

## 講座

★マークはたちかわ☆きらきらカード対象の「市民企画講座」です。  
♡マークは郷土の理解を深める講座などを行う「立川市民科」です。

### 知ってる?オストメイトのこと

病気や事故などが原因でおなかにストーマ(人工肛門、人工膀胱)を作った人をオストメイトと呼びます。オストメイトについて理解を深め、障害のある方も暮らしやすい社会について考えます時10月8日(火)午後2時~4時 場女性総合センター5階第3学習室 定40人(申込順) 申障がいのある人もない人も暮らしやすい立川を考える会・佐々木さん ☎090(7255)2527 へ(右2次元コードの申込フォームからも申込可) 関市障害福祉課・内線1520



### 東京女子体育大学公開講座

いずれも場東京女子体育大学(国立市) 申講座名、住所、氏名(ふりがな)、年齢、学年、性別、電話番号を、はがき、ファクスで同大学地域交流センター(〒186-8668住所記入不要) ☎(572)4324 Fax(572)4317へ。「東京女子体育大学」ホームページの専用フォームからも申込可 関市生涯学習推進センター ☎(528)6872

●絵本から広がる子育て おはなしを入り口にして、動いたり作ったりして遊びます時3歳~6歳の子どもと保護者時11月9日(土)午後2時~3時30分 関同大学非常勤講師・渡邊郁美さん、准教授・村石理恵子さん 費200円(傷害保険料ほか) 定10組\*

●楽しく体を動かそう 遊びを通して、多様な動きを身に付けます時2歳~6歳の子どもと保護者時11月10日(日)午前10時~11時30分 関同大学講師・堀内亮輔さん 費300円(傷害保険料ほか) 定20組\*  
※開催1か月前に定員を超えた場合は抽選、超えない場合は1週間前まで申込順

### 根川と多摩川の自然観察

秋の心地よい風を感じながら根川緑道と、自然の残る多摩川の河原を散策します時小学生以上の市民の方(小学生は保護者同伴)時10月16日(水)午前9時30分~午後0時30分ごろ(小雨実施) 場柴崎市民体育館正面入り口集合、たまがわ・みらいパーク解散(約5km) 関緑花文化士・池村国弘さん 定15人(申込順) 持歩きやすい服装、雨具、帽子、飲み物、カメラ 申9月25日(水)から歴史民俗資料館 ☎(525)0860へ

### 立川ゆかりの日本画家 続・郵田丹陵を学ぶ会(第2回)

日本古来の大和絵を継承し、「大政奉還」(聖徳記念絵画館蔵)を砂川村で描いた郵田丹陵について学びます。今回は「金刀比羅宮書院障壁画」制作秘話や砂川での菊づくりと各界人とのつながり、父・直景と立川についてなど時11月23日(土)午後2時~3時 場たましんRISURUホール5階第1会議室 関郵田丹陵愛好家・田中良明さん 定40人(抽選) 申10月11日(金)(必着)までに、「11/23 続・丹陵を学ぶ会希望」、応募者全員の住所・氏名(ふりがな。代表者に○印)・電話番号を、はがき、ファクス、Eメールで立川市地域文化振興財団(〒190-0022錦町3-3-20) ☎(526)1312 Fax(525)6581 Ebijyutsu@tachikawa-chiikibunka.or.jpへ

### 聞いてびっくり!?日本人の知らない米国の大統領選挙

大統領選挙を控える、多民族国家アメリカの選挙事情と国内情勢について、元ワシントン支局長で日米の政治情勢に精通する講師から、人種や社会構造の問題、現地での選挙取材のエピソードを交えた話を聞きます時11月2日(土)午後2時~4時 場中央図書館4階会議室 関日本経済新聞編集委員・大石格さん 定20人(抽選) 申10月1日(火)午前9時~15日(火)に「立川市図書館」のホームページから申し込んでください 関中央図書館 ☎(528)6800

### 市民交流クッキング とうふで体がよるこぶ簡単料理

時18歳以上の方 時11月2日(土)午前10時~午後1時 場幸学習館 関豆腐マイスター・岡田浩子さん 費700円(材料代) 定16人(申込順) 持エプロン、三角巾、タオル、マスク 申9月25日(水)から幸学習館 ☎(534)3076へ

### 無料デザインツール「Canva」を使って楽しくデザインしよう

簡単なデザイン編集を体験します。講座後には仕事に関するミニ相談も可能です(希望制)。参加方法は会場、オンライン(Zoom)どちらかを選択時30代半ば~50代前半(1970年以降生まれ)の方 時10月29日(火)午後1時30分~3時30分 場認定NPO法人育て上げネット(高松町2-9-22生活館ビル1階) 申「シャフト・プログラム」のホームページから申し込んでください(下2次元コードからアクセス可) 関育て上げネット ☎080(2679)0263、市産業振興課商工振興係・内線2645



### こんなに变身!ジャンクアート

時10月27日(日)午前10時~正午 場たまがわ・みらいパーク 関ジャンク(がらくた)アーティスト・田中梅夫さん 定30人(申込順) 申9月25日(水)から電話か電子申請で生涯学習推進センター ☎(528)6872へ

●同時開催「作品展示会」 直接会場へ時10月27日(日)午前10時~午後4時 場たまがわ・みらいパーク 関生涯学習推進センター ☎(528)6872

### 生薬ミロバランで染める日本手拭い

色止めの媒染剤を選んで好みの色に仕上げます。企画・運営は生涯学習市民リーダーの会時11月6日(水)午前10時~11時30分 場幸学習館 関日本化学会フェロー・片江安巳さん 費1,300円(受講料ほか) 定15人(申込順) 持エプロン、ゴム手袋、ビニール袋 申9月25日(水)から幸学習館 ☎(534)3076へ

### 探検!戦争遺跡浅川地下壕の中を歩こう

時小学4年生以上の方(小学1年生~3年生はご相談ください) 時11月16日(土)午前8時30分~正午 場JR立川駅集合・高尾駅から徒歩 関浅川地下壕を保存する会・中田均さん 費500円(資料代。親子の場合は1組500円) 定20人(申込順) 持懐中電灯、長靴 申9月25日(水)から電子申請で申し込んでください 関柴崎学習館 ☎(524)2773

### 本づくり講座

自分好みのハードカバー本を作ります時10月27日(日)午後2時~4時 場多摩川図書館 定8人(申込順) 申9月25日(水)午前10時から多摩川図書館 ☎(525)6905へ。「立川市図書館」のホームページからも申込可

### ライフプランセミナー

ライフプランの作成について学び、税金と保険の基礎も学習します。マザーズハローワーク立川と共催時マザーズハローワーク立川で就活希望の方 時10月23日(水)午前10時~正午 場マザーズハローワーク立川(柴崎町3-9-2) 定12人(申込順) 保3人(3か月~学齢前) 申10月1日(火)から「マザーズハローワーク立川」のホームページから申し込んでください 関マザーズハローワーク立川 ☎(529)7465、市男女平等参画課 ☎(528)6801

### 講座情報誌「きらり・たちかわ」秋号を発行しました

たちかわ市民交流大学は、「きらり・たちかわ」秋号を発行しました(年4回発行)。特集は「地域福祉アンテナショップ」。各地域学習館、市役所、図書館などで配布しています。目が不自由でご希望の市民の方には録音したCDを無料でお送りします 関生涯学習推進センター 市民交流大学係 ☎(528)6872



## 認知症 知ろう! 学ぼう!

### 認知症セミナー「認知症になっても心豊かに暮らせるためのヒント」

認知症の方、介護者の方のお話を聞きます時10月23日(水)午後1時30分~4時 場女性総合センター1階ホール 定180人(申込順) 申9月25日(水)から電子申請で申し込んでください 関高齢福祉課認知症対策係・内線1482

### 認知症を予防して健康寿命を延ばす~運動と暮らし方

運動方法やその習慣化の秘訣を学びます。介護保険の情報提供も時11月1日~22日の金曜日、午前9時

30分~11時(全4回) 場柴崎学習館 関介護予防専門家・高木理恵さん 定20人(申込順) 持筆記用具、バスタオル、飲み物 申9月25日(水)から柴崎学習館 ☎(524)2773へ

### 認知症サポーター養成講座

認知症の方やその家族を支える応援者を養成します時市内在住・在勤・在学の方 時10月26日(土)午前9時~10時30分 場至誠キートンホーム(幸町4-14-1) 定15人(申込順) 申9月25日(水)から氏名、連絡先を、電話、またはEメールで北部中さいわい地域包括支援センター ☎(538)2339 Esh-saiwai@shis ei.or.jpへ

## 歩いて、買って、くるりんスタンプラリー

12月15日(日)までの間、スタンプラリーの冊子を持って、商店街の対象店舗で買い物や食事をするスタンプがもらえます。スタンプを3つ集めると、旅行券やお食事券などの景品に応募できます。冊子は、市役所、多摩モノレール立川北駅・立川南駅などで配布しています。

スマートフォンでの参加も可能です。くわしくは「くるりんスタンプラリー」のホームページをご覧ください(右2次元コードからアクセス可)。



関立川市商店街振興組合連合会 ☎(527)2788、市産業振興課商工振興係・内線2645

