

講座

たちかわ市民交流大学

団体企画型講座

■手作りの「布の絵本」を作ろう

素材のもつ暖かさを生かし、初心者でも簡単にできる楽しい布の絵本を作ります。企画・運営は「布の絵本ぐるーぷ そーいんぐまま」時2月4日・18日、3月4日の金曜日、午前10時～正午(全3回) 女性総合センター 地域ボランティアグループ「遊楽子」代表・西村紀美さん 費700円(材料代) 保8人程度(1歳～学齢前。おやつ代1日70円) 定20人(申込順) 持裁縫道具一式 申1月11日から電話で生涯学習推進センター ☎(528)6872へ

錦学習館 ☎(527)6743

■大学連携事業「ブレ錦まつり～学芸大版」

東京学芸大学との連携事業。同大の学生が、地域の特色や若者らしい感覚を生かし企画したイベントを実施。立川探検マップや紙飛行機、チョコプリン作りから、ギネス立川やトン汁など子どもから大人まで楽しめる催しです(一部有料) 申1月29日(出)午前10時～午後4時 場錦学習館 固くわしくは錦学習館へ

■地域活性化講座「手作り肉まんを作ろう！」

素材や作り方を工夫した、簡単でおいしい肉まんを作ってみませんか 固市

内在住、在勤の方 時1月28日(出)午前10時～正午 場錦学習館 師生活の知恵を学ぶ会の皆さん 費500円(材料代) 保8人程度(1歳～学齢前。おやつ代100円) 定20人(申込順) 持エプロン、三角きん、ふきん 申1月11日から電話で錦学習館へ

■錦子ども音楽会「アフリカの鼓動・楽譜のない音楽会」

ベースやドラム、ピアノ、ジャンベ(アフリカ民族楽器)…楽しい楽器がたくさん。ダンスタイムもあります。赤ちゃん、小さなお子さんも楽しめるコンサート。演奏は「ライオンキング」初代パーカッション奏者B・Bモフランさんほか。錦児童館と共催。直接会場へ 固乳幼児～大人 時2月2日(出)午後2時30分～3時30分(午後2時15分開場) 場錦学習館 定200人(先着順)

砂川学習館 ☎(535)5959

■定例映画会

直接会場へ 時1月23日(出)▷午前の部(午前10時から)＝「ファインディング・ニモ」(100分)▷午後の部(午後2時から)＝「椿三十郎」(119分) 場砂川学習館 定80人(先着順)

■パパ同士で語ろう～ミシンに挑戦！料理に挑戦！

ランチョンマット(ナプキン)を縫い、おいしい料理を作って、パパの株を上げませんか。 ①初めてでもできるソーイング 時2月5日(出)午前10時～正午 場女性総合センター(保あり)(1歳～学齢前) 費実費 ②パパの料理教室 時2月26日(出)午

図書館主催講座

■はじめよう！定年後の生活設計

充実したセカンドライフに向け、ライフデザインの考え方や退職金の運用、生活資金などについて解説します 時2月5日(出)午後2時～3時30分 場こぶし会館(財)生命保険文化センター専任講師 定40人(申込順) 申1月10日から幸図書館 ☎(536)8308へ

■子ども本のボランティア研修～こんなにももしろい日本の昔話其の二

子どもと本を結ぶボランティア活動に役立つ知識や技術を、昔話を題材に学びます 固すでにボランティアとして

前10時～午後2時 場砂川学習館 費大人800円、子ども400円(材料代)

いずれも 固子育て中の父親 師現役パパ 定10人(申込順) 申1月11日から電話で砂川学習館へ

西砂学習館 ☎(531)0431

■オペラを観る

作曲家ベッリーニの『清教徒』(99年、174分、英語字幕)をご覧ください。直接会場へ 時1月29日(出)午後1時30分から 場西砂学習館 定72人(先着順)

幸学習館 ☎(534)3076

■親子で楽しもう竹細工

親子で一緒に竹を使った工作を楽しみましょう 固市内在住の小学3年生以

活動されている方や関心のある方 時2月5日(出)午後1時30分～3時30分 場女性総合センター 師昔話研究者・大島広志さん 定80人(申込順) 申1月10日から中央図書館 ☎(528)6800へ

■インターネット情報へのアクセス指南

インターネット検索の基本や有効サイトの紹介、医療情報の探し方などを学びます ▶初級者コース＝検索エンジンを使った調べ方や、役立つホームページの活用法などを実習 時2月2日(出)午後2時～4時 ▶医療・薬事情報コース＝医療・薬事情報を探すために有効なウェブサイトや資料の紹介 時2月3日(出)午後2時～4時 場中央図書館 定各10人(申込順) 申1月12日午前10時から中央図書館 ☎(528)6800へ

上の児童と保護者 時1月29日(出)午前9時30分～正午 場幸学習館 費1人200円(材料代) 定10組20人(申込順) 固工作のできる服装 申1月11日から電話で幸学習館へ

高松学習館 ☎(527)0014

■いろいろな仕事のぞいちゃおう！～おすし屋さん編

仕事の話や実技を通して職業への理解を深める講座。今回はおすし屋さんのお話を聞き、実際におすしを作ります 固小学4年生～中学生 時2月5日(出)午前9時45分～正午 場高松学習館 師市内すし店店長・橋本伸さん、橋本章子さん 費500円(材料代) 定15人(申込順) 固エプロン、三角きん、タオル、筆記用具 申1月11日から電話で高松学習館へ

健康

申問健康推進課(〒190-0011高松町3-22-9健康会館内) ☎(527)3272 固(521)0422へ

■家でもできる！エクササイズ

外に出ることや体を動かすことがおっくうになりがちな冬、家でもできる運動を学びませんか。家にある身近な物を使ってできる運動を中心に学びます 固40歳～64歳までの市民の方 時2月10日(出)、17日(出)、24日(出)の午後1時30分～3時30分(全3回) 場健康会館 師運動指導士・鹿子木智恵美さん 定25人(申込順) 固運動靴、運動しやすい服装、飲み物、健康手帳 申1月11日から電話で健康推進課へ

■多胎児の親の交流会～T☆Tキッズ

多胎児の親同士が日ごろの思いを自由に話し、情報交換できる交流会を開催します。多胎児妊婦の方もぜひご参加ください 時2月15日(出)午前10時～11時30分 場健康会館(保あり)(参加者多数の場合は母子同室) 定15人(申込順) 申1月11日から電話で健康推進課へ

■らくらくゴックン～離乳食準備教室

離乳食の基本的なお話や見本から、離乳食の理解を深めましょう 固 ①離乳食を始めていない平成22年9月～10月生まれの乳児の親＝2月4日(出) ②離乳食を始めていない平成22年10月～11月生まれの乳児の親＝3月4日(出)、①②いずれも午前10時～11時30分 場健康

会館 費100円(材料代) 定20人(抽選) 固往復はがきに講座名・希望日・住所・親子の氏名と生年月日・電話番号を書いて、①は1月21日、②は2月18日まで(消印有効)に健康推進課へ

■あなたの膝・腰は大丈夫!?～ロコモティブシンドロームとは

膝や腰の関節の痛みや不快な症状を改善・予防する方法を学びます 固40歳以上の市民 時1月24日(出)午後2時～4時 場健康会館 師村山医療センター病院長・臼井宏さん 定15人(申込順) 持筆記用具、健康手帳 申1月11日から電話で健康推進課へ

■すっきり!ゴックン!歯っぴ～教室

歯科衛生士がお口回りの基礎知識とトレーニングを説明し、咀嚼力を判定します 固65歳以上の市民の方 場女性総合センター5階第1学習室 時2月15日(出)午後2時～4時 師歯科衛生士・田山結嫁さん 定20人(申込順) 申1月11日から電話で健康推進課へ

健康日程表 固健康推進課(健康会館内) ☎(527)3272

乳児(3～4か月児)・1歳6か月児・2歳児歯科・3歳児健康診査

健診は該当月齢の翌月です。対象者には個別に通知します。通知の届いていない方は健康推進課へお問い合わせください。

集団健診のため、発熱や体調不良、感染症にかかっている場合は、ご遠慮ください。次回の日程についてはご相談を。

親子の健康相談(午前9時30分～11時)

○上砂児童館＝☆1月12日(出) ○錦児童館＝☆※1月19日(出) ○健康会館＝1月26日(出) ○若葉児童館＝☆2月2日(出) 保健師・助産師・心理相談員・栄養士・歯科衛生士が相談に応じます。希望の方

は直接会場へ。☆印の日は「子育てひろば」と同時開催。※印の日は心理相談員はおりません。

健康相談(個別予約制)

○健康会館＝1月20日(出)午後1時30分～3時、保健師・看護師・栄養士が相談に応じます。2月2日(出)午前9時30分～11時、運動指導士・栄養士が相談に応じます 固電話で健康推進課へ

胃がん・大腸がん・肺がん・結核検診《午前中の指定した時間・定員制》

今年度の健診は、すべての日程で募集を締め切りました。平成23年度の日程は、3月25日号の市報と同時配布予定の「平成23年度健康事業のお知らせ」紙面に掲載します。

募集

■市民農園の利用者

市内に4か所ある市民農園のうち、1園についての利用者を募集します。柴崎第2農園は閉園となりますので募集はありません。募集区画は、柴崎第1農園(柴崎町5丁目柴崎福祉会館の東。駐車場なし)102区画、1区画約10平方m 固平成23年1月10日現在市内在住で、他の市民農園を利用しておらず、利用期間中継続して管理できる方 時平成23年3月～平成25年1月末 費8,000円(2年間分) 固往復はがき

に住所・氏名(利用者本人)・年齢・電話番号・農園利用申込と書いて、1月25日(必着)までに柴崎福祉会館(〒190-0023柴崎町5-11-26)へ。抽選の結果は応募者全員にはがきでお知らせします。なお、多くの市民にご利用いただくため、申し込みの際は次の事項にご注意ください▷1世帯1区画に限り、利用の権利の譲渡、転貸はできません▷利用者(耕作する方)本人がお申し込みください 固高齢福祉課 生きがいづくり係(柴崎福祉会館内) ☎(523)4012

消費生活センター

固生活安全課消費生活センター係(女性総合センター内) ☎(528)6801

■くらしフェスタ立川プレ講座「消費税を考えるパート2」

税制の現状や、税金の使われ方について学習します。企画・運営は立川母親大会連絡会の皆さん 時1月30日(出)午後2時～4時 場女性総合センター(保6人程度)(1歳～学齢前) 定20人(申込順) 申1月11日から電話で生活安全課消費生活センター係へ

■危険がいっぱい悪質商法！特別相談「若者のトラブル110番」

若者を狙った悪質商法が後を絶ちません。消費生活センターの専門相談員が解約、返品、不当請求などについて、無料で相談を受けます 固市内在住・在勤・在学の若者 時1月27日(出)・28日(出)午前9時～午後4時(正午～午後1時を除く) 場女性総合センター 固来所または電話で相談直通 ☎(528)6810へ