スポーツ

申問泉市民体育館〔〒190―0015泉町786―11〕☎(536)6711へ

■ハンディ水泳教室

対市内在住の新小学1年生以上の軽度の知的障害がある方で、保護者または介護者が一緒にプールに入れる方時4月13日～平成26年3月22日の原則毎月第2・第4土曜日（7月・8月を除く）の午後4時～5時（全18回）場泉市民体育館費▶**中学生以下**＝1,800円▶**高校生相当年齢以上**＝3,600円定10人（抽選）申3月21日（必着）までに往復はがきに教室名、住所、氏名（ふりがな）、年齢（4月1日時点）、性別、電話番号、学校名、新学年、保護者名、返信用宛先を書いて、泉市民体育館へ

■第117回市民あるけあるけ運動

対市内在住で約12km完歩できる方（小学生以下は保護者同伴。介添えの必要な方は介添者同伴で）時場3月24日㈰〔雨天時は3月31日㈰に延期〕の午前9時までに八王子市大塚東公園（多摩モノレール松が谷駅そば）に集合。午後4時ごろ解散予定費20円持昼食、敷き物、あるけカード（お持ちの方のみ）。コースは八王子市大塚東公園、多摩市永山南公園（休憩）、多摩よこやまの道、多摩市一本杉公園（昼食）、多摩市鶴牧西公園（休憩）、多摩市多摩中央公園（多摩モノレール多摩センター駅まで約500m）までです。あるけあるけ運動認定の累積距離100km ごとに達成者は表彰します問スポーツ振興課☎（536）6711

■みんなでストレッチ教室

リズム体操や筋力アップの運動で、より健康な体づくりを目指します。対象、日程、会場などは**下表**の通り申3月10日（必着）までに往復はがきに「みんなでストレッチ教室」と希望コース（1人1コース）、住所、氏名（ふりがな）、年齢（18歳以上）、性別、電話番号と在勤・在学の方は勤務先か学校名を書いて泉市民体育館へ

	コース	時間帯	期　間	回数	定員(人)	参加費(円)	対　象	会場
みんなでストレッチ教室	月曜	午後	4月8日～7月22日（4月29日・5月6日・7月15日を除く）	13	60	2,600	市内在住の方	泉市民体育館
	火曜	午前	4月9日～7月23日	16	60	3,200		
	水曜	夜間	4月10日～7月24日	16	60	3,200	市内在住・在勤・在学の方	
	金曜A	午前	4月12日～7月26日（5月3日を除く）	15	60	3,000	市内在住の方	
	金曜B	午後	4月12日～7月26日（5月3日を除く）	15	100	3,000	市内在住・在勤・在学の方	
	土曜	午前	4月13日～7月27日（5月4日を除く）	15	100	3,000		

●対象はいずれも18歳以上の方　●定員を超えた場合は抽選
●午前＝午前10時～正午、午後＝午後2時～4時、夜間＝午後7時～9時

■アクアエクササイズ泉教室

水の浮力を利用して体に無理な負荷をかけずに行う水中リズム体操です対市内在住の18歳以上の方（初めての方を優先）時▶**A教室**＝4月9日～6月25日の毎週火曜日▶**B教室**＝4月10日～6月26日の毎週水曜日。いずれも午後2時～2時50分（全12回）場泉市民体育館プール費各回一般400円（施設利用料、60歳以上の方割引あり）定各教室40人（抽選）申3月10日（必着）までに往復はがき（1人1枚、1教室）に教室名（AかB）、住所、氏名（ふりがな）、年齢、性別、電話番号、返信用宛先、受講が初めての方は「初めて」と書いて、泉市民体育館へ

市民体育大会の結果

●**剣道**　▶**優勝**▷**男子小学生低学年の部**＝大平竜也▷**男子小学生高学年の部**＝石田風太▷**男子中学生の部**＝竹内秀介▷**一般の部**＝佐藤洋史　**《敬称略》**

3月の個人利用日

泉市民体育館 ☎(536)6711

◎**第1体育室（卓球・バドミントン・ミニテニス）**＝2日・6日・10日・13日・16日・20日・27日

◎**第2体育室**▷**卓球**＝4日・18日・24日（4日・18日は夜間を除く）▷**バドミントン**＝11日・24日・25日（11日・25日は夜間を除く）▷**バスケットボール**＝4日・11日・18日・25日（いずれも夜間）

柴崎市民体育館 ☎(523)5770

○**3月4日（第1月曜日）は、個人無料開放日となります。**

◎**第1体育室（バドミントン・ミニテニス）**◎**第2体育室（卓球・ボルダリング）**＝いずれも1日・4日・8日・9日・15日・22日・23日・29日

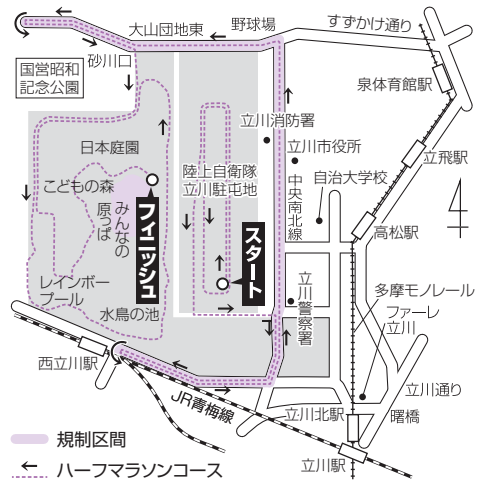
交通規制にご協力を

3月3日㈰

立川シティハーフマラソン開催

3月3日㈰のマラソン当日は、**右図**の区間で午前9時30分～11時30分ごろに通行止めや車線規制が行われますので、ご協力をお願いします。

問立川シティハーフマラソン事務局☎（534）1483



健　康

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

■特定健康診査等の受診期間は3月31日まで

40歳以上で、市の国民健康保険・後期高齢者医療制度に加入している方、生活保護受給者など無保険の方を対象にメタボリックシンドロームに注目した特定健康診査等を実施しています。受診期間は誕生月にかかわらず、3月31日までです。対象の方には既に受診券を発送しています（ただし、上記の無保険の方で前年度未受診の方は申し込みが必要です）。まだ受診していない方は早めの受診を。

また、受診券を紛失した方には再発行しますので、健康推進課までご連絡ください。

■特定保健指導を受けましょう

メタボリックシンドロームの改善と予防に向けた支援として、特定保健指導を実施しています。特定健康診査の3か月後、予防と改善の必要な方には利用券をお送りします。保健指導は、一人ひとりの状況に合わせ、より良い生活・食習慣を提案します。

なお、平成22年度から業務を民間事業者に委託しています。

■身近な人がうつになったら～地域自殺対策緊急強化事業

心の病気はどんな人でもかかる可能性がある病気です。あなたの身近にうつ病で苦しんでいる方やひどく落ち込んでいる方はいませんか。うつ病はいろいろな原因が絡み合って発症しますが、家族や友人など周囲の気付きで早期発見が可能です。うつ病の正しい知識を持ち、うつ病で悩んでいる方を支えるポイントを学びます時3月14日㈭午後1時30分から場健康会館師精神科医・三船英男さん定24人（申込順）申2月25日から電話で健康推進課へ

健康日程表

問健康推進課（健康会館内）☎（527）3272

健康相談（個別予約制）

あなたの体のお悩みを専門家に相談してみませんか。

○健康会館＝3月6日㈬午前9時30分～11時は運動指導士・栄養士が相談に応じます。3月21日㈭午後1時30分～3時は医師・保健師・看護師・栄養士が相談に応じます申電話で健康推進課へ

親と子の健康相談《午前9時30分～10時30分》

○健康会館＝2月27日㈬

○西砂学習館＝3月13日㈬

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。

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。

休日診療

保険証を忘れずに。

●**休日急患診療所（内科・小児科）**＝健康会館1階☎(526)2004▷日曜日・祝日＝午前9時～午後9時　●**歯科休日応急診療所**＝健康会館2階☎(527)1900▷日曜日・祝日＝午前9時～午後5時　●**医療機関案内テレホンサービス**（祝日を除く）＝☎（526）2004▷月曜～金曜日＝午後5時～9時▷土曜日＝午後1時～9時　●**24時間電話案内**▷**医療機関案内「ひまわり」**☎03(5272)0303▷**救急相談センター**☎（521）2323※携帯電話・プッシュ回線からは☎#7119も利用できます▷**立川消防署**☎(526)0119

市民伝言板

この欄の情報の連絡・交渉は当事者間で。市は関与しません。

まちのお知らせ

●**第8回JRP立川・昭島支部写真展**　日本リアリズム写真集団立川・昭島支部が主催。写真教室受講者5人を含む総勢30人の写真展。直接会場へ時2月26日㈫～3月2日㈯、午前10時～午後6時（初日は午後3時から、最終日は午後5時まで）場柴崎学習館費無料問**山崎さん**☎090（2314）6931

●**民謡発表会**　ふるさと民謡会が主催。民謡は故郷の応援歌。聴いて一緒に口ずさんでください。東日本大震災で避難されている方、そのほかどなたでも大歓迎。飛び入りコーナーもあります。直接会場へ時3月1日㈮午前10時～午後4時場女性総合センター費無料定190人（先着順）問**長坂さん**☎（536）3656

●**立川DQS2013ダンスパーティー**　立川DQSが主催。気楽に楽しめるフリーダンスパーティー。ミキシングあります。直接会場へ時3月3日㈰午後1時30分～4時30分場柴崎市民体育館費500円定100人（先着順）問**山崎さん**☎090（2174）1314

●**Monsieur KUDACCHI（ムッシュー クダッチ）～サクソフォンの世界**　国立音楽大学サクソフォン下地クラス学生実行委員会が主催する演奏会。直接会場へ時3月9日㈯午後4時開演場小金井市民交流センター（JR武蔵小金井駅前）費2千円（学生1千円）問**岡野さん**☎080（6509）4298

●**第2回市民協働シンポジウム「在宅で看取るということ」**　在宅ホスピスケアボランティアさくらが主催。公益財団法人日本対がん協会会長・垣添忠生さんによる基調講演「妻を看取って」の後、自宅で看取られたいと願う患者の支援体制について話し合います。直接会場へ時3月22日㈮午後6時30分から場女性総合センター費無料定190人（先着順）問**岡田さん**☎080（1163）5281

申…申し込み　問…問い合わせ　FAX…ファクス　e…Eメールアドレス　HP…ホームページアドレス

講　座

5周年事業

たちかわ市民交流大学

■平和・人権学習事業「写真展：津波 宮古市の被災記録と復興への一歩」

東日本大震災から2年となるこの時期に、宮古市から提供された写真を展示します。津波の恐ろしさを知るとともに、復興へ向けての希望を感じ取ってください。直接会場へ時①3月5日㈫～10日㈰、午前10時～午後7時（土曜・日曜日は午後5時まで）②3月12日㈫～17日㈰、午前9時～午後5時（12日は午後1時から）場①中央図書館②柴崎学習館問高松学習館☎（527）0014

■若い人向け初心者登山教室

登山に必要な知識、技術の基本を学びます。企画・運営は日本山岳会東京多摩支部立川部会対18歳～50歳ぐらいの健康な方時場▶座学（女性総合センター）＝4月4日、5月9日、6月6日の木曜日、午後6時30分～8時30分（初回午後9時まで）▶登山実習▷三頭山＝4月20日㈯▷大岳山＝5月18日㈯▷御前山＝6月16日㈰、いずれも午前7時～午後7時師日本山岳会・城所邦夫さんほか定30人（申込順）費12,000円程度（バス代、資料代、保険料など）申2月25日から電話で生涯学習推進センター☎（528）6872へ

■たちかわ生涯学習文化講演会

重要文化財 女神坐像（京都・松尾大社）

東京国立博物館で4月9日㈫～6月2日㈰に開催される「国宝　大神社展」の関連文化講演会。全国の神社の国宝など神道美術の粋を集めた展覧会を「神社の美術と神の姿」と題して解説します。ＮＨＫと共催。受講者には同展の招待券を1人1枚差し上げます時4月12日㈮午後7時～8時45分場女性総合センター師東京国立博物館教育講座室長・丸山士郎さん定180人（抽選）申3月11日（必着）までに往復はがきに住所、氏名（ふりがな）、年齢、電話番号（2人申し込む場合は2人分）を書いて、生涯学習推進センター〔〒190―0012曙町2―36―2〕☎（528）6872へ。市ホームページの「便利なサービス」から電子申請も可

■市民リーダー☆みんなの講座「楽しく草笛を」

草笛の原理・歴史を学び、演奏を楽しみます時4月10日・17日・24日の水曜日、午後2時～4時場砂川学習館師生涯学習市民リーダー・河津哲也さん費900円（受講料）定15人（申込順）申2月25日から電話で生涯学習推進センター☎（528）6872へ

高松学習館　☎(527)0014

■たかまつ子どもまつり

「小さい劇場～いやだいやだのペンペロペェー」を上演します。出演は「劇団風の子（東京）」の皆さん。高松図書館、高松児童館との共催。直接会場へ時3月19日㈫午後3時30分～4時30分場高松学習館定80人（先着順）

柴崎学習館　☎(524)2773

■第2回「市民公開　俳句会」～すわっ祭事業

●**投句**　当季雑詠（季題は自由）。投句は3句まで（未発表句に限る）▷投句先＝市内学習館内投句箱（備え付け用紙あり）、またははがきに住所、氏名、電話番号を書いて柴崎学習館〔〒190―0023柴崎町1―1―43〕へ▷投句受付期間＝2月26日～3月26日

●**俳句会**　投句された作品を選評し、楽しみます。当日句会あり時4月20日㈯午後1時30分～4時30分場柴崎学習館師新樹俳句会・伊藤汀人さん、武蔵野ホトトギス・小室藍香さん、東雲会・石塚孝江さん定40人（申込順）申2月26日から電話で柴崎学習館へ

■第3回「市民公開　川柳句会」～すわっ祭事業

●**投句**　「根回し」「増える」「ちゃっかり」の題で投句（各題3句まで）してください▷投句先＝市内学習館内投句箱（備え付け用紙あり）、またははがきに住所、氏名、電話番号を書いて柴崎学習館〔〒190―0023柴崎町1―1―43〕へ▷投句受付期間＝2月26日～3月29日

●**川柳句会**　投句された作品を選評し、立川川柳会の皆さん、川柳・天々会の皆さんと楽しみます時4月13日㈯午後2時～4時場柴崎学習館師ＮＨＫ学園川柳講座講師・小金沢綏子さん、ＮＨＫ学園川柳講座編集主幹・大木俊秀さん、川柳人協会会長・竹本瓢太郎さん定40人（申込順）申2月26日から電話で柴崎学習館へ

■シリーズ発達障がい・講演会「アズ直子さんを迎えて」～アスペルガー症候群・ADD当事者に聞く

テレビ出演や執筆で活躍する講師に、当事者の立場から発達障がいについて聞きます時3月20日㈷午後1時～3時場柴崎学習館師作家・アズ直子さん保若干名（1歳～学齢前）定120人（申込順）申2月26日から電話で柴崎学習館へ

■多文化共生・国際理解講座「子どもが売られない世界をつくる～カンボジアの実情」

子どもの人身売買を防止するＮＰＯの活動を通してカンボジアの現況を知り、日本との関係について考えます時3月29日㈮午後2時～4時場柴崎学習館師ＮＰＯかものはしプロジェクト・小畠瑞代さん保若干名（1歳～学齢前）定30人（申込順）申2月26日から電話で柴崎学習館へ

■多文化共生・国際理解とドキュメンタリー映画の役割～映画監督野澤和之さんに聞く

映画「マリアのへそ」など多数のドキュメンタリー映画を撮る講師に、日本と外国社会との違い、フィリピンのストリートチルドレンなどの話を聞きます。監督ならではの視点、文化人類学的視点に立って、日本を見つめ直します時3月23日㈯午後2時～4時場柴崎学習館師映画監督・野澤和之さん定30人（申込順）保若干名（1歳～学齢前）申2月26日から電話で柴崎学習館へ

錦学習館　☎(527)6743

■いろんなお仕事のぞいちゃおう！～牧場のお仕事編

八王子市内の牧場「磯沼ミルクファーム」で、牛の暮らしや牧場の仕事を見学し、牛の乳しぼりやバター作りなどを体験します。雨天中止（小雨決行）対小学3年～中学生時3月28日㈬午前10時に多摩モノレール立川南駅改札口に集合し、現地へ。午後3時30分に同駅で解散予定費800円（交通費は別）定15人（申込順）申2月26日から電話で錦学習館へ

西砂学習館　☎(531)0431

■家族で楽しむコンサート

演奏は「佐藤恵子とステラクインテット（ピアノ＆木管5重奏）」。ピアノ、クラリネット、ホルン、オーボエ、フルート、ファゴットの6人による演奏会です。赤ちゃんから、おじいちゃん、おばあちゃんまで、ご家族みんなでお楽しみください時3月30日㈯午後2時～4時場西砂学習館定50人（申込順）申2月26日から電話で西砂学習館へ

幸学習館　☎(534)3076

■南極・北極ってどんなところ？

南極の位置、北極との違い、偉大なる自然とそこに生きる動物たちの不思議を学んでみませんか。クイズやお話を楽しみながら、南極・北極博士になりましょう。南極・北極科学館の見学もあります対小学3年以上の子ども（保護者の方の参加可）時3月26日㈫午後2時～4時（午後1時45分現地集合）場国立極地研究所（緑町10―3）師国立極地研究所広報室長・川久保守さん定25人（申込順）申2月26日から電話で幸学習館へ

歴史民俗資料館の催し

問歴史民俗資料館☎（525）0860

■企画展「新収蔵品展」

近年新たに寄贈された資料を展示します。戦時中の資料など約30点を展示予定。直接会場へ時3月17日㈰～4月14日㈰午前9時～午後4時30分（毎週月曜日休館）場歴史民俗資料館

■古民家園でお茶を楽しみませんか

茶点（ちゃたて）は生涯学習市民リーダーの鎌田美貴子さん。直接会場へ時3月12日㈫・24日㈰午前11時～午後1時（受け付けは午後0時30分まで）場川越道緑地古民家園費無料（お菓子付きは実費200円）

市民企画講座

（たちかわ☆きらきらカード対象講座）

申問①②③④⑤は2月25日から電話で生涯学習推進センター☎（528）6872へ、⑥は2月26日から電話で錦学習館☎（527）6743へ、⑦は2月26日から電話で柴崎学習館☎（524）2773へ。いずれも申込順※きらきらカード：市民企画講座の受講記録カード。受講のたびにシールを貼ります。【企画・運営：たちかわ市民交流大学市民推進委員会】

講座名	内容	日時	場所	講師	定員	その他
①可愛いメルヘン紙粘土人形をあなただけの手作りで楽しんでみませんか	世界で一つ、自分だけの人形「ロマンドール」を紙粘土で手作りします	4月4日㈭午後2時～4時	女性総合センター	ロマンドール学園師範・大野加代子さん	20人	費2,000円（受講料、材料代）保若干名（1歳～学齢前。おやつ代70円）持粘土べら（貸し出しあり）など
②「世界文学を読もう」シリーズ5『ラテンアメリカ文学』	ラテンアメリカ文学の歴史的背景に着目。「読みながら、知る」「読んで、世界が広がる」講座です	4月12日・26日、5月10日・24日、6月14日、28日の金曜日、午後2時～4時	女性総合センター	翻訳家・太田昌国さん	20人	費3,000円（受講料）
③優れもの、牛乳と乳製品を忘れていませんか？	現代の食生活で広く家庭に親しまれている乳製品を、あらためて見直します	4月8日・15日の月曜日、午後2時～5時	女性総合センター	管理栄養士・加藤明子さん	20人	費300円（材料代）保若干名（1歳～学齢前。おやつ代1日70円）
④人権とは何か～身近にある人権問題をどう見るか	国際法上や憲法上における新しい人権の解釈や内容について学びます	4月13日・20日の土曜日、午後2時～4時	女性総合センター	市内寺住職・渡辺順誠さん	30人	
⑤人の暮らしと生物多様性を考える観察会	自然と人間の文化が共存する「里山」を再発見します	4月17日㈬・24日㈬、5月19日㈰、6月12日㈬、午前9時30分～午後4時30分（4月17日のみ午前9時～午後4時30分）	野山北公園、奥多摩、横沢入、御茶ノ水付近	ＮＰＯ法人地域自然情報ネットワーク・増澤直さん	20人	費2,200円（受講料、保険料。交通費別）持歩きやすい服装、弁当、飲み物など
⑥酒で知る日本人～日本酒を究める	清酒の歴史、製造方法、健康法などを楽しく学びます。利き酒体験もあります	4月16日・23日の火曜日、午後2時～4時	錦学習館	酒造会社社長・小澤順一郎さん	25人	費1,000円（受講料）
⑦連続参加型講座「きらきら★塾」第6弾「まちの案内人が語る立川の魅力」	立川の魅力を「まちの案内人」から聞きます。2回目は桜咲く根川、柴崎界隈を散策します	3月27日㈬午後2時～4時 4月3日㈬午前10時～午後1時30分	柴崎学習館（3月27日、4月3日午後）、散策（市内、4月3日午前）	たちかわまちの案内人ボランティアの会代表・菊池寛樹さんほか	30人	持2回目：歩きやすい服装、弁当、飲み物など

凡例　対…対象　時…日時　場…場所　師…講師　費…費用　入…入会金　月…月会費　保…保育　定…定員　持…持ち物