

スポーツ

申・問 泉市民体育館(〒190-0015 泉町786-11) ☎(536)6711、柴崎市民体育館(〒190-0023 柴崎町6-15-9) ☎(523)5770へ

みんなでストレッチ教室

幅広い世代の方たちと、リズム体操や筋力アップの運動で健康な体づくりを目指します。対 16歳以上の市内在住・在勤・在学の方。時 4月3日～7月31日の毎週木曜日、午後1時30分～3時30分(全18回) 場 柴崎市民体育館 費 3,600円 定 80人(抽選) 申 3月17日(月)(必着)までに往復はがきに講座名、住所、氏名(ふりがな)、年齢、性別、電話番号と、在勤・在学の方は勤務先名か学校名を書いて柴崎市民体育館へ

スポレクフェスタ2014

中高年齢者が、気軽に参加できるスポーツ・レクリエーション大会「立川スポレクフェスタ2014」を開催します。市と立川市スポレクフェスタ実行委員会、市教育委員会が主催。対象は市内在住・在勤者と立川市体育協会加盟団体の登録会員で原則として4月1日現在50歳以上の方(40歳を下限とする種目もあります)。大会期間は4月5日(土)～5月11日(日)。種目は17種目。前半の日程などは次の通り。

●開会式 式典とエキシビジョンなど 時 4月5日(土)午後6時15分集合 場 泉市民体育館 問 泉市民体育館

●陸上(ウォーキング) コース(予定)は、柴崎市民体育館～根川緑道～立日橋～石田寺～石田大橋～立川公園陸上競技場(約10km)。小雨決行。あるけあるけカードをお持ちの方はご持参ください。対 市内在住・在勤の方と陸上競技協会会員でいずれも40歳以上の方。時 4月6日(日)午前9時から(受付は午前8時～8時30分) 費 500円 申 3月27日(日)(必着)までに住所、氏名、年齢、性別、電話番号を書いて、はがきまたはファクスで陸上競技協会・飯塚智子さん(〒190-0013 富士見町1-33-5) ☎(527)8745 ☎090(6926)4673へ

●ターゲットバードゴルフ 競技会と初心者のための講習会。直接会場へ。対 市内在住・在勤の方とターゲットバードゴルフ同好会会員でいずれも40歳以上の方。時 4月6日(日)午前9時～午後3時 場 泉町野球場 費 500円 問 同好会・黒目さん ☎(526)1860

●ソフトテニス 男女混合ダブルス。組み合わせは当日抽選。1人での申し込みも可。対 市内在住・在勤の方とソフトテニス連盟登録者でいずれも男子は50歳以上、女子は45歳以上の方。時 4月6日(日)午前9時～午後4時 場 柴崎市民体育館 費 1人500円 申 3月29日(土)までに電話、または住所、氏名、年齢、電話番号を書いてファクスで同連盟・佐藤さん ☎ ☎(527)9689へ

●武術太極拳 対 市内在住・在勤の方と武術太極拳連盟会員。時 4月6日(日)午前10時から 場 柴崎市民体育館 費

500円 申 3月30日(日)までに電話で同連盟事務局 ☎(523)2628へ

●ミニテニス 対 市内在住・在勤の方またはミニテニス協会会員で構成する混合ペアおよび女子ペア。部門は40歳～59歳・60歳～64歳・65歳～69歳・70歳～74歳・75歳以上の部(年齢は4月13日を基準とした満年齢)。時 4月13日(日)午前9時30分から 場 柴崎市民体育館 費 1組1,000円 申 3月22日(土)(必着)までに申込用紙に必要事項を書いて、参加費・返信用はがきを添えて同協会競技部・西さん(〒190-0001 若葉町3-47-5) ☎(536)0718へ

●健康スポーツ吹き矢 対 市内在住・在勤の方と日本吹き矢レクリエーション協会会員。時 4月13日(日)午前9時～午後4時 場 柴崎市民体育館 費 1,000円(昼食代含む。飲み物は各自持参) 申 4月5日(土)(必着)までに住所、氏名、年齢、性別、電話番号を書いて、郵送またはファクスで同協会(〒196-0039 昭島市中神町1148-93 フロアメンバーズ(株)内) ☎(549)1134 ☎(549)1135へ

●水泳 対 市内在住・在勤の40歳以上の方。時 4月13日(日)午前10時～午後1時 場 柴崎市民体育館 申 4月12日(土)(必着)までに申込用紙に必要事項を書いて、水泳協会事務所(〒190-0002 幸町1-25-23 ヴィレッジ20-202) ☎(519)4115へ

●ゲートボール チーム編成は当日の抽選。対 市内在住・在勤の方とゲ-

トボール協会会員。時 4月16日(水)午前8時30分から(雨天の場合は4月17日(木)) 場 砂川中央地区北多目的運動広場 費 1人500円 申 4月4日(金)(必着)までに申込用紙に必要事項を書いて、同協会事務局・坂本さん(〒190-0012 曙町1-36-34) ☎(523)2922へ

●バドミントン ダブルス。ペアの組み合わせは抽選。対 市内在住・在勤の方とバドミントン協会会員でいずれも40歳以上の方。時 4月27日(日)午前9時～午後5時 場 柴崎市民体育館 費 1人1,000円 申 4月13日(日)までに参加費を添えて、ラケットショップフジ立川店(錦町1-8-2) ☎(527)9554へ 問 同協会・奥村さん ☎(535)7226

●弓道 対 市内在住・在勤の方と弓道会会員でいずれも40歳以上の方。時 4月29日(祝)午前9時から 場 練成館 費 500円 ※監督会議は4月6日(日)午後7時から練成館弓道場で 問 同会・岡崎さん ☎(524)2886

●テニス ダブルス。当日ペアを組み合わせます。対 市内在住・在勤の方とテニス連盟登録者でいずれも男子50歳以上、女子45歳以上の方。時 4月29日(祝)午前9時～午後5時 場 砂川中央地区庭球場(旧支所前庭球場)・泉町庭球場 費 1人500円 申 4月13日(日)(必着)までに、はがきに住所、氏名、生年月日、電話番号を書いて同連盟(立川グリーンテニスクラブ内)・山崎さん(〒190-0002 幸町5-57-5) ☎(536)6798へ

市民体育大会

市民体育大会は、昭和22年に始まって第68回(平成26年度)を迎える市民スポーツの祭典です。

●地区対抗の部 市内の12地区体育会が11種目の競技で競い合い、各種目の得点を合計した総合得点で順位が決定します。毎年1月に実施される最終種目の駅伝で順位が確定するため、たいへん盛り上がりがあります。

●個人対抗の部など 市内在住・在勤・在学の方と各競技団体に加入している方が参加して、各会場で熱い戦いが繰り広げられます。登山や健康体操のような競わないスポーツもあります。健康づくりに仲間づくりに、あなた

も参加してみたいかがでしょうか。くわしくは立川市体育協会のホームページをご覧ください。

立川市体育協会 検索

第67回市民体育大会の結果

市民体育大会の結果は、随時「広報たちかわ」でお知らせしています。個人はいずれも優勝。敬称略。

●地区対抗総合
▷優勝=幸町体育会
▷準優勝=若葉町体育会
▷第3位=錦町体育会

●テニス(地区対抗の部) ▷優勝=幸町体育会 ▷準優勝=若葉町体育会 ▷第3位=柴崎町体育会

●剣道 ▶男子▷小学生低学年=大平竜也▷小学生高学年=中野吉人▷中学生=木下誠飛▷一般=伊介直也▶女子▷小学生低学年=青木聖奈▷小学生高学年=津川愛生

▷中学生=田野倉美美佳

●クレ射撃 ▶総合▷優勝=混成チーム▷準優勝=富士見町チーム▷第3位=砂川町チーム▶トラップ種目▷Aクラス=淵上良昭▷Bクラス=青木勇▶スキート種目▷Aクラス=光田和敏▷Bクラス=野口昌三

●サッカー(一般の部) ▷優勝=irrumattio▷準優勝=立川01FC▷第3位=UFCアミーゴ

●ダンススポーツ ▶地区対抗の部▷優勝=幸町体育会▷準優勝=西砂川地区体育会▷第3位=富士見町体育会▶スタンダード▷市長杯=山田文雄・山田桂子▷読売杯=加賀光則・奥山久代▷連盟杯=瀬谷和・石岡愛子▷議長杯=和栗茂郎・西森幸江▶ラテン▷市長杯=武田克巳・山本智恵子▷読売杯=西森幹夫・遠藤祥子▷連盟杯=瀬谷和・石岡愛子▷議長杯=志村勝・志村みよ子

●新体操(チャイルドの部) ▶個人(1~2年)=水野裕梨香▶個人(3~4年)=芝田美穂▶団体(1~4年)=▷優勝=B.R.G.▷準優勝=ドウ・エール新体操クラブ▷第3位=立川子ども新体操クラブ▶団体(4~6年)=▷優勝=立川子ども新体操ク

ラブ▷準優勝=フィリアR.G A▷第3位=B.R.G.

●駅伝競争 ▶地区対抗の部▷優勝=錦町体育会▷準優勝=羽衣町体育会▷第3位=高松町体育会▶中学生男子の部▷優勝=三中陸上部▷準優勝=五中A▷第3位=走れメローズ!!▶中学生女子の部▷優勝=三中女子バスケットボール部▷準優勝=三中陸上部▷第3位=三中バレーボール部A



第68回市民体育大会

●サッカー(小学生の部) くわしくは、立川市サッカー協会ホームページ <http://tfa.jpn.org/> をご覧ください。時 4月12日(土)～6月29日(日) 場 市内の小学校・砂川中央地区北多目的運動広場 問 土方さん ☎090(1650)0490



健康

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

二種混合(ジフテリア・破傷風)予防接種

対平成13年4月2日～平成14年4月1日生まれ(小学6年生相当)の方
公費で接種できる期間は3月31日(月)までです。お手元に問診票がない方は健康推進課母子保健係までご連絡ください。

日本脳炎予防接種

対積極的勧奨の差し控えにより接種機会を逃した方(平成7年4月2日～平成19年4月1日生まれの方)
第1期は4歳以上20歳未満の間、第2期は9歳以上20歳未満の間、公費で接種できます。接種を希望する方で、お手元に問診票がない場合は、健康推進課母子保健係までご連絡ください。

麻しん風しん(MR)混合第2期予防接種

対平成19年4月2日から平成20年4月1日生まれの方(平成26年度に小学

校就学を迎える方)
公費で接種できる期間は3月31日(月)までです。お手元に問診票がない方は健康推進課母子保健係までご連絡ください。

らくらくゴックン(離乳食準備教室)

時離乳食を始めていない①平成25年11月～12月生まれの乳児の親=4月11日(金)②平成25年12月～平成26年1月生まれの乳児の親=5月9日(金)、いずれも午前10時～11時30分**場**①②とも健康会館**費**100円(材料代)**定**各16人(抽選)**申**①は3月21日(祝)②は4月18日(金)(いずれも消印有効)までに往復はがきに講座名、希望日、住所、親子の氏名と生年月日、電話番号を書いて健康推進課へ

気づいてください! 体と心の限界サイン

3月は東京都の自殺対策強化月間です。それに合わせて下記の通りキャンペーン事業として特別相談が実施されます
●**東京都自殺相談ダイヤル～こころ**のいのちのほっとライン 3月10日(月)～14日(金)(5日間とも24時間)☎0570(087)478
●**自殺予防いのちの電話(毎月10日)**

3月10日(月)午前8時～11日(火)午前8時(24時間)☎0120(738)556
●**自死遺族のための電話相談** ▶ 3月10日(月)～12日(水)、午前10時～午後10時=全国自死遺族総合支援センター ☎03(3261)4350、☎03(3953)1455 ▶ 3月13日(木)～16日(日)、午前10時～午後10時=グリーンケア・サポートプラザ ☎03(3796)5453

健康日 健康日程表

健康相談(個別予約制・電話で健康推進課へ)
●**健康会館**=3月20日(木)午後1時30分～3時 医師・保健師・看護師・栄養士が相談に応じます。
●**健康会館**=4月1日(火)午前9時30分～11時 運動指導者・栄養士が相談に応じます。

親と子の健康相談(午前9時30分～10時30分・直接会場へ)
●**健康会館**=3月26日(水) 保健師・助産師・成長相談員・栄養士・歯科衛生士が相談に応じます。

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。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。次回日程についてはご相談を。

休日診療

休日急患診療所(内科・小児科) ☎(526)2004
健康会館1階▷日曜日・祝日=午前9時～午後9時

歯科休日応急診療所 ☎(527)1900
健康会館2階▷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 ☎(526)2004
▷月曜～金曜日=午後5時～9時▷土曜日=午後1時～9時(祝日を除く)

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。

講座

★マークは、たちかわ市民交流大学・市民推進委員会が主催する市民企画講座(たちかわ☆きらきらカード対象講座)

高齢化社会に役立つ聞き書きのすすめ

相手(高齢者)の話を聞いて、1冊の本にする実践練習を行います。語る人にもその家族にも素晴らしい「聞き書き」をしてみましょう**時**4月11日・25日、5月16日・30日の金曜日、午後2時～4時(全4回)**場**高松学習館**師**聞き書きボランティア多摩代表・岩本紀子さんほか**費**2,000円(受講料。別途テキスト代)**定**12人(申込順)**保**若干名(1歳～学齢前。おやつ持参)**申**3月11日(火)から高松学習館☎(527)0014へ

みんなで楽しくとんからりんはたおり(初級)

立川・砂川の機織りの歴史や機織り機の仕組みを学び、コースターやテーブルクロスを織ります**時**4月22日、5月27日、6月24日、7月29日、8月26日、9月30日の火曜日、午後1時30分～3時30分(全6回)**場**歴史民俗資料館**師**歴史民俗資料館ボランティアグループとんからりん・鈴木マサエさんほか**費**1,000円程度(材料代)**定**20人(申込順)**申**3月10日(月)から歴史民俗資料館☎(525)0860へ

日本外交の現場～第1回「国際連合と日本」

外交官OBによる現役時代の赴任国の話、日本との交流の歴史や今後の可能性、また退官後だからこそ語れる秘話など**時**4月19日(土)午後2時～4時**場**女性総合センター**師**前国連大使・西田恒夫さん**費**500円(受講料)**定**50人(申込順)**申**3月10日(月)から生涯学習推進センター☎(528)6872へ

恐竜の進化と地球環境を探る

恐竜の出現、進化過程と地球環境の変遷について学ぶとともに、現在の身近な自然から見えてくるつながりを探ります**時**4月12日・26日、5月17日の土曜日、午後6時30分～8時30分(全3回)**場**女性総合センター**師**東京学芸大学教授・松川正樹さん**費**1,500円(受講料)**定**40人(申込順)**申**3月10日(月)から生涯学習推進センター☎(528)6872へ

昔の遊び(&おやつ)を体験してみよう!

約100年前の子どものたちがどんな遊びをし、どんなおやつを食べていたのか、実習を通して体験します**時**3月29日(土)午前10時～正午**場**幸学習館**師**立川市クラフト同好会代表・大根田和美さん**費**100円(材料代)**定**20人(申込順)**申**3月10日(月)から幸学習館☎(534)3076へ

地域活性化講座「野菜のチカラ～春編」

春野菜の選び方と食べ方、心と体のケアを食の面から学び、旬のジュースでリフレッシュします**時**4月13日(日)午後2時～4時**場**高松学習館**師**シニア野菜ソムリエ・吉田由美さん**費**500円(材料代)**定**20人(申込順)**保**若干名(1歳～学齢前。おやつ持参)**時**エプロン、タオル**申**3月11日(火)から高松学習館☎(527)0014へ



いろいろな仕事のぞいちゃおう!～証券会社編

「為替」をテーマにした体験ゲームをしながら、証券会社の仕事や生活の中の経済を学びます**対**小学4年生～6年生**時**3月27日(木)午前10時～正午**師**民間証券会社・饗庭拓実さん**場**錦学習館**定**20人(申込順)**申**3月11日(火)から錦学習館☎(527)6743へ

いろいろな仕事のぞいちゃおう!～森を守るお仕事編

大切な森を守るさまざまな仕事を学び、実際に公園に行き木を観察します**対**小学校3年生以上(中高生も可)**時**4月19日(土)午前10時～正午**場**柴崎学習館**師**森林インストラクター・田中真次さん**定**20人(申込順)**申**3月11日(火)から錦学習館☎(527)6743へ

パソコン講座

Windows7を使用、パソコンは貸し出します**場**高松学習館**定**各13人(抽選)**保**若干名(1歳～学齢前)
①**ゼロから始めるパソコン講座**
対初心者**時**4月22日(火)～25日(金)、午前10時～正午(全4回)**師**市民リーダー・若月宏昭さん、パソコン相談員の皆さん**費**500円程度(テキスト代ほか)
②**ワード講座** 文書と名刺作成**対**文字入力可能な方**時**4月22日(火)・23日(水)、午後1時30分～3時30分(全2回)**費**500円程度(テキスト代ほか)
③**エクセル講座** 住所録作成とはがき宛名印刷**対**文字入力可能な方**時**4月24日(木)・25日(金)、午後1時30分～3時30分(全2回)**費**500円程度(テキスト代ほか)
申3月29日(土)(必着)までに、往復はがきに希望講座番号、住所、氏名、年齢、電話番号、保育希望の有無を書いて、高松学習館(〒190-0011高松町3-22-5)☎(527)0014へ

イクメン・イクジイ集合!読み聞かせ入門講座

父親、祖父による絵本の読み聞かせの効果を実演を交え解説します**対**子育て中の父親や祖父(子どもの参加も可)**時**3月23日(日)午後2時～3時30分**場**若葉会館**師**出版文化産業振興財団読書アドバイザー・宮田桂子さん**定**20人(申込順)**申**3月11日(火)から若葉図書館☎(535)8841へ