

## スポーツ

### 市民体育大会

参加資格、申込方法、費用などは「立川市体育協会」のホームページをご覧ください。

- 開会式 時6月16日(日)午前10時から 場泉市民体育館 立川市体育協会 ☎(534)1483
- 柔道(少年・少女の部、青年の部) 時7月7日(日)午前9時から 場二中間 立川市柔道連盟・伊藤さん ☎(524)7861
- トライアスロン 時9月7日(出)場国営昭和記念公園 立川市トライアスロン協会・浅見さん ☎(525)0675

### 市民ハイキングラリー

コースは泉市民体育館～見影橋公園～玉川上水駅～泉市民体育館(約11km) 対2人～3人のグループ 時5月26日(日)午前9時30分から(雨天の場合は6月2日(日)に延期) 場泉市民体育館集合・解散 費1人200円(保険料ほか。中学生以下は100円) 時昼食、筆記用具、時計、雨具、あるけカード(お持ちの方) 申5月22日(水)までに、代表者の氏名・電話番号、参加人数を

書いてファクスで立川市体育協会事務局 ☎(534)1483 FAX(537)8033へ

## 健康

### 生活習慣病予防教室「みんなが気になる!?コレステロールの新常識!!」

生活習慣病やその予防に関する最新情報を、医師から学びます 対30歳以上の市民の方 時6月15日(土)午前9時45分～11時45分 場女性総合センター 師医師・宮崎滋さん 定50人(申込順) 申5月10日(金)から健康推進課保健事業係 ☎(527)3272へ

### らくらくゴックン(離乳食準備教室)

スムーズに離乳食が始められるように、進め方や気をつけるポイントなどを学びます 対・時離乳食を始めていない▷平成31年1月～2月生まれの乳児と保護者=6月14日(金)▷平成31年2月～3月生まれの乳児と保護者=7月12日(金)、いずれも午前10時～11時30分 場健康会館 費100円(材料代) 定各20組(申込順。第1子優先) 申5月10日(金)から健康推進課母子保健係 ☎(527)3234へ

## 休日・夜間診療

休日急患診療所(内科・小児科) 健康会館1階▷日曜日・祝日=午前9時～午後8時45分(受付時間)	☎(526)2004
歯科休日応急診療所 健康会館2階▷日曜日・祝日=午前9時～午後4時45分(受付時間)	☎(527)1900
立川市・立川病院 小児科救急室 共済立川病院内▷月曜～金曜日(祝日を除く)=午後7時30分～10時(受付時間)	☎(523)2677
24時間電話案内 医療機関案内「ひまわり」 救急相談センター ※携帯電話・プッシュ回線からは☎#7119も利用できます。	☎03(5272)0303 ☎(521)2323

## 健康日程表

- ①健康相談 個別予約制(1人30分)。電話で健康推進課へ。会場は健康会館
  - 医師・栄養・保健相談 医師・管理栄養士・保健師が相談に応じます。受付時間=5月16日(木)午後1時20分～2時50分
  - 栄養・運動相談 管理栄養士・運動指導者が相談に応じます。受付時間=6月4日(火)午前9時20分～10時50分
- ②親子の健康相談 直接会場へ▶受付時間=午前9時30分～10時45分
  - 健康会館=5月29日(水)
  - 西砂学習館=6月5日(水)
  - 健康会館=6月26日(水)
  - 砂川学習館=7月3日(水)

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。心理相談員の相談は、原則予約制。空きがある場合は、当日受付可。5月29日、6月26日の午前10時～10時30分は、8～10か月児を対象とした離乳食後期教室を開催。直接会場へ▶15組(先着順)
- ③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  
健康診査は、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。  
各相談・健康診査の会場の駐車場は台数に限りがありますので、できるだけ公共交通機関をご利用ください 健康推進課①☎(527)3272、②③☎(527)3234

## 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。今年度から社会教育関係団体を除き、年度最初の申し込みの際に掲載団体登録用紙を提出していただきます。この登録用紙と掲載申込書は広報課(市役所2階42番窓口)と各地域学習館で配布するほか、市ホームページからダウンロードもできます。

### まちのお知らせ

- 第1回菊作り講習会 立川菊花愛好会が主催。大菊のG補助作りと実用菊の作りを初心者向けに分かりやすく講習します。作品は11月に諏訪神社で開催される菊花展で展示 時5月19日(日)午後1時～3時 場さかえ会館 定10人(申込順) 申江原さん ☎(522)2242
- 座って踊るフラダンス体験レッスン フラダンスサークルKa Puaが主催。座ったままで、ゆったりとフラダンスを踊ります。膝痛や腰痛で立って踊れない方、車椅子を使用している方でも踊れます 時5月30日(木)午前10時～10時50分 場子ども未来センター 定10人(申込順) 申津根さん ☎090(3570)1635
- 自彊術(健康体操)無料体験会 公益社団法人自彊術普及会立川支部が主催。仕事、子育て、家事、介護など、日頃の疲れをリセットし、心と体をメンテナンスしましょう。直接会場へ 時5月15日・22日・29日の水曜日、午後7時～8時30分 場子ども未来センター 定各10人(先着順) 申西澤さん ☎090(2651)3487
- 弓道初心者教室 立川弓道会が主催。弓道を始めてみましょう 市内在住・在勤の方 時5月27日(月)～6月7日(金)の月曜・水曜・金曜日、午後7時30分～9時(全6回) 場練成館 費2,000円(保険料ほか) 定15人(申込順) 時運動しやすい服装、靴下 申岡善さん ☎(524)2886

- 第50回記念明治大学マンドリン倶楽部立川演奏会 明治大学校友会立川地域支部が主催。懐かしい古賀政男の「丘を越えて」をはじめ、古典音楽や映画音楽をマンドリンの音色でお楽しみください 時6月1日(土)午後4時30分開演(午後4時開場) 場たましんRISURUホール 費2,000円(当日券は2,200円) 定1,200人(申込順) 申中島さん ☎080(3097)1953
- 子育て支援サークル「ノンナのお家」 至誠保育園が主催。親子で遊びや食事作りを通して育児の知識を増やし、親もリラックスできます 対5か月～3歳児と保護者 時6月11日(火)～12月11日(水)の火曜日または水曜日、午前10時～正午(各10回) 場至誠保育園内ノンナのお家 費1組2,000円(おやつ、飲み物代ほか。子どもが1人増えるごとに1,000円追加) 申5月22日(水)(必着)までに、母親の氏名、住所、電話番号、子どもの名前・性別・生年月日、参加動機、希望曜日を書いて、切手を貼った返信用封筒を同封して至誠保育園ノンナのお家・青柳さん(〒190-0022錦町6-26-13) ☎(524)1500
- 第3回オペラレクチャーコンサート「オペラへの招待」 文化・芸術いきいきネットワークが主催。オペラ「カルメン」の一場面と有名オペラのアリアを若手オペラニストの歌唱で楽しめます。案内役はオペラ演出の第一人者である国立音楽大学客員教授・中村敬一さん。直接会場へ 時6月1日(土)午後2時～4時 場柴崎学習館 定200人(先着順) 場坂場さん ☎(524)1142
- 年金いろいろ!人生いろいろ! NPO法人三多摩市民後見を考える会が主催。世代ごとの年金と一緒に勉強しましょう 時6月8日(土)午後1時30分～3時 場総合福祉センター 師特定社会保険労務士・稲葉英一さん 費100円(資料代) 定15人(申込順) 申川杉さん ☎090(7832)6506

### 会員募集

- フラワーサークル桜 生花とプリザーブドフラワーのアレンジで季節を楽しみます。基礎からしっかり学ぶので初めての方も安心です 時毎週火曜日▷午前10時30分～正午▷午後1時30分～3時 場西砂学習館ほか 費1回600円(別途、花代、材料代2,400円～3,900円) 定各5人(申込順) 申清水さん ☎(531)8728
- 英会話友の会 講師は主に米国人。中級向けの内容です。会員は70代が主。協調性のある方をお待ちしています 市内在住・在勤の方 時毎月第1・第2・第4土曜日、午後2時～4時 場砂川学習館 費2,500円 定5人(選考) 申中島さん ☎090(8307)8046
- むさしのコーラス(女声) 女性二部合唱で美しい小品や叙情歌などを楽しんでいます。中高年の方が中心です。健康にもよい合唱を、一緒に楽しみましょう 対女性 時毎月第2・第4金曜日、午前10時～11時40分 場若葉会館 費1,800円 申山岸さん ☎(535)6700
- 若竹きものサークル 初歩の知識から実践まで、気楽にゆっくり学びます。着物は、体に添わせて着れば決して苦しいものではありません 時2回の水曜・木曜・日曜日、午前10時～午後2時 場会員宅(栄町) 費1回1,200円 申須崎さん ☎(536)6314
- 自力整体サークル 1人で行う整体を一緒に学びます。腰、肩、首などに痛みのある方にお勧めです。1回のみ参加も可 時毎月第4(または第3)金曜日、午前9時40分～11時40分 場女性総合センター 月1,000円 定20人(申込順) 申関口さん ☎(536)1273
- 立川市幸町剣道部 対小学生以上の方 時▷毎週土曜日、午後2時～5時▷毎週日曜日、午後1時～5時 場八小体育館 費1,500円 月2,000円 申中村さん ☎(536)4099

- リズム気功リラックS 自然治癒力と免疫力が向上します。音楽にあわせて自分のペースでできる気功です 時毎月第1・第3月曜日、午前10時30分～正午 場高松学習館 費1,000円 月1,500円 申渡辺さん ☎090(2236)1916
- 立川市ルンルン体操会 健康維持体操、東京五輪音頭、リズム体操、ストレッチ、立川市民体操、ラジオ体操などを行います。体のため、美容のために頑張りましょう 対女性 時毎週木曜日、午後1時から 場こびら橋会館、砂川学習館 費500円 月2,000円 申山口さん ☎(531)4318
- 歴史めぐり立川 関東地方を中心に、文化財や史跡などを探訪し、関連する文化・歴史を学びます 時▷学習会=毎月第2火曜日、午後2時～4時▷探訪会=毎月第4火曜日、午前9時～午後3時ごろ 場子ども未来センターほか 月500円 申菊地さん ☎(535)5743
- 油絵専科 油絵初心者を中心とする新しいサークルです。指導経験豊富な講師による丁寧な指導を受けています。初心者歓迎 時2回の水曜日、午後1時15分～4時45分 場柴崎学習館 費1,500円 月1,500円 定20人(申込順) 申堀江さん ☎(511)1960
- フリージア 生花コース、プリザーブドコース、活け花コースで季節を楽しむ会です。テキストも充実、基礎からしっかり学べます 時毎週金曜日▷午前10時30分～正午▷午後1時30分～3時 場幸学習館、さかえ会館ほか 費1回600円(ほかに花材、材料代2,400円～3,900円) 定各5人(申込順) 申横山さん ☎080(5053)9270
- 健康麻雀「うきうき」会 「賭けない、飲まない、吸わない」の健康麻雀の会です 対あがり方が分かる高齢者 時毎週土曜日、午前10時30分～午後5時 場麻雀フェスタ(曙町2-15-21尾崎ビル) 費1日2,200円(ゲーム代) 申髙谷さん ☎090(3501)8693