

## 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)

### トマト三昧でランチはいかが?

簡単ピザ、トマト玉ねぎドレッシングの冷しゃぶ、デザートを作ります。持ち帰りはできません時6月24日(木)午前10時～午後0時30分場女性総合センター師食とくらしと環境を考える会の皆さん費700円(材料代)定12人(申込順)保5人程度(1歳～学齢前)持エプロン、三角巾、布巾、タオル申5月25日(火)から生活安全課消費生活センター係(528)6801へ

### 簡単セルフケア

マスク着用による顔のたるみや頭痛の予防になるセルフケアを学びます時6月21日(月)午前10時30分～正午場女性総合センター師リンパセラピスト・大崎奈穂美さん定10人(申込順)保5人程度(1歳～学齢前)持動きやすい服装、飲み物、筆記用具申5月25日(火)から生活安全課消費生活センター係(528)6801へ

### 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、電話番号を書いて、はがき、ファクス、Eメールで東京女子体育大学地域交流センター(〒186-8668住所記入不要)☎(572)4324fax(572)4317echiiki@twcpe.ac.jpへ※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週間前まで申込順市生涯学習推進センター☎(528)6872

●共通講座「からだづくり」音楽や道具を使って、楽しく運動します対18歳以上の方時6月6日(日)午後1時～3時師同大学准教授・小野田桂子さん

費200円(傷害保険料)定30人\*  
●共通講座「水に慣れる」水に慣れ、泳げるようになります対小学生以上の方時6月27日(日)午前10時～正午師同大学講師・酒井紳さん費200円(傷害保険料)定20人\*

### スター気分で歌おう昭和の歌謡曲

発声や呼吸の練習をした後、ピアノ伴奏にあわせて歌い、上達のコツなどを学びます。企画・運営は生涯学習市民リーダーの会時6月29日(火)午前10時～正午場錦学習館師声楽家・内田一行さん費400円(受講料、著作権料)定40人(申込順)持上履き、飲み物申5月25日(火)から錦学習館☎(527)6743へ



### 暮らしの健康 気軽に家トレ ★

椅子を使った体操を中心に、日頃意識しにくい筋肉を動かします対医師から運動を制限されていない方時7月7日(水)・16日(金)・28日(水)、午後2時～3時30分(全3回)場砂川学習館師健康運動指導士・田野倉明美さん定15人(申込順)持動きやすい服装・靴、タオル、飲み物申5月25日(火)から砂川学習館☎(535)5959へ

### 再就職をめざす女性のための職業訓練～Word・Excel基礎科

対結婚、出産、育児、介護等で離職し、ハローワークで求職登録をしている方時7月5日(月)～9日(金)、午前10時～午後3時(全5回)場女性総合センター定10人(抽選)保6人(6か月～学齢前)持受講決定後テキスト(2,200円)を購入して持参申5月31日(月)～6月11日(金)(必着)に申込書(「TOKYOはたらくネット」のホームページからダウンロード可)を、郵送で東京都産

業労働局能力開発課就業促進担当(〒163-8001新宿区西新宿2-8-1都庁第一本庁舎21階)☎03(5320)4807へ市男女平等参画課☎(528)6801

### 仕事と家庭の両立を目指す方のためのライフプランセミナー

社会保険や扶養等、就活に役立つお金の知識を学びます。マザーズハローワークと共催対マザーズハローワークで就職活動中の女性時6月30日(水)午前10時30分～正午場女性総合センター定20人(申込順)保5人(6か月～学齢前)申6月1日(火)からマザーズハローワーク立川☎(529)7465へ市男女平等参画課☎(528)6801

## シニア

### シルバー人材センター入会説明会

会員登録の申し込みも受け付けます対市内在住の原則60歳以上の方時・場▷6月7日(月)・22日(火)=女性総合センター▷6月9日(水)=シルバー人材センター柴崎本部(柴崎町1-17-7)▷6月15日(火)=砂川学習館▷6月30日(水)=幸学習館、いずれも午後1時30分から定若干名(申込順)申前日までに、シルバー人材センター柴崎本部☎(527)2204へ。「立川市シルバー人材センター」のホームページからも申し込み可。

## みんなの介護教室

「地域で高めよう介護力」をテーマに最新の介護保険制度について学びます対市民の方時6月9日(水)午後1時30分～3時場西砂学習館定20人(申込順)申北部西かみすな地域包括支援センター☎(536)9910へ

### 出張 暮らしの保健室

看護師等が出張して個別の健康相談に応じます。直接会場へ時6月17日(木)午後2時～3時場羽衣会場(羽衣町2-39-10)申南部東はごろも地域包括支援センター☎(523)5612

### 介護予防教室「お教えします☆あなたに合う靴の選び方」

靴のプロから選び方のコツを学びます対65歳以上の市民の方時6月18日(金)午後2時～3時30分場子ども未来センター師シューカウンセラー・川崎歩実さん定15人(申込順)申南部東はごろも地域包括支援センター☎(523)5612へ

### やさしい太極拳

対60歳以上の市民の方時6月23日～7月14日の水曜日、午後1時30分～3時30分(全4回)場幸福社会館師太極拳指導員・上條喜久子さん定15人(申込順)持フェイスシールド申5月25日(火)から幸福社会館☎(535)2197へ

## 「声の広報」「声の議会報」

目の不自由な方にCD(DAISY規格)をお届けしています

市は、目の不自由な方のために「声の広報」「声の議会報」を作成しています。音源は市ホームページで聴くことができるほか、希望する方にCDの郵送もしています。ご家族やお知り合いに目の不自由な方がいましたら、ご利用をお勧めください。CD郵送の申込方法等、くわしくはお問い合わせください。収録には、立川市朗読サークル「こえ」の皆さんのご協力をいただいています対身体障害者手帳(視覚障害1級～4級)をお持ちの方場▷声の広報=広報課・内線2744▷声の議会報=議会事務局・内線3322

## オリパラクロスワードパズル

場オリンピック・パラリンピック準備室・内線2680

1	2	3	4
6			C
7			
		5	
8	B		A

答えは11面にあります

### A～Cをつないでできる言葉は…

A	B	C
---	---	---

IPC(国際パラリンピック委員会)はパラリンピアンに秘められた力を4つの価値として示しています。「強い意志」、「インスピレーション」、「公平」、そして「〇〇〇」です。

### タテのカギ

- 第32回オリンピック競技大会開催都市。
- サッカーやラグビーなどにおいて、フィールドとの境目を「タッチ〇〇〇」、「ゴール〇〇〇」と呼びます。
- シドニーオリンピックで日本代表選手団は〇〇色のマントを着て行進しました。英語ではレインボー。
- 近代五種は、1人の選手が5種類の全く異なる競技に挑戦することから、「〇〇〇・オブ・スポーツ」と呼ばれています。
- 2022年に北京で行われるオリンピックの季節。

### ヨコのカギ

- ベラルーシ共和国の国民食の「〇〇〇〇」。ジャガイモでできたパンケーキのことです。
- 初めての戦いや試合を表す言葉。ちなみに日本が初めてオリンピックに参加したのは1912年のストックホルム大会です。
- 「一番いい色のメダル」といわれます。
- 2014年のソチ冬季オリンピックの聖火リレーでは、史上初のある場所にトーチが持ち出されました。「〇〇〇ステーション」。

東京2020 オリンピックまで **59** 日    パラリンピックまで **91** 日    (5/25時点)