

## 講座

★マークはたちかわ☆きらきらカード対象の「市民企画講座」です。  
 ♥マークは郷土の理解を深める講座などを行う「立川市民科」です。

### 地元発見! ブルーベリー農園

無農薬のブルーベリー農園で摘み取り体験をします。はちみつ入りの手作りジャムの試食や、農園の方のお話と昆虫のお話も市内在住・在勤・在学の方(小学3年生以下は保護者同伴)時7月29日(木)午前10時~11時30分場ブルーベリー農園(砂川町2丁目。昭和記念公園砂川口バス停から徒歩3分、信号大山団地東すぐ)集合・解散(自転車可、車不可。荒天中止)師市内農園・馬場ヒデ子さん、東京都環境学習市民リーダー・高橋由蔵さん費200円(ブルーベリー100gの代金。追加可)定30人(申込順)特帽子、水筒、タオル、レインコート(傘は不可)、長ズボン着用、各自虫よけ対策申6月25日(金)から砂川学習館 ☎(535)5959へ

### ペットと飼い主のための防災講座

ペットのためにできる災害時の備えについて一緒に考えます。オンライン会議ツール「Zoom」を用いたオンライン講座です。当日までに「Zoom」の接続テストが必要な方はご連絡ください時7月10日(土)午後2時~4時師立川ペット防災チーム・福島正人さん定40人(申込順)申申込フォームからお申し込みください(右2次元コードからアクセス可)立川市社会福祉協議会 ☎(534)9616



## 古事記を読もう

古代の「心と言葉」を読み解きます。今回の主題は崇神天皇、垂仁天皇、倭建命の予定です時7月21日、8月4日・25日の水曜日、午後1時30分~3時30分(全3回)場子ども未来センター(8月4日は女性総合センター)師國學院大學兼任講師・伊藤高雄さん費1,500円(受講料)定30人(申込順)申6月25日(金)から生涯学習推進センター ☎(528)6872へ

### 極地研サイエンスカフェ~めざせ! 極地の研究者

国立極地研究所との協働講座です。研究者の観測活動を体験してみませんか対小学5年生~中学3年生(保護者同席可)時8月8日(日)午後2時~4時場高松学習館師国立極地研究所地圏研究グループ助教・奥野淳一さん定15人(申込順)申6月25日(金)から高松学習館 ☎(527)0014へ

### ひとり親の心の話

ひとり親の子育てや家族の悩みを心理学の視点で解いていきます。企画・運営は立川市ひとり親家庭福祉会「立川みらい」時8月1日(日)午後1時~3時場女性総合センター師心理療法士・藤山友弘さん定10人(申込順)保5人(1歳~学齢前)申6月25日(金)から男女平等参画課 ☎(528)6801へ

### 認知症サポーター養成講座

認知症の方やその家族を支える地域の応援者を養成します対市内在住・在勤・在学の方  
 ●さかえ会館 時7月8日(木)午後1時30分~3時場さかえ会館定10人(申込順)申北部東わかば地域包括支援センター ☎(538)1221へ  
 ●西砂学習館 時7月14日(水)午後1

## ホームゲームを応援しよう!!

市内で開催される公式戦日程をお知らせします。開催形式が変更になる場合があります。くわしくは、各チームのホームページをご覧ください。



- 立川・府中アスレティックFC ▶名古屋オーシャンズ戦=6月26日(土)午後4時試合開始場アリーナ立川立飛
- TACHIKAWA DICE(立川ダイス) ▶LEO VISTA BB.EXE戦ほか=6月27日(日)午後4時40分試合開始場アリーナ立川立飛

## 市民体育館 7月の個人利用日

▶午前=午前9時~正午▶午後I=午後0時30分~3時30分▶午後II=午後4時~7時▶夜間=午後7時30分~10時30分

入場制限等があります。くわしくは各体育館のホームページをご覧ください。

- 泉市民体育館 ☎(536)6711
- 7月11日・12日はイベントのため、体育室の個人利用はできません。
  - 第1体育室(卓球・バドミントン・ミニテニス) = 1日・3日・7日・14日・17日・21日・28日(3日は午後I以降)
  - 第2体育室(卓球・バドミントン) = 5日・19日・25日
- 柴崎市民体育館 ☎(523)5770
- 第1体育室(バドミントン・ミニテニス) ●第2体育室(卓球) = いずれも2日・9日・10日・12日・16日・23日・24日・30日(16日は午後Iまで)

時30分~3時場西砂学習館定20人(申込順)申北部西わかば地域包括支援センター ☎(536)9910へ  
 ●子ども未来センター 時7月16日(金)午後2時~3時30分場子ども未来センター定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

### 講座情報誌「きらり・たちかわ」夏号を発行しました

たちかわ市民交流大学は、「きらり・たちかわ」夏号を発行しました(3月、6月、9月、12月に発行)。特集は「子どもと一緒にタイムスリップ!! 北口編」。各地域学習館、市役所、図書館などで配布しています。目が不自由でご希望の市民の方には録音したCDを無料でお送りします関生涯学習推進センター市民交流大学 ☎(528)6872



## スポーツ

### 市民体育大会

- 参加資格、申込方法、費用等は「立川市体育協会」のホームページをご覧ください。
- 自転車(トラック競技) 時8月9日(月・休)正午から場立川競輪場場立川市自転車競技連盟 e tachikawa\_cf@yahoo.co.jp
  - ソフトボール 時9月5日・19日・26日の日曜日、午前8時30分から場多摩川緑地野球場、泉野球場場立川市ソフトボール連盟・毎床さん ☎090(6013)3306
  - 卓球(個人の部) 時9月11日(土)午前9時から場泉市民体育館場立川市卓球連盟・小島さん ☎(535)2891
  - 剣道 時9月19日(日)午前10時から場泉市民体育館場立川市剣道連盟・中村さん ☎080(3003)2092
  - 空手道 時9月20日(月・祝)午前9時から場泉市民体育館場立川市空手道連盟・萩原さん ☎090(9671)6166

## 健康

### 健康ささえ隊の活動紹介と「体力維持のノウハウを学ぶ会」



健康づくり活動を広めているボランティアグループ「健康ささえ隊」の活動を紹介します。また、会の後半は体力維持のノウハウを学びます時7月12日(月)午前10時~11時30分場健康会館師理学療法士・安川生太さん定10人(申込順)特運動しやすい服装、飲み物申6月25日(金)から、健康推進課地域支援係 ☎(527)3632へ

### わかちあいの会

身近な人を自死で亡くした方が、語り合い、支え合う場です。昭島市と共催。市外の方、匿名での参加も可。直接会場へ時7月18日(日)午後2時~4時場昭島市保健福祉センターあいぼっく(昭島市昭和町4-7-1)関健康推進課保健事業係 ☎(527)3272

### 休日・夜間診療

- 事前に連絡の上、保険証を持参してお越しください。
  - 新型コロナウイルス感染症に関する診療や検査等はありません。感染が疑われる場合は4面の「新型コロナウイルス感染症に関する相談窓口」をご覧ください。
- 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8時45分(受付時間)
- 歯科休日急患診療所 ☎(527)1900  
 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)
- 立川市・立川病院 小児科救急室 ☎(523)2677  
 立川病院内  
 ▷月曜~金曜(祝日を除く)  
 =午後7時30分~10時(受付時間)
- 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。

## 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
    - 栄養相談 管理栄養士が相談に応じます。▶受付日時=7月6日(火)午前9時20分~10時50分
    - 医師・保健・栄養相談 医師・保健師・管理栄養士が相談に応じます。▶受付日時=7月15日(木)午後1時20分~2時50分
  - ②親と子の健康相談 個別予約制。電話で健康推進課へ
    - 砂川学習館=7月7日(水)
    - 西砂学習館=8月4日(水)
    - 健康会館=7月28日(水)
    - 健康会館=8月25日(水)
 ▶受付時間=午前9時30分~10時45分  
 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。7月28日、8月25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定各12組(申込順)
  - 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。4月から集団健診となっているため、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。
- 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関健康推進課① ☎(527)3272、②③ ☎(527)3234