

## 講座

♥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。  
★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。

### 即席めんて栄養たっぷりアレンジ麺

時9月25日(日)午前10時～午後1時  
場西砂学習館(料)料理家・こいけけいこさん(費)500円(材料代。小学生300円、未就学児200円)定12人(申込順)  
保若干名(1歳～学齢前)持エプロン、三角巾、タオル申8月25日(木)から西砂学習館(531)0431へ

### 立川市のお宝「玉川上水・分水網関連遺構」

玉川上水・分水網の形成過程と関連遺構について学びます。なお、会場横のギャラリーで、関連資料の展示を行います(9月28日(水)～10月2日(日)、午前10時～午後5時)。企画・運営は玉川上水の自然保護を考える会時10月1日(土)午後2時～4時場女性総合センター(江)江戸東京博物館学芸員・真下祥幸さんほか定80人(申込順)申8月25日(木)から生涯学習推進センター(528)6872へ

### 再就職をめざす女性のための職業訓練～Word・Excel基礎科

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女性時10月3日(月)～7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8月29日(月)～9月9日(金)(必着)までに、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デジタル人材育成担当(〒163-8001 新宿区西新宿2-8-1都庁第一本庁舎21階)☎03(5320)4705へ問市男女平等参画課(528)6801

### 手打ちうどん作りと十五夜飾り

小学生以上の市民の方(小学生は保護者同伴)時9月11日(日)午前10時～午後1時場歴史民俗資料館(立)川民俗の会の皆さん(費)500円(材料代。小学生は300円)定20人(申込順)持エプロン、バンダナまたはスカーフ、タオル申8月25日(木)から歴史民俗資料館(525)0860へ

### 大人のためのバレエ・ワークショップ・オン・ステージ

11月6日(日)に開催する立川市民文化フェスティバルの大ホールでの公演出演を目指してバレエを学びます。くわしくは「立川市地域文化振興財団」のホームページをご覧ください定18歳以上の方時9月30日(金)～11月6日(日)(ゲネプロ、本番を含み全13回)場たましんRISURUホール(立)バレエ講師・五十嵐洋子さん(費)12,000円(レッスン料。ほかに公演参加費として15,000円)定18人(抽選)申9月19日(月)祝までに同財団のホームページから申し込んでください問同財団(526)1312



### 新聞ちぎり絵を作しましょう

時9月23日(金)祝午後1時30分～3時30分場女性総合センター(新)日本婦人の会立川支部の皆さん定20人(申込順)保5人程度(1歳～学齢前)持新聞紙(カラーの部分)、のり、はがき申8月25日(木)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、はがき、ファクス、Eメールで同大学地域交流センター(〒186-8668住所記入不要)☎(572)4324Fax(572)4317e chiiki@twcpe.ac.jpへ問市生涯学習推進センター(528)6872

●共通講座「カヌー」 基本的な操作

法を身につけ、カヌーポロゲームを楽しみます対中学生以上の方時9月26日(月)午後5時30分～7時30分(同)大学教授・本田宗洋さん(費)200円(傷害保険料)定15人\*

●共通講座「血管の健康づくり」 ①身体組成と動脈硬化度の測定②測定結果説明と健康講話対20歳以上の方時①10月8日(土)午後1時～4時②11月5日(土)午後1時～2時30分(全2回)同(同)大学准教授・小野寺由美子さん(費)200円(傷害保険料)定20人\*  
※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

### セミナー「終末期医療の実情と備え」

時9月24日(土)午後1時30分～3時30分場女性総合センター(立)川在宅ケアクリニック理事長・井尾和雄さん(費)500円(資料代)定30人(申込順)申8月26日(金)から、代表者名、参加人数、連絡先を、電話、またはEメールで多摩グリーンツーリズムクラブ・磯崎さん☎090(1814)3968 e:gtgcom@gmail.comへ問立川市社会福祉協議会(534)9501



### 創業支援セミナー

特定創業支援等事業対象のセミナーで、すべて受講すると創業に関する優遇策が受けられます。申込方法等くわしくは、市ホームページをご覧ください時10月2日(日)、10月15日・22日、11月5日の土曜日、午後1時30分～4時(全4回)場TOKYO創業ステーションTAMA(緑町3-1GREEN SPRINGS)定各15人(申込順)問市産業振興課商工振興係・内線2645

## 子ども・子育て

### 卒乳講座

対市内在住で卒乳を考えている1歳前後の乳幼児の母親(子ども同伴可)

時9月28日(水)午前10時30分～11時15分場子ども未来センター(師)助産師・長尾敬子さん定7人(申込順)申8月26日(金)午前10時から子育て支援事務室(529)8664へ

### ママ&ベビーヨガ

対市内在住の生後3か月～8か月の乳児と母親時9月28日(水)午後1時30分～2時15分場子ども未来センター(師)ヨガインストラクター・愛さん定8組(申込順)申8月26日(金)午前10時から子育て支援事務室(529)8664へ

### 産後の骨盤ケア

対市内在住の生後3か月～5か月の乳児と母親時9月28日(水)午後2時30分～3時15分場子ども未来センター(師)ヨガインストラクター・愛さん定8組(申込順)申8月26日(金)午前10時から子育て支援事務室(529)8664へ

### 子育てポジティブ・ディシプリン®体験講座

ポジティブ・ディシプリン®とは自分が納得できる子育てに出会い、たたかない、怒鳴らない子育てについて学ぶ合うプログラムです対市内在住の未就学児の保護者時9月30日(金)午前9時30分～11時30分場子ども未来センター(師)ポジティブ・ディシプリン®認定ファシリテーター・木村裕美さん定20組(申込順)保若干名(0歳～学齢前)申8月26日(金)午前10時から子育て支援事務室(529)8664へ

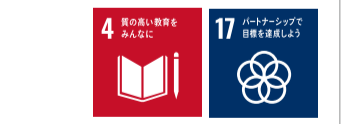
### 家族が“笑顔”で“健康”になる「クッキングパパ教室！」

栄養面でバランスがよい時短メニューを学びます。2歳以上のお子さんはお手伝いも大歓迎。企画・運営はパパママ子育て応援部 Hiタッチ!!対子育て中の男性と家族時10月2日(日)午前10時～正午場女性総合センター(師)管理栄養士・永澤あきこさん(費)1家族1,000円(材料代)定20人(申込順)申8月25日(木)から男女平等参画課(528)6801へ



## 私たちの地域をより良く支えるために、できること～市内小・中学校の取り組み

SDGsについて主体的に学びました  
市内小・中学校の代表児童・生徒が協働して課題解決に取り組む、児童会・生徒会サミットを実施しています。令和3年度は、SDGsについて考え、「持続可能な開発目標にチャレンジ」をテーマに話し合いました。  
地域に根差した学習を深めています  
令和4年度から教科として位置づけた「立川市民科」では、地域の特性を生かした探究的な学習により、よりよい社会の担い手の育成に努めます。



主体的に話し合う児童の様子

問企画政策課政策推進係・内線2687

## 遊びにおいでよ 児童館

### 工作ウィーク

カラフルな紙コップと竹ひご、ビーズ玉で風車を作ります対小学生～高校生世代時9月28日(水)～30日(金)、午後3時～5時場(問)富士見児童館(525)9020

申マークの催しは各児童館へ直接申し込んでください(申込順)。そのほかは直接会場へ(先着順)。未就学児は保護者同伴。このほかの催しは、市ホームページまたは児童館のおたよりをご覧ください。

申おぼけやしき～洋風・学校 時▷9月3日(土)午後1時30分～3時、午後3時～4時30分▷9月4日(日)午前10時30分～正午、午後1時30分～3時、午後3時～4時30分場幸児童館定各30人申

9月2日(金)までに幸児童館(537)0358へ

申清涼祭 時9月10日(土)午後1時～5時場羽衣児童館定60人申羽衣児童館(526)2336へ

申わかばわくわくまつり 対乳幼児～高校生世代時9月11日(日)午前10時～11時30分、午後1時30分～3時、午後3時30分～5時場若葉児童館(費)50円(参加費)定各50人申8月27日(土)から若葉児童館(536)1400へ

電話での申し込みはできません。直接、各児童館へ