

たちかわ市民交流大学 情報誌

秋号 vol.65

きらり
たちかわ
講座ガイド

2023年10月～2024年1月

KIRARI TACHIKAWA

立川防災館

たちかわ市民交流大学

講座のご案内 10月～1月開講分

「たちかわ市民交流大学」は、「生涯学習からはじまるまちづくり」をめざし、市民と行政が協力して生涯学習を進めるしくみの名称です。

- * 講座の詳細は申込先へお問い合わせください。 * 申込は、特に記載のないものは午前8時30分から受付開始です。
- * 広報たちかわ掲載号変更に伴い、受付開始日が変わる場合があります。
- * 市民の方が対象ですが、市外の方も受講できる講座もあります。お問い合わせください。

目次

- P2-14.....講座のご案内など
- P15-16.....きらり★かわら版
- P17.....映画会
『荒野に希望の灯をともし』
講演会
『写真から分かる立川駅
周辺の変遷』
- P18-19.....関東大震災から100年
行って！見て！体験！
立川防災館！
- P20.....学習館探訪「錦学習館」

アイコン説明



「たちかわ☆きらきらカード」対象の市民企画講座です。シールを25枚集めると、対象講座の受講料1回分のパスポートをプレゼント。
企画・運営 市民推進委員会



「立川市民科」講座です。

立川市民科って？

立川のまちを知り、まちと関わる探究的学習をとおして「よりよい社会」に向けまちづくりを担う市民の輪を広げることを目的とした立川市独自の講座等の取組が「立川市民科」です。
(※小学校と中学校の子ども達は、授業の中で「立川市民科」の学びに取組んでいます。)



運動



健康



屋外



工作・工芸



料理



IT



音楽



有料



シニア



親子



子ども





保育あり

※申込・定員制、1歳～学齢前。

【おことわり】

新型コロナウイルス感染状況や定員に大きく満たない場合などの状況により講座が中止・延期等となる可能性があります。市ホームページのほか、各講座欄に掲載されている問合せ先に直接ご確認をお願いします。講座当日は、体調の良くない場合や不安がおありの方は参加をお控えください。

10月の講座

講座名・講師	日時	場所	受付開始日・申問	定員	内容
 ラフ&タフ体操教室 運動指導者 看護師	10月～令和6年3月 原則月3回 ①火曜日 13:30～15:00 ②水曜日 9:30～11:00 各全18回	立川競輪場	8/10 健康推進課保健事業係 ☎042(527)3272 電話または電子申請	各20人	運動が苦手、体力の衰えを感じる、膝が痛いなどで思うように運動ができない方を対象に、健康づくり・運動のきっかけづくりをします。看護師の見守りの中、ストレッチやリズム体操をします。 ㊦ 10/1現在40歳～64歳で、これまでの参加が3回までの市民
女性と企業のトークカフェ～イマドキ企業は女性の味方！ in立川	10/2(月) 13:00～16:00	ホテルエミシア 東京立川	9/1 ㊦ 東京しごとセンター多摩 女性しごと応援テラス ☎042(529)9003 ㊧ 男女平等参画課 ☎042(528)6801	15人  保育あり	面接会や説明会ではなく、実際に企業で働いている人と気軽に話してみませんか。 ㊦ 働きたい女性

講座名・講師	日時	場所	受付開始日・申問	定員	内容
 やさしいヨガ教室  内田 真珠さん (ヨガインストラクター)	10/5・12・19・26 (木) 10:00~12:00 全4回	幸福社会館	9/11 ① 幸福社会館 ☎042(535)2197 ② 福祉総務課生きがいづくり係 ☎042(523)4012	15人	ヨガで心身をリラックスさせましょう。 ① 60歳以上の市民 ② 動きやすい服装、飲み物、ヨガマット又はバスタオル(推奨)、五本指ソックス又は短い靴下
 地域活性化講座 「かんたん椅子体操」  進藤 静子さん (運動指導者)	10/5、11/30(木) 13:30~15:00 全2回	こぶし会館	9/12 砂川学習館係 ☎042(535)5959	25人	椅子に座ったまま、脳トレを含めた体操や、曲に合わせて身体を動かす体操などを予定しています。詳しくは広報9/10号をご覧ください。
 スマホで買い物に挑戦 原田 宜昭さん	10/6・13・20(金) 10:00~12:00 全3回	錦学習館ほか	9/12 錦学習館 ☎042(527)6743	10人	スマートフォンでの決済(支払い)を実践形式で学びます。 ① スマートフォン、チャージ用の現金1,000円(2回目)
 子育てをパパママ(パートナー)と、ともに楽しむために 内田 貴峰さん (東京医療保健大学准教授)	10/7(土) 10:00~11:30	幸学習館	9/28まで 子育て推進課 子育てひろば係 ☎042(528)4335	8組 (抽選)  保育あり	夫婦で育児をより楽しむ方法を学びます。 ① 妊娠中の方と配偶者、2歳以下の子ども1人と両親 ② 子育て推進課、生涯学習推進センター
男の育児家事と自立を考える講座～ハッピーな生き方を求めて～ 中山 一夫さん (企業の元専務取締役)	10/7(土) 13:30~16:00	女性総合センター	8/25 男女平等参画課 ☎042(528)6801	35人  保育あり	「男性は仕事、女性は家庭」という時代に育った男性が結婚。子どもの誕生後、育児や家事に励んでいたが主体的に取り組んでいただけではなかった。「格好悪い」「家事をしているのを見られたくない」という意識もどこかにあった。講師自身が経験したことをお話しします。 ① 企画・運営 立川介護「しゃべり場」
防災講座・いざというとき在宅避難をするために 立川災害ボランティアネット	10/7(土) 13:30~16:30 10/21(土) 13:30~15:30 全2回	高松学習館 及び周辺地域	9/12 高松学習館 ☎042(527)0014	20人	まち歩きをして防災の視点で地域を確認するとともに、自宅での避難生活を送るためにはどのような備えをすればよいか学びます。
 【中村哲さんの足跡を辿る】～映画「荒野に希望の灯をともし」を観る～	①10/7(土) ②10/10(火) 14:00~15:30 各1回	①女性総合センター ②柴崎学習館	8/25 ①生涯学習推進センター ☎042(528)6872 ②柴崎学習館 ☎042(524)2773	各100人  保育あり (②のみ)	アフガニスタン・パキスタンで、病や戦乱、貧困、そして干ばつに苦しむ人々のために、35年に渡って活動を続けた中村哲さんの足跡を、映画によって辿ります。P17もご覧ください。
 大人の食育講座 「どうする？運動する子どもの食事」  筒井 孝子さん (東京女子体育大学スポーツ栄養学研究室教授)	10/10・24(火) 9:30~11:30 全2回	健康会館	9/11 健康推進課保健事業係 ☎042(527)3272 電話または電子申請	15人  保育あり (4か月~就学前)	成長期の子どものパフォーマンスが上がるように、栄養と食生活から応援！運動と勉強もがんばる子どもを食で支える方法を学びます。 ① 市民 ② 材料代300円
次の一步を踏み出したいママのための講座 川和 さと美さん (夢かなマップインストラクター・男女センター相談員) 篠崎 優美さん (アトラライフクリエイター)	10/10・24、11/7(火) 10:00~12:00 全3回	女性総合センター	9/11 電子申請で  こちらから申し込みます ① 男女平等参画課 ☎042(528)6801	15人  保育あり	好きなことを見つけたい、活動にしたい、仕事にしたい、子育て中の女性対象。好きな写真を切り貼りする夢マップ作りや絵画講座ワークを通じて、自分の“本当の”気持ちと向き合い、これからの目標を考える時間に。0歳同席可。 ① 女性 ② 企画・運営 ママサプリ

	講座名・講師	日時	場所	受付開始日・申問	定員	内容
	女性のためのReStart講座「私らしい起業のはじめ方」 森林 育代さん ((株)シーズプレイス) ほか起業家3人	10/12(木) 10:00~12:00	女性総合センター	9/11 電子申請で  ④(株)シーズプレイス ☎042(512)9958 ⑤男女平等参画課 ☎042(528)6801	16人 ☺保育あり	起業に踏み出す前の女性、起業して間もない女性を対象に起業の初歩を学びます。先輩起業家との交流会もあります。 ⑥女性
	足ラクチン体操 くるとうーらの皆さん	10/12(木) 10:00~12:00	女性総合センター	9/11 生活安全課消費生活センター係 ☎042(528)6801	20人 ☺保育あり	長時間、立ち仕事をしたあとでも疲れにくい足腰の運動を学びます。
	「心の話」生きづらいを考える 藤山 友弘さん (心理カウンセラー)	10/15(日) 13:30~15:00	女性総合センター	9/11 男女平等参画課 ☎042(528)6801	18人 ☺保育あり	コロナの生活でみなさまの心が委縮してしまったと思います。ほんの少しの意識の向け方によって、今の心を整えるお話をします。 (企画・運営) 立川市ひとり親家庭福祉会 立川みらい
	栄町で大笑い！出張図書館寄席と落語本展示 立川落語会の皆さん	10/15(日) 14:30~16:00	さかえ会館	9/12 10:00~ 高松図書館 ☎042(527)0015	50人	立川落語会さんによる落語の口演と、図書館員による落語の本とCDの紹介を行います。
 	8日間モリモリコース「わかる！できる！かわる！メタボ予防が何倍も楽しくなる方法」	10/16・23・30、 11/6・20、12/11・ 18、2/19(月) 9:30~11:30 全8回	健康会館	9/11 健康推進課保健事業係 ☎042(527)3272 電話または電子申請	16人	生活習慣病予防について、運動や食事をとおして学ぶ体験型の教室です。 ⑥30歳~64歳の市民で、医師から運動を制限されていない方
  	パソコン講座「Word入門」 生涯学習市民リーダーの皆さん	10/17(火)・18(水)・ 20(金) 10:00~12:00 全3回	柴崎学習館	9/12 柴崎学習館 ☎042(524)2773	10人 ☺保育あり	文章の編集、表の作成、ページ設定、イラストの挿入などを学びます。 ⑥文字入力ができる方 ⑦受講料・資料代2,000円 ⑧パソコン(Word2010以降)
	電子版公開記念講演「本を持たない二宮金次郎像」 豊泉 喜一さん (立川民俗の会会長) 榎崎 茂彌さん (多摩地域の戦時下資料研究会) 豊田 秀真さん (編集コーディネーター)	10/17(火) 13:30~15:30	高松学習館	9/12 高松学習館 ☎042(527)0014	30人	砂川国民学校爆撃で吹き飛んだ二宮金次郎像の話が電子版になったことを記念する講演会です。 (共催) 図書館、生涯学習推進センター
	伝えたい、私の心もようを文章で 蜂須賀 裕子さん (フリーライター)	10/17、11/14、 12/19(火) 13:30~15:30 全3回	女性総合センター	9/11 男女平等参画課 ☎042(528)6801	18人 ☺保育あり	女性が自分の意見を発表する機会にはビジネスを含めまだまだ少ない。文章は人に読まれることによって不要なものはなくなり、言葉や文章は生きてきて、人に伝わる。それを学びたい。 ⑥女性 (企画・運営) チームいま好き
 	玉川上水沿いの自然観察 池村 国弘さん (緑花文化士)	10/18(水) 9:30~13:00頃	玉川上水駅前 (集合) 東京都 薬用植物園内 (解散) (約4km)	9/25 歴史民俗資料館 ☎042(525)0860	15人	玉川上水遊歩道など、歴史・文化や自然あふれる地域の名所を散策します。小雨実施。 ⑥18歳以上の市民 ⑦歩きやすい服装、雨具、帽子、飲み物、カメラ、観察用ルーペ(お持ちの方)
  	ベビーカーもOK！みんなでイス♥ストレッチ 金城 祐也さん (生涯学習市民リーダー)	10/19、11/2・16・ 30、12/7・21(木) 10:00~12:00 全6回	柴崎学習館	9/12 柴崎学習館 ☎042(524)2773	40人 ☺保育あり	椅子を利用し誰でもいつでも簡単に楽しく続けられるストレッチを教わります。 ⑦動きやすい服装、飲み物、タオル

講座名・講師	日時	場所	受付開始日・申問	定員	内容
 クリスマスを華やかに  難波 敦子さん (生涯学習市民リーダー)	10/19・26(木) 13:30~15:30 全2回	柴崎学習館	9/15 柴崎学習館 ☎042(524)2773	15人	2回にわたり、クリスマスに飾りたいトルペイントを作ります。 (費)1,800円(材料代含む) (企画・運営)生涯学習市民リーダーの会
 日常生活を円滑にする ストレッチ 佐藤 明子さん (健康運動指導士)	10/19(木) 13:40~16:00	健康会館	9/25 健康推進課地域支援係 ☎042(527)3272 往復はがきまたは電子申請	10人	椅子に座りながらできるストレッチを先生と健康ささえ隊メンバーと一緒にいきます。 (宛)市民
 市民交流クッキング 「テリヤキポークごはん サンドを作ろう！」  こいね けいこさん (料理家・栄養士)	10/21(土) 10:00~13:00	西砂学習館	9/12 西砂学習館 ☎042(531)0431	20人  保育あり	いつもの食材を美味しくアレンジ!!「ごはんサンド」デザート付。 (費)材料代600円(小学生以下は割引あり) (特)エプロン、三角巾、手拭きタオル
3・11から12年。未来 を見つめて! 木村 真三さん (獨協医科大学准教授)	10/21(土) 13:30~15:00	女性総合センター	9/11 男女平等参画課 ☎042(528)6801	40人  保育あり	東日本大震災から、すでに12年。現在の福島第一原発の状況と、それを取り巻く社会の動きについて学びます。廃炉への歩み、放射性廃棄物の処理、原発の再稼働容認等、山積みの問題を、当事者目線で考えます。未来を生きる子どもたちへ何を渡していくのか、意見の交換を行います。 (企画・運営)ももたろうの会
 誰でもわかる、楽しめる オペラ1時間講座+α 30分 「愛の妙薬」  木下 周子さん(ソプラノ) 所谷 直生さん(テノール) 栗原 剛さん(バリトン) 相田 久美子さん(ピアノ)	10/21(土) 14:00~15:30	女性総合センター	9/11 (1回のお申し込みにつき1名の受付) 生涯学習推進センター ☎042(528)6872	170人	通常2~3時間かかるオペラを、1時間半で解説・字幕付きでピアノ伴奏によるハイライト上演でお届けし、お楽しみいただきながら理解を深めていただきます。 (費)受講料・資料代1000円(詳細は広報9/10号をご覧ください) (企画・運営)立川イタリア歌劇団
 古民家園体験学習 「さつま芋収穫体験」  豊泉 喜一さん 金子 昭さん (農業指導者)	10/22(日) 10:00~12:00	川越道緑地 古民家園 (幸町)	10/1 歴史民俗資料館 ☎042(525)0860	40人 (2人1組)	砂川で盛んだった農産物「さつま芋」の収穫を通して地域の産業史を学びます。小雨実施。 (宛)小学生以上の市民(小学生は保護者同伴) (費)材料代600円(2人1組) (特)汚れてもよい服装、軍手、帽子、タオル、飲み物
 日本・世界近現代史 ~ロシアを考える~日本 とロシアの230年史~  加藤 聖文さん (国文学研究資料館准教授)	10/24、11/28、 12/26(火) 14:00~16:00 全4回	高松学習館	8/25 高松学習館 ☎042(527)0014	30人  保育あり	初回は9/26(火)。 ロシアによるウクライナ侵攻が長期化する今、18世紀末からの激動の日露関係を学ぶ近現代史の講座を4年ぶりに開催します。 (費)受講料2,000円
タイパ重視の社会 沖 実さん (元米国企業役員)	10/25(水) 10:00~12:00	女性総合センター	9/25 男女平等参画課 ☎042(528)6801	20人  保育あり	“タイパ”=Time Performance。 “コスパ”、コスト重視の次に最近重要視され始めました。社会進出する女性、兼業主婦、シニア世代に重要なタイパの意味、実践方法、新社会現象を学びます。 (企画・運営)無印会
 国立極地研究所の活動 「南極氷床の融解とその メカニズム」 菅沼 悠介さん (国立極地研究所地圏研究グループ准教授)	10/25(水) 14:00~15:30	女性総合センター	9/25 生涯学習推進センター ☎042(528)6872	30人	国立極地研究所との協働講座。南極現地調査からわかってきた南極氷床の融解メカニズムについて紹介します。

講座名・講師	日時	場所	受付開始日・申問	定員	内容
就活メイクアップ&ビジネスセミナー メイクセラピスト	10/27(金) 13:30~16:30	女性総合センター	10/10 ☺ マザーズハローワーク立川 ☎042(529)7465 (平日9:00~17:00) ☺ 男女平等参画課 ☎042(528)6801	20人 (先着) ☺保育あり (3か月～学齢前)	就活に必要なメイクのスキルについて学びます。 ☺ マザーズハローワーク立川で就活希望の方
親子で運動「運動神経向上教室」 金城 祐也さん (生涯学習市民リーダー)	10/28、11/11(土) 10:00~11:30 全2回	錦学習館	9/26 錦学習館 ☎042(527)6743	10組	どんなスポーツにも役立つ運動神経向上のためのトレーニングを中心に、親子で運動します。 ☺ 5歳～小学2年生と保護者
乙女たちの護身術 森山 奈央美さん (NPO法人インパクト東京代表)	10/29(日) 13:30~15:30	女性総合センター	9/25 男女平等参画課 ☎042(528)6801	20人 ☺保育あり	護身術を実習しつつ、現在の女性・子どもを取り巻く社会の状況などを学習します。座学で護身の基本と心理的圧迫に対する対処法を学んだ後、身体的圧迫に対する実技を学びます。 ☺ 中学生以上の女性 (企画・運営) Body and Soul
福祉講座「地域の社会資源や福祉制度について学ぼう～誰にでも訪れるその時に備えて～」 井出 晃正さん (立川社会福祉士会副会長)	10/30(月)・31(火) 10:00~12:00 全2回	幸学習館	9/26 幸学習館 ☎042(534)3076	30人	自分や家族が困ったときにどこに相談すればよいか?地域の社会資源、相続や後見人制度について学びます。ジェノグラムやエンディングノートも書きます。
体力アップ体操教室 佐藤 明子さん (健康運動指導士)	10/30、11/6、 12/4・18(月) 14:00~15:30 全4回	錦学習館	はがき(10/13必着) ☺ スポーツ振興課 ☎042(529)8515	30人 (抽選)	運動指導士が指導する、高齢者のための体操教室です。 ☺ 市内在住、在勤のおおむね65歳以上で医師から運動を制限されていない方 詳しくは、広報たちかわ9/25号をご覧ください。

11月の講座

講座名・講師	日時	場所	受付開始日・申問	定員	内容
自転車に乗れない小学生のための自転車教室 サイクルスポーツセンターより2名(予定)	11/12(日) 9:00~16:00	立川競輪場	9/25 申込は郵送のみ ☺ 事業課 ☎042(524)1121	20人	自転車の乗り方や安全な操縦方法を学ぶ講座です。日本競輪選手会東京支部の選手を交え、楽しく自転車に乗ることを目指します。 ☺ 市内・近隣に在住・在学で、自転車に乗れない小学生 (費) 50円(保険料) 詳しくは、広報たちかわ9/25号をご覧ください。
レーヨンスツールをログウッドで染めよう 片江 安巳さん (生涯学習市民リーダー)	11/1(水) 13:00~15:00	幸学習館	9/28 幸学習館 ☎042(534)3076	10人	色止めの媒染剤で5種類から好みの色で完成させます。 (費) 3,000円(材料代含む) (企画・運営) 生涯学習市民リーダーの会
親子収穫体験 立川市農研会 (農業後継者組織)	11/3(金) ①8:45~ ②10:00~ 各1回(60分程度) 各回15分前から受付	ファーマーズセンター みのれ立川 北側広場 (砂川町)	9/25 産業振興課 農業振興係 ☎042(523)2111 内線2650	各回 45組 (抽選)	カブやミニ大根などの秋野菜の収穫を体験していただけます。収穫した作物は持ち帰れます。詳しくは広報たちかわ9/25号をご覧ください。 ☺ 市内在住の小学生(保護者同伴) (費) 1組1,000円
海外事情おもしろ話 平石 好伸さん (元チリ・ジンバブエ特命全権大使)	11/4・11・18(土) 14:00~16:00 全3回	柴崎学習館	9/26 柴崎学習館 ☎042(524)2773	30人 ☺保育あり	海外経験の長い講師を迎えて、日本国内ではなかなか経験できない海外事情の色々なお話をききます。

講座名・講師	日時	場所	受付開始日・申問	定員	内容
 市内文化財散歩 「立川の古村を歩く」  白川 重敏さん (立川市文化財保護審議会 会長)	11/5(日) 9:00~13:00頃	JR立川駅南口 (集合) 柴崎体育館 (解散) (約6km)	10/10 歴史民俗資料館 ☎042(525)0860	20人	☎ 小学生以上の都民(小学生は保護者同伴)
立川地域文庫まつり 汐崎順子さん講演会 「子どもと本を楽しむ～ 幸せな本の記憶を子ども に～」 汐崎 順子さん (慶應義塾大学・早稲田大 学講師)	11/5(日) 14:00~16:00	女性総合 センター	9/27 10:00~予定 中央図書館 ☎042(528)6800	50人	「子ども文庫」や子どもと本に関わる人たちの活動を研究されている汐崎さんから、子どもに本を手渡すことの大切さ、大人の役割などについてお話を伺います。
 【日本美術再発見】～絵 巻の魅力：国宝「源氏物 語絵巻」を読む～ 斎藤 陽一さん (美術ジャーナリスト)	11/6・20、12/4・ 18(月) 14:00~16:00 全4回	高松学習館	9/26 高松学習館 ☎042(527)0014	40人  保育あり	日本美術の伝統の中で「絵巻」は重要なジャンル。今回は国宝「源氏物語絵巻」をじっくりと読み解くと共に、小説「源氏物語」への理解も深めます。
 パソコン講座 「Word入門」   生涯学習市民リーダーの皆 さん	11/7(火)・8(水)・9 (木) 10:00~12:00 全3回	西砂学習館	9/26 西砂学習館 ☎042(531)0431	10人  保育あり	文章の編集、表の作成、ページ設定、イラストの挿入などを学びます。 ☎ 文字入力ができる方 ☎ 受講料・資料代2,000円 ☎ パソコン(Word2010以降)
家事と家計の講習会 ～わが家の基本の生活費 はいくら？～ 多摩友の会生活講習グルー プの皆さん	11/9(木) 10:00~12:00	女性総合 センター	10/10 生活安全課消費生活 センター係 ☎042(528)6801	20人  保育あり	予算のある家計簿で確かな暮らしを考えます。
 さわやかヨガ 内田 真珠さん (ヨガインストラクター)	11/10・17(金) 10:00~12:00 全2回	健康会館	10/10 健康推進課地域支援係 ☎042(527)3272 往復はがきまたは電 子申請	10人	先生と健康ささえ隊メンバーと一緒にヨガを行います。 ☎ 市民
「幸せの国」ブータンの昔 と今 平山 雄大さん (お茶の水女子大学グロー バル協力センター講師)	11/10・17(金) 13:30~15:30 全2回	幸学習館	10/10 幸学習館 ☎042(534)3076	30人	経済的豊かさだけでなく精神的豊かさを重んじる「幸せの国」とも呼ばれるブータン共和国の歴史・文化・経済などを学びます。
  わかばサクサク健康教室 ～まるっと元気に！運動 編～	11/10・17(木) 13:30~15:30 全2回	若葉会館	10/10 健康推進課保健事業係 ☎042(527)3272 電話または電子申請	15人	実際に体を動かしながら学ぶ、生活習慣病予防を目的とした教室です。栄養・歯科編(P10)と併せての受講がおすすめです。 ☎ 30歳～74歳の市民で、医師から運動を制限されていない方
景観セミナー 景観がわかると世界が変 わる？－建物評価と建物 景観評価、この違い、わ かります？－ 堀 繁さん	11/10(金) 19:00~21:00 (18:30 開場)	女性総合 センター	8/7 電話・郵送・ FAX・Eメールのい ずれかで 都市計画課都市総務係 ☎042(523)2111 内線2367	180人	市民や事業を営む方におすすめ。建物景観について学びます。 FAX 042(522)9725 ☎ keikan0001@city.tachikawa.lg.jp

講座名・講師	日時	場所	受付開始日・ 	定員	内容
「働く女性のための資産所得倍増計画！」 ～家庭と職場で非課税投資枠はこう活用する～ ①伊達 寿和さん (ファイナンシャルプランナー CFP) ②向藤原 寛さん (ファイナンシャルプランナー CFP) ③長曾我部 静枝さん (ファイナンシャルプランナー CFP)	11/11(土) ①10:30～12:00 ②13:30～15:00 ③15:20～16:50	女性総合センター	10/10 男女平等参画課 ☎042(528)6801 オンラインで参加の方は市ホームページより	各回 30人 オンライン 50人 ☺️ 保育あり	①「2024年からの新しいNISA、その魅力と活用方法」～人生通してNISAをフル活用～ ②「NISA・iDeCoの前に、知っておくべき投資の本質」～投資の用語を知ってトクをする～ ③「いまさら聞けないiDeCoのこと・・・やっぱり知りたい！」～職場と家庭で確定拠出年金～ (企画・運営) 資産形成・承継研究会
 ゆるっとトークカフェ 「色々な形の介護を知って、豊かな高齢期にそなえませんか？」PART 2 佐藤 典子さん (高齢者アクティビティプロデューサー)	11/11(土) 14:00～15:30	西砂学習館	10/10 西砂学習館 ☎042(531)0431	12人	『介護する人、される人～心に届く介護力』の著者である佐藤典子さんに人生の先輩として老いや介護の事例を聞きながらおしゃべりしませんか。 (費) 400円(茶菓子代)
産婦人科医と考える「妊娠期～産後の父親が知っておきたいこと」 平野 翔大さん (産婦人科医・産業医・医療ライター)	11/12(日) 10:00～11:30	女性総合センター	10/10 男女平等参画課 ☎042(528)6801	50人 ☺️ 保育あり	周産期医療の現場に携わってきた講師から、産前から産後(子どもが1歳程度)に父親が得ておくべき知識(妊娠、出産、新生児育児に関するの根拠に基づいた知見)を学び、参加者自身の家庭や職場でできる行動を考えます。 (注) 産前・妊娠中～1歳程度のお子さんのいる方 (企画・運営) パパママ子育て応援部 Hiタッチ!!
 健康と環境にやさしく安全な自転車活用ライフ 久保木 亮介さん (弁護士)	11/14(火) 18:30～20:30	女性総合センター	10/10 生涯学習推進センター ☎042(528)6872	30人	事故を予防し、安全な自転車ライフを楽しむにはどうしたら良いのでしょうか。弁護士の立場からケーススタディの場を提供させていただきます。
野菜食べ菜さーい	11/15(水) 10:00～14:00	ファーマーズセンター みのーれ	(問) 健康推進課 保健事業係 ☎042(527)3272	なし	野菜を1日350g以上食べよう！もっとからだにやさしい立川印の野菜を！栄養士・歯科衛生士がよくかんで食べる効用を紹介します。
  グリーンモスと木の実で作るクリスマスツリーレーム 大谷 久美子さん (生涯学習市民リーダー)	11/15(水) 13:30～15:30	女性総合センター	10/10 生涯学習推進センター ☎042(528)6872	15人	クリスマスにふさわしいフラワーアレンジの飾りを作ります。 (費) 2,800円(材料代ほか) (特) エプロン、工作用はさみ (企画・運営) 生涯学習市民リーダーの会
知っておきたい刑事事件とその周辺の話 芝崎 勇介さん 竹内 沙織さん	11/18(土) 14:00～15:30	上砂会館	10/25 10:00～ 上砂図書館 ☎042(535)1531	25人	刑事法や裁判員制度について、身近に起こり得る事例を交えながら弁護士がお話しします。

講座名・講師	日時	場所	受付開始日・申問	定員	内容
DV防止・根絶のための啓発・啓蒙事業 「あなたは独りではないよ ～その声を聞かせて」 大塚 恵美子さん (一般社団法人反貧困ネットワーク理事・元東村山市議) 藍野 美佳さん (女性専門支援員)	11/19(日) 14:00~16:30	女性総合センター	10/10 男女平等参画課 ☎042(528)6801	20人 	暴力の被害を受けている人(多くは女性と子ども)が身近にいることを知り、市民として、できることを考えていきます。 ☑ 女性 ☑ 企画・運営 ウィメンズ・ライツ・センター
特別支援教育講演会 「発達障害と特別支援教育」 綿貫 愛子さん (NPO法人 東京都自閉症協会役員)	11/20(月) 15:00~16:45	女性総合センター	9/1 教育支援課 ☎042(527)6171	100人	障害のある子どもの将来をイメージするための講演です。
 再就職を目指す女性のための職業訓練 パソコンインストラクター	11/20(月)~11/24(金) 10:00~15:00 全5回	女性総合センター	10/16~10/27 ☑ 東京都産業労働局能力開発課 ☎03(5320)4705 ☑ 男女平等参画課 ☎042(528)6801	10人(抽選) 	再就職に役立つパソコン操作の基礎(Word・Excel)を学びます。 ☑ 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 ☑ 権 東京都産業労働局、市男女平等参画課
 宛名書きのコツ~年賀状の宛名をペンで書きましよう 芝原 圭子さん (生涯学習市民リーダー)	11/21(火) 10:00~11:30	幸学習館	10/10(予定) 幸学習館 ☎042(534)3076	10人	年賀状にひとこと書き添えるときに役に立つペン字の上達講座です。 ☑ 500円(受講料・資料代) ☑ 企画・運営 生涯学習市民リーダーの会
 パソコンで年賀状 宛名面に挑戦! 生涯学習市民リーダーの皆さん	11/22(水) 10:00~12:30	柴崎学習館	10/10 柴崎学習館 ☎042(524)2773	10人 	Wordで年賀状を作成してみませんか? ☑ 文字入力ができる方 ☑ 受講料・資料代1,000円 ☑ パソコン(Word2010以降)
 懐かしい歌を一緒に 山田 香代さん 岡田 文子さん (音楽講師)	11/22(水) 13:30~15:00	西砂学習館	10/25 西砂学習館 ☎042(531)0431	40人	☑ 概ね70歳以上の方
 国立極地研究所の活動「日本の観測船による北極海上での気象観測」 佐藤 和敏さん (国立極地研究所共同研究推進系(兼任:国際極域・地球環境研究推進センター)助教)	11/22(水) 14:00~15:30	女性総合センター	10/10 生涯学習推進センター ☎042(528)6872	30人	国立極地研究所との協働講座。北極海での日本の観測船の活動内容と研究成果について紹介します。
 【豊泉さんのお話を聞く】写真から分かる立川駅周辺の変遷 豊泉 喜一さん (立川民俗の会会長)	11/23(木・祝) 14:00~16:00	柴崎学習館	10/10 柴崎学習館 ☎042(524)2773	100人 	明治22年に現中央線が開通し、立川市はその後「飛行場のまち」から「多摩の中心都市」へと大きく転換・発展しています。この変遷を学んでみましょう。
 ウォーキング 健康づくり推進員 (健康ささえ隊)	11/24(金) 10:00~12:00	泉市民体育館 周辺	10/25 健康推進課地域支援係 ☎042(527)3272 電話または電子申請	10人	健康ささえ隊メンバー案内のもと紅葉を楽しむウォーキングを行います。 ☑ 市民

講座名・講師	日時	場所	受付開始日・申問	定員	内容
 ひとり親のゆるっとクックCAFE ～一定早いクリスマス～ こいけ けいこさん (料理家・栄養士)	11/25(土) 10:30～12:30	西砂学習館	10/25 西砂学習館 ☎042(531)0431	12人 ☺保育あり	講師のデモンストレーション中心の料理講座で、CAFEのように、お茶を飲みながらゆっくり過ごして学びます。 ☺ひとり親、ひとり親を考えている方 ☎600円(材料代)※同伴の子どもは100円 詳しくは広報10/25号をご覧ください。
 気分はゴスペルクワイア ～クリスマスキャロルを楽しみましょう～ 内田 一行さん (生涯学習市民リーダー)	11/25、12/9・23(土) 13:30～15:30 全3回	幸学習館	10/26 幸学習館 ☎042(534)3076	25人	ゴスペルを皆さんで歌い、クリスマスをより一層華やかに彩ります。
 企画展関連講演会 「立川・砂川合併60年の軌跡」 豊泉 喜一さん (立川民俗の会会長)	11/26(日) 14:00～16:00	女性総合センター	10/25 歴史民俗資料館 ☎042(525)0860	50人	今年、立川市と砂川町が合併して60年になることを記念して、合併に至る経緯やその後の立川市の発展についてお話しいただきます。 ☺小学生以上の都民(小学生は保護者同伴)
映画会「杜人(もりびと)」 多摩きた生活クラブ生協まち立川の皆さん	11/26(日) 時間未定	女性総合センター	10/25 生活安全課消費生活センター係 ☎042(528)6801	未定 ☺保育あり	未定
 体組成測定会 西村 武士さん (トレーニング指導士)	11/27(月) 9:30～11:00	健康会館	10/25 健康推進課地域支援係 ☎042(527)3272 往復はがきまたは電子申請	10人	体組成を測定したのち、簡単な体操を行って数値が改善できるよう指導を行います。 ☺市民
 わかばサクサク健康教室 ～まるっと元気に！お口きれいでしっかり栄養！ 栄養・歯科編～	11/27、12/4(月) 13:30～15:30 全2回	若葉会館	10/25 健康推進課保健事業係 ☎042(527)3272 電話または電子申請	20人	栄養と食生活、歯と口の健康から、生活習慣病予防を目的とした教室です。運動編(P7)と併せての受講がおすすめです。 ☺30歳～74歳の市民
 しめ縄を使ったフラワーアレンジ正月飾り 北村 由紀子さん (生涯学習市民リーダー)	11/29(水) 10:00～12:00	西砂学習館	10/10(予定) 西砂学習館 ☎042(531)0431	15人	新しい年が良い年でありますように、しめ縄にフラワーアレンジを施したモダンな趣の正月飾りを作成します。 ☎2,800円(材料代ほか) ☺企画・運営 生涯学習市民リーダーの会
ライフプランセミナー 音川 敏枝さん	11/30(木) 10:00～12:00	女性総合センター	11/1 ☺ マザーズハローワーク立川 ☎042(529)7465 (平日9:00～17:00) ☺ 男女平等参画課 ☎042(528)6801	40人 ☺保育あり(3か月～学齢前)	仕事と家庭の両立を目指す方のための、就活に役立つお金に関する講義。社会保険や扶養等についてもアドバイスします。 ☺ マザーズハローワーク立川で就活希望の方 ☺ 男女平等参画課

12月の講座

講座名・講師	日時	場所	受付開始日・申問	定員	内容
防災講座「災害弱者(高齢者等)の避難の課題」 上條 宇史さん (NPO法人立川災害ボランティアネット)	12/3(日) 10:00～11:30	幸学習館	11/10 幸学習館 ☎042(534)3076	30人	高齢化が進む現在、大規模災害が発生した場合、若い支援者が減り、高齢者支援に頼らざるを得ない現実に、どのように対応したら良いかを考えましょう(オンラインでの受講も予定しています)。

講座名・講師	日時	場所	受付開始日・申問	定員	内容
   親子で作るクリスマスプリザーブドフラワーアレンジメント くとよーらの皆さん	12/3(日) 13:00~15:00	女性総合センター	11/10 生活安全課消費生活センター係 ☎042(528)6801	10組  保育あり	クリスマスに向けて、親子で世界にひとつだけのオリジナルプリザーブドフラワーアレンジメントを作ります。 ㊦ 親子 ㊦ 1組1,000円 ㊦ はさみ、持ち帰り用の袋(A4判の紙が入り、マチのあるもの)
 (仮)料理講座 食と暮らしと環境を考える会の皆さん	12/4(月) 10:00~12:30	女性総合センター	生活安全課消費生活センター係 ☎042(528)6801	未定	未定
 ファミリー・サポート・センター 事業説明会 ファミリー・サポート・センター事務局(市職員)	12/6(水) 10:30~12:00	子ども未来センター	11/10 ファミリー・サポート・センター ☎042(528)6873	15人  保育あり	ファミリー・サポート・センターの仕組みや事業内容について、体験発表などを交えて説明します。 ㊦ 子育ての援助ができる市民
   市民交流クッキング「第4回 とうふで体がよるこぶ簡単料理」 岡田 浩子さん (料理研究家、豆腐マイスター)	12/9(土) 10:00~13:00	幸学習館	10/25 幸学習館 ☎042(534)3076	12人	豆腐を使った料理をみんなで作る楽しい食事会を行い、地域での交流を図ります。 ㊦ 18歳以上の方 ㊦ 材料代600円 ㊦ エプロン、三角巾、手拭きタオル
 季節のキムチとお楽しみ一品 金 純子さん (「コリアンクッキング純」主宰)	12/9(土) 10:30~13:30	女性総合センター	11/10 男女平等参画課 ☎042(528)6801	20人  保育あり	在日コリアン2世料理家の講師による季節の野菜を使ったキムチ作り。初めての方でも簡単に作れます。 ㊦ 材料費1,000円 ㊦ 企画・運営 女性同盟(ニヨメン)
立川市人権学習事業2023 映画会「ぼくらの7日間戦争」	12/10(日) 13:30~16:00	女性総合センター	11/10 生涯学習推進センター ☎042(528)6872	100人 (車いす席あり)	人権について学ぶ・考える機会として劇場アニメ「ぼくらの7日間戦争」を上映します。【字幕あり】 ㊦ 小学3年生以下は保護者同伴。関連記事はP15にあります。
多文化共生のひろば 講演会「ウクライナを知る(仮)」 ドゥブニコバ・ヤンナさん、ドゥブニコバ・ウリアナさん (ウクライナ出身)	12/10(日) 14:00~16:00	女性総合センター	11/10 ㊦ たちかわ多文化共生センター ☎042(527)0310 ㊦ tmc@poppy.ocn.ne.jp ㊦ 市民協働課多文化共生係 ☎042(523)2111 内線2632	50人	一橋大学院生ヤンナさんから、ウクライナの文化、歴史、世界遺産などの話を聞き、お母様のウリアナさんに料理、歌などを紹介していただきます。 ㊦ NPO法人たちかわ多文化共生センター、市民協働課
  わらで作ろう・正月飾り 大根田 和美さん (生涯学習市民リーダー)	12/13(水) 10:00~12:00	幸学習館	11/10 幸学習館 ☎042(534)3076	10人	立川市内でとれたわらを使って、正月飾りを作ります。 ㊦ 材料代500円 ㊦ はさみ
   体験学習「餅つきと鏡餅作り」 立川民俗の会の皆さん	12/17(日) 10:00~13:00	歴史民俗資料館	11/25 歴史民俗資料館 ☎042(525)0860	30人	歳末の伝統行事である「餅つき」と「鏡餅作り」を体験します。 ㊦ 小学生以上の市民(小学生は保護者同伴) ㊦ 材料代500円(子ども300円) ㊦ エプロン、三角巾、手拭きタオル
  正月飾りを作ってみよう 立川市クラフト同好会の皆さん	12/19(火) 10:00~12:00	錦学習館	11/10 錦学習館 ☎042(527)6743	15人	立川の藁を使って正月飾りを作り、年中行事であるお正月を楽しみます。 ㊦ 500円(材料代)

講座名・講師	日時	場所	受付開始日・申問	定員	内容
 生活支援サポーター養成研修 介護保険事業所職員ほか	12/20(水)・21(木)・22(金) 9:30~13:00 全3回	立川市役所	11/10 高齢福祉課介護予防推進係 ☎042(523)2111 内線1471	24人	介護福祉士などの資格を持っていないとしても、高齢者の自宅の掃除、洗濯、調理、買い物などの仕事に従事する生活支援サポーターを養成します。3日間の研修を受けた後介護保険事業所等に登録し、事業所で研修を受けて就労します。 ☺生活支援サポーターとして活動する意向がある18歳以上の方
 親子料理教室 立川市学校給食西共同調理場調理委託業者 (株)グリーンハウス	12/23(土) ①9:30~12:00 ②14:00~16:30 各1回	立川市学校給食西共同調理場	11/10 往復はがき(11/27(月)必着) ☎学校給食課 ☎042(529)3511	各10組(抽選)	スペシャルなクリスマスケーキを作って持ち帰ります。 ☺市内在住の小学生とその保護者 費1,200円
 映画会「ゆめパのじかん」 多摩友の会生活講習グループの皆さん	12/23(土) 13:30~15:30	女性総合センター	11/27 生活安全課消費生活センター係 ☎042(528)6801	140人 ☺保育あり	官民共同で作られた、川崎市子ども夢パークのドキュメンタリー映画を上映します。 ☺小学生以上※希望者は未就学児も可 費700円(高校生以下は無料)
 クラシック音楽レクチャーコンサート 瀬尾 文子さん (国立音楽大学准教授)ほか	12/24(日) 14:00~16:00	幸学習館	11/10 幸学習館 ☎042(534)3076	80人 ☺保育あり	クラシック音楽入門講座の仕上げとして、生演奏に触れ、音楽の持っている力、楽しさを味わいます。 ☺協力 国立音楽大学
 極地研サイエンスカフェ「タイトル未定」	12/27(水) 14:00~16:00 (時間調整中)	国立極地研究所	11/27(予定) ☺国立極地研究所のフォームより ☎生涯学習推進センター ☎042(528)6872	未定	国立極地研究所との協働講座です。詳しくは広報11/25号をご覧ください。

1月の講座

講座名・講師	日時	場所	受付開始日・申問	定員	内容
  体験学習「繭玉飾りと七草粥づくり」 立川民俗の会の皆さん	1/8(月・祝) 10:00~13:00	歴史民俗資料館	12/10 歴史民俗資料館 ☎042(525)0860	30人	小正月の伝統的な行事「繭玉飾り」と「七草粥づくり」を体験します。 ☺小学生以上の市民(小学生は保護者同伴) 費大人500円、子ども300円 ☺エプロン、三角巾、手拭きタオル

通年の講座

講座名・講師	日時	場所	受付開始日・申問	定員	内容
 外国人のための日本語教室 立川国際友好協会 ボランティア講師	A=①木曜日 10:00~11:30 ②土曜日 19:00~20:30 B=土曜日 19:00~20:30	A=しばさきがくしゅうかん 柴崎学習館 B=にしすながくしゅうかん 西砂学習館	市民協働課 ☎042(523)2111 内線2632	A=各50人 B=40人 ☺保育あり	外国人の方が日常生活に必要とする日本語を学習するための教室です。テキスト代実費。 Let's join the Japanese conversation classes! It's free of charge(Except textbook).

講座名・講師	日時	場所	受付開始日・申問	定員	内容
  ベビーマッサージ～私の お産と育児・赤ちゃんとの 生活を語り合おう 河 房子さん (助産師)	①10/13(金) ②12/13(金) ③1/23(火) 各1回	①②柴崎学習館 ③錦学習館	①9/26 ②11/25 ③12/25 ①②柴崎学習館 ☎042(524)2773 ③錦学習館 ☎042(527)6743	各6組	ベビーマッサージをしながらお産 について振り返り、ママ同士で赤 ちゃんについて語り合ってみま しょう。 ㊦ 市内在住の3か月～ハイハイす る前の乳児と母親 ㊧ 100円(オイル代)
  らくらくゴックン (離乳食準備教室) 管理栄養士	①10/13(金) ②11/10(金) ③12/8(金) ④1/12(金) 10:00～11:30 各1回	健康会館	広報掲載日～ 健康推進課 ☎042(527)3234 または電子申請で申 し込み	各20組	スムーズに離乳食が始められるよ うに、進め方・知っている役立つ つこと・気をつけるポイントなど を学びます。 ㊦ 離乳食をはじめていないお子 さん(4～5か月児・第1子優先)と その保護者 ㊧ 材料費20円 ㊨ 母子健康手帳
 カミカミ教室 (離乳食後期教室) 管理栄養士	①10/25(水) ②11/22(水) ③1/31(水) 10:00～10:30 各1回	健康会館	各日程2か月前から予 約受付 健康推進課 ☎042(527)3234	各12組	離乳食の回数・内容・目安量など のポイントを学びます。 ㊦ 概ね8～10か月児とその保護者 ㊨ 母子健康手帳
 キラキラ☆歯育て ～1歳からはじめる親子 歯みがき教室 歯科衛生士、管理栄養士	①10/17(火) ②11/21(火) ③12/19(火) ④1/16(火) 10:00～11:30 各1回	健康会館	広報掲載日～ 健康推進課 ☎042(527)3234 または電子申請で申 し込み	各15組	栄養と虫歯予防、歯磨きの実習に ついて学びます。 ㊦ 1歳～1歳2か月児(第1子に限 る)とその保護者 ㊨ 母子健康手帳
 障がい者チャレンジス ポーツ教室(ポッチャ) 立川市錦町体育会の皆さん	①10/19(木) ②1/18(木) 10:00～11:30 各1回	泉市民体育館	各回の前日まで受付 泉市民体育館 ☎042(536)6711	各20人	障がいのある方もない方も、初心 者から参加できるスポーツ教室で す。 いずれも事前申し込みが必要です。
パパママ学級 出産・産後クラス 助産師	①10/23(月) ②12/18(月) 13:30～16:00 各1回	健康会館	受付随時 健康推進課 ☎042(527)3234 または電子申請で申 し込み	各16組	お産の進み方や産後の生活と育 児、授乳・母乳のほか、子育て サービスの紹介を行います。 ㊦ 妊婦(16週以降・初産)とその パートナー ㊨ 母子健康手帳、筆記用具
パパママ学級 沐浴・産後クラス 助産師、臨床心理士	①11/18(土) 9:30～12:00 ②11/18(土) 13:30～16:00 ③1/13(土) 9:30～12:00 ④1/13(土) 13:30～16:00 各1回	健康会館	受付随時 健康推進課 ☎042(527)3234 または電子申請で申 し込み	各16組	赤ちゃんのお風呂の入れ方や産後 のメンタルヘルス、産後の生活と 育児に関する講義を行います。 ㊦ 妊婦(16週以降・初産)とその パートナー ㊨ 母子健康手帳、筆記用具
パパママ学級 歯科・栄養クラス 歯科衛生士、管理栄養士	①11/27(月) ②1/22(月) 13:30～16:00 各1回	健康会館	受付随時 健康推進課 ☎042(527)3234 または電子申請で申 し込み	各16組	妊産婦と乳幼児の歯科について、 また妊娠中の食生活や産後の栄養 に関する講義を行います。 ㊦ 妊婦(16週以降・初産)とその パートナー ㊨ 母子健康手帳、筆記用具
青春学級 障害者対象講座 中村 一郎さん ほか	原則として、 毎月第2・4日曜日 10:00～15:00 (そのほか特別コース が21回と夜間相談が 週1回あり) 全42回	柴崎学習館 ほか	受付随時 柴崎学習館 ☎042(524)2773	なし	レクリエーションなど、充実した 余暇活動や仲間づくり、地域との 交流などを目的とした年間講座で す。参加要件あり。事前にご相談 ください。 ㊦ 市内在住・在勤の中程度の知 的障害のある青年

きらり・たちかわ
音声版

目の不自由な方に、きらり・たちかわ音声版を配布しています。
 ご希望の方は生涯学習推進センター☎042(528)6872までご連絡ください。無料でCDをご住所にお送りします。
 収録には、ボランティアの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。

泉市民体育館の教室 (指導) インストラクター

📍 泉市民体育館 ☎042(536)6711 内容・申込方法：泉市民体育館ホームページをご確認いただくか、お電話にてお問い合わせください。

講座名	日時	場所	受付開始日	定員	参加費
みんなでストレッチ教室	12月～3月	泉市民体育館	広報たちかわ10/10号に掲載予定	各100人(抽選)	1回200円

柴崎市民体育館の教室 (指導) インストラクター

📍 柴崎市民体育館 ☎042(523)5770 内容・申込方法：柴崎市民体育館ホームページをご確認いただくか、お電話にてお問い合わせください。

講座名	日時	受付開始日	定員	参加費
キッズスイミング スイミング教室	1月～3月	12/2 12:00～ 予定	各14人～27人	事前 12,000～13,800円
成人水泳教室	1月 2月 3月 3クラス/月	12/2 12:00～ 予定	各10人	事前 2,400～4,000円/月 当日 1,000円/日
スタジオレッスン	1月～3月	12/2 12:00～ 予定	各23人	事前 3,600～9,600円 当日 500～1,000円

東京女子体育大学 公開講座 (共催) 立川市教育委員会

📍 東京女子体育大学(国立市) ☎ はがきか F A X、Eメールに講座名、住所、氏名(フリガナ)、年齢、学年、性別、電話番号を書いて、東京女子体育大学地域交流センター [〒186-8668住所記入不要] F A X042(572)4317、Eメールchiiki@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週間前まで先着順に申込みをお受けします。☎ 同大学地域交流センター☎042(572)4324

講座名	講師	日時	定員	内容	
幼児講座	歌あそび リズムあそび	三好 優美子 教授 柳田 憲一 教授	10/22(日) 10:00～11:30	30人 (15組)	ピアノに合わせて歌ったり踊ったり…… みんなで楽しく音楽遊びをしましょう！ ☎ 幼児(2歳～6歳)と保護者(子どものみも可) ☎ 傷害保険料200円
	楽しく体を動かそう	堀内 亮輔 講師	11/11(土) 10:00～11:30	親子 20組	子どもたちは、様々な遊びの体験を通して、多様な動きを身につけていきます。立って、座って、回って、転がって、走って、はねて……。気軽に楽しく、親子で体を動かしてみよう。 ☎ 幼児(2歳～6歳)と保護者 ☎ 傷害保険料200円
	絵本から広がる子育て	渡邊 郁美さん(非常勤講師) 村石 理恵子 准教授	11/11(土) 14:00～15:30	20人 (10組)	おはなしを入り口にして、動いたり作ったりして遊びましょう。絵本の楽しみが広がります。 ☎ 幼児(3歳～6歳)と保護者 ☎ 傷害保険料100円、材料費等100円
中学・高校生講座	コンディショニング トレーニング (レバレッジトレーニング)	小野田 桂子 准教授	11/18(土) 13:00～15:00	30人	スポーツではフォームと同じくらい、リズムが大切です。競技力向上を目的にしたレバレッジトレーニング(底上げ)を体験してみてください！ 対象競技：新体操・ダンスなど ☎ 中学・高校生(女子) ☎ 傷害保険料200円
	ソフトボール	佐藤 理恵 准教授	12/23(土) 14:00～16:00	50人	東京女子体育大学ソフトボール部のプレーを見ながら、基本技術を向上させましょう。 ☎ 中学・高校生(女子) ☎ 傷害保険料200円
	ハンドボール	八尾 泰寛 教授	2024/1/21(日) 13:00～16:00	50人	ハンドボールの基礎的技術(攻撃・防御)を学び、試合のための個人戦術を考えましょう。 ☎ 高校生(女子) ☎ 傷害保険料200円
	バレーボール	今丸 好一郎 教授	2024/1/27(土) 13:00～16:00	40人	東京女子体育大学バレーボール部員とプレーをし、個人技能およびチーム力向上を目指します。 ☎ 高校生(女子) ☎ 傷害保険料200円
共通講座(小学生～成人)	はじめてのキャンプ	永井 将史 准教授 酒井 紳 講師	10/21(土) 13:00～16:00	10組 (40名)	今、キャンプが大人気。親子でテントやタープの使い方をマスターしましょう！(雨天：中止) ☎ 小学生～成人(親子) ☎ 傷害保険料200円、材料費等100円
	ミドル世代の体づくり	秋山 エリカ 教授	12/2(土) 14:00～15:30	30人	まだまだ元気で過ごしたい働き盛りのミドル世代。普段の自分の体を知り、整えて左右バランスの良い動きやすい体をつくっていきましょう！ ☎ 35歳以上の方 ☎ 傷害保険料200円

きらり★かわら版

P2からの講座情報以外の学習お役立ち情報を掲載します

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、中止・延期等となる可能性があります。詳細は、各情報の問合せ先へ直接ご確認をお願いします。

たちかわ市民交流大学 パネル展

「たちかわ市民交流大学」をご存じですか？このパネル展では、市民の方と市が協力して生涯学習を進める仕組みや活動を紹介します。直接会場へお越しください♪

【日時・場所】

★10/12 (木) ~16 (月) 9:00~17:00 (12日は正午から)

場所 市役所多目的スペース

★10/18 (水) ~25 (水) 9:00~17:00 (19日を除く。25日は15時まで)

場所 女性総合センター・アイムギャラリー

★10/26 (木) ~11/9 (木) 8:30~20:00 (3日を除く。土日は17時まで。26日は正午から)

場所 タクロス1階窓口サービスセンター内多目的スペース



錦子ども観劇会

10/28(土) 14:00~15:00

あかずきんちゃん他

講(有)オフィスやまいも 場 錦学習館

問 錦学習館 ☎042(527)6743 直接会場へ

古民家園 茶点

10月29日(日)・12月2日(土) 11:00~13:00

囲炉裏端で抹茶を味わいながら、古民家の魅力に親しんでみませんか。

場 川越道緑地古民家園 講 佐藤督子さん 定 各日先着20人

費 お茶・お菓子代500円 問 歴史民俗資料館 ☎042(525)0860

うたごえ広場スペシャル

11/8(水) 14:00~15:30

講 丸山和子さん、本村佳子さん、内田一行さん

問 錦学習館 ☎042(527)6743 10/10~

たかまつり音楽会

歌とピアノのコンサートです。出演は箕浦綾乃(ソプラノ)、実川裕紀(メゾソプラノ)、品田広希(バリトン)、白川千尋(ピアノ)

11/11(土)開場は開演30分前

「第1部~0歳からの楽しい音楽会」

11:00~11:45(0歳から小学校低学年向け)

「第2部~大人のための音楽会」

13:30~14:30(大人向け 未就学児入場不可)

場 高松学習館・視聴覚室 定 各60人(申込順)

問 高松学習館 ☎042(527)0014 10/25~

プレ錦まつり

12/3(日) 11:30~15:00

東京学芸大学の学生さんと、工作やゲームなどの活動を通して

交流しながら楽しく地域について学びます。

詳細は、広報11/10号をご覧ください

内容	時間・対象・定員
ごみたちはどう生きるか ごみアクション!	11:30~15:00 対象:4歳~小学4年生
まわって学ぼう!防災スタンプラリーアドベンチャー	12:00~15:00 対象:小学生以上
あっと!大人のアートさんぽ @ファール立川	11:50~14:30 対象:中学生以上 事前申込のみ 定員15人
モルック王におはなる!!!!	11:30~12:30 13:00~14:00 対象:小学生以上
むかしあそびマスターへの道	13:00~15:00 対象:小学生以上
世界にひとつだけのアイスクリームけん玉をつくらう	13:30~14:10 対象:小学生以上 事前申込 定員15人
こねてたのしいせっけんづくり	13:00~14:00 対象:小学生以上 事前申込 定員20人 参加費100円
わらで作れば福来る!!~わら工作にチャレンジ!~	13:00~15:00 対象:小学生以上 事前申込 定員20人

*内容は変更の可能性があります

場 問 錦学習館 ☎042(527)6743

立川市人権学習事業2023 パネル展

12/4(月)~12/10(日)9:00~17:00(初日は13:00から)

人権週間について知ってもらい、人権問題に関心を持っていただく機会として「いっしょに生きる一身体障害者補助犬法成立から20年」「ひらくティビティ(障害の有無に関わらず誰もが楽しめるように開発された新たなスポーツなどのアクティビティの紹介)」の展示を行います。

※映画会の開催については、P11をご覧ください。

クリスマスたかまつり

☆「クリスマス映画会」SING/シング:ネクストステージ(110分)を上映します。

12/9(土) 13:30~15:30

Ⓜ高松学習館 11/10~

☆「クリスマスを楽しもう!オリジナルグッズづくり」

12/10(日) 13:00~15:40

東京学芸大学との共催事業。自分でつくった消しゴムはんこを使ってメッセージカードにデコレーションしプレゼントをつくらう!ちいさな松ぼっくりツリーや毛糸のぼんぼんもつくれます。クリスマスクイズもあるよ。

Ⓜ高松学習館 11/10~

Ⓜ小学生(小学3年生以下は保護者同伴) Ⓜ20人

Ⓜ生涯学習市民リーダー 難波敦子さん、大谷久美子さん、菅野綾さん

かわせみカフェ

東京学芸大学学生が世代間交流を目的に企画したゲームや工作を来館者と一緒に行います。

12/16(土) 10:00~15:00

Ⓜ幸学習館

Ⓜ幸学習館 ☎042(534)3076

国立音楽大学

◆聴き伝えるもの、聴き伝えるもの

—20世紀音楽から未来に向けて—

9/30(土) 16:00~18:00頃

第18回目となる今回のテーマは「日欧現代音楽の十年紀」。生誕100年となるリゲティから10年ごとの生誕アニヴァーサリーとなる作曲家の作品を披露します。

Ⓜ国立音楽大学講堂小ホール

Ⓜ全席自由1,500円(高校生以下無料・要申込)

◆第54回打楽器アンサンブル定期演奏会

10/15(日) 16:30~18:30頃

ささやきのような「繊細さ」…炸裂する「ダイナミズム」!

本学伝統の打楽器アンサンブルによる迫力ある演奏をお楽しみください。

Ⓜ国立音楽大学講堂大ホール

Ⓜ全席自由1,000円(高校生以下無料・要申込)

◆大学院オペラ2023 モーツァルト 歌劇《コジ・ファン・トゥッテ》K.588 全2幕

10/28(土)、10/29(日) 14:00~17:30頃

※両日とも13:30より本学大学院オペラ教員によるプレトークを開催します。

毎年大好評の本学大学院在学学生による本格的なオペラを是非ご堪能ください。

Ⓜ国立音楽大学講堂大ホール

ⓂSS席4,000円、S席3,000円、A席2,000円、学生席1,000円(A席より)

◆第22回声楽専修合唱演奏会

11/11(土) 15:00~17:15頃

歴史をつなぐ「くにたち」の合唱。本学声楽専修の学生による合唱のハーモニーをお楽しみください。

※14:30より「オルガン・プレ・コンサート」を行います。

Ⓜ国立音楽大学講堂大ホール

Ⓜ全席自由1,000円(高校生以下無料・要申込)

Ⓜ国立音楽大学演奏芸術センター ☎042(535)9535

国文学研究資料館

◆通常展示「書物で見る 日本古典文学史」

上代から明治初期までの文学を、書物(古典籍)によってたどります。写本の表情や版本の風合いに触れながら、豊かな日本古典文学史の諸相をお楽しみいただけます。

10/5(木)~(令和6年)2/15(木) 10:00~16:30

(休室日:水・土・日・祝日・年末年始[12/25~1/5])

Ⓜ国文学研究資料館1階展示室

Ⓜ国文学研究資料館事業係

☎050(5533)2984 ✉jigyoun@nijl.ac.jp

<https://www.nijl.ac.jp/event/exhibition/2023/10/post-62.html>

◆企画展示「『源氏物語』の絵画を楽しむ」

『源氏物語』について、当館が所蔵する美しい絵画を手がかりに、ストーリーを鑑賞します。

10/23(月)~12/1(金) 8:00~21:00

Ⓜ多摩信用金庫地域貢献スペース(多摩信用金庫本店本部棟2階北側通路ギャラリースペース)

Ⓜ国文学研究資料館事業係

☎050(5533)2984 ✉jigyoun@nijl.ac.jp

<https://www.nijl.ac.jp/event/#exhibition>

◆「古典の日」講演会

11月1日は「古典の日」。その趣旨に賛同し、講演会を開催します。

Ⓜ張龍妹(北京外国語大学北京日本学研究中心教授)、久保田淳(東京大学名誉教授)

11/3(金・祝) 13:30~16:00

Ⓜ50人(抽選)

Ⓜ国文学研究資料館2階大会議室

Ⓜ国文学研究資料館企画評価・広報係

☎050(5533)2910 ✉kikakukoho@nijl.ac.jp

Ⓜ<https://www.nijl.ac.jp/event/lecture/>にて10/20(金)までに事前予約

立川市朗読サークル「こえ」交流会

日時 11月10日(金) 10時から12時まで 場所 総合福祉センター第一・第二活動室

日頃、私たちの録音を聞いてくださっている、視覚障害者の皆様と、親睦を深め、楽しい時間を過ごしたいと思います。気になっていることや、気が付いたことなどもお話できる時間にしたいと思います。

歌あり、朗読あり、おしゃべりあり、ゲームなどを予定しています。お気軽にご参加ください。

問い合わせ 立川市朗読サークル「こえ」舟越俊子 ☎042(535)1455

映画会 『荒野に希望の灯をともす』

劇場版



【中村哲さんの足跡を辿る】

アフガニスタンなどで、病や戦乱、貧困・干ばつに苦しむ人々の為に、35年間活動を続けた、医師中村哲さんの足跡を辿ります。

[制作：日本電波ニュース社]

入場
無料

○第1回：10月7日(土) 女性総合センター・ホール

[申込]：生涯学習推進センター ・ 8/25(金) ～ ☎042-528-6872

○第2回：10月10日(火) 柴崎学習館・ホール

[申込]：柴崎学習館 ・ 8/25(金) ～ ☎042-524-2773

○開 場：午後1時30分

○開 演：午後2時～3時30分

○定 員：各100名 (申し込み順)

○保 育：若干名 (柴崎学習館のみ)

講演会 『写真から分かる立川駅周辺の変遷』



とよいずみ き いち

豊泉喜一さん

のお話を聞く

1930年生まれ

立川民俗の会会長 他

明治22年に甲武鉄道（現中央線）が開通して立川駅ができました。そして大正11年に立川飛行場が開設され、終戦を迎えて米軍が進駐してきました。その後、砂川闘争などを経て米軍の立川基地は昭和52年に全面返還されました。そうした中、立川市は「飛行場のまち」から「多摩の中心都市」へと大きく転換・発展しています。この変遷を学んでみましょう！

入場
無料

○開 催：11月23日(木・祝)

柴崎学習館・ホール

○申 込：柴崎学習館・10/10(火)～

☎042-524-2773

○開 場：午後1時30分(予定)

○開 演：午後2時～4時

○定 員：100名(申し込み順)

○保 育：若干名(1歳～学齢前)



立川駅前千本桜
(明治36年)



立川駅舎
(昭和45年頃)

行って！
見て！
体験！

立川防災館！

日本は災害大国と言われるほど、たくさんの災害が起こります。いつどこで起こるかわからないのが災害です。今年、1923年（大正12年）9月1日に発生した関東大震災（死者、行方不明者が約10万5千人と推定されている）から100年になります。

立川市でも、明日大きな災害が発生するかもしれません。少しでも被害を減らすような対策を日頃から心がけなければなりません。

立川防災館に行って、見て、体験して、防災教育を学び、災害発生時に役立つ行動力を身につけませんか？

①防災館とは？

立川防災館の正式名称は、「東京消防庁立川都民防災教育センター」といいます。1992年（平成4年）に東京消防庁が「都民防災教育センター」として開設しました。

都内には他に「池袋防災館」と「本所防災館」があります。防災館は、都民の安全な暮らしを目指し、楽しみながら防災体験を通して、地震、火災などへの防災に関する知識や技術を学ぶ体験施設です。

②立川防災館

立川防災館は、開館から31年経ちますが、来館者は約230万人になります。幼児から高齢者までが体験学習できる施設ですので、家族連れが多く、小、中学校の学習体験や高齢者団体にも利用されています。

又、多摩地区では唯一の防災館なので、立川市内だけではなく、多摩地区の市町村の民生委員や自治会等の団体利用も増えています。

③体験コーナー

体験コーナーは、自由体験コーナーがこども防災体験広場を中心に11、ツアー体験コーナーが7あります。

ツアー体験コーナーは、インストラクターが説明をしてくれて、地震体験や煙体験などがありま



こども防災体験広場



VR防災体験コーナー

す。

体験コーナーで人気があるのが、「VR防災体験コーナー」です。ゴーグルを装着して、椅子に座ります。VR（バーチャルリアリティ）を活用して、地震、火災、風水害の疑似体験をすること

ができます。画面の内容に合わせて、椅子が振動して臨場感あふれる体験ができます。

「救出救助コーナー」は都内の他の2館の防災館にはなく、立川防災館だけにあるコーナーです。リアルな造形によって震災現場を再現した空間で、要救助者の捜索から救出までの行動を体験できます。

④ 応急救護

災害時だけでなく、日常の突然の事故に備えて身に付けたいのが、応急救護です。ツアー体験コーナーには、「応急救護訓練教室」があります。



応急救護訓練室

いざという時のために、正しい応急手当を学ぶためのコーナーです。AEDの操作要領や胸骨圧迫の方法など、モデル人形を使っての体験ができます。対象は小学校4年生以上です。

⑤ 新米パパママのための応急手当講習会

これからパパ・ママになる方、1歳未満の子どもがいるパパ・ママが対象の講習会です。子ども



地震体験教室

に対する人工呼吸、胸骨圧迫、AEDの操作方法や、のどに物を詰まらせたときの処置の方法など病気やけがに対する応急手当を学べます。毎月開催していますが、毎回定員が埋まるとても人気がある教室です。

⑥ 日頃の備え

立川市で最も大きな被害が想定されるのが地震です。地震発生時には、まず身の安全を確保することが大切です。

地震の発生は防ぐことはできませんので、いざという時のために日頃から備えをすることが必要です。例えば、家具転倒防止器具や消火器の設置などはすぐにできる対策です。

立川防災館は、災害時に役立つ行動力を身につける体験学習施設です。

体験を通して、いざという時には落ち着いた対応ができるよう行動力や知識を身に付けましょう。

(のむ)

表紙の写真

立川防災館は、市役所前の道路の向かい側にあり、隣は立川消防署です。10人以上の団体利用の際には予約が必要です。ぜひ一度体験してください。

開館時間 午前9時～午後5時 **休館日**：毎週木曜日、第3金曜日、年末年始

住所 立川市泉町1156-1 多摩都市モノレール「高松駅」から徒歩15分 **電話** 042-521-1119
バス JR立川駅北口（1番乗り場）より「立川消防署」下車すぐ



学習館探訪「錦学習館」

学習館探訪の最終回は、錦学習館です。錦学習館は、1985年（昭和60年）7月に公民館として開館し、2007年（平成19年）10月1日、錦学習館として再スタートしました。JR立川駅南口より徒歩15分、多摩都市モノレール立川南駅より徒歩13分のところにあります。

錦学習館の特徴

錦学習館は錦図書館、教育支援センターたまがわが併設されている複合施設です。

また、すぐ隣にある錦児童館とは、連携、協力してイベントを実施することもあり、ひとつの特徴となっています。

主な活動としては、毎年、東京学芸大学の学生と錦学習館運営協議会との連携事業として、「プレ錦まつり」を実施しており、令和5年度は12月3日（日）に開催予定です。

また、3月にはみんなの錦まつり実行委員会を中心に、錦学習館で活動しているサークルや地域団体等の皆様のご協力をいただき、「みんなの錦まつり」を開催しています。

令和4年度には中規模改修工事を実施し、照明のLED化、トイレの全面改修等を行い、明るく、便利になりました。ぜひ、ご来館ください。



錦学習館外観



みんなの錦まつり展示会場

「みんなの錦まつり」参加サークル名（五十音順）

クリエイトサークル
コーラス・サルビア
コスモス会
JJ（十文字自彊術）錦会
女性のためのヨガ からだ自立教室



（サークル発表）楽しい音楽会

生活の知恵を学ぶ会
立川市カラオケ 虹の会
立川市ギター倶楽部
立川社交ダンスクラブ パープルスター
立川ハーモニーメイツ
楽しい音楽会
楽しいクラシックの会
ダンスサークルひまわり
手づくりサークル「こぐま」
なつめ会
にしき傾聴クラブ
錦寿スポーツクラブ
錦ジャギークラブ
錦町子ども会育成団体連絡協議会

錦陶芸クラブ
錦黎明太極会
俳句錦の会
はつらつ健康体操
花の会
表装教室立川友の会
吹矢同好会
フラワーダンシングクラブ
ほっと書道
焼墨画友の会
やさしいパソコン錦の会
ヨガ60
ルネサンスダンスサークル

生涯学習や文化活動の拠点として、学習館を是非ご利用ください。
具体的な活動内容などを知りたい方は、錦学習館にお問い合わせください。

問い合わせ先：立川市錦町3-12-25 ☎042-527-6743

（さとちゃん）