



# たちかわ市民交流大学

## 講座のご案内 4月～7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

- P2-13…… 講座のご案内など
- P14-15… きらり★かわら版
- P16…… 立川市シティプロモーション動画『TACHIOLOG』～たちかわライフストーリー～
- P17…… 八ヶ岳山荘、寿教室
- P18-19… ご存じですか？立川市民歌を！
- P20…… 図書館巡り 多摩川図書館

### 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。保育の申込期限は、講座毎に異なります。詳細はお問い合わせください。

### 【おことわり】



各種感染症や、定員に大きく満たない場合など、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。

### 4月の講座

講座名・講師	日時	場所	受付開始日・申問	定員	内容
 <b>ラフ&amp;タフ体操教室</b> 運動指導者 看護師	4月～9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	2/13 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。血圧を測ってから看護師の見守りの中、ストレッチやリズム体操をします。 ④ 4/1現在40歳～64歳で、これまでの参加が3回までの立川市民

	講座名・講師	日時	場所	受付開始日・申問	定員	内容
 	<b>玉川上水沿いの自然観察</b> 池村 国弘さん (緑花文化士)	4/10(水) 9:30~12:30 (小雨実施)	玉川上水駅前 (集合) 東京都薬用植物園 (解散) (約4km)	3/25 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ながら、樹木や草花を観察します。 ⑧ 小学生以上の市民(小学生は保護者同伴) ⑨ 歩きやすい服装、雨具、帽子、飲み物、カメラ
	<b>地震、その時どうする？ どう備える？</b> 東條 清幸さん (NPO法人立川災害ボランティアネット副理事長)	4/10(水) 11:00~12:00	女性総合センター	3/11 生活安全課消費生活センター係 ☎042(528)6801	30人  保育あり	能登半島地震が発生したことで、日本はどこで地震が起きても不思議はなく、あらためて地震大国であることを思い知らされました。立川市民として、これだけは押さえておきたい基本的な事柄や心がまえを話していただけます。
  	<b>親子農業体験</b> 立川市農研会 (農業後継者組織)	4/13、5/11、 7/6または13(土) 4/13と5/11の作業 【2部制】 ①8:50~ ②10:00~ 7/6または13の作業 【3部制】 ①8:45~ ②9:45~ ③10:45~ 全3回 (1回60分程度。野菜の生育状況によって変更あり。雨天実施)	ファーマーズセンター みのーれ立川 北側広場 (砂川町)	⑩ 産業振興課 農業振興係 ☎042(523)2111 内線2650	90組 (抽選)	立川市農研会(農業後継者組織)の指導のもと、トウモロコシとジャガイモを育てます。種まきから収穫までの農作業を体験でき、育てた作物は持ち帰ります。 ⑧ 市内在住の小学生(保護者同伴) ⑨ 1組1,000円(交通費は別途自己負担) 応募方法等の詳細は広報たちかわ2/25号発刊日以降、市ホームページをご確認ください。
	<b>元気の出るユーモア・スピーチ</b> 樺 吾郎さん (生涯学習市民リーダー)	4/15(月) 14:00~16:00	女性総合センター	3/11 生涯学習推進センター ☎042(528)6872	30人  保育あり	日常生活に笑いを取り入れることは人間関係を向上させます。健康寿命の延長や、生きがい作りのため、参加者とユーモア・スピーチを学びませんか！
	<b>あなたとあなたの家族が安心して暮らせるために、今やるべきことを考えよう。</b> 井出 晃正さん (立川社会福祉士会副会長)	4/19、5/17、 6/21(金) 14:00~16:00 全3回	女性総合センター	3/11 生涯学習推進センター ☎042(528)6872	30人	「今は元気だけれど、この先何かあったら…」という不安。決して他人ごとではない誰もが直面するであろう問題を様々な側面から考えます。
	<b>「がんで家族を亡くされた遺族」に寄り添うために～体験者の談話＆参加者の交流会～</b> 酒井 京子さん (がん患者遺族の会)	4/20(土) 14:00~16:00	女性総合センター	3/18 生涯学習推進センター ☎042(528)6872	20人	～一人で悩まず話してみませんか～ 愛しい家族を失った事による孤独感や喪失感の克服について考えてみます。講師の酒井京子さんはがん患者遺族の会で会員の立ち直りを励ます活動をしてきました。講師の体験談からヒントを得て、受講者同士の語り合う時間も設け新たな一歩を踏み出すきっかけをつかみます。
	<b>ママ＆ベビーリラックスヨガ</b> 愛さん (ヨガインストラクター)	4/24、5/22、 6/26、7/24(水) 13:30~14:15 各1回	子ども未来センター	講座前1か月間の広報でお知らせします 子育て支援事務室 ☎042(529)8664	10組	⑧ 3~8か月の乳児と母親

●広報たちかわ掲載号変更に伴い、申込開始日が変わる場合があります。☺保育あり：申込（期限あり）・定員制、1歳～学齢前。

講座名・講師	日時	場所	受付開始日・申問	定員	内容
 <b>ママ&amp;ベビー産後リカバリーヨガ</b> 愛さん (ヨガインストラクター)	4/24、5/22、 6/26、7/24(水) 14：30～15：15 各1回	子ども未来センター	講座前1か月間の広報でお知らせします 子育て支援事務室 ☎042(529)8664	10組	☺ 3～5か月の乳児と母親
<b>シリーズ発達障がい「就学前に知っておきたいこと」</b> 中村 ひとみさん (子育てサポートコミュニティキラリっ子ファミリーカフェ代表)	4/30(火) 10：00～12：00	柴崎学習館	3/12 柴崎学習館 ☎042(524)2773 電話または電子申請	20人  保育あり	子どもの発達に不安を感じている保護者向け講座です。お子さんの進路について、小学校入学を前に、何を念頭において選べばいいかお話しします。 お子さんの将来を見据えて、成長に合った環境を選択できるよう、この講座で一緒に考えてみませんか。 ☺ 令和7・8年度に小学校入学を控えた子どもの発達に不安を感じている保護者






## 5月の講座

講座名・講師	日時	場所	受付開始日・申問	定員	内容
<b>手話通訳者養成講座</b> 委託先団体による選任講師	5月から翌年2月まで 週1回(月4回)を予定	総合福祉センター	2/10 障害福祉課 ☎042(523)2111 内線1522	若干名	立川市聴覚障害者協会委託事業。市の手話通訳者登録試験の受験を考えている方への養成講座です。初級・中級・上級・表現・専門の5クラス。 受講するには、各クラスの選考会で合格する必要があります。 ☺ 市内在住・在勤の18歳以上60歳以下の聴者、各選考会合格者。 広報たちかわ2/10号で受講生を募集し、4月中旬に選考会を実施します。
 <b>安心安全にパソコンとインターネットを楽しむ</b> 生涯学習市民リーダー	5/7・14・21(火) 10：00～12：00 全3回	高松学習館	4/10 高松学習館 ☎042(527)0014	9人	パソコンとインターネットの日常的な利用に焦点を当て、セキュリティ対策を通じて安心安全なデジタル生活を提供します。 Windows機能とインターネット及び便利な無償アプリに関し、具体的なセキュリティ対策や効果的な利用技法について学び楽しみます。 ☺ パソコン初心者で、日本語入力可能な方、インターネットとメール経験者 ☺ パソコン(Windows10または11で、インターネット接続可能なもの) 企画・運営 立川パソコンクラブ
<b>ファミリー・サポート・センター事業説明会</b> ファミリー・サポート・センター事務局 (市職員)	5/8(水) 10：30～12：00	子ども未来センター	4/10 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
   <b>体力アップ体操教室</b> 佐藤 明子さん (健康運動指導士)	5/8・22、6/12・26 (水) 14：00～15：30 全4回	こぶし会館	4/10 はがき ☺ スポーツ振興課 ☎042(529)8515	30人 (抽選)	動かない、外出しないと体力が一気に低下します。適度に体を動かすことで免疫力が上がります。 ☺ おおむね65歳以上の方

	講座名・講師	日時	場所	受付開始日・申問	定員	内容
 	<b>やさしいヨガ教室</b> 内田 真珠さん (ヨガインストラクター)	①5 / 10・17・24・31(金) ②7 / 5・12・19・26(金) ③10 / 4・11・18・25(金) 10:00~12:00 各全4回	①一番福社会館 ②曙福社会館 ③幸福社会館	4/10 福祉総務課生きがいづくり係 ☎042(523)4012 ※①~③のうち、1館を選択して申し込み	各15人	心身をリラックスさせる効果があると言われるヨガを気楽な気持ちで学んでみませんか。 ④ 60歳以上の市民 ⑤ 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
  	<b>ママビクス&amp;ベビーマッサージ</b> 瀧 昌江さん (育児アドバイザー)	5/10・17・24、6/7・14・21(金) 10:00~11:30 全6回	若葉会館	4/10 幸学習館 ☎042(534)3076	8組(16人)	赤ちゃんとのふれあいやママ向けの体操で、リフレッシュ&仲間作りをしましょう! ④ 市内在住の2~6か月児と保護者 ⑤ 体操用ゴムバンド代1,600円 ⑥ 動きやすい服装、バスタオル、飲み物 ⑦ 企画・運営 幸学習館運営協議会
  	<b>市民交流クッキング 「心もからだも元気になる旬の食材料理」</b> 須崎 三代子さん (料理研究家)	5/11(土) 10:00~13:00	錦学習館	4/10 錦学習館 ☎042(527)6743	12人  保育あり	がにがら田んぼの無農薬のごはんと旬の食材で免疫力を高めましょう。保育は12時まで。一緒に食事をします。 ④ 材料代800円 ⑤ エプロン、三角巾、タオル
	<b>国民主権などの人権や、命や平和の問題を考える</b> ①青木 克明さん (多摩地域有機フッ素化合物汚染を明らかにする会、医師) ②平 和元さん (三多摩法律事務所弁護士) ③池上 洋通さん (NPO法人多摩住民自治研究所理事) ④井筒 高雄さん (元陸自レンジャー部隊、ベテランズ・フォー・ピース・ジャパン共同代表) ⑤生江 尚司さん (日本国民救援会三多摩総支部事務局長)	①5/11(土) ②7/6(土) ③8/3(土) ④9/7(土) ⑤9/28(土) 13:30~16:00 全5回	女性総合センター	4/10 生涯学習推進センター ☎042(528)6872	40人  保育あり	憲法の意義、国民主権、基本的人権、命や平和の問題などについて学びます。 ※空きがあれば、当日参加もできます。 ①PFAS(有機フッ素化合物)の汚染問題を考える ②憲法「改憲」の動きを考える ③国民主権を考える ④平和と大軍拡の問題を考える ⑤人権の尊重について一国際人権の視点から考える ⑥ 専門家の話を聞き、皆さんと考えます。 ⑦ 資料代各回500円 ⑧ 企画・運営 曙・高松憲法学習会
 	<b>市内文化財散歩 「玉川上水を歩く」</b> 小坂 克信さん (立川市文化財保護審議会副会長)	5/12(日) 8:45~12:00 (小雨実施)	西武立川駅南口(集合) 玉川上水駅(解散) (約6km)	4/25 歴史民俗資料館 ☎042(525)0860	15人	市域内を流れる玉川上水に沿った遊歩道や木立の中を散策します。 ④ 小学生以上の市民(小学生は保護者同伴) ⑤ 歩きやすい服装、雨具、カメラ、帽子、飲み物
	<b>自分発掘ワークショップ</b> 植木 マユミさん (リフレクソロジスト) 安田 文佳さん (お家のスタイリスト) 村國 一美さん (ひとりビジネスサポートパーソナルコーチ)	5/17、6/21、7/19(金) 10:00~12:00 全3回	女性総合センター	4/10 電子申請で ④ 生涯学習推進センター ☎042(528)6872	15人  保育あり	「自分軸の見つけ方」、「インテリアから好きを見つける」、「足裏が教えてくれるあなたの気質」。テーマごとの連続ワークショップで、自分のやりたいことを見つけ活躍できるきっかけにします。 ④ 女性 ⑤ 企画・運営 40まるproject

講座名・講師	日時	場所	受付開始日・  申問	定員	内容
 <b>能の魅力を知ろう・味わおう!!</b> <b>お話と実演を通じて</b> 三浦 裕子さん (武蔵野大学文学部教授) 大村 定さん (喜多流能楽師)	5/19(日) 14:00～16:30	女性総合センター	4/17 生涯学習推進センター ☎042(528)6872	120人	能の背景と装束の解説のほか、仕舞における所作の体験。講師による仕舞と、立川謡曲会からは仕舞・連吟を披露します。 (費) 1,000円(受講料、資料代) (特) 扇子・足袋(体験希望の方のみ) (企画・運営) 立川謡曲会
  <b>OH! HAPPY! シニアゴスペル</b> 内田 一行さん (生涯学習市民リーダー)	5/21、6/4、7/2・9・16(火) 10:00～12:00 全5回	柴崎福祉会館	4/25 福祉総務課生きがいづくり係 ☎042(523)4012	15人	手拍子に乗って思いっきり歌ってみませんか。英語のコーラスを楽しく歌えます。人気のゴスペル曲のほか、歌謡曲も。 (☑) 60歳以上の市民 (特) 動きやすい服装、飲み物、筆記用具
<b>女性しごと応援キャラバン&amp;個別相談会 in 立川</b> <b>“知らなかった”じゃもったいない</b> <b>「しごと探しのステップ」</b> 女性しごと応援キャラバン講師	5/23(木) 10:00～12:00	しごとセンター多摩 (立川市柴崎町3-9-2)	4/15 女性しごと応援キャラバン運営事務局 ☎03(6734)1346	40人  保育あり (6か月～学齢前)	就職活動の基本的なステップ、働き方、制度、求人探し方を学びます。受講には東京しごとセンター多摩の利用登録が必要です。(当日登録可) セミナー終了後、個別相談会(約30分/人)を実施。10人(予約制・先着順) (☑) はたらかしたい女性の方 保育の申し込みは5/17(金)正午まで (併催) 市男女平等参画課
  <b>古民家園体験学習</b> <b>「麦刈り体験」</b> 豊泉 喜一さん、金子 昭さん (農業指導者)	5/26(日) 10:00～12:00 (小雨実施)	川越道緑地古民家園	5/10 歴史民俗資料館 ☎042(525)0860	20人	砂川で盛んだった麦作の体験を通して地域の歴史・文化を学びます。 (☑) 小学生以上の市民(小学生は保護者同伴) (特) 汚れてもよい動きやすい服装、軍手、帽子、手拭タオル、飲み物
  <b>子育て中のパパとママのための健康教室</b> 猪瀬 多巳江さん (管理栄養士) 小口 律子さん (ヨガインストラクター) 佐藤 明子さん (健康運動指導士)	5/27、6/3・10(月) 10:00～11:45 全3回	健康会館	4/10 健康推進課保健事業係 ☎042(527)3272 電話または電子申請	15人  保育あり (12人・4か月～就学前)	パパやママが参加できる教室です。自身や家族の健康について一緒に考えてみませんか? 栄養や歯科などの話と、ヨガ・運動を行います。 (☑) 小学生以下の子どもがいる市民で、医師から運動を制限されていない方
<b>シリーズ発達障がい</b> <b>「でこぼこ子育て～“見方”を変えれば“味方”になれる」</b> 中村 ひとみさん (早期発達支援士)	5/28、6/4・11・18(火) 10:00～12:00 全4回	柴崎学習館	4/25 柴崎学習館 ☎042(524)2773 電話または電子申請	15人  保育あり	ワークを取り入れ、実践しながら話し合います。 ①子どものことを知ろう ②子どものかかわり方を知ろう ③親が楽になるコツを知ろう ④みんなで子育てを共有しよう
 <b>ロコモティブシンドローム予防教室</b> 安川 元也さん (柔道整復師)	5/31(金) 13:30～15:30	女性総合センター	4/25 健康推進課保健事業係 ☎042(527)3272 電話または電子申請	20人	健康寿命を伸ばすためにはロコモティブシンドロームの予防が大切です。そのために必要な栄養や運動の話と、運動実習を行います。骨密度測定も行います。 (☑) 74歳以下の市民

## 6月の講座

講座名・講師	日時	場所	受付開始日・申問	定員	内容	
 <b>体験学習</b> <b>「手打ちうどん作り」</b>  立川民俗の会の皆さん	6/2(日) 10:00~13:00	歴史民俗資料館	5/15 歴史民俗資料館 ☎042(525)0860	20人	古民家園で収穫した小麦粉でうどん作りをします。 ④小学生以上の市民(小学生は保護者同伴) ⑤材料代500円(子ども300円) ⑥エプロン、三角巾、手拭タオル	
(P15もご覧ください) 男女平等フォーラム	<b>人生100年時代の家計戦略</b> ①豊原 哲彦さん (ファイナンシャルプランナー-CFP) ②山崎 竜治さん (ファイナンシャルプランナー-CFP) ③佐々木 信康さん (ファイナンシャルプランナー-CFP)	6/8(土) ①13:00~14:00 ②14:15~15:15 ③15:30~16:30	女性総合センター	5/10 男女平等参画課 ☎042(528)6801	各25人  保育あり	①楽しみながらできる中高年向け株式投資 ~79歳の母、NISAをはじめる~ ②反面教師にして下さい。私が失敗した投資3選。 ~どん底からどう立て直したのか~ ③年金プラス収入を得る配当株投資 ~身につく新NISA活用法~ 企画・運営 えふびーたちかわ
	<b>季節のキムチとお楽しみ一品</b> 金 純子さん (「コリアンクッキング純」主宰)	6/8(土) 10:30~13:30			20人  保育あり	毎回好評のスンジャ先生のキムチ教室。朝鮮半島の食文化を学び、在日コリアンの暮らしについて知る機会にも。 ④中学生以上 ⑤エプロン、三角巾、ふきん ⑥材料代1,000円 企画・運営 女性同盟
  <b>十文字自彊術体操初心者セミナー</b> 松永 榮子さん (国際自彊道連盟認定大師範) 山本 裕子さん 佐々木 知嘉子さん	6/8・15・22・29(土) 10:45~11:45 全4回	こんぴら橋会館	4/25 生涯学習推進センター ☎042(528)6872	15人	全身を動かして体力づくりをすることで、健康増進を図る講座です。 企画・運営 十文字自彊術 野いちご	
  <b>地図でたどる立川の変遷</b> 今尾 恵介さん (地図研究家)	6/8・22・29(土) 14:00~16:00 全3回	柴崎学習館	4/25 柴崎学習館 ☎042(524)2773	30人	桑畑が広がっていた明治時代から、やがて飛行場が開設された大正時代、軍都となった昭和の戦前・戦後から現在にいたる地図を読み解きながら、変貌いちじるしい立川の歴史をたどります。「地図の達人」の手ほどきで、きっと地図と立川がもっと好きになります。	
  <b>ドント脳活トレーニング</b> 上杉 美穂さん (和太鼓奏者)	6/30(日) 13:30~15:00	錦学習館	5/25 錦学習館 ☎042(527)6743	10人	和太鼓を使い、「発声」「動作」「理解」「コミュニケーション」の4動作で脳トレをします。楽しみながらリズムあそびをし、認知症予防と仲間づくりをしましょう。 ⑦1,000円(太鼓代)	
 <b>健康セミナー</b> <b>伸ばそう！健康寿命</b> 村山 洋史さん (東京都健康長寿医療センター研究所 研究副部長)	6/10(月) 10:00~11:30	女性総合センター	5/10 福祉総務課生きがいづくり係 ☎042(523)4012	100人	認知機能低下などの重大な健康リスクには、人との「つながり不足」が関係しています。その予防方法について学びます。 ⑧筆記用具	

講座名・講師	日時	場所	受付開始日・申込	定員	内容
(P15もご覧ください) 男女平等フォーラム 庄野真代さん & LaLaシンガーズと歌おう 庄野 真代さん (シンガーソングライター)	6/11(火) 13:30~15:00	女性総合センター	5/10 男女平等参画課 ☎042(528)6801	100人	庄野真代さんの司会進行により会場のみなさまと一緒に春の歌、夏の歌、秋の歌、冬の歌を歌います。 (費)参加費500円 (企画・運営)国際ソロプチミスト立川
	科学と人権に基づき全ての人に「包括的性教育」(多様性が生きるジェンダー平等社会へ) 樋上 典子さん (“人間と性”教育研究協議会事務局長)				6/15(土) 13:30~15:30
マジック初心者講習会 立川市奇術愛好会の皆さん	6/15・22・29、 7/6・13(土) 14:00~16:00 全5回	高松学習館	5/10 高松学習館 ☎042(527)0014	20人	身近にある紙コップやチラシなどの生活用品やシルクハンカチやロープなどのマジック用品を使って簡単なマジックを体験します。 (費)教材費2,000円(5回分) (企画・運営)立川市奇術愛好会
田んぼ体験をしよう! がにがら田んぼネットの皆さん	①6/16(日)田植え ②10/13(日)稲刈り ③11/3(日)脱穀 ④11/17(日)籾摺り ⑤12/1(日)お米試食会 ①~④9:30~11:00 ⑤10:00~12:00 全5回 天候等により日程変更の場合があります。	がにがら田んぼ (立川公園)ほか	5/10 電子申請で ☎高松学習館 ☎042(527)0014	24人	お米作りの体験と見学をします。田植え、稲刈り、脱穀、籾摺りとお米試食会の全5回です。 (注)小学2年生以下は保護者同伴 (費)最終回材料代100円
市内文化財散歩「玉川上水流域を歩く」 小坂 克信さん (立川市文化財保護審議会副会長)	6/16(日) 8:45~12:00 (小雨実施)	玉川上水駅前 (集合) 多摩モノレール砂川七番駅 (解散) (約6km)	5/25 歴史民俗資料館 ☎042(525)0860	15人	玉川上水駅から下流の遊歩道に沿って玉川上水関連の文化財を巡ります。玉川上水や砂川分水の歴史に触れてみませんか。 (注)小学生以上の市民(小学生は保護者同伴) (持)歩きやすい服装、雨具、飲み物、カメラ、帽子
(P15もご覧ください) 男女平等フォーラム 男女平等フォーラム基調講演 ジェーン・スーさん (コラムニスト・ラジオパーソナリティ)	6/16(日) 13:30~15:30	女性総合センター	5/10 電子申請で  (問)男女平等参画課 ☎042(528)6801	150人 ☺保育あり	第16回たちかわ男女平等フォーラムの基調講演として、コラムニスト・ラジオパーソナリティのジェーン・スーさんからお話していただきます。
ファミリー・サポート・センター 援助会員養成講習会 小野 良子さん (臨床心理士)ほか	6/17(月) 9:45~16:10 6/21(金)、26(水) 10:00~15:30 6/28(金) 10:00~16:00 全4回	子ども未来センター	4/10 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・センターの援助会員になるための、子育てに関する講習会です。(臨床心理士らによる講義) (注)子育ての援助ができる市民



	講座名・講師	日時	場所	受付開始日・申問	定員	内容
(P15もご覧ください) 男女平等フォーラム	<b>ことの葉の贈り物 ～毎日楽しく生きる STORY～</b> 舘岡 幸子さん、 小澤 采子さん (朗読者)	6/19(水) 13:30～14:30	女性総合 センター	5/10 男女平等参画課 ☎042(528)6801	40人  保育あり	朗読を中心としたパフォーマンス。従来のイスに座っての朗読よりも一歩進んだリアクションのある内容です。 0歳児同席可 (企画・運営) チームいま好き
	  <b>にしきサクサク健康教室 ～まるっと元気に！運動 編～</b> 平井 民子さん (健康運動指導士)	6/21・28(金) 13:30～15:30 全2回	子ども未来 センター	5/10 健康推進課保健事業係 ☎042(527)3272 電話または電子申請	20人  保育あり (6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(P11)との連続受講が効果的です。 (注) 20歳～64歳の市民で、医師から運動を制限されていない方
(P15もご覧ください) 男女平等フォーラム	 <b>小学生姿勢教室</b> 佐藤 明子さん (健康運動指導士)	6/22(土) ①10:00～11:30 ②14:00～15:30 6/29(土) ③10:00～11:30 ④14:00～15:30 各1回	①②こぶし会館 ③④錦学習館	5/25 はがき (問) スポーツ振興課 ☎042(529)8515	各20組 40人 (抽選)	スマホ、携帯ゲームの普及による影響は、姿勢だけでなく身体の不調にもつながります。姿勢を正すことにより、身体の不調も解消され、心も前向きになります。姿勢の矯正が可能な子どものうちに『正しい姿勢』の大切さについて親子で学びましょう。 (注) 小学3～6年生と保護者
	<b>パパママ勉強会 ＜東京都子ども基本条例 について＞</b> 松原 拓郎さん (弁護士)	6/22(土) 14:00～16:00	女性総合 センター	5/10 男女平等参画課 ☎042(528)6801	60人  保育あり	東京都子ども基本条例について学びます。「子どもの最善の利益を最優先する」子どもの権利を守るのはおとなの責任。 (注) 高校生以上 (企画・運営) 女性同盟
  <b>古民家園体験学習 「麦脱穀体験」</b> 豊泉 喜一さん、 金子 昭さん (農業指導者)	6/23(日) 10:00～12:00 (小雨実施)	川越道緑地 古民家園	6/10 歴史民俗資料館 ☎042(525)0860	20人	砂川で盛んだった麦作の体験を通して地域の歴史・文化を学びます。 (注) 小学生以上の市民(小学生は保護者同伴) (特) 汚れてもよい動きやすい服装、軍手、帽子、手拭タオル、飲み物	
(P15もご覧ください) 男女平等フォーラム	<b>ひとり親の心の話 ～孤独を生み出す心の癖 を紐解いてみよう～</b> 藤山 友弘さん (心理カウンセラー)	6/23(日) 10:00～12:00	女性総合 センター	5/10 男女平等参画課 ☎042(528)6801	30人  保育あり	一人で子育てしていると、いつも全力疾走のような苦しさを感じたり、将来が心配になって悲しくなったりしませんか？物事を少し角度を変えて見るだけで、楽になることもあります。これからシングルになる方も参加できます。 (注) 現在ひとり親の方、これからひとり親になる方 (企画・運営) 立川市ひとり親家庭福祉会 立川みらい
	<b>親子であそぼうわらべうた</b> 立川保育研究会のみなさん	6/23(日) 10:30～12:00				親子 15組 (大人のみも可)

	講座名・講師	日時	場所	受付開始日・申問	定員	内容
6月 June (P15もご覧ください)	0歳から100歳まで♪ ～生演奏の音だより～ ファミリーコンサート  上杉 望さん (ヴァイオリン) 木村 玲子さん (ピアノ) 森本 早也香さん (ボーカル)	6/23(日) 14:00～16:00		5/10 男女平等参画課 ☎042(528)6801	180人	赤ちゃんから年配の方までどなたでも参加できるコンサートです。ヴァイオリンとピアノが紡ぎ出すワクワクする音に、歌やお話が色を添えます。未就学のお子様の参加もあります。様々な参加者の方もいます。おらかな気持ちで、みんなで音楽を楽しみましょう。 ☺ 音楽を楽しみたい方どなたでも。小さい観客に寛容な方 企画・運営 立川市ひとり親家庭福祉会 立川みらい
	「筋トレ活動」で、将来に備えよう  角田 文子さん (介護予防運動指導員)	6/27(木) 10:00～11:30	女性総合センター		25人 ☺ 保育あり	筋トレ活動をマイライフの一部にして、将来に備えていきましょう。講師のお話と実技指導があります。 ☺ 50歳以上で医師から体操を禁止されていない方 ☺ 飲み物、上履き、フェイスタオル、動きやすい服装。マスクは自由ですが前日・当日発熱の方は参加を控えてください。 企画・運営 立川介護「しゃべり場」
	新NISA・iDeCo ～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)	6/29(土) ①10:30～12:00 ②13:30～15:00 ③15:20～16:50		5/10 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	各回会場 30人 オンライン 50人 ☺ 保育あり	①「新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
☺ 助産師が伝えたい「いのちのはなし」自分は、かけがえのない存在だと知ろう ～知りたい・守りたい・自分のこと～  助産師の皆さん	6/29(土) 10:00～11:30	柴崎学習館	5/10 柴崎学習館 ☎042(524)2773 電話または電子申請	10組	男女の身体の違い、二次性徴、性被害防止につながる事等について、幼い子どもが保護者と一緒に学びます。 ☺ 年長～小学2年生と保護者	
野菜食べ菜さーい	6月中 10:00～14:00	ファーマーズセンター みのーれ	☺ 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！栄養士による野菜料理の紹介や野菜クイズも実施します。	
くずし字解説 枕草子を味わう(仮)  国文学研究資料館	6/30(日) 14:00～16:00	錦学習館	5/25 10:00～ 錦図書館 ☎042(525)7231	40人	詳しくは広報たちかわ5/25号をご覧ください。	

## 7月の講座

講座名・講師	日時	場所	受付開始日・申請	定員	内容
 <b>にしきサクサク健康教室 ～まるっと元気に！栄養・歯科編～</b> 森本 友紀恵さん (管理栄養士) 前田 小由利さん (歯科衛生士)	7/1・8(月) 13:30～15:30 全2回	子ども未来センター	5/27 健康推進課保健事業係 ☎042(527)3272 電話または電子申請	20人  保育あり (6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(P9)との連続受講が効果的です。 ④ 20歳～64歳の市民
 <b>夜間ムキムキ2日間コース</b>  西村 武士さん (トレーニング指導士)	7/5・19(金) 20:00～21:15 全2回	泉市民体育館	5/27 健康推進課保健事業係 ☎042(527)3272 電話または電子申請	20人	痩せすぎやポッコリおなかなど、気になるところを筋トレで克服しましょう。健康づくりのミニ講座や体成分測定も行います。 ④ 30歳～64歳の男性市民で、医師から運動を制限されていない方
 <b>育児参加促進講座</b> 子育てひろば指導員	7/6(土) 午前	こぶし会館	子育て推進課 子育てひろば係 ☎042(528)4335 (平日9:00～16:00)	各10組	家族で子育てひろば体験など ④ 乳幼児を育てている家庭(未就学児と保護者2人)
 <b>植物染め体験～ハンカチを染めてみよう</b>  とんからりん機織りクラブの皆さん	7/7(日) 10:00～13:00	歴史民俗資料館	6/15 歴史民俗資料館 ☎042(525)0860	20人	植物で染色して、白いハンカチを染めます。糸などで模様をつけてオンリーワンのハンカチを作りましょう。 ④ 小学生以上の市民(小学生は保護者同伴) ⑤ 材料代500円 ⑥ ゴム手袋、エプロン、タオル
 <b>立川宇宙の学校</b>  並木 道義さん (NPO法人 子ども・宇宙・未来の会)	7/7、8/4、10/6、12/15(日) 10:00～12:00 全4回	錦学習館	5/25 錦学習館 ☎042(527)6743 電話または電子申請	35組	親子で工作や実験を行い、科学への興味は好奇心を育みます。 ④ 5歳～小学3年生とその保護者(親子参加必須) ⑤ 教材費2,000円
 <b>合気道入門・技と心 — 萬有愛護の世界 —</b> 高垣 和吉さん (合気道6段)	7/18(木) 13:30～15:00	練成館柔道場 (柴崎町・諏訪神社内)	6/10 生涯学習推進センター ☎042(528)6872	20人	世界140ヵ国に広がる平和の武道・合気道。その技と心をお伝えします。演武や体験もあります。どなたでも参加できます。 ⑥ 企画・運営 合気道同好会立川倶楽部
 <b>遠野の小朋友に生まれて50年 — 遠野物語と私 —</b> 菊池 健さん (元・遠野常民大学生)	7/20(土) 14:00～16:00	柴崎学習館	6/25 柴崎学習館 ☎042(524)2773	30人	「野の学」生活者の学問といわれる柳田國男の学問を紹介し、日本人の生活の見方を考えます。 ⑤ 資料代500円 ⑥ 企画・運営 立川柳田國男を読む会
 <b>子どもおやつ作り教室</b>   植松 智子さん (管理栄養士)	7/27、8/10・24(土) 9:30～12:00 全3回	幸学習館	6/25 幸学習館 ☎042(534)3076	12人	みんなでおやつを作って試食します。お好みの回だけでも参加できます。 ④ 小学3年生～6年生 ⑤ 材料代各回300円 ⑥ 企画・運営 幸学習館運営協議会

## 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
 <b>外国人のための日本語教室</b> たちかわこくさいゆうこうまうかい 立川国際友好協会 ボランティア講師	A= <sup>もくようび</sup> 木曜日 10：00～11：30 ②土曜日 19：00～20：30 B= <sup>どようび</sup> 土曜日 19：00～20：30	A= <sup>しばさきがくしゅうかん</sup> 柴崎学習館 B= <sup>にしすながくしゅうかん</sup> 西砂学習館	市民協働課 ☎042(523)2111 内線2632	A= <sup>かくにん</sup> 各50人 B= <sup>にん</sup> 40人 ☺ A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).
 <b>らくらくゴックン(離乳食準備教室)</b> 管理栄養士	①4/12(金) ②5/10(金) ③6/14(金) ④7/12(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・知っている役立つこと・気をつけるポイントなどを学びます。 ④ 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 ⑤ 母子健康手帳、筆記用具
 <b>カミカミ教室(離乳食後期教室)</b> 管理栄養士	①4/12(金) ②5/10(金) ③6/14(金) ④7/12(金) 13：30～14：30 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	離乳食の回数・内容・目安量などのポイントを学びます。 ④ 概ね8～10か月児とその保護者 ⑤ 母子健康手帳、筆記用具
 <b>キラキラ☆歯育て～1歳からはじめる親子歯みがき教室</b> 歯科衛生士、管理栄養士	①4/16(火) ②5/21(火) ③6/18(火) ④7/16(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。 ④ 1歳～1歳2か月児(第1子に限る)とその保護者 ⑤ 母子健康手帳
<b>パパママ学級 出産・産後クラス</b> 助産師	6/17(月) 13：30～16：00	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	18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。 ④ 妊婦(16週以降・初産)とそのパートナー ⑤ 母子健康手帳、筆記用具
<b>パパママ学級 沐浴・産後クラス</b> 助産師、臨床心理士	①5/18(土) 9：30～12：00 ②5/18(土) 13：30～16：00 ③7/20(土) 9：30～12：00 ④7/20(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18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。 ④ 妊婦(初産)とそのパートナー ⑤ 母子健康手帳、筆記用具
<b>パパママ学級 歯科・栄養クラス</b> 歯科衛生士、管理栄養士	①5/27(月) ②7/29(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18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。 ④ 妊婦(16週以降・初産)とそのパートナー ⑤ 母子健康手帳、筆記用具
 <b>障がい者チャレンジスポーツ教室(ポッチャ)</b> 立川市錦町体育会の皆さん	①4/18(木) ②5/16(木) ③6/20(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。急遽変更がある場合は、施設ホームページにてお知らせします。
<b>青春学級 障害者対象講座</b>	原則日曜日(最大で月4回程度) ※詳細は柴崎学習館または運営事業者にお問い合わせください	柴崎学習館 ほか	受付随時 柴崎学習館 ☎042(524)2773	最大60名程度	充実した余暇活動や仲間づくりを目的とした年間講座です。参加要件があるため、参加を希望する場合は事前にお問い合わせください。 ④ 市内在住・在勤・在学で、自力で来館・帰宅および活動に参加することができる中程度までの知的障害のある青年

## 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	受付開始日	定員	参加費
みんなでストレッチ教室 (泉教室)	水曜(4/3~7/31) 1部 10:00~11:00 2部 11:15~12:15 3部 13:00~14:00 4部 14:15~15:15 5部 19:15~20:15 全18回	空き状況につきましては、お問い合わせください。	各100人(抽選) 18歳以上の市内 在住・在勤・在学 の方	1回200円
	金曜(4/5~7/26) 1部 13:15~14:15 2部 14:30~15:30 全15回			
	土曜(4/6~7/27) 1部 10:00~11:00 2部 11:15~12:15 全13回			

## 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
スタジオレッスン各種 (ヨガ、ピラティス、フラ ダンス、バレエ、ZUM BA、格闘技系レッスン、 MOSSAプログラムなど)	4月~7月(全5~12回)	一次受付(WEB) 3/3(日) 13:00~ 二次受付(来館) 3/22(金) 9:00~	各23人 (空き枠があれば 当日受付) 16歳以上	事前 3,000~9,600円/3ヶ月 当日 500~1,000円/日
キッズスイミング教室	4月~7月(全6回) 火・水・木・土曜に開催	(WEB) 3/5(火) 12:00~	各12~20人予定 (先着順) 3歳~小学生	平日 12,000円 土曜 13,800円
成人水泳教室	4~6月(月3回) 12:00~開催 火曜 初級(クロール) 水曜 初中級(クロール・背泳ぎ) 金曜 (平泳ぎ・バタフライ)	一次受付(WEB) 3/9(土) 12:00~ 二次受付(来館) 3/23(土) 12:00~	各10人 (空き枠があれば 当日受付) 16歳以上	事前 2,700円/月 当日 1,000円/日
キッズダンス教室	4~6月(全11回) 火曜日に開催	(WEB) 3/20(水) 10:00~	20人(先着順) 4歳~小学生	12,100円/11回

### 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。

# 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

様々な事情により、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。

## 古民家園でお茶を楽しみませんか

4/21(日)・5/25(土)

場 川越道緑地古民家園

師 佐藤督子さん 費 500円(茶葉代)

定 20人 直接会場へ(受け付けは午後0時30分まで。材料がなくなり次第終了)

問 歴史民俗資料館 ☎042(525)0860

## ホースセラピー

4/11・5/9・6/13・7/11

いずれも木曜13:00~14:00

場 子ども未来センター

対 未就学児親子

費 無料・直接来館

問 子育て支援事務局 ☎042(529)8664

## パパママいちごクラブ土曜日

4/27・5/25・6/22・7/27

いずれも土曜13:30~15:00

場 子ども未来センター

対 0歳~1歳6か月の親子

費 無料・直接来館

問 子育て支援事務局 ☎042(529)8664

## 西砂学習館まつり

西砂学習館活動サークルによる作品展、発表会、公開教室です。

作品展 5/24(金)~5/26(日)

発表会 5/24(金)

公開教室 5/24(金)~6月

場 問 西砂学習館 ☎042(531)0431

## うたごえ広場in錦学習館

5/14(火) 14:00~15:30

懐かしい歌や季節の歌を皆さんと歌い、簡単な体操も行います。楽しい時間を一緒にすごしてみませんか。

定 70人

場 問 錦学習館 ☎042(527)6743 4/10~

## たかまつり「第42回高松学習館文化祭」

高松学習館活動サークルによる展示会、演奏会、公開教室です。詳細は広報たちかわ5/10号、5/25号をご覧ください。

作品展 5/31(金)~6/2(日)

プレコンサート 6/8(土)

演奏会 6/9(日)、公開教室は6月中

場 問 高松学習館 ☎042(527)0014

## 柴崎学習館まつり「第47回すわっ祭」

柴崎学習館を利用の社会教育関係団体による舞台発表・作品展・公開教室を実施します。

作品展 5/17(金)~5/19(日) 10:00~16:00(最終日は15:00まで)

舞台発表会 5/25(土) 11:00開演

5/26(日) 9:55開演

各種催し 5/11(土)~5/31(金)

場 問 柴崎学習館 ☎042(524)2773 4/25~

## ロバの音楽座 コンサート「オンガツカイ」

6/15(土)

ロバの音楽座による中世古楽器や空想楽器によるコンサートです。かわせみ祭の開幕コンサートとして開催されます。

場 幸学習館

問 幸学習館 ☎042(534)3076

## かわせみ祭2024

作品展示 6/19(水)~6/23(日)

舞台発表 6/22(土) 6/23(日)

公開教室 6/15(土)~7/4(木)

幸学習館の利用団体が日頃の成果を発表します。

場 問 幸学習館 ☎042(534)3076

## 国文学研究資料館

通常展示「和書のさまざま」

4/18(木)~8/9(金)

※開室状況については、ホームページをご確認ください。

和書は、1200年以上に及ぶ長い歴史を持ち、その種類の多様さと現存する点数の多さは世界的にも稀です。そんな和書について各時代の写本や版本、特色ある本を紹介します。

場 国文学研究資料館 1階展示室

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

問 国文学研究資料館事業係

☎050(5533)2984 ✉jigy@nijl.ac.jp

## 国立音楽大学

親子で楽しめる国立音楽大学ファミリー・コンサート2024

6/2(日) 11:00~13:00頃(未就学児向け)

15:00~17:00頃(小学生以上向け)

0歳から入場可能なコンサートです。ご家族で生のオーケストラ演奏をお楽しみください。要事前申込

場 国立音楽大学(柏町5-5-1)講堂大ホール

費 500円(小学生以上)

問 問 申し込み方法等、詳細は大学公式Webサイト(<https://www.kunitachi.ac.jp>)をご覧ください。

## 第16回たちかわ男女平等フォーラム

毎年6月に「たちかわ男女平等フォーラム」を実施し、男女平等参画の実現に向けた啓発を行っています。

### 男女平等フォーラム基調講演

6/16(日) 13:30~15:30

ジェーン・スーさん(コラムニスト・ラジオパーソナリティ)  
第16回たちかわ男女平等フォーラムの基調講演として、コラムニスト・ラジオパーソナリティのジェーン・スーさんからお話しいただきます。

◎150人 保育あり(場)女性総合センター  
◎5/10 電子申請で  
◎男女平等参画課



### フォーラムパネル展示

6/8(土)~16(日) 9:00~20:00

(最終日は16:00まで)

登録団体の紹介展示などを行います。



各団体が企画した講座等です。詳しくはP7~10もご覧ください。

下記の項目は以下の講座共通事項です。

◎女性総合センター◎男女平等参画課 5/10

◎☎042(528)6801

### 人生100年時代の家計戦略

6/8(土)

◎13:00~14:00

◎14:15~15:15

◎15:30~16:30

◎豊原哲彦さん(ファイナンシャルプランナー CFP)  
◎山崎竜治さん(ファイナンシャルプランナー CFP)  
◎佐々木信康さん(ファイナンシャルプランナー CFP)  
◎各25人 保育あり(企画・運営)えびぴーたちかわ

### 季節のキムチとお楽しみ一品

6/8(土) 10:30~13:30

金純子さん(「コリアンクッキング純」主宰)  
◎中学生以上◎エプロン、三角巾、ふきん  
◎1,000円◎20人 保育あり(企画・運営)女性同盟

### 庄野真代さん&LaLaシンガーズと歌おう

6/11(火) 13:30~15:00

庄野真代さん(シンガーソングライター)  
◎500円◎100人(企画・運営)国際ソロプチミスト立川

科学と人権に基づき全ての人に「包括的性教育」  
(多様性が生きるジェンダー平等社会へ)

6/15(土) 13:30~15:30

樋上典子さん(“人間と性”教育研究協議会事務局長)  
◎30人 保育あり(企画・運営)新日本婦人の会 立川支部

ことの葉の贈り物~毎日を楽しく生きるSTORY~

6/19(水) 13:30~14:30

館岡幸子さん、小澤采子さん(朗読者)  
◎40人(0歳児同席可) 保育あり(企画・運営)チームいま好き

パパママ勉強会<東京都子ども基本条例について>

6/22(土) 14:00~16:00

松原拓郎さん(弁護士)  
◎高校生以上◎60人 保育あり(企画・運営)女性同盟

ひとり親の心の話~孤独を生み出す心の癖を紐解いてみよう~

6/23(日) 10:00~12:00

藤山友弘さん(心理カウンセラー)  
◎現在ひとり親の方、これからひとり親になる方  
◎30人 保育あり  
(企画・運営)立川市ひとり親家庭福祉会 立川みらい

親子であそぼうわらべうた

6/23(日) 10:30~12:00

立川保育研究会のみなさん  
◎持飲み物、動きやすい服装◎親子15組(大人のみも可)  
(企画・運営)立川保育研究会

0歳から100歳まで♪~生演奏の音だより~ファミリーコンサート

6/23(日) 14:00~16:00

上杉望さん(ヴァイオリン)  
木村玲子さん(ピアノ)  
森本早也香さん(ボーカル)  
◎音楽を楽しみたい方どなたでも。小さい観客に寛容な方  
◎180人(企画・運営)立川市ひとり親家庭福祉会 立川みらい

「筋トレ活動」で、将来に備えよう

6/27(木) 10:00~11:30

角田文子さん(介護予防運動指導員)  
◎持飲み物、上履き、フェイスタオル、動きやすい服装。マスクは自由ですが前日・当日発熱の方は参加を控えてください。  
◎50歳以上で医師から体操を禁止されていない方  
◎25人 保育あり(企画・運営)立川介護「しゃべり場」

新NISA・iDeCo ~家庭と職場で非課税投資枠はこう活用する~

6/29(土)

◎10:30~12:00

◎13:30~15:00

◎15:20~16:50

◎伊達寿和さん(ファイナンシャルプランナー CFP)  
◎向藤原寛さん(ファイナンシャルプランナー CFP)  
◎長皆我部静枝さん(ファイナンシャルプランナー CFP)  
◎各回会場30人オンライン50人 保育あり(オンラインで参加の方は市ホームページより)  
(企画・運営)資産形成・承継研究会

# 『TACHILOG』

～たちかわライフストーリー～

『TACHILOG (タチログ)』(TACHIKAWA×Vlog) は、“立川で暮らすことや過ごすことの良さ”を伝えるVlog (動画版ブログ) 形式のシティプロモーション動画です。当市初の「ドラマ仕立てのショートストーリー (全4話)」構成による作品となっており、市内各所の魅力を主人公の心の動きとともに感じていただける動画となっています。

## 本動画のポイント

### ・主人公の心の動き

テーマは「結婚」。立川を舞台に、主人公・チカの恋人への揺れる想いや周りの人への感謝の気持ちを、チカの視点からVlog形式でお届けします。

### ・市民参加型による魅力発信動画

「たちかわ創造舎」のディレクターであり、一般社団法人Theatre Ortの舞台演出家など多方面で活躍されている倉迫康史さんを監督・脚本にお迎えし、制作メンバーの皆さまによる動画出演や編集サポート、市内各所の撮影協力を得て多くの立川の魅力を伝えたいという想いを動画に込めました。

公開URL: YouTube立川市動画チャンネル (下記二次元コードより)

ストーリー: 付き合って3年ほどになる彼と立川市で同棲し、1年ほど経った主人公・チカ。

恋人の宗からプロポーズをされるが、ある出来事から彼への不信感が生じることに。立川のさまざまなスポットで仲の良い友人や家族に相談しながら自分自身の気持ちに向き合っていく。二人の未来はどうなるのか…!





## 山梨県清里高原「ハケ岳山荘」をご利用ください

美しい山並み、そして星、豊かな自然に囲まれたハケ岳山荘が、皆様のお越しをお待ちしています。食事も美味しいと好評です。

\*ご滞在の皆様には、新型コロナウイルス感染症予防対策として各種のご協力をお願いしています。

### ●1泊2食付き料金例(市内在住、在勤、在学の方とご家族/食事料金、施設利用料金、消費税込み)

▶4歳~小学生低学年=1,910円 ▶小学生高学年~中学生=2,360円

▶高校生~大人=5,000円

・高校生~大人の方の施設利用料金には減免制度があります。

・令和6年4月1日宿泊分よりの食事料変更後料金です。

### ●年間を通してご利用になれます(夏季と年末年始は、市内在住、在勤、在学の方を対象とした抽選)

### ●サービスの一例(利用時にお申し出の必要なものがあります)

・入学、誕生日、結婚などの記念日プレゼント

・星空観察、木工教室などの各種イベント

・見どころ、味どころ満載の山荘企画ツアー

・観光スポット案内

・JR小海線清里駅までの送迎(閑散日のみ)



宿泊のお申し込み、市外の方の料金など、お問い合わせは直接お電話で山荘へお願いします。

立川市ハケ岳山荘(山梨県北杜市高根町清里3545-1) ☎0551(48)2309

ホームページ <http://www.tachikawasansou.jp/>(スマートフォンは右QRコードからアクセス可)

※ハケ岳山荘は、立川市が指定管理者として契約する(株)レストラン・ピガールが運営しています。



## 生きがいと交流の寿教室

高齢者の「生きがいづくり」「仲間づくり」「健康づくり」の場として、市内9会場で実施しています。

寿教室ごとに年間(4月~翌年3月)を通して開設しています。開講日や活動日など、詳しくは広報たちかわ3月10日号をご覧ください。各教室へお問い合わせください。



① 令和6年4月1日現在、市内在住の60歳以上で、会場まで自力で通うことができる方

② 運営費用2,000円(ほかに参加費がかかる事業あり)

③ ご希望の担当学習館へご来館ください

※砂川学習館は建替え工事のため、まずは下記連絡先にお問い合わせください。



教室名(会場)	主な内容	問い合わせ先(担当学習館)	教室名(会場)	主な内容	問い合わせ先(担当学習館)
柴崎寿教室 (柴崎学習館)	健康体操 民謡教室 リズムダンスほか	柴崎学習館 ☎042(524)2773	高松寿教室 (高松学習館)	健康体操 気功 民謡	高松学習館 ☎042(527)0014
羽衣寿教室 (羽衣中央会館)	健康体操 コーラス		錦寿教室 (錦学習館)	フラダンス 健康体操 民謡踊り	錦学習館 ☎042(527)6743
砂川寿教室 (こびら橋会館・ 上砂会館)	健康体操 コーラス フラダンス	砂川学習館 (建替え工事中) ☎042(535)5959	栄寿教室 (幸学習館)	健康体操 コーラスほか	幸学習館 ☎042(534)3076
こぶし寿教室 (こぶし会館)	健康体操 コーラス カラオケほか		若葉寿教室 (若葉会館)	健康体操 コーラス 学習会ほか	
西砂寿教室 (西砂学習館)	健康体操 コーラス フォークダンス	西砂学習館 ☎042(531)0431			

ご存じですか？



# 立川市民歌を!

立川市には、「立川市民歌」という市民の歌が1957年（昭和32年）に、当時の文化連盟（現在の文化協会）により選定されています。市が制定した市の歌ではありませんが、現在でも、文化協会の新年会や市民体育大会開会式等で歌われています。

## 立川市民歌の募集

「立川市民歌」は、1957年（昭和32年）4月15日号市の広報で右のような記事で募集しました。

## 市民歌の選定

市民歌はまず詩を募集しましたが、応募数は97篇あり、審査により詩が決定しました。5月に曲を募集すると、64曲の応募があつて、審査により6月に立川市文化連盟により選定されました。

その後、1959年（昭和34年）には、新庁舎（錦町）建設に合わせて、屋上チャイムで、市民歌が午前7時、正午に放送され、市民へのPRを図りました。

## 市民歌の募集

当市には市民に愛唱される市民歌がありませんでしたが、今般立川市民合唱団の発足を機会に市民歌を募集します。奮って応募下さることを御願ひ致します。

### 一 内容

1. 平易にして明るく常時市民の愛唄できるものとする。
2. 詩型、長さは自由なるも冗長に亘らないこと

### 二 応募資格

なるべく立川市内在住並びに在勤者とする。

## 立川市民歌



立川市文化連盟選定

作詞 野原 正作

作曲 山内 一明

一 みどりの風の あふれる中に

並び立つ われらの街

仰ぐ雲さえ 希望にゆれて

大立川の 朝ひらく

二 山なみ遠く 雲わき立ちて

さわやかな われらの街

多摩のかなめの 力をあつめ

大立川は 伸びてゆく

三 なごみのまどに うたごえ流れ

花ひらく われらの街

朝に夕べに 夢あたらしき

大立川に 栄えあれ

## 市民歌の普及

市民歌選定後は、市民合唱団によって市民文化祭の合唱時には必ず全員合唱で歌われてきました。しかし、経年とともに市民歌を歌ったり、聞いたりする機会が減ってきました。

そこで、もっと市民に歌い続けてもらいたいと、文化協会から2007年（平成19年）第4回市議会定例会において、次のような請願が提出されました。

「立川市民歌を市民の間に、広く子どもから大人まで、歌うことのできるよう、立川市が率先して普及活動を進めていただきたい。」

審議の結果、市議会で採択され、市民歌選定50周年にあたり、2010年（平成22年）に市と文化協会の協働のもとにCD化されました。



図書館にある立川市民歌のCD

## 多摩地域26市の市歌制定状況

制定済 八王子市、武蔵野市、三鷹市、青梅市、府中市、調布市、町田市、小金井市、小平市、日野市、東村山市、国分寺市、国立市、福生市、狛江市、東大和市、東久留米市、多摩市、稲城市、羽村市、西東京市

## 立川市にちなんだ歌

市民歌の他にも、「立川小唄」（1931年、昭和6年）、「立川音頭」（1937年、昭和12年）、「立川マイホームタウン」（1989年、平成元年宇崎竜童作詞・作曲）などがありますが、いずれも今では歌も踊りも知っている人は少なくなりました。

市民歌はもちろんのこと、市にちなんだ歌をこれからも大切に受け継いでいきたいものです。



立川小唄記念碑  
(市制五十周年記念 憩いの場) [曙町]

## 多摩地域26市の市歌

各市のホームページで調べたところ、市の歌が制定されているのは21市です。

名称は市歌、市民の歌、市の歌など様々あります。最も古く市歌（作詞北原白秋、作曲山田耕筰）を制定したのが、1936年（昭和11年）の八王子市です。市制施行20周年記念事業の一環でした。

最も新しく制定されたのが、2021年（令和3年）の市制施行50周年記念の稲城市歌です。

## 今号の表紙

今から66年前に選定された市民歌を特集しました。市民歌選定後は、当時の新庁舎（錦町）の屋上チャイムで放送されました。

現在の市庁舎は、2010年（平成22年）に完成しましたが、現在は「夕焼け小焼け」がチャイムとして放送されています。



図書館巡り

## 多摩川図書館

図書館巡り第2回は多摩川図書館です。新奥多摩街道と多摩川に挟まれた都営富士見町アパートの1階にあります。館内には和室があり、読書室として常時開放しているほか、図書館の南サイドには、ベンチを置いたテラスがあり気候の良い日には屋外で読書を楽しめます。

### ❀ 多摩川図書館の特徴

1979年（昭和54年）開設の図書館です。落ち着いたレトロ感があり、静かな雰囲気がいと中高年の方に多く利用されています。ロビー、和室、テラスの3つのスペースを備えている図書館は他館にはない特色の一つです。また、閲覧室の南側と北側は大きな窓で開放感があり、手狭さを感じさせない造りになっています。

保存書庫があり、中央図書館に次いで冊数が多く、中には戦後の芸能人や洋楽などの本を見に来館する方もいます。

ロビーの一部には、「誰でも使える血圧計コーナー」があり、南向きの和室では本を利用しながらパソコンを開く方もおり、くつろいで過ごして頂けます。

また、年数回、最寄りの新生小学校や第八中学校の児童・生徒による「本のPOP（おすすめ文の飾り）」などを展示して、来館者にも親しまれています。市の集会・学習施設との併設ではないこともあり、イベントは主に和室やテラスで開催しています。テラスでは昨年、こども向けイベントの一環で「絵本の古本市」を初めて行いました。

和室では、生涯学習市民リーダーの方に講師をお願いし、「人生100年講座」や、図書館スタッフによる「手持ちのスマホで電子図書館を使ってみよう」も企画しました。なお最寄りの富士見町団地バス停からの道順案内動画を製作しました。右のQRコードでご覧になれます。

多摩川図書館の近くの山中坂にあった防空壕では、1945年（昭和20年）の空襲で多くの子どもや大人の方が亡くなりました。そのため多摩川図書館では空襲に関する本を収集し、平和展示なども行っています。



多摩川図書館



### ❀ 多摩川図書館のシンボルマーク

多摩川に住む2匹のメダカがシンボルです。

数分歩けば、多摩川の広大な河川敷の林や遠くに富士山頂や雲の変化を望めます。都会にいたることを一瞬忘れるような、自然に近い図書館らしいシンボルマークとなっています。

多摩川図書館：立川市富士見町6-51-1 ☎042-525-6905