

たちかわ市民交流大学 情報誌

秋号 vol.57

**きらり  
たちかわ  
講座ガイド**

2021年10月～2022年1月

KIRARI TACHIKAWA

# し みん こう りゅう だい がく 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

- P2-15.....講座のご案内
- P16-19.....きらり★かわら版
- P20.....たちかわ市民交流大学  
誕生のきっかけ！

### 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、まちと関わり、まちに貢献する学習をとおして、まちづくりを担う市民の輪を広げることを目指した立川市独自の講座・展覧会等の取組が「立川市民科」です。



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拡大防止のため、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。講座当日はマスク着用、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。（ご自宅で検温をお願いします）

### 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
ゆる筋トレ くるとうーら	10/2(土) 10:00～11:30	女性総合センター	9/10 生活安全課 消費生活センター係 ☎042(528)6801	10人 保育あり	動きのあるストレッチやゆったりとしたストレッチ、無理のない筋トレをします。
生活習慣病予防教室 「3%減量の秘密！血圧とコレステロールの下げ方」 宮崎 滋さん (公益財団法人結核予防会 総合健診推進センター所長)	10/2(土) 10:00～11:45	女性総合センター	9/10 健康推進課 ☎042(527)3272	30人	生活習慣病やその予防に関する最新情報を、医師がわかりやすくお伝えします。

講座名・講師	日時	場所	受付開始日・申問	定員	内容
<b>映画上映&amp;トーク「未来を花束にして」</b> 栗田 隆子さん (文筆家)	10/2(土) 13:00~16:30	女性総合センター	8/25 男女平等参画課 ☎042(528)6801	70人  保育あり	1910年代にイギリス・ロンドンで女性たちが参政権を求めて運動を行った姿を実話に基づき描いた映画です。上映後、講師から現代の女性の非正規労働の問題などについての話を聞くことで、女性たちの未来について考えます。
<b>3・11から10年。未来を見つめて！</b> 木村 真三さん (獨協医科大学准教授)	10/3(日) 13:30~16:30	女性総合センター	8/25 男女平等参画課 ☎042(528)6801	30人  保育あり	福島第一原発事故が起きて、すでに10年。現在の放射性廃棄物の処理などを、私たちはどのように考えながら、子どもたちに希望の溢れた未来を残していこうとしているのか。命を宿す、宿した女性たちに、何が出来るのか考えます。 <b>企画・運営</b> ももたろうの会
<b>立川市民科</b>  <b>こころを傾けて聴こう ～傾聴のおはなし～ (10月)</b> にしき傾聴クラブの皆さん	10/6・13(水) 13:30~15:30 全2回	女性総合センター	9/10 生涯学習推進センター ☎042(528)6872	13人	 以前実施した「傾聴講座」の様様です
<div>  <p>「傾聴」は、耳を傾け、じっくり聞くことでできる地域貢献です。まだなじみのない言葉ですが、地域の一人暮らしの方や体力的、精神的に弱っている方の話に耳を傾け、寄り添い、支えるための大事な手法のひとつです。今回は、身近な家族についての取組や、ボランティアとして活動している方の体験談も伺います。「傾聴を知りたい」「ボランティアをやってみたい」「地域貢献したい」と思っている方、是非ご参加ください。</p>  </div>					
<b>立川市民科</b>  <b>立川を歩く ～曙・高松周辺</b> 森 信保さん (シルバー大学専任講師) 榎崎 茂彌さん (多摩地域の戦時下資料研究会)	10/8・15・22(金) 9:00~11:30 全3回 	モノレール 高松駅集合 ほか	9/10 高松学習館 ☎042(527)0014 	20人	 古道を歩く途中、史跡に立ち寄ります  講師の森先生から熱心な説明があります
<p>実際に現地を歩いて昔の駅や市場等々あまり知られていない歴史を学びます。</p> <p>☎ 撮影にご協力いただける方</p> <p>☎ 歩きやすい服装、雨具、帽子、飲み物</p>					
 <b>はじめてのアロマワックスサシェ作り</b> Happy.Flower Ringさん (生涯学習市民リーダー)	10/9(土) 13:30~15:30 	砂川学習館	9/10 砂川学習館 ☎042(535)5959	8人  保育あり	アロマワックスサシェとは、火をともしないキャンドルの事です。環境に優しい大豆を原料としたソイワックスを使用して作製します。 ☎ 立川市在住・在勤・在学の中学生以上の方 ☎ 材料代800円 ☎ ピンセット、作品を持ち帰る袋、汚れてもいい服装もしくはエプロン




	講座名・講師	日時	場所	受付開始日・申問	定員	内容
	<b>外国ルーツの子どもたちの日本語学習</b>  ピッチフォード 理絵さん (NPO法人青少年自立支援センター定住外国人子弟支援事業部YSCグローバル・スクール統括コーディネーター)	10/9・16・23(土) 14:00～16:00 全3回	女性総合センター	8/25 生涯学習推進センター ☎042(528)6872	20人	外国ルーツの子どもたちの現状や必要としているサポートについて知り、支援のノウハウについて学習することをめざします。 (企画・運営) 立川国際友好協会
 	<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委員)	10/10(日) 8:45～12:00	玉川上水沿い	9/25 歴史民俗資料館 ☎042(525)0860	15人	玉川上水に沿った遊歩道や木立の中を散策します。玉川上水やその周辺の歴史に触れてみませんか。 (※) 小学生以上の市民(小学生は保護者同伴) (特) 歩きやすい服装。雨具、飲み物、カメラ、帽子 小雨実施
	<b>伝える伝わる文章講座</b>  蜂須賀 裕子さん (フリーライター)	10/12、11/9、12/14(火) 13:30～15:30 全3回	女性総合センター	9/10 男女平等参画課 ☎042(528)6801	15人 ☺️ 保育あり	もっとうまく書きたい、面白く書きたい、文章の書き方を学んでステップアップしましょう。 (企画・運営) チームいま好き
	<b>おとなの中学社会科～昔とちょっと違う歴史！古代～中世編～</b>  檜崎 由美さん	10/12・19、11/9・30、12/7・21(火) 14:00～16:00 全6回	柴崎学習館	9/10 柴崎学習館 ☎042(524)2773	50人 ☺️ 保育あり	おとなの私たちが昔ならった歴史。今の教科書を読んでみると「えっそうなの」と思うことが出てきます。そこで、教科書の内容をもとに、新しい「歴史」をみつけてみましょう。
 	<b>生活習慣病予防教室8日間モリモリコース「今度こそ！さげよう血圧 コレステロール」</b>  保健師・看護師・管理栄養士・運動指導者・歯科衛生士	10/12・19・26、11/9・16・30、12/14、2/22(火) 9:30～11:30 (10/19のみ9:30～16:00の間で指定された30分) 全8日間	健康会館	8/25 健康推進課 ☎042(527)3272	16人	コレステロールや血圧が気になる方、ライフスタイルを見直しませんか。栄養や歯科の話のほか、運動も行います。 (※) ①30～64歳の市民で、医師から運動を制限されていない方 ②全日程参加できる方
	<b>イライラしない笑顔の子育て～アンガーマネジメント～</b>  佐伯 るみさん (アンガーマネジメント協会アンガーマネジメントコンサルタント・元小学校長)	10/14(木) 10:00～11:30	女性総合センター	9/10 生涯学習推進センター ☎042(528)6872	30人 ☺️ 保育あり	子育てにはイライラがいっぱい。つい感情的になって、ひどい言葉を投げつけてしまい、自己嫌悪。感情に振り回されない「笑顔の子育て」の方法を一緒に考えませんか！ (費) 受講料300円 (企画・運営) 生涯学習市民リーダーの会
 	<b>ラジオ体操・みんなの体操指導者講習会</b>  平井 孝子さん (NPO法人全国ラジオ体操連盟指導委員)、 矢作 あかりさん (NHKテレビ・ラジオ体操アシスタント)	10/16(土) 10:00～11:30	泉市民体育館	9/10 健康推進課 ☎042(527)3272	30人	全国ラジオ体操連盟公認の指導者講習会です。受講後、希望者はラジオ体操指導員の資格が取れます。 (※) 令和3年3月31日現在で18歳以上の立川市在住・在勤・在学の方 医師から運動を制限されていない方 (費) 認定料2,000円(希望者のみ)

講座名・講師	日時	場所	受付開始日・申込	定員	内容
 <b>市民向け出張ワークショップ</b> <b>Let's PLAY!</b> <b>DRAWING!</b>  <b>酒井駒子展関連企画</b> <b>「黒い絵の具の上に絵を描いたら？」</b>	10/16(土) ① 11:00~11:45 ② 12:00~12:45 ③ 13:30~14:15 ④ 14:30~15:15 ⑤ 15:30~16:15	窓口サービス センター 多目的 スペース   酒井駒子『BとIとRとD』 原画 白泉社、2009年	9/10 生涯学習推進センター ☎042(528)6872	各8人	PLAY! MUSEUM で開催中の もういちど「みみをすますように 酒井駒子」展にあわせ、段ボール アートを体験できるワークショッ プを開催します。酒井駒子さんの 作品には段ボールに黒い絵の具で 下塗りし、その上に色を重ねてい る作品が多数あります。このワー クショップでは、酒井さんのよう に段ボールに絵を描き、カラー ジュする体験を楽しむことがで きます。本講座は、市とPLAY! の相 互協力に関する協定に基づき開催 します。 ⑧ 市内在住・在学の方(小学生以 下は保護者同伴) ⑨ 300円(材料代)
 <b>ゼロから始めよう主権者 教育</b> 河合 美喜夫さん (中央大学特任教授、元高 校教諭)	10/16(土) 14:00~16:00	高松学習館	9/10 高松学習館 ☎042(527)0014	30人	DVD「初めての選挙」上映後、講 師のお話を聞いて、高校生から大 人まで、主権者としての一人一人 が語り合い、交流します。 ⑧ 高校生以上どなたでも
<b>アンガーマネジメントを 学ぼう(初級編)</b> 仁平 幸子さん (一般社団法人 日本アン ガーマネジメント協会認定 アンガーマネジメントファ シリテーター)	10/16・30(土) 14:00~16:00 全2回	錦学習館	9/10 錦学習館 ☎042(527)6743	24人	アンガーマネジメントとは「怒り と上手に向き合う」方法です。自 分や他人の怒りに振り回されず上 手にコントロールすることで、快 適な生活やより良い人生を目指し ます。
 <b>古民家園体験学習</b> <b>「さつま芋収穫体験」</b>  豊泉 喜一さん 金子 昭さん (農業指導者)	10/17(日) 10:00~12:00	川越道緑地 古民家園 (幸町)	9/25 歴史民俗資料館 ☎042(525)0860	15組	砂川で盛んであった農産物「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 ⑧ 小学生以上の市民(小学生は、 保護者同伴。2人1組。大人1人での 参加可) ⑨ 材料代600円(1組) ⑩ 汚れてもよい動きやすい服装、 軍手、帽子、手拭きタオル、飲み 物
 <b>「100万回生きたねこ」 ーおとなも読みたい子ど もの絵本読書会ー</b>  志村 順子さん (児童文学作家、元立川市 教育委員会教育委員)	10/17(日) 14:00~16:00	西砂学習館	9/10 西砂学習館 ☎042(531)0431	10人	絵本を読みながら、これからの生 き方を考え、交流します。 ⑨ 受講料500円
 <b>カーペンターズの歌で英 語を学ぼう!</b> 高橋 恵子さん (英語講師)	10/18(月) 10:00~12:00	こぶし会館	9/10 生涯学習推進センター ☎042(528)6872	20人	カーペンターズの代表曲を取り上 げて、基礎的な文法や使える表現 を学びます。歌詞の聞き取りや歌 うことにも挑戦しましょう。 ⑨ 受講料300円 ⑩ 企画・運営 生涯学習市民リーダーの会
 <b>西洋美術史 ～魅惑のバロックシリー ズ(2)～</b>  斎藤 陽一さん (美術ジャーナリスト)	10/18・25、 11/1・15・29(月) 14:00~16:00 全5回	女性総合 センター	9/10 生涯学習推進センター ☎042(528)6872	30人	バロックシリーズの2回目とし て、ベラスケス、ベルニーニ、 プッサン、ラ・トゥール、ヴァ トーを鑑賞しながら学びます。 ⑨ 受講料2,500円

講座名・講師	日時	場所	受付開始日・申問	定員	内容
 <b>美容と健康・素敵なおヘアアレンジと簡単作りおきレシピ</b> 眞部 貴大さん (美容師) 山上 佳汰さん (美容師、料理研究家)	10/18、11/15、 1/31 (月) 10:00～12:00 全3回	幸学習館	9/10 幸学習館 ☎042(534)3076	8人  保育あり	ブラッシングから始めるセルフヘアアレンジを学びます。また冷蔵庫に余りがちな食材を使って、毎日のおたすけレシピの実演もあります。 ④ 髪が肩にかかり、後ろで1つに結べる程度の長さの方 ⑥ 受講料各回500円(初回別途材料代500円)
<b>第2回立川市生活支援サポーター研修</b> 訪問介護事業者ほか	10/19(火)～21(木) 9:30～13:00 全3回	市役所3階 302会議室	9/10 高齢福祉課 介護予防推進係 ☎042(523)2111 内線1476	24人	介護福祉士などの資格を持っていないくても、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。 ④ 3日間すべて受講可能で、受講後、立川市生活支援サポーターとして活動する意向のある18歳以上の方(近隣市の方も歓迎)
<b>次の一步を踏み出したいママのための講座</b> 川和 さと美さん (夢かなマップインストラクター) 篠崎 優美さん (アートライフクリエイター)	10/19、11/2・16(火) 10:00～12:00 全3回	女性総合センター	9/10 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。3回連続講座。0歳同席可。 ④ 子育て中の女性の方 ⑥ 企画・運営 ママサブリ
  <b>ロコモティブシンドローム予防教室・ステイホームの落とし穴「おこもりロコモ」を予防しよう</b> 安川 元也さん (柔道整復師、安川接骨院グループ総院長)	10/21(木) 9:30～11:30	健康会館	9/27 健康推進課 ☎042(527)3272	15人	ロコモティブシンドロームの予防について学びます。骨トレ体操も行います。 ④ 74歳以下の市民
 <b>→？外見からはわからない障害があります。オストメイトって何のこと？</b> 平岡 敏子さん (オストメイト相互支援団体けやきの会代表) 中野 恭子さん (皮膚排泄ケア認定看護師・特定看護師)	10/21(木) 13:30～15:30	柴崎学習館	9/10 柴崎学習館 ☎042(524)2773	15人	オストメイトとは病気や事故などが原因で、手術を受けておなかにストーマ(人工肛門・人工膀胱)をつくった人のことです。知ってもらうことで、誰もががづらい思いや、不自由な思いをすることなく暮らせるようになることを目指します。
 <b>大人の食育講座「備えて安心！防災料理と薬膳料理のススメ」～「もしも」も「いつも」もおいしくてしあわせ～</b> 飯田 和子さん (栄養士、調理師、国際薬膳師、日本災害食学会災害食専門員)	10/22・29(金) 10:00～12:00 全2回	健康会館	9/10 健康推進課 ☎042(527)3272	20人  保育あり (4か月～学齢前)	非日常の防災料理と、日常生活に活かせる薬膳料理について、講師の先生からわかりやすく教えてもらう講座です。 ④ 64歳以下の立川市民
<b>就学前に知っておきたいこと講座</b> 中村 ひとみさん	10/23(土) 10:00～12:00	子ども未来センター	9/10 キラリっ子ファミリーカフェ  申込フォーム	15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を学びます。

講座名・講師	日時	場所	受付開始日・(申)問	定員	内容
<b>養育家庭(ほっとファミリー)体験発表会</b> 岡田 妙子さん (NPO法人 バディチーム代表理事)	10/23(土) 10:00~12:00	立川市役所 208・209 会議室	9/27 子ども家庭支援センター ☎042(528)6871	10人	親と暮らすことのできない子どもを養育縁組によらず一定期間育てる養育家庭(里親)の体験談などを聞き学びます。
 <b>手軽で 楽しい 新聞アート</b> 松下 清子さん (パステル画・新聞アート講師)	10/24(日) 14:00~16:00	砂川学習館	9/28 砂川学習館 ☎042(535)5959	15人	新聞のカラーページを切り貼りしてはがきや絵飾りを作ります。 (対) 小学2年生以下は保護者同伴。 (費) 受講料500円(18歳以下無料) (持) 新聞のカラーページ(ご自宅にある場合)
 <b>パソコン講座「Word入門」</b> 生涯学習市民リーダーの皆さん	10/26(火)・27(水)・29(金) 10:00~12:00 全3回	柴崎学習館	9/25 柴崎学習館 ☎042(524)2773	10人  保育あり	文章の編集、表の作成・各種線の作成、ページ設定・イラストの挿入などを学びます。 (対) 文字入力ができる方 (費) 受講料・資料代2,000円 (持) パソコン(Word2010以降)
<b>女性のためのReStart講座「私らしい起業の始め方」</b> 森林 育代さん ((株)シーズプレイス代表取締役社長)	10/28(木) 10:30~12:30	女性総合センター	9/10 (申) 株シーズプレイス ☎042(512)9958 (問) 男女平等参画課 ☎042(528)6801	20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。 また、交流会を通して起業を目指す女性のネットワークづくりを行います。 (対) 女性
<b>就活メイク&amp;ビジネスマナーセミナー</b> メイクセラピスト	10/29(金) 13:30~16:00	女性総合センター	9/29 (申) マザーズハローワーク立川 ☎042(529)7465 (平日9:00~17:00) (問) 男女平等参画課 ☎042(528)6801	10人  保育あり	履歴書用写真や面接の印象を変えるメイクアップのセミナーです。 個別指導あります。 (対) マザーズハローワーク立川で就活希望の方
<b>気軽に学べる認知症予防講座</b> 北部西かみすな地域包括支援センターの皆さん	10/30(土) 10:00~11:30	西砂学習館	9/28 西砂学習館 ☎042(531)0431	25人  保育あり	認知症、若年性認知症についての基礎知識と、予防法を学びます。
 <b>多くの人が集まる 講座とチラシの作り方</b> 坂田 静香さん (NPO法人男女共同参画おた理事長)	10/30、11/13・27(土) 14:00~16:00 全3回	女性総合センター	9/27 生涯学習推進センター ☎042(528)6872	30人  保育あり	人が集まる！行列ができる！講座・イベントの作り方及び心に届くチラシの作り方のノウハウを学びます。
<b>DV根絶のための啓発講座</b> 杉井 静子さん (弁護士)	10/31(日) 14:00~16:00	女性総合センター	9/27 男女平等参画課 ☎042(528)6801	20人  保育あり	「女性への暴力とコロナ」男女平等参画社会を目指す第一歩にします。暴力の被害を受けている人が身近にいることを知り、できることを考えます。 (企画・運営) ウィメンズ・ライツ・センター

## 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
 <b>地域体操クラブ</b> シンコーススポーツ株式会社	11月から約3か月間 (週1回、同じ曜日) 各会場全12回	各会場により 異なります	9/25 高齢福祉課 ☎042(523)2111 内線1471、1472	各会場により 異なります	地域の仲間と体操を行い、自主グループとして活動していくことを目指します。 (対) 初めて参加する65歳以上の市民で、会場まで自力で通える方 詳細は広報たちかわ9/25号をご覧ください。





講座名・講師	日時	場所	受付開始日・申込	定員	内容
 <b>自転車に乗れない小学生のための自転車教室</b>  サイクスポーツセンターの皆さん	11/6(土) 9:00～16:00	立川競輪場	申込みは郵送のみ (問) 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。 (対) 市内・近隣に在住・在学中、自転車に乗れない小学生 (費) 保険料50円 詳細は、広報たちかわ10/10号をご覧ください。
 <b>市民交流クッキング「体がよるこぶ簡単料理」</b>  岡田 浩子さん (料理研究家、豆腐マイスター)	11/6(土) 10:00～13:00	幸学習館	9/25 幸学習館 ☎042(534)3076	8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。 (費) 材料代600円(小学生以下は割引あり) (持) エプロン、三角巾、手拭きタオル、マスク
<b>乙女たちの護身術</b> 森山 奈央美さん (NPO法人インパクト東京代表)	11/6(土) 13:30～15:30	女性総合センター	10/11 男女平等参画課 ☎042(528)6801	15人 (保)	現在の子どもたち・女性を取り巻く社会の状況等を学び、若い人から高齢者まで、誰でも実践可能な護身術を実習する。護身の基本と精神的圧迫に対する対処法のレクチャーと、護身の実技を体験します。 (対) 中学生以上の女性 (企画・運営) Body and Soul
<b>図書館ではじめる大人の塗り絵</b> 須貝 光一郎さん (サクラクレパス認定講師)	11/6(土) 14:00～16:00	こぶし会館	10/10 10:00～ 幸図書館 ☎042(536)8308	15人	簡単な色彩学、画材の使い方、塗り絵の楽しみ方を身に付けます。
 <b>市内文化財散歩「立川の古村を歩く」</b>  白川 重敏さん (立川市文化財保護審議会委員)	11/7(日) 9:00～13:00	柴崎町、富士見町付近	10/10 歴史民俗資料館 ☎042(525)0860	15人	諏訪神社、普済寺、満願寺跡などの由緒ある史跡を講師とともに散策します。 (対) 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(小雨実施)
 <b>ママのベビーマッサージ～私のお産・赤ちゃんとの生活を語り合おう</b>  河 房子さん (助産師)	11/11(木) 10:30～11:45	柴崎学習館	10/12 柴崎学習館 ☎042(524)2773	5組	(対) 市内在住のはいはいる前までの乳児と母親 (費) オイル代200円 (持) バスタオル
 <b>パソコンで年賀状</b>  生涯学習市民リーダーの皆さん	11/12(金) 10:00～12:00	柴崎学習館	10/12 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？ (対) 文字入力ができる方(小学生は保護者同伴) (費) 受講料・資料代1,000円 (持) パソコン(Word2010以降)
 <b>楽し♪地元野菜の収穫体験in砂川</b>  清水 久男さん (料理愛好家)	11/13(土) 10:00～11:30	砂川学習館(畑まで徒歩)	10/12 砂川学習館 ☎042(535)5959	15人	砂川産の野菜の収穫体験を行います。 (対) 市内在住の3歳～小学6年生と保護者(小学4年生以上は1人での参加可) (費) 200円(1名分) (持) 汚れてもいい服装、帽子、タオル、水筒、軍手、レインコート(雨の場合)



	講座名・講師	日時	場所	受付開始日・申問	定員	内容
	<b>「わたし」には関係ない？ ～困っている子どもたち とどう向き合うか～</b>  ①④井村 良英さん (NPO法人育て上げネット) ②鈴木 香奈子さん (元立川児童相談所長) ③西牧 たかねさん (学習支援コーディネーター)	①11/13(土) ②11/27(土) ③12/11(土) ④12/18(日) 10:00～12:00 全4回	柴崎学習館	9/25 柴崎学習館 ☎042(524)2773	15人  保育あり	①不登校の子どもについて話し合おう ②子どもへの虐待について話し合おう ③子どもの貧困について話し合おう ④振り返って、今後に向けて話してみよう
★	<b>コロナ禍で見えてきた雇用・社会保障の深刻化した課題とその改革</b>  後藤 道夫さん (都留文科大学名誉教授)	11/14・28(日)、 12/11(土) 14:00～16:00 全3回	高松学習館	10/12 高松学習館 ☎042(527)0014	20人	日本の雇用と社会保障の現状と課題を学びます。
	<b>イストレッチ</b>  金城 祐也さん (介護予防運動指導員、スポーツトレーナー)	11/18(木) 10:00～11:30	錦学習館	10/12 錦学習館 ☎042(527)6743	50人	イスに座ったり、イスにつかまりながらストレッチや運動を行います。体力に不安のある方も安心して参加できます。 (費) 受講料300円 (企画・運営) 生涯学習市民リーダーの会
	<b>玉川上水沿いの自然観察</b>	11/19(金) 9:30～13:00	玉川上水沿い	10/25 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。 (対) 18歳以上の市民(在勤含む) (特) 歩きやすい服装、雨具、飲み物、カメラ、帽子(小雨実施)
	<b>消費者活動と消費者行政の未来</b>  池本 誠司さん (弁護士)	11/19(金) 13:30～15:00	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	30人  保育あり	消費者行政とは何か、消費活動とは何かを問いながら、地域の消費者団体の役割がどこにあるかを学びます。 (企画) 消費者団体連絡会
★	<b>語り継ぐことの大切さ～ 市民の戦争体験を映像で 残す取り組み～</b>  植崎 茂彌さん (立川市史編さん委員、元高校教員)	11/20(土) 13:30～16:00	女性総合センター	10/11 生涯学習推進センター ☎042(528)6872	70人  保育あり	空襲、軍事教練、勤労動員、兵役、疎開、引き揚げなど、さまざまな戦争体験を語り継ぐ意味を、体験者の方々にも参加していただいて考えます。
	<b>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～</b>  内田 一行さん (生涯学習市民リーダー)	11/20、12/4・18(土) 10:00～12:00 全3回	幸学習館	10/26 幸学習館 ☎042(534)3076	20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。
★ 	<b>クラシック音楽 レクチャーコンサート</b>  吉成 順さん (国立音楽大学教授) ほか	11/21(日) 14:00～16:00	幸学習館	10/12 幸学習館 ☎042(534)3076	50人  保育あり	パガニーニの作品を中心にヴァイオリンとピアノの魅力的な名曲・秘曲をお届けします。 (共催) 国立音楽大学
	<b>世界にひとつ！ 自分だけのはんこづくり</b>  間宮 哲さん (一級印章彫刻技能士、現代の名工)	11/23(火・祝) 14:00～16:00	西砂学習館	10/26 西砂学習館 ☎042(531)0431	13人	機械で彫ったよくある「はんこ」ではなく、好きな1字を自分で彫って、世界にひとつだけの「マイはんこ」を作ります。 (対) 小学生～高校生 (費) 受講料・材料代800円 (企画・運営) 生涯学習市民リーダーの会

講座名・講師	日時	場所	受付開始日・申問	定員	内容
<b>家事と家計の講習会 ～ちょうどいい暮らし</b> 多摩友の会生活講習グループ	11/25、12/9(木) 10:00～12:00 全2回	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	30人 ☺ 保育あり	家計簿をつけたことがない方も、すでにつけている方も、わかりやすい家計簿の付け方をおしえます。 (持) 電卓、筆記用具
  <b>生活習慣病予防・地域健康教室「ウイルスに負けない！食事とカラダの備え方」</b> 森本 友紀恵さん (管理栄養士) 小林 洋子さん (運動指導者)	11/26、12/10(金) 9:30～11:30 全2回	柴崎学習館	10/25 健康推進課 ☎042(527)3272	20人	健康に関する栄養・歯科の話聞き、実際に体も動かしながら学ぶ教室です。 (対) ①30～74歳の市民で、医師から運動を制限されていない方 ②2日間参加できる方
  <b>家族が“笑顔”で“健康”になる、クッキングパパ教室！</b> 永澤 あきこさん (管理栄養士)	11/27(土) 10:00～12:00	女性総合センター	10/25 男女平等参画課 ☎042(528)6801	10人 ☺ 保育あり	管理栄養士による料理講座を行う。講座内容としては、栄養面でバランスのとれた食事であること、多忙な日々の中でも作れる時短メニューであること、などをポイントとする。講座の後半では、母親と子どもに作った料理を提供することで、家族で豊かに食を楽しむ時間をもつ。また、参加者同士での交流の時間を持つことで、父親が地域での子育てを楽しめるきっかけを提供します。 (対) 子育て中の男性とその家族 (費) 材料代1家族1,000円 (企画・運営) パパママ子育て応援部 Hiタッチ！！
  <b>布ぞうりを作しましょう</b> グループ・ベターライフの皆さん	11/28(日) 13:00～16:00 11/29(月) 9:30～12:00 全2回	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	10人 ☺ 保育あり	(対) 2日とも参加できる初めての方 (持) 5cm×約1m程度に裂いた浴衣やシーツなどの木綿の布30枚、はさみ、かぎ針(8～10号)、ズボン着用 (費) 材料代700円
<b>【若葉図書館 開館35周年記念講座】 大人も子どもも楽しめる！真鍋博士の最新恐竜学</b> 真鍋 真さん (国立科学博物館 副館長)	11/28(日) 14:00～15:30	若葉会館	10/26 若葉図書館 ☎042(535)8841	50人	恐竜の歴史や、最新の恐竜の話題などを大人も子どもも楽しめるように、わかりやすく解説します。 (対) 一般・小・中学生
 <b>再就職を目指す 女性のための職業訓練</b> パソコンインストラクター	11/29(月)～12/3(金) 10:00～15:00 全5回	女性総合センター	10/25～11/5 (申) 東京都産業労働局能力開発課 ☎03(5320)4807 (問) 男女平等参画課 ☎042(528)6801	10人 (抽選) ☺ 保育あり (6か月～学齢前)	再就職に役立つパソコン操作の基礎(Word・Excel)を学びます。 (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
   <b>体力アップ体操教室</b> 佐藤 明子さん (健康運動指導士)	11/29、12/6・13・20(月) 14:00～15:30 全4回	滝ノ上会館	はがき (11/10必着) スポーツ振興課 ☎042(529)8515	20名 (抽選)	自宅等で手軽にできる体操を学ぶことで、日頃から身体を動かす習慣を身につけます。また、寝たきりや腰痛にならないような健康づくり・体力アップをレクチャーします (対) おおむね65歳以上の市内在住・在勤の方 詳細は広報たちかわ10/25号をご覧ください。

講座名・講師	日時	場所	受付開始日・申問	定員	内容
 <b>親子収穫体験</b>  立川市農研会(農業後継者組織)の皆さん	11/6(土) ①8:45~ ②9:45~ ③10:45~ 各1回(45分程度)	ファーマーズ センター みのーれ立川 北側広場 (砂川町)	9/25 産業観光課 農業振興係 ☎042(523)2111 内線2650	各30組 (抽選)	カブやミニ白菜やミニ大根など6品目の秋野菜の収穫を体験していただきます。作物は持ち帰れます。詳細は広報たちかわ9/25号をご覧ください。 (対) 市内在住の小学生と保護者 費 1組500円

## 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
<b>子育て世代の防災講座</b> あんどう りすさん (アウトドア防災ガイド、女性防災ネットワーク東京呼びかけ人)	12/1(水) 13:30~15:30	女性総合センター	10/25 男女平等参画課 ☎042(528)6801	30人  保育あり	子育て世代が災害からくらしを守るために、これだけは知っておきたい基本の備えと災害時の対応に関する知識を身に付けるための講座です。 (協力) 立川市災害ボランティアネット
<b>50代からの家計簿改革</b> 増子 俊夫さん (ファイナンシャルプランナー CFP®、宅地建物取引士)	12/2(木) 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	30人	収入減になりがちな老後リスクに備えるライフプランの立て方と、すぐにできる家計の見直しを学びます。 (企画) 立川シティクラブ
<b>防災講座</b> 上條 宇史さん (立川災害ボランティアネット事務局長)	12/5(日) 10:00~11:30	幸学習館	11/10 幸学習館 ☎042(534)3076	30人	多摩直下地震などの大規模地震に備え、生き残るための対策、生き延びるための対策などの事前対策を皆さんと一緒に考え、自助の大切さを学びます。
<b>ビジネスマナーセミナー</b> 坪田 まり子さん (キャリアカウンセラー)	12/6(月) 10:30~12:00	女性総合センター	11/4 ㊤ マザーズハローワーク立川 ☎042(529)7465 (平日9:00~17:00) (問) 男女平等参画課 ☎042(528)6801	20人  保育あり	ビジネスマナーや職場で役立つコミュニケーションスキルについて学びます。 (対) マザーズハローワーク立川で就活希望の方 (共催) 市男女平等参画課、マザーズハローワーク立川
<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)	12/8(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 (3歳~学齢前)	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。 (対) 子育ての援助ができる市民
 <b>お正月飾りを作しましょう</b> 吉川 智乃さん (フラワー装飾技能士)	12/9(木) 10:00~12:00	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	15人  保育あり	(持) はさみ、エプロン、紙袋、筆記用具 費 1,000円 (企画) パルシステム東京立川委員会
 <b>かきかた教室 ~お名前をきれいに書きましよう~</b> 芝原 圭子さん (佑育書道会)	12/9(木) 10:00~11:30	幸学習館	11/10 幸学習館 ☎042(534)3076	10人	文字をきれいに書くコツは、丁寧にゆっくり、バランスよく書くことです。ご自分の名前を書いて練習します。 (持) B以上の鉛筆、ボールペン 費 受講料・手本・用紙代600円 (企画・運営) 生涯学習市民リーダーの会
 <b>子どもフラダンス入門</b> 山下 和子さん (フラダンスインストラクター)	12/12・19・26(日) 10:30~12:00 全3回	高松学習館	11/10 高松学習館 ☎042(527)0014	10人	フラダンスのお話とフラダンス体験をします。 (対) 小学生(保護者同伴可)

講座名・講師	日時	場所	受付開始日・申込	定員	内容
 <b>日本の環境問題を考える</b> 瀬戸 昌之さん (東京農工大学名誉教授)	12/12・19・26、 1/9(日) 14:00～16:00 全4回	RISURU ホール	11/10 生涯学習推進センター ☎042(528)6872	30人 ☺保育あり	日本のごみ問題やEPR(拡大生産者責任)などについて学びます。
 <b>料理講座「からだホックリ 蒸し鶏の野菜あん」</b>  食とくらしと環境を考える会	12/13(月) 10:00～12:30	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	12人 ☺保育あり	蒸し鶏の野菜あんかけ、ゆず大根、和菓子を作ります。 (特) エプロン、三角巾、お手ふきタオル、食器用ふきん、飲み物 (費) 600円
 <b>わらぼっちの一輪挿しを作しましょう!</b>  高橋 由蔵さん (環境省環境カウンセラー)	12/15(水) 10:00～12:00	幸学習館	11/10 幸学習館 ☎042(534)3076	15人 ☺保育あり	ガニガラ田んぼで取れた <small>わら</small> 藁を使って、一輪挿し作りを学びます。 (費) 材料代100円
 <b>正月飾りを作ってみよう!</b>  大根田 和美さん (生涯学習市民リーダー)	12/16(木) 10:00～12:00	錦学習館	11/10 錦学習館 ☎042(527)6743	15人	<small>わら</small> 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。 (費) 材料代500円 (特) 上履き、汚れてもいい服装
<b>ペアレントプログラム</b> 稲場 彩美さん (ペアレントプログラムリーダー)	12/16、1/6・20、 2/3・17、3/3・17 (木) 10:00～12:00 全7回	砂川学習館	11/10 キラリっ子ファミリー カフェ	8人 ☺保育あり	子どもの発達特性を理解し、子どもの行動への見方を変えることで、家族と子どもがより良いコミュニケーションをとれるよう、関わり方のコツを学ぶプログラムです。 (対) 4～10歳程度の発達に不安のあるお子さんを育てている保護者 詳細は広報たちかわ11/10号をご覧ください。
 <b>公園で木の実をみつけたよ!～クリスマス工作</b>  高橋 由蔵さん (東京都環境学習リーダー)	12/18(土) 10:00～12:00	砂川学習館	11/10 砂川学習館 ☎042(535)5959	20人	地元でみつけた木の実で簡単な工作をします。 (対) 5歳～小学生(保護者見学可・小学生未満は保護者同伴) (費) 100円
 <b>殿ヶ谷分水開削300年記念講座「武蔵野の新田開発と川崎平右衛門」</b> 豊泉 喜一さん (立川市文化財審議委員会会長) 薦谷 栄一さん (農的デザイン研究所所長)	12/18(土) 14:00～16:00	西砂学習館	11/10 西砂学習館 ☎042(531)0431	20人	殿ヶ谷分水と地域の開発、川崎平右衛門と新田開発を学びます。
 <b>体験学習「もちつきと鏡餅作り」</b>  立川民俗の会の皆さん	12/19(日) 10:00～12:00	歴史民俗資料館	11/25 歴史民俗資料館 ☎042(525)0860	20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。 (対) 小学生以上の市民(小学生は保護者同伴) (費) 材料代500円(子ども300円) (特) エプロン、三角巾、手拭タオル
 <b>親子料理教室</b>  	①12/24(金) ②12/25(土) 10:00～12:30 各1回	学校給食 共同調理場	往復はがき (12/8必着) 学校給食共同調理場 ☎042(529)3511	各10組	クリスマスケーキを作り、持ち帰ります。 (対) 市内在住の小学生と保護者(未就学児同伴不可) (費) 材料代500円 (特) 上履き、エプロン、三角巾、手拭きタオル 詳細は広報たちかわ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
	<b>四感で知る世界の諸文化シリーズ(アンコール編)</b> 金子 貴一さん (秘境添乗員、フリーライター)	1/8・15・22(土) 13:30~15:30 全3回	女性総合センター	12/10 生涯学習推進センター ☎042(528)6872	12人	「台湾+太平洋の島々」「バルト3国」「スリランカ」の諸文化を、四感(視聴嗅触)を通して楽しく学びます。 (費) 教材費500円
 	<b>体験学習「繭玉飾り」</b> 立川民俗の会の皆さん	1/10(月・祝) 10:00~12:00	歴史民俗資料館	12/10 歴史民俗資料館 ☎042(525)0860	20人	小正月の伝統的な行事「繭玉飾り」を体験します。 (対) 小学生以上の市民(小学生は保護者同伴) (持) エプロン、三角巾、手拭タオル
	<b>アナタの絵を上達させるワンポイント講座</b> 岩越 敦彦さん (東京学芸大学 兼任講師・絵画教室主宰)	1/13・27(木) 14:00~16:00 全2回	砂川学習館	12/10 砂川学習館 ☎042(535)5959	10人	普段描いておられる自分の絵や画像をご持参いただければアドバイスをします。その後、個別に制作しながら、対象の見方・見栄えが良くなるポイント・練習法などを個別に指導いたします。 (費) 受講料・資料代 900円 (持) 普段使用している道具一式(スケッチブック、鉛筆、消しゴム等)モチーフ(描く対象物や写真) (企画・運営) 生涯学習市民リーダーの会
 	<b>竹細工〜竹のコップをつくろう</b> 大根田 和美さん (生涯学習市民リーダー)	1/16(日) 10:00~12:00	高松学習館	12/10 高松学習館 ☎042(527)0014	8人	竹のお話と竹でコップづくりをします。 (対) 小学生(保護者同伴可)
	<b>ノーバディーズ・パーフェクト子育て講座「完璧な親なんていない!」</b> ノーバディーズ・パーフェクト・ファシリテーター (市職員)	1/17・24・31、2/7・14・21(月) 10:00~12:00 全6回	子ども未来センター	12/10 子ども家庭支援センター ☎042(528)6871	12人 (抽選)  保育あり	カナダ生まれの親支援プログラムを通して、母親同士が話し合いながら、自分にあった子育ての仕方を学びます。 (対) 1~3歳の子どもの母親
 	<b>初めてのバレエ・楽しくきれいな姿勢を目指す</b> 塚本 香織さん (バレエ講師、マットピラティスインストラクター)	1/17、2/7・21(月) 15:00~17:00 全3回	柴崎学習館	12/10 柴崎学習館 ☎042(524)2773	10人	ピラティスを取り入れたストレッチ等で筋力や柔軟性を向上させ、バレエの基本の動きで正しく美しい姿勢や健康増進を目指します。 (対) 女性(小学生は保護者同伴) (持) 靴下又はバレエシューズ、ヨガマット又はバスタオル、飲み物
	<b>ファミリー・サポート・センター 援助会員養成講習会</b> 小野 良子さん (臨床心理士)ほか	1/18(火) 9:45~15:00 1/19(水) 10:00~15:00 1/27(木) 10:00~12:00 1/28(金) 9:45~16:45 全4回	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(3歳~学齢前)	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) (対) 子育ての援助ができる市民
	<b>源氏語り</b> 友家 しづさん (しづの源氏語りの会)	1/23(日) 14:00~15:30	若葉会館	12/25 若葉図書館 ☎042(535)8841	30人	平安時代の衣装を身にまとった講師が、源氏物語の名場面の原文を朗読します。
	<b>子育て中の方対象 パソコン講習(初級)</b> パソコンインストラクター	1/24(月)~28(金) 13:15~16:45 全5回	女性総合センター	12/23・24限定 (申) マザーズハローワーク立川 ☎042(529)7465 (平日9:00~17:00) (問) 男女平等参画課 ☎042(528)6801	10人 (抽選)  保育あり(6か月~学齢前)	再就職に役立つパソコン操作の基礎を学びます。 (対) マザーズハローワーク立川で就活希望の方 (共催) 市男女平等参画課、マザーズハローワーク立川

## 通 年 の 講 座

	講座名・講師	日時	場所	受付開始日・(申込)	定員	内容
	<b>外国人のための日本語教室</b> 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 A=②土曜日 19:00～20:30 B=土曜日 19:00～20:30	A= 柴崎学習館 B= 西砂学習館	市民協働課 多文化共生係 ☎042(523)2111 内線2632	A= 各50人 B= 40人	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>パパママ学級 歯科・栄養クラス</b> 歯科衛生士、管理栄養士	①11/29(月) ②1/24(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
	<b>パパママ学級 出産・産後クラス</b> 助産師、保健師	①10/25(月) ②12/20(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	各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。 ☑ 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
	<b>パパママ学級 沐浴・産後クラス</b> 助産師、保健師、臨床心理士	①11/20(土) 9:30～12:00 ②11/20(土) 13:30～16:00 ③1/15(土) 9:30～12:00 ④1/15(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。 ☑ 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
 	<b>らくらくゴックン (離乳食準備教室)</b> 管理栄養士	①10/8(金) ②11/12(金) ③12/10(金) ④1/14(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・知っていることと役立つこと・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100円 ☑ 母子健康手帳
	<b>カミカミ教室 (離乳食後期教室)</b> 管理栄養士	①10/27(水) ②11/24(水) ③1/26(水) 10:00～10:30 各1回	健康会館	各日程2ヶ月前から予約受付 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
 	<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	①10/19(火) ②11/16(火) ③12/21(火) ④1/18(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 ☑ 歯ブラシ代100円 ☑ 母子健康手帳
	<b>障がい者チャレンジ スポーツ教室(ボッチャ)</b> 立川市錦町体育会の皆さん	①10/21(木) ②11/18(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10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。
	<b>青春学級 障害者対象講座</b> 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

## 泉市民体育館の自由参加型教室

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため休止しており、再開時期は未定となっております。

最新の情報はホームページをご覧ください。お電話にてお問い合わせください。

ホームページ <https://www.tama-spo.com/izumi/> ☎042(536)6711 (営業時間 9:00~23:00/第2・第4木曜休館)

## 柴崎市民体育館の自由参加型教室

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため休止しており、再開時期は未定となっております。

最新の情報はホームページをご覧ください。お電話にてお問い合わせください。

ホームページ <https://www.shiba-tai.jp/> ☎042(523)5770 (営業時間 9:00~22:00/第1・第3月曜休館)

## 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) ㊦ 大学ホームページWeb、はがきかFAX、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] FAX042(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	楽しく体を動かそう	村石 理恵子 准教授	10/9(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、多様な動きを身に着けます。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ましょう。 ㊤ 幼児と保護者 ㊦ 傷害保険料200円
	歌あそび リズムあそび	柳田 憲一 教授 三好 優美子 教授	10/17(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歳以上)と保護者 (子どものみも可) ㊦ 傷害保険料200円
小学生講座	カヌー ～経験者コース～	本田 宗洋 教授 酒井 紳 講師	10/10(日) 10:00~12:00	16人 カヌーの基本操作を活かし、よりスピードアップできるテクニックを学びます。 ㊤ 小学生 ㊦ 傷害保険料200円
中学・高校生講座	バレーボール	今丸 好一郎 教授	12/18(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
	ソフトボール	佐藤 理恵 准教授	12/12(日) 10:00~12:00	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	1/23(日) 13:00~16:00	50人 ハンドボールの基本技術(オフェンス)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
共通講座(小学生・成人)	太りにくい身体、 太りにくい食事	筒井 孝子 教授	10/2(土) 13:00~14:30	50人 老若男女問わず、体脂肪を気にする方は増えています。太りにくい身体を手に入れたら、どんなに嬉しいことでしょう。今太っている方も、太りたくない方も、太りにくい身体・食事のポイントについて学びませんか。 ㊤ 成人 ㊦ 傷害保険料100円
	おとなのラジオ体操	秋山 エリカ 教授	1/22(土) 14:00~16:00	30人 ラジオ体操第一で美ボディを作りましょう。 ㊤ 成人 ㊦ 傷害保険料200円
	カヌー	本田 宗洋 教授 酒井 紳 講師	10/24(日) 10:00~12:00	16人 誰でも簡単に乗れるカヌーで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しょう。 ㊤ 中学生から成人 ㊦ 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。

## ロバの音楽座「オンガッカイ」

10/23(土) 14:00~15:00

古楽器や空想楽器で、赤ちゃんから高齢者まで楽しめる音楽会です。

定50人 場 間 幸学習館 ☎042(534)3076 9/10~

## うたごえ広場in錦学習館

11/9(火) 14:00~15:30

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

定30人

場 間 錦学習館

☎042(527)6743 10/12~

## たちかわフリーマーケット村

11/13(土) 10:00~14:00

市民公募による出店のほか、立川産野菜の販売をします。詳細は広報たちかわ10/25号をご覧ください。

場 女性総合センター

間 生活安全課消費生活センター係

☎042(528)6801

(共催)市消費者団体連絡会

## ファミリーコンサート

11/20(土) 11:00~11:45 I部 子ども向け

11/20(土) 13:30~14:15 II部 一般向け

歌とピアノコンサートです。

(出演)品田 広希さん(バリトン)ほか

定各30人 場 間 高松学習館

☎042(527)0014 10/26~

## 砂川子ども観劇会

11/20(土) 14:00~15:00

人形劇「クリスマスポエム」「おおきななぐ」

詳細は広報たちかわ10/25号をご覧ください。

(出演)人形劇団ポポロ

定30人 場 間 砂川学習館

☎042(535)5959 10/26~



## ふたごキャラバン(多胎フェス)

11/23(火・祝) 10:00~

縁日・ワークショップ・写真撮影会等体験できます。

場 サンサンロード

間 子ども家庭支援センター

☎042(528)6871

(運営)SwingRing ~ふたご応援プロジェクト~他

## 懐かしい歌を一緒に

11/26(金) 13:30~15:00

懐かしい歌を一緒に歌います。

対70歳以上

定30人

場 間 西砂学習館

☎042(531)0431 10/26~



## 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(講座のご案内のみ)。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。



## ジャズの魅力

11/28(日) 14:00~16:00

ジャズに関する歴史、演奏方法等の解説と曲の演奏

(出演) 国立音楽大学学生

(場) 錦学習館

(定) 40人

(問) 錦図書館

☎042(525)7231 10/26~

## にしき子ども観劇会「あいさつのきれいな王さま」

12/4(土) 13:30~14:30 開場13:00

あいさつの大切さと人のつながりがほのぼのと伝わるお話です。

(出演) 人形劇団オフィスやまいも

(定) 60人

(場) 錦学習館

☎042(527)6743 11/10~

## たかまつクリスマス映画会

12/11(土) 13:30~14:30

「トムとジェリーのくるみ割り人形」

(共催) 高松児童館・高松図書館

(定) 35人 (場) 高松学習館

☎042(527)0014 11/25~

## かわせみカフェ

12/11(土) 13:00~15:00

地域の方に来館していただき、昔遊びやクリスマスの企画を楽しんでいただきます。

(場) 幸学習館

☎042(534)3076



## 西砂学習館みんなのクリスマスコンサート

12/12(日) 14:00~15:15

コントラバス&ピアノの演奏をお楽しみください。

(出演) 川野朝葉さん、安野美咲さん

(定) 30人(未就学児同伴可)

(場) 西砂学習館

☎042(531)0431 11/10~

## 新春たかまつ落語会

1/15(土) 13:30~15:30

(出演) 立川落語会・木下亨キノコ

(定) 35人 (場) 高松学習館

☎042(527)0014 12/10~

## 新春ジャズコンサート

1/23(日) 14:00~15:30

ジャズを聴き英気を養います。

(出演) 未定(定) 50人

(場) 幸学習館

☎042(534)3076 12/20~

## 国立音楽大学

### ◆聴き伝わるもの、聴き伝えるもの

—20世紀音楽から未来に向けて—

10/2(土) 16:00~18:15頃

第16回目となる今回のテーマは「視覚と音楽—フランスと日本の諸相」と題して、視覚と音楽の新しい表現を発信します。

(費) 全席自由1,500円(高校生以下無料・要申込)

### ◆大学院オペラ2021 モーツァルト

歌劇「コジ・ファン・トゥッテ」K.588 全2幕

10/16(土)・17(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。(費) 全席指定: SS席4,000円、S席3,000円、A席2,000円、学生1,000円(A席より)

### ◆第52回打楽器アンサンブル定期演奏会

10/24(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。(費) 全席自由1,000円(高校生以下無料・要申込)

(場) 国立音楽大学(柏町5-5-1)講堂大ホール

(問) 国立音楽大学演奏芸術センター ☎042(535)9535

詳細及び最新の情報は本学公式Webサイトをご覧ください。

ただし、ご入場を制限させていただくことがあります。

## 第15回 たちかわ市民講師フェア

生涯学習推進センターには、さまざまな分野で専門的な知識や技能を持つ方々を、学習グループや地域のイベントに紹介する「生涯学習指導協力者（通称：市民リーダー）」登録制度があります。

この「たちかわ市民講師フェア」は、市民リーダーとして登録している方々の作品や音楽・パフォーマンスをご覧いただける年に1度の機会です。☎生涯学習推進センター ☎042(528)6872

### 作品展

**11月8日（月）～11月14日（日）**

**10:00～17:00**

（8日は**13:00**から、14日は**15:00**まで）

女性総合センター・アイム 1階ギャラリー  
入場無料



### 音楽・パフォーマンス

**11月13日（土）時間未定**

入場無料・入退場自由

### 体験コーナー

**11月13日（土）、14日（日）時間未定**

☎内容により材料代がかかります。

☞女性総合センター

詳細は広報たちかわ10/25号をご覧ください



### 【立川市ブランドメッセージロゴマーク】



立川市の魅力を一言で表す合言葉である、ブランドメッセージ「立川くらいが、一番いい」は、市民や企業・団体等の皆様、職員有志によるワークショップにおいて制作された候補案より多くの皆さんからの投票を経て決定しました。

このロゴマークは、【自然・まち・人が調和する「立川」】がデザインコンセプトとなっております。

個人・企業・団体など市の魅力のPRやイメージアップを図る目的であればどなたでも自由にお使いいただけます。（営利事業者等の場合申請要）

使用方法等は  
こちら



## 「立川市民科」ブックレットを発行 ～新田砂川を訪ねて～砂川の歴史散策～

配布10/1（金）～（先着順）

昨年11月に開催した「新田砂川を訪ねて～砂川の歴史散策（DVD無し）」の冊子を各学習館、アイム1階生涯学習情報コーナー、市役所3階市政情報コーナーで配布します。

また、DVD付き資料を図書館で貸出します。

詳しくは広報たちかわ9/25号をご覧ください。

☎ 高松学習館 ☎042（527）0014



## 図書館の利用カードに「100万回生きたねこ」 どうして…

立川市図書館の利用カードには「100万回生きたねこ」のとらねこがいます。どうして「100万回生きたねこ」なのでしょうか？その理由を探してみました。

きっかけはある講演会でした。平成4年（1992年）1月20日、講師に絵本作家の佐野洋子さんをお迎えし、「絵本はだれのものか」というテーマで若葉図書館と幸公民館（現・幸学習館）の共催で講演会が開催されました。質問や意見を出して行う対話形式で進められ、その「対話」の中で出た佐野洋子さんの語録が『図書館だより No.29』で紹介されています。

その講演会の1年後、立川市図書館は図書の貸出・返却の電算化に関する検討会を発足。その中で、佐野さんの講演を聴き、大きな感銘を受けていた図書館職員から「100万回生きたねこ」の表紙図案を図書館の新しいカードに使いたいとの強い希望がありました。佐野さんをお願いしたところ、利用の許諾をいただくことができました。

平成5年（1993年）11月2日から、コンピュータシステムへの変更に伴う事前登録を開始。そして平成6年（1994年）2月1日に立川市図書館のコンピュータシステムが稼働しました。さらにその約1年後、平成7年（1995年）1月12日に中央図書館が開館。1月14日には谷川俊太郎さんと佐野洋子さんをお招きして記念講演会「書く言葉・暮らすことば」が開催されました。

利用カードに「100万回生きたねこ」が使われるようになってから約28年。どうぞこれからも立川市図書館をご利用ください。

さて、季節は読書の秋。立川市図書館では10月27日から11月9日を「たちかわ読書ウィーク」と定めて、読書に関する様々なイベントを行います。ぜひお近くの図書館へお越しください。

### お問合せ先

中央図書館 ☎042(528)6800	幸図書館 ☎042(536)8308	高松図書館 ☎042(527)0015
柴崎図書館 ☎042(525)6177	西砂図書館 ☎042(531)0432	錦図書館 ☎042(525)7231
上砂図書館 ☎042(535)1531	多摩川図書館 ☎042(525)6905	若葉図書館 ☎042(535)8841



# 講座ガイド きらり・たちかわ

【編集・発行】

たちかわ市民交流大学市民推進委員会情報広報部  
立川市教育委員会生涯学習推進センター

〒190-0012 立川市曙町2-36-2 1F  
TEL: 042(528)6872 FAX: 042(528)6804  
✉ shougai-suishin@city.tachikawa.lg.jp

\* きらり・たちかわへのご意見・ご感想をお寄せください



▲きらり・たちかわ紹介  
(市ホームページ内)

## たちかわ市民交流大学誕生のきっかけ！

「たちかわ市民交流大学」は、市民による講座の作成・実施などの運営に約60名が関わり、年間50講座ほど開催しています。

この市民交流大学から誕生したサークル5つを『きらり・たちかわ』で紹介してきました。今号は、その誕生の源泉となりました「たちかわ市民交流大学」の誕生のきっかけなどについて、**たちかわ市民交流大学企画運営委員長 宮本直樹さん**（他に立川市社会福祉協議会理事など多くの組織で活躍されています。）に語っていただきました。

### 市民交流大学誕生のきっかけ！

立川市は、2003年を「市民参画元年」として、市民力を活かした協働によるまちづくりをスタートさせました。当時、市民の主体性が非常に発揮されやすい生涯学習の特性を生かし、生涯学習を通じた地域の活性化や、地域づくり、まちづくりに繋げていこうとする考え方が国や都をはじめ全国的に広まっていた。立川市も「生涯学習からはじまるまちづくり」を掲げ、実践するための重点的、全庁的な取り組みとして位置付けた「市民大学」を模索し、市民の意見を丁寧に拾い続けて準備を重ねました。2007年の春には、市民公募により名称を「たちかわ市民交流大学」に決定し、この年の10月には、開講できました。



### 市民交流大学に対する想い！

他市から誉められ、その充実ぶりを羨ましがってもらえるのは、「市民企画講座」と情報誌「きらり・たちかわ」です。どちらも市民推進委員の皆さんの尽力により大きな成果を挙げています。14年間の努力の積み重ねにより、多くの市民が、学ぶことを楽しみ、学縁を紡ぎ、数々のサークルも誕生し、信頼感に満ちた人脈、豊かなコミュニティを編んできました。この20年近くのことを思うと、関係された全ての皆さんの想いの結集により、立派な誇れる市民交流大学として充実してきたのだと、あらためて感慨深いです。地域の市民学習の楽しさは、一つの目的に向かって交流し、みんなの力を結集していく、其処にこそ、充実感や、達成感、生きがいがあるのだと感じています。

### 立川市民（受講者）への期待とは？

誇らしい市民交流大学ではありますが、建学の精神を忘れず、もう少し更に進めていかなければと思っています。培った学びの仕組みを活かし、市民力により地域課題を解決していく協働のまちづくりを実働させていくことです。個人の学びに留まらず、学んだことを活かしたまちづくりを、つまり、まちづくりの為の学びを推進することです。学びの成果を地域に還元していきたいのです。このまちに暮らす我々市民こそが身近な地域課題から目を逸らさず主体的に考え、課題解決の為の学びに積極的に励み、一人一人の力を少しずつ持ち寄って解決の担い手として稼働していく。市民にしかできない血の通った柔軟で温かい課題解決方法も有るはず。より良き市民生活を送るための学習、シティズンシップ・エデュケーションを拡充し、市民交流大学こそが、人材と地域の繋ぎ役、地域人材を輩出する役割を担わなければなりません。そんな学びの場に参画（挑戦）して頂ける市民（受講者）が増えることを期待しています。



7月9日：市民推進委員研修の講師を務める宮本直樹さん

### 編集後記

このページで「たちかわ市民交流大学」の講座から誕生したサークル『たちかわ・財政を考える会』『混声合唱団・野ばら』『さわやか文章教室』『丘陵の会』『気軽に家トレ』（「気楽」を「気軽」に訂正）の5つを紹介してきました。今号では、この市民交流大学の誕生に関わりました宮本さんの穏やかな、丁寧な語りから、その想いや期待を聴くことができました。立川市民が主体的に今日に至るまで行動してきたことを再認識することができました。皆様が当講座を受講される際、この記事を思い出していただければ幸いです。（みかちよ）

講座企画は楽しくてやりがいがあります！  
市民推進委員になってみませんか  
(サポーター制度があります)

◇お問い合わせは  
立川市生涯学習推進センター(女性総合センター・アイム1F)  
☎042-528-6872 まで