

講座

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

カップ麺アレンジ料理王伝授「簡単・おいしい・栄養満点」

即席麺に一手間加えて、栄養たっぷりのランチを作ります。対小・中学生(小学1・2年生は保護者同伴) 時3月27日(金)午前10時～正午 場西砂学習館 師料理研究家・こいけけいこさん 費1人500円(材料代) 定20人(申込順) 持エプロン、三角巾、タオル 申2月25日(火)から西砂学習館 ☎(531)0431へ

市内文化財散歩「柴崎分水を歩く」

柴崎分水に沿って歩きながら分水周辺の歴史を学びます。対小学生以上の市民の方(小学生は保護者同伴) 時3月15日(日)午前9時30分～正午ごろ(小雨実施) 場JR青梅線西立川駅改札前集合、柴崎市民体育館解散(約5km) 師立川市文化財保護審議会委員・小坂克信さん 定20人(申込順) 持歩きやすい服装、雨具、帽子、飲み物、カメラ 申2月25日(火)から歴史民俗資料館 ☎(525)0860へ

つくろうあなたのネクストキャリア! ～創業入門講座

いずれも 場中央図書館 師NPO法人マイスタイル代表理事・竹内千寿恵さん 定30人(申込順) 申中央図書館 ☎(528)6800へ
 ●仕事づくりに活かされるあなたの「資源」 自分もつりソース(ビジネス資源)を棚卸してみましょう 時3月7日(土)午後1時～4時
 ●「ニーズ」をつかんだあなたならではの事業 人のニーズを知り、自分

のできることを考えてみましょう 時3月21日(土)午後1時～4時

容器包装をみなおそう～プラスチック製品とペットボトルほか

時4月9日・23日の木曜日、午後2時～4時(全2回) 場高松学習館 師環境省中央環境審議会小委員会委員・中井八千代さん 定20人(申込順) 保若干名(1歳～学齢前) 申2月25日(火)から高松学習館 ☎(527)0014へ

パソコン講座「Word入門」

対文字入力ができる方 時4月8日(水)～10日(金)、午前10時～正午(全3回) 場柴崎学習館 費2,000円(受講料、資料代) 定10人(申込順) 保若干名(1歳～学齢前) 持パソコン(Word2010以降) 申2月25日(火)から柴崎学習館 ☎(524)2773へ

シニア

俳句歴史講座「芭蕉のはなし」

作品を鑑賞して、芭蕉の筆跡や『おくのほそ道』などの俳書について理解を深めます。時3月22日(日)午後2時～4時 場高松学習館 師国文学研究資料館教授・神作研一さん 定30人(申込順) 申2月26日(水)から高松図書館 ☎(527)0015へ

シルバー人材センター入会説明会

会員登録の申し込みも受け付けます。対市内在住の57歳以上の方 時・場 3月4日・18日の水曜日=シルバー人材センター柴崎本部(柴崎町1-17-7) 3月6日(金)=砂川学習館 3月24日(火)=女性総合センター、いずれも午後1時30分から 申前日までにシルバー人材センター柴崎本部 ☎(527)2204へ

ホームゲームを応援しに行こう!!

市内で開催される公式戦日程をお知らせします。くわしくは「アルバルク東京」のホームページをご覧ください。

ALVARK TOKYO

●アルバルク東京 ▶千葉ジェッツ戦 時3月4日(水)午後7時5分試合開始 ▶宇都宮ブレックス戦 時3月11日(水)午後7時5分試合開始 場アリーナ立川立飛

3月1日(日)～7日(土) 春の火災予防運動

場立川消防署 ☎(526)0119、市防災課・内線2535

立川消防フェア2020
 立川消防署が主催。消防演習やはしご車、ポンプ車、VR防災体験車の搭乗体験(当日抽選)、初期消火体験など。直接会場へ 時3月7日(土)午前9時30分～正午 場立川消防署・東京消防庁第八消防方面訓練場(泉町1156-1)

電気製品の火災を防ごう!
 ▶電気ストーブ=周囲に衣類や燃えやすいものを置かない。就寝時や外出時は電源を切る▶コンセント・電気コード=ほこりがたまるように掃除をする。折り曲げたり束ねた状態で使わないようにする▶充電式電池=指定された充電器を使う

老人クラブにご加入を



老人クラブは地域の高齢者が助け合い、豊かな生活を送るための組織です。輪投げ、ペタンク、グラウンドゴルフ、健康吹き矢などの競技や、運動会、歌・踊りの発表会、一人暮らしの会員の見守り、まちの美化活動などを行っています。入会を希望する方はご連絡ください▶対象=おおむね60歳以上の市民の方▶年会費=1,200円～2,400円(クラブによって異なります) 場立川市老人クラブ連合会(柴崎福祉会館内) ☎(521)3733

年金の予約相談

日本年金機構は年金請求や年金受給についての予約相談を実施しています。基礎年金番号が分かる年金手帳や年金証書を準備し、希望日の1か月前から前日までに年金事務所または年金相談センターに予約してください。

●ねんきんダイヤル(ナビダイヤル) ☎0570(05)4890▶受付時間▷月曜日～金曜日は午前8時30分～午後5時15分(週はじめの開所日は午後7時まで)▷第2土曜日=午前9時30分～午後4時 場市保険年金課国民年金係・内線1395

にしすなカフェ(介護サロン)

「訪問リハビリ鍼灸マッサージ」の体験や、痛み、しびれ、むくみの相談を行います。対65歳以上の市民の方と家族 時3月14日(土)午前10時30分～午後0時30分 場にしすな福祉相談センター 定15人(申込順) 申にしすな福祉相談センター ☎(531)5550へ

立川商工会議所無料職業紹介所

おおむね55歳以上の方を対象に市内や周辺地域の企業などの職業紹介や就業相談を行っています。時月曜～金曜日(祝日を除く)、午前10時～午後4時 場同紹介所(ルミネ立川店1階西側外周) 場同紹介所 ☎(522)4611、市産業観光課商工振興係・内線2645

新型コロナウイルス感染症に対する予防を

中国湖北省武漢市で昨年12月以降に発生した新型コロナウイルス感染症は、日本でも発生が確認されています。季節性インフルエンザと同様、手洗い、咳エチケットを守るなどの予防を心掛けてください。
 ●予防方法や心配な症状などをご相談ください ▶厚生労働省電話相談窓口=☎0120(565)653▶東京都電話相談窓口=☎03(5320)4509(いずれも、午前9時～午後9時) 場健康推進課 ☎(527)3632

みらきちからの挑戦状 3月28日(土) 午前10時30分～午後6時 子ども未来センター

日ごろから市民活動団体によって開催されている「コミュニティプログラム」。子ども未来センター内に散りばめられたお題をクリアして脱出するゲームです。

申込方法など、くわしくは「立川市子ども未来センター」のホームページをご覧ください 場市民活動コーディネーター・塩成さん ☎080(2016)1477 場c-program@t-mirai.com

遊びにおいでよ 児童館

にしすなこどもまつり～未来のこどもたちのために

子どもも大人も楽しめるお店や遊びが盛りだくさん。 時3月15日(日)午後1時～5時 費一部有料 場西砂児童館 ☎(531)0433

参加者を募集します! いずれも直接会場へ

- はごろもエキスポ2020 時3月14日(土)午後1時～4時30分 費一部有料 場・場西砂児童館 ☎(526)2336
- わくわく祭り 対幼児～高校生世代(未就学児は保護者同伴) 時3月22日(日)午後1時～4時 場・場上砂児童館 ☎(535)1557
- ふれあい動物園&乳幼児お楽しみ会 時3月26日(木)午前10時～午後2時 場・場幸児童館 ☎(537)0358