



健康

申・問健康推進課(〒190-0011 高松町3-22-9 健康会館内)
☎(527)3272 **Fax**(521)0422
 へ。電子申請は**HP**<https://www.e-tetsuzuki99.com/tokyo/>

グループで体操しましょう!

市では、仲間と一緒に身近な場所で運動を続けるグループの支援をしています。3人以上のグループに運動の指導者を1年間、月3回、参加者の用意した会場に派遣します。申し込みについては「広報たちかわ」1月25日号でお知らせしますが、事前にグループづくりをお願いします**対**40歳以上で介護保険認定を受けていない市民の方**費**月1人500円

40歳を過ぎたら成人歯科健康診査の受診を

歯の健康づくりと歯周病の早期発見のため、生活習慣などにかかわる問診、現在歯・喪失歯の検診などを行います。年度に1回、市内の指定医療機関で受診できます**対**40歳以上の市民の方(歯科で治療中の方は除きます)**申**電話、または電子申請で健康推進課へ

(実施医療機関で直接申し込みもできます)

日本脳炎予防接種

対積極的勧奨の差し控えにより接種機会を逃した方(平成7年4月2日～平成19年4月1日生まれの方)
 第1期については4歳以上20歳未満の間、第2期については9歳以上20歳未満の間、公費で接種できます。接種をご希望で、お手元に問診票がない方は、健康推進課母子保健係へご連絡ください。

言語訓練事業参加者を募集します

市は、失語症友の会「さくら会」に言語聴覚士などを派遣し、言語障害のある方向けの言語訓練事業を行っています。仲間と楽しく、運動や書道、音楽などを通じて訓練してみませんか。また、この活動に協力してくださるボランティアの方も募集しています。くわしくは問い合わせください**対**おおむね40歳以上で言語障害のある市民の方**時**毎月第4木曜日、午後1時30分から**場**主に総合福祉センター(送迎はありません)



スポーツ

柴崎市民体育館の自由参加型教室

教室開始30分前から受け付けます。いずれも先着順。直接会場へ**場・問**柴崎市民体育館**☎**(523)5770
●かんたんエアロ ベーシックな動きの有酸素運動で初めての方におす

すめ**対**16歳以上の方**時**毎週月曜日＝午前11時～正午**▷**毎週火曜日＝午後3時～4時**費**1回500円**定**25人
●ズンバ ラテン系の明るい音楽に合わせて楽しくエクササイズ。激しく動こうが、ゆっくり動こうが本人次第です**対**16歳以上の方**時**毎週日曜日＝午前10時～11時**▷**毎週火曜日＝午後8時30分～9時30分**費**1回500円**定**25人

泉市民体育館 **☎**(536)6711

●第1体育室(卓球・バドミントン・ミニテニス)=8日・12日・15日・18日・22日・29日 **●第2体育室▶卓球**=6日・20日・26日(6日・20日は夜間を除く)▶**バドミントン**=13日・26日・27日(13日・27日は夜間を除く)▶**バスケットボール**=6日・13日・20日・27日(いずれも夜間)

柴崎市民体育館 **☎**(523)5770

○1月6日(第1月曜日)は、個人無料開放日となります。**●第1体育室(バドミントン・ミニテニス)** **●第2体育室(卓球・ボルダリング)**=いずれも6日・10日・11日・17日・19日・24日・25日・31日

事業系ごみの訪問指導を行っています

市はごみ減量施策の一環として、多量排出事業者の訪問指導を実施しています。訪問指導では、廃棄物の減量・リサイクルに向けた取り組みや適正処理の推進などの実態を確認するとともに、各建築物、事業所内でのごみ処理に関する問題点や課題を聞き、必要な助言・指導を行っています(10月末時点52件)。また、商業ビルや学校などの一室をお借りして、市のごみ処理の現状や課題、ごみの分別方法やリサ

イクルについての説明会も実施しています。今後も、事業者の皆さんのご要望に応じて実施していきます。ご相談ください。**問**ごみ減量推進課・内線 6756



健康 Q & A

501

自己判断でやめないように



インフルエンザにかかりました。熱が下がれば薬の服用をやめてもいいですか?



抗インフルエンザ薬の服用によって、熱は早く下がることが多いのですが、インフルエンザウイルスは、5日間ぐらい体内にあります。飲み薬を処方されたら最後までしっかり服用し、周囲の人との接触を避けてインフルエンザを蔓延させな

いことにも気をつけてください。また、きちんと服用することは、抗インフルエンザ薬に耐性を持つウイルスが現れるのを予防することにもつながります。自己判断で服用をやめないようにしましょう。

《立川市薬剤師会・安藤裕生》

健康日程表

健康相談(個別予約制・電話で健康推進課へ)

●健康会館=1月8日(水)午前9時30分～11時
運動指導士・栄養士が相談に応じます。

●健康会館=1月16日(木)午後1時30分～3時
医師・保健師・看護師・栄養士が相談に応じます。

親子の健康相談(午前9時30分～10時30分・直接会場へ)

●柴崎学習館=★1月8日(水)

●健康会館=1月29日(水)

●西砂学習館=2月5日(水)

●立川市役所=◎2月12日(水)

保健師・助産師・成長相談員・栄養士・歯科衛生士が相談に応じます。

★印の日は歯科衛生士はいません。

◎印の日は成長相談員・歯科衛生士はいません。

乳児(3～4か月児)・1歳6か月児・2歳児歯科・3歳児健康診査

健診は該当月齢の翌月です。対象者には、個別に通知します。届いていない方は、健康推進課へお問い合わせください。集団健診のため、発熱や体調不良、感染症にかかっている場合はご遠慮ください。次回日程についてはご相談を。

一緒にお話ししませんか!!



子ども家庭支援センター(子ども未来センター1階)では次の「おしゃべりの場」を提供しています。コーヒーなどを飲みながら気軽におしゃべりできる自由な場所です。
①双子・三つ子のママ・パパおしゃべり会 不安や負担が大きく悩みが尽きない双子・三つ子の育児。おしゃべりしながら、多胎児の親にしか分からない悩みを共有し、子育ての工夫や方法を探してみませんか**時**毎月第1火曜日、午前10時～正午**費**50円(茶菓子代)
②シングルで頑張っているママ・パパのおしゃべりカフェ ひとりでママ・パパとして頑張っている方や関係者



の自由な語らいの場で**時**毎月第3土曜日、午後2時～4時**費**100円(茶菓子代)
③子どもの発達が気になる方のおしゃべり場 「育てにくい」「ほかの子と違うかな」という思いを持っている方、一緒にお話ししませんか**時**毎月第3火曜日、午前10時～正午**費**100円(茶菓子代)
①②は、子どもと一緒におしゃべりしながら楽しい時間を共有しましょう。出産予定の方歓迎。**③**は保育あり(1歳～学齢前。要事前予約)**場**いずれも子ども家庭支援センター(時間内は出入り自由です)**問**子ども家庭支援センター**☎**(528)6871

子育てサークルの登録をしませんか



気の合う仲間と子育てサークルを作ったけれど、小さなお子さんと活動できる場所がなくて困っている方はいませんか。次の要件をすべて満たして子育てサークルを登録すると、地域学習館の保育室や子ども未来センターのグループ活動室が無料で利用できます。
●登録に必要な要件 ★乳幼児(0歳～学齢前)を持つ保護者が、乳幼児同伴で自主的に活動している、または活動しようと立ち上げた子育てサークルであること★構成員となる保護者は3人以上で、かつ、その半数以上が市内に在住していること★子育てサークルの名称を定め、代表者を置いていること。
●登録できないサークル ★営利活



動★政治活動★宗教活動を行うサークル
●登録の方法 「子育てサークル登録申請書」(子ども家庭支援センターで配布するほか、市ホームページからダウンロードできます)に会員名簿を添えて、子ども家庭支援センター(錦町3-2-26子ども未来センター1階)に申請してください。登録が認められたサークルには「子育てサークル登録証」を発行します。なお、虚偽の申請により登録証の発行を受けたとき、および保育室や活動スペースを不適切に利用したときは登録を取り消します。**問**子ども家庭支援センター**☎**(528)6871



講座

★マークは、たちかわ市民交流大学・市民推進委員会が主催する市民企画講座(たちかわ☆きらきらカード対象講座)

筆ペン字レッスン!〜のし袋に自分の名前を上手に書いてみよう★

筆ペンできれいに書くポイントを身につけます。講師の個別添削指導を受けながら、1回目は基本を学んだあとに住所や名前の練習、2回目はのし袋とはがきの表書き、家族の名前や連名の書き方なども練習します**時**1月28日、2月4日の火曜日、午前10時～正午(全2回)**場**柴崎学習館**師**NHK学園講師・佐藤順子さん**定**15人(申込順)**保**若干名(1歳～学齢前。おやつ持参)**費**1,000円(受講料。ほかに筆ペン代400円。お持ちの方は持参可。購入希望者は申し込み時にお申し出ください)**時**のし袋5枚**申**12月25日(水)から柴崎学習館☎(524)2773へ

極域科学シリーズ「南極・北極から見た地球の歴史」★

国立極地研究所、市民推進委員会、市の協働講座の第5弾です。初回は「南極の石が語る地球の生い立ち」、第2回は「地球の中身を極地からみると?南極にもある!地震と火山」、第3回は「地球温暖化で南極の氷は融けるのか?」をテーマにそれぞれお話を聞きます**時**1月29日、2月12日、3月5日の水曜日、午後6時30分～8時30分(全3回)**場**女性総合センター**師**国立極地研究所副所長・本吉洋一さん、同研究所准教授・金尾政紀さん、同研究所助教・菅沼悠介さん**定**40人(申込順)**申**12月25日(水)から生涯学習推進センター☎(528)6872へ

麴で健康・美味しいお料理づくり★

日本伝統の醗酵食品を手作りして、健康な食生活に役立てましょう。味噌麴、麦麴、甘酒、塩麴等を使って調理し、試食します**時**2月5日(水)午前10時～午後1時**場**幸学習館**師**麴愛好家・荒金多佳子さん**定**20人(申込順)**費**1,000円(受講料・材料代)**申**12月25日(水)から幸学習館☎(534)3076へ

マンガの聖地トキワ荘がやって来る!★

マンガの神様といわれる手塚治虫がトキワ荘に住み、石ノ森章太郎、赤塚不二夫、藤子・F・不二雄、藤子不二雄Ⓐ、水野英子らが集い、数多くの名作を生み出しました。その彼らを見守ってきた丸山昭さんと、トキワ荘紅一点だった水野英子さんのお2人に当時のトキワ荘についてのお話を聞きます**時**2月9日(日)午後2時～4時**場**女性総合センター**師**トキワ荘語り部・丸山昭さん、マンガ家・水野英子さん**定**150人(申込順)**申**12月25日(水)から生涯学

習推進センター☎(528)6872へ

市民リーダー☆みんなの講座

企画・運営は生涯学習市民リーダーの会**申**12月25日(水)から生涯学習推進センター☎(528)6872へ

●クラシックギターを弾きつつけるには ギターを好きになるにはどうしたらいいのかという話を交えながらギター演奏の練習をします**時**1月17日、3月14日、5月16日の金曜日、午後7時～9時**場**砂川学習館**師**生涯学習市民リーダー・松下克さん**費**4,575円(受講料・資料代)**定**20人(申込順)

●科学の実験を楽しもう①静電気目に見えない静電気の実験や体験をします**時**2月8日(土)午前10時～正午**場**砂川学習館**師**生涯学習市民リーダー・中野隆弘さん**費**400円(受講料・材料代)**定**30人(申込順)

老舗^{あきんど}商人たちの見た立川史

戦前から続く立川市の老舗店主に立川駅周辺の移り変わり等について、写真を見ながらパネルディスカッション形式のお話を聞きます。たちかわ市民交流大学企業連携講座**時**2月2日(日)午後1時30分～3時30分**場**女性総合センター**師**市内老舗会社・岩崎五六さん、市内呉服店・伊藤良三さん、市内呉服店・中里晋さん**定**50人(申込順)**申**12月25日(水)から生涯学習推進センター☎(528)6872へ

日本美術院再興100年特別展「世紀の日本画」関連文化講演会

東京都美術館(上野公園)で1月25日(土)から前期・後期にわたって開催される同展について、専門家の解説を聞きます。NHKと共催。来場者には展覧会主催者から無料招待券を1人1枚差し上げます**時**2月13日(木)午後7時～8時40分**場**女性総合センター**師**東京都美術館学芸員・河合晴生さん**定**180人(抽選)**申**1月9日(木)(必着)までに往復はがきに住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号(2人で申し込む場合は2人分)を書いて生涯学習推進センター(〒190-0012曙町2-36-2)☎(528)6872へ。市ホームページの「便利なサービス」から電子申請も可



「無我」(部分)横山大観 明治30年(1897) 東京国立博物館蔵(後期)
Image:TNM Image Archives

一人でも、高齢世帯でも、認知症があっても、最後まで地域で

地域に根差した医療と介護の在り方を考えます。手話などの情報保障が必要な方はご相談ください**時**①1月22日(水)②1月29日(水)。いずれも午後2時～4時(全2回)**場**錦学習館**師**①南部東はごろも地域包括支援センター・齋藤直樹さん②市内クリニック看護師長・小峰とみ子さん

定20人(申込順)**申**電話、または住所・氏名・電話番号を書いてファクスかEメールで錦学習館☎fax(527)6743**e**nisikigakusyukan@city.tachikawa.lg.jpへ(なお、ファクスとEメールの方には返信します)

環境講座「スローな暮らしから環境を考える」

省エネ、友産友消、フェアトレードなどのお話を聞き、環境に負荷のかからない、ゆっくりした暮らしについて考えませんか**時**1月25日(土)午前10時～正午**場**女性総合センター**師**スローカフェネットワーク代表・吉岡淳さん**保**若干名(1歳～学齢前)**定**40人(申込順)**申**12月25日(水)から生涯学習推進センター☎(528)6872へ

あっ、あぶない!子どもの事故を防ぐには?

家の内外での事故防止策や急病時の対応を学びます**時**1月27日(月)午後2時～4時15分**師**市内小児科医・小口薫さん**場**子ども未来センター**定**15人(申込順)**保**8人程度(1歳～学齢前)**申**12月27日(金)午前10時から子ども未来センター子育て支援事務室☎(529)8664へ

小児科医によるプレパパ・プレママ講座

予防接種や赤ちゃんがかかりやすい病気について学びます**対**妊婦とその夫**時**2月15日(土)午前10時～正午**師**市内小児科医・黒澤照喜さん**場**子ども未来センター**定**10組(申込順)**保**5人程度(1歳～学齢前)**申**12月25日(水)午前10時から子ども未来センター子育て支援事務室☎(529)8664へ

子どもと本のボランティア研修「編集者の目で本を書く!」

ノンフィクション児童書作家で、多数の本の編集者でもある講師による児童書制作のリアルな現場の話を聞き

ます**対**ボランティアとして活動している方や関心のある方**時**1月21日(火)午前10時～正午**場**中央図書館**師**児童書作家・伊沢尚子さん**定**40人(申込順)**申**12月25日(水)から中央図書館☎(528)6800へ

子育てママたちのためのキャリアデザイン連続講座

変化の多い子育て期のライフステージにあわせて「緩やかだけど本気で働く」を軸に、自分らしいキャリアについて考えます**時**2月6日・27日、3月6日の木曜日、午前10時～正午(全3回)**場**女性総合センター**師**非営利型株式会社代表・市川望美さん**定**15人(全回参加可能な方を優先)**保**あり(1歳～学齢前)**申**協働推進課・内線2627**e**kyoudousuishin@city.tachikawa.lg.jp

知っていますか! 広報以外の講座の探し方

●講座情報誌「きらり・たちかわ」冬号を発行 たちかわ市民交流大学では、これから開催する講座情報をまとめた季刊誌(3月、6月、9月、12月)を学習館、市役所、図書館などで配布しています。

●講座情報システムをご活用ください 市は、講座情報をくわしくご覧いただくために「講座情報システム」を運用しています。市ホームページのトップ画面の「便利なサービス」➡「講座案内」をご覧ください。

問生涯学習推進センター☎(528)6872



第26回多摩郷土誌フェア

多摩地域26市町村の郷土・歴史・文化財・自然関連の書籍を展示・販売します。多数の新刊も含め、資料を直接手に取って確認できる貴重な機会です。※今年の会場は女性総合センターです。直接会場へ**時**2月1日(土)・2日(日)、午前10時～午後7時(2日は午後6時まで)**場**女性総合センター1階健康サロン**問**歴史民俗資料館☎(525)0860



公私日記

関連講演会

●江戸時代における武蔵野の樹木と暮らし～栗と松をめぐって **時**2月1日(土)午前10時～11時30分**場**女性総合センター**師**国文学研究資料館准教授・太田尚宏さん**定**50人(申込順)**申**12月25日(水)から歴史民俗資料館☎(525)0860へ

●砂川の近代産業と戦災 **時**2月2日(日)午前9時30分～11時30分**場**女性総合センター**師**たましん地域文化財団・保坂一房さん、砂川村役場文書研究会・嵯崎茂彌さん**定**50人(申込順)**申**12月25日(水)から歴史民俗資料館☎(525)0860へ