

## 健康

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

### ■妊婦歯科健診の受診方法が変わります

妊婦歯科健診はこれまで健康会館での集団健診でしたが、5月7日(火)から市内指定歯科医療機関で受診できます。対象は市内在住の妊婦の方。妊娠期間中に1回受診できます。「母と子の保健バッグ」に同封の受診券と母子健康手帳を持って、指定歯科医療機関で受診してください。転入した方や3月以前に「母と子の保健バッグ」を受け取った方で受診券をお持ちでない方は健康推進課へご連絡ください。

### ■「大腸がん検診無料クーポン券」をご利用ください

市は下記の生年月日の方を対象に「大腸がん検診無料クーポン券」を5月初旬に郵送します。クーポン券を利用して検診を希望する方は健康日程表にある検診日のいずれかにお申し込みください。なお、特定健康診査と同時のご利用も可能です。医療機関にお問

い合わせください☎▷昭和27年4月2日～昭和28年4月1日生まれの方▷昭和32年4月2日～昭和33年4月1日生まれの方▷昭和37年4月2日～昭和38年4月1日生まれの方▷昭和42年4月2日～昭和43年4月1日生まれの方▷昭和47年4月2日～昭和48年4月1日生まれの方☎電話または、封書かはがき、電子申請で「大腸がん検診受診希望」と希望受診日、住所、氏名、生年月日、電話番号を書いて健康推進課へ

### ■39歳以下の健康診査（前期）

対象は、日ごろ健康診査を受診する機会のない、18歳～39歳の市民の方（勤務先などで健康診査を受けている方は除く）。主な検査項目は、内科診察や血液・尿検査、骨密度測定、胸部レントゲン検査など。なお、平成26年3月末までに40歳を迎える方は、ご加入の健康保険組合などが実施する健康診査をご利用ください☎▷健康診査＝6月21日(金)・22日(土)・24日(月)▷結果説明＝7月26日(金)・27日(土)。時間は個別に通知場健康会館費500円（生活保護・住民税非課税世帯には免除制度あり）☎健康診査日のみあり☎各日130人（申込順）☎6月7日(消印有効)までに、はがきまたは封書に「39歳以下の健康診査希望」と住所、氏名（ふりがな）、生年月日、電話番号、受診希望日、結果説明希望日（郵送も可）、保育の有無（有りの場合は人数と年齢も）を書いて健康

生まれてくる赤ちゃんのために

## 風しんの予防接種

無料で受けられます



妊婦、とくに妊娠初期の女性が風しんにかかると、赤ちゃんにも感染し、耳が聞こえにくい、目が見えにくい、生まれつき心臓に病気がある、発達がゆっくりしているなど「先天性風しん症候群」という病気にかかってしまうことがあります。市は、次に掲げる接種対象者が接種する場合、予防接種費用を全額負担します。なお、妊娠中は風しんの予防接種はできません。

●接種対象者 市内在住の19歳以上で、①か②にあてはまる方（これまで風しんにかかったことがなく、予防接種を受けたことがない方に限ります）①妊娠を予定、または希望

推進課へ。電子申請でも受け付けます。受診のご案内は健診日の1週間前までに郵送します。

### ■高齢者肺炎球菌ワクチン接種の助成期間を拡大します

肺炎球菌ワクチンを接種する場合の接種費用を助成します。なお、今年度の助成期間は4月1日～平成26年3月31日までに拡大しました☎次のすべてに当てはまる市民の方▷65歳以上（または60歳以上65歳未満で、心臓、腎臓、呼吸器機能障害1級程度か、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能障害1級程度の障害がある）▷過去5年以内に肺炎球菌ワクチンの接種を受けていない▷これまでに肺炎球菌ワクチンの助成を受けたことがない☎自己負担5,000円（生活保護受給者など、免除あり）☎はがきに住所、氏名、生年月日、電話番号、過去の肺炎球菌ワクチン接種の有無（有りの場合は接種年月日も）を書いて健康推進課へ

### ■健康ささえ隊の催し

●ウォーキングと歌のお誘い 栄緑道周辺をウォーキングの後、皆で楽しく歌を歌います。雨天の場合はさかえ会館内で軽い運動を行い、歌を歌います☎市民の方☎場5月30日(休)午前9時30分、さかえ会館に集合☎20人（抽選）

している女性②妊娠している女性の夫（胎児の父親）

●実施期間 平成25年4月25日～平成26年3月31日（ただし②は平成25年9月30日まで）

●接種費用 接種対象者は無料  
●接種方法 接種を希望する方は、電話で健康推進課にご連絡ください。予診票を郵送します。予診票を持って（②の方は母子健康手帳の写しを添付）、市内の指定医療機関で接種してください。指定医療機関名は、市ホームページに掲載しています。なお、実施期間以前に接種したもののについては対象となりません。

☎運動しやすい服装、飲み物、タオル☎5月20日（必着）までに、往復はがきに「ウォーキングと歌」と住所、氏名、電話番号を書いて健康推進課へ

●はじめてのヨガ 初心者を対象とした安心してできるヨガの講習会です☎市民の方で初めての方を優先☎6月10日、7月8日の月曜日、午前10時～11時30分（全2回）☎健康会館☎ヨガインストラクター・伊藤統子さん☎20人（抽選）☎運動しやすい服装、飲み物、タオル☎5月24日（必着）までに往復はがきに「はじめてのヨガ」と住所、氏名、電話番号を書いて健康推進課へ

## 休日診療

保険証を忘れずに。

●休日急患診療所(内科・小児科)＝健康会館1階☎(526)2004▷日曜日・祝日＝午前9時～午後9時 ●歯科休日急患診療所＝健康会館2階☎(527)1900▷日曜日・祝日＝午前9時～午後5時 ●医療機関案内テレホンサービス(祝日を除く)＝☎(526)2004▷月曜～金曜日は午後5時～9時▷土曜日は午後1時～9時 ●24時間電話案内▷医療機関案内「ひまわり」☎03(5272)0303▷救急相談センター☎(521)2323※携帯電話・プッシュ回線からは☎#7119も利用できます▷立川消防署☎(526)0119

## 健康日程表

☎健康推進課（健康会館内）☎(527)3272

### 胃がん・大腸がん・肺がん・結核検診《午前中の指定した時間・定員制》

○西砂学習館＝6月5日(火)  
○若葉図書館＝6月7日(金)  
○砂川学習館＝＊6月8日(土)・7月6日(土)  
○柴崎福祉会館＝＊6月9日(日)  
○健康会館＝6月10日(月)・7月8日(月)  
○柴崎学習館＝7月4日(休)  
○幸福社会館＝7月5日(金)  
○子ども未来センター＝＊7月7日(日)  
＊印の日は、肺がん・結核検診は行いません▷胃がん検診＝900円▷大腸がん検診＝300円▷肺がん検診＝X線のみ800円、X線と喀痰は1,000円（いずれの検診も35歳以上の市民の方）▷結核検診＝無料（15歳～34歳の市民の方）☎電話、または電子申請で健康推進課へ

### 親と子の健康相談《午前9時30分～10時30分》

○こぶし会館＝5月8日(火)  
○健康会館＝5月29日(火)  
○西砂学習館＝6月5日(火)  
○上砂学習館＝6月19日(火)  
保健師・助産師・心理相談員・栄養士・歯科衛生士が相談に応じます。希望の方は直接会場へ。

### 健康相談（個別予約制）

○健康会館＝5月8日(火)午前9時30分～11時、運動指導士・栄養士が相談に応じます。5月16日(休)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（医師の予約は相談日の2日前までです）☎電話で健康推進課へ

## スポーツ

申問泉市民体育館〔〒190—0015泉町786—11〕☎(536)6711、柴崎市民体育館〔〒190—0023柴崎町6—15—9〕☎(523)5770へ

### ■柴崎市民体育館の自由参加型教室

教室開始30分前から受け付ける自由参加型教室です。直接会場へ。

●ダイエットボクサ ボクシングの動きを取り入れたシェイプアップエクササイズで、日ごろのストレス発散にも最適です☎16歳以上の方☎毎週木曜日、午後7時～8時☎柴崎市民体育館費1回500円☎25人（先着順）

●アロマヨガ ヨガで心と体をリフレッシュ。アロマの知識を深めながら満喫し、生活にも取り入れてみてください☎16歳以上の市民の方☎毎週火曜日、午後7時～8時☎柴崎市民体育館費1回500円☎25人（先着順）

ほかにさまざまな教室を用意しています。気軽にご利用ください。  
☎柴崎市民体育館

### ■第35回市民高齢者2万歩ハイク

☎60歳以上の市民の方で全コースを完歩できる方☎場5月16日(休)〔雨天時は5月23日(休)に延期〕、午前9時30分までに泉市民体育館に直接集合。コースは泉市民体育館～玉川上水緑道～見影橋公園～エコ・パーク（昭島市・昼食）～みずくらいど公園（福生市）～田園広場公園（福生市）までの約12km。午後3時30分ごろ、田園広場公園（JR牛浜駅まで約1200m）で解散予定☎20円（保険料）☎昼食、敷物、あるけあるけカードと2万歩ハイク記録証（初参加の方は当日配布）☎泉市民体育館

### ■市民健康づくり教室（初心者向け）

①らくらく水中ウォーキング（講義と実技）☎6月4日～7月16日の毎週火曜日（全7回）☎25人（抽選）

②さわやかエクササイズ教室（実技

中心）☎6月5日～7月17日の毎週水曜日（全7回）☎40人（抽選）

☎市内在住の18歳以上の方（初めての方を優先）☎午後2時～4時☎泉市民体育館費いずれも施設利用料①2,800円（60歳以上の方は割引あり）②1,400円☎5月15日（必着）までに往復はがきに教室名（①か②）、住所、氏名（ふりがな）、年齢、性別、電話番号、初めての方は「初参加」と書いて、泉市民体育館へ

## 市民体育大会

●柔道 少年・少女の部、青年の部☎市内在住・在勤・在学の方と立川市柔道連盟加盟者☎7月7日(日)午前8時45分までに集合☎二中☎6月1日までにEメールで立川市柔道連盟・伊藤さん☎tatijyuu1103@yahoo.co.jp☎(524)7861〔平日昼間〕へ

●合気道 ☎市内在住（小学生以上）・在勤の方と立川市合気道会会員☎6月1日(土)正午～午後6時☎練成館柔道場☎傷害保険へ加入の上、5月28日（必着）までに郵送でA4判用紙に住

所、氏名、年齢、電話番号、緊急連絡先、所属道場、稽古年数を書いて2人1組で立川市合気道会・向江さん〔〒207—0013東大和市向原4—18—39〕☎(564)8835へ

## 5月の個人利用日

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）＝1日・4日・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

○5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3日・6日・10日・11日・17日・19日・24日・25日・31日



講座

たちかわ市民交流大学

たちかわ市民交流大学企画運営委員募集の記事を2面に掲載しています。

市民推進委員会スタッフ募集

たちかわ市民交流大学の講座を企画・運営するボランティア組織「市民推進委員会」で一緒に活動する方を募集しています。市民推進委員会には、委員のほか、お手伝いとしてもっと気軽に参加できるサポーター制度があります。くわしくは、案内書をご覧ください▶**応募条件**=次のすべてに該当する方▶市内に在住・在勤・在学、または市内で活動できる▶同委員会の趣旨に賛同し、民主的な会の運営に協力できる▶ボランティア精神で定期的に活動に参加できる▶**応募方法**=各地域学習館、生涯学習推進センター（女性総合センター1階）で配布している案内書に添付の申込書に必要事項を書いて、直接またはファクス、郵送で**市民交流大学市民推進委員会事務局**☎(528)6872〔〒190-0012曙町2-36-2生涯学習推進センター事務室内〕FAX(528)6804へ

錦学習館 ☎(527)6743

立川宇宙の学校

身近にある自然や不思議な現象について考え、親子で工作や実験を通して学び、好奇心や冒険心を育みます。当日補助ができるボランティアの方も募集します☎5歳～小学3年生と保護者の方☎6月2日、7月7日、9月8日、11月10日、平成26年1月26日の日曜日、午前10時～正午☎錦学習館☎NPO法人KU-MA（子ども・宇宙・未来の会）会長・的川泰宣さんほか☎2,000円（材料代ほか）☎80組（申込順）持筆記用具、室内履き、靴袋☎4月25日から電話で錦学習館へ



高松学習館 ☎(527)0014

高松子ども科学あそび隊'13

科学の不思議や仕組みを楽しく学びながら探ります☎小学4年～6年生☎6月1日、7月20日、8月24日、10月12日、11月16日、12月14日、平成26年1月25日の土曜日、午前9時30分～11時30分（予定）。9月8日には見学会を実施（時間・場所未定）☎高松学習館☎東京学芸大学教育学部理科教育教室の皆さん☎2,000円（材料代）☎20人（申込順）☎4月25日から電話で高松学習館へ

柴崎学習館 ☎(524)2773

シリーズ発達障がい・門野晴子さんにきく「発達障がいと思春期」

発達障がいの思春期をテーマに書いて

市民企画講座

（たちかわ☆きらきらカード対象講座）

| 講座名                                    | 内容                                                      | 日程                                                         | 場所    | 講師                   | 定員                        | その他                                            |
|----------------------------------------|---------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|-------|----------------------|---------------------------|------------------------------------------------|
| ①人間関係体験講座                              | 時代とともに生き方や考え方も変わります。人間関係の真のあり方を体験します                    | 6月5日・12日・19日の水曜日、午後1時30分～4時30分                             | 柴崎学習館 | 人材育成会社代表・大澤邦雄さんほか    | 20人                       | ☎1,500円（受講料）                                   |
| ②「わがまち立川市の財政講座第2弾」～よくわかる財政分析の方法と財政白書作り | 市の財政状況を見て、地方財政の分析方法・歳入歳出の仕組み・これからの財政運営と財政白書の作り方について学びます | 5月25日、6月8日・22日、7月13日・27日、9月14日・28日、10月12日・26日の土曜日、午前10時～正午 | 柴崎学習館 | 多摩住民自治研究所理事長・大和田一紘さん | 30人                       |                                                |
| ③エクセル2010講座                            | 表計算の基本から、エクセルで書類などを作るための基本的な方法を学びます                     | 6月18日(火)・19日(水)・20日(木)、午後1時30分～3時30分                       | 西砂学習館 | 生涯学習市民リーダーの皆さん       | 15人（パソコン貸し出し13人まで可、持ち込み可） | ☎文字入力できる方☎2,700円（受講料・テキスト代）(保若干名（1歳～学齢前、おやつ持参） |

市民リーダー☆みんなの講座 生涯学習市民リーダーを講師に多様な講座を開催 ☎4月25日から電話で生涯学習推進センター☎(528)6872へ

| 講座名                          | 内容                                              | 日程                            | 場所    | 講師     | 費用              | 定員       |
|------------------------------|-------------------------------------------------|-------------------------------|-------|--------|-----------------|----------|
| 優しいルールとマナーの健康マージャン入門講座       | 初心者対象。簡単なルールから始め、ゆっくり「健康マージャン」を学びます             | 5月23日、6月13日・27日の木曜日、午後2時～4時   | 錦学習館  | 原浩明さん  | 1,400円（受講料・資料代） | 28人（申込順） |
| 楽脳になろう わらべうた                 | わらべうたによる手遊びで、脳を活性化します                           | 6月5日（水）午前10時～正午               | 西砂学習館 | 濱田知恵さん | 300円（受講料）       | 20人（申込順） |
| ラテンリズムのクラリネットを聴いて一緒に楽しみましょう！ | クラリネット、キーボード、ベースのアンサンブル演奏やお話のほか、参加者全員でリズム運動もします | 6月19日、8月14日の水曜日、午後2時30分～3時30分 | 砂川学習館 | 渡部調匡さん | 600円（受講料）       | 20人（申込順） |

た新作について、著者の話を聞きます☎6月8日(土)午後2時～4時☎柴崎学習館☎作家・門野晴子さん(保若干名（1歳～学齢前）☎50人（申込順）☎4月25日から電話で柴崎学習館へ

西砂学習館 ☎(531)0431

ゼロから始めるパソコン講座

パソコンの電源投入から文字入力、ワードを使った文書作成、はがきの印刷などを学びます。なお、6月11日～13日の午後1時30分～3時は復習のためのパソコン利用ができます☎パソコン初心者で、原則すべて参加できる方☎6月11日(火)～21日(金)、午前10時～正午〔15日(土)・16日(日)・17日(月)を除く全8回〕☎西砂学習館☎生涯学習市民リーダーの皆さん☎1,500円（テキスト代）(保午前中のみ若干名（1歳～学齢前、おやつ持参）☎13人（抽選）☎5月15日（必着）までに、往復はがきに住所、氏名、年齢、電話番号、保育希望の有無、参加できない回がある場合はその日程を書いて、西砂学習館〔〒190-0034西砂町6-12-10〕へ

西砂学習館まつり

5月31日(金)～6月2日(日)、いずれも同館で開催。直接会場へ。

▶**作品展**=油絵、水彩画、書道、陶芸、パッチワーク、写真、押し花などの展示☎午前10時～午後4時▶**園児の作品展**=☎午前10時～午後4時▶**近隣施設の作品紹介**=☎午前10時～午後4時▶**リサイクル本の配布**=午前10時～午後4時▶**大人のためのおはなし会**=☎6月1日(土)午後2時～4時▶**パソコン体験**=☎6月1日(土)・2日(日)午前10時～午後4時▶**移動児童館**=☎6月1日(土)午後1時30分～3時30分▶**実費頒布**=産直野菜、陶芸、パッチワークの販売☎6月2日(日)午前10時から▶**喫茶室（有料）**=☎6月2日(日)午前11時～午後4時▶**発表会**=☎6月2日(日)午後1時～3時30分

歴史民俗資料館の催し

☎歴史民俗資料館☎(525)0860

体験学習「多摩川の自然観察」

多摩川の河原を散策しながら、野草や生き物などの自然観察をします。小雨実施☎市民の方（小学生以下は保護者同伴）☎5月26日(日)午前10時～午後0時30分☎柴崎市民体育館正面入口集合、たまがわみらいパークで解散☎市文化財保護審議会会長・鈴木功さん☎20人（申込順）持歩きやすい軽装、雨具、帽子、飲み物（観察用の道具、金づち、ルーペなどがあると便利）☎4月25日から電話で歴史民俗資料館へ

古民家園でお茶を楽しみませんか

茶点では生涯学習市民リーダーの鎌田美貴子さん。直接会場へ☎5月14日(火)・26日(日)午前11時～午後1時（受け付けは午後0時30分まで）☎川越道緑地古民家園☎無料（お菓子付きは実費200円）

タマケン(多摩・武蔵野検定)の問題にチャレンジ！

**Q3** 大規模施設の玄関口にミュージシャンの松任谷由実のオリジナル曲「雨のステーション」の歌碑があります。この施設の最寄駅の電車の発車メロディは、「雨のステーション」です。この駅はどれでしょう。

- ①JR青梅線西立川駅  
②JR中央線立川駅  
③西武拝島線武蔵砂川駅

**解説** 東京立川ロータリークラブの発案で2002（平成14）年10月、青梅線西立川駅の昭和記念公園口に松任谷由実直筆の「雨のステーション」の歌碑が設置されました。その4年後から西立川駅の発車メロディに採り入れられています。

解答 ①

☎学術・文化・産業ネットワーク多摩☎(548)3588

Web検定実施中

タマケン

検索



知って得ダネ! インフォメーション

Vol. 1

意外と知られていない図書館情報をお届けするコーナー

今、図書館は「地域に根差した生活拠点」を目指して、知識や情報の提供を通じ地域振興に貢献しようとさまざまな取り組みを行っています。このコーナーでは、「えっ、そんなこともやっているの」といったお得な情報をシリーズでお届けします。図書館では、図書の貸し出し・閲覧、読書案内などのほかに、講習会や子ども向け行事なども定期的開催しています。また企画展示といって、時節や話題のテーマによる図書や関連品を集めた展示会も開催しています。現在、中央図書館では、映画「図書館戦争」の公開を記念した特別展示を開催中です。

休館日は月曜日と第3木曜日、開館時間は午前10時～午後5時が基本ですが、中央図書館や指定管理者が運営している幸、西砂、高松、錦、若葉図書館の5館は、平日午後7時まで開館しているので、学校の帰りや仕事帰りにも利用できます。なお、すべての図書館は地域学習館や健康会館などの公共施設と複合化していますので、併設施設をご利用の際など時間に余裕があればぜひお立ち寄りください。