

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/>

子宮頸がん予防接種は積極的にはお勧めしていません

予防接種法の改正により、平成25年4月1日から子宮頸がん予防ワクチンが定期の予防接種の対象となりましたが、6月14日、国は積極的な勧奨を差し控えることにしました。ワクチンの接種にあたっては、その有効性とリスク等について十分に理解した上で受けるかどうかを判断してください。くわしくは市ホームページをご確認ください。

2年に1度、子宮頸がん・乳がん検診を受診しましょう

対象者や検診内容などは右表の通り。

年齢の上限はありません。乳がん検診は、次の方は受けられません▶妊娠中の方▶授乳中の方▶乳房疾患で治療中や経過観察中の方▶乳房内に人工物が入っている方。住民税非課税世帯、生活保護世帯の方には費用の免除制度があります☎希望検診名（①子宮頸がんのみ②乳がんのみ③両方）と、住所、氏名（ふりがな）、生年月日、電話番号を書いて郵送、または電子申請で健康推進課へ。お申し込みの方に随時受

	子宮頸がん検診	乳がん検診
対象者	受診日現在20歳以上の女性市民の方で、昨年度の市の子宮頸がん検診を受けていない方	受診日現在40歳以上の女性市民の方で、昨年度の市の乳がん検診を受けていない方
検診内容	頸部細胞診（医師の判断で体部細胞診も）	視触診とマンモグラフィ（必要に応じて自己検診法指導）
負担額	頸部1,000円、頸部+体部2,000円	1,000円
受診期間	7月1日(月)～平成26年2月28日(金) ※期間内に、市内の指定医療機関で受診してください	

健康日程表

☎健康推進課（健康会館内）☎(527)3272

健康相談（個別予約制）

○健康会館＝7月3日(水)午前9時30分～11時は運動指導士・栄養士が相談に応じます。7月18日(水)午後1時30分～3時は医師・保健師・看護師・栄養士が相談に応じます☎電話で健康推進課へ

親と子の健康相談 《午前9時30分～10時30分》

○健康会館＝6月26日(水)、7月24日(水)
○富士見児童館＝☆7月3日(水)

○こぶし会館＝7月10日(水)

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。☆印の日は「子育てひろば」と同時開催で歯科衛生士はおりません。

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。通知の届いていない方は健康推進課へお問い合わせください。

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

柴崎市民体育館室内プール、7月1日から再開



柴崎市民体育館室内プールは、屋根の補修工事が終了し、7月1日(月)に再開します。7月1日(月)・2日(火)はプールを無料開放します▶営業時間＝午前9時～午後10時30分（日曜日、祝日は午後9時まで）※9月30日までは2時間制（10月1日～5月31日は時間制限なし）☎柴崎市民体育館

自治大学校庭球場の一般貸し出し

7月～9月分の自治大学校テニスコート（4面）の利用申し込みを受け付けます。応募多数の場合は抽選▶対象＝市内在住・在勤・在学の方で構成する5人以上のグループ▶利用日・時間＝7月6日・27日、8月3日・10日・17日・24日・31日の土曜日、午後1時～5時と9月21日(土)、午前9時～午後1時（1単位4時間）▶回数＝上記期間のうち1回1単位まで▶利用料金＝1単位1,600円▶申込方法＝6月30

日（必着）までに、往復はがきに「自治大学校庭球場申し込み」と希望利用日、利用時間、自治大学校に登録された利用者番号（下記参照）とチーム名、代表者氏名を書いて泉市民体育館へ。申し込みには自治大学校の利用者登録が必要です。新たに番号を登録する場合は、代表者の市内在住・在勤・在学が確認ができるものと往復はがきを持って直接、泉市民体育館へ

地域健康教室企画グループ募集

日ごろスポーツに親しんだり、体を動かしたりする機会の少ない市民の方を対象に、「健康づくり教室」を計画しませんか▶概要＝グループの皆さんが新しく始める教室の企画・会場の確保、参加者募集などをし、市は講師の方に1事業5万円を限度に謝礼を支払います。企画する教室は、初心者向けで、10人以上の参加者があり、継続して5回以上実施するものとします▶実施期間＝平成26年3月までに終了してください☎7月31日までに泉市民体育館で配布している申請用紙に必要事項を書いて直接、泉市民体育館へ（応募多数の場合は抽選）

7月4日 泉市民体育館は停電のため、利用できません

7月4日(木)〔休館日〕の午前中、泉市民体育館では点検による停電のため、館内にある施設予約システム利用者端末機の利用や窓口での支払いができません。なお、ご家庭のパソコンや携帯電話からは施設予約システムが利用できます。ご協力をお願いします。

☎泉市民体育館

診票を郵送します。既にお申し込みの方には6月26日郵送予定です

子宮頸がん・乳がん検診の無料クーポン券などを送付します

平成24年4月2日～平成25年4月1日の間に次の年齢になった女性市民の方▶子宮頸がん検診＝20歳・25歳・30歳・35歳・40歳▶乳がん検診＝40歳・45歳・50歳・55歳・60歳へ各検診を無料で受けられる無料クーポン券などを送付します（6月25日郵送予定）。積極的に検診を受けましょう。

すくすく育児教室

●一緒に考えよう、卒乳について
助産師から最近の卒乳について話を聞き、これから卒乳を迎える人同士で語り合ひましょう☎市内在住の乳幼児の養育者で、卒乳を考えている方☎7月16日(火)午後2時～4時☎健康会館☎助産師・河房子さん☎あり☎30人（申込順）※2月25日に行われた同教室の卒乳の講座と内容が似ています。2月25日に受講した方は今回の申し込みはご遠慮ください。

●多胎児の親の交流会～T☆Tキッズ
多胎児の親同士で日ごろの思いを自由に話し、情報交換できる交流会を開催します。多胎児妊婦の方もどうぞ☎7月31日(水)午前10時～11時30分☎健康会館☎あり（参加者多数の場合は母子同室）☎15人（申込順）

☎いずれも6月25日から電話で健康推進課へ

栄町健康フェア

身体測定や骨密度測定など。直接会場へ☎6月30日(日)午前9時30分～午後0時30分☎南砂小☎上履き

市民体育大会

●登山 岩菅山（長野県、2,295m）へ☎市内在住・在勤・在学の方と立川市山岳連盟会員☎7月26日(金)～27日(土)☎21,000円程度（交通費、宿泊費、貸し切りバス代ほか）☎23人（申込順）☎7月19日までに郵送かファクスで住所、氏名、年齢、性別、電話番号を書いて同連盟・澤部範儀さん〔〒190—0013富士見町6—7—311立川市山岳連盟事務所内〕☎(525)4961へ。説明会の日時・場所など、くわしくははがきでお知らせします

●陸上(中学生の部) ☎市内中学校に在学の生徒☎8月25日(日)午前9時から(小雨実施)☎立川公園陸上競技場☎7月24日午後6時30分から泉市民体育館研修室で行うプログラム編成会議に申込書を持参☎立川市陸上競技協会・飯塚さん☎090(6926)4673☎(527)8745

7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）＝3日・6日・10日・14日・17日・20日・24日・31日

●第2体育室▶卓球＝1日・15日・28日・29日（1日・15日・29日は夜間を除く）▶バドミントン＝8日・22日・28日（8日・22日は夜間を除く）▶バスケボール＝1日・8日・15日・22日・29日（いずれも夜間）

柴崎市民体育館 ☎(523)5770

○7月1日（第1月曜日）は個人無料開放日となります。

血圧測定会

日ごろ血圧を測る機会のない方のために、看護師による血圧測定会を実施します。直接会場へ☎7月8日(月)午後1時30分～3時30分☎市役所1階多目的プラザ

食中毒にご注意ください

夏場は1年で最も食中毒が発生する時期です。食中毒予防のために、次のことを守りましょう。

●菌を付けない 野菜はしっかり洗う。肉や魚は、ほかの食品と分けて保存。

●菌を増やさない 冷凍した肉などを室温で解凍しない。生鮮食品や総菜などは素早く冷蔵庫へ。

●加熱・消毒は十分に 食品は中心まで十分に加熱。調理器具は熱湯で消毒。

●手洗いはしっかりと 手は石けんで1分以上もみ洗いし、清潔なタオルで拭く。

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＝午後5時～9時▶土曜日＝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

●第1体育室（バドミントン・ミニテニス）●第2体育室（卓球・ボウリング）＝いずれも1日・5日・12日・13日・19日・26日・27日

たちかわ競輪場の催し

開催時にご家族連れでも楽しめるイベントを実施。入場料は50円（20歳未満無料）。20歳未満の方だけの入場はできません。くわしくは、たちかわ競輪場ホームページ☎http://www.tachikawakeirin.jp/をご覧ください。

●大町市物産展 ☎7月5日(金)～7日(日)、午前10時～午後4時30分

●ガールズケイリン開催記念ラッキーカード抽選会 先着2,000人に、ラッキーナンバーの入ったカードを配布します。第9レース確定後にホームページなどから当たる抽選会を実施☎7月7日(日)▶カード配布＝午前10時～11時30分▶抽選会＝午後2時30分ごろ～午後3時30分

●お子様向けイベント 自転車をこいで綿あめを作るコーナーやふわふわ遊具、パターゴルフなど☎7月6日(土)・7日(日)、午前10時～午後2時 ☎立川競輪場☎(524)1121

たちかわ競輪開催日

●6月25日（FⅡ、久留米記念全Rを併売）●6月26日～27日（FⅡ、宇都宮FⅠ全Rを併売）●7月4日（小松島記念全Rを場外発売）●7月5日～7日（FⅡ・ガールズ、小松島記念全Rを併売）

開催案内・レース結果☎0180(994)223～5

講座

たちかわ市民交流大学

■「団体企画型講座」募集

市民グループの皆さんに企画運営していただく講座を募集します。くわしくは生涯学習情報コーナー（女性総合センター1階）と各地域学習館で配布する募集案内〔市ホームページからダウンロードも可〕をご覧ください▶**応募できる団体**=立川市に活動の拠点を置くサークルやNPO法人などの市民グループ▶**応募方法**=募集案内に添付の事業提案書に必要事項を書いて、郵送かファクスで、実施会場が地域学習館の場合は希望する地域学習館へ、その他の場合は生涯学習情報コーナーへ☎生涯学習推進センター☎(528)6872

■市民リーダー☆みんなの講座「地震と火山の初歩」

地震はなぜ起こり、火山の噴火はどこで発生するかなど、地震と火山の成因を学びます☎7月31日(火)午後2時～4時☎女性総合センター☎生涯学習市民リーダー・松田慎一郎さん☎300円（受講料）☎40人（申込順）☎6月25日から電話で生涯学習推進センター☎(528)6872へ

■パソコン講座「インターネット」

インターネットによるウェブサイトの閲覧や検索を学びます。日時と会場は下表の通り。パソコン貸与☎文字入力ができる方☎生涯学習市民リーダーの皆さん☎500円程度（テキスト代）☎各20人（抽選）☎7月10日（必着）までに、往復はがきに「インターネット講座希望」、希望講座番号、住所、氏名、年齢、電話番号を書いて、生涯学習推進センター〔〒190-0012曙町2-36-2〕☎(528)6872へ

講座番号	日時	会場
①	7月30日(火) 午前10時～午後2時	一中
②	8月2日(金) 午前10時～午後2時	六中
③	8月9日(金) 午前10時～午後2時	新生小

市民企画講座

■日本人の国民性調査について

日本人の意識がこの半世紀の間にどう変わり、国民性調査はどう活用されているのかなどを学びます。たちかわ

☆きらきらカード対象講座☎7月24日(火)午後2時～4時☎柴崎学習館☎統計数理研究所教授・中村隆さん☎50人（申込順）☎6月25日から電話で柴崎学習館☎(524)2773へ

■柴崎学習館 ☎(524)2773

■キッズHip Hopダンス教室

大学生のお姉さんたちからダンスを教わってみませんか。初心者・経験者は問いません。最終日には柴崎学習館の講堂で発表会をします☎小学生時▶練習日=8月2日(金)・6日(火)・9日(金)・20日(火)・23日(金)・27日(火)・30日(金)、午前10時～11時30分（全7回）▶発表会=9月1日(日)午後2時から☎柴崎学習館☎東京女子体育大学ストリートダンスクラブの皆さん☎30人（申込順）☎動きやすい服装☎6月25日から電話で柴崎学習館へ

■多文化共生講座「留学生と一緒に～立川まんがぱーく見学に行こう！」

姉妹都市から来日するアメリカの高校生と一緒に子ども未来センターの「立川まんがぱーく」を見学し、マンガ文化について学び、簡単なワークショップを行います。英会話はできなくても大丈夫です。協働推進課、合人社計画研究所共催☎7月10日(火)午前9時15分～正午☎子ども未来センター1階南入口前集合☎立川まんがぱーく統括マネージャー・福士真人さん、マンガコーディネーター・山内康裕さん☎20人（申込順）☎6月25日から電話で柴崎学習館へ

■錦学習館 ☎(527)6743

■にしきこども映画会

夏目漱石の原作を現代的に脚色した、明るく多感な青年教師の学園ドラマアニメ「坊っちゃん」(84年、71分)を上映。直接会場へ☎7月17日(火)午後2時30分から☎錦学習館☎200人（先着順）

■西砂学習館 ☎(531)0431

■夏休み☆子どもアート講座～消しゴムはんことステキなカード作り

消しゴムはんこを作り、それを使って暑中見舞のカードを作ります☎小学3年生以上の子ども☎7月27日(土)午前9時30分～午後0時30分☎西砂学習館☎生涯学習市民リーダー・木島まゆ美さん☎250円（材料代）☎15人（申込

順）☎HBの鉛筆かシャープペンシル、ティッシュ、はんこの図柄にしたい図案やイラスト☎6月25日から電話で西砂学習館へ

■高松学習館 ☎(527)0014

■天体観測講座「高松の星空を見よう」

自分たちが住むまちの星空を観測しませんか。土星の輪や木星が見られます。生涯学習推進センター、五小PTA共催☎5歳～中学生（小学生以下は保護者同伴）☎7月25日(木)午後7時～8時30分〔雨天の場合は翌26日に延期〕☎五小☎アマチュア天体観測者・鈴木正平さん☎50人（申込順）☎室内履き、靴入れ、筆記用具☎6月25日から電話で高松学習館へ



歴史民俗資料館の催し

■体験学習「手打ちそば作り」

本格的な「手打ちそば（5割そば）」と「麺つゆ」の作り方を基本から学びます☎市内在住の小学生以上の子どもと保護者（大人のみの参加も可）☎7月20日(土)午前10時～午後0時30分☎歴史民俗資料館☎そば店主・尾崎好司さん☎子ども300円、大人500円（材料代）☎30人（申込順）☎エプロン、三角きん（バンダナ）、手拭きタオル☎6月25日から電話で歴史民俗資料館☎(525)0860へ

女性総合センター

■子育て中の女性のためのパソコン講習

就職活動に必要な「パソコン（ワード・エクセル）の基本操作の習得」と「実際の応募に活用できる職務経歴書の作成」を学びます。受講には、ハローワーク立川マザーズコーナーの登録が必要です。市とハローワーク立川の共催☎現在子育て中で、再就職を目指している方☎7月23日(火)・24日(水)・25日(木)、午前9時30分～午後4時30分（全3回）☎女性総合センター☎18人（1歳～学齢前）☎20人（申込順）☎6月25日から直接、立川ワークプラザ内マザーズコーナー〔曙町2-7-16鈴春ビル5階〕へ☎同コーナー☎(523)1509、市男女平等参画課☎(528)6801

消費生活センター

☎いずれも6月25日から電話で生活安全課消費生活センター係〔女性総合センター内〕☎(528)6801へ

■衣類のリフォーム相談

家で不用になった衣類に手を加えて、よみがえらせてみませんか☎7月16日(火)午前10時～正午☎女性総合センター☎立川リフォーム友の会の皆さん☎5人程度（1歳～学齢前）☎10人（申込順。初めての方優先）☎リフォームしたい衣類、裁縫道具

■親子で作るどらやき～オリジナル焼印を作っちゃおう

どらやきとどらやきに押す焼印を作ります。焼印は針金で作るので、一筆で描けるデザインを考えてみてください（例：星・ハートなど）☎小学生の子どもと保護者（子どもは複数可、ただし材料は1組分のみ）☎7月23日(火)午前10時～午後1時☎女性総合センター☎パルシステム東京立川委員会の皆さん☎1組600円（材料代）☎5人程度（1歳～学齢前）☎10組（申込順）☎エプロン、三角きん、手拭きタオル、ふきん、ラジオペンチかペンチ

お知らせ

■国民年金保険料～インターネットや携帯電話から納付できます

国民年金保険料は、インターネットや携帯電話からも納付できます。インターネットバンキング、モバイルバンキングを利用する場合は、あらかじめ金融機関との契約が必要です。契約方法などについては、ご利用になる金融機関にお問い合わせください☎立川年金事務所☎(523)0352

■私立幼稚園補助金を申請する方は調書の提出を

市は、私立幼稚園に通うお子さんがいる世帯に、所得に応じて補助金を交付しています。市内から市外の私立幼稚園に通園している場合も対象になります（所得制限あり）▶**申請方法**=幼稚園が配布する調書に必要事項を書いて、幼稚園に提出してください。幼稚園から調書が配布されない場合は、子育て推進課にお問い合わせを。くわしくは市ホームページをご覧ください☎子育て推進課子育て推進係・内線1341

消費者の目

注文した覚えのない商品はきっぱり断わりましょう

「知らない業者から『ご注文の健康食品の発送準備ができました。お支払いは代引きです』と電話がありました。注文した覚えがないので断ると、『キャンセルの期間は過ぎた。受け取るまで何回も送り続ける』と脅迫めいた口調で言われたため、怖くなりつい承諾してしまいましたが、受け取りたくありません」

同様の相談が全国で多発しており、市にも多く寄せられています。

●注文した覚えがなければ、「注文していません」ときっぱり断りましょう。注文していない商品を送り

健康食品の送りつけ商法に注意(177)

付けられた場合、代金支払いの義務はなく、受け取る必要もありません。

- 商品が届いた場合は、送り主の名称、住所、電話番号など事業者の情報をメモした上で、商品は受け取らず「受取拒否」をしましょう。
- 商品を受け取ってしまった場合でもあきらめずに、早めにご相談ください。

ひとりで悩まず、まず電話！
消費生活相談☎(528)6810



知って得ダネ! インフォメーション

Vol. 2

中央図書館は立地・規模の面で多摩地域トップクラスの充実度

立川市図書館の総貸出冊数は、年間およそ180万冊。全国と同じ人口規模の自治体の中で、過去10年常にトップ10入りしています。

特に、中央図書館は多摩地域でトップクラスの充実度。開館は平成7年1月で、市内9つの図書館の中で最後。市の図書館の歴史は、地域の図書館から始まっているのです。

さて、ファール立川、女性総合センターの2階から4階までを占めている中央図書館。立川駅北口から徒歩5分の好立地にあり、駅前から延びるペデストリアンデッキに直結し

ています。

交通の要衝ともいえる立川駅規模の駅周辺で、蔵書総数30万冊以上の図書館となると、多摩26市の中でも2館くらい。近隣では随一です。

2階のメインエントランスは、一般書架のほか、50紙以上の新聞、300誌以上の雑誌がそろい、3階への階段脇の「地域・行政資料コーナー」は、立川市を中心に多摩地域や東京に関する資料が充実しています。思いがけない希少本に出会えるかもしれません。7月3日までの臨時休館以降、ぜひお立ち寄りください。