

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の積極的勧奨の差し控えについて

平成25年4月1日から子宮頸がん予防ワクチンが定期予防接種の対象となりましたが、比較的軽度の副反応が一定の頻度で起こり、まれに重い副反応もあると報告されています。それを受け6月14日、国は適切な情報提供ができるまで、定期接種の積極的な勧奨を差し控えることにしました。今後はワクチンの有効性とリスクなどを十分に理解した上で、接種するかどうかを判断してください。ワクチン接種後に体調の変化があった場合は、すぐに医師にご相談ください。なお、ワクチン接種をした方も20歳になったら子宮頸がん健診を受けることが大切です。

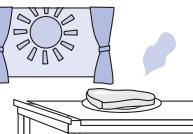
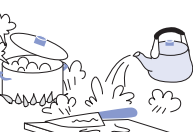
■らくらくゴクン（離乳食準備教室）

離乳食の基本や見本を紹介します☎①離乳食を始めていない平成25年3月～4月生まれの乳児の親＝8月9日(金)午前10時～11時30分②離乳食を始めていない平成25年4月～5月生まれの乳児の親＝9月13日(金)午前10時～11時30分☎①②とも健康会館費100円（材料代）☎各16人（抽選）☎①は7月19日、②は8月30日（いずれも消印有効）までに往復はがきに講座名、希望日、住所、親子の氏名と生年月日、電話番号

を書いて健康推進課へ

■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・消毒は十分に作る	
	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	
	手はせっけんで1分以上もみ洗いし、清潔なタオルで拭く。

■B型・C型肝炎ウイルス検査

国内のB型肝炎ウイルス感染者は150万人、C型の感染者は200万人と推計されています。しかし、感染原因が不明、あるいは感染しても自覚症状がない場合が多いため、早期治療につながりにくい状況です。市は、今年度末までに40歳以上となる市民の方を対象

います。お気軽にご利用ください。
☎柴崎市民体育館

■第8回ソフトバレーボール大会結果

ソフトバレーボールは、軟らかいゴム製のボールを使用した1チーム4人で行うスポーツで、どなたでも手軽にできる競技です。6月30日に第8回の大会が泉市民体育館で開催されました。結果は次の通りです▶**混合の部（競技の部）**▶優勝＝W.I.S.E 第1▶準優勝＝hyt▶第3位＝リボンB▶**混合の部（親睦の部）**▶優勝＝ダイエットクラブZ▶準優勝＝ルーキーズ▶第3位＝W.I.S.E 第3☎泉市民体育館

■泉市民体育館～7月17日(水)の室内プール利用時間を変更

泉市民体育館の室内プールは、水の入れ替え作業のため7月17日(水)の利用時間を午前9時～正午に変更します☎泉市民体育館

■7月21日(日)、柴崎市民体育館の体育室は利用できません

7月21日(日)は参議院選挙の開票場となるため、体育室の利用はできません。プール・トレーニング室は午後7時まで。なお、駐車場などの利用制限を行います。ご理解・ご協力をお願いします☎柴崎市民体育館

市民体育大会

●**水泳（地区対抗の部）** 種目は自由形、平泳ぎ、背泳ぎ、バタフライ、リレー ☎各体育会代表☎8月11日(日)

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》

○砂川学習館＝9月1日(日)、10月27日(日)
○市役所＝9月8日(日)、10月26日(土)
○健康会館＝9月9日(月)
○柴崎学習館＝10月24日(休)
○幸福社会館＝10月25日(金)
▶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＝7月10日(休)
○健康会館＝7月24日(水)、8月14日(水)
○西砂学習館＝8月7日(水)
保健師・助産師・心理相談員・栄養士・

に無料検診を行っています。40歳未満の方は多摩立川保健所☎(524)5171へお問い合わせください。

▶**対象者**＝平成26年3月末までに40歳以上になり、次のすべてに該当する市民の方①過去にB型・C型肝炎ウイルス検査を受けていない②現在、肝炎の治療を受けていない③職場などでB型・C型肝炎ウイルス検査を受ける機会がない▶**検診方法**＝市が実施する40歳以上の健康診査と同時、または肝炎ウイルス検査単独で市内指定医療機関で受診してください▶**申込方法**＝電話か、はがきに住所・氏名・生年月日・電話番号を書いて健康推進課へ

午前9時から☎柴崎市民体育館☎立川市水泳協会事務所☎(519)4115へ〔月～水曜・金曜日の午前10時～正午、午後1時～5時〕

●**バスケットボール(ジュニアの部)**
☎市内の中学1・2年生チーム(男子・女子)☎8月19日(月)～21日(水)、午前9時30分から☎柴崎市民体育館☎三中・山崎さん☎(523)4348へ

●**ソフトボール（地区対抗の部）**
☎各体育会代表チーム☎9月1日(日)・8日(日)、午前8時30分から☎多摩川緑地野球場。詳細は8月17日(土)午後7時

歯科衛生士が相談に応じます。希望の方は直接会場へ。

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。

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。次回の日程についてはご相談を。

健康相談（個別予約制）

あなたの体のお悩みを専門家に相談してみませんか。
○健康会館＝7月18日(休)午後1時30分～3時は保健師・看護師・栄養士が相談に応じます。8月7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☎電話で健康推進課へ

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 ●**歯科休日応急診療所**＝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

スポーツ

☎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

■水中で楽しくエクササイズ

足腰に負担をかけず、水の抵抗を利用して引き締まった体をつくる運動が満載のアクアビクスプログラムです。リニューアルオープンした柴崎市民体育館プールで楽しくシェイプアップしましょう。なお、日程などは変更する場合があります。直接会場へ☎16歳以上の方▶火曜日＝午後3時～3時55分▶水曜日＝午後7時～7時55分▶木曜日＝午後3時～3時55分▶金曜日＝午後7時～7時55分☎柴崎市民体育館☎大人400円（施設利用料。高校生、60歳以上の方は割引あり。くわしくはお問い合わせください）☎30人（先着順）☎柴崎市民体育館

■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。

●**サーキットボクサ** ボクシングの動きを取り入れ、ウェイトチューブを使った筋力トレーニングエクササイズです☎16歳以上の方☎毎週木曜日、午後7時～8時☎柴崎市民体育館☎1回500円☎25人（先着順）

ほかにさまざまな教室を用意して

から泉市民体育館研修室で行われる主催会議でお知らせします☎立川市ソフトボール連盟・戸所さん☎(524)2738

市民体育大会の結果

●**テニス（ダブルス）**▶優勝▶中学生男子＝佐藤英将・鈴木飛早▶中学生女子＝新井恵梨・野和田あすか▶シニアミックス＝由田秀行・由田百合子▶一般男子A＝西村耕治・橘川貴光▶一般男子B＝川島進・小池正治▶一般女子A＝内山純子・坂本葉子▶一般女子B＝池野朋子・三上マナ 《敬称略》

東京多摩国体

スポーツ祭東京2013

☎国体推進室・内線3286



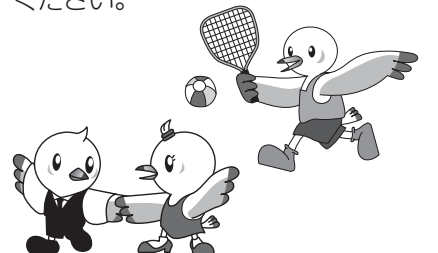
■デモンストレーションとしてのスポーツ行事への参加者募集



スポーツ祭東京2013（第68回国民体育大会）で実施されるデモンストレーションとしてのスポーツ行事（デモスポ行事）が各会場地の区市町村で始まっています。デモスポ行事は、都民を対象に都内53区市町村で57行事が実施されます。

市では柴崎市民体育館で次のデモスポ行事を行います▶ミニテニス＝9月29日(日)☎7月1日～8月15日▶ダンススポーツ＝10月6日(日)☎8月16日～9月7日

参加資格を満たす都民の方は、どなたでも参加することができます。くわしくはスポーツ祭東京2013実行委員会ホームページHP<http://www.sports-sai-tokyo2013.jp/>をご覧ください。



夏休みを楽しもう

～子ども向け講座

市民企画講座

■夏休み自由研究「お天気のはてな?～クイズと実験で学んじゃおう」

天気予報の仕組みを実験やクイズで学び、テレビ・新聞の天気予報について理解を深めます。たちかわ☆きらカード対象講座(※)小学3年～6年生(保護者見学可) 時 8月17日・24日の土曜日、午前10時～正午 場 女性総合センター 師 気象予報士・井原さえ子さんほか 費 100円程度(材料代) 定 15人(申込順) 申 7月10日から生涯学習推進センター ☎(528)6872へ



■柴崎学習館 ☎(524)2773

■吹奏楽ジャズ・ポップスセミナー

ジャズ・ポップスの基本奏法や合奏を学びませんか。講師メンバーによる模範演奏もあります。基本楽器はサクソ、トロンボーン、トランペット、クラリネット、ホルンなど。打楽器以外の参加者は原則楽器持参(楽器のない方、中高生以外の方、指導者の方の聴講参加可) (※)中高生 時 9月7日(出)午後1時30分～5時(このほかもう1日開催予定) 場 柴崎学習館 師 a.b.c Lab Band、ジャズピアニスト・田中七緒子さん、サクソプレイヤー・レス トンプソンさん 定 50人(申込順) 持 楽器 申 7月10日午前8時30分から電話で柴崎学習館へ



■高松学習館 ☎(527)0014

■いろいろな仕事のぞいちゃおう!～保育士編

いろいろな職業への理解を深める子ども対象講座。今回は保育士のお仕事の話を聞き、保育園での体験実習をします(※)小学4年生～高校生(②は麻しん・風しんの予防接種をしていない方は参加不可の場合あり) 時 ①説明=7月20日(出)午前10時～



正午②実習=7月24日(休)～26日(金)のうち1日、午前9時～正午 場 ①女性総合センター②市立保育園 師 市保育課職員 定 15人(申込順) 申 7月10日から電話で高松学習館へ

■自分で作ろう☆デザート付き夏ランチ

高校生のお姉さんと一緒に五目寿司とフルーツゼリーを作ります(※)小学3年生～中学生 時 8月23日(金)午前10時30分～午後1時30分 場 高松学習館 師 立川女子高等学校教諭とクッキング部の皆さん 費 400円(材料代) 定 16人(申込順) 持 エプロン、バンダナ、ふきん 申 7月10日から電話で高松学習館へ



■錦学習館 ☎(527)6743

■木工教室「竹トンボを作って飛ばそう!」

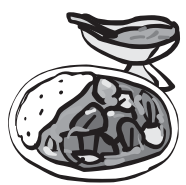
安全な道具の使い方を学びながら、竹トンボを作ります。製作後は野外で飛ばします(※)小学生(3年生未満はできれば保護者同伴) 時 7月24日(休)午前10時～正午 場 錦学習館 師 生涯学習市民リーダー・大根田和美さん 費 200円(材料代) 定 20人(申込順) 申 7月10日から電話で錦学習館へ



消費生活センター

■消費生活講座～立川の野菜を使ってランチを作ろう

カレールーを使わないカレーライスを作ってみませんか(※)小学生の子どもと保護者の方(4年生以上は子どもだけの参加可) 時 7月30日(休)午前10時～午後0時30分 場 女性総合センター 師 食とくらしと環境を考える会の皆さん 費 1人400円(材料代) 保 5人程度(1歳～学齢前) 定 24人(申込順) 持 エプロン、三角さん、ふきん、手拭きタオル 申 7月10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



国営昭和記念公園

レインボープール

7月13日(出)オープン
9月8日(日)まで

- 利用時間 ▶ 7月13日～8月18日=午前9時30分～午後6時30分(7月中の平日は午後5時30分まで) ▶ 8月19日～9月1日=午前9時30分～午後6時 ▶ 9月2日～6日=午前9時30分～午後4時30分 ▶ 9月7日・8日=午前9時30分～午後5時30分
- 利用料金(公園入園料含む) ▶ 通常料金=おとな(15歳以上)2,200円、こども(小・中学生)1,200円、ようじ(4歳・5歳)300円※団体割引は4歳以上の方20人以上から ▶ サンセットチケット(午後2時以降)

=通常料金の半額
★親子ペア招待券をプレゼント★
親子ペア招待券を抽選で10組(20人)の方にプレゼントします。対象は市内在住のこども(小・中学生)とその保護者。
①はがきに郵便番号・住所・氏名・電話番号を書いて7月22日(必着)までに、国営昭和記念公園レインボープールチケットプレゼント立川市係(〒190-0014緑町3173) ☎(528)1751へ。当選者の発表は発送をもってかえさせていただきます。

裏面に割引券があります。ご利用ください。

夏休みは図書館に行こう!



★自由研究は図書館で解決!★

夏休みの自由研究に迷ったら、図書館に行ってみませんか。「昆虫の飼育」「リサイクル」、さまざまな実験など、きっと役に立つ本があります。また、インターネットを利用してさまざまな情報を得ることもできます。

★たまちゃんおすすめ本★

図書館のキャラクター「たまちゃん」が薦める基本図書に右のシールが貼ってあります。親子で読んでみませんか。



たまちゃんの基本図書シール

★YAコーナーって知っている?★

図書館には児童コーナーとは別に中高生向けの本を集めたYA(ヤングアダルト)コーナーがあります。夏の読書に最適な本はもちろん、最新ライトノベルやケータイ小説、調べ学習にも使える入門本、料理やイラスト・音楽など趣味の本など、気軽に読める楽しい本もたくさんあります。

★夏の子ども向けイベント★

- 夏のおはなしフェスタ 絵本の読み聞かせなど。直接会場へ(※)5歳～小学生 時 7月24日(休)午後3時30分～4時15分 場 中央図書館 同館 ☎(528)6800
- すわの森おはなし会「夏休みスペシャル」 直接会場へ 時 7月24日(休)午後3時30分～4時 場 柴崎図書館 同館 ☎(525)6177
- 夏休みおたのしみ会 こわい話とマジック・ショー。直接会場へ(※)小学生 時 7月26日(金)午後2時～2時45分 場

■市役所屋上ひまわり花咲かプロジェクト～その3「みんなでひまわりのお花見をしよう」



昨年咲いたひまわりの様子

子どもたちが市役所屋上に種まきたひまわりの花の観察会。ひまわりあるあるクイズやミニお茶会等も行います。「夢たち応援団」と市の共催。くわしくは市ホームページをご覧ください(※)小学4年生以上の子ども(小学3年生以下は応相談) 時 7月21日(日)午前10時30分～午後0時30分 場 市役所207会議室集合 定 20人程度(申込順) 持 おにぎり、水筒 申 7月10日から電話で子育て推進課・内線1340へ

■親子自転車教室



交通安全の話をDVDの上映のほか、自転車シミュレーターで交通ルールや自転車の安全な乗り方を学びます。参加者には事故防

交通安全の話やDVDの上映のほか、自転車シミュレーターで交通ルールや自転車の安全な乗り方を学びます。参加者には事故防

上砂会館 同 上砂図書館 ☎(535)1531

●「南極博士」になろう! 南極のオーロラや南極観測隊の仕事などのお話を聞きます(※)小学3年生～中学生 時 8月2日(金)午後2時～3時30分 場 錦学習館 師 国立極地研究所広報室長・川久保守さん 定 25人(申込順) 申 7月10日から直接または電話で錦図書館 ☎(525)7231へ

●水の謎を追え! ①私たちと水の関係=生活を支えている水の使いみちや大切さを学びます②玉川上水と分水の歴史=水資源の開発が生活に与えた影響を考えます(※)小学4年～6年生 時 ①8月6日(火)午後2時～3時30分②8月9日(金)午後2時～3時30分 場 ちびし会館 師 ①国土交通省総合水資源管理戦略室・酒井義尚さん②生涯学習市民リーダー・小坂克信さん 定 各30人(申込順) 申 7月10日から直接または電話で幸図書館 ☎(536)8308へ

●自由研究はおまかせ! 百科事典を使ってみよう! 調べてみよう! (※)小学4年生～中学生 師 百科事典出版社調べ学習担当・飯田建さん 時 場 定 下 申 7月10日から直接または電話で①西砂図書館 ☎(531)0432②若葉図書館 ☎(535)8841へ(いずれも申込順)

	日時	開催場所	定員
①	8月8日(木) 午前10時～11時30分	西砂学習館	20人
②	8月8日(木) 午後3時～4時30分	若葉会館	30人

●学習室として利用できます 時 7月20日(出)～8月31日(出)、午前10時～午後4時30分(水曜日、第3火曜日を除く) 場 多摩川図書館 同館 ☎(525)6905

止につながる反射材用品をプレゼントします。修了後、自転車来場者で希望者に限り、自転車マスタードライバー証を交付します。立川警察署、立川国立地区交通安全協会と市の共催(※)市内在住の小学生以下の子どもと保護者の方(必ず保護者同伴) 時 7月14日(日)午前10時～11時 場 立川警察署会議室 定 30組(申込順) 申 7月12日までに電話で立川警察署交通総務係 ☎(527)0110へ 同市交通対策課・内線2280

■第63回社会を明るくする運動「サッカー教室」

社会を明るくする運動立川市実行委員会は、東京ヴェルディのコーチによるサッカー教室を開催します(※)市内在住・在学の中学生 時 7月28日(日)午前9時～正午 場 四中 申 7月18日までに電話で市福祉総務課・内線1490へ

市公式ツイッターのご利用を...

HP http://twitter.com/tachikawa_tokyo

@tachikawa_tokyo

市政情報、防災・防犯情報、イベント情報、「メイヤーズ トーク」など

同広報課・内線2744