



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/>

■シニアのための脳トレ

日常生活は、目で見ても脳で判断し体を動かす「目・脳・体」の連携で成り立っています。これらをバランスよく活性化し、認知症予防と若返りを図りましょう。グループワーク形式で仲間と楽しくトレーニングし、認知・記憶・行動力の向上を目指します。☎今までに参加経験のない65歳以上の市民の方。☎9月13日～12月13日の毎週金曜日、午前10時～11時30分（全14回）☎幸学習館☎25人（申込順）☎8月12日から電話で健康推進課へ

■緑内障の早期発見に眼科検診を

近年増加している緑内障を早期発見するため、眼底・眼圧・視力・視野などの検査を行います。☎40歳以上の市民の方（眼科疾患で治療中の方は除く）☎11月30日(土)まで☎市内指定医療機関☎500円（受診時に医療機関にお支払いください。生活保護世帯・住民税非課税世帯には免除あり）☎11月15日（必着）までに、直接または電話か、はがきに「眼科検診希望」、住所、氏名、生年月日、電話番号を書いて健康推進課へ。電子申請も可。受診票を約1週間後にお送りします

■元気になる食事法

心と体の健康を「食」の視点から見

直します。生命力のある食材やひと手間かけた調理の工夫、盛り付けを楽しむ学びます。企画・運営は、健康ささえ隊の皆さん。☎すべての日程に参加できる市民の方。☎日程は下表の通り（全3回）☎場所川学習館☎管理栄養士・豊田益代さんほか☎1,500円（3回分の材料代。初回に集金。欠席された場合の返金はありません）☎20人（抽選）☎三角さん、エプロン☎8月23日（必着）までに往復はがきに「元気になる食事法」と住所、氏名、電話番号を書いて健康推進課へ

元気になる食事法日程		
日 程	時 間	内 容
9月19日(木)	午前9時30分～午後0時30分	おいしいご飯の炊き方、だしの取り方、健康セルフチェック
10月10日(木)	午後0時30分～午後1時30分	旬の食材で日本型食生活を学ぶ調理実演
11月14日(木)	午前9時30分～午後1時30分	幸福な食卓づくりと調理実習

■ラフ&タフ体操教室

体力の衰えを感じ始めた方、血圧が高い方、膝痛などで思うように運動ができない方を対象とした、ストレッチ・リズム体操です。みんなで一緒に健康づくりを始めましょう。運動が苦手な方でも先生が優しくサポートします。☎40歳から64歳の方（10月1日現在）☎場所下表の通り☎8月23日（消印有効）までにはがきに「ラフ&タフ体操教室希望」と第2希望までの番号、希望会場、住所、氏名、生年月日、電話番号を書いて健康推進課へ。9月6日ごろまでに抽選結果をお知らせします

平成25年秋コース ラフ&タフ体操教室						
番号	会 場	所在地	曜日	時 間	回数	初日
①	健康会館	高松町3丁目	月	午後1時30分～3時	月3回～4回	10月7日
②	西砂学習館	西砂町6丁目	火	午前9時30分～11時	月3回	10月1日
③	柴崎会館	柴崎町1丁目	火	午後1時30分～3時		
④	子ども未来センター	錦町3丁目	火	午前9時30分～11時	月3回～4回	10月2日
⑤	健康会館	高松町3丁目	水	午後1時30分～3時	月3回	10月3日
⑥	総合福祉センター	富士見町2丁目	木	午前9時30分～11時	月3回	10月4日
⑦	清掃工場グリーンセンター	若葉町4丁目	金	午後1時30分～3時		

*いずれの会場も定員20人（抽選。初めての方優先）

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》

○幸福社会館＝10月25日(金)
○市役所＝10月26日(土)・11月10日(日)
○砂川学習館＝10月27日(日)
○子ども未来センター＝※11月9日(土)
※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》

○健康会館＝8月14日(水)・9月25日(水)
○市役所＝☆9月4日(水)
○西砂学習館＝10月2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。☆印の日は成長相談員・歯科衛生士はおりません。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＝8月22日(木)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。9月4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

熱中症にご注意ください

この時期、少しの油断で熱中症を発症します。節電を意識するあまり健康を害することのないよう、熱中症に十分ご注意ください。☎健康推進課☎(527)3272

熱中症は予防が大切

水分・塩分をこまめに補給

●室内にいても屋外にいても水分をこまめにとる
※特に高齢者の方は、のどの渇きを感じなくても早めの水分補給を

暑さを避ける

●外出時には帽子や日傘を使用する
●なるべく日陰を歩いて直射日光を避ける

服装の工夫

●通気性のよい吸湿・速乾の衣服を着る
●水でぬらしたスカーフやバンダナを首や頭に巻く

住まいの工夫

●風通しをよくして、扇風機やエアコンを上手に使う

体調管理に注意

●睡眠や栄養を十分に取る
●体調の悪いときは無理をしない

催しなどの注意

●スポーツを行う場合には、指導者やリーダーが予防の配慮を
●猛暑日には中止の決断も大切

高齢者は特にご注意ください

熱中症患者の約半分は高齢者の方です。周りにいる方は、日ごろから見守り、声掛けを



■2年に1度、子宮頸がん・乳がん検診を受診しましょう

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。どちらの検診も、住民税非課税世帯、生活保護世帯の方には費用免除制度があります。対象や検診の内容などは下表の通り。年齢の上限はありません。☎はがきか封書または電子申請で、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、電話番号を書いて健康推進課へ。お申し込の方には随時受診票を郵送します。

	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あります）	視触診とマンモグラフィ（必要に応じて自己検診法指導もあります）
負担額	頸部1,000円、頸部＋体部2,000円	1,000円
受診期間	平成26年2月28日(金)まで ※受診は期間内に、市内の指定医療機関で	

■子宮頸がん・乳がん検診の無料クーポン券など送付しました

平成24年4月2日～平成25年4月1

熱中症が疑われたら

応急手当の方法

●涼しい場所へ避難する
●衣服をゆるめて体を冷やす
●水分・塩分を補給する
※自力で水が飲めない、意識がない場合は、無理に水を飲ませず、直ちに救急車を要請しましょう

次の症状が出たら医療機関へ

次のような症状がある場合は、熱中症を疑い、体を冷やし医療機関で受診してください。
▷めまい、失神▷筋肉痛、筋肉の硬直▷大量の発汗または発汗の停止▷頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感▷意識障害、けいれん、手足の運動障害▷高温



救急車？病院？迷ったら #7119

救急相談センター☎#7119（携帯電話、PHS、プッシュ回線）24時間年中無休ダイヤル回線電話やつながらないとき☎(521)2323

日の間に次の年齢になった女性市民の方に各検診を無料で受けられる「無料クーポン券など」を6月下旬に送付しました。この機会に積極的に検診を受けましょう。☎▶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

■健康相談のご案内

健康会館では、月2回健康相談を実施しています。健診結果で気になること、食事やダイエットのこと、肩こりや腰の痛みなどの相談に、専門スタッフ（医師、運動指導士、保健師、看護師、栄養士など）が個別に応じます。ご自身やご家族の健康づくりに、ぜひご利用ください。日程は、毎号、この面の「健康日程表」に掲載しています☎☎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



講座

たちかわ市民交流大学

■イクメン講座☆パパトーク！～整理術×子育て

専門家による子育てに関する講義を聞いた後、ファシリテーターを交えて受講者同士でフリートークをする「パパトーク！」。9月から第2水曜日の夜に定期的に開催します。9月は、ものに限らず時間や情報の「整理術」を学び、家庭や仕事の中でどう生かしていくかを話し合います☎父親またはこれから父親になる男性☎9月11日(水)午後7時30分～9時☎女性総合センター☎NPO法人tadaima!代表・三木智有さんほか☎8人程度(1歳～学齢前)☎15人(申込順)☎8月12日から電話で生涯学習推進センター☎(528)6872または電子申請☎https://www.e-tetsuzuki99.com/tokyo/ (右QRコードからアクセス可)



■完璧な親なんていない！「ノーバディーズ・パーフェクト」子育て講座

「ノーバディーズ・パーフェクト(NP)」とは、子育て中の母親同士で子育ての悩み・関心のあることを話し合いながら、自分に合った子育て方法を学ぶ、カナダ生まれの親支援プログラムです。一人で悩まず、お母さん同士交流しながら、楽しく子育てするヒントを見つけませんか☎1歳～3歳児の母親で、全回参加できる方☎9月6日～10月18日の毎週金曜日、午前10時～正午(全7回)☎子ども未来センター☎費400円(お菓子代)☎12人(1歳～学齢前)☎12人(抽選)☎8月10日～20日の午前10時～午後5時(日曜日を除く)に電話で子ども家庭支援センター☎(528)6871へ

市民企画講座

■私の中国、私の日本

日本と中国は深く、長い交流があり、また隣国のため、歴史関係は複雑になりがちです。日本の中古文学を研究し、日本文化に造詣の深い講師に一市民としての中国論、日本論を語ってもらい、その後、歓談します(たちかわ☆きらカード対象講座)☎9月4日・18日の水曜日、午後2時～4時☎柴崎学習館☎日本中古文学研究者・張培華さん☎30人(申込順)☎8月10日から柴崎学習館☎(524)2773へ

「たちかわ☆きらカード」をご活用ください

「たちかわ☆きらカード」は、たちかわ市民交流大学市民推進委員会が企画運営する市民企画講座・講演会の受講を記録するカードです。

受講するたびにシールをお渡しし、カードにシールが25枚たまるとに記録証と記念品を差し上げています。このカードは、たくさんの講座に参加して仲間づくりが進み、学びがより良いまちづくりにつながっていくことを狙いにしています。ぜひご活用ください。



※市民推進委員会では、一緒に活動していただける方を募集しています。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)、各地域学習館で配布している募集パンフレットをご覧ください。

☎生涯学習推進センター☎(528)6872

団体企画型講座

■教師宮沢賢治を語る～シュタイナー教育の実践を通して

宮沢賢治没後80年を記念して「人が育つために必要な学びとは何か」について、教師宮沢賢治・人間宮沢賢治の話や実践の場の体験を通して考えます。企画・運営NPO法人東京賢治の学校☎時場☎9月21日(土)午後2時～4時15分＝女性総合センター☎11月2日(土)午前9時～10時30分＝東京賢治シュタイナー学校(柴崎町6丁目)☎11月27日(水)午前10時～11時45分＝女性総合センター(全3回)☎東京賢治シュタイナー学校教師・鳥山敏子さんほか☎資料代2,000円(1回目・3回目は各500円、2回目1,000円)☎5人程度(1歳～学齢前)。なお、11月2日は保育なし☎30人(申込順)☎8月12日から電話で生涯学習推進センター☎(528)6872へ

高松学習館 ☎(527)0014

■地域活性化講座「野菜のチカラ～秋編」

毎日の食生活や、野菜の食べ方のヒントを通じて健康増進につなげましょう。旬の野菜と果実を使ったジュースを作ります。高松学習館、高松学習館運営協議会共催☎9月8日(日)午後2時～4時☎高松学習館☎シニア野菜ソムリエ・吉田由美さん☎費500円(材料代)☎24人(申込順)☎エプロン、タオル☎8月10日から電話で高松学習館へ

柴崎学習館 ☎(524)2773

■サマーコンサート

立川市吹奏楽団の本格的な演奏をお楽しみください。曲名はNHK「八重の桜」のメインテーマや、「花は咲く」など。また、夏休みに開催するキッズHip Hopダンス教室の参加者によるダンスの発表もあります。直接会場へ☎9月1日(日)午後1時30分開場、午後

2時からダンス発表、午後2時30分から吹奏楽演奏☎柴崎学習館☎200人(先着順)

錦学習館 ☎(527)6743

■手話体験講座～初めての手話

手話を学び、手話を通じて聴覚障害のある方とのコミュニケーションを学びます☎市内在住・在勤で手話経験のない方☎9月13日～11月29日の毎週金曜日、午前10時～正午(全12回)☎場錦学習館☎手話通訳士・関口浩子さん☎10人程度(1歳～学齢前)☎20人(申込順)☎8月10日から電話で錦学習館へ

西砂学習館 ☎(531)0431

■癒しのハーブ講座～緑のある生活

日々の生活にハーブを取り入れて、心も体も豊かになりましょう。ハーブの正しい知識とその利用方法について学びます☎9月13日・20日・27日の金曜日、午後2時～4時(全3回)☎場西砂学習館☎生涯学習市民リーダー・中川清美さん☎費1,200円(材料代)☎8人程度(1歳～学齢前。おやつ・飲み物持参)☎20人(申込順)☎8月10日から電話で西砂学習館へ

癒しのハーブ講座	
日程	内容
9月13日	学ぼう、ハーブの基礎知識
9月20日	ハーブの寄せ植え
9月27日	ハーブの活用法、まとめ

■生涯現役・にしすな塾「こころと体の健康づくり～皆で歌おう編」

アコーディオンの伴奏で、青春歌や抒情歌などを歌います。懐かしい歌もたくさんあります。大いに歌って思い出をたどり、心に元気と若さと呼び戻しましょう☎60歳以上の方☎9月8日(日)午後2時～4時☎場西砂学習館☎アコーディオン奏者・馬場節生さん☎男女各20人(申込順)☎8月10日から電話で西砂学習館へ



スポーツ

☎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

■第4回立川市体力年齢測定会

☎20歳～79歳の市内在住・在勤で健康な方☎9月16日(祝)午前9時集合(時間厳守)☎場泉市民体育館☎9月11日(必着)までに泉・柴崎市民体育館にある参加申込用紙に必要事項を書いて直接提出するか、はがきに大会名、住所、氏名(ふりがな)、年齢、性別、電話番号と在勤の方は勤務先の名称、住所を書いて、泉市民体育館へ。なお、当日の参加申し込みも受け付けます

■みんなでストレッチ教室

幅広い世代を対象に、リズム体操や筋力アップ運動で、健康な体づくりを行います☎16歳以上の市内在住・在勤・在学の方☎9月5日～12月12日の毎週木曜日、午後1時30分～3時30分(全15回)☎場柴崎市民体育館☎費3,000円☎50人(抽選)☎8月19日(必着)までに往復はがきに講座名、住所、氏名(ふりがな)、年齢、性別、電話番号と在

勤・在学の方は勤務先か学校名を書いて柴崎市民体育館へ

■東京女子体育大学公開講座「カヌー」

専門家の指導で、カヌーの乗り方を学びます。ポロゲームも楽しみましょう。立川市教育委員会共催☎中学生以上☎9月14日(土)午前10時～午後3時(雨天中止)☎場福生市営プール(福生市北田園)☎同大学教授・本田宗洋さん、同講師・東山昌央さん☎費200円(傷害保険料)☎50人(申込順)☎はがきかファクスまたはEメールに講座名、住所、氏名、年齢、性別、電話番号を書いて、東京女子体育大学地域交流センター(〒186-8668住所記入不要)☎☎(572)4317☎chiiki@twcpe.ac.jpへ。同大学ホームページ☎http://www.twcpe.ac.jpからも申し込みができます☎生涯学習推進センター☎(528)6872

市民体育大会

●弓道 ☎中学生以上で選手4人、監督・補欠各1人の計6人のチーム☎10月14日(祝)午前9時から☎場練成館弓道場☎9月8日午後7時から練成館弓道場で開く主将会議までに☎立川市弓道会・岡寄さん☎(524)2886

●剣道 ☎市内在住・在勤の方と立

川市剣道会会員で三段以下の方☎9月23日(祝)午前10時から(集合時間は午前9時)☎場泉市民体育館☎9月13日までに所定の申込書に住所、氏名、生年月日、級または段位、職業(小・中学生は学年)を書いて立川市剣道連盟・三浦さん(〒190-0032上砂町1-9-19-2101) ☎(536)1146へ

●卓球(個人の部) ☎市内在住、在勤、在学の方☎9月23日(祝)午前9時から☎場柴崎市民体育館☎費個人戦1人500円(小学生無料)、ダブルス1組1,000円☎9月3日までに参加費を添えて、立川市卓球連盟事務局(〒190-

0002幸町2-16-4、6-205)へ☎同連盟・小林さん☎(536)6687

●陸上競技(地区対抗・オープン)の部 ☎地区対抗の部＝2か月以上前から市内に在住する地区体育会の代表の方☎オープンの部＝市内在住・在勤・在学の方。両部門ともに1人2種目以内☎10月27日(日)午前9時から(小雨実施)☎場立川公園陸上競技場☎9月3日午後7時30分から泉市民体育館研修室で行われる監督会議までに、立川市陸上競技協会・飯塚さん☎090(6926)4673☎(527)8745へ

★ 立川ポニーが全国優勝 ★

立川ポニーが、7月に行われた第39回全日本選手権ポニー大会で優勝しました。立川ポニーは中学生で構成された市内の硬式野球チーム。多摩川沿いのグラウンドで練習に励んでいます。

7月31日、優勝旗とトロフィーを手に市長に優勝報告を行いました。市長のねぎらいに対して、「日ごろの練習が実った」「メンバーの協力で勝ち取った」など選手たちはそれぞれの思いを伝え、喜びを分かち合いました。今後の活躍が期待されます。

