



健

康

申問健康推進課〔〒190─0011高松 町3-22-9健康会館内〕☎ (527) 3272(1) 0422^

■風しんの予防接種~夫への助 成は9月30日接種分まで

風しんの流行はピークを越えたもの の、現在も続いています。胎児を先天 性風しん症候群から守るため、予防接 種を受けましょう。なお、妊娠してい る女性の夫への助成期間は9月30日接 種分までです。希望する方は早めに手 続きを▶接種対象者=市内に住民登録 がある19歳以上で、①か②に当てはま 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 は希望している女性(妊娠中の方は対 象外)▷②妊娠している女性の夫(胎 児の父親) ▶実施期間=平成26年3月 31日まで。ただし、②は平成25年9月 30日まで▶接種費用=全額公費負担▶ 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。問診 票を郵送します。問診票を持って(② の方は母子健康手帳の写しも持参)、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。

■レッツチャレンジ!!〜ぽっこ りお腹にさようなら

最近、ウエストが気 になるという方は、メ タボリックシンドロー ム予防コースでライフ スタイルを見直しまし



ょう。日程などは下表の通りです(全 15回) 対40歳~64歳の市民で、メタボ が気になる方。医師から運動を禁止さ れている方は、ご遠慮ください。65歳 以上の方でも医学・歯科講座は参加で きます場健康会館定24人(申込順) 申 8月26日から電話で健康推進課へ

日 程	内容	時間
9月20日金	医学講座	午後 1 時30分
9月27日金	基礎講座	~ 3 時30分
10月 4 日金※	個別面談	約30分
10月11日金	歯科講座	
10月18日金 10月25日金	栄養講座	
11月1日金 11月8日金 11月15日金	運動講座 (体操)	
11月22日金	運動講座 (ヨガ)	午後 1 時30分 ~ 3 時30分
11月29日金) 12月 6 日金) 12月13日金)	運動講座 (体操)	
12月20日金	応用講座	
平成26年 3月14日金	修了講座	

※10月 4 日金は午前 9 時30分~午後 4 時 の間で指定された時間(約30分)です。

■「健康体操教室」の参加者追加募集

福祉会館で健康体操教室を実施して いますが、下表の8クラスについて追 加募集をします対平成25年4月1日現 在65歳以上の市民で、要支援または要 介護の認定を受けていない方(初めて の方優先)。なお、平成25年度に「パ ワーリハビリテーション」「にこにこデ イサービス」「ぴんぴんトレーニング」 「地域健康づくりグループ支援事業」 に参加された方は、対象外となります 時10月~平成26年3月の間で、原則月 に2回定各クラス若干名(抽選) 甲9 月2日(消印有効)までに、はがきに 住所、氏名、生年月日、電話番号、第 1希望・第2希望のクラスの番号を書 いて健康推進課へ。結果は9月25日ま でに郵送で通知します。

番号	柴崎福祉会館							
1	おはよう クラス	第2·第4	午前10時10分 ~11時30分					
2	こんにちは クラス	金曜日	午後1時30分~2時50分					
	幸福祉会館							
3	おはよう クラス	第1·第3	午前10時10分 ~11時30分					
4	こんにちは クラス	火曜日	午後 1 時30分 ~ 2 時50分					
(5)	おはよう クラス	第2·第4 木曜日	午前10時10分 ~11時30分					
	一番福祉会館							
6	こんにちは クラス	第1·第3 火曜日	午後1時30分~2時50分					
7	おはよう クラス	第1·第3 木曜日	午前10時10分 ~11時30分					
	曙福祉会館							
8	ゆるやか クラス	第1·第3 金曜日	午前10時10分 ~11時30分					

■両親学級の臨時開催

「両親学級のお誘い」を母子手帳と同 封をしてご案内しましたが、定員を超 えたため、臨時開催をします。内容は 通常の両親学級と同じです。通常の両 親学級と二重の申し込みはできません。 既に申し込まれた方の日程変更は可能 です対初めて出産予定の方(妊娠20週 以降) とその夫時11月9日出午後1時 30分~4時陽健康会館定20組(申込順) 甲電話で健康推進課へ

■血圧測定会~自分の血圧を知ろう

血圧が気になる方や日ごろ血圧を測 る機会がない方のために、看護師によ る血圧測定会を実施します。直接会場 へ 5 月10日 以午後 1 時30分~3 時30 分場市役所 1 階多目的プラザ

你旦 🛡 🖺 🏯

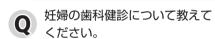
保険証を忘れずに。

●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=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」 203(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@sA



健やかな妊娠・出産のためにぜひ受診を



立川市歯科医師会では今年5月 から、妊婦歯科健診を集団健診 から個別健診へと移行しました。健や かな妊娠・出産のために、ぜひ出産前 に赤ちゃんとお母さんの「歯と口の健 康」について勉強していただきたいと 考えています。

アンケートに答えながら、妊婦さん や生まれてくる赤ちゃんの口腔の健康 を考える、よい機会です。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手帳を持 って、市内指定歯科医療機関に予約の 上、受診してください。

《立川市歯科医師会・伊東祐太郎》 ※受診券をお持ちでない方はご連絡 ください(健康推進課)。

スポーツ

市民体育大会

●ソフトテニス (一般の部) 対市 内在住・在勤・在学の方と立川市ソフ トテニス連盟登録者時10月13日(日)午前 9時から陽泉町庭球場費1ペア600円 (高校生は300円) 申10月1日(必着) までに連盟登録者と高校生は所定の申 込書に、一般の未登録者は、はがきに 出場種目、住所、氏名、年齢、電話番号、 ポジション(前衛・後衛)を書いて、 同連盟・佐藤耕司さん〔〒190-0022錦 **■** 5 − 20 − 5 **□** 5 1 **□** 5

●テニス(中学生・一般シングルス、 シニアダブルス) 図市内在住・在勤・ 在学の方と立川市テニス連盟登録者。 シニアダブルスは55歳以上のペアで組 み合わせは男女問いません厨▷中学生 男子=10月14日\祝▷中学生女子=10月 19日(土) ▷ 一般男子 = 10月 5 日(土) ・ 6 日 (□) · 12日(土) ▷ 一般女子=10月 5 日(土) ▷ シニアダブルス=10月26日出場泉町・ 砂川中央地区・錦町・自治大学校各庭 球場置▷中学生700円▷一般シングル 円 9月19日午後5時までに参加費を 添えて、立川グリーンテニスクラブ〔〒 190-0002幸町5-57-5] ☎ (536)

6798へ問同連盟・山崎さん (536) 6798 Phttp://tachikawa-tennis.com

●軟式野球(中学生の部) 学校対 抗によるトーナメント方式時10月27日 (日)~11月16日(土)易立川公園野球場間七 中・津田さん (531) 0511

9月の個人利用日

泉市民体育館 ☎(536)6711

○ 9 月25日(水)・30日(月)は国体開催の ため個人のご利用はできません。

◎第1体育室(卓球・バドミントン・ $\Box \cdot 18 \Box \cdot 21 \Box$

○第2体育室▷卓球=2 □・16□・ 22日 (2日・16日は夜間を除く) ▷バ ドミントン=9日・22日・23日(9) 日・23日は夜間を除く) ▷バスケット ボール=2日·9日·16日·23日 (い ずれも夜間)

柴崎市民体育館 ☎(523)5770

○9月2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 $\square \cdot 14 \square \cdot 15 \square \cdot 20 \square \cdot 27 \square \cdot 28 \square$ (28日は国体ミニテニス会場準備のた め午後4時までの利用です)

健康日程表 間健康推進課(健康会館内)☎(527)3272

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=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。9月19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》

○市役所=☆9月4日(水)

○健康会館=9月25日(水)、10月23日(水)

○西砂学習館=10月2日(※)

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

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。

訳 (朗読) 活 と**の交流会** いわいこどもクリニック駐車場 8日 日午前11時~午後3時場さ 数あります。直接会場へ聞9月 野菜販売やお菓子、 も夏祭り実行委員会が主催。 トデや魚などと触れ合える「タ (幸町 ●視覚障害者の皆様と「こえ」 さん 」もあります (535) 1069夏祭り~ 時30分場女性総合センター **8** (536)327 いひとときを対視覚障)活動をしている私た 3 ル」を開催。 「タッチングプー さいわいこど 曹無料問野 日ごろ、 ムも多 有機

時場市役所20会議室間浅見さん間9月2日月午前10時~午後4 建築士が応じます。 含む建築全般についての相談に かわ支部主催。 ◆建築無料相談 一般社団法 ●建築無料相談 [水曜・日曜日休み] 耐震診断や耐震改修を 東京都などが後 直接会場へ

料園夢工房か (843) 781 対園夢工房か (843) 781 での販売も。直接会場へ聞9月どの販売も。直接会場へ聞9月どの販売も。直接会場へ聞9月での販売も。直接会場へ聞9月での販売も。直接会場へ聞9月での販売も。直接会場へ間9月での販売も。直接会場へ間9月での販売も。直接会場へ間9月での販売も。 圆練成館弓道場闡2千円(保険午後7時30分~9時(全6回) 援する会会長・佐藤良子さんの立川・東日本大震災避難者を支 ショー「ずっと、つながロード」●チャリティーミュージック ■岡嵜さん☎(524)2886 コブシプロジェクトが主催。 ジャズなどのミニライ 定15人 (申込順)



L





たちかわ市民交流大学

■市民リーダー☆みんなの講座 「体験創作コラージュセラピー ~メンタルヘルスのために]

雑誌の切り抜きなどを思い思いに貼 って作品を作ることで、元気になった り、スッキリ感(カタルシス効果)が 得られたりします時10月15日・29日の 火曜日、午後7時~9時陽女性総合セ ンター 師生涯学習市民リーダー・内田 政江さん費700円(受講料・材料代)定15 人(申込順) 🖽 8月26日から電話で生 涯学習推進センター☎(528)6872へ

■たちかわ生涯学習文化講演会 「印象派を超えて〜点描の画家 たち ゴッホ、スーラからモン ドリアンまで」関連文化講演会



《種まく人》(部分)フィンセント・ファン・ゴッホ クレラー=ミュラー美術館所蔵 ©Collection Kröller-Müller Museum. Otterlo. the Netherlands

国立新美術館(六本木)で10月4日 ~12月23日に開催される同展について 解説します。NHKと共催。受講者に は同展の招待券を1人1枚差し上げま す時10月18日金午後7時~8時40分場 女性総合センター師国立新美術館主任 研究員・長屋光枝さん配180人(抽選) ●9月8日(必着)までに往復はがきに 住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話 番号を書いて(2人申し込む場合は2 人分記入)、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

団体企画型講座

■親子で楽しむリズムあそび

ピアノに合わせて歌ったり、楽器や ボールを使ったり、子どもの自由な表 現を大切にしながら体を動かします。 企画・運営はミニトマの木図2歳以上 の幼児と保護者時10月11日・25日、11月

68088088088088

市民企画 坐

(たちかわ☆きらきらカード対象講座)

申問①は8月27日から電話で柴崎学習館☎(524)2773、②③は8月26日から電 話で生涯学習推進センター (528) 6872へ。いずれも申込順※きらきらカード: 市民企画講座の受講記録カード。受講のたびにシールを貼ります。

【企画・運営:たちかわ市民交流大学市民推進委員会】

講 座 名	内 容	日 程	場所	講師	定員	その他
①きらきら★塾「全英蘭 さんが語る、私の韓国、 私の日本」	歴史上、長く深い交流のある 隣国・韓国について、日本在 住15年の講師が韓国論、日本 論を語ります	10月2日(水) 午後2時~4時	柴崎学習館	韓国カルチャー教室講師・全英蘭さん	30人	
②多摩川の自然を観察する~植生・地形を中心 に	多摩川の地形・植生の変化は、 長い歴史の中で人間と深く関わってきたことによって生まれています。流域の自然や人の手が加わった植生の観察をしながら、環境の変遷を考えます	10月 4 日金·25日金、11月 9 日 (出、12月 6 日金)、 午前 9 時30分~ 午後 4 時30分	第1回:万願寺(日野市)近辺、第2回:永田橋(福生市)近辺、第3回:払沢の滝(檜原村)近辺、第4回:拝島橋(昭島市)近辺	東京大学大学院特任 研究員・和田美貴世 さん	20人	■2,200円 (受講料、 保険料)、交 通費別園歩 きやすい服 装、弁当、 飲み物など
③極域科学シリーズ「極域の大気・氷・海洋について」 【極地研・市民推進委員会・立川市協働講座】	「気候変動の鍵を握る極域の 海と海氷」、「激減する北極海 の海氷〜その原因と影響」、 「南極・北極のPM2.5」の3 つをテーマに、極地について 学びます	10月16日、11月 6日、11月27日 の水曜日 午後6時30分~ 8時30分	女性総合センター	国立極地研究所准教 授・塩原匡貴さん、 国立極地研究所准教 授・猪上淳さん、国 立極地研究所助教・ 田村岳史さん	40人	

8日・22日の金曜日、午前10時30分~ 11時30分(全4回)場たまがわ・みらい パーク(旧多摩川小) 面鶴見大学短期大 学部保育科非常勤講師・松井直子さん **保**若干名(0歳~1歳)**定**16組(申込順) ●8月26日から電話で生涯学習推進セ ンター (528) 6872へ

■楽しく日本の古典文学を読む

初回は「土佐日記」を読みます。企 画・運営は日本書を選定して読みあう 会時 9 月28日、10月12日・26日、11月 9日・23日、12月7日の土曜日、午後 1時30分~3時(全6回)場女性総合 センター 師日本書を選定して読みあ う会副会長・和田潔さん置3,000円(受 講料) 230人(申込順) 48月26日か ら電話で生涯学習推進センター☆ (528) 6872 \

砂川学習館 **☎**(535)5959

■砂川学習館まつり

いずれも直接会場へ場砂川学習館

- ●手話体験教室 図小学生以上(低 学年は保護者同伴)・闘9月7日出午後 1時30分~3時30分師砂川手話友の会 の皆さん
- ●アマチュア無線体験教室図小学 生以上(低学年は保護者同伴)の初心 者の方 日 月 7 日 土 午 後 1 時 30 分 ~ 3 時30分師立川市アマチュア無線同好会 の皆さん
 - ●フォークダンス交流会 ⑤ 9月7

日出午前10時~正午

- ●ダンス交流会 B 9 月 7 日出午後 6 時30分~ 9 時
- ●サークル発表会 砂川学習館を中 心に活動しているサークルの演奏や踊 りなど、その成果を発表します。観覧 自由時 9 月 8 日(日)午後 1 時~ 4 時30分
- ●みんなの作品展 砂川学習館を中 心に活動しているサークルの作品を展 示します。有料頒布もあります時9月 14日出 · 15日(日)、午前 9 時~午後 5 時 (15日は午後4時まで)
- ●包丁研ぎ実演コーナー 先着25人、 1本500円から(大きさ・種類により ます) 時9月15日(日)午前10時から
- ●ポップコーンプレゼント 時9月 15日(日)午前10時から(なくなり次第終了)

柴崎学習館 ☎(524)2773

■土曜ファミリー劇場〜人形劇

市民人形劇団コッコ座の皆さんによ る人形劇「ばけものつかい」「牛とカ エル」や、クイズなどをお楽しみくだ さい。直接会場へ間9月14日出午前11 時から陽柴崎学習館定100人(先着順)

歴史民俗資料館の催し

申問歴史民俗資料館☎ (525) 0860

■古民家園でお茶を楽しみませんか

茶点ては生涯学習市民リーダーの鎌

田美貴子さん。直接会場へ時9月8日 旧·18日/x)、午前11時~午後 1 時(受 け付けは午後0時30分まで)場川越道 緑地古民家園置無料(お菓子付きは実 費200円)

■企画展「立川の古民家〜小林 家住宅と石井家住宅」

市内にある古民家「小林家住宅」と 「石井家住宅」のパネル展示を行います。 直接会場へ間9月13日金~30日月午前 8時30分~午後10時(最終日は午後4時 30分まで) 陽市役所 1 階多目的プラザ

■秋の機織りまつり

作品展示、まゆ玉人形作りや草木染 め、機織りのミニ体験教室など。直接 会場へ間8月31日出、9月1日(日)、午 前10時~11時30分と午後1時~2時30 分(内容は両日とも同じ) 場歴史民俗 資料館師とんからりん機織りクラブの 皆さん置100円~1,000円(材料代)

■体験学習「手打ちうどんと 十五夜飾り」

対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)闘9月 28日出午前10時~午後 0 時30分場歴史 民俗資料館師砂川食文化研究会の皆さ ん置大人500円、子ども300円(材料代) **定**30人(申込順)**樹**バンダナ、スカーフ、 エプロン、タオル 8月25日から電話 で歴史民俗資料館へ

甲マークのある催しは び遊びにおいでよ 児童館で 申し込み制です

たまがわ・みらいバークの催し かかかかり

場旧多摩川小甲マークの催しは申 でに) 込制。そのほかは直接会場へ即間電 話か、参加者名・電話番号を書いて ファクスで、たまがわ・みらいパー

●子育てひろば 図乳幼児と保護者 の方時9月の毎週金曜日と8日・22日 の日曜日、午前11時~午後3時

ク企画運営委員会☎級 (848) 4657へ

- ●おはなしたまご「おはなし会」 **聞**9月22日(□)午後1時~2時
- 申プラモデルづくり教室 図小学 2年生より時9月29日(日)午前9時~午 後 3 時30分 210人 (申込順、9月23日 までに)※プラモデルは参加者が用意。
- ●絵でがみ教室 59月3日・17日 の火曜日、午前10時~正午
- **●目ものづくりワークショップ** ア クセサリー作り時9月14日出午後1時 ~ 4 時 20人 (申込順、9月13日までに)
- 申よさこいソーランの講習 対中 学生~70歳くらい(小学生以下は保護 者同伴) 時9月14日・28日の土曜日、午 後7時~9時**2**1,000円(保険料·衣装

代ほか) 屋なし(申込制、9月7日ま

- ●目ふれあいサークル 健康体操な ど 対 高齢者 時 9 月14日 出 午後 1 時30分 ~ 3 時30分費50円 (お菓子代) 定20人 (申込順、前日までに)
- ●みんなのサロン 健康体操と軽食 を作って食べます図高齢者間9月21日 出午前10時~正午費時お問い合わせを
- 車陶芸教室 時9月14日・28日の 土曜日、午後1時30分~3時30分定10 人(申込順、前日までに) 費勝お問い 合わせを
- ●フリー談話室「さぼう」 自由に 参加できる交流の場時毎週土曜・日曜 日、午前10時~午後3時
- 申新体操クラブ 時 9 月21日出午 前10時~11時30分団年長~小学生の女 子屋なし(申込制、9月7日までに) 置200円 (手具レンタル代)
- ●目水辺の楽校 多摩川の河川敷を 散策します時9月23日紀午前9時30分 ~午後0時30分**屆**30人(申込順、9月 21日までに) 置100円 (材料代)

T (525) 9020 富士見児童館 ● ■ブーメラン作り=9月11日午後2時30

- 分から、定員20人 ●目お月見だんごを作ろう=9月18日午後
- 2時30分から、定員15人、有料 ● さよなら富士見児童館フェスティバル= 9月28日午後1時30分から、有料

錦児童館 **T** (525) 6684

●卓球ラリー大会=9月18日午後2時30分 から

羽衣児童館 **T** (526) 2336

● かまぼこおとしで遊ぼう=9月4日午後 2時から、自由参加

- ●ミニ工作:くるくるりん=9月20日午後 2時から、自由参加
- おもいっきり書いちゃおう=9月24日~ 27日午後2時から、自由参加

高松児童館 **T** (528) 2925

- 申切り絵を作ろう=9月4日午後2時か ら、定員20人
- 🖽 第 2 弾 卓球大会 = 9 月 11 日午後 3 時 から、定員20人

若葉児童館

- **T** (536) 1400 ● ドッジボール大会=9月6日午後3時30 から、自由参加
- ●工作週間「何を作るかお楽しみ!」=9 月9日~13日午後3時から、自由参加

T (537) 0358

- おばけやしき= 9月7日午前10時30分か ら、自由参加
- カード大会=9月21日午後2時から、自 由参加
- ●工作週間=9月24日~29日午後3時から 自由参加

上砂児童館 **T** (535) 1557

9月18日午後2時30分から、定員10人、

●申デュエル大会=9月5日午後4時から ・即簡単ジャージャーうどんを作ろう!=

有料 児童館の床をきれいにしよう! I = 9月 25日~28日午後3時から

西砂児童館 **T** (531) 0433

- ●三世代フェスティバル=9月4日午後3 時から
- ■アロハタイム~フラダンス = 9月18日 午後4時から、定員20人 ●即白玉だんご作り=9月21日午後2時か
- ら、定員12人、有料 富士見・羽衣児童館は、10月1日から来年3月末日まで大規模改修工事のため閉館します。