



健康

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

パワーリハビリテーション

マシンを用いた筋力トレーニングと自宅のできる体操を行います**対**次のすべてに該当する市民の方▷11月1日現在で40歳～64歳▷初めて参加する▷ラフ&タフ体操教室、地域グループ支援事業に参加していない▷介護保険非該当▷運動器官に疾患があり医師の意見書を提出できる(自費)▷事前面談に来館できる**時**①11月1日(金)～平成26年1月31日(金)の火曜・金曜日②11月7日(木)～平成26年2月13日(木)の月曜・木曜日、いずれも午前9時30分～11時30分(①②とも全24回)**場**健康会館**定**若干名(申込順)**申**9月25日(水)から電話で健康推進課へ

キラキラ★歯育て～1歳からはじめる親子歯みがき教室

この時期に大切な栄養と虫歯予防について学び、歯みがきの実習などを行います

対1歳～1歳2か月の子ども(第1子に限る)と親**時**①平成24年8月～10月生まれ=10月15日(火)②平成24年9月～11月生まれ=11月19日(火)、いずれも午前10時～11時30分**場**健康会館**費**100円(歯ブラシ代ほか)**定**各日15組(抽選)**申**10月1日(火)(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、子どもの生年月日、電話番号を書いて健康推進課へ



麻しん風しん(MR)混合第2期予防接種

対平成19年4月2日～平成20年4月1日生まれの方(平成26年度に小学校就学を迎える方) お持ちの問診票で接種してください。公費で接種できる期間は平成26年3月31日までです。お手元に問診票がない方は健康推進課母子保健係までご連絡ください。

くるりんを探せ

この広報紙の中に文字を持った「くるりん」がいます。見つけた4つのひらがなを並び替えて、ある言葉(ヒント「9月28日開幕」)にしてください。正解者の中(市内在住の方限定)から抽選で3名様に特製「くるりんミニぬいぐるみ」をプレゼントします。

●**応募方法** はがきに、住所、氏名、年齢、4文字の言葉、「広報たちかわ」を読んだ感想を書いて、10月5日(土)(消印有効)までに〒190-8666立川市役所くるりんプレゼント係へ。応募は1人1枚。当選者の発表は発送をもって代えさせていただきます。

前号の答えは「くるりん」でした。 たくさんのご応募、ありがとうございました。

問広報課・内線2744

くるりんを探せ

ミニぬいぐるみが当たる



この広報紙の中に文字を持った「くるりん」がいます。見つけた4つのひらがなを並び替えて、ある言葉(ヒント「9月28日開幕」)にしてください。正解者の中(市内在住の方限定)から抽選で3名様に特製「くるりんミニぬいぐるみ」をプレゼントします。

●**応募方法** はがきに、住所、氏名、年齢、4文字の言葉、「広報たちかわ」を読んだ感想を書いて、10月5日(土)(消印有効)までに〒190-8666立川市役所くるりんプレゼント係へ。応募は1人1枚。当選者の発表は発送をもって代えさせていただきます。

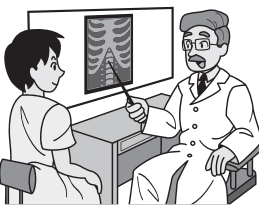
前号の答えは「くるりん」でした。 たくさんのご応募、ありがとうございました。

問広報課・内線2744

39歳以下の健康診査(後期)

内科診察、血液・尿検査、胸部レントゲン検査など

対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)。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**時**▶健康診査=11月15日(金)・16日(土)▶結果説明=12月20日(金)・21日(土)。時間は個別に通知します**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)**定**各日130人(申込順)**保**健康診査日はあり**申**11月5日(火)(必着)までに、はがき・封書または電子申請で「39歳以下の健康診査」希望、住所、氏名(ふりがな)、生年月日、電話番号、受診希望日、保育の有無(ありの場合は人数と年齢も)を書いて健康推進課へ。受診のくわしい案内は健診日の1週間前ごろにお届けします



65歳以上のインフルエンザ予防接種費用を助成

65歳以上の方へ、接種費用の一部を助成します**対**①接種日当日満65歳以上の方②接種日当日に満60歳以上65歳未満で、心臓や腎臓・呼吸器等の内臓疾患により身体障害者手帳1級程度の障害がある方で接種を希望する方。①に該当する方へは、予診票を10月1日に発送する予定です。9月以降に立川市に転入したなどで予診票が届かない方と②の方は健康推進課へご連絡を。免疫ができるまでに2週間程度かかるので、なるべく早めに接種を。また、心臓や腎臓などの慢性疾患で治療中の方と、鶏卵・鶏肉にアレルギーのある方は必ずかかりつけ医に相談の上、接種してください**時**10月15日(火)～12月28日(土)**場**市内指定医療機関**費**2,200円(本人負担額、補助は1回限り)。生活保護受給者と中国残留邦人自立支援給付をお受けの方は免除制度あり。「受給者証明書」を医療機関に持参



健康 Q & A 498

薬剤師とよく相談して購入しましょう

Q 一般用医薬品のネット販売が解禁となりましたが、注意することはありますか？

A 一般用医薬品は有効性と安全性が基本です。一般用医薬品は対面販売での適切なアドバイスが不可欠ではないでしょうか。特にネットにおける購入にあたっては、基本自己責任においてその必要性、有効性、副作用、取り扱い等、理解した上での購入となります。しかし一般用医薬品のなかでもスイッチOTC薬(医療用医薬品でも使われている薬)は処方薬に準じた取り扱いをしなければならないものもあり、より注意が必要です。特に医療機関を受診されている方は、医療用医薬品(処方薬)と一般用医薬品との飲み合わせ等注意が必要となります。薬はもろ刃の剣、使い方を誤ると毒になることもあります。薬局を、一般用医薬品購入の窓口として利用し、さらにお薬手帳も活用して、薬を正しく安全に、安心して使えるようお気軽に相談してください。

《立川市薬剤師会・佐藤克美》

健康日程表

健康相談(個別予約制・電話で健康推進課へ)

- 健康会館=10月2日(水)午前9時30分～11時 運動指導士・栄養士が相談に応じます
- 健康会館=10月17日(木)午後1時30分～3時 保健師・看護師・栄養士が相談に応じます



親と子の健康相談(午前9時30分～10時30分)

- 健康会館=9月25日(水)、10月23日(水)
- 西砂学習館=10月2日(水) ●柴崎学習館=11月6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。
*印の日は歯科衛生士はいません。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。次回日程についてはご相談を。

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▷日曜日・祝日=午前9時～午後9時	☎(526)2004
歯科休日応急診療所 健康会館2階▷日曜日・祝日=午前9時～午後5時	☎(527)1900
医療機関案内テレホンサービス ▷月曜～金曜日=午後5時～9時▷土曜日=午後1時～9時(祝日を除く)	☎(526)2004
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 ※携帯電話・プッシュ回線からは☎#7119も利用できます。	☎(521)2323

ハケ岳山荘

冬季期間の申し込みは往復はがきで

10月8日まで

山梨県清里にある市の林間施設「ハケ岳山荘」は、冬季期間(宿泊の初日が12月25日(水)～平成26年1月5日(日))の利用を往復はがきによる抽選で行います。

●**申し込みできる方** ①市内在住・在勤・在学の方とその同居の家族②市内で活動している社会教育関係団体などで教育委員会が認めた団体

●**申込方法** 10月8日(火)(消印有効)までに往復はがき(1グループ1通、複数申し込みは無効)に代表者の住所、氏名、電話番号(市外在住で市内在勤・在学の方は勤務先名または学校名と所在地、電話番号も)、利用日と宿泊数(2泊が限度で第3希望まで記入可)、人数(大人と子どもの内訳)、希望部屋数(1グループ原則3部屋まで、1部屋の定員は6人)を書いて立川市ハケ岳山荘(〒407-0301山梨県北杜市高根町清里3545-1)へ。

※記入例=1月1日と2日に宿泊する場合「利用日は1月1日から3日まで、宿泊数は2泊3日」と記入します。

●**正式申し込み** 抽選結果は10月15日(火)までにお知らせします。利用が決定した方は10月15日(火)～25日(金)にハケ岳山荘へ電話で正式に申し込みを。なお、はがきでの申し込みで満室にならなかった日の申し込みは、市外の方を含めて10月16日(水)からハケ岳山荘で電話受け付けをします。

●**利用料金** 市内在住・在勤・在学の方と同居の家族は▶中学生以下=500円▶①65歳以上の方、②愛の手帳保持者、③身体障害者手帳1～3級の方、④精神障害者保健福祉手帳保持者、⑤①～④の付添人(1人につき1人)=1,000円▶その他の方=2,000円。市外在住の方の料金などくわしくはお問い合わせください。

問ハケ岳山荘☎0551(48)2309

市民伝言板

この欄の情報の連絡・交渉は当事者間で。市は関与しません。

まちのお知らせ

●シニア(60歳以上)のための硬式テニス講習会 立川市テニス連盟、立川市体育協会、東京都が主催。東京都シニアスポーツ振興事業。テニスが初めて、しばらくぶりのシニアのための講習会。対市内在住の60歳以上の方。初心者も可。時10月26日(土)午前9時～午後1時。場錦町テニスコート(錦町5-20)。費500円(ボール代ほか)。定40人(申込順)。申申込書に住所、氏名、年齢、電話番号、テニス歴、ラケットの有無を書いて立川グリーンテニスクラブ・山崎さん☎(536)6798

●いじめを考える～子どもの権利の視点から チャイルドラインたちかわが主催。なくならないいじめ、命を絶つ子どもたち。山梨学院大学法科大学院教授・荒牧重人さんを迎え、私たち大人のできることは何かを考えます。時10月10日(木)午後7時～9時。場女性総合センター。費500円(資料代)。定30人(申込順)。申山中さん☎(531)5927

●成年後見制度から見てきたことは? パート2 三多摩市民後見を考える会が主催。見えない費用と見える費用、高齢者施設入居。知って備えておきたい知識とお金の話。時10月26日(土)午後1時30分～4時。場立川市総合福祉センター。師社会保険労務士・音川敏枝さん。定40人(申込順)。申川杉さん☎090(7832)6506

●第2回デジカメ写真大賞作品募集 みんなの展示場デジカメ写真同好会が主催。デジカメ仲間の輪を広げるため、一般から募集、プロ写真家などが審査。対象はデジカメで撮影した四つ切またはA4判の作品で、1人何点でも応募可。作品の裏面に作品名、氏名、電話番号を書いて、11月17日(日)(必着)までに同会へ(郵送可)。発表・展示は12月1日から。費1点につき1,000円(参加費)。申同会(柴崎町2-21-17)☎(524)4702

会員募集

●自力整体サークル 自分一人で行う整体と一緒に学びます。腰・肩・首などに痛みのある方にもおすすめです。1回のみ参加も可。時毎月第4(10月は第3)金曜日、午前9時40分～11時40分。場女性総合センター。入1,000円。定20人(申込順)。申関口さん☎(536)1273へ

●上砂気功クラブ 東洋医学に基づいた呼吸体操を気功指導員・高梨栄子さんの指導で行います。ゆっくりな動きで体力に自信のない方も大丈夫。無料体験あり。特に男性の方歓迎。時毎週金曜日の午後2時～5時。場上砂会館。入1,000円。月2,500円。申橋川さん☎(535)8924

●尺八友の会 日本独特の古典楽器「尺八」の幽玄な音色を楽しんでいます。年2回、琴や三絃との合同演奏会も開催。初めて挑戦する方、女性の方、和楽器に興味をお持ちの方、大歓迎。時毎週水曜日、午後6時～8時。場柴崎学習館。月1,000円。定20人(申込順)。申尾崎さん☎(522)2614

●立川パソコンファミリー 初心者レベルから始めて中級レベルまでの実力を養成できる学習と親睦のサークル。趣味や就職・転職にも十分に対応できる内容です。対18歳以上、中高年世代まで。時月3回の木曜日、午後2時～4時。場柴崎学習館。月3,500円。定10人(申込順)。申浅賀さん☎(575)0454

●シビル市民講座20期「日本の『罪と罰』の現場から」 市民の学習・活動・交流センターシビルが主催。講演者は①片山徒有さん(被害者と司法を考える会)②田口真義さん(裁判員経験者、受刑者の身元引受人)③折山敏夫さん(元受刑者、再審請求中)。時①10月14日(祝)②10月19日(土)③11月9日(土)、いずれも午後2時～5時。場柴中会公会堂(多摩モノレール立川南駅徒歩1分)。費1回1,000円(受講料)。定30人(申込順)。申河野さん☎(524)9014

●ネパールフェスティンたちかわ(ネパールってどんな国?) 日本ネパール友好協会が主催。ネパール国の祭「ダサイン」をみんなで祝い、民族楽器演奏と舞踊を楽しみませんか。食べ物や飲み物もあります。直接会場へ。時10月13日(日)午前10時～午後4時。場子ども未来センター。問増田さん☎090(8476)6891

●第5回マンション大規模修繕セミナー マンション大規模修繕協議会立川支部が主催。マンション管理の質がマンションの価値を左右します。対マンションにお住まいの方。時10月5日(土)午後1時～5時。場立川商工会議所(曙町2-38-512階)。申松井さん☎080(3085)2751

●認知症の診断と介護の橋渡し あおぞらデサービスが主催。認知症の早期診断と治療導入の大切さを学びます。対市民の方。時10月16日(水)午後2時30分～4時。場あおぞらデサービス(国分寺市西町2-2-3東財ビル1階)。師東京共済病院もの忘れメンタルクリニック・高山豊さん。定50人(申込順)。申あおぞらデサービス・上杉さん☎(529)5570

●第8回デジカメ教室 日本リアリズム写真集団立川・昭島支部が主催。写真を撮る楽しさと表現する喜びを体験できる初心者写真教室。時10月27日(日)午前9時～午後6時。場柴崎学習館。費2,000円(材料代)。定10人(申込順)。申山崎さん☎090(2314)6931

●大山けやき囲碁・将棋サロン 主に初心者や、これから始める人を対象にした囲碁・将棋サークル。上級者の指導もあります。時月3回の土曜日、午後1時～5時。場上砂会館。費年会費500円。定20人(申込順)。申金子さん☎(538)0360

●キルトサークルみつばちパッチ 古布、布端、色や柄の異なる布との出会い。ポーチ、バッグ、タペストリー、すてきな作品を楽しみましょう。時月2回の金曜日、午前中。費半年10,000円。申岩垂さん☎(524)1338(夜間)

●編み姫友の会 身近な小物からベスト、セーターなど楽しく編みます。対初級～上級。時毎月第1・第3水曜日、午前9時30分～正午。入1,000円。月2,000円。定8人(申込順)。申小林さん☎(524)4450

●にじの会(和紙ちぎり絵) 和紙を使い、花、風景、静物など好きなものを色紙に貼ってまるで水彩画のように仕上げます。見学あり。初めての方歓迎。時毎月第1・第3火曜日、午前9時～正午。場さかえ会館。月2,000円(ほかに教材費1,000円程度)。定10人(申込順)。申浜中さん☎(524)7203

●立川カラオケ同好会 男性プロと一緒に練習し、年2回の発表会、年1回の日帰り旅行を行います。時月3回の土曜日、午前10時～正午。場柴崎学習館。入1,000円。月2,000円。申石川さん☎(524)2172



講座

天気図を書いて 天気のしくみを学ぼう

私たちの生活に大きく関わる気象の基礎知識を学び、参加者自ら実際に簡単な気象予報をやってみます。企画・運営は市民推進委員会。時11月2日・16日・30日の土曜日、午後2時～4時(全3回)。場女性総合センター。師気象予報士・木村貴明さんほか。定20人(申込順)。費1,500円(受講料)。申9月25日(水)から電話で生涯学習推進センター☎(528)6872へ※たちかわ☆きらカード対象

拓本出前講座

先人が残した文字など(詩歌の道に建つ句碑や縄文土器、葉拓など)を正しく採ることを体験。時10月20日(日)午前10時～午後3時。場歴史民俗資料館およびその周辺。師立川拓本研究会の皆さん。費500円(材料代、子どもは無料)。定12人(申込順)。持昼食。申9月25日(水)から歴史民俗資料館☎(525)0860へ

市内文化財散歩

諏訪神社、普済寺、満願寺跡などの由緒ある史跡を講師とともに散策します。対都民の方(小学生以下は保護者同伴)。時10月27日(日)午前9時30分～午後0時30分。場立川駅南口に集合、歴史民俗資料館で解散。師文化財保護審議会委員・白川重敏さん。定20人(申込順)。持雨具、帽子、飲み物。申9月25日(水)から歴史民俗資料館☎(525)0860へ

米粉でいま人気の パンケーキを作ろう!

市民リーダー☆みんなの講座。企画・運営は生涯学習市民リーダーの会。時11月13日(水)午後1時～4時。場女性総合センター。師生涯学習市民リーダー・下野けい子さん。定20人(申込順)。費800円(受講料、材料代)。申9月25日(水)から電話で生涯学習推進センター☎(528)6872へ

ラジオ体操基本講座

企画・運営は立川市ラジオ体操協会。時10月23日、11月13日・27日、12月11日・25日の水曜日、午後2時～4時(全5回)。場柴崎学習館。師立川市ラジオ体操協会会長・神藤春枝さん。定50人(申込順)。持動きやすい服装、飲み物。申9月25日(水)から電話で柴崎学習館☎(524)2773へ

平和人権講座

見落とされている外国籍被爆者。韓国、朝鮮人被爆者問題と38度線の話。時10月12日(土)午後2時～4時。場柴崎学習館。師早稲田大学客員教授・小田川興さん。定30人(申込順)。保若干名(1歳～学齢前)。申9月25日(水)から電話で柴崎学習館☎(524)2773へ

読む人権 じんけんのほん 絵本の本棚

人権に関わるさまざまな絵本を紹介する東京都人権プラザの出張展示。立川市図書館所蔵の人権絵本リストも配布。直接会場へ。時・場①展示＝10月7日(月)～11日(金)(市役所1階多目的プラザ)、10月19日(土)～24日(木)(柴崎学習館)、いずれも午前9時～午後5時(ただし、7日は午後1時から。11日・24日は正午まで)②絵本の読み聞かせ＝10月19日(土)・23日(水)、午前10時45分～11時45分(柴崎学習館) 問高松学習館☎(527)0014



レクチャーコンサート「ベートーヴェンとスコットランド民謡」

ベートーヴェンが編曲したスコットランド民謡(今回演奏予定の「蛍の光」の原曲が有名)や、代表曲であるピアノソナタ第8番ハ短調「悲愴」など。企画・運営は市民推進委員会。時11月10日(日)午後2時～4時。場幸学習館。師国立音楽大学教授・吉成順さんと国立音楽大学の学生の皆さん。定80人(申込順)。保若干名(1歳～学齢前)。申9月25日(水)から電話で幸学習館☎(534)3076へ※たちかわ☆きらカード対象

お茶に親しむ

市民リーダー☆みんなの講座。企画・運営は生涯学習市民リーダーの会。時11月6日(水)午前10時～正午。場女性総合センター。師生涯学習市民リーダー・鎌田美貴子さん。定10人(申込順)。費600円(受講料、材料代)。申9月25日(水)から電話で生涯学習推進センター☎(528)6872へ

知っていますか! 広報以外の講座の探し方

●講座情報誌「きらり・たちかわ」秋号を発行

たちかわ市民交流大学では、これから開催する講座情報をまとめた季刊誌(3月、6月、9月、12月)を学習館、市役所、図書館などで配布しています。

●講座情報システムをご活用ください

市では、講座情報をくわしくご覧いただくために「講座情報システム」を運用しています。市のホームページのトップ画面の「便利なサービス」➡「講座案内」をご覧ください。

問いずれも生涯学習推進センター☎(528)6872

