

健康

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

がん予防教室「生活習慣とがんの深い関わり」

がんと生活習慣の関連についてのセミナーです。一緒に学びませんか**対**市民の方**時**平成28年1月15日(金)午前10時~11時30分**場**健康会館**師**管理栄養士・細田まり子さん**定**25人(申込順)

休日・夜間診療

保険証を忘れずに

休日急患診療所(内科・小児科) ☎(526)2004
健康会館1階
▷日曜日・祝日=午前9時~午後9時

歯科休日応急診療所 ☎(527)1900
健康会館2階
▷日曜日・祝日=午前9時~午後5時

立川市小児救急診療室 ☎(523)2677
共済立川病院内
▷月曜・水曜・金曜日(祝日を除く)=午後7時30分~10時(受付時間)

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。

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=12月17日(木)午後1時30分~3時
総合健康相談(保健師・管理栄養士が相談に応じます)
- 健康会館=平成28年1月5日(火)午前9時30分~11時
栄養相談(管理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・直接会場へ)

- 砂川学習館=☆平成28年1月6日(水)
- 西砂学習館=2月3日(水)
- 健康会館=1月27日(水)
- 健康会館=2月24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。☆印の日は「子育てひろば」と合わせて開催します。心理相談員の相談は、原則予約制。空きがある場合は当日受付可。

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

健康診査は該当月齢の翌月です。対象者には、個別に通知します。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。

順)申12月10日(木)から電話で健康推進課へ

骨密度測定

必要に応じて保健指導・栄養指導等を行います。測定は年度に1回受けられます**対**18歳以上の市民の方**時**平成28年2月1日(月)・2日(火)、午前9時20分~午後3時30分(返信はがきで市が指定する時間)**場**健康会館**定**各日120人(申込順)**申**平成28年1月8日(金)(必着)までに、往復はがきに「骨密度測定希望」と、①測定希望日②氏名③生年月日④住所⑤電話番号、返信用宛先を書いて健康推進課へ

シニア

介護予防教室「アクティブ体操」

体力アップを目指します**対**65歳以上の市民の方**時**①12月26日(土)午後1時30分~3時②平成28年1月6日(水)午後2時~3時30分(いずれかを選択)**場**高松学習館**定**各25人(申込順)**時**動きやすい服装と靴、飲み物、タオル**申**12月10日(木)午前9時から中部たかまつ地域包括支援センター☎(540)2031へ

認知症相談会

介護の悩み、認知症やちょっとしたものの忘れなど、気軽にご相談ください**時**12月22日(火)午前10時~正午**場**曙福祉会館**定**4組(申込順)**申**高齢福祉課介護予防推進係・内線1472へ

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

第29回小学生クラブ交流大会(サッカー・バスケットボール)

対小学3年生以上で編成された市内のチーム**時**平成28年1月9日(土)~2月11日(木・祝)(予備日含む)の土曜・日曜日、祝日**場**市内の小学校**申**12月21日(月)の午後7時から泉市民体育館研修室で開く監督会議で**問**スポーツ振興課(泉市民体育館内)

みんなでストレッチ教室(泉教室&柴崎教室)

リズム体操や筋力アップの運動で、より健康な体づくりを目指します。日程、会場等は下表の通り**対**18歳以上の市内在住・在勤・在学の方**申**12月19日(土)(必着)までに往復はがきに「みんなでストレッチ教室」と希望コース(1人1コースのみ)、住所、氏名(ふりがな)、年齢、性別、電話番号、在勤・在学の方は勤務先名か学校名、返信用宛先を書いて各コースの会場へ

みんなでストレッチ教室						
コース	時間帯	期間	回数	参加費	定員	会場・申込先
水曜A	午前	平成28年1月13日~3月30日	12回	2,400円	各100人(抽選)	泉市民体育館
水曜B	午後					
水曜C	夜間					
木曜	午後	1月7日~3月31日(2月11日を除く)	12回	2,400円	60人(抽選)	柴崎市民体育館
金曜	午後	1月15日~3月25日(2月12日を除く)	10回	2,000円	各100人(抽選)	泉市民体育館
土曜	午前	1月16日~3月19日	10回	2,000円		

▶午前=午前10時~正午▶午後=午後1時30分~3時30分▶夜間=午後7時~9時

アクアエクササイズ泉教室

体に無理な負荷をかけずに行う水中リズム体操です。直接会場へ(参加者名簿に、氏名、電話番号、緊急連絡先を記入)**対**18歳以上の市内在住・在勤・在学の方**時**▶A教室=平成28年1月5日~3月29日の毎週火曜日▶B教室=1月6日~3月30日の毎週水曜日、いずれも午後2時~2時50分**場**泉市民体育館プール**費**各回400円(施設利用料。60歳以上割引あり)**定**各50人(先着順)**問**泉市民体育館

市民体育大会

申込方法、費用などは立川市体育協会のホームページへ。

立川市体育協会

- バスケットボール(中学生の部)**時**平成28年1月10日(日)・11日(月・祝)**場**柴崎市民体育館**問**八中・永井さん☎(526)2007
- バレーボール(家庭婦人の部)**時**平成28年1月24日(日)午前9時20分から**場**泉市民体育館**問**立川市バレーボール連盟・五十嵐さん☎(524)5559

市民体育大会の結果

- 陸上(地区対抗の部)▶男子▷優勝=錦町体育会▷準優勝=砂川体育会▷第3位=若葉町体育会▶女子▷優勝=若葉町体育会▷準優勝=富士見町体育会▷第3位=錦町体育会**問**立川市体育協会☎(534)1483

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** ……

- ミニコンサートと腹式呼吸の体験 グリーングラス歌の会が主催。クリスマスイベントとして抒情歌・ポピュラー曲のミニコンサートと、ストレッチ・腹式呼吸による発声法と一緒に体験。独唱もあり**対**中高年の女性の方**時**12月25日(金)午前10時30分~正午**場**西砂学習館**定**15人(申込順)**申**草刈さん☎(531)6703
- うたとあそぼう! 子育て支援ボランティア ミントマの木が主催。ピアノに合わせて歌い、手遊びして親子で楽しくふれあいましょう**対**0歳~3歳の子どもの保護者**時**平成28年1月10日(日)午前10時30分から**場**たまがわ・みらいぱーく(旧多摩川小)**定**15人(申込順)**申**鶴沢さん☎(525)2723
- 親子で遊ぼう Mommy'sが主催。

幼稚園児とその保護者を対象に、歌、手遊び、大型絵本、ペープサート、リトミックなどを行います。みんなで楽しく歌って遊びましょう**対**3歳~6歳の子どもの保護者**時**平成28年1月17日(日)午前10時~11時**場**子ども未来センター**費**1組500円(お菓子・飲み物代。子ども1人追加ごとに100円追加)**定**80人(申込順)**申**後藤さん☎090(4826)0764

- 多摩地域無料知的財産相談 日本弁理士会関東支部が主催。特許、実用新案、意匠、商標の出願、訴訟、外国での特許取得、著作権などについて弁理士が無料で相談に応じます**時**12月16日(水)、平成28年1月19日、2月16日、3月15日の火曜日、午後2時~4時**場**たましんWinセンター(曙町2-8-18)**定**各4人(申込順)**申**谷川さん☎03(3519)2751
- 国立音楽大学MUSICスペース2015 国立音楽大学音楽教育学科・音楽文化教育学科が主催。音楽を通して人と関わることを目的に、演奏や音楽遊びなどを行います。未就学児から大人までお楽しみいただけます。直接会場へ**時**12月23日(水・祝)午後1時~5時30分**場**国立音楽大学新1号館(柏町5-5-1)**問**

遠藤さん☎070(5542)0694

- 認知症予防いきいき教室 三多摩健康友の会立川支部が主催。認知症の予防には脳トレ、運動、コミュニケーションの3つが大事です。みんなで楽しく体を動かし、勉強しましょう**時**12月25日(金)午後2時~4時**場**さかえ会館**定**30人(申込順)**申**若森さん☎(525)9393
- 水泳教室追加募集 立川水泳協会が主催。平成28年1月からの水泳教室(週1回)に若干名の追加募集をします。申込方法等くわしくは12月15日(火)までにお問い合わせください**対・時・場**▶小学1年・2年生▷毎週月曜日、午後4時~5時=泉市民体育館プール▷毎週火曜日または金曜日、午後4時~5時=柴崎市民体育館プール▶小学3年生以上▷毎週日曜日、午前11時~正午=泉市民体育館プール**入**1,000円**月**2,400円(ほかにスポーツ保険料800円)**問**同協会☎(519)4115
- 空き家問題110番 東京司法書士会が主催。空き家に関する相談に、司法書士が無料で応じます。☎03(3354)5191**時**12月19日(土)午前10時~午後4時30分**問**同会事務局☎03(3353)9191

…… **会員募集** ……

- レクイエムを歌う会 外国の曲から日本の曲まで、さまざまな曲を歌っています。テノール歌手の指導で楽しく練習しています**時**月2回の日曜日、午後1時30分~4時**場**幸学習館ほか**入**2,000円**月**3,000円**申**岩根さん☎(535)3969
- いきいき健康まあじゅん・立川南 マージャンを生涯学習として、基本から正しく学ぶサークルです。指と頭を使うので脳の活性化に最適**対・時**▶経験者=第1・第3・第5月曜日▶初心者=第2・第4金曜日、午後1時~5時**場**錦学習館**入**1,000円**費**3か月6回で6,000円または8,000円**定**12人(申込順)**申**加藤さん☎090(6945)4668
- ダンスサークルひまわり シニアの社交ダンスサークルです。男女2人の講師の指導で楽しいレッスン。体験無料**対**シルバー大学卒業程度の60歳以上の方**時**月4回の日曜日、午後1時30分~3時30分**場**錦学習館**入**1,000円**月**2,000円**申**丸山さん☎(531)2272