

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/>

キラキラ★子育て～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、歯みがきの実習をします。対1歳～1歳2か月の子ども(第1子に限る)と親時①平成25年12月～平成26年2月生まれ=2月17日(火)②平成26年1月～3月生まれ=3月17日(火)、

いずれも午前10時～11時30分(場)健康会館(定)各日15組(申込順)費100円(歯ブラシ代ほか)申1月26日(月)から電話で健康推進課へ

私にもできるバランスの良い食事～主食・主菜・副菜をそろえて

大人の食育実習編。栄養バランスの良い食事を上手に生活に取り入れましょう。対64歳以下の市民の方時2月20日・27日の金曜日、午前9時30分～正午(全2回)場健康会館(師)管理栄養士・高井妙子さん費1,000円(材料代)定24人(申込順)申1月26日(月)～2月13日(金)に電話で健康推進課へ

福祉会館「健康体操教室」

4月から始まる教室です。介護予防を目的にストレッチやリズム体操を学びます。日程・内容は下表の通り。申込多数の場合は抽選(平成26年度未参加者優先)。3月上旬に結果を通知します。対次のすべてに該当する市民の方
 ▷平成27年4月1日現在で65歳以上
 ▷立って運動ができる▷介護保険認定を受けていない申2月4日(水)(消印有効)までに「健康体操教室希望」、住所、氏名、生年月日、電話番号、希望のクラスの番号(①～⑮から第2希望まで)を書いて、はがきで健康推進課へ

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=午後7時30分～10時(祝日を除く)

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。

健康体操教室					
柴崎福祉会館			幸福社会館		
番号	曜日	時間	番号	曜日	時間
①	第1・第3月曜日	午前クラス	⑦	第1・第3火曜日	午前クラス
②		午後クラス	⑧		午後クラス
③	第2・第4金曜日	午前クラス	⑨	第2・第4水曜日	午前クラス
④		午後クラス	⑩		午後クラス
曙福祉会館					
番号	曜日	時間			
⑤	第2・第4水曜日	午前クラス	⑪	第2・第4木曜日	午前クラス
⑥	第1・第3金曜日		⑫		午後クラス
一番福祉会館					
番号	曜日	時間			
⑬	第2・第4火曜日	午前クラス			
⑭		午後クラス			
⑮	第1・第3木曜日	午前クラス			

*午前クラス=午前10時10分～11時30分、午後クラス=午後1時30分～2時50分
 *定員は各クラス35～45人

健康 Q & A 511

Q **流涙症(なみだ目)の原因・治療について教えてください。**

A 涙は上まぶたの耳側にある涙腺で作られ、眼表面に分泌されます。眼表面の涙は、まぶたの鼻側にある涙点から鼻涙管を通して鼻腔へ排出されます。つまり眼表面の涙の量は、涙腺からの分泌と鼻腔への排出のバランスによって決められています。このバランスが崩れて相対的に眼表面の涙液量が増加すると、流涙症(なみだ目)となります。

冷たい風に当たったときなどに、なみだ目になるのはその刺激に対して、涙の作られる量が増えるためです。異常ではありません。そのような刺激がないときでも常に涙が多い場合は鼻涙管が狭くなっているか、詰まっている可能性があります。

治療法には、ノンチャク型シリコンチューブを鼻涙管に挿入して涙の出口を広げる、手術で鼻涙管に穴を開けて鼻腔へ涙が出ていけるようになるなどがあります。近年、涙道内視鏡下における診断や治療が進み、体への負担が軽く、かつ安全・確実に行うことができるようになってきました。

《立川市医師会・藤澤秀樹》

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=2月3日(火)午前9時30分～11時 運動指導者・栄養士が相談に応じます。
- 健康会館=2月19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・直接会場へ)

- 砂川学習館=☆2月4日(水)
- 西砂学習館=3月4日(水)
- 健康会館=3月25日(水)
- 西砂学習館=4月1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「子育てひろば」と合わせて開催します。

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。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。

スポーツ

市民体育大会の結果

- 卓球(地区対抗の部)▷優勝=砂川体育会▷準優勝=高松町体育会▷第3位=西砂川地区体育会
- バレーボール▷一般男子地区対抗の部▷優勝=若葉町体育会▷準優勝=錦町体育会▷第3位=幸町体育会▷家庭婦人の部▷優勝=幸友クラブ▷準優勝=若葉クラブ▷第3位=嵐クラブ

問立川市体育協会☎(534)1483

2月の個人利用日

泉市民体育館 ☎(536)6711

- 2月5日(第1木曜日)は無料の個人開放日となります。
- 第1体育室(卓球・バドミントン・ミニテニス)=4日・5日・7日・8日・11日・18日・21日・25日 ●第2体育室▶卓球・バドミントン=2日・9日・16日・22日・23日(22日全日、22日以外は午前・午後Iのみ)▶バスケットボール=2日・9日・16日・23日(午後II・夜間のみ)▶午前=午前9時～午後0時30分▶午後I=午後0時30分～4時▶午後II=午後4時～7時30分▶夜間=午後7時30分～11時

柴崎市民体育館 ☎(523)5770

- 2月2日(第1月曜日)は無料の個人開放日となります。
- 第1体育室(バドミントン・ミニテニス) ●第2体育室(卓球・ポルダリング)=いずれも2日・6日・13日・14日・15日・20日・27日・28日

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** ……

- ジュニア育成バレーボール教室 立川市バレーボール連盟が主催。元全日本代表の多治見麻子さんを招いて、実技の講習を行います。直接会場へ対中学生時1月25日(日)午前9時30分集合場五中問藤井さん☎090(9379)1436
- 第24回写真展「自然の中で…」 立川自然観察友の会が主催。毎月、関東近郊の山や高原の草木や風景などの観察を行い、撮影しています。年に1回の写真展です。直接会場へ時2月1日(日)～11日(祝)、午前9時30分～午後4時30分(場)国営昭和記念公園花みどり文化センターギャラリー問鈴木さん☎(523)5688
- スカウト募集説明会 立川市ボーイ・ガールスカウト育成会が主催。ボーイ・ガールスカウト活動に興味のある方、入団希望者に、それぞれの活動内容と入団の案内を行います。直接会場へ対小学校入学1年前～高校生と保護者時2月21日(土)▷午後1時30分から▷午後2時から▷午後2時30分から(場)女性総合センター問青木さん☎(536)6432
- ワヒネウクレレサークル ハワイアン、ポップス、フォークソングの歌とウクレレの練習。ドレミから教えます。地域のイベントなどに参加します。ウクレレがない方にはお貸しします。対ウクレレ初心者時毎月第2・第4金曜日、午後1時～2時(場)柴崎会館入1,000円月2,100

…… **会員募集** ……

- 円定5人(申込順)申土屋さん☎(523)0812
- 国際教育文化交流ビエンベード会 地域文化交流活動を推進する会です。初歩のスペイン語を学びます。対お子さん(6歳以上)～大人時毎週金曜日、午後6時から(場)高松学習館費1回500円定10人(申込順)申石原さんe silverlima36@yahoo.co.jp
- 毛筆筆の会 講師・岩井さんの指導のもと、毛筆(楷書、行書)を臨書して、楽しく学んでいます。初心者歓迎。対成人の方時毎月第1・第3水曜日、午前10時～正午(場)高松学習館月2,500円定若干名(申込順)申橋本さん☎(536)9584
- 立砂書道倶楽部 漢字、かなを一緒に勉強しませんか。時毎月第2・第4木曜日、午後1時～4時(場)砂川学習館入1,000円月2,000円申宮崎さん☎(536)4477
- 歌う会 楽しく童謡を歌いませんか。
- 無料体験・見学できます。時月1回の土曜日、午前10時から(場)立川聖パトリック協会(羽衣町3-15-24)入1,000円月1,000円申市谷さん☎(536)1446
- 曙気功サークル 東洋医学に基づいた呼吸法と、ツボ、経絡を刺激するゆっくりした動きで免疫力を高めて体力を強化する技能を身につけます。見学歓迎。対60歳以上の方時毎週木曜日、午後1時30分～3時30分(場)曙福祉会館入1,000円月2,500円申松本さん☎(595)7157
- 山守会 ハイキング部は奥多摩や中央線沿線の山を初心者から経験者まで幅広い登山、ウォーキング部は近郊の丘陵歩きや旧跡巡りなどを楽しんでいます。時土曜・日曜日を中心にハイキング部は月2回、ウォーキング部は月1回。費年会費6,000円(ウォーキング部は3,000円)、1回300円申福田さん☎080(5173)5496