

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/>

風しんの抗体検査・予防接種費用の助成は3月31日(火)まで

妊娠中に風しんに感染すると胎児が先天性風しん症候群となる恐れがあります。市は抗体検査費用、および検査の結果、低抗体価だった方に対する予防接種費用の助成を行っています。抗体検査の結果が分かるまでには日数がかかります。早めの抗体検査をお願いします

●抗体検査 ▶対象者=19歳以上の妊娠を予定または希望している女性
▶検査費用=無料(全額公費負担)

●予防接種 ▶対象者=19歳以上の妊娠を予定または希望している女性で、抗体検査の結果、低抗体価だった方▶接種費用自己負担額=麻しん風しん混合ワクチン5,000円、風しん単抗原ワクチン3,500円

●実施期間 3月31日(火)まで

●実施方法 市内の指定医療機関で予約の上、実施してください。指定医療機関は市ホームページに掲載。

20歳以上の女性必見!乳がん予防のススメ

女性が乳がんにかかる割合は30代後半から増加し、50歳前後にピークを迎えます。早期に発見すれば治る確率の高い病気です。乳がん予防法について学び、早期発見の自己触診についても練習します。対おおむね20歳以上の女性市民の方。時3月18日(水)午後2時~4時。場健康会館(師)医師・廣瀬脩二さん。定30人(申込順)保16人(0歳~学齢前)申2月25日(水)から電話で健康推進課へ

休日・夜間診療

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。

スポーツ

第121回市民あるけあるけ運動

コースは稲城市大丸公園をスタートし、府中市郷土の森公園、府中市西府文化センター、国立市浄水公園(昼食)、国立市矢川いこいの広場、ゴールは子ども未来センター。今回の認定距離は13km。認定累積距離100kmごとの達成者には表彰があります。直接会場へ。対市内在住で約13kmを完歩できる方(小学生以下は保護者同伴。介添の必要な方は介添者同伴)時3月22日(日)午前9時30分~午後3時30分ごろ(雨天時は3月29日(日)に延期)場稲城市大丸公園(JR南武線南多摩駅から約300m)に集合費20円

(保険料)持昼食、飲み物、敷物、あるけあるけカード(お持ちの方のみ)問スポーツ振興課☎(536)6711

市民体育大会の結果

●サッカー(一般の部) ▶優勝=ガッツ立川▶準優勝=立川高校▶第3位=irrumattio

問立川市体育協会☎(534)1483

ハンディ水泳教室

対市内在住の新小学1年生以上の軽度の知的障害があり、保護者または介護者が一緒にプールに入れる方。時4月11日~平成28年3月26日の原則毎月第2・第4土曜日(7月・8月を除く)、午後4時~5時(全18回)場泉市民体育館プール費▶中学生以下=1,800

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

●ダンス無料体験講習会 ダンス羽衣サークルが主催。プロによる基本からの指導です。広いフロアで体験できます。運動不足・ストレス解消、健康増進に、お気軽に参加ください。未経験者歓迎。時3月4日(水)午後7時~9時。場三中体育館。定10人(申込順)申武藤さん☎090(6316)8543

●和紙ちぎり絵作品展と体験講習会 寿和紙ちぎり絵クラブが主催。脳のトレーニングになります。ぜひ体験を。直接会場へ。時3月3日(火)~8日(日)、午前10時~午後5時(最終日は午後4時まで)

場柴崎学習館費500円(材料代。体験をする方のみ)持お手拭き問井上さん☎080(1019)8171

●地域に開かれた集い「落語とお茶会」 たすけあいワーカーズパステルが主催。桜美林大学・落研の学生さんによる落語。笑いとおいしいお茶で、心身をリフレッシュしましょう。時3月14日(土)午後2時から。場こぶし会館。定30人(申込順)申同会☎(535)8071

●立川DQS 2015フリーダンスパーティー 立川DQSが主催。気楽に楽しめるフリーダンスパーティー。ミキシングなど。直接会場へ。時3月8日(日)午後1時30分~4時。場柴崎市民体育館。費500円(親睦費ほか)定100人(先着順)問山崎さん☎090(2174)1314

●始めてみませんか ヴァイオリン無料体験レッスン ヴァイオリンを楽しむ会が主催。ヴァイオリンは練習すれば、誰

でも弾けるようになります。その第一歩のレッスンです(時間内であれば何時からでも)対2歳児~シニアの方。時3月7日・14日の土曜日、午前10時~正午。場こぶし会館。定各15人(申込順)申金澤さん☎(535)8625

●フリーマーケット出店者募集 環境を守る会が主催。あなたの不用品をほしい人がいます。環境のため捨てないで再利用しましょう。対市内・近隣在住の方。時3月29日、4月26日の日曜日、午前10時から。場羽衣西公園(JR西国立駅前広場)費500円(出店料)定各30人(申込順)申環境を守る会☎042(363)1753

●楽しいクラシックの会コンサート 楽しいクラシックの会が主催。櫻田亮さん(テノール)と西山まりえさん(古楽ハーピスト)による「麗しき古楽~ルネサンスからバツハまで」、国立音楽大学招聘教授・礪山雅さんによるお話と演奏。時3

月6日(金)午後6時30分(午後6時開場)場たましんRISURUホール小ホール。費2,000円(チケット代。全席自由)定200人(申込順)申村山さん☎(536)3530

会員募集

●和太鼓「趣」 伝統的な和太鼓に触れて健康を維持し、ストレスを発散しましょう。初心者を中心に楽しく練習します。対成人の方(子どもは要問い合わせ)時毎週木曜日、午後7時30分~9時。場六中。月3,000円。費1,500円(バチ代)申奥住さん☎(538)7015

●親子で学ぶサークル「ハーモニー」 親子で英会話。子どもは小学校低学年が中心です。時月1回の日曜日、午後2時10分から。場こぶし会館。月1家族1,000円。定10組(申込順)申氏名、電話番号を書いて、Eメールで松尾さん。eoyako_de_manabu@yahoo.co.jp

健康 Q & A 512

入れ歯を手入れするにはどんな注意が必要ですか?

入れ歯の材料には多くの場合、プラスチックが用いられています。プラスチックは吸水性があるため、汚れや細菌が付着しやすくなります。また、臭いも吸着しやすいので、清掃を怠ると口臭発生の原因となります。

入れ歯の清掃は義歯専用ブラシや歯ブラシを使い、プラスチック面を傷つけないように力を入れずに磨きます。部分入れ歯の針金の周りは特に小さ

いブラシを使い、変形させないようにやさしく磨いてください。

また入れ歯は熱に弱く変形してしまうため、熱湯(60℃以上)はかけないようにしてください。乾燥にも弱いので、そのままにしておくと変色・ひび割れの原因となります。外した後は水洗いし、濡れた状態、あるいは水を入れた容器に入れて保管してください。

《立川市歯科医師会・伊東祐太郎》

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=3月3日(火)午前9時30分~11時 運動指導者・管理栄養士が相談に応じます。

●健康会館=3月19日(水)午後1時30分~3時 医師・保健師・看護師・管理栄養士が相談に応じます。

親子の健康相談(午前9時30分~10時30分・直接会場へ)

●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)

●健康会館=4月22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。 ※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。

円▶高校生相当年齢以上=3,600円 定10人(抽選)申3月19日(水)(必着)までに、教室名、住所、氏名(ふりがな)、年齢(平成27年4月1日時点)、性

別、電話番号、学校名、新学年、保護者名、返信用宛先を書いて、往復はがきで泉市民体育館(〒190-0015泉町786-11)☎(536)6711へ

3月の個人利用日

泉市民体育館 ☎(536)6711

○3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・30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・30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

○3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・ボルダリング)=いずれも2日・6日・13日・14日・15日・20日・27日・28日