

スポーツ

甲・間泉市民体育館(〒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

2017立川市駅伝競走&小学生ロードレース大会参加者募集

平成29年1月15日(日)に市民体育大会とあわせて駅伝競走と小学生ロードレースを開催します。

①**駅伝** 対代表者が市内在住・在勤・在学の高校生以上で構成するチーム(6区間6人) 時午前8時55分スタート 場市役所前をスタート・ゴールとする1周3.2kmの周回コース 費1チーム4,000円(返信時に指定する口座へ振り込み) 定70チーム(申込順)

②**小学生ロードレース** 対2kmを30分以内で完走できる小学生 時午前11時スタート(予定) 場市役所前をスタート・ゴールとする1周2kmのコース 費1人500円(当日会場で) 定400人(申込順) 申11月30日(水)(必着)までに①Eメールまたは往復はがきに代表者の住所・氏名(ふりがな)・電話番号、チーム名、選手名簿(氏名・年齢・学年)を書いて②Eメールまたは往復はがきに住所、氏名(ふりがな)、性別、学年、年齢、電話番号、学校名(クラブ名)と誓約文(「大会参加にあたり、万一の事故の場合、自己責任として参加します」保護者の署名・押印)を書いて、①②とも、立川市陸上競技協会・飯塚さん(〒190-0013 富士見町1-33-5) ☎f.iizuka@beach.ocn.ne.jp ☎090(6926)4673へ

「立川シティハーフマラソン2017」出場者募集

開催は平成29年3月5日(日)。市内在住の方は、3kmレース(小・中学生)と親子ペアレースに無料で参加できます。

●**ハーフマラソン** 対男女15歳以上(中学生を除く)の方 定5,500人(申込順) 申▶市民優先申し込み=10月31日(月)まで▶一般申し込み=11月1日(火)~30日(水)

●**3kmレース** 対男女一般(15歳以上(中学生を除く))、中学生、小学5・6年生、小学3・4年生 定計2,500人(申込順) 申11月1日(火)~30日(水)

●**親子ペアレース** 対小学1年~3年生と保護者(2人1組) 定各学年100組(抽選) 申11月1日(火)~7日(月)(期間内の消印有効)に往復はがきで

●**申込方法** 競技種目により申込方法が異なります。くわしくは「立川シティハーフマラソン2017」のホームページ、または市役所総合案内(1階)や市民体育館などで配布しているパンフレットをご覧ください。

問▶申し込みについて=エントリーセンター ☎03(6427)5333▶運営について=立川シティハーフマラソン事務局(立川市体育協会) ☎(534)1483(いずれも平日午前10時~午後5時)

普通救命士講習会

立川市体育協会と立川消防署の共催。申込方法、費用等、くわしくは、「立川市体育協会」のホームページをご覧ください 時12月4日(日)午前8時30分~正午 場泉市民体育館 定30人(申込順) 問立川市体育協会 ☎(534)1483

11月の個人利用日

▶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

泉市民体育館 ☎(536)6711

○11月13日は大会のため個人利用はできません。
●第1体育室(卓球・バドミントン・ミニテニス)=2日・5日・9日・16日・19日・23日・30日(2日は午前・午後Iのみ、2日以外は全日) ●第2体育室▶卓球・バドミントン=7日・14日・21日・27日・28日(27日全日、27日以外は午前・午後Iのみ) ▶バスケットボール=7日・14日・21日・28日(いずれも午後II・夜間のみ)

柴崎市民体育館 ☎(523)5770

○11月7日(第1月曜日)は無料の個人開放日です。
○11月11日・12日・20日は大会のため個人利用はできません。
●第1体育室(バドミントン・ミニテニス) ●第2体育室(卓球)=いずれも4日・7日・18日・25日・26日 ●第1体育室(バスケットボール)=14日・28日(いずれも夜間は午後9時30分まで)

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(時間内に1人15分~30分程度) 対2歳児~シニアの方 時11月13日・20日の日曜日、午前9時30分~正午 場さかえ会館 定各15人(申込順) 申金澤さん ☎(535)8625
●講座「憲法から見た同一労働同一賃金」 錦法律を知る会が主催。派遣労働者が増える中で、正規社員との賃金格差が問題になっています。憲法から見た労働者の働き方と賃金について勉強します 時11月19日(土)午後6時30分~8時30分 場女性総合センター 師弁護士・平和元さん 費500円(資料代) 定30人(申込順) 申馬場さん ☎070(3542)2860

会員募集

●**立川子ども新体操クラブ** 年少から中3の60人で元気に活動しています。隔週でバレエレッスン、年1回の発表会もあります。見学・体験歓迎 対年少~中学生の女子 時毎週火曜日、午後4時から 場八小体育館 ほか 費2,000円 申5,000円 申土屋さん ☎090(9538)3988
●**毛筆筆の会** 毛筆(楷書、行書)を講師から学びます 対20歳以上の方 時毎月第1・第3水曜日、午前10時~正午 場高松学習館 費1,000円 申2,500円 定若干名(申込順) 申橋本さん ☎(536)9584

東京オリンピックで使用したジャケットなどを展示

窓口サービスセンターで「オリンピック・パラリンピックと立川~東京1964から東京2020に向けて」と題して、1964年東京オリンピック大会で使用された当時のジャケットや入場券、ピンバッジを展示しています。また、リオオリンピックに出場した▶朝長選手(市内在住・在勤)=近代五種女子▶関根選手(市内在勤)=陸上女子10,000メートル、の紹介やサイン色紙なども展示 時10月31日(月)まで、午前8時30分~午後8時(土曜・日曜日は午後5時まで) 場窓口サービスセンター多目的スペース(立川タクロス1階) 問オリンピック・パラリンピック準備室・内線2680



健康

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

問電話、または電子申請で健康推進課へ。指定医療機関で直接申し込みもできます。指定医療機関は、市ホームページでご確認ください。

二種混合(ジフテリア・破傷風)予防接種

11歳以上13歳未満の方が定期予防接種の対象となります。市は小学6年生に4月中旬に問診票を郵送しました。お手元にない方は健康推進課予防健診係にご連絡ください。

20歳以上の方の無料歯科健診

年度に1回、指定医療機関で無料歯科健診が受診できます 対20歳以上の市民の方(歯科で治療中の方は除く)

健康 Q & A 526

Q 変形性膝関節症と診断されました。どんな治療法がありますか?

A 変形性膝関節症の治療法は、保存療法と手術に分けられます。

保存療法には、痛み止めの飲み薬や貼り薬、またはヒアルロン酸の関節内注射といった薬物療法、装具を使う方法、太ももの筋肉を鍛える運動療法などがあります。

「年だから仕方がない」と痛みを我慢される方がいますが、初期であればいろいろな治療法があり、病気の進行を抑えることが期待されます。しかし、膝の痛みや変形がひどくなる

と、人工関節置換術などの手術が必要になります。どんな病気にもいえることですが、医師による早期診断・早期治療が大切です。他の病気の可能性もあるので、自己診断で対処してはいけません。

また、膝の痛みに対する健康食品やサプリメントの改善効果については、さまざまな研究が行われていますが、まだ科学的根拠が十分ではありません。膝に痛みを感じるようであれば、早めに医師に相談し、適切な治療を受けてください。《立川市医師会・直長圭樹》

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=11月1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)
●健康会館=11月17日(木)午後1時30分~3時 総合健康相談(医師・保健師・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)
●砂川学習館=11月2日(水) ●健康会館=11月30日(水)
●西砂川学習館=12月7日(水) ●砂川学習館=平成29年1月11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。

休日・夜間診療

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
歯科休日急患診療所 健康会館2階▶日曜日・祝日=午前9時~午後5時	☎(527)1900
立川市小児救急診療室 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)	☎(523)2677
24時間電話案内 医療機関案内「ひまわり」 救急相談センター	☎03(5272)0303 ☎(521)2323
※携帯電話・プッシュ回線からは☎#7119も利用できます。	