

## 健康

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

### 子育て中のママ・パパ健康教室「うまレシピとらくヨガ」

保健師、管理栄養士、歯科衛生士、ヨガインストラクターから正しい生活習慣について学びます☎「生活習慣改善記録」を記入していただける子育て中の市民の方☎ ▶栄養講座=12月1日(木) ▶運動講座(リラクソヨガ)=12月15日(木)、いずれも午前9時30分～11時30分(全2回) ☎幸学学習館☎管理栄養士・中野裕子さん、ヨガインストラクター・伊藤統子さん ☎24人(申込順) ☎17人(生後4か月～学齢前) ☎11月10日(木)から健康推進課へ

### らくらくゴックン(離乳食準備教室)

離乳食を始めるタイミングやメニューを学びます☎・☎離乳食を始めている①平成28年7月～8月生まれの乳児の親=12月9日(金)②平成28年8月～9月生まれの乳児の親=平成29年1月13日(金)、いずれも午前10時～11時30分 ☎健康会館 ☎100円(材料代) ☎各16人(抽選、第1子優先) ☎①は11月18日(金)、②は12月26日(月)(いずれも消印有効)までに往復はがきに「らくらくゴックン」、希望日、住所、親子の氏名と生年月日、電話番号、返信用宛先を書いて健康推進課へ

### 地区健康フェアにご参加ください

身体測定や健康相談、骨密度測定、医師による講演会など。受け付けは終了30分前までです。直接会場へ。会場には駐車場がありません ☎上履き  
●幸町健康フェア ☎11月19日(土)午前9時30分～正午 ☎幸学学習館  
●若葉町健康フェア ☎11月20日(日)午前10時～午後2時30分 ☎若葉会館  
●曙町健康フェア ☎11月23日(水)祝)午前10時～午後1時30分 ☎二小  
●西砂地区健康フェア ☎11月27日(日)午前9時30分～午後1時 ☎七中

## 妊婦歯科健診を受診しましょう

妊娠するとホルモンバランスが変化し、歯肉が腫れたり、虫歯になりやすくなります。妊娠期の歯と口の健康を維持するため、妊婦歯科健診を受診しましょう。市内在住の妊婦の方を対象に妊娠期間中1回公費負担で受診できます。「母子の保健バグ」に同封されている受診券と母子健康手帳をお持ちの上、指定歯科医療機関で受診してください。

### 麻しん風しん(MR)混合第2期予防接種

平成22年4月2日から平成23年4月1日生まれの方(平成29年4月に小学校に就学する方)は、麻しん風しん混合(MR)第2期予防接種の対象となります。公費で接種できる期間は平成29年3月31日(金)までです。お手元に問診票がない方は健康推進課へご連絡ください。

### 風しんの抗体検査・予防接種費用を助成します

●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、低抗体価となった方 ▶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 平成29年3月31日(金)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。

### 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=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)
- 健康会館=12月6日(火)午前9時30分～11時  
栄養・運動相談(管理栄養士・運動指導者が相談に応じます)

親と子の健康相談(午前9時30分～10時30分・直接会場へ)

- 健康会館=11月30日(水)
  - 西砂学習館=12月7日(水)
  - 砂川学習館=平成29年1月11日(水)
  - 健康会館=平成29年1月25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。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時はご遠慮ください。次回日程についてはご相談を。

## スポーツ

### 障害者スポーツ体験教室

東京ヴェルディフットボールクラブによる教室。障害のない方も参加できます。個人参加は直接会場へ ☎▷フロアホッケー=12月6日(火)▷シッティングバレー=12月22日(木)▷卓球バレー=平成29年1月10日(火)▷ダンス=1月24日(火)、いずれも午後2時～3時30分 ☎柴崎市民体育館 ☎団体で申し込みの方は電話でスポーツ振興課 ☎(529)8515へ

### 東京女子体育大学 スポーツを深く知ろう! ～2020東京オリンピック・パラリンピックプロジェクト

リオパラリンピック(水泳)に出場した成田真由美さんからお話を聞きます。直接会場へ ☎11月19日(土)午後1時～2時30分 ☎東京女子体育大学4301教室(国立市) ☎同大学 ☎(572)4131、立川市オリンピック・パラリンピック準備室・内線2680

## 市民体育大会

申込方法、費用などは「立川市体育協会」のホームページをご覧ください。

●テニス(地区対抗の部) ☎12月10日(土) ☎自治大学庭球場、泉町、砂川中央地区、錦町庭球場 ☎立川市テニス連盟・山崎さん ☎(536)6798

●バレーボール(中学生の部) ☎12月11日(日)午前9時20分から ☎柴崎市民体育館 ☎五中・玄應さん ☎(536)2511

### 市民体育大会の結果

いずれも優勝。敬称略。

●相撲 ▶幼児=坂本和博▶小学校▷1年=五十嵐有▷3年=平野埜明斗▷4年=平野修良斗▷5年=大川誠歩▷6年=田中隼太▶中学校▷1年=市川太陽▷2年=加藤真基▷3年=吉田優力  
●トライアスロン ▶一般男子=パイロットヤクニ▶一般女子=筒井忍▶壮年男子=森田充▶壮年女子=山内光 ☎立川市体育協会 ☎(534)1483



## 活躍! たちかわの子どもたち!



立川の子どもたちがスポーツや音楽、絵画などのさまざまな分野の全国・関東大会やコンクールに出場し、優秀な成果をあげました《敬称略・順不同》。  
☎指導課指導係・内線2486

●第43回全国中学校陸上競技選手権大会 ▷岡部華鈴(六中)=女子4種競技出場、走幅跳出場

●第56回全国中学校水泳競技大会 ▷平岩佑陸(五中)=男子200mバタフライ出場

●第16回全日本少年少女空手道選手権大会 ▷夜久修斗(新生小)=5年男子形第2位

●第10回全国中学生空手道選抜大会 ▷萩原日向(六中)=中学2年女子組手第3位

●第19回全国選抜小学校アイスホッケー・サマー大会 ▷東京都選抜(大萩光太郎(新生小))=第3位

●第9回U-15ボクシング全国大会 ▷渡邊海(六中)=中学生40.0kg級優勝

●第29回都道府県対抗ジュニアバスケットボール大会2016 ▷東京都A(面本有沙(三中))=第3位

●第44回関東中学校陸上競技大会 ▷楠亮太(一中)=男子100m出場▷岡部華鈴(六中)=走幅跳第5位

●第40回関東中学校水泳競技大会 ▷二ノ宮巧睦(二中)=男子200m個人メドレー出場、男子400m個人メドレー決勝第2位▷箕輪絢香(四中)=女子100m背泳ぎ出場▷小川梨乃(七中)=女子200m自由形出場

●第44回関東中学校卓球大会 ▷七中(内田怜衣愛・渡辺真歩・近藤菖・前野南帆・篠崎和奏・萩谷桃香・小池茉緒・永富クレオパトラ)=女子団体出場

●第40回関東中学校相撲大会 ▷三中(吉田優力、吉田優夢、水田佳輝)=団体戦ベスト16▷吉田優力(三中)=個人戦ベスト8

●第17回東京都日本泳法競技会 ▷立川水協 駿(西島翔太(二中)、前川駿大(三中)、荒井湧介(八中)、福留京将(五中))=中学生以下混合100mリレー横泳競泳第1位▷福留京将(五中)=横泳競泳25m・50m第1位

●第56回東京都中学校吹奏楽コンクール ▷五中、七中=A組金賞▷三中、四中、六中、九中=B組金賞▷三中、四中=3年連続金賞

●2016年度ピティナ・ピアノコンペティション ▷島崎凜音(成蹊小)=A1級銀賞▷岡部那由多(学芸大学附属小金井小)=A1級ベスト33賞

●第1回白寿こどもヴァイオリンコンクール ▷荒川桐真(学芸大学附属小金井小)=小学3・4年生部門第2位

●第2回桐朋学園全国ジュニア音楽コンクール ▷荒川桐真(学芸大学附属小金井小)=A部門第1位

●第17回シヨパン国際ピアノコンクール ▷金綱七海(学芸大学附属小金井小)=小学3・4年生部門全国大会銀賞、アジア大会奨励賞

●目指せ!ルーブル第40回こども絵画コンクール ▷深瀬連太郎(柏小)=小学校3・4年生部門最優秀賞

●第40回全国学生書写書道展 ▷須崎未鈴(四中)=第40回展記念特別大賞・公募