



健康

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

小児救急診療室をご利用ください

これから寒い季節となり、風邪をひくなど、子どもが体調を崩しやすくなります。市は、月曜・水曜・金曜日の夜間に子どもの急な発熱などの症状を診察する小児初期救急平日準夜間診療

室を共済立川病院内に開設しています▶診療日=月曜・水曜・金曜日(祝日、12月29日(木)~1月3日(火)を除く)▶受付時間=午後7時30分~10時▶対象=0歳から15歳未満の子ども▶診療科目=小児科▶場所=国家公務員共済組合連合会立川病院内(錦町4-2-22)☎(523)2677



健康 Q & A 528

風邪をひいたときなど、家族が処方してもらった薬を飲んでも大丈夫ですか？

A 絶対にやめてください。薬は体内で吸収され作用し、代謝・排出されます。このような過程の中で、特に体が未発達な子どもや、機能が低下している高齢者には注意が必要です。薬によっては、子どもや高齢者には成人の服用量では適正な血中濃度を超えてしまう可能性があります。その結果、副作用が出やすくなり、最悪の場合には、生命の危険も考えられます。

処方医は、そのときの状態や状況に応じて、患者さん一人ひとりに薬を処方しています。兄弟であっても年齢はもちろん、機能の発達状況には個人差があります。また、薬に対するアレルギーも違います。症状が似ていても、薬のやりとりは絶対にやめましょう。

《立川市薬剤師会・根本陽充》

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 = 1月10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 = 1月19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 = 1月11日(水)
- 健康会館 = 1月25日(水)
- 西砂学習館 = 2月1日(水)
- 健康会館 = 2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場合はご遠慮ください。次回日程についてはご相談を。

各相談・健康診査の会場の駐車場は台数に限りがありますので、できるだけ公共交通機関をご利用ください。

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

- ロバの音楽座コンサートに親子50組招待 NPO法人立川教育振興会が親子ペア券を抽選で50組に差し上げます 対4歳~中学生と保護者 時2月11日(土)祝 午後2時開演 場たましんRISURUホール 定50組(抽選) 申1月10日(火)(消印有効)までに往復はがき(1家族1枚)に、氏名、連絡先、返信用宛先を書いて立川教育振興会・清原さん(〒190-0033一番町3-11-3)☎080(6688)3132
- 「うまれる」上映会 生活クラブ運動グループ立川地域協議会が主催。4組の夫婦の物語を通して、家族の絆、命の大切さ、人との繋がりを考えるドキュメンタリー映画。聴覚障害者のための字幕付きです 時1月21日(土)午前10時から(午前9時30分開場) 場女性総合センター 費800円(小学生~高校生500円、障害者手帳をお持ちいただいた方は無料) 定190人(申込順)当日、定員割れの場合、会場で受け付けします 問八木さん ☎(535)9110
- 春うららダンスパーティー 赤い靴が主催。ダンスを通じて心と体の健康と交流と親睦の輪を広げる楽しいひとときを。抽選会、ミキシングあり。直接会場へ 時1月22日(日)午後1時30分~3時30分 場柴崎市民体育館 費500円 定150人(先着順) 問小林さん ☎(522)2081

会員募集

- MG会 一緒に麻雀を楽しみましょう 時毎週水曜日、正午から 場清掃工場内グリーンセンター 申似内さん ☎090(6655)3359
- リズム気功リラックッス 自然治癒力と免疫力がアップします。音楽に合わせて自分のペースのできる気功です 時毎月第1・第3月曜日、午前10時30分~正

レディース立川が優勝

立川の選抜女子小学生野球チームとして構成されたレディース立川が「第2回シスタージャビットカップ」の優勝報告のため、12月5日に市長を表敬訪問しました。 東京都内(川崎市内も含む)37



チームが参加して行われた大会の決勝戦で、江戸川エンジェルスに6対2で勝利し、初優勝を飾りました。

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・年末年始(12月29日(木)~1月3日(火))=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・年末年始(12月29日(木)~1月4日(水))=午前9時~午後5時

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

市民体育大会の結果

個人はいずれも優勝。敬称略。

- ソフトボール(地区対抗の部) ▶男子▷優勝=栄町体育会▷準優勝=西砂川地区体育会▷第3位=錦町体育会▶女子▷優勝=若葉町体育会▷準優勝=羽衣町体育会▷第3位=錦町体育会
- 水泳(地区対抗の部) ▶男子▷優勝=砂川体育会▷準優勝=錦町体育

会▷第3位=幸町体育会▶女子▷優勝=砂川体育会▷準優勝=幸町体育会▷第3位=錦町体育会

- テニス ▶一般シングルス▷男子A=菅野真之▷男子B=佐藤一世▷女子A=西口葉月▷女子B=尾寄紗映▶中学生シングルス▷男子=前田空我▷女子=鳴島未夢▶シニアダブルス=川村千代見・石橋富士夫
- ゲートボール(地区対抗の部) ▷優勝=西砂川地区体育会▷準優勝=羽衣町体育会▷第3位=柴崎町体育会

問立川市体育協会☎(534)1483

1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

- 1月5日(第1木曜日)は無料の個人開放日となります。
- 1月9日、21日、22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)=4日・5日・7日・8日・11日・18日・25日●第2体育室▶卓球・バドミントン=16日・23日・30日(いずれも午前・午後Iのみ)▶バスケットボール=16日・23日・30日(いずれも午後II・夜間のみ)

柴崎市民体育館 ☎(523)5770

- 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6日・13日・14日・15日・20日・27日・28日●第1体育室(バスケットボール)=23日(夜間は午後9時30分まで)

午場高松学習館 入1,000円 月1,500円 申渡辺さん ☎090(2236)1916

- 水彩つばき会 水彩色鉛筆画を始めてみませんか。水彩色鉛筆はそのまま描くと色鉛筆画、水に溶かすと水彩画になります。講師の指導もあります。初心者歓迎 対60歳以上の市民の方 時毎月第1月曜日、午後1時30分~3時30分 場柴崎福祉会館 月1,500円 定10人(申込順) 申大峯さん ☎(560)5355
- 中高年から始めるらくらくピアノ 音譜が読めなくても鍵盤が分からなくても、初日に両手で弾けるようになります。脳の活性化プログラムも取り入れています 対主にピアノ初心者の大人の方 時毎月第1・第3火曜日、午後7時~8時30分 場高松学習館 ほか 入500円 月3,500円(別途、初回のみ楽譜代3,240円) 定14人(申込順) 申神津さん ☎070(6521)1532
- マザーズ・ヨガ 体の柔軟性を高め、全身の筋力をバランスよく使います。ストレッチに対する抵抗力、免疫力をアップし、シェイプアップ効果も 時月2~3回の水

曜日、午前9時40分~10時30分 場こぶし会館 入100円 月1,200円 定30人(申込順) 申平野さん ☎090(4935)7943

- みんなの展示場絵手紙同好会 初歩から丁寧にお教えます。初心者大歓迎 時毎月第2木曜日、午後1時30分~3時30分 場みんなの展示場(柴崎町2-21-17) 月1,000円 申みんなの展示場 ☎(524)4702
- KIRAKIRA ①美ユーティBodyWave(バンドを使ったエクササイズ)②ZUMBA(ラテンのリズムに合わせたダンスフィットネス) 時▶土曜・日曜日▷午前10時から▷午後2時30分から▶水曜・木曜日▷午後8時から(上記の6日程のうち週2回のみ開催) 場上砂会館 ほか 費①②各1回500円 申高澤さん ☎090(2148)1127
- 立川歌声天国 懐かしの歌声喫茶 時毎月第1土曜日、午後1時30分~4時30分 場カンマーザール(曙町2-25-1第2カクニビル1階) 費1回1,000円(会場費、演奏者謝礼ほか) 定70人(申込順) 申前田さん ☎090(8811)4012