

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<http://www.shinsei.elg-front.jp/tokyo/>

キラキラ☆歯育て～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の話と、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)と保護者**時**①平成26年12月生まれ～平成27年2月生まれ=2月16日(火)②平成27年1月～3月生まれ=3月15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25日(月)から電話で健康推進課へ

大人の食育・実習編「春のおもてなしレシピ」

旬の食材を使ったおしゃれなちらし寿司とスイーツを作ります**対**64歳以下の市民の方**時**2月19日・26日の金

曜日、午前9時30分～正午(全2回)**場**健康会館**師**女子栄養大学准教授・西村早苗さん**費**1,200円(材料代。2回分)**定**20人(申込順)**保**17人(生後4か月～学齢前)。お子さんは試食できません**申**1月25日(月)～2月12日(金)に電話で健康推進課へ

めて」。直接会場へ**時**2月13日(土)午後1時から**場**東京女子体育大学4号館3階4301教室(国立市)**師**パラリンピアン(水泳金メダリスト)・成田真由美さん**問**東京女子体育大学☎(572)4131、市スポーツ振興課☎(536)6711

泉庭球場改修工事に伴う休場と使用料改定

泉庭球場は、テニスコート改修工事を行うため、3月31日(木)まで休場します。再開後は、錦町庭球場同様の砂入り人工芝になるため、使用料は錦町庭球場と同額(2時間市内800円、市外1,600円)に改定します。施設予約システムは、2月5日(金)からの4月抽選分から変更となりますので、ご注意ください。ご理解、ご協力をお願いします**問**スポーツ振興課☎(536)6711

市民体育大会の結果

- 卓球(地区対抗の部)▷優勝=高松町体育会▷準優勝=砂川体育会▷第3位=西砂川地区体育会
- サッカー(一般の部)▷優勝=UFCアミーゴス▷準優勝=irrumattio▷第3位=グランドマムFC

問立川市体育協会☎(534)1483

健康 Q & A 520

Q インフルエンザワクチンは打ったほうがいいですか？

A 「インフルエンザワクチンを打ったけれど、結局インフルエンザにかかってしまった」という経験があると思います。その理由として、インフルエンザワクチンの注射では、血中の免疫は作られるものの、鼻道や気道の局所免疫ができていくという特徴が挙げられます。インフルエンザウイルスは患者の咳と一緒に排出され、鼻や口から入って気道に感染します。そのため、気道局所の免疫がついていないと発熱などの症状が出ます。ほとんどの患者では、数日以内に症状は軽快しますが、小児では脳炎、成人では肺炎を併発して死亡する例があります。インフルエンザワクチンの接種は、この重症化を予防する効果があり、その意味でも接種が推奨されます。現在、インフルエンザの感染そのものを予防するべく、経鼻接種ワクチンの開発が進行中です。

《立川市医師会》

健康日 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2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)
 - 健康会館=2月18日(木)午後1時30分～3時 総合健康相談(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)
 - 健康会館=1月27日(水)
 - 西砂学習館=2月3日(水)
 - 健康会館=2月24日(水)
 - 砂川学習館=☆3月2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。☆印の日は「子育てひろば」とあわせて開催します。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

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。

スポーツ

スポーツを身近に感じよう！(2020東京オリンピック・パラリンピックプロジェクト)

今回のテーマは「2020東京パラリンピックへ向けて～自分の可能性を求

2月の個人利用日

- 泉市民体育館 ☎(536)6711
 - 2月4日(第1木曜日)は無料の個人開放日となります。
 - 2月6日(土)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)=3日・4日・10日・14日・17日・20日・24日 ●第2体育室▶卓球・バドミントン=1日・8日・15日・22日・28日・29日(28日全日、28日以外は午前・午後Iのみ)▶バスケットボール=1日・8日・15日・22日・29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1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1日・5日・12日・13日・19日・21日・26日・27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
 - 春を呼ぶコンサート 第17回春を呼ぶコンサート実行委員会が主催。ハンディキャップのある方による音楽発表会。器楽合奏、ハンドベル演奏、フラダンスなど盛りだくさん。直接会場へ**時**2月6日(土)午後1時から**場**たましんRISURUホール**問**立川市障害者後援会事務局☎(534)0937
 - 篆刻友の会作品展 篆刻友の会が主催。同会の会員による篆刻・刻字作品、額装などを展示します。直接会場へ**時**2月4日(木)～8日(月)、午前9時～午後4時**場**市役所1階多目的プラザ**問**金子さん☎(536)2707
 - 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、活動内容の紹介と入団案

内をします。直接会場へ**対**小学校入学1年前～高校生と保護者**時**2月14日(日)①午後1時30分から②午後2時から③午後2時30分から**場**女性総合センター5階第2学習室**問**青木さん☎(536)6432

- 高次脳機能障害の会「スマイル立川」定例会 スマイル立川が主催。病気や事故で脳に損傷を負い、記憶力が悪くなった、言葉が出にくい、以前とどこか違うなどの悩みをもつ当事者とその家族、支援者の会です。直接会場へ**時**2月9日(火)午後1時30分～4時**場**総合福祉センター2階団体交流室**定**18人(先着順)**問**志村さん☎(537)9968
- まったり親子カフェ in 立川 コープみらい地域クラブ・パマレット、ぐるーぶ遊楽子の共催。布絵本の読み聞かせやワークショップなど**対**12歳までの子どもと保護者**時**2月6日(土)午後1時～4時**場**プラザ立川(曙町1-21-1)**費**500円(ワークショップ参加者のみ)**定**100人(先着順)**問**コープみらい参加とネットワーク推進室☎03(3382)5665(午前9時～午後5時30分(日曜日、祝日を除く))

会員募集

- 立川将棋友の会 月3回の活動のほか、2か月に1回、大会を行います**対**60歳以上の方**時**月3回の月曜日または火曜日、午後1時～7時**場**柴崎会館**費**年会費1,200円(大会時に別途500円)**申**大森さん☎090(1846)4384
- フラワーサークル桜 生花とプリザーブドフラワーで季節を楽しみます。充実のテキストで基礎からしっかり学べます。初心者歓迎**時**毎週火曜日▷午前10時30分～正午▷午後1時30分～3時(どちらか)**場**西砂学習館ほか**費**1回500円(ほかに花材・資材代として3,700円～3,900円)**定**10人(申込順)**申**清水さん☎(531)8728
- 若竹きものサークル ありのままの自分を着る、それが着物です。重ねた年輪が自信に。浴衣一枚あれば始められます**時**第2・第4水曜・木曜日▷午前9時30分～11時30分▷午後1時～3時、月1回の日曜日▷午前10時～正午**場**さかえ会館ほか**月**2,000円**申**須崎さん☎(536)6314
- 立川市ピアノ愛好会 音楽の知識とピアノ演奏技能の習得を目指し、発表会、ボランティア活動などを行っています。初心者歓迎**対**市内在住・在勤・在学の方**時**毎月第1・第3・第4木曜日、午後6時30分～7時30分**場**砂川学習館**入**500円**月**2,000円**定**若干名(申込順)**申**岸野さん☎(531)6927(午後6時以降)
- シェ・ソワ 簡単でおいしいイタリアンを中心に、総菜やパーティー料理を作ります。調理後は、楽しくおしゃべりしながらいただきます**時**毎月第3水曜日、午前10時～午後1時**場**幸学習館**入**1,000円**月**2,800円**定**10人(申込順)**申**深水さん☎(536)9079
- パンの会 体にやさしくおいしいパンと簡単なスープかサラダを作り、試食しながら歓談します。お土産もあります**時**毎月第2水曜日、午前9時30分～午後1時30分**場**幸学習館**入**1,000円**月**2,500円**定**10人(申込順)**申**仁平さん☎(537)2328
- あゆみハイキングクラブ ゆっくりリズムで、のんびりハイキング。初心者歓迎**時**月2回の日曜日または祝日**月**500円**申**宮崎さん☎080(3025)1933