

**健康**

**キラキラ☆歯育て～1歳からはじめる親子歯みがき教室**

幼児期に大切な栄養と虫歯予防について学び、歯磨きの実習をします①1歳～1歳2か月の子ども(第1子に限る)と保護者②平成29年2月～4月生まれ=4月17日(火)③平成29年3月～5月生まれ=5月15日(火)、いずれも午前10時～11時30分健康会館費100円(歯ブラシ代)各15組(申込順)④3月26日(月)から健康推進課☎(527)3234へ

**ヘル活!～血圧・コレステロールが気になったらはじめよう減るしー生活**

日時、内容は下表の通り①の医学講座のみ受講=30歳以上の市民の方②8回コース受講=30歳～64歳の市民で、医師から運動・食事を制限されていない方健康会館①の医学講座=医師・宮崎滋さん費600円(8回コースのみ。調理実習代)②24

日程	内容	時間
① 5月17日(木)	医学講座	午前9時30分～11時
	基礎講座	午前11時～正午
② 5月24日(木)	個別面談	※
③ 5月31日(木)	栄養講座	午前9時30分～11時30分
④ 6月7日(木)	栄養実習	午前9時30分～正午
⑤ 6月14日(木)	運動講座	午前9時30分～11時30分
⑥ 6月21日(木)	運動講座・歯科講座	
⑦ 6月28日(木)	運動講座・修了講座	
⑧ 9月27日(木)	フォロー講座	午前10時～11時30分

※5月24日(木)は午前9時30分～午後4時の間で指定された時間(約30分)。

人(①の医学講座は40人。申込順)④3月26日(月)から健康推進課☎(527)3272へ

**BCG予防接種**

定期予防接種を受ける際は、必ず母子健康手帳と問診票(生まれた月の翌月末に送付)を持参してください。問診票がない方はご連絡ください▶公費対象・期間=生後3か月～1歳に至るまで▶標準接種=生後5か月～8か月健康推進課☎(527)3272

**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8時45分(受付時間)

**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4時45分(受付時間)

**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**

**庭球場等予約の無断キャンセルに対するペナルティ制度**

市内庭球場で予約者による無断キャンセルが課題となっているため、6月から、ペナルティ制度を開始します▶対象施設=泉庭球場、錦庭球場(フットサル場)、砂川中央地区庭球場、西砂庭球場▶対象となるキャンセル=①施設予約システムでのキャンセル処理または連絡のないキャンセル②当日利用開始時間後のキャンセル▶ペナルティの内容=上記キャンセル1回で、3か月間、施設予約システムの利用停止(それまでに取得済みの予約は有効)▶注意事項=泉庭球場、錦庭球場は、雨天等の場合でも、キャンセル処理または連絡をお願いします。コート状態不良のため使用できない場合は、管理人から連絡します▶スポーツ振興課☎(529)8515

**自治大学校庭球場の貸し出し**

4月～6月分の利用申し込みを受け付けます。応募多数の場合は抽選。申し込みには、自治大学校の利用者登録が必要です。新規の登録は、代表者の市内在住・在勤・在学が確認できるものを持って泉市民体育館へ▶対象=市内在住・在勤・在学の方で構成する5人以上のグループ▶利用日時=▶4月14日・28日、5月5日・19日、6月2日・9日・16日・23日の土曜日、午前9

時～午後1時▶4月14日・28日、5月5日、6月2日・9日・16日・23日の土曜日、午後1時～5時(1単位4時間)▶料金=1単位1,600円▶申込方法=4月3日(火)(必着)までに、往復はがきに「自治大学校庭球場申し込み」、希望利用日、利用時間、自治大学校に登録された利用者番号、チーム名、代表者氏名、返信用宛先を書いて、スポーツ振興課(〒190-0015泉町786-11(泉市民体育館内))☎(529)8515へ。1グループ、1か月につき、1単位まで申し込むことができます。1単位ごとに1枚の往復はがきに書いてください。

**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(ダブルス)▶中学生女子=5月4日(金・祝)▶中学生男子=5月6日(日)▶一般男子=5月6日(日)・12日(土)▶一般女子=5月12日(土)▶シニアミックス=5月19日(土)場泉町・砂川中央地区・錦町各庭球場立川市テニス連盟・山崎さん☎(536)6798  
●太極拳 時5月20日(日)午前10時30分～午後4時場泉市民体育館立川市武術太極拳連盟・補陀さん☎080(3588)4176

《お詫びと訂正》

3月10日号8面「スポレクフェスタ2018」のターゲットバードゴルフの開催日は、正しくは4月1日(日)です。お詫びして訂正します。

**市民体育館 4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**
- 4月5日(第1木曜日)は無料の個人開放日です。
  - 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日は全日、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)
- 柴崎市民体育館 ☎(523)5770**
- 4月2日(第1月曜日)は無料の個人開放日です。
  - 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2日・6日・13日・14日・15日・20日・27日・28日(14日は第2体育室のみ)
  - 第1体育室(バスケットボール)=9日・23日(夜間は午後9時30分まで)

**健康 Q & A 540**

**Q 家に使い終わったインシュリン注射針が溜まっています。どうしたらよいのでしょうか?**

**A** 使い終わったインシュリン注射針や血糖測定用の注射針には、血液が付着しています。そういった針を家庭ごみと一緒に捨てると、回収の際に針が刺さってけがをしたり、血液を介した病気の感染源となったりします。絶対にやめてください。市は注射針の回収は行っていませんので、「使用済み注射針回収薬局」の表示がある薬局に、専用の回収容器に入れて持参してください。専用の回収容器は注射針回収の薬局にありますので、相談してください。《立川市薬剤師会・小俣理》

**健康日程表**

- ①健康相談 個別予約制(1人30分)。電話で健康推進課へ。会場は健康会館
- 栄養・運動相談 管理栄養士・運動指導者が相談に応じます▶受付時間=4月3日(火)午前9時20分～10時50分
  - 総合健康相談 保健師・管理栄養士が相談に応じます▶受付時間=4月19日(木)午後1時20分～2時50分
- ②親子の健康相談 直接会場へ▶受付時間=午前9時30分～10時45分
- 西砂学習館=4月4日(水)
  - 砂川学習館=5月9日(水)
  - 健康会館=4月25日(水)
  - 健康会館=5月30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。4月25日、5月30日の午前10時～10時30分は、9～11か月児を対象とした離乳食後期教室を開催。直接会場へ。
- ③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健康推進課①☎(527)3272、②③☎(527)3234

**立川春の風物詩 立川シティハーフマラソン**

立川シティハーフマラソン2018が3月4日に開催されました。温かい日差しの中、ハーフマラソンと3キロレース、親子ペアレースに合計で8,224人のランナーたちが出場しました。ハーフマラソンのスタート地点は、普段は立ち入ることのできない陸上自衛隊立川駐屯地の滑走路。この開放的な景色を楽しみに、わざわざ遠方から訪れたというランナーもいました。同時開催された日本学生ハーフマラソン選手権には、箱根駅伝の常連校も集結。トップクラスのスピードと軽快なフォームで、沿道に集まった観客を沸かせていました。また、親子ペアレースには、小学1年～3年生の子どもと保護者が出場。約1.4kmのコースを、手をつないで駆け抜け、親子の絆も深まった様子でした。

