



健康

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☎・時離乳食を始めている①平成30年9月～10月生まれの乳児と保護者＝2月8日(金)②平成30年10月～11月生まれの乳児と保護者＝3月1日(金)、いずれも午前10時～11時30分🏟健康会館費100円(材料代)定各16組(抽選。第1子優先)☎①は1月25日(金)、②は2月22日(金)(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母子保健係〔〒190-0011高松町3-22-9健康会館内)☎(527)3234へ

日本脳炎予防接種

平成7年4月2日～平成19年4月1日生まれの方は、積極的勧奨の差し控えにより接種機会を逃している場合があります。20歳未満の方を対象に公費での接種を行っています。接種を希望する方で、問診票がない方は、ご連絡ください☎健康推進課予防健診係☎(527)3272



大人の食育講座「革命!新ワザで食力をつける」

新しい調理のワザと食事の基本を学んで、自分の健康は自分で守る「食力」をつけましょう。屋外で簡単にでき、災害時にも活用できる今注目のパッククッキングと乾物の新しい料理を学びます☎64歳以下の市民で、医師から食事を制限されていない方時2月15日・22日の金曜日、午前9時30分～正午(全2回)🏟健康会館師管理栄養士・土屋勇人さん、西村早苗さん費1,200円(材料代)定20人(申込順)保17人(4か月～学齢前)申1月10日(木)～2月8日(金)に健康推進課保健事業係☎(527)3272へ

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・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・祝日＝午前9時～午後4時45分(受付時間)

立川市・立川病院 小児救急室

☎(523)2677

共済立川病院内
▷月曜～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

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

- 総合健康相談 医師・保健師・管理栄養士が相談に応じます。受付時間＝1月17日(木)午後1時20分～2時50分
- 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＝2月5日(火)午前9時20分～10時50分

②親と子の健康相談 直接会場へ▶受付時間＝午前9時30分～10時45分

- 健康会館＝1月30日(水)
 - 西砂学習館＝2月6日(水)
 - 健康会館＝2月27日(水)
 - 砂川学習館＝3月6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。1月30日、2月27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

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

- 第2回栄町寄席 さかえ会館管理運営委員会が主催。出演は、栄町出身の落語家・立川寸志さん。演目は「佐野山」「たいこ腹」ほか。直接会場へ時1月26日(土)午後1時30分開演(午後1時開場)🏟さかえ会館集会室☎さかえ会館管理運営委員会☎(529)6546
- 立川病院認知症市民公開講座 立川病院認知症疾患医療センターとたかつきクリニックが共催。医師・宮下光弘さんによる「認知症のリスクと予防について」、医師・外口崇さんによる「認知症

になったらどうしよう?」の2つのお話を聞きます時2月23日(土)午後2時～4時🏟たましんRISURUホール小ホール定200人(申込順)☎立川病院認知症疾患医療センター☎0120(766)613

●わたしたちの食事展～特別講演「簡単で美味しい魚料理」 多摩立川保健所地区施設給食協議会が主催。テレビ番組にも出演しているお魚の伝道師・上田勝彦さんによる講演会です。直接会場へ時1月21日(月)午後2時～4時🏟女性総合センター1階ホール定100人(先着順)問大森さん☎(535)2637

●「宇宙と生命」の謎を読み解く!連続講座 宇宙論研究会が主催。恒星や銀河などの物質だけでなく、命や心(意識)などの非物質にまで視野を広げて、さまざまな謎を読み解きます。1回のみの参加も可☎▷1月20日、2月24日の日曜日、午前9時35分～11時45分▷3月24



スポーツ

駅伝競走&小学生ロードレース大会開催に伴う車線規制

1月20日(日)に開催される立川市市民体育大会駅伝大会と2019立川市駅伝競走&小学生ロードレース大会に伴い、当日は下図の区間で、午前8時30分ごろから正午ごろまで車線規制が行われます☎立川市陸上競技協会・飯塚さん☎090(6926)4673



第39回なわとびチャンピオン大会

①1回旋とびの部＝未就学児、小学生(学年別)、中学生、一般クラス②2回旋とびの部＝小学生(学年別)、中学生、一般クラス③団体の部(回し手を含め1チーム10人、年齢制限なし)。参加申し込みは、当日、①②は午前9時～9時30分、③は午後1時～1時30分に会場で受け付け。直接会場へ☎市内在住・在勤・在学の方時2月3日(日)午前9時～午後4時ごろ🏟泉市民体育館☎スポーツ振興課☎(529)8515

泉市民体育館で東京ヴェルディバレーボールチームのホームゲーム開催

直接会場へ時▷1月19日(土)午後3時から＝対長野GaRons(午後1時から、別の1試合あり)▷1月20日(日)午後

2時から＝対きんでん(正午から、別の1試合あり)🏟泉市民体育館費▷一般自由席＝2,000円▷高校生自由席＝1,000円(中学生以下無料)☎東京都バレーボール協会☎03(3984)3808、市スポーツ振興課☎(529)8515

市立小・中学校体育施設利用団体登録の更新

4月から市立小・中学校体育施設(校庭、体育館)を定期的に利用するスポーツ団体は継続・新規にかかわらず登録が必要です。利用条件は次の通り▷10人以上で構成され、全員が市内在住・在勤・在学であること▷団体の代表者と指導者が成人であること☎泉市民体育館、各小・中学校の学校管理員受付で配布する団体登録申請書を▷市内の青少年団体、高齢者団体、障害者団体、地域体育会、自治会などの団体＝2月1日(金)まで▷その他の団体＝2月8日(金)～14日(木)に直接、スポーツ振興課(泉市民体育館)へ

東京女子体育大学特別講座～東京2020オリンピック・パラリンピックプロジェクト

●ちゃんとやってみる!柔道編 パラリンピアンの中谷静香さん、コーチの仲元歩美さんを講師に迎え、競技を体験します。直接会場へ時1月26日(土)午後1時～2時30分🏟東京女子体育大学武道場(国立市)時動きやすい服装☎東京女子体育大学☎(572)4131、立川市オリンピック・パラリンピック準備室☎(528)4327

市民体育大会の結果

●卓球(地区対抗の部)▷優勝＝砂川体育会▷準優勝＝高松町体育会▷第3位＝西砂川地区体育会☎立川市体育協会☎(534)1483

第72回市民体育大会閉会式

成績発表や優勝杯授与などを行います。直接会場へ時2月9日(土)午後7時から🏟泉市民体育館☎立川市体育協会☎(534)1483

日(日)午後1時30分～4時🏟女性総合センター費各回300円(資料代)定各20人(申込順)☎関口さん☎(536)1273

会員募集

●すみれ会(手芸の会) 家にあるもので小物を手作りしています。針を持って楽しく過ごしましょう時60代～80代の方時毎月第2・第4土曜日、午後1時～5時🏟西砂学習館年3,600円申荻原さん☎(531)0403

●芭蕉を読む会 古典文学の勉強を主体として活動し、あわせて会員相互の向上と親睦を図ります時毎月第1・第3水曜日、午前10時～11時30分🏟砂川学習館入500円月750円申荒井さん☎(537)1914

●ナシメントSC 少年少女サッカーチームです。サッカーの基本を学んでみ

ませんか。練習のみの参加や、他チームに所属している方の参加も可☎おおむね4歳～小学生時・場▷毎週水曜日、午後5時～7時30分＝たまがわ・みらいパーク▷毎週土曜日、午前9時～午後1時＝新生小月2,000円申森さん☎090(2461)3095

●ルネサンス・ダンス・サークル 講師の丁寧な指導で、ダンスの基礎を学び、楽しく踊りましょう。体験無料時毎週金曜日、午後1時30分～4時🏟柴崎学習館ほか入1,000円月2,000円申本多さん☎090(6102)2745

●グリーングラス歌の会 抒情歌、童謡、ポピュラーを楽しく歌います。ストレッチ運動と腹式発声の練習もします時女性時毎月第1・第3金曜日、午前10時～正午🏟西砂学習館入1,000円月3,000円定15人(申込順)申草刈さん☎(531)6703