

## シニア

### 介護予防教室

いずれも65歳以上の市民の方  
**●あなたの姿勢、見直してみませんか**  
 体のバランスを整えて、転びにくい体をつくりましょう  
 2月14日(金)午後2時～3時30分 至誠ホームオン二(錦町2-10-26) 師 姿勢法講師・斉藤直江さん 定25人(申込順) 申1月27日(月)午前9時からにしき福祉相談センター ☎(527)0321へ  
**●薬剤師に学ぶ漢方のおはなし** 漢方の由来やまめ知識などを学びます  
 2月21日(金)午後2時～3時30分 場 子ども未来センター 師 薬剤師・阿部美香子さん 定30人(申込順) 申 南部東はごろも地域包括支援センター ☎(523)5612へ

### 学ぶ！高齢者の消費者被害

高齢者を狙った詐欺の対策を学びます  
 2月12日(水)午後1時30分～3時 場 西砂学習館 定30人(申込順) 申 北部西かみすな地域包括支援センター ☎(536)9910へ

### 出張 暮らしの保健室

看護師等が健康相談に応じます。直接会場へ  
 2月5日(水)午後1時30分～2時30分 場 市営錦町住宅集会室(錦町4-10-20) 申 南部東はごろも地域包括支援センター ☎(523)5612

### シルバー人材センター入会説明会

対市内在住の57歳以上の方 時・場  
 2月5日(水)・19日(水) = シルバー人材センター柴崎本部(柴崎町1-17-1)▷  
 2月7日(金) = 砂川学習館▷2月12日(水) = 子ども未来センター▷2月13日(木) = 西砂学習館▷2月25日(火) = 女性総合センター、いずれも午後1時30分から  
 申 前日までにシルバー人材センター柴崎本部 ☎(527)2204へ

### にしすなカフェ(介護サロン)

体組成計を使用して健康チェックを行います 対65歳以上の市民の方と家族  
 2月8日(土)午前10時30分～午後0時30分 場 にしすな福祉相談センター 定15人(申込順) 申 にしすな福祉相談センター ☎(531)5550へ

## 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)。  
**●バレーボール(オープンの部)** ▶中学生男子▷優勝 = 立川国際中▷準優勝 = 三中▶中学生女子▷優勝 = 五中▷準優勝 = 一中▷第3位 = 三中  
**●卓球** ▶地区対抗の部▷優勝 = 錦町体育会▷準優勝 = 西砂川地区体育会▷第3位 = 砂川町体育会▶オープン部の部▷男子一般 = 巻田懐▷男子40・50代 = 遊澤昇▷男子60代 = 栗本併治▷男子ダブルス一般 = 巻田懐・甲

佐卓也▷男子ダブルス120代 = 遊澤昇・栗本併治▷女子ペアマッチ一般 = 中田富子・林華子▷女子ペアマッチ120代 = 阿部敦子・深澤千代乃▷小学生男子 = 荘司優斗▷小学生女子 = 荘司愛菜▷初心者 = 佐藤元▶中学生の部▷中1男子 = 渡辺啓記▷中2男子 = 平泉輝▷中1女子 = 原田ほのか▷中2女子 = 松田知歩  
 立川市体育協会 ☎(534)1483

### 市民体育大会

参加資格、申込方法、費用等は「立川市体育協会」のホームページをご覧ください。  
**●バレーボール(家庭婦人の部)** 時 3月1日(日) 場 柴崎市民体育館 立川市バレーボール連盟・五十嵐さん ☎(524)5559

## 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 対1歳～1歳2か月の子ども(第1子に限る)と保護者 申 平成30年12月～平成31年2月生まれ = 2月18日(火)▷平成31年1月～3月生まれ = 3月17日(火)、いずれも午前10時～11時30分 場 健

康会館 ☎100円(歯ブラシ代) 各15組(申込順) 申1月27日(月)から健康推進課母子保健係 ☎(527)3234へ

### 女性のための健康教室「40歳からのカラダの変化をプラスにON！」

女性ホルモンの変化による不調とケアについて学びます。希望者には乳がん触診体験、骨密度測定も。たちかわ健康ポイント対象事業 対女性市民の方 時 3月6日(金)午後2時～4時 場 健康会館 師 井上裕子さん 定24人(申込順) 申1月27日(月)から、電話または電子申請で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・立川病院 小児科救急室** ☎(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。

### 市民体育館 2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

○設備工事のため、第1体育室は2月15日まで、第2体育室は2月7日まで、利用できません。

- 第1体育室(卓球・バドミントン・ミニテニス) = 19日・26日
- 第2体育室▶卓球・バドミントン = 10日・17日・23日・24日(23日は全日、23日以外は午前・午後Iのみ)▶バスケットボール(午後II・夜間) = 10日・17日・24日

#### 柴崎市民体育館 ☎(523)5770

- 2月3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3日・7日・8日・14日・16日・21日・22日・28日(16日は午後I以降)
- 第1体育室(バスケットボール)〔夜間は午後9時30分まで〕 = 10日・24日

## ホームゲームを応援しに行こう!!

市内で開催される公式戦日程をお知らせします。くわしくは「アルバルク東京」のホームページをご覧ください。



●アルバルク東京 横浜ビー・コルセアーズ戦  
 時 2月8日(土)・9日(日)、午後3時5分試合開始 場 アリーナ立川立飛

### たちかわ創造舎 Tachikawa Culture Factory

#### イベント紹介

場 たちかわ創造舎(旧多摩川小) 問 ☎(595)6347 HP「たちかわ創造舎」で検索

●ハンドレタリングの基礎講座～はじめの一步 アルファベット文字を手描きでデザインするための方法と基本ルールを学びます。絵を描く感覚でオリジナルの文字を作ります

時 2月11日(火・祝)午前10時～午後1時 定10人(申込順) 費6,000円(参加費) 申 氏名、連絡先を書いてEメールでmuunbase・内野さん E muunbase@gmail.comへ

## 健康 Q & A 556

### Q 腰が痛いのですが、安静、マッサージ、運動のどれがよいのでしょうか？

**A** 腰痛に悩んでいる方は多いのですが、原因が特定できる腰痛は15%程度で、残りの85%は原因不明といわれています。医療機関を受診せず、はじめから民間療法を試されている方も多いと思います。  
 腰痛といえば、椎間板ヘルニアや骨粗鬆症に伴う圧迫骨折、ギックリ腰などを思い浮かべますが、結石や急性膵炎といった内科系疾患や子宮筋腫などの婦人科疾患も少なくありません。最近では、ストレスや不安、うつ、生活環境の変化などの心理的・社会的要因が関係している場合があり、精神科加療で腰痛が軽減することも分

かってきました。  
 脚に痛みやしびれ、脱力などがある場合は、背骨の中にある神経が圧迫されて症状を起こしていることもあり、放置すると神経が傷んでしまい、治療しても回復が難しくなることがあります。ほかにも腰痛には重大な病気が隠れていることもあるため、安静、マッサージ、運動と短絡的に判断はせず、まず専門医に相談して、正しい対処を早期にとることが大切です。また、腰痛が徐々に強くなったり、3か月以上痛みが続く場合は、改めて医療機関を受診することをおすすめします。  
 《立川市医師会・宮本隆》

### 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

- 運動・栄養相談 運動指導者・管理栄養士が相談に応じます 受付時間 = 2月4日(火)午前9時20分～10時50分
- 保健・栄養相談 保健師・管理栄養士が相談に応じます 受付時間 = 2月20日(水)午後1時20分～2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

- 西砂学習館 = 2月5日(水)
- 砂川学習館 = 3月4日(水)
- 健康会館 = 2月26日(水)
- 健康会館 = 3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。2月26日、3月25日の午前10時～10時30分は、8～10か月児を対象とした離乳食後期教室を開催。直接会場へ 定15組(先着順)

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、インフルエンザ等の感染症にかかっている場合はご遠慮ください。

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 問健康推進課 ①☎(527)3272、②③☎(527)3234