

健康

骨密度測定

必要に応じて保健指導、栄養指導等を行います。測定は年度に1回受けられます。対象18歳以上の市民の方。令和5年2月6日(月)・7日(火)、午前9時20分～午後3時40分(返信はがきで指定する日時)。健康会館。各日100人(申込順)。12月20日(火)(必着)までに、往復はがきに「骨密度測定希望」、住所、氏名、生年月日、電話番号、測定希望日、返信用宛先を書いて、健康推進課予防健診係(〒190-0011高松町3-22-9健康会館内) ☎(527)3272へ。1月中旬に返信します。

休日・夜間診療

- 事前に連絡の上、保険証を持参してお越しください。
- 新型コロナウイルス感染症に関する診療や検査等はありません。

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 こども救急室 ☎(523)2677
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。

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)。

●テニス(オープンの部) ▶一般男子シングルスA=三田圭輔▶一般男子シングルスB=室裕希▶シニアダブルス=蓑田洋史、阿久津直人▶一般女子シングルスA=三田彩乃▶一般女子シングルスB=札辻泉▶中学生男子シングルス=山崎結太

●ゲートボール(オープンの部) ▶優勝=西明和会▶準優勝=見影クラブ18▶第3位=清和会、若葉会

立川市体育協会 ☎(534)1483

シニア

指先を華やかに！ネイル体験

福祉ネイリスト実習生が希望に応じてネイルアートやケアを行います。申込時に希望時間を伝えてください。対象65歳以上の市民の方。令和5年1月10日(火)午前10時～午後4時30分(1人20分)場子ども未来センター師日本保健福祉ネイリスト協会講師・遠山亜佐美さん定40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

シルバー大学 受講生を募集

募集講座は下表のとおりで、応募は1人1講座です。また、令和4年度の講

座で既に2講座を受講している方は応募できません。令和5年1月1日現在、60歳以上の市民の方。12月25日(日)(消印有効)までに、往復はがきに①講座名②住所③氏名(ふりがな)④性別⑤生年月日⑥電話番号⑦緊急連絡先の方(本人以外)の氏名・間柄⑧緊急連絡先の電話番号、返信用宛先を書いて、シルバー大学事務局(〒190-0023柴崎町5-11-26柴崎福祉会館内) ☎(528)1246へ。応募者多数の場合は抽選。結果は1月中旬に返信します。

ふれあい作品展出展者募集

令和5年1月23日(月)～27日(金)に開催する「ふれあい作品展」の出展者を募集します。作品内容は書道、絵画、写真、文芸、造形など。1人2点まで。対象60歳以上の市民の方。12月20日(火)までに、各福祉会館で配布する申込用紙を立川市老人クラブ連合会事務局(柴崎福祉会館内) ☎(521)3733へ

シルバー人材センター入会説明会

会員登録の申し込みも受け付けます。対象市内在住の原則60歳以上の方。場▷12月13日(火)=女性総合センター▷令和5年1月18日(水)=シルバー人材センター柴崎本部(柴崎町1-17-7)▷1月20日(金)=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

健康 Q & A 582

Q 解熱剤を購入したいのですが、種類が多すぎて何を選べばいいかわかりません。

A 市販されている解熱鎮痛剤の成分の中で代表的なものには、アセトアミノフェン、イブプロフェン、ロキソプロフェンがあります。

アセトアミノフェンは、特に解熱効果が高いとされ、副作用も少ないことから、小児や妊娠中期、授乳中の方でも使用することができます。

イブプロフェンとロキソプロフェンは、解熱、鎮痛、抗炎症作用のバランスがよく、効果も早く現れます。しかし、これらの成分が作用する過程で、胃の痛みや不快感など、消化器系の副作用をもたらすことがあります。

市販されている医薬品の中には、胃腸障害の副作用を防ぐ酸化マグネシウム(胃を守る成分)などが配合されているものや、脳の神経を鎮め、痛みの感覚を鈍らせるアリルイソプロピルアセチル尿素(眠くなる成分)などが配合されているものもあります。

医薬品を選ぶ際には、効果だけではなく、体調や体質で選ぶことも大切です。それぞれの成分には特徴がありますので、困ったらぜひ薬剤師に相談してください。

《立川市薬剤師会・有賀靖子》

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

- 保健・栄養相談** 保健師・管理栄養士が相談に応じます。
- ▶受付日時=12月15日(木)午後1時20分～2時50分
- 栄養相談** 管理栄養士が相談に応じます。
- ▶受付日時=令和5年1月10日(火)午前9時20分～10時50分

②**親と子の健康相談** 個別予約制。電話で健康推進課へ

- 砂川学習館**=令和5年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)

▶受付時間=午前9時30分～10時45分
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。
1月25日、2月22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。各12組(申込順)

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、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。健康推進課① ☎(527)3272、②③ ☎(527)3234

冬休みを安全に楽しく ～家庭や地域で見守りを

子どもたちが楽しく安全で充実した冬休みを過ごせるよう、家庭や地域で見守りましょう。

- ▶大人は、声かけやあいさつを率先して行いましょう
- ▶地域の目で子どもたちを犯罪から守り、問題行動を防ぎましょう
- ▶「いのち」を大切に作る気持ちを育てましょう
- ▶子どもたちの悩みや不安を聞きましょう

■青少年健全育成地区委員会の取り組み

子どもたちを守るため、次の取り組みを行っています

- ▶長期休み期間中の夜間パトロール▶子ども110番▶くるりん子ども見守りシートの掲示(右写真)

立川市青少年問題協議会事務局(子ども育成課内) 内線1306、指導課・内線2499



立川プロスポーツ

立川市民観戦デー

立川アスレティックFC



ホームタウンを立川に完全に移してから初の立川市民観戦デーです。Fリーグ第19節の対名古屋オーシャンズ戦を優待価格でご覧いただけます。対象市内在住・在勤・在学の方。令和5年1月14日(土)午後4時試合開始。場アリーナ立川立飛。費1,500円(自由席。小学生以下無料)。定30人(申込順)。申令和5年1月13日(金)までに、専用申込フォーム(右2次元コードからアクセス可)で申し込んでください。



アルバルク東京



B1リーグ第20節の対新潟アルビレックスBB戦の観戦チケット(2階指定席。優待・招待)を抽選で2試合合計400人にプレゼントします。対象市内在住・在勤・在学の方。令和5年1月28日(土)・29日(日)、午後3時5分試合開始。場アリーナ立川立飛。費▷優待(大人)=2,000円(通常3,000円)▷招待(4歳～高校生)=無料(通常2,000円)(3歳以下で膝上観戦の場合は無料)。申12月10日(土)～25日(日)に、専用申込フォーム(右2次元コードからアクセス可)で申し込んでください。

