

健康

歯科講座「今から意識しよう！健康な口元のためのかむ力・飲みこむ力」

加齢とともに歯や口の機能は衰えます。口腔機能低下に早期に気づくポイントや予防法を歯科衛生士から学びます  
対市民の方時3月3日(月)午前10時～11時30分場健康会館師歯科衛生士・文字山穂瑞さん定30人(申込順)申1月27日(月)から電話か電子申請で健康推進課保健事業係 ☎(527)3272へ

メンタルヘルス教室「こころとからだスッキリヨガ」

自分自身のメンタルヘルスについて見直し、ヨガを体験してセルフケアの大切さを学びます  
対18歳～64歳の女性市民の方時3月6日(木)午前10時～11時30分場健康会館師ヨガインストラクター・徳本しほさん定15人(申込順)保若干名(4か月～学齢前)申1月27日(月)から電話か電子申請で健康推進課保健事業係 ☎(527)3272へ

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)と保護者時▷令和5年12月～令和6年

2月生まれ＝2月18日(火)▷令和6年1月～3月生まれ＝3月18日(火)、いずれも午前10時～11時30分場健康会館定各15組(申込順)申1月27日(月)から電話か電子申請で健康推進課母子保健係 ☎(527)3234へ

出張 暮らしの保健室「パーキンソン病友の会～理学療法士の体操と栄養士のお話」

パーキンソン病への理解を深め、体操も行います  
時2月17日(月)午後1時30分～2時30分場高松学習館定20人(申込順)申1月27日(月)午前9時から立川市社会福祉協議会第3地区地域福祉コーディネーター ☎(540)0210へ

休日・夜間診療

|                                                                                              |            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| ●保険証、医療券等をお持ちください。                                                                           |            |
| 休日急患診療所(内科・小児科)                                                                              |            |
| 健康会館1階<br>▷日曜日・祝日＝午前9時～午後8時45分(受付時間)                                                         | ☎(526)2004 |
| 歯科休日応急診療所                                                                                    |            |
| 健康会館2階<br>▷日曜日・祝日＝午前9時～午後4時45分(受付時間)                                                         | ☎(527)1900 |
| 立川市・立川病院 こども救急室                                                                              |            |
| 立川病院内<br>▷月曜・水曜・金曜日(祝日を除く)＝午後7時30分～10時(受付時間)                                                 | ☎(523)2677 |
| 24時間電話案内<br>医療機関案内「ひまわり」☎03(5272)0303<br>救急相談センター ☎(521)2323<br>携帯電話・プッシュ回線からは☎#7119も利用できます。 |            |

立川産野菜で冬を元気に

旬を迎え、栄養価も高まる「立川産冬野菜」を使ったレシピを紹介します。市立小・中学校の給食で実際に提供したメニューです。ご家庭でもぜひお試しください。  
問学校給食課・内線6811  
写真はイメージです。

にんじんジャム



材料  
にんじん……………1本(約120g)  
白桃缶……………小1缶(100g)  
砂糖……………80g  
レモン果汁……………小さじ1

作り方  
①白桃は、ざくざくと切る。にんじんはすりおろす。  
②鍋に①の白桃、にんじん、砂糖を入れ、白桃をへらでつぶしながら加熱する。  
③レモン果汁を加え、とろみがついたらできあがり。

さといもごはん



材料  
米……………2合  
さといも……………小2個  
酒……………小さじ2  
塩……………小さじ1/2  
しょうゆ……………小さじ1  
黒炒りごま……………適量

作り方  
①米を洗い水に浸しておく。  
②さといもは、よく洗ってから皮をむき、1cm厚さのいちょう切りにする。  
③②のさといもをさっとゆでて、ぬめりをとる。  
④①の米の水をきり、炊飯器に米、調味料を加え、炊飯器の目盛りまで水を足し、③のさといもを加えて炊飯する。  
⑤炊き上がったごはんを盛り付け、黒炒りごまをかけて、できあがり。



健康日程表

|                                                                                                                                                                                     |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 健康相談 1人30分場健康会館                                                                                                                                                                     |  |
| ●2月4日(火)午前9時20分～10時50分＝運動・栄養相談(運動指導者、管理栄養士が相談に応じます)<br>●2月20日(木)午後1時20分～2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)<br>申電話か電子申請で健康推進課保健事業係 ☎(527)3272へ                                         |  |
| 親と子の健康相談 受付時間は午前9時30分～10時45分<br>保健師、助産師、栄養士、歯科衛生士が相談に応じます<br>●2月5日(水)＝西砂学習館(直接会場へ)<br>●2月26日(水)、3月26日(水)＝健康会館<br>●3月5日(水)＝上砂会館(直接会場へ)<br>申健康会館で行う相談のみ、電子申請で健康推進課母子保健係 ☎(527)3234へ   |  |
| 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<br>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。日時変更は通知に同封する2次元コードから行ってください。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。<br>問健康推進課母子保健係 ☎(527)3234 |  |

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。

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)。  
●ソフトテニス(一般の部) ▶男子1部＝三浦優治、小滝隆典▶男子2部＝山田遥太、林光希▶男子3部＝鎌田幸雄、藤生政弘▶男子4部＝中田勲、下里勝彦▶女子1部＝長谷川恵里子、野尻恵子▶女子2部＝佐々木美穂子、野崎真弓▶女子3部＝齋藤けい子、松岡美智子  
●ソフトボール(地区対抗の部) ▶男子▷優勝＝錦町体育会▷準優勝＝高松町体育会▷第3位＝富士見町体育会▶女子▷優勝＝若葉町体育会▷準優勝＝曙町体育会▷第3位＝錦町

体育会  
●バレーボール男子(地区対抗の部)  
▶優勝＝幸町体育会▶準優勝＝羽衣町体育会▶第3位＝高松町体育会  
問立川市スポーツ協会 ☎(534)1483

たちかわ健康体操  
健康寿命を延ばそう！  
音楽にあわせて、口や全身を動かします。  
動画配信中  
問高齢福祉課介護予防推進係・内線1471

ホームゲームを応援しよう!!

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、「立川ダイス」のホームページをご覧ください。

●立川ダイス ▶東京八王子ビートレインズ戦＝▷2月1日(土)午後3時試合開始▷2月2日(日)午後2時試合開始▶さいたまブロンコス戦＝▷2月8日(土)午後3時試合開始▷2月9日(日)午後2時試合開始▶岐阜スウープス戦＝▷2月22日(土)午後3時試合開始▷2月23日(日・祝)午後2時試合開始  
場アリーナ立川立飛

市民体育館 2月の個人利用日

泉市民体育館 ☎(536)6711  
○第2体育室は2月7日(金)まで修繕のため利用できません。  
○2月6日(第1木曜日)は無料の個人開放日です。  
○2月9日・15日・24日は大会のため、体育室の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)＝1日・5日・6日(無料)・12日・19日・26日  
●第2体育室▶卓球・バドミントン＝10日・17日・23日(23日以外は午前・午後Iのみ)▶バスケットボール＝10日・17日(いずれも午後II・夜間のみ)  
柴崎市民体育館 ☎(523)5770  
○2月10日(第2月曜日)は無料の個人開放日です。  
○2月16日は大会のため、体育室の個人利用はできません。  
●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7日・8日・14日・21日・22日・28日  
●第1体育室(バスケットボール)＝10日(無料)・24日(いずれも午後II・夜間のみ、夜間は午後9時30分まで)