

健康

健康推進課(〒190-0011高松町3-22-9健康会館内) ☎(527)3272 ☎(521)0422へ

もしかして、もうロコモ??～ロコモに負けない元気な身体づくり

ロコモティブ症候群(ロコモ)とは、運動器機能低下により、日常生活に支障を来すことをいいます。ご自身の今の状態を確認し、すぐに実践できるロコモ体操を試験します ☎65歳以上の市民の方 ☎3月4日(火)午後2～4時 健康会館 ☎整形外科医・小粥博樹さん ☎25人(申込順) ☎2月10日(月)から電話で健康推進課へ

健康日程表

- 健康相談(個別予約制・電話で健康推進課へ)**
 - 健康会館=2月20日(木)午後1時30分～3時 保健師・看護師・栄養士が相談に応じます。
 - 健康会館=3月5日(木)午前9時30分～11時 運動指導士・栄養士が相談に応じます。
- 親子の健康相談(午前9時30分～10時30分・直接会場へ)**
 - 立川市役所=※2月12日(水)
 - 健康会館=2月26日(水)
 - こぶし会館=3月5日(水)
 - 健康会館=3月26日(水)
- 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**

健診は該当月齢の翌月です。対象者には、個別に通知します。届いていない方は、健康推進課へ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。

羽衣町健康フェア

骨密度測定や身体測定、体力測定、健康相談など。上履き持参。直接会場へ(雨天実施)。駐車場はありません ☎2月23日(日)午前10時～午後3時 ☎羽衣中央会館

すくすく育児教室多胎児の親の交流会～T☆Tキッズ

多胎児の親同士で日ごろの思いを自由に話し、情報交換できる交流会を開催します。多胎児妊婦の方もぜひご参加ください ☎2月24日(月)午前10時～11時30分 健康会館 ☎15組(申込順) ☎保あり(参加者多数の場合は母子同室) ☎2月10日(月)から電話で健康推進課へ

特定健康診査等の受診期間は3月末までです

40歳以上で、市の国民健康保険・後期高齢者医療制度に加入している方、生活保護受給者など無保険の方を対象にメタボリックシンドロームに注目した特定健康診査等を実施しています。受診期間は誕生月にかかわらず、3月31日(月)まで。対象の方には既に受診券を発送しています(ただし、無保険の方で前年度未受診の方は申し込みが必要)。まだ受診していない方は早めの受診をお願いします。また、受診券を紛失した方には再発行しますので、健康推進課までご連絡ください。

健康 Q & A 502

皮下注射法と舌下投与法があります

Q 花粉症の根治療法について教えてください

A 花粉症の治療には通常、内服薬・点鼻薬・点眼薬などが用いられますが、これらは対症療法(症状を抑える治療)であり、治すための治療ではありません。一方、根治療法(治す治療)としては特異的免疫療法があり、スギのエキスをを用いた体質改善を行います。皮下注射法と舌下投与法があり、どちらも反応が出ない少ない量から段階的に体に投与していくというものです。濃い濃度に体が慣れると、花粉症を抑える免疫が働き、花粉飛散時の症状が軽くなります。今までは皮下注射法が主流でしたが、通院回数が頻繁なことや、重い副反応の危険があるなど、欠点もありました。舌下投与法は副反応がほとんどなく自宅で毎日できるので、忙しくてなかなか医療機関に通院できなかった方には朗報です。舌下投与法は、今年の6月ごろに健康保険が適用になる予定です。

(立川市医師会)

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9時

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5時

医療機関案内テレホンサービス ☎(526)2004
▷月曜～金曜日=午後5時～9時▷土曜日=午後1時～9時(祝日を除く)

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**
 - 水泳教室 立川市水泳協会が主催 ☎4月に小学1年・2年生になる初心者 ☎・埼玉県市民体育館プール(毎週月曜・火曜・金曜)、柴崎市民体育館プール(毎週火曜・金曜)4月からはれか週1回午後4時～5時 ☎1,000円 ☎2,400円(ほかにスポーツ保険料800円) ☎各15人(抽選) ☎2月17日(月)(必着)までに、往復はがきに住所、氏名、新学年、電話番号、希望体育館と曜日を書いて、立川市水泳協会(〒190-0002幸町1-25-23 ヴィレッジ20-202号) ☎(519)4115
 - 篆刻友の会作品展 篆刻友の会が主催。同会の会員による篆刻(主に落款印)、刻字(表札など)などの作品を約40点展示。直接会場へ ☎2月19日(水)～25日(月)午前9時～午後4時 ☎市役所1階多目的プラザ ☎金子さん ☎(536)2707
 - 生活で役立つカウンセリング知識「より良い人間関係を育てる」 NPO法人ライプラーが主催。良い人間関係を築くヒントをカウンセラーの知識を参考に考えます ☎3月7日(金)午前10時～正午(終了後、無料相談会) ☎たましんRISURUホール(立川市市民会館) ☎家族相談室長・坂田雅彦さん ☎70人(申込順) ☎内田さん ☎(548)4456
 - 立川の音楽会コンサート NPO法人ロバ教育振興会が主催。素朴さと温もりのコンサートを親子・家族で楽しんで

- みませんか ☎3月22日(土)午後2時開演 ☎こぶし会館 ☎200人(申込順) ☎3月15日(土)までに往復はがきに住所、氏名、電話番号、参加人数を書いて、立川教育振興会・清原さん(〒190-0033一番町3-11-3) ☎(531)6635
- 第10回WILL美術家展 WILL美術家会が主催。会派を超えた三多摩地域の作家たちが中心となり立川市を拠点として活躍しています。身近で現代作家の作品を鑑賞できます。直接会場へ ☎3月4日(火)～10日(月)、午前10時～午後6時(最終日は午後5時まで) ☎たましんRISURUホール(立川市市民会館) ☎知久さん ☎(536)1221
- 「ことばが未来をひろく育てよう!国際感覚と生きる力」 言語交流研究所ヒップファミリークラブが主催。親子で参加できるワークショップと講演会。直接会場へ ▷ワークショップ=2月26日(水)午後3時～4時30分、3月1日(土)午前10時～11時30分 ☎子ども未来センター201会議室 ▷講演会=3月6日(土)午後7時～8時30分 ☎たましんRISURUホール(立川市市民会館) 第1会議室 ☎小泉さん ☎080(1094)7950
- 今だから語る、聴ける 被災された方の声を聴き現状を知る コンプロジェクトが主催。立川・東日本大震災避難者を支援する会会長の佐藤良子さんの語を交え、避難されている方のお話を聴きます。弦楽四重奏とサクソの演奏も。グッズ売上げは全額寄付。直接会場へ ☎2月15日(土)午後1時30分開演(午後1時開場) ※グッズ販売は午前11時～午後3時 ☎アレスタスタジオ(立川駅南口

- アレアア2の3階) ☎夢工房 ☎(843)7818(水曜・日曜日は休み)
- たまがわ自然塾 立川市青少年委員OB会が主催。手打ちうどん作りといざというときに役立つロープワーク ☎市内在住の小学生・中学生と保護者(1人でも参加可) ☎3月15日(土)午前9時～午後3時 ☎多摩川緑地炊飯場(柴崎町5-11-26) ☎1人500円 ☎20組40人(申込順) ☎磯田さん ☎(524)1742
- 会員募集**
 - 立川市シルバー将棋同好会 年4回の将棋大会やリーグ戦とトーナメント戦、将棋講座、親睦旅行など開催。初心者・女性大歓迎 ☎60歳以上の方 ☎曙福祉会館の開催日にほぼ毎日、正午～午後4時30分くらい ☎1,000円 ☎300円(半年分1,800円前納) ☎小椋さん ☎(535)3659
 - エンジョイ英会話 会話を中心とする英語サークルです。気軽に英会話を始めませんか ☎50代以上の英会話初心者 ☎3月3日(月)曜日、午後1時～2時 ☎女性総合センター ☎1,000円 ☎4,000円 ☎川口さん ☎080(6251)5840
 - 高松中国語友の会 聴いて理解できるを中心に「読む、訳す、話す」を楽しむ ☎3月3日(月) ☎500円 ☎5人(申込順) ☎古高さん ☎090(8022)4055(午後6時以降)
 - 女声合唱団のかん ミサ曲、女声合唱曲など一緒に歌いませんか。見学歓迎。ポイストレーニング実施 ☎歌の好きな方 ☎毎週水曜日、午前9時45分～正午 ☎柴崎学習館 ☎5,000円 ☎坂東さん ☎(536)1818
- 赤い靴 社交ダンスをベーシックからパリエーションまで楽しく美しく踊りませんか ☎。見学・体験も可 ☎初級・中級の方 ☎毎週水曜日、午後6時～9時 ☎柴崎福祉会館 ☎3,500円 ☎小林さん ☎(525)1226(午後7時以降)
- 高松囲碁サークル 講師指導と対局で脳のトレーニングを楽しみます。椅子席です。女性の方もどうぞ ☎初級者から初段程度の方 ☎毎週水曜日、午前9時～正午 ☎高松学習館 ☎1,000円 ☎1,500円 ☎若干名(申込順) ☎倉部さん ☎(520)1975
- はじめてのヨガサークル「スーリヤ」やさしいヨガで体をほぐしてみませんか ☎女性の方 ☎2回(土曜日の午後7時～9時) ☎女性総合センター ☎1,500円(レッスン料2回分) ☎500円 ☎5人(申込順) ☎古高さん ☎090(8022)4055(午後6時以降)

講座

★マークは、たちかわ市民交流大学・市民推進委員会が主催する市民企画講座(たちかわ☆きらきらカード対象講座)

玉川上水(分水)の歴史と未来～玉川上水開削360周年講座

玉川上水がまちづくりに果たした役割、歴史的価値、開削方法の謎、今後の可能性などについて学びます ☎3月19日(水)午後6時30分～8時30分 ☎砂川学習館 ☎江戸東京博物館学芸員・眞下祥幸さん ☎30人(申込順) ☎2月12日(水)から砂川学習館 ☎(535)5959へ

多摩の東京府移管から120年。当時の民衆運動から学ぶこと

現代そして未来の多摩へつながる、当時の民衆運動について学びます ☎3月13日・20日の木曜日、午後6時30分～8時30分(全2回) ☎砂川学習館 ☎元町田市立自由民権資料館・鶴巻孝雄さん ☎30人(申込順) ☎2月12日(水)から砂川学習館 ☎(535)5959へ

多文化共生・国際理解講座

- おとなりは外国人!～「レスカの学び」を通して知る多文化共生 前半に世界・日本・立川の多文化共生の現状を学び、後半は「レスカの学び」というカードゲームを通して多文化共生について考えます。英語・中国語の通訳あり ☎3月8日(土)午後2時～4時 ☎たましんRISURUホール(立川市市民会館) ☎和洋女子大学講師・倉八順子さん ☎30人(申込順) ☎電話か、住所・氏名・電話番号を書いてファクスまたはEメールで協働推進課多文化共生係・内線2632 ☎(527)8074 ☎kyoudousuishin@city.tachikawa.lg.jp
- 「マリアのへそ」上映会&監督講演会 「フィリピンのストリートチルドレンをテーマにした映画」 ☎3月15日(土)午後1時30分～4時30分 ☎柴崎学習館 ☎映画監督・野澤和之さん ☎40人(申込順) ☎保若干名(1歳～学齢前) ☎2月12日(水)から柴崎学習館 ☎

(524)2773へ
●「モンゴル野球青春記」上映会&トークイベント ☎3月23日(日)午後1時30分～4時45分 ☎柴崎学習館 ☎映画監督・武正晴さん ☎100人(申込順) ☎2月12日(水)から柴崎学習館 ☎(524)2773へ

内部被曝を考える・肥田舜太郎医師を迎えて

平和人権講演会。広島被曝経験のある最後の医師から当時の状況や内部被曝の話をお聞かせ。「広島一長崎1945年8月」を同時上映 ☎3月16日(日)午後1時～2時45分 ☎柴崎学習館 ☎医師・肥田舜太郎さん ☎120人(申込順) ☎保若干名(1歳～学齢前) ☎2月12日(水)から柴崎学習館 ☎(524)2773へ

ようこそ!!西砂へ(第1回)

西砂に転居して地域のことをもっと知りたいという方に、西砂の自然や産業、食などをお伝えします。地元食材の試食も。西砂学習館運営協議会主催 ☎3月15日(土)午前10時～午後0時30分 ☎西砂学習館 ☎300円(材料代) ☎30人(申込順) ☎2月12日(水)から西砂学習館 ☎(531)0431へ

いろんなお仕事のお仕事編

いろいろな職業への理解を深める子ども対象講座。季節ごとの花壇や植物の手入れや道具のお話を聞き、実際に花壇をデザインします ☎小学生3年生～高校生 ☎3月8日(土)午後1時30分～3時30分 ☎国営昭和記念公園花みどり文化センター ☎国営昭和記念公園管理センタースタッフの皆さん ☎20人(申込順) ☎2月12日(水)から西砂学習館 ☎(531)0431へ

中学生限定講座～社会のいろはを学び合おう!

「聴く」「質問する」「書く」「発表する」「協力する」「社会人と関わる」「世の中に興味関心をもつ」の7つのチカラを学びます ☎中学生・高校生 ☎3月2日(日)午前10時～正午 ☎女性総合センター ☎キャリア教育講師・飛鳥井郁

子ども未来センターの催し

- 子ども未来センターの協働事務室では登録団体がホスト役となり、多種多様なコミュニティプログラムを展開しています。
 - ほっと♥ハート「アロマミストづくり&ハンドマッサージ体験」アロマの香りでリラックス。ハンドマッサージ体験も ☎2月20日(日)午後1時30分～4時30分 ☎子ども未来センター ☎日本アロマ環境協会認定インストラクター・吉田恵里子さん ☎1,000円(材料代、お茶代) ☎15人(申込順) ☎2月18日(火)までに氏名、連絡先、参加人数を書いて、Eメールでほっと♥ハート・松井さん ☎my-peko@wm.pdx.ne.jpへ
 - クレヨンズ「ふくろうの根付をつくらう!」ひもを手で編み、模様をつくりながらふくろうの根付を作成します ☎2月25日(火)午後1時30分～3時15分 ☎子ども未来センター ☎100円(材料代) ☎15人(申込順) ☎2月24日(月)までに電話でクレヨンズ・江原さん ☎(522)2242へ、または2月22日(土)(必着)までにはがきに氏名、連絡先、参加人数を書いて、〒190-0022錦町3-2-26 2階協働事務室内私書箱006へ
- ☎子ども未来センター ☎(529)8682

枝さん ☎16人(申込順) ☎2月10日(月)から生涯学習推進センター ☎(528)6872へ

ネットいじめの現状と対策

ネットいじめの現状とわが子を守るために親が取るべき行動を学びます ☎3月6日(土)午前10時～正午 ☎女性総合センター ☎全国Webカウンセリング協議会理事長・安川雅史さん ☎50人(申込順) ☎保若干名(1歳～学齢前) ☎2月10日(月)から生涯学習推進センター ☎(528)6872へ

亀井文夫監督作品を観るⅢ「戦ふ兵隊」

☎2月22日(土)午後2時～3時 ☎柴崎学習館 ☎30人(申込順) ☎2月12日(水)から柴崎学習館 ☎(524)2773へ

ママのリラックスティー講座

優雅に紅茶の淹れ方を学びながら、日ごろの子育てのストレスを解消しましょう ☎3月4日・11日・25日の火曜日、午前10時～正午(全3回) ☎柴崎学習館 ☎日本紅茶協会認定ティーインストラクター・大橋泰子さん ☎1,500円(材料代) ☎20人(申込順) ☎保若干名(1歳～学齢前) ☎2月12日(水)から柴崎学習館 ☎(524)2773へ

パパチャレ!得意なことを活かして子育て～アウトドア編

講師の体験談を交えながら、自分に合った生活スタイルを探ります ☎父親またはこれから父親になる方 ☎3月12日(水)午後7時30分～9時 ☎女性総合センター ☎NPO法人ダイバーシティコミュ副代表・朝倉高志さん ☎15人(申込順) ☎保8人程度(1歳～学齢前) ☎2月10日(月)から生涯学習推進センター ☎(528)6872または電子申請 https://www.e-tetsuzuki99.com/tokyo/で(右下QRコードからアクセス可)



第28回みんなの錦まつり

錦学習館で日ごろ活動しているサークルの発表会と1日体験教室です。☎マークの催しは2月12日(水)から錦学習館 ☎(527)6743へ、その他の催しは直接会場へ

内容	開催日	時間	定員	内容・講師・費用・持ち物など
サークル作品展示会	2月28日(金)～3月2日(日)	午前10時～午後4時(28日は正午から、2日は午後3時まで)	—	陶芸、書道、金属工芸、編み物など。陶芸・お菓子・花鉢の実費頒布あり
パソコンなんでも相談会	3月1日(土)・2日(日)	午前10時～正午	10人	持パソコン
お茶席	3月2日(日)	午前10時～午後3時	—	費200円(菓子代)
サクソ演奏会(公開練習)	3月2日(日)	午前10時30分～11時30分	30人	演奏はサクソアンサンブル・立川SMSEの皆さん
太極拳	3月3日(月)	午前9時40分～11時40分	10人	持動きやすい服装、運動靴
わらべうたを楽しもう	3月4日(火)	午前10時30分～11時30分	30人	師お話し主宰・国井明美さん ☎保あり(1歳～学齢前)
金属工芸教室	3月5日(水)	午前10時～正午	10人	キーハンガーを作ります ☎1,800円(材料代)
初級ヨーガ(中高年女性)	3月5日(水)	午前10時15分～正午	15人	持動きやすい服装、ヨガマット(バスタオルでも可)
ヨーガ教室(女性のみ)	3月7日(金)	午前10時15分～正午	10人	持動きやすい服装、ヨガマット(バスタオルでも可)
俳句初心者教室	3月11日(火)	午前10時～正午	15人	持500円(資料代)
健康体操教室	3月12日(水)	午後1時30分～3時	10人	持動きやすい服装、運動靴
3B健康体操	3月13日(木)	午後1時30分～3時	10人	持動きやすい服装、運動靴
リズム&ストレッチ体操	3月15日(土)	午前9時30分～11時30分	10人	持動きやすい服装、運動靴
社交ダンス(パーティー)	3月16日(日)	午後1時30分～4時	30人	持パーティー用衣服、靴
小・中学生対象ダンス教室	3月22日(土)	午後1時30分～3時30分	30人	持動きやすい服装、運動靴
フラワーアレンジメント	3月25日(火)	午前10時～正午	10人	費3,000円(材料代) ※3月20日(木)までに申し込みを