

**健康**

**健康情報講座～10年先も動ける体を保つには!**

時2月17日(土)午前10時～11時30分  
 場柴崎学習館(講)パーソナルトレーナー・森本浩之さん(定)20人(申込順)甲1月25日(木)から柴崎図書館(定)525)6177へ

**子育て中のママ・パパ健康教室「体重へるしー☆ヘルシーヨガ」**

大人の生活習慣が子どもに影響を与えます。リフレッシュしながら日頃の生活習慣を見直します(定)生活習慣改善記録を書きただけの子育て中の市民の方(時)▷栄養講座=2月22日(木)▷運動講座(リラックスヨガ)=3月8日(木)、いずれも午前9時30分～11時

30分(全2回)場柴崎学習館(講)管理栄養士・猪瀬多巳江さん、ヨガインストラクター・伊藤統子さん(定)24人(申込順)甲17人(4か月～学齢前)甲1月25日(木)から健康推進課(定)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(定)1歳～1歳2か月の子ども(第1子に限る)と保護者(時)①平成28年12月～平成29年2月生まれ=2月20日(火)②平成29年1月～3月生まれ=3月20日(火)、いずれも午前10時～11時30分(場)健康会館(費)100円(歯ブラシ代)各15組(申込順)甲1月25日(木)から健康推進課(定)527)3273へ



**健康 Q & A 538**

**夜の頻尿を改善する方法を教えてください**

**A** 夜間就寝中に排尿のために2回以上起きてしまい生活の質が低下している場合は、治療の対象となります。また、高齢者が夜間にトイレに立つことが多いと、転倒・骨折の危険性が高くなります。原因には、主に次の3つがあります▶夜間多尿=夜間就寝中の尿量が多い状態で、主に1日の水分過剰摂取(夕食時の飲酒、夕食後のアルコールやカフェインの摂取等)▶蓄尿障害=膀胱に十分に尿をためられない状態で、前立腺肥大症、過活動膀胱、間質性膀胱炎があります▶睡眠障害

=睡眠時無呼吸症候群でよく眠れない、加齢により睡眠が浅くなり覚醒しやすいなどです。夜間頻尿を改善する生活習慣のポイントは▶適度な水分摂取を心がける▶夕方に散歩などの適度な運動をする▶体を冷やさず暖かくして寝る(湯たんぽの使用、20分の足湯、寝る1～2時間前の入浴)などで、ちょっとした心がけが効果的です。これらの対策をしても改善しないときは、一人で悩まずに医療機関を受診してご相談ください。  
 《立川市医師会・渡辺賀寿雄》

**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6日(火)午前9時30分～11時 栄養・運動相談(管理栄養士・運動指導者が相談に応じます)
  - 健康会館 = 2月15日(木)午後1時30分～3時 総合健康相談(保健師・管理栄養士が相談に応じます)
- 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7日(水)
  - 健康会館 = 2月28日(水)
  - 砂川学習館 = 3月7日(水)
  - 健康会館 = 3月28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。
- 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、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。
- 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。

**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 (定)536)6711
- 2月1日(第1木曜日)は無料の個人開放日です。
  - 第1体育室(卓球・バドミントン・ミニテニス) = 1日・3日・7日・11日・14日・17日・21日・28日
  - 第2体育室(卓球・バドミントン) = 5日・12日・19日・25日・26日(25日は全日、25日以外は午前・午後Iのみ) ▶バスケットボール = 5日・12日・19日・26日(午後II・夜間のみ)
- 柴崎市民体育館 (定)523)5770
- 2月5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2日・5日・9日・10日・16日・18日・23日・24日
  - 第1体育室(バスケットボール) = 26日(夜間は午後9時30分まで)

**募集**

**推奨認定品(土産品)**



市内で販売されている商品の中から、立川の土産品として優れたものを推奨認定品としてPRします。観光情報プラザやみの一れ立川での販売、くるりんを使った商品開発などの特典もあります▶対象=市内の事業者▶募集期間=1月25日(木)～3月2日(金)▶応募商品=1事業所3商品まで(場)立川観光協会(定)527)2700

**環境フェア出展者**

6月3日(日)に子ども未来センターで開催する環境フェアの出展者を募集します。申込方法等くわしくは募集要項(環境対策課(市役所2階79番窓口)で配布。市ホームページからダウンロードも可)をご覧ください(定)市内または近隣で活動し、子どもたちに体験を通じて環境についての意識を



**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。掲載申込書は広報課(市役所2階42番窓口)と各地域学習館で配布するほか、市ホームページからもダウンロードできます。

**まちのお知らせ**

- カウセリング講演会・相談会「人間関係ストレスへの対応」 NPO法人ライプリーが主催。人間関係に起因するストレスを軽減し回復していく方法について、心理学や脳科学を参考に考えます(時)2月23日(金)午前10時～正午(終了後に無料相談会)場たましんRISURUホール(講)家庭相談室・坂田雅彦さん(定)70人(申込順)甲内田さん(定)548)4456
- 福祉職場入門研修 社会福祉法人東京都社会福祉協議会が主催。介護職場で働くための基本が3日間で学べます(定)全日程参加でき、介護職場で働くことを希望する都内在住の方(時)2月19日(月)・22日(木)・23日(金)、午前9時30分～午後4時30分(全3回)場立川商工会議所(曙町2-38-5)定50人(申込順)甲同研修事務局(ヒューマンライフケアカレッジ内)定0120(998)632(平日午前9時30分～午後5時30分)
- 第19回「春を呼ぶコンサート」 同コンサート実行委員会が主催。障害者団体の音楽発表会です。器楽合奏、ハンドベル演奏、フラダンス、また国立音大生によるマンドリン演奏など盛りだくさん。直接会場へ(時)2月3日(土)午後1時～4時(場)たましんRISURUホール大ホール(場)立川市障害者後援会事務局(定)534)0937

促すというコンセプトに沿って出展できる団体または個人の方(場)環境対策課・内線2244

**第25回たちかわアートギャラリー展作品**

5月19日(土)～27日(日)に開催する市民のための絵画展で展示する作品を募集します。くわしくは市役所(1階総合案内)、各地域学習館などで配布している募集要項をご覧ください(定)市内在住・在勤・在学、または市内で絵画活動をしている高校生以上の方(甲)3月31日(土)(消印有効)までに、申込用紙を、直接、または郵送で立川市地域文化振興財団「アートギャラリー展」係(〒190-0022錦町3-3-20)定(526)1312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) (定)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 (定)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)
- 立川市小児救急診療室 (定)523)2677 共済立川病院内 ▷月曜・水曜・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」(定)03(5272)0303 救急相談センター (定)521)2323 ※携帯電話・プッシュ回線からは定#7119も利用できます。

**会員募集**

- 柴崎民謡愛好会 民謡は心のふるさとであり、地方郷土から生まれた語り部です。故郷の歌を歌って元気になりましょう(場)毎月第1・第3金曜日、午後1時～3時(場)柴崎会館(定)2,000円(ほかに運営費300円)定10人(申込順)甲松木さん(定)523)0006
- フリージア 生花、プリザーブドフラワー、活け花の各コースで季節を楽しんでいます。費用は参加したときのみ。初心者歓迎(場)毎週金曜日▷午前10時30分～正午▷午後1時30分～3時(場)幸学習館、さかえ会館(ほか)1回500円(ほかに花代、材料代2,400円～3,900円)定各5人(申込順)甲横山さん(定)080(5053)9270
- 一番カラオケ友の会 月2回は立川シルバー大学の3人のカラオケ講師によるレッスンです。見学大歓迎(定)60歳以上の女性の方(場)▷毎月第3水曜日、午前10時～正午▷ほかに月1回～2回(月曜～金曜日、午後1時30分～3時30分)場一番福祉会館、天王橋会館(定)2,000円(場)市川さん(定)080(5642)5176
- 立川うた声天国 みんなで一緒に歌う懐かしの歌声喫茶(場)毎月第1土曜日、午後1時30分～4時30分(場)カンマーザール(曙町2-25-1)1回1,000円(定)70人(申込順)甲河野さん(定)090(4417)6344
- ダンスサークル ひまわり シニアの社交ダンスサークルです。男女2人の講師の親切な指導と男女各2人のインストラクターのサポートを受けダンスを楽しんでいます。体験無料(時)月4回の火曜日、午後1時30分～3時30分(場)錦学習館(定)1,000円(場)2,000円(場)軽部さん(定)535)5880