

## スポーツ

### オリンピックによるスポーツ教室

オリンピックに出場した経験があるアスリートから指導を受けます。いずれも**場**泉市民体育館**定**30人(申込順)**申**前日までに泉市民体育館**☎**(536)6711へ

- ランニング教室** **対**16歳以上の方**時**11月17日(土)午後2時～3時30分**師**元オリンピック日本代表・新宅雅也さん
- シンクロ教室(リズム水泳)** **対**25m以上泳げる小・中学生**時**11月18日(日)午後2時15分～3時45分**師**オリンピック銀メダリスト・藤丸真世さん

### 2019立川市駅伝競走&小学生ロードレース大会参加者募集

平成31年1月20日(日)に市民体育大会とあわせて駅伝競走と小学生ロードレースを開催します。くわしくは「立川市陸上競技協会」のホームページをご覧ください。

- ①**駅伝** **対**代表者が市内在住・在勤・在学の高校生以上で構成するチーム(6区間6人)**時**午前9時スタート**場**市役所前をスタート・ゴールとする1周3.2kmの周回コース**費**1チーム6,000円(返信時に指定する口座へ振り込み)**定**70チーム(申込順)
- ②**小学生ロードレース** **対**2kmを30分以内で完走できる小学生**時**午前11時スタート(予定)**場**市役所前をスタート・ゴールとする1周2kmのコース**費**1人500円(返信時に指定する口座へ振り込み)**定**400人(申込順)**申**12月8日(土)(必着)までに①Eメールまたは往復はがきに代表者の住所・氏名(ふりがな)・電話番号、チーム名、選手名簿(氏名、年齢、学年)を

書いて②はがきに住所、氏名(ふりがな)、性別、学年、年齢、電話番号、学校名(クラブ名)と誓約文(「大会参加にあたり、万一の事故の場合、自己責任として参加します」、保護者の署名・押印)を書いて、立川市陸上競技協会・飯塚さん(〒190-0013富士見町1-33-5)**E**f.iizuka@beach.ocn.ne.jp**☎**090(6926)4673へ

### 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。

- 駅伝競走(地区対抗の部、中学生の部)** **時**平成31年1月20日(日)午前9時から**場**市役所前をスタート・ゴールとする1周3.2kmの周回コース**場**立川市陸上競技協会・飯塚さん**☎**090(6926)4673

### 市民体育大会の結果

- 個人はいずれも優勝。敬称略。
- 新体操** ▶チャイルド団体▷優勝=ヒューマンスター▷準優勝=ラブリエ▶ジュニア団体▷優勝=立川子ども新体操クラブ▷準優勝=フィリアR.G.▷第3位=ドゥ・エールJr新体操クラブ▶シニア団体▷優勝=藤村女子高校マイケル▷準優勝=藤村女子高校ピアノ▷第3位=藤村女子高校ベルンダ▶チャイルド個人▷小学1年=木原日葵▷小学2年=小俣千紗▷小学3年=小野由里香▷小学4年=森咲穂▶ジュニアリボン=矢野優姫▶ジュニアクラブ=加藤那葉▶ジュニアボール=若松菜々子▶ジュニアフープ=川俣美海▶シニアリボン=佐竹日和▶シニアクラブ=横瀬瞳▶シニアボール=田口結奈▶シニアフープ=石坂茉悠**場**立川市体育協会**☎**(534)1483

## 子ども未来センターのコミュニティプログラム

- いずれも**場**子ども未来センター。申込方法等、くわしくは「立川市子ども未来センター」のホームページをご覧ください(右上2次元コードからアクセス可)。
- 足形、手形で親子カレンダーをつくろう!** **時**11月15日(木)・27日(火)▷午前10時～11時30分▷午後1時～2時30分**費**1,000円(材料代。スケッチブックを希望する場合別途200円)**場**Dear Mother事務局**☎**090

- (6560)2524
- ぐりとぐらのおはなし会** **時**11月20日(火)午後2時30分～3時**場**おはなしサークルぐりとぐら・浅野さん**☎**(511)6763
- えのぐであそぼう!** **時**11月23日(金・祝)▷午前10時30分～正午▷午後2時～3時30分**費**1,300円(材料代。2人目以降は1,100円)**場**コネルテ・田中さん**☎**070(6984)9339

**たちかわ創造舎** Tachikawa Culture Factory **イベント紹介** **☎**(595)6347 **HP**「たちかわ創造舎」で検索

- スポーツサイクルの基礎を学ぶ「じてんしゃの学校」** 参加者のレベルに応じて指導します。レッスン後は補習授業や自転車散歩も**対**スポーツ自転車に乗り始めておおむね2年未満の方**時**11月17日、12月15日の土曜日、午前11時～午後1時**場**たちかわ創造舎(旧多摩川小)**費**1回2,500円(参加費)**定**各15人(申込順)**申**電話かホームページの申し込みフォームでたちかわ創造舎へ
- 演劇ワークショップ「子ども未来エンゲキ部」** 演出家、俳優と一緒に演劇を創ります**対**小学3年～中学生**時**平成31年1月20日・27日、2月3日・17日・24日の日曜日、午後1時～4時(全5回)**場**子ども未来センター**師**演出家・倉迫康史さん、俳優・平佐喜子さん**費**500円(参加費)**定**10人(抽選)**申**12月10日(月)までに、電話かホームページの申し込みフォームでたちかわ創造舎へ

## 健康

### 地区健康フェア

- 身体測定や体力測定、骨密度測定、医師の講演、健康体操など。受け付けは終了30分前までです。直接会場へ。会場には駐車場がありません**場**上履き**場**健康推進課地域支援係**☎**(527)3632
- 曙町健康フェア** **時**11月23日(金・祝)午前10時～午後1時30分**場**二小
  - 柏町地区ふれあい健康フェア** **時**11月25日(日)午前10時～午後1時**場**十小
  - 砂川地区健康フェア** **時**12月2日(日)午前9時30分～午後2時**場**大山小

### らくらくゴックン(離乳食準備教室)

離乳食を始めるタイミングやメニューを学びます**対**・時離乳食を始めていない

①平成30年7月～8月生まれの乳児の親=12月7日(金)②平成30年8月～9月生まれの乳児の親=平成31年1月11日(金)、いずれも午前10時～11時30分**場**健康会館**費**100円(材料代)**定**各16組(抽選。第1子優先)**申**①は11月16日(金)、②は12月21日(金)(いずれも消印有効)までに、往復はがきに「らくらくゴックン」、希望日、住所、親子の氏名と生年月日、電話番号、返信用宛先を書いて健康推進課母子保健係(〒190-0011高松町3-22-9健康会館内)**☎**(527)3234へ



### ロコモティブシンドローム予防教室「ロコモと骨トレ」

ロコモティブシンドロームとは日常的な移動能力が低下した状態です。ロコモ予防の話を聞いて膝年齢をチェックします。骨トレ体操も**対**40歳～74歳の市民の方**時**12月5日(水)午前9時30分～11時30分**場**健康会館**師**柔道整復師・安川元也さん**定**24人(申込順)**申**11月12日(月)から健康推進課保健事業係**☎**(527)3272へ

## 妊婦歯科健診を受診しましょう

妊娠するとホルモンバランスが変化し、歯肉が腫れたり、虫歯になりやすくなります。妊娠期における歯と口の健康を維持するため、妊婦歯科健診を受診しましょう。市内在住の妊婦の方は妊娠期間中に公費負担で1回受診できます。「母と子の保健バッグ」に同封されている受診券と母子健康手帳をお持ちの上、指定歯科医療機関で受診してください**場**健康推進課母子保健係**☎**(527)3234

### 風しんの抗体検査・予防接種の助成対象を拡充します

市は、風しんの抗体検査と、検査の結果、低抗体価だった方に対する予防接種の助成対象を拡充しました。対象は以下の通りです。

- 対象** 19歳以上の市民の方で次のいずれかに該当する方①妊娠を予定または希望している女性②妊婦の同居者③上記①の同居者

費用等くわしくは、市ホームページまたは「広報たちかわ」11月25日号をご覧ください。

**場**健康推進課予防健診係**☎**(527)3272

### BCG予防接種

問診票がない方はお問い合わせください▶公費対象・期間=生後3か月～1歳に至るまで▶標準接種=生後5か月～8か月**場**健康推進課予防健診係**☎**(527)3272

**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。

## 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
  - 総合健康相談** 医師・保健師・管理栄養士が相談に応じます。受付時間=11月15日(木)午後1時20分～2時50分
  - 栄養・運動相談** 管理栄養士・運動指導者が相談に応じます。受付時間=12月4日(火)午前9時20分～10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
    - 健康会館=11月28日(水)
    - 西砂学習館=12月5日(水)
    - 砂川学習館=平成31年1月9日(水)
    - 健康会館=1月30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。11月28日、平成31年1月30日の午前10時～10時30分は、9～11か月児を対象とした離乳食後期教室を開催。直接会場へ。
  - 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。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**場**健康推進課①**☎**(527)3272、②③**☎**(527)3234

市図書館は蔵書点検のため臨時休館します▶中央図書館 11月13日(火)～16日(金)▶幸・西砂・高松・錦図書館 11月27日(火)～29日(木)▶中央図書館 528-6800