

## シニア

### 介護予防教室「老後の備えとつながり」

老後資金や人づきあい等の心構えについて学びます。65歳以上の市民の方。12月21日(金)午後2時～3時30分。子ども未来センター。介護ライフアドバイザー協会・田中肇さん。30人(申込順)。南部東はごろも地域包括支援センター。(523)5612へ

### 老人ホームの入居前に知りたいこと

基礎知識や入居のタイミング、成功・失敗例など、実際の話をお話して説明します。12月13日(木)午前10時～11時30分。さかえ会館。午後1時30分～3時。若葉会館。各25人(申込順)。北部東わかば地域包括支援センター。(538)1221へ



## 健康

### 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。1歳～1歳2か月の子ども(第1子に限る)と



保護者。①平成29年10月～12月生まれ=12月18日(火)②平成29年11月～平成30年1月生まれ=平成31年1月22日(火)、いずれも午前10時～11時30分。健康会館。100円(歯ブラシ代)。各15組(申込順)。11月26日(月)から健康推進課母子保健係。(527)3234へ

### 麻しん風しん混合(MR)第2期予防接種

平成24年4月2日～平成25年4月1日生まれの方(平成31年度に小学校に就学する方)は、麻しん風しん混合(MR)第2期予防接種の対象です。公費で接種できる期間は平成31年3月31日(日)までです。お手元に問診票がない方はご連絡ください。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)

健康会館1階 (526)2004  
▷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

健康会館2階 (527)1900  
▷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 とも救急室

共済立川病院内 (523)2677  
▷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」(527)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 Q & A 545

### Q 内科で処方された薬を飲んでいますが、歯の治療をしても大丈夫でしょうか?

**A** 薬の種類にもよりますが、一般的なむし歯の治療には、服薬の影響はさほどありません。それでも、歯科治療には、全身的な疾患と関連があるものもあります。たとえば、麻酔の注射液には血圧が上がる薬が入っているので、高血圧の人は注意が必要です。また、心筋梗塞や狭心症の人は血流をよくする薬を服用することがありますが、この薬によって歯科治療の際に血が止

まりにくくなります。骨粗しょう症でビスフォスフォネート製剤を服用していると、抜歯などの歯科処置のあとに顎の炎症が生じて顎の骨が死んでしまう顎骨壊死という副作用が起こる可能性があります。歯科治療を受けるときには、「おくすり手帳」を持参して、歯科医に見てもらったほうがよいでしょう。

《立川市歯科医師会・伊東祐太郎》

### 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

- 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
- 総合健康相談 保健師・管理栄養士が相談に応じます。受付時間=12月20日(木)午後1時20分～2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

- 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)
  - 西砂学習館=2月6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。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。健康推進課①(527)3272、②③(527)3234

## スポーツ

### フィジカルトレーニング実技講習会

多くのアスリートのフィジカルトレーナーとして活躍している中野ジェームズ修一さんから、けがのない体をつくるための柔軟性について実技を中心に学びます。申込方法など、くわしくは「立川市体育協会」のホームページをご覧ください。市内在住・在勤の中学生以上の方。12月22日(土)午後7時30分～9時。泉市民体育館第1体育室。300人(申込順)。体育館履き、タオル。立川市体育協会。(534)1483

### 市民体育大会の結果

個人はいずれも優勝。敬称略。

- 柔道 ▶幼児=新堀紗葉▶小学校▷1年=羽山翔▷2年=芳森双葉▷3年=吉田琉空▷4年=半田庵哩▷5年=青木遼輔▷6年=金田大輝▶中学校▷1年=青木凛太郎▷2年=新村亮斗▶中学生女子=印牧芭留那▶無段=小川敬文▶初段以上=高野幹
- 相撲 ▶幼児=松岡陸翔▶小学校▷1年=平野純勇斗▷2年=高橋颯太▷3年=鶴見優聖▷5年=宮崎慶仁朗▷6年=平野修良斗▶中学校▷1年=大川誠歩▷2年=水野健太郎▷3年=市川太陽
- 水泳(地区対抗の部) ▶男子▷優勝=砂川体育会▷準優勝=錦町体育会▷第3位=幸町体育会▶女子▷優

- 勝=砂川体育会▷準優勝=幸町体育会▷第3位=錦町体育会
- 卓球 ▶男子▷一般=荒井剛▷40～50歳=宮本昇▷60歳以上=三浦良夫▷ダブルス=荒井剛、益原大亮▶女子▷一般=渡邊真歩▷ダブルス=渡邊真歩、久羽奈津紀▶小学生=渡辺啓記
- ゲートボール ▶地区対抗の部▷優勝=西砂川地区体育会▷準優勝=砂川体育会▷第3位=曙町体育会▶オープンの部▷優勝=清和会▷準優勝=上水クラブ▷第3位=羽衣松寿会
- ソフトボール(地区対抗の部) ▶男子▷優勝=栄町体育会▷準優勝=錦町体育会▷第3位=曙町体育会▶女子▷優勝=若葉町体育会▷準優勝=錦町体育会▷第3位=柏町体育会
- バドミントン(オープンの部) ▶男子1部▷優勝=幸町A▷準優勝=フジレンジャー▷第3位=栄クラブA▶男子2部▷優勝=錦クラブA▷準優勝=昭和第一学園高校▷第3位=錦クラブB▶女子1部▷優勝=幸町A▷準優勝=幸町B▷第3位=栄クラブA▶女子2部▷優勝=栄クラブB▷準優勝=いずみトータスB▷第3位=KBC-1▶女子3部▷優勝=立川高校▷準優勝=六中▷第3位=KBC-2
- テニス ▶一般シングルス▷男子A=三田圭輔▷男子B=阿川勇▷女子A=清水美帆▷女子B=高橋千絵▶中学生シングルス▷男子=鶴見奏▷女子=伊藤彩葉▶シニアダブルス=小出伸一・百瀬威 立川市体育協会。(534)1483

## 昭和第一学園高等学校ハンドボール部 国体で5位入賞

昭和第一学園高等学校ハンドボール部が国民体育大会の関東ブロック予選を制し、9月に福井県で開催された「第73回国民体育大会」に出場しました。都内の高校の国体出場は実に9年ぶりで、全国の強豪を相手に5位入賞という優秀な成績を収めました。



11月13日、同校ハンドボール部が市長を表敬訪問し、大会の結果を報告しました。同校ハンドボール部は、3月に全国選抜大会、7月にはインターハイにも出場。この大会で今年3回目の全国大会出場となりました。

## 市民体育館 12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 (536)6711

- 12月6日(第1木曜日)は無料の個人開放日です。
- 12月9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・12日・15日・19日・26日
- 第2体育室▶卓球・バドミントン=3日・10日・17日・23日・24日(23日は全日、23日以外は午前・午後Iのみ)▶バスケットボール=3日・10日・17日・24日(午後II・夜間のみ)

### 柴崎市民体育館 (523)5770

- 12月3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3日・7日・8日・14日・16日・21日・22日・28日(3日の第2体育室は午後I以降、16日は第2体育室のみ)
- 第1体育室(バスケットボール)=10日・24日(夜間は午後9時30分まで)