

## 募集

### 心身障害者タクシー・ガソリン費助成事業の新規協力事業者

平成31年度から、心身障害者タクシー・ガソリン費助成事業に協力していただける事業者を募集しています。協力事業者は、事前に市と協定を締結する必要があります。くわしくは、市ホームページをご覧ください☎障害福祉課・内線1519

### 立川市地域文化振興財団職員

平成31年度採用の職員を募集します。くわしくは「立川市地域文化振興財団」のホームページをご覧ください▶業務=文化芸術の鑑賞・普及・支援、地域コミュニティの振興に関する事業の企画・運営等▶応募資格=昭和62年4月2日以降生まれで普通自動車運転免許(AT限定可)を所持し、業務で運転できる方等▶採用人数=1人(選考)▶申込書・試験案内=同財団事務室(たましんRISURUホール内)、市役所1階総合案内、窓口サービスセンター(立川タクロス1階)、女性総合センター1階で配布(同財団のホーム

ページからダウンロードも可)▶申込期日=1月18日(金)(必着)☎立川市地域文化振興財団☎(526)1312

### 市消防団員



消防団は、五日市街道を中心に第一分団～第十分団(168人)で組織し、市内全域で災害から皆さんを守るために活動しています。募集内容などくわしくはお問い合わせください☎防災課・内線2531

### たまロボットコンテスト参加者

第18回たま工業交流展では、「たまロボットコンテスト」の参加者を募集します。使用する機材(オリジナルプロッチ)は当日配布し、プログラミング講座の後、センサを使う競技を行います。くわしくは「たま工業交流展」のホームページをご覧ください▶申込期間=1月10日(休)～2月1日(金)☎小学4年生～中学生(2人1組。小学生は

親子のペア)☎2月23日(土)午前10時～午後4時☎都立多摩職業能力開発センター(昭島市東町3-6-33)☎30組程度(抽選)☎たま工業交流展実行委員会(立川商工会議所内)☎(527)2700、市産業観光課・内線2645

## スポーツ

### 市民体育大会の結果

●バドミントン(地区対抗の部)▶男子▷優勝=富士見町体育会▷準優勝=若葉町体育会▷第3位=砂川体育会▶女子▷優勝=幸町体育会▷準

優勝=砂川体育会▷第3位=錦町体育会

●陸上(地区対抗の部)▶男子▷優勝=錦町体育会▷準優勝=若葉町体育会▷第3位=高松町体育会▶女子▷優勝=若葉町体育会▷準優勝=錦町体育会▷第3位=柴崎町体育会

●バレーボール(地区対抗の部)▶男

子▷優勝=砂川体育会▷準優勝=羽衣町体育会▷第3位=栄町体育会

☎立川市体育協会☎(534)1483



### 市民体育館

#### 1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

○1月14日・19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)=5日・9日・13日・16日・23日・30日  
●第2体育室▶卓球・バドミントン=7日・21日・27日・28日(27日は全日、27日以外は午前・午後Iのみ)▶バスケットボール=7日・21日・28日(午後II・夜間のみ)

#### 柴崎市民体育館 ☎(523)5770

○1月7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4日・7日・11日・12日・18日・20日・25日・26日(20日は第2体育室のみ)  
●第1体育室(バスケットボール)=28日(夜間は午後9時30分まで)

## 健康

### 知っておきたい健康講座～口コモ予防とフレイル予防

いつまでも健康で長生きできるように、口コモティブシンドローム(運動器症候群)とフレイル(虚弱)の予防法について講義と実技で学びます。企画・運営は健康ささえ隊の皆さん☎市民の方☎1月21日(月)午前10時～11時30分☎健康会館☎理学療法士・安川生太さん☎20人(申込順)☎運動しやすい服装☎12月25日(火)から健康推進課地域支援係☎(527)3632へ

### 無料で歯科健診が受けられます

歯周組織の検査や現在歯の確認をする無料歯科健診が年度に1回、指定医療機関で受診でき



ます。75歳以上の方は飲み込みの力などもチェックします☎20歳以上の市民の方(歯科で治療中の方は除く)☎電話、または電子申請で健康推進課予防健診係☎(527)3272へ。指定医療機関で直接申し込みもできます。指定医療機関は、市ホームページをご覧ください。

### 2年に1度、子宮頸がん・乳がん検診を受診しましょう

対象者や検診内容などは右表の通り。住民税非課税世帯、生活保護世帯等の方には費用の免除制度があります。乳がん検診は、次の方は受けられません▶妊娠中の方▶授乳中の方▶乳房疾患で治療中や経過観察中の方▶乳房内に人工物が入っている方☎希望検診名(①子宮頸がんのみ②乳がんのみ③両方)、住所、氏名(ふりがな)、生年月日、電話番号を書いて郵送、または電子申請で健康推進課予防健診

係(〒190-0011高松町3-22-9健康会館内)☎(527)3272へ。申し込んだ方には受診票を郵送します。

	子宮頸がん検診	乳がん検診
対象者	受診日現在20歳以上の女性市民の方で、昨年度の市の子宮頸がん検診を受けていない方	受診日現在40歳以上の女性市民の方で、昨年度の市の乳がん検診を受けていない方
検診内容	頸部細胞診(医師の判断で体部細胞診も)	マンモグラフィ(必要に応じて自己検診法指導)
負担額	頸部1,000円、頸部と体部2,000円	1,000円
受診期間	2月28日(休)までに、市内の指定医療機関で受診してください	

### 子宮頸がん・乳がん検診の無料クーポン券などを送付しました

平成29年4月2日～平成30年4月1日の間に次の年齢になった女性市

民の方に各検診を無料で受けられるクーポン券などを6月下旬に送付しました。積極的に検診を受けましょう▶子宮頸がん検診=20歳▶乳がん検診=40歳☎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)

#### 歯科休日急患診療所 ☎(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

- 栄養相談 管理栄養士が相談に応じます。受付時間=1月8日(火)午前9時20分～10時50分
- 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=1月17日(木)午後1時20分～2時50分

②親子の健康相談 直接会場へ▶受付時間=午前9時30分～10時45分

- 砂川学習館=1月9日(水)
  - 健康会館=1月30日(水)
  - 西砂学習館=2月6日(水)
  - 健康会館=2月27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、2月27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

## 健康 Q & A 546

### Q 嚥下障害とはどういうものですか？

A 食べ物を飲み込む動きがうまくいかないことを、嚥下障害といいます。嚥下障害が起こると、食べものが気道に入ってしまうと、窒息することもあります。

嚥下障害は、50歳前後から誰にでも起こります。また、年齢とともに、咳をしたり痰を吐き出したりする力が弱くなっていくので、むせこみやすくなります。アメリカの第43代大統領ジョージ・W・ブッシュは、55歳のときプレッツェルを喉に詰まらせ、一時意識不明になりました。

食べ物が気道に入ると、細菌も一

緒に入ると誤嚥性肺炎を起こしやすくなります。食事の際は、慌ててかき込まず、ゆっくりひと口分の食べ物を何回かに分けて嚥下するようにします。食後は毎回きちんと歯磨きをし、いつも口の中をきれいにしておきましょう。

飲み込む力を高めるために、舌や口の周りの体操や、呼吸・発声の訓練をすることも効果的です。

お薬に関しては、嚥下障害を起こさないように飲みやすくする工夫がさまざまに提案されています。薬剤師にお尋ねください。

《立川市薬剤師会・加賀美宏次》