

子ども・子育て

自己肯定感はどうすれば育つの？

自己肯定感の育み方を学びます 対18歳未満の子どもの保護者 時11月12日(火)午前10時～正午 場女性総合センター 師臨床心理士・沖石菜穂子さん 定20人(申込順) 保18人(1歳～学齢前。0歳児は同伴可) 申10月25日(金)午前9時から市民型ソーシャルワーカー・ほっとほっとたちかわ・樋口さん ☎080(5524)0271 へ 固市子ども家庭支援センター ☎(528)6871

花と光を楽しむ！ハーバリウムを作ろう♪

対5歳～中学生(小学4年生以下は保護者同伴) 時12月14日(土)午後1時30分～3時 場たましんRISURUホール 師生涯学習市民リーダー・岩貞貴子さん ☎



1人700円(参加費) 定15人(抽選) 申11月26日(火)までに「立川市地域文化振興財団」のホームページからメールフォームで同財団 ☎(526)1312へ

ママ&ベビーヨガ

対市内在住の生後3か月～8か月の乳児と母親 時11月27日(水)午後1時30分～2時15分 場子ども未来センター 師ヨガインストラクター・愛さん 定10組(申込順) 申10月25日(金)午前10時から子育て支援事務室 ☎(529)8664へ

保育のひろば

「おはなしの世界」をテーマに5歳児の作品や、年齢別の子どもの姿と発達の様子が分かる作品、地域型保育事業の保育の様子などを展示します。直接会場へ 時11月2日(土)～7日(木)、午前8時～午後9時 場市役所1階多目的プラザ 固保育課・内線1320

人形劇「北風のくれたテーブルかけ」「うさぎとかめ」



直接会場へ 時11月27日(水)午後2時50分～3時50分(午後2時30分開場) 場錦学習館 定150人(先着順) 固錦学習館 ☎(527)6743

親子・三世代で楽しむクリスマスコンサート2019

出演はソプラノ歌手・片山沙緒里さんとアンサンブルコッコリーノの皆さん 対生後57日～学齢前の子ともと保護者 時12月10日(火)午後1時30分～2時30分(午後1時開場) 場たましんRISURUホール 定210人(抽選) 申11月18日(月)(消印有効)までに、往復はがき(1家族1枚)に住所、参加者全員の氏名、子どもの生年月日と年齢(月齢)、電話番号を書いて、子ども未来センター子育て支援事務室「クリスマスコンサート」係(〒190-0022錦町3-2-26) ☎(529)8664へ

スポーツ

フィジカルトレーニング実技講習会

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による実技講習会です。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 対中学生以上の方 時11月24日(日)午後4時～7時、12月14日(土)午後7時30分～9時30分 場泉市民体育館 定各200人(申込順) 固立川市体育協会 ☎(534)1483

「立川シティハーフマラソン2020」出場者募集

開催は令和2年3月8日(日)。市内在住の小・中学生は、3kmレースと親子ペアレースの参加費が無料です。ハーフマラソンの市民優先申し込みは10月

31日(木)までです。その他の申し込みは11月1日(金)から。費用、申込方法などくわしくは「立川シティハーフマラソン2020」のホームページ、または市役所1階総合案内や市民体育館などで配布するパンフレットをご覧ください。
●ハーフマラソン 対男女15歳以上(中学生を除く) 定5,500人
●3kmレース 対男女15歳以上(中学生を除く)、中学生、小学6年生、小学5年生、小学3年・4年生 定計2,500人
●親子ペアレース 対小学1年～3年生と保護者(2人1組) 定各学年100組 固申し込みについて=エントリーセンター ☎03(5771)7903 運営について=立川シティハーフマラソン事務局(立川市体育協会) ☎(534)1483

健康

みんなが知りたい！きれいな歯並び・かみ合わせの育て方

矯正歯科専門医による歯並びやかみ合わせについての歯科講座です。たちかわ健康ポイント対象事業 対市民の方 時12月5日(木)午前10時～11時30分 場健康会館 師歯学博士・晝間康明さん 定30人(申込順) 保17人(4か月～学齢前) 申10月25日(金)から、電話または電子申請で健康推進課保健事業係 ☎(527)3272へ

生活習慣病予防のための「出張健康講座」

市民の皆さんが行う自主的な学習会などに、講師(管理栄養士、運動指導者、歯科衛生士、保健師)を派遣します。唾液テストや、運動等の実習も可 対市民の方で構成する10人～24人のグループ 時月曜～金曜日の午前10時～午後4時のうち90分程度。令和2年3月まで実施 場市内の会場をグループで手配・準備してください(会場費の助成はありません) 申希望日の2か月前までに栄養、歯科、運動、保健から希望の分野を選んで、健康推進課保健事業係 ☎(527)3272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)

健康会館1階 ☎(526)2004
▷日曜・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

健康会館2階 ☎(527)1900
▷日曜・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」 ☎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=11月5日(火)午前9時20分～10時50分
- 医師・保健・栄養相談 医師・保健師・管理栄養士が相談に応じます。受付時間=11月21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=11月6日(水)
 - 健康会館=11月27日(水)
 - 西砂学習館=12月4日(水)
 - 砂川学習館=令和2年1月8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27日(水)午前10時～10時30分は、8～10か月児を対象とした離乳食後期教室を開催。直接会場へ 定15組(先着順)

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。次回の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 固健康推進課① ☎(527)3272、②③ ☎(527)3234

健康 Q & A 553

Q ふとしたときに尿が漏れてしまうことがあります。治りますか？

A 尿漏れは、40歳以上の女性の4割以上が経験しているといわれていて、大きく次の3つに分類されます。
①腹圧性尿失禁 咳やくしゃみなど、おなかに力が入ったときに尿が漏れてしまいます。女性に多く、加齢や出産などで骨盤底の筋肉が緩むために起こります。軽い失禁であれば、骨盤底筋体操などの運動療法や薬物療法で改善が期待できます。改善しない場合は手術になりますが、体への負担が軽いので、高齢者でも受けることができます。
②切迫性尿失禁 急に尿意が起こり、

トイレに行っても間に合わないで漏れてしまう失禁です。多くの場合、膀胱が過剰に収縮してしまう過活動膀胱によって尿切迫感が出現します。飲水制限などの生活指導や、運動療法、薬物療法が有効です。

③溢流性尿失禁 前立腺肥大症などの疾患が原因で尿閉状態となり、尿量が膀胱容量を超えて漏れている状態です。男性に多く、原疾患の治療が優先されます。

このように、尿漏れの状態や原因によってきちんとした治療法があります。まずは泌尿器科にご相談ください。

《立川市医師会・石原理裕》

市民体育館 11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

- 11月7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)=2日・6日・7日・10日・13日・16日・20日・27日(2日は午前・午後Iのみ)
- 第2体育室▶卓球・バドミントン=4日・11日・18日・24日・25日(24日は全日、24日以外は午前・午後Iのみ)▶バスケットボール(午後II・夜間のみ)=4日・11日・18日・25日

柴崎市民体育館 ☎(523)5770

- 11月4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1日・4日・8日・9日・15日・17日・22日・23日・29日
- 第1体育室(バスケットボール)(夜間は午後9時30分まで)=11日・25日