

## シニア

### OH! HAPPY! シニアゴスペル

手拍子にあわせて「オー・ハッピーデー」や歌謡曲などを歌います。60歳以上の市民の方。1月22日・29日、2月5日・12日の水曜日、午前10時～正午(全4回) 曙福祉会館 生涯学習市民リーダー・内田一行さん 定20人(申込順) 持筆記用具 申12月25日(水)から曙福祉会館 ☎(529)8567へ

### 介護予防教室

いずれも65歳以上の市民の方  
●食べること・話すこと いつまでも食事や会話を楽めるように、口の働きを再認識します。1月17日(金)午後2時～3時30分 場子ども未来センター 師言語聴覚士・府中圭子さん 定30人(申込順) 申南部東はごろも地域包括支援センター ☎(523)5612へ  
●もしものための話し合い どんな価値観を大切にするのかを看護師の

講義やカードゲームをしながら考えてみませんか。1月22日(水)午後2時～3時30分 場柴崎学習館 定24人(申込順) 申南部西ふじみ地域包括支援センター ☎(540)0311へ

### にしすなカフェ(介護サロン)

ピアノとフルートの演奏、歌を楽しみます。65歳以上の市民の方と家族。1月11日(土)午前10時30分～午後0時30分 場西砂ホーム(西砂町5-5-5) 定30人(申込順) 申にしすな福祉相談センター ☎(531)5550へ

### シルバー人材センター入会説明会

当日は会員登録の申し込みも受け付けます。市内在住の57歳以上の方。1月15日、2月5日の水曜日。シルバー人材センター柴崎本部(柴崎町1-17-7)▷1月28日(火)、2月7日(金) = 砂川学習館▷1月31日(金) = 女性総合センター 申前日までにシルバー人材センター柴崎本部 ☎(527)2204へ

ンブ阻害薬(制酸剤)を服用してから2か月経過していない▷腎不全または腎機能障害がある。3月31日(火)まで 場市内指定医療機関費500円(検査時に医療機関にお支払いください。住民税非課税世帯、生活保護世帯の方には免除あり) 申電話、または「胃がんリスク検査」、住所、氏名、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

### 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

### 20歳以上の無料歯科健診

歯周組織の検査や現在歯の確認をする無料歯科健診を年度に1回、指定歯科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) 申電話、または電子申請で健康推進課 ☎(527)3272へ。指定歯科医療機関で直接申し込みもできます。指定歯科医療機関は、市ホームページをご覧ください。

### 胃がんリスク検査

血液検査でピロリ菌の感染の有無と胃の粘膜の萎縮度を調べ胃の健康度を判定します。50歳～54歳の市民の方。ただし、以下のうち1つでも該当する場合は対象外▷勤務先等でABC検診を受ける機会がある▷過去にABC検診を受けたことがある▷過去にピロリ菌除菌治療を受けたことがある▷胃・十二指腸の疾患で治療中または手術歴がある▷プロトンポ

## 健康 Q & A 555

### インフルエンザにかかりました。薬局でもらった薬を飲む上で、注意することはありますか？

**A** 薬局でもらうインフルエンザの薬には、飲み薬と吸入する薬があります。どちらにも、1回ですむものと、5日間使用するものがあります。いずれも定められた量と期間を守って使いましょう。5日間続ける薬では、体調がよくなったからといって中断しないでください。  
また、子どもがインフルエンザにかかった場合、異常行動が見られることがあります。熱が出てから2日間はその場で見守るようにしてください。

なお、インフルエンザに使える解熱薬には制限があります。自己判断で手持ちの解熱薬を使わずに、医師や薬剤師に相談してください。インフルエンザにかかったときには水分が失われがちになるので、こまめに水分を摂取しましょう。  
日頃から、手洗い、マスクの着用などの予防対策を心がけましょう。ワクチンの接種もおすすめします。  
《立川市薬剤師会・小俣理》

## スポーツ

### 市民体育大会の結果

個人はいずれも優勝(敬称略)。

●弓道 ▶地区▷優勝=柴崎町A▷準優勝=栄町A▷第3位=富士見町B▶個人=石川武夫

●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=幸町B▶男子2部▷優勝=昭和第一学園高校▷準優勝=立川国際A▷第3位=錦クラブA▶女子1部▷優勝=幸町A▷準優勝=栄クラブA▷第3位=昭和第一学園高校▶女子2部▷優勝=KBC-1▷準優勝=NBC-A▷第3位=グリーンリーブス若葉▶女子3部▷優勝=KBC-2▷準優勝=立川一中A▷第3位=立川一中B

●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=富士見町体育会▶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

●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=砂川体育会▶女子▷優勝=錦町体育会▷準優勝=若葉町体育会▷第3位=富士見町体育会

●空手道 ▶組手の部▷幼児=塚田

輝人▷小1男子=村川巧▷小2男子=内野志弥▷小3男子=菊地武▷小4男子=岩波志勇也▷小5男子=道譯玲▷小6男子=佐々木大智▷中1男子=棚田雄大▷中学生2・3年男子=西元快▷一般有級=岸宝星▷一般有段=作田歩夢▷シニア男子=中西俊行▷小学生低学年女子=米川織百心▷小学生中学年女子=内野透美▷小学生高学年女子=夜久こころ▷中学生女子=成澤美咲▷女子=中尾梨紗▶形の部▷幼児=本多美羽▷小1=田中琴音▷小2=安東里衣菜▷小3=菊地武▷小4=渡邊ケイト▷小5=廣瀬柊由▷小6=田頭陽介▷中学生=小嶋海斗▷一般有級=岸宝星▷一般有段=福元太郎▷シニア=中西俊行

●剣道(オープンの部) ▶小学生▷低学年=鳴原吏玖▷高学年男子=松本竜駆▷高学年女子=藤崎真矢▶中学生▷男子=山本大馳▷女子=津川恵生▶一般男子=中野丈一▶一般女子=野田知愛

●バレーボール(地区対抗の部) ▶男子▷優勝=羽衣町体育会▷準優勝=錦町体育会▷第3位=若葉町体育会▶女子▷優勝=錦町体育会▷準優勝=若葉町体育会▷第3位=幸町体育会

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

○工事のため、第1体育室は1月27日～2月15日、第2体育室は1月6日～2月7日の間、利用できません。

●第1体育室(卓球・バドミントン・ミニテニス)=4日・8日・15日・18日・22日(18日は午後II以降)

#### 柴崎市民体育館 ☎(523)5770

○1月6日(第1月曜日)は無料の個人開放日です。

○1月13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(バドミントン・ミニテニス) ●第2体育室(卓球)=いずれも6日・10日・11日・17日・19日・24日・25日・31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)=27日

### 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7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=1月23日(水)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

- 砂川学習館=1月8日(水)
  - 西砂学習館=2月5日(水)
  - 健康会館=1月29日(水)
  - 健康会館=2月26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29日、2月26日の午前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、インフルエンザ等の感染症にかかっている場合はご遠慮ください。

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