



健康

健康情報講座～10年先も動ける体を保つには！

時2月17日(土)午前10時～11時30分
場柴崎学習館師パーソナルトレーナー・森本浩之さん定20人(申込順)申1月25日(木)から柴崎図書館☎(525)6177へ

子育て中のママ・パパ健康教室「体重へるしー☆ヘルシーヨガ」

大人の生活習慣が子どもに影響を与えます。リフレッシュしながら日頃の生活習慣を見直します対生活習慣改善記録を書いていただける子育て中の市民の方時▶栄養講座=2月22日(木)▶運動講座(リラックスヨガ)=3月8日(木)、いずれも午前9時30分～11時

30分(全2回)場柴崎学習館師管理栄養士・猪瀬多巳江さん、ヨガインストラクター・伊藤統子さん定24人(申込順)17人(4か月～学齢前)申1月25日(木)から健康推進課☎(527)3272へ

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対1歳～1歳2ヶ月の子ども(第1子に限る)と保護者時①平成28年12月～平成29年2月生まれ=2月20日(火)②平成29年1月～3月生まれ=3月20日(火)、いずれも午前10時～11時30分場健康会館費100円(歯ブラシ代)定各15組(申込順)申1月25日(木)から健康推進課☎(527)3273へ



健康 Q & A 538



夜の頻尿を改善する方法を教えてください

A 夜間就寝中に排尿のために2回以上起きてしまい生活の質が低下している場合は、治療の対象となります。また、高齢者が夜間にトイレに立つことが多いと、転倒・骨折の危険性が高くなります。

原因には、主に次の3つがあります▶夜間多尿=夜間就寝中の尿量が多い状態で、主に1日の水分過剰摂取(夕食時の飲酒、夕食後のアルコールやカフェインの摂取等)▶蓄尿障害=膀胱に十分に尿をためられない状態で、前立腺肥大症、過活動膀胱、間質性膀胱炎があります▶睡眠障害

=睡眠時無呼吸症候群でよく眠れないと、加齢により睡眠が浅くなり覚醒しやすいなどです。

夜間頻尿を改善する生活習慣のポイントは▶適度な水分摂取を心がける▶夕方に散歩などの適度な運動をする▶体を冷やさず暖かくして寝る(湯たんぽの使用、20分の足湯、寝る1～2時間前の入浴)などで、ちょっとした心がけが効果的です。

これらの対策をしても改善しないときは、一人で悩まずに医療機関を受診してご相談ください。

《立川市医師会・渡辺賀寿雄》

健康日程表

健康相談(個別予約制・電話で健康推進課へ)

●健康会館=2月6日(火)午前9時30分～11時
栄養・運動相談(管理栄養士・運動指導者が相談に応じます)
●健康会館=2月15日(木)午後1時30分～3時
総合健康相談(保健師・管理栄養士が相談に応じます)

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=2月7日(水)
●砂川学習館=3月7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。

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、健康推進課へ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。

市民体育館

2月の個人利用日

泉市民体育館☎(536)6711

○2月1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)=1日・3日・7日・11日・14日・17日・21日・28日
●第2体育室▶卓球・バドミントン=5日・12日・19日・25日・26日(25日は全日、25日以外は午前・午後Iのみ)▶バスケットボール=5日・12日・19日・26日(午後II・夜間のみ)

柴崎市民体育館☎(523)5770

○2月5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2日・5日・9日・10日・16日・18日・23日・24日
●第1体育室(バスケットボール)=26日(夜間は午後9時30分まで)



募集

推奨認定品(土産品)



市内で販売されている商品の中から、立川の土産品として優れたものを推薦認定品としてPRします。観光情報プラザやみのーれ立川での販売、くるりんを使った商品開発などの特典もあります▶対象=市内の事業者▶募集期間=1月25日(木)～3月2日(金)▶応募商品=1事業所3商品まで問立川観光協会☎(527)2700

環境フェア出展者

6月3日(日)に子ども未来センターで開催する環境フェアの出展者を募集します。申込方法等くわしくは募集要項(環境対策課(市役所2階79番窓口)で配布。市ホームページからダウンロードも可)をご覧ください対市内または近隣で活動し、子どもたちに体験を通じて環境についての意識を



市民 伝言板

この欄の情報の連絡・交渉は当事者間で。市は関与しません。掲載申込書は広報課(市役所2階42番窓口)と各地域学習館で配布するほか、市ホームページからもダウンロードできます。

まちのお知らせ

●カウンセリング講演会・相談会「人間関係ストレスへの対応」NPO法人ライブリーが主催。人間関係に起因するストレスを軽減し回復していく方法について、心理学や脳科学を参考に考えます時2月23日(金)午前10時～正午(終了後に無料相談会)場たましんRISURUホール家庭相談室・坂田雅彦さん定70人(申込順)申内田さん☎(548)4456

●福祉職場入門研修 社会福祉法人東京都社会福祉協議会が主催。介護職場で働くための基本が3日間で学べます対全日程参加でき、介護職場で働くことを希望する都内在住の方時2月19日(月)・22日(木)・23日(金)、午前9時30分～午後4時30分(全3回)場立川商工会議所(曙町2-38-5)定50人(申込順)申同研修事務局(ヒューマンライフケアカレッジ内)☎0120(998)632(平日午前9時30分～午後5時30分)

●第19回「春を呼ぶコンサート」同コンサート実行委員会が主催。障害者団体の音楽発表会です。器楽合奏、ハンドベル演奏、フラダンス、また国立音大生によるマンドリン演奏など盛りだくさん。直接会場へ時2月3日(土)午後1時～4時場たましんRISURUホール大ホール問立川市障害者後援会事務局☎(534)0937

促すというコンセプトに沿って出展できる団体または個人の方問環境対策課・内線2244

第25回たちかわアートギャラリー展作品

5月19日(土)～27日(日)に開催する市民のための絵画展で展示する作品を募集します。くわしくは市役所(1階総合案内)、各地域学習館などで配布している募集要項をご覧ください対市内在住・在勤・在学、または市内で絵画活動をしている高校生以上の方申3月31日(土)(消印有効)までに、申込用紙を、直接、または郵送で立川市地域文化振興財団「アートギャラリー展」係(〒190-0022錦町3-3-20)☎(526)1312へ

休日・夜間診療

保険証を忘れない

休日急诊診療所(内科・小児科)☎(526)2004

歯科休日応急診療所☎(527)1900

立川市小児救急診療室☎(523)2677

24時間電話案内医療機関案内「ひまわり」☎03(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。

会員募集

- 柴崎民謡愛好会 民謡は心のふるさとであり、地方郷土から生まれた語り部です。故郷の歌を歌って元気になりますよう毎月第1・第3金曜日、午後1時～3時場柴崎会館料2,000円(ほかに運営費300円)定10人(申込順)申船木さん☎(523)0006
- フリージア 生花、プリザーブドフラワー、活け花の各コースで季節を楽しんでいます。費用は参加したときのみ。初心者歓迎毎週金曜日午前10時30分～正午午後1時30分～3時場幸学習館、さかえ会館ほか料1回500円(ほかに花代、材料代2,400円～3,900円)定各5人(申込順)申横山さん☎080(5053)9270
- 一番カラオケ友の会 月2回は立川シルバー大学の3人のカラオケ講師によるレッスンです。見学大歓迎対60歳以上の女性の方時毎月第3水曜日、午前10時～正午午後1時30分～3時30分場一番福祉会館、天王橋会館料2,000円申市川さん☎080(5642)5176
- 立川うた声天国 みんなで一緒に歌う懐かしの歌声喫茶毎月第1土曜日、午後1時30分～4時30分場カントーマーザーラ(曙町2-25-1)料1回1,000円定70人(申込順)申河野さん☎090(4417)6344
- ダンスサークル ひまわり シニアの社交ダンスサークルです。男女2人の講師の親切な指導と男女各2人のインストラクターのサポートを受けダンスを楽しんでいます。体験無料時月4回の火曜日、午後1時30分～3時30分場錦学習館料1,000円料2,000円申軽部さん☎(535)5880