

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。令和元年12月～令和2年2月生まれ=2月16日(火)▷令和2年1月～3月生まれ=3月16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)。1月25日(月)から電話か電子申請で健康推進課母子保健係。(527)3234へ

大人の食育講座「野菜のちから」～みんなに教えたくなる献立術

献立術を学び、免疫力を上げましょう。たちかわ健康ポイント対象事業。74歳以下の市民の方。2月25日、3月4日の木曜日、午前9時30分～11時30分(全2回)。健康会館。女子栄養大学准教授・西村早苗さん。20人(申込順)。1月25日(月)から健康推進課保健事業係。(527)3272へ

子宮頸がん予防ワクチン定期接種

国の方針により積極的な勧奨は差し

控えていますが、小学6年生～高校1年生に相当する年齢の女子は定期接種を受けることができます。接種を希望する方はお問い合わせください。健康推進課予防健診係。(527)3272

女性のための健康教室「40歳からのカラダの変化をプラスにON！」

女性ホルモンの変化による不調とケアについて学びます。プレストセルフ

休日・夜間診療

- 事前に連絡の上、保険証を持参してお越しください。
- 新型コロナウイルス感染症に関する診療や検査等はいりません。感染が疑われる場合は2面をご覧ください。

休日急患診療所(内科・小児科)

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

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 小児救急室

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。

チェッカーを差し上げます。希望者には骨密度測定も。たちかわ健康ポイント対象事業。18歳以上の女性市民の方。3月19日(金)午前9時30分～11時30分。健康会館。医師・井上裕子さん。20人(申込順)。1月25日(月)から電話か電子申請で健康推進課保健事業係。(527)3272へ

スポーツ

ニューマーチ駅伝競走大会

▶小学生の部=1チーム4人。2km×4区▶中学生の部=1チーム4人。3km×4区▶一般の部=1チーム5人。1区3km、2区～5区4km。3月14日(日)午前9時30分～午後2時30分。国営昭和記念公園うんどう広場。▷小・中学生の部=無料▷一般の部=1チーム15,000円(公園入場料含む)。各部50チーム(申込順)。2月28日(日)までに「立川市陸上競技協会」のホームページから申し込んでください。立川市陸上競技協会・飯塚さん。☎090(6926)4673

市立小・中学校体育施設の新規利用申請受付

4月から新規に市立小・中学校体育施設(校庭・体育館)を定期的に利用するスポーツ団体は登録が必要です。利用条件は次のとおり▷10人以上で構成され、全員が市内在住・在勤・在学であること▷団体の代表者と指導者が成人であること▷事前に施設の空き状況を確認の上、泉市民体育館で配布する団体登録申請書(市ホームページからダウンロードも可)を2月15日(月)までに直接、または郵送でスポーツ振興課(泉市民体育館内)。(529)8515へ

市民体育大会の結果

- ゲートボール(オープンの部)▷優勝=西明和会▷準優勝=見影クラブ▷第3位=四番組長寿会
 - 軟式野球(地区対抗の部)▷優勝=錦町体育会▷準優勝=幸町体育会▷第3位=若葉町体育会
- 立川市体育協会。(534)1483

ホームゲームを応援しよう!!

市内で開催される公式戦日程をお知らせします。開催形式が変更になる場合があります。くわしくは各チームのホームページをご覧ください。



●アルバルク東京 ▶富山グラウジーズ戦=1月30日(土)・31日(日)、午後3時5分試合開始▶信州ブレイブウォリアーズ戦=2月6日(土)・7日(日)、午後3時5分試合開始▶千葉ジェッツ戦=2月10日(水)午後7時5分試合開始▶アリーナ立川立飛



●立川・府中アスレティックFC ▶名古屋オーシャンズ戦=2月6日(土)午後4時試合開始▶泉市民体育館

健康 Q & A 565

Q 最近、便秘がちです。どういうことに気がついたらよいですか?

A 私は、消化器内科専門医ですが、私のクリニックで行っている「便秘外来」に来院する患者さんは、増加の一途をたどっています。この原因として考えられるのは、気温が低いことによるおなか(腸)の冷え、コロナ禍と寒さのために外出を控えることによる運動不足、コロナ禍での不安による食欲不振などです。これらによって、排便の状態が悪化するのです。深刻な人は、1週間程度も全く排便がなく、腹痛を伴って来院する人もいます。さらに、排便時の硬い便で肛門に裂肛(切れ痔)が

できて、下血する人も多いのです。このような便秘を予防するには、次のような方法があります。おなかを冷やさないようにする、密にならないように気をつけて少しでも歩く、オリーブオイルを1日大さじ1～2杯摂る、などです。オリーブオイルは、カップの納豆を食べる際に、タレやカラシのほかに大さじ1杯程度を加えてよくかき混ぜるなどすると、手軽に摂ることができます。

自分でできる簡単な便秘予防法を試して、元気に冬を乗りきってください。

《立川市医師会・松生恒夫》

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

- 運動・栄養相談 運動指導者・管理栄養士が相談に応じます。▶受付日時=2月2日(火)午前9時20分～10時50分
- 保健・栄養相談 保健師・管理栄養士が相談に応じます。▶受付日時=2月18日(木)午後1時20分～2時50分

②親と子の健康相談 個別予約制。電話で健康推進課へ

- 西砂学習館=2月3日(水)
 - 健康会館=2月24日(水)
 - 砂川学習館=3月3日(水)
 - 健康会館=3月24日(水)
- ▶受付時間=午前9時30分～10時45分
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。2月24日、3月24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。各12組(申込順)

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。健康会館、または市内指定医療機関で受診できます。

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

スポーツで立川を盛り上げよう! パネル展

立川を拠点として活動するプロスポーツ6団体が加盟する立川プロスポーツ連絡会は、JR立川駅自由通路内に、各団体の主要選手の等身大パネルを設置しています。



立川プロスポーツ連絡会事務局(立川商工会議所内)☎(527)2700

市民体育館 2月の個人利用日

▶午前=午前9時～正午▶午後I=午後0時30分～3時30分▶午後II=午後4時～7時▶夜間*=午後7時30分～10時30分(柴崎市民体育館は午後9時30分まで) ※夜間は2月7日(日)まで利用中止。

入場制限等があります。くわしくは各体育館のホームページをご覧ください。

泉市民体育館 ☎(536)6711

○2月6日・28日は大会のため、体育館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)=3日・4日・10日・14日・17日・20日・24日
- 第2体育室(卓球・バドミントン)=1日・8日・15日・22日

柴崎市民体育館 ☎(523)5770

- 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5日・8日・12日・13日・19日・21日・26日・27日