

### 健康

申・問健康推進課(〒190-0011高松町3-22-9健康会館内) ☎(527)3272 ☎(521)0422へ。電子申請はHP <http://www.shinsei.elg-front.jp/tokyo/>

### 地域健康教室「40歳からの三日坊主見直し講座」

簡単な体操と食事術で、生活習慣を見直すきっかけづくりをします。40歳以上の市民で、医師から運動を制限されていない方。11月16日・30日の木曜日、午前9時30分～11時30分(全2回) 場 砂川学習館 師 管理栄養士・土屋勇人さん、運動指導者・深見有子さん 定 24人(申込順) 申 10月10日(火)から電話で健康推進課へ

### 地区健康フェア

体力測定や健康相談、骨密度測定、医

師による講演会など。受け付けは終了30分前までです。直接会場へ。会場には駐車場がありません。持上履き



- 高松町ふれあい健康フェア 時10月15日(日)午前9時～午後2時 場五小
- 柴崎町健康フェア 時10月29日(日)午前9時～午後1時30分 場一中

### 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)

#### 歯科休日応急診療所

健康会館2階 ☎(527)1900  
▷日曜日・祝日=午前9時～午後4時45分(受付時間)

#### 立川市小児救急診療室

☎(523)2677  
共済立川病院内  
▷月曜・水曜・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・プッシュイン線からは ☎#7119も利用できます。

### 緑内障の早期発見のために検診を

眼底、眼圧、視力などの検査を行います。40歳以上の市民の方(眼科疾患で治療中の方は除く) 時11月30日(木)まで 場 市内指定医療機関 費 500円(住民税非課税世帯、生活保護世帯等の方には免除制度あり) 申 11月15日(水)(必着)までに、直接、電話、または「緑内障検診希望」、住所、氏名、生年月日、電話番号を書いて郵送で健康推

進課へ。電子申請も可。申し込んだ方には随時受診票を郵送します。

### インフルエンザ予防接種の実施医療機関の一部変更

65歳以上の方のインフルエンザ予防接種の問診票を10月上旬に発送しましたが、立川内科クリニック、立川南口クリニック(いずれも柴崎町)は医療機関の都合により、インフルエンザ予防接種を実施しないことになりました。接種の際はご注意ください。

### 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 = 10月19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)
- 健康会館 = 11月7日(火)午前9時30分～11時 栄養相談(管理栄養士が相談に応じます)

#### 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)

- 健康会館 = 10月25日(水)
  - 健康会館 = 11月29日(水)
  - 砂川学習館 = 11月1日(水)
  - 西砂学習館 = 12月6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。

#### 胃がん・大腸がん・肺がん・結核検診(午前中の指定した時間・定員制)

- 西砂学習館 = 12月8日(金)
- 市役所 = 12月9日(土)・10日(日)、平成30年1月20日(土)
- 砂川学習館 = 12月17日(日)
- 柴崎福祉会館 = 1月21日(日)
- 幸福社会館 = \*1月17日(水)
- 健康会館 = 1月22日(月)

\*印の日は、肺がん・結核検診は行いません。

▶胃がん検診=900円 ▶大腸がん検診=300円 ▶肺がん検診=X線のみ800円、X線と喀痰=1,000円(いずれの検診も35歳以上の市民の方) ▶結核検診=無料(15歳～34歳の市民の方) 申 電話、または電子申請で健康推進課へ  
保育を希望する方は、健康推進課にご相談ください。  
12月の検診の申込締め切りは10月19日(木)です。定員になり次第締め切ります。

#### 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。集団検診のため、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。

## 健康のためのくすり学フェア

楽しみながら正しい薬の知識を身に付けましょう。立川市薬剤師会と共催。直接会場へ 時10月29日(日)午前10時～午後3時30分 場 フロム中武3階バッシュルーム(曙町2-11-2)



- ▶薬剤師による薬の相談(ジェネリック医薬品で薬代が安くなるか、など。お薬手帳をお持ちください)
- ▶骨密度測定 ▶HbA1c測定(糖尿病関連の測定)
- ▶体脂肪測定 ▶筋肉量測定 ▶栄養相談 ▶薬物乱用防止教室など

## 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。

### まちのお知らせ

- 第27回子どもたちにはらっぱを! 砂川秋まつり 砂川秋まつり実行委員会が主催。砂川闘争を受け継ぐ秋まつりのひろばで、歌や踊りや演奏を楽しみましょう。直接会場へ。フリーマーケットの出店者も募集しています。時10月28日(土)午前10時～午後3時 場 砂川秋まつりのひろば(砂川学習館前の道を南へ100m) 加藤さん ☎(524)9863
- 社交ダンス無料体験講習会 ダンス羽衣サークル(DHC)が主催。34年間の伝統あるサークル。中高年の方を対象にプロが基本から丁寧に指導します。運動不足やストレスの解消、健康増進に。ダンスシューズが必要です。ダンス経験者 時10月25日(水)午後7時～9時 場 三中体育館 定 5人(申込順) 申 武藤さん ☎090(6316)8543
- 0歳からの親子コンサート 至誠学舎立川児童事業本部が主催。シンガー・ソングライター・玉城ちはるさんの歌とトークとワークショップ「やさしさ貯金ゲーム」 時11月9日(木)午後2時～3時30分 場 たましんRISURUホール 定 200人(申込順) 申 高橋さん ☎(524)2601 ☎(524)2367

- 第30回創造美術会展 画家の沢田洋三さんの指導を受ける会員10人の作品展。風景、静物、人物などを描いた油彩画、水彩画など具象写実画約45点を展示。直接会場へ 時10月25日(水)～31日(火)、午前11時～午後6時(31日は午後5時まで) 場 なみき画廊(曙町2-14-34ルミナス立川) 申 並木さん ☎(522)7590
- 柴崎健康体操シニア無料講習会 3 B柴崎健康体操が主催。軽快な曲にあわせてストレッチや軽いリズム運動を行います。運動不足の解消と健康増進に 時10月17日・24日の火曜日、午前10時15分～11時45分 場 柴崎福祉会館 定 各15人(申込順) 申 小佐野さん ☎090(6101)3247
- フリーマーケット出店者募集 環境を守る会が主催。あなたの不要品を欲しい人がいます。リサイクルしませんか。小学生以下は保護者同伴 時10月22日、12月24日の日曜日、午前10時～午後3時 場 羽衣西公園(JR西国立駅前広場) 費 1日500円(出店料) 定 各30人(申込順) 申 環境を守る会・河原田さん ☎042(363)1753
- ヴァイオリン体験会 ヴァイオリンの調べが主催。難しいと思われがちなヴァイオリンは、決して難しくなくを経験いただけます。ヴァイオリンを弾いて、その良さを感じてください。3歳以上の子ども～大人 時11月19日・26日の日曜日、午前9時30分～正午(1人20分～30分) 場 さかえ会館 定 各15人(申込順) 申 平出さん ☎(535)4777

- 「法の日」無料相談 東京土地家屋調査士会立川支部が主催。土地・建物の調査・測量、境界問題、不動産の表示に関する登記など相談できます。直接会場へ 時10月12日(木)午後1時～4時 場 市役所1階多目的プラザ 申 木原さん ☎(521)7829
- 第5回砂川園福祉祭・作品展 特別養護老人ホーム砂川園が主催。利用者の作品展や模擬店など、楽しいイベントを企画しています。直接会場へ。お手伝いいただけるボランティアも募集中 時10月21日(土)午前10時～午後2時 場 砂川園(上砂町5-76-4) 申 宮鍋さん ☎(537)3351

### 会員募集

- まあスタイル ゆったりとした音楽にあわせて腹式呼吸で行うゴムバンド体操です。体幹を刺激し、バランスのとれた柔軟な筋肉と姿勢をつくります。毎月2回の木曜日と月2回の土曜日、午前9時45分～正午 場 若葉会館 費 1,600円 申 山本さん ☎(534)3764
- エムズ若葉 生涯自立できる体力づくりを目指し、ゆるやかな音楽にあわせて効果的に筋力をアップさせていく楽々バンド体操です。リラクゼーションで心身をほぐします。毎月4回の金曜日か土曜日、午後7時30分～9時30分 場 若葉会館 費 1,600円 申 3,000円 定 10人(申込順) 申 増汐さん ☎090(5300)9443

- 自力整体サークル 自分ひとりで行う整体と一緒に学びます。腰、肩、首などに痛みのある方におすすめです。1回のみ参加も可。毎月第3または第4金曜日、午前9時40分～11時40分 場 女性総合センター 月 1,000円 定 20人(申込順) 申 関口さん ☎(536)1273
- えむず柴崎 生涯自立できる体力づくりを目指し、ゆるやかな音楽にあわせて効果的に筋力をアップさせていく楽々バンド体操です。リラクゼーションで心身をほぐします。毎週木曜日、午後8時～10時 場 柴崎学習館、柴崎会館 費 1,600円 申 3,000円 定 10人(申込順) 申 榎本さん ☎(522)2328
- ダンスサークル・ホワード 基本のステップでダンスの基礎を丁寧に練習しています。初心者からベテランまで健康的に楽しんでいます。毎月3回の土曜日、午前9時30分～11時30分 場 さかえ会館 費 500円 申 1,300円 定 8人(申込順) 申 植田さん ☎(531)7723
- オカリナわかば オカリナ大好きな仲間が集い、ジャンルを問わず、好きな曲を楽しく練習しています。見学自由。毎月2回の火曜日、午後1時30分～5時 場 若葉会館 月 2,000円 定 10人(申込順) 申 軽部さん ☎(536)2515
- 金曜体操クラブ 65歳以上のメンバーがストレッチや筋トレを楽しく行っています。見学歓迎。毎月第1～第3金曜日、午前10時～11時 場 高松会館 月 1,000円 申 赤羽さん ☎(524)1975