

健康

☎・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/>

らくらくゴックン(離乳食準備教室)

離乳食を始めるタイミングやメニューを学びます☎・時離乳食を始めていない①平成29年7月～8月生まれの乳児の親=12月8日(金)②平成29年8月～9月生まれの乳児の親=平成30年1月12日(金)、いずれも午前10時～11時30分(場健康会館)費100円(材料代)定各16組(抽選。第1子優先)☎①は11月17日(金)、②は12月22日(金)(いずれも消印有効)までに往復はがきに「らくらくゴックン」、希望日、住

所、親子の氏名と生年月日、電話番号、返信用宛先を書いて健康推進課へ

歯科講座「歯とカラダを元気にする食事術」

生活習慣病といわれる虫歯や歯周病の原因菌の除菌方法を研究している講師から話を聞きます☎市民の方(時)12月13日(水)午後1時30分～3時(場)女性総合センター(場)鶴見大学歯学部教授・花田信弘さん定50人(申込順)☎11月10日(金)から電話で健康推進課へ

麻しん風しん混合(MR)第2期予防接種

平成23年4月2日～平成24年4月1日生まれの方(平成30年4月に小学校に就学する方)は、麻しん風しん混合(MR)第2期予防接種の対象です。公費で接種できる期間は平成30年3月31日(土)までです。お手元に問診票

がない方は健康推進課にご連絡ください。

地区健康フェアにご参加ください

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)●幸町健康フェア(時)11月18日(土)午前9時30分～正午(場)幸学習館●若葉町健康フェア(時)11月19日(日)午前9時45分～午後2時(場)若葉会館●曙町健康フェア(時)11月23日(木・祝)午前10時～午後1時30分(場)二小●柏町地区ふれあい健康フェア(時)11月26日(日)午前10時～午後1時(場)柏小

11月15日は世界COPDデー

COPDは従来慢性気管支炎・肺気腫と呼ばれてきた病気の総称で、たばこの煙が原因で発症します。COPDは世界的に主要な死亡原因のひとつでありながら認知度が低いため、受診していない人は全国で500万人と推定されています。くわしくは、市ホームページをご覧ください。

シニア

家でもできる!シニアの脳トレ!

ゲームや軽運動などで脳を活性化。カレンダー式教材の配布もあります☎65歳以上の市民で医師から運動を制限されていない方(平成29年度初参加の方)(時)12月12日(火)午後2時～3時30分(場)羽衣中央会館定20人(申込順)☎11月10日(金)午前9時から南部東はごろも地域包括支援センター☎(523)5612へ

ふれあい作品展出展者募集

平成30年1月15日(月)～19日(金)に開催する「ふれあい作品展」の出展者を募集します。作品は書道、絵画、写真、文芸、造形など。1人2点まで☎60歳

妊婦歯科健診を受診しましょう

妊娠するとホルモンバランスが変化し、歯肉が腫れたり、虫歯になりやすくなります。妊娠期における歯と口の健康を維持するため、妊婦歯科健診を受診しましょう。市内在住の妊婦の方を対象に、妊娠期間中に1回公費負担で受診できます。「母と子の保健バッグ」に同封されている受診券と母子健康手帳をお持ちの上、指定歯科医療機関で受診してください。

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)
歯科休日応急診療所 ☎(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・プッシュ回線からは☎#7119も利用できます。

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=11月16日(水)午後1時30分～3時
総合健康相談(医師・保健師・管理栄養士が相談に応じます)
- 健康会館=12月5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)

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=11月29日(水)
 - 西砂学習館=12月6日(水)
 - 砂川学習館=平成30年1月10日(水)
 - 健康会館=1月31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)

- 幸福社会館=*平成30年1月17日(水)
 - 市役所=1月20日(土)、2月10日(土)
 - 柴崎福祉会館=1月21日(日)
 - 健康会館=1月22日(月)、2月26日(月)
 - 若葉会館=*2月8日(木)
 - 砂川学習館=2月11日(日・祝)
- *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)☎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。
平成30年1月の検診の申込締め切りは11月28日(火)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10回演奏会 女声合唱団かのんが主催。「フォーレ合唱曲」「紀の國の歌」「花のかず」などの名曲をお楽しみください。直接会場へ☎11月13日(月)午後6時30分開演(場)いずみホール(国分寺市泉町3-36-12)費1,000円(入場料)定376人(先着順)☎横山さん☎(522)3680
- 親子で作ろうクリスマスケーキ NPO法人立川教育振興会が主催。製菓専門学校でクリスマスケーキを作ります☎小学生以上の子どもと保護者(2人1組)(時)12月9日(土)午前9時～正午(場)国際製菓専門学校(曙町1-32-1)費1組2,500円(材料代、保険料)定15組(申込順)☎11月30日(木)(必着)までに、往

復はがきに住所、参加者氏名、学年、電話番号、返信用宛先を書いて立川教育振興会・清原さん(〒190-0033一番町3-11-3)☎(531)6635

●川崎病の子供をもつ親の会懇談会 同会の多摩地域連絡会立川支部が主催。川崎病の最新医療情報を会長を囲んで話し合います。子どもと一緒に参加も可。直接会場へ☎11月19日(日)午後2時～4時30分(場)女性総合センター5階料理実習室定20人(先着順)☎崎間さん☎(536)3344

●「カレーライスを一から作る」上映会 同作品の上映委員会が主催。武蔵野美術大学教授の関野吉晴さんが、学生たちと始めた試みを追ったドキュメンタリー映画を鑑賞し、「食べる」「生きる」という営みを見つめ直します。直接会場へ☎12月2日(土)午後2時～4時(午後1時30分開場)(場)女性総合センター1階ホール費1,000円(学生500円。子どもは保護者の膝上での鑑賞無料)定100人(先着順)☎嶋崎さん☎090(8685)6556

●「宇宙と生命」の謎を読み解く!連続講座 宇宙論研究会が主催。恒星、銀河、ブラックホールなどの物質だけでなく、命、心(意識)など非物質にまで視野を広げて、さまざまな謎や不思議を読み解きます☎11月26日、12月24日の日曜日、午前9時40分～11時40分ほか(全5回)(場)女性総合センター費各回300円(資料代)定35人(申込順)☎関口さん☎(536)1273

●栄町音楽祭 同祭実行委員会が主催。地域の音楽団体によるコンサートです。コーラス、ハーモニカ、和太鼓、トーンチャイムなど、さまざまな音楽が楽しめます。直接会場へ☎12月2日(土)午後1時開演(午後0時30分開場)(場)さかえ会館集会所☎長嶋さん☎(535)9906

●第8回弁護士さんと語ろうシリーズ「セクシュアル・マイノリティ」 錦法律を知る会が主催。生まれながらLGBTの方がいます。セクシュアル・マイノリティにとって現実の社会と向き合う大切さを弁護士・中川端代さんが語ります。直

接会場へ☎11月17日(金)午後6時30分～8時30分(場)錦学習館費500円(資料代)定25人(先着順)☎馬場さん☎070(3542)2860

●立川市吹奏楽団ファミリーコンサート「オリエント急行」「春の獵犬」「いい日旅立ち」「勝手にしやがれ」ほか。直接会場へ☎11月18日(土)午後6時30分開演(午後6時開場)(場)たましんRISURUホール大ホール定1,200人(先着順)☎藤田さん☎(522)9026

会員募集

●立川市連合水墨画会 市内の学習館で活動している水墨画の会4団体です。初心者大歓迎。年2回、展示会を開催します☎中学生～80代の方(時・場)▷毎月第1・第3土曜日=砂川学習館▷毎月第2・第4火曜日=柴崎学習館▷毎月第2・第4土曜日=柴崎学習館、いずれも午後1時～3時入1,000円月1,500円定各20人(申込順)☎酒井さん☎(524)0736

11月11日～17日は「税を考える週間」です。テーマは「くらしを支える税」。くわしくは、「国税庁」のホームページをご覧ください☎立川税務署☎(523)1181