

健康

ラフ&タフ体操教室「カラダも気持ちもスッキリ体爽！」

運動不足で体力の低下が気になる方を対象に、血圧測定をしてから、ストレッチ、リズム体操をします。次の要件を満たす市民の方▷4月1日現在で40歳～64歳▷これまでの参加が3回まで(初めての方優先)時・場下表の通り(4月～9月の原則月3回(全18回)。全日程は市ホームページをご覧ください)各20人(抽選)申2月13日(火)～3月16日(金)(必着)に電話、またははがきに希望番号(第2希望まで)、住所、氏名、生年月日、電話番号を書いて、健康推進課(〒190-0011高松町3-22-9健康会館内)☎(527)3272へ。結果は3月下旬にお知らせします。

番号	会場	曜日	時間
1	西砂会館	火	午前9時30分～11時
2	健康会館	水	午前9時30分～11時
3	健康会館	木	午後1時30分～3時

特定健康診査等の受診期間は3月末まで

40歳以上で、市の国民健康保険・後期高齢者医療制度に加入している方、生活保護受給者など無保険の方を対象に、メタボリックシンドロームに

注目した特定健康診査等を実施しています。受診期間は3月31日(出)までです。対象の方にはすでに受診券を発送しました(年度途中で国民健康保険・後期高齢者医療制度に加入した方、無保険の方で前年度未受診の方は申し込みが必要)。受診券の再発行はご連絡ください。健康推進課☎(527)3272

羽衣町健康フェア

身体測定や体力測定、骨密度測定、健康相談、献血など。直接会場へ。駐車場はありません。時2月25日(日)午前10時～午後3時(受け付けは午後2時30分まで)場羽衣中央会館時上履き健康推進課☎(527)3632

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

共済立川病院内

☎(523)2677

▷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

①健康相談 個別予約制。電話で健康推進課へ。会場は健康会館

●総合健康相談 保健師・管理栄養士が相談に応じます。時2月15日(休)午後1時20分～2時50分

●栄養相談 管理栄養士が相談に応じます。時3月6日(火)午前9時20分～10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

●健康会館=2月28日(水)

●砂川学習館=3月7日(水)

●健康会館=3月28日(水)

●西砂学習館=4月4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。

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、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。健康推進課①☎(527)3272、②③☎(527)3234

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します。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3月1日(木)午後2時～3時30分場西砂学習館定20人(申込順)申2月13日(火)午前9時から北部西かみすな地域包括支援センター☎(536)9910へ

介護予防教室「元気ハツラツ民謡教室」

尺八、三味線にあわせて歌います。65歳以上の市民の方時2月20日(火)午後1時30分～3時30分場西砂会館定30人(申込順)申にしすな福祉相談センター☎(531)5550へ

シニア生涯ワーキングセミナー

シニア世代の「働く」をテーマに、ライフプラン、マネープランニング、再就職に向けてのノウハウを学びます。55歳以上で働く意欲のある方時3月2日(金)午後1時～4時場三多摩労働会館(曙町2-15-20)定30人(申込順)申2月13日(火)からヒューマンアカデミー(株)☎03(6894)3314へ。東京しごとセンター☎03(5211)2335、市産業観光課商工振興係・内線2645

認知症サロン(家族会)

日頃の悩みや疑問を語り合い、家族同士で情報交換します。認知症に関する講話もあります。市民の方時2月26日(月)午後1時30分～3時30分場にしすな福祉相談センター定15人(申込順)申にしすな福祉相談センター☎(531)5550へ

スポーツ

東京女子体育大学特別講座～東京2020オリンピック・パラリンピックプロジェクト

●ちょっとやってみる！テコンドー編
オリンピックの高橋美穂さんを講師に迎え、競技を体験します。東京2020応援プログラム。直接会場へ。時2月17日(土)午後1時～2時30分場東京女子体育大学武道場(国立市)時動きやすい服装。東京女子体育大学☎(572)4131、立川市オリンピック・パラリンピック準備室・内線2680

オリンピック・パラリンピックを楽しもう～立川市特別展示

平昌2018冬季オリンピック・パラリンピックが2月9日(金)から始まります。市はこの盛り上がり東京2020大会につなげるため、市にゆかりのあるアスリートの紹介や1964年東京オリンピックの懐かしい資料(聖火棒や選手団のユニフォームなど)を展示します。直接会場へ。時2月9日(金)～23日(金)、午前8時30分～午後5時(土曜・日曜日、祝日を除く)場市役所1階多目的プラザ。オリンピック・パラリンピック準備室・内線2680

平昌2018オリンピック・パラリンピック

冬季競技大会

開催日程

オリンピック

2月9日(金)～25日(日)

パラリンピック

3月9日(金)～18日(日)

おしえて！包括～脳と身体 の健康チェック

健康体操、脳トレ、体力測定、介護相談などを行います。北部西かみすな地域包括支援センター、武蔵村山市と市の共催。直接会場へ。時2月21日(水)午前10時～正午場ダイエー武蔵村山店1階ぐらんぱ&ぐらんま(武蔵村山市伊奈平3-36-1)。北部西かみすな地域包括支援センター☎(536)9910

二十三夜サロン

認知症の方を介護する家族などが自由に語り合えるサロンです。今回のテーマは「話してスッキリ！認知症の悩みあれこれ」。直接会場へ。時2月17日(土)午後1時30分～3時30分場ヴィラ・フェローホームズ3階(富士見町2-36-43)場フェローホームズ富士見相談センター☎(526)1353

市民体育大会の結果

●バレーボール(中学生の部)▷優勝=三中▷準優勝=五中▷第3位=二中
●テニス(地区対抗の部)▷優勝=富士見町体育会▷準優勝=幸町体育会▷第3位=若葉町体育会
●卓球(地区対抗の部)▷優勝=砂川体育会▷準優勝=高松町体育会▷第3位=錦町体育会
立川市体育協会☎(534)1483

募集

市民農園利用者(追加募集)

次の農園の利用者を追加募集します。▶募集する区画=▷柴崎第3市民農園(柴崎町4丁目)の14区画(駐車場なし)▶応募資格=次の要件をすべて満たす方▷2月10日現在市民▷他の市民農園を利用していない▷利用期間中継続して管理できる▶利用期間=3月1日～平成32年1月31日▶利用区画=1区画約10m²▶利用料金=8,000円(利用期間23か月分)▶申込方法=2月19日(月)(必着)までに往復はがきに農園名、住所、氏名(利用者本人)、年齢、電話番号、返信用宛先を書いて柴崎福祉会館(〒190-0023柴崎町5-11-26)へ▶注意事項=▷応募はがきは1世帯1枚まで▷利用権利の譲渡、転貸はできません。福祉総務課生きがいづくり係(柴崎福祉会館内)☎(523)4012

学童保育所指導員(嘱託職員)

くわしくは市ホームページをご覧ください。▶業務内容=市内学童保育所での児童の保育指導業務、その他事務作業等▶資格=保育士・幼稚園教諭・学校教諭のいずれかの資格をお持ちの方▶募集人数=3月・4月採用各2人▶報酬月額=207,700円▶試験=2月21日(水)場人事課人事係・内線2574

認知症相談会

時2月28日(水)午前10時～正午場女性総合センター定3組(申込順)申高齢福祉課介護予防推進係・内線1471へ

地域を元気にするしごとづくり講座

地域の困りごとや課題をビジネスの手法で解決するコミュニティビジネスについて事例を交えて紹介します。65歳以上の方時3月5日・12日・19日の月曜日、午前9時30分～午後0時30分(全3回)場子ども未来センター場NPO法人MYstyle@代表理事・竹内千寿恵さんほか定15人(申込順)申2月13日(火)から電話、または住所、氏名、年齢、電話番号を書いてEメールで協働推進課・内線2627kyoudousuishin@city.tachikawa.lg.jpへ