

健康

ラフ&タフ体操教室「カラダも気持ちもスッキリ体爽！」

運動が苦手な方でもできるストレッチやリズム体操です。全日程は市ホームページをご覧ください。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4月～9月の原則月3回の①水曜日、午前9時30分～11時②木曜日、午後1時30分～3時(それぞれ全18回)場健康会館定各20人(抽選)申2月12日(火)～3月15日(金)(必着)申2月12日(火)～3月15日(金)に電話、またははがきに「ラフ&タフ体操教室希望」、希望の番号(第2希望まで)、住所、氏名、生年月日、電話番号を書いて、健康推進課保健事業係(〒190-0011高松町3-22-9健康会館内)☎(527)3272へ。結果は3月下旬ごろにお知らせします

特定健康診査等の受診期間は3月31日(日)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(日)までです。対象の方にはすでに受診券を発

「声の広報」「声の議会報」

市は、目の不自由な方のために「声の広報」「声の議会報」(CD(DAISY規格)・カセットテープ)を作成し、希望する方に郵送しています。収録には、立川市朗読サークル「こえ」の皆さんのご協力をいただいています。原則として身体障害者手帳1級～4級の視覚障害のある方☎電話で▷声の広報=広報課・内線2744へ▷声の議会報=議会事務局・内線3322へ

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
- 総合健康相談 保健師・管理栄養士が相談に応じます。受付時間=2月21日(木)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。受付時間=3月5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27日(水) ●砂川学習館=3月6日(水)
 - 健康会館=3月27日(水) ●西砂学習館=4月3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。2月27日、3月27日の午前10時～10時30分は、9～11か月児を対象とした離乳食後期教室を開催。直接会場へ。

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、インフルエンザ等の感染症にかかっている場合はご遠慮ください。

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

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です。受診券の再発行はご連絡ください。健康推進課予防健診係☎(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24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(上履き)健康推進課☎(527)3632

シニア

介護予防教室「元気ハツラツ民謡教室」

尺八、三味線にあわせておなかの底から声を出して歌います。65歳以上の市民の方。時2月19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

認知症相談会

認知症は早期対応が効果的。気になることをお気軽にご相談ください。時2月27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

スマホ・タブレット活用術

図書館の活用法や生活に役立つ便利な使い方を実習します。時2月24日(日)

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・立川病院 小児科救急室 ☎(523)2677

共済立川病院内▷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。

午後2時～3時30分。場多摩川図書館。定10人(申込順)申2月10日(日)から多摩川図書館☎(525)6905へ

子ども・子育て

子育てひろばをご利用ください

子育てひろば(下表)は、小学校入学前の子どもとその保護者の方(祖父母も可)の自由な居場所です。出会いや交流の場として、子どもはもちろん、保護者同士も楽しめます。また、専属の指導員が子育ての相談にも応じます。各ひろばの開所日時や対象年齢など、くわしくは市ホームページをご覧ください。また、曙福祉会館、西立川保育園、一番町北住宅、中里公会堂、柴崎会館、西立川児童会館で、出張子育てひろば等を定期的に開催しています。

- 4月からの子育てひろばの変更点▶ひまわり子育てひろば=第2・第4月曜日が休みになります▶わかば

子育てひろば=時間による利用年齢制限がなくなります。場子育て推進課子育てひろば担当☎(528)4335

子どもと楽しむわらべうた

参加者同士が交流しながら、わらべうたと手遊びを親子で楽しめます。時3歳までの子どもと保護者(家族の参加可)時3月10日(日)午後2時～3時30分。場西砂学習館。場文民教育協会子どもの文化研究所所員・久津摩英子さん。定10組(申込順)申2月10日(日)から西砂図書館☎(531)0432へ

「どんなきもち?」お絵描きワークショップ

絵本作家と一緒に、クレヨンを動かして心を表現する楽しさを体験します。時3月2日(土)午後2時～3時30分。場上砂会館。場絵本作家・本間ちひろさん。定15人(申込順)申2月10日(日)から上砂図書館☎(535)1531へ

「子育てひろば」一覧

ふじみ子育てひろば	富士見児童館内	☎(525)9020
にしき子育てひろば	錦児童館内	☎(525)6684
はごろも子育てひろば	羽衣児童館内	☎(526)2336
なないろ子育てひろば	女性総合センター内	☎(527)5850
たかまつ子育てひろば	高松児童館内	☎(528)2925
なかすな子育てひろば	中砂保育園内	☎(536)1391
わかば子育てひろば	若葉児童館内	☎(536)1400
かみすな子育てひろば	上砂児童館内	☎(535)1557
にしすな子育てひろば	西砂児童館内	☎(531)0433
にこにこ子育てひろば	たかのみち保育園内	☎(537)9414
ひまわり子育てひろば	砂川学習館内	☎(528)4335
くるりん子育てひろば	子ども未来センター内	☎(529)8664
にじっこ子育てひろば	西砂学習館内	☎(531)4505
しばさきのいえ子育てひろば	柴崎町4-1-14	☎(512)7704

3/9(土) 第5回 待っています! あなたの地域デビュー the パーティー (通称:まちパ)

会社生活を離れ、「これからは地域で何かしたい」と考えている方と、環境保全、防災、地域福祉など、市内で活動している団体の方々が交流し、つながるパーティーです。「自身のスキルを生かしたい」「新しいことに挑戦したい」という方、立川で「地域デビュー」をしませんか。くわしくは「市民活動センターたちかわ」のホームページをご覧ください。



対主に定年退職後の方。時3月9日(土)午後1時30分～4時30分。場総合福祉センター。費200円(資料代)定100人(申込順)

- ボランティアを募集 「学校、家庭、仕事では体験できないことをしてみたい」、そんな思いをもっている方は、「まちパ」でボランティアをしてみませんか。内容は、ポップコーン、綿菓子の作製など。対小学生以上の方(小学生は保護者同伴)時3月9日(土)午後1時～5時。場総合福祉センター。定10人(申込順)特エプロン

▶申込方法=いずれも電話、または住所、氏名、年齢、電話番号を書いてファクス、Eメールで市民活動センターたちかわ☎(529)8323 Fax(529)8714 Eshimin@tachikawa-shakyo.jpへ。専用の応募フォームから申し込みも可(右2次元コードからアクセス可)



まちパ



ボランティア

3月1日(金)～4月末ごろ、泉市民体育館のプールは、設備改修工事のため利用できません。場スポーツ振興課☎(529)8515