

健康

測定しませんか? 「はい! ひよっこりハイ(肺)」

肺チェッカーで肺年齢を測定します。直接会場へ☎市民の方☎9月2日(月)午前10時~午後2時30分(場)市役所1階多目的プラザ☎70人(先着順)☎健康推進課保健事業係☎(527)3272



ラジオ体操・みんなの体操指導者講習会

正しいラジオ体操・みんなの体操を学んで、地域に広めましょう。受講した方は、全国ラジオ体操連盟公認のラジオ体操指導員の資格の申請ができます(認定料2,000円)。たちかわ健康ポイント対象事業☎平成31年3月31日現在、18歳以上の市内在住・在勤・

在学で、医師から運動を制限されていない方☎9月29日(日)午前9時~正午(場)泉市民体育館☎元NHKテレビ体操アシスタント・押味愛里沙さんほか☎85人(申込順)☎8月26日(月)~9月13日(金)に健康推進課保健事業係☎(527)3272へ

体組成測定会

いつまでも元気でいられるよう体組成を測定し、改善のための体操を学びます。企画・運営は健康ささえ隊☎市民の方☎10月2日・9日・30日の水曜日、午後2時~3時30分(場)健康会館☎介護予防運動指導員・金子幸人さん☎各20人(申込順)☎運動しやすい服装、飲み物、タオル☎8月26日(月)から健康推進課地域支援係☎(527)3632へ

脳トレ&生き生き体操2019

脳のトレーニングをしながら自宅でできる体操を学びます。企画・運営は

健康ささえ隊☎市民の方☎10月7日・28日の月曜日、午前10時~11時30分(全2回)☎健康会館☎介護予防運動指導員・深見有子さん☎20人(申込順)☎運動しやすい服装、飲み物、タオル☎8月26日(月)から健康推進課地域支援係☎(527)3632へ

39歳以下の健康診査(後期)

内科診察、血液・尿検査、胸部レントゲン検査など☎18歳~39歳の市民の方(勤務先などで健康診査を受けている方は除く)。なお、令和2年3月31日までに40歳になる方は、ご加入の健康保険組合などが実施する健康診査をご利用ください☎健康診査=10月18日(金)・19日(土)・21日(月)▷結果説明=11月29日(金)・30日(土)。時間は個別に通知します(場)健康会館☎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)☎各日130人(申込順)☎保健健康診査日のみ若干名(0歳~学齢前)☎9月27日(金)(必着)までに、「39歳以下の健康診査希望」、住所、氏名(ふりがな)、生年月日、電話番号、受診希望日、結果説明希望日、保育の有無(ある場合は人数と年齢も)を書いて、郵送で健康推進課予防健診係(〒190-0011高松町3-22-9健康会館内)☎(527)3272へ。電子申請も可。受診のくわしい案内は健診日の1週間前ごろに郵送します。

健康ささえ隊☎市民の方☎10月7日・28日の月曜日、午前10時~11時30分(全2回)☎健康会館☎介護予防運動指導員・深見有子さん☎20人(申込順)☎運動しやすい服装、飲み物、タオル☎8月26日(月)から健康推進課地域支援係☎(527)3632へ

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。

健康 Q & A 551

Q むし歯治療で、神経を取りました。気をつけることはありますか?

A 大きなむし歯になるなどで、やむを得ず歯の神経を取る処置を受けた人は多いと思います。神経を取った歯は、神経を取っていない歯、つまり生きている歯と比べて何が違うのでしょうか。歯の神経を取るときには、歯に栄養を与えている血管も一緒に取ることになります。このため、歯に栄養が行かなくなり、歯質がもろくなってしまいます。枯れ枝をイメージしていたらよいと思います。ここで一番怖いのは、歯が折れて

しまったり、亀裂が入ってしまったりすることです。歯茎より上で折れた場合はさまざまな方法で修復が可能ですが、深く亀裂が入ってしまうと抜歯になってしまいます。歯が揺れる、歯茎が腫れる、硬いものを噛むと痛い、などの症状が出ると要注意なのですが、神経がないため、すぐに痛みを感じず放置してしまいがちです。神経を取った歯がある人は、定期的な歯科医のチェックをとくにお勧めします。《立川市歯科医師会・川島信太郎》

子ども・子育て

大好きな食べ物・飲み物のヒミツを探ろう~食品添加物ってなあに?

食品添加物について、親子で学びます☎小学生以上の子どもと保護者☎9月21日(土)午前10時~正午(場)女性総合センター☎多摩きた生活クラブ生協まち立川の皆さん☎20組(申込順)☎5人程度(1歳~学齢前)☎8月26日(月)から生活安全課消費生活センター係☎(528)6801へ

0歳児の赤ちゃんサロン「赤ちゃんと一緒! わらべうたと絵本を楽しもう」

子どもとのふれあい方や絵本の選び方などを楽しみながら学びます☎0歳児と保護者☎10月4日(金)午前10時30分~11時30分(場)中央図書館☎元図書館司書・笠原由紀子さん☎12組(申込順)。市内在住・在勤の方、初めての方を優先)☎8月27日(火)から中央図書館☎(528)6800へ

おやこ社会科クラブ2019・探検! 浅川地下壕

見学を通して、社会を学びます。大人のみ参加も可☎小学3年生以上(小学3年・4年生は保護者同伴)☎9月21日(土)午前8時30分~正午(場)JR立川駅集合、JR高尾駅解散☎浅川地下壕の保存をすすめる会・中田均さん☎500円(資料代、保険料。別途交通費)☎20人(申込順)☎8月27日(火)から電話、または氏名、連絡先を書いてEメールで柴崎学習館☎(524)2773☎shibasakigakusyukan@city.tachikawa.lg.jpへ

情報誌「ほほえみ」vol.60配布します

「ほほえみ」は市内在住の未就学児がいる母親たちが作っている子育て情報誌です。今号は「立川ママの妊娠・出産大特集」▶配布場所=子ども家庭支援センター、子ども未来センター、子育てひろば、市役所、幼稚園、保育園、児童館、学習館、図書館等☎子育て支援事務室☎(529)8664

土曜ファミリー劇場「にんぎょうげき」

人形劇団「コッコ座」の皆さんによる「三まいのおふだ」「二ひきのこぐま」など。直接会場へ☎9月21日(土)午後1時15分~2時(場)柴崎学習館☎100人(先着順)☎柴崎学習館☎(524)2773

幼稚園子育て教育フェア

楽しい催しや、体験を通して幼児教育を紹介します。立川市私立幼稚園協会が主催。直接会場へ☎9月14日(土)午前10時~午後3時(場)サンサンロード(曙町)☎市保育課・内線1323

遊びにおいでよ 児童館

おいでなさい

児童館と地域でコラボレーションした、毎年恒例のお祭りです。直接会場へ☎9月15日(日)正午~午後4時☎300円(チケット代)☎富士見児童館☎(525)9020

参加者を募集します!

- いずれも直接会場へ。このほかの催しは、市ホームページをご覧ください。
- わかばわくわくまつり ☎9月7日(土)午前11時~午後4時☎100円(チケット代)☎若葉児童館☎(536)1400
- 清涼祭 ☎9月7日(土)午後1時~4

- 時30分☎50円(チケット代)☎羽衣児童館☎(526)2336
- おばけやしき ☎▷9月7日(土)午後1時30分~4時30分▷9月8日(日)午前10時~正午と午後1時30分~4時☎幸児童館☎(537)0358

9月8日(日)は大会のため、柴崎市民体育館のプールは、一般利用できません。また、7日(土)のプール利用は午後6時で終了します☎スポーツ振興課☎(529)8515