

健康

ラフ&タフ体操教室「カラダも気持ちもスッキリ体爽！」

膝などが痛い方や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。①次の要件を満たす市民の方▷4月1日現在、40歳～64歳▷これまでの参加が3回まで(初めての方優先)②4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)③健康会館各20人(抽選)④2月10日(月)～3月13日(金)(必着)に電話、またははがきに、「ラフ&タフ体操教室」、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☎(527)3272へ。結果は3月下旬にお知らせします。

高齢者肺炎球菌ワクチン予防接種

下記の方を対象に肺炎球菌ワクチンの接種費用の一部を助成します。①の方には予診票を郵送済みです。お手元がない場合はお問い合わせください。予診票の有効期限は、3月31日(火)です。②次のいずれかに該当する方で過去に一度も肺炎球菌ワクチンの接種を受けていない方①平成31年度中(令和2年3月31日まで)に65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳の節目年齢および101歳以上になる方②60歳～64歳の方で心臓、腎臓、呼吸器機能障害1級程度かヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能障害1級程度の障害を有する方③市内指定医療機関④自己負担額5,000円(生活保護世帯等の方には免除制度あり)。全額自己負担した任意接種費用の払い戻しは行いませんので、必ず予診票を持参して指定医療機関で受けてください。健康推進課予防健診係☎(527)3272

特定健康診査～未受診の方はお早めに

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(火)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

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)

歯科休日急患診療所 ☎(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。

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。たちかわ健康ポイント対象事業。駐車場はありません。①2月23日(日・祝)午前10時～午後3時(受け付けは午後2時30分まで)②羽衣中央会館③上履き④健康推進課地域支援係☎(527)3632

新型コロナウイルス感染症に対する予防を

中国湖北省武漢市で昨年12月以降に発生した新型コロナウイルス感染症は、日本でも発生が確認されています。季節性インフルエンザと同様、手洗い、咳エチケットを守るなどの予防を心掛けてください。

●東京都電話相談窓口 予防方法や心配な症状などをご相談ください。 ☎03(5320)4509 (午前9時～午後9時) ④健康推進課☎(527)3632

健康日程表

①健康相談 個別予約制。ご希望の方は、電話で健康推進課へ。会場は健康会館

- 保健・栄養相談 保健師・管理栄養士が相談に応じます。受付時間=2月20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。受付時間=3月3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26日(水) ●砂川学習館=3月4日(水)
 - 健康会館=3月25日(水) ●西砂学習館=4月1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26日、3月25日の午前10時～10時30分は、8～10か月児を対象とした離乳食後期教室を開催。直接会場へ⑤15組(先着順)

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

たちかわ創造舎 イベント紹介

☎☎(595)6347 ④「たちかわ創造舎」で検索

●ほうかごシアター「ドン・キホーテとサンチョ・パンサのおかしな旅」0歳から入場できる、子どもも大人も楽しめる演劇公演。直接会場へ⑤2月25日(火)午後4時から⑥たちかわ創造舎B棟2階ドレミホール⑦400円(中学生以下200円、3歳以下無料。子どもが無料で観劇できる「あしながチケット」あり)

●ワークショップ「ママ照らすテラス」オリジナルの子守唄をつくるワークショップです。⑧2月22日、4月25日の土曜日、午後2時～3時⑨子ども未来センター⑩音楽家・横手ありささん⑪1,000円(小学生以下無料)⑫氏名、参加日、人数、電話番号を書いてEメールで、すこやかクラブ⑬ sukoyakakurabu@gmail.comへ

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

- ジュニア水泳教室 立川市水泳協会が主催⑭4月に小学1年～3年生になる初心者⑮4月から、次のうち週1回⑯毎週月曜・火曜・金曜日、午後4時～5時⑰毎週金曜日、午後4時～5時⑱①泉市民体育館②柴崎市民体育館③1,000円(ほかにスポーツ保険料800円)④月3,000円⑤各15人(抽選)⑥2月17日(月)(必着)までに、往復はがきに住所、氏名、性別、新学年、電話番号、希望体育館と曜日、返信用宛先を書いて、立川市水泳協会(〒190-0003柴町6-25-21-108)☎(519)4115
- パッチワーク作品展 キルトサークルみつばちパッチが主催。1針ずつ作った、温かみある作品を展示します。直接会場へ⑲▷2月21日(金)午後1時～6時▷2月22日(土)午前9時～午後5時⑳柴崎学習館㉑加藤さん☎(527)6722

- 第12回マーガレットサロン 至誠ホーム講演会 至誠学園立川が主催。建築家の竹内皓さんによる「森の国で出会ったステキな木の建築～昔と今」の講演を行います。フィンランド独自の美しい建築も映像で紹介します。⑳2月27日(休)午後2時～4時㉑至誠ホーム(錦町6-28-15)㉒80人(申込順)㉓至誠ホーム・鴨下さん☎(527)0035
- 講演会「若草プロジェクト」 北多摩西地区更生保護女性会が主催。同会の50周年を記念し、若草プロジェクト代表・村木太郎さんから、女子更生や自立について妻である村木厚子さんの体験をもとにしたお話を聞きます。直接会場へ㉔2月26日(水)午後1時30分～3時30分㉕女性総合センター1階ホール㉖180人(先着順)㉗内藤さん☎(522)4862
- たまがわ自然塾 立川市青少年委員OB会が主催。薪を使って食事を作り、生活に役立つ知恵を学びます。市内在住の小・中学生と保護者(小学4年生以上は1人でも可)㉘3月14日(土)午前9時30分～午後3時㉙多摩川緑地炊飯場(柴崎町5-11-26)㉚1人500円(保険料ほか)㉛40人(申込順)㉜磯田さん☎(524)1742

- 第16回WILL美術家展 会派を超えた作家たちが多摩エリアを拠点に地域の芸術文化の高揚と発展を願って活動しています。2月15日(土)午後2時～4時にはトークショーを開催。直接会場へ㉝2月11日(火・祝)～16日(日)、午前10時～午後6時(最終日は午後5時まで)㉞たましんRISURUホール地下1階展示室㉟知久さん☎(536)1221
- スカウト募集説明会 立川市ボーイ・ガールスカウト育成会が主催。ボーイスカウト・ガールスカウト活動に興味のある方や入団希望者に、活動内容を案内し、希望者には入団案内を行います。直接会場へ㊱小学校入学1年前の子ども～高校生世代の方と保護者㊲2月23日(日・祝)午後1時30分～3時㊳女性総合センター5階第1学習室㊴至誠学園☎(524)2601

会員募集

●矯正体操高松の会 体操で正しい姿勢を身につけ、健康で長生きをしましょう。腰や膝の痛みを軽減し、肩こりも解消します。体力のない方でも参加できます。㊵毎週火曜日、午前9時10分～10時

- 30分㊶高松学習館㊷3,000円㊸3,000円㊹菊池さん☎(506)7727
- 立川市シルバー将棋同好会 年4回の将棋大会のほか、リーグ戦、トーナメント戦、将棋講座、親睦旅行などを開催。初心者・女性歓迎㊺60歳以上の方㊻曙福祉会館の開館日にほぼ毎日、正午～午後4時30分ごろ㊼曙福祉会館㊽1,000円㊾500円(半年分前納)㊿内田さん☎(536)3098
- 時事英語～アフリカと日本の絆 世界に通じる高いレベルの英語力を着実に身につけましょう。教材はタイム誌とPBS(アメリカ公共放送)です。会話と多読に力を入れています。㋀高校生以上の方㋁㋂▷毎月第2・第4火曜日、午前10時～正午▷毎月第2・第4土曜日、午後2時～4時=いずれも柴崎学習館または錦学習館▷毎月第2・第4土曜日、午後6時～7時=女性総合センター㋃月3,000円㋄各2人(申込順)㋅熊田さん☎(531)1887
- 赤い靴 プロA級の先生による指導で体を動かし楽しく社交ダンスを練習しています。見学・体験可㋆毎週水曜日、午後6時～9時㋇柴崎福祉会館㋈3,500円㋉20人(申込順)㋊小林さん☎(522)2081