

健康

キラキラ☆歯育て～1歳から始める親子歯みがき教室

幼児期に大切な栄養と虫歯予防について学び、歯磨きの実習をします
対1歳～1歳2か月の子ども(第1子に限る)と保護者**時**▷令和2年6月～8月生まれ=8月17日(火)▷令和2年7月～9月生まれ=9月21日(火)、いずれも午前10時～11時30分**場**健康会館**費**100円(歯ブラシ代)**定**各15組(申込順)**申**7月26日(月)から電話か電子申請で健康推進課母子保健係**☎**(527)3234へ



風しんの抗体検査・予防接種費用を助成

対▶抗体検査=19歳以上の市民で、次のいずれかに該当する方①妊娠を予定または希望している女性②妊婦の同居者③上記①の同居者▶予防接種=抗体検査の対象者のうち、抗体検査の結果、抗体価が低かった方▷麻疹風しん混合ワクチン=5,000円▷風しん単抗原ワクチン=3,500円(いずれも自己負担額。抗体検査は無料)**申**令和4年3月31日(木)までに市内の指定医療機関で予約して受診してください。受診の際、本人確認書類の提示が必要です。指定医療機関は市

ホームページをご覧ください**健康推進課**予防健診係**☎**(527)3272

成人男性の風しんの定期接種対象者にクーポン券を送付

昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性を対象に、令和4年3月31日(木)まで、風しん抗体検査と抗体価が低かった方への予防接種を無料で実施します。対象者へは昨年度までにクーポン券を送付済みです。検査や接種を希望でクーポン券をお持ち

休日・夜間診療

- 事前に連絡の上、保険証を持参してお越しください。
- 新型コロナウイルス感染症に関する診療や検査等はありません。感染が疑われる場合は2面の「新型コロナウイルス感染症に関する相談窓口」をご覧ください。

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

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

- 運動・栄養相談** 運動指導者・管理栄養士が相談に応じます
 ▶受付日時=8月3日(火)午前9時20分～10時50分
- 保健・栄養相談** 保健師・管理栄養士が相談に応じます
 ▶受付日時=8月19日(木)午後1時20分～2時50分

②親と子の健康相談 個別予約制。電話で健康推進課へ

- 西砂学習館=8月4日(水)
 - 砂川学習館=9月1日(水)
 - 健康会館=8月25日(水)
 - 健康会館=9月29日(水)
- ▶受付時間=午前9時30分～10時45分
 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。
 8月25日、9月29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**定**各12組(申込順)

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。4月から集団健診となっているため、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。

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

イベント等に参加する際は 感染症予防にご協力を

 マスクの着用 人の集まる場所ではマスクを着用しましょう。	 手洗いや手指の消毒 適宜、手洗いや消毒液のご利用を。	 適切な距離の確保 ソーシャルディスタンスを確保しましょう。	 事前の検温 発熱がある場合や体調がすぐれない場合は参加をお控えください。
--	--	---	--

でない方は、電話か電子申請でお申し込みください。指定医療機関は「厚生労働省」のホームページをご覧ください**健康推進課**予防健診係**☎**(527)3272

「健康ささえ隊」メンバーを募集

催しの企画・運営や健康づくり活動を行う市民ボランティア「健康ささえ隊」のメンバーを募集します。登録には養成講座の受講が必要です。
●養成講座 **対**市民の方**時**8月23日・30日の月曜日、午前10時～11時30分(全2回)**場**健康会館**申**目白大学保健医療学部教授・新井武志さん**定**15人(申込順)**申**7月26日(月)から健康推進課地域支援係**☎**(527)3632へ

20歳以上の無料歯科健診

歯周組織の検査や現在歯の確認をする無料歯科健診が年度に1回、指定歯科医療機関で受診できます。75歳以上の方は飲み込みの力などもチェックします。指定歯科医療機関で直接申し込みもできます。指定歯科医療機関は、市ホームページをご覧ください**対**20歳以上の市民の方(歯科で治療中の方は除く)**申**電話か電子申請で健康推進課予防健診係**☎**(527)3272へ

歯と口の健康週間ポスター展

市内の児童・生徒のポスターを展示します。直接会場へ**時**7月27日(火)～8月5日(木)、午前10時～午後4時30分(最終日は午後2時まで)**場**市役所1階多目的プラザ**申**学務課学校保健係・内線2515

コロナ疲れとの上手なつきあい方～健やかな睡眠へのいきない

ストレスとうつの関係やこころの健康づくりについて学びます。オンライン会議ツール「Zoom」を使用して参加することもできます。東京医療保健大学と共催**時**9月11日(土)午前10時～正午**場**東京医療保健大学(緑町3256)**申**同大学准教授・田野将尊さん**定**50人(申込順)**申**7月25日(日)～8月25日(水)に、「コロナ疲れとの上手なつきあい方」、住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号、参加人数を書いて、はがき、ファクスで東京医療保健大学公開講座係(品川区東五反田4-1-17)**☎**03(5421)7655**fax**03(5421)3133へ。オンラインで参加を希望する方は「東京医療保健大学」のホームページから申し込んでください**申**市健康推進課保健事業係**☎**(527)3272



シニア

シルバー人材センター入会説明会

会員登録の申し込みも受け付けます**対**市内在住の原則60歳以上の方**時・場**▷8月10日(火)=女性総合センター▷8月11日(水)=シルバー人材センター柴崎本部(柴崎町1-17-7)、いずれも午後1時30分から**申**前日まで
 にシルバー人材センター柴崎本部**☎**(527)2204へ

熱中症等にご注意!

- 日陰や「立川ひと涼みスポット」等を利用してこまめに休憩しましょう。「立川ひと涼みスポットマップ」を市の公共施設等で配布しています。
- 外出時は日傘・帽子を活用しましょう。
- 室内にいても水分をこまめにとりましょう。
- 無理をせず、適度にエアコンなどを使いましょう。
- 周囲の人との距離を十分にとった上で、適宜マスクをはずしましょう。



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

- 親子水墨画体験教室** 立川市連合水墨画会が主催。夏休みの宿題にも最適です。好きな手本を選んで墨の楽しさを学びましょう。10月の水墨展で展示します**対**小学生と保護者**時・場**▷8月18日(水)=柴崎学習館▷8月22日(日)=砂川学習館、いずれも午後1時30分～3時30分**費**800円(材料代)**定**各12組(申込順)**申**佐藤さん**☎**080(5177)4371
- NHKラジオ体操に合わせて～参加者募集** 自治連曙町支部と曙町子ども会が共催。ラジオ体操を楽しみましょう。6回以上参加で参加賞があります。体操終了後は子ども会による楽しい企

画も。直接会場へ**時**8月1日(日)～29日(日)の土曜・日曜日、午前6時30分から(全9回。雨天実施)**場**サンサンロード(曙町。高島屋とジョナサンの間)**申**西野さん**☎**(525)3110

●**気功体験会** たちかわ導引養生功が主催。呼吸法とゆっくりとした動きで体幹を強くして免疫力を高めます。ツボ等の勉強、美容やリフレッシュにも**時**8月5日・19日の木曜日、午後1時30分～3時30分(全2回)**場**こぶし会館**定**15人(申込順)**申**上甲さん**☎**(537)0273

会員募集

●**つばきの会** 市が開催した体操教室の卒業生を中心にできたグループです。椅子、セラバンド、ボールを使って簡単な体操を行います**対**60歳～90歳代の方**時**3月の月曜日、午前9時30分～正午**場**高松会館**定**1,200円**定**5人(申込順)**申**酒井さん**☎**090(4819)6193