

健康

高齢者肺炎球菌ワクチン予防接種

次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の方には令和3年6月に予診票(有効期限3月31日(木))を送付済みです。届いていない場合はお問い合わせください。全額自己負担した接種費用の払い戻しは行いません。必ず予診票を持参して受けてください。①または②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令和3年度中(令和4年3月31日まで)に65歳・70歳・75歳・80歳・85歳・90歳・95歳・100歳になる方②60歳～64歳で、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(市内指定医療機関費2,500円(自己負担額。生活保護世帯等の方には免除制度あり)健康推進課予防健診係(527)3272

成人男性の風しん抗体検査等のクーポン券未使用の方へ

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、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ています。対象

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3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。

Table with 2 columns: 施設名/診療科目 and 電話番号/受付時間. Includes 休日急患診療所(内科・小児科), 歯科休日応急診療所, 立川市・立川病院 小児科救急室, 24時間電話案内.

者へはクーポン券(有効期限3月31日(木))を送付済みですが、届いていない場合は電話または電子申請で申し込んでください。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

風しんの抗体検査・予防接種費用を助成しています

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費▷麻しん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

シニア

シニア向け地域就職面接会

約18社の企業が参加予定です。事前に予約の上、面接を希望する企業の数だけ履歴書を持参してください。対おむね55歳以上の求職者時3月11日(金)午後1時～4時(受付時間は午後0時30分～3時)場ホテルエミシア東京立川(曙町2-14-16)申東京しごとセンター多摩(527)4524へ問市産業観光課商工振興係・内線2645

はじめて触るスマホ体験

貸し出しのスマートフォンを使って基本操作を学びます。対65歳以上の市民の方時3月30日(水)午前10時～正午場子ども未来センター(定)20人(抽選)申3月10日(木)(消印有効)までに、往復はがきに「スマホ体験」、住所、氏名、年齢、電話番号、返信用宛先を書いて、南部東はごろも地域包括支援センター(〒190-0021羽衣町1-12-18) (523)5612へ

触って覚える♪スマホのきほんLINE体験

貸し出しのスマートフォンを使ってLINEの使い方を学びます。対65歳以上の市民の方時3月30日(水)午後2時～4時場子ども未来センター(定)20人(抽選)申3月10日(木)(消印有効)までに、往復はがきに「LINE体験」、住所、氏名、年齢、電話番号、返信用宛先を書いて、南部東はごろも地域包括支援センター(〒190-0021羽衣町1-12-18) (523)5612へ

意外とイケるかも! Zoomに挑戦

貸し出しのタブレット端末を使って、オンライン会議ツール「Zoom」の使い方を学びます。対65歳以上の市民の方時4月1日(金)①午前10時～正午②午後2時～4時場子ども未来センター(定)各10人(抽選)申3月10日(木)(消印有効)までに、往復はがきに「Zoomに挑戦」、住所、氏名、年齢、電話番号、希望時間(①か②)、返信用宛先を書いて、南部東はごろも地域包括支援センター(〒190-0021羽衣町1-12-18) (523)5612へ

家でもできる健康体操

いすに座ってできる筋力維持・向上の体操を行います。対65歳以上の市民で要介護・要支援認定を受けていない方時6月13日、7月11日、8月8日、9月12日、10月24日、11月14日、12月12日、令和5年1月23日、2月13日、3月13日の月曜日、午後2時～3時(全10回)場総合福祉センター(師)健康運動実践指導者・藪本隆子さん(定)25人(抽選)申3月31日(木)(消印有効)までに、往復はがき(1枚につき1人)に「家でもできる健康体操」、住所、氏名(ふりがな)、生年月日、年齢、電話番号、返信用宛先を書いて、南部西ふじみ地域包括支援センター(〒190-0013富士見町2-36-47) (540)0311へ

もしかして、これって詐欺?

立川警察署の方から詐欺にあわないためのポイントを学びます。対65歳以上の市民の方時3月28日(月)午後2時～3時30分場子ども未来センター(定)30人(申込順)申2月28日(月)午前9時から南部東はごろも地域包括支援センター(523)5612へ

介護におけるコミュニケーション

ストレスや怒りの感情と上手に付き合うコツを学びます。時3月23日(水)午後1時30分～3時場西砂学習館(師)医療福祉専門学校教員・高橋薫さん(定)30人(申込順)申北部西かみすな地域包括支援センター(536)9910へ

にしすなカフェ(介護サロン)

生命保険会社の相続コンサルタントから、エンディングノートの書き方やポイントを学びます。対65歳以上の市民の方と家族時3月12日(土)午前10時30分～正午場西砂第三学童保育所(定)20人(申込順)時飲み物申にしすな福祉相談センター(531)5550へ

自分でできる、こころのケア

対65歳以上の市民の方時3月18日(金)午後2時～3時30分場子ども未来センター(師)臨床心理士・久持修さん(定)15人(申込順)申2月28日(月)午前9時から南部東はごろも地域包括支援センター(523)5612へ

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▷2月28日(月)=女性総合センター▷3月2日(水)=シルバー人材センター柴崎本部(柴崎町1-17-7)▷3月3日(木)=砂川学習館、いずれも午後1時30分から(2月28日(月)は女性対象で説明会のみ)申前日までにシルバー人材センター柴崎本部(527)2204へ



たまがわ・みらいパークの催し

場たまがわ・みらいパーク申マークの催しは電話、または参加者名・電話番号を書いてファクスで(527)848)4657へ(申込順)。そのほかの催しは直接会場へ

- 3月22日(火)は休館日です。
●たまみら朝市 新鮮野菜の直売とフリーマーケット時3月20日(日)午前10時～11時(売り切れ次第終了)
申学び舎～日本語の読解力を伸ばそう 対小・中学生時▷3月3日～31日の木曜日、午後4時30分～8時▷3月5日～26日の土曜日、午前9時30分～11時30分(費)各コース月2,000円(定)▷木曜コース=小学生2人、中学生1人▷土曜コース=小学生3人(持)筆記用具申3月2日(水)までに
申ふれあいサークル 高齢者向けの健康体操時3月12日(土)午後1時30分～3時30分(定)5人(持)動きやすい服装、飲み物申3月5日(土)までに

- 申みんなのサロン 高齢者向けの健康体操時3月19日(土)午前10時～11時(定)5人(持)動きやすい服装、飲み物申3月12日(土)までに
申竹細工 対小学3年生以上の方時3月20日(日)午後1時30分～4時(費)1個500円(材料代)(定)3人(持)汚れてもよい服装、手袋(軍手)申2月26日(土)～3月13日(日)に
申プラモデルづくり教室&ミニ四駆サーキット 対小学生以上の方時3月27日(日)午前10時～午後3時(費)1,000円程度(プラモデル持参の場合は無料)(定)プラモデル5人、ミニ四駆サーキット12人(持)サーキットはミニ四駆と単三電池2本申2月25日(金)～27日(日)に
申楽しく食べようサポショク 時4月23日(土)▷午前11時30分～午後0時15分▷午後0時15分～1時(費)300円(小・中学生100円、未就学児無料)(定)各15人申3月23日(水)から

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

- 栄養相談 管理栄養士が相談に応じます
▶受付日時=3月1日(火)午前9時20分～10時50分
●医師・保健・栄養相談 医師・保健師・管理栄養士が相談に応じます
▶受付日時=3月17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

- 砂川学習館=3月2日(水) ●健康会館=3月23日(水)
●西砂学習館=4月6日(水) ●健康会館=4月27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。3月23日、4月27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(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。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。

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