

健康

ウォーキング講座

ウォーキングフォームのレクチャーを受けた後、泉市民体育館～立川市役所周辺をインストラクターとウォーキングします(時)3月22日(金)午前10時～正午ごろ(雨天の場合は泉市民体育館内で簡単な講座を行います)場泉市民体育館集合・解散(約5km)定20人(申込順)持歩きやすい服装・靴、帽子、飲み物申3月11日(月)から健康推進課地域支援係(527)3632へ



カミカミ教室(離乳食後期教室)

離乳食後期の進め方や気をつけるポイントなどを学びます(対)・時▷令和5年6月～8月生まれの乳児と保護者=4月12日(金)▷令和5年7月～9月生まれの乳児と保護者=5月10日(金)、いずれも午後1時30分～2時30分場健康会館定各15組(申込順)申3月11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



シニア

話してほっこり「その会」

ご家族を介護している方、一人で悩まず、みんなに話してすっきりしません

か。介護経験者や介護中の方もいます。直接会場へ(対)中学生以上の方時4月6日(土)午前10時～11時30分場上砂地域福祉サービスセンター(間)かみすな福祉相談センター(537)7799

生きがいと交流の寿教室

令和7年3月まで開設。くわしくは各担当学習館へ(対)60歳以上の市民の方費2,000円(ほかに参加費がかかる教室もあります)申3月12日(火)から下表の担当学習館へ(申込順)。砂川学習館は建替工事中のため、まずは下記連絡先にお問い合わせください

教室名(会場)	開講式日時	主な内容と活動日	問い合わせ先(担当学習館)
柴崎寿教室(柴崎学習館)	4月4日(木)午後1時30分から	健康体操、民謡教室、リズムダンスほか 毎週木曜日、午後1時30分～3時	柴崎学習館(524)2773
羽衣寿教室(羽衣中央会館)	4月17日(水)午前10時から	健康体操、コーラス 第1・第3水曜・金曜日、午前10時～11時30分	
砂川寿教室(こんぴら橋会館、上砂会館)	4月10日(水)午後1時30分から	健康体操、コーラス、フラダンス 毎週水曜日、午後1時30分～3時	砂川学習館(建替工事中)(535)5959
こぶし寿教室(こぶし会館)	4月12日(金)午後2時から	健康体操、コーラス、カラオケほか 毎週金曜日、午後2時～3時30分	
西砂寿教室(西砂学習館)	4月4日(木)午後1時30分から	健康体操、コーラス、フォークダンス 毎週木曜日、午後1時30分～3時	西砂学習館(531)0431
高松寿教室(高松学習館)	4月10日(水)午後1時30分から	▶健康体操=主に第3水曜日▶気功=主に第2木曜日▶民謡=主に第3木曜日、いずれも午後1時30分から	高松学習館(527)0014
錦寿教室(錦学習館)	4月10日(水)午後1時30分から	▶フラダンス=火曜日▶健康体操=木曜日▶民謡踊り=金曜日、いずれも月に1回～2回、午後1時30分から	錦学習館(527)6743
栄寿教室(幸学習館)	4月9日(火)午前10時から	健康体操、コーラスほか 毎週火曜日、午前10時～11時30分	幸学習館(534)3076
若葉寿教室(若葉会館)	4月10日(水)午前10時から	健康体操、コーラス、学習会ほか 毎週水曜日、午前10時～11時30分	

らくらくゴックン(離乳食準備教室)

スムーズに離乳食が始められるように、進め方や気をつけるポイントなどを学びます(対)・時これから離乳食を始める▷令和5年11月～12月生まれの乳児と保護者=4月12日(金)▷令和5年12月～令和6年1月生まれの乳児と保護者=5月10日(金)、いずれも午前10時～11時30分場健康会館定各20組(申込順。第1子優先)申3月11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

休日・夜間診療

- 保険証、医療券等をお持ちください。
- 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 小児科救急室** (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(5)7119も利用できます。

健康 Q & A 594

体調が悪いとき、市販の風邪薬を飲んで大丈夫ですか？

A 令和5年は、新型コロナウイルスに加え例年よりも早く季節性インフルエンザの感染が増え始め、さまざまな感染症の流行がありました。それぞれの感染症には特徴的な症状があり、どの病気にかかっているのか自分で判断するのは難しいので、医療機関で医師の診察を受けて適切な薬を処方してもらうことが最も安全で回復も早くなります。市販薬は安全性の高い成分が含まれており、手軽に購入することができ、とても便利で頼りたくなりますが、病

気によっては症状を長引かせたり、悪化させたりする可能性があります。どうしても医療機関への受診ができず、市販薬で発熱等の症状を一時的に緩和したい場合は、自己判断での使用は避け、店頭薬剤師に症状を伝えて適切な薬を選んでもらいましょう。薬を使用する前には説明書に目を通すことが大切です。薬の正しい使い方や効能・効果のほか、副作用や保管上の注意事項が記載されています。用法・用量を守り、正しく使用しましょう。

《立川市薬剤師会・有賀靖子》

健康日程表

- 健康相談** 1人30分場健康会館
 - 3月21日(木)午後1時20分～2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)
 - 4月2日(火)午前9時20分～10時50分=栄養・運動相談(管理栄養士・運動指導者が相談に応じます)
 - 申電話か電子申請で健康推進課保健事業係(527)3272へ
 - 親と子の健康相談** 受付時間は午前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27日(水)、4月24日(水)=健康会館(3月27日(水)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12組(申込順))
 - 4月3日(水)=西砂学習館
 - 5月8日(水)=上砂会館
 - 申健康推進課母子保健係(527)3234へ
 - 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。また、電話で日程の変更ができます。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。申健康推進課母子保健係(527)3234
- 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。

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** ●●●●
- 剪定枝などを使用して花瓶を一緒に作ろう** 立川市内剪定枝アートの会が主催。講師の箱石強さん、補助者の箱石美保さんと一緒に、市内で伐採された枝を輪切りにしてドリルで穴をあけ、サンドペーパーで磨くなどして、花を生ける木製の器を作ります(時)3月30日(土)午後2時～4時場羽衣中央会館費100円(ボランティア保険料ほか)定4人(申込順)申箱石さん(090)4960)3027へ
- 女性テニス教室** 立川市テニス連盟が主催。くわしくは「立川市テニス連盟」のホームページをご覧ください(対)市内在住・在勤、または連盟登録者で初級～中級の方時4月11日～5月23日の木曜日、午前9時～11時(5月2日を除く、全6回。5月30日、6月6日の木曜日は予備日)場泉町庭球場費4,000円(参加費)定40人(申込順)申3月22日(金)までに、Eメールで立山さん(536)8598(esa_tachiyama@yahoo.co.jp)へ
- 産前・産後ママパパとのおしゃべり会** ママパパ応援立川が主催。2歳と7歳の子どもを子育て中の主催者が、体験談や工夫を共有します。また、自分らしく楽しく前向きに子育てをしていけるよう話しあいましょう。直接会場へ(時)4月20日(土)午前10時～11時30分場子ども未来センター定7人(先着順)申奥澤さん(080)5530)8243

- 音訳初級講習会** 立川市朗読サークル「こえ」が主催。視覚障害者に向けたCD図書制作などを学ぶ、音訳技術の入門講座です(対)講習修了後、音訳活動に参加する意思がある65歳以下の方(時)▷説明会=5月17日(金)午前10時30分から▷講習会=5月31日～8月2日の金曜日、午後1時30分～3時30分(全8回)場総合福祉センター費2,000円(テキスト代)定講習会のみ20人(申込順)申宮崎さん(566)0322へ
- セミナー「未来に伝え残したい立川の歴史遺産」** 立川ユネスコ協会が主催。歴史と自然を通じた立川の魅力について、多摩地域の歴史にくわしい森信保さんが語ります(時)3月23日(土)午後1時30分から場女性総合センター5階第2学習室定30人(申込順)申講座名、氏名、年齢、連絡先を書いてEメールで立川ユネスコ協会事務局(unesco.ta.chikawa@gmail.com)へ

会員募集

- 立川中央ハーモニカサークル** 心肺機能強化につながるハーモニカで楽しく健康づくりをしましょう。ベテランの講師が丁寧に指導します。見学可。初心者歓迎(時)毎月第1・第3月曜日、午後1時～3時場柴崎学習館、柴崎会館(535)3689へ
- 砂川地区囲碁将棋同好会** 囲碁、将棋の対戦を楽しみながら、実力向上と会員同士の親睦を図ります。経験不問(対)60歳以上の方(時)月3回の木曜日、午後1時～4時30分場こんぴら橋会館(200)申堀さん(090)6134)6376へ