

健康

健康づくりウォーキング～公園ウォーキング

昭和記念公園内をガイドボランティアの方と一緒に季節の植物を楽しみながら歩きます。企画は健康ささえ隊 ☎6月7日(金)午前10時～正午ごろ(雨天中止) ☎国営昭和記念公園立川ゲート集合・園内解散 ☎450円(入園料。65歳以上は210円) ☎10人(申込順) ☎歩きやすい服装・靴、飲み物、帽子 ☎5月10日(金)から健康推進課地域支援係 ☎(527)3632へ



健康ささえ隊の活動発表と「身体が喜ぶ! 姿勢のトレーニング」

健康づくり活動を広めているボランティアグループ健康づくり推進員「健康ささえ隊」の活動を紹介します。体操講座も行います ☎6月4日(火)午前10時～正午 ☎健康会館 ☎体操指導者・井村和美さん ☎10人(抽選) ☎運動しやすい服装、飲み物 ☎5月24日(金)(必着)までに、往復はがきに「姿勢トレーニング希望」、住所、氏名、生年月日、電話番号、返信用宛先を書いて健康推進課地域支援係(〒190-0011高松町3-22-9健康会館内) ☎(527)3632へ。電子申請も可

にしきサクサク健康教室～まると元気に! 運動編

いつまでも元気であるために、生活習慣病について学び、実際に運動します。骨密度測定も ☎20歳～64歳で、医師から運動を制限されていない市民の方 ☎6月21日・28日の金曜日、午後1時30分～3時30分(全2回) ☎子ども未来センター ☎健康運動指導士・平井民子さん ☎20人(申込順) ☎6人(1歳～学齢前) ☎5月10日(金)から電話か電子申請で健康推進課保健事業係 ☎(527)3272へ

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 ☎時これから離乳食を始める ☎令和6年1月～2月生まれの乳児と保護者 = 6月14日(金) ☎令和6年2月～3月生まれの乳児と保護者 = 7月12日(金)、いずれも午前10時～11時30分 ☎健康会館 ☎各20組(申込順。第1子優先) ☎5月10日(金)から電話か電子申請で健康推進課母子保健係 ☎(527)3234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 ☎時 ☎令和5年8月～10月生まれの乳児と保護者 = 6月14日(金) ☎令和5年9月～11月生まれの乳児と保護者 = 7月12日(金)、いずれも午後1時30分～2時30分 ☎健康会館 ☎各15組(申込順) ☎5月10日(金)から電話か電子申請で健康推進課母子保健係 ☎(527)3234へ



39歳以下の健康診査(前期)

内科診察、身体測定、視力検査、血圧測定、血液・尿検査、胸部レントゲン検査など(検査項目によっては身体状況や体調等で実施できない場合があります)。たちかわ健康ポイント対象事業 ☎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7年3月31日までに40歳になる方は、加入している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 ☎時健康診査 = 7月6日(土)・8日(月) ☎結果説明 = 8月6日(火)・7日(水)(時間は個別に通知) ☎健康会館 ☎費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95人(申込順) ☎若干名(健康診査日のみ。1歳～学齢前) ☎6月3日(月)(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(ありの場合は人数と年齢も)を、郵送、または電子申請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。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

膵がんの治療について～最新の知見を得てがんへの理解を深めよう

最新の知見に基づいた膵がんの診断・治療の正しい知識を学び、支援サービスやサポートについて理解を深めます。災害医療センター、立川市医師会と共催。直接会場へ ☎6月8日(土)午後2時～4時 ☎女性総合センター1階ホール ☎災害医療センター副院長・伊藤豊さんほか ☎190人(先着順) ☎災害医療センター地域医療連携室 ☎(526)5511、市健康推進課保健事業係・内線4731

骨密度測定

必要に応じて保健指導、栄養指導等を行います。測定は年度に1回受けられます ☎18歳以上の市民の方 ☎6月26日(水)・27日(木)・28日(金)、午前9時20分～午後3時30分(市が指定する日時) ☎健康会館 ☎各日100人(申込

順) ☎5月10日(金)～24日(金)に、電話か電子申請で健康推進課予防健診係 ☎(527)3272へ

わかちあいの会(自死遺族の集い)

身近な人を自死(自殺)で亡くした方が、語り合い、支え合う場です。昭島市と共催。市外の方、匿名での参加も可。直接会場へ ☎6月16日(日)午後2時～4時 ☎市役所2階208・209会議室 ☎健康推進課保健事業係 ☎(527)3272

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 とも救急室

☎(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

健康相談 1人30分 ☎健康会館

- 5月16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)
 - 6月4日(火)午前9時20分～10時50分 = 運動・栄養相談(運動指導者、管理栄養士が相談に応じます)
- ☎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、栄養士、歯科衛生士が相談に応じます
- 5月29日(水)、6月26日(水) = 健康会館
 - 6月5日(水) = 西砂学習館(直接会場へ)
 - 7月3日(水) = 上砂会館(直接会場へ)
- ☎健康会館で行う相談のみ、電話か電子申請で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、電子申請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。 ☎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

●知的障がい者の講演会「知的障がい者の就労について」 知的障がい者と配偶者・当事者の会が主催。自立や金銭管理、自己決定のことで、家族やグループホーム、職場の対応などの悩みについて、学習障害のある箱石美保さんと配偶者の箱石強さんが実体験を話します ☎5月25日(土)午後2時～4時30分 ☎市民の学習・活動・交流センター シビル(柴崎町3-10-4) ☎300円(参加費) ☎10人(申込順) ☎箱石さん ☎090(4960)3027へ

●ダイバーシティ講演会 Enjoy立川が主催。立川市内で活動している視覚障害者、口筆画家、自閉症支援者、子ども王子から、さまざまな体験談や普段のようすを聞きます。障がいのある人もない人も暮らしやすい立川の実現に向けて交流しましょう ☎6月15日(土)午後2時～4時30分 ☎子ども未来センター ☎費100円(参加費) ☎35人(申込順) ☎奥澤さん ☎080(5530)8243へ

●プレーパークで遊ぼう チャイルドライン20周年記念 チャイルドラインたちが主催。プレーパークは自由に思いきり遊べる場所です。記念イベントでは「星野カービー」がプレーカーに乗ってやります。未就学児は保護者同伴。直接会場へ ☎6月9日(日)午前10時～午後3時 ☎子ども未来センター ☎坂下さん ☎cl.tachikawa2@gmail.com

●防災講座 国際教育文化交流ビエンベニード会が主催。いつ起こるか分からない大災害に備え、日頃から防災に関する知識を身につけましょう ☎5月31日(金)午後2時～3時 ☎幸学習館 ☎20人(申込順) ☎石原さん ☎080(5412)7142へ

●グリーンダンスフェスティバル(ダンスパーティー) 立川市ダンススポーツ連盟が主催。フリーダンスタイム、ミキシング、トライアルがあります。生花の抽選会あり ☎社交ダンス愛好者 ☎6月9日(日)午後1時～3時30分 ☎泉市民体育館 ☎費500円(参加費) ☎130人(申込順) ☎北川さん ☎090(4675)2380へ

●弓道初心者教室 立川弓道会が主催。弓道を始めてみませんか ☎市内在住・在勤の方 ☎5月27日(月)～6月7日(金)の月曜・水曜・金曜日、午後7時30分～9時(全6回) ☎練成館 ☎2,000円(保険料

ほか) ☎15人(申込順) ☎運動しやすい服装、靴下 ☎岡崎さん ☎(524)2886へ

●子育て支援サークル「ノンナのお家」 至誠保育園が主催。遊びや食事作りを通して親子で触れ合い、育児の知識を増やします。くわしくは「至誠保育園」のホームページをご覧ください ☎5か月～3歳くらいまでの子どもと保護者 ☎6月19日～12月11日の水曜日、午前10時～正午(全10回) ☎至誠保育園内ノンナのお家 ☎1組2,000円(おやつ代ほか。子どもが1人増えるごとに1,000円追加) ☎7組程度(抽選) ☎5月29日(水)(必着)までに、保護者の氏名、住所、電話番号、子どもの氏名(ふりがな)・性別・生年月日、参加動機を書いて、切手を貼った返信用封筒を同封して至誠保育園ノンナのお家・篠田さん(〒190-0022錦町6-26-13) ☎(524)1500へ

