

健康

HPVワクチン接種期間の延長

平成9年4月2日～平成20年4月1日生まれの女性で、通常のHPVワクチンの定期接種の対象年齢の間に接種を逃した方向けの「キャッチアップ接種」は、令和7年3月までに1回以上接種している方に限り、終了日が令和8年3月末までに延長されました。なお、通常の接種期間の最終年度に該当する方(平成20年4月2日～平成21年4月1日生まれの高校1年生相当の方)も、令和7年3月までに1回以上接種していれば、定期接種が1年間延長されます。健康推進課予防健診係 ☎(527)3272

フレイル予防体操

フレイル(心身虚弱)予防の話を聞き、予防体操を体験します。2月6日・20日の木曜日、午前10時～正午(全2回)高松学習館 介護予防運動指導員・金城祐也さん 定20人(申込順) 1月10日(金)から電話か電子申請で高松学習館 ☎(527)0014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、気持ちを語り合い、支え合う場です。昭島市と共催。市外の方、匿名で

健康 Q & A 601 健診で甲状腺が腫れていると言われました。どの科を受診すればよいのでしょうか？

甲状腺の腫れ(甲状腺腫)には、甲状腺が全体に腫れている「びまん性甲状腺腫」と腫瘍により部分的に腫れている「結節性甲状腺腫」があります。バセドウ病や橋本病の体質の有無を確認する甲状腺自己抗体の採血検査、甲状腺の働きが適切か否かを確認する甲状腺刺激ホルモン・甲状腺ホルモンの採血検査が必要です。また、甲状腺の腫れ具合をみる正確な触診と甲状腺エコー検査も重要

です。病状によっては、甲状腺に細い針を刺して細胞を採取し、腫瘍の良性・悪性を見分ける甲状腺細胞診検査も行います。20歳代の若い世代にも甲状腺がんは発症します。甲状腺専門病院か、内分泌内科、内分泌代謝科、内分泌糖尿病内科の診療を行っている病院・クリニックを受診されることをお勧めします。

《立川市医師会・住友秀孝》

健康日程表

健康相談 1人30分 健康会館

- 1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)
- 2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

- 1月29日(水)、2月26日(水)＝健康会館
- 2月5日(水)＝西砂学習館(直接会場へ)
- 3月5日(水)＝上砂会館(直接会場へ)

☎健康会館で行う相談のみ、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。日時変更は通知に同封する2次元コードから行ってください。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。

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

●春節好(新年おめでとうございます)中国語学習会 華語クラブが主催。初級・中級者向けの中国語会話と、中国古典「論語」を学びます。社会人の方 2月29日(水)午後1時30分～4時30分 2月2日(日)午後2時～5時 場子ども未来センター 定各8人(申込順) 1月29日(水) ☎090(3451)6209へ

●第十二回多摩文化交流コンサート2024「いのちの音コンサート」 一般社団法人多摩楽友協会が主催。同協会の30周年記念のコンサートです。米国空軍パシフィックプラス、海上自衛隊横須賀音楽隊、東京消防庁音楽隊、西多摩太鼓、立川市小・中学校有志ソリスト。入場整理券はたましんRISURUホールで

の参加も可。直接会場へ 2月16日(日)午後2時～4時 場市役所2階208・209会議室 健康推進課保健事業係 ☎(527)3272

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。2時からこれから離乳食を始める 令和6年9月～10月生まれの乳児と保護者＝2月14日(金) 令和6年10月～11月生まれの乳児と保護者＝3月14日(金)、いずれも午前10時～11時30分 健康会館 定各20組(申込順。第1子優先) 1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。2時から 令和6

スポーツ

立川ダイス ペアチケットプレゼント

プロバスケットボールチーム「立川ダイス」の3月8日(土)・9日(日)に開催されるホームゲームの2階自由席ペアチケットを抽選でプレゼントします。対象の試合、試合時間、対戦相手等、くわしくは「立川ダイス」の応募フォームをご覧ください。対象＝市民の方 試合会場＝アリーナ立川立飛 当選者数＝各日35組70人 応募方法＝応募フォーム(下2次元コードからアクセス可)から申し込んでください。 多摩スポーツクラブ ☎(512)8177、市スポーツ振興課・内線4412



第43回なわとびチャンピオン大会

①1回旋とびの部＝未就学児、小学生(学年別)、中学生、一般クラス ②2回旋とび(二重とび)の部＝小学生(学年別)、中学生、一般クラス ③団体の部(回し手を含め1チーム10人、年齢制限なし) 対市内在住・在勤・在学の方 2月2日(日)午前9時～午後4時ごろ

年4月～6月生まれの乳児と保護者＝2月14日(金) 令和6年5月～7月生まれの乳児と保護者＝3月14日(金)、いずれも午後1時30分～2時30分 健康会館 定各15組(申込順) 1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

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・水曜・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。

場泉市民体育館 1月10日(金)～22日(水)に電子申請、またはチラシ下部の申込書を直接、泉・柴崎市民体育館へ 市スポーツ振興課 ☎(529)8515

市民体育大会駅伝大会、駅伝競走&小学生ロードレース大会に伴う車線規制

1月19日(日)に開催される市民体育大会駅伝大会と駅伝競走&小学生ロードレース大会に伴い、当日、午前8時30分ごろから正午ごろまで車線規制が行われます。(下図) 立川市陸上競技協会・横田さん ☎090(5578)3651



配布中 1月26日(日)午後1時30分開演 場たましんRISURUホール大ホール 定1,200人(先着順。要整理券) 同協会 e-t-gakuyu@din.or.jp

会員募集

●柴崎民謡愛好会 民謡は心のふるさとです。故郷の唄をうたって元気になりましょう。毎月第1・第3金曜日、午後1時～3時 場柴崎会館 月2,000円(ほかに雑費として500円) 定10人(申込順) 1月 船木さん ☎(523)0006へ

●一番会 囲碁・将棋の愛好家同士で対局を楽しんでいます。60歳以上の方 毎週木曜日、午後1時～4時 場一番福祉会館 1月 田中さん ☎(531)4386へ

●3B柴崎健康体操 運動不足解消と健康増進のため、音楽にあわせてストレッチや軽いリズム運動を行います。4回体験可。60歳以上の方 毎週火曜日、午前10時～11時30分 場柴崎福祉会館 入1,000円 月3,000円 1月 小佐野さん ☎090(6101)3247へ

