



健康

こはるのくすり箱

薬に関する疑問や健康相談など、自由に薬剤師と話せます。直接会場へ時2月21日(金)午後1時～3時場スマイルキッチン(幸町5-64)問北部中さいわい地域包括支援センター☎(538)2339e h-saiwai@shisei.or.jp

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 ども救急室
☎(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。

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、匿名での参加も可。直接会場へ時3月16日(日)午後2時～4時場昭島市保健福祉センターあいぽっく(昭島市昭和町4-7-1)問健康推進課保健事業係☎(527)3272

シニア

定年後の過ごし方～これからのことを一緒に考えてみませんか

定年後を有意義に過ごすためのヒントを探します時3月7日(金)午後2時～3時30分場若葉会館師一般社団法人定年後研究所所長・池口武志さん定20人(申込順)申北部東わかば地域包括支援センター☎(538)1221へ

にしすなカフェ(介護サロン)

「高齢者見守り出前講座」を行います。高齢者の消費生活トラブルを防ぐため、悪質商法の手口や対処法を学び

ます対65歳以上の市内在住の方と家族時3月8日(土)午前10時30分～正午場西砂第三学童保育所2階師全国消費生活相談員協会相談員・中川千恵子さん定20人(申込順)持飲み物申にしすな福祉相談センター☎(531)5550へ

終活のこと何でも相談しよう～終活個別相談

「終活」について弁護士からアドバイスをもらえます。くわしくは「立川市社会福祉協議会」のホームページをご覧ください(下2次元コードからアクセス可)対市内在住・在勤の方時3月6日、4月24日、5月22日の木曜日、午後1時30分～4時20分(1人50分)場総合福祉センター申立川市社会福祉協議会地域あんしんセンターたちかわ☎(529)8319へ



スマホ教室@大空カフェ

スマートフォンの基本操作とLINEを学びます対おおむね65歳以上の市民の方時2月26日(水)午前10時～正午場レエンデ敬愛(上砂町2-4-12)定15人(申込順)持スマートフォン(お持ちの方)申かみすな福祉相談センター☎(537)7799へ

スマホ個別相談会

スマートフォン利用時の疑問について、一緒に考えながら解決していきましょう対60歳以上の市民の方時3月12日(水)午前10時～正午(1人30分程度)場柴崎福祉会館師パソコン勉強会の皆さん定20人(申込順)持スマートフォン申2月10日(月)から柴崎福祉会館☎(523)4012へ

郵便局で支援します



スマホ活用で^{お困り}ごとは ございませんか？



市は、日本郵便株式会社と連携し、お手持ちのスマートフォンを活用するための6つの支援サービスを提供しています。

- ①メールの作成方法
- ②インターネットの検索方法
- ③オンラインによる行政手続のデモ申請
- ④LINEアプリのインストール
- ⑤市公式LINEアカウントの登録
- ⑥たちかわごみ分別アプリのインストールと市粗大ごみ収集受付サイトの案内



6つのサービスメニューの中から、選んでください。

▶実施場所・申込方法=下表の郵便局。直接、または電話で予約してください▶持ち物=スマートフォン

郵便局名	所在地	電話番号
立川郵便局	曙町 2-14-36	☎0570 (943) 458
立川錦町四郵便局	錦町 4-11-18	☎(522) 9854
立川大山郵便局	上砂町 3-11-17	☎(535) 0771
立川西砂郵便局	西砂町 5-26-1	☎(531) 4701
立川柏町郵便局	柏町 4-51-1	☎(535) 0795
立川幸郵便局	幸町 1-13-2	☎(535) 0773
立川富士見六郵便局	富士見町 6-15-2	☎(523) 9981

問情報推進課・内線3205

スマートフォン体験会

初心者の方、スマートフォンを持っていない方向けです。①②基本操作と情報収集(インターネット、ニュース、動画等)③基本操作とコミュニケーション(LINE等SNS、チャット、ビデオ通話等)対60歳以上の市民の方時①3月12日(水)②3月13日(木)③3月14日(金)、いずれも午前9時～正午場西砂学習館定各20人(申込順)持スマートフォン(お持ちの方)申2月12日(水)から西砂学習館☎(531)0431へ

シルバー人材センター働き方・しごと説明会

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19日、3月5日の水曜日、午前10時から=シルバー人材センター柴崎本部(柴崎町1-17-7)▷2月19日(水)午後6時30分から=東京しごとセンター多摩(柴崎町3-9-2)申前日までにシルバー人材センター柴崎本部☎(527)2204へ

たちかわ健康体操 健康寿命を延ばそう！

音楽にあわせて、口や全身を動かします。

動画配信中



問高齢福祉課介護予防推進係・内線1471

健康 Q & A 602

Q 歯は痛くないのですが、歯と歯の間に食べ物がよく挟まります。そのままにしているのもよいでしょうか？

A 口の中のトラブルとして、食事の中に菜っ葉などの食材が歯と歯の間に挟まることがあります。食べ物が挟まる原因には、主に次の2つがあります。

●歯によるもの むし歯になりやすいところとして、歯の溝のほかに、歯と歯が隣り合っている部分(隣接面)が挙げられます。隣接面には歯ブラシの先端が届きにくいからです。歯の表面にはエナメル質がありますが、初期のむし歯が針先のような小さな穴でも、普段の力で噛んでいるにもかかわらず、歯と歯の間のエナメル質が少しずつ欠けて、内部がえぐられていき

ます。こうなると、食べ物が挟まりやすくなります。

●歯ぐきによるもの 健康な歯と歯は適度な接触具合で隣り合っていますが、歯を支える土台としての歯ぐきが歯周炎でブヨブヨしてくると、歯と歯の間に隙間ができてしまいます。この結果、食べ物が挟まるようになります。

このように、食べ物が歯に挟まるのは、歯と歯ぐきのどちらか一方、または両者に原因があると考えられますので、早めに歯科を受診することをお勧めします。

《立川市歯科医師会・山本隆史》

健康日程表

健康相談 1人30分場健康会館

- 2月20日(休)午後1時20分～2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)
 - 3月4日(火)午前9時20分～10時50分=栄養相談(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
- 2月26日(水)、3月26日(水)=健康会館
 - 3月5日(水)=上砂会館(直接会場へ)
 - 4月2日(水)=西砂学習館(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。
問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。

