

健康

健康づくりウォーキング「桜ウォーキング」

根川緑道や普済寺などを健康づくり推進員のメンバーと一緒にゆったり歩きます時3月24日(月)午前10時～正午ごろ(雨天中止)場柴崎市民体育館集合・解散(約4.5km)定10人(申込順)持歩きやすい服装・靴、帽子、飲み物用2月25日(火)から健康推進課地域支援係(527)3272へ

メンタルヘルス・女性の健康パネル展

自殺対策強化月間、女性の健康週間にあわせ、メンタルヘルスや女性の健康に関する展示、本の紹介を行います。直接会場へ時2月26日(水)～3月9

日(日)(時間は図書館の開館時間)場中央図書館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) 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) (526)2004

歯科休日応急診療所 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) (527)1900

立川市・立川病院 小児科救急室 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) (523)2677

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

●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)

●3月27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)

用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

●3月5日(水)＝上砂会館(直接会場へ)

●3月26日(水)、4月23日(水)＝健康会館

●4月2日(水)＝西砂学習館(直接会場へ)

用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。

用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

- 未来を開く!大学生向け新春中国語学習会 中国語学生会が主催。中国語入門として初級の発音、基礎単語、日常会話を学びます対大学生時3月20日(木・祝)午前9時30分～正午3月26日(水)午後6時30分～9時(全2回)場子ども未来センター定8人(申込順)申中村さん(070)8335)1963へ
- ジュニア水泳教室 立川市水泳協会が主催対4月に小学1年生～3年生になる初心者時4月から毎週火曜日、または金曜日、午後4時～5時場泉市民体育館プール入1,000円(ほかにスポーツ保険料800円)用3,000円定各30人(抽選)申3月7日(金)(必着)までに、はがきに住所、氏名、新学年、性別、電話番号、希望曜日を書いて立川市水泳協会(〒190-0003栄町6-25-21-108) (519)4115へ(月曜日の午前10時～午後3時のみ)
- 外国ルーツの子ども向け日本語教室「つばさ」ボランティア募集 4月に新たに開く子ども向け日本語教室の講師

や運営に関わるボランティアを募集します。研修あり。外国語が話せなくても構いません毎週土曜日3小学生＝午後3時～4時3中学生＝午後4時～5時場健康カフェSanki(幸町3-2-3)申たちかわ多文化共生センター事務局(527)0310へ

会員募集

- 表装教室 立川友の会 掛け軸を作る会です。書道や日本画の延長で参加しているメンバーも多く、裏打ちを覚えたい方、経験者、初心者歓迎毎月第1・第3金曜日、午前10時30分～午後4時場錦学習館年1,000円(ほかに材料代実費)用久保田さん(090)7402)5311へ
- 詩吟 公吟会 漢詩の絶句、律詩、和歌、俳句を、おなかから声を出して朗詠します。生涯学習や脳トレにも。見学可毎月第1・第3水曜日、午後1時～4時場若葉会館入3,000円用2,000円(ほかに教材費として1,000円程度)申小谷野さん(080)1254)0651へ
- 立川ハーモニーメイツ 複音ハーモニカ中心の合奏や独奏を練習します。月1回、講師の指導があります。発表の機会もあります。経験不問毎週土曜日、午前10時～正午場錦学習館用3,000円申松尾さん(527)0127へ

スポーツ

自治大学校庭球場の貸し出し

4月～6月分の自治大学校テニスコートの利用申し込みを受け付けます。応募多数の場合は抽選。申し込みには、自治大学校の利用者登録が必要です。新たに登録する場合は、代表者の市内在住・在勤・在学が確認できるものを持って泉市民体育館へ対市内在住・在勤・在学の方で構成する5人以上のグループ時4月5日・12日・19日・26日、5月3日・17日・31日、6月7日・21日・28日の土曜日3午前9時～午後1時3午後1時～5時(1単位4時間)費1単位1,600円用2月25日(火)～3月9日(日)に、電子申請でスポーツ振興課(529)8515へ(往復はがきでは申し込みません)。1グループ、1か月につき、1単位まで

ハンディ水泳教室

対次のすべてにあてはまる方3市内在住の新小学1年生以上3軽度の知的障害がある3保護者または介護者が一緒にプールに入ることができる

ホームゲームを応援しよう!!

市内で開催される公式戦日程をお知らせします。くわしくは、「立川ダイス」のホームページをご覧ください。

●立川ダイス 3しながわシティバスケットボールクラブ戦＝3月8日(土)午後3時試合開始3月9日(日)午後2時試合開始3新潟アルビレックスBB戦＝3月29日(土)午後3時試合開始3月30日(日)午後2時試合開始場アリーナ立川立飛

市民体育館 3月の個人利用日

▶午前＝午前9時～午後0時30分▶午後I＝午後0時30分～4時▶午後II＝午後4時～7時30分▶夜間(泉市民体育館)＝午後7時30分～11時▶夜間(柴崎市民体育館)＝午後7時30分～10時

泉市民体育館 (536)6711

○3月6日(第1木曜日)は無料の個人開放日です。

○3月1日・9日は大会のため、体育室の個人利用はできません。

●第1体育室(卓球・バドミントン・ミニテニス)＝5日・6日(無料)・12日・15日・19日・26日

●第2体育室▶卓球・バドミントン＝3日・10日・17日・23日・24日・31日(23日以外は午前・午後Iのみ)▶バスケットボール＝3日・10日・17日・24日・31日(いずれも午後II・夜間のみ)

柴崎市民体育館 (523)5770

○3月10日(第2月曜日)は無料の個人開放日です。

●第1体育室(バドミントン・ミニテニス)●第2体育室(卓球)＝いずれも7日・8日・14日・16日・21日・22日・28日

●第1体育室(バスケットボール)＝10日(無料)・24日(いずれも午後II・夜間のみ、夜間は午後9時30分まで)

食品ロス削減!!

おたすけタバスケ 立川

登録料 利用料 無料

©UDOLLAND

飲食店や小売店が、賞味(消費)期限が近い食品等を割引価格で出品。「タバスケ」アプリやウェブサイトで購入予約ができます。食品ロスを減らしましょう。

用ごみ対策課・内線6757

