

### 地区健康フェア

健康に関する講演、骨密度測定などの各種測定、栄養相談など。くわしくは、各地区実行委員会が発行するポスター、チラシをご覧ください。直接会場へ。駐車場はありません。

持上履き 健康推進課地域支援係 ☎(527)3632

●高松町健康フェア 時10月5日(日) 午前9時～午後1時(受け付けは正午まで) 場五小体育館

●若葉町健康フェア 時10月26日(日) 午前9時30分～午後1時(受け付けは午後0時30分まで) 場若葉会館

### 大人の食育講座

#### 「薬膳から考える 女性の健康」

女性のための薬膳を、講義と調理実習で学びます。

対18～64歳の女性市民で医師から食事制限をされていない方 時10月9日・23日の木曜日、午前10時～正午(全2回) 場子育て支援・保健センター 師栄養士・飯田和子さん 費280

円(材料代) 定16人(申込順) 申9月10日(水)から電話か電子申請で健康推進課保健事業係 ☎(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、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10月16日(木)午後2時～3時30分 場昭島市保健福祉センターあいぼっく(昭島市昭和田4-7-1) 健康推進課保健事業係 ☎(527)3272

### シニア

#### しなやか健康ボディを作る！ ストレッチ&エクササイズ

対60歳以上の市民の方 場・時①幸福社会館=10月2日・9日・16日の木曜日②曙福社会館=11月6日・13日・20日の木曜日、いずれも午前10時～正午(全3回) 師フィットネストレ

ナー・山賀里咲さん 定各15人(申込順) 時動きやすい服装、ヨガマット(バスタオル)、長めのタオル(スポーツタオルなど)、飲み物 申9月10日(水)から、①は幸福社会館 ☎(535)2197、②は曙福社会館 ☎(529)8567へ

### スマートフォン相談会

対60歳以上の市民の方(今年度、初めての方を優先) 時10月10日(金)午前11時～午後3時 場柴崎福社会館 定16人(申込順) 申9月10日(水)から柴崎福社会館 ☎(523)4012へ

### 敬老の日は 福社会館を開館します

9月15日(月・敬老の日)は市内4か所にある福社会館を開館します。入浴施設も通常どおり利用できます。 場柴崎福社会館 ☎(523)4012

### シルバー人材センター 働き方・しごと説明会

当日は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 場▷9月16日(火)=東京しごとセンター多摩(柴崎町3-9-2)▷9月19日(金)=市役所2階209会議室▷9月26日(金)=女性総合センター5階第2学習室、いずれも午後1時30分から 申前日までにシルバー人材センター柴崎本部 ☎(527)2204へ

### 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11月15日(土)・16日(日)・22日(土)・23日(日・祝)に開催されるホームゲーム4試合の2階自由席ペアチケットを抽選でプレゼントします。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=市内在住の方 ▶会場=アリーナ立川立飛 ▶当選者数=各日35組70人 ▶応募=10月31日(金)までに、応募フォーム(2次元コードからアクセス可)で 場(株)多摩スポーツクラブ ☎staff@tamaspportsclub.com、市スポーツ振興課・内線4412

### 市民体育大会の結果

いずれも優勝(敬称略)。 ●柔道 ▶幼年=吉田晴真▶小学校

▷1年=高垣一京▷2年軽量=小山新太▷2年重量=氏家悠▷3年=高垣一颯▷4年軽量=藤田真伍▷4年重量=矢澤岳大▷5年軽量=向田煌▷5年重量=池野孝助▷6年軽量=田中慶太▷6年重量=新堀紗葉▶中学校▷1年女子=矢澤昊夏▷2年男子軽量=佐瀬蕾式▷2年男子重量=野村謙太▷2年女子=岡本七海▷3年女子=八木奏▶無段男子=高垣浩司▶有段男子=関璃恩▶有段女子=梅津美恵 場立川市スポーツ協会 ☎(534)1483

### 講座

★マークはたちかわ☆きらきらカード対象の「市民企画講座」です。♥マークは郷土の理解を深める講座などを行う「立川市民科」です。

### 布ぞうりを作らしましょう

対本講座を初めて受ける方 時▷10月9日(木)午後1時～4時▷10月10日(金)午前9時30分～正午(全2回) 場女性総合センター5階和室 師グループ・ベターライフの皆さん 費1,000円(材料代) 定10人(申込順) 保3人程度(1歳～学齢前) 時5cm×約1mの木綿の布30枚、はさみ、かぎ針(8～10号)、ズボン着用 申9月10日(水)から、くらし相談課消費生活センター係 ☎(528)6801へ

### 生活支援サポーター養成研修 いつもの家事をお仕事に

介護福祉士などの資格がなくても、高齢者の自宅の掃除、洗濯、調理、買い物などの仕事に従事できます。2日間の研修を受けた後、介護保険事業所等に登録し、事業所で研修を受けて就労します。 対生活支援サポーターとして活動する意向がある18歳以上の方 時10月22日(水)・24日(金)、午前9時30分～午後4時(全2回) 場市役所3階302会議室 定24人(申込順) 申住所、氏名、連絡先を、電話またはファクス、Eメールで高齢政策課介護予防推進係・内線1471 fax(522)2481 ☎kourei-t@city.tachikawa.lg.jpへ

### とうふで簡単料理★

対18歳以上の方 時10月11日(土) 午前10時～午後1時 場幸学習館 師豆腐マイスター・岡田浩子さん 費700円(材料代) 定16人(申込順) 保若干名(1歳～学齢前) 時エプロン、三角巾、タオル、マスク 申9月10日(水)から電子申請で 場幸学習館 ☎(534)3076

## 健康 Q & A

606



薬局でマイナ保険証をカードリーダーに入れたところ、「電子証明書が失効しています」と表示されました。どういったことでしょうか？



電子証明書の有効期限が切れている状態です。マイナンバーカードの有効期限とは異なりますので、注意が必要です。期限が切れても3か月間は、マイナンバーカードを健康保険証として利用できますが、診療情報や薬剤情報等は提供されません。早めに市役所の窓口で更新手続きをしてください。電子証明書の有効期限は、マイナンバーカードのおもて面に記載されています。

マイナンバーカードを健康保険証として利用するメリットの一つは、受診時や調剤時に受け付けし情報提供に同意することで、過去に処方された薬や特定健診などの情報を異なる医療機関の間で共有できるようになることです。これによって、重複検査や重複投薬が防止されるなど、よりよい治療が受けられることになります。

《立川市薬剤師会・佐藤克美》

## 健康相談実施日

健康相談 1人30分 場子育て支援・保健センター ●9月18日(木)午後1時20分～2時50分=医師・保健・栄養相談 ●10月7日(火)午前9時20分～10時50分=運動・栄養相談 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

育児に関する疑問や不安について保健師、助産師、管理栄養士、歯科衛生士と相談ができます。

●9月24日(水)午前9時30分～11時10分=子育て支援・保健センター ●10月1日(水)午前9時30分～10時45分=西砂学習館(直接会場へ) ●10月29日(水)午前9時30分～11時10分=子育て支援・保健センター ●11月5日(水)午前9時30分～10時45分=上砂会館(直接会場へ)

申子育て支援・保健センターで行う相談は電子申請で 場子ども家庭センター子ども健診係 ☎(527)3273

