

健康

申問健康推進課(〒190-0011高松町3-22-9健康会館内) ☎(527) 3272 ☎(521) 0422へ

■ラフ&タフさわやか・ゆったり体操教室

いずれも40歳~64歳(4月1日現在)の方が対象。会場や日時等は下表の通り

平成23年前期 ラフ&タフ体操教室				
いずれの会場も定員は20人。回数は月3回(月によって4回行う会場もあります)				
番号	会場	曜日	時間※	初日
さわやか体操教室				
①	滝ノ上会館	月	午後	4月11日
②	総合福祉センター	火	午前	4月12日
③	西砂会館	水	午前	4月6日
④	健康会館	木	午前	4月14日
⑤	こんぴら橋会館	金	午前	4月15日
ゆったり体操教室				
⑥	健康会館	火	午前	4月12日
⑦	一番町にここサロン	金	午後	4月8日

※時間は、▷午前=午前9時30分~11時
▷午後=午後1時30分~3時

り。初めての方優先▶さわやか体操教室=体力の衰えを感じ始めた方。ストレッチ体操やリズム体操を実施▶ゆったり体操教室=血圧が高い、ひざが痛い方。さわやか体操教室よりも軽めのストレッチ体操などを実施▶はがきに「ラフ&タフ希望」と第2希望までの番号・希望会場・住所・氏名・生年月日・電話番号を書いて健康推進課へ(2月23日消印有効)。3月10日ごろまでに選考結果をお知らせします。

■女性の健康講座~見逃さないで!女性特有のがんと病氣

女性が健康な日々を送るための医学的な知識を学びます☎市民の方☎3月3日(木)午前10時~11時30分☎健康会館☎産婦人科医師・石井加奈子さん(保あり)☎35人(申込順)☎2月10日より電話で健康推進課へ

■なるほど! 食の知識(介護予防シリーズ)

生き生きとした生活を送るための食の知識を学びます☎65歳以上の市民の方☎3月4日(金)午後2時~4時☎西砂学習館☎管理栄養士・中野裕子さん☎20人(申込順)☎2月10日から電話で健康推進課へ

健康日程表

☎健康推進課(健康会館内) ☎(527) 3272

健康相談(午後1時30分~3時)(個別予約制)

○健康会館=2月17日(木)は、保健師・看護師・歯科衛生士・栄養士が、相談に応じます☎電話で健康推進課へ

ポリオ予防接種(午後1時30分~2時15分)

○錦学習館、こぶし会館=3月2日(水)
○健康会館、砂川学習館=3月3日(木)
○柴崎学習館、天王橋会館=3月4日(金)

親子の健康相談(午前9時30分~11時)

○西砂学習館=2月16日(水)

○健康会館=2月23日(水)
○こぶし会館=3月2日(水)
○富士見児童館=☆3月9日(水)
保健師・助産師・心理相談員・栄養士・歯科衛生士が相談に応じます。希望の方は直接会場へ。☆印の日は「子育てひろば」と同時開催。

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

健診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健康推進課へお問い合わせを。

■すくすく育児教室 ダウン症児の親の交流会「あっぷっぷの会」

日ごろの思いを自由に話し合います☎3月11日(金)午前10時~11時30分☎健康会館☎2月10日から電話で健康推進課へ

■健康体操教室

介護予防を目的にストレッチやリズム体操を学びます☎65歳以上の市民で、介護保険を利用しておらず、ほかで運動する機会のない方☎4月から平成24年3月まで原則月に2回。曜日や時

間は下表参照☎はがきに住所・氏名・電話番号・生年月日・希望の会場を第2希望まで書いて2月21日(必着)までに健康推進課へ。3月上旬に通知を郵送します。申し込み多数の場合は抽選(初めての方優先)。

健康体操教室 場所と日時		
柴崎福祉会館	第1・3月曜日	①午前②午後
	第2・4金曜日	③午前④午後
曙福祉会館	第2・4水曜日	⑤午前
	第1・3金曜日	⑥午前(※)
幸福福祉会館	第1・3火曜日	⑦午前⑧午後
	第2・4水曜日	⑨午前⑩午後
	第2・4木曜日	⑪午前⑫午後
一番福祉会館	第1・3火曜日	⑬午前⑭午後
	第1・3木曜日	⑮午前

●午前=「おはようクラス」
午前10時10分~11時30分
●午後=「こんにちはクラス」
午後1時30分~2時50分
※曙福祉会館の金曜日教室はイスを使ったゆったりとした「ゆるやかクラス」です。

3月1日~7日は子ども予防接種週間

市内の医療機関で臨時に予防接種を実施 ☎健康推進課☎(527) 3272、立川市医師会☎(525) 2597

日本医師会と日本小児科医会では3月1日(火)~7日(月)を「子ども予防接種週間」としています。立川市医師会では通常の診療時間にお子さんの予防接種が受けられない方のために、予防接種週間期間中、臨時に市内医療機関で予防接種を受け付けます。この機会にぜひ接種をしてください。

●対象者 公費(無料)で予防接種を受けられる子ども。ただし、予防接種の種類により対象年齢が異なります。

●対象ワクチン 三種混合第1期(ジフテリア・百日せき・破傷風)、麻しん、風しん

●費用は無料・事前に予約を 接種を希望する方は、下表の医療機関に接種希望日の3日前までに直接予約してください(医療機関によっては、予約が取れないこともあります)。接種当日は問診票と母子健康手帳をお持ちください。問診票は生後2か月に達する月の上旬に送付していますが、見当たらないときは、至急、市健康推進課へご連絡ください。

このほか、小学6年生のジフテリア・破傷風第2期予防接種や中学1年生・高校3年生の麻しん風しん予防接種第3期・第4期予防接種は3月31日まで

です。

●接種前後の注意点 予防接種は、安全のため体調のよい時に受けるのが原則です。保護者の方は次の点にご注意ください。①普段と変わったところがないかご確認ください②子どもの健康状態をよく知っている保護者の方が連れて行きましょう③急な副反応が起こることがありますので、接種後30分間は子どもの様子を観察しましょう④接種部位は清潔に。また、こすったりはやめましょう。入浴は差し支えありません⑤激しい運動は避けましょう

医療機関名	所在地	電話番号	1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)		6日(日)		7日(月)
							午前	午後	午前	午後	
唯善クリニック内科・呼吸器内科	富士見町1-25-24	☎(527)6711									
つづきクリニック	富士見町4-10-18	☎(540)4180	○	○		○	○				○
関医院	富士見町5-5-12	☎(522)5893	○	○		○	○				
田中医院	富士見町7-19-11	☎(524)5885					○				
もりかわよしゆき小児科	柴崎町2-1-8	☎(540)6525					○				
田中内科医院	柴崎町2-14-25	☎(521)7252		○		○	○	○			
ナビタスクリニック立川	柴崎町3-1-1	☎(521)5334	○	○	○	○	○	○			○
荒井内科小児科	錦町1-16-22	☎(522)3886	○	○	○	○	○				
立川相互病院付属子ども診療所	錦町1-23-25	☎(525)6555			○		○				
玉置クリニック	錦町2-3-13	☎(522)5317					○				18:00まで
こむかい産婦人科	錦町2-3-30	☎(525)3524					○				
畑小児科医院	錦町2-12-21	☎(523)2168		○		○					
はごろも内科・小児科	羽衣町1-16-9	☎(522)5234	○	○		○	○	15:00まで			○
さいとう内科外科クリニック	羽衣町3-12-3	☎(529)5993	18:30まで	18:30まで		18:30まで	12:30まで				18:30まで
石井医院	曙町1-19-4	☎(522)2030	○								
江守皮膚科クリニック	曙町2-5-18	☎(527)6525	○		○	○	○	○			○
宮本整形外科医院	高松町2-39-12	☎(525)6168	○	○		○	○	○			○
タウンクリニック	高松町3-21-9	☎(524)2321					○	○			
たちかわファミリークリニック	高松町3-28-7	☎(527)2783					○	○			
国立病院機構災害医療センター※1	緑町3256	☎(526)5511		○							
若葉こどもクリニック	若葉町1-11-22	☎(538)3910		17:30まで	17:30まで	17:30まで	○	13:30まで	○	13:30まで	17:30まで
こじかチャイルドクリニック	若葉町3-2-2	☎(538)2755					○				
立川若葉団地クリニック	若葉町4-25-1	☎(536)3197					○				
みやた小児科	幸町1-11-3	☎(536)7280			午後のみ			○			
神津小児科医院	幸町3-30-11	☎(537)0600	○	○		○	○		○		○
内田内科医院	幸町5-95-4	☎(535)3974					○				
重城内科クリニック	上砂町1-2-3	☎(538)7431	18:00まで	18:00まで	12:00まで	18:00まで	○	13:00まで			18:00まで
古岡整形外科	上砂町3-55-10	☎(535)5558	18:30まで	12:00まで	18:30まで	18:30まで	○				18:30まで
めぐろクリニック	西砂町6-6-16	☎(520)1234	18:00まで	18:00まで	18:00まで	18:00まで	12:30まで				18:00まで

診療時間内・時間外接種可能および予約制の医療機関がありますので、必ず事前にお電話をして頂きますようお願い致します。

※1 国立病院機構災害医療センター(完全予約制)の接種時間は午後6時~8時のみ。

予約受付期間は、3月1日(火)までの午前8時30分~午後4時30分まで。予約受付・問い合わせ先…小児科外来☎(526) 5511

スポーツ

■柴崎市民体育館屋内水泳場臨時休業のお知らせ

柴崎市民体育館水泳場の天井仕上材の一部が落下したため、点検および改修を行っています。これに伴い、屋内水泳場のご利用ができなくなります。ご迷惑をおかけして大変申し訳ありません。再開は、2月26日(土)を予定しています☎柴崎市民体育館☎(523) 5770

高齢者をいきいきと

■二十三夜サロン「認知症の方の心と生活を支える工夫」

ご家族の一時預かり、ご自宅までの送迎もします☎2月11日(祝)午後1時30分~3時30分☎ヴィラ・フェローホームズ(富士見町2-36-43)☎事前に社会福祉法人恵比寿会☎(523) 7601☎(523) 7605へ

■認知症相談会

介護、認知症、ちょっとしたもの忘れなどでお悩みの方、気軽にご相談を☎2月25日(金)午前10時~正午☎幸福社会館☎4組(申込順)☎電話で高齢福祉課在宅支援係・内線1479へ

■みんなの介護相談室~介護のつどい

介護をしながら上手に老いる工夫などを語り合います☎女性総合センター☎2月28日(月)午後1時30分~3時30分☎長寿社会開発センター・石黒さん☎南部東はごろも地域包括支援センター☎(523) 5612☎(523) 5613へ