

## 健康

### 高齢者インフルエンザ予防接種は無料で接種できます

65歳以上の市民の方に、接種に必要な予診票を9月下旬に送付しました。通知には自己負担額が記載されていますが、新型コロナウイルス感染症に関する取り組みの一環として、今年度に限り無料となります(1回限り)。指定医療機関で令和3年1月31日(日)までに接種してください。なお、指定医療機関以外で接種した場合は有料となります。くわしくは市ホームページをご覧ください。健康推進課予防健診係 ☎(527)3272

### 特定健康診査

国民健康保険に加入している40歳以上の方、後期高齢者医療制度に加入している方、生活保護などの無保険の方を対象に生活習慣病予防に着眼した特定健康診査を実施しています。対象の方には受診券などを6月上旬に送付しました。未受診の方は、早めに受診してください。また、40歳以上で令和2年4月1日以降に社会保険などから、立川市の国民健康保険や後期高齢者医療制度に移行した方は、特定健康診査を受けられる場合

があります。くわしくはお問い合わせください。健康推進課予防健診係 ☎(527)3272

### 緑内障の早期発見のために検診を

眼底、眼圧、視力などの検査を行います。40歳以上の市民の方(眼科疾患で治療中の方は除く)11月30日(月)まで市内指定医療機関 ¥500円(受診時に医療機関にお支払いください。住民税非課税世帯、生活保護世帯等の方には免除制度あり)11月13日(金)(必着)までに、直接、電話、電子申請、または「緑内障検診希望」、住所、氏名、生年月日、電話番号を書いて郵送で健康推進課予防健診係(〒190-0011高松町3-22-9健康会館内) ☎(527)3272へ

### 生活習慣病予防教室「その体重、STAYさせない！」

自粛生活が続き、気になる健康について、栄養・運動・歯科の面から学びます。たちかわ健康ポイント対象事業 30歳～74歳の市民で医師から運動を制限されていない方 11月27日、12月11日の金曜日、午前9時30分～11時30分(全2回) 場 子ども未来センター 管理栄養士・森本友紀恵さん、運動指導者・小林洋子さん 定20人

(申込順)10月12日(月)から電話か電子申請で健康推進課保健事業係 ☎(527)3272へ

### ゲートキーパー養成講座(中級)～妊産婦支援者向け

ゲートキーパーは自殺を考えている人のサインに気づき、適切な支援につなげる人のことです。中級では、特定の相談を受けることが多い分野の方を対象に、自殺のサインに気づいたときにしっかり傾聴して必要な支援につなげられるよう、事例を通じて学びます。市内在住・在勤・在学で以下のいずれかに該当する方▷病産院・保育施設など、妊産婦と関わる施設に就労している▷妊産婦と関わる機会がある▷ゲートキーパー養成講座(初級)を履修済み 11月19日(休)午前10時～11時30分 場 健康会館 臨床心理士・久持修さん 定20人(申込順) 10月12日(月)から健康推進課保健事業係 ☎(527)3272へ

### うつを知ってこころの健康づくり～自分のこころと対話していますか？

ストレスとうつの関係や心の健康づくりについて学びます。東京医療保健大学と共催 11月21日(土)午前10時～正午 場 東京医療保健大学国立病

院機構立川キャンパス(緑町3256) 同大学立川看護学部准教授・田野将尊さん 定50人(申込順) 11月7日(土)(必着)までに「うつを知ってこころの健康づくり」、住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号、人数を書いて、はがき、またはファクスで東京医療保健大学公開講座係(〒141-8648品川区東五反田4-1-17) ☎03(5421)7655 ☎03(5421)3133へ。「東京医療保健大学」のホームページからも申し込み可。市健康推進課保健事業係 ☎(527)3272

## スポーツ

### 市民体育大会

参加資格、申込方法、費用等は「立川市体育協会」のホームページをご覧ください。

- バスケットボール(小学生の部) 10月25日、11月1日・8日の日曜日 場 泉・柴崎市民体育館 立川市バスケットボール協会・永田さん ☎(536)3184
- 相撲 今年度は中止となりました

### 市民体育大会結果

- ミニテニス(地区対抗の部) ▶優勝=富士見町体育会▶準優勝=錦町体育会▶第3位=若葉町体育会 立川市体育協会 ☎(534)1483

## 健康日程表

①健康相談 個別予約制(1人30分)。電話で健康推進課へ。会場は健康会館

- 保健・栄養相談 保健師・管理栄養士が相談に応じます。
- ▶受付日時=10月15日(休)午後1時20分～2時50分
- 栄養相談 管理栄養士が相談に応じます。
- ▶受付日時=11月10日(火)午前9時20分～10時50分

②親と子の健康相談 個別予約制。電話で健康推進課へ

- 健康会館=10月28日(水) ●砂川学習館=11月4日(水)
  - 健康会館=11月25日(水) ●西砂学習館=12月2日(水)
  - ▶受付時間=午前9時30分～10時45分
- 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。10月28日、11月25日の午前10時～10時30分は、8～10か月児を対象とした離乳食後期教室を開催。定各12組(申込順)

③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。健康会館、または市内指定医療機関で受診できます。

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。健康推進課① ☎(527)3272、②③ ☎(527)3234

## 休日・夜間診療

事前に連絡の上、保険証を持参してお越しください。

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  
共済立川病院内  
▷月曜～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。

## 第97回 東京箱根間往復 大学駅伝競走予選会

10月17日(土)の箱根駅伝予選会は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、陸上自衛隊立川駐屯地内で行われ、一般の観客への開放はありません。競技開始は午前9時35分の予定で、テレビ等で放映されます。  
立川市スポーツ振興課スポーツ振興係 ☎(529)8515

ステイホームで応援しよう!



## 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

- フラダンス体験レッスン フラダンスサークルKa Puaが主催。健康にも美容にもよい有酸素運動です。初心者の方(経験者の方はご相談ください) 10月16日～11月13日の金曜日、午前9時15分～10時15分▷10月14日～11月18日の水曜日、午後7時～8時(10月21日(水)を除く) 場 たましんRISURUホール 定各10人(申込順) 津根さん ☎090(3570)1635
- 介護職員初任者研修 社会福祉法人三多摩福祉会が主催。週2日(水曜・金

曜日)の通学コース。東京都介護職員資格取得支援事業を利用して介護職場体験をすると無料で受講できます。15歳以上で、東京近郊に在住・在勤の通学可能な方 12月2日(水)～令和3年2月19日(金) 地域保健企画ビル(錦町1-17-15) ほか ¥99,940円(受講料、教材費) 定24人(申込順) 同会・蓮沼さん ☎(526)1899

●健康気功無料体験教室 たちかわ導引養生功協会が主催 10月23日・30日の金曜日、午後1時30分～3時30分 場 柴崎学習館 定各15人(申込順) 阿部さん ☎(537)0354

### 会員募集

●立川市赤十字奉仕団 献血活動や災害時の募金活動、地域の防災訓練支援で炊き出しや応急処置方法などの指導

を行うボランティア団体です。毎週月曜～金曜日に各班が分担で約2時間 立川献血ルーム(曙町2-7-17)、東京都赤十字血液センター立川営業所(緑町3256) 高橋さん ☎(526)0365

●上砂気功クラブ 東洋医学に基づいたゆっくりした動きと呼吸で免疫力が向上します。年齢を問わずにでき、足腰に自信のない方も大丈夫。見学可 毎週金曜日、午後1時30分～3時30分 場 上砂会館 ¥1,000円 ¥2,500円 阿部さん ☎080(5455)5916

●立川ソシアルダンスクラブ 第1週・第3週は講師・豊泉國利さんの指導によるスタンダード、第2週・第4週はラテンのレッスンを行っています。見学歓迎 対社交ダンス経験者 毎週木曜日、午後7時～9時 場 上砂会館、こぶし会館 ¥1,000円 ¥2,000円 定10人(申込順) 金子さん ☎090(6547)4218

●高松書道友の会 楷書、行書、かなの入門から中級まで。初心者でもやさしく始められます。毎月第2・第4火曜日、午後1時30分～3時30分 場 高松学習館 ¥1,000円 ¥2,300円 飯田さん ☎(526)0063

●柴崎民謡愛好会 民謡は心のふるさとであり、地方郷土から生まれた語り部です。故郷の唄と一緒に楽しく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 ¥2,000円(別途運用費として500円) 定10人(申込順) 松木さん ☎(523)0006

●国際教育文化交流ビエンベード会 子どものためのスペイン語教室です。月1回実施している子ども食堂をお手伝いできる方を募集します。対大人の方 毎月1回の金曜日、午後6時～7時 場 幸学習館 定3人(申込順) 石原さん ☎080(5412)7142