

健康

キラキラ☆歯育て～1歳からはじめる親子歯みがき教室

幼児期に大切な栄養と虫歯予防について学び、歯磨きの実習をします。対1歳～1歳2か月の子ども(第1子に限る)と保護者。時▷令和2年2月～4月生まれ=4月20日(火)▷令和2年3月～5月生まれ=5月18日(火)、いずれも午前10時～11時30分。健康会館。費100円(歯ブラシ代)。定各15組(申込順)。申3月25日(木)から電話か電子申請で健康推進課母子保健係。☎(527)3234へ

楽しく学べる「出張健康講座」をご利用ください

市民の皆さんが行う自主サークルや学習会などに、講師(管理栄養士、運動指導者、歯科衛生士、保健師)を派遣して講座を行います。講義だけでなく運動やヨガなどの実習もできます。令和4年3月まで実施。希望日程の2か月前までにご相談ください。対市民で構成される10人～24人程度のグループ。時月曜～

金曜日(祝日を除く)の午前10時～午後4時のうち90分程度。場市内の会場をグループで準備してください。申希望の分野を栄養、運動、歯科、保健から選んで、健康推進課保健事業係。☎(527)3272へ

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。
- 新型コロナウイルス感染症に関する診療や検査等はありません。感染が疑われる場合は3面の「感染症に関する相談窓口」をご覧ください。

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
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。

シニア

認知症予防のための絵本読み聞かせ講座

読み聞かせの実践を通して認知機能の低下を抑制し、社会参加と社会貢献を目指します。対65歳以上の市民の方。時▷説明会=4月22日(木)▷事前健康チェック=5月6日(木)▷講座=5月13日～8月5日の木曜日(7月22日を除く)▷事後健康チェック=8月19日(木)▷フォローアップ=8月26日、9月2日・16日の木曜日、いずれも午前9時30分～11時30分(全18回)。場市役所2階209会議室。定15人(抽選)。申4月9日(金)までに高齢福祉課介護予防推進係・内線1471へ

やさしいヨガ教室

対60歳以上の市民の方。時4月16日・23日、5月7日・14日の金曜日、午前10時～正午(全4回)。場柴崎福祉会館。師ヨガイストラクター・内田真珠さん。定20人(申込順)。持ヨガマット(バスタオル)。申3月25日(木)から柴崎福祉会館。☎(523)4012へ

体操教室@リモート

オンライン会議ツール「Zoom」を利用して、自宅で楽しく体操してみませんか。対65歳以上の市民の方。時4月3日(土)午後2時～3時。定20人(申込順)。申3月25日(木)から、電話、または氏名、連絡先を書いてEメールで北部中さいわい地域包括支援センター。☎(538)2339。es-houkatu@shisei.or.jpへ(右2次元コード)。QRコードからも申し込み可。

シルバー人材センター入会説明会

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。時・場▷4月14日(水)=シルバー人材センター柴崎本部(柴崎町1-17-7)▷4月19日(月)=女性総合センター▷4月27日(火)=砂川学習館、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

高齢者あんしん見守り機器の設置費を助成します

あんしん見守り機器とは、高齢者の緊急事態の際に、あらかじめ登録した別居所の家族などに知らせる機器です。市に登録された機器の取り付け等にかかる費用の一部を助成します。対70歳以上の一人暮らしの方、または要介護状態の方を含む70歳以上の世帯の方。場高齢福祉課業務係・内線1475

子ども・子育て

親子でワクワク!絵本ライブ

大人気の絵本の歌を、ギターにあわせて楽しく歌って、地域の子育て仲間と交流しましょう。対未就学児と保護者。時4月17日(土)午前10時～11時30分。場総合福祉センター。師Hiタッチ!!の皆さん。費1組500円(受講料)。定15組(申込順)。申立川市社会福祉協議会。☎(540)0210へ(右2次元コードからも申し込み可)。QRコードからも申し込み可。



健康 Q & A 567

寒い時期や花粉の季節、窓を開けたくないのですが、なぜ換気は必要なのですか?

A 新型コロナウイルス感染症対策として、手洗いやマスクとともに重要なのが換気です。換気の悪い密閉空間だとウイルスが長く空気中を漂うこととなります。そのため窓を開けて空気の流れを作り、室内の空気と外の空気を入れ替えることが感染を防ぐ対策として有効です。窓を開けて換気をするときには、1時間に5分～10分程度を目安に対角線上の2か所の窓を開けると空気の通り道ができて効率的です。

また、冬は空気が乾燥しています。室内で会話をしているときの飛沫は、乾燥した湿度の低い部屋では小さい微粒子になるため、拡散しやすいとされています。このため、加湿をすることも大切です。

部屋の温度は18℃以上、湿度は40%～60%を維持できる範囲内が快適といわれています。寒さが和らぎ花粉の飛散が始まりますが、上手に換気と加湿を行いましょう。

《立川市薬剤師会・有賀靖子》

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

●運動・栄養相談 運動指導者・管理栄養士が相談に応じます。

▶受付日時=4月6日(火)午前9時20分～10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。

▶受付日時=4月15日(木)午後1時20分～2時50分

②親子の健康相談 個別予約制。電話で健康推進課へ

●西砂学習館=4月7日(水)

●健康会館=4月28日(水)

●砂川学習館=5月12日(水)

●健康会館=5月26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。

4月28日、5月26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4月から集団健診に戻ります。対象者には該当月齢の翌月の日程で個別に通知します。通知の届いていない方は、お問い合わせください。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。

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。できるだけ公共交通機関をご利用ください。場健康推進課①☎(527)3272、②③☎(527)3234

ママ&ベビーヨガ

出産後のママの心身を整えながら赤ちゃんともふれあえます。対市内在住の生後3か月～8か月の乳児と母親。時4月28日(水)▷午後1時30分～2時15分▷午後3時～3時45分。場子ども未来センター。師ヨガイストラクター・愛さん。定各8組(申込順)。申4月8日(木)午前10時から子育て支援事務室。☎(529)8664へ

ちよこつと共済受付中

東京都町村民 交通災害共済

交通事故にあったとき、見舞金が支給されるよ!



ちよこ助

場生活安全課生活安全係 ☎(528)4376

遊びにおいでよ 児童館

入学・進級おめでとう特集

●マークのある催しは申込制(申込順)。そのほかは直接会場へ(先着順)。このほかの催しは、市ホームページまたは児童館のおたよりをご覧ください。

●みんなピカ☆まつり 対小・中学生。時4月12日(月)午後3時～4時。場羽衣児童館。定20人。申4月1日(木)から羽衣児童館。☎(526)2336へ

●集まれ小学1年生 対小学生。時4月14日(水)午後3時から。定20人。場・間上砂児童館。☎(535)1557

●新入生児童館探検隊 対小学1年生。時4月15日(木)午後2時30分～3時。場・間高松児童館。☎(528)2925

●入学・進級お祝い会 対乳幼児～高校生世代(未就学児は保護者同伴)。時4月18日(日)午後1時30分～3時

定30人。場・間富士見児童館。☎(525)9020

●入学・進級おめでとうウィーク 対小学生。時4月19日(月)～23日(金)、午後2時～4時30分。定50人。場・間錦児童館。☎(525)6684

●あつまれ!にしすなあそび隊 対小学1・2年生。時4月21日(水)午後2時～3時30分。場・間西砂児童館。☎(531)0433

●おいで!新1年生 対小学1年生。時4月24日(土)午後2時～2時30分。場若葉児童館。定20人。申4月1日(木)～10日(土)の午前中に若葉児童館。☎(536)1400へ

●入学進級おめでとう会 対小学生。時4月24日(土)午後2時～4時。定15組。場・間幸児童館。☎(537)0358