

健康

麻しん風しん混合(MR)第2期予防接種

平成26年4月2日～平成27年4月1日生まれの方(令和3年度に小学校に就学する方)は、麻しん風しん混合(MR)第2期予防接種の対象です。公費で接種できる期間は3月31日(水)までです。問診票がない方はご連絡ください。健康推進課予防健診係 ☎(527)3272

高齢者肺炎球菌ワクチン予防接種

次の方を対象に肺炎球菌ワクチンの接種費用の一部を助成します。①の方には令和2年6月に予診票(有効期限3月31日(水))を郵送済みです。届いていない場合はお問い合わせください。全額自己負担した任意接種費用の払い戻しは行いません。必ず予診票を持参して市内指定医療機関で受けてください。①または②に該当する方で過去に一度も肺炎球菌ワクチンの接種を受けていない方①令和2年度中(令和3年3月31日まで)に65歳・70歳・75歳・80歳・85歳・90歳・95歳・100歳になる方②60歳～64歳で、心臓、腎臓、呼吸器機能障害1級程度かヒト免疫不全ウイルスによる免疫の

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4面の「新型コロナウイルス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)

歯科休日急患診療所 ☎(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 ども救急室 ☎(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。

機能障害1級程度の障害を有する方
場市内指定医療機関費自己負担額5,000円(生活保護世帯等の方には免除制度あり)健康推進課予防健診係 ☎(527)3272

特定健康診査～受診はお早めに

40歳以上で、市の国民健康保険・後期高齢者医療制度に加入している方、生活保護受給者など無保険の方を対象に、メタボリックシンドロームに注目した特定健康診査等を実施しています。受診期間は、3月31日(水)までです。対象の方にはすでに受診券を発送しました。年度途中で国民健康保険・後期高齢者医療制度に加入した方、無保険の方で前年度未受診の方は申し込みが必要です。受診券の再発行はご連絡ください。健康推進課予防健診係 ☎(527)3272

こころの健康教室～音楽で探検する心・身体・コミュニティのつながり

音楽を実際に感じる体験も行います。たちかわ健康ポイント対象事業市民の方 ☎3月13日(土)午前10時～11時30分 場女性総合センター 国立音楽大学准教授・三宅博子さん ☎30人(申込順) ☎2月10日(水)から電話か電子申請で健康推進課 ☎(527)3272へ

ラフ&タフ体操教室「カラダも気持ちもスッキリ体爽！」

運動が苦手な方や膝などが痛い方でもできるストレッチやリズム体操です。全日程は市ホームページをご覧ください。次の要件を満たす市民の方▷4月1日現在で40歳～64歳▷これまでの参加が3回まで(初めての方優先) ☎4月～9月の原則月3回の①水曜日、午前9時30分～11時②木曜日、午後1時30分～3時(それぞれ全18回) 場健康会館 ☎各15人(抽選) ☎2月10日(水)～3月12日(金)(必着)に電話、またははがきに「ラフ&タフ体操教室」、希望の番号(第2希望まで)、住所、氏名、生年月日、電話番号を書いて、健康推進課保健事業係(〒190-0011高松町3-22-9健康会館内) ☎(527)3272へ。抽選結果は3月下旬にお知らせします。

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=2月18日(木)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=3月2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=2月24日(水)
 - 砂川学習館=3月3日(水)
 - 健康会館=3月24日(水)
 - 西砂学習館=4月7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。
2月24日、3月24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 ☎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

スポーツ

市民体育大会の結果

●卓球(地区対抗の部)▷優勝=錦町体育会・砂川体育会▷第3位=幸町体育会・栄町体育会 立川市体育協会 ☎(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。

親だからこそ教えられる書き方の基本 ★

鉛筆の持ち方や、止め・払いなど、硬筆の基本と子どもに教えるコツを学びます ☎3月11日(木)午前10時～11時30分 場砂川学習館 元市立小学校長・中村宗男さん ☎500円(受講料) ☎15人(申込順) ☎若干名(1歳～学齢前) ☎2月10日(水)から砂川学習館 ☎(535)5959へ

働く女性を守る法律とは ★

さまざまな判例から、労働、家庭、性暴力の問題を考えます ☎3月13日(土)午後2時～4時 場女性総合センター 早稲田大学名誉教授・浅倉むつ子さん ☎30人(申込順) ☎若干名(1歳～学齢前) ☎2月10日(水)から生涯学習推進センター ☎(528)6872へ

統計学と人工知能

人工知能を理解するための基礎的な統計学について学びます。オンライン会議ツール「Zoom」を使用して参加することもできます ☎3月7日(日)午後2時～4時 場西砂学習館 統計数理研究所教員・日野英逸さん、持橋大地さん ☎20人(オンラインは80人。いずれも申込順) ☎2月10日(水)から電話、または氏名を書いてEメールで西砂図書館 ☎(531)0432 e:sanka.ai@trc-sp.jpへ

東京女子体育大学公開講座

いずれも 場東京女子体育大学(国立市) ☎200円(傷害保険料) ☎講座名、住所、氏名(ふりがな)、年齢、学年、性別、電話番号、①は保護者名②は学校名を書いて、はがき、ファクス、Eメールで、同大学地域交流センター(〒186-8668住所記入不要) ☎(572)4324 fax(572)4317 e:chiiki@twcpe.ac.jpへ ※開催1か月前に定員を超えた場合は抽選、超えない場合は1週間前まで申込順 市生涯学習推進センター ☎(528)6872

- ①幼児講座「幼児のボール遊び」 ☎幼児(4歳～学齢前) ☎3月6日(土)午後2時～3時30分 同大学サッカー部監督・長澤忍さん ☎20人*
- ②小・中学生講座「陸上競技」 ☎小・中学生 ☎3月17日(水)午後2時～4時 同大学教授・櫻田淳也さんほか ☎50人*

一緒に働きたいと思われる「心くばりの魔法」

元ディズニーの人材トレーナーから、仕事や人生を楽しんで、コミュニケーション上手になる方



法を学びます ☎16歳以上の方 ☎3月14日(日)午前10時～正午 場砂川学習館 産業能率大学経営学部准教授・櫻井恵里子さん ☎40人(申込順) ☎若干名(1歳～学齢前) ☎2月10日(水)から砂川学習館 ☎(535)5959へ

平塚らいてうと日本女性解放運動のあけぼの ★

女性の地位や権利のために、平塚らいてうが日本女性史に与えた影響を学びます ☎3月14日(日)午後2時～4時 場女性総合センター NPO法人平塚らいてうの会会長・米田佐代子さん ☎30人(申込順) ☎若干名(1歳～学齢前) ☎2月10日(水)から生涯学習推進センター ☎(528)6872へ

認知症サポーター養成講座

認知症の方やその家族を支える応援者を養成します ☎市内在住・在勤・在学の方 ☎2月20日(土)午前9時～10時30分 場至誠キートンホーム(幸町4-14-1) ☎10人程度(申込順) ☎2月10日(水)から北部中さいわい地域包括支援センター ☎(538)2339へ

砂川闘争を学ぼう



66年前に起こった砂川闘争について、映画「砂川の人々」を鑑賞後、当時の状況を聞き、ゆかりの地を歩きます ☎初めて参加する方 ☎3月13日(土)午後1時～4時 場砂川学習館 砂川を記録する会・島田清作さんほか ☎20人(申込順) ☎2月10日(水)から砂川学習館 ☎(535)5959へ

ちよこっと共済受付中

東京都市町村民 交通災害共済

くわしくは今号と同時配布の加入申込書付きパンフレットをご覧ください。



ちよこ助

3月4日(木)に一番福祉会館で予定していた出張受付は、会館の工事延期のため中止となりました。

生活安全課生活安全係 ☎(528)4376