

募集

体験型農園入園者(追加募集)



農園主の技術指導を受けながら、種まきから収穫までの作業を行います。作付計画や、種・苗、農具などの用意は農園主が行いますので、初心者でも安心して野菜を収穫することができます。1区画当たりの面積は約30㎡。利用期間は4月～令和4年1月(更新可)。なお、自動車での通園はできません(遠方の方は応相談)。入園が決定した方には案内を送付します▶とちの木農園(西砂町6丁目、農園主・石塚保さん)=1区画▶とのがやおかず畑(西砂町6丁目、農園主・石塚和生さん)=4区画▶ひまわり農園(若葉町2丁目、農園主・鈴木豊さん)=5区画▶スマイル農園(幸町5丁目、農園主・豊泉裕さん)=5区画▶太陽農園(若葉町1丁目、農園主・尾崎義彦さん)=20区画(いずれも申込順)▶原則として市内在住で、利用期間内に継続して農作業に取り組める方▶1区画4万円▶

はがき(1世帯1枚)に希望する農園名、住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号を書いて産業観光課農業振興係・内線2650へ

アイム市民企画活動事業

男女平等参画社会の実現に向けた事業(講座やワークショップなど)の企画を募集します▶主体的に事業を企画し、運営できる5人以上の団体(半数以上の方が市内在住・在勤・在学)▶3月25日(木)までに男女平等参画課(女性総合センター5階)で配布する申込用紙(市ホームページからダウンロード可)を、直接、男女平等参画課☎(528)6801へ

シニア

映画「夢のつづき」～高齢者の尊厳・高齢者虐待について考えよう

映画の上映や講義を通して、高齢者の権利について考えます▶3月18日(木)午後2時～4時▶西砂学習館▶定員20人(申込順)▶北部西かみすな地域包括支援センター☎(536)9910へ



みんなの介護教室

「介護のことなんでも話しましょう」をテーマに介護について包括支援センター職員と参加者で語り合います。オンライン会議ツール「Zoom」での参加を希望する方はEメールで申し込んでください▶市内の方▶3月10日(水)午後1時30分～3時▶西砂学習館▶定員会場参加20人(申込順)▶北部西かみすな地域包括支援センター☎(536)9910▶nw-houkaku-kami@bd.wakwak.comへ

耳の聞こえが心配になったら～補聴器を買う前に知ってほしいこと

耳の聞こえの専門家から学びます。オンライン会議ツール「Zoom」での参加を希望する方はEメールで申し込んでください▶市内在住・在勤・在学の方▶3月16日(火)午後3時～4時▶高松学習館▶定員会場参加15人(申込順)▶2月25日(木)から中部たかまつ地域包括支援センター☎(540)2031▶ec.t-houkatsu@ninjin.or.jpへ

懐かしい歌をご一緒に

大きな声で歌ったり笑ったりすることは健康の秘訣。昔を語りながら楽しいひとときを▶65歳以上の方▶3月24日(水)▶午前10時30分～正午▶午後1

時30分～3時▶西砂学習館▶音楽講師・山田香代さん、岡田文子さん▶各30人(申込順)▶2月25日(木)から西砂学習館☎(531)0431へ

出張 暮らしの保健室

看護師等が健康相談に応じます。直接会場へ▶3月11日(木)午後2時～3時▶羽衣会場(羽衣町2-39-11)▶南部東はごろも地域包括支援センター☎(523)5612

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2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)

健康会館1階 ☎(526)2004
▶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

立川病院内 ☎(523)2677
▶月曜～金曜(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。

健康 Q & A 566

子どもが転んで前歯を打ち、歯を失ってしまいました。インプラントにすることはできますか？

A 残念ながら、お子さんにインプラントはできません。インプラントは、欠損歯の問題を解決するために、人工的な物質を顎の骨に埋め込み、この上に人工歯を固定するものです。顎の骨は18歳くらいまで成長します。成長過程にある骨にインプラントをすると、骨の成長の妨げになったり、今ある歯を傷つけてしまったりする可能性があるからです。骨の成長が落ち着くまでは、仮歯や隙間を確保する装置を使って噛み合わせを維持させましょう。

なお、永久歯が抜け落ちた場合、すぐにその歯を歯科医に持参すれば、「再植」といって、植え直すという対応ができることがあります。乳歯でも条件がよければ可能です。口の中の唾液に近い状態の液に浸すなど、歯の根が乾かないように注意しましょう。転んで歯が抜けてしまったときはもちろんですが、歯が折れた、グラグラしているというようなときは、早めに受診してください。

《立川市歯科医師会・川島信太郎》

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

- 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
- 医師・保健・栄養相談 医師・保健師・管理栄養士が相談に応じます。
▶受付日時=3月18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

- 砂川学習館=3月3日(水)
 - 西砂学習館=4月7日(水)
 - 健康会館=3月24日(水)
 - 健康会館=4月28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。
3月24日、4月28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

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。なお、新型コロナウイルス感染症の影響により、催し等が中止・延期になる可能性があります。開催状況については各問い合わせ先へ。

まちのお知らせ

●水墨画体験教室 立川市連合水墨画会が主催。1回目は基礎知識と墨の三墨法を学び、2回目は好きな手本で水墨画を描きます。初心者歓迎▶18歳以上の方▶3月9日・23日の火曜日、午後1時30分～3時30分(全2回)▶柴崎学習館▶500円(材料代)▶10人(申込順)▶津根さん☎080(5177)4371

会員募集

- 日本スポーツウエルネス吹矢協会・立川中央支部 スポーツウエルネス吹矢は、性別や年齢を問わず楽しめる安全で健康的なスポーツです。腹式呼吸をベースに集中力を高めることができます。体験可▶毎週木曜日、午後3時～6時▶毎週土曜日、午前9時～正午▶練成館▶1,000円(ほかに体験用マウスピース代として110円)▶下遠野さん☎(526)1032
- オカリナ友の会 オカリナの練習は、指を動かす脳トレーニング、腹式呼吸による健康増進の効果も。癒やされる音色で唱歌、懐メロ演奏を楽しみましょう。経験は問いません▶60歳以上の方▶毎月第2～第4火曜日、午後2時～4時(第

- 2・第4火曜日は講師のレッスンあり)▶一番福祉会館、西砂学習館▶5,000円(3か月ごと)▶10人(申込順)▶山崎さん☎(531)0126
- 前頭側頭葉変性症 つくしの会 介護の悩みを1人で抱えこまず、仲間と話しませんか。利用できる制度や介護の情報を得られます。くわしくは同会のホームページをご覧ください▶毎月第2木曜日、午前11時～午後3時▶子ども未来センター▶2,000円▶新宅さん☎(535)8454
- 高松囲碁サークル 講師の指導(布石、定石、詰碁)と会員同士の対局で脳トレーニングを楽しんでいます。教室は椅子席です。女性会員もいます。60歳以上の方歓迎▶初級者から2・3段程度の方▶毎週木曜日、午前9時～正午▶高松学習館▶1,000円▶1,500円▶若干名

- (申込順)▶神尾さん☎(531)3211
- フラダンスサークル・Ka Pua 健康と美容のため、楽しく踊りませんか▶初心者の方(経験者の方はご相談ください)▶月3回の金曜日、午前9時15分～10時15分▶月3回の水曜日、午後7時～8時(水曜日は子連れ可)▶たましんRISURUホール、子ども未来センター▶2,000円(別途会場代として月500円～1,500円)▶各10人(申込順)▶津根さん☎090(3570)1635
- あけぼの健康体操 軽い運動やリズム運動を行い、運動不足解消、健康維持を目指します。指導者と看護師もいます。見学・体験可▶60歳以上の方▶毎月第1・第3金曜日、午前10時～11時30分▶曙福祉会館▶500円▶1回500円▶6人(申込順)▶佐藤さん☎090(9006)0701