

スポーツ

軽体操・みんなでストレッチ(柴崎教室)

いずれも2部構成の完全入替制(対)18歳以上の市内在住・在勤・在学の方(場)柴崎市民体育館(費)1回200円(チケットは券売機で購入。回数券利用可)(定)各50人(抽選)

●**軽体操** 4月6日～7月13日の火曜日(休止日あり。全13回)▷1部=午前9時30分～10時15分▷2部=午前10時50分～11時35分

●**みんなでストレッチ** 4月8日～7月15日の木曜日(休止日あり。全12回)▷1部=午後0時55分～1時40分▷2部=午後2時15分～3時(用)3月25日(休)(必着)までに、往復は

がきに、「軽体操」または「みんなでストレッチ」(両方申し込む場合は、別々の往復はがきで申し込んでください)、希望クラス(1部・2部を希望順に)、住所、氏名、年齢、性別、電話番号、在勤・在学の方は勤務先名か学校名、返信用宛先を書いて、柴崎市民体育館(〒190-0023柴崎町6-15-9)☎(523)5770へ

みんなでストレッチ教室(泉教室)

リズム体操などで、体づくりを目指します。日程等は下表のとおり(対)18歳以上の市内在住・在勤・在学の方(場)泉市民体育館(用)3月18日(休)(必着)までに、往復はがきに「みんなでストレッチ教室」、希望コース(1人1コースのみ)、住所、氏名(ふりがな)、年齢、

性別、電話番号、在勤・在学の方は勤務先名か学校名、返信用宛先を書いて泉市民体育館(〒190-0015泉町786-11)☎(536)6711へ

立川シティハーフマラソン2021は開催しません

立川シティハーフマラソン2021は新型コロナウイルス感染症拡大防止のため開催しません。なお、例年あわせて行われていた日本学生ハーフマラソン選手権大会は、3月14日(日)に陸上自衛隊立川駐屯地内で無観客で開催されます(用)スポーツ振興課☎(529)8515

資源とごみの分別・減量・出し方パネル展

ごみ出しのルール等を展示します。直接会場へ(時)3月22日(月)～26日(金)、午前9時～午後4時(場)市役所1階多目的プラザ(用)ごみ対策課・内線6748

第2回「立川の農」写真コンテスト展示会

応募作品全49点を展示します。直接会場へ(時)3月16日(火)まで、午前8時

30分～午後8時(土曜・日曜日は午後5時まで)(場)窓口サービスセンター多目的スペース(用)産業観光課農業振興係・内線2649

展示「立川駅前の移り変わり」「東京1964オリンピック～立川の記憶」

歴史民俗資料館所蔵の資料を展示します。直接会場へ(時)3月24日(水)まで、午前9時～午後4時30分(22日(月)を除く)(場)柴崎学習館(用)柴崎学習館☎(524)2773

みんなでストレッチ教室(泉教室)				
コース	時間	期間	参加費	定員
水曜 A 1部	午前10時～10時45分	4月7日～7月28日 (5月5日を除く)	1回 200円	各30人 (抽選)
水曜 A 2部	午前11時～11時45分			
水曜 B 1部	午後1時～1時45分			
水曜 B 2部	午後2時～2時45分			
水曜 C	午後7時30分～8時15分	4月9日～7月30日		
金曜 1部	午後1時～1時45分			
金曜 2部	午後2時～2時45分	4月10日～7月31日		
土曜 1部	午前10時～10時45分			
土曜 2部	午前11時～11時45分			

健康

らくらくゴックン(離乳食準備教室)

対・時これから離乳食を始める▷令和2年11月～12月生まれの乳児と保護者=4月9日(金)▷令和2年12月～令和3年1月生まれの乳児と保護者=5月14日(金)、いずれも午前10時～11時30分(場)健康会館(用)各10組(申込順。第1子優先)(用)3月10日(水)から電話か電子申請で健康推進課母子保健係☎(527)3234へ

野菜食べ菜さ～い!

野菜のおかずをあと1皿増やす工夫を提案します。管理栄養士による野菜料理のレシピの配布やクイズも。直接会場へ(時)3月25日(休)午前10時～午後2時(場)ファーマーズセンターみ

のーれ立川(用)健康推進課保健事業係☎(527)3272

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「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)

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)

歯科休日急患診療所

健康会館2階 ☎(527)1900

▷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 小児救急室

立川病院内 ☎(523)2677

▷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。

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

- 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(休)午後1時20分～2時50分
- 栄養・運動相談** 管理栄養士・運動指導者が相談に応じます。
- ▶受付日時=4月6日(火)午前9時20分～10時50分

②**親子の健康相談** 個別予約制。電話で健康推進課へ

- 健康会館=3月24日(水)
- 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)
- ▶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(用)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(用)健康推進課①☎(527)3272、②③☎(527)3234

狂犬病予防接種を受けましょう



飼い犬の登録をしている方に、令和3年度の狂犬病予防注射の案内はがきを3月下旬にお送りします。3月31日(水)までに届かない場合はご連絡ください。また、下表の動物病院で狂犬病予防注射を接種すると、その場で狂犬病予防注射済票(済票)の交付が受けられます。済票の交付手数料は1件につき550円です(注射料金は別途必要)。なお、済票の交付申請は環境対策課(市役所2階79番窓口)でも行えます。動物病院発行の注射証明書と今回お送りする案内はがきをお持ちください。

狂犬病注射済票の交付が受けられる動物病院

動物病院名	所在地	電話番号
すずめ野動物病院	富士見町1-23-7	☎(521)0324
にじいろアニマルクリニック	錦町2-3-19 浅田ビル1階	☎(548)3655
立川みなみ動物病院	錦町5-8-8	☎(528)1141
立川中央どうぶつ病院	柴崎町2-7-6 さかえビル1階	☎(512)8510
はごろも動物病院	羽衣町2-11-3	☎(512)5988
どうぶつの森総合病院	羽衣町2-67-12	☎(548)8522
清野獣医療科病院	羽衣町2-47-29	☎(522)7274
高村動物病院	羽衣町2-45-17	☎(527)0368
クリア動物病院	高松町2-38-5	☎(595)7296
渡邊動物病院	砂川町1-53-7	☎(537)4628
おおにし動物病院	砂川町4-19-7	☎(534)9728
立川みどり動物病院	緑町3-1 GREEN SPRINGS内	☎(595)6733
立川プラスワン動物病院	栄町6-10-19	☎(534)9387
わかば動物病院	若葉町1-14-2	☎(534)3909
立川動物病院	若葉町2-10-7	☎(538)1055
あまの動物病院	幸町3-34-6	☎(537)8837
ゆず動物病院	幸町4-45-6	☎(534)2770
まお動物病院	柏町3-3-10	☎(535)8516
いがり動物病院	柏町4-8-30	☎(535)9119
すみれペットクリニック	一番町2-33-12 ラディーナマンション1階	☎(569)6612
マミー動物病院	西砂町1-80-8 プレミール105	☎(531)3912
昭島動物病院	昭島市中神町1260	☎(541)2510
あだち動物病院	昭島市中神町1377-3	☎(508)5025
本間獣医療科医院カインズ昭島病院	昭島市つつじが丘2-8-55 カインズホーム昭島店内	☎(500)5155
かものほし動物病院	昭島市玉川町3-17-14	☎(543)4321
小淵動物病院	武蔵村山市大南3-91-30	☎(565)7772
ふく動物病院	国立市東2-28-1	☎(575)7669
くにたちTLC動物病院	国立市北2-10-4	☎(511)6617
タマペットクリニック	国分寺市西町5-32-9	☎(534)3680

(用)▷注射料金については各病院▷その他=環境対策課環境推進係・内線2244