

### 健康

#### 歯科講座「コロナ禍だから知っておきたい！マスク時代のお口の健康」

ウイルスから身を守るために大切な  
お口のケアを学びます 対市民の方時  
2月21日(月)午前10時～11時30分場  
健康会館 日本歯科医師会常務理事  
・山本秀樹さん定20人(申込順)保  
6人(4か月～学齢前)申1月25日(火)  
から電話か電子申請で健康推進課保  
健事業係 ☎(527)3272へ

#### キラキラ☆歯育て～1歳からはじめる親子歯みがき教室

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12月～令和3年2月生まれ＝  
2月15日(火)▷令和3年1月～3月生まれ＝  
3月15日(火)、いずれも午前10時～11時30分  
場健康会館費100円(歯ブラシ代)定各15組(申込順)申1月25日(火)から電話か電子申請で健康推進課母子保健係 ☎(527)3234へ



#### 麻しん風しん混合(MR)第2期予防接種

平成27年4月2日～平成28年4月1日

#### 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「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。

生まれの方(令和4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(木)までです。問診票がない方はご連絡ください 問健康推進課予防健診係 ☎(527)3272

### シニア

#### 東京2020大会を終えて～これからのスポーツイベントの楽しみ方

対60歳以上の市民の方時①2月15日(火)②2月22日(火)、いずれも午後1時30分～2時30分場①柴崎福祉会館②一番福祉会館 師東京女子体育大学教授・秋山エリカさん定①30人②20人(申込順)時①のみ室内履き申1月25日(火)から①柴崎福祉会館 ☎(523)4012②一番福祉会館 ☎(531)2945へ

#### にしすなカフェ(介護サロン)

体組成計で筋肉量や骨量など測り、転倒防止や体力づくりを目指します 対65歳以上の市民の方と家族時2月12日(土)午前10時30分～正午場西砂第三学童保育所定20人(申込順)時動きやすい服装、飲み物申にしすな福祉相談センター ☎(531)5550へ

#### 簡単!毛糸で織るコースター

ダンボール織り機を使ってコースターを作ります 対60歳以上の方時2月19日(土)午前10時30分～11時30分場上砂会館定10人(申込順)申1月25日(火)から上砂図書館 ☎(535)1531へ



#### シルバー人材センター入会説明会

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▷2月9日(水)＝女性総合センター▷2月10日(木)＝西砂学習館▷2月16日(水)＝シルバー人材センター柴崎本部(柴崎町1-17-7)、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

#### 懐かしい歌をご一緒に

対70歳以上の方時2月25日(金)午後1時30分～3時場西砂学習館 師音楽講師・山田香代さん、岡田文子さん定40人(申込順)申1月25日(火)から西砂学習館 ☎(531)0431へ

#### 気軽にゆるーくヨガストレッチ

対65歳以上の市民の方時2月18日(金)午後2時30分～4時場子ども未来センター定15人(申込順)時動きやすい服装、飲み物申1月25日(火)午前9時から南部東はごろも地域包括支援センター ☎(523)5612へ

#### 介護におけるコミュニケーション

ストレスや怒りの感情と上手に付き合うコツを学びます 対市民の方時2月9日(水)午後1時30分～3時場西砂学習館 師医療福祉専門学校教員・高橋薫さん定30人(申込順)申北部西かみすな地域包括支援センター ☎(536)9910へ

#### 催し

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。

#### 歴史民俗資料館のイベント

いずれも直接会場へ問歴史民俗資料館 ☎(525)0860  
●企画展「昔のくらしと道具」昔懐かしい生活道具などを展示します 時2月20日(日)まで、午前9時～午後4時30分(月曜日を除く)場歴史民俗資料館  
●ミニ企画展「桃の節句」市民から寄贈された明治～昭和初期のひな飾りなどを展示します 時2月1日(火)～3月6日(日)、午前9時～午後4時30分(月曜日を除く)場歴史民俗資料館、川越道緑地古民家園

#### 手打ちうどん作り

古民家園で収穫した小麦粉でうどん作りをします 対小学生以上の市民の方(小学生は保護者同伴)時2月13日(日)午前10時～午後1時場歴史民俗資料館 師立川民俗の会の皆さん費500円(材料代。小学生は300円)定20人(申込順)時エプロン、バンダナ(スカーフ)、タオル申1月25日(火)から歴史民俗資料館 ☎(525)0860へ

#### 小倉大都ジャズクインテット～ジャズの名曲を堪能しよう!

さわやかな若手の演奏で、ジャズの名曲をお楽しみください 時3月5日(土)午後2時～3時30分場砂川学習館定50人(申込順)申1月25日(火)から砂川学習館 ☎(535)5959へ

### スポーツ

#### 小学生クラブ交流大会(ミニバスケットボール)

申込方法等、くわしくは「立川市バスケットボール協会」のホームページをご覧ください 対小学生で編成された市内のチーム時2月6日～27日の土曜・日曜日、祝日場二小、三小、七小 問立川市体育協会 ☎(534)1483

#### 市民体育大会の結果

個人はいずれも優勝(敬称略)。  
●テニス ▶地区対抗の部▷優勝＝幸町体育会▷第2位＝栄町体育会▷第3位＝富士見町体育会▶一般シングルス▷男子A＝三田圭輔▷男子B＝田中智大▷女子A＝高橋千絵▷女子B＝諸井奈々子▶シニアダブルス＝小峰孝志・阿川勇▶中学生女子シングルス＝山口塔子  
●卓球(地区対抗の部)▷優勝＝栄町体育会、西砂川地区体育会▷第3位＝錦町体育会、高松町体育会 問立川市体育協会 ☎(534)1483

#### 市民体育館 2月の個人利用日

入場・時間制限等があります。くわしくは各体育館のホームページをご覧ください。2月11日は、設備保守のため、市民体育館の利用はできません。

#### 泉市民体育館 ☎(536)6711

- 第1体育室(卓球・バドミントン・ミニテニス)＝2日・3日・5日・9日・13日・16日・19日・23日(19日は午後II以降)
- 第2体育室(卓球・バドミントン)＝7日・14日・21日・27日・28日

#### 柴崎市民体育館 ☎(523)5770

- 第1体育室(バドミントン・ミニテニス)●第2体育室(卓球)＝いずれも4日・12日・14日・18日・20日・25日・26日

#### ホームゲームを応援しに行こう!

市内で開催される公式戦日程をお知らせします。開催形式が変更になる場合があります。くわしくは、「アルバルク東京」のホームページをご覧ください。

**ALVARK TOKYO**

- アルバルク東京 ▶名古屋ダイヤモンドドルフィンズ戦＝1月26日(水)午後7時5分試合開始場アリーナ立川立飛

### 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＝2月1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＝2月17日(木)午後1時20分～2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
  - 西砂学習館＝2月2日(水)
  - 砂川学習館＝3月2日(水)
  - 健康会館＝2月16日(水)
  - 健康会館＝3月23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16日、3月23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。通知の届いていない方は、お問い合わせください。集団健診のため、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ので、できるだけ公共交通機関をご利用ください 問健康推進課① ☎(527)3272、②③ ☎(527)3234