

健康

まるっと健康教室～私も家族も周りもみんなで予防！生活習慣病

栄養や歯科の話聞き、実際に体を動かしながら学びます。30歳～74歳の市民で、医師から運動を制限されていない方。12月2日・9日の金曜日、午前9時30分～11時30分(全2回)場羽衣中央会館。管理栄養士・渡辺純子さん、体操応援リーダー・新江紀美子さん。定員15人(申込順)6人程度(1歳～学齢前)。10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

歯と口の健康週間

いずれも直接会場へ。

●**歯科健診と口腔衛生相談** 立川市歯科医師会と協力して歯科健診と口腔衛生相談を行います。日時・会場は下表のとおり。

会場	日程	時間
砂川学習館	11月11日(金)	午前10時～午後2時40分
女性総合センター1階健康サロン	11月12日(土) 13日(日)	午前10時～午後3時50分

●**「8020」「9016」達成者表彰式&特別講演会** 特別講演会「介護保険サービス利用の手順と介護支援専門員」。11月12日(土)午後0時30分～2時。場女性総合センター1階ホール。ケアマネジャー・峰岸康一さん。健康推進課母子保健係・内線4720

20歳以上の無料歯科健診

歯周組織の検査や現在歯の確認をする無料歯科健診が年度に1回、指定歯科医療機関で受診できます。75歳以上の方は飲み込みの力などもチェックします。指定歯科医療機関で直接申し込みもできます。指定歯科医療機関は、市ホームページをご覧ください。20歳以上の市民の方(歯科で治療中の方は除く)。電話か電子申請で健康推進課予防健診係 ☎(527)3272へ



地区健康フェア

講演、健康相談、骨密度測定など。会場により内容が異なります。直接会場へ。なお、会場には駐車場がありません。たちかわ健康ポイント対象事業。上履き。健康推進課地域支援係 ☎(527)3632

●**西砂地区健康フェア** 11月6日(日)午前9時30分～11時30分(受け付けは午前11時10分まで)場西砂小体育館・校庭

●**曙町健康フェア** 11月13日(日)午前10時～11時30分場二小体育館

わかちあいの会(自死遺族の集い)

身近な人を自死で亡くした方が、語り合い、支え合う場です。昭島市と共催。市外の方、匿名での参加も可。直接会場へ。11月20日(日)午後2時～4時。場女性総合センター。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。

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
☎(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

はじめての漢方養生

普段気軽に聞けない漢方のあれこれをプロから学びます。65歳以上の市民の方。11月18日(金)午後2時～3時30分。場子ども未来センター。薬剤師・今井啓太さん。定員15人(申込順)。10月26日(水)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



にしすなカフェ(介護サロン)

しっかり歩くために、オイルやクリームなどで自分の足をマッサージしま

す。65歳以上の市民の方、家族。11月12日(土)午前10時30分～正午。場西砂第三学童保育所。定員20人(申込順)。フェイスタオル、ハンドクリーム等、飲み物。にしすな福祉相談センター ☎(531)5550へ

みんなの介護教室

エンディングノートの書き方と活用法を学びます。11月9日(水)午後1時30分～3時。場西砂学習館。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



終活を学ぼう～終活の始め時はいつ？

終活について専門家から学びます。11月16日(水)午前10時～11時30分=さかえ会館。午後2時～3時30分=若葉会館。各15人(申込順)。北部東わかば地域包括支援センター ☎(538)1221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。市内在住の原則60歳以上の方。11月9日(水)=シルバー人材センター柴崎本部(柴崎町1-17-7)▷11月16日(水)=西砂学習館▷11月18日(金)=女性総合センター▷11月22日(火)砂川学習館、いずれも午後1時30分から。前日までにシルバー人材センター柴崎本部 ☎(527)2204へ

11月9日(水)～15日(火) 秋の火災予防運動

場立川消防署 ☎(526)0119



増えています 電子レンジ火災

電子レンジで加熱しすぎるなど、誤った使用による火災が増えています。正しく使用して火災を防ぎましょう。

- 使用時の心得** ▶包装のまま加熱するときは、包装の表示を確認する ▶加熱時は、その場を離れない ▶加熱時間を長めにしない
- 火災時の対応** ▶扉を開けずに電源を遮断して庫内の様子を見る ▶火が消えなければ、消火器などを準備する ▶119番通報をする

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=11月1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=11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

- 砂川学習館**=11月2日(水) ●**健康会館**=11月30日(水)
 - 西砂学習館**=12月7日(水) ●**砂川学習館**=令和5年1月11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
11月30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。定員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。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。

まちのお知らせ

●**キッズ硬式テニス教室** 立川市体育協会ほか主催。市内在住の小学生。11月23日(水・祝)、令和5年1月9日(月・祝)・15日(日)、午前9時～午後0時30分(全3回)場泉町庭球場ほか。費500円(参加費)定員40人(申込順)。11月6日(日)(消印有効)までに、往復はがきに住所、氏名(ふりがな)、年齢、学年、電話番号、テニス歴、ラケットの有無、返信用宛先を書いて立川市テニス連盟事務局・山崎さん(〒190-0002幸町5-57-5立川グリーンテニスクラブ内) ☎(536)6798へ

●**第45回 話し方コンクール** NPO法人話し方普及協会が主催。当法人に所属する各サークルが3分間スピーチを行います。直接会場へ。11月13日(日)午後1時～4時30分。場女性総合センター1階ホール。定員20人(先着順)。話し方サークル立川・鈴木さん ☎090(5555)0314

●**第32回砂川秋まつり** 木を植える会が主催。工作や腹話術、皿回しなど、子どもたちが楽しめる催しがたくさん。ロックやベリーダンスで盛り上がるステージも。直接会場へ。フリマ出店希望はお問い合わせください。11月13日(日)午前10時～午後3時。場砂川秋まつりひろば(砂川学習館前の道を南へ150m)場井上さん ☎090(8430)2858

●**朗読サークル「こえ」と利用者の交流会** 立川市朗読サークル「こえ」が主催。日頃、私たちの声を聞いてくださっている利用者の皆さんと親睦を深め、歌や朗読、おしゃべり、情報交換などをします。11月25日(金)午前10時から。場総合福祉センター。場福地さん ☎(534)4614へ

●**憩いのサロン「篆刻印づくり」** シルバー人材センターが主催。1.5cm四方の石台に名前の一文字を、古い書体で鉄筆を使って彫ります。申し込みまでに、彫りたい文字を決めておいてください。市内在住の60歳以上の方。12月14日(水)午後1時30分から。場シルバー人材センター柴崎本部(柴崎町1-17-7)費500円(材料代)定員15人(申込順。未受講の方優先)。11月1日(火)午前9時から。シルバー人材センター ☎(527)2204へ

●**講演会「ミャンマーと日本」** 錦法律を知る会が主催。講師がミャンマー在住時に見た軍事政権下のミャンマーの実情を報告し、日本政府のODAの在り方について話します。11月19日(土)午後1時30分開演。場子ども未来センター。元毎日新聞特派員・永井浩さん。費500円(資料代ほか)定員40人(申込順)。場馬場さん ☎070(3542)2860へ

会員募集

●**カラオケ・音和会** カラオケとおしゃべり、踊りなどを楽しみましょう。歌を聴くだけの参加も可。不定期、午後1時～4時45分。場滝ノ上会館。定員10人(申込順)。場中沢さん ☎070(3140)1950へ