

健康

市内指定医療機関、市内指定歯科医療機関は、市ホームページをご覧ください。

生活習慣病予防教室～夜間ムキムキ2日間コース

体型が気になり始めた男性のための筋力アッププログラム。健康づくりのミニ講座と、運動のプロによる効果的な筋トレを学びます。体成分測定も医師から運動を制限されていない30歳～64歳の男性市民の方(時)9月7日・21日の木曜日、午後8時～9時15分(全2回)場泉市民体育館(時)トレーニング指導士・西村武士さん(定)20人(申込順)(時)7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

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を年度に1回、市内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。市内指定歯科医療機関で直接申し込みもできます(定)20歳以上の市民の方(歯科で治療中の方は除く)(時)「成人歯科健診希望」、住所、氏名、生年月日、電話番号を、直接、または電話、郵送、電子申請で健康推進課予防健診係(〒190-0011高松町3-22-9健康会館内)☎(527)3272へ

休日セミナー 知ってよかった! 老いない脳の育て方

脳の機能低下を予防する生活などについて学びます。たちかわ健康ポイント対象事業(定)市民の方(時)8月27日(日)午前10時～11時30分(場)女性総合センター1階ホール(時)国立精神・神経医療研究センター病院院長・阿部康二さん(定)180人(申込順)(時)7月25日(火)から電話か電子申請で健康推進課・内線4731、または高齢福祉課介護予防推進係・内線1471へ

キラキラ☆歯育て～1歳から始める親子歯みがき教室

幼児期に大切な栄養と虫歯予防について学び、歯磨きの実習をします(定)1歳～1歳2か月の子ども(第1子に限る)と保護者(時)令和4年6月～8月生まれ=8月22日(火)▷令和4年7月～9月生まれ=9月19日(火)、いずれも午前10時～11時30分(場)健康会館(定)各15組(申込順)(時)7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

わかちあいの会(自死遺族の集い)

身近な人を自死(自殺)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(時)8月20日(日)午後2時～4時(場)女性総合センター5階第2学習室(定)健康推進課保健事業係☎(527)3272

歯と口の健康週間ポスター展

歯と口の健康を題材にした市内の児童・生徒のポスターを展示します。直接会場へ(時)7月28日(金)まで、午前10時～午後4時30分(最終日は午後2時まで)(場)市役所1階多目的プラザ(定)学務課学校保健係・内線2515

B型・C型肝炎ウイルス検査

▶対象者=令和6年3月31日までに40歳以上になり、次のすべてに該当する市民の方▷過去にB型・C型肝炎ウイルス検査を受けていない▷現在、肝炎の治療を受けていない▷職場などでB型・C型肝炎ウイルス検査を受ける機会がない▶検診方法=市が実施する40歳以上の健康診査と同時に、または肝炎ウイルス検査単独で、市内指定医療機関で受診してください▶申込方法=「肝炎ウイルス検査希望」、住所、氏名、生年月日、電話番号を、電話、または郵送で健康推進課予防健診係(〒190-0011高松町3-22-9健康会館内)☎(527)3272へ

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の検査は行っていません。

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

アロマソープを使ってかんたんお花づくり♪

(定)65歳以上の市民の方(時)8月18日(金)午後2時～3時30分(場)子ども未来センター(時)ソープフラワーアーティスト・細井カルメリタさん(費)300円(材料代)(定)20人(申込順)(時)南部東はごろも地域包括支援センター☎(523)5612へ

無理なく楽しむ! はじめての椅子ヨガ

(定)60歳以上の市民の方(時)9月8日、10月13日、11月10日、12月8日の金曜日、午前10時～正午(全4回)(場)柴崎福祉会館(時)チェアヨガ指導者・まえだきょうこさん(定)20人(申込順)(時)動きやすい服装、ヨガマット(バスタオル)、タオル、飲み物(時)7月25日(火)から柴崎福祉会館☎(523)4012へ

認知症パネル展

認知症の説明、市の事業、地域のサービス、介護保険事業所利用者による作品を展示します。各日先着40人にロバ隊長マスコットをプレゼント。直接会場へ(時)8月21日(月)～25日(金)、午前8時30分～午後5時(場)市役所1階多目的プラザ(定)高齢福祉課介護予防推進係・内線1471

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(定)市内在住の原則60歳以上の方(時)場▷7月31日(月)=女性総合センター5階第1学習室▷8月9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

健康日程表

健康相談 1人30分(場)健康会館
●8月1日(火)午前9時20分～10時50分=運動・栄養相談(運動指導者、管理栄養士が相談に応じます)
●8月17日(木)午後1時20分～2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)
(時)電話か電子申請で健康推進課保健事業係☎(527)3272へ

親子の健康相談 受付時間は午前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
●8月2日(水)=西砂学習館
●8月23日(水)、9月27日(水)=健康会館 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)各12組(申込順)
●9月6日(水)=上砂会館
(時)健康推進課母子保健係☎(527)3234へ

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。また、電話で日程の変更ができます。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。
(時)健康推進課母子保健係☎(527)3234

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。

新型コロナウイルスワクチン接種の予約・相談、お問い合わせ

立川市接種予約システム

●立川市新型コロナウイルスワクチン接種予約センター(コールセンター) ☎0120(741)567
(土曜・日曜日、祝日を除く、午前8時30分～午後5時30分)

新型コロナウイルス感染症に関する健康相談、医療機関のご案内など

●東京都新型コロナ相談センター ☎0120(670)440
(土曜・日曜日、祝日を含む、24時間)

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。掲載申込書等は広報課(市役所2階42番窓口)と各地域学習館で配布するほか、市ホームページからダウンロードもできます。

●●● まちのお知らせ ●●●

●シニア水中ウォーキング教室 立川市水泳協会が主催(定)市内在住・在勤の60歳以上の方(時)9月6日～10月25日の水曜日、午前11時～正午(全8回)(場)泉市民体育館プール(定)15人(抽選)(時)8月2日(水)(必着)までに往復はがきに、住所、氏名、年齢、性別、電話番号、返信用宛先を書いて立川市水泳協会(〒190-0003栄町6-25-21-108)☎(519)4115へ(月曜日の午前10時～午後3時のみ)

●演劇「モモ」 宇天那カンパニーが主催。ミヒヤエル・エンデの児童文学「モモ」を舞台化。時間どろぼうと、盗まれた時間を人間に取り返してくれた女の子の不思議な物語。合唱とダンスもあり(時)8月19日(出)▷午後1時開演

▷午後5時30分開演②8月20日(日)▷午前11時開演▷午後3時30分開演(場)福生市民会館小ホール(福生市福生2455)(定)各150人(申込順)(時)工藤さん☎utenacom@yahoo.co.jpへ

●●● 会員募集 ●●●

●知的障がい者と配偶者・当事者の会 各種障がい当事者(バリアフリー)講演会や障がい者の自立にまつわる替え歌披露などの活動を企画・運営します(時)月1回の金曜日、午後6時～8時(場)市民の学習・活動・交流センター「シビル」(柴崎町3-10-4)(時)500円(時)箱石さん☎090(4960)3027へ

●白いキャンパスの会 水彩、風景画、静物画などを仲間と一緒に楽しく描きましょう(時)毎週木曜日、午後1時30分～4時30分(場)柴崎学習館(時)2,000円(定)5人(申込順)(時)赤羽さん☎(524)1975へ

●T.E.C(英会話) 英語でおしゃべりしませんか。横田基地から講師を招いて楽しく学びます(時)毎週火曜日、午前10時～正午(場)西砂学習館(時)2,000円(時)4,000円(定)若干名(申込順)(時)鈴木さん☎(537)3720へ