

健康

健康ささえ隊 桜ウォーキング

健康づくり推進員のメンバーと桜を鑑賞しながら歩きます。いずれも①10人(抽選)②歩きやすい服装・靴、飲み物③3月10日(金)(必着)までに、往復はがきに希望コース、住所、氏名、年齢、電話番号、返信用宛先を書いて健康推進課地域支援係(〒190-0011高松町3-22-9健康会館内)☎(527)3632へ

●歴史散策コース 金比羅山、秋葉神社、平和の礎の碑など④3月31日(金)午前10時～正午ごろ(雨天中止)⑤西武拝島線武蔵砂川駅集合、多摩モノレール高松駅解散(約4km)

●研究所見学コース 青柳新道、中央南北線、国立極地研究所見学など④4月4日(火)午前10時～正午ごろ(雨天中止)⑤多摩モノレール泉体育館駅集合・解散(約5km)

わかちあいの会

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④3月19日(日)午後2時～4時⑤女性総合センター5階第2学習室⑥健康推進課保健事業係☎(527)3272

高齢者肺炎球菌ワクチン予防接種

次の方を対象に肺炎球菌ワクチンの接種費用の一部を助成します①①または②に該当する方で過去に一度も肺炎球菌ワクチンの接種を受けていない方①令和4年度中(令和5年3月31日まで)に65歳・70歳・75歳・80歳・85歳・90歳・95歳・100歳になる方②60歳～64歳で、心臓、腎臓、呼吸器機能障害1級程度かヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能障害1級程度の障害のある方。対象年齢の方へは令和4年6月に予診票を送付済みです。届いていない場合はお問い合わせください。予診票の有効期限は、3月31日(金)までです。接種をご希望の方は必ずこの期限までに接種をしてください③市内指定医療機関④

2,500円(自己負担額。生活保護世帯等の方には免除制度あり)。全額自己負担した接種費用の払い戻しは行いません。必ず予診票を持参して受けてください⑤健康推進課予防健診係☎(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) ☎(526)2004
健康会館1階
▷日曜・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・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。

催し

第37回みんなの錦まつり

いずれも④錦学習館⑤上履き

●サークル作品展 陶芸、書道など。一部実費頒布あり。直接会場へ④3月3日(金)～5日(日)、午前10時～午後4時(初日は正午から、最終日は午後3時まで)⑤錦学習館☎(527)6743

●四戸世紀 クラリネットコンサート 協力は楽しいクラシックの会④3月11日(土)午後2時～4時⑤80人(申込順)⑥2月25日(土)から錦学習館☎(527)6743へ

●サークル舞台発表会 楽器演奏など④3月18日(土)正午～午後3時⑤80人(申込順)⑥2月25日(土)から錦学習館☎(527)6743へ

いのちのパネル展

自殺対策強化月間にあわせ、自死遺族の声のパネルや、メンタルヘルスに関する本の展示等を行います。直接会場へ④3月7日(火)～12日(日)、午前10時～午後8時(土曜・日曜日は午後5時まで)⑤中央図書館⑥健康推進課保健事業係☎(527)3272

まんがぱーく大市

大道芸のステージ、立川産の地場野菜販売、フリーマーケットや模擬店も。直接会場へ。フリーマーケットの出店も随時受付中です。くわしくは「立川まんがぱーく」のホームページをご覧ください④3月5日(日)午前10時～午後2時30分(小雨実施)⑤子ども未来センター芝生広場⑥子ども未来センター☎(529)8682

椅子に座ってできるヨガ～大空カフェ

対市民の方④3月18日(土)午前10時～11時⑤上砂地域福祉サービスセンター⑥ヨガインストラクター・文淑礼さん⑦20人(申込順)⑧飲み物⑨かみすな福祉相談センター☎(537)7799へ

国立音楽大学アイムコンサート「ラナンキュラスクインテット卒業コンサート」

国立音楽大学学生による金管五重奏のコンサート。曲目はドビュッシー「亜麻色の髪の乙女」、リムスキー＝コルサコフ「熊蜂の飛行」、エワルド「金管五重奏曲 第3番」ほか。前売りチケットはたましんRISURUホールで、当日券は開場時間から会場で販売⑥小学生以上の方④3月14日(火)午後7時開演⑤女性総合センター1階ホール⑥一般1,000円、学生500円(全席自由)⑦190人(申込順)⑧たましんRISURUホール☎(526)1311へ

春うらら国立・立川さくらウォーキング

立川観光コンベンション協会と国立市観光まちづくり協会合同のまち歩きです。立川発と国立発の2コース(各約7km)。両市の街並みを楽しみながら春を感じることができます。直接集合場所へ④3月26日(日)午前10時～午後3時(受け付けは午前11時まで。雨天実施)⑤▷立川発コース=コトリンク3階デッキ集合～根川緑道～矢川駅前さくら並木～大学通り～JR国立駅南口(国立発は逆コース)⑥立川観光コンベンション協会(立川

商工会議所内)☎(527)2700(3月6日(月)まで)・☎(512)5270(3月7日(火)以降)

資源とごみの分別・減量・出し方パネル展

市のごみの現状やごみ出しのルール、分別方法、減量のポイントについて、パネルを使って分かりやすく説明します。また、生ごみの水切りグッズを展示するほか、資源やごみの分別などに関する疑問にもお答えします。直接会場へ④3月27日(月)～31日(金)、午前9時～午後4時⑤市役所1階多目的プラザ⑥ごみ対策課・内線6752

ミニ就職面接会 in 立川

若者の採用に積極的な企業が各回4社程度参加します。ハローワーク立川と東京しごとセンター多摩の共催④34歳以下の方④3月3日(金)▷午前10時～正午▷午後2時～4時⑤東京しごとセンター多摩(柴崎町3-9-2)⑥各20人(申込順)⑦東京しごとセンター多摩☎(521)6761へ⑧市産業振興課商工振興係・内線2645

しごとたま就活フェア2024

新卒採用に積極的な企業20社程度が参加する合同企業説明会です④令和6年3月に大学院や大学、短大、高専、専修学校などを卒業予定の学生と就職活動中の既卒3年以内の方④3月14日(火)午後0時30分～4時⑤ホテルエミシア東京立川(曙町2-14-16)⑥100人(申込順)⑦東京しごとセンター多摩☎(521)6761へ⑧市産業振興課商工振興係・内線2645

就職1dayトライ in 立川

「しごとの相談」「就職支援セミナー」のほか、15社程度が参加する合同就職面接会を行います④求職中の方④3月23日(木)▷第1部=午前10時30分～午後1時15分▷第2部=午後1時30分～4時15分⑤ホテルエミシア東京立川(曙町2-14-16)⑥各40人程度(申込順)⑦就職1dayトライ事務局☎03(6838)9148へ⑧市産業振興課商工振興係・内線2645

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

●たまがわ自然塾 立川市青少年委員OB会が主催。薪を使った災害時の食事など、日常生活にも、もしものときにも役立つ知恵を学びます④市内在住の小・中学生と保護者④3月11日(土)午前9時～午後1時⑤多摩川緑地炊飯場⑥500円(保険料ほか)⑦10組(申込順)⑧磯田さん☎090(4418)7204へ

●くらしの困りごと何でも無料法律相談会 東京三弁護士会多摩支部が主催。新型コロナウイルス感染拡大の長期化や物価や光熱費の高騰などにより、生活の中でさまざまな困りごとを抱えている

方、弁護士に相談してみませんか。直接会場へ⑥多摩地域在住・在勤の方④3月10日(金)午後2時～6時⑤多摩モノレール立川北駅周辺⑥16組(先着順)⑦東京三弁護士会多摩支部☎(548)3800

●水墨画体験教室 墨友会が主催。筆の使い方、墨の付け方など、水墨画の基本から学びます。6号紙で練習を行い、色紙に描いて、最後に作品の批評を行います④18歳～80代の方④3月2日(土)午後1時30分～4時⑤高松学習館⑥800円(材料代)⑦10人(申込順)⑧沖倉さん☎090(3576)0840へ

会員募集

●囲碁一番会 初心者から有段者まで会員同士で対局を楽しんでいます④60歳以上の方④毎週木曜日、午後1時～4時⑤一番福祉会館⑥齋藤さん☎090(2249)3800へ

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7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16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 = 3月1日(水)
 - 健康会館 = 3月22日(水)
 - 西砂学習館 = 4月5日(水)
 - 健康会館 = 4月26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22日、4月26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④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④健康推進課①☎(527)3272、②③☎(527)3234