

健康

歯と口の健康週間～口腔がん個別相談会

多摩総合医療センター
口腔外科部長の重松司朗さんが口腔内の気にな



るところを診ます(6月4日(日)正午～午後3時50分(返信はがきで指定する時間)場女性総合センター1階健康サロン定25人(抽選)申5月19日(金)(必着)までに、往復はがきに「口腔がん個別相談会希望」、住所、氏名、生年月日、電話番号、返信用宛先を書いて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。5月末に返信します

ロコモティブシンドローム予防教室「コツコツ実践!ロコモトレーニング!」

筋力低下は30代から始まります。食事や運動習慣を見直して、いつまでもいきいきとした健康生活を送りましょう(74歳以下の市民の方)5月26日(金)午後1時30分～3時30分

場女性総合センター1階健康サロン
師柔道整復師・安川元也さん定20人(申込順)申4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

二種混合(ジフテリア・破傷風)予防接種

11歳以上13歳未満の方が定期予防接種の対象です。小学6年生を対象に4月中旬に問診票を郵送しました。お手元がない場合はご連絡ください(健康推進課予防健診係☎(527)3272



ハチマルニイマル キュウマルイチロク 8020・9016達成者を立川市歯科医師会が表彰します

今年度80歳以上になる方で歯が20本以上、90歳以上になる方で歯が16本以上であると判定された市民の方を対象に表彰式を行います(表彰式出席者には表彰状と粗品を贈呈)。判定は無料で、5月15日(月)まで立川市歯科医師会の医療機関で受けられます。医療機関は「立川市歯科医



健康日程表

健康相談 1人30分(健康会館)

- 5月2日(火)午前9時20分～10時50分=栄養相談(管理栄養士が相談に応じます)
- 5月18日(木)午後1時20分～2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)

☎電話か電子申請で健康推進課保健事業係☎(527)3272へ

親と子の健康相談 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

- 5月10日(水)=上砂会館
- 5月24日(水)、6月28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(各12組(申込順))
- 6月7日(水)=西砂学習館

☎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。☎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。

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

- 第32回写真展「自然の中で…」立川自然観察友の会が主催。月に1回、主に関東近辺の里山などで花や草の観察を行い、撮影した写真を中心にまとめた写真展です。あわせて昭和記念公園の四季の花と風景も紹介します。直接会場へ(4月21日(金)～5月4日(木祝)、午前9時30分～午後5時(最終日は午後3時まで)場国営昭和記念公園花みどり文化センターギャラリー1(鈴木さん☎(523)5688
- SAC合同演奏会 さろん・ど・はもにか、アルドールピアノ愛好会、カンターレわかばが共催。ピアノ、バイオリン、

ハーモニカの演奏と独唱をお楽しみください。直接会場へ(5月15日(月)午後1時30分開演(午後1時開場)場幸学習館定100人(先着順)場服部さん☎090(5398)2918

●大菊苗の無料配布 立川菊華会が主催。高幡不動尊・神代植物公園菊花展参加団体が、菊作り初心者の方に、大菊苗を無料で配布します。配布は、5月10日(水)までです。種類や個数など、くわしくはお問い合わせください(橋さん☎090(5447)1331(ショートメールで連絡ください)

会員募集

●カラオケの会 令和 好きな歌と一緒に歌いましょう(60歳以上の方)毎月第1木曜日、第2・第3土曜日、午後1時～4時50分(柴崎会館定10人(申込順)場名取さん☎(523)8510へ

師会」のホームページをご覧ください。健康推進課にお問い合わせください▶表彰式=(6月3日(土)午後0時30分から場女性総合センター1階ホール(健康推進課予防健診係☎(527)3272

年に1度の健康診査を受けましょう

国民健康保険に加入している40歳以上の方、後期高齢者医療制度に加入している方、生活保護などの無保険の方を対象に、特定健康診査等の健康診査を毎年実施しています。対象の方には受診券を4月下旬に発送しますので、ご自身の健康を見直す機会として年に1度受診しましょう。令和5年度の受診期間は5月15日(月)～令和6年3月31日(日)です。令和5年4月1日以降に社会保険などから立川市国民健

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察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・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

健康会館2階 ☎(527)1900
▷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

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。

康保険や後期高齢者医療制度に移行した40歳以上の方も、市の健康診査を受けられる場合があります。くわしくはお問い合わせください(健康推進課予防健診係☎(527)3272

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、聴き合い、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(5月21日(日)午後2時～4時(場昭島市保健福祉センターあいぼっく(昭島市昭和町4-7-1)場健康推進課保健事業係☎(527)3272

スポーツ

初心者ソフトテニス教室

直接会場へ(市内在住の小学生～中学2年生)5月30日～6月4日の日曜日、午前9時～11時(5月28日を除く)全5回。予備日は6月11日(日)場泉町庭球場(ラケット(貸出用あり)、テニスシューズ)立川市ソフトテニス連盟・鎌田さん☎080(6536)0409



市民体育大会

参加資格、申込方法、費用などは「立川市体育協会」のホームページをご覧ください。

●ミニテニス (5月21日(日)場泉市民体育館)立川市ミニテニス協会・澤口さん☎(531)2672

新型コロナウイルス感染症に関する相談窓口

東京都発熱相談センター

症状があり、かかりつけ医がない方など
☎03(5320)4551、☎03(5320)4411ほか
[土曜・日曜日、祝日を含む、24時間]



東京都電話相談窓口(新型コロナ・オミクロン株コールセンター)

症状はないが不安がある、感染予防や変異株に関して聞きたい方など
☎0570(550)571
[土曜・日曜日、祝日を含む、午前9時～午後10時]

市民体育館

5月の個人利用日

▶午前=午前9時～午後0時30分▶午後I=午後0時30分～4時▶午後II=午後4時～7時30分▶夜間(泉市民体育館)=午後7時30分～11時▶夜間(柴崎市民体育館)=午後7時30分～10時

泉市民体育館 ☎(536)6711

- 5月4日(第1木曜日)は無料の個人開放日です。
- 20日・28日は大会のため、体育室の個人利用はできません。
- 第1体育室(卓球・バドミントン・ミニテニス)=3日・4日・6日・10日・14日・17日・24日・31日
- 第2体育室▶卓球・バドミントン=1日・8日・15日・22日・29日(いずれも午前・午後Iのみ)▶バスケットボール=1日・8日・15日・22日・29日(いずれも午後II・夜間のみ)

柴崎市民体育館 ☎(523)5770

- 5月8日(第2月曜日)は無料の個人開放日です。
- 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5日・12日・13日・19日・21日・26日・27日
- 第1体育室(バスケットボール)=8日・22日(午後II・夜間のみ、夜間は午後9時30分まで)

令和5年度から、健康相談の予約が電子申請でもできるようになりました。日程はこの面の「健康日程表」をご覧ください(健康推進課保健事業係☎(527)3272