



健康

ラフ&タフ体操教室「カラダも気持ちもスッキリ体爽！」

運動が苦手、体力の衰えを感じる、膝が痛い等で思うように運動ができない方、ストレッチやリズム体操で健康づくりを始めましょう。次の要件を満たす市民の方▷4月1日現在で40歳~64歳▷これまでの参加が3回まで(初めての方を優先)▷4月~9月の原則月3回の①火曜日、午後1時30分~3時②水曜日、午前9時30分~11時(いずれも全18回。全日程は市ホームページをご覧ください)▷立川競輪場▷各20人(抽選)▷2月13日(火)~3

月13日(水)(必着)に電話、電子申請、またははがきに「ラフ&タフ体操教室希望」、希望の番号(第2希望まで)、住所、氏名、生年月日、電話番号を書いて健康推進課保健事業係(〒190-0011高松町3-22-9健康会館内)☎(527)3272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▷3月17日(日)午後2時~4時▷昭島市保健福祉センターあいぽっく(昭島市昭和町4-7-1)▷健康推進課保健事業係☎(527)3272

健康 Q & A 593

Q 歯医者さんで「歯磨きを頑張ってください」と言われました。電動歯ブラシを使ったほうがよいですか?

A 当院でブラッシング指導を行う際、この質問を多くいただきます。当院では「歯と歯の間や歯と歯茎の境目へのブラシの当て方が良ければ、普通の歯ブラシでも電動歯ブラシでも、どちらでもかまいません」と答えます。なぜならば大まかに言うと、普通の歯ブラシと電動歯ブラシの違いは「時間効率の差」だからです。

元来、電動歯ブラシは手が不自由な人が使用するために開発されたものです。それが進化・改良を重ねて普及し、現在のように一般の方々にも手軽に使用されるようになりました。そこで、「電

動歯ブラシのほうが、よりきれいに磨ける」と思ってしまう人が多いように見受けられますが、普通の歯ブラシも電動歯ブラシも、正しいブラシの当て方が大事になります。

もし電動歯ブラシの購入を考えているのなら、まずは歯医者さんで正しいブラシの当て方をレクチャーしてもらいましょう。そうすれば、電動歯ブラシはより効果的に使用することができます。

まずは歯医者さんでブラッシングの仕方や当て方を相談してみたいかでしょうか。

《立川市歯科医師会・平山圭史》

健康日程表

健康相談 1人30分▷健康会館

- 2月15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)
- 3月5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)

☎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

- 2月28日(水)、3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▷各12組(申込順)
- 3月6日(水)=上砂会館

☎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。

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9時~午後5時)

立川市接種予約システム



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)



メンタルヘルス教室「音楽でつながる輪」

身近な音楽を通して、自分自身の心の健康や、グループでコミュニケーションを図ることについて学びます。グループになって音で気持ちを伝えあうワークも行います▷市民の方▷3月16日(土)午前9時45分~11時45分▷女性総合センター5階第3学習室▷国立音楽大学准教授・三宅博子さん▷30人(申込順)▷2月13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

健康づくりウォーキング「桜ウォーキング」

根川緑道や普濟寺などを健康づくり推進員のメンバーと一緒にゆったり歩きます▷3月25日(月)午前10時~正午



ごろ(雨天中止)▷柴崎市民体育館集合・解散(約4.5km)▷10人(申込順)▷歩きやすい服装と靴、帽子、飲み物▷2月13日(火)から健康推進課地域支援係☎(527)3632へ

休日・夜間診療

●保険証、医療券等をお持ちください。

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 ども救急室

☎(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。

スポーツ

立川ダイス ペアチケットプレゼント

プロバスケットボールチーム「立川ダイス」の3月16日(土)・17日(日)、4月6日(土)・7日(日)に開催されるホームゲーム4試合の2階自由席ペアチケットを抽選でプレゼントします。対象の試合、試合時間、対戦相手等くわしくは「立川ダイス」の応募フォームをご覧ください▷対象=市民の方▷試合会場=アリーナ立川立飛▷当選者数=各日35組70人▷応募方法=3月16日(土)・17日(日)の試合は3月1日(金)までに、4月6日(土)・7日(日)の試合は3月22日(金)までに、応募フォーム(下2次元コードからアクセス可)から申し込んでください▷(株)多摩スポーツクラブ☎(512)8177、市スポーツ振興課・内線4412



自治大学校庭球場の貸し出し

4月~6月分の利用申し込みを受け付けます。応募多数の場合は抽選。申し込みには、自治大学校の利用者登録が必要です。新たに登録する場合は、代表者の市内在住・在勤・在学が確認できるものを持って泉市民体育館へ▷対象=市内在住・在勤・在学の方で構成する5人以上のグループ▷

利用日・時間=4月20日・27日、5月4日・11日、6月1日・8日・15日・22日・29日の土曜日▷午前9時~午後1時▷午後1時~5時(1単位4時間。4月20日は午後1時~5時の2面のみ。5月11日は午後1時~5時の2面のみ)▷利用料金=1単位1,600円▷申込方法=3月7日(木)(必着)までに、往復はがきに「自治大学校庭球場申し込み」、希望利用日、利用時間、自治大学校に登録された利用者番号、チーム名、代表者氏名、返信用宛先を書いてスポーツ振興課(〒190-0015泉町786-11泉市民体育館内)☎(529)8515へ。1グループ、1か月に付き、1単位まで。1単位ごとに1枚の往復はがきに書いてください

軽体操・みんなでストレッチ教室(泉教室)

日程、費用等は下表のとおり。1人2クラスまで▷18歳以上の市内在住・在勤・在学の方▷泉市民体育館▷各100人(抽選)▷2月21日(水)(必着)までに、往復はがきにクラス名(1クラスにつき往復はがき1枚)、住所、氏名(ふりがな)、年齢、性別、電話番号、在勤・在学の方は勤務先名か学校名、返信用宛先を書いて泉市民体育館(〒190-0015泉町786-11)☎(536)6711へ

軽体操・みんなでストレッチ教室(泉教室)			
クラス名	時間	期間	参加費
水曜1部 軽体操	午前10時~11時	4月3日~7月31日(全18回)	3,600円(現金のみ)
水曜2部 ストレッチ	午前11時15分~午後0時15分		
水曜3部 軽体操	午後1時~2時		
水曜4部 ストレッチ	午後2時15分~3時15分		
水曜5部 軽体操	午後7時15分~8時15分	4月5日~7月26日(5月3日、7月12日を除く、全15回)	3,000円(現金のみ)
金曜1部 軽体操	午後1時15分~2時15分		
金曜2部 ストレッチ	午後2時30分~3時30分	4月6日~7月27日(5月4日、6月29日、7月6日・13日を除く、全13回)	2,600円(現金のみ)
土曜1部 軽体操	午前10時~11時		
土曜2部 ストレッチ	午前11時15分~午後0時15分		

