

健康

麻しん風しん混合(MR)第2期予防接種

平成29年4月2日～平成30年4月1日生まれの方(令和6年度に小学校に就学する方)は、麻しん風しん混合(MR)第2期予防接種の対象です。公費で接種できる期間は3月31日(日)までです。接種を希望する方で、問診票がない方はご連絡ください☎健康推進課予防健診係☎(527)3272

日本脳炎予防接種

平成7年4月2日～平成19年4月1日生まれの方は、積極的勧奨の差し控えにより接種機会を逃している場合があります。20歳まで、公費で接種できます。接種を希望する方で、問診票がない方はご連絡ください☎健康推進課予防健診係☎(527)3272

「女性ホルモンのゆらぎ」を知ってココロとカラダに向き合う40代からのヘルスケア

更年期に現れるさまざまな不調と、その対策を学びます。パートナーも参加できます☎18歳以上の女性市民(パートナーも同時申込可)☎3月2日(土)午後2時～4時☎女性総合センター5階第3学習室☎医師・丸橋和子さん☎50人(申込順)☎1月25日(木)から電話か電子申請で健康推進課保健事業係☎(527)3272へ

歯科講座「正しく知ろう! 歯並び・かみ合わせ」～よくかめる歯を育てるためにババママができること

歯並びやかみ合わせを整えることは、口元の美しさだけでなく、むし歯や歯周病の予防、お口の機能にとっても重要です。予防歯科に詳しい矯正歯科専門医から正しい知識を学びます☎市民の方☎3月7日(木)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☎歯科医師・晝間康明さん☎30人(申込順)☎保若干名(1歳～学齢前)☎1月25日(木)から電話か電子申請で健康推進課保健事業係☎(527)3272へ



ふじみサクサク健康教室～まると元気に! 栄養・歯科編

人生100年時代。いつまでも自分の口でおいしく食べるために大切な食事法や歯や口のケアについて学びます。栄養・歯科の防災ミニ講座も☎30歳～74歳の市民の方☎2月22日・29日の木曜日、午後1時30分～3時30分(全2回)☎滝ノ上会館☎管理栄養士・渡辺純子さん、歯科衛生士・原智子さん☎20人(申込順)☎1月25日(木)から電話か電子申請で健康推進課保健事業係☎(527)3272へ

健康日程表

健康相談 1人30分☎健康会館

- 2月6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)
 - 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)
- ☎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7日(水)=西砂学習館
 - 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]



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)

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)

歯科休日急患診療所 ☎(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

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。

スポーツ

軽体操・みんなでストレッチ教室(柴崎教室)

日程、費用等は下表のとおり☎市内在住・在勤・在学の18歳以上の方



軽体操・みんなでストレッチ教室(柴崎教室)					
	コース	時間	期間	参加費	
火曜	軽体操(初級)	午前9時40分～10時40分	4月2日～7月9日(休止日あり、全14回)	2,800円(現金のみ、回数券利用不可)	
	軽体操(初・中級)	午前10時55分～11時55分			
木曜	みんなでストレッチ①	午後1時～2時	4月4日～7月18日(休止日あり、全14回)		各100人(抽選)
	みんなでストレッチ②	午後2時15分～3時15分			

ホームゲームを応援しよう!!

市内で開催される公式戦日程をお知らせします。くわしくは、「立川ダイス」のホームページをご覧ください。



- 立川ダイス ▶ヴィアティン三重戦=▷2月3日(土)午後3時試合開始▷2月4日(日)午後2時試合開始▶岐阜スワース戦=▷2月10日(土)午後3時試合開始▷2月11日(日・祝)午後2時試合開始▶鹿児島レブナイズ戦=▷2月24日(土)午後3時試合開始▷2月25日(日)午後1時試合開始
- 場アリーナ立川立飛

市民体育館

2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

2月23日(金・祝)は、設備保守のため、市民体育館の利用はできません。

泉市民体育館 ☎(536)6711

- 2月1日(第1木曜日)は無料の個人開放日です。
- 2月11日(日・祝)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)=1日(無料)・3日・7日・14日・17日・21日・28日(3日は午後II・夜間のみ)
- 第2体育室▶卓球・バドミントン=5日・19日・25日・26日(25日以外は午前・午後Iのみ)▶バスケットボール=5日・19日・26日(いずれも午後II・夜間のみ)

柴崎市民体育館 ☎(523)5770

- 2月12日(第2月曜日・休日)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2日・9日・10日・16日・18日・24日(24日は午前・午後I・午後IIのみ)
- 第1体育室(バスケットボール)=12日(無料)・26日(いずれも午後II・夜間のみ、夜間は午後9時30分まで)

