

健康

④・⑤健康推進課(〒190-0011高松町3-22-9健康会館内) ☎(527)3272 FAX(521)0422へ。電子申請はHP <http://www.shinsei.elg-front.jp/tokyo/>

特定健康診査等の受診期間は3月末まで

40歳以上で、市の国民健康保険・後期高齢者医療制度に加入している方、生活保護受給者など無保険の方を対象に、メタボリックシンドロームに注目した特定健康診査等を実施しています。受診期間は3月31日(金)まで。対象の方にはすでに受診券を発送しました(年度途中で国民健康保険・後期高齢者医療制度に加入された方、無保険の方で前年度未受診の方は申し込みが必要)。受診券の再発行は健康推進課にご連絡ください。

羽衣町健康フェア

骨密度測定や身体測定、健康相談、献血など。直接会場へ。なお、会場には駐車場がありません(時)2月26日(日)午前10時～午後3時(受け付けは午後2時30分まで)場羽衣中央会館(時)上履き

地域健康づくりグループ支援

運動習慣を身に付けるきっかけづくりとして、1年間月3回、体操の指導者を派遣します(時)全員が次の要件に当てはまる3人以上の市民の方のグループ▷4月1日現在40歳以上▷この事業を初めて利用する▷介護認定等を受けていない▷ラフ&タフ体操教室、地域体操クラブに参加していない▷施設に入所していない(時)4月～平成30年3月場グループが用意した場所費1人月500円(定)150人(抽選)④3月3日(金)(必着)までに、申請書(市役所1階総合案内、窓口サービスセンター(立川タクロス1階)、子ども未来センター、富士見連絡所、各地域学習

館、健康会館で配布)を直接、または郵送で健康推進課へ

ラフ&タフ体操教室「カラダも気持ちもスッキリ体爽！」

運動が苦手な方でもできるストレッチやリズム体操です(時)次の要件を満たす市民の方▷4月1日現在40歳～64歳▷これまでの参加が3回まで(初めての方優先)(時)場は下表の通り(4月～9月の月3回、全18回)④各20人(抽選)④2月10日(金)～3月10日(金)(消印有効)に電話、またははがきに希望番号、住所、氏名、電話番号、生年月日を書いて健康推進課へ。抽選結果は3月下旬にお知らせします

番号	会場	曜日	時間	初日
1	西砂会館	火曜	午前9時30分～11時	4月4日
2	健康会館	水曜	午前9時30分～11時	4月5日
3	健康会館	木曜	午後1時30分～3時	4月6日

健康ささえ隊企画ウォーキング

根川緑道や残堀川沿い、普濟寺を通るコースを、健康ささえ隊のメンバーと一緒にゆったり歩きます(約4.5km)④市民の方(時)3月6日(月)午前9時30分から(雨天中止)場柴崎市民体育館集合(定)20人(抽選)(時)あるけカード(お持ちの方のみ)、飲み物④2月22日(水)(必着)までに、往復



休日・夜間診療

保険証を忘れずに

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9時

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5時

立川市小児救急診療室 ☎(523)2677
共済立川病院内
▷月曜・水曜・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。

場(柴崎町5-11-26)費1人500円(保険料ほか)④20組40人(申込順)④磯田さん☎(524)1742

●韓国いま、私たちの未来～韓流ドラマにみる現代韓国 市民の学習・活動・交流センター シビルが主催。盧武鉉大統領の自死以降の韓国と国民、在日コリアンをめぐる社会状況を通して現代韓国を学ぶ全6回の講座です。初回の講師は山下英愛さん(時)2月26日(日)午後2時～5時場シビル(柴崎町3-10-4)費1,000円(資料代ほか)④60人(申込順)④シビル☎(524)9014

●第26回写真展「自然の中で…」 立川自然観察友の会が開催。関東近郊の山や丘陵などで観察した草木や花や風景の写真展です。直接会場へ(時)2月15日(水)～26日(日)、午前9時30分～午後4時30分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 ④鈴木さん☎(523)5688

●上映会「わたしが住む、この監獄」

はがきに「ささえ隊ウォーキング」、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へ

胃がんリスク検査

血液検査でピロリ菌の感染の有無と胃の粘膜の萎縮度を調べ、胃の健康度を判定します(時)50歳～54歳の市民の方。ただし、以下のうち1つでも該当する場合は対象外▷勤務先等でABC検診を受ける機会がある▷過去にABC検診を受けたことがある▷過

去にピロリ菌除菌治療を受けたことがある▷胃・十二指腸の疾患で治療中または手術歴がある▷プロトンポンプ阻害薬(制酸剤)を服用してから2か月経過していない▷腎不全または腎機能障害がある(時)3月31日(金)まで場市内指定医療機関費500円(生活保護・住民税非課税世帯には免除あり)④電話、電子申請、または「胃がんリスク検査」、住所、氏名、生年月日、電話番号を書いてはがきで健康推進課へ

健康日程表

健康相談(個別予約制・電話で健康推進課へ)

- 健康会館 = 2月16日(木)午後1時30分～3時
総合健康相談(保健師・管理栄養士が相談に応じます)
- 健康会館 = 3月7日(火)午前9時30分～11時
栄養相談(管理栄養士が相談に応じます)

親子の健康相談(午前9時30分～10時30分・直接会場へ)

- 健康会館 = 2月22日(水)
 - 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)
- 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。心理相談員の相談は、原則予約制。空きがある場合は、当日受付可。

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、健康推進課へ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。次回日程についてはご相談を。

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。

スポーツ

東京女子体育大学 スポーツを深く知ろう! ～2020東京オリンピック・パラリンピックプロジェクト

オリンピックとマーケティングについて話を聞きます。直接会場へ(時)2月25日(土)午後1時～2時30分場東京女子体育大学4301教室(国立市)④東京オリンピック・パラリンピック競技大会組織委員会マーケティング局調整部長・小谷健さん④東京女子体育大学☎(572)4131、立川市オリンピック・パラリンピック準備室・内線2680

市民体育大会

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。

●バレーボール(家庭婦人の部) (時)3月26日(日)午前9時20分から場泉市民体育館④立川市バレーボール連盟・五十嵐さん☎(524)5559

市民体育大会の結果

●テニス(地区対抗の部) ▷優勝=幸町体育会▷準優勝=錦町体育会▷第3位=富士見町体育会

●卓球(地区対抗の部) ▷優勝=高松町体育会▷準優勝=砂川体育会▷第3位=西砂川地区体育会

●バレーボール ▶地区対抗の部(男子)▷優勝=若葉町体育会▷準優勝=砂川体育会▷第3位=富士見町体育会▶中学生の部▷優勝=五中▷準優勝=三中▷第3位=二中

④立川市体育協会☎(534)1483

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

●相続・贈与・譲渡その他税務に関する個別相談会 東京税理士会立川支部が主催。相続、贈与、土地建物の売却等に関する相談を中心に税務相談全般を受け付けます(時)2月18日(土)午後2時～5時場東京税理士会立川支部会議室(高松町2-27-27-203)④20人(申込順)④同支部事務局☎(525)1397

●たまがわ自然塾 立川市青少年委員OB会が主催。薪を使って作る手作りの食事と生活に役立つ知恵を学びます(時)市内在住の小・中学生と保護者(小学4年生以上は1人でも可)(時)3月11日(土)午前9時～午後3時場多摩川緑地炊飯

つながるば～つながる居場所の会が主催。ピルマ国民の圧倒的支持を得るコメディアン・ザガナーはなぜ投獄されたのか。ピルマの真実と「自由とは何か」を探る長編ドキュメンタリーを上映。直接会場へ(時)2月17日(金)午後6時30分～9時場柴崎学習館④和田さん☎080(5469)4984

●カウンセリング講演会・相談会「人間関係ストレスへの対応」 NPO法人ライプリーが主催。ストレスを軽減し回復していく方法についてカウンセリング理論や脳科学を参考に考えます。講演会終了後に無料相談会を実施(時)3月10日(金)午前10時～正午場たましんRISURUホール④家庭相談室・坂田雅彦さん④70人(申込順)④内田さん☎(548)4456

●ジュニア水泳教室 立川市水泳協会が主催(時)4月に小学1年・2年生になる初心者(泉市民体育館の日曜日のみ)小学3年生以上。柴崎市民体育館は小学1

年～3年生(時)場4月から、次のうちいずれか週1回▶泉市民体育館プール▷毎週月曜・火曜・金曜日=午後4時～5時▷毎週日曜日=午前11時～正午▶柴崎市民体育館プール▷毎週火曜・金曜日=午後4時～5時④1,000円(ほかにスポーツ保険料800円)④2,400円④各15人(抽選)④2月19日(日)(必着)までに、往復はがきに住所、氏名、新学年、電話番号、希望体育館と曜日、返信用宛先を書いて、立川市水泳協会(〒190-0003柴崎町6-25-21-108)☎(519)4115

会員募集

●英会話友の会 ネイティブの話を聞いたり、短い英文を作って発表したりしながら英会話を楽しみませんか。見学歓迎(時)60歳以上の方(時)原則として毎月第2・第4水曜日、午前10時～正午場柴崎福祉会館④1,000円④2,000円④若干名(申込順)④千葉さん☎(535)4622