

健康

**子育て中のパパママ健康教室
～3日で変わる!おうちで楽しむ、らく美味・ちょいトレ術**

後回しにしがちな自分の健康を考えてみませんか。栄養講座、ヨガ、運動を通して健康のコツを学びます。小学生以下の子どもがいる市民で、医師から運動を制限されていない方。6月18日・25日、7月2日の金曜日、午前10時～正午(全3回)健康会館15人(申込順)12人(4か月～学齢前)5月10日(月)から電話か電子申請で健康推進課保健事業係(527)3272へ

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、問診票がない場合はご連絡ください。健康推進課予防健診係(527)3272

らくらくゴックン(離乳食準備教室)

これから離乳食を始める。令和3年1月～2月生まれの乳児と保護者=6月11日(金)令和3年2月～3月生まれの乳児と保護者=7月9日(金)、いずれも午前10時～11時30分健康会館各10組(申込順。第1子優先)5月10日(月)から電話か電子申請で健康推進課母子保健係(527)3234へ

2年に1度、子宮頸がん・乳がん検診を受診しましょう

対象者や検診内容などは右表のとおり。住民税非課税世帯、生活保護世帯等の方には費用の免除制度があります。乳がん検診は、次の方は受けられません▶妊娠中の方▶授乳中の方▶乳房疾患で治療中や経過観察中の方▶乳房内に人工物が入っている方希望検診名(①子宮頸がんのみ②乳がんのみ③両方)と、住所、氏名(ふりがな)、生年月日、電話番号を書いて郵送、または電子申請で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。6月下旬以降随時、受診票を郵送します



	子宮頸がん検診	乳がん検診
対象者	受診日現在20歳以上の女性市民の方で、昨年度の市の子宮頸がん検診を受けていない方	受診日現在40歳以上の女性市民の方で、昨年度の市の乳がん検診を受けていない方
検診内容	頸部細胞診(医師の判断で体部細胞診も)	マンモグラフィ(必要に応じて自己検診法指導も)
負担額	頸部1,000円、頸部と体部2,000円	1,000円
受診期間	令和4年2月28日(月)までに、市内の指定医療機関で受診してください	

子宮頸がん・乳がん検診の無料クーポン券などを送付します

令和2年4月2日～令和3年4月1日に次の年齢になった女性市民の方に、各検診を無料で受けられるクーポン券などを6月下旬に送付します。積極的に検診を受けましょう▶子宮頸がん検診=20歳▶乳がん検診=40歳健康推進課予防健診係(527)3272

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年生の方を対象に4月中旬に問診票を郵送しました。届いていない方はご連絡ください。健康推進課予防健診係(527)3272

スポーツ

小学生姿勢教室

小学3年～6年生と保護者①6月5日(土)午前10時～11時30分②6月5日(土)午後2時～3時30分③6月12日(土)午前10時～11時30分④6月12日(土)午後2時～3時30分(抽選)5月24日(月)までに、「小学生姿勢教室」、住所、親子の氏名(ふりがな)、子どもの学年と性別、電話番号、希望日時(①～④の中から1つ)を書いて、Eメールでスポーツ振興課・内線4413@sports@city.tachikawa.lg.jpへ

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行いません。

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。

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
 - 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=5月20日(木)午後1時20分～2時50分
 - 栄養・運動相談 管理栄養士・運動指導者が相談に応じます。
 - ▶受付日時=6月1日(火)午前9時20分～10時50分
- ②親子の健康相談 個別予約制。電話で健康推進課へ
 - 健康会館=5月26日(水)
 - 西砂学習館=6月2日(水)
 - 健康会館=6月30日(水)
 - 砂川学習館=7月7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。
 - 5月26日、6月30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、4月から集団健診になっています。対象者には該当月齢の翌月に個別に通知します。通知の届いていない方はお問い合わせください。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。健康推進課①☎(527)3272、②③☎(527)3234

イベント等に参加する際は 感染症予防にご協力を

<p>マスクの着用</p> <p>人の集まる場所ではマスクを着用しましょう。</p>	<p>手洗いや手指の消毒</p> <p>適宜、手洗いや消毒液のご利用を。</p>	<p>適切な距離の確保</p> <p>ソーシャルディスタンスを確保しましょう。</p>	<p>事前の検温</p> <p>体調がすぐれない場合は参加をお控えください。</p>
---	---	--	---

経済センサス

活動調査にご協力を

「経済センサス-活動調査」は、全国すべての事業所・企業を対象に、事業所・企業の経済状況を明らかにすることを目的に行われる調査です。調査票が届いたら6月8日(火)までに回答してください。回答していただいた内容は統計作成の目的以外には使用しません。

●調査票の配布方法 ▶単独事業所(純粋持株会社、資本金1億円以上等を除く)、新設された事業所など=5月20日(木)～31日(月)に調査員が訪問して調査票を配布します▶支所などがある企業、単独事業所(純粋持株会社、資本金1億円以上等)など=国が本社などにまとめて郵送します

☎総務課統計係・内線2791



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。なお、新型コロナウイルス感染症の影響により、催し等が中止・延期になる可能性があります。開催状況については各問い合わせ先へご確認ください。

まちのお知らせ

- 弓道初心者教室 立川弓道会が主催。弓道を始めてみませんか。市内在住・在勤の方5月31日(月)～6月11日(金)の月曜・水曜・金曜日、午後7時30分～9時(全6回)練習館費2,000円(保険料ほか)15人(申込順)運動しやすい服装(靴下着用)岡崎さん☎(524)2886
- 菊初心者講習会 立川菊花愛好会が主催。ドーム菊の育て方を講習します。苗の植え付け、施肥と摘芯を繰り返してドーム型の菊に仕上げます。自分で育てている菊についての相談もできます5月30日(日)午後1時30分～3時さかえ会館8人(申込順)江原さん☎(522)2242
- あやめ会(三味線同好会) おなじみの民謡を弾いて、一緒に楽しみませんか。経験者・初心者歓迎毎月第1・第3水曜日、午後1時30分～4時30分羽衣中央会館1,500円大野さん☎(522)3088
- ダンス&ピラティス Viola 年齢やレベルにあわせて楽しく体を動かしましょう。初心者歓迎・時>幼児～小学校低学年=月2回の月曜日、午後3時30分～4時30分>中学生以上の方=月2回の水曜日、午後6時30分～7時30分女性総合センター3,000円大森さん☎(519)1136
- みなぎ短歌会 自作の短歌をなごやかな雰囲気の中で発表し、批評し合い、歌を詠む喜びを共有しています。年1回「歌集たちかわ」を発行。初心者、中高年齢者歓迎毎月第4火曜日、午後1時～4時ごろ柴崎学習館5,000円10人(申込順)菊池さん☎(523)8862
- リズム気功 幸 体をゆるめて自然治癒力を高めましょう。初心者でもできる気功です毎週水曜日、午前10時30分～正午幸学習館3,000円松本さん☎090(9848)5952

省エネのため5月1日～10月31日、市職員のクール・ビズ(勤務中の軽装)を実施します。皆さんのご理解をお願いします(総務課)