

## 健康

### 音楽ではぐくむこころの健康 ～大切な音楽を想う、聴く、語る

身近な音楽や自分にとって大切な音楽を通して、こころの健康を学びます  
対市民の方 時 3月12日(土)午前10時～11時45分 場 女性総合センター 師 国立音楽大学准教授・三宅博子さん 定 30人(申込順) 申 2月10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

### 40歳からのこころ・身体のメンテナンスのコツ

頭痛やイライラ、尿もれなど、更年期の女性ホルモンの変化による不調について学びます  
対女性市民の方 時 3月4日(金)午後2時～3時30分 場 女性総合センター 師 医師・丸橋和子さん 定 30人(申込順) 申 2月10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

### ラフ&タフ体操教室「カラダも気持ちもスッキリ体爽！」

運動が苦手な方や膝が痛い方でもできるストレッチやリズム体操です  
対 次の要件を満たす市民の方 時 4月1日

現在で40歳～64歳▷これまでの参加が3回まで(初めての方優先) 時 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)

場 立川競輪場 定 各20人(抽選) 申 2月10日(木)～3月11日(金)(必着)に電話、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。抽選結果は3月下旬にお知らせします。

### 特定健康診査～受診はお早めに

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、生活習慣病予防に着目した特定健康診査を実施しています。対象の方には令和3年5月上旬に受診券等を送付済みです。受診期間は3月31日(木)までです。なお、40歳以上で令和3年4月1日以降に社会保険などから立川市国民健康保険や後期高齢者医療制度に移行した方も、この健診を受けられる場合があるのでお問い合わせください  
健康推進課予防健診係 ☎(527)3272

## 健康 Q & A 575

### Q 矯正歯科治療は何歳まで受けられますか？

A 矯正歯科治療に年齢制限はありません。差し歯や神経を抜いた歯があっても、歯と歯茎が健康であれば治療はできます。歯並びが悪いと、見た目が気になるばかりでなく、ブラッシングがしづらくなるため、虫歯や歯周病の原因になることがあります。また、咬み合わせのズレが大きいと、歯の一部に強い力が加わり、歯周病が悪化しやすくなり、歯を失う原因にもなります。  
このように歯並びは歯周病ともかかわってくるため、歯周病治療の一環として歯並びを整えて力が均等にか

かるように歯列矯正を行うこともあります。歯周病の場合は、治療開始前に歯茎の炎症を取り除き、再発しないように口の中の衛生管理を徹底します。  
ほかにも、入れ歯やブリッジを入れる前に、土台となる歯の負担を減らす目的で歯列矯正を行うこともあります。歯を長くより良い状態で保つには、咬み合わせは重要なポイントです。年齢を問わず矯正歯科治療はできるので、歯並びが気になったら、まずは歯科医師に相談してください。

《立川市歯科医師会・福島直人》

## 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

- 保健・栄養相談 保健師・管理栄養士が相談に応じます。
- ▶受付日時=2月17日(木)午後1時20分～2時50分
- 栄養相談 管理栄養士が相談に応じます。
- ▶受付日時=3月1日(火)午前9時20分～10時50分

②親と子の健康相談 個別予約制。電話で健康推進課へ

- 健康会館=2月16日(水)
  - 砂川学習館=3月2日(水)
  - 健康会館=3月23日(水)
  - 西砂学習館=4月6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。2月16日、3月23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 定 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、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。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。

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

## 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いりません。感染が疑われる場合は2面の「新型コロナウイルス感染症に関する相談窓口」をご覧ください。

### 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)

### 歯科休日応急診療所

健康会館2階 ☎(527)1900  
▷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・フッシュ回線からは ☎#7119も利用できます。

## 講座

★マークはたちかわ☆きらきらカード対象の「市民企画講座」です。

♡マークは郷土の理解を深める講座などを行う「立川市民科」です。

### 市民交流・クッキング「おいしい紅茶を一緒に」

紅茶のいれ方の基本とそれにあうランチで交流します  
時 3月18日(金) 午前10時～午後1時 場 柴崎学習館 師 紅茶インストラクター・大橋泰子さん 費 1,000円(材料代) 定 8人(申込順) 保 若干名(1歳～学齢前) 申 2月10日(木)から柴崎学習館 ☎(524)2773へ



### パソコンスキルアップ講座「思い出のフォトアルバムを作ろう」

パワーポイントで写真に動きや音楽を付けて、スライドショーを作成します  
対 文字入力ができる方 時 3月1日(火)・2日(水)、午前10時～正午(全2回) 場 西砂学習館 師 西砂パソコン倶楽部の皆さん 費 1,000円(テキスト代) 定 10人(申込順) 保 若干名(1歳～学齢前) 持 パワーポイント2013以降搭載のパソコン、マウス、筆記用具 申 2月10日(木)から西砂学習館 ☎(531)0431へ

### 東京女子体育大学公開講座

●小・中学生講座「陸上競技」 対 小・中学生 時 3月16日(水)午後2時～4時 場 東京女子体育大学(国立市) 師 同大学教授・櫻田淳也さんほか 費 200円(傷害保険料) 定 50人 申 講座名、住所、氏名(ふりがな)、年齢、学年、性別、電話番号、学校名を書いて、はがき、ファクス、Eメールで、同大学地域交流センター(〒186-8668住所記入不要) ☎(572)4324 fax(572)4317 e chiiki@twcpe.ac.jpへ ※開催1か月前に定員を超えた場合は抽選、超えない場合は1週間前まで申込順 申 市生涯学習推進センター ☎(528)6872

### 南極地域観測隊を知ろう～第58次越冬隊より

観測隊の活動や生活のほか、南極の環境や生物を紹介します  
時 3月5日(土)午後2時～3時30分



場 上砂会館 師 国立極地研究所准教授・岡田雅樹さん 定 30人(申込順) 申 2月10日(木)から上砂図書館 ☎(535)1531へ

### 市内文化財散歩「玉川上水下流域を歩く」

対 小学生以上の市民の方(小学生は保護者同伴) 時 3月6日(日)午前8時45分～正午ごろ(小雨実施) 場 玉川上水駅南口集合、多摩モノレール砂川七番駅解散(約6km) 師 立川市文化財保護審議会委員・小坂克信さん 定 15人(申込順) 持 歩きやすい服装、雨具、帽子、飲み物、カメラ 申 2月10日(木)から歴史民俗資料館 ☎(525)0860へ

### 今こそ考えるべき「これからの防災まちづくりの方向性」

市民が取り組む災害への備えについてお話を聞きます。手話通訳、要約筆記、車いす席あり。自治大学と共催  
対 市内在住・在学・在勤の方 時 3月1日(火)午後6時30分～8時 場 自治大学(緑町10-1) 師 東京大学生産技術研究所教授・加藤孝明さん 定 50人(申込順) 申 2月21日(月)までに氏名、連絡先、手話通訳や要約筆記、車いす席が必要な場合はその旨を書いて、ファクス、Eメールで自治大学 ☎(540)4501 fax(540)4510 e jitidai-shomu@soumu.go.jpへ。定員を超えた場合のみ連絡します 申 市人事課人材育成推進係・内線2573

### 東京マイ・タイムライン講習会

風水害に備えるために、ワークショップで、「東京マイ・タイムライン」を実際に作ります  
時 3月5日(土)午前10時～11時30分 場 たましんRISURUホール5階第6・第7会議室 定 30人(申込順) 申 2月18日(金)までに電話、または「マイ・タイムライン講習会希望」、住所、氏名、電話番号を書いてEメールで防災課・内線2531 e bousai-t@city.tachikawa.lg.jpへ

### 「協同労働」ってなに?～やりたい事をしごとにする新しい働き方

労働者協同組合法と地域で必要とされる仕事の作り方を学びます  
時 3月19日(土)午後1時30分～3時30分 場 女性総合センター 師 NPO法人ワーカーズコープ・高成田健さん 定 20人(申込順) 申 2月10日(木)から、電話、または氏名、連絡先を書いてEメールで市民協働課・内線2627 e shiminkyoudou@city.tachikawa.lg.jpへ