

## 健康・福祉

市内指定歯科医療機関は、市ホームページをご覧ください。

### わかつあいの会 (自死遺族の集い)

身近な人を自死(自殺)で亡くした方が、気持ちを語り合い、支え合う場です。昭島市と共に。市外の方、匿名での参加も可。直接会場へ。

時 1月16日(金)午後6時30分~8時  
場 アキシマエンシス(昭島市つづじが丘3-3-15)健康推進課保健事業係 (527)3272

### 骨密度測定

必要に応じて保健指導・栄養指導等を行います。測定は年度に1回受けられます。

対 18歳以上の市民の方 時 2月17日(火)・18日(水)・19日(木)、午前9時20分~午後3時30分(市が指定する日時)  
場 子育て支援・保健センター 定 各日100人(申込順) 申 12月10日(水)から電子申請か電話で健康推進課保健事業係 (527)3272へ

### 妊婦歯科健診

妊娠するとホルモンバランスが変化し、歯肉が腫れたり、虫歯になりやすくなったりします。妊娠期における歯と口の健康を維持するため、妊婦歯科健診を受診しましょう。市内在住の方は妊娠期間中に公費負担で1回受診できます。「母と子の保健バッグ」に同封されている受診券と母子健

康手帳を持って市内指定歯科医療機関で受診してください。なお、配偶者やパートナーの方も市内在住で成人才であれば歯科健診を受診できます。健康子ども家庭センター子ども健診係 (527)3273

### 健康のたねうえ講座(運動編)

リズム体操やストレッチで体を整え、さらに快適に過ごせるようなコンディショニングを行います。たしかわ健康ポイント対象事業。

対 20~64歳で、医師から運動を制限されていない市民の方 時 1月19日・26日の月曜日、午前10時~正午(全2回)  
場 子育て支援・保健センター 師運動指導者・大石和美さん 定 20人(申込順) 保 若干名(4か月~学齢前) 申 12月10日(水)から電子申請か電話で健康推進課保健事業係 (527)3272へ

### シニア

#### 簡単リンパヨガとセルフケアで健康と若返りを目指しましょう

椅子に座って誰でも簡単にできるリンパヨガとセルフケア(マッサージ)を学びます。  
対 60歳以上の市民の方 時 1月16日・23日・30日の金曜日▷午前10~11時▷午前11時~正午(各全3回)  
場 柴崎福祉社会館 師ヨガインストラクター・田所良美さん 定 各10人(申込順) 保 タオル 申 12月10日(水)から柴崎福祉社会館 (523)4012へ

## 健康Q&A

609



薬局に行かずに処方薬を受け取ることはできますか?

**A** 令和2年9月から、調剤薬局でオンライン服薬指導と配達サービスが提供できるようになりました。忙しくて薬局に行く時間がない方や感染症対策で外出を避けたい方などにとって、とても便利なサービスです。

利用の流れは、次のとおりです。  
①対面またはオンラインで医療機関を受診(オンライン服薬指導を希望する旨と希望する薬局名を医師に伝える)  
②処方箋は医療機関から該当薬局へ送信される  
③処方箋の発行日を含め4日以内の

都合のよい日時を選んで、オンライン服薬指導の予約をする  
④予約した日時に、スマートフォンやパソコンでビデオ通話を開始  
⑤薬剤師による服薬指導をオンラインで受ける(質問があれば、このときに相談できる)  
⑥服薬指導が終了したら、薬代をクレジットカード等で決済する  
⑦指定の場所に薬が郵便または宅急便で届く  
薬の種類によってはオンライン対応が難しい場合があるので、利用する薬局に事前に確認してください。

《立川市薬剤師会・有賀靖子》

### スマートフォン教室

スマートフォンを使っていない方や、操作に不慣れな方が、楽しみながら体験できます。基本操作から応用編まで学習します。

対 60歳以上の市民の方 時 1月15日~2月5日の木曜日、午前10時~正午(全4回)  
場 錦学習館 定 10人(申込順) 保 スマートフォン(貸出可) 申 12月10日(水)から錦学習館 (527)6743へ

### 一番福祉会館新春コンサート

国立音楽大学の皆さんのが金管五重奏で、おなじみの曲を演奏します。地域の老人クラブとの協働による開催。年齢制限はありません。  
時 1月31日(土)午後1時30分から  
場 一番福祉会館 定 40人(申込順) 申 12月10日(水)から一番福祉会館 (531)2945へ

### はじめてみませんか? バードウォッチング

根川緑道で野鳥の観察をします。講師の解説を聞きながら、冬の野鳥の姿や鳴き声を楽しみましょう。雨天の場合は室内での講座になります。

対 60歳以上の市民の方 時 1月26日、2月16日の月曜日、午前9時30分~11時30分(全2回)  
場 柴崎福祉社会館 師ヨガインストラクター・田所良美さん 定 各10人(申込順) 保 タオル 申 12月10日(水)から柴崎福祉社会館 (523)4012へ

### 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2月14日(土)・15日(日)、2月28日(土)・3月1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=市内在住の方▶会場=アリーナ立川立飛(泉町500-4)▶当選者数=各日35組70人▶応募方法=1月30日(金)までに応募フォーム(2次元コード)で(株)多摩スポーツクラブ staff@tama-sportsclub.com、市スポーツ振興課・内線4412

## 講座

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。

### 繭玉飾りと七草粥づくり

小正月に繭の豊作を祈る「繭玉飾り」と「七草粥」を作ります。  
時 1月12日(月・祝)午前10時~午後1時  
場 歴史民俗資料館 師 土文化指導者・豊泉喜一さん 費 500円(材料代) 定 20人(申込順) 保 エプロン、バンダナ、タオル 申 12月10日(水)から電子申請で(525)0860



### 農家のお正月と 陸稻入り七草粥

立川唯一の田んぼで収穫したお米に陸稻の餅が入った七草粥を作ります。試食しながら地元農家に伝わるお正月の暮らしについてお話を聞きます。  
対 小学生(保護者同伴可) 時 1月18日(日)午前10時~午後1時  
場 錦学習館 師 がにがら田んぼネットの皆さん、青少年健全育成錦町地区委員会・市川敏夫さん 費 100円(材料代) 定 15人(申込順) 保 歩きやすい服装、飲み物、双眼鏡(お持ちの方) 申 12月10日(水)から電子申請で(527)0014



### どうする!? 在宅避難時のトイレ

地震等の災害で一戸建てやマンションで在宅避難をしているときに、トイレに関して気を付けるべきこと、携帯トイレの使い方・処分方法など、模擬体験を交えて考えます。  
時 1月17日(土)午前10時~11時30分  
場 幸学習館 師 NPO法人立川災害ボランティアネット理事長・上條宇史さん 定 30人 申 オンライン参加=10人(いずれも申込順)  
12月10日(水)から会場参加=電子申請か電話で幸学習館 (534)3076へ  
オンライン参加=電子申請で(527)0014

