

# 健康

申健康推進課(〒190-0011高松町3-22-9健康会館内) ☎(527) 3272 ☎(521) 0422へ

## 健康ささえ隊～活動発表と「ゆったりストレッチと指圧」

ウォーキングやヨガなど、地域で健康づくり活動を広めているボランティアグループ「健康ささえ隊」の活動発表を行います。後半は、昨年同グループが砂川地区で実施して好評だった「ゆったりストレッチと指圧」の講習会を行います。6月17日(月)午後2時～4時健康会館(立川指圧健康友の会の皆さん)20人(申込順)持運動しやすい服装、飲み物、タオル。6月10日から電話で健康推進課へ

## 地域の健康フェアに協賛しませんか

地域の実行委員会が開催する地区健康フェアへの協賛を希望する事業者を募集します。地区健康フェアは地域が

主体となり、小学校などの身近な会場で体力測定や健康相談、講演会、健康体操などを行う健康づくりの催しです。  
▶対象事業者＝身体測定、体力測定、健康づくりに関する催しのいずれかを実施するための専門的知識・技術を持っている事業者▶協賛内容＝地区健康フェアで行う身体測定、体力測定や健康に関する催しの実施など。くわしくは市ホームページをご覧ください。

## 健康日 健康日程表

健康推進課(健康会館内) ☎(527) 3272

### 健康相談(個別予約制)

あなたの体のお悩みを専門家に相談してみませんか。

○健康会館＝6月20日(休)午後1時30分～3時は保健師・看護師・栄養士が相談に応じます。7月3日(休)午前9時30分～11時は運動指導士・栄養士が相談に応じます。☎電話で健康推進課へ

### 親子の健康相談 《午前9時30分～10時30分》

○上砂児童館＝☆6月19日(休)  
○健康会館＝6月26日(休)  
○富士見児童館＝☆◎7月3日(休)

## 麻しん風しん(MR)混合第2期予防接種

平成19年4月2日～平成20年4月1日生まれの方(平成26年度に小学校就学を迎える方)

お持ちの問診票で接種してください。お手元に問診票がない方は健康推進課母子保健係までご連絡ください。公費で接種できる期間は平成26年3月31日

○こぶし会館＝7月10日(休)  
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。希望の方は直接会場へ。◎印の日は歯科衛生士はおりません。☆印の日は「子育てひろば」と同時開催。

### 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

健診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。次回の日程についてはご相談を。

までです。

## 二種混合(ジフテリア・破傷風)予防接種

平成13年4月2日～平成14年4月1日生まれ(小学6年生相当)の方  
対象者には4月上旬に問診票を郵送しましたが、お手元がない方は健康推進課母子保健係までご連絡ください。公費で接種できる期間は平成26年3月31日までです。

## 休日診療

保険証を忘れずに。

●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9時 ●歯科休日急患診療所＝健康会館2階☎(527)1900▷日曜日・祝日＝午前9時～午後5時 ●医療機関案内テレホンサービス(祝日を除く)＝☎(526)2004▷月曜～金曜日＝午後5時～9時▷土曜日＝午後1時～9時 ●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▷立川消防署☎(526)0119

# スポーツ

申健康推進課(〒190-0015泉町786-11) ☎(536) 6711、柴崎市民体育館(〒190-0023柴崎町6-15-9) ☎(523) 5770へ

## 柴崎市民体育館の自由参加型教室

教室開始30分前から受け付ける自由参加型教室です。直接会場へ。

●リラックスヨガ ゆっくりした呼吸法と無理のないポーズで心身ともにリラックス。16歳以上の方。毎週木曜

日、午前11時～正午柴崎市民体育館 費1回500円。25人(先着順)

●ナイトズンバ ラテン系の明るい音楽に合わせて運動し、ストレスを発散しませんか。16歳以上の方。毎週火曜日、午後8時30分～9時30分柴崎市民体育館 費1回500円。25人(先着順)

ほかにもさまざまな教室を用意しています。お気軽にご利用ください。

健康推進課

## 市民体育大会

●サッカー(中学生の部) 市内中学生で編成されたチーム。7月13日(土)・14日(日)・15日(祝)市内中学校運動

場。山口さん☎(523) 4328 [一中]

## ●バドミントン(クラブ対抗の部)

立川市バドミントン協会登録済み(当日の登録も可)の市内在住・在勤・在学の方のチーム。編成は3ペアで1チームとする。7月15日(祝)午前9時30分から泉市民体育館。同協会・奥村さん☎(535) 7226

## ●新体操(個人・団体) ジュニアの部・シニアの部

市内在住・在勤・在学の方と立川市新体操連盟加盟者。8月20日(火)午前10時から泉市民体育館。3,000円。7月13日までに同連盟・坂下さん☎(536) 9150へ

## ●空手道 組手と形の個人戦

市内在住・在勤の方(道歴保証人管理下にあること)と立川市空手道連盟会員。9月8日(日)午前9時から柴崎市民体育館。1種目1,000円。7月12日(必着)までに住所、氏名、年齢(学年)、空手道経歴を書いて、同連盟事務局・神場武勝さん(〒190-0014緑町7-2サンクタス立川T1-504) ☎(525) 1425へ

# 募集

## 夏休み期間中の小学校プール補助指導員

▶対象＝児童の水泳指導補助ができる健康な方(事前に応急救護講習(無料)を受講) ▶期間＝7月22日(月)～8月9日(金)と8月19日(月)～30日(金)の間で10日間程度(土曜・日曜日は除く。日数は応相談)、午前9時～午後4時の間

## 立川の新名所 ファーマーズセンターみのれ立川

市内産の農畜産物や加工品、特産品の販売のほか、立川情報の発信や市民交流の場を持つ、農・商・工・観の連携を推進する多機能施設です。



で6時間以内▶勤務地＝市内小学校▶時給＝990円(交通費は別途支給)▶募集人数＝10人程度(選考)▶指導課(市役所2階)で配布する申込書(市ホームページからダウンロードも可)に必要事項を書いて6月21日(必着)までに直接または郵送で指導課指導係・内線2486へ

## 消費生活センター

申いずれも6月10日から電話で生活安全課消費生活センター係(女性総合センター内) ☎(528) 6801へ

## 消費生活講座～袋物を縫って整理収納を

2種類の袋を作り、袋を使った整理の仕方も考えます。7月12日(金)午前10時～正午女性総合センター。多摩友の会生活講習グループの皆さん。300円(材料代)。5人程度(1歳～学齢前)。20人(申込順)。裁縫道具

## 立川のはたけ!～見学と交流会

立川市農業経営者クラブの皆さんの案内で、ファーマーズセンターみのれ立川、野菜栽培農家、植木農家を見学した後、昼食をみんなで農業経営者と交流会を行います。天候により内容が変更になる場合があります。7月2日(火)午前9時～午後2時30分女性総合センター(集合・解散) 500円(昼食代) 20人(申込順)

## 東京多摩国体コラム

### スポーツ祭東京2013をより楽しむために

健康推進室・内線3286



## 第5回ゆりーとダンスコンテストで優勝

5月6日に第5回ゆりーとダンスコンテストが小平市で開催され、一小と上砂川小の児童を中心とした「ゆりーとファンクラブ」が見事に優勝しました。

ゆりーとダンスコンテストは第6回大会が6月16日(日)(応募受付終了)、第7回大会(ファイナル)が7月30日(火)に開催されます。くわしくは、スポーツ祭東京2013実行委員会 <http://www.sports-sai-tokyo2013.jp>をご覧ください。



## 「ゆりーとファンクラブ」の代表者にお話を聞きました

Q. 普段「TAMAGO!!」というチーム名でボランティア活動をしているそうですが、どのような活動ですか?  
A. 老人ホームや保育園で、歌やダ

ンスを通じて、人の心と心を結びかけとなるよう活動をしています。  
Q. 「ゆりーとファンクラブ」としてダンスコンテスト出場の感想は?  
A. 優勝でき、夢ではないかと思うほどうれしいです。練習を通して、みんなで踊る楽しさや心一つに目標に向かって努力することの大切さなど学ぶことができました。  
Q. ゆりーとダンス「ニッコリ・ファイト!」の印象は?  
A. 子どもにも覚えやすく、お年寄りにも体操にできそうな手軽さと親しみやすさがある曲と振り付けだと思います。  
Q. 今後、「ニッコリ・ファイト!」を踊る予定がありますか?  
A. 7月7日に柴崎会館まつりでゆりーとと踊る予定です。8月と10月にも保育園などのボランティアの際、会場みんなで踊る予定です。声がかかれば、どこにでも踊りにいきたいと思っています。  
Q. 最後に「スポーツ祭東京2013」開催へのメッセージをお願いします。  
A. 身近な体育館などで、一流の選手の試合を観戦できるチャンスです。みんなで応援に行きたいと思っています。みんなで盛り上がりましょう!