

スポーツ

2015市民駅伝競走&小・中学生ロードレース大会参加者募集



平成27年1月18日(日)に市民体育大会とあわせて市民駅伝と小・中学生ロードレースを開催します。

①駅伝 対▷一般の部=代表者が市内在住・在勤・在学の高生以上で構成するチーム(6区間6人)▷中学生の部=中学生で構成するチーム(6区間6人)時午前8時55分スタート場市役所前をスタート・ゴールとする1周3.2kmの周回コース費1チーム▷一般の部=4,000円▷中学生の部=3,000円(いずれも返信時に指定する口座へ振り込み)

②小・中学生ロードレース 対小・中学生時午前10時55分スタート場市役所前をスタート・ゴールとする1周2kmのコース費1人500円(当日会場で)

申12月12日(金)(必着)までに①Eメールまたは往復はがきに「一般の部」または「中学生の部」、代表者の住所・氏名(ふりがな)・電話番号、チーム名、選手名簿(氏名・年齢・学年)を書いて②はがきに住所、氏名(ふりがな)、性別、学年、年齢、電話番号、学校名(クラブ名)と誓約文(「大会参加にあたり、万一の事故の場合、自己責任とし

て参加します」保護者の署名・捺印)を書いて、①②とも、立川市陸上競技協会・飯塚さん(〒190-0013富士見町1-33-5) f.iizuka@beach.ocn.ne.jp ☎090(6926)4673へ

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へ。

立川市体育協会 検索

●テニス(地区対抗の部) 時12月7日(日)場泉町庭球場・砂川中央地区庭球場・錦町庭球場立川市テニス連盟・山崎さん☎(536)6798

●バレーボール(中学生の部) 時12月14日(日)午前9時20分から場柴崎市民体育館一中・玄應さん☎(523)4328

●バレーボール(一般女子地区対抗の部) 時12月21日(日)午前9時20分から場泉市民体育館立川市バレーボール連盟・武石さん☎042(843)3325

市民体育大会の結果

個人はいずれも優勝。敬称略。

●トライアスロン(個人の部) ▶男子一般=片山英昭▶男子壮年=森田充▶女子一般=小穴まゆみ▶女子壮年=島田芳子

●ソフトボール(地区対抗の部) ▶男子▷優勝=錦町体育会▷準優勝=栄町体育会▷第3位=柴崎町体育会▶女子▷優勝=羽衣町体育会▷準優勝=柏町体育会▷第3位=栄町体育会

●ゲートボール(地区対抗の部) ▷優勝=曙町体育会▷準優勝=富士見町体育会▷第3位=錦町体育会立川市体育協会☎(534)1483

各16人(抽選)費100円(材料代)申①は11月21日(金)②は12月19日(金)(いずれも消印有効)までに、講座名、希望日、住所、親子の氏名と生年月日、電話番号を書いて往復はがきで健康推進課へ

「大腸がん検診無料クーポン券」をご利用ください

対象の方には、発送済みです。まだ受診していない方は、お早めにご利用ください申電話か電子申請、または「大腸がん検診受診希望」と希望受診日・住所・氏名・生年月日・電話番号を書いて、封書かはがきで健康推進課へ

地域の健康フェアにご参加を

骨密度測定や身体測定、健康相談など。骨密度の測定受付時間など、くわ

シニア

介護予防教室

●いきいき気功太極拳 気功と24式簡化太極拳を学びます。転倒しないための歩き方もお伝えします対おむね60歳以上の市民の方時11月27日(休)午後2時~3時30分場西砂学習館師太極拳師範・河野耕平さん定10人(申込順)持動きやすい服装、飲み物申にしすな福祉相談センター☎(531)5550へ

●のびのび体操 音楽に合わせて体操します対60歳以上の市民の方時11月22日(出)午後1時30分から場高松学習館定25人(申込順)持動きやすい服装と靴、飲み物、タオル申11月10日(月)午前9時から中部たかまつ地域包括支援センター☎(540)2031へ

●アクティブ体操 体カアップを目指します対60歳以上の市民の方時12月3日(水)午後2時から場高松学習館定20人(申込順)持動きやすい服装と靴、飲み物、タオル申11月10日(月)午前9時から中部たかまつ地域包括支援センター☎(540)2031へ

「健康調査」未提出の方を地域包括支援センター職員が訪問

市は7月~8月に要介護・要支援認定の方を除く65歳以上の方へ「日常生活における健康調査」を郵送しました。返送いただいていない方のうち一定の年齢以上の方を対象に、状況確認のため地域包括支援センターの職員が訪問します。訪問は11月~平成27年3月にかけて行います。ご理解・ご協力をお願いします問高齢福祉課・内線1479

しくはお問い合わせください。受け付けは終了30分前まで。直接会場へ。車での来場はご遠慮ください持上履き ●曙町健康フェア 時11月23日(祝)午前10時~午後2時場二小

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=11月20日(休)午後1時30分~3時 医師・保健師・看護師・栄養士が相談に応じます。
- 健康会館=12月2日(火)午前9時30分~11時 運動指導者・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=11月26日(水)
- 西砂学習館=12月3日(水)
- 健康会館=12月24日(水)
- こぶし会館=平成27年1月7日(水) 保健師・助産師・成長相談員・栄養士・歯科衛生士が相談に応じます。

胃がん・大腸がん・肺がん・結核検診(午前中の指定した時間)

- 幸福社会館=*2月13日(金)
- 砂川学習館=2月14日(土)
- 子ども未来センター=*2月15日(日)
- *印の日は、肺がん・結核検診は行いません。
- ▶胃がん検診=900円▶大腸がん検診=300円▶肺がん検診=X線のみ800円、X線+喀痰=1,000円(いずれの検診も35歳以上の市民の方)▶結核検診=無料(15歳~34歳の市民の方)申電話、または電子申請で健康推進課へ ※定員になり次第締め切りますので、お早めにお申し込みください。

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。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。

いきいき体操

バランス良く体を動かすコツを身に付け、転倒を予防します対60歳以上の市民の方時12月9日(火)午後1時30分~3時場柴崎福祉会館師順天堂大学名誉教授・武井正子さん定50人(申込順)持動きやすい服装、飲み物、上履き申11月10日(月)から柴崎福祉会館☎(523)4012へ

認知症相談会

家族の介護でお悩みの方、認知症について心配している方、ちょっとしたものの忘れの相談など気軽にご相談ください時11月25日(火)午前10時~正午場総合福祉センター定4組(申込順)申高齢福祉課在宅支援係・内線1471へ

二十三夜サロン

認知症の方を介護するご家族等が自由に意見を交換できるサロンです。今回のテーマは「認知症の方と気持ちをつなぐコミュニケーション」。直接会場へ時11月24日(休)午後1時30分~3時30分場フェローホームズ森の家(富士見町2-36-43)問フェローホームズ富士見相談センター☎(526)1353

今日から始める 認知症予防

日常生活で簡単にできる認知症の予防方法を学びます対市内在住の高齢者の方、家族の方時11月28日(金)午前10時~11時30分場子ども未来センター師地域包括支援センター保健師・看護師定30人(申込順)申南部東はごろも地域包括支援センター☎(523)5612へ

●若葉町健康フェア 時11月24日(休)午前10時~午後2時30分場若葉会館

●幸町健康フェア 時11月29日(土)午前9時30分~正午場こぶし会館

健康

申・問健康推進課(〒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<https://www.e-tetsuzuki99.com/tokyo/>

らくらくゴックン(離乳食準備教室)

対・時離乳食を始めていない①平成26年7月~8月生まれの乳児の親=12月12日(金)②平成26年8月~9月生まれの乳児の親=平成27年1月9日(金)、いずれも午前10時~11時30分場①②とも健康会館定



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

歯科休日応急診療所 ☎(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=午後7時30分~10時(祝日を除く)

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。

休日・夜間診療