

**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 <http://www.shinsei.elg-front.jp/tokyo/>

**子育て中のママ・パパの健康講座A**

カラダとココロの栄養補給講座。保健師、管理栄養士、運動指導者、歯科衛生士に栄養と運動の面から正しい生活習慣を身につける方法を学びます  
対市内在住で子育て中の方時▶栄養講座=7月8日(水)▶運動講座(リラックスヨガ)=7月15日(水)、いずれも午前9時30分~11時30分(全2回)場砂川学習館師管理栄養士・中野裕子さん、

**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=5月21日(木)午後1時30分~3時  
総合健康相談(医師・保健師・管理栄養士が相談に応じます)
- 健康会館=6月2日(火)午前9時30分~11時  
栄養・運動相談(運動指導者・管理栄養士が相談に応じます)

**親と子の健康相談(午前9時30分~10時30分・直接会場へ)**

- 砂川学習館=★5月20日(水)
- 西砂学習館=6月3日(水)
- 健康会館=5月27日(水)
- 健康会館=6月24日(水)

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。  
★印の日は「子育てひろば」と合わせて開催します。  
※心理相談員の相談は、原則予約制。空きがある場合は当日受付可。

**胃がん・大腸がん・肺がん・結核検診(午前中の指定した時間)**

- 西砂学習館=7月22日(水)
  - 幸福社会館=★7月24日(金)
  - 健康会館=7月27日(月)
  - 子ども未来センター=★7月23日(木)
  - 砂川学習館=7月26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  
※申込締め切りは6月12日(金)です。定員になり次第締め切れますので、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。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。

**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。

**まちのお知らせ**

- やさしい能楽・立川体験教室「見て・聞いて・触れて」立川謡曲会が主催。日本の文化、能の基礎を学び、謡と仕舞を体験します時5月31日(日)午後2時~4時場柴崎会館費1,000円(資料代ほか)定40人(申込順)申木戸口さん☎(524)9422
- 「教育再生」と教科書採択で子どもと学校はどうなる 子どもと教育を守る立川の会が主催。今年は中学校教科書採択の年です。一人ひとりの子どもが大切にされる教育とは。中学校の先生から話を聞き話し合います。直接会場へ時5月17日(日)午後2時~4時場たましんRISURUホールサブホール定78人(先着順)問小林さん☎090(5426)5402
- 子育て支援サークル「ノンナのお家」

ヨガ講師・伊藤統子さん定24人(申込順)保17人(生後4か月~学齢前)申5月11日(月)から電話で健康推進課へ

**ウォーキングと美術館見学**

新緑の玉川上水沿いをウォーキングし、美術館(武蔵野美術大学)を見学します。企画・運営は、健康ささえ隊の皆さん対市民の方時・場5月29日(金)午前9時30分、若葉会館に集合。解散は若葉会館で午後2時ごろ(雨天の場合は若葉会館内で軽い運動を行います)定20人(抽選)持運動しやすい服装、昼食(武蔵野美術大学の学食の利用も可)、飲み物、タオル申5月22日(金)(必着)までに、往復はがきに「ウォーキングと美術館見学」と住所、氏名、電話番号、返信用宛先を書いて健康推進課へ

**地域に広めよう!大人のラジオ体操**

体を痛めることなく、毎日楽しく続けられるラジオ体操を身につけましょう  
対6月16日現在30歳以上の市民で医師から運動を禁止されていない方時6月16日・23日の火曜日、午前9時30分~11時30分(全2回)場泉市民体育館師運動指導者・小林洋子さん申5月11日(月)から電話で健康推進課へ

**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27年1月~2月生まれの乳児の親=6月12日(金)②平成27年2月~3月生まれの乳児の親=7月10日(金)、いずれも午前10時~11時30分場①②とも健康会館費100円(材料代)定各16人

**ス ポ ー ツ**

**市民ハイキングラリー**

コースは立川公園陸上競技場~多摩川・浅川合流地点~浅川・程久保川合流地点~四谷さくら公園~立川公園陸上競技場の約13km対2人~3人のグループ時・場5月31日(日)午前9時30分、立川公園陸上競技場集合(雨天の場合は6月7日(日)に延期)費1人200円(中学生以下は1人100円。保険料ほか)持昼食、筆記用具、時計、雨具申5月27日(木)までに代表者の氏名・電話番号、参加人数を書いてファックスで立川市体育協会事務局☎・Fax(534)1483へ

**地域健康教室企画グループ募集**

日々体を動かす機会が少ない市民の方を対象に、「健康づくり教室」を計画してみませんか▶教室の概要=新しく始める教室の企画、会場の確保、参加者募集などをグループの皆さんが

(抽選)申①は5月22日(金)②は6月19日(金)(消印有効)までに、往復はがきに講座名、希望日、住所、親子の氏名と生年月日、電話番号、返信用宛先を書いて健康推進課へ

**休日・夜間診療** 保険証を忘れずに

休日急诊診療所(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=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・ブッシュ回線からは

☎#7119も利用できます。

行い、市は講師の方に1事業5万円を限度に謝礼を支払います。教室は体操などの初心者向けで、10人以上の参加者があり、継続して5回以上実施するものとします。希望数が多い場合は抽選になります▶実施期間=平成28年3月までに終了してください申6月10日(木)までに泉市民体育館で配布する申請用紙に必要事項を書いて直接、泉市民体育館(〒190-0015泉町786-11)☎(536)6711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

●柔道 少年・少女の部、青年の部時7月5日(日)午前9時から場二中問立川市柔道連盟・伊藤さん☎(524)7861(平日昼間)

●合気道 時7月18日(土)正午~午後6時場練成館問立川市合気道会・向江さん☎(564)8835

催。作品発表と芸能発表。23日にはミニテニス、自彌術、卓球、ダンスのタバを行います。直接会場へ時5月23日(土)午前10時~午後9時、24日(日)午前9時~午後4時場こぶし会館問こぶし会館☎(537)0810

**会員募集**

●リトミックサークル「リト☆キッズ」ピアノに合わせて音楽遊びをします。リズム感が付き、表現する楽しさを知ります。年齢に合わせた4クラスがあります対8か月児~小学3年生時月1クラス(第4水曜日)・月2クラス(不定期日曜日)の午前中場高松学習館ほか入500円月1,500円~2,500円申堀川さん☎(536)3154

●萌黄の会 今年こそ「ゆかたデビュー」を。晴れ着から普段着までの着付けを学びます。基礎からやさしく学べます時月2回の原則火曜日、午後2時~4時場高松学習館月2,000円申木村さん☎(535)1164