

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/>

秋から始める!健康セミナー～夏の疲れを解消し、カラダの中からスッキリきれいに

日程・内容は下表の通り(全2回)☎40歳以上の市民で、医師から運動と食事を制限されていない方☎柴崎学習館☎運動指導者・深見有子さん、管理栄養士・細田まり子さん☎600円(調理実習材料代)☎20人(申込順)☎8月25日(火)から電話で健康推進課へ

秋から始める!健康セミナー	
10月21日(水) 午前9時30分～11時30分	基礎講座 運動講座
10月28日(水) 午前9時30分～正午	栄養実習

麻しん風しん(MR)混合第2期予防接種

☎平成21年4月2日～平成22年4月1日生まれの方(平成27年度に小学校就学の前年度を迎える方)公費で接種できる期間は平成28年3月31日までです。お手元に問診票が

ない方は健康推進課予防健診係までご連絡ください。

自殺防止!東京キャンペーン

●東京都自殺相談ダイヤル～こころといのちのほっとライン ☎9月7日(月)～11日(金)(5日間とも24時間)☎0570(087)478

●自殺予防いのちの電話 ☎9月10日(木)午前8時～11日(金)午前8時(24時間)☎0120(738)556(フリーダイヤル)

●自死遺族のための電話相談 ☎9月8日(火)～11日(金)、午前10時～午後10時☎03(3796)5453(グリーンフエア・サポートプラザ)

休日・夜間診療

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

歯科休日急患診療所 ☎(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。

健康 Q & A 515

正しい歯の磨き方を教えてください。

汚れのつきやすい場所は、かみ合わせの面、歯と歯の間、歯と歯肉の境目、すなわちくぼんでいるところです。そのくぼみにブラシの毛先を当てて小刻みに動かしてください。持ち方は、鉛筆を持つ握り方がよいでしょう。

「歯磨き＝ゴシゴシ磨く」というイメージがありますが、強く磨くと歯や歯肉を傷つけてしまいます。歯垢を

取り除くには、力はほとんど必要ありません。しっかりと歯に毛先が当たっていれば、汚れは取り除けます。

歯は、前歯と奥歯とでは形が違い、複雑な形をしています。今、どの歯のどこの場所を磨いているか、という意識を持ちながら、ゆっくりと磨くことが大切です。

《立川市歯科医師会・伊東祐太郎》

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=9月1日(火)午前9時30分～11時
栄養相談(管理栄養士が相談に応じます)

●健康会館=9月17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)

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=☆9月2日(水) ●健康会館=9月30日(水)

●西砂川学習館=10月7日(水) ●健康会館=10月28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)

●幸福社会館=11月5日(木) ●子ども未来センター=☆11月6日(金)

●砂川学習館=11月7日(土)

*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)☎電話、または電子申請で健康推進課へ申込締め切りは、9月24日(木)です。定員になり次第締め切ります。

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。

スポーツ

申・問泉市民体育館(〒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

柴崎市民体育館の室内プール利用時間の短縮と中止

9月12日(土)は、市民体育大会(水泳)準備のため、柴崎市民体育館の室内プールは午後6時までの利用となります。9月13日(日)は、市民体育大会開催のため、終日利用できません。

親子体操教室

☎市内在住の3歳～学齢前の子どもと保護者☎①9月26日(土)②10月17日(土)、いずれも午前10時～11時30分☎①子ども未来センター②幸学習館☎1組50円(参加費)☎定各15組(抽選)☎9月16日(水)(必着)までに、往復はがきに希望日(①か②)、住所、親子の氏名(ふりがな)、子どもの年齢・性別、電話番号、返信用宛先を書いて、スポーツ振興課(泉市民体育館内)へ

自治大学校庭球場の貸し出し

9月～10月分の自治大学校テニスコートの利用申し込みを受け付けます。応募多数の場合は抽選。申し込みには、自治大学校の利用者登録が必要です。新たに登録する場合は、代表者の市内在住・在勤・在学が確認できるものを持って泉市民体育館へ▶対象=市内在住・在勤・在学の方で構成する5人以上のグループ▶利用日・時間=9月19日、10月3日・10日・24日・31日の土曜日、午前9時～午後1時、午後1時～5時(1単位4時間)▶利用料金=1単位1,600円▶申込方法=9月2日(水)(必着)までに、往復はがきに「自治大学校庭球場申し込み」と希望利用日、利用時間、自治大学校に登録された利用者番号とチーム名、代表者氏名、返信用宛先を書いて、スポーツ振興課(泉市民体育館内)へ。1グループ、1か月につき1単位まで。1単位ごとに1枚の往復はがきに書いてください。

TOKYOウオーク2015(多摩川エリア)

東京の名所を巡り、東京の魅力を体験するウオーキング大会☎10月17日(土)受付①45kmコース=午前5時30

分～6時30分②30kmコース=午前7時30分～9時③20kmコース=午前8時30分～10時④12kmコース=午前9時30分～11時⑤8kmコース=午前10時30分～11時30分⑥ガイドウオーク=午前11時～11時30分▶スタート=①羽村取水堰②多摩川緑地③～⑥ガス橋緑地(大田区)▶ゴール=ガス橋緑地☎▶事前申込(9月28日まで)=大人1,000円、中高生・75歳以上500円▶当日申込=大人1,500円、中高生・75歳以上1,000円(小学生以下は無料)☎申・問TOKYOウオーク2015事務局☎03(5256)7855HP<http://www.tokyo-walk.jp/>

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

●バドミントン(クラブ対抗の部)☎9月27日(日)午前9時30分から☎泉市民体育館☎立川市バドミントン協会・奥村さん☎(535)7226

●バスケットボール(一般・シニア・スーパーシニアの部)☎9月27日～11月15日の日曜日☎泉・柴崎市民体育館☎立川市バスケットボール協会・荒井さん☎(535)1840

●ソフトテニス(一般の部)☎10月11日(日)午前9時から☎泉町庭球場☎立川市ソフトテニス連盟・佐藤さん☎(527)9689

●太極拳☎10月11日(日)午前10時30分～午後4時☎泉市民体育館☎立川市武術太極拳連盟・高水さん☎(527)0615

《お詫びと訂正》

8月10日号9面の市民体育大会「卓球(個人の部)」の記事中、「泉市民体育館」とあるのは「柴崎市民体育館」の誤りでした。お詫びして訂正します。

市民体育大会の結果

いずれも優勝。敬称略。

●柔道▶幼年=池野愛▶小学校▶2年=青木遼輔▶3年=金田大輝▶4年軽量=中村紡▶4年重量=青木凛太郎▶5年=杉山琢飛▶6年軽量=遠藤聖也▶6年重量=金田大翔▶中学校▶1年=河南政伸▶2年=松川哉太▶3年=進藤祐輔▶中学生以上女子=大下美穂▶無段=小川敬文▶初段=長谷川魁一▶二段=杉井豊宣

☎立川市体育協会☎(534)1483

9月の個人利用日

泉市民体育館 ☎(536)6711

○9月3日(第1木曜日)は無料の個人開放日となります。

○9月13日は大会開催のため個人利用はできません。

●第1体育室(卓球・バドミントン・ミニテニス)=2日・3日・5日・9日・16日・19日・23日・30日 ●第2体育室▶卓球・バドミントン=7日・14日・21日・27日・28日(27日全日、27日以外は午前・午後Iのみ)

▶バスケットボール=7日・14日・21日・28日(午後II・夜間のみ)

▶午前=午前9時～午後0時30分▶午後I=午後0時30分～4時

▶午後II=午後4時～7時30分▶夜間=午後7時30分～11時

柴崎市民体育館 ☎(523)5770

○9月7日(第1月曜日)は無料の個人開放日となります。

●第1体育室(バドミントン・ミニテニス) ●第2体育室(卓球)=

いずれも4日・7日・11日・12日・18日・20日・25日・26日