

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/

食中毒にご注意ください

夏場は1年で最も食中毒が発生する時期です。食中毒予防のために、次のことを守りましょう。

菌を付けない

調理や食事の前には、手をせっけんでしっかり洗う。肉や魚は、ほかの食品に肉汁がかからないように注意して保存。

菌を増やさない

冷凍した肉などを室温で解凍しない。生鮮食品や総菜などは素早く冷蔵庫へ。

菌をやっつける

食品は中心まで十分に加熱。調理器具は熱湯で消毒。

子宮頸がん・乳がん検診の無料クーポン券などを発送します

平成27年4月2日～平成28年4月1日の間に次の年齢になった女性市民の方に各検診を無料で受けられるクーポン券などを6月下旬に発送します。積極的に検診を受けましょう▷子宮頸がん検診=20歳▷乳がん検診=40歳

スポーツ

Jリーグ・東京ヴェルディ「立川サクスマッチ」観戦招待

立川市サクスマッチ「東京ヴェルディvsファザーノ岡山戦」が7月10日(日)午後6時から味の素スタジアム(調布市)で開催されます。当日は、立川市のPRブースが設けられ、くるりんもやってきます。東京ヴェルディの選手と手をつないで入場できるエスコートキッズも募集中(抽選)。

●観戦方法 6月24日(金)から市役所1階総合案内、泉・柴崎市民体育館で配布する観戦チラシを試合当日に持参し、スタジアム・チケット優待ブースで無料観戦チケットと引き換えてください。

問東京ヴェルディ1969フットボールクラブ(株)チケット事務局(土曜・日曜日、祝日を除く)☎03(3512)1969**Fax**044(946)0033、市スポーツ振興課☎(536)6711

2年に1度、子宮頸がん・乳がん検診を受診しましょう

対象者や検診内容などは**下表**の通り(住民税非課税世帯、生活保護世帯等の方には費用の免除制度があります)。年齢の上限はありません。乳がん検診は、次の方は受けられません▷妊娠中の方▷授乳中の方▷乳房疾患で治療中や経過観察中の方▷乳房内に人工物が入っている方**申**希望検診名(①子宮頸がんのみ②乳がんのみ③両方)と、住所、氏名(ふりがな)、生年月日、電話番号を書いて郵送、または電子申請で健康推進課へ。お申し込みの方に受診票を郵送します。

	子宮頸がん検診	乳がん検診
対象者	受診日現在20歳以上の女性市民の方で、昨年度の市の子宮頸がん検診を受けていない方	受診日現在40歳以上の女性市民の方で、昨年度の市の乳がん検診を受けていない方
検診内容	頸部細胞診(医師の判断で体部細胞診も)	マンモグラフィ(必要に応じて自己検診法指導)
負担額	頸部1,000円、頸部と体部2,000円	1,000円
受診期間	7月1日(金)～平成29年2月28日(火)〔期間内に、市内指定医療機関で受診してください〕	

蚊の発生防止にご協力ください

一昨年夏、約70年ぶりにデング熱の国内発生が確認されました。デング熱の発生を未然に防止するためには、日ごろから蚊の発生を抑制することが大切です。屋外にある植木鉢の受け皿や庭先のバケツなどにたまった不要な水の除去、庭先の雑草等の草刈りにご協力ください。

筋力アップ貯筋体操教室

健康運動指導士から簡単にできる体操を学び、寝たきりや腰痛にならない健康づくりを目指します**対**市内在住・在勤で、医師から運動を制限されていない方(おおむね65歳以上)**時**7月25日、8月1日・22日・29日の月曜日、午後2時～3時30分(全4回)**場**幸福社会館**費**800円(参加費)**定**30人(抽選)**申**7月11日(月)(必着)までに、往復はがきに教室名、住所、氏名(ふりがな)、年齢、性別、電話番号、在勤の方は勤務先名、返信用宛先を書いて泉市民体育館内スポーツ振興課(〒190-0015泉町786-11)☎(536)6711へ

東京女子体育大学 スポーツを深く知ろう!～2020東京オリンピック・パラリンピックプロジェクト

「プロから学ぼう!リオオリンピック観戦術4.競泳編」をテーマとした講座です。直接会場へ**時**7月18日(月・祝)午後1時～2時30分**場**東京女子体育大学内(国立市富士見台4-30-1)**問**東京女子体育大学☎(572)4131、立川市オリンピック・パラリンピック準備室・内線2680

水痘予防接種

▶公費対象・期間=生後1歳～3歳に至るまで**▶接種回数**=2回(そのほかの予防接種も含め、余裕をもったスケジュールで接種してください)

健康ささえ隊募集

市民主体の健康づくりを進めるため、催しの企画・運営や啓発活動を行う市民ボランティアを募集します。登録には養成講座の受講が必要です。

●養成講座 対市民の方**時**7月15日・22日の金曜日、午前10時～正午(全2回)**場**健康会館**師**平成国際大学法学部准教授・高野千春さん**定**20人(抽選)**申**7月5日(火)(必着)まで

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=7月5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=7月21日(休)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=7月6日(水) **●健康会館**=7月27日(水)
●西砂学習館=8月3日(水) **●健康会館**=8月31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。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=*9月9日(金) **●市役所**=9月10日(土)
●健康会館=9月12日(月)、10月24日(月) **●若葉会館**=10月21日(金)
●砂川学習館=*10月23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線と喀痰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9月の検診の申込締め切りは7月21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。

世界ろう者陸上大会出場 メダルを狙います

市内在住の岡田さんが6月25日(土)からブルガリアで開催される「第3回世界ろう者陸上競技選手権大会」に日本代表として出場します。日本女子体育大学陸上競技部に所属しており、世界大会出場種目は800メートル、1500メートルです。2年連続で立川シティハーフマラソン3キロレース女子一般で優勝を飾っていますが、初めての国際大会。来年トルコで開催されるデフリンピックの出場につなげるため、今大会

柴崎町在住・岡田海緒さん(18歳)

6月10日の表敬訪問の様子

でメダルを狙いたいと市長に意気込みを手話で語りました。

7月の個人利用日

泉市民体育館 ☎(536)6711

○7月7日(第1木曜日)は無料の個人開放日となります。
●第1体育室(卓球・バドミントン・ミニテニス)=2日・6日・7日・10日・13日・16日・20日・27日 **●第2体育室▶卓球・バドミントン**=4日・11日・18日・24日・25日(24日全日、24日以外は午前・午後Iのみ)**▶バスケットボール**=4日・11日・18日・25日(午後Ⅱ・夜間のみ)

柴崎市民体育館 ☎(523)5770

○7月4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1日・4日・8日・9日・15日・17日・22日・23日・29日(17日は午後Ⅰ・Ⅱ・夜間のみ、17日以外は全日)

▶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