



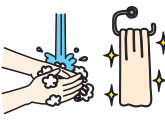
健康

申・問健康推進課(〒190-0011高松町3-22-9健康会館内)☎(527)3272☎(521)0422へ。電子申請は🏠http://www.shinsei.elg-front.jp/tokyo/

食中毒にご注意ください

梅雨の時期から夏にかけて、食中毒に特に注意が必要です。食中毒予防のために、次のことを心掛けましょう。

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。

休日セミナー「すぐSummerはじめる健康づくり」

生活習慣病やその予防に関する最新情報を、医師が分かりやすくお伝えします📅市民の方🕒7月29日(土)午前10時～11時30分📍女性総合センター

時～11時30分📍女性総合センター

師内科医・大橋健さん📅50人(申込順)📅6月26日(月)から電話で健康推進課へ

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 📅市民の方🕒7月24日・31日の月曜日、午前10時～正午(全2回)📍健康会館師平成国際大学スポーツ健康学部准教授・高野千春さん📅20人(抽選)

📅7月11日(火)(必着)までに、往復はがき(124円)に「健康ささえ隊応募」、住所、氏名、生年月日、電話番号、返信用宛先を書いて健康推進課へ

蚊の発生防止にご協力を

蚊に刺されると「腫れ」や「かゆみ」が生じるだけでなく、蚊が媒介する感染症にかかる恐れがあります。蚊の発生を未然に防止するためには、日ごろか

休日・夜間診療

保険証を忘れずに

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8時45分(受付時間)

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4時45分(受付時間)

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(祝日を除く)=午後7時30分～10時(受付時間)

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。



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

Jリーグ・東京ヴェルディ「立川市サンクスマッチ」観戦招待

立川市サンクスマッチ「東京ヴェルディvsカマタマーレ讃岐戦」が7月22日(土)午後6時30分から味の素スタジアム(調布市)で開催されます。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(「東京ヴェルディ」のホームページから申し込み。抽選)。くわしくは、6月26日(月)から市役所1階総合案内、窓口サービスセンター(立川タクロス1階)、泉・柴崎市民体育館で配布するチラシをご覧ください。

●観戦申込方法 7月21日(金)正午までに「東京ヴェルディ」のホームページから事前申し込みの上、試合当日に総合案内所で無料観戦チケットを受け取ってください。なお、総合案内所で当日の申し込みも受け付けます(市内在住・在勤・在学、本人確認ができるものを持参してください)📍

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☎03(3512)1969(土曜・日曜日、祝日を除く)☎044(946)0033、市スポーツ振興課☎(529)8515

ラジオ体操・みんなの体操会

健康づくりは毎日の積み重ねが大切です。正しいラジオ体操を覚えて、健康づくりや介護予防に取り組みましょう。高齢の方、車椅子の方向けに、椅子に座っての体操もあります。手話通訳あり。直接会場へ🕒①7月15日(土)②7月16日(日)、いずれも午前10時～正午(午前9時30分開場)📍①柴崎市民体育館第1体育室②泉市民体育館第1体育室📍NHKテレビ体操指導者・岡本美佳さん、元NHKテレビ・ラジオ体操アシスタント・押味愛里沙さんほか📍室内用運動靴、動きやすい服装📍スポーツ振興課☎(529)8515

筋力アップ貯筋体操教室

健康運動指導士が指導します📅市内在住・在勤のおおむね65歳以上で医師から運動を制限されていない方🕒7月24日・31日、8月21日・28日の月曜日、午後2時～3時30分(全4回)📍福祉社会館費800円(受講料)📅30

ら蚊の発生を抑制し、蚊に刺されない対策が必要です。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。

風しんの抗体検査・予防接種費用を助成

妊娠中に風しんに感染すると胎児が先天性風しん症候群となる恐れがあることから、抗体検査等の費用を助成しています。

●抗体検査 ▶対象者=19歳以上の

妊娠を予定または希望している女性▶検査費用=無料(全額公費負担)

●予防接種 ▶対象者=19歳以上の妊娠を予定または希望している女性で、抗体検査の結果、低抗体価だった方▶接種費用(自己負担額)=麻しん風しん混合(MR)ワクチン5,000円。風しん単抗原ワクチン3,500円

●実施期間 平成30年3月31日(土)まで

●実施方法 市内の指定医療機関で予約の上、受診してください。指定医療機関は市ホームページをご覧ください。

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4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20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)

親子の健康相談(直接会場へ▶受付時間=午前9時30分～10時45分)

●砂川学習館=7月5日(水)

●健康会館=7月26日(水)

●西砂学習館=8月2日(水)

●健康会館=8月30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・定員制)

●砂川学習館=9月3日(日)

●福祉社会館=※9月8日(金)

●市役所=9月9日(土)

●子ども未来センター=※9月11日(月)

●立川高校(錦町)=10月22日(日)

●健康会館=10月23日(月)

●若葉会館=10月24日(火)

※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)📍電話、または電子申請で健康推進課へ

保育を希望する方は、健康推進課にご相談ください。

9月の検診の申込締め切りは7月14日(金)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。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。次回日程についてはご相談を。

各相談・健康診査の会場の駐車場は台数に限りがありますので、できるだけ公共交通機関をご利用ください。

人(抽選)📅7月12日(水)(必着)までに往復はがき(124円)に「筋力アップ貯筋体操教室」、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へ

小学生姿勢教室

健康運動指導士が指導します📅小学5年・6年生と保護者🕒①7月26日(水)②7月29日(土)③8月2日(水)④8月5日(土)、いずれも午前10時～11時30分📍①②子ども未来センター③④砂川学習館費1組100円(受講料)📅各20組40

人(抽選)📅7月12日(水)(必着)までに「小学生姿勢教室」、希望日(①～④)、住所、親子氏名(ふりがな)、子どもの学年と性別、電話番号、返信用宛先を書いて、往復はがき(124円)またはEメールで泉市民体育館内スポーツ振興課📧sports@city.tachikawa.lg.jpへ

市民体育大会

申込方法、費用などは「立川市体育協会」のホームページをご覧ください。

●空手道 🕒9月18日(月・祝)午前9時から📍泉市民体育館📍立川市空手道連盟事務局・神場さん☎(525)1425

市民体育館

7月の個人利用日

▶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

泉市民体育館☎(536)6711

○7月6日(第1木曜日)は無料の個人開放日です。

○7月1日・15日は大会のため、体育室の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)=5日・6日・9日・12日・19日・26日

●第2体育室▶卓球・バドミントン=3日・10日・17日・23日・24日・31日(23日は全日、23日以外は午前・午後Iのみ)▶バスケットボール=3日・10日・17日・24日・31日(午後II・夜間のみ)

柴崎市民体育館☎(523)5770

○7月3日(第1月曜日)は無料の個人開放日です。

●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3日・7日・8日・14日・16日・21日・22日・28日(3日は午前を除く)

●第1体育室(バスケットボール)=10日・24日(夜間は午後9時30分まで)