

健康

緑内障の早期発見のために検診を

眼底、眼圧、視力などの検査を行います🏥40歳以上の市民の方(眼科疾患で治療中の方は除く)📅11月30日(金)まで📍市内指定医療機関費500円(受診時に医療機関にお支払いください。生活保護世帯、住民税非課税世帯等の方には免除制度あり)📅11月15日(木)(必着)までに、直接、電話、電子申請、または「緑内障検診希望」、住所、氏名、生年月日、電話番号を書いて郵送で健康推進課予防健診係(〒190-0011高松町3-22-9健康会館内)☎(527)3272へ。随時、受診票を郵送します。

20歳以上の方の無料歯科健診

歯周組織の検査や現在歯の確認をする無料歯科健診が年度に1回、指定医療機関で受診できます。75歳以上の方は飲み込みの力などもチェックします🏥20歳以上の市民の方(歯科で治療中の方は除く)📞電話、または電子申請で健康推進課☎(527)3272へ。指定医療機関で直接申し込みもできます。指定医療機関は、市ホームページをご覧ください。



転ばぬ先の体操教室

いつまでも元気でいられるように、自宅でもできる健康体操を学びましょう。企画・運営は、健康ささえ隊の皆さん🏠市民の方📅11月19日・26日の月曜日、午後1時30分～3時(全2回)📍健康会館📍東京都柔道整復師会多摩中央支部の皆さん📅20人(申込順)🕒運動しやすい服装、飲み物、タオル📅10月10日(水)から健康推進課地域支援係☎(527)3632へ

柴崎町地区健康フェア

身体測定や体力測定、骨密度測定、健康体操、医師の講演など。直接会場へ。会場には駐車場がありません📅10月28日(日)午前9時～午後1時30分(受け付けは午後1時まで)📍一中🕒上履き📍健康推進課地域支援係☎(527)3632

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・立川病院 小児救急室

☎(523)2677

共済立川病院内

▷月曜～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

東京女子体育大学特別講座～東京2020オリンピック・パラリンピックプロジェクト

●ちゃんとやってみる!車椅子バスケットボール編 車椅子バスケットボールチーム「NO EXCUSE」から講師を迎え、競技を体験します。直接会場へ📅10月20日(土)午後1時～2時30分📍東京女子体育大学第6体育館(国立市)🕒動きやすい服装📍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

体力アップ体操教室

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📅11月5日～26日の月曜日、午後2時～3時30分(全4回)📍子ども未来センター費800円(受講料)📅25人(抽選)📅10月24日(水)(必着)までに、往復はがきに「体力アップ体操教室」、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を書いて、スポーツ振興課(〒190-0015泉町786-11泉市民体育館内)☎(529)8515へ

第127回市民あるけあるけ運動

コースは、羽村市さくら児童公園～宮の下運動公園～福生市多摩川中央公園～睦公園(認定距離11km)。累積距離100kmごとに表彰があります。直接会場へ🏠市民の方(小学生以下は保護者同伴。介添えの必要な方は介添者同伴)📅11月23日(金・祝)午前9時30分～午後3時30分(雨天時は11月24日(土)に延期)📍羽村市さくら児童公園集合(JR青梅線小作駅西口から東へ約200m)費20円(保険料)🕒昼食、飲み物、敷物、あるけカード(お持ちの方)📍スポーツ振興課☎(529)8515



市民体育大会

参加資格、申込方法、費用等は「立川市体育協会」のホームページをご覧ください。

●バスケットボール(小学生の部) 📅11月3日(土・祝)・4日(日)📍泉・柴崎市民体育館📍立川市バスケットボール協会・永田さん☎(536)3184

●バレーボール(一般男子地区対抗の部) 📅11月18日(日)📍泉市民体育館📍立川市バレーボール連盟・五十嵐さん☎(524)5559

立川シティハーフマラソン2019

市民優先申し込み 10月15日(日)受付開始

平成31年
3月10日(日)
開催

🏠16歳以上の市民の方📅市民優先枠500人(申込順)📅10月15日(月)～31日(水)に「立川シティハーフマラソン2019」のホームページからお申し込みください(右2次元コードからアクセス可)。



📍運営について=立川シティハーフマラソン事務局[立川市体育協会]☎(534)1483▶申し込みについて=エントリーセンター☎03(5771)7903(いずれも午前10時～午後5時(土曜・日曜日、祝日を除く))

◆大会ボランティアも募集中

くわしくは大会ホームページをご覧ください。

熱い声援で大会を盛り上げましょう!

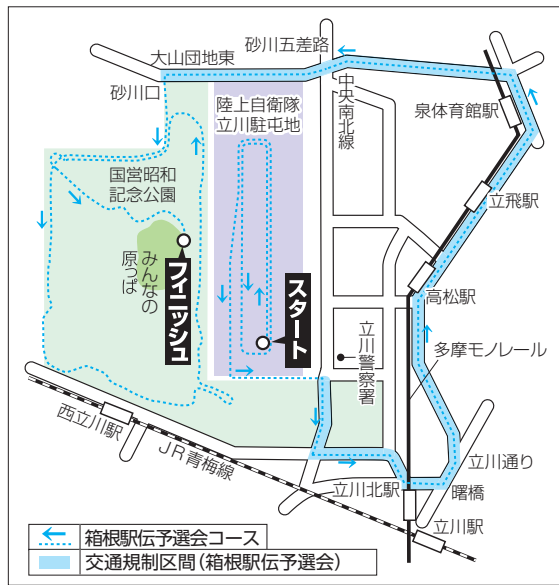
箱根駅伝予選会

第95回東京箱根間往復大学駅伝競走予選会

10月13日(日)
午前9時35分
スタート

●スタート地点(立川駐屯地滑走路)への入場方法 国営昭和記念公園に入場し、立川駐屯地の通用門から入ってください。立川駐屯地の正門からは入場できません。

●交通規制にご協力を 周辺道路では、午前9時35分～10時35分の間、交通規制が行われます。ご協力をお願いします。



●横断幕やのぼり旗で選手を歓迎 JR立川駅南北自由通路では、歓迎の横断幕や出場大学ののぼり旗を掲出し、予選会を応援します。

📍立川観光協会☎(527)2700

健康のためのくすり学フェア

楽しみながら正しい薬の知識を身に付けましょう。立川市薬剤師会と共催。直接会場へ📅10月21日(日)午前10時～午後3時📍女性総合センター1階健康サロン・ギャラリー

▶薬剤師による薬の相談(ジェネリック医薬品で薬代が安くなるか、など。お薬手帳をご持参ください)▶骨密度測定▶HbA1c測定(糖尿病関連の測定)▶体脂肪測定▶筋肉量測定▶栄養相談▶薬物乱用防止教室など

📍市健康推進課業務係☎(527)3632



健康日程表

①健康相談 個別予約制(1人30分)。電話で健康推進課へ。会場は健康会館

- 総合健康相談 保健師・管理栄養士が相談に応じます。受付時間=10月18日(木)午後1時20分～2時50分
- 栄養相談 管理栄養士が相談に応じます。受付時間=11月6日(火)午前9時20分～10時50分

②親と子の健康相談 直接会場へ▶受付時間=午前9時30分～10時45分

- 健康会館=10月24日(水)
 - 砂川学習館=11月7日(水)
 - 健康会館=11月28日(水)
 - 西砂学習館=12月5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。10月24日、11月28日の午前10時～10時30分は、9～11か月児を対象とした離乳食後期教室を開催。直接会場へ。

③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📍健康推進課①☎(527)3272、②③☎(527)3234