

健康

栄町健康フェア

骨密度測定や身体測定、健康体操、健康相談など。直接会場へ。会場には駐車場がありません。7月1日(日)午前9時30分～午後0時30分(受け付けは正午まで) 場八小 上履き 健康推進課地域支援係 ☎(527)3632

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、感染症にかかる恐れがあります。蚊の発生を防止するために、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、庭先の雑草等の定期的な草刈りにご協力ください。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
 - 栄養相談 管理栄養士が相談に応じます。受付時間=7月3日(火)午前9時20分～10時50分
 - 総合健康相談 医師・保健師・管理栄養士が相談に応じます。受付時間=7月19日(木)午後1時20分～2時50分
- ②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)
 - 幸福社会館=9月7日(金)
 - 健康会館=9月10日(月)
 - 立川高校=10月21日(日)
 - 市役所=10月27日(土)
 - 市役所=9月8日(土)・9日(日)
 - 若葉会館=10月20日(土)
 - 健康会館=10月22日(月)

*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。9月の検診の申込締め切りは7月20日(金)です。定員になり次第締め切ります。保育を希望する方はご相談ください。
- ③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4日(水)
 - 西砂川学習館=8月1日(水)
 - 健康会館=7月25日(水)
 - 健康会館=8月29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。7月25日、8月29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。
- ④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、③④☎(527)3234

自殺総合対策計画策定のワークショップ

自殺総合対策計画の策定に向けて、広く皆さんの意見を取り入れるために「生きごちのよいまちづくり」などをテーマに話し合います。市内在住・在勤・在学の方 ①7月20日(金)②7月22日(日)、いずれも午前10時～11時30分 場①健康会館②市役所2階208会議室 定各15人程度(申込順) ①6月25日(月)から健康推進課保健事業係 ☎(527)3272へ

休日セミナー「夏得! 体づくり～アツイ脂肪を脱ぎ捨てよう」

生活習慣病の予防に関する最新情報を聞きます。市民の方 7月21日(土)午前10時～11時30分 場女性総合センター 講師・宮崎滋さん 定50人(申込順) ①6月25日(月)から健康推進課保健事業係 ☎(527)3272へ

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・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・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。

シニア

介護予防教室「足元を見直して元気に歩こう」

靴選びのポイントと正しい歩き方を学びます。65歳以上の市民の方 7月20日(金)午後2時～3時30分 場子ども未来センター 講師・理学療法士・塩田雄さん、下村聡さん 定30人(申込順) ①南部東はごろも地域包括支援センター ☎(523)5612へ



認知症サポーター養成講座

認知症の方やその家族を支える地域の応援者を養成します。市内在住・在勤・在学の方 7月14日(土)午後3時～4時30分 場レストランいなつき(曙町2-30-9) 費飲み物注文の場合は実費負担 定10人(申込順) ①中部たかまつ地域包括支援センター ☎(540)2031へ

シルバー人材センター入会説明会

当日は会員登録の申し込みも受け付けます。市内在住の57歳以上の方 ①6月29日(金)午後1時30分から=女性総合センター▷7月11日(水)午後1時から=シルバー人材センター柴崎本部(柴崎町1-17-7)▷7月20日(金)午後1時30分から=女性総合センター ②前日までにシルバー人材センター柴崎本部 ☎(527)2204へ

スポーツ

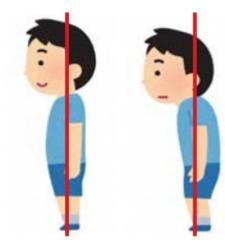
体カアップ体操教室

健康運動指導士が指導します。市内在住・在勤でおおむね65歳以上の医師から運動を制限されていない方 7月23日・30日、8月20日・27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(受講料) 定30人(抽選) ①7月11日(水)(必着)までに往復はがきに「体カアップ体操教室」、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、返信用宛先を書いて、スポーツ振興課(〒190-0015 泉町786-11 泉市民体育館内) ☎(529)8515へ



小学生姿勢教室

健康運動指導士が指導します。小学3年～6年生と保護者 ①7月25日(水)②7月28日(土)③8月1日(水)④8月4日(土)、いずれも午前10時～11時30分 場①②子ども未来センター、③④砂川学習館 費1組100円(受講料) 定各20組40人(抽選) ①7月11日(水)(必着)までに「小学生姿勢教室」、希望日(①～④)、住所、親子の氏名(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、往復はがきまたはEメールでスポーツ振興課(〒190-0015 泉町786-11 泉市民体育館内) ☎(529)8515 e:sports@city.tachikawa.lg.jpへ



ラジオ体操・みんなの体操会

椅子に座ってできる体操もあります。手話通訳あり。直接会場へ ①7月15日(日)②7月21日(土)、いずれも午前10時～正午 ①泉市民体育館第1体育室②柴崎市民体育館第1体育室 ③NHKテレビ体操指導者・岡本美佳さんほか ④室内用運動靴、動きやすい服装 ⑤スポーツ振興課 ☎(529)8515

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 レノファ山口FC戦」が7月15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。選手と手をつないで入場するエスコートキッズも募集中。くわしくは市役所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14日(土)までに専用ホームページ(右上2次元コードからアクセス可)から事前申し込みの上、試合当日、総合案内所で、観戦チケットを受け取ってください。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(株)チケット事務局 ☎03(3512)1969(土曜・日曜日、祝日を除く)、市スポーツ振興課 ☎(529)8515



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 ①9月30日(日)午前9時から ②泉市民体育館 ③立川市空手道連盟事務局 ☎(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5日(第1木曜日)は無料の個人開放日です。
 - 7月21日・22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)=4日・5日・7日・8日・11日・18日・25日
 - 第2体育室▶卓球・バドミントン=2日・9日・16日・23日・30日(午前・午後Iのみ)▶バスケットボール=2日・9日・16日・23日・30日(午後II・夜間のみ)
- 柴崎市民体育館 ☎(523)5770
 - 7月2日(第1月曜日)は無料の個人開放日です。
 - 7月28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(バドミントン・ミニテニス) ●第2体育室(卓球)=いずれも2日・6日・13日・14日・15日・20日・27日(2日の第2体育室は午後I以降、14日・15日は第2体育室のみ)
 - 第1体育室(バスケットボール)=9日・23日(夜間は午後9時30分まで)