

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）まで場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。

歯ミカップ（歯みがきワールドカップ）

障害者施設または障害のある方が歯

と口の健康のために日頃行っている取り組みや工夫などを募集します。選考の上、11月15日（木）午後1時30分から泉市民体育館で表彰式を行います。9月14日（金）（必着）までに健康会館、障害福祉課（市役所1階1番窓口）、泉市民体育館で配布する応募用紙（「多摩立川保健所」のホームページからダウンロードも可）を郵送、またはファクスで多摩立川保健所保健医療担当（〒190-0021羽衣町2-63）☎（524）5171☎（528）2777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）

健康会館1階 ☎（526）2004
▷日曜日・祝日=午前9時～午後8時45分（受付時間）

歯科休日急患診療所

健康会館2階 ☎（527）1900
▷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。

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＝8月23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＝9月4日（火）午前9時20分～10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）

- 若葉会館＝10月20日（土）
- 立川高校＝10月21日（日）
- 健康会館＝10月22日（月）
- 市役所＝10月27日（土）
- 西砂学習館＝*11月21日（水）
- 幸福社会館＝11月22日（木）
- 砂川学習館＝11月24日（土）
- 子ども未来センター＝*11月25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）☎電話、または電子申請で健康推進課へ。10月の検診の申込締め切りは8月30日（木）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＝8月29日（水）
 - 砂川学習館＝9月5日（水）
 - 健康会館＝9月26日（水）
 - 西砂学習館＝10月3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。8月29日、9月26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

スポーツ

みんなでストレッチ教室（柴崎教室）

2部構成。どちらか1部のみの参加可。くわしくは下表の通り。直接会場へ。18歳以上の市内在住・在勤・在学の方。9月6日～12月20日の木曜日（全16回）場柴崎市民体育館費1回200円（チケットは券売機で購入）定各60人（先着順）場柴崎市民体育館☎（523）5770

みんなでストレッチ教室（柴崎教室）		
コース	時間	内容
1部	午後1時30分～2時30分	ウォームアップ 筋力トレーニング （ストレッチ、スクワットや腹筋運動等）
2部	午後2時30分～3時25分	ストレッチ 有酸素運動（やさしいエアロビクス）

みんなでストレッチ教室（泉教室）

リズム体操や筋力アップの運動で、より健康な体づくりを目指します。日程、費用等は下表の通り。18歳以上の市

みんなでストレッチ教室（泉教室）					
コース	時間帯	期間	回数	参加費	定員
水曜A	午前	9月5日～12月19日（9月19日、10月10日・24日、11月28日を除く）	12回	2,400円	各100人（抽選）
水曜B	午後				
水曜C	夜間				
金曜	午後	9月7日～12月14日（10月19日・26日、11月23日を除く）	12回	2,400円	
土曜	午前	9月8日～12月15日（10月6日・20日、11月3日を除く）	12回	2,400円	
▶午前＝午前10時～正午▶午後＝午後1時30分～3時30分▶夜間＝午後7時～9時					

内在住・在勤・在学の方。泉市民体育館。8月19日（日）（必着）までに、往復はがきに「みんなでストレッチ教室」、希望コース（1人1コースのみ）、住所、氏名（ふりがな）、年齢、性別、電話番号、在勤・在学の方は勤務先名か学校名、返信用宛先を書いて泉市民体育館（〒190-0015泉町786-11）☎（536）6711へ



チャレンジスポーツ教室 in 柴崎市民体育館

東京ヴェルディフットボールクラブによる、スポーツ体験教室です。運動の苦手な方、障害のある方もない方も参加できます。個人参加は直接会場へ。▷フットボール＝9月3日（月）▷卓球バレー＝10月1日（月）▷ポッチャ＝11月5日（月）、いずれも午前10時～11時30分。場柴崎市民体育館。団体で申し込みの方はスポーツ振興課☎（529）8515へ

体力年齢測定会

20歳～79歳の市内在住・在勤で医師から運動を制限されていない方。時

9月8日（土）午前9時から。場泉市民体育館。9月5日（水）（必着）までに泉・柴崎市民体育館にある申込用紙を両体育館に直接提出、またははがきに「体力年齢測定会」、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・所在地を書いて、スポーツ振興課（〒190-0015泉町786-11泉市民体育館内）☎（529）8515へ。当日の申し込みも受け付けます。

市民体育大会

参加資格、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。

- 水泳 時9月9日（日）午前9時から。場柴崎市民体育館。場立川市水泳協会事務所☎（519）4115
- バスケットボール（一般・シニア・スーパーシニアの部）時9月9日（日）～10月28日（日）。場泉・柴崎市民体育館。場立川市バスケットボール協会・荒井さん☎（535）1840
- 剣道 時9月23日（日・祝）午前10時から。場泉市民体育館。場立川市剣道連

盟・中村さん☎（536）4099

- 自転車競技（トラック）時9月23日（日・祝）正午から。場立川競輪場。場立川市自転車競技連盟。tchikawa_cf@yahoo.co.jp
- バドミントン（クラブ対抗の部）時9月24日（月・休）午前9時30分から。場泉市民体育館。場立川市バドミントン協会・奥村さん☎（535）7226
- 弓道 時10月8日（月・祝）午前9時から。場練成館。場立川市立川弓道会・岡崎さん☎（524）2886
- ゴルフ 時10月24日（水）午前8時から。場東京バーディクラブ（青梅市小曾木5-2943）。場立川市ゴルフ協会事務局☎（535）3223

市民体育大会の結果

- 野球（地区対抗の部）▶優勝＝幸町体育会▶準優勝＝若葉町体育会▶第3位＝錦町体育会
- ミニテニス（地区対抗の部）▶優勝＝富士見町体育会▶準優勝＝若葉町体育会▶第3位＝錦町体育会
- 場立川市体育協会☎（534）1483

体育館で運動を始めてみませんか

市民体育館にはトレーニングジム、プール、スタジオなどが完備され、運動習慣のない方から上級者の方まで、自分のペースで運動できます。夜間も開館しているため、仕事帰りに利用することもできます。日頃の運動不足解消にぜひご利用ください。



トレーニングジム

- 開館時間 午前9時～午後11時
- 休館日 ▷泉＝毎月第2・第4木曜日▷柴崎＝毎月第3月曜日
- 個人利用料 100円～400円