



健康

生活習慣病予防教室「コレでわかった!!コレステロール、血圧を下げる習慣」

コレステロールや血圧の値が気になる方、原因を探してみましょう。初回の測定会では骨密度や体組成を測ります。日時・内容は下表のとおり(全

日程	内容
6月13日(木)	基礎講座・測定会
6月20日(木)	個別面談
6月27日(木)	栄養講座
7月4日(木)	栄養実習
7月11日(木)	運動講座
7月18日(木)	運動講座・歯科講座
7月25日(木)	運動講座・修了講座
10月24日(木)	フォロー講座

時間は、午前9時30分～11時30分(7月4日は正午まで)。6月20日は午前9時30分～午後4時のうち約30分

8回)対30歳～64歳の市民で、医師から運動・食事を制限されていない方場健康会館費600円(調理実習材料代)定24人(申込順)申4月25日(木)から健康推進課保健事業係(527)3272へ

休日・夜間診療

保険証を忘れない

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)

歯科休日急患診療所

☎(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 こども救急室

☎(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

②栄養相談 管理栄養士が相談に応じます。

受付時間=5月7日(火)午前9時20分～10時50分

③医師・栄養・保健相談 医師・管理栄養士・保健師が相談に応じます。

受付時間=5月16日(木)午後1時20分～2時50分

④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)

健康会館=6月24日(月)

西砂学習館=6月28日(金)

市役所=7月6日(土)

子ども未来センター=7月7日(日)

今年度から東京都がん検診センター(府中市)でも検診ができます。検診期間は9月～令和2(2020)年2月。3月25日号の「健康事業のお知らせ」等をご覧ください。

▶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。6月の検診の申込締め切りは5月7日(火)です。定員になり次第締め切れます。保育を希望する方はご相談ください。

⑤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

砂川学習館=5月8日(水)

健康会館=5月29日(水)

西砂学習館=6月5日(水)

健康会館=6月26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。

5月29日、6月26日の午前10時～10時30分は、8～10か月児を対象とした離乳食後期教室を開催。直接会場へ定15人(先着順)

⑥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。次回の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間健康推進課①②☎(527)3272、③④☎(527)3234

市民伝言板

この欄の情報の連絡・交渉は当事者間で。市は関与しません。今年度から社会教育関係団体を除き、年度最初の申し込みの際に掲載団体登録用紙を提出していただきます。この登録用紙と掲載申込書は広報課(市役所2階42番窓口)と各地域学習館で配布するほか、市ホームページからダウンロードもできます。

まちのお知らせ

●第8回立川健康まつり 同まつり実行委員会が主催。誰もが安心して暮らせるまちづくりをめざして毎年開催。グルメ、ステージ、キッズ、相談、体験・展示の各エリアなど盛りだくさん。直接会場へ時5月12日(日)午前10時～午後3時場サンサンロード(曙町)間唐沢さん☎090(1436)2913

●立川シャンソン・カトレアの会第22回

発表会 「パリの屋根の下」など約25曲を発表します。直接会場へ時5月26日(日)午後1時30分開演(午後1時開場)場たましんRISURUホール小ホール間香田さん☎(536)9744

●子どもたちの健やかな成長を祝うガーデンパーティ 至誠学園ガーデンパーティ実行委員会が主催。オープニングセレモニー、ゲーム・体験・お食事・児童福祉啓発コーナーなど。直接会場へ時4月28日(日)午前10時～午後2時30分場至誠学園(錦町6-26-15)間至誠学園・高橋さん☎(524)2601

●憲法集会「生かそう平和憲法!戦争のない世界をともに」 市民のひろば・憲法の会が主催。法政大学教授・杉田敦さんの講演「政治の暴走と憲法の力」のほか、「入管と外国人の人権」などをテーマにしたリレートーク、琉球の踊り・うた・三線などもあります。直接会場へ時5月3日(金・祝)午後1時～5時場柴崎学習館

東京医療保健大学と協定を締結

市は、3月7日に東京医療保健大学と「東京医療保健大学と立川市との連携及び協力に関する基本協定」を結びました。

この協定は、平成28年度にオープンした東京医療保健大学立川キャンパスと、医療や保健福祉、健康教育、大規模災害への対応など、幅広い分野で連携を深めていくことを目的としたものです。

間健康推進課・内線4729、防災課・内線2531



スポーツ

ハンディ水泳教室

対市内在住の小学1年生以上の軽度の知的障害者で、保護者か介護者が一緒にプールに入れる方時5月25日(土)～令和2(2020)年3月28日(土)の原則毎月第2・第4土曜日、午後4時～5時(7月・8月を除く。全15回)場泉市民体育館費▷中学生以下=1,500円▷高校生相当年齢以上=3,000円定8人(抽選)申5月12日(日)(必着)までに、往復はがきに「ハンディ水泳教室」、住所、氏名(ふりがな)、年齢(4月1日時点)、性別、電話番号、学校名・学年、保護者氏名、返信用宛先を書いて、泉市民体育館(〒190-0015泉町786-11)☎(536)6711へ

初心者ソフトテニス教室

直接会場へ対市内在住の小学生～中学2年生時5月5日



～6月9日の日曜日、午前9時～11時(5月26日を除く、全5回)(予備日は6月16日(日))場泉町庭球場費150円(保険料ほか)特ラケット(貸出用あり)、テニスシューズ間立川市ソフトテニス連盟・鎌田さん☎080(6536)0409

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。

●合気道 時6月15日(土)正午～午後6時場練成館間立川市合気道会・森谷さん☎090(3217)1330

市民体育館 5月の個人利用日

泉市民体育館 ☎(536)6711

○5月2日(第1木曜日)は無料の個人開放日です。
○5月4日・12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)=1日・2日・8日・15日・18日・22日・29日

●第2体育室▶卓球・バドミントン=6日・13日・20日・26日・27日(26日は全日、26日以外は午前・午後Iのみ)▶バスケットボール=6日・13日・20日・27日(午後II・夜間のみ)

柴崎市民体育館 ☎(523)5770

○5月6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・6日・10日・11日・17日・19日・24日・25日・31日
●第1体育室(バスケットボール)=13日・27日(夜間は午後9時30分まで)

費500円(参加費)定200人(先着順)間加藤さん☎(524)9863

●こぶし会館ふれあいまつり

こぶし会館管理運営委員会が主催。1日目は作品展示、体育発表、ダンスのタベ、2日目は模擬店、芸能発表を行います。直接会場へ時5月18日(土)・19日(日)、午前11時～午後4時場こぶし会館間同会館管理運営委員会☎(537)0810

会員募集

●フィリアR・G・大山 子どもの新体操クラブです。ボールやリボンなどの手具を使って基礎から楽しく練習しています。見学・体験可3歳～中学生時毎週木曜日、午後5時～6時30分場大山小体育館入3,000円月5,000円申北村さん☎080(5469)4522

●立川市ターゲットバードゴルフ協会 羽根付きボールをクラブ1本で打ち、傘

を逆さまにしたホールに入るレクリエーションスポーツです。明るく健康で楽しくプレイしています対50歳以上の方時毎週火曜・木曜日、午前9時～午後1時場火曜日=多摩川緑地野球場▷木曜日=砂川中央地区東野球場年4,000円定若干名(申込順)申黒目さん☎(526)1860

●武蔵野ホトトギス会 伝統俳句に親しみながら新しい俳句と一緒に学んでいきましょう。若い人もいます。初心者には親切に指導します時毎月第1・第3日曜日、午後1時～4時場柴崎学習館ほか1,000円申小室さん☎(523)1710

●フラダンスの会 アロアロ ハワイの音楽にあわせ、愛や自然の恵みなどを体で表現するフラは、心にゆとりを与えてくれます。年に1度、発表会があります対50代～60代の方時月3回の木曜日、午後2時～3時15分場砂川学習館入2,000円月3,500円申岡田さん☎090(6495)3810