

健康

らくらくゴックン(離乳食準備教室)

スムーズに離乳食が始められるように、進め方や気をつけるポイントなどを学びます。



●離乳食を始めていない▷令和元年7月～8月生まれの乳児と保護者＝12月6日(金)▷令和元年8月～9月生まれの乳児と保護者＝令和2年1月10日(金)、いずれも午前10時～11時30分(健康会館費100円(材料代)定各20組(申込順。第1子優先)申11月11日(月)から健康推進課母子保健係(527)3234へ

胃がん・大腸がん検診(東京都がん検診センター)

東京都がん検診センターで胃がん・大腸がん検診が受けられます。なお、大腸がん検診のみの申し込みはできません。いずれも定員になり次第受け付けを終了します。35歳以上の市民の方(令和2年1月14日(火)・16日(木)・20日(月)・22日(水)・24日(金)・28日(火)・30日(木)・2月4日(火)・10日(月)・13日(木)・14日(金)・18日(火)・21日(金)・26日(水)～28日(金)場東京都がん検診センター(府中市武蔵台2-9-2)費▷胃がん検診=900円▷大腸がん検診=300円申電話、または電子申請で健康推進課予防健診係(527)3272へ

地区健康フェア

身体測定や体力測定、骨密度測定、医師の講演など。たちかわ健康ポイント対象事業。直接会場へ。受け付けは、終了30分前まで。なお、会場には駐車場がありません。いずれも申上履き(健康推進課地域支援係(527)3632) ●幸町健康フェア 時11月16日(土)午前9時30分～正午(幸学習館) ●曙町健康フェア 時11月23日(土)午前10時～午後1時30分(二小)

●柏町地区ふれあい健康フェア 時11月24日(日)午前10時～午後1時(柏小)

●砂川地区健康フェア 時12月1日(日)午前9時30分～午後2時(九小)

二種混合(ジフテリア・破傷風)予防接種

11歳以上13歳未満の方が定期予防接種の対象です。小学6年生の方を対象に4月下旬に問診票を郵送しました。お手元がない方はご連絡ください(健康推進課予防健診係(527)3272)

20歳以上の無料歯科健診

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)申電話、または電子申請で健康推進課(527)3272へ。指定歯科医療機関で直接申し込みもできます。指定歯科医療機関は、市ホームページをご覧ください。

妊婦歯科健診

妊娠するとホルモンバランスが変化し、歯肉が腫れたり、虫歯になりやすくなります。市内在住の妊婦の方は妊娠期間中に公費負担で1回受診できます。「母と子の保健バッグ」に同封されている受診券と母子健康手帳を持って、指定歯科医療機関で受診してください(健康推進課母子保健係(527)3234)



高齢者肺炎球菌ワクチン予防接種

下記の方を対象に肺炎球菌ワクチンの接種費用の一部を助成します。今年度中に65歳になる方には6月に予防接種を郵送済みです。そのほかの対象者へは、11月中旬に郵送します。65歳の方でお手元がない場合はお問い合わせください。全額自己負担した任

意接種費用の払い戻しは行いませんので、必ず予防接種を持参して指定医療機関で受けてください(次のいずれかに該当する方で過去に1度も肺炎球菌ワクチンの接種を受けていない方▷平成31年度中(令和2年3月31日まで)に65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳になる方、または101歳以上になる方▷60歳～64歳で心臓、腎臓、呼吸器機能障害1級程度かヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能障害1級程度の障害を有する方(場市内指定医療機関費自己負担額5,000円(生活保護世帯等の方には免除制度あり)申健康推進課予防健診係(527)3272)

スポーツ

チャレンジスポーツ!たちかわ

障害がある方もない方も、ボッチャや風船バレー、ドッチビーなどを楽しめます。直接会場へ(時11月24日(日)午前10時～午後1時(場)泉市民体育館(場)スポーツ振興課(529)8515)



第40回なわとびチャンピオン大会

①1回旋とびの部=未就学児、小学生(学年別)、中学生、一般クラス②2回旋とびの部=小学生(学年別)、中学生、一般クラス③団体の部(回し手を含め1チーム10人、年齢制限なし)。参加申し込みは、当日、①②は午前9時～9時30分、③は午後0時30分～1時に会場にて受け付けます。直接会場へ(場)市内在住・在勤・在学の方(時)12月8日(日)午前9時～午後4時(場)泉市民体育館(場)スポーツ振興課(529)8515)

駅伝競走&小学生ロードレース

令和2年1月19日(日)に市民体育大会とあわせて駅伝競走と小学生ロードレースを開催します。くわしくは「立川市陸上競技協会」のホームページをご覧ください。 ①駅伝 (場)代表者が市内在住・在勤・在学の高校生以上で構成するチーム(6区間6人)(時)午前9時スタート(場)市役所前をスタート・ゴールとする1周3.2kmの周回コース(費)1チーム6,000円(返信時に指定する口座へ振り込み)定70チーム(申込順) ②小学生ロードレース (場)対2kmを30分以内で完走できる小学生(時)午前11時スタート(予定)(場)市役所前をスタート・ゴールとする1周2kmのコース(費)1人500円(返信時に指定する口座へ振り込み)定400人(申込順)申12月6日(金)(必着)までに ①Eメールまたは往復はがきに代表者の住所・氏名(ふりがな)・電話番号、チーム名、選手名簿(氏名、年齢、学年)を書いて②はがきに住所、氏

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 小児科救急室 (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」(527)0303 救急相談センター (521)2323 ※携帯電話・プッシュイン線からは(527)119も利用できます。

名(ふりがな)、性別、学年、年齢、電話番号、学校名(クラブ名)と誓約文(「大会参加にあたり、万一の事故の場合、自己責任として参加します」、保護者の署名・押印)を書いて、立川市陸上競技協会・飯塚さん(〒190-0013富士見町1-33-5) (529)090(6926)4673 (E) f.iizuka@beach.ocn.ne.jpへ

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。 ●バレーボール(中学生の部) 時12月8日(日)午前9時から(場)柴崎市民体育館(場)立川五中・蓮池さん(536)2511 ●テニス(地区対抗の部) 時12月14日(土)市内各庭球場(場)立川市テニス連盟・山崎さん(536)6798 ●駅伝競走(地区対抗の部・中学生の部) 時令和2年1月19日(日)午前9時から(場)市役所前をスタート・ゴールとする1周3.2kmの周回コース(場)立川市陸上競技協会・飯塚さん(529)090(6926)4673

市民体育大会の結果

個人はいずれも優勝。敬称略。 ●新体操 ▶チャイルド団体▷優勝=ヒューマンRG▷準優勝=ラブリエRG▷第3位=Charis▶ジュニア団体▷優勝=立川子ども新体操クラブ▷準優勝=mystic cat▷第3位=Charis▶シニア団体▷優勝=東京女子体育大学B▷準優勝=藤村女子高等学校▷第3位=FUJIMURA R.Gティアム▶チャイルド個人▷小学1年=岩谷咲千花▷小学2年=木原日葵▷小学3年=根岸真央▷小学4年=伊賀輝来々▶ジュニアリボン=庄村向日葵▶ジュニアクラブ=若松葉々子▶ジュニアボール=加藤那菜▶ジュニアロープ=石田愛瑛▶シニアリボン=千葉香々乃▶シニアクラブ=小松実月▶シニアボール=小松美桜▶シニアフープ=佐竹日和 ●ゲートボール(オープン戦)▷優勝=泉クラブ▷準優勝=清和会▷第3位=東明和会 (場)立川市体育協会(534)1483

健康日程表

- ①健康相談 個別予約制。ご希望の方は、電話で健康推進課へ。会場は健康会館 ●医師・保健・栄養相談 医師・保健師・管理栄養士が相談に応じます。受付時間=11月21日(木)午後1時20分～2時50分 ●運動・栄養相談 運動指導者・管理栄養士が相談に応じます。受付時間=12月3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=11月27日(水) ●西砂学習館=12月4日(水) ●砂川学習館=令和2年1月8日(水) ●健康会館=1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。11月27日、1月29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組(先着順)
 - 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(健康推進課①(527)3272、②③(527)3234)

柴崎福祉会館のお風呂は改修工事のため、11月11日(月)から令和2年2月21日(金)ごろまで利用できません。他の福祉会館をご利用ください(場)柴崎福祉会館(523)4012