

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（月）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。住民税非課税世帯、生活保護世帯等の方には免除制度あり）11月13日（金）（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

生活習慣病予防教室「かえってきた腹割男子」

痩せすぎや、ポッコリおなかなど、気になるところを筋トレで克服しましょう。健康づくりのミニ講座も。健康ポイント対象事業。医師から運動を制限されていない30歳～64歳の男性市民の方。10月1日・15日の木曜日、午後7時45分～9時（全2回）。場：泉市民体育館。師：トレーニング指導士・西村武士さん。定：20人（申込順）。申：8月11日（火）から電話か電子申請で健康推進課保健事業係☎（527）3272へ

39歳以下の健康診査（後期）

内科診察、血液・尿検査、胸部レントゲン検査など。18歳～39歳の市民の方（勤務先などで健康診査を受け

ている方は除く）。なお、令和3年3月31日までに40歳になる方は、ご加入の健康保険組合などが実施する健康診査をご利用ください。時：健康診査＝10月9日（金）・10日（土）・12日（月）。結果説明＝11月12日（木）・13日（金）（時間は個別に通知）。場：健康会館。費：500円（住民税非課税世帯、生活保護世帯等の方には免除制度あり）。定：各130人（申込順）。保：健康診査日のみ若干名（0歳～学齢前）。申：9月17日（木）（必着）までに、「39歳以下の健康診査希望」、住所、氏名（ふりがな）、生年月日、電話番号、受診希望日、結果説明希望日、保育の有無（ありの場合は人数と年齢も）を書いて、郵送または電子申請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。受診のくわしい案内は健診日の1週間前ごろに郵送します。

休日・夜間診療

事前に連絡の上、保険証を持参してお越しください。

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 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。ご希望の方は、電話で健康推進課へ。会場は健康会館

- 保健・栄養相談 保健師・管理栄養士が相談に応じます。
- ▶受付日時＝8月20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。
- ▶受付日時＝9月1日（火）午前9時20分～10時50分

②親と子の健康相談 個別予約制。電話で健康推進課へ。

- 健康会館＝8月26日（水）
- 砂川学習館＝9月2日（水）
- 健康会館＝9月30日（水）
- 西砂学習館＝10月7日（水）

▶受付時間＝午前9時30分～10時45分
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。
8月26日、9月30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。定：各10組（申込順）

③乳児（3～4か月児）・1歳6か月児・3歳児健康診査

新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、集団での健康診査を延期しています。対象者には市内医療機関で個別に受診できるよう案内を送付しています。

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。問：健康推進課①☎（527）3272、②③☎（527）3234

熱中症にご注意！

- 日陰や「立川ひと涼みスポット」を利用してこまめに休憩しましょう。
- 外出時は日傘・帽子を活用しましょう。
- 室内にいても水分をこまめにとりましょう。
- 無理をせず、適度にエアコンなどを使いましょう。
- 周囲の人との距離を十分にとった上で、適宜マスクをはずしましょう。

スポーツ

みんなでストレッチ教室（泉教室）

4月～7月の教室は、新型コロナウイルス感染症の影響により延期となりました。10月以降の教室は、新たな参加者募集は行わず、4月～7月の教室の参加申し込みで当選された方がご参加いただけます。くわしくは、「泉市民体育館」のホームページをご覧ください。問：泉市民体育館☎（536）6711

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。

- ゲートボール（オープンの部） 時：9月6日（日）。場：砂川中央地区北多目的運動広場。問：立川市ゲートボール協会・井上さん☎（523）7132
- 軟式野球（少年の部） 時：9月13日（日）～11月23日（月・祝）。場：立川公園野球場ほか。問：立川市野球協会・高橋さん☎080（1041）6346
- テニス（一般・中学生の部） 時：▷シングルス＝9月20日（日）～11月14日（土）。▷ダブルス＝9月5日（土）～19日（土）。▷地区対抗＝12月12日（土）。場：市内各庭球場。問：立川市テニス連盟・山崎さん☎（536）6798
- サッカー（一般の部） 時：10月4日（日）～12月13日（日）。場：砂川中央地区多目的運動広場。問：立川市サッカー協会・石川さん☎090（3908）8835
- 水泳 今年度は中止となりました

アスリートスポーツ教室～バスケボール

トップアスリート（TACHIKAWA DICEの選手）による指導が受けられます。市内在住・在学の中学生。時：9月12日・26日、10月10日・24日の土曜日、午後4時30分～6時30分。場：泉市民体育館。定：各30人（申込順）。申：氏名、学年、連絡先を書いてEメールでTACHIKAWA DICE永井さん📧nagai@tachikawa-dice.tokyoへ

ラジオ体操・みんなの体操会

健康づくりは毎日の積み重ねが大切です。正しいラジオ体操を覚えて、健康づくりや介護予防に取り組みましょう。高齢の方、車椅子の方向けに、椅子に座ってできる体操もあります。手話通訳あり。時：①9月5日（土）②9月19日（土）、いずれも午前10時～11時（午前9時30分開場）。場：①泉市民体育館②柴崎市民体育館。師：元NHKテレビ・ラジオ体操アシスタントの皆さん。定：各50人（申込順）。持：室内用運動靴、動きやすい服装、飲み物。申：8月11日（火）～28日（金）にスポーツ振興課☎（529）8515、または泉・柴崎市民体育館窓口で配布している申込書を提出してください

小学生ソフトテニス教室

直接会場へ。市内在住の小学生。時：9月5日～10月31日の毎週土曜日（予備日11月7日）、午後3時～5時（全9回）。場：泉町庭球場。費：50円（保険料）。持：ラケット（貸出用あり）、テニスシューズ。問：立川市ソフトテニス連盟・鎌田さん📧kamata.yukio@gmail.com

早めに気づいて！認知症

こうした症状は、認知症のサインかもしれません。自分や家族、ご近所の高齢者などについて気になることがあれば、お近くの地域包括支援センター、福祉相談センターに相談してください。

探し物が多くなる

最近怒りっぽくなった

何度も同じものを買う

地域包括支援センター	お住まいの地域	連絡先
南部西ふじみ	富士見町、柴崎町	☎（540）0311
南部東はごろも	錦町、羽衣町	☎（523）5612
中部たかまつ	曙町、高松町、緑町	☎（540）2031
北部東わかば	若葉町、栄町	☎（538）1221
北部中さいわい	幸町、柏町、砂川町、泉町	☎（538）2339
北部西かみすな	上砂町、一番町、西砂町	☎（536）9910

福祉相談センター	連絡先
にしき福祉相談センター	☎（527）0321
かみすな福祉相談センター	☎（537）7799
にしすな福祉相談センター	☎（531）5550

問：高齢福祉課在宅支援係・内線1479