

シニア

やさしい太極拳

対60歳以上の市民の方時9月23日～10月14日の水曜日、午前10時～正午(全4回)場一番福祉会館師太極拳指導員・上條喜久子さん定15人(申込順)持フェイスシールド申8月25日(火)から一番福祉会館(531)2945へ

囲碁入門

対60歳以上の市民の方時9月18日～10月9日の金曜日、午前10時～正午(全4回)場幸福社会館師生涯学習市民リーダー・大井治充さん定10人(申込順)申8月25日(火)から幸福社会館(535)2197へ

介護予防教室

いずれも対65歳以上の市民の方  
●かんたん習慣で骨元氣！ 骨を丈夫に保ち健康で過ごす秘訣を学びます時9月18日(金)午後2時～3時30分場子ども未来センター師理学療法士・浅賀大助さん定15人(申込順)申南部東はごろも地域包括支援センター(523)5612へ  
●みんなで一緒に♪のびのびストレッチ！ 腰痛や膝痛を軽減するストレッチや筋トレを学びます。椅子に座っても行えます時9月23日(水)午後2時～3時場柴崎学習館師健康運動指導

士・田中暁さん定20人(申込順)申南部西ふじみ地域包括支援センター(540)0311へ

にしすなカフェ (介護サロン)

今回のテーマは「高齢者向けの住まい」。安心して暮らせる住まいの種類と選び方のポイントを専門の方から学びます対65歳以上の市民の方と家族時9月12日(土)午前10時30分～午後0時30分場にしすな福祉相談センター定15人(申込順)申にしすな福祉相談センター(531)5550へ

スポーツ

自治大学校庭球場の貸し出し

10月～12月分の自治大学校テニスコートの利用申し込みを受け付けます。応募多数の場合は抽選。申し込みには、自治大学校の利用者登録が必要です。新たに登録する場合は、代表者の市内在住・在勤・在学が確認できるものを持って泉市民体育館へ▶対象＝市内在住・在勤・在学の方で構成する5人以上のグループ▶利用日・時間＝10月10日・17日・24日、11月7日・21日、12月5日・12日・19日・26日の土曜日▷午前9時～午後1時▷午後1時～5時(1単位4時



間。12月12日・26日は午前のみ)▶利用料金＝1単位1,600円(申9月10日(木)(必着)までに、往復はがきに「自治大学校庭球場申し込み」、希望利用日、利用時間、自治大学校に登録された利用者番号、チーム名、代表者氏名、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。往復はがきは、1グループ、1か月につき、1単位まで。1単位ごとに1枚の往復はがきに書いてください。

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。

- クレ－射撃 時9月20日(日)場山梨県大月国際クレ－射撃場立川市クレ－射撃協会・内藤さん(564)1261
- バスケットボール(一般・シニアの部) 時9月22日(火・祝)～11月15日(日)場泉・柴崎市民体育館立川市バスケットボール協会・荒井さん(535)1840
- バドミントン(クラブ対抗の部) 時9月27日(日)場泉市民体育館立川市バドミントン協会・奥村さん(535)7226
- 弓道 時10月11日(日)場練成館立川市弓道会・岡寄さん(524)2886
- 陸上競技(オープン・地区対抗の

部) 時10月25日(日)場立川公園陸上競技場立川市陸上競技協会・飯塚さん(090)(6926)4673

●空手道・剣道 今年度は中止です

健康

麻しん風しん混合(MR)第2期予防接種

平成26年4月2日～平成27年4月1日生まれの方(令和3年度に小学校に就学する方)は、麻しん風しん混合(MR)第2期予防接種の対象です。公費で接種できる期間は令和3年3月31日(木)までです。問診票がない方はご連絡ください問健康推進課予防健診係(527)3272

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」(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 (5)7119も利用できます。	

市民体育館

9月の個人利用日

泉市民体育館 (536)6711

○9月13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)＝2日・3日・9日・16日・19日・23日・30日  
●第2体育室(卓球・バドミントン)＝7日・14日・21日・27日・28日

柴崎市民体育館 (523)5770

●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4日・11日・12日・14日・18日・20日・25日・26日

オリンピック・パラリンピックコラム

東京2020パラリンピックまであと1年

令和3年8月24日(火)から開催される東京2020パラリンピック。「パラリンピック」という名称は東京1964大会から使われ始めたといわれているのをご存じですか。また、同じ都市で2度目のパラリンピックが開催されるのは、本大会が世界で初めてです。東京2020パラリンピックまであと1年、ぜひパラリンピックにご注目ください。

■パラリンピック競技紹介～ボッチャ

パラリンピック正式種目のボッチャは、赤・青それぞれ6つのボールを的となる白いジャックボールにどれだけ近づけるかを競うスポーツです。障害の有無にかかわらず、誰もが楽しむことができます。

東京2020 オリンピックまで 332 日 パラリンピックまで 364 日 (8/25時点)

健康 Q & A 560

Q 今の時期にお口の健康で気をつけることはありますか？

A ウイルスや細菌は、口や鼻の粘膜から感染することが多いです。口の中を清潔に保つことは、感染予防にとって大切なことで、口の中の衛生状態が悪くなると、ウイルスや細菌が増えて免疫力が低下するといわれています。

特に持病のある方や高齢者は、注意が必要です。歯科健診だけではなく、ホームケアが最も重要となります。普段の歯磨きはもちろん、フロスや歯間ブラシを使ったり、舌を専用のブラシで清掃したりしましょう。義歯

を使っている方は、清潔に保つことも忘れないようにしてください。

新型コロナウイルス感染症の心配があるなかで、歯科を受診することには抵抗があるかもしれませんが、歯科医院は万全の感染予防を実施しています。

口の中や歯の異常を放置すると、悪化して長期の通院になってしまいがちです。異常を感じたら早めに受診するようにしましょう。

《立川市歯科医師会・川島信太郎》

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。  
▶受付日時＝9月1日(火)午前9時20分～10時50分

●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。  
▶受付日時＝9月17日(木)午後1時20分～2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

●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) ●健康会館＝10月28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。  
9月30日、10月28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・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。健康会館、または市内指定医療機関で受診できます。

問健康推進課①(527)3272、②③(527)3234