

健康

ステイホームの落とし穴「おこもり ロコモ」を予防しよう

家でもできるロコモティブシンドローム予防を学びましょう(対)74歳以下の市民の方(時)5月21日(金)午前9時30分～11時30分(場)健康会館(師)柔道整復師・安川元也さん(定)15人(申込順)(申)4月26日(月)から電話か電子申請で健康推進課保健事業係(527)3272へ

特定健康診査の受診券を発送します

国民健康保険に加入している40歳以上の方、後期高齢者医療制度に加入している方、生活保護などの無保険の方を対象に、生活習慣病に着目した特定健康診査を実施しています。対象の方には受診票を4月下旬に発送します。令和3年度の受診期間は、5月15日(土)～令和4年3月31日(土)です。今年度から国分寺市、国立市の指定医療機関でも受診できるようになりました。なお、40歳以上で4月1日以降に、社会保険などから立川市の国民健康保険や後期高齢者医療制度に移行した方も、特定健康診査を受けられる場合があります。くわしくはお問い合わせください(問)健康推進課予防健診係(527)3272



スポーツ

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。

●柔道 部門は、少年・少女の部、青年の部(時)7月4日(日)(場)二中柔道場(問)立川市柔道連盟・伊藤さん(524)7861(平日昼間)

●トライアスロン (時)9月11日(土)(場)国営昭和記念公園(問)立川市トライアスロン協会・浅見さん(525)0675

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。
- 新型コロナウイルス感染症に関する診察や検査等はありません。感染が疑われる場合は3面の「新型コロナウイルス感染症に関する相談窓口」をご覧ください。

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)

歯科休日応急診療所

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 ども救急室

立川病院内 (523)2677
▷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」(503)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。

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=5月11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=5月20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=5月12日(水)
 - 西砂学習館=6月2日(水)
 - 健康会館=5月26日(水)
 - 健康会館=6月30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。
5月26日、6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12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4月から集団健診に戻りました。対象者には該当月齢の翌月の日程で個別に通知します。通知の届いていない方はお問い合わせください。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。

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

市民体育館 5月の個人利用日

▶午前=午前9時～正午▶午後I=午後0時30分～3時30分▶午後II=午後4時～7時▶夜間=午後7時30分～10時30分

入場制限等があります。くわしくは各体育館のホームページをご覧ください。

泉市民体育館 (536)6711

- 5月3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・5日・6日・9日・12日・15日・19日・26日
- 第2体育室(卓球・バドミントン)=3日・10日・17日・23日・24日・31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7日・8日・10日・14日・16日・21日・22日・28日

シニア

体力アップ体操教室

(対)おおむね65歳以上の市内在住・在勤で、医師から運動を制限されていない方(時)5月24日・31日、6月7日・14日の月曜日、午前10時～11時30分(全4回)(場)こぶし会館(定)30人(抽選)(申)5月10日(月)(必着)までに、はがきに「体力アップ体操教室」、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

シルバー人材センター入会説明会

会員登録の申し込みも受け付けます(対)市内在住の原則60歳以上の方(時・場)▷5月12日(水)=シルバー人材センター柴崎本部(柴崎町1-17-7)▷5月17日(月)=砂川学習館▷5月31日(月)=女性総合センター、いずれも午後1時30分から(申)前日までにシルバー人材センター柴崎本部(527)2204へ

リズム気功

(対)60歳以上の市民の方(時)5月19日・26日、6月2日・9日の水曜日、午後1時30分～3時30分(全4回)(場)曙福社会館(師)生涯学習市民リーダー・渡辺陽子さん(定)15人(申込順)(持)動きやすい服装、飲み物、フェイスシールド(申)4月26日(月)から曙福社会館(529)8567へ

ボールエクササイズをしよう!

(対)65歳以上の市民の方(時)5月10日・24日の月曜日、午前10時30分～11時30分(全2回)(場)にこにこサロン(一番町4-62-3)(定)15人(申込順)(持)バスタオル、飲み物(申)北部西かみすな地域包括支援センター(536)9910へ

うたごえ広場 in 錦学習館

簡単な体操も行います(時)5月28日(金)午後2時～3時30分(場)錦学習館(師)にしきカンターレ講師・丸山和子さん、ピアノ演奏・本村佳子さん(定)30人(申込順)(持)室内用運動靴(申)4月27日(火)から錦学習館(527)6743へ

東京2020大会出場権獲得 江村美咲選手が表敬訪問!



東京2020大会フェンシング女子サーブルの個人戦出場権を獲得した江村美咲選手(市内企業所属)が、4月9日に市長を表敬訪問しました。江村選手は、「東京2020大会で金メダルを取って、ぜひ立川に持って帰りたい」と意気込みを語ってくれました。



オリンピック・パラリンピックコラム フェアプレーの精神

オリンピック憲章に掲げられているオリンピック精神のひとつに、「フェアプレーの精神」があります。1984(昭和59)年のロサンゼルス大会柔道無差別級決勝戦では、日本の山下泰裕選手とエジプトのラシュワン選手が対戦。2回戦で右足を負傷した山下選手に対し、ラシュワン選手は右足を攻めたりはせず正々堂々と勝負しました。結果は、山下選手が一本勝ちで金メダルを獲得。オリンピック・パラリンピックは、それぞれの選手が国の代表として、誇りと名誉をかけて戦います。同じ目標に向かって切磋琢磨する者同士、お互いに尊敬の気持ちをもって挑んでいるのです。3か月後に迫った東京大会。どんなドラマが待っているのか、今から楽しみです。

東京2020 オリンピックまで **89** 日 パラリンピックまで **121** 日 (4/25時点)

ホームゲームを応援しよう!!

市内で開催される公式戦日程をお知らせします。開催形式が変更になる場合があります。くわしくは、「ALVARK東京」のホームページをご覧ください。



- ALVARK東京 ▶秋田ノーザンハピネット戦=4月25日(日)午後3時5分試合開始▶横浜ビー・コルセアーズ戦=5月5日(水・祝)午後5時5分試合開始(場)アリーナ立川立飛