

健康

生活習慣病予防教室「カムバック！俺の20代」

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や体成分測定も



います。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。9月16日・30日の木曜日、午後7時45分～9時(全2回)場泉市民体育館。トレーニング指導士・西村武士さん。定20人(申込順)8月10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

ラフ&タフ体操教室「カラダも気持ちもスッキリ体爽！」

運動が苦手な方や膝が痛い方でもできる、ストレッチやリ



ズム体操です。次の要件を満たす市民の方。10月1日現在で40歳～64歳。これまでの参加が3回まで(初めての方優先)10月～令和4年3月の原則月3回の①水曜日、午前9時30分

～11時②木曜日、午後1時30分～3時(いずれも全18回)場立川競輪場。定各15人(抽選)8月10日(火)～9月10日(金)(必着)に、電話、またははがきに「ラフ&タフ体操教室希望」、希望の番号(第2希望まで)、住所、氏名、生年月日、電話番号を書いて健康推進課保健事業係(〒190-0011高松町3-22-9健康会館内)☎(527)3272へ。抽選結果は9月下旬にお知らせします。

麻しん風しん混合(MR)第2期予防接種

平成27年4月2日から平成28年4月1日生まれの方(令和4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4年3月31日(木)までです。問診票がない方は健康推進課までご連絡ください。健康推進課予防健診係☎(527)3272

わかちあいの会

身近な人を自死で亡くした方が、語り合い、支え合う場です。昭島市と共催。市外の方、匿名での参加も可。直接会場へ。9月5日(日)午後2時～4時。場昭島市保健福祉センターあいぽく(昭島市昭和町4-7-1)健康推進課保健事業係☎(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。
- 新型コロナウイルス感染症に関する診療や検査等はありません。感染が疑われる場合は2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 小児救急室 ☎(523)2677
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。

スポーツ

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5日(日)場砂川中央地区北多目的運動広場。立川市ゲートボール協会・井上さん☎(523)7132

●陸上競技(オープン・地区対抗の部) 時10月24日(日)場立川公園陸上競技場。立川市陸上競技協会・古家さん☎090(5433)0077

●水泳 今年度は中止となりました

市民体育大会の結果

●軟式野球(地区対抗の部)▷優勝=幸町体育会▷準優勝=若葉町体育会▷第3位=栄町体育会

●テニス いずれも優勝(敬称略)▷一般ダブルス▷男子A=上田大樹・酒井陽悠▷男子B=田形知樹・山本晃佑▷女子A=尾崎紗映・酒井真衣子▷女子B=佐藤久美・向井栄子▷中学生女子ダブルス=三輪芽衣香・諸井菜々子▷シニアミックスダブルス=川村千代見・榎原良美

《お詫びと訂正》

7月25日号8面「市民体育大会」の記事中、テニスの内容に誤りがありました。正しくは、次のとおりです。お詫びして訂正します。

●テニス 時▷ダブルス▷シニア=9月5日(日)▷シングルス▷一般男子=9月18日(土)・23日(木・祝)▷一般女子=10月3日(日)▷中学生男子=10月9日(土)▷中学生女子=11月14日(日)▷地区対抗=12月11日(土)場市内各庭球場。立川市テニス連盟・山崎さん☎(536)6798

健康 Q & A 569

Q 中学校の部活で、スポーツマウスガードの使用を勧められました。必要でしょうか？

A スポーツマウスガードで、まず思いつくのは、ボクシングなどの格闘技や競技者間の接触が多いコンタクト系のスポーツ(アメリカンフットボール、ラグビー、アイスホッケーなど)でしょう。近年は、コンタクトの少ない野球やバスケットボールなどでもニーズが高まっています。

主な効果としては、口腔内のケガや骨折の防止、脳しんとうの予防、スポーツパフォーマンスの向上などがあげられます。令和元年の学校における災害共済給付のデータを見ると、障

害見舞金(負傷、疾病により一定の障害が残った場合に給付)363件のうち歯牙障害は63件で全体の17.3%を占めており、意外と多いことが分かります。これが、ある程度防止できるのは、大きなメリットといえるでしょう。

このようなメリットがあるマウスガードですが、民間の個人が作製したものによるトラブルも多いので、歯科医師による作製が推奨されています。希望する方は、かかりつけの歯科医師にご相談ください。

《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

- 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19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7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25日(水)
- 砂川学習館=9月1日(水)
- 健康会館=9月29日(水)
- 西砂学習館=10月6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25日、9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。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、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。4月から集団健診となっているため、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。

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

開催まであと少し!

パラリンピック関連展示

場オリンピック・パラリンピック準備室・内線2681

パラリンピック関連展示

競技紹介のパネル展示など。立川市のパラリンピック聖火のもととなる短冊を募集します。直接会場へ。時8月13日(金)～19日(木)、午前8時30分～午後5時。場市役所1階多目的プラザ

聖火ビジット

パラリンピック聖火の一部となる「立川市の火」と「東京都の火」を展示します。直接会場へ。

●立川市の火 時8月20日(金)午前9時30分～11時。場子ども未来センター1階テラス

●東京都の火 時・場8月20日(金)▶午後3時～5時=市役所1階多目的プラザ▶午後3時～8時=窓口サービスセンター

立川市の採火方法



パラリンピック聖火の種火は、各市区町村独自の方法で採火され、「東京都の火」として統合されます。立川市では、市内の障害者福祉作業所等で採った火を、パラリンピックや共生社会への思いをつづった短冊に点火して採火します。

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。

会員募集

●歌の会 大舞台で好きな歌を2番まで4曲程度歌います。初心者歓迎。60歳以上の方。時週1回の月曜または火曜日、午後1時～3時30分。場柴崎福祉会館。定10人(申込順)。場平島さん☎(535)5071(午後6時～9時)

●立川市ゲートボール協会 運動不足解消や健康維持に、ゲートボールはいかがですか。友達を増やしたり、認知症の予防にも。時月4回の火曜日、午後1時～4時。場砂川中央地区ゲートボール場。定1,500円。場矢野さん☎(531)5587

●立川市ソフトボールクラブ 一緒にグラウンドでボールを追いかけ汗を流しませんか。毎月、市外のチームと交流試合をします。時60歳以上の市民の方。時毎週水曜・土曜日、午前9時～正午。場泉町野球場、砂川中央地区北野球場ほか。定8,000円。場川島さん☎090(9829)2661