

**健康**

**今度こそ！さげよう 血圧・コレステロール**

生活習慣病予防教室8日間モリモリコース。血圧やコレステロールの値が気になる方、原因を探してみましょう。日程・内容は下表のとおり。測定会では骨密度や体組成を測ります📊30歳～64歳の市民で、医師から運動を制限されていない方📍健康会館📍16人(申込順)📅8月25日(水)から電話か電子申請で健康推進課保健事業係☎(527)3272へ

日程	内容
10月12日(火)	基礎講座・測定会
10月19日(火)	個別面談
10月26日(火)	栄養講座
11月9日(火)	栄養講座
11月16日(火)	運動講座・歯科講座
11月30日(火)	運動講座
12月14日(火)	運動講座・修了講座
令和4年2月22日(火)	運動講座・フォロー講座

時間は、午前9時30分～11時30分。10月19日(火)は午前9時30分～午後4時のうち指定された時間(約30分)。

**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4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📅健康診査=10月15日(金)・16日(土)・18日(月)📄結果説明=11月22日(月)・24日(水)(時間は個別に通知)📍健康会館📄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)📍各130人(申込順)📍健康診査日のみ若干名(0歳～学齢前)📅9月17日(金)(必着)までに、電子申請、または「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。

**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(火)まで



📍市内指定医療機関📄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12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

**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を行いません。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)** ☎(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。

**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7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16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1日(水)
  - 西砂学習館**=10月6日(水)
  - 健康会館**=9月29日(水)
  - 健康会館**=10月27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29日、10月27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

**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。

- クレー射撃** 📅9月19日(日)📍山梨県大月国際クレー射撃場📍立川市クレー射撃協会・須崎さん☎(522)3457
- 弓道** 📅10月10日(日)📍練成館📍立川市立川弓道会・岡崎さん☎(524)2886

**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9日・16日・23日、11月6日・20日、12月4日・18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)▶利用料金=1単位1,600円▶申込方法=9月8日(水)(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、自治大学校に登録した利用者番号、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。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。

**東京2020オリンピック  
市にゆかりのある選手の試合結果**

それぞれの選手が心に残るすばらしい姿を披露してくれました。たくさんの応援ありがとうございました。

- 近代五種** 高宮なつ美選手(市内在勤) 34位
- フェンシング**  
個人 島村智博選手(市内在勤) 34位 団体 男子 9位  
吉田健人選手(市内在勤) 33位 女子 5位  
江村美咲選手(市内企業所属) 13位
- 新体操** ベラルーシチーム(ホストタウン相手国)  
個人 アリーナ・ハルナスコ選手 3位 銅メダル  
アナスターシャ・サロス選手 8位  
団体 5位



ベラルーシチーム



ハルナスコ選手

**選手から立川市民の皆さんへのメッセージ**

近代五種

高宮なつ美選手

皆さんの温かい応援が心に響き、最後まで走り抜く力となりました。近代五種人生のほとんどを過ごした立川市は、思い出が詰まった大切なまちです。今まで本当にありがとうございました。



フェンシング

江村美咲選手

この舞台でプレーできたことに、感謝の気持ちでいっぱいです。皆さんの応援を思い出し、最後まで諦めずに戦うことができました。この経験を生かし、もっともっと強くなって帰ってきます。



**市民体育館  
9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・時間制限等があります。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**

- 9月4日・12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・2日・8日・15日・18日・22日・29日
- 第2体育室(卓球・バドミントン)**=6日・13日・20日・26日・27日

**柴崎市民体育館 ☎(523)5770**

- 9月11日・12日はワクチン集団接種会場となるため、全館利用できません。
- 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3日・10日・13日・17日・19日・24日・25日(10日は午後Iまで、13日は午後I以降)