

## 健康

### 20歳以上の無料歯科健診

歯周組織の検査や現在歯の確認をする無料歯科健診が年度に1回、指定歯科医療機関で受診できます。75歳以上の方は飲み込みの力などもチェックします。指定歯科医療機関で直接申し込みもできます。指定歯科医療機関は、市ホームページをご覧ください📄20歳以上の市民の方(歯科で治療中の方は除く)☎電話か電子申請で健康推進課予防健診係☎(527)3272へ

### 日本脳炎予防接種

平成7年4月2日～平成19年4月1日生まれの方は、積極的勧奨の差し控えにより接種機会を逃している場合があります。20歳まで公費で接種できます。接種を希望する方で、問診票がない場合は、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(自死遺族の集い)

身近な人を自死(自殺)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📄1月15日(日)午後2時～4時📍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

### 胃がんリスク検査

血液検査でピロリ菌の感染の有無と胃の粘膜の萎縮度を調べ、胃の健康度を判定します📄50歳～54歳の市民の方。ただし、以下のうち1つでも該当する場合は対象外です▶勤務先等で胃がんリスク検査(ABC検診)を受ける機会がある▶過去に胃がんリスク検査(ABC検診)を受けたことがある▶過去にピロリ菌除菌治療を受けたことがある▶胃・十二指腸の疾患で治療中または手術歴がある▶プロトンポンプ阻害薬(制酸剤)を服用してから2か月経過していない▶腎不全または腎機能障害がある📄3月31日(金)まで📍市内

指定医療機関費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)📄「胃がんリスク検査希望」、住所、氏名、生年月日、電話番号を、電話、または郵送、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

### 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行いません。

**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 ども救急室** ☎(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。

## シニア

### 今日から実践ハンドケア

健やかな手指のために自分でできるハンドケアを学びます📄65歳以上の市民の方📄1月20日(金)午後2時～3時30分📍子ども未来センター📄ネイリスト・加藤梨紗さん📄20人(申込順)📄ハンドクリーム📄12月27日(火)午前9時から南部東はごろも地域包括支援センター☎(523)5612へ

### スマホアプリで健幸生活

フレイル予防アプリ「イマカラ」の使い方を学びます📄65歳以上の市民の方📄1月4日・18日、2月1日の水曜日、午後2時～4時(全3回)📍たましんRISURUホール5階第6・第7会議室📄アプリ開発責任者・新保正孝さん📄30人(抽選)📄12月27日(火)(消印有効)までに、「スマホアプリで健幸生活希望」、住所、氏名、

電話番号、返信用宛先を書いて、南部東はごろも地域包括支援センター(〒190-0021羽衣町1-12-18)☎(523)5612へ

### 懐かしい歌と一緒に

📄70歳以上の方📄1月25日(水)午後1時30分～3時📍西砂学習館📄音楽講師・山田香代さん、岡田文子さん📄40人(申込順)📄12月28日(水)から西砂学習館☎(531)0431へ

### にしすなカフェ(介護サロン)

腸内フローラやおなかの健康の秘訣についての話を聞き体操をします📄65歳以上の市民の方、家族📄1月14日(土)午前10時30分～正午📍西砂第三学童保育所📄おなかマスター・米須晴琉さん📄20人(申込順)📄飲み物📄にしすな福祉相談センター☎(531)5550へ

## スポーツ

### 立川ウォーキング

好きな時間に好きな場所を歩いて、歩数をアプリ「WeRUN」で把握してランキングを競います。コロナ禍でも楽しく健康増進しましょう。抽選で賞品が当たります▶対象=市内在住・在勤の原則60歳以上の方▶説明会=1月18日(水)午後4時30分～6時、泉市民体育館▶開催期間=1月20日(金)～2月17日(金)▶定員=100人(申込順)▶申込方法=1月17日(火)までに「立川市体育協会」のホームページから申し込んでください📄立川市体育協会☎(534)1483

1483

### 市立小・中学校体育施設利用団体登録の申請受付

4月から市立小・中学校体育施設(校庭、体育館)を定期的に利用するスポーツ団体は、継続・新規にかかわらず登録が必要です。利用条件は次のとおり▶10人以上で構成され、全員が市内在住・在勤・在学であること▶団体の代表者と指導者が成人であること▶各小・中学校の学校管理員受付、泉市民体育館で配布する団体登録申請書(市ホームページからダウンロードも可)を▶市内の青少年団体、高齢者団体、社会福祉団体、地域体育会、自治会など=1月25日(水)まで▶その他の団体=1月30日(月)～2月10日(金)(必着)に直接、または郵送でスポーツ振興課(〒190-0015泉町786-11泉市民体育館内)☎(529)8515へ

### 市民体育大会の結果

個人はいずれも優勝(敬称略)。  
●クレー射撃(オープンの部) ▶トランプ射撃の部=芝田裕▶スキート射撃の部=杉山宜史  
●バドミントン(地区対抗の部) ▶男子▶優勝=幸町体育会▶準優勝=錦町体育会▶第3位=柴崎町体育会▶女子▶優勝=砂川体育会▶準優勝=高松町体育会▶第3位=富士見町体育会  
●陸上(地区対抗の部) ▶男子▶優勝=錦町体育会▶準優勝=若葉町体育会▶第3位=富士見町体育会▶女子▶優勝=錦町体育会、若葉町体育会▶第3位=富士見町体育会▶総合▶優勝=錦町体育会▶準優勝=若葉町体育会▶第3位=富士見町体育会  
📄立川市体育協会☎(534)1483

## 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、「立川ダイス」のホームページをご覧ください。

- 立川ダイス ▶鹿児島レブナイズ戦=▶1月7日(土)午後5時試合開始▶1月8日(日)午後1時試合開始▶山口ペイトリオッツ戦=▶1月21日(土)午後5時試合開始▶1月22日(日)午後1時試合開始📍アリーナ立川立飛

## 市民体育館 1月の個人利用日

- ▶午前=午前9時～午後0時30分▶午後I=午後0時30分～4時▶午後II=午後4時～7時30分▶夜間(泉市民体育館)=午後7時30分～11時▶夜間(柴崎市民体育館)=午後7時30分～10時
- 泉市民体育館 ☎(536)6711
- 8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)=4日・5日・7日・11日・18日・21日・25日
- 第2体育室▶卓球・バドミントン=9日・16日・22日・23日・30日(22日以外は午前・午後Iのみ)▶バスケットボール=9日・16日・23日・30日(いずれも午後II・夜間のみ)
- 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6日・13日・14日・15日・20日・27日・28日
- 第1体育室・第2体育室(バスケットボール)=9日・23日(午後II・夜間のみ、夜間は午後9時30分まで)

## 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=1月10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=1月19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=1月11日(水)
- 西砂学習館=2月1日(水)
- 健康会館=1月25日(水)
- 健康会館=2月22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
- 1月25日、2月22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。集団健診のため、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