

健康

2年に1度、子宮頸がん・乳がん検診を受診しましょう

対象者や検診内容などは下表のとおり。住民税非課税世帯、生活保護世帯等の方には費用の免除制度があります。乳がん検診は、次の方は受けられません▶妊娠中の方▶授乳中の方▶乳房疾患で治療中や経過観察中の方▶乳房内に人工物が入っている方④希望検診名(①子宮頸がんのみ②乳がんのみ③両方)、住所、氏名(ふりがな)、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

	子宮頸がん検診	乳がん検診
対象者	受診日現在20歳以上の女性市民の方で、昨年度の市の子宮頸がん検診を受けていない方	受診日現在40歳以上の女性市民の方で、昨年度の市の乳がん検診を受けていない方
検診内容	頸部細胞診(医師の判断で体部細胞診も)	マンモグラフィ(必要に応じて自己検診法指導も)
負担額	頸部1,000円、頸部と体部2,000円	1,000円
受診期間	7月1日(金)～令和5年2月28日(火)に、市内の指定医療機関で受診してください	

子宮頸がん・乳がん検診の無料クーポン券などを送付します

令和3年4月2日～令和4年4月1日に次の年齢になった女性市民の方に各検診を無料で受けられるクーポン券などを6月中に送付します。積極的に検診を受けましょう▶子宮頸がん検診＝20歳▶乳がん検診＝40歳④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④7月17日(日)午後2時～4時④女性総合センター④健康推進課保健事業係☎(527)3272

大空カフェ

自分のカラダを知ることが健康への第一歩です。体組成計でカラダをまるごとチェックします④市内在住の方④7月16日(土)午前10時～11時④かみすな福祉相談センター④20人(申込順)④かみすな福祉相談センター☎(537)7799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 とも救急室☎(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。

スポーツ

軽体操・みんなでストレッチ(柴崎教室)

いずれも2部構成の完全入替制④市内在住・在勤・在学の18歳以上の方④柴崎市民体育館④1回200円(チケットは券売機で購入。回数券利用可)④80人(抽選)④8月12日(金)(必着)までに、往復はがきに、「軽体操」または「みんなでストレッチ」、希望クラス(1人1クラスのみ)、住所、氏名、年齢、性別、電話番号、在勤・在学の方は勤務先名か学校名、返信用宛先を書いて柴崎市民体育館(〒190-0023柴崎町6-15-9)☎(523)5770へ。「軽体操」と「みんなでストレッチ」は、別々の往復はがきでお申し込みください。

●軽体操 9月6日～12月20日の火曜日(休止日あり。全15回)▷1部＝午前9時40分～10時25分▷2部＝午前11時5分～11時50分

●みんなでストレッチ 9月8日～12

月22日の木曜日(休止日あり。全15回)▷1部＝午後1時～1時45分▷2部＝午後2時20分～3時5分

みんなでストレッチ教室(泉教室)

日程、費用等は下表のとおり④市内在住・在勤・在学の18歳以上の方④泉市民体育館④7月8日(金)(必着)までに、往復はがきに、「みんなでストレッチ教室」、希望コース(1人1コースのみ)、住所、氏名(ふりがな)、年齢、性

みんなでストレッチ教室(泉教室)				
コース	時間帯	期間	参加費	定員
水曜 1 部	午前10時～10時45分	8月3日～11月16日	1 回 200円 (現金のみ)	各60人 (抽選)
水曜 2 部	午前11時～11時45分			
水曜 3 部	午後 1 時～ 1 時45分			
水曜 4 部	午後 2 時～ 2 時45分			
水曜 5 部	午後 7 時30分～8 時15分	8月5日～11月25日		
金曜 1 部	午後 1 時～ 1 時45分			
金曜 2 部	午後 2 時～ 2 時45分			
土曜 1 部	午前10時～10時45分	8月6日～11月19日		
土曜 2 部	午前11時～11時45分			

市民体育館

7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＝午後7時30分～11時

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

- 7月16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・6日・7日・10日・13日・20日・27日
- 第2体育室▶卓球・バドミントン＝4日・11日・18日・24日・25日(24日は全日、そのほかは午前・午後Iのみ)▶バスケットボール＝4日・11日・18日・25日(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1日・8日・9日・15日・17日・22日・23日・29日
- 第1体育室(バスケットボール)＝11日・25日(午後II・午後7時30分～9時30分のみ)

熱中症にご注意!

- 日陰や「立川ひと涼みスポット」等を利用してこまめに休憩しましょう。「立川ひと涼みスポットマップ」を市の公共施設等で配布しています。
- 外出時は日傘・帽子を活用しましょう。
- 室内にいても水分をこまめにとりましょう。
- 無理をせず、適度にエアコンなどを使いましょう。
- 人との距離を十分にとった上で、マスクを外すようにしましょう。



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。

まちのお知らせ

●中学生硬式テニス教室 立川市体育協会ほかが主催④市内在住・在学の中学生④7月23日～8月13日の土曜日、午前9時～正午(全4回)④泉町庭球場④1,000円(会場使用料ほか)④40人(申込順)④7月8日(金)(消印有効)までに、往復はがきに、住所、氏名、電話番号、学年、在学の方は学校名、返信用宛先を書いて、立川市テニス連盟事務局・山崎さん(〒190-0002幸町5-57-5立川グリーンテニスクラブ内)☎(536)6798へ

●子供食堂の調理お手伝い募集 国際教育文化交流ビエンベニード会が主催。南米スペイン語を子どもたちにボランティアで教えています。月1回～2回行う子供食堂の調理を手伝ってくれる方を募集します④18歳以上の方④毎週金曜日、午後6時～7時30分④幸学習館④2人(抽選)④イシハラさん☎080(5924)2139へ

●第31回写真展「自然の中で…」 立川自然観察友の会が主催。毎月1回、主に関東近辺の里山などで花や草の観察を行い、撮影した写真を中心にまとめた写真展です。あわせて昭和記念公園の四季の花と風景も紹介します。直接会場へ④7月8日(金)～19日(火)、午前9時30分～午後5時④国営昭和記念公園花みどり文化センターギャラリー1④鈴木さん☎(523)5688

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＝7月5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＝7月21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＝7月6日(水)●健康会館＝7月27日(水)
- 西砂学習館＝8月3日(水)●健康会館＝8月31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
7月27日、8月31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④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④健康推進課①☎(527)3272、②③☎(527)3234