

スポーツ

●**申・問** 泉市民体育館(〒190-0015 泉町786-11) ☎(536)6711、柴崎市民体育館(〒190-0023 柴崎町6-15-9) ☎(523)5770へ

スポレクフェスタ2016

中高年齢者が、気軽に参加できるスポーツ・レクリエーション大会「立川スポレクフェスタ2016」を開催します。市と立川市スポレクフェスタ実行委員会が主催。対象は市内在住・在勤者と立川市体育協会加盟団体の登録会員で原則として4月1日現在50歳以上の方(40歳を下限とする種目もあります)。大会期間は4月2日(土)～5月8日(日)。種目は17種目。4月前半の日程などは次の通り。

- 開会式** 式典とエキシビションなど 時4月2日(土)午後6時15分集合 場 泉市民体育館 問 泉市民体育館
- ソフトテニス** 男女混合ダブルス 対市内在住・在勤の方とソフトテニス連盟登録者で男子は50歳以上、女子は45歳以上の方 時4月3日(日)午前9時30分から 場 柴崎市民体育館 費1人500円 申3月26日(土)までに電話、またはファクスで同連盟・佐藤さん ☎(535)1846 Fax 020(4666)7125へ(申し込みは1人ずつ)

- ターゲットバードゴルフ** 競技会と初心者のための講習会。直接会場へ 対市内在住・在勤の方とターゲットバードゴルフ同好会会員でいずれも40歳以上の方 時4月3日(日)午前9時～午後3時 場 泉町野球場 費1人500円 問 同好会・黒目さん ☎(526)1860
- 陸上(ウォーキング)** コースは柴崎市民体育館～日野市クリーンセンター～陸上競技場(約10km)。小雨決行。あるけカードをお持ちの方はご持参ください 対市内在住・在勤の方と陸上競技協会会員でいずれも40歳以上の方 時4月3日(日)午前9時から(受付時間は午前8時～8時30分) 費500円 申3月24日(木)(必着)までに、住所、氏名、年齢、性別、電話番号を書いて、はがきまたはファクスで同協会・飯塚智子さん(〒190-0013 富士見町1-33-5) Fax (527)8745へ
- ミニテニス** 対市内在住・在勤の方またはミニテニス協会会員で構成する混合ペアおよび女子ペア。部門は40歳～59歳・60歳～64歳・65歳～69歳・70歳～74歳・75歳以上の部(年齢は平成28年4月10日を基準とした満年齢) 時4月10日(日)午前9時15分から 場 柴崎市民体育館 費1組1,000円 申3月25日(金)までに申込用紙に必要事項を書いて、参加費・返信用はがきを添えて同協会競技部・西

- さん(〒190-0001 若葉町3-47-5) ☎(536)0718へ
- 水泳** 対市内在住・在勤の40歳以上の方 時4月10日(日)午前10時～午後1時 場 柴崎市民体育館 費500円 申4月9日(土)までに申込用紙に必要事項を書いて、水泳協会事務所(〒190-0003 栄町6-25-21-108) ☎(519)4115へ
- ゲートボール** チーム編成は当日抽選 対市内在住・在勤の方とゲートボール協会会員 時4月13日(水)午前8時30分から(雨天の場合は14日(木)) 場 砂川中央地区北多目的運動広場 費1人500円 申4月1日(金)(必着)までに申込用紙に必要事項を書いて、同協会事務局・坂本さん(〒190-0012 曙町1-36-34)へ ☎(523)2922
- 吹き矢** 対市内在住・在勤の方と日本吹き矢レクリエーション協会会員

時4月16日(土)午前9時～午後4時 場 柴崎市民体育館 費1人1,000円(昼食代含む。飲み物は各自持参) 申4月9日(土)(必着)までに郵送またはファクスで同協会(〒196-0022 昭島市中神町1148-93 フローラメンバーズ(株)内) ☎(549)1135 Fax (549)1134へ

みんなでストレッチ教室(泉教室&柴崎教室)

リズム体操や筋力アップの運動で、より健康な体づくりを目指します。日程、会場等は下表の通り 対18歳以上の市内在住・在勤・在学の方 申3月19日(土)(必着)までに「みんなでストレッチ教室」と希望コース(1人1コースのみ)、住所、氏名(ふりがな)、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往復はがきで各コースの会場へ

みんなでストレッチ教室						
コース	時間帯	期間	回数	参加費	定員	会場・申込先
水曜A	午前	4月6日～7月13日 (5月4日を除く)	14回	2,800円	各100人 (抽選)	泉市民体育館
水曜B	午後					
水曜C	夜間					
木曜	午後	4月7日～7月21日 (5月5日を除く)	15回	3,000円	60人(抽選)	柴崎市民体育館
金曜	午後	4月1日～7月15日 (4月29日を除く)	15回	3,000円	各100人 (抽選)	泉市民体育館
土曜	午前	4月2日～7月9日 (4月9日、5月21日を除く)	13回	2,600円		

▶午前=午前10時～正午 ▶午後=午後1時30分～3時30分 ▶夜間=午後7時～9時

市民体育大会

市民体育大会は、昭和22年に始まって第70回(平成28年度)を迎える市民スポーツの祭典です。

- 地区対抗の部** 市内の12地区体育会が11種目の競技で競い合い、各種目の得点を合計した総合



得点で順位が決定します。毎年1月に実施される最終種目の駅伝で順位が確定するため、たいへん盛り上がりがあります。

- 個人対抗の部など** 市内在住・在勤・在学の方と各競技団体に加入している方が参加して、各会場で熱い戦いが繰り広げられます。合気道や健康体操のような競わないスポーツもあります。健康づくりに仲間づくりに、あなたも参加してみたいかがでしょうか。くわしくは立川市体育協会の

ホームページをご覧ください。



第69回 市民体育大会の結果

市民体育大会の結果は、随時「広報たちかわ」でお知らせしています。

- 地区対抗総合**
 - ▷優勝=錦町体育会
 - ▷準優勝=幸町体育会
 - ▷第3位=若葉町体育会

- 駅伝競走** ▶**地区対抗の部**▷優勝=錦町体育会▷準優勝=西砂川地区体育会▷第3位=柴崎町体育会▶**中学生男子の部**▷優勝=三中陸上部A▷準優勝=五中野球部A▷第3位=一中サッカーA▶**中学生女子の部**▷優勝=立三ソフトテニス部A▷準優勝=三中バレーボール部A▷第3位=八中女子



問立川市体育協会 ☎(534)1483

健康

●**申・問** 健康推進課(〒190-0011 高松町3-22-9 健康会館内) ☎(527)3272 Fax (521)0422へ。電子申請はHP <http://www.shinsei.elg-front.jp/tokyo/>

らくらくゴックン(離乳食準備教室)

対・時 離乳食を始めていない①平成27年11月～12月生まれの乳児の親=4月8日(金)②平成27年12月～平成28年1月生まれの乳児の親=5月13日(金)、いずれも午前10時～11時30分 場 ①②とも健康会館 費100円(材料代) 定各16人(抽選) 申①は3月18日(金)②は4月22日(金)(いずれも消印有効)までに、往復はがきに「らくらくゴックン」と、希望日、住所、親子の氏名と生

年月日、電話番号、返信用宛先を書いて健康推進課へ

自殺防止! 東京キャンペーン

- 東京都自殺相談ダイヤル～こころといのちのほっとライン** 時3月27

休日・夜間診療

- 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9時
- 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5時
- 立川市小児救急診療室** ☎(523)2677 共済立川病院内 ▷月曜・水曜・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。

日(日)～31日(木)(5日間とも24時間) ☎0570(087)478

- 自殺予防いのちの電話** 時3月10日(木)午前8時～11日(金)午前8時(24時間) ☎0120(738)556(フリーダイ

ヤル)

- 自死遺族のための電話相談** 時3月8日(火)～11日(金)、午前10時～午後10時 ☎03(3796)5453(グリーンケア・サポートプラザ)

健康日程表

健康相談(個別予約制・電話で健康推進課へ)

- 健康会館**= 3月17日(木)午後1時30分～3時 総合健康相談(医師・保健師・管理栄養士が相談に応じます)
- 健康会館**= 4月5日(火)午前9時30分～11時 栄養・運動相談(管理栄養士・運動指導者が相談に応じます)

親子の健康相談(午前9時30分～10時30分・直接会場へ)

- 健康会館**= 3月23日(水)
 - 西砂学習館**= 4月6日(水)
 - 健康会館**= 4月27日(水)
 - 砂川学習館**= 5月11日(水)
- 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。心理相談員の相談は、原則予約制。空きがある場合は当日受付可。

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。届いていない方は、健康推進課へ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。次回日程についてはご相談を。