

健康

食中毒にご注意ください

梅雨の時期から夏にかけて、食中毒に特に注意が必要な季節です。食中毒予防のために、次のことを心掛けましょう。

●**菌を付けない**
調理や食事の前には、手をせっけんでしっかり洗う。肉や魚は、ほかの食品に汁がかからないように注意して保存。



●**菌を増やさない**
冷凍した肉などを室温で解凍しない。生鮮食品や総菜などは素早く冷蔵庫へ。



●**菌をやっつける**
食品は中心まで十分に加熱。調理器具は熱湯で消毒。
☎健康推進課業務係 ☎(527)3632



野菜食べ菜さ〜い!

健康のために、野菜を1日に350g以上食べましょう。野菜のレシピ紹介やクイズ、よくかんで食べる効用を栄養士と歯科衛生士から学びます。健康ポイント対象事業。直接会場へ ☎6月

休日・夜間診療

- 保険証、医療券等をお持ちください。
- 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 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。

14日(金)午前10時~午後2時 ☎ファーマーズセンターみののれ立川 ☎健康推進課保健事業係 ☎(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 ☎7月21日(日)午後2時~4時 ☎昭島市保健福祉センターあいぽっく(昭島市昭和町4-7-1) ☎健康推進課保健事業係 ☎(527)3272

シニア

立川飛行場一世紀の歴史

立川飛行場の開設の経緯から米軍基地、国営昭和記念公園になった、この一世紀の歴史を学びます ☎60歳以上の市民の方 ☎7月6日(土)午後2時~4時 ☎柴崎福祉会館 ☎昭島市教育委員会近代史調査員・三村章さん ☎20人(申込順) ☎6月10日(月)から柴崎福祉会館 ☎(523)4012へ

私たちの水道水~小河内ダムの歴史

私たちの水道水の源である小河内ダム建設の経緯、それに伴い移住を余儀なくされ、立川をはじめ多摩地域に多く移り住んだ人々のことを学びます ☎60歳以上の市民の方 ☎7月20日(土)午後2時~4時 ☎柴崎福祉会館 ☎昭島市教育委員会近代史調査員・三村章さん ☎20人(申込順) ☎6月10日(月)から柴崎福祉会館 ☎(523)4012へ

これからも元気で安全に運転するために「健康安全運転講座」

運転能力の維持向上などに役立つ健康指導を理学療法士から学び、衝突回避支援システムなどを体験します ☎65歳以上の自動車運転免許証をお持ちの方 ☎7月3日(水)午後1時から ☎ダイハツ東京販売Dモール立川ポテロード店(泉町841-11) ☎20人(申込順) ☎高齢福祉課介護予防推進係・内線1472へ

耳の聞こえと補聴器の講習会

難聴が生活環境に与える影響と補聴器について学びます ☎おおむね65歳以上の市民の方 ☎6月26日(水)午後1時~2時30分 ☎セブンスデー・アドベンチスト立川キリスト教会(高松町3-21-8) ☎50人(申込順) ☎6月10日(月)午前10時から中部たかまつ地域包括支援センター ☎(540)2031へ

にしすなカフェ(介護サロン)

認知症の予防と改善についてお話と体操で学びます ☎65歳以上の市内在住の方、家族 ☎7月13日(土)午前10時30分~正午 ☎西砂第三学童保育所2階 ☎介護福祉士・井上美和子さん ☎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

市民体育大会

- 参加資格、申込方法、費用などは「立川市スポーツ協会」のホームページをご覧ください。
- 健康体操** ☎6月29日(土)午前10時から ☎柴崎市民体育館 ☎立川市健康体操連盟・横井さん ☎(523)5595
- 柔道** ☎7月7日(日)午前9時から ☎二中 ☎立川市柔道連盟 ☎tati jyu1103@yahoo.co.jp
- 合気道** ☎7月13日(土)正午から ☎練成館 ☎立川市合気道会・森谷さん ☎080(7525)7540
- 陸上(中学生の部)** ☎8月4日(日) ☎(536)6711へ

- 午前9時から(小雨実施) ☎立川公園陸上競技場 ☎立川市陸上競技協会・横田さん ☎090(5578)3651
- クレー射撃** ☎8月4日(日)午前9時から ☎静岡県須山クレー射撃場 ☎立川市クレー射撃協会・須崎さん ☎(522)3457
- 新体操(ジュニアの部)** ☎8月11日(日)午前9時から ☎泉市民体育館 ☎立川市新体操連盟 ☎trg_renmei@yahoo.co.jp
- 卓球(個人の部)** ☎9月16日(月)午前9時から ☎泉市民体育館 ☎立川市卓球連盟・小島さん ☎(535)2891
- 剣道** ☎9月23日(月)午前10時から ☎泉市民体育館 ☎立川市剣道連盟・小神野さん ☎(529)7178
- 空手道** ☎9月29日(日)午前9時から ☎泉市民体育館 ☎立川市空手道連盟・竹丸さん ☎090(9673)0276

軽体操・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。1人2クラスまで ☎18歳以上の市内在住・在勤・在学の方 ☎泉市民体育館 ☎6月21日(金)(必着)までに、往復はがきにクラス名(1クラスにつき往復はがき1枚)、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泉市民体育館(〒190-0015泉町786-11) ☎(536)6711へ



軽体操・みんなでストレッチ教室(泉教室)				
コース	時間	期間	参加費	定員
水曜1部 軽体操	午前10時~11時	8月7日~11月20日 (8月14日・21日を除く、全14回)	2,800円 (現金のみ)	各100人 (抽選)
水曜2部 ストレッチ	午前11時15分~午後0時15分			
水曜3部 軽体操	午後1時~2時			
水曜4部 ストレッチ	午後2時15分~3時15分			
水曜5部 軽体操	午後7時15分~8時15分			
金曜1部 軽体操	午後1時15分~2時15分	8月2日~11月29日 (8月9日・16日を除く、全16回)	3,200円 (現金のみ)	
金曜2部 ストレッチ	午後2時30分~3時30分			
土曜1部 軽体操	午前10時~11時	8月3日~11月16日 (8月10日・17日・24日、10月19日・26日、11月9日を除く、全10回)	2,000円 (現金のみ)	
土曜2部 ストレッチ	午前11時15分~午後0時15分			

たちかわ創造舎 イベント紹介 ☎「たちかわ創造舎」で検索

●**たまライド70km「秋川+御殿峠」**
熟練ガイドとともに70kmのロングライドにチャレンジします。たちかわ創造舎をスタートし、武蔵五日市から秋川渓谷をのぞむ秋川街道、美山通り、高尾街道、北野街道、御殿峠を登ってランチ。後半はロードの聖地、尾根幹を経由します ☎6月23日(日)午前8時30分から ☎たちかわ創造舎集合・解散 ☎8,800円(昼食代、保険料) ☎10人(申込順) ☎たまライド実行委員会事務局 ☎03(3429)8970へ

●**ほうかごシアター 紙おしばい「こだぬききょうだいときつねのコンたろう」**
くちびるの会による演劇「紙おしばい」。大きな紙芝居を背景に場面を切り替えながら、少人数の俳優が演技を行います。昨年好評を博した、こだぬききょうだいシリーズの新作です ☎7月12日(金)午後4時30分開演 ☎たちかわ創造舎 ☎400円(中学生以下200円、3歳以下無料。子どもが無料で観劇できる「あしながチケット」あり) ☎「たちかわ創造舎」ホームページの申込フォームからお申し込みください ☎たちかわ創造舎 ☎(595)6347

健康日程表

- 健康相談** 1人30分 ☎健康会館
 - 6月20日(木)午後1時20分~2時50分=保健・栄養相談(保健師、管理栄養士が相談に応じます)
 - 7月2日(火)午前9時20分~10時50分=栄養相談(管理栄養士が相談に応じます)
 - ☎電話か電子申請で健康推進課保健事業係 ☎(527)3272へ
 - 親と子の健康相談** 受付時間は午前9時30分~10時45分
保健師、助産師、栄養士、歯科衛生士が相談に応じます
 - 6月26日(水)、7月24日(水)=健康会館
 - 7月3日(水)=上砂会館(直接会場へ)
 - 8月7日(水)=西砂学習館(直接会場へ)
 - ☎健康会館で行う相談のみ、電話か電子申請で健康推進課母子保健係 ☎(527)3234へ
 - 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。日時変更は、通知に同封する2次元コードから行ってください。
☎健康推進課母子保健係 ☎(527)3234
- 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。

