

## 健康

市内指定医療機関、市内指定歯科医療機関は、市ホームページをご覧ください。

### おやこでロコモ予防教室「背すじぴーんde身長UP」

子どもの成長にも親の健康づくりにも役立つ生活習慣について学び、遊びを通じたト



レーニングやロコモ度チェックを行います。市内在住の小学3年生～6年生と保護者(年長～小学低学年の兄弟と一緒に参加可) 8月21日(水)午後1時30分～3時 泉市民体育館 柔道整復師・安川元也さん 15組(申込順) 6月25日(火)から電話か電子申請で健康推進課保健事業係 ☎(527)3272へ

### 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6年4月1日時点で▶子宮頸がん検診=20歳▶乳がん検診=40歳の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。健康推進課予防健診係 ☎(527)3272

### 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) 7月1日(月)～11月30日(土) 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8日(金)(必着)までに、「緑内障検診希望」、住所、氏名、生年月日、電

### 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)

健康会館1階 ☎(526)2004  
▶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

健康会館2階 ☎(527)1900  
▶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 小児科救急室

立川病院内 ☎(523)2677  
▶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

### 健康相談 1人30分 健康会館

- 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)
- 7月18日(水)午後1時20分～2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)

☎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。また、電子申請で日程の変更ができます。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。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。

## 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

- 古典ヨガ体験会 新日本婦人の会立川支部が主催。腰や膝に痛みがある方、ヨガが初めての方もどうぞ。息を吸って吐いて姿勢を正し、身も心もリフレッシュしましょう。講師は高橋ナナコさんです。7月4日(休)午前9時15分から 女性総合センター5階和室 1,000円(受講料) 15人(申込順) 大澤さん ☎090(4173)4750へ
- 中学生硬式テニス教室 立川市スポーツ協会ほか主催。市内在住・在学の中学生 7月14日(日)・21日(日)・27日(土)、8月3日(土)・10日(土)、午前9時～正

午(全5回) 泉町庭球場 1,000円(参加費) 40人(申込順) 7月5日(金)(必着)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

●Joy English Club(子ども英会話プログラム) 立川駅前キリスト教会が主催。5年ぶりの開催です。外国人の講師による英会話のレッスン、歌、ゲーム、工作で楽しく学びましょう。幼児～小学生(兄弟姉妹の都合などの希望により中学生も可) 7月26日(金)・27日(土)、午前9時30分～11時30分 立川駅前キリスト教会(錦町2-1-21) 30人(申込順) 高田さん ☎(525)2615へ

●Tachikawa Global Festa 立川青年会議所が主催。「外国人と日本人が寄り添うまちづくり」をテーマに初開催。さま

話番号を、直接、または電話、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。随時受診票を郵送します

## スポーツ

### 軽体操・みんなでストレッチ教室(柴崎教室)

日程、費用等は下表のとおり。18歳以上の市内在住・在勤・在学の方(市外の方も2次受け付けから可) 柴崎

市民体育館 7月19日(金)(必着)までに、往復はがきにコース名(1コー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柴崎市民体育館(〒190-0023柴崎町6-15-9) ☎(523)5770へ。1次当選した方は当選はがき、参加費、本人確認書類を持って、8月20日(火)午後8時までに来館し、一括払いをしてください。



軽体操・みんなでストレッチ教室(柴崎教室)					
コース名	時間	期間	参加費	定員	
火曜	軽体操(基礎)	午前9時40分～10時40分	9月3日～12月24日(休止日あり、全15回)	3,000円(現金のみ、回数券利用不可)	各100人(抽選)
	軽体操(応用)	午前10時55分～11時55分			
木曜	みんなでストレッチ①	午後1時～2時	9月5日～12月19日(休止日あり、全16回)	3,200円(現金のみ、回数券利用不可)	
	みんなでストレッチ②	午後2時15分～3時15分			

## 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。くわしくは、「立川アスレティックFC」のホームページをご覧ください。



- 立川アスレティックFC ▶Y.S.C.C.横浜戦=6月29日(土)午後4時試合開始▶湘南ベルマーレ戦=7月13日(土)午後3時試合開始▶アリーナ立川立飛

### 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(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

- 7月4日(第1木曜日)は無料の個人開放日です。
- 7月6日・14日・20日・28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)=3日・4日(無料)・10日・17日・24日・31日
- 第2体育室▶卓球・バドミントン=1日・8日・15日・22日・29日(いずれも午前・午後Iのみ)▶バスケットボール=1日・8日・15日・22日・29日(いずれも午後II・夜間のみ)

### 柴崎市民体育館 ☎(523)5770

- 7月8日(第2月曜日)は無料の個人開放日です。
- 7月13日の第1体育室は大会のため、午前・午後Iのみ。
- 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5日・12日・13日・19日・21日・26日・27日
- 第1体育室(バスケットボール)=8日(無料)・22日(いずれも午後II・夜間のみ、夜間は午後9時30分まで)

ざまな運動交流と、外国人支援団体によるPRブースを楽しみましょう。最後はみんなで盆踊りを踊ります。直接会場へ(一部申し込みが必要なイベントあり)▶一部年齢制限があるイベントあり▶6月29日(土)午前9時30分～午後4時▶ドーム立川立飛(泉町500-4) 1,000人(先着順)▶磯野さん ☎080(6704)1482

- 第50回立川市民合唱祭の参加団体募集 立川市合唱連盟は、記念となる50回目の合唱祭を一緒に盛り上げてくれる合唱団を募集します。大ホールで歌えるチャンスです▶イベント日程=10月13日(日)▶イベント会場=たましんRISURUホール大ホール▶団体参加費=5,000円▶村田さん ☎090(2438)2844へ
- 小学生英語体験教室 都立立川国際中等教育学校が主催。英語に慣れ親しみ、グループワークなどを通じてコミュニケーションの楽しさを体験します。申込方法等、くわしくは同校のホームペー

ジをご覧ください▶小学6年生▶7月27日、8月3日の土曜日、午前9時30分～正午(全2回)▶都立立川国際中等教育学校(曙町3-29-37) 20人(抽選)▶同校経営企画室 ☎(524)3903

### 会員募集

- 大空ハイキングクラブ 会員20人程度の小規模で明るく楽しいクラブです。健康を目指してゆっくり、のんびりと安全第一でハイキングを楽しみます▶50歳～69歳の方▶毎月3回の土曜日、または日曜日▶多摩近郊の低山▶300円▶月500円▶田見さん ☎090(5514)1438へ
- 柴崎民謡愛好会 民謡は心のふるさとです。故郷の唄をうたって元気になりましょう▶毎月第1・第3金曜日、午後1時～3時▶柴崎会館▶2,000円(ほかに雑費として500円)▶10人(申込順)▶船木さん ☎(523)0006へ

