健康

ラフ&タフ体操教室

運動が苦手、体力の衰えを感じる方、ストレッチやリズム体操で健康づくりを始めましょう 対次の要件を満たす市民の方▷8月1日現在で40歳～64歳▷これまでの参加が3回まで（初めての方を優先） 時8月～11月の原則月3回の金曜日、午前9時30分～11時（全12回）〔全日程は市ホームページをご覧ください〕 場子育て支援・保健センター 定20人（抽選） 申6月10日㈫～7月10日㈭に電話か**電子申請**で健康推進課保健事業係☎(527)3272へ

膵がんの治療について～最新の知見を得てがんへの理解を深めよう

若年層や就労世代も含めた幅広い世代の方々へ向けた正しい知識を学べます。最新の知見に基づいた膵がんの診断や治療についての講演をはじめ、患者さんが受けられる支援サービスやサポートについて理解を深めることができます。災害医療センター、立川市医師会と共催 時6月28日㈯午後1時～3時 場女性総合センター1階ホール 師災害医療センター副院長・伊藤豊さんほか 定120人（申込順） 申電話またはファクスで災害医療センター地域医療連携室☎(526)5511 Fax(526)5547へ 問市健康推進課保健事業係・内線4731

食中毒にご注意ください

梅雨の時季から夏にかけて、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。

問健康推進課業務係☎(527)3632

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、気持ちを語り合い、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 時7月17日㈭午後2時～3時30分 場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） 問健康推進課保健事業係☎(527)3272

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
子育て支援・保健センター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
子育て支援・保健センター1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 こども救急室 ☎(523)2677
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。

スポーツ

軽体操・みんなでストレッチ教室（練成館）

柴崎市民体育館の工事に伴い練成館で行います。日程、費用等は**下表1**のとおり。1人1コースのみ 対市内在住・在勤・在学の18歳以上の方（富士見町、柴崎町、錦町、羽衣町在住の方を優先） 場練成館 定各35人（抽選） 申6月20日㈮〔必着〕までに、**電子申請**、または往復はがきにコース名、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）

日程、費用等は**下表2**のとおり。1人2クラスまで 対市内在住・在勤・在学の18歳以上の方 場泉市民体育館 定各100人（抽選） 申6月20日㈮〔必着〕までに、**電子申請**、または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

多摩動物公園ウォーク

立川公園ガニガラ広場から多摩動物公園までの片道コース（認定距離7km）または、往復コース（認定距離14km）で、多摩動物公園の入園料は無料となります。今回は累積距離に応じた表彰状等はお渡ししません 対市民の方（小学生以下は保護者同伴。介添の必要な方は介添者同伴） 時6月28日㈯午前9時20分～午後3時〔受け付けは午前8時30分から。雨天時は6月29日㈰に延期〕 場立川公園ガニガラ広場（多摩モノレール柴崎体育館駅出口3から約200m）集合 定200人（申込順） 持昼食、飲み物、敷物、あるけカード（お持ちの方） 申6月26日㈭までに、**電子申請**で申し込むか、チラシの申込書を泉市民体育館へ提出。なお、当日の参加申し込みも受け付けます 問スポーツ振興課〔泉市民体育館内〕☎(529)8515

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。

●柔道 時7月6日㈰午前9時から 場二中 問立川市柔道連盟 e tatijyuu1103@yahoo.co.jp

●健康体操 時7月11日㈮午前10時から 場練成館 問立川市健康体操連盟・横井さん☎(523)5595

●陸上（中学生の部） 時8月3日㈰午前9時から（雨天実施） 場立川公園陸上競技場 問立川市陸上競技協会・横田さん☎090(5578)3651

令和7年度の生ごみ処理機器等購入費補助金は、予算の上限に達したため、受け付けを終了しました 問ごみ対策課・内線6748

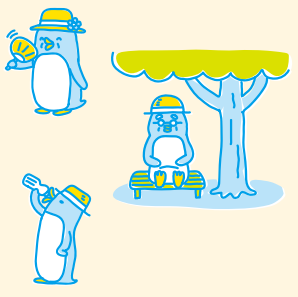
熱中症にご注意！

●日陰や「立川ひと涼みスポット」〔6月16日㈪～9月30日㈫〕などを利用して、こまめに休憩しましょう。

●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。



健康日程表

健康相談 1人30分 場子育て支援・保健センター

●6月19日㈭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1日㈫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）
申電話か**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25日㈬＝子育て支援・保健センター
●7月2日㈬＝上砂会館（直接会場へ）
●7月30日㈬＝子育て支援・保健センター
●8月6日㈬＝西砂学習館（直接会場へ）
申子育て支援・保健センターで行う相談は、**電子申請**で子ども家庭センター子ども健診係☎(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。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。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。
問子ども家庭センター子ども健診係☎(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。

表1　軽体操・みんなでストレッチ教室（練成館）

コース名		時間	期間	参加費
月曜	ストレッチ	午前9時～10時	8月4日～11月17日（8月11日、9月15日、10月13日、11月3日を除く、全12回）	2,400円（現金のみ）
月曜	軽体操	午前10時30分～11時30分		
火曜	ストレッチ	午後1時～2時	8月5日～11月25日（9月23日を除く、全16回）	3,200円（現金のみ）
火曜	軽体操	午後2時30分～3時30分		

表2　軽体操・みんなでストレッチ教室（泉教室）

クラス名		時間	期間	参加費
水曜	1部　軽体操	午前10時～11時	8月6日～11月26日（8月13日を除く、全16回）	3,200円（現金のみ）
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1日～11月28日（8月8日・15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2日～11月22日（8月9日・16日・23日、10月4日・25日、11月1日・15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		