

## 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。

### おやこでロコモティブシンドローム予防教室「背すじ伸ばすと身長のび〜る！」

子どもの運動機能を伸ばす上手な体の使い方を体験します。大人の健康づくりにもつながるロコモ予防を親子で始めませんか。立川ダイスの選手が応援にきます



市内在住の小学生と保護者(年長のきょうだいは一緒に参加可) 7月29日(火)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(水)から電話か電子申請で健康推進課保健事業係 ☎(527)3272へ

### 蚊の発生防止にご協力を

蚊に刺されると「腫れ」や「かゆみ」が生じるだけでなく、蚊が媒介する感染症にかかる恐れがあります。蚊の発生を防止するためには、屋外にある植木鉢の受け皿やバケツなどにたまった不要な水を除去するほか、庭先の雑草等を定期的に刈ることも重要です。ご協力ください 健康推進課業務係 ☎(527)3632



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

話番号を、直接、または電話、郵送、電子申請で健康推進課成人健診係(〒190-0022錦町3-3-6子育て支援・保健センター) ☎(527)3272へ。随時受診票を郵送します

### 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7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 健康推進課成人健診係 ☎(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 小児科救急室 ☎(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

### 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。

●空手道 9月28日(日)午前9時から 一中体育館 立川市空手道連盟・竹丸さん ☎090(9673)0276

### 市民体育大会の結果

●ミニテニス(地区対抗の部) ▶優勝=富士見町体育会▶準優勝=若葉町体育会▶第3位=西砂川地区体育会 立川市スポーツ協会 ☎(534)1483

## 健康日程表

健康相談 1人30分 子育て支援・保健センター

- 7月1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17日(木)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
- 7月2日(水)=上砂会館(直接会場へ)
- 7月30日(水)、8月27日(水)=子育て支援・保健センター
- 8月6日(水)=西砂学習館(直接会場へ)

☎子育て支援・保健センターで行う相談のみ、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。

☎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。

## シニア

### 今話題のシニア向けズンバ! @大空カフェ

ラテン系のノリノリの曲にあわせて、一緒に楽しく体を動かしましょう 65歳以上の市民の方 7月16日(水)午後2時～3時 上砂会館 ズンバインストラクター・小山玲さん 20人(申込順) 7月10日(木)午後2時～4時 至誠コミホーム(柴崎町3-18-18) スポーツトレーナー・増田仁志さん 10人(申込順) 6月25日(水)午前9時から、にしき福祉相談センター ☎(527)0321へ

### にしきなカフェ(介護サロン)

「懐かしの歌を唄おう!」リズムにあわせて楽しく体を動かしましょう 65歳以上の市内在住の方と家族 7月

12日(土)午前10時30分～正午 西砂第三学童保育所2階 音楽療法士・谷口真美さん 20人(申込順) 飲み物 にしき福祉相談センター ☎(531)5550へ

### 首・肩・背中・腰のコリ改善!

辛い痛みを和げるために、効果的なストレッチや運動をします 65歳以上の市民の方 7月10日(木)午後2時～4時 至誠コミホーム(柴崎町3-18-18) スポーツトレーナー・増田仁志さん 10人(申込順) 6月25日(水)午前9時から、にしき福祉相談センター ☎(527)0321へ



## 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 ▶バサジィ大分戦 = 7月12日(土)午後3時 試合開始 アリーナ立川立飛 ▶ポアルース長野戦 = 7月18日(金)午後7時15分 試合開始 泉市民体育館

## 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

泉市民体育館 ☎(536)6711

- 3日(第1木曜日)は無料の個人開放日です。
- 27日全日、28日午前は選挙会場予定のため、体育館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・3日(無料)・5日・9日・13日・16日・19日・23日・30日
- 第2体育室▶卓球・バドミントン = 7日・14日・21日・28日(28日は午後Iのみ)
- ▶バスケットボール = 7日・14日・21日・28日(いずれも午後II・夜間のみ)

## 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 立川市スポーツ協会ほか主催 市内在住・在学の中学生 7月13日(日)・20日(日)・26日(土)・8月2日(土)・9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6日(日)までに、住所、氏名、電話番号、学年、在学の方は学校名をEメールで立川市テニス連盟 tachikawatennisrenmei@gmail.comへ
- 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 7月11日(金)午前9時15分～11時30分 女性総合センター5階和室 ヨガインストラクター・高橋ナナコさん 1,000円(受講料) 8人(申込順) 大澤さん ☎090(4173)4750へ
- Sing a Song発表会 Sing a Songが主催。すてきな先生の指導で、厳しくも楽しい歌のレッスンを月1回続けてきた仲間たちの発表会です。午後のひとときをゆっくりお楽しみください。直接会場へ 7月4日(金)午後1時30分から 女性総合センター1階ホール 196人(先着順) 岡井崎さん ☎090(2225)4625

- 特別防災講演会 NPO法人立川災害ボランティアネットが主催。東京都立大学名誉教授・中林一樹さんによる講演「能登の地震と豪雨から学ぶ災害の備え」。過去の大規模災害を振り返り、超高齢社会を迎えた私たちは何をどう備えるか考えます 8月2日(土)午後1時30分～3時30分(午後1時から受け付け) 総合福祉センター 1,000円(資料代) 60人(申込順) 佐々木さん ☎090(7255)2527へ
- 独学で中国語を身につける! 夜の学習会(初級・中級) 独学クラブが主催。中国語の基礎と日常会話を学びます 7月29日(火)・30日(水)、午後7時30分～9時30分 子ども未来センター 各5人(申込順) 城島さん ☎090(6487)5278へ

### 会員募集

- ピアノを使って音楽を楽しむ会 初心者も久しぶりの方も楽しく練習しています 60歳以上の方 毎月第1・第3日曜日、午前10時から 幸学習館 ほか 3,500円 8人(申込順) キーボード 加賀さん ☎(536)9748 e akkichan@par.odn.ne.jpへ
- スワパル(フラダンス) 40代～70代の皆さんと楽しく踊っています。いつまでも若々しくいたい方、一緒に楽しく踊りませんか。未経験者歓迎 7月3日の火曜日、午後6時30分～8時 柴崎学習館 4,000円 堤さん ☎090(4935)0896へ

