

健康

はじめてのヨガ

企画・運営は健康ささえ隊
時9月9日・16日の火曜日、午前10時～正午(全2回)場子育て支援・保健センター師ヨガインストラクター・内田真珠さん定10人(抽選。初めての方を優先)持運動しやすい服装、上履き、タオル、飲み物申8月20日(水)(必着)までに、往復はがきに「はじめてのヨガ希望」、住所、氏名、電話番号、生年月日、返信用宛先を書いて健康推進課地域支援係(〒190-0022錦町3-3-6) ☎(527)3632へ(電子申請も可)



やさしいヨガ

企画・運営は健康ささえ隊
時9月24日・10月1日の水曜日、午前10時～正午(全2回)場子育て支援・保健センター師ヨガインストラクター・内



田真珠さん定10人(抽選。初めての方を優先)持運動しやすい服装、上履き、タオル、飲み物申9月1日(月)(必着)までに、往復はがきに「やさしいヨガ希望」、住所、氏名、電話番号、生年月日、返信用宛先を書いて健康推進課地域支援係(〒190-0022錦町3-3-6) ☎(527)3632へ(電子申請も可)

地区健康フェア

健康に関する講演、骨密度測定などの各種測定、栄養相談など。各地区実行委員会が特色ある催しを行います。直接会場へ。なお、会場には駐車場がありません。くわしくは、各地域の掲示板ポスター、回覧板をご覧ください
持上履き問健康推進課地域支援係 ☎(527)3632
●錦町健康フェア 時9月14日(日)午前9時50分～午後0時30分(受け付けは午後0時10分まで)場七小体育館
●西砂地区健康フェア 時9月21日(日)午前9時10分～午後0時30分(受け付けは正午まで)場七中体育館
●富士見町健康フェア 時9月28日(日)午前10時～正午(受け付けは午前11時まで)場四小体育館

健康 Q & A 605

乳歯のむし歯を放っておくと、永久歯の歯並びに影響すると聞いたのですが、本当ですか？

A 「乳歯は生え変わるから放っておいて大丈夫」と、むし歯を治療せずに放置したり、治療途中でやめてしまったりすると、永久歯の質や歯並びに影響を及ぼすことがあるので、注意が必要です。
乳歯がむし歯になって根がひどい炎症を起こすと、すぐ下で成長している永久歯の成長を妨げる場合があります。通常、永久歯は乳歯の根が吸収されて抜け落ちた後に生えてきますが、むし歯などの原因で根が吸収されないと、永久歯が正しい位置に生

えてこないこともあるのです。
また、乳歯のむし歯を治療せずに放っておいて抜歯になると、隣の歯が抜いた隙間に倒れこみ、抜いた乳歯の下に控えている永久歯の生えてくるスペースが不足し、歯並びや咬み合わせに影響を与えます。
永久歯の質や歯並びのためには、乳歯のむし歯を放置せずに治療することが大切です。気になることがあれば、早めに歯科医師に相談しましょう。
《立川市歯科医師会・福島直人》

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
●8月21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)
●9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)
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
●8月27日(水)＝子育て支援・保健センター
●9月3日(水)＝上砂会館(直接会場へ)
●9月24日(水)＝子育て支援・保健センター
●10月1日(水)＝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。

電子申請は、「立川市電子申請ポータルサイト」で申請できます(右2次元コードからアクセス可)

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・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・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

立川ダイス ペアチケットプレゼント

プロバスケットボールチーム「立川ダイス」の10月4日(土)～26日(日)の土曜・日曜日(18日(土)・19日(日)を除く)に開催されるホームゲーム6試合の2階自由席ペアチケットを抽選でプレゼントします。対象の試合、試合時間、対戦相手等くわしくは「立川ダイス」の応募フォームをご覧ください▶対象＝市内在住の方▶会場＝アリーナ立川立飛▶当選者数＝各日35組70人▶応募方法＝9月19日(金)までに、応募フォームから申し込んでください(下2次元コードからアクセス可)問(株)多摩スポーツクラブ
e staff@tama-sportsclub.com、市スポーツ振興課・内線4412



普通救命講習会

立川市スポーツ協会と立川消防署の共催。費用等くわしくは「立川市スポーツ協会」のホームページをご覧ください時10月4日(土)午前9時15分～午後0時15分(午前9時から受付開始)場泉市民体育館定30人(申込順)申9月4日(木)までに、同協会のホームページから申し込んでください問立川市スポーツ協会 ☎(534)1483

ジークスター東京 市民DAY



©Zeekstar Tokyo

プロハンドボールチーム「ジークスター東京」を応援しましょう。ジークスター東京vs富山ドリームス戦に200名様を無料でご招待(申込順)。くわしくは「ジークスター東京」のホームページをご覧ください▶対象＝市内在住・在勤・在学の方▶日時＝9月15日(月・祝)午後4時から▶会場＝アリーナ立川立飛▶応募方法＝8月10日(日)正午～9月15日(月・祝)午後4時45分以下2次元コードから申し込んでください。ライブポケット・チケット(電子チケット)への無料登録が必要です問ジークスター東京 e info@zeekstar.tokyo



体力年齢測定会

市内在住・在勤・在学の20歳～79歳で、医師から運動を制限されていない方時9月6日(土)午前9時30分から(受け付けは午前9時～9時20分)場泉市民体育館申8月28日(木)(必着)までに▷電子申請▷泉市民体育館にある参加申込用紙を体育館に直接提出▷はがきに「体力年齢測定会希望」、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(所在地)か学校名を書いてスポーツ振興課(〒190-0015泉町786-11泉市民体育館内)へ。当日の申し込みも受け付けます

市民体育大会

参加資格、申込方法、費用等は「立川市スポーツ協会」のホームページをご覧ください。
●バドミントン(地区対抗の部) 時9月28日(日)午前9時30分から場泉市民体育館問立川市バドミントン協会 e tachikawabad@yahoo.co.jp
●トリアスロン 時10月4日(土)・5日(日)、午前8時30分から場泉市民体育館、立川公園陸上競技場問立川市トリアスロン協会 e tachitora55office@formath.jp
●弓道 時10月13日(月・祝)午前9時から場練成館問立川弓道会・岡寄さん ☎(524)2886

医療機関の夏季休診日情報

夏は屋内と屋外の気温の変化などで、体調を崩しやすくなる季節です。
市ホームページに立川市医師会医療機関の8月の夏季休診日を掲載しています。
近くの医院やかかりつけ医などが休診の際は、この表を確認し、別の病院の受診をご検討ください。
問市健康推進課業務係 ☎(527)3632

