

# 健康

申問健康推進課(〒190-0011高松町3-22-9健康会館内) ☎(527)3272 FAX(521)0422へ。電子申請は <https://www.e-tetsuzuki99.com/tokyo/>

## ■レッツチャレンジ!「血糖値が気になる方のコース」～糖尿病は気づかぬうちにやってくる

生活習慣を見直して糖尿病を予防する方法を学びます。今回から運動講座にヨガのリラクゼーションが加わりました。日程は下表の通り(全14回)40歳～64歳の市民の方で健康診査の結果HbA1c値が6.4%以下(NGSPの場合は6.8%以下)の方。医師から運動を

日程	内容	時間
5月8日(水)	基礎講座	午後1時30分～3時30分
5月15日(水)	個別面談	午前9時30分～午後4時(1人30分程度)
5月22日(水)	医学講座	午後1時30分～3時30分
5月29日(水)	歯科講座	
6月5日(水)	運動講座(ヨガ)	
6月12日(水)	栄養講座	
19日(水)		
26日(水)		
7月3日(水)	運動講座(体操)	
10日(水)		
17日(水)		
24日(水)	応用講座	
7月31日(水)		
10月30日(水)	修了講座	

禁止されている方、服薬中の方はご遠慮ください。対象外の方でも、医学・歯科講座は参加できます健康会館 ☎24人(申込順) ☎4月10日から電話で健康推進課へ

## ■シニアのための脳トレ

「目・脳・体」をバランスよく活性化し、認知症予防と若返りを図りましょう。グループワーク形式で楽しく実践し、認知・記憶・行動力の向上を目指します参加経験のない65歳以上の市民の方 ☎5月10日～8月9日の毎週金曜日、午後2時～3時30分(全14回) ☎女性総合センター ☎25人(申込順) ☎4月10日から電話で健康推進課へ

## ■「地域健康づくりグループ支援事業」参加者募集

市は今年度から、3人以上のグループを対象に指導者を1年間派遣する取り組みを行います。2年目以降は習慣付けを生かし、仲間同士で活動を継続してください。

どうしてもグループを作れない方は健康推進課にご相談ください

☎40歳以上の市民の方(ただし次に該当する方は申し込みできません)①申請日現在、介護保険法による要支援、要介護認定を受けている②パワーリハビリテーション、ラフ&タフ、健康体操教室、生きがいと健康通所支援事業、通所型介護予防事業のいずれかに参加している ☎5月～平成26年3月 ☎グループごとに確保してください ☎1か月1人500円 ☎300人(抽選)

☎市役所1階総合案内、窓口サービスセンター(女性総合センター1階)、

各連絡所、各学習館、健康会館で配布する申請書にグループの参加者の氏名を書いて、4月16日(必着)までに郵送または直接、健康推進課へ

## ■二種混合(ジフテリア・破傷風)予防接種

☎平成13年4月2日～平成14年4月1日生まれ(小学6年生相当)の方 対象者には4月上旬に問診票を郵送しましたが、お手元がない方は健康推進課母子保健係までご連絡ください。公費で接種できる期間は平成26年3月31日までです。

## ■40歳を過ぎたら成人歯科健康診査の受診を

歯の健康づくりの普及・啓発と歯周病の早期発見のため、生活習慣などに関わる問診、現在歯・喪失歯の検診などを行います。年度に1回、市内の指

定医療機関で受診できます ☎40歳以上の市民の方(現在歯科治療の方は除く) ☎実施医療機関へ直接申し込むか、電話または電子申請で健康推進課へ

## 休日診療

保険証を忘れずに。

●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9時 ●歯科休日急患診療所 = 健康会館2階 ☎(527)1900 ▷日曜日・祝日 = 午前9時～午後5時 ●医療機関案内テレホンサービス(祝日を除く) = ☎(526)2004 ▷月曜～金曜日 = 午後5時～9時 ▷土曜日 = 午後1時～9時 ●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 ▷立川消防署 ☎(526)0119

## 健康日程表

健康推進課(健康会館内) ☎(527)3272

### 親子の健康相談

《午前9時30分～10時30分》

- 健康会館 = 4月24日(水)
- こぶし会館 = 5月8日(水)
- 健康会館 = 5月29日(水)
- 西砂学習館 = 6月5日(水)

保健師・助産師・心理相談員・栄養士・歯科衛生士が相談に応じます。希望の方は直接会場へ。

### 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

健診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健康推進課へ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。次回の日程についてはご相談を。

### 健康相談(個別予約制)

あなたの体のお悩みを専門家に相談してみませんか。

○健康会館 = 4月18日(水)午後1時30分～3時は保健師・看護師・栄養士が相談に応じます。5月8日(水)午前9時30分～11時は運動指導士・栄養士が相談に応じます ☎電話で健康推進課へ

# お知らせ

## ■西武立川駅南口の道路、駅広場が利用できるようになりました

西武立川駅南口開発に伴い整備された道路、駅前広場の一部通行が可能になりました。昭島市の関連する道路も通行が可能となりました。

☎道路課道路管理係・内線2387



## ■動物死体の収集

市は飼い犬・飼い猫などのペットの死体は有料で、路上などで死んでいる飼い主不明の動物死体は無料で収集しています。また、ペットについてはご自身で直接、清掃工場(若葉町4-11-19)に持ち込むこともできます ▶処理手数料 = 自分で持ち込む場合は3,000円、収集を依頼する場合は4,000円 ▶収集の依頼は電話で松浦商事(株)へ ▷月曜～金曜日(祝日を除く)の午前8時30分～午後6時 = ☎(535)6001、▷月曜～金曜日(祝日を除く)の午後6時～9時と土曜・日曜日、祝日の午前8時30分～午後9時 = ☎090(4618)4808 ☎ごみ対策課 ☎(531)5517

## ■シルバー人材センター入会説明会

前日までに申し込みの上ご参加ください。定員になり次第締め切ります ☎

市内在住の57歳以上の方 ☎4月17日(水)午後1時から ☎シルバー人材センター柴崎本部(柴崎町1-17-7) ☎電話で同センター ☎(527)2204へ

# スポーツ

申問泉市民体育館(〒190-0015泉町786-11) ☎(536)6711へ

## ■初心者硬式テニス教室

☎18歳以上の市民の方 ☎5月18日～6月15日の毎週土曜日、午前10時～正午(全5回)。予備日6月22日・29日、7月6日の土曜日 ☎自治大学校テニスコート ☎1,700円(保険料ほか) ☎40人(抽選) ☎ラケット、テニスシューズ、運動のできる服装 ☎4月26日(必着)までに往復はがきに、教室名、住所、氏名(ふりがな)、年齢、性別、電話番号、テニス歴、返信用宛先を書いて、泉市民体育館へ

## ■初心者ソフトテニス教室

直接会場へ ☎市内在住の小学4年生～中学生の方 ☎5月5日～6月9日の毎週日曜日(5月12日を除く)、午前10時～正午(全5回)。予備日6月16日・23日・30日の日曜日 ☎泉町運動場テニスコート ☎150円(保険料ほか) ☎ラケット、テニスシューズ、運動のできる服装 ☎泉市民体育館

## ■太極拳教室

☎16歳以上の市内在住・在勤・在学の方 ☎5月14日～6月18日の毎週火曜日、午後7時～9時(全6回) ☎泉市民体育館 ☎1,200円 ☎40人(抽選) ☎4月25日(必着)までに往復はがきに教室名、


住所、氏名(ふりがな)、年齢、性別、電話番号と在勤・在学の方は勤務先名か学校名を書いて、泉市民体育館へ

## ■少年少女水泳教室

☎市内在住の小学1年～4年生で初心者の方。25m以上泳げる方は応募できません ☎いずれも全5回 ①土曜日コース(第1期) = 5月11日～6月8日の毎週土曜日、午後2時～3時30分 ②土曜日コース(第2期) = 6月15日～7月13日の毎週土曜日、午後2時～3時30分 ③水曜日コース = 6月5日～7月3日の毎週水曜日、午後4時～5時30分 ☎泉市民体育館 ☎500円 ☎各30人(抽選) ☎①は4月22日(必着)、②③は4月26日(必着)までに、往復はがきに教室名、希望コース(①②③のいずれか)、住所、氏名(ふりがな)、年齢、性別、電話番号、学校名、学年、保護者名、返信用宛先を書いて泉市民体育館へ

## ■自治大学校庭球場の一般貸し出し

5月～6月分の自治大学校テニスコート(4面)の利用申し込みを受け付けます。応募多数の場合は抽選 ▶対象 = 市内在住・在勤・在学の方で構成する5人以上のグループ ▶利用日・時間 = 5月4日・18日・25日、6月1日・8日・15日・22日・29日の土曜日、午後1時～5時と5月4日(祝)の午前9時～午後1時(1単位4時間) ▶回数 = 上記期間のうち1回1単位まで ▶利用料金 = 1単位1,600円 ▶申込方法 = 4月17日(必着)までに、往復はがきに「自治大学校庭球場申し込み」と希望利用日、利用時間、自治大学校に登録された利用者番号(下記参照)、チーム名、代表者氏名を書いて泉市民体育館へ ▶利用者登録番号 = 新たに番号を

東京多摩団体 **スポーツ祭東京2013**  ゆりーと  
☎団体推進室・内線3286

### ■春の楽市2013グランデュオ立川タイアップイベントにゆりーとが登場

スポーツ祭東京2013立川市実行委員会は今秋に開催される第68回国民体育大会を広くお知らせするために、春の楽市2013グランデュオ立川タイアップイベントに参加します。「ゆりーと」も登場し「ゆりーとグッズ」を無料で配布します。直接会場へ ☎4月14日(日) ①午後1時15分ごろ～②午後2時30分ごろ～それぞれ30分程度 ☎グランデュオ1階正面入り口付近

登録する場合は、代表者の市内在住・在勤・在学が確認できるものと往復はがきを持って泉市民体育館へ

## 市民体育大会

●テニス(中学生・一般ダブルス、シニアミックスダブルス) ☎市内在住・在勤・在学の方とテニス連盟登録会員。シニアミックスダブルスは男子55歳以上・女子55歳以上のペア ☎中学生 = 5月3日(祝)・11日(出) ▷一般男子 = 5月6日(水)・11日(出) ▷一般女子 = 5月11日(出) ▷シニアミックスダブルス = 5月12日(日) ☎泉町庭球場ほか ☎ダブルス1組1,500円、中学生1,000円 ☎参加費を添えて、4月18日午後5時までに立川グリーンテニスクラブ(〒190-0002幸町5-57-5) ☎(536)6798 ☎立川市テニス連盟・山崎さん(536)6798