

## 健康

**申・問**健康推進課(〒190-0011高松町3-22-9健康会館内) ☎(527)3272 ☎(521)0422へ。電子申請はHP<http://www.shinsei.elg-front.jp/tokyo/>

### 子育て中のママ・パパの健康講座A

カラダとココロの栄養補給講座。保健師、管理栄養士、運動指導者、歯科衛生士に栄養と運動の面から正しい生活習慣を身につける方法を学びます

**対**市内在住で子育て中の方**時** ▶ **栄養講座**=7月8日(水) ▶ **運動講座(リラックスポジ)**=7月15日(水)、いずれも午前9時30分～11時30分(全2回)**場**砂川学習館**師**管理栄養士・中野裕子さん、

ヨガ講師・伊藤統子さん**定**24人(申込順)**保**17人(生後4か月～学齢前)**申**5月11日(月)から電話で健康推進課へ

### ウォーキングと美術館見学

新緑の玉川上水沿いをウォーキングし、美術館(武蔵野美術大学)を見学します。企画・運営は、健康ささえ隊の皆さん**対**市民の方**時**・**場**5月29日(金)午前9時30分、若葉会館に集合。解散は若葉会館で午後2時ごろ(雨天の場合は若葉会館内で軽い運動を行います)**定**20人(抽選)**持**運動しやすい服装、昼食(武蔵野美術大学の学食の利用も可)、飲み物、タオル**申**5月22日(金)(必着)までに、往復はがきに「ウォーキングと美術館見学」と住所、氏名、電話番号、返信用宛先を書いて健康推進課へ

### 地域に広めよう!大人のラジオ体操

体を痛めることなく、毎日楽しく続けられるラジオ体操を身につけましょう

**対**6月16日現在30歳以上の市民で医師から運動を禁止されていない方**時**6月16日・23日の火曜日、午前9時30分～11時30分(全2回)**場**泉市民体育館**師**運動指導者・小林洋子さん**申**5月11日(月)から電話で健康推進課へ

### らくらくゴックン(離乳食準備教室)

**対**・**時**離乳食を始めていない①平成27年1月～2月生まれの乳児の親=6月12日(金)②平成27年2月～3月生まれの乳児の親=7月10日(金)、いずれも午前10時～11時30分**場**①②とも健康会館**費**100円(材料代)**定**各16人

(抽選)**申**①は5月22日(金)②は6月19日(金)(消印有効)までに、往復はがきに講座名、希望日、住所、親子の氏名と生年月日、電話番号、返信用宛先を書いて健康推進課へ

## 休日・夜間診療

保険証を忘れずに

**休日急患診療所(内科・小児科)** ☎(526)2004  
健康会館1階  
▷日曜日・祝日=午前9時～午後9時

**歯科休日急患診療所** ☎(527)1900  
健康会館2階  
▷日曜日・祝日=午前9時～午後5時

**立川市小児救急診療室** ☎(523)2677  
共済立川病院内  
▷月曜・水曜・金曜=午後7時30分～10時(祝日を除く)

**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(個別予約制・電話で健康推進課へ)

- 健康会館=5月21日(木)午後1時30分～3時 総合健康相談(医師・保健師・管理栄養士が相談に応じます)
- 健康会館=6月2日(火)午前9時30分～11時 栄養・運動相談(運動指導者・管理栄養士が相談に応じます)

### 親と子の健康相談(午前9時30分～10時30分・直接会場へ)

- 砂川学習館=☆5月20日(水)
- 健康会館=5月27日(水)
- 西砂学習館=6月3日(水)
- 健康会館=6月24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。  
☆印の日は「子育てひろば」と合わせて開催します。  
※心理相談員の相談は、原則予約制。空きがある場合は当日受付可。

### 胃がん・大腸がん・肺がん・結核検診(午前中の指定した時間)

- 西砂学習館=7月22日(水)
- 子ども未来センター=☆7月23日(木)
- 幸福社会館=☆7月24日(金)
- 砂川学習館=7月26日(日)
- 健康会館=7月27日(月)

\*印の日は、肺がん・結核検診は行いません。  
▶胃がん検診=900円 ▶大腸がん検診=300円 ▶肺がん検診=X線のみ800円、X線+喀痰=1,000円(いずれの検診も35歳以上の市民の方) ▶結核検診=無料(15歳～34歳の市民の方)**申**電話、または電子申請で健康推進課へ  
※申込締め切りは6月12日(金)です。定員になり次第締め切りますので、お早めにお申し込みください。

### 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。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。次回日程についてはご相談を。

## スポーツ

### 市民ハイキングラリー

コースは立川公園陸上競技場～多摩川・浅川合流地点～浅川・程久保川合流地点～四谷さくら公園～立川公園陸上競技場の約13km**対**2人～3人のグループ**時**・**場**5月31日(日)午前9時30分、立川公園陸上競技場集合(雨天の場合は6月7日(日)に延期)**費**1人200円(中学生以下は1人100円。保険料ほか)**持**昼食、筆記用具、時計、雨具**申**5月27日(水)までに代表者の氏名・電話番号、参加人数を書いてファクスで立川市体育協会事務局☎・☎(534)1483へ

### 地域健康教室企画グループ募集

日ごろ体を動かす機会が少ない市民の方を対象に、「健康づくり教室」を計画してみませんか▶**教室の概要**=新しく始める教室の企画、会場の確保、参加者募集などをグループの皆さんが

行い、市は講師の方に1事業5万円を限度に謝礼を支払います。教室は体操などの初心者向けで、10人以上の参加者があり、継続して5回以上実施するものとします。希望数が多い場合は抽選になります▶**実施期間**=平成28年3月までに終了してください**申**6月10日(水)までに泉市民体育館で配布する申請用紙に必要事項を書いて直接、泉市民体育館(〒190-0015泉町786-11)☎(536)6711へ

### 市民体育大会

申込方法、費用などは立川市体育協会のホームページへ。

立川市体育協会

- 柔道 少年・少女の部、青年の部**時**7月5日(日)午前9時から**場**二中**問**立川市柔道連盟・伊藤さん☎(524)7861(平日昼間)
- 合気道 **時**7月18日(土)正午～午後6時**場**練成館**問**立川市合気道会・向江さん☎(564)8835

## 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

- やさしい能楽・立川体験教室「見て・聞いて・触れて」立川謡曲会が主催。日本の文化、能の基礎を学び、謡と仕舞を体験します**時**5月31日(日)午後2時～4時**場**柴崎会館**費**1,000円(資料代ほか)**定**40人(申込順)**申**木戸口さん☎(524)9422
- 「教育再生」と教科書採択で子どもと学校はどうなる 子どもと教育を守る立川の会が主催。今年は中学校教科書採択の年です。一人ひとりの子どもが大切にされる教育とは。中学校の先生から話を聞き話し合います。直接会場へ**時**5月17日(日)午後2時～4時**場**たましんRISURUホールサブホール**定**78人(先着順)**問**小林さん☎090(5426)5402
- 子育て支援サークル「ノナのお家」

至誠保育園が主催。親同士が集まって語り合い、子ども同士も触れ合いや関わりを楽しむ所**対**乳幼児(火曜日は5か月～1歳6か月未満、水曜日は1歳6か月～3歳)と母親**時**6月2日～12月2日の火曜・水曜日(各10回)**場**同園**費**年間5,000円(お茶菓子・クリスマスプレゼント代)**定**各15人(抽選)**申**5月20日(水)(必着)までに、封書に①氏名②住所③電話番号④お子さんの名前⑤性別⑥生年月日⑦希望動機⑧希望日を書いて、切手を貼り宛先を書いた返信用封筒を同封して至誠保育園ノナのお家(〒190-0022錦町6-26-13)☎(524)1500

- 第5回写真展「風景讃歌」立川フォトサークル「西砂」が主催。四季のふれあいを求めて撮りためた写真展。直接会場へ**時**5月15日(金)～21日(木)、午前9時30分～午後4時30分(最終日は午後3時まで)**場**国営昭和記念公園花みどり文化センターギャラリー**問**黒須さん☎(536)3388
- ミニコンサートと腹式呼吸の体験 グリーングラス歌の会が主催。中島みゆき作「糸」をはじめ、童謡・抒情歌を織り交ぜたミニコンサートと、ストレッチ・腹式呼吸による発声法の体験**対**中高年の女性の方**時**5月15日(金)午前10時30分～正午**場**西砂学習館**定**10人(申込順)**申**草刈さん☎(531)6703
- 市民アーカイブ多摩開館1周年記念講演会「市民アーカイブを活用する!」ネットワーク・市民アーカイブが主催。市民活動資料を収集している立教大学共生社会研究センター長の高木恒一さんの講演会。直接会場へ**時**5月24日(日)午後2時30分から**場**たましんRISURUホール5階第6・7会議室**費**300円(資料代)**定**48人(先着順)**問**同会☎(540)1663
- パソコンを楽しもう パソコン相談研究会が主催。初心者対象の講座を毎月4回開催しています。開催日時、内容などは高松、砂川学習館にあるチラシをご覧ください。パソコンを持参して直接会場へ**場**高松学習館、砂川学習館**費**1回200円(テキスト代)**定**16人(先着順)**問**若月さん☎090(6514)0764
- こぶし会館ふれあいまつり こぶし会館ふれあいまつり実行委員会が主

催。作品発表と芸能発表。23日にはミニテニス、自彊術、卓球、ダンスの夕べを行います。直接会場へ**時**5月23日(土)午前10時～午後9時、24日(日)午前9時～午後4時**場**こぶし会館**問**こぶし会館☎(537)0810

### 会員募集

- リトミックサークル「リト☆キッズ」ピアノに合わせて音楽遊びをします。リズム感が付き、表現する楽しさを知ります。年齢に合わせた4クラスがあります**対**3か月児～小学3年生**時**月1クラス(第4水曜日)・月2クラス(不定期日曜日)の午前中**場**高松学習館ほか**入**500円**月**1,500円～2,500円**申**堀川さん☎(536)3154
- 萌黄の会 今年こそ「ゆかたデビュー」を。晴れ着から普段着までの着付けを学びます。基礎からやさしく学べます**時**月2回の原則火曜日、午後2時～4時**場**高松学習館**月**2,000円**申**木村さん☎(535)1164