健康

申・問健康推進課〔〒190−0011高松町3−22−9健康会館内〕☎(527)3272Fax(521)0422へ。電子申請はHPhttp://www.shinsei.elg-front.jp/tokyo/

30代からはじめる生活習慣病予防「ずっと きゅっと ゲット!」〜おなかがポッコリしない身体へ

日々の記録をつけて、あなたのライフスタイルをチェック。運動や食事を見直すきっかけづくりをお手伝いします。日程・内容は**下表**の通り（全８回）

日 程	内 容	時 間
５月18日㈭	医学講座	午前９時30分〜11時
	基礎講座	午前11時〜正午
25日㈭	個別面談	午前９時30分〜午後４時（指定する時間。約30分）
６月１日㈭	栄養講座	午前９時30分〜11時30分
８日㈭	栄養実習	午前９時30分〜正午
15日㈭	運動講座	午前９時30分〜11時30分
22日㈭	運動講座 歯科講座	
29日㈭	運動講座 修了講座	
10月５日㈭	フォロー講座	午前10時〜11時30分

対30歳〜64歳の市民で、医師から運動・食事を制限されていない方（65歳以上の方は医学講座のみ参加可）場健康会館 費600円（調理実習材料代）定24人（申込順）申４月10日㈪から電話で健康推進課へ

口腔がん個別相談会

歯と口の健康週間にあわせて、口腔がん個別相談会を開催します。歯科口腔外科医の神山勲さんによる、視診や触診を行います時６月４日㈰正午〜午後３時50分（返信はがきで指定する時間）場女性総合センター定30人（抽選）申５月19日㈮〔必着〕までに、往復はがきに「口腔がん個別相談会希望」、住所、氏名、生年月日、電話番号、返信用宛先を書いて健康推進課へ。５月末ごろに返信します

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8時45分（受付時間）

歯科休日応急診療所 ☎(527)1900
健康会館2階
▷日曜日・祝日＝午前9時〜午後4時45分（受付時間）

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。

20歳以上の方の無料歯科健診

歯周組織の検査（歯肉出血や歯周ポケットの状態をチェック）や現在歯の確認をする無料歯科健診が年度に１回、指定医療機関で受診できます対20歳以上の市民の方（歯科で治療中の方は除く）申電話、または電子申請で健康推進課へ。指定医療機関で直接申し込みもできます。指定医療機関は、市ホームページをご覧ください

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**＝４月20日㈭午後１時30分〜３時
総合健康相談（保健師・管理栄養士が相談に応じます）
●**健康会館**＝５月２日㈫午前９時30分〜11時
栄養相談（管理栄養士が相談に応じます）

親と子の健康相談（直接会場へ▶受付時間＝午前９時30分〜10時45分）
●**健康会館**＝４月26日㈬
●**健康会館**＝５月31日㈬
●**砂川学習館**＝５月10日㈬
●**西砂学習館**＝６月７日㈬
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。
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・定員制）
●**西砂学習館**＝＊６月25日㈰
●**砂川学習館**＝７月16日㈰
●**子ども未来センター**＝＊７月22日㈯
●**健康会館**＝６月26日㈪、７月24日㈪
●**若葉会館**＝＊７月21日㈮
●**柴崎福祉会館**＝７月23日㈰
＊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線と喀痰＝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。
保育を希望する方は、健康推進課にご相談ください。
６月の検診の申込締め切りは５月８日㈪です。７月の検診の申込締め切りは５月25日㈭です。定員になり次第締め切ります。

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、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。

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。

スポーツ

申・問泉市民体育館〔〒190−0015泉町786−11〕☎(536)6711、柴崎市民体育館〔〒190−0023柴崎町6−15−9〕☎(523)5770へ

第39回市民高齢者2万歩ハイク

対60歳以上の市民の方時・場５月11日㈭午前９時30分〔雨天時は５月25日㈭に延期〕に泉市民体育館に直接集合。コースは、泉市民体育館〜若葉緑地〜見影橋公園（昼食）〜昭島市昭和公園〜諏訪の森公園（閉会式）の約12km。午後４時ごろ、諏訪の森公園（JR立川駅まで約500m）で解散費20円（保険料）持昼食、敷物、あるけカードと２万歩ハイク記録証（初参加の方は当日配布）問スポーツ振興課☎(529)8515

チャレンジスポーツ教室 in 柴崎市民体育館

東京ヴェルディフットボールクラブによる、さまざまな種目のスポーツ体験教室です。サッカーの好きな方、運動の苦手な方、幅広い年齢で障害のある方もない方も、１回から参加できます。個人参加は直接会場へ時▶サッカー＝５月８日㈪▶ブラインドサッカー＝５月22日㈪▶卓球バレー＝６月12日㈪▶ダンス＝６月26日㈪、いずれも午前10時〜11時30分場柴崎市民体育館申団体で申し込む方はスポーツ振興課☎(529)8515へ

自治大学校庭球場の貸し出し

４月〜６月分の利用申し込みを受け付けます。応募多数の場合は抽選。申し込みには、自治大学校の利用者登録が必要です。新たに登録する場合は、代表者の市内在住・在勤が確認できるものを持って泉市民体育館へ▶**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20日・27日、６月３日・10日・17日の土曜日、午前９時〜午後１時▷４月29日、５月20日・27日、６月３日・10日の土曜日、午後１時〜５時（１単位４時間）▶**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込」、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、チーム名、代表者氏名、返信用宛先を書いて泉市民体育館へ。１グループ、１か月につき、１単位まで。１単位ごとに１枚の往復はがきに書いてください

スポレクフェスタ2017

中高年齢者が、気軽に参加できるスポーツ・レクリエーション大会です。市と立川市スポレクフェスタ実行委員会が主催。対象は市内在住・在勤者と立川市体育協会加盟団体の登録会員で原則として４月１日現在50歳以上の方（40歳を下限とする種目もあります）。大会期間は５月７日㈰まで。５月の日程などは次の通り。

●**ソフトバレーボール**　直接会場へ対市内在住・在勤の方と立川市バレーボール連盟加盟で女子40歳以上、男子45歳以上のチーム時５月７日㈰午前９時〜午後４時場柴崎市民体育館問同連盟・五十嵐さん☎(524)5559
●**ソフトボール**　対市内在住・在勤の方で男女40歳以上の方時５月７日㈰午前９時から場見影橋公園野球場申団体または個人で４月30日㈰までに立川市ソフトボール連盟事務局・戸所さん☎(524)2738へ
●**ダンス**　技術発表とミニコンペを行います対市内在住・在勤の方と立川市ダンススポーツ連盟登録者時５月７日㈰午後１時〜５時場泉市民体育館費１人500円（参加費）申４月16日㈰までに同連盟事務局・稲田（いなだ）さん☎(536)5138へ

初心者ソフトテニス教室

直接会場へ対市内在住の小学４年生〜中学生時４月30日〜５月28日の毎週日曜日、午前９時〜11時（全５回）〔予備日は６月４日・11日の日曜日〕場泉町庭球場持ラケット、テニスシューズ問立川市体育協会☎(534)1483

市民体育大会

申込方法、費用などは「立川市体育協会」のホームページをご覧ください。
●**ミニテニス（地区対抗の部）**　時５月21日㈰午前９時15分から場泉市民体育館問立川市ミニテニス協会・西さん☎(536)0718
●**軟式野球（地区対抗の部）**　時５月７日〜６月４日の毎週日曜日場立川公園野球場問立川市野球協会・佐々木さん☎080(6761)4686
●**太極拳**　時５月14日㈰午前10時30分〜午後４時場泉市民体育館問立川市武術太極拳連盟・上條さん☎(526)9186

東京女子体育大学特別講座〜東京2020オリンピック・パラリンピックプロジェクト

リオパラリンピックのトライアスロンに山田敦子選手のガイドとして出場した西山優さんからリオ大会の様子などを聞きます。直接会場へ時４月22日㈯午後１時〜２時30分場東京女子体育大学4301教室（国立市）問東京女子体育大学☎(572)4131、立川市オリンピック・パラリンピック準備室・内線2680

泉・柴崎市民体育館のフリースペースを開放

フリースペースには鏡が設置してあり、ダンスや武道（型のみ）の練習に最適です。開放日時、使用条件等くわしくは、「泉市民体育館」「柴崎市民体育館」のホームページをご覧になるか、各体育館にお問い合わせください