

## 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 <http://www.shinsei.elg-front.jp/tokyo/>

### 歯と口の健康週間～口腔がん個別相談会

歯科口腔外科医の神山勲さんが視診や触診を行います ☎6月4日(日)正午～午後3時50分(返信はがきで指定する時間) ☎女性総合センター ☎30人(抽選) ☎5月19日(金)(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

### らくらくゴックン(離乳食準備教室)

離乳食を始めるタイミングやメニューを学びます ☎・☎離乳食を始めていない ☎平成29年1月～2月生まれの

乳児の親 = 6月9日(金) ☎平成29年2月～3月生まれの乳児の親 = 7月14日(金)、いずれも午前10時～11時30分 ☎健康会館 ☎100円(材料代) ☎各16人(抽選。第1子優先) ☎①は5月26日(金)、②は6月23日(金)(いずれも消印有効)までに往復はがき\*に「らくらくゴックン」、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 ☎6月1日(木)からの郵便料の値上げに伴い、5月中に投函する場合も返信はがきが62円になるように切手を貼ってください

### 8020ハチマルニイマル達成者を立川市歯科医師会が表彰

今年度80歳以上になる方で、歯が20本以上あると判定された方を対象に表彰式を行います(表彰状と粗品を贈呈)。判定は無料で、5月20日(土)まで立川市歯科医師会の医療機関で受けられます。医療機関は「立川市歯科医師会」のホームページをご覧ください。また、期間中に来院できない方は右上表の日時、会場でも判定します

▶表彰式▷日時 = 6月4日(日)午前10時から▷会場 = 損保ジャパン日本興亜立川支店1階(曙町2-41-19)

会場	日程	時間
砂川学習館	6月2日(金)	午前10時～午後2時40分
女性総合センター1階健康サロン	6月3日(土)	午前10時～午後3時50分

### よるかつ夜活2017～忙しい人でもできるケンコリズム

生活習慣病を予防する食事のコツを学び、軽体操をします ☎30歳～74歳の市民で、医師から運動を禁止されていない方 ☎6月14日・28日の水曜日、午後7時～8時30分(全2回) ☎女性総合センター ☎運動指導者・平井民子さん ☎20人(申込順) ☎5月10日(水)から電話で健康推進課へ

### 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 ☎20歳以上の市民の方(歯科で治療の方は除く) ☎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

## 骨密度測定

必要に応じ保健指導等を行います。測定は年度に1回受けられます ☎18歳以上の市民の方 ☎7月10日(月)・11日(火)、午前9時20分～午後3時30分(返信はがきで指定する時間) ☎健康会館 ☎各120人(申込順) ☎6月9日(金)(必着)までに、往復はがき\*に「骨密度測定希望」、測定希望日、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 ☎6月1日(木)からの郵便料の値上げに伴い、5月中に投函する場合も返信はがきが62円になるように切手を貼ってください

### 休日・夜間診療

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8時45分(受付時間)		
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4時45分(受付時間)		
立川市小児救急診療室	共済立川病院内	☎(523)2677
▷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。		

## 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18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6日(火)午前9時30分～11時  
栄養・運動相談(管理栄養士・運動指導者が相談に応じます)

### 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 = 5月31日(水)
  - 西砂学習館 = 6月7日(水)
  - 健康会館 = 6月28日(水)
  - 砂川学習館 = 7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。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)

- 砂川学習館 = 7月16日(日)、9月3日(日)
  - 若葉会館 = \*7月21日(金)
  - 子ども未来センター = \*7月22日(土)、\*9月11日(月)
  - 柴崎福祉会館 = 7月23日(日)
  - 健康会館 = 7月24日(月)
  - 幸福社会館 = \*9月8日(金)
  - 市役所 = 9月9日(土)
- \*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) ☎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。  
7月の検診の申込み締め切りは5月25日(木)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

### チャレンジスポーツ教室 in 泉市民体育館

障害のある方もない方も1回から参加できます。いずれも ☎泉市民体育館

- バドミントン 初心者向けの教室です ☎6月1日、7月6日、9月7日、10月5日、11月2日、12月7日、平成30年1月18日、2月1日、3月1日の木曜日、午前10時～11時30分 ☎各20人
- ポッチャ ☎6月15日、7月20日、9月21日、10月19日、11月16日、12月21日、平成30年1月18日、2月15日、3月15日の木曜日、午前10時30分～正午 ☎各20人

☎個人で申し込む方は、開催日の1週間前(消印有効)までに、往復はがきに、

「チャレンジスポーツ(バドミントンまたはポッチャ)」、参加希望日、住所、氏名、年齢、性別、電話番号、障害の有無(ありの方は種類)、未成年の方は保護者氏名、返信用宛先を書いて、泉市民体育館へ。団体で申し込む方は電話で泉市民体育館へ

### 市民ハイキングラリー

コースは、たましんRISURUホール前～矢川～国立六小前～多摩川土手～四谷さくら公園～西府緑地～住吉小～郷土の森(約10km) ☎2人～3人のグループ ☎・☎5月28日(日)午前9時30分にたましんRISURUホール横の公園に集合(雨天の場合は6月4日(日)に延期) ☎1人200円(中学生以下は100円。保険料ほか) ☎昼食、筆記用具、時計、雨具、あるけカード(お持ちの方) ☎5月24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

## 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

- 弓道初心者教室 立川弓道会が主催。弓道を始めてみませんか。参加者は運動のできる服装で靴下を着用してください ☎市内在住・在勤の方 ☎5月29日(月)～6月9日(金)の月曜・水曜・金曜日、午後7時30分～9時(全6回) ☎練成館 ☎2,000円(保険料ほか) ☎15人(申込順) ☎岡崎さん ☎(524)2886
- ダンス無料講習会 ダンスサークルフレンドが主催。プロの指導による初中

級程度の方を対象とした無料講習会です。運動不足やストレスの解消、健康増進に ☎6月8日～29日の木曜日、午前10時～正午 ☎柴崎学習館ほか ☎各10人(申込順) ☎富澤さん ☎090(7406)4700

- 初心者麻雀教室 健康麻雀すずめの会が主催。脳トレとして最適な健康麻雀を覚えて、皆で楽しみましょう。1回だけの参加も可 ☎5月18日～6月8日の木曜日、正午～午後2時(全4回) ☎健康麻雀専門店 はっぴい(曙町2-23-6) ☎1回500円(麻雀店利用料) ☎8人(申込順) ☎有田さん ☎090(2152)1075
- 子育て支援サークル「ノンナのお家」 至誠保育園が主催 ☎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 ☎6月13日～12月13日の火曜・水曜日(各10回)、午前10時～11時30分 ☎同園 ☎1組5,000円(茶菓子代ほか) ☎各15組(抽選) ☎5月20日(土)(必着)までに封書で ①母親の名前 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希望曜日を書いて、返信用封筒に切手を貼り、返信用宛先を書いて至誠保育園 ノンナのお家(〒190-0022 錦町6-26-13) ☎(524)1500

- シニアミニテニス教室 立川市体育協会が主催、立川市ミニテニス協会が主管。シニアのミニテニス未経験者・初心者向けの教室です。返球の仕方から始め、最終的にゲームまで行います ☎60歳以上の方 ☎6月12日・26日、7月

10日・31日の月曜日、午前9時30分～正午(全4回) ☎泉市民体育館 ☎24人(申込順) ☎澤口さん ☎(531)2672

### 会員募集

- さかえダンス同好会 長く続けているサークルです。先生の指導でステップを正しく美しく踊れるよう頑張っています ☎多少経験のある方 ☎3回(木曜日、午後1時30分～3時30分) ☎さかえ会館 ☎1,000円 ☎2,000円 ☎須崎さん ☎(536)6252
- 立川市幸町剣道部 剣道の指導をします ☎小学1年生～社会人 ☎毎週土曜日、午後2時～5時 ▷毎週日曜日、午後1時～5時 ☎八小体育館 ☎1,500円 ☎2,000円 ☎中村さん ☎(536)4099