

健康

☎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/>

健康会館の電話番号が変わります

1月22日(月)から健康会館の電話番号が次の通り変わります▶母子保健に関すること=☎(527)3273▶予防接種、健康づくりに関すること=☎(527)3272▶地域活動、そのほか健康会館に関すること=☎(527)3632
 なお、健康会館に開設している休日急患診療所☎(526)2004と歯科休日急患診療所☎(527)1900の番号は変わりません。

大人の食育「災害も来客も！ 備えあれば憂いなし！」

災害時の食事と、春のおもてなし料理を調理実習します☎64歳以下で、医師から食事を制限されて



ていない市民の方☎2月16日・23日の金曜日、午前9時30分～正午(全2回)☎健康会館☎管理栄養士・西村早苗さん、土屋勇人さん☎1,200円(材料代)☎20人(申込順)☎17人(生後4か月～学齢前)☎1月10日(水)から電話で健康推進課へ

ロコモってなんだ？～転ばぬ筋肉、折れぬ骨、痛くならない関節づくり

ロコモティブシンドローム(運動器の衰えにより日常の移動能力が低下す

ること)の予防について、医師・保健師・管理栄養士から話を聞きます。ロコモ度テストも行います☎40歳以上で医師から運動を制限されていない市民の方☎2月13日・20日の火曜日、午前9時30分～11時30分(全2回)☎健康会館☎医師・松崎英剛さん、管理栄養士・土屋勇人さん☎24人(申込順)☎1月10日(水)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)

離乳食を始めるタイミングやメニューを学びます☎時離乳食を始めている



①平成29年9月～10月生まれの乳児と保護者=2月9日(金)②平成29年10月～11月生まれの乳児と保護者=3月9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組(抽選。第1子優先)☎①は1月26日(金)、②は2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

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)

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

☎(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。

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 = 1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 = 2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 = 1月31日(水)
 - 西砂学習館 = 2月7日(水)
 - 健康会館 = 2月28日(水)
 - 砂川学習館 = 3月7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)

- 西砂学習館 = *3月8日(休)
- 幸福社会館 = 3月9日(金)
- 砂川学習館 = 3月10日(土)
- 柴崎福祉会館 = *3月11日(日)
- 健康会館 = 3月12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。
 3月の検診の申込締め切りは1月18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

☎立川市民体育館(〒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

駅伝競走&小学生ロードレース大会開催に伴う車線規制

1月21日(日)に開催される駅伝競走と小学生ロードレース大会に伴い、当日は下図の区間で、午前8時30分ごろから正午ごろまで車線規制が行われます☎立川市陸上競技協会・飯塚さん ☎090(6926)4673



市立小・中学校体育施設利用団体登録の更新

4月から市立小・中学校体育施設(校庭、体育館)を定期的に利用するスポーツ団体は継続・新規にかかわらず登録が必要です。利用条件は次の通り▶10人以上で構成され、全員が市内在住・在勤・在学であること▶団体の代表者と指導者が成人であること▶立川市民体育館、各小・中学校の学校管理員受付で配布する団体登録申請書を▶市内の青少年団体、高齢者団体、障害者団体、地域体育会、自治会などの団体=2月2日(金)まで▶その他の団体=2月9日(金)～15日(木)に直接、スポーツ振興課(立川市民体育館)へ

なわとびチャンピオン大会

①1回転とびの部=未就学児、小学生(学年別)、中学生、一般クラス②2回転とびの部=小学生(学年別)、中学生、一般クラス③団体の部=回し手を含め1チーム10人、年齢制限なし☎市内在住・在勤・在学の方☎2月4日(日)午前9時～午後4時ごろ☎立川市民体育館☎当日、①②は午前9時～9時30分、③は午後1時～1時30分に会場にて受け付け☎スポーツ振興課 ☎(529)8515

スポーツ選手の食事の取り方講演会

2008年北京オリンピック競泳種目(バタフライ)に出場し、現在、スポーツ栄養の分野で活躍している柴田隆一さんによる講演会です☎16歳以上の方☎2月3日(土)午後1時～2時30分☎立川市民体育館☎25人(申込順)☎1月20日(土)までに立川市民体育館へ

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

●ちょっとやってみる!柔道編 オリンピアン佐藤愛子さん、パラリンピアン半谷静香さんを講師に迎え、競技を体験します。東京2020応援プログラム。直接会場へ☎1月20日(土)午後1時～2時30分☎東京女子体育大学武道場(国立市)☎動きやすい服装☎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

市民体育大会閉会式

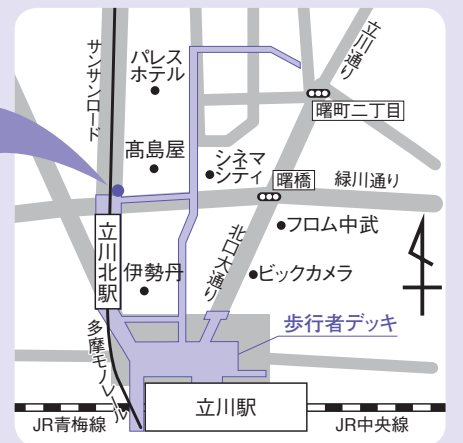
成績発表や優勝杯授与など。直接会場へ☎2月10日(土)午後7時から(午後6時50分集合)☎立川市民体育館第2体育室☎立川市体育協会 ☎(534)1483

市民体育大会の結果

●バレーボール(地区対抗の部・男子)
 ▷優勝=幸町体育会▷準優勝=羽衣町体育会▷第3位=錦町体育会
 ☎立川市体育協会 ☎(534)1483

立川駅北口デッキ 避難用スロープがあります

地震などで停電し、サンサンロード南側のエレベーターが使用できなくなったとき、隣にあるスロープの扉が開きます。車椅子利用者など、階段を降りることができない方は避難用スロープをご利用ください。
 ☎道路課・内線2397



65歳以上の方などのインフルエンザ予防接種の助成期間は、ワクチンの入荷が遅れているため、1月31日(水)まで延長します☎健康推進課☎(527)3272