

## 健康

### B型・C型肝炎ウイルス検査

▶対象者=令和2年3月31日(火)までに40歳以上になり、次のすべてに該当する市民の方▷過去にB型・C型肝炎ウイルス検査を受けていない▷現在、肝炎の治療を受けていない▷職場などでB型・C型肝炎ウイルス検査を受ける機会がない(40歳未満の方は多摩立川保健所 ☎(524)5171へお問い合わせください)▶検診方法=市が実施する40歳以上の健康診査と同時に、または肝炎ウイルス検査単独で市内指定医療機関で受診してください▶申込方法=電話か、はがきに「肝炎ウイルス検査」、住所、氏名、生年月日、電話番号を書いて健康推進課予防健診係(〒190-0011高松町3-22-9健康会館内) ☎(527)3272へ

### らくらくゴククン(離乳食準備教室)

スムーズに離乳食が始められるように、進め方や気をつけるポイントなどを学びます



対・時離乳食を始めていない①平成31年3月～4月生まれの乳児と保護者=8月2日(金)②平成31年4月～

令和元年5月生まれの乳児と保護者=9月13日(金)、いずれも午前10時～11時30分(健康会館 ☎100円(材料代) ☎各20組(申込順。第1子優先) ☎7月10日(水)から健康推進課母子保健係 ☎(527)3234へ

### 土曜セミナー「腸活!腸内フローラを味方に健康づくり」

健康な体を手に入れる腸の健康について楽しく学びます(たちかわ健康ポイント対象事業) ☎市民の方 ☎8月24日(土)午前10時～11時30分(場)女性総合センター ☎50人(申込順) ☎7月10日(水)から健康推進課保健事業係 ☎(527)3272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 ☎(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・立川病院 小児科救急室

共済立川病院内 ☎(523)2677  
▷月曜～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

①健康相談 個別予約制。ご希望の方は、電話で健康推進課へ。会場は健康会館

- 総合健康相談 医師・保健師・管理栄養士が相談に応じます。受付時間=7月18日(木)午後1時20分～2時50分
- 栄養・運動相談 管理栄養士・運動指導者が相談に応じます。受付時間=8月6日(火)午前9時20分～10時50分

②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=7月31日(水)
  - 西砂学習館=8月7日(水)
  - 健康会館=8月28日(水)
  - 砂川学習館=9月4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。7月31日、8月28日の午前10時～10時30分は、8～10か月児を対象とした離乳食後期教室を開催。直接会場へ ☎15人(先着順)

③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、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。

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(健康推進課① ☎(527)3272、②③ ☎(527)3234)

## スポーツ

### 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

柔道北京オリンピック日本代表の佐藤愛子さんを講師に迎え、競技を体験します。直接会場へ ☎7月20日(土)午後1時～2時30分(場)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

参加資格、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。

- バスケットボール(ジュニアの部) ☎8月20日(火)・21日(水)(場)柴崎市民体育館 ☎二中・茂木さん ☎(523)4338
- ゲートボール(オープンの部) ☎9月1日(日)午前9時から(場)砂川中央地区北多目的運動広場 ☎立川市ゲートボール協会・井上さん ☎(523)7132
- ソフトボール(地区対抗の部) ☎9月1日(日)・15日(日)、午前8時30分から(場)多摩川緑地野球場 ☎立川市ソフトボール連盟・戸所さん ☎(524)2738
- 剣道 ☎9月23日(月・祝)午前10時から(場)泉市民体育館 ☎立川市剣道連盟・中村さん ☎(536)4099

## シニア

### 高齢者とペット問題セミナー「ペットと過ごす老後の生活」

ペット可の高齢者施設の方の話聞き、老後もペットと一緒に過ごすことについて考えます。直接会場へ ☎7月31日(水)午後2時～4時30分(場)女性総合センター5階第3学習室 ☎特別養護老人ホーム施設長・若山三千彦さん ☎50人(先着順) ☎環境対策課環境推進係・内線2244

### たちかわ健康体操お届け便

時・場下表のとおり(時)動きやすい服装、飲み物、タオル(用)いずれも前日までに、電話、または希望会場、氏名、電話番号を書いてファクスで立川市社会福祉協議会地域づくり係 ☎(540)0200 ☎(529)8714へ

日時	会場
8月2日(金) 午前10時～11時30分	立川スターレーン(錦町6-2-20)
8月5日(月) 午前10時～11時30分	西砂学習館(西砂町6-12-10)
8月7日(水) 午前10時～11時30分	曙町第3アパート集会室(曙町3-7-10)
8月19日(月) 午後1時30分～3時	立川市シルバー人材センター(柴崎町1-17-7)
8月20日(火) 午前10時～11時30分	若葉町団地東集会所(若葉町4-25-143号棟)
8月23日(金) 午後2時～3時30分	ハイムガーデン立川幸町(幸町4-17-10)

## 熱中症にご注意!



- 日陰や「立川ひと涼みスポット」を利用してこまめに休憩しましょう。「立川ひと涼みスポットマップ」を市の公共施設等で配布しています。
- 外出時は日傘・帽子を活用しましょう。
- 室内にいても水分をこまめにとりましょう。
- 無理をせず、適度にエアコンなどを使いましょう。

## 東京2020オリンピック聖火リレー 東京都による聖火ランナーの募集が始まりました

東京2020オリンピック開催まであと1年となりました。全国を回った聖火が、開会式当日までの15日間、都内全62区市町村をリレーします。立川市内を走るのは令和2年7月13日(月)の最終区間で、聖火到着を祝うイベントも行われます。この聖火リレーを走るランナーの募集が始まりました。申込要件等詳しくは市ホームページを

- 募集期間 7月1日(月)～8月31日(土)
- 1人当たりの走行距離 約200m
- 主な条件 平成20年4月1日以前に生まれ、東京都にゆかりがある方(地域で活動している方を中心に選定)

問東京都聖火ランナー選考事務局 ☎03(6277)2459、立川市オリンピック・パラリンピック準備室・内線2680



## ベラルーシ共和国新体操ナショナルチームの 事前キャンプが行われます

7月31日(水)と8月1日(木)の2日間、ベラルーシ共和国新体操ナショナルチームの選手・コーチなど、あわせて20人が立川市を訪れます。

くわしくは、「広報たちかわ」7月25日号や市ホームページでお知らせします。

事前キャンプの実施に伴い、立川市ではベラルーシ共和国とナショナルチームを紹介するリーフレットを作成しました。このリーフレットは市内の小・中学校で配布されたほか、市役所1階総合案内で配布しています(市ホームページからダウンロードも可)。

問オリンピック・パラリンピック準備室・内線2680



東京2020 オリンピックまで **380**日 パラリンピックまで **412**日 (7/10時点)