

## 健康

### コロナ太りに気を付けて！コロナ重症化の秘密と予防法

内臓脂肪と新型コロナウイルス感染症の重症化の関係について学びます  
☎市民の方 ☎6月12日(土)午前10時～11時30分 ☎女性総合センター ☎医師・宮崎滋さん ☎30人(申込順) ☎5月25日(火)から電話か電子申請で健康推進課保健事業係 ☎(527)3272へ

### キラキラ☆歯育て～1歳からはじめる親子歯みがき教室

幼児期に大切な栄養と虫歯予防について学び、歯磨きの実習をします ☎1歳～1歳2か月の子ども(第1子に限る)と保護者 ☎令和2年4月～6月生まれ＝6月15日(火)▷令和2年5月～7月生まれ＝7月20日(火)、いずれも午前10時～11時30分 ☎健康会館 ☎100円(歯ブラシ代) ☎各15組(申込順) ☎5月25日(火)から電話か電子申請で健康推進課母子保健係 ☎(527)3234へ

### 39歳以下の健康診査(前期)

内科診察、血液・尿検査、胸部レントゲン検査など。たちかわ健康ポイント対象事業 ☎18歳～39歳の市民の方(勤務先などで健康診査を受けてい

る方は除く)。なお、令和4年3月31日までに40歳になる方は、加入している健康保険組合などが実施する健康診査をご利用ください ☎健康診査＝7月16日(金)・17日(土)▷結果説明＝8月17日(火)・18日(水)。時間は個別に通知します ☎健康会館 ☎500円(住民税非課税世帯、生活保護世帯等の方には免除制度あり) ☎各130人(申込順) ☎保若干名(健康診査日のみ。1歳～学齢前) ☎6月24日(木)(必着)までに、「39歳以下の健康診査希望」、住所、氏名(ふりがな)、生年月日、電話番号、受診希望日、結果説明希望日、保育の有無(ありの場合は人数と年齢も)を書いて、郵送または電子申請で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。受診のくわしい案内は健診日の1週間前ごろに郵送します。

### 骨密度測定

必要に応じて保健指導・栄養指導等を行います。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19日(月)・20日(火)、午前9時20分～午後3時30分(返信はがきで指定する日時) ☎健康会館 ☎各100人(申込順) ☎6月11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予防健診係(〒190-0011高松町3-22-9健康会館内) ☎(527)3272へ。6月下旬に返信します。

### 休日・夜間診療

- 事前に連絡の上、保険証を持参してお越しください。
- 新型コロナウイルス感染症に関する診療や検査等はいりません。感染が疑われる場合は4面の「新型コロナウイルス感染症に関する相談窓口」をご覧ください。

**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・立川病院 小児科救急室** ☎(523)2677  
立川病院内  
▷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。

## スポーツ

### 自治大学校庭球場の貸し出し

7月～9月分の自治大学校テニスコート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・在学が確認できるものを持って泉市民体育館へ ☎市内在住・在勤・在学の方で構成する5人以上のグループ ☎7月10日・17日・24日、8月7日・14日・21日・28日、9月18日・25日の土曜日▷午前9時～午後1時▷午後1時～5時(1単位4時間) ☎1単位1,600円 ☎6月10日(木)(必着)までに、往復はがきに「自治大学校庭球場申し込み」、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スポーツ振興課(〒190-0015泉町786-11泉市民体育館内)へ。1グループ、1か月につき、1単位まで。単位ごとに1枚の往復はがきに書いてください。

### 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。  
●開会式 ☎6月20日(日)午前10時から ☎泉市民体育館 ☎立川市体育協会 ☎(534)1483  
●健康体操 ☎6月27日(日)午前10時から ☎柴崎市民体育館 ☎立川市健康体操連盟・横井さん ☎(523)5595

## 健康日程表

①健康相談 個別予約制(1人30分)。電話で健康推進課へ。会場は健康会館

- 運動・栄養相談 運動指導者・管理栄養士が相談に応じます。  
▶受付日時＝6月1日(火)午前9時20分～10時50分
- 保健・栄養相談 保健師・管理栄養士が相談に応じます。  
▶受付日時＝6月17日(木)午後1時20分～2時50分

②親と子の健康相談 個別予約制。電話で健康推進課へ

- 西砂学習館＝6月2日(水)
  - 健康会館＝6月30日(水)
  - 砂川学習館＝7月7日(水)
  - 健康会館＝7月28日(水)
- ▶受付時間＝午前9時30分～10時45分  
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。  
6月30日、7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 ☎各12組(申込順)

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。

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

## 市民伝言板

### 会員募集

- 幸棋会 囲碁を楽しむ会です。ほかに、近郊の散策やゴルフコンペも行っています。初心者歓迎 ☎60歳以上の市民の方 ☎幸福社会館の開館日にほぼ毎日、午後1時から ☎幸福社会館 ☎1,000円 ☎年2,000円 ☎申斎藤さん ☎090(8946)2109
- 健康麻雀「うきうき」会 「賭けない、飲まない、吸わない」の健康麻雀の会です ☎あがり方が分かる中高年の方 ☎毎週土曜日、午前10時～午後5時 ☎麻雀ZOO(曙町2-17-5杉田ビル4階) ☎1日2,000円(ゲーム代) ☎申高谷さん ☎090(3501)8693

- 大空ハイキングクラブ のんびり楽しくハイキングしています。初心者、中級者向き。体験可 ☎70歳以下の方 ☎月3回～4回の主に休日 ☎都内や近郊の低山など ☎500円(ほかに交通費実費) ☎申山見さん ☎090(5514)1438
- 立川エクスプレス 友達と楽しくバレーボールをしましょう。初心者歓迎。見学可 ☎小学生 ☎毎週木曜日、午後5時～7時▷毎週日曜日、午前9時～午後1時 ☎場六小体育館 ☎500円(ほかにスポーツ保険料として年間800円) ☎申笠松さん ☎090(9951)4389
- さくらの会 ヴォイストレーニングとカラオケ(演歌、ポップスほか)の会です。講師は国立音楽大学卒業の内田一行さん ☎月2回の金曜日、午前9時30分～11時30分 ☎場こぶし会館 ☎2,500円 ☎申清宮さん ☎090(8460)3116

## ホームゲームを応援しよう!!

市内で開催される公式戦日程をお知らせします。開催形式が変更になる場合があります。くわしくは、「立川・府中アスレティックFC」のホームページをご覧ください。



- 立川・府中アスレティックFC ▶パスカドーラ町田戦＝6月5日(土)午後3時試合開始▶バルドラル浦安戦＝6月12日(土)午後4時15分試合開始▶名古屋オーシャンズ戦＝6月26日(土)午後4時試合開始 ☎場アリーナ立川立飛

### 市民体育館

### 6月の個人利用日

▶午前＝午前9時～正午▶午後I＝午後0時30分～3時30分▶午後II＝午後4時～7時▶夜間＝午後7時30分～10時30分

入場制限等があります。くわしくは各体育館のホームページをご覧ください。

### 泉市民体育館 ☎(536)6711

- 6月27日は大会のため、体育室の個人利用はできません。
- 第1体育室(卓球・バドミントン・ミニテニス)＝2日・3日・5日・9日・13日・16日・23日・30日
- 第2体育室(卓球・バドミントン)＝7日・14日・21日・28日

### 柴崎市民体育館 ☎(523)5770

- 第1体育室(バドミントン・ミニテニス) ●第2体育室(卓球)＝いずれも4日・11日・12日・14日・18日・25日・26日(18日は午後Iまで)

## イベント等に参加する際は 感染症予防にご協力を

 マスクの着用	 手洗いや手指の消毒	 適切な距離の確保	 事前の検温
人の集まる場所ではマスクを着用しましょう。	適宜、手洗いや消毒液のご利用を。	ソーシャルディスタンスを確保しましょう。	体調がすぐれない場合は参加をお控えください。