

## 健康

### やさしいヨガ

企画・運営は健康ささえ隊。たちかわ健康ポイント対象事業時10月31日・11月7日の月曜日、午前10時～正午(全2回)場健康会館師ヨガインストラクター・内田真珠さん定10人(抽選。初めての方を優先)時運動しやすい服装、スリッパ、飲み物、タオル申10月11日(必着)までに、はがきに「やさしいヨガ希望」、住所、氏名、生年月日、電話番号を書いて、健康推進課地域支援係(〒190-0011高松町3-22-9健康会館内)☎(527)3632へ

### 体組成測定会

改善のための体操も実施。企画・運営は健康ささえ隊。たちかわ健康ポイント対象事業時10月24日、11月28日の月曜日、午前10時～11時30分(全2回)場健康会館師介護予防運動指導員・金子幸人さん、西村武士さん定10人(抽選)時運動しやすい服装、飲み物、タオル申10月7日(必着)までに、はがきに「体組成測定会希望」、住所、氏名、生年月日、電話番号を書いて、健康推進課地域支援係(〒190-0011高松町3-22-9健康会館内)☎(527)3632へ

### 歯と口の健康週間～口腔がん個別相談会

多摩総合医療センター口腔外科部長の重松司朗さんが視診や触診を行います時11月13日(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25人(抽選)申10月14日(必着)までに、往復はがきに「口腔がん個別相談会希望」、①住所②氏名③生年月日④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。11月初旬ごろに返信します

### 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回受けられます時18歳以上の市民の方時11月21日(月)・22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)場高松学習館定各日100人(申込順)申10月5日(必着)までに、往復はがきに「骨密度測定希望」、住所、氏名、生年月日、電話番号、測定希望日、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。10月下旬に返信します

### 高齢者インフルエンザ予防接種～今シーズンは全額公費負担

公費での接種は1回限りです▶対象=市内在住の方①接種日当日に65歳以上の方②接種日当日に60歳以上65歳未満で、心臓や腎臓、呼吸器等の内臓疾患により身体障害者手帳1級程度の障害がある方(①の方へは予診票を9月下旬に発送します。①で予診票が届かない方や②で接種を希望する方は健康推進課へご連絡ください)▶期間=10月1日(土)～令和5年1月31日(火)▶場所=指定医療機関▶注意事項=生活保護受給者等の方は受給証明書が必要です。鶏卵・鶏肉にアレルギーのある方は必ずかかりつけ医に相談してください。なお、入院や施設入所等のやむを得ない事情により、指定医療機関以外で接種を受ける場合には、事前手続きが必要です☎健康推進課予防健診係☎(527)3272



### 子どもインフルエンザ予防接種～費用の一部を助成

▶対象=市内在住の生後6か月～小学6年生▶期間=10月1日(土)～令和5年1月31日(火)▶場所=市内指定医療機関▶助成額=1回1,500円(1人につき期間中2回まで)▶申請方法=申請できるのは対象者(被接種者)の保護者または親族。接種を受けるにあたって、市内指定医療機関にある助成申込書(市ホームページからダウンロードも可)に必要事項を書いて、被接種者の住所を含めた本人確認ができるもの(☎医療証、健康保険証等)を提示の上、接種費用から助成額を差し引いた額を医療機関に支払ってください☎健康推進課予防健診係☎(527)3272

### 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ありません。

#### 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)

#### 歯科休日応急診療所

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・立川病院 小児救急室

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。

### キラキラ☆歯育て～1歳から始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時1歳～1歳2か月の子供(第1子に限る)と保護者時▶令和3年8月～10月生まれ=10月18日(火)▶令和3年9月～11月生まれ=11月15日(火)、いずれも午前10時～11時30分場健康会館費100円(歯ブラシ代)定各15組(申込順)申9月26日(月)から電話か電子申請で健康推進課母子保健係☎(527)3234へ

## スポーツ

### フィジカルトレーニング講演「10年後、後悔しない体のつくり方」

運動嫌いな人でも前向きになれるトレーニング方法や食事のとり方を専門家から学びます時中学生以上の方時10月22日(土)午後1時30分から場泉市民体育館師フィジカルトレーナー・中野ジェームズ修一さん申「立川市体育協会」のホームページから申し込んでください☎立川市体育協会☎(534)1483

### 市民体育大会

参加資格、申込方法、費用等は「立川市体育協会」のホームページをご覧ください。●弓道 時10月8日(土)場小金井公園弓道場☎立川市弓道会・岡崎さん☎(524)2886

## 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=10月4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=10月20日(休)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=10月5日(水)
  - 砂川学習館=11月2日(水)
  - 健康会館=10月26日(水)
  - 健康会館=11月30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  
10月26日、11月30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定各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

## 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、「立川アスレティックFC」のホームページをご覧ください。



●立川アスレティックFC ペスカドーラ町田戦 = 10月22日(土)午後4時試合開始場アリーナ立川立飛

## 開幕特別企画!!

### 立川ダイスを応援しよう!!



3人制のバスケットボールチームとして活躍していた立川ダイスが10月から5人制のB3リーグへ参戦します。立川ダイスへのご声援をお願いします。

●観戦チケットプレゼント 立川ダイス vs 岩手ビッグブルズのペアチケット(2階自由席)を抽選で各日50組100名様にプレゼントします時市民の方時▶10月15日(土)午後5時試合開始▶10月16日(日)午後2時試合開始場アリーナ立川立飛申10月5日(水)午後9時までに右2次元コードから申し込んでください☎スポーツ振興課・内線4412



## 市民体育館 10月の個人利用日

▶午前=午前9時～午後0時30分▶午後I=午後0時30分～4時▶午後II=午後4時～7時30分▶夜間(泉市民体育館)=午後7時30分～11時▶夜間(柴崎市民体育館)=午後7時30分～10時

### 泉市民体育館 ☎(536)6711

- 10月10日はイベントのため、15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) = 1日・5日・6日・9日・12日・19日・26日
- 第2体育室▶卓球・バドミントン = 3日・17日・23日・24日・31日(23日は午後II・夜間のみ、23日以外は午前・午後Iのみ)▶バスケットボール = 3日・17日・24日・31日(いずれも午後II・夜間のみ)

### 柴崎市民体育館 ☎(523)5770

- 10月10日はイベントのため、体育室の個人利用はできません。
- 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7日・8日・14日・16日・21日・22日・28日
- 第1体育室・第2体育室(バスケットボール) = 24日(夜間は午後9時30分まで)