

健康

市内指定医療機関、市内指定歯科医療機関は、市ホームページをご覧ください。

わかばサクサク健康教室「まるっと元気に! ~栄養・歯科編」

人生100年時代。いつまでも自分の口でおいしく食べるために大切な食事法や歯や口のケアについて学びます。対30歳~74歳の市民の方。時11月27日、12月4日の月曜日、午後1時30分~3時30分(全2回)場若葉会館。師管理栄養士・植松智子さん、歯科衛生士・原智子さん。定20人(申込順)申10月25日(水)から電話か電子申請で健康推進課保健事業係 ☎(527)3272へ

健康づくりウォーキング

南極・北極科学館を見学し、周辺の秋の紅葉を健康づくり推進員と楽しみます。時11月24日(金)午前10時~正午ごろ(雨天中止)場多摩モノレール泉体育館駅集合・解散(約5km)定10人(申込順)持歩きやすい服装・靴、帽子、飲み物申10月25日(月)から健康推進課地域支援係 ☎(527)3632へ

体組成測定会

体組成を測定し、改善のための体操を学びます。企画・運営は健康ささえ隊。時11月27日(月)午前9時30分~11時。場健康会館。師介護予防運動指導員・西村武士さん。定10人(抽選)持運動しやすい服装、タオル、飲み物申11月8日(水)(必着)までに、往復はがきに「体組成測定会希望」、住所、氏名、電話番号、生年月日、返信用宛先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(電子申請も可)

二種混合(ジフテリア・破傷風)予防接種

11歳以上13歳未満の方が定期予防接種の対象です。小学6年生を対象に4月中旬に問診票を郵送しました。お手元がない場合はご連絡ください。健康推進課予防健診係 ☎(527)3272

20歳以上の無料歯科健診

歯周組織の検査や現在歯の確認をする無料歯科健診を年度に1回、指定歯科医療機関で受診できます。75歳以上の方は飲み込みの力などもチェックします。指定歯科医療機関で直接申し込みもできます。対20歳以上の市民の方(歯科で治療中の方は除く)申「成人歯科健診希望」、住所、氏名、生年月日、電話番号を、直接、または電話、郵送、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

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の検査は行っていません。

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 ☎(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

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

健康相談 1人30分 健康会館

- 11月7日(火)午前9時20分~10時50分=栄養相談(管理栄養士が相談に応じます)
 - 11月16日(木)午後1時20分~2時50分=医師・保健・栄養相談(医師、保健師、管理栄養士が相談に応じます)
- 申電話か電子申請で健康推進課保健事業係 ☎(527)3272へ

親と子の健康相談 受付時間は午前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
- 11月1日(水)=上砂会館
 - 11月22日(水)=健康会館 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12組(申込順)
 - 12月6日(水)=西砂学習館
- 申健康推進課母子保健係 ☎(527)3234へ

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。また、電話で日程の変更ができます。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。健康推進課母子保健係 ☎(527)3234

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。

新型コロナウイルス感染症に関する健康相談、医療機関のご案内など

- 東京都新型コロナ相談センター ☎0120(670)440 [土曜・日曜日、祝日を含む、24時間]



スポーツ

府中史跡ウォーク

コースは、錦中央公園~武蔵府中熊野神社古墳~美好町公園~高安寺~大國魂神社~矢崎町防災公園(認定距離10km)。累積距離100kmごとに表彰があります。対市民の方(小学生以下は保護者同伴。介添の必要な方は介添者同伴)時11月5日(日)午前9時~午後2時30分(雨天時は11月25日(土)に延期)場錦中央公園(JR立川駅南口から約900m)集合、矢崎町防災公園(JR南武線府中本町駅から約300m)解散。持昼食、飲み物、敷物、あるけカード(お持ちの方のみ)申11月1日(水)までに、チラシ下部の申込書を泉・柴崎市民体育館へ提出、またはファクスでスポーツ振興課 ☎(529)8515 ☎(534)5169へ。電子申請も可。なお、当日の参加申し込みも受け付けます



駅伝競走&小学生ロードレース

市民体育大会の駅伝競走とあわせて開催。くわしくは「立川市陸上競技協会」のホームページをご覧ください。

- 駅伝 対代表者が市内在住・在勤・在学で、全員が高校生以上のチーム(6区間6人)時令和6年1月21日(日)午前9時スタート。場市役所付近を発着点とする1周3.2kmの周回コース。費1チーム7,000円(指定する口座へ振り込み)定70チーム(申込順)
- 小学生ロードレース 対2kmを30分以内で完走できる小学生。時令和6年1月21日(日)午前11時スタート。場市役所付近を発着点とする1周2kmのコース。費1人800円(指定する口座へ振り込み)定200人(申込順)

申11月10日(金)~12月12日(火)(必着)までに、所定の申込書式(「立川陸協」のホームページからダウンロード可)を、Eメールに添付して立川市陸上競技協会 tachikawarikyoku2020@gmail.comへ。申立川市陸上競技協会・横田さん ☎090(5578)3651

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。くわしくは、各チームのホームページをご覧ください。いずれも場アリーナ立川立飛



●立川アスレティックFC ▶ボルクバレット北九州戦=11月5日(日)午後2時試合開始



●立川ダイス ▶さいたまブロンコス戦=▷10月28日(土)午後5時試合開始▷10月29日(日)午後2時試合開始▶山口パッツファイブ戦=▷11月11日(土)午後3時試合開始▷11月12日(日)午後1時試合開始▶トライフープ岡山戦=▷11月18日(土)午後3時試合開始▷11月19日(日)午後2時試合開始



●アルバルク東京 ▶サンロッカーズ渋谷戦=▷11月3日(金・祝)午後3時5分試合開始▷11月4日(土)午後3時5分試合開始▶広島ドラゴンフライズ戦=▷12月2日(土)午後3時5分試合開始▷12月3日(日)午後3時5分試合開始。広島ドラゴンフライズ戦は「立川観戦デー」として抽選で合計200人を優待・招待します。対象者や申込方法等くわしくは応募フォームをご覧ください



市民体育館

11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

- 11月2日(第1木曜日)は無料の個人開放日です。
- 11月18日・29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・2日(無料)・4日・8日・12日・15日・22日(1日は午後I・午後II・夜間のみ。2日・22日は午前・午後Iのみ)
- 第2体育室▶卓球・バドミントン=6日・20日・26日・27日(26日以外は午前・午後Iのみ)▶バスケットボール=6日・13日・20日・27日(いずれも午後II・夜間のみ)

柴崎市民体育館 ☎(523)5770

- 11月13日(第2月曜日)は無料の個人開放日です。
- 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3日・10日・17日・19日・24日・25日
- 第1体育室(バスケットボール)=13日(無料)・27日(午後II・夜間のみ、夜間は午後9時30分まで)

