

健康

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☎20歳以上の市民の方(歯科で治療中の方は除く)☎電話か電子申請で健康推進課予防健診係☎(527)3272へ。指定歯科医療機関で直接申し込みもできます。指定歯科医療機関は、市ホームページをご覧ください。

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年生の方を対象に4月中旬に問診票を郵送しました。お手元にない場合はご連絡ください☎健康推進課予防健診係☎(527)3272

8020・9016達成者を立川市歯科医師会が表彰します

今年度80歳以上になる方で歯が20本以上、90歳以上になる方で歯が16本以上あると判定された市民の方を対象に表彰を行います(表彰状と粗品を郵送)。判定は無料で、10月30日(土)まで、立川市歯科医師会の医療機関で受けられます。医療機関は「立川市歯科医師会」のホームページを

覧いただくか、健康推進課にお問い合わせください☎健康推進課予防健診係☎(527)3272

地域健康教室「ウイルスに負けない! 食事とカラダの備え方」

栄養や歯科の話聞き、体を動かして生活習慣を整えるコツを学びます☎医師から運動を禁止されていない30歳~74歳の市民の方☎11月26日、12月10日の金曜日、午前9時30分~11時30分(全2回)☎柴崎学習館☎管理栄養士・森本友紀恵さん、運動指導者・小林洋子さん☎20人(申込順)☎10月25日(月)から電話か電子申請で健康推進課保健事業係☎(527)3272へ

わかちあいの会

身近な人を自死(自殺)で亡くした方が、語り合い、支え合う場です。昭島市と共催。市外の方、匿名での参加も可。直接会場へ☎11月21日(日)午後2時~4時☎昭島市保健福祉センターあいぽく(昭島市昭和町4-7-1)☎健康推進課保健事業係☎(527)3272

出張 暮らしの保健室

市民の皆さんの健康増進のために、看護師と薬剤師が出張して個別の健康相談に応じます。直接会場へ☎11月18日(木)午後2時~3時☎羽衣会場(羽衣町2-39-11)☎南部東はごろも地域包括支援センター☎(523)5612

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

- 栄養相談 管理栄養士が相談に応じます
▶受付日時=11月2日(火)午前9時20分~10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
▶受付日時=11月18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

- 砂川学習館=11月10日(水) ●健康会館=11月24日(木)
 - 西砂学習館=12月1日(水) ●砂川学習館=令和4年1月5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。
11月24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☎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。4月から集団健診となっているため、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、各チームのホームページをご覧ください。



●アルバルク東京 ▶新潟アルビレックスBB戦=10月27日(水)午後7時5分試合開始▶京都ハンナリーズ戦=11月6日(土)・7日(日)、午後3時5分試合開始☎アリーナ立川立飛

●立川・府中アスレティックFC ▶アルコ神戸戦=10月30日(土)午後1時45分試合開始▶シュライカー大阪戦=10月30日(土)午後4時30分試合開始▶ポアルース長野戦=11月20日(土)午後4時30分試合開始☎アリーナ立川立飛



スポーツ

みんなでストレッチ教室(泉教室)

リズム体操や筋力アップの運動で、より健康な体づくりを目指します。日程、費用等は下表のとおり☎18歳以上の市内在住・在勤・在学の方☎泉市民体育館☎11月10日(水)(必着)までに、往復はがきに「みんなでストレッチ教室」、希望コース(1人1コースのみ)、住所、氏名(ふりがな)、年齢、性別、電話番号、在勤・在学の方は勤務先名か学校名、返信用宛先を書いて泉市民体育館(〒190-0015 泉町786-11)☎(536)6711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に関する診療や検査等はありません。感染が疑われる場合は3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)

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。

| みんなでストレッチ教室(泉教室) | | | | | |
|------------------|----|---------------|-----------------|------------|--------------|
| コース | 時間 | 期間 | 参加費 | 定員 | |
| 水曜 | 1部 | 午前10時~10時45分 | 12月8日~令和4年3月30日 | 1回 200円 | 各50人 (抽選) |
| | 2部 | 午前11時~11時45分 | | | |
| | 3部 | 午後1時~1時45分 | | | |
| | 4部 | 午後2時~2時45分 | | | |
| | 5部 | 午後7時30分~8時15分 | | | |
| 金曜 | 1部 | 午後1時~1時45分 | 12月3日~令和4年3月25日 | | |
| | 2部 | 午後2時~2時45分 | | | |
| 土曜 | 1部 | 午前10時~10時45分 | 12月4日~令和4年3月26日 | | |
| | 2部 | 午前11時~11時45分 | | | |

展示~東京2020大会を振り返る

東京2020大会に出場した、市にゆかりのある選手が競技で着用したユニフォームや、公式のジャケット、聖火リレートーチ等を展示します。また、市がホストタウンとなったベラルーシ新体操チームが今年宮城県で行った事前合宿や、空港での様子等の写真を公開します。直接会場へ☎10月28日(木)~11月4日(木)、午前9時~午後5時(土曜・日曜日、祝日を除く)。初日は午前10時から、最終日は午後3時まで☎市役所1階多目的プラザ☎オリンピック・パラリンピック準備室・内線2680



聖火リレートーチ



ベラルーシ新体操チームのサイン

市民体育館

11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・時間制限等があります。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

- 11月3日・6日・20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)=4日・10日・14日・17日・24日
- 第2体育室(卓球・バドミントン)=1日・8日・15日・22日・28日・29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5日・8日・12日・13日・19日・21日・26日・27日(21日は第2体育室のみ)