

**子ども・子育て**

**パパ&ベビーヨガ**  
 パパと赤ちゃんがふれあいます。市内在住のおおむね1歳～2歳のあんよができる子どもと保護者。時4月21日(日)午後1時30分～2時15分。場子ども未来センター。師ヨガイストラクター・愛さん。定10組(申込順)。申3月25日(月)午前10時から子育て支援事務室 ☎(529)8664へ

**ママ&ベビーヨガ**  
 出産後のママの心身を整えながら赤ちゃんとのふれあいです。市内在住の生後3か月～8か月の子どもと母親。時4月24日(水)午後1時30分～2時15分。場子ども未来センター。師ヨガイストラクター・愛さん。定10組(申込順)。申

3月25日(月)午前10時から子育て支援事務室 ☎(529)8664へ

**卒乳講座**  
 市内在住で卒乳を考えている1歳以上の乳幼児の保護者(子どもの同伴可)。時4月17日(水)午前10時～10時45分。場子ども未来センター。師助産師・河房子さん。定10組(申込順)。申3月25日(月)午前10時から子育て支援事務室 ☎(529)8664へ

「お詫びと訂正」  
 3月10日号10面「ほっと一息、気軽におしゃべり♪」には一部誤りがありました。「ひとり親のママ・パパおしゃべり会」の記事中、時間が「午前10時～正午」とあるのは、「午後2時～4時」の誤りです。お詫びして訂正します。

**健康努力児童・生徒表彰**

立川市学校保健会は、3月7日、たましんRISURUホールで、健康と体力づくりに努力した小学6年生と中学3年生、109人を表彰しました。受賞者は次の通り《順不同、敬称略》。  
**●小学校** ▶一小=市川明穂・中口翔太・亀山樟・鹿野京花・阿部剛士・徳富慶太▶二小=大川みらい・下津浦美結・苅込空斗・河本春菜▶三小=西尾淳史・鈴木芹奈・久保田英輝・鈴木あさひ・亀田光貴・小川桜来▶四小=松本昂・伊藤梓・福島恵麻・大倉瑚菜・木下凌・新谷梨乃▶五小=榊原拓海・丁子大輝・高橋健太・武一咲・梅田奈歩・草木瞬大▶六小=稲本美羽・水村璃子▶七小=野尻悠智・野田凜▶八小=川俣美海・溝口昌幸・石丸暖人・坂本梨緒▶九小=太田守莉・堀郁美・佐藤凜太郎・高須泉希・清水美来萌・鳴嶋沙南▶十小=田中綾香・田中輔・秋山友彦▶西砂小=高橋遼・宮澤那子・大河原鈴梨・野村征希・甲斐杏奈・鈴木脩人▶南砂小=岩井

碩郎・福江咲月・廣田かなえ・山口歩華▶幸小=沖倉駆・中村彩夏・大西咲愛・岸夏輝▶松中小=山下早智・小川内優生・菅崎葵▶大山小=森芹菜・川崎慶乃・立石颯大・波多野凌大▶柏小=篠崎悠里・若木大惺・齊藤いづ美・蘇武遥斗・内門隼大・蘇武凜花▶上砂川小=久保美陽菜・大村響輝・小坂橋舞・石田晋也・大石はんな▶新生小=清水愛実・加藤陽・上野兼叶▶若葉台小=水越麻梨恵・浅野七海・関茂勇音・松本朝夢・勝屋友香子・米内獅超  
**●中学校** ▶一中=小川桃香・高橋瑞貴・横手匠▶二中=馬橋里菜・宇田川綾夏・岡野晃介▶三中=水出智己▶四中=金子由香利・北林優・吉野和▶五中=加藤友葵・石田絢香・桜井拓海・平塚匠馬▶六中=中路穂乃果▶七中=小林靖▶八中=進日向子・武川蒼・根岸みなみ・武蔵詩桜里▶九中=水除瑠花・中野塔莉  
 学務課・内線2515

**遊びにおいでよ 児童館**

**入学・進級おめでとう**  
 いずれも直接会場へ。このほかの催しは、市ホームページをご覧ください。  
**●児童館においでよ** 対小学生以上 時4月3日(水)午後3時～4時。場・同上砂児童館 ☎(535)1557  
**●みんピカ☆まつり** 対小学生以上 時4月12日(金)午後3時～4時。場・同上羽衣児童館 ☎(526)2336  
**●おいで!しんいちねんせい** 対小学1年生と保護者。時4月13日(土)午後2時～3時。場・同上若葉児童館 ☎(536)1400  
**●入学・進級お祝い会** 対小学生以上の子どもと保護者。時4月13日(土)午後2時～4時。場・同上富士見児童館 ☎(525)9020  
**●あつまれ!新1年生!** 対小学1年生。時4月16日(火)午後2時～3時。場・同上高松児童館 ☎(528)2925  
**●あつまれ!にしすなあそび隊** 対小学生以上。時4月17日(水)午後2時30分～4時。場・同上西砂児童館 ☎(531)0433  
**●入学進級おめでとう会** 対小学生以上。時4月20日(土)午後3時～4時。場・同上幸児童館 ☎(537)0358  
**●入学・進級おめでとうウィーク** 対小学生以上。時4月22日(月)～26日(金)。場・同上錦児童館 ☎(525)6684

**募集**

**休日急患診療所看護師**  
 休日急患診療所で、内科・小児科を担当する看護師を募集します。勤務=日曜日、祝日、年末年始。1か月当たり2日程度(交代制6時間勤務。午前9時～午後3時、午後3時～9時)。報酬=1日1万2,300円から(通勤費、税込)。募集人数=若干名(選考)。応募方法=4月19日(金)(必着)までに、写真を貼った履歴書に正看護師資格を証明できるものの写しを添えて、郵送で健康推進課業務係(〒190-0011高松町3-22-9) ☎(527)3632へ

**グループ旅行高齢者支援事業(旅行補助)の契約旅行代理店**

市内在住でグループ(2人以上。夫婦、家族でも可)の旅行に参加する65歳以上の方へ、市と契約する旅行代理店を通しての旅行に限り、旅行代金の一部を助成しています。平成31年度から、市内の旅行代理店に限らず、市と契約ができる旅行代理店を募集します。くわしくは市ホームページをご覧ください。場高齢福祉課 高齢者事業係・内線1474



**健康**

**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。対1歳～1歳2か月の子ども(第1子に限る)と保護者。時①平成30年2月～4月生まれ=4月16日(火)②平成30年3月～5月生まれ=5月21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3月25日(月)から健康推進課母子保健係 ☎(527)3234へ

**休日・夜間診療**

**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  
 共済立川病院内  
 ▶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。

**健康 Q & A 549**

**Q** ひとり暮らしのおじいちゃんは、血圧の薬など数種類を調剤してもらっています。ちゃんと飲んでいるか心配です。どうすればいいでしょうか。  
**A** まずはかかりつけ薬局の薬剤師に相談してみましょう。薬局時に残薬確認をすることで、服薬できているか確認できます。必要であればお薬カレンダーの利用を勧められています。お薬カレンダーとは、1週間分の薬をカレンダー上のポケットにセットし、順番に服用できるようにする支援ツールです。飲み忘れたら一目瞭然なので、ご本人だけでなく、他の人も確認しやすいです。  
 さらにサポートが必要であれば、薬剤師が自宅を訪問して薬の管理を行うことも可能です。今まで相談して顔なじみのかかりつけ薬剤師が訪問します。薬剤師がより深く関わることで、医師、看護師などの医療関係者やケアマネジャーなどの介護職員の方との連携も行い、よりきめ細やかなサポート体制を整えることができます。  
**《立川市薬剤師会・根本陽充》**

**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・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=4月2日(火)午前9時20分～10時50分  
**●総合健康相談** 管理栄養士・看護師等が相談に応じます。受付時間=4月18日(木)午後1時20分～2時50分  
 ②親子の健康相談 直接会場へ▶受付時間=午前9時30分～10時45分  
**●西砂学習館**=4月3日(水) **●健康会館**=4月24日(水)  
**●砂川学習館**=5月8日(水) **●健康会館**=5月29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。4月24日、5月29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。直接会場へ定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、インフルエンザ等の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。場健康推進課① ☎(527)3272、②③ ☎(527)3234