

子ども・子育て

こぶしだれでも食堂

親子でちらし寿司、マカロニサラダ、スープを作ります。小学2年生以下は保護者同伴時12月14日(土)午前9時30分～午後1時場柴崎学習館費500円(材料代。18歳以下は無料)定25人(申込順)持エプロン、バンダナ、タオル、マスク申12月7日(土)までに立川市社会福祉協議会1地区地域福祉コーディネーター☎(540)0205へ

冬のおはなし会とおひるねアートでクリスマス

市民サークル「おはなしころりん」によるクリスマス会。絵本、ペープサート、わらべ歌のほか、工作やクリスマスにちなんだおひるねアートコーナーも。直接会場へ時12月14日(土)午前10時30分～正午場柴崎学習館定30人(先着順)☎柴崎学習館☎(524)2773

ノーバディーズ・パーフェクト(NP)子育て講座「完璧な親なんていない！」

子育ての悩みなどを話し合い、自分にあった子育ての仕方を学ぶ、カナダ生まれの親支援プログラムです。対1歳～3歳の子どもの母親(初参加の方を優先)時令和2年1月10日～2月21日の金曜日、午前10時～正午(全7回)場子ども未来センター費500円(茶菓子代)定12人(抽選)保若干名(1歳～学齢前)申11月25日(月)～12月18日(水)に子ども家庭支援センター☎(528)6871へ

ママ&ベビーヨガ

対市内在住の生後3か月～8か月の乳児と母親時12月25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11月25日(月)午前10時から子育て支援事務室☎(529)8664へ

遊びにおいでよ 児童館

クリスマス行事特集

- マークの催しは申込制(申込順)。そのほかは直接会場へ。このほかの催しは、市ホームページまたは児童館のおたよりをご覧ください。対幼児～高校生世代(未就学児は保護者同伴)
- 影絵「影と光のファンタジー」時12月18日(水)午後4時から場・間上砂児童館☎(535)1557
- クリスマス☆パーティー 時12月22日(日)午後2時～5時定150人程度費小学生50円、中学生以上100円(参加費)場・間西砂児童館☎(531)0433
- クリスマス会 時12月24日(火)午後2時15分～4時30分場・間錦児童館☎(525)6684
- クリくるパーティー 時12月25日(水)午後2時～4時30分場・間幸児童館☎(537)0358
- わくわくクリスマス 時12月25日(水)午後3時～4時30分場・間若葉児童館☎(536)1400
- クリスマス会 時12月25日(水)費100円(参加費)定100人場・間高松児童館☎(528)2925
- クリスマス会 時12月25日(水)場・間羽衣児童館☎(526)2336
- スノーパーティー 時12月26日(木)午後1時～4時場・間富士見児童館☎(525)9020

たまがわ・みらいパークの催し

場たまがわ・みらいパーク(旧多摩川小)申マークの催しは電話、または参加者名・電話番号を書いてファクスで☎・☎(848)4657へ。そのほかの催しは直接会場へ

12月24日(火)は休館日です。

- たまみら朝市 時12月15日(日)午前10時～11時30分(売り切れ次第終了)
- 竹細工 対小学生以上時12月3日～17日の火曜日、12月15日(日)、午前10時～午後4時30分費500円(材料代)
- 学び舎～日本語の読解力を伸ばそう 対小学生～高校生時12月3日～17日の火曜日小学生=午後4時30分～6時中学生=午後6時10分～7時50分(全3回)費1,500円(教材費)定各3人持筆記用具申12月2日(月)までに
- 野鳥観察会 時12月8日(日)午前9時30分～11時45分定20人持飲み物、筆記用具、双眼鏡(お持ちの方)申12月6日(金)までに
- 楽しく食べよう「サボシヨク」 時①12月13日(金)午後5時30分～7時②12月22日(日)正午～午後2時費300円(材料代。小・中学生100円)定各30人申①12月6日(金)までに②12月15日(日)までに
- クリスマスコンサート 時12月15日(日)午後3時～3時45分
- プラモデルづくり教室 対小学生以上時12月22日(日)午前9時30分～午後3時30分費1,000円～1,800円(プラモデル持参の場合は無料)定10人持昼食申12月20日(金)までに
- おはなし会 対②は未就学児と保護者時12月22日(日)①午前10時30分～11時②午後1時～1時30分
- たまみらでカラオケを楽しもう 対3人以上のグループ(中学生以下は保護者同伴)時令和2年1月5日(日)、1月8日～29日の水曜日午前9時～11時45分午後1時～4時45分費1時間500円定各1組(抽選。1月5日(日)は親子優先)申12月1日(日)～5日(木)までに

立方体絵合わせパズルを作ろう

サイコロ状の絵柄をそろえる立体パズルを作ります。対4歳～小学生(未就学児は保護者同伴)時12月22日(日)午後2時～3時30分場西砂学習館定20人(申込順)申11月29日(金)から西砂図書館☎(531)0432へ



おやこ社会科クラブ～バスで行く!かんきょうスタディ

ユニセフハウスと第五福竜丸展示館を見学します。対小学4年生以上の方(小学3年生以下は保護者同伴で参加可)時12月26日(木)午前8時～午後4時30分ごろ場女性総合センター前集合・解散立川市史編纂委員・榎崎茂彌さん定20人(申込順)持昼食、雨具、筆記用具申11月26日(火)から柴崎学習館☎(524)2773へ

健康

出張暮らしの保健室

看護師等が個別の健康相談に応じます。直接会場へ時12月4日(水)午後1時30分～2時30分場都営羽衣町1丁目第3アパート集会室(羽衣町1-1)☎南部東はごろも地域包括支援センター☎(523)5612

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。対1歳～1歳2か月の子ども(第1子に限る)と保護者時平成30年10月～12月生まれ=12月17日(火)平成30年11月～平成31年1月生まれ=令和2年1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11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 保険証を忘れずに

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)

歯科休日急患診療所 ☎(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 554

Q 歯周病にならないために注意することは?

A 歯周病は、歯と歯茎の間に繁殖する細菌に感染し、歯の周りに炎症が起こる病気です。「サイレントディーズ」「サイレントキラー」などと呼ばれ、症状なく進行してしまうところが恐ろしく、成人の8割がかかっているともいわれています。

「歯がグラグラする」「歯が揺れているので力が入らず歯ごたえのあるものが噛めない」といった症状を歯周病の初期症状だと思っている人が多いのですが、これらはかなり進行した症状です。この状態で歯医者に行くと、抜歯になるかもしれません。

ブラッシング時に血が混じる、歯茎が赤くなってきた、歯茎がムズムズする、口臭がある、などの症状がある場合は要注意です。些細な変化が出た段階で、歯科医師に相談してください。

症状がまったくない場合も、毎日の正しいブラッシングで歯周病を予防しましょう。歯石が付いた状態で放置していると歯周病になりやすいので、定期的に歯科医の健診とクリーニングを受けることをおすすめします。

《立川市歯科医師会・川島信太郎》

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。受付時間=12月3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。受付時間=12月19日(木)午後1時20分～2時50分

②親と子の健康相談 直接会場へ▶受付時間=午前9時30分～10時45分

- 西砂学習館=12月4日(水)
- 砂川学習館=令和2年1月8日(水)
- 健康会館=1月29日(水)
- 西砂学習館=2月5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。1月29日(水)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組(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、感染症にかかっている場合はご遠慮ください。次回の日程についてはご相談を。

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