



子ども・子育て

いちごクラブplus

身長・体重測定。希望者は足形スタンプも対市内在住の0歳～1歳6か月の子ともと保護者時令和3年1月13日(水)▷午後1時30分～1時45分▷午後2時15分～2時30分場子ども未来センター定各5組(申込順)申12月17日(木)午前10時から子育て支援事務室 ☎(529)8664へ

親子で作って、遊ぼう！ 竹とんぼとことりぶえ

対小学生と保護者(小学3年生以上は子どものみの参加可)時令和3年1月16日(土)午後1時30分～3時30分場幸学習館師生涯学習市民リーダー・大根田和美さん費300円(材料代)定15人(申込順)申12月10日(木)から幸学習館 ☎(534)3076へ

ホースセラピー

リトルホース2頭と触れ合います対市内在住の未就学児と保護者時令和3年1月14日(木)▷午後2時30分～2時45分▷午後2時45分～3時▷午後3時～3時15分場子ども未来センター定各7組(申込順)申12月17日(木)午前10時から子育て支援事務室 ☎(529)8664へ

パパ&ベビーヨガ

対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令和3年1月16日(土)午前10時30分～11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7組(申込順)申12月19日(土)午前10時から子育て支援事務室 ☎(529)8664へ

市民伝言板

この欄の情報の連絡・交渉は当事者間で。市は関与しません。

まちのお知らせ

●不動産無料法律相談会 公益社団法人全日本不動産協会東京都本部多摩北支部が主催。市民の不動産に関する法律と相続の悩みの相談に弁護士が応じます対市民の方時12月17日、令和3年1月21日、2月18日、3月18日の木曜日、午後1時～4時場菊屋ビルディング(曙町2-9-1)定各4人(申込順)申開催月の月初めから同支部 ☎(528)2121(月曜・火曜・木曜日、正午～午後4時)

会員募集

●幸田書友の会 人生100年の時代に長いセカンドライフを囲碁で楽しみませんか。仲間ができ、適度に頭を使って認知症予防にも。初心者も歓迎毎週火曜日、午後1時～5時場幸学習館月250円申清野さん ☎(537)2235(午後5時～8時)

●健康体操の会 健康運動指導士の佐藤さんによる分かりやすい指導で楽しく体操します。身体の仕組みを学びながら柔軟性や筋力の向上を目指します。見学可対60歳以上の方時原則毎月第2・第4土曜日、午前10時～正午場福祉会館月1,000円定5人(申込順)申田邊さん ☎(536)2052

●布ぞうり作り研究会 基本から丁寧に教えます。布ぞうり作りで古着リサイクル、イベントの盛り上げ、家族や人々の健康を応援しましょう。不器用な方、男性も歓迎時毎月第2・第4日曜日、午前9時30分～11時30分場高松学習館月1,000円定10人(申込順)申稲垣さん ☎090(8590)5598

●オカリナ・あじさみの会 講師の指導による合奏練習のほかに、週1回、講師作のCDを使った勉強会をしています。定期発表会、ボランティア、地域祭事などでも活動します。見学・体験可。楽器の貸し出しあり時▷指導＝月2回の水曜日▷勉強会＝毎週木曜日、いずれも午後7時～9時場若葉会館月2,500円(ほかに教材費等として年に3,000円)定6人(申込順)申関さん ☎090(3081)4183

●武蔵野の里作りクラブ 国営昭和記念公園内のこもれびの里エリアで、ボランティア活動をしています。農作業や古民家管理などに興味のある方、参加してみませんか対中学生以上の方時主に毎週土曜日、午前9時45分～午後3時場国営昭和記念公園月500円定20人(申込順)申こもれびの里事務局 ☎(569)6277

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(初めての方を優先)時令和3年1月18日～3月1日の月曜日、午前10時～正午(全7回)場子ども未来センター定12人(抽選)保若干名(1歳～学齢前)申12月10日(木)～23日(水)に子ども家庭支援センター ☎(528)6871へ

親子でワクワク・リトミック音楽会～聴いて・歌って・踊って楽しもう

音やリズムにあわせて、体を動かします対未就学児と保護者時12月26日(土)午前10時～11時30分場総合福祉センター師Hiタッチ!!代表・野崎聡司さん、主夫ラボ代表・高木駿さん費1家庭500円(受講料)申電話、または申込フォームで立川市社会福祉協議会 ☎(540)0210へ

シニア

体力アップ体操教室

健康運動指導士が指導します対市内在住・在勤のおおむね65歳以上で医師から運動を制限されていない方時令和3年1月18日～2月8日の月曜日、午後2時～3時30分(全4回)場こぶし会館定30人(抽選)申12月25日(金)(必着)までに、はがきに「体力アップ体操教室」、住所、氏名(ふりがな)、年齢、性別、電話番号、在勤の方

は勤務先名を書いて、スポーツ振興課(〒190-0015泉町786-11泉市民体育館内) ☎(529)8515へ

懐かしい歌を一緒に

対65歳以上の方時令和3年1月13日(水)・15日(金)、午後1時30分～3時30分場西砂学習館師音楽講師・山田香代さん、岡田文子さん定各30人(申込順)申12月10日(木)から西砂学習館 ☎(531)0431へ

シルバー人材センター入会説明会

会員登録の申し込みも受け付けます対市内在住の原則60歳以上の方時・場▷12月18日(金)=女性総合センター▷令和3年1月12日(火)=砂川学習館▷1月20日(水)=シルバー人材センター柴崎本部(柴崎町1-17-7)▷1月22日(金)=女性総合センター、いずれも午後1時30分から申前日までに柴崎本部 ☎(527)2204へ

健康

野菜食べ菜さ〜い！

野菜を1日350g以上食べましょう。野菜のおかずをあと1皿(70g)増やす工夫を提案します。管理栄養士による野菜料理のレシピの配布や野菜クイズも。直接会場へ時12月18日(金)午前10時～午後2時場ファーマーズセンターみのれ立川 健康推進課保健事業係 ☎(527)3272

子宮頸がん予防ワクチン定期接種

国の方針により積極的な勧奨は差し控えていますが、小学6年生～高校1年生に相当する年齢の女子は定期接種を受けることができます。接種を希望する方はお問い合わせください 健康推進課予防健診係 ☎(527)3272

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

●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＝12月17日(木)午後1時20分～2時50分

●栄養相談 管理栄養士が相談に応じます。▷受付日時＝令和3年1月5日(火)午前9時20分～10時50分

②親子の健康相談 個別予約制。電話で健康推進課へ

●砂川学習館＝令和3年1月6日(水)

●健康会館＝1月27日(水)

●西砂学習館＝2月3日(水)

●健康会館＝2月24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。1月27日、2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。健康会館、または市内指定医療機関で受診できます。

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

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。たちかわ健康ポイント対象事業対18歳以上の市民の方時令和3年2月15日(月)・16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)場健康会館定各100人(申込順)申令和3年1月8日(金)(必着)までに、往復はがきに「骨密度測定希望」、測定希望日、住所、氏名、生年月日、電話番号、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。1月下旬に返信します。

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いりません。感染が疑われる場合は4面の「新型コロナウイルス感染症に関する相談窓口」にご相談ください。

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

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。

スポーツ

市民体育大会の結果

個人はいずれも優勝(敬称略)。

●ソフトテニス(一般の部) ▶男子1部＝吉永涌紀・小林力▶男子35+2部＝西野慎介・小畑範圭▶男子45＝篠崎禎夫・松山敏朗▶男子壮年＝藤井章・草野寛文▶女子1部＝吉永暁子・小林亜利沙▶女子2部＝高野里菜・高野湖子

●弓道 ▶団体▷優勝＝栄町A▷準優勝＝富士見町B▷第3位＝柏町A▶個人＝水上郁子 立川市体育協会 ☎(534)1483