

**健康**

**楽しく学べる「出張健康講座」をご利用ください**

市民の皆さんが行う自主サークルや学習会などに、講師(管理栄養士、運動指導者、歯科衛生士、保健師)を派遣します。講話だけでなく唾液テストやお口体操、運動やヨガの実習もできます。対10人～24人程度の市民の方で構成されるグループ(月曜～金曜日の午前10時～午後4時のうち90分程度。令和3年3月まで実施)グループでご準備ください。市内であれば出張します(会場費の助成はありません)希望日の2か月前までに、分野を栄養、運



動、歯科、保健から選び、健康推進課保健事業係☎(527)3272へ

**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31年2月～4月生まれ=4月21日(火)▷平成31年3月～令和元年5月生まれ=5月19日(火)、いずれも午前10時～11時30分。健康会館費100円(歯ブラシ代)定各15組(申込順)①3月25日(水)から電話、または電子申請で健康推進課母子保健係☎(527)3234へ

**子ども・子育て**

**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ふれあえます。市内在住の生後3か月～8か月の乳児と母親(時)4月22日(水)午後1時30分～2時15分。子ども未来センター①ヨガインストラクター・愛さん定10組(申込順)②3月25日(水)午前10時から子育て支援事務室☎(529)8664へ

**出張・出前子育てひろば**

子育てひろばは、小学校入学前の子どもと保護者等が自由に利用できるあそび場です。開催日時等、くわしくは市ホームページをご覧ください。なお、常設の子育てひろばのほかに市内

5か所出張・出前子育てひろばを実施しています。4月からの開催予定は下表のとおりです(いずれも祝日、年

西立川保育園(富士見町1-18-16)	毎週水曜日(4月15日開始)、午前10時～11時45分
曙福社会館(曙町3-44-17)	毎週金曜日、午前10時～正午
中里公会堂(西砂町5-11-13)	毎週月曜日、午前10時～午後3時(正午から午後1時まで昼食スペースあり)
西立川児童会館(富士見町1-23-6)	第1・第3・第4・第5木曜日、第2金曜日、午前10時～正午
森の子保育園(砂川町8-30-7)	毎週木曜日(4月16日開始)、午前10時～11時45分

末年始を除く)。直接会場へ。なお、いちばん出前ひろばは、3月24日で閉所しました。子育て推進課子育てひろば担当・内線4090

**ちよこっと共済受付中**

東京都市町村民 交通災害共済

交通事故にあったとき、見舞金が支給されるよ!



ちよこ助

☎生活安全課生活安全係 ☎(528)4376

**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・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・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**

共済立川病院内 ☎(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 Q & A 558**

**Q 去年使った花粉症の点眼薬や点鼻薬は使えますか?**

**A** 使いかけの古い点眼薬や点鼻薬は破棄しましょう。

開封後の点眼薬の使用期限は、おおむね1か月です。それは目薬をさすときにまつげなどに触れてしまうと、中に細菌が入り汚染される可能性があるからです。使用を開始して30日後の点眼薬を調べたら約半数に細菌が見つかったという報告があります。点眼薬の容器に、開封した日付を書いておきましょう。使用するときには、点眼薬の色の変化や浮遊物などに注

意しましょう。開封して1か月を過ぎた点眼薬は、残っていても破棄しましょう。

点鼻薬も鼻腔内に噴霧させて使うので、使用するときには先端が鼻に触れると、細菌が付着したり、薬液に細菌が混入する原因になります。開封後2か月ほどが使用期限です。必ず容器の先端をきれいに拭いてから使用しましょう。

《立川市薬剤師会・佐藤克美》

**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=4月7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=4月16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**=4月1日(水)

●**健康会館**=4月22日(火)

●**砂川学習館**=5月13日(水)

●**健康会館**=5月27日(火)

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22日、5月27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、健康推進課へ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。☎健康推進課①☎(527)3272、②③☎(527)3234

**遊びにおいでよ 児童館**

**入学・進級おめでとう特集**

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。いずれも直接会場へ。

- おいで!しんいちねんせい** 対小学1年生と保護者(時)4月11日(土)午後2時～3時。場・問若葉児童館☎(536)1400
- あつまれ小学一年生** 対小学1年生(時)4月15日(水)午後3時から。場・問上砂児童館☎(535)1557
- あつまれ!新一年生!** 対小学1年生(時)4月15日(水)午後3時～3時30分。場・問高松児童館☎(528)2925
- 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15日(水)～17日(金)、午後2時～4時30分。場・問富士見児童館☎(525)9020

- みんピカ☆まつり** 対小学生以上(時)4月17日(金)午後3時～4時。場・問羽衣児童館☎(526)2336
- 入学進級おめでとう会** 対高校生世代以下の方(未就学児は保護者同伴)(時)4月18日(土)午後2時～3時。場・問幸児童館☎(537)0358
- 入学・進級おめでとうウィーク** 対高校生世代以下の方(未就学児は保護者同伴)(時)4月20日(月)～24日(金)。場・問錦児童館☎(525)6684
- あつまれ!にしすなあそび隊** 対小学生以上(時)4月21日(火)午後2時30分～4時。場・問西砂児童館☎(531)0433

**健康努力児童・生徒表彰**

立川市学校保健会は、3月5日付で、健康と体力づくりに努力した市立小学6年生86人と市立中学3年生28人を表彰しました。受賞者は次のとおり《順不同、敬称略》。

- 小学校** ▶一小=秋葉くるみ・中村青葉・市川祥庸・松井宥希香・山本知暖・市村迅▶二小=鈴木悠一郎・本宮圭史朗・内倉花・園木まひる・興野想乃美・富永麻葉▶三小=内藤周良・保坂美桜子・足立巧真・諏訪清華・中町旅人・林彩音▶四小=志村真・鷹取緋奈・阿部香・樹神拓矢・翠尾虎太郎▶五小=小林央芽・須藤理沙・内海蓮虎・篠村涼羽・粕谷隆泰・片淵優▶六小=勝部花凜・福永貴大▶七小=芝原悠人・竹内まゆ▶八小=竹内蓮・田原佑実・天野元喜・田中結梨▶九小=高橋優希・二村颯汰・青柳瑛士・藤原伶維▶十小=小林春愛・山口昊希・青木遼輔・中沢美音▶西砂小=國近征司・菅原しずく・長岡さくら・横山颯・五十嵐葉菜・高松蓮▶南砂小=立川悠希・吉本睦・草野友亮・佐藤

- 麗衣▶幸小=高橋佳汰・高木春陽・青木優奈・田村楓馬▶松中小=久保あかり・福田善・葛井颯木・久保大樹▶大山小=稲村彩乃・岡本莉緒▶柏小=大石陽太・菊地柚乃・中川美菜・秋山千宙・渡邊大志・進藤楓時▶上砂川小=駄原陽菜乃・山口塔子・橘川美怜・丸山士道・宮岡輝来・横井葵衣▶新生小=佐々木勇杜・戸島翔・玖村敬史・野田ゆかり▶若葉台小=下河辺優奈・泉妻岳人・室久保光河・齋藤ひなた・高川結凪
- 中学校** ▶一中=菊地夕空・中村紀乃花・阿部朱莉・市島美優・池田結宇▶二中=平野空良・平岡怜・久江曜司▶三中=川上悦史・鈴木桜・塚本志歩・新堀幹太▶四中=塚越日菜▶五中=吉川梨子・島影柚月・首藤聖▶六中=石川花乃・高橋航佑・沢田なな子・八頭司莉沙▶七中=小川内希実・西潟えりか・齋藤美智・乙幡周作▶八中=朝倉千智・柏葉玲音▶九中=白畑昊雅・中瀬桜嘉

☎学務課・内線2515