

### 健康

#### 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。1歳～1歳2か月の子ども(第1子に限る)と保護者。令和3年2月～4月生まれ=4月19日(火)▷令和3年3月～5月生まれ=5月17日(火)、いずれも午前10時～11時30分。健康会館。100円(歯ブラシ代)。各15組(申込順)。3月25日(金)から電話か電子申請で健康推進課母子保健係。(527)3234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2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 小児科救急室

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。

### 子ども・子育て

#### 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。常設の子育てひろばのほかに市内4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、年末年始を除く)。直接会場へ。なお、なかすな子育てひろばは3月28日(月)、4月1日(金)はお休みします。子育て推進課子育てひろば係・内線4090

曙福社会館 (曙町3-44-17)	第1木曜日と第2～第5金曜日(原則)、午前10時～正午、午後1時～3時[4月1日(金)は午前のみ]
中里公会堂 (西砂町5-11-13)	毎週火曜日、午前10時～正午
西立川児童会館 (富士見町1-23-6)	毎週水曜・木曜日、午前10時～正午
森の子保育園 (砂川町8-30-7)	毎週木曜日、午前10時～11時45分

#### ママ&ベビーヨガ

市内在住の生後3か月～8か月の乳児と母親。4月27日(水)午後1時30分～2時15分。子ども未来センター。ヨガイストラクター・愛さん。8組(申込順)。3月28日(月)午前10時から子育て支援事務室。(529)8664へ

### 健康日程表

- 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  
▶受付日時=4月5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  
▶受付日時=4月21日(木)午後1時20分～2時50分
- 親と子の健康相談** 個別予約制。電話で健康推進課へ
  - 西砂学習館=4月6日(水)
  - 健康会館=4月27日(水)
  - 砂川学習館=5月11日(水)
  - 健康会館=5月25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。  
4月27日、5月25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。各12組(申込順)
- 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。  
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

### 市民体育館 4月の個人利用日

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  
4月13日は設備工事のため、24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)=2日・6日・7日・10日・16日・20日・27日  
●第2体育室(卓球・バドミントン)=4日・11日・18日・25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1日・8日・9日・11日・15日・17日・22日・23日・29日

### シニア

#### 認知症予防のための絵本読み聞かせ講座

読み聞かせの実践を通して認知機能の低下を抑制し、社会参加と社会貢献を目指します。65歳以上の市民の方。説明会=4月28日(木)▷事前健康チェック=5月12日(木)▷講座=5月19日～8月4日の木曜日▷事後健康チェック=8月18日(木)▷フォローアップ=8月25日、9月1日・8日の木曜日、いずれも午前9時30分～11時30分(全18回)。場市役所2階208・209会議室。16人(抽選)。4月12日(火)までに高齢福祉課介護予防推進係・内線1471へ

#### にしすなカフェ(介護サロン)

子どもから大人まで誰でも楽しめるポッチャを体験します。65歳以上の市民の方と家族。4月9日(土)午前10時30分～正午。場西砂第三学童保育所。20人(申込順)。持飲み物。にしすな福祉相談センター。(531)5550へ

### 早期テニス講習会

硬式テニスを通して仲間づくりをします。初心者歓迎。くわしくは「立川市社会福祉協議会」のホームページをご覧ください。市内在住・在勤の60歳以上の方。5月11日～令和5年3月29日の水曜日、午前6時30分～8時30分(祝日等を除く、全44回)。場錦町庭球場。11,000円(受講料)。40人(抽選)。4月11日(月)(消印有効)までに、「テニス講習会参加希望」、住所、氏名(ふりがな)、性別、生年月日、電話番号、テニス歴をはがきを書いて、立川市社会福祉協議会地域づくり係(〒190-0013富士見町2-36-47)☎(540)0200へ

### スポーツ

#### 市民体育大会の結果

●地区対抗総合 ▷優勝=若葉町体育会▷準優勝=栄町体育会▷第3位=錦町体育会  
☎立川市体育協会☎(534)1483

### ホームゲームを応援しに行こう!

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、「アルバルク東京」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=3月26日(土)・27日(日)、午後3時5分試合開始▶横浜ビー・コルセアーズ戦=4月9日(土)・10日(日)午後3時5分試合開始▶群馬クレインサンダーズ戦=4月16日(土)・17日(日)、午後3時5分試合開始  
場アリーナ立川立飛

### 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

- 初心者のための登山セミナー HC Wild Berry(ハイキングクラブワイルドベリー)が主催。山の歩き方、装備、地図読み、気象、応急手当てなどを経験豊富な講師から学びます。20歳以上の方。4月2日・16日・30日、5月14日・28日の土曜日、午後7時～9時(全5回)。場柴崎学習館。2,500円(資料代ほか)。20人(申込順)。井嶋さん☎080(6661)9400
- フラダンス体験レッスン フラダンスサークルKa Puaが主催。楽しく踊りましょう。初心者の方(経験者の方はご相談ください)。4月1日・15日・22日、5月6日の金曜日、午前9時15分～10時15分▷4月6日・20日・27日、5月11日の水曜日、午後7時～8時。場たましんRISURUホール。各10人(申込順)。津根さん☎090(3570)1635
- 名人馬生・喬太郎の本格的古典落語 東京都弘済会が主催。滑稽斬や人情斬実力派2人による落語会に100人を無料招待します。市内在住の60歳以上の方。5月27日(金)午後2時開演(午後1時開場)。場たましんRISURUホール。100人(抽選)。4月15日(金)(必着)までに、往復はがきに希望者(2人まで)の住所、氏名、年齢、電話番号、車いす席希望の有無、返信用宛先を書いて、東京都弘済会(〒104-0043中央区湊1-12-11八重洲第七長岡ビル4階)☎03(3551)1101
- 健康マージャン正式マナー講座 いきいき健康麻将・立川南が主催。健康的なマージャンをトラブルなく楽しむためのルールとマナーを生涯学習として学びます。あがり方が分かる経験者の女性。4月8日(金)午前9時30分～11時30分②4月18日(月)午後1時～3時。場①さかえ会館②錦学習館。1回1,000円(受講料ほか)。各4人(申込順)。高橋さん☎090(9760)9385
- 水墨画体験教室 立川市連合水墨画会が主催。基礎知識と三墨法を学び、好きな手本を選んで水墨画を仕上げます。初心者歓迎。18歳～80歳の方。4月5日(火)午後1時30分～3時30分=柴崎学習館▷4月19日(火)午前10時～正午=砂川学習館。800円(材料代ほか)。各10人(申込順)。佐藤さん☎080(5177)4371
- ブレイク・ネッカーズ 女性ソフトボール(ジョイフルスローピッチ)同好会です。柔らかいボールで投球も山なりなので、初心者でも楽しめます。高校生以上の女性。毎週水曜日、午後7時～9時(4月～11月)。場七小校庭。戸所さん☎090(8812)5562