



健康

緑内障の早期発見のために検診を

眼底、眼圧、視力などの検査を行います。対40歳以上の市民の方(眼科疾患で治療中の方は除く)時7月1日(金)～11月30日(水)場市内指定医療機関費500円(受診時に医療機関にお支払いください。住民税非課税世帯、生活保護世帯等の方には免除制度あり)申11月11日(金)(必着)までに、「緑内障検診希望」、住所、氏名、生年月日、電話番号を、直接、または電話、郵送、電子申請で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

西砂まるっと健康教室「私も家族も周りもみんなです予防！生活習慣病」

栄養や歯科の話を聞いたり、実際に体を動かしたりしながら学びます。対30歳～74歳の医師から運動を制限されていない市民の方時7月15日・29日の金曜日、午前9時30分～11時30分(全2回)場西砂学習館師管理栄養士・森本友紀恵さん、運動指導者・小林洋子さん定15人(申込順)保6人

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)

☎(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 こども救急室

☎(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。

程度(1歳～学齢前)申6月10日(金)から電話か電子申請で健康推進課保健事業係☎(527)3272へ

胃がんリスク検査

血液検査でピロリ菌の感染の有無と胃の粘膜の萎縮度を調べ、胃の健康度を判定します。対50歳～54歳の市民の方。ただし、以下のうち1つでも該当する場合は対象外です▷勤務先等で胃がんリスク検査(ABC検診)を受ける機会がある▷過去に胃がんリスク検査(ABC検診)を受けたことがある▷過去にピロリ菌除菌治療を受けたことがある▷胃・十二指腸の疾患で治療中または手術歴がある▷プロトンポンプ阻害薬(制酸剤)を服用してから2か月経過していない▷腎不全または腎機能障害がある時令和5年3月31日(金)まで場市内指定医療機関費500円(住民税非課税世帯、生活保護世帯等の方には免除制度あり)申「胃がんリスク検査希望」、住所、氏名、生年月日、電話番号を、電話、または郵送、電子申請で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

子ども・子育て

立川宇宙の学校

親子で工作や実験を行い、科学への興味や好奇心を育みます。対5歳～小学3年生と保護者時7月10日、9月25日、11月13日、令和5年1月15日の日曜日、午前10時～正午(全4回)場幸学習館師NPO法人子ども・宇宙・未来の会の皆さん費2,000円(材料代)定25組(申込順)持筆記用具申6月10日(金)から幸学習館☎(534)3076へ

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か月の子どもと保護者時7月6日(水)午後0時30分～2時場子ども未来センター定24組(申込順)申6月10日(金)午前10時から子育て支援事務室☎(529)8664へ

ヨガ教室

いずれも場子ども未来センター師ヨガインストラクター・愛さん申6月21日(火)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7月16日(土)午前11時15分～正午定7組(申込順)

●ベビーちゃんと一緒にパパママヨガ 対市内在住の令和4年1月16日以降生まれの乳児(第1子に限る)と両親時7月16日(土)午後1時30分～2時15分定6組(申込順)

●Happyマタニティヨガ 対市内在住の妊娠16週以上の方(子どもの同伴不可)時7月16日(土)午後2時45分～3時30分定8人(申込順)

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7月14日(木)午後2時30分～3時30分場子ども未来センター1階テラス定28組(申込順)申6月10日(金)午前10時から子育て支援事務室☎(529)8664へ

ベビーマッサージ～私のお産・赤ちゃんとの生活を語り合おう

ベビーマッサージをしながら、お産を振り返り、ママ同士で赤ちゃんのことを語り合います。対市内在住のハイハイするまでの乳児と母親時7月8日・15日・22日の金曜日、午前10時15分～11時30分(全3回)場柴崎学習館師助産師・河房子さん費300円(オイル代)定6組(申込順)持バスタオル申6月10日(金)から柴崎学習館☎(524)2773へ

歌って遊んで、育児を学ぼう！

現役の認可保育園の園長から、歌遊びやグッド・トイを通して育児についてワークショップ形式で学びます。企画・運営はパパママ子育て応援部Hiタッチ!!。対2歳以下の子どもと保護者時7月17日(日)午前10時～11時場女性総合センター師保育園園長・大竹龍さん定30人(申込順)申6月10日(金)から男女平等参画課☎(528)6801へ

発達に不安を抱える子の保護者支援講座

就学相談や学校での特別支援教育に携わる講師から、発達に不安を抱える子どもたちの学びと学校生活を支えるために必要なことを学びます。時7月23日(土)午前10時～正午場子ども未来センター師明星大学教育学部教授・森下由規子さん定30人(申込順)保若干名(1歳～小学生)申6月10日(金)～7月15日(金)に、申込フォーム(右2次元コードからアクセス可)から申し込んでください。場子ども家庭支援センター☎(528)6871



イヤイヤ期を乗りこなすコツ♪

1歳半ごろから始まるイヤイヤ期。どう対応すればいいのか、子育てがちょっと楽になる方法を聞きます。対18歳未満の子どもの保護者時6月28日(火)午前10時～正午場女性総合センター師子育て心理カウンセラー・萩野園子さん定30人(申込順)保6人(1歳～学齢前。0歳児の同伴可)申6月10日(金)午前9時から市民型ソーシャルワーカー・ほっとほっとたちかわ・樋口さん☎080(5524)0271へ。場市子ども家庭支援センター☎(528)6871

赤ちゃんと一緒に！わらべうたと絵本を楽しもう

お子さんとのふれあい方やどんな絵本を読んだらよいかなどを楽しみながら学びます。オンライン会議ツール「Zoom」を使用したオンライン講座です。対市内在住・在勤の0歳児と保護者時7月7日(木)午前10時30分～11時30分師元図書館司書・笠原由紀子さん定12組(申込順。初めての方を優先)申6月10日(金)から中央図書館☎(528)6800へ

パパママ講座「親子体操」

子育てひろば指導員から親子でできる体操を学びます。対1歳6か月～3歳の幼児と保護者(保護者は父親を含む2人を原則。祖父母可)時7月9日(土)午前10時～11時30分場西砂学習館定7組(抽選)持バスタオル、飲み物申6月30日(木)までに子育て推進課子育てひろば係☎(528)4335へ



スポーツ

フィジカルトレーニング講座

子どもの成長にあわせた強い体づくりのための講座です。運動をしている子どもたちにとって、今何が必要なのかを専門家であるフィジカルトレーナーの視点で紐解きます。申込方法等くわしくは「立川市体育協会」のホームページをご覧ください。対中学生以上の方時7月3日(日)午後1時30分から場泉市民体育館師フィジカルトレーナー・中野ジェームズ修一さん。場立川市体育協会☎(534)1483

市民体育大会

参加資格、申込方法、費用などは「立川市体育協会」のホームページをご覧ください。

●相撲 時7月31日(日)午前10時から場練成館。場立川市相撲連盟・佐川さん☎(536)4616

●陸上(中学生の部) 時8月7日(日)午前9時から(小雨実施)場立川公園陸上競技場。場立川市陸上競技協会・古家さん☎090(5433)0077

●空手道 時9月19日(月・祝)午前9時から場泉市民体育館。場立川市空手道連盟・本多さん☎090(5546)6136

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＝6月16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＝7月5日(火)午前9時20分～10時50分

②親と子の健康相談 個別予約制。電話で健康推進課へ

- 健康会館＝6月29日(水)
- 砂川学習館＝7月6日(水)
- 健康会館＝7月27日(水)
- 西砂学習館＝8月3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。
- 6月29日、7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。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。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。場健康推進課①☎(527)3272、②③☎(527)3234