

健康

らくらくゴックン(離乳食準備教室)

スムーズに離乳食が始められるように、進め方や気をつけるポイントなどを学びます。これから離乳食を始める①令和2年1月～2月生まれの乳児と保護者＝6月12日(金)②令和2年2月～3月生まれの乳児と保護者＝7月10日(金)、いずれも午前10時～11時30分(健康会館)費100円(材料代)各20組(申込順)。第1子優先)③5月11日(月)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

日本脳炎予防接種

平成7年4月2日～平成19年4月1日生まれの方は、積極的勧奨の差し控えにより接種機会を逃している場合があります。20歳まで公費で接種できます。接種を希望する方で、問診票がない方は、ご連絡ください。健康推進課予防健診係(527)3272

二種混合(ジフテリア・破傷風)予防接種

11歳以上13歳未満の方が定期予防接種の対象です。小学6年生の方を対象に4月上旬に問診票を郵送しました。お手元がない方はご連絡ください。健康推進課予防健診係(527)3272

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)

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

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 小児救急室

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」

救急相談センター
※携帯電話・プッシュ回線からは
☎#7119も利用できます。

健康日程表

①健康相談 個別予約制。ご希望の方は、電話で健康推進課へ。会場は健康会館

- 医師・保健・栄養相談 医師・保健師・管理栄養士が相談に応じます。受付時間＝5月21日(木)午後1時20分～2時50分
- 栄養・運動相談 管理栄養士・運動指導者が相談に応じます。受付時間＝6月2日(火)午前9時20分～10時50分

②親子の健康相談 直接会場へ▶受付時間＝午前9時30分～10時45分

- 健康会館＝5月27日(水)
- 西砂学習館＝6月3日(水)
- 健康会館＝6月24日(水)
- 砂川学習館＝7月1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。5月27日、6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。直接会場へ▶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。

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

子ども未来センターのコミュニティプログラム

いずれも場子ども未来センター。申込方法等詳しくは、「立川市子ども未来センター」のホームページをご覧ください(右上2次元コードからアクセス可)。

●ママ照らすテラス!～子守唄をつくろう 時5月23日(土)午後2時～3時

30分費1,000円(茶菓代ほか)すこやかクラブ・石原さん☎080(3484)8878

●おやこでバランスボール 時5月28日(木)午前10時～11時20分費1,500円(初参加の方は1,400円。茶菓代ほか)Dear Mother事務局☎090(6560)2524

シニア

懐かしい歌をご一緒に

大きな声で歌ったり笑ったりすることは健康の秘訣。昔を語りながら楽しいひとときを。65歳以上の方時6月19日(金)午後1時30分～3時30分(西砂学習館)音楽講師・山田香代さん、岡田文子さん定50人(申込順)③5月12日(火)から西砂学習館☎(531)0431へ

スポーツ

市民体育大会

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

●柔道(少年・少女の部、青年の部) 時7月5日(日)午前8時45分から(中柔道場)立川市柔道連盟・伊藤さん☎(524)7861

たちかわ創造舎 イベント紹介

問☎(595)6347
HP「たちかわ創造舎」で検索

- たちかわ創造舎チャンネルで動画配信中 動画配信サイト・YouTube「たちかわ創造舎チャンネル」で、ほかごシアターの過去作品や出演俳優たちの裏話が楽しめるサンクスムービーなどを配信しています。
- たちかわCYCLING GAMES 偶数月はトラックを周回してタイムを競う

「サイクルスピードウェイ」、奇数月は特設の木製パンプトラックを走りながらバイクコントロールが身につく「グラス・パンプ」を開催します。開催日等詳しくはお問い合わせください。▶偶数月＝校庭▶奇数月＝多摩川緑地 たちかわCYCLING GAMES事務局 e:cyclinggames.jp@gmail.com

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。なお、新型コロナウイルス感染症の影響により、催し等が中止・延期になる可能性があります。開催状況については各問い合わせ先へご確認ください。

まちのお知らせ

- 弓道初心者教室 立川弓道会が主催。弓道を始めてみませんか。市内在住・在勤の方時6月1日(月)～12日(金)の月曜・水曜・金曜日、午後7時30分～9時(全6回)場練成館費2,000円(保険料ほか)定15人(申込順)③岡崎さん☎(524)2886
- 講演会～ジェンダー平等とは 錦法律を知る会が主催。男女格差や性暴力、あらゆるハラスメントの被害をなくし、誰もが自分らしく生きられる社会を目指すジェンダー平等の実現について弁護士・鳥生尚美さんが語ります。直接会場へ時5月16日(土)午後1時30分～4時場女性総合センター5階第2学習室費500円(資料代)定20人(先着順)③馬場さん☎070(3542)2860
- 子育て支援サークル「ノンナのお家」 至誠保育園が主催。親子で遊びや食事作りを通して育児の知識を増やし、親

もリラックスできます。5か月～3歳児と保護者時6月10日(水)～12月17日(木)の水曜日または木曜日、午前10時～正午(各10回)場至誠保育園内ノンナのお家費1組2,000円(おやつ、飲み物代ほか)。子どもが1人増えるごとに1,000円追加)③5月29日(金)(必着)までに、母親の氏名、住所、電話番号、子どもの名前・性別・生年月日、参加動機、希望曜日を書いて、切手を貼った返信用封筒を同封して至誠保育園ノンナのお家・青柳さん(〒190-0022錦町6-26-13)☎(524)1500

●立川合唱連盟加盟団体募集 市民合唱祭のステージに立つ、加盟団体を募集しています。年10回程度、高松学習館などで開かれる理事会に参加。年会費は1団体4,000円、ほかに1人800円(保険料ほか)③桑原さん☎(536)2774

会員募集

- あけぼの健康体操 軽い運動やリズム運動を行い、運動不足解消、健康維持を目指します。指導者と看護師もいます。見学・体験可。60歳以上の方時毎月第1・第3金曜日、午前10時～11時30分場曙福祉会館入500円費1回500円定5人(申込順)③佐藤さん☎090(9006)0701
- 幸英会話友の会 シルバー大学終了後、自主的にサークルを結成し、英会

話の習得を図っています。アメリカ人講師と楽しく学習できます。初心者歓迎。60歳以上の方時毎月第1・第3水曜日、午後1時30分～3時場幸福社会館入500円月1,500円定5人(申込順)③山田さん☎(523)0706

●大空ハイキングクラブ 健康のために楽しく野山をハイキングします。安全第一でゆっくり歩きます。お試しハイキングあり。初心者、中級者向きです。70歳以下の方時月4回、主に休日場東京近郊の野山入500円(ほかに交通費実費)③中條さん☎080(3025)1933

●太極拳タオの会 気を鎮めて、ゆっくりと均一に手足の協調を図りながら行きます。体幹が鍛えられ、脳の活性化にも最適です。老いても聡明で、片足立ちで靴下が履ける体を目指しましょう。時毎週火曜日、午後1時～3時場砂川学習館ほか月2,500円③大坪さん☎(534)0676

●高松岡基サークル 講師の指導(詰碁、定石)と会員同士の対局で脳トレーニングを楽しんでいます。教室は椅子席です。女性会員もいます。初級から初段程度の方時毎週木曜日、午前9時～正午場高松学習館入1,000円月1,500円定若干名(申込順)③斎藤さん☎090(2249)3800

●つづれ会 昔の思い出や、今思っていることを書いて合評する会です。60歳以上の方歓迎。毎月第3金曜日、午前9

時30分～正午場柴崎学習館月1,500円③山崎さん☎(535)8113

●緑町テニスクラブ 休日の早朝から市内でテニスを楽しむサークルです。中学生以上の方時毎週土曜・日曜日、祝日、午前7時～9時(11月～3月は午前8時～10時)場砂川中央地区庭球場入1,000円年7,000円定10人(申込順)③結束さん☎090(8086)4029

●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。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入500円定20人(申込順)③こもれびの里事務局☎(569)6277

●嶺雲会(詩吟) 漢詩の絶句・律詩、和歌、俳句をおなかから声を出して朗詠します。毎月第1・第3木曜日、午後1時～4時場グリーンセンター(清掃工場内)入3,000円月1,500円(ほかに教材費として1,000円)定5人(申込順)③飯塚さん☎090(8942)4949

●太極拳同好会みな月 年齢や体力を問わず、誰でも楽しめる運動です。頭も体も使うので、足腰の強化、転倒防止、腰痛や肩こりの緩和、認知症予防に効果があります。時月4回の水曜日、午前10時～正午場さかえ会館入1,000円月2,500円③中島さん☎(525)7333