

講座

★マークは、たちかわ市民交流大学・市民推進委員会が主催する市民企画講座(たちかわ☆きらきらカード対象講座)

今、日本文化を 絵巻の魅力～国宝に指定されている四つの絵巻を読み解く

国宝「伴大納言絵巻」「信貴山縁起絵巻」「鳥獣戯画」「一遍上人絵伝」を読み解きます時令和7年1月7日(火)・21日(火)、2月11日(火・祝)・18日(火)、午後2時～4時(全4回)場高松学習館師美術ジャーナリスト・斎藤陽一さん費2,000円(受講料)定40人(申込順)申11月26日(火)から高松学習館(527)0014へ

平和人権16ミリロードショー

①「日韓併合への道」「朝鮮半島植民地支配の実態」「戦場の女たち」②「太平洋戦争への道 中国大陸侵略」「忘却の海峡」。いずれも直接会場へ時①12月10日(火)②12月11日(水)、いずれも午後2時～4時場柴崎学習館定各25人(先着順)固柴崎学習館(524)2773

居住支援セミナー

住まいの課題を地域連携で解決するため、居住支援の重要性を事例とともに学びます。基調講演「暮らし・建物・地域のタテナオシを重ねる」の後、ディスカッションを行います。Zoomでのオンライン参加もできます。立川市居住支援協議会が主催時12月20日(金)午後1時30分～4時場市役所1階101会議室定>会場参加=90人>オンライン参加=100人(いずれも申込順)申みんなの住まいサポートたちかわ(520)8006へ(右2次元コードからも申込可)



健康体操応援リーダー養成講座

健康体操応援プログラム(たちかわ健康体操とラジオ体操第1)を通じて、介護予防・健康増進、地域の仲間づくりのお手伝いをする健康体操応援リーダーを養成します固市が主催するラジオ体操・みんなの体操指導者講習会を受講している、またはNPO法人全国ラジオ体操連盟の公認指導者資格を有している市内在住・在勤・在学の18歳以上の方時令和7年1月7日(火)・8日(水)・14日(火)、午前9時30分～11時30分(全3回)場市役所2階208・209会議室定15人程度(抽選)申12月16日(月)までに高齢福祉課介護予防推進係・内線1471へ

女性リーダー養成講座「私にリーダーが務まるかな？」

リーダーを目指しながらも不安を感じる女性に向けて、市内で活躍する女性リーダーたちの対談をオンラインで公開します。また、ホルモン変化との上手な付き合い方など、健康で幸せに働くためのヒントを学びます。2部構成固女性、女性リーダー職をサポートする方時令和7年1月7日(火)～2月28日(金)師(株)シーズブレイス・森林育代さん、更年期ケアータルインストラクター・田村佳代さんほか定50人(申込順)申11月25日(月)から電子申請で申し込んでください固(株)シーズブレイス(050)1722)9129、市男女平等参画課(528)6801

働く人のためのハラスメントセミナー

判例をもとにハラスメント問題への具体的な対処法などを、専門家から学びます。セミナーの後は個別相談会も開催時12月9日(月)・12日(木)>セミナー=午後1時30分～3時30分>個別相談会=午後3時30分～4時30分場東京都労働相談情報センター多摩事務所(柴崎町3-9-2)師弁護士・

新村響子さん定各70人(申込順)申東京都労働相談情報センター多摩事務所(595)8731へ固市産業振興課商工振興係・内線2645

「遺言」が自分と家族の将来を守る!?

テレビや新聞で目にする遺言書、「私には関係ない」と思っていませんか。専門家の話を聞いて、一緒に考えてみましょう固市内在住・在勤・在学の方時12月13日(金)午後2時～3時場さかえ会館定30人(申込順)申北部東わかば地域包括支援センター(538)1221へ

子ども・子育て

ママ&ベビー リラックスヨガ

固市内在住の生後3か月～8か月の乳児と母親時12月25日(水)午後1時30分～2時15分場子ども未来センター師ヨガインストラクター・愛さん定10組(申込順)申11月28日(木)午前10時から子育て支援事務室(529)8664へ

ママ&ベビー 産後リカバリーヨガ

固市内在住の生後3か月～5か月の乳児と母親時12月25日(水)午後2時30分～3時15分場子ども未来センター師ヨガインストラクター・愛さん定10組(申込順)申11月28日(木)午前10時から子育て支援事務室(529)8664へ

パパママいちごクラブ 土曜日

身長・体重測定。親子で手形・足形シートも作れます。直接会場へ固市内在住の0歳～1歳6か月の子どもと保護者時12月21日(土)午後1時30分～3時場子ども未来センター固子育て支援事務室(529)8664

産前産後シェア

妊娠期から産後2年のママ・パパ同士がつながる連続企画。初回登録のみで、オンラインシェアルーム内の交流や情報交換、子育てに役立つプチ講

座に参加できるほか、子育て情報がメールで受け取れて、対面のイベントにも参加できます。子育て・いれかわりたちかわり実行委員会(通称いれたち)と共催。登録方法など、くわしくはInstagram(下2次元コードからアクセス可)をご覧ください。Instagramに投稿されている子育て情報はどなたでもご覧いただけます固妊娠中～産後2年の方とパートナー固子ども家庭支援センター(528)6871



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固1歳～1歳2か月の子ども(第1子に限る)と保護者時>令和5年10月～12月生まれ=12月17日(火)>令和5年11月～令和6年1月生まれ=令和7年1月21日(火)、いずれも午前10時～11時30分場健康会館定各15組(申込順)申11月25日(月)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

●保険証、医療券等をお持ちください。

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 (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)

12月から、月曜・水曜・金曜日の
週3日(祝日、年末年始を除く)に
変更になります。

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
(711)9も利用できます。

健康日程表

健康相談 1人30分場健康会館

- 12月3日(火)午前9時20分～10時50分=運動・栄養相談(運動指導者、管理栄養士が相談に応じます)
- 12月26日(木)午後1時20分～2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)
- 申電話か電子申請で健康推進課保健事業係(527)3272へ

親と子の健康相談 受付時間は午前9時30分～10時45分

- 保健師、助産師、栄養士、歯科衛生士が相談に応じます
- 12月4日(水)=西砂学習館(直接会場へ)
- 12月25日(水)、令和7年1月29日(水)=健康会館
- 令和7年1月8日(水)=上砂会館(直接会場へ)
- 申健康会館で行う相談のみ、電子申請で健康推進課母子保健係(527)3234へ

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。日時変更は通知に同封する2次元コードから行ってください。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。固健康推進課母子保健係(527)3234

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。

メンソレータム®づくしの「やさしいおせっかい」なあそび

子どもが自由に遊べる屋内広場・PLAY! PARKで、ロート製薬のメンソレータムブランドを題材に、合計5つの「ワークショップ・あそび」を開催しています。テーマは、「やさしいおせっかい」。おせっかいな遊びを通じて、気遣いや手助けによって芽生える気持ち「〇〇してあげる嬉しさ、楽しさ」を感じていただける内容です。各ワークショップの開催日、参加方法については、「立川PLAY! PARK」のホームページをご覧ください。

▶会期と開館時間=令和7年1月31日(金)まで、午前10時～午後5時(最終入場は午後4時)(1月1日のみ休館。土曜・日曜日、祝日は午後6時まで(最終入場は午後5時))▶会場=PLAY! PARK(緑町3-1 GREEN SPRINGS W3棟3階)▶費用=PLAY! PARK入場料(入場券は事前購入できます。事前決済で入場もスムーズなので、ぜひご利用ください)▶電話=(518)9627

