



子ども・子育て

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。

対・時これから離乳食を始める▷令和7年7～8月生まれの乳児と保護者＝12月12日(金)▷令和7年8～9月生まれの乳児と保護者＝令和8年1月9日(金)、いずれも午前10時～11時30分**場**子育て支援・保健センター**定**各20組(申込順。第1子優先)**申**11月10日(月)から**電子申請**で**問**子ども家庭センター子ども健診係**☎**(527)3273

カミカミ教室 (離乳食後期教室)

離乳食後期の進め方や気をつけるポイントなどを学びます。

対・時▷令和7年2～4月生まれの乳児と保護者＝12月12日(金)▷令和7年3～5月生まれの乳児と保護者＝令和8年1月9日(金)、いずれも午後1時30分～2時30分**場**子育て支援・保健センター**定**各15組(申込順)**申**11月10日(月)から**電子申請**で**問**子ども家庭センター子ども健診係**☎**(527)3273

楽しく楽しく！ 先輩ママの離乳食講座

子ども一人ひとりの離乳食について話をしましょう。

対市内在住の1歳未満の子どもと保護者(保護者のみの参加可)**時**12月11日(木)午前10時30分～11時15分**場**子ども未来センター**師**栄養士・亀田晴奈さん**定**8組程度(申込順)**申**11月11日(火)午前10時から子育て支援事務室**☎**(529)8664へ

自分だけのクリスマスキャンドルをつくろう！

画用紙などを使って本当に光るクリスマスキャンドルを作ります。

対小学生**時**12月7日(日)午後2時～3時30分**場**高松学習館**定**10人(申込順)**申**11月11日(火)午前10時から高松図書館**☎**(527)0015へ

スタンプでクリスマスカードをつくろう！

発泡スチロールで作ったスタンプを使ってクリスマスカードを作ります。

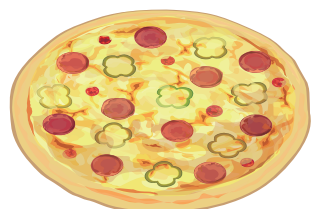
対4歳～小学生(未就学児は保護者同伴)**時**12月7日(日)午後2時～3時30分**場**西砂学習館**定**15人(申込順)**申**11月11日(火)午前10時から西砂図書館**☎**(531)0432へ

みんなのくるりんキッチンでクッキング！

学校給食の調理員と一緒に、料理にチャレンジします。食物アレルギー対応はできません。

持上履き(スリッパ不可)、エプロン、三角巾、タオル、飲み物**申**11月21日(金)までに、Eメールで下記申込先へ(いずれか一方のみ)

●**西調理場～親子でチャレンジ！手づくりピザ**生地からピザを作り、持ち帰ります(1組2枚)**対**市内在住の小学生と保護者**時**12月20日(土)①午前10時～正午②午後2時～4時**場**学校給食西共同調理場**費**1組1,200円(材料代、梱包材代)**定**各10組(抽選)**申**希望の時間(①または②)、住所、参加者全員の氏名、子どもの学年、電話番号を、電話、またはEメールで(株)立川スクールランチサービス**☎**(548)1446**✉**tckwgk4@greenhouse.co.jpへ



●**東調理場～親子で作ろう！カップケーキ**カップケーキを作って試食します(1人2個)**対**市内在住の小・中学生と保護者**時**12月26日(金)午前10時～午後0時30分**場**学校給食東共同調理場**費**1人100円(材料代)**定**12組(抽選)**申**住所、参加者全員の氏名、子どもの学年、電話番号を、電話、またはEメールで(株)立川学校給食サービス**☎**(506)0865**✉**tachikawahigashi-event@toyo-foods.comへ



いちごクラブ

身長・体重測定。希望者は手形・足形スタンプも。直接会場へ。

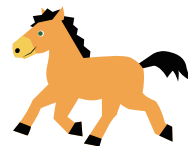
対市内在住の0歳～1歳6か月の子どもと保護者**場**子ども未来センター**問**子育て支援事務室**☎**(529)8664

●**パパママいちごクラブ土曜日****時**12月6日(土)午後1時30分～3時

●**いちごクラブ plus****時**12月17日(水)午後2時～3時

ホースセラピー

リトルホース2頭と触れ合います。直接会場へ。



対市内在住の0歳～未就学児と保護者**時**12月11日(木)午後1時～2時**場**子ども未来センター**問**子育て支援事務室**☎**(529)8664

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**12月20日(土)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**8人(申込順)**申**11月11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

対市内在住の生後3～9か月(歩行前)の乳児と父親**時**12月20日(土)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**7組(申込順)**申**11月11日(火)午前10時から子育て支援事務室**☎**(529)8664へ

健康Q&A

608



Q

野球をしている中学生の子どもに、スポーツマウスピースをつけさせようと思います。どんなタイプのものがよいですか？

A

小・中学生の時期は、永久歯が生えそろう大切な時期であり、歯や顎の成長期でもあります。この時期に歯を失ったり、顎の骨に損傷を受けたりすると、その後の歯並びや顎の発育に大きな影響を及ぼす可能性があります。スポーツマウスピースは、衝撃を吸収し分散させることで、けがの防止になるほか、噛みしめる力が安定し、運動能力の向上につながるともいわれています。

スポーツマウスピースには、主に以下の3つのタイプがあります。

1.既製品(市販品)＝スポーツ用品店などで購入でき、比較的安価ですが、口に完全にフィットしないため、効果が限定的です。

2.セミオーダーメイド＝熱いお湯で軟化させ、自分の歯型に合わせて成形するタイプです。既製品よりはフィット感がありますが、専門的な調整はできません。

3.カスタムメイド(歯科医院製)＝歯科医院で歯型を取り、専門の技工士が製作するもので、口にぴったりとフィットするため、最も高い保護効果と快適性が期待できます。

小・中学生がスポーツを始める際には、安全を第一に、歯科医院でカスタムメイドのマウスピースを製作することをお勧めします。歯科医師に相談することで、子どもの歯の状態や競技特性にあわせた最適なマウスピースを選ぶことができます。

《立川市歯科医師会・川島信太郎》

健康相談実施日

健康相談 1人30分**場**子育て支援・保健センター

●11月20日(木)午後1時20分～2時50分＝医師・保健・栄養相談

●12月2日(火)午前9時20分～10時50分＝運動・栄養相談

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

育児に関する疑問や不安について保健師、助産師、栄養士、歯科衛生士に相談できます。

●11月26日(水)午前9時30分～11時10分＝子育て支援・保健センター

●12月3日(水)午前9時30分～10時45分＝西砂学習館(直接会場へ)

●12月24日(水)午前9時30分～11時10分＝子育て支援・保健センター

●令和8年1月7日(水)午前9時30分～10時45分＝上砂会館(直接会場へ)

申子育て支援・保健センターで行う相談は**電子申請**で**問**子ども家庭センター子ども健診係**☎**(527)3273