



子ども・子育て

「いれたち」メンバーを募集

「子育て・いれかわりたちかわり実行委員会」(通称いれたち)は、子育て中のママ・パパたちが企画・運営し、「あったらいいな」という思いを形にしながら子育ての輪を広げる活動をしています。お子さんと一緒に楽しく活動してみませんか▶活動内容=月1回2時間程度の会議(見守り保育あり)で子育て講座やイベント等の企画・運営などを行います。
甲 申込フォーム(2次元コード)で
問 市子ども家庭センター ☎(528)6871



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 市内在住の未就学児と保護者時4月9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

いちごクラブ plus

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1歳6か月までの子どもと保護者時4月9日(木)午後2時30分~3時30分 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

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。
対 市内在住の1歳6か月までの子どもと保護者時4月4日(土)午後2時30分~3時30分 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4月18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)甲 3月12日(木)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3~9か月の乳児と父親時4月18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)甲 3月12日(木)午前10時から子育て支援事務室 ☎(529)8664へ



立川印 親子うどん料理教室



株式会社丸亀製麺と市の協働で、親子うどん料理教室を開催します。親子で野菜を収穫し、讃岐うどんをいちから作る体験ができます。
対 市内在住の小学生(開催時点)と保護者時4月25日(土)午後2時~6時ごろ
場 丸亀製麺手づくり体験教室 東京立川(栄町3-5-1) 費 1組3,000円(材料代)
定 15組30人(抽選)甲 3月10日(火)~25日(水)に電子申請で 問 農業振興課 農業振興係・内線2650

乳幼児のための 0円マーケット

子ども服や絵本、おもちゃ等(中古美品)を持ち帰れます。直接会場へ。
対 市内在住の未就学児と保護者時4月5日(日)午前10時30分~正午(なくなり次第終了) 場 子ども未来センター 問 子育て支援事務室 ☎(529)8664

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11~12月生まれの乳児と保護者=4月10日(金)▷令和7年12月~令和8年1月生まれの乳児と保護者=5月8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)甲 3月10日(火)から電子申請で 問 子ども家庭センター子ども健診係・内線4720

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6~8月生まれの乳児と保護者=4月10日(金)▷令和7年7~9月生まれの乳児と保護者=5月8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)甲 3月10日(火)から電子申請で 問 子ども家庭センター子ども健診係・内線4720

子ども未来センターの コミュニティプログラム

申込方法等、くわしくは「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。
● ママバレエストレッチ 対 おおむね6歳以下の子どもがいる母親、これから母親になる方時3月21日(土)午前10時30分~11時30分 場 子ども未来センター 費 500円(お茶代) 問 Tachikawa Art Club・船山さん ✉fumifunayama.official@gmail.com

健康 Q & A 612

Q マイナンバーカードを健康保険証として利用すると、過去の薬の情報や健康診断の検査値がわかるようになるのでしょうか? お薬手帳は不要になりますか?

A 過去に処方された薬や特定健診などの情報を、医師、歯科医師、薬剤師に口頭で正しく伝えることは大変です。医療機関の受付でマイナンバーカードを健康保険証として利用し、情報提供に同意すると、原則過去5年間に処方された薬や特定健診などの情報を医療機関で共有することができます。ただし、最新の情報が反映されるまでタイムラグが生じることがあります。

また、自身で購入した市販薬やサプリメントの情報、アレルギー歴や副作用歴等の情報、5年より前の医療情報は、共有することができません。そのため、医療機関を受診の際は、マイナンバーカードを健康保険証として利用すると同時に、お薬手帳も持参して併用することで、より安全な医療を受けることができます。
《立川市薬剤師会・水野智美》

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
- 3月19日(木)午後1時20分~2時50分 = 医師・保健・栄養相談
 - 4月7日(火)午前9時20分~10時50分 = 運動・栄養相談
- 甲 電子申請が電話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。
- 3月25日(水)午前9時30分~11時10分 = 子育て支援・保健センター
 - 4月8日(水)午前9時30分~10時45分 = 西砂学習館(直接会場へ)
 - 4月22日(水)午前9時30分~11時10分 = 子育て支援・保健センター
 - 5月13日(水)午前9時30分~10時45分 = 砂川学習館(直接会場へ)
- 甲 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・内線4720

