

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。対・時これから離乳食を始める▷令和2年9月~10月生まれの乳児と保護者=2月12日(金)▷令和2年10月~11月生まれの乳児と保護者=3月12日(金)、いずれも午前10時~11時30分(健康会館)定各10組(申込順。第1子優先)申1月12日(火)から電話か電子申請で健康推進課母子保健係☎(527)3234へ

歯科講座「パパママからはじめよう!よい歯をつくる健口習慣」

健やかな歯の成長のために親子でできる生活習慣について学びます。たちかわ健康ポイント対象事業市民の方時2月18日(木)午前10時~11時30分(健康会館)師歯科医師・栗本教生さん定20人(申込順)保12人(4か月~学齢前)申1月12日(火)から電話か電子申請で健康推進課保健事業係☎(527)3272へ

子育て中のパパママの健康教室~家族はOneTeam!らく美味・ちょいトレ術

後回しにしがちな自分の健康について一緒に考えてみませんか。自宅のできるヨガやトレーニングも学びます。たちかわ健康ポイント対象事業小学生以下の子どもがいる市民で、医

休日・夜間診療

- 事前連絡の上、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行いません。感染が疑われる場合は3面の「新型コロナウイルス感染症に関する相談窓口」にご相談ください。
- 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 小児科救急室**
立川病院内 ☎(523)2677
▷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。

師から運動を制限されていない方時2月26日、3月5日・12日の金曜日、午前10時~正午(全3回)場健康会館師管理栄養士・猪瀬多巳江さん、ヨガインストラクター・小口律子さん、運動指導者・佐藤明子さん定15人(申込順)保12人(4か月~学齢前)申1月12日(火)から電話か電子申請で健康推進課保健事業係☎(527)3272へ

スポーツ

第41回なわとびチャンピオン大会

種目は1回旋とびのみで、学年別の入替制で行います。くわしくは、泉・柴崎市民体育館にあるチラシまたは市ホームページをご覧ください。市内在住の小学生時2月7日(日)午前9時~午後1時ごろ(場泉市民体育館)定各学年40人(申込順)申2月3日(水)までに、右下2次元コードから申し込むか、申込書を泉・柴崎市民体育館に直接、またはファクスでスポーツ振興課☎(529)8515 Fax(534)5169へ

催し

いれたちファミリーコンサート

赤ちゃんが泣いても大丈夫。親子で木管五重奏による生の音楽を楽しみます。出演はMusica Promenade(プロムナード)市内在住の未就学児と保護者時2月17日(水)①午前11時~11時45分②午後2時~2時45分(①は2歳~3歳児向け)場たましんRISURUホール小ホール(全席指定)定各80人(申込順)申1月10日(日)~2月10日(水)に、右下2次元コードから申し込んでください。いれたち事務局☎090(8340)9494

ふれあい作品展

書道、絵画、写真、文芸、造形など。直接会場へ。出展者の募集は終了しています。時1月18日(月)~22日(金)、午前9時~午後3時50分(午前11時50分~午後1時を除く)場柴崎福祉会館1階大会議室(立川市老人クラブ連合会(柴崎福祉会館内))☎(521)3733

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
- 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。
 - ▶受付日時=1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。
 - ▶受付日時=2月2日(火)午前9時20分~10時50分
- ②親子の健康相談 個別予約制。電話で健康推進課へ
- 健康会館=1月27日(水)
 - 西砂学習館=2月3日(水)
 - 健康会館=2月24日(水)
 - 砂川学習館=3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。
 - 1月27日、2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(定各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。健康会館、または市内指定医療機関で受診できます。
- 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

第11回 プレ錦まつり

東京学芸大学の学生さんと地域について楽しく学びます。場錦学習館定各8人~12人(申込順)申1月12日(火)から錦学習館☎(527)6743へ

内容	日時、対象
フェイスシールド de ねぶた	1月30日(土)午前10時~正午、小学生以上
頭と体を動かそう!ぼかぼか健康チャレンジ!	1月30日(土)午前10時~正午
10代のためのジェンダートーク	1月30日(土)午後1時~3時、中学生以上
パススポ!~クイズで楽しむゴールボール	1月30日(土)午後1時~3時、小学生以上
中国花結びを作ろう!	1月31日(日)午前10時~正午、小学3年生以上
季節を感じる手作りモビール	1月31日(日)午前10時~正午、子育て中の保護者
めざせ、エコ博士!	1月31日(日)午後1時~3時、小学3年生以上
発見!たちかわ未来旅	1月31日(日)午後1時~3時

♪おうちで楽しむ♪ たちかわすごろく

厚紙や画用紙に貼ってから切ると使いやすいよ!

サイコロとコマを作ろう

くりりんからの お年玉プレゼント

今号の1・8面全体に隠れているくりりんの数を書いて応募すると、抽選で10人にくりりんグッズ(ボールペン、付箋、スティックのりのセット)をプレゼントします。

応募方法

2月1日(月)(必着)までに①くりりんの数②郵便番号・住所③氏名④「広報たちかわ」へのご意見・ご要望を書いて、広報課「くりりんからの お年玉プレゼント」係へ。

応募は1人1通に限ります。当選の発表は発送をもって代えさせていただきます。

問広報課・内線2745

クイズの答え

Q1②、Q2②、Q3②、Q4①、Q5①