

健康

骨密度測定
必要に応じて保健指導・栄養指導等を行います。測定は年度に1回受けられます(対)18歳以上の市民の方(時)令和4年2月14日(月)・15日(火)、午前9時20分～午後3時30分(返信はがきで指定する日時)(場)健康会館(定)各日100人(申込順)(申)令和4年1月7日(金)(必着)までに、往復はがきに「骨密度測定希望」、測定希望日、住所、氏名、生年月日、電話番号、返信用宛先を書いて健康推進課予防健診係(〒190-0011高松町3-22-9健康会館内)☎

休日・夜間診療
●事前に連絡の上、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ありません。感染が疑われる場合は都や国の相談窓口にご連絡ください。

- 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。

(527)3272へ。令和4年1月下旬に返信します。

野菜食べ菜さ〜い!
野菜を1日350g以上食べるために、今より野菜のおかずを1皿(70g)増やす工夫を提案します。管理栄養士による野菜料理のレシピの配布や野菜クイズも実施します。直接会場へ(時)12月15日(水)午前10時～午後2時(場)ファーマーズセンターみののれ立川(健康推進課保健事業係)☎(527)3272



子ども・子育て

ヨガ教室
いずれも(場)子ども未来センター(師)ヨガインストラクター・愛さん(申)12月21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1歳前後～2歳前後のあんよができる子どもと保護者(時)令和4年1月15日(土)午前11時15分～正午(定)7組(申込順)

●**ベビーちゃんと一緒にパママヨガ** (対)市内在住の令和3年7月15日以降生まれの乳児(第1子に限る)と両親(時)令和4年1月15日(土)午後1時30分～2時15分(定)6組(申込順)

●**Happyマタニティヨガ** (対)市内在住の妊娠16週以上の方(第1子に限る)(時)令和4年1月15日(土)午後2時45分～3時30分(定)8人(申込順)

ママ・パパのための育休復帰教室～育休復帰準備を楽しくしよう
実体験をもとにした話や先輩ママパパとのパネルディスカッションを通して、育休復帰を楽しくイメージしましょう。0歳児同席可。企画・運営はパママ子育て応援部 Hiタッチ!!(時)令和4年2月27日、3月13日の日曜日、午前10時～11時30分(場)女性総合センター(定)各30人(申込順)(申)12月10日(金)から男女平等参画課☎(528)6801へ

気持ちよく暮らすために～楽しんで子育て
食事、片づけなどを親子で楽しくするコツを学び、手作りおやつを試食します。企画・運営は多摩友の会立川方面(対)子育て中の方(時)令和4年2月5日・26日の土曜日、午後1時30分～3時30分(全2回)(場)女性総合センター(費)100円(材料代)(定)10人(申込順)(保)若干名(1歳～学齢前)(持)筆記用具(申)12月10日(金)から生涯学習推進センター☎(528)6872へ

シリーズ発達障がい「でこぼこ」子育て～“見方”を変えれば“味方”になれる
ワークを取り入れ、実践しながら話合います(時)令和4年1月25日、2月1日・8日の火曜日、午前10時～正午(全3回)(場)柴崎学習館(師)早期発達支援士・中村ひとみさん(定)20人(申込順)(保)若干名(1歳～学齢前)(申)12月10日(金)から柴崎学習館☎(524)2773へ

いちごクラブplus
身長・体重測定。希望者は足形スタンプも(対)市内在住の0歳～1歳6か月の子どもと保護者(時)令和4年1月12日(水)午後1時30分～2時30分(場)子ども未来センター(定)16組(申込順)(申)12月21日(火)午前10時から子育て支援事務室☎(529)8664へ

ノーバディーズ・パーフェクト(NP)子育て講座「完璧な親なんていない！」
子育ての悩みなどを話し合い、自分にあった子育ての仕方を学ぶ、カナダ生まれの親支援プログラムです(対)1歳～3歳の子どもの母親(初参加の方や全回参加できる方を優先)(時)令和4年1月17日～2月21日の月曜日、午前10時～正午(全6回)(場)子ども未来センター(定)12人(抽選)(保)若干名(1歳～学齢前)(申)12月10日(金)～23日(木)に子ども家庭支援センター☎(528)6871へ

卒乳講座
(対)市内在住で保育園入園を考えている乳幼児の保護者(子ども同伴可)(時)令和4年1月19日(水)午前10時30分～11時15分(場)子ども未来センター(師)助産師・長尾敬子さん(定)7人(申込順)(申)12月21日(火)午前10時から子育て支援事務室☎(529)8664へ

ホースセラピー
リトルホース2頭と触れ合います(対)市内在住の未就学児と保護者(時)令和4年1月13日(木)午後2時30分～3時30分(場)子ども未来センター1階テラス(定)28組(申込順)(申)12月21日(火)午前10時から子育て支援事務室☎(529)8664へ



子ども会に入会しませんか
子ども会では、市内の各地域で年齢の異なる子どもたちが、スポーツ、自然体験、お楽しみ会などの遊びを中心としたさまざまな活動を自主的に行っています。子ども会は、集団活動を通して自主性や協調性、忍耐力などを養う絶好の場といわれています。ぜひ入会してみませんか(場)子ども育成課青少年係・内線1305

健康 Q & A 573

Q 薬が余ってしまいがちです。ついつい、のみ忘れるようです。どうすればいいですか?

A その薬を調剤してくれた薬局の薬剤師に相談しましょう。薬そのものや、薬袋、薬の説明書、お薬手帳を持参してください。薬剤師が残薬の数量をチェックし、処方日数の調整を医師に提案します。一度リセットすると、きちんとお薬をのむ意識も高まりますし、医療費の節約にもつながります。毎食後にのむ薬や食前にのむ薬は、のみ忘れがちです。また、複数の薬をのんでいる方は、のむ量を間違えてしまうこともあるようです。のみ忘れ、のみ間違いを防ぐために、1回の服用分ごとにまとめて分包紙に入れて調剤することも薬剤師から提案できます。ピルケースや投薬カレンダーの利用もおすすめです。お薬は用法・用量を守って正しく服用することが重要です。自分にあっただのみ忘れを防ぐ方法を薬剤師と相談しましょう。
《立川市薬剤師会・佐藤克美》

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
- 保健・栄養相談** 保健師・管理栄養士が相談に応じます。
 - ▶受付日時=12月16日(木)午後1時20分～2時50分
 - 栄養相談** 管理栄養士が相談に応じます。
 - ▶受付日時=令和4年1月11日(火)午前9時20分～10時50分
- ②**親と子の健康相談** 個別予約制。電話で健康推進課へ
- 砂川学習館**=令和4年1月5日(水)
 - 西砂学習館**=2月2日(水)
 - 健康会館**=1月26日(水)
 - 健康会館**=2月16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26日、2月16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(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。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(場)健康推進課①☎(527)3272、②③☎(527)3234

冬休みを安全に楽しく過ごしましょう

●**家庭や地域で見守りを**
市と立川市青少年問題協議会は、12月20日(月)～令和4年1月10日(月)祝)を「冬休み対策強調期間」としています。子どもたちが楽しく安全で充実した冬休みを過ごせるよう、家庭や地域で次のことに気を付け、見守りましょう▶大人は、声かけやあいさつを率先して行いましょう▶家庭や地域で、「いのち」を大切に育つ気持ちを育てましょう▶地域の目で、子どもたちを犯罪から守り、子どもたちにもどんな危険が潜んでいるかという意識をもって行動するように指導しましょう▶万引き、深夜徘徊、喫煙、飲酒などの問題行動を未然に防ぐよう、周囲の大人が声をかけていきましょう▶新型コロナウイルス感染症をはじめとする感染症の予防に努めましょう

●**青少年健全育成地区委員会の取り組み**
子どもたちを守るため、次の取り組みを行っています▶長期休み期間中の夜間パトロール▶子ども110番▶くるりん子ども見守りシートの掲示(右写真)

(場)立川市青少年問題協議会事務局(子ども育成課内)内線1305、指導課・内線2497

