

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4年1月・2月生まれの乳児と保護者=6月10日(金)▷令和4年2月・3月生まれの乳児と保護者=7月8日(金)、いずれも午前10時~11時30分(場)健康会館(定)各10組(申込順。第1子優先)申5月10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

子育て中のパパとママのための健康教室「忙しい今こそ健康チャージ! 動いて楽しく学べる3days」

後回しにしがちな自分自身の健康について一緒に考えます。手軽にできる食事の工夫や、ヨガとエクササイズで楽しく体を動かす体験も。対小学生以下の子どもがいる、医師から運動を制限されていない市民の方。時6月17日・24日、7月1日の金曜日、午前10時~11時30分(全3回)場高松学習館(館)管理栄養士・猪瀬多巳江さん、ヨガインストラ

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4面の「新型コロナウイルス感染症に関する相談窓口」をご覧ください。

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)

歯科休日急患診療所

健康会館2階 ☎(527)1900
▷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。

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5月10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

市民体育大会

参加資格、申込方法、費用などは「立川市体育協会」のホームページをご覧ください。

●軟式野球(地区対抗の部) 時5月16日(月)~6月6日(月)場立川公園野球場(場)立川市軟式野球連盟・佐々木さん ☎080(6761)4686

●ミニテニス 時5月22日(日)場泉市民体育館(場)立川市ミニテニス協会・澤口さん ☎(531)2672

●合気道 時6月11日(土)場練成館(場)立川市合気道会・森谷さん ☎090(3217)1330

●ゴルフ 時7月13日(水)場東京バーディクラブ(青梅市)場立川市ゴルフ協会事務局 ☎(535)3223

子ども・子育て

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!」

子育て中の母親同士で、子育ての悩みや関心があることを話し合いながら、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。時6月16日~7月21日の木曜日、午前10時~正午(全6回)場西砂学習館(定)12人(抽選。初参加の方、全回参加できる方を優先)保若干名(1歳~学齢前)申5月10日(火)~6月1日(水)に子ども家庭支援センター ☎(528)6871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6月9日(水)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5月23日(月)午前10時から子育て支援事務室 ☎(529)8664へ

ヨガ教室

いずれも場子ども未来センター(場)ヨガインストラクター・愛さん。申5月23日(月)午前10時から子育て支援事務室 ☎(529)8664へ

●パパ&ベビーヨガ 対市内在住のおおむね1歳~2歳のあんよができる子どもと保護者。時6月18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ピママヨガ 対市内在住の令和3年12月18日以降生まれの乳児(第1子に限る)と両親。時6月18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(子どもの同伴不可)。時6月18日(土)午後2時45分~3時30分(定)8人(申込順)

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か月の子どもの保護者。時6月1日(水)午後0時30分~2時(場)子ども未来センター(定)24組(申込順)申5月23日(月)午前10時から子育て支援事務室 ☎(529)8664へ

1分1秒を争う赤ちゃん・子どもの緊急事態の手当て

救命・応急手当てを講義と実技で身につけます。対市内在住・在勤の乳幼児の保護者、子育て支援者。時6月12日(日)①午前10時~正午②午後1時30分~3時30分(場)子ども未来センター(場)乳児小児に特化した救命・応急手当プログラムL.S.F.A.-Children's認定講師・中村智子さん(費)600円(材料代ほか。夫婦は2人で800円)定各15人(申込順)保①10人程度(1歳~学齢前)②若干名(見守り保育。0歳)申5月10日(火)午前9時から子ども家庭支援センター ☎(528)6871へ

子ども会に入会しませんか

子ども会は、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。集団生活を通して、自主性や協調性、忍耐力などを養うことも期待できます。子ども会に入会して、楽しい時間を過ごしませんか。場子ども育成課・内線1305

こどもとおとなのはなしあい in 市議会議場

子どもの提案を募集

やりたいイベント、ほしいものなど、子どもの提案を募集します(応募多数の場合は選考)。9月4日(日)に市議会議場で提案を発表した後は、実現に向けて子どもたち自身が活動します。なお、必要な資金は「ウドラ夢たち基金」(提案が通ったチーム全体で50万円以内)を使うことができます。提案の条件や応募方法など、くわしくは市ホームページをご覧ください。▶対象=市内在住の小学4年生~18歳▶応募締め切り=6月10日(金)場子育て推進課子育て推進係・内線1341



ウドラ夢たち基金イメージキャラクター:ウドラ ©UDOLLAND

市民伝言板

この欄の情報の連絡・交渉は当事者間で。市は関与しません。

まちのお知らせ

●菊作り無料講習会 立川菊花愛好会が主催。小菊をドーム状に仕立てる「ドーム菊作り」を学ぶ全3回の講習会の第1回。挿し芽から開花まで丁寧にサポートします。作品は11月の菊花展(諏訪神社)で展示します。時5月29日(日)午後1時30分~3時(場)さかえ会館(定)10人(申込順)申吉澤さん ☎090(9955)3186

●弓道初心者教室 立川弓道会が主催。弓道を始めてみませんか。対市内在住・在勤の方。時5月30日(月)~6月10日(金)の月曜・水曜・金曜日、午後7時30分~9時(全6回)場練成館(費)2,000円(参加費)定15人(申込順)持運動しやすい服装、靴下申岡崎さん ☎(524)2886

●不動産無料法律相談会 公益社団法人全日本不動産協会東京都本部多摩北支部が主催。不動産に関する法律と相続の悩みの相談に弁護士が応じます。対市民の方。時5月19日、6月16日、7月

21日、8月18日、9月15日、10月20日の木曜日、午後1時15分~5時15分(場)同支部(曙町2-9-2菊屋ビルディング203号)定各4人(申込順)申開催月の月初めから同支部 ☎(528)2121(月曜・火曜・木曜日、正午~午後4時)

●社交ダンス無料講習会 立川ハートフルダンスサークルが主催。プロが基本から丁寧に指導します。直接会場へ。時・場▷5月20日(金)=子ども未来センター▷5月27日(金)=錦学習館、いずれも午後1時30分から(初・中級者向け。初心者からは午後3時から)場真崎さん ☎090(5210)7667

会員募集

●つづれ会 昔の思い出や、今思っていることなどを書いて発表し、合評します。年に1回冊子を発行します。時毎月第3金曜日、午前9時30分~正午(場)柴崎学習館(場)1,500円(場)山崎さん ☎(535)8113

●THE BELLFLOWER アメリカ人講師による指導で英会話を学び、英検2級合格を目指します。見学・体験可。時毎月第1・第3金曜日、午後6時~8時(場)錦学習館(場)1,000円(場)2,000円(定)15人(申込順)申ベルフラワー事務局 ☎(523)0247

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=5月19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=6月7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

- 健康会館=5月25日(水)
 - 西砂学習館=6月1日(水)
 - 健康会館=6月29日(水)
 - 砂川学習館=7月6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。
5月25日、6月29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。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