

シニア

フットケアで足元から健康に ～大空カフェ

体組成計測定、タオル体操、フットケアで足と体の健康を目指します。市民の方 2月18日(土)午前10時～11時30分 会場 上砂会館 定員10人(申込順) 1月25日(水)午前10時から上砂図書館 ☎(535)1531へ

まだまだ輝くシニアのための 終活～はじめの一歩

65歳以上の市民の方 2月17日(金)午後2時～3時30分 会場 子ども未来センター 1級葬祭ディレクター・出版会社さん 定員15人(申込順) 1月26日(木)午前9時から南部東はごろも地域包括支援センター ☎(523)5612へ

認知症だれでもカフェ「これ からも楽しい会話と美味しい 食事を！」

30分のミニ講座の後、参加者同士の情報交換や専門家への質問・相談を行います。オンライン会議ツール「Zoom」を使用して参加することもできます。認知症の方、家族等 2月10日(金)午前10時～11時30分 会場 たましんRISURUホール5階第1会議室 立川病院言語聴覚士・田中初美さん 定員15人(申込順) 1月2月10日「認知症だれでもカフェ希望」、氏名、電話番号、このカフェに期待することをEメールで立川病院 center-mt@tachikawa-hosp.gr.jpへ 南部東はごろも地域包括支援センター ☎(523)5612

シルバー人材センター入会説明会

会員登録の申し込みも受け付けます。市内在住の原則60歳以上の方 1月30日(月)＝女性総合センター5階第3学習室 2月1日(水)・15日(水)＝シルバート人材センター柴崎本部(柴崎町1-17-7) 2月21日(火)＝女性総合センター5階第1学習室、いずれも午後1時30分から 前日までにシルバート人材センター柴崎本部 ☎(527)2204へ

自分だけの本をつくろう

蛇腹式の折本を作ります。60歳以上の方 2月18日(土)午前10時30分～11時30分 会場 上砂会館 定員10人(申込順) 1月25日(水)午前10時から上砂図書館 ☎(535)1531へ

出張 暮らしの保健室

看護師、薬剤師、管理栄養士が個別に健康相談に応じます。65歳以上の市民の方 2月16日(木)午前10時～11時30分 会場 健康カフェSanki(幸町3-2-3) 定員10人(申込順) 1月25日(水)から北部中さいわい地域包括支援センター ☎(538)2339へ

にしすなカフェ(介護サロン)

難聴と認知症、補聴器のお話を聞きます。65歳以上の市民の方、家族 2月11日(土)午前10時30分～正午 会場 西砂第三学童保育所 補聴器アドバイザー・宮入栄美子さん 定員20人(申込順) 持飲み物 にしすな福祉相談センター ☎(531)5550へ

子ども・子育て

ママ&ベビーヨガ

市内在住の生後3か月～8か月の乳児と母親 2月22日(水)午後0時30分～1時15分 会場 子ども未来センター ヨガインストラクター・愛さん 定員10組(申込順) 1月26日(木)午前10時から子育て支援事務室 ☎(529)8664へ

産後の骨盤ケア

市内在住の生後3か月～5か月の乳児と母親 2月22日(水)午後1時45分～2時30分 会場 子ども未来センター ヨガインストラクター・愛さん 定員10組(申込順) 1月26日(木)午前10時から子育て支援事務室 ☎(529)8664へ

小動物とわくわく体験

ヤギ、ウサギ、パンダマウスなどと触れ合います。市内在住の0歳～未就学児と保護者 2月25日(土)午前10時30分～正午 会場 子ども未来センター1階テラス 定員50組(申込順) 2月2日(木)午前10時から子育て支援事務室 ☎(529)8664へ

新世界 透明標本「アレが透明 になったら!？」

骨格研究の手法である透明標本について学びます。小学3年生～中学生 2月25日(土)午後2時～3時30分 会場 若葉会館 透明標本作家・富田伊織さん 定員50人(申込順) 1月25日(水)午前10時から若葉図書館 ☎(535)8841へ

ベビーマッサージ～私のお産と 育児・赤ちゃんとの生活を語り 合おう

市内在住のハイハイするまでの乳児と母親 2月24日(金)午前10時15分～11時30分 会場 柴崎学習館 助産師・河房子さん 100円(オイル代) 定員5組(申込順) 持バスタオル 1月25日(水)から柴崎学習館 ☎(524)2773へ

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。市内在住の0歳～1歳6か月の子どもと保護者 2月25日(土)午後1時30分～3時 会場 子ども未来センター 定員24組(申込順) 1月26日(木)午前10時から子育て支援事務室 ☎(529)8664へ

おもちゃの病院

壊れたおもちゃを修理します。1世帯2点までで先着35点です。壊れた部品などもお持ちください。部品代がかかる場合は実費負担です。直せないものもあります。直接会場へ。市内在住の方 2月11日(土)午後1時～3時 会場 女性総合センター5階作業室 生活安全課消費生活センター係 ☎(528)6801

健康

キラキラ☆歯育て～1歳から はじめる親子歯みがき教室

幼児期に大切な栄養と虫歯予防について学び、歯磨きの実習をします。1歳～1歳2か月の子ども(第1子に限る)と保護者 令和3年12月～令和4年2月

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

- 運動・栄養相談 運動指導者・管理栄養士が相談に応じます
- ▶受付日時＝2月7日(火)午前9時20分～10時50分
- 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＝2月16日(木)午後1時20分～2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

- 西砂学習館＝2月1日(水)
- 健康会館＝2月22日(水)
- 砂川学習館＝3月1日(水)
- 健康会館＝3月22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
- 2月22日、3月22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。健康推進課①☎(527)3272、②③☎(527)3234

生まれ＝2月21日(火)▷令和4年1月～3月生まれ＝3月14日(火)、いずれも午前10時～11時30分 会場 健康会館 100円(歯ブラシ代) 定員各15組(申込順) 1月25日(水)から電話か電子申請で健康推進課母子保健係 ☎(527)3234へ

麻しん風しん混合(MR)第2 期予防接種

平成28年4月2日～平成29年4月1日生まれの方(令和5年度に小学校に就学する方)は、麻しん風しん混合(MR)第2期予防接種の対象です。公費で接種できる期間は3月31日(金)までです。問診票がない方はご連絡ください。健康推進課予防健診係 ☎(527)3272

成人男性の風しん抗体検査等 のクーポン券未使用の方へ

昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性を対象に、風しん抗体検査と抗体価が低かった方への予防接種を無料で実施しています。対象者へはクーポン券を送付済みです。有効期限の3月31日(金)までに受診してください。指定医療機関は「厚生労働省」のホームページをご覧ください。健康推進課予防健診係 ☎(527)3272

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。

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 ども救急室

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。

市民体育館

2月の個人利用日

▶午前＝午前9時～午後0時30分 ▶午後I＝午後0時30分～4時 ▶午後II＝午後4時～7時30分
▶夜間(泉市民体育館)＝午後7時30分～11時
▶夜間(柴崎市民体育館)＝午後7時30分～10時

泉市民体育館 ☎(536)6711

- 12日は大会のため、体育室の個人利用はできません。
- 第1体育室(卓球・バドミントン・ミニテニス)＝1日・2日・4日・8日・15日・18日・22日
- 第2体育室▶卓球・バドミントン＝6日・13日・20日・26日・27日(26日以外は午前・午後Iのみ) ▶バスケットボール＝6日・13日・20日・27日(いずれも午後II・夜間のみ)

柴崎市民体育館 ☎(523)5770

- 第1体育室(バドミントン・ミニテニス) ●第2体育室(卓球)＝いずれも3日・10日・17日・19日・24日・25日
- 第1体育室・第2体育室(バスケットボール)＝13日・27日(午後II・夜間のみ、夜間は午後9時30分まで)