

健康

らくらくゴックン(離乳食準備教室)

対・時これから離乳食を始める▷令和4年11月~12月生まれの乳児の保護者=4月14日(金)▷令和4年12月~令和5年1月生まれの乳児の保護者=5月12日(金)、いずれも午前10時~11時30分(場)健康会館費20円(材料代。実習希望の方のみ)定各10組(申込順。第1子優先)申3月10日(金)から電話か電子申請で健康推進課母子保健係☎(527)3234へ

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) ☎(526)2004
健康会館1階
▷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 小児救急室 ☎(523)2677
立川病院内
▷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。

子ども・子育て

妊娠中・出産前のパパママ教室~産前から夫婦でできることを知ろう・学ぼう

「妊娠・出産に伴う心身の変化」「パパだからこそ出産・子育てに関してできること」を講義で学ぶとともに、ワークショップ形式で夫婦の対話や、参加者同士の交流をします(対)妊娠中の方と配偶者時4月23日、5月14日の日曜日、午前10時~11時30分(全2回)(場)女性総合センター5階第3学習室(師)パパママ子育て応援部Hiタッチ!!代表・野崎聡司さん定25組(申込順)申3月10日(金)から電子申請で男女平等参画課☎(528)6801へ

子育てサークル登録~子どもと一緒に気軽に活動

気の合う仲間や小さなお子さんと一緒に安心して活動できる場所を提供しています。次のすべての要件を満たす子育てサークルは、登録により地域学習館の保育室や子ども未来センターのグループ活動室を無料で利用できます。営利活動、政治活動、宗教活動を行うことはできません▶登録に必要な要件=▷未就学児の保護者が、未就学児同伴で自主的に活動、または活動しようと立ち上げたサークルで

ある▷構成員となる保護者は3人以上で、半数以上が市内に在住である▷サークルの名称を定め、代表者を置いている▶登録方法=子ども家庭支援センター(子ども未来センター1階)で配布する「子育てサークル登録申請書」と「会員名簿」(市ホームページからダウンロードも可)を、直接子ども家庭支援センター☎(528)6871へ

ホースセラピー

対市内在住の未就学児と保護者時4月13日(木)午後2時30分~3時30分(場)子ども未来センター定28組(申込順)申3月13日(月)午前10時から子育て支援事務室☎(529)8664へ



ほっと一息、気軽におしゃべり♪

同じ悩みや不安を抱えている人などと出会えます。出産予定の方も大歓迎。時間内は出入り自由。いずれも直接会場へ(場)子ども家庭支援センター☎(528)6871

●双子・三つ子のママ・パパおしゃべり会

時毎月第4土曜日(9月は第5土曜日)、午前10時~正午(場)子ども未来センター(8月、令和6年2月は西砂学習館)

●ひとり親のママ・パパおしゃべり会

時毎月第3土曜日、午後2時~4時(場)子ども未来センター

●お子さんの発達が気になる方のおしゃべり会

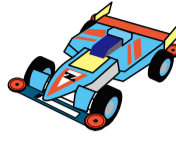
時毎月第3火曜日、午前10時~正午(場)子ども未来センター(保若干名(1歳~学齢前。申込制))

「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)では、子育て中のママ・パパたちの「あったらいいな」という思いを形にするお手伝いを行っています。一緒に楽しく活動してみませんか▶活動期間=4月1日(土)~令和6年3月31日(日)▶活動内容=月1回2時間程度の会議(見守り保育あり)、子育て講座、イベント等の企画・運営申3月10日(金)から同実行委員会iretachi.tachikawa@gmail.comへ(場)子ども家庭支援センター☎(528)6871

立川市総合福祉センターにミニ四駆サーキットがやってくる!

ミニ四駆を持っていない方には貸し出します(対)市内在住の小・中学生(保護者の参加も可)時3月25日(土)午前10時~午後3時(昼休憩あり。出入り自由)(場)総合福祉センター視聴覚室定25人(申込順)持単3電池2本(自分のミニ四駆を走らせたい方)、キット(ミニ四駆を作りたい方。工具等は貸し出します)申ボランティア・市民活動センターたちかわ☎(529)8323(右)2次元コードから申込可



●フードドライブも実施 家庭で余っている食品をお持ちください(常温保存が可能で賞味期限まで1か月以上ある未開封のものに限ります)(場)ボランティア・市民活動センターたちかわ☎(529)8323

イス de エクササイズ

椅子に座りながら親子で簡単なエクササイズをします(対)市内在住のおおむね0歳~1歳前後の子どもと保護者(抱っこひもで参加)時3月30日(木)午前10時30分~11時15分(場)子ども未来センター(師)体力指導士・佐藤千夏さん定10組程度(申込順)持抱っこひも申3月10日(金)午前10時から子育て支援事務室☎(529)8664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4月5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3月13日(月)午前10時から子育て支援事務室☎(529)8664へ

ちよこっと共済受付中
東京都市町村民 交通災害共済
ネット申し込みできます

事故にあったら必ず警察に届けましょう!

ちよこ助

生活安全課生活安全係 ☎(528)4376

健康 Q & A 585

Q マル青(まるあお)とは何ですか?

A 高校生等への医療費助成事業のことで、4月から開始予定です。申請の受け付け、医療証の交付は市が行います。対象者は、市内在住の高校生等を養育している方(所得による制限あり)です。高校生等とは高等学校の就学期(15歳到達後の最初の4月1日から18歳到達後の最初の3月31日)にある方を指し、在学中であるかは問いません。また、高校生等が誰からも養育されておらず、市が認める場合は、本人が対象となることがあります。なお、養育している高校生等が▶国

民健康保険や健康保険など、各種医療保険に加入していない場合▶生活保護を受けている場合▶児童福祉施設等に措置により入所している場合のいずれかに当てはまると、助成対象になりません。調剤薬局の窓口では、調剤医療費の窓口負担はありません。都外で診療を受けた方、都外国民保険に加入している方などは、後日、市で還付、払い戻しが受けられます。くわしくは市子育て推進課にお問い合わせください。《立川市薬剤師会・石原一生》

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=3月16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=4月4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=3月22日(水)
 - 西砂学習館=4月5日(水)
 - 健康会館=4月26日(水)
 - 上砂会館=5月10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
3月22日、4月26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

春休みを安全に有意義に
新しい生活に備えましょう

子どもたちが楽しく安全で充実した春休みを過ごせるよう、次のことに気を付けましょう。

- 早寝・早起きなど規則正しい生活をさせる
- スマートフォンやインターネットの適切な利用について親子で話し合う
- 進級や進学、就職に向けた心構えなどを家庭での話題にする
- 新しい生活に備え、心の準備をさせる
- 地域で子どもたちを見守る

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