

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4年2月～4月生まれ=4月18日(火)▷令和4年3月～5月生まれ=5月16日(火)、いずれも午前10時～11時30分。健康会館。100円(歯ブラシ代)。定各15組(申込順)。3月27日(月)から電話か電子申請で健康推進課母子保健係。(527)3234へ

成人男性の風しん抗体検査と予防接種

昭和37年4月2日～54年4月1日に生まれた男性を対象に、風しんの抗体検査と、抗体検査の結果、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。過去のクーポン券が未

使用の対象者には、改めてクーポン券(令和6年3月31日期限)を送付しますので、検査と接種を受けてください。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いりません。

休日急患診療所(内科・小児科)

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

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 こども救急室

立川病院内
▷月曜～金曜(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。

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=4月4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=4月20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=4月5日(水)
 - 健康会館=4月26日(水)
 - 上砂会館=5月10日(水)
 - 健康会館=5月24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
4月26日、5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。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

たまたがわ・みらいパークの催し

場たまたがわ・みらいパーク。マークの催しは、参加者名、電話番号(中学生以下は学校名、学年も)を電話またはEメールで☎(848)4657 info@miraipark.netへ(申込順)。その他の催しは直接会場へ

4月12日(水)・25日(火)は休館日です。

- 学び舎～日本語の読解力を伸ばそう 対小・中学生。4月6日～27日の木曜日、午後4時～7時▷4月1日～29日の土曜日、午前9時30分～正午。各コース月2,000円(参加費)。定▷木曜コース=小学生3人、中学生2人▷土曜コース=小学生3人。持筆記用具。3月31日(金)までに
- 子育てひろば 広い部屋で自由に遊べます。対未就学児と保護者。4月4日～18日の火曜日、4月6日～27日の木曜日、4月16日(日)、午前10時～正午
- ひまわり体操 対60歳以上の方。4月4日～18日の火曜日、午前10時20分～11時20分。月1,000円(参加費)。定5人。持動きやすい服装、飲み物、タオル。4月3日(月)までに
- たまみらでカラオケを楽しもう! 対3人以上のグループまたは家族(小

- 学生以下は保護者同伴)時①4月2日(日)午前9時30分～正午(子ども優先)
- ②4月5日・19日・26日の水曜日▷午前9時30分～正午▷午後1時30分～4時30分。1時間500円。3月27日(月)までに
- のびのび健康体操 対60歳以上の女性。4月7日～21日の金曜日、午前10時～11時。月1,000円(参加費)。定5人。持タオル、飲み物、ボール、セラバンド(購入可能)。4月5日(水)までに
- 楽しく食べよう「サボシヨク」 時①4月14日(金)午後5時30分～7時②4月29日(土)▷午前11時30分～午後0時15分▷午後0時15分～午後1時。300円(小・中学生100円、未就学児無料)。定各15人。①3月31日(金)から②4月15日(土)から
- 竹細工 対小学3年生以上の方。4月16日(日)午後1時30分～4時。1個500円(材料代)。定3人。持汚れてもよい服装、手袋。3月26日(日)～4月9日(日)に
- プラモデルづくり教室&ミニ四駆サーキット 対小学生以上の方。4月23日(日)午前10時～午後3時。300円(参加費)。定15人。持ミニ四駆は単三電池2本。3月25日(土)～27日(月)に

子ども・子育て

出張・出前子育てひろば

子育てひろばは、小学校入学前の子どもと保護者等が自由に利用できるあそび場です。開催日時等、くわしくは市ホームページをご覧ください。ひまわり子育てひろば休所中は、こぶし会館、こんぴら橋会館で出張・出前子育てひろばを実施しています。4月からの開催予定は下表のとおりです(いずれも祝日、年末年始を除く)。直接会場へ子育て推進課子育てひろば係・内線4090

曙福祉会館(曙町3-44-17)	第1木曜日と第2～第5金曜日(原則)、午前10時～午後3時
こぶし会館(幸町5-83-1)	4月4日(火)から毎週火曜・土曜日、午前10時～午後3時
こんぴら橋会館(砂川町3-26-1)	毎週月曜日、午前9時30分～11時30分
中里公会堂(西砂町5-11-13)	毎週火曜日、午前10時～正午
西立川児童会館(富士見町1-23-6)	毎週水曜・木曜日、午前10時～正午
森の子こども園(砂川町8-30-7)	毎週木曜日、午前10時～11時50分

ママ&ベビーヨガ

対市内在住の生後3か月～8か月の乳児と母親。4月26日(水)午後0時30分～1時15分。場子ども未来センター

師ヨガイストラクター・愛さん。定10組(申込順)。3月27日(月)午前10時から子育て支援事務室☎(529)8664へ

産後の骨盤ケア

ポールを使って骨盤底筋群を鍛えます。産後の尿漏れやおなかの引き締めにも効果があります。対市内在住の生後3か月～5か月の乳児と母親。4月26日(水)午後1時45分～2時30分。場子ども未来センター。師ヨガイストラクター・愛さん。定10組(申込順)。3月27日(月)午前10時から子育て支援事務室☎(529)8664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。対市内在住の0歳～1歳6か月の子どもと保護者。4月29日(土)午後1時30分～3時。場子ども未来センター。定24組(申込順)。3月27日(月)午前10時から子育て支援事務室☎(529)8664へ

育児の悩みや不安、一人で悩まないで

育児の悩みや不安を感じたら、一人で悩まず子ども総合相談にご相談ください。
☎(529)8566 [月曜～土曜日、午前9時～午後5時。祝日を除く]

新型コロナウイルス感染症に関する相談窓口

- 東京都発熱相談センター 症状があり、かかりつけ医がない方など
☎03(5320)4551、☎03(5320)4411ほか [土曜・日曜日、祝日を含む、24時間]
- 東京都電話相談窓口(新型コロナ・オミクロン株コールセンター) 症状はないが不安がある、感染予防や変異株に関して聞きたい方など
☎0570(550)571 [土曜・日曜日、祝日を含む、午前9時～午後10時]

遊びにおいでよ 児童館

入学・進級おめでとう特集

- マークの催しは申込制(申込順)。そのほかは直接会場へ(先着順)。未就学児は保護者同伴。このほかの催しは、市ホームページまたは児童館のおたよりをご覧ください。
- 富士見児童館☎(525)9020
- 入学・進級お祝い会 目標を短冊に書いて飾る「やる気の木」、クイズラリー。対乳幼児～高校生世代。4月9日(日)午前10時から。定30人
- 錦児童館☎(525)6684
- 入学・進級歓迎スタンプラリー スタンプラリーやクイズ、ゲーム。参加賞もあり。対小学生。4月17日(月)・18日(火)、午後3時～4時。定各50人
- 羽衣児童館☎(526)2336
- みんぴか 児童館クイズ、レクリエーション。対乳幼児～中学生。4月21日(金)午後3時30分～4時30分。定40人
- 高松児童館☎(528)2925
- あつまれ、新1年生! 児童館探検とプラバン工作。対小学生。4月17日(月)午後2時～3時
- 幸児童館☎(537)0358
- 入学進級おめでとう会! 児童館オリエンテーリング。対小学生～高校生世代。4月26日(水)午後3時～4時。定20人
- 若葉児童館☎(536)1400
- おいで! しん1ねんせい 対小学1年生。4月15日(土)午前11時～11時30分。定15人。4月1日(土)から
- 上砂児童館☎(535)1557
- 集まれ小学1年生 児童館ツアーとクイズ。参加賞あり。対小学1年生。4月20日(木)午後2時から。定15人
- 西砂児童館☎(531)0433
- にしすなあそび隊 児童館探検。対小学1年生。4月19日(水)午後2時～3時

電話での申し込みはできません。直接、各児童館へ