

健康

市内指定医療機関、市内指定歯科医療機関は、市ホームページをご覧ください。

高齢者肺炎球菌ワクチン予防接種

次の方を対象に肺炎球菌ワクチンの接種費用の一部を助成します①②または③に該当する方で過去に一度も肺炎球菌ワクチンの接種を受けていない方①令和5年度中(令和6年3月31日まで)に65歳・70歳・75歳・80歳・85歳・90歳・95歳・100歳になる方②60歳～64歳で、心臓、腎臓、呼吸器機能障害1級程度かヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能障害1級程度の障害のある方。対象年齢の方へは令和5年6月に予診票を送付済みです。届いていない場合はお問い合わせください。予診票の有効期限は、3月31日(日)までです。接種を希望する方は必ずこの期限までに接種をしてください④市内指定医療機関費2,500円(自己負担額。生活保護世帯等の方には免除制度あり)。全額自己負担した接種費用の払い戻しは行いません。必ず予診票を持参して市内指定医療機関で受けてください⑤健康推進課予防健診係☎(527)3272

食育講座

体調を整え、健康でいるためにはどんな食材や調理方法がよいのか、管理栄養士の先生から学びます。健康ささえ隊企画講座☎3月27日(水)午後1時30分～2時30分⑥健康会館⑦管理栄養士・渡辺純子さん⑧10人(申込順)⑨2月26日(月)から電話か電子申請で健康推進課地域支援係☎(527)3632へ

出張 暮らしの保健室「パーキンソン病友の会～服薬に関する講義と体操」

看護師、薬剤師の講義を聞いてパーキンソン病への理解を深め、理学療法士と一緒に体操を行います。健康に関する

相談も受け付けます⑩パーキンソン病の方と家族、または関心のある方☎3月9日(土)午後1時30分～2時30分⑪女性総合センター5階第3学習室⑫30人(申込順)⑬2月26日(月)午前9時から立川市社会福祉協議会第4地区地域福祉コーディネーター☎(537)7147へ

休日・夜間診療

●保険証、医療券等をお持ちください。

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

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。

子ども・子育て

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

⑫市内在住の3か月～ハイハイするまでの乳児と母親☎3月22日(金)午前10時15分～11時30分⑬錦学習館⑭助産師・河房子さん費100円(オイル代)⑮6組(申込順)⑯バスツール⑰2月27日(火)から電話か電子申請で錦学習館☎(527)6743へ

お兄さんとあそぼう!

お兄さんと一緒に体を動かして遊びます⑱市内在住のあんよができる未就学児と保護者(父親参加優先)☎3月20日(水・祝)午前10時30分～11時15分⑲子ども未来センター⑳チアリーディング指導員・河村和寛さん、井上誠士郎さん㉑10組程度(申込順)㉒▷父親が参加=2月28日(水)午前10時から▷母親のみ参加=3月7日(休

午前10時から、子育て支援事務室☎(529)8664へ

うれしい楽しいグリーティングカード作り

「写真が貼れるカード」と「少し飛び出すカード」の2種類を自由に作ります⑳3歳～小学生の子ども(小学3年生以下は保護者同伴。同伴の保護者は1人まで)☎3月27日(水)午前10時～11時30分㉑幸学習館㉒生涯学習市民リーダー・中川清美さん費250円(材料代)㉓15人(申込順)㉔2月27日(火)から幸学習館☎(534)3076へ

一緒に楽しもう! 0歳からの音楽

泣いてもぐずっても大丈夫。童謡やリトミックなどをみんなで楽しみましょう。出演は山西さや香さん(メゾソプラノ)、越山沙千子さん(ピアノ)㉕0歳～小学生の子ども(小学3年生以下は保護者同伴)☎3月23日(土)午前11時～11時45分㉖西砂学習館㉗25人(申込順)㉘2月27日(火)から電話か電子申請で西砂学習館☎(531)0431へ

西砂子ども観劇会「とんからり」

わらべ歌たっぷりのお芝居で、子どもから大人まで楽しめます。出演は劇団風の子☎3月18日(月)午前11時開演(午前10時45分開場)㉙西砂学習館㉚70人(申込順)㉛2月27日(火)から電話か電子申請で西砂学習館☎(531)0431へ

親子で楽しく野菜を育てて収穫しませんか

立川市農研会(農業後継者組織)の指導のもと、トウモロコシとジャガイモを育てます。種まきから収穫まで、一連の農作業を体験でき、育てた作物はすべて持ち帰れます。申込方法等、くわしくは市



ホームページをご覧ください⑳市内在住の小学生と保護者(保護者のみの参加は不可)☎▷4月13日、5月11日の土曜日①午前8時45分から②午前10時から▷7月6日または13日の土曜日①午前8時45分から②午前9時45分から③午前10時45分から(全3回。50分程度。生育状況によっては変更あり。雨天実施)㉑ファーマーズセンターみのーれ立川北側広場費1組1,000円(参加費)㉒90組㉓産業振興課農業振興係・内線2650

親子料理教室「親子でつくろう春の手まり寿司」

持ち帰りはできません㉔小学生と保護者☎3月28日(木)午前10時～午後0時30分㉕女性総合センター5階料理実習室㉖食とくらしと環境を考える会の皆さん費1人400円(材料代)㉗12組(申込順)㉘5人程度(1歳～学齢前)㉙エプロン、三角巾、布巾(2枚)、タオル、飲み物㉚2月26日(月)から生活安全課消費生活センター係☎(528)6801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。直接会場へ㉚市内在住の0歳～1歳6か月の子どもと保護者☎3月23日(土)午後1時30分～3時㉛子ども未来センター㉜子育て支援事務室☎(529)8664

ママ&ベビーヨガ

㉝市内在住の生後3か月～8か月の乳児と母親☎3月27日(水)午後1時30分～2時15分㉞子ども未来センター㉟ヨガインストラクター・愛さん㊱10組(申込順)㊲2月29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

㉚市内在住の生後3か月～5か月の乳児と母親☎3月27日(水)午後2時30分～3時15分㉛子ども未来センター㉜ヨガインストラクター・愛さん㊱10組(申込順)㊲2月29日(木)午前10時から子育て支援事務室☎(529)8664へ

健康日程表

健康相談 1人30分①健康会館

- 3月5日(火)午前9時20分～10時50分=栄養相談(管理栄養士が相談に応じます)
- 3月21日(木)午後1時20分～2時50分=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)

☎電話か電子申請で健康推進課保健事業係☎(527)3272へ

親と子の健康相談 受付時間は午前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28日(水)、3月27日(水)=健康会館 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㉑各12組(申込順)
- 3月6日(水)=上砂会館
- 4月3日(水)=西砂学習館

☎健康推進課母子保健係☎(527)3234へ

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。また、電話で日程の変更ができます。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。☎健康推進課母子保健係☎(527)3234

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。

遊びにいでよ 児童館

わくわく春の児童館まつり

ゲームや工作などを楽しめます㉚乳幼児～高校生世代☎3月10日(日)午後1時～4時㉛間上砂児童館☎(535)1557



- マークの催しは各児童館で直接申し込んでください(申込順)。そのほかは直接会場へ。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。
- 進級・卒業おめでとうパーティー ㉜小学生～高校生世代☎3月30日(土)午前11時～午後1時㉝羽衣児童館

☎3月9日(土)～23日(土)に羽衣児童館☎(526)2336へ

●春のeスポーツ祭り ㉚乳幼児～高校生世代☎3月9日(土)午後2時～5時㉛20人㉜間上砂児童館☎(525)6684

●防災なぞときゲーム ㉚乳幼児～小学生☎2月28日(水)午後3時～4時㉛40人㉜間上砂児童館☎(537)0358

電話での申し込みはできません。直接、各児童館へ

