

健康

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。①の方には6月に予診票(有効期限令和4年3月31日(木))を郵送済みです。お手元がない場合はお問い合わせください。全額自己負担した任意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。①または②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3年度中(令和4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。市内指定医療機関。自己負担額2,500円(生活保護世帯等の方には免除制度あり)。健康推進課予防健診係 ☎(527)3272

コロナを吹き飛ばせウォーキング

根川緑道など、柴崎町周辺を健康ささえ隊のメンバーと一緒にゆったり歩きます。12月7日(火)午前10時～11時30分ごろ(雨天中止)。柴崎市民体育館正面入り口集合・解散(約2km)。10人(申込順)。持歩きやすい服装・靴、飲み物。11月10日(水)から健康推進課地域支援係 ☎(527)3632へ

子宮頸がん予防ワクチン定期接種

小学6年生～高校1年生に相当する年齢の女子は、公費で定期接種を受けることができます。対象の方には7月上旬に問診票等を郵送しました。接種回数は3回で、接種を終えるのに約6か月かかります。ワクチンの有効性とリスクを十分に理解した上で、判断してください。健康推進課予防健診係 ☎(527)3272

妊婦歯科健診

妊娠するとホルモンバランスが変化し、歯肉が腫れたり、虫歯になりやすくなります。市内在住の方は妊娠期間中に公費負担で1回受診できます。「母と子の保健バッグ」に同封されている受診券と母子健康手帳を持って、指定歯科医療機関で受診してください。健康推進課母子保健係 ☎(527)3234

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。これから離乳食を始める。令和3年7月～8月生まれの乳児と保護者＝12月10日(金)。令和3年8月～9月生まれの乳児と保護者＝令和4年1月14日(金)、いずれも午前10時～11時30分。健康会館。各10組(申込順。第1子優先)。11月10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27年4月2日～平成28年4月1

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。感染が疑われる場合は2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) ☎(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 ども救急室 ☎(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。

日生まれの方(令和4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令和4年3月31日(木)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

スポーツ

消火器ウォーク～あるけあるけ運動

ウォーキングしながらマップに示された消火器を探し、消火器に印字された4桁の番号を記録します。記録用紙を「あるけあるけ運動」イベント参加時に提出するか、泉市民体育館に持参すると、「あるけあるけ運動」の距離として認定されます。マップは泉・柴崎市民体育館等で配布しています(市ホームページからダウンロードも可)。スポーツ振興課 ☎(529)8515

市民体育大会の結果

いずれも優勝(敬称略)。
●ソフトテニス(一般の部) ▶男子1部＝吉永湧紀・天提拓郎▶男子2部＝板橋良宗・杜下太一▶男子35＝西野慎介・小畑範圭▶男子45＝藤井章・細谷吉男▶女子1部＝高橋優子・高野弥生▶女子2部＝高野里菜・佐々木優衣
立川市体育協会 ☎(534)1483

募集

国際交流バレエ公演出演者



令和4年7月18日(月・祝)にたましんRISURUホールで開催する第13回ジャパン・インターナショナル・ユース・バレエ国際交流公演の参加者を募集します。海外の有名バレエ学校との合同公演です。12月19日(日)にオーディション、原則月2回の日曜日にレッス

ンとリハーサルがあります。申込方法等詳しくは「ジャパン・インターナショナル・ユース・バレエ(JIYB)」のホームページをご覧ください▶対象＝9歳～22歳のバレエ経験が5年以上の方▶申込締切＝12月12日(日)▶JIYB ☎(537)4731、市地域文化課・内線4502

たちかわ真夏の夜の演劇祭参加劇団

▶参加資格＝多摩地域を活動の拠点とする演劇団体・個人で、実行委員会に参加できること(令和4年1月～令和5年1月末)▶演目＝たましんRISURUホール小ホールで上演可能な2時間程度(休憩含む)の演目、原則として2回公演▶選考＝内容、過去の参加回数、地域性などを基準に選考▶開催期間＝令和4年8月3日(水)～29日(月)▶費用＝参加費、会場料、付属設備使用料は無料。照明、音響など公演に関する費用や人件費は自己負担▶申込方法＝12月10日(金)(必着)までに、直接、または郵送、ファクス、Eメールで申込用紙(「立川市地域文化振興財団」のホームページからダウンロード可)をたちかわ演劇祭実行委員会(〒190-0022錦町3-3-20) ☎(526)1312 ☎(525)6581 eengekisai@tachikawa-chiikibunka.or.jpへ

立川市 見守りホットライン

いつもと違うな、
どうしたのかな
心配なご近所さんに
気付いたらご連絡を

コール おお通報
☎042(506)0024

●安否確認の通報 通年24時間
●支援等の相談
午前8時30分～午後5時15分
(土曜・日曜日、祝日、年末年始を除く)

健康 Q & A 572

「むし歯が母親から子どもにうつる」と聞きました。本当ですか？

A むし歯は、歯垢の中のむし歯菌(ミュータンス菌)が食べ物の中に含まれる糖質(特に砂糖)を代謝することで作り出した酸によって歯が溶けていく病気です。生まれたときの赤ちゃんの口内にはむし歯菌が存在しませんが、お母さんや周囲の大人からむし歯菌が感染し、赤ちゃんの口の中にすみつきます。その時期は1歳7か月から2歳7か月ころです。
むし歯菌の感染を防ぐには、赤ちゃんへのかみ与えや、スプーンや箸の共用を避ける必要がありますが、なか

か難しいものです。そこで、妊娠中から生まれてくる赤ちゃんのためにお母さんが口内を清潔にし、むし歯菌を減らしておくことが大切です。
妊娠中は女性ホルモンのバランスが変化し、唾液の分泌が減ったり、つわりで歯磨きができなかったり、食事の回数や時間が不規則になるなど、むし歯のリスクが増えます。妊婦歯科健診の受診や歯科医院でのクリーニングを行い、お口を清潔に保つことをおすすめします。
《立川市歯科医師会・福島直人》

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＝11月18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＝12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＝11月24日(水)
 - 西砂学習館＝12月1日(水)
 - 砂川学習館＝令和4年1月5日(水)
 - 健康会館＝1月26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。
 - 11月24日、令和4年1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。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。4月から集団健診となっているため、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