

**健康**

**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るように、進め方や気をつけるポイントなどを学びます。対・時これから離乳食を始める▷令和3年3月~4月生まれの乳児と保護者=8月6日(金)▷令和3年4月~5月生まれの乳児と保護者=9月10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)①7月12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



**子宮頸がん予防ワクチン定期接種**

国の方針により積極的な勧奨は差し控えていますが、小学6年生~高校1年生に相当する年齢の女子は、定期接種を受けることができます。対象者には、7月上旬にご案内を発送しました。ワクチンの有効性とリスクを十分理解した上で、接種をご検討ください。健康推進課予防健診係☎(527)3272

**シニア**

**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。対市内在住の原則57歳以上の方(時・場)▷7月14日(水)=シルバー人材センター柴崎本部(柴崎町1-17-7)▷7月20日(火)=女性総合センター、いずれも午後1時30分から①前日までにシルバー人材センター柴崎本部☎(527)2204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。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)**

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)

**歯科休日急患診療所** ☎(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**

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。

**スポーツ**

**みんなでストレッチ教室(泉教室)**

リズム体操や筋力アップの運動で、より健康な体づくりを目指します。日



程、費用等は下表のとおり①18歳以上の市内在住・在勤・在学の方(場)泉市民体育館②7月21日(水)(必着)までに、往復はがきに「みんなでストレッチ教室」、希望コース(1人1コースのみ)、住所、氏名(ふりがな)、年齢、性別、電話番号、在勤・在学の方は勤務先名か学校名、返信用宛先を書いて泉市民体育館(〒190-0015 泉町786-11)☎(536)6711へ

みんなでストレッチ教室(泉教室)				
コース	時間帯	期間	参加費	定員
水曜1部	午前10時~10時45分	8月11日~11月24日	1回 200円	各30人 (抽選)
水曜2部	午前11時~11時45分			
水曜3部	午後1時~1時45分			
水曜4部	午後2時~2時45分			
水曜5部	午後7時30分~8時15分			
金曜1部	午後1時~1時45分	8月13日~11月26日		
金曜2部	午後2時~2時45分			
土曜1部	午前10時~10時45分	8月14日~11月27日		
土曜2部	午前11時~11時45分			

**立川プロスポーツデー in 立川競輪場**

7月23日(金・祝)~25日(日)

市を拠点として活躍するプロスポーツ6団体が開催する大人も子どもも楽しめるイベントです。参加団体は、たちかわ競輪日本競輪選手会立川地区、アルバルク東京、TACHIKAWA DICE、東京ヴェルディビーチサッカー、石川ボクシングジム立川、立川・府中アスレティックFC。くわしい内容は、「たちかわ競輪」のホームページをご覧ください。直接会場へ。

時7月23日(金・祝)~25日(日)、午前10時~午後4時30分

場立川競輪場

**主なイベント**

- バーチャル自転車体験(ZWIFT)
- 選手対決イベント&トークショー
- 各競技グッズ・パネル展示
- 競輪初心者教室

☎事業課☎(524)1121



**健康 Q & A 568**

**Q 朝起きると、口の中が苦くて何かが胸に詰まっているような感じがするのですが……。**

**A** それは、おそらく胃酸の逆流によって起こる「胸焼け」と思われ、「逆流性食道炎(GERD)」と呼ばれるものの症状でしょう。原因となるのは「機能性ディスペプシア(FD)」「機能性胃腸障害(FGID)」といって、ストレスや疲れで胃腸の運動が弱っていることが考えられます。胃痛や胃もたれといった胃の不快感を併発することもあり、注意が必要です。

最近では、新型コロナウイルス感染症の影響で家の中にいることが多く、運動不足になりがちであることも大きな要因になるでしょう。それに加

えて、夕食を食べる時間が遅く、食事から寝るまでの間が短くなることも誘因となります。

対策としては、難しいかもしれませんがストレスをためず、適度な運動を心掛けることがあげられます。また、夜寝る前2時間~3時間以内には食事をしないこと、1時間以内には水分をがぶ飲みしないことも有効です。それでも治まらないときには、専門医を受診してください。食道がんや喉頭がんなどの重大な病気の可能性も否定できませんから、上部内視鏡検査を受けることをお勧めします。

《立川市医師会・宮本昌之》

**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=7月15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=8月3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=7月28日(水)
- 西砂学習館=8月4日(水)
- 健康会館=8月25日(水)
- 砂川学習館=9月1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。7月28日、8月25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①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。通知が届いていない方は、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

**びん・缶・ペットボトルなどの出し方**

●びん・缶 必ずキャップ等を外し、水ですすいできれいにしてから、かごやバケツなどの容器(段ボールなどの紙製以外)に入れて、びんの日、缶の日に出してください。袋で出されると、選別作業に手間取ったり、機械にからまったりしてしまうので、袋で出されたものは回収しません。集合住宅は所有者等が容器の用意をお願いします。



●ペットボトル 必ずキャップとラベルを外し、水ですすいできれいにしてから横につぶし、45リットルまでの透明か半透明の袋に入れ、ペットボトルの日に出してください。キャップとラベルは容器包装プラスチックの日に出してください。縦につぶしたり、工作で切ったりしたものはリサイクルできないため、燃やせないごみの日に出してください。



●スプレー缶 必ず中身を使いきり、穴を開けずに45リットルまでの透明か半透明の袋に入れ、スプレー缶の日に出してください。



☎ごみ対策課・内線6752