

## 健康

### やってみよう! 自分でできる ストレスマネジメント

日常生活におけるストレスマネジメントの基礎的な知識を学び、簡単なリラクゼーション方法を実演します。オンライン会議ツール「Zoom」を使用して参加することもできます。東京医療保健大学と共催📅12月10日(土)午前10時～正午📍東京医療保健大学(緑町3256)👤同大学教授・村松仁さん📍会場参加50人(申込順)📅11月10日(木)から講座名、住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号、参加人数を書いて、はがき、ファクスで東京医療保健大学公開講座係(品川区東五反田4-1-17)☎03(5421)7655☎03(5421)3133へ。オンラインで参加を希望する方は「東京医療保健大学」のホームページから申し込んでください📍市健康推進課保健事業係☎527(3272)

### らくらくゴクン(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・知っていると役立つこと・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4

年7月～8月生まれの乳児と保護者＝12月9日(金)▷令和4年8月～9月生まれの乳児と保護者＝令和5年1月13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(木)から電話か電子申請で健康推進課母子保健係☎(527)3234へ

### 柏町地区ふれあい健康フェア

医師の講演、骨密度測定、健康相談など。直接会場へ。なお、会場には駐車場がありません。たちかわ健康ポイント対象事業📅11月27日(日)午前10時～正午📍柏小学校体育館📍上履き📍健康推進課地域支援係☎(527)3632

### 都の大規模接種会場で新型コロナウイルスワクチンと高齢者インフルエンザワクチンが同時接種できます

新型コロナウイルスワクチンと高齢者インフルエンザワクチンが同時接種できます。くわしくは市ホームページをご覧ください▶開設日＝令和5年1月末までの木曜・金曜日▶会場＝①東京都立川南ワクチン接種センター(柴崎町3-16-25)②東京都行幸地下ワクチン接種センター(千代田区丸の内2-4-1)📍市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。妊娠期における歯と口の健康を維持するため、妊婦歯科健診を受診しましょう。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

### 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 ☎(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 こども救急室

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

### ハンディ水泳教室

📍次のすべてにあてはまる方▷市内在住の小学1年生以上の軽度の知的障害がある▷保護者または介護者が一緒にプールに入ることができる▷日常生活でおむつやトレーニングパンツを必要としない📅令和5年1月14日(土)～3月25日(土)、原則毎月第2・第4土曜日、午後4時～5時(2月11日を除く、全5回)📍泉市民体育

館☎3,000円(小・中学生1,500円)📍6人(抽選)📅12月4日(日)(必着)までに、往復はがきに「ハンディ水泳教室希望」、住所、氏名(ふりがな)、年齢、性別、電話番号、学校名、学年、保護者名、返信用宛先を書いて泉市民体育館(〒190-0015泉町786-11)☎(536)6711へ

### 駅伝競走&小学生ロードレース

市民体育大会の駅伝競走とあわせて開催。くわしくは「立川市陸上競技協会」のホームページをご覧ください。

●駅伝 📍代表者が市内在住・在勤・在学の高校生以上で構成するチーム(6区間6人)📅令和5年1月15日(日)午前9時スタート📍市役所付近を発着点とする1周3.2kmの周回コース📍1チーム7,000円(指定する口座へ振り込み)📍70チーム(申込順)

●小学生ロードレース 📍2kmを30分以内で完走できる小学生📅令和5年1月15日(日)午前11時スタート📍市役所付近を発着点とする1周2kmのコース📍1人800円(指定する口座へ振り込み)📍200人(申込順)

📅12月2日(金)(必着)までに所定の申込書式(「立川陸協」のホームページからダウンロード可)を、Eメールに添付して立川市陸上競技協会📍tachikawarikyo2020@gmail.comへ📍立川市陸上競技協会・横田さん☎090(5578)3651

### 市民体育大会

参加資格、申込方法、費用等は「立川市陸上競技協会」のホームページをご覧ください。

●駅伝競走(地区対抗の部・中学生の部) 📅令和5年1月15日(日)午前9時から📍市役所付近を発着点とする1周3.2kmの周回コース📍立川市陸上競技協会・横田さん☎090(5578)3651

## 健康 Q & A 581

### Q 虫歯はどうしてできるのですか?

**A** 歯の表面についた歯垢は「プラーク」といい、おびただしい数の細菌が集まってできたものです。プラーク中の虫歯菌は、砂糖や炭水化物を分解して酸をつくり出します。この酸によって歯の表面のカルシウムが溶け出すことを「脱灰」といいます。酸は唾液の作用によって中和され、再びカルシウムが歯の表面に戻ります。これを「再石灰化」といいます。歯の表面では、脱灰と再石灰化が繰り返されています。しかし、砂糖などをだらだら取り続けていると脱灰が進み、歯の表面が柔らかくなり、最後には穴が開い

て虫歯ができます。ただ、虫歯菌がいればすぐに虫歯になるというわけではありません。虫歯菌のえさとなる砂糖や炭水化物があって、時間が経過することで初めて虫歯ができます。したがって、正しく歯みがきをしたり、歯の表面がフッ化物(フッ素)で強化されていたりすれば、虫歯の発症は防げます。唾液の酸を中和する能力も大切で、唾液の量も関係します。このように、虫歯はたくさんの要因が影響して発症します。

《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17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6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30日(水) ●西砂学習館＝12月7日(水)
- 砂川学習館＝令和5年1月11日(木) ●健康会館＝1月25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30日、令和5年1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📍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

## 市民伝言板

この欄の情報の連絡・交渉は当事者間で。市は関与しません。

### まちのお知らせ

●パソコン教室～プログラミングに触れてみよう! 都立砂川高校が主催。「Scratch(スクラッチ)」を用いて、プログラミングを楽しみながら学びます。くわしくは「都立砂川高校」のホームページをご覧ください📍プログラミング初心者の小学5年生～中学生と保護者📅12月4日(日)午後1時～4時▷12月11日(日)午後1時～3時(全2回)📍都立砂川高校(泉町935-4)☎500円(受講料)📍25人(抽選)📅11月18日(金)までに前川さん☎(537)4611へ

●行政書士による無料相談会 東京都行政書士会立川支部が主催。相続や遺言、成年後見制度や外国人の在留資格、会社の設立や事業・経営の許認可登録、その他暮らしの法務相談に応じます。直接会場へ📅11月12日(土)午前10時～午

後4時📍国営昭和記念公園(たちかわ楽市2022会場)📍松浦行政書士事務所☎(595)7633

●子ども日本語教室「つばさ」のボランティア講師募集のための研修会 たちかわ多文化共生センターが主催する外国人の子ども日本語教室のボランティア講師を募集します。応募する方は研修会へ参加してください。くわしくは「たちかわ多文化共生センター」のホームページをご覧ください📍11月20日(日)、令和5年2月18日(土)、午後2時～4時📍たましんRISURUホール📍20人(申込順)📍たちかわ多文化共生センター☎(527)0310へ

●SAXOPHONE ENSEMBLE 2022 国立音楽大学サクソフォーン研究室が主催。4人編成から45人編成まで、さまざまな形態のアンサンブルをお届けします。ソリストは同大学教授・雲井雅人さん。超大型アンサンブルも楽しめます📅11月25日(金)午後7時開演📍府中の森芸術劇場ウィーンホール(府中市浅間町1-2)☎1,000円📍522人(申込順)📍原さん📍hara.satsuki.bo9@st.kunitachi.ac.jpへ

粗大ごみ処理券・し尿処理券の取り扱いを開始しました▽ファミリーマート昭島武蔵野店(昭島市武蔵野)☎(500)6072 問ごみ対策課・内線6751