

### 健康

#### 悩んでどう聞くの？悩みの聞き方を学びましょう

精神・心理面の悩みをもつ人への基本的な対応とリラクゼーション方法を学びます。東京医療保健大学と共催 12月16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、同大学講師・小川賀恵さん 50人(申込順) 11月16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、はがき、ファクスで東京医療保健大学公開講座係(〒141-0022品川区東五反田4-1-17) ☎03(5421)7655 ☎03(5421)3133へ 岡市健康推進課保健事業係 ☎(527)3272

#### 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、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5年7月～8月生まれの乳児と保護者=12月8日(金)▷令和5年8月～9月生まれの乳児と保護者=令和6年1月12日(金)、いずれも午前10時～11時30分 健康会館 費20円(材料代。実習希望の方のみ) 定各

10組(申込順。第1子優先) 11月10日(金)から電話か電子申請で健康推進課母子保健係 ☎(527)3234へ

#### 野菜食べ菜さ〜い!

野菜を1日に350g以上食べましょう。栄養士、歯科衛生士による、よく噛んでおいしく食べる、からだにやさしい野菜の食べ方を提案します。健康ポイント対象事業。直接会場へ 11月15日(水)午前10時～午後2時 場ファーマーズセンターみの〜れ立川 健康推進課保健事業係 ☎(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の検査は行っていません。

<b>休日急患診療所(内科・小児科)</b>	☎(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)	
<b>歯科休日急患診療所</b>	☎(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)	
<b>立川市・立川病院 小児科救急室</b>	☎(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)	
<b>24時間電話案内</b>	
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。	

### 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

- 親子クリスマスケーキ教室 NPO法人立川教育振興会が主催。製菓専門学校校の先生の指導でクリスマスケーキを作ります。「NPO法人立川教育振興会」のホームページから申し込んでください 対小学3年生以上の子どもと保護者(2人1組) 12月9日(土)午前9時～正午 国際製菓専門学校(曙町1-32-1) 費1組3,000円(材料代、保険料) 定15組(申込順) 奥澤さん ☎080(6688)3132へ
- 小学校入学前後のおしゃべり会 立川市立小学校を楽しむ会が主催。市立小学校に入学する前の不安な気持ちを解消し、必要な物品や互いの学校について情報交換しませんか 12月10日(日)午前10時～11時30分 場子ども未来センター 定9人(申込順) 奥澤さん ☎080(5530)8243へ
- 合同絵画展示会 立川市シルバー大学卒業生サークルが主催。5つの水彩画サークルによる絵画発表会です。直接会場へ 11月12日(日)～19日(日)、午前9時～午後7時(12日(日)は正午～午後5時、18日(土)は午後5時まで、19日(日)は午後3時まで) 場窓口サービスセンター多目的スペース 渡部さん ☎(569)1748
- 諏訪の森マルシェ 立川南口まちづくり協議会が主催。市民の出展ブースのほか、物販、キッチンカー、スポーツ体験、パフォーマンスなど楽しいイベントが盛りだくさんです。直接会場へ 12月2日(土)午前11時～午後4時 場諏訪の森広場(柴崎町1-1-42) 岡事務局まちづくり立川 ☎(512)5414

- 「知的障がい者のグループホームを考える」障がい当事者講演会 知的障がい者と配偶者・当事者の会が主催。講師は丹波康子さん(知的障がい者のお母さん)、箱石美保さん、箱石強さん。知的障がい者当事者がグループホームで暮らした感想を話します。直接会場へ 11月19日(日)午後2時～4時30分 市民の学習・活動・交流センター「シビル」(柴崎町3-10-4) 費300円(参加費) 定20人(先着順) 箱石さん ☎090(4960)3027
- 栄町音楽祭 栄町音楽祭実行委員会が主催。地域の音楽団体によるコンサートです。コーラス、和太鼓、トーンチャイム、バンドなど、バラエティーに富んだプログラムが楽しめます。直接会場へ 12月3日(日)午後1時開演(午後0時30分開場) 場さかえ会館 岡長鶴さん ☎(535)9906
- がんまカフェ・立川 LOOP! が主催。子育て中にがん向き合うママさん、おしゃべりしませんか。くわしくは「LOOP! がんまカフェ・立川」のFacebookをご覧ください。参加は「LOOP! がんまカフェ・立川来場予約サイト」から申し込んでください 対子育て中にがんと診断されたママ 11月28日(火)午前11時～午後0時30分 場街カフェCOCOON(富士見町1-26-10) 費500円(参加費) 定5人(申込順) 岡 LOOP! ☎cancermama.loop2023@gmail.com

#### 会員募集

- カラオケサークル「ZEROの会」 シルバー大学の講師から、主に演歌をレッスンしてもらいます 対60歳以上の方 12月2日(水)水曜・木曜・金曜日のいずれか、午後1時～4時 場柴崎福祉会館 入1,000円 出1,000円 定10人(申込順) 岡大島さん ☎070(3970)7476へ

### 健康 Q & A 590

#### 歯のクリーニングとホワイトニングの違いを教えてください。また、歯科医院でのクリーニングは必要ですか?

**A** 歯のクリーニングは、歯垢や歯石などの堆積物を取り除くことを主な目的とします。クリーニングをすることにより、歯の表面の汚れや着色が取れて歯が本来もつ白さが復活することはありますが、本来の歯の白さを変えることはできません。

一方、ホワイトニングは、歯本来の色を明るく白くすることを目的として行います。歯科医院で、もしくはご自宅で、歯科医師の指示のもとに専用薬品を使って行うもので、美容的な歯の美白を目的とした処置内容になります。歯を白くして見た目の美しさを向上させることに特化しているホワイトニングに対し、クリーニングは口内環境を整えて健康をサポートするのが特徴です。プラークとも呼ばれる歯垢は、通常は丁寧に歯を磨くことで落とせます。しかし、磨き残しなどによって歯に付着し続けると石灰化して歯石に変化します。歯石を歯磨きだけで落とすのは困難で、歯科医院で除去してもらう必要があります。歯石を落とすことで、むし歯や歯周病を予防したり、口臭を改善したりできるので、定期的なクリーニングをお勧めします。

《立川市歯科医師会・川島信太郎》

#### 健康日程表

- 健康相談 1人30分 健康会館
- 11月16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)
- 12月5日(火)午前9時20分～10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)
- ☎電話か電子申請で健康推進課保健事業係 ☎(527)3272へ
- 親子の健康相談 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
- 11月22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 定12組(申込順)
- 12月6日(水)=西砂学習館
- 令和6年1月10日(水)=上砂会館
- ☎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。

### 新型コロナウイルスワクチン接種 「令和5年秋開始接種」を実施しています

「令和5年秋開始接種」(3回～7回目接種)を実施しています。初回接種が完了した、生後6か月以上の方が対象で、前回接種から3か月経過以降の日程で予約できます。予約については下記のとおり受け付けます。

なお、特例臨時接種の期間は令和6年3月31日までです。初回接種についても継続して実施していますので、接種を希望する方は早めにご予約ください。

新型コロナウイルスワクチン接種について、くわしくは市ホームページをご覧ください。コールセンターにお問い合わせください。

#### 予約受付期間

現在、11月30日(木)までの接種の予約を受け付けています。12月以降の予約は、接種日の前月20日〔令和6年2月接種の予約は令和6年1月19日(金)の午前8時30分から受け付けます。〕

#### 接種の予約・相談、お問い合わせ

- 立川市新型コロナウイルスワクチン接種予約センター (コールセンター) ☎0120(741)567 [土曜・日曜日、祝日を除く、午前8時30分～午後5時30分]

立川市接種予約システム



### 新型コロナウイルス感染症に関する健康相談、医療機関のご案内など

- 東京都新型コロナ相談センター ☎0120(670)440 [土曜・日曜日、祝日を含む、24時間]



旧清掃工場の付帯施設であるグリーンセンターは、施設の解体にあたり12月28日(木)をもって利用を終了します 問い合わせ ☎0120(741)567