

子育てひろば「おひさま広場」  
ボードゲーム会&えんぴつクラブ

日程 8月23日(木)  
会場 東青梅市民センター  
「おひさま広場」  
時間 午前10時〜正午  
対象 小学生、乳幼児と保護者

費用無料  
直接会場へ  
お問い合わせ おひさま広場  
☎78-4725、子ども

★えんぴつクラブ  
元教員と楽しく勉強しましょう。

★ボードゲーム会  
ボードゲーム、カードゲームで遊ぼう。

対象 小学生  
持ち物 学習したい教材

子育てひろば「ウメスタ」  
ウメスタなまつり

夏の風物詩をバックに写真が撮れる「スタンドアップアート」コーナーなどさまざまなイベントが盛りだくさん!  
日時 8月25日(土) 午前10時〜正午、午後1時〜4時  
会場 河辺市民センター「ウメスタ」  
対象 未就学児の親子、小学生  
費用無料  
その他 臨時駐車場あり  
直接会場へ  
お問い合わせ ウメスタ☎78-3601、子ども家庭支援課支援係

カミカミクラス(離乳食教室・後期)

日時 9月6日(木)  
午前10時〜11時30分  
会場 小曾木市民センター1和室  
対象 8〜9か月児と保護者  
内容 離乳の進め方とこの時期の離乳食の作り方の説明および試食  
費用 1組200円  
持ち物 バスタオル、ミルク(お湯も含む)、おむつなど外出時に必要なもの  
申し込み 電話☎23-2191で健康センターへ

子どもの感染症

乳幼児の保護者を中心に知っておいてもらいたい感染症の、主な流行期と①症状②潜伏期間③感染経路は次のとおりです。  
こまめな手洗いとせきエチケットを心がけ、感染症を予防しましょう。

◆通年の感染症

▽伝染性紅斑(リンゴ病)  
①微熱やかぜのような症状、両頬に紅い発疹  
手足に網目状の発疹②4〜20日③飛まつ、接触  
▽A群溶血性レンサ球菌咽頭炎(溶連菌感染症)  
①発熱、いちご状の舌、咽頭発赤②2〜5日③飛まつ、接触  
▽突発性発疹①高熱、おなかや背中を中心に大

◆夏の感染症

▽手足口病①口の粘膜・手のひら・足の甲や裏などに2〜3mmの水ぼう性の発疹②3〜5日③飛まつ、経口、接触  
▽ヘルパンギーナ①高熱、口腔内の水ぼうし発赤②2〜4日③飛まつ、接触  
▽咽頭結膜熱(プール熱)  
①発熱、咽頭炎、結膜炎②5〜7日③飛まつ、接触

◆秋から冬の感染症

▽季節性インフルエンザ①38℃以上の発熱、頭痛、せき、鼻水②1〜3日③飛まつ、接触  
▽RSウイルス感染症①軽いかぜのような症状から重い肺炎までさまざま②4〜6日③飛まつ、接触  
▽感染性胃腸炎(ノロウイルス、ロタウイルス等)  
①吐き気、おう吐、下痢、腹痛②1〜3日③経口、接触  
お問い合わせ 健康センター☎23-2191



健康メモ  
飲酒による健康への影響

暑い夏、ビールなどを飲み過ぎていませんか? アルコールの飲み過ぎによる肝障害は、中性脂肪の増加による脂肪肝から始まります。この時点で禁酒すれば中性脂肪は2〜4週間で改善しますが、過度の飲酒が続くと肝炎や肝線維症、肝硬変へと進みます。  
特定健康診査ではAST、ALT、γ-GT、中性脂肪などの値の変化を見るため、飲み過ぎが心配な方もそうでない方も年に1回の特定健康診査の受診を習慣にし、健康

管理に役立てましょう。また、飲酒による健康への影響には、よく知られている肝臓だけではなく、がん(口腔がん、咽頭がん、喉頭がん、食道がん、大腸がん、肝臓がん)、高血圧、脳出血、認知症、アルコール依存症や妊娠中の胎児への影響などがあります。  
厚生労働省では、節度ある適度な飲酒量は、純アルコール量で20g程度(女性はその半分)とされています。健康のため節度ある飲酒を心がけま

成人歯科検診・後期高齢者歯科健康診査

お口の健康を保つため、ぜひ受診してください。  
実施期間 9月1日(土)〜11月30日(金)  
実施医療機関 表1のとおり  
対象 市内在住で、表2に該当する方  
検診内容 問診、口腔内検査  
費用 500円  
※受診日に実施医療機関で支払い

※生活保護受給者等には免除制度があります。  
持ち物 成人歯科検診…保険証▷後期高齢者歯科健康診査…後期高齢者医療制度の保険証  
※生活保護受給者等は受給証明書  
受診方法 実施医療機関へ電話予約し、受診してください。  
受診結果 受診日当日に医療機関からお知らせします。  
お問い合わせ 健康センター☎23-2191

表1 実施医療機関一覧

所在地	番地	医療機関名	電話番号	所在地	番地	医療機関名	電話番号
勝沼	3-71	片桐歯科医院	23-8456	東青梅	1-2-5	東青梅歯科医院	21-6480
西分町	2-85	山崎歯科医院	24-2516		1-4-3	志村歯科医院	22-3711
本町	130-19	あゆみ歯科	24-7178		1-9-8	山中歯科医院	22-2875
	131-1	根岸歯科医院	24-8905		2-14-12	足立歯科	24-1818
滝ノ上町	1235	武藤歯科医院	22-2825		2-20-26	池田歯科医院	24-2322
千ヶ瀬町	3-430-3	やまだ歯科医院	22-0139		3-9-14	はたの歯科医院	22-0118
野上町	2-21-3	佐藤歯科医院	22-3954		5-9-24	長谷川歯科医院	24-8014
	4-1-4	関口歯科医院	24-7304		5-16-24	高橋スマイル歯科	24-8455
梅郷	4-702-3	梅郷歯科クリニック	77-0648		5-20-10	三井歯科医院	24-7471
柚木町	1-265-1	ひろせ歯科クリニック	77-0666		1-9	中丸歯科クリニック	21-5500
成木	8-410	北小曾木歯科診療所	74-4744	長淵	1-57-1	三田歯科医院	21-3941
二俣尾	4-954-1	二俣尾診療所	78-8981		4-376-1	下奥多摩歯科医院	23-8818
小曾木	4-2244	小曾木歯科	74-6480	4-21-2	上田歯科医院	24-4182	
	2-560-44	百瀬歯科医院	31-5006	5-5-12	高野歯科クリニック	21-4970	
3-9-7		荻野歯科三ツ原診療所	31-6480	5-7-4	河辺南口デンタルクリニック	20-8333	
新町	3-31-3	武藤歯科クリニック	31-8848	河辺町	7-1-14	菊池歯科医院	31-1319
	3-67-5	鏡歯科医院	32-1798		7-4-55	橋本歯科医院	32-7370
	3-70-9	小沢歯科医院	32-0082		9-9-2	本間歯科医院	22-3243
	5-32-7	浜口万理-歯科医院	32-7177		10-5-15	北島歯科医院	24-1081
3-19-8	清原歯科医院	22-1181	10-8-8		近藤歯科医院	78-3219	
4-5-33	嶋崎歯科医院	24-7177	10-12-37		山下歯科医院	22-0203	

表2 成人歯科検診・後期高齢者歯科健康診査対象

成人歯科検診	後期高齢者歯科健康診査
対象	受診日当日において①後期高齢者医療被保険者②75歳以上の生活保護受給者等※老人ホーム等の施設に入所している方や入院中(6か月以上)の方などは除く。

※医療機関の診療日を確認し、受診してください。

