

本号に掲載している情報に関して、今後、内容を変更する場合があります。最新の情報は市HP [検索1022636](#) (右の二次元コードからもアクセス可) をご覧ください。各担当課へお問い合わせください。イベントなどへの参加にあたっては感染対策にご協力ください。



発行/国分寺市 編集/政策部市政戦略室 〒185-8501 東京都国分寺市戸倉1-6-1 ☎(042)325-0111 FAX(042)325-1380
市公式ホームページ(市HP)、市公式ツイッター、市公式フェイスブック、市モバイルサイトは、国分寺市 で検索 市長へのファクス☎(042)324-0906



武蔵国分寺跡史跡指定100周年記念
天平メニュー・国分寺ごはん
武蔵国分寺が栄えた時代の食事をイメージし、地場野菜(こくべじ)を使って市の栄養士が市制50周年記念事業で考案したメニューです。
リーフレット・レシピ配布こくべじ直売所(一部)、各公民館・図書館、または市HP [検索1012513](#) で
食育講座 **昔の食生活とバランスのいい食事**
11月17日(木)10:00~11:30 いずみプラザ
内容 天平メニュー・国分寺ごはんに関する歴史、栄養、試食
対象 市内在住・在勤・在学・在活の方 講師 市職員(学芸員・管理栄養士)
定員 24人※先着順 申込 11月2日(水)9:00から電話で健康推進課へ 持ち物 筆記用具

特定健診 後期高齢者医療健診 **受診期限を一律令和5年2月28日(火)に変更**
対象 特定健康診査(市の国民健康保険加入の66歳以上の方対象)・後期高齢者医療健康診査の対象者で受診票が郵送されている方

生活習慣病 予防 **なりたい自分を目指して 新生活習慣提案セミナー**
11月19日(土)10:00~11:30 いずみホール
内容 メタボリックシンドローム予防にすぐに活用できる、我慢しない上手な食べ方(食事・間食・飲酒など)
対象 市内在住・在勤・在学・在活の方※特定保健指導の案内が届いた方優先
講師 管理栄養士 定員 15人※先着順 持ち物 筆記用具
注意 駐車場・駐輪場はありません

託児付き 栄養講座 **糖尿病予防 血糖値がちょっと高めの方へ**
11月29日(火)14:00~15:45 いずみプラザ
内容 血糖をコントロールする食べ方のコツ。試食・歯科衛生士のミニ講座
対象 市内在住・在勤・在学・在活の方 講師 管理栄養士
定員 24人※先着順 持ち物 筆記用具(あれば健診結果) 託児 未就学児4人
共通事項 無料 申込 11月2日(水)9:00から電話で健康推進課へ

→健康推進課 ☎(042)321-1801

よくカメ(噛め)強化月間 **11月8日は、いい歯の日**
ひと口30回ゆっくりよく噛もう

歯はいつまでもおいしく楽しく食事をするために、重要な役割を果たしています。バランス良く色々な食品を食べることが健康長寿につながります。定期健診を続け、歯と口の健康状態を維持しましょう。食事の際は、前歯でかじって奥歯でしっかり噛んで表情をつくる筋肉を刺激し、いつもより「プラス10回」噛む回数を増やしてみましょう。

噛むことの効用 ひみこの歯がい~ぜ

- 肥満の防止 満腹中枢が刺激されて食べ過ぎを防ぐ
- 味覚が発達 食材本来の味が分かる
- 言葉がはっきり 口の周りの筋肉をしっかり使うことで発音が明瞭に
- 脳の働きを活性化させる 脳の血流が増加して記憶力や集中力が高まる 認知症の予防にもつながる
- 歯の病気を予防する 唾液は虫歯菌の活動を抑え、口の中を清潔に保つ
- がん予防 唾液には発がん物質の働きを減少させる成分がある
- 胃腸での消化吸収を助ける 唾液中の消化酵素と食物がよく混ざり、胃腸での消化・吸収が高まる
- 全力投球 全身に力が入り、運動能力の向上にも関係がある

無料 歯科 健診 20歳~74歳まで [検索1027396](#) 75歳以上 [検索1027397](#)

新型コロナウイルスワクチン接種情報 掲載内容は10月24日時点※最新情報は市HP [検索1025222](#)

オミクロン株対応ワクチン接種 実施中 接種を希望される場合、接種予約サイトまたはコールセンターへ

接種間隔が **5か月から3か月に短縮**

接種対象者 初回接種(1・2回目接種)を完了し、**前回接種日から3か月経過した12歳以上のすべての方**

使用するワクチン ファイザー社ワクチンをBA.4-5対応型に順次切り替えています

オミクロン株対応ワクチンの種類	1・2回目接種対象者	3回目以降の接種対象者
ファイザー社(BA.1対応型・BA.4-5対応型)	×	○
モデルナ社(BA.1対応型)	×	○

ファイザー社ワクチンのBA.4-5対応型切り替え時期
市役所集団接種会場 11月1日(火)から
ひかりプラザ接種会場 11月5日(土)から
市内実施医療機関 11月1日(火)~10日(木)

ファイザー社のBA.1対応型ワクチンは都のワクチン大規模接種会場で引き続き実施中

乳幼児接種を11月から開始 市HP [検索1028676](#)
対象 生後6か月~4歳の方
使用ワクチン 乳幼児用ファイザー
※オミクロン株対応ではありません
接種回数 初回接種で合計3回の接種が必要
【2回目】1回目接種から3週間後
【3回目】2回目接種から少なくとも8週間経過後
接種会場 市役所集団接種会場 市内実施医療機関
注 対象者には接種券を郵送します。詳しくは同封しているお知らせをご覧ください

小児接種(1~3回目接種)も実施中 市HP [検索1027490](#)
対象 5~11歳の方※3回目接種は2回目接種完了日から5か月経過後
使用ワクチン 小児用ファイザー
※オミクロン株対応ではありません

市新型コロナウイルスワクチン接種コールセンター ☎(042)320-3020 FAX(042)320-1181 (聴覚に障害があるかた向け) 月~土曜日(祝日含む)8:30~17:00 ※かけ間違いにご注意ください 市新型コロナウイルスワクチン接種予約サイト

外国人のみなさんへ For foreign residents 外国朋友们 Information for foreign residents is available on Kokubunji City Website, including COVID-19 vaccination information. 在国分寺市网页可以通过简单日语看到给外国人士的通知。还有关于新冠病毒疫苗的通知。

エコラベルなどが付いた環境に優しい商品を選ぶ、グリーン購入を心がけましょう