

健康だより

新型コロナに関する相談

☎1002608健康推進課 ☎(376)9111

●東京都新型コロナ相談センター ☎0120(670)440(24時間、土・日曜日、祝日を含む毎日)

これならできる！健康栄養相談～3月は女性の健康週間です！～

健診を受けたら健康栄養相談を受けましょう。管理栄養士・保健師が相談に応じます。

☎3月6日(水)午前9時10分～11時 ☎10人(申し込み先着順) ☎健診結果の見方と相談。その他健康に関する相談も可 ☎備考健診結果があれば要持参。

治療中の方は主治医に相談の上、要連絡 ☎1012092 ☎問場電話で、健康

推進課(健康センター) ☎(376)9139へ

新型コロナワクチン接種 無料での接種は3月31日(日)で終了します！



令和5年秋開始接種(1人1回)および初回(1・2回目)接種を希望する方はお早めにご予約ください。都の大規模接種会場でも実施しています。

特に初回接種は、2回完了するまでに下表の接種間隔(期間)を要しますのでご注意ください。

初回(1・2回目)接種の接種間隔	
ファイザー社	3週間以上
モデルナ社	4週間以上

予約方法

予約には接種券が必要です。

(1)多摩市ワクチン予約サイト

☎<https://covid19.city.tama.lg.jp/>



(2)多摩市コロナウイルスワクチン接種コールセンター

☎042(313)7003・☎042(313)7754 (聴覚に障がいなどのある方専用) ☎備考都の大規模接種会場の予約は、東京都 ☎<https://www.tokyova>

ccine-rsv.metro.tokyo.lg.jp/pages/gu202202.html 参照



▲東京都新型コロナウィルスワクチン大規模接種予約システム

※令和6年4月以降は、主に65歳以上の方の重症化予防を目的として定期接種(有料・秋冬に1回)を実施する予定です



▲令和6年4月以降の新型コロナワクチン接種の詳細はこちら ☎1014020

新型コロナワクチンの接種は強制ではありません

☎1002575 ☎新型コロナウイルスワクチン接種コールセンター ☎042(313)7003(土・日曜日、祝日を除く午前9時～午後5時)・☎042(313)7754

(この紙面は2月8日時点の情報で作成しています)

受診相談(救急相談、医療機関案内)

☎1002731

- 消防庁救急相談センター(24時間) ☎#7119、☎042(521)2323 病院に行くか救急車を呼ぶか迷っている方はご連絡ください。相談医療チーム(医師、看護師、救急隊経験者など)が年中無休で対応します。
- 子供の健康相談室 小児救急相談(東京都) ☎#8000、☎03(5285)8898 ☎月～金曜日の午後6時～翌朝8時(土・日曜日、祝日、年末年始の午前8時～翌朝8時)
- 東京都医療機関案内サービス“ひまわり”(24時間) ☎03(5272)0303
- 急患テレホンセンター(多摩消防署内)(24時間) ☎042(375)9999

●休日診療当番医(医科)

急病人のみ。来院前に必ず要電話予約。必ず時間内のご連絡・ご来院を。

☎午前9時～午後5時 ☎持ち物健康保険証、乳幼児医療証など

診療日	医療機関名	所在地	電話番号
2/23(水)	まえはら小児科	関戸4-72聖蹟桜ヶ丘オーパ5階	(374)5028
2/25(金)	永山内科クリニック	芝田1426KTAビル2階	(338)2355
3/3(日)	鈴木内科胃腸科	永山5-4-10	(371)2760

※当番医は、都合により変更の場合あり

●こども準夜診療所(健康センター内)=小児科

来院前に必ず電話でご連絡ください。

☎受付時間午後7時～9時45分 ☎(375)0909

●休日歯科応急診療所(健康センター内)=歯科

来院前に必ず電話でご予約ください。

☎受付時間日曜日・祝日の午前9時～午後3時 ☎(376)8009

知ってる？ 第3号 アイランド! アイランドのおかしな記念日

おまけ

アイスランド語でひとこと!

おいしい! = Gott!
またね = Sjúmst

東京2020オリンピック・パラリンピック大会を契機に多摩市は北欧アイスランド共和国のホストタウンとなりました。このシリーズではアイスランドの情報をさまざまなテーマでお届けします!

第3号ではアイスランドのユニークな記念日を紹介いたします。

アイスランドの「Bolludagur(ボルルダール)」

ボルルダールは、「ボルルール」と呼ばれるシュークリームをたくさん食べる日です。

この日は、キリストの復活祭であるイースターの7週間前の月曜日(令和6年は2月12日)とされています。



プロモートアイスランドより

て、元はイースターに向けた断食の前に、食べ物たくさん食べておく習慣が起源になったと考えられています。そのため、その週は火曜日が「Sprengidagur」(ラム肉や豆のスープをお腹いっぱい食べる日)、水曜日が「Ösku dagur」(子どもたちが仮装してお菓子をもらいに町を回る日)と食べものに関するお祝いの日が続きます。

かつては、ボルルダールの朝には、子どもたちが「はたき」のような棒を持って「Bolla! Bolla!」と寝ている両親のお尻を叩き、降参の印にボルルールをもらって食べるという不思議な風習がありました。しかし、現在ではその風習はほぼ見られなくなり、ボルルールを食べるといふ部分のみが残っているとされています。

みんな大好き! ボルルール

普段アイスランドではシュークリームは一般的なお菓子ではないのですが、ボルルダールになると、アイスランド中のお店にボルルールが並びます。このボルルールは日本とは異なり、シュー生地には生クリームとジャムやカスタードを入れ、チョコレートをかけるのが主流!

お店ごとにさまざまなトッピングや味付けのボルルールが販売され、ジャムはブルーベリーが定番ですが、ルバーブも人気だそう。多摩市の友好都市である富士見町の名産品が出てくるのも何かのご縁かもしれませんね!

駐日アイスランド大使館でも、毎年この日にはボルルールをたく

さん作ってお祝いしているとのこと。ステファン大使もボルルールが大好きなんだとか! ☎1014129 ☎文化・生涯学習推進課 ☎(338)6882・☎(371)3711



▲ステファン・ホイクル・ヨハネソン 駐日アイスランド大使もこの笑顔!