



講座・催し物

日日時・日程・期間 場場所 対対象 定定員 費用(記載のないものは無料) 内内容 備備考 申申し込み 問問い合わせ
 新型コロナウイルス感染症の影響により延期・中止の場合があります。また、参加の際は感染症対策にご協力ください。

分類	名称	日時・場所	対象・定員・申し込み・問い合わせなど
健康・福祉	黒川の里山ウォーキング～晩秋の森林浴を楽しもう！～	日12月2日(金)午前9時45分～正午 集合小田急多摩線黒川駅南口駅前広場	対中級者定20人(申し込み先着順)コース黒川駅南口駅前広場～真光寺公園～栗木緑地～鶴川台尾根緑地～小田急多摩線栗平駅解散(歩程約5.5km。一部アップダウンあり)持ち物飲み物・帽子・雨具(傘は不可)備動きやすい靴と服装で。ウォーキングポール使用不可。雨天中止主催健康づくり推進員申問11月22日(火)から、電話で、健康推進課☎(376)9139へ
	12月の月例ウォーキング	日集合①12月6日(火)=グリナード永山(永山1-4)②13日(火)=九頭龍公園③20日(火)=パルテノン多摩大階段下	対初心者内①永山コース②聖蹟桜ヶ丘コース③多摩センターコース持ち物飲み物・帽子・雨具(傘は不可)備動きやすい靴と服装で。ウォーキングポール使用不可。雨天中止申当日午前9時45分～10時に、直接集合場所へ問健康推進課☎(376)9139
	12月のスポーツ・健康・体力相談	日12月8日(木)午前10時～11時50分、10日(土)午後1時～2時50分 場総合体育館第3スポーツホール内相談コーナー	¥210円(市外の方は420円)内ストレッチポールを使ったストレッチ&トレーニング 備券売機で利用券を購入。当日空いている時間は、随時直接申し込み可申問電話または直接、総合体育館☎(374)2313へ
	恵泉多摩がん哲学外来カフェ	日12月18日(日)午前10時～正午 場アクアブルー多摩トレーニングルーム	¥大人310円、シニア150円内おうちで簡単！ チェアヨガでロコモ予防対策(スタジオレッスンではなく相談会) 備券売機で利用券を購入。当日空いている時間は、随時直接申し込み可申問電話または直接、アクアブルー多摩☎(338)7667へ
	司法書士による市民のための成年後見相談会	日12月10日(土)午後1時～3時 場グリーンライブセンター	内がん患者の方やさまざまな方が垣根を越えて語らう場備毎月第2土曜日開催。がんの治療などは行いません申当日直接会場へ問グリーンライブセンター☎(375)8716
はいついた	「デジタル化ペーパーレス化」オンラインセミナー	日12月17日(土)午後1時30分～4時40分(相談時間は40分)場消費生活センター講座室(ベルブ)	対市内在住・在勤者定8人(申し込み先着順)相談員司法書士(リーガルサポート東京支部所属)申問11月22日(火)から、電話で、多摩市社会福祉協議会権利擁護センター☎(373)5677へ
		日12月9日(金)午後2時～4時 場オンライン(多摩商工会議所で視聴可)	対市内事業者定50人(申し込み先着順)内国が推進するデジタル戦略のポイント、企業のデジタル化・ペーパーレス化の具体策、便利ツール(勤怠管理・給与計算・人事労務手続きに活用できる労務クラウドなど)の紹介講師水木智則氏[ネクストマーケティング(株)代表取締役]申問電話またはメールで、多摩商工会議所☎(375)1211、☒sysope@tamacci.or.jp、URLhttp://www.tamacci.or.jp/へ

健康だより

これならできる！健康栄養相談

日12月9日(金)・21日(水)各午前9時10分～11時定各10人(申し込み先着順)
 内血糖・血圧・中性脂肪・コレステロール改善など何でも相談可備考
 管理栄養士・保健師が応相談。健診結果があれば持参申問場電話で、健康推進課(健康センター)☎(376)9139へ

野菜メニュー店で野菜を食べよう！

「野菜メニュー店」とは、1日に必要な野菜の量350gの3分の1に当

たる、1食当たり120g以上の野菜を使用したメニューを提供しているお店のことです。外食やテイクアウトの際にぜひご利用ください。

配布場所・問「野菜メニュー店MAPI」は、南多摩保健所☎https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/minamitama/topics/yasai.htmlに掲載の他、南多摩保健所(永山2-1-5)☎(371)7661で配布

予防接種などのお知らせ

転入などによりクーポン券などの郵送を希望する方はご連絡ください。

●風しんの抗体検査と予防接種
 風しんの公的な予防接種を受ける機会がなかった、昭和37年4月2日

～昭和54年4月1生まれの男性に、5月上旬にクーポン券を郵送しました。

●キャッチアップ世代の子宮頸がんワクチン接種

接種機会を逃した、平成9年4月2日～平成18年4月1日生まれの女性に、7月上旬に案内はがきを郵送しました。
 問健康推進課☎(376)9111

引き続き、基本的な感染症予防対策にご協力ください

- ・窓開放や換気扇などで、こまめな換気
- ・混雑する場所や時間をできるだけ避けて、3密の回避

適切にマスク着用

・帰宅後・食事前・出勤時・入店時などは、こまめに手洗い・手指消毒
 問健康推進課☎(376)9111

放射線の測定・検査の結果(7月～9月分)をお知らせします

毎月1回の市内の空間放射線量率の測定結果は、毎時0.03～0.05マイクロシーベルトの範囲で、いずれも環境省が指標とする毎時0.23マイクロシーベルト未満でした。市民の皆さんから依頼された食品検査はすべて基準値以下でした。
 備考詳細は、公式ホームページ参照問環境政策課☎(338)6831

救急診療・電話案内など

救急車を呼ぶべきか迷ったら

- ・消防庁救急相談センター(24時間) ☎#7119、☎042(521)2323
 - ・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
 - ・子供の健康相談室 小児救急相談(東京都) ☎#8000、☎03(5285)8898
- 日月～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

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分問☎(375)0909

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。
 日午前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
11/20(日)	布施川医院	落川1329	(373)5858
11/23(水)	まえはら小児科	関戸4-72聖蹟桜ヶ丘オーパ5階	(374)5028
11/27(日)	江崎小児クリニック	落合3-20-2	(376)5225
12/4(日)	武島内科クリニック	落合3-11-3	(338)5665

※当番医は、都合により変更の場合あり

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時問☎(376)8009

