

健康だより

新型コロナに関する相談

- 東京都新型コロナ相談センター
電話番号 ☎0120(670)440(24時間、土・日曜日、祝日を含む毎日)
- 多摩市新型コロナ電話相談
電話番号 ☎(376)9111 日～金曜日午前9時～正午・午後1時～5時(祝日を除く)備考はじめに「新型コロナ電話相談」とお伝えください 1002609 健康推進課 ☎(376)9111

これならできる! 健康栄養相談

管理栄養士・保健師が相談に応じ

ます。
 8月24日(木)午前9時10分～11時 定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 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 1002831 申問場電話で、健康推進課(健康センター) ☎(376)9139へ
 せつしよくえんげい 摂食嚥下機能診療
 食事中心むせるなど、飲食に困難を感じ始めたら要注意。誤嚥性肺炎・窒息などを起こしやすくなります。
 8月10日(木)午後2時30分～4時30分 注 保険診療の自己負担分 内 歯科診査、食事状況の診察 持ち物 健康保険証、お薬手帳 備考 要予約 1002786

申問場健康推進課(健康センター) ☎(376)9111

#献血に行こう

～A型・O型の400ml献血が不足しています～

このままの状況が続くと輸血医療に影響を及ぼしかねません。皆さんのご協力をお願いします。

永山エリア

7月23日(日)午前11時30分～午後4時 場 永山公民館ギャラリー
 [共通事項]
 東京都赤十字血液センター立川事業所 ☎042(529)0405

多摩センターエリア

7月29日(土)午前10時～11時30分・午後1時～4時 場 ココリア多摩センター軒下

当日は多摩市赤十字奉仕団がボランティア活動を行います。奉仕団活動にご興味のある方もぜひお越しください。

日本国籍の海外居住者のための国民年金任意加入制度をご利用ください

海外居住者でも任意加入すると、将来の年金額を増やせる他、海外居住中に死亡・病気やけがで障害が残ったときに、遺族基礎年金や障害基礎年金を受給できる場合があります。

海外に居住する20歳～65歳未満の日本国籍の方で、日本国内の最終住所地が多摩市の方(厚生年金加入者とその方の扶養配偶者を除く) 納付方法 国内協力者に送付される納付書での納付または日本国内の預(貯)金口座からの引き落と

し 持ち物 基礎年金番号または個人番号の分かるもの・本人確認書類(運転免許証など)。口座振替希望者は、通帳・金融機関の届出印 備考 任意加入中は、免除・納付猶予・学生納付特例制度の申請不可 1001958 申問場 海外に転出する方 = 市役所 1 階 保険年金課 ☎(338)6844、現在海外に居住している方 = 府 中 年 金 事 務 所 ☎042(361)1011、日本国内に住所を有したことがない方 = 千代田年金事務所 ☎03(3265)4381

新型コロナワクチン接種に関する最新情報は、公式ホームページをご覧ください。
 100 新型コロナウィルスワクチン接種コールセンター ☎042(313)7003(日曜日・祝日を除く午前9時～午後5時)



受診相談(救急相談、医療機関案内)

1002731

- 救急相談
 - ・消防庁救急相談センター(24時間) ☎#7119、☎042(521)2323
 - ・子供の健康相談室 小児救急相談(東京都) ☎#8000、☎03(5285)8898
 日～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)
- 医療機関案内
 - ・急患テレホンセンター(多摩消防署内)(24時間) ☎042(375)9999
 - ・東京都医療機関案内サービス“ひまわり”(24時間) ☎03(5272)0303
- 休日診療当番医(医師)

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
7/23(日)	永山内科クリニック	乞田1426KTAビル2階	(338)2355
7/30(日)	唐木田こどもクリニック	唐木田1-53-9唐木田センタービル2階	(355)8505

※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 申問場 ☎(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 申問場 ☎(376)8009

トピックス

アイスランドウィークを開催しました!

市は、6月17日のアイスランド共和国の独立記念日にちなみ、6月10日～18日に市内各所でさまざまなアイスランド関連イベントを実施しました。中でもアイスランド出身の大使館職員が教える「アイスランド家庭料理教室」は大盛況! 当日は、未就学児から大人まで幅広い世代の方が参加し、アイスランドラムを使った家庭料理「キョートスープ」と、伝統的な乳製品であるスキルを使ったケーキを作りました。参加者からは「大使館の方から




直接アイスランドのお話を聞いてよかった。料理もおいしかった!」との声がありました。

また、市立小・中学校と帝京大学小学校の給食で「アイスランド献立」を提供。当日は市職員が小学校を訪問し、アイスランドを紹介しました。話を聞いた小学生からは質問も挙がり、アイスランドへの興味が深まったようでした。

他にも、多摩センター夏まつりでのアイスランドグルメの販売、アイスランドの「かいぶつ絵本シリーズ」のパネル展示と読み聞かせ会、アクアブルー多摩などでのアイスランド紹介展示など、さま

1012493 申問場 文化・生涯学習推進課 ☎(338)6882







さまざまなイベントを実施しました。市は、これからも駐日アイスランド大使館と協力し、アイスランド共和国との交流事業やイベントを実施していきます。

備考 8月にアイスランド大使館と JICA を訪問するイベントを多摩市国際交流センターが実施(詳細は、3面参照)

- スキルを使ったアレンジグルメが大人気!

多摩市観光まちづくり交流協議会主催の多摩市食プロジェクトの一環で、市内飲食店2店舗がアレンジグルメを考案しました。

Madreでは、スキルのさっぱりとした酸味が特徴の「サーモンとスキルのサンドウィッチ」を販売。畑

deきっちゃんでは、スキルと多摩市産食材のコラボ料理「トマトのファルシ」「ズッキーニのラザニア」「多摩市の地酒 原峰のいずみのカクテル」の3種類を販売しました。

当日、161人にご回答いただいたアンケートから、アイスランドの食への関心が高いことが分かりました。この結果を今後に生かして、食の取り組みを継続していきます。ご期待ください!

1011243 申問場 経済観光課 ☎(338)6909