健康だより

これならできる！健康・栄養相談

健診を受けたら健康栄養相談を受けましょう。生活改善のワンポイントが見つかります。管理栄養士・保健師が相談に応じます。

日８月16日㈮午前９時10分・９時40分・10時10分・10時40分・11時（相談は各回１時間程度）定各10人（申し込み先着順）内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要相談ID1012092申問場公式ホームページのインターネット手続きまたは電話で、健康推進課（健康センター）☎（376）9139へ

南多摩保健所講演会「予防の大切さを知ろう！歯医者さんへの上手なかかり方～信頼関係を築くコミュニケーションのコツ～」

日９月５日㈭午後２時～４時場①南多摩保健所講堂（永山２－１－５）②オンライン定①20人（申し込み先着順）講師品田佳世子氏（国立大学法人東京医科歯科大学名誉教授）申問８月22日㈭までに、インターネット手続きで、南多摩保健所管理課保健医療担当URLhttps://www.hokeniryo.metro.tokyo.lg.jp/minamitama//・☎（371）7661へ

ミニ・生命（いのち）のメッセージ展in多摩

犯罪・事故・いじめなどによって、理不尽に生命を奪われた犠牲者が主役のアート展です。犠牲者一人ひとりの等身大の人型パネル、足元に置かれた「生きた証」である靴、遺された家族の言葉などを通じて、かけがえのない命の大切さを伝えます。生きたくても生きられなかった「メッセンジャー」からの「命を守り、未来につなげる願い」を感じてください。

日７月23日㈫～30日㈫午前９時～午後10時場関戸公民館市民ロビー協力NPO法人いのちのミュージアム申当日直接会場へID1015187問平和・人権課☎（376）8311・FAX（339）0491

市民のひろば

９月５日号の原稿受け付けは７月25日㈭～８月１日㈭です（先着30団体）。掲載には条件あり（掲載規定参照）。掲載規定・掲載用紙は公式ホームページに掲載の他、市役所３階秘書広報課、聖蹟桜ヶ丘駅・多摩センター駅各出張所、永山公民館で配布ID1005206

※詳細は各連絡先へ。市は関与しません

会員募集

※場所は、主な活動場所です

多摩ファミリーシンガーズ日7/27、8/3・17・31、9/7・14、各土曜日14:00～15:00場関・一つむぎ館対5～13歳¥入会金（無料）、月会費（無料）備考夏休み無料ワークショップ。歌って踊ってミュージカル《白雪姫》に出演しよう問多摩ファミリーシンガーズ事務局☎（375）8558

催し案内

詩吟無料講習会　日本詩吟学院岳智会多摩支部日7/20、8/3・24、各土曜日13:00～15:30場関・一つむぎ館第3会議室ほか¥無料備考気軽にご参加ください問岳智会多摩支部☎090（2440）9316伊集院

よりよいパートナーシップのために日8/11㈷10:30～16:00場関戸公民館大会議室¥2,500円備考詳細は、「アスペルガー・アラウンド　イベント」で検索問アスペルガー・アラウンド☎090（4964）9599櫻田（10:00～13:00）

第3回ジュニアソフトテニス教室日8/18㈰10:00～12:00〔予備日9/8㈰〕場一本杉公園庭球場¥無料問多摩市ソフトテニス連盟☎090（4410）7479壷内清治

やってみよう！パソコン要約筆記（全２回）日8/21・28、各水曜日18:30～20:30場消費生活センター講座室（ベルブ）¥無料備考対象＝ノートパソコンを持参できる方問多摩市要約筆記サークル✉tamayouyaku@gmail.com 後藤進

受診相談（救急相談、医療機関案内）

ID1002731

- **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**
  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）
- **東京都医療機関案内サービス“ひまわり”（24時間）　☎03（5272）0303**
- **（厚生労働省・東京都）医療情報ネット**
  医療機関・薬局を検索することができます。
  医療情報ネットへのアクセスはこちら▶
- **多摩消防署　救急病院案内（24時間）　☎042（375）0119**

●休日診療当番医（医科）※当番医は、都合により変更の場合あり

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
7/21㈰	せいせきサトウクリニック	関戸1－7－5　京王聖蹟桜ヶ丘SC C館1階	（337）2715
7/28㈰	せいせきゆずクリニック	関戸1－20－2　サクテラスモール3階	（401）8100
8/4㈰	渡辺クリニック	豊ヶ丘5－8－1	（371）3321

●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分対原則15歳以下問☎（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時問☎（376）8009

この夏、世界に目を向けて
～戦争と平和を自分事に～

８月の第33回多摩市平和展開催に先駆けてプレイベントを中央図書館で開催します！

今、この世界で起きている戦争や紛争に目を向け、私たち一人ひとりにできることを考え、行動してみませんか？

場中央図書館活動室１主催多摩市、多摩市平和展市民会議ID1011812申当日直接会場へ問平和・人権課☎（376）8311・FAX（339）0491

●パネル展

日７月27日㈯～30日㈫午前10時～午後６時内ウクライナやパレスチナのガザ地区など、世界の紛争地域の人々の生活や暮らし・風景などの写真パネルを展示

●講演会

日７月28日㈰午後２時～４時（１時30分開場）定50人（会場先着順）講師高垣慶太氏（赤十字国際委員会のユース代表）内核兵器禁止条約の締約国会議へ参加した、広島出身の大学生の視点から、核廃絶への想いを伝える

▲高垣慶太氏

第15回地球大学院　第１部 ～平和を学ぶ～

昨年まで関戸地球大学院だった名称が、今年から地球大学院へ変わりました。

日場下表のとおり備考申し込み先着順。第２部は10月に実施ID1012723申問７月22日㈪午前９時から、①電話②公式ホームページのインターネット手続きで、永山公民館☎（337）6661へ

日程	場所	定員	タイトル・講師
8/18㈰ 14:00～16:00	①関戸公民館ギャラリー、第3学習室（ライブビューイング）②オンライン（Zoom）	70人（ギャラリー40人、第3学習室30人）	ロシアからみたウクライナ問題講師小林昭菜氏（多摩大学准教授）
8/21㈬ 10:00～12:00	①関戸公民館大会議室	90人	イスラエル、パレスチナへの想い　～ムバラクスキームによる農業支援から18年～講師澤登早苗氏（恵泉女学園大学教授）

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　ID公式ホームページの広報ID　申申し込み　問問い合わせ　URLホームページアドレス

市外局番の記載のない電話番号などの市外局番は、（042）です。申し込みの宛て先住所が記載されていない場合は、郵便番号のみで送れます。