コミュニティセンターから

申問は各館へ。申し込みの記載がないものは当日直接会場へ

関・一つむぎ館ID1003168☎(375)5566

●つむぎ館まつり

日10月26日㈯・27日㈰午前10時～午後４時（屋外＝午前11時～午後３時）場関・一つむぎ館、健康センター、九頭龍公園内九頭龍公園＝模擬店・フリーマーケット、屋内＝作品展示・音楽演奏・バルーンアート（26日）・骨密度測定＆栄養相談（26日）など

乞田・貝取ふれあい館ID1003170☎(339)1700

●乞田・貝取ふれあいビッグバンドジャズコンサート「軽快なJAZZを聞きながら楽しむ午後の時間」

日11月17日㈰午後１時30分～２時30分（１時開場）・３時～４時場ホール定各50人（申し込み先着順）内楽器にまつわる小話を交えたMoving Jazz Bandによるジャズオリジナル曲など各10曲前後演奏備考会場内飲食不可。駐車場なし申10月22日㈫午前10時から、電話または直接、乞田・貝取ふれあい館へ

貝取こぶし館ID1003172☎(389)4196

●やさしい手話教室

日11月９日㈯午前10時～11時30分場ホール内「おはよう」「こんにちは」など簡単な入門講座講師多摩市聴覚障がい者協会指導員定20人（申し込み先着順）申10月21日㈪午前10時30分から、電話または直接、貝取こぶし館へ

●こぶし館まつり2024

日内11月17日㈰午前10時～午後３時＝団体の演奏・演技、模擬店、キッチンカー、午前11時～午後４時＝喫茶・お休み処など備考車での来場不可。詳細はこぶし館だより11月号参照

●元気チェック

日11月14日㈭午後１時30分～３時場ホール内軽い運動と血圧・酸素飽和度などの測定

ひじり館　ID1003173☎(389)2211

●ひじり館まつり

日内11月２日㈯午前11時～午後６時＝オープニングセレモニー・聖ヶ丘小学校ブラスバンド・映画会、３日㈷午前10時～午後４時＝骨密度測定・おもちゃ病院・サークル発表会・模擬店・バザーなど、２日・３日＝作品展・サークル紹介展備考詳細は、ひじりCAN10月号参照

●ひじり館　チェロ＆ピアノDuoコンサート

出演チェロ＝室野良史、ピアノ＝伊倉由紀子日11月17日㈰午後２時場ホール¥500円申午前11時～午後4時に、費用を持参し、直接、ひじり館へ

愛宕かえで館ID1003174☎(375)2990

●小町雪乃歌謡ショー＆マジックショー

日11月３日㈷午後１時30分～３時30分場ホール内小町雪乃歌謡ショー、マジックショー ¥入場料＝500円、前売入場料＝400円申費用を持参し、直接、愛宕かえで館へ

●カラオケ発表会

日11月４日㈪午前11時～午後４時場ホール内愛宕かえで館の登録団体による「カラオケ発表会」

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11月15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

摂食嚥下（せっしょくえんげ）機能診療

むせたり、食べることや飲み込むことに困難を感じている方を対象に診療を行っています。

日11月14日㈭午後２時30分～４時30分¥保険診療の自己負担あり内歯科診査など持ち物健康保険証・お薬手帳ID1002786申問場健康推進課（健康センター）☎(376)9149へ

第116回多摩センター健康セミナー「これって婦人科の病気？見落としてはならない６つの重要な症状」

日11月13日㈬午後１時30分～２時30分（1時開場）場ココリアホール（ココリア多摩センター７階）定50人（会場先着順）内婦人科の病気の初期症状として、見落としてはならない６つの重要な症状の説明など講師三田俊二氏（多摩南部地域病院婦人科部長）主催多摩センター地区連絡協議会、多摩市医師会、多摩市ID1015819申当日直接会場へ問健康セミナー事務局☎(311)2250

あなたのいばしょ
IbashoChat.org

24時間365日、年齢や性別を問わず、誰でも無料・匿名で利用できるチャット相談窓口です。
あなたはひとりではありません。
どんなことでもまずはお話してみませんか。
あなたの同意がない限り、相談内容を誰かに伝えることはありません。

チャット窓口はこちら▶

「令和６年９月能登半島大雨災害義援金」にご協力をお願いします

市は、令和６年９月に発生した能登半島大雨災害によって被災された方々を支援するため、12月20日㈮まで、公共施設の窓口に募金箱を設置します。お預かりした義援金は日本赤十字社に送金します。

皆さんからお寄せいただいた義援金は、被災地の方々の生活を支援するため、被災都道府県が設置する義援金配分委員会へ全額をお送りします。

また、義援金の募集については、被災都道府県の判断によるものであり、日本赤十字社はその判断に基づき、受け付けを実施しています。

市民の皆さんの温かいご支援をお待ちしています。

備考募金箱設置施設などの詳細は、公式ホームページ参照ID1015938問福祉総務課☎(338)6889

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ています。
- **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
10/20㈰	せいせきサトウクリニック	関戸1－7－5 京王聖蹟桜ケ丘SC　C館1階	(337)2715
10/27㈰	永山内科クリニック	乞田1426 KTAビル2階	(338)2355
11/3㈷	大池内科クリニック	東寺方1－2－2　トータルビル2階	(355)7001
11/4㈪	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

●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