



健康だより

これならできる！健康・栄養相談

日 3月14日(金)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持ち物健診結果があれば要持参備考治療中の方は主治医に相談の上、要連絡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



せつしよくえんげ
摂食嚥下機能診療

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 毎月第2木曜日午後2時30分～4時30分 費 保険診療の自己負担あり 内 歯科診査など ID1002786 持ち物 健康保険証、お薬手帳 申問場 健康推進課(健康センター) ☎(376)9111へ



市民のひろば

4月1日号の原稿受け付けは2月18日(火)～26日(水)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
多摩絵画サークル 日 第2・4月曜日13:00～17:00 場 関戸公民館創作室ほか 対 どなたでも 費 入会金(無料)、月会費(3,000円) 備考 水彩画・油彩画・パステル(講師指導)。見学可 申 ☎090(2663)3545 宮崎照美
多摩市民「第九」をうたう会 日 毎週日曜日13:00～16:00 場 二幸産業・NSP 健康福祉プラザ多目的ホール 対 合唱に興味、経験のある方 費 入会金(無料)、年会費(36,000円。学生半額) 申 ☎mn24457@ttv.ne.jp 能崎
多摩市合唱団体連絡会 日 不定期 場 関・一つむぎ館など 対 市内・近隣で活動す

る合唱団 費 入会金(無料)、年会費(1,500円) 備考 7/27(日)にパルテノン多摩大ホールで第52回多摩市合唱祭を開催。参加を希望する団体は登録が必要です 申 ☎awatsu0636@yahoo.co.jp 粟津

催し案内

腹式呼吸による発声練習と詩吟の体験会 日 2/26(水)11:00～12:30 場 市民活動・交流センター会議室2 費 無料 申 はなみずき教場 ☎080(5049)8133 松村
春の遊びを歌おう 無料練習会 日 2/26(水)14:00～16:00 場 関・一つむぎ館3階 費 無料 備考 3/3のヒナ祭りを目前にして、春の歌をご一緒に！ 申 抒情歌100曲歌う会 ☎(371)6315 宮林
多摩市茶道連盟 月釜へのお誘い 日 3/9・5/11・7/13・11/9各日曜日10:00～15:00 場 関戸公民館茶室 費 各800円 備考 茶室で出会う日本文化の豊かで、特別なひととき 申 多摩市茶道連盟 ☎(375)7005 小西
社交ダンス無料講習会 日 3月の毎週火曜日13:00～15:00 場 市民活動・交流センター音楽活動室2 費 無料 備考 初心者大歓迎 申 多摩市ダンススポーツ連盟 ☎(389)4740 吉田

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、救急隊経験者等)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
2/23(祝)	永山内科クリニック	乞田1426KTAビル2階	(338)2355
2/24(月)	つるまき八木クリニック	鶴牧5-4-1	(319)3449
3/2(日)	あべ多摩センター内科	鶴牧1-22-2	(373)7755

●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 申 ☎(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(正午～午後1時を除く)。

受付時間 日曜日・祝日の午前9時～午後3時 申 ☎(376)8009

知ってる？ 第5号 アイスランド！ アイスランドは自然エネルギー 100%!

東京2020オリンピック・パラリンピック大会を機に、多摩市はアイスランドのホストタウンとなりました。このシリーズ記事では、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！

今回は、12面の「多摩エコ・フェスタ2025」の記事にちなんで、エコの話題を紹介します。

アイスランドは、自然エネルギーほぼ100%を達成しています！

国内の電力の約70%が地熱・約20%が水力で賄われています(令和5年時点)。

国土の多くを火山と氷河で占めるアイスランドは、火山が作り出す地熱エネルギーを積極的に発電に利用しています。地熱を活用した温泉や暖房システム・地熱発電所などが広く普及しており、一般家庭の暖房の90%以上が地熱を利用した温水暖房システムです。



▲火山(プロモートアイスランドより)

アイスランドで人気の観光地の一つといえば、「ブルーラグーン」。世界最大級の露天風呂といわれるこの施設は、隣接する地熱発電所で発電するためにくみ上げた地下熱水を利用しています(ちなみに、アイスランドの地熱タービンの大半が日本製です！)。



◀ブルーラグーン(プロモートアイスランドより)

市民の環境保護の意識も高く、家庭では幼少期から苔を大切にしよう言われ観光客にも踏まないようお知らせしたり、地中に一晚埋めて地熱でライ麦パンを焼き上げたり…。



◀間欠泉(プロモートアイスランドより)

身近なところから国策まで、アイスランドの環境保全・自然資源利用には、学ぶところがたくさんあります！

「アイスランド講演会 アイスランド×環境」in多摩エコ・フェスタ2025

3月2日(日)の「多摩エコ・フェスタ2025」で、駐日アイスランド大使による講演会を行うので、より詳しく知りたい方はぜひお越しください！

日 3月2日(日)午後2時～4時 場 パルテノン多摩市民ギャラリー ID1016622



ID1016627 申 文化・生涯学習推進課 ☎(338)6882・☎(371)3711