



今が食生活を見直すチャンス～  
6月は食育月間～

日頃の“つつい”がスタイルキープや病気のリスクにつながるかも！？“まだ大丈夫”と思っているあなたにも、「食べる量が多くなってしま」「早食いになってしま」「お肉や揚げ物をチョイス」など当てはまることはありませんか？健康な体づくりは日々の食事から。日頃つついやってしまう食習慣を改善して、生涯元気な生活を送りましょう。

**ID1002831** 健康推進課  
☎(376)9139・FAX(371)1235



かかりつけ歯科医を紹介します

☎かかりつけ歯科医のいない方・訪問(自宅)での歯科医療を希望する方など**備考**紹介先での医療機関では保険診療**ID1002830**健康推進課☎(376)9149・FAX(371)1235(平日午前9時～午後5時)

夏に向けて気を付けよう！

●**熱中症に注意しましょう！**  
気温や湿度の高い環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体内に熱がこもってしまいます。

熱中症から身を守るためには、次のことに気を付けることが大切です。

- ・暑さを避ける
- ・こまめに水分塩分補給をする
- ・暑さに備えた体づくりをする
- ・日頃から健康管理をする

**ID1014844**健康推進課(健康センタ

ー)☎(376)9111

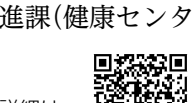


●**食中毒に気を付けましょう！**  
気温や湿度が上がると、細菌が増えやすくなり、食中毒が発生する危険性が高まります。

食中毒予防の3原則

- ・細菌を食べ物に「付けない」手洗い、器具の洗浄および消毒
- ・食べ物に付着した細菌を「増やさない」適切な温度での保管、調理後は速やかに食べる
- ・食べ物や調理器具に付着した細菌を「やっつける」加熱殺菌

**ID1014884**健康推進課(健康センター)☎(376)9139



帯状疱疹の予防接種の一部を助成します

●定期接種

☎今年度65歳・70歳・75歳・80歳・85歳・90歳・95歳・100歳以上の方

●任意接種

☎50歳～64歳の方**甲**電話で、健康推進課(健康センター)☎(376)9111へ**【共通事項】**

☎接種日に多摩市民であり、過去に帯状疱疹ワクチンの接種[ビケン(生ワクチン)1回または、シングリックス(不活化ワクチン)2回]を受けていない方**¥**ビケン(生ワクチン)=4,400円、シングリックス(不活化ワクチン)=各11,000円**備考**詳細は、公式ホームページ参照**ID1011813**健康推進課(健康センター)☎(376)9111・FAX(371)1235



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  
**ID**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。来院前に必ず電話予約。必ず時間内のご連絡・ご来院を。  
**ID**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      |
|---------|-------|----------------------|-----------|
| 6/8(日)  | 佐々部医院 | 関戸4-9-2 コンフォート聖蹟1・2階 | (375)7313 |
| 6/15(日) | 聖ヶ丘病院 | 連光寺2-69-6            | (338)8111 |

●**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**ID**☎(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**ID**☎(376)8009

**消費者相談室だより**  
No.184  
ゴキブリ・ネズミなどの駆除サービスに注意

「ゴキブリやネズミなどの駆除サービスに関するサイトや広告の格安料金を見て業者に連絡し、自宅に来てもらったら、実際には表示価格とかけ離れた金額を提示された」という相談が多くあります。極端に安い価格を表示するサイトには注意しましょう。害虫・害獣が突然出てきても慌てず、複数社から見積もりを取る前提で業者に連絡しましょう。賃貸住宅は、業者に

依頼する前に管理会社や大家に相談するのも1つの方法です。  
事前の提示額と請求額が大きく異なる場合などは、クーリング・オフができるケースもあります。  
**相談**日月～金曜日、第1・3土曜日(第1・3木曜日、祝日、年末年始を除く)**相談時間**午前9時30分～正午、午後1時～4時**ID1003281**消費生活センター消費者相談室(ベルブ3階)☎(374)9595

**有料広告** ※この広報紙に掲載されている有料広告は市の業務と直接関係ありません。内容は広告主にお問い合わせください  
※たま広報・市公式ホームページへの広告掲載希望の方は、株式会社ウィット☎072(668)3275にお問い合わせください

**SECOM セコムグループのシニアレジデンス**  
**介護付有料老人ホーム コンフォート ロイヤルライフ多摩**  
四季の移ろいを感じながら自分らしく～これからの安心・快適がここに～

- ・豊かな自然と街の利便性が融和する住環境
- ・心ふれあうスタッフが日々の暮らしをサポート
- ・万一の時にも救急指定病院が近接する安心感
- ・安心と信頼のセコムグループが事業運営

**「昼食付見学会」開催 6月14日(土)～29日(日)**

- 時間：午前11時～午後1時30分 ●定員：各日先着2組様 ●参加費：無料
- ※ゆったりとした館内で醸し出される温かな雰囲気を感じてください。

東京都有料老人ホーム設置運営指導指針による表示事項 ■類型／介護付有料老人ホーム(一般型特定施設入居者生活介護) ■介護保険／東京都指定特定施設入居者生活介護事業者(一般型)東京都指定No.1373200383号・介護予防特定施設入居者生活介護事業 東京都指定No.1373200383号 ■居住の権利形態／利用権方式 ■入居時の要件／混合型(自立含む) ■居室区分／定員1～2名(親族のみ対象) ■指定特定施設入居者生活介護事業者(一般型)である有料老人ホームの介護にかかわる職員体制／1.5:1以上 ■利用料の支払い方式／選択方式(全額前払い方式・月払い方式)**セコムフォート多摩株式会社**  
〒194-0202 東京都町田市下小山田町1461  
TEL 042(797)6619 FAX042(797)6622  
ご見学のお申し込み・資料請求は  
**0120-27-1461**

**庭木1本から承ります**  
  
お客 様 へ の お 約 束  
トイレはお借りしません  
土日でもOKです  
お茶はご遠慮します  
広 報 た ま を ご 覧 の 方 に  
**生垣の剪定** 高さ 高さ (1m 2m)  
通常 2,200円を  
先着 10名様 1,100円(税込)  
**ガーデンエクスプレス 多摩店**  
カタクラ(東証スタンダード上場会社)グループ ☎9:00～17:00  
**0120-61-4128**

**受講料 無料** **職業訓練**  
**Office&Webサイト更新科の**  
**受講生募集**  
**事務職目指す方必見!**  
**OfficeソフトとWebデザインの**  
**スキルが無料で学べる3か月間!**  
Microsoft Office 365(Word・Excel・PowerPoint)を中心に基礎から実践、およびMOS 365試験対策までの学習とホームページの更新作業や簡単なデザインができるようにIllustratorやPhotoshop、HTMLなどの基礎知識とスキルを3か月間で習得します。  
**募集期間 6/6(金)▶6/19(木)** **見学説明会の申込はこちら**  
**受講期間 8/1(金)▶10/31(金)**  
**受講申込 管轄のハローワークへ**  
**テキスト代 15,000円(税込)**  
株式会社Blue Planet 東京都八王子市南大沢2-27  
資格取得から就職支援まで フレスコ南大沢2F  
ベガリス カリヤスクール 電話受付時間10:00～20:00  
**042-670-8122**