



健康だより

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**料**保険診療の自己負担あり**内**歯科診査など**ID**1002786**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)9149へ

これならできる!健康・栄養相談

日10月7日(火)・27日(月)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**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**ID**1012092**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



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

市民のひろば

11月5日号の原稿受け付けは9月19日(金)～9月29日(月)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**ID**1005206
※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

貝取テニスクラブ**日**毎週火・水・土・日曜日、祝日、各8:00～16:00**場**貝取北公園テニスコート**対**中学生以上の市内在住・在勤者**料**入会金(3,000円)、年会費(10,000円)**備考**原則日曜日10:00～12:00に球出し練習あり。体験無料**問**☎kaidori@hotmail.com 郡高秀

健康体操ヨガ**日**①ヨーガ＝第1・3火曜

日②コアトレーニング＝第2・4火曜日、各13:15～14:45**場**①二幸産業・NSP健幸福祉プラザ②からきだ菖蒲館**対**60歳以上の方。男性歓迎**料**入会金(無料)、1回(840円)**備考**500円で体験可**問**☎090(6185)2180清水

スポーツW吹矢多摩市中央支部**日**毎週水・日曜日9:00～11:30**場**瓜生小学校、東落合小学校ほか**対**どなたでも**料**入会金(無料)、月会費(1,000円)**備考**フレイル予防・健康寿命の維持増進が図れます**問**☎090(3247)4515秋山雅和

朗読を楽しむ会**日**毎月第2・4木曜日13:30～16:00**場**二幸産業・NSP健幸福祉プラザ502会議室ほか**対**20歳以上の市内在住者**料**入会金(無料)、月会費(3,000円)**備考**別途場所代1回100円。短編作品など朗読**問**☎(338)2205森章二

多摩吹矢聖蹟支部**日**①毎週日曜日②第1・2・3土曜日、各13:00～16:00**場**①多摩中学校クラブハウス②関・一つむぎ館**対**どなたでも**料**入会金(無料)、月

会費(1,500円)**備考**腹式呼吸を使った健康スポーツ**問**☎090(6704)5124松田

多摩スマイル吹奏楽団**日**毎週日曜日18:00～21:00**場**永山公民館**対**吹奏楽に興味のある方**料**入会金(無料)、月会費(2,000円)**備考**多摩地区で福祉施設などへの訪問演奏を中心に活動しています。初心者、ブランクのある方も大歓迎です**問**☎tamasuma2525@gmail.com 鈴木

催し案内

育てよう 世界につながることばと心**日**9/23(祝)14:00～16:00**場**関戸公民館大会議室**料**無料**問**ヒッポファミリークラブ☎0120(557)761中川(平日10:00～17:30)

多摩市福祉センター油絵同好会**日**10/3(金)～8(水)10:00(初日13:00)～17:00(最終日16:00)**場**永山公民館ギャラリー**料**無料**問**多摩市福祉センター油絵同好会☎090(5827)4065大輪

多摩混声合唱団「第26回定期演奏会」**日**10/5(日)13:30(13:00開場)**場**パルテノン多摩大ホール**料**1,000円**備考**ヘンデル：メサイア他。ご来場お待ちしております**問**多摩混声合唱団☎(371)5701新井

スポーツウエルネス吹矢技術講習会**日**10/6(月)・27(月)、11/3(祝)・24(月)・22(月)、各12:30**場**総合体育館第2スポーツホール**料**無料**問**多摩市スポーツウエルネス吹矢協会☎090(2448)9057山田

多摩市硬式テニスミックスダブルス大会**日**12/7(日)～14(日)8:00**場**多摩東・一本杉・奈良原各公園庭球場**料**1組3,000円**備考**締め切り＝10/20(月)、多摩市硬式庭球連盟ホームページ参照**問**愛宕テニスクラブ☎atagotennis.c@gmail.com 西山

YouTube

多摩市公式チャンネル



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

“東北で人気のベンチャーズバンド”
貴重な東京公演!!

エレキサウンドコンサート♪

仙台ベンチャーズ

公演迫る!!
チケットはお早めに!



2025年10月3日(金)
パルテノン多摩小ホール

昼の回 15:00開演(14:30開場)
夜の回 18:30開演(18:00開場)
各回2,000円※高校生以下無料



ネット購入

チケット取扱い
●パルテノン多摩総合案内(窓口販売 現金払いのみ)
●ネット購入 Peatix(ピーテックス)
https://sendaiventures1003.peatix.com
●電話予約 090-9231-8054

主催:有限会社 丸保ビル(映像部) 西東京市田無町4-29-8
お問い合わせ TEL 090-9231-8054

多摩市在住、60歳以上、おしごとをお探しの方へ

お近くの会場でぜひご参加ください。

3つの会場で入会説明会開催

桜ヶ丘会場

予約制

10/9(木)

時 間 9:30～11:30

場 所 多摩市桜ヶ丘4-40-1

アクセス 京王線「聖蹟桜ヶ丘駅」より徒歩15分
バス「霞ヶ関橋」より徒歩4分

多摩センター会場

予約制

10/10(金)

時 間 9:30～11:30

場 所 パルテノン多摩 4F会議室

アクセス 京王相模原線・小田急多摩線・多摩モノレール
「多摩センター駅」より徒歩5分

永山会場

予約制

10/15(水)

時 間 14:00～16:00

場 所 多摩市永山1-5 永山公民館 4F 視聴覚室

アクセス 永山駅より徒歩5分(有料駐車場有り)

入会説明会の会場は、上記からお選びください



公益社団法人 生涯現役 地域で働き 地域に貢献
多摩市シルバー人材センター

〒206-0013 多摩市桜ヶ丘4-40-1

まずは、ホームページまたはお電話にてご予約ください
※10月入会ご希望の方は、10/2(木)まで

TEL.042-371-3580