

健康だより

せしよくえんげ
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。

回 毎月第2木曜日午後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、マイナ保険証、資格確認書、お薬手帳

ID1002786 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

回 11月12日(水)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

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



第120回多摩センター健康セミナー「糖尿病と足」

回 11月13日(木)午後1時30分～2時30分(1時間開場) 場 ココリア多摩センターココリアホール 定 50人(会場先着順) 講師 藪野雄大氏(日本医科大学多摩永山病院形成外科部長) 共催 多摩センター地区連絡協議会、多摩市医師会、多摩市 申 当日直接会場へ 問 健康セミナー事務局 ☎(311)2250

第2回多摩南部地域病院公開講座「検診から治療まで～知って安心、乳がんのこと～」

乳がんは日本人女性がかかるがんの中で最も多い病気です。早期に見えたと治る可能性が高いことも知られています。

回 11月15日(土)午前10時30分～正午 場 関戸公民館大会議室 定 60人(申し込み先着順) 講師 山崎希恵子氏(多摩南部地域病院外科医長) 共催 多摩南部地域病院、多摩市医師会、多摩市 申 問 11月8日(土)正午までに、電話またはインターネット手続きで、多摩南部地域病院公開講座担当 問 https://www.tmhp.jp/tamanan/17847・ ☎(338)5111 (平日午後1時～4時)へ



けんこう
健幸！ワーク宣言企業&学生交流会

回 11月13日(木)午後3時～5時 場 パルテノン多摩第1会議室 定 大学生 定 30人(申し込み先着順) 内 健幸！ワーク宣言企業と「自分らしい健幸ワーク」について考えるワークシ

ヨップ ID1018717 申 問 11月6日(木)午後5時までに、公式ホームページのインターネット手続きで、企画課 ☎(338)6916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
回 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。
回 午前9時～午後5時 持ち物 健康保険証、マイナ保険証、資格確認書、乳幼児医療証など

診療日	医療機関名	所在地	電話番号
10/26(日)	聖ヶ丘病院	連光寺2-69-6	(338)8111
11/2(日)	たかはし内科・脳神経内科クリニック	関戸2-66-1	(400)1508
11/3(祝)	多摩せいせき消化器内視鏡クリニック	関戸1-1-5ザ・スクエア2階	(400)6580

- 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 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～正午、午後1時～3時30分 問 ☎(376)8009

BAREFOOT EXPO 2025 ～歩くフェス！～

回 10月25日(土)午前9時～午後4時 場 せいせきカワマチ 一部有料 内 足本来の感覚や自然な歩き方を体感・理解し、「足の健康」を高めるフェス。シューズの試し履き、セミナー、講師対談など 備考 費用などの詳細は、BAREFOOT EXPO実行委員会 問 https://barefootexpo.jp 参照 申 当日直接会場へ 問 ・主催 BAREFOOT EXPO実行委員会 ☎(400)5595・✉tama@stridelab.jp 齋藤

健幸都市



第20回多摩さわやかウォーキング大会
～見たい景色と体力に合わせて選べる3コース～

多摩市 市内をまわる秋のウォーキング大会を開催します！紅葉狩りをしたり、川のせせらぎに癒されたり、時には坂道で体力をつけながら、一緒に楽しく歩きましょう！

回 11月23日(祝)午前9時(8時45分受け付け) 集合場所 多摩中央公園ケヤキハウス前芝生広場 対 1人で歩ける小学生以上の市内在住・在勤・在学者(小学生は要保護者同伴) 定 各50人(申し込み先着順) 持ち物 飲み物、帽子、雨具(傘は不可) 昼食、敷き物 備考 動きやすい靴と服装で。雨天中止。多摩市健幸ポイント「TAMAるんるん」のポイント対象 ID1015839 申 問 10月22日(水)から、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 ☎(376)9139(開催当日は午前7時から) へ

申 申し込みはこちら 

	コース名	対象	歩程	解散場所・時間
①	多摩の秋、公園をめぐるコース	初心者	約5km	グリーンライブセンター・正午ごろ
②	愛宕神社から大栗川を歩くコース	中級者	約8km	九頭龍公園・午後0時30分ごろ
③	多摩丘陵アップダウンコース～多摩の秋、紅葉めぐる～	上級者	約14km	ろくせが公園・午後3時ごろ



コース紹介の動画はこちら 

目の不自由な方へ、たま広報を音訳したCD「声のたま広報(デジ版)」を発行しています(一部のパソコンでも再生可)。申し込みは秘書広報課 ☎(338)6812へ。この広報紙は再生紙を使用しています。この広報紙は読みやすい書体(ユニバーサルデザインフォント)を使用しています。