



これならできる!健康・栄養相談

日 4月16日(木)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)健診結果の見方と相談

備考 健診結果があれば要持参。治療の方は主治医に相談の上、要連絡 01012092 田圃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) 03(376)9139へ



消防団員募集中!

喇叭隊員も募集しています! 01001710 田圃防災安全課 03(338)6802・03(339)7422



市民のひろば

5月5日号の原稿受け付けは3月24日(火)~31日(火)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 01005206 ※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
認知症予防運動の会 毎月第2・4月曜日10:00~12:00 二幸産業・NSP健康福祉プラザ多目的ホール 70歳以上の男女 入会金(1,000円)、月会費(1,000円) 備考 夫婦優先。最近物忘れが気になるようになった方。8人程度 090(4438)8300 熊谷 巨恵
太極拳多摩同好会 毎週火曜日18:30~20:30 永山小学校コスモスホール 太極拳に興味ある初心者 入会金(1,000円)、月会費(2,500円) 04(400)1569 堀 朗読クラブ(風遊) 毎月第2・4火曜日13:00~16:00 関戸公民館学習室ほか どなたでも 入会金(1,000円)、月会費(3,000円) 備考 定員6人。見学可(要予約)。講師=草野裕(俳優)。練習を重ね、朗読力を養います 090(1426)5853 クサノ(非通知不可)
貝取テニスクラブ 毎週火・水・土・日曜日、祝日、各8:00~16:00 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 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 090kaidori@hotmail.com 郡高秀
トリム体操 スカイクラブ 毎週木曜日10:00~11:45 武道館 対女性 入会金

(無料)、月会費(2,000円) 備考 見学、無料体験できます。「トリム体操で100歳まで元気」広々とした武道館の畳を使った健康体操です 03(373)5896 新井 園美
日本棋院支部多摩市囲碁教室 毎週木・土曜日13:00~16:00 多摩市関戸三丁目クラブ 対局経験のある方歓迎 入会金(無料)、年会費(1,200円) 備考 別に参加費1回当たり300円。講座、対局、指導基など 03(373)5028 貴島 一晃

催し案内

合気道無料体験稽古 3/21(土)14:00~15:00 総合体育館第5スポーツホール 無料 備考 5歳からシニアの方まで参加できます。動きやすい服装でお越しください 090(6517)2049 増井(留守電)
多摩写遊会写真展 3/26(木)~31(火)10:00~20:00(最終日16:00) 京王聖蹟桜ヶ丘ショッピングセンターAB館5階連絡ブリッジギャラリー 無料 多摩写遊会 070(2171)0665 清水
我眉人と物集女の朗読会 4/3(金)14:30(14:10開場) からきだ菖蒲館ホール 無料 備考 月夜と眼鏡・日記・蜘蛛の糸・タオル。要申し込み。先着40人 読み語り物集女 090akko1013usagidayo@gmail.com 小川
卓球初心者講習会(全4回) 4/4・11・18・25各土曜日9:00~11:30 総合体育館第2スポーツホール 1,000円(全回分) 備考 先着20人。欠席分の返金なし。上履き持参 多摩市卓球連盟 090y.yuji@gmail.com 山崎
精神疾患の家族との対話を学ぶ 4/4(土)13:30~16:00 二幸産業・NSP健康福祉プラザ 会員(無料) 備考 非会員は500円。講師=高森信子氏。資料希望者は300円 090サンクラブ多摩 03(371)3380 藤岡

受診相談(救急相談、医療機関案内)

01002731

- 消防庁救急相談センター(24時間) 03#7119、042(521)2323
病院に行くか救急車を呼ぶか迷っている方にご連絡ください。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) 03#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 医療情報ネットへのアクセスはこちら
医療機関・薬局を検索することができます。
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 マイナ保険証、健康保険資格確認書、乳幼児医療証など

Table with 4 columns: 診療日, 医療機関名, 所在地, 電話番号

- 子ども準夜診療所(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 03(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
03(376)8009

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

多摩市在住、60歳以上、おしごとをお探しの方へ
3つの会場で入会説明会開催

桜ヶ丘会場 予約制 4/9
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

永山会場 予約制 4/15
時間 9:30~11:30
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)

多摩センター会場 予約制 4/16
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

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
※4月入会ご希望の方は、4/2(木)まで
TEL.042-371-3580

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
たま広報をご覧の方に
生垣の剪定(高さ1m2m)
通常2,200円を
初回限定 1,100円(税別)
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 日 9:00~17:00
0120-61-4128