市民のひろば

1月1日号の原稿受け付けは11月26日㈬まで、1月20日号の原稿受け付けは12月2日㈫～9日㈫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、聖蹟桜ケ丘駅・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

有朋テニスクラブ 日毎週火・木曜日10:00～16:00、土曜日12:00～16:00場多摩東公園テニスコート対50歳以上の市内・近隣在住者¥入会金(3,000円)、年会費(12,000円)備考鶴牧中学校でもやってます(土・日曜日午後)問☎090(6134)0936岡野

多摩シニア(ソフトボール) 日練習＝毎週土曜日8:30～10:30、試合＝第1・4日曜日場練習＝豊ヶ丘小学校、試合＝市内中学校対55歳以上¥入会金(無料)、年会費(5,000円)備考健康増進を目標にスローピッチソフトを楽しみましょう問✉aooki113@docomo.ne.jp 大木明

グレイダースクラブ大人の塗り絵 日毎月第2日曜日10:00～12:00場関戸公民館対どなたでも¥入会金(無料)、6カ月費(6,000円)備考問い合わせ、留守電には折り返しますのでご連絡先をお願いします問☎(389)6341小田

催し案内

第3回オズの朗読会 日11/26㈭14:00～16:00場からきだ菖蒲館ホール¥無料備考海野弘「枕売り」、浅田次郎「オリヲン座からの招待状」ほか問オズの会☎090(9670)8050田中

オープンダイアローグから学んだこと 日12/5㈯13:30～16:00場二幸産業・NSP健幸(けんこう)福祉プラザ¥無料備考会員外300円。講師＝下平美智代氏と経験専門家2名問サンクラブ多摩☎(371)3380藤岡絹子

はじめてのAI体験講座 日12/7㈰10:00～12:00場永山公民館¥950円備考AI初心者から経験者まで歓迎！　スマートフォン・パソコン・タブレット可。フォロー会500円問多摩AI勉強会✉tama.ai.study@gmaiℓ.com 飯塚博

相続・遺言・成年後見・死後の事務無料相談会 日12/10㈭13:15～15:30場消費生活センター講座室(ベルブ)¥無料備考要事前申し込み。各組45分以内の個別相談問NPO法人シニアサポート多摩☎(400)5264

冬萌の朗読会　朗読〈息吹の会〉 日12/10㈭13:30(13:00開場)場関戸公民館第3学習室¥無料備考定員30人(要予約)。6名の女性の朗読を(変更あり)問息吹の会☎090(1426)5853クサノ(非通知不可)

TechTAMA Conference 日12/13㈯10:15～19:15場関戸公民館¥無料備考要申し込み。詳細＝https://tamadev.jp 問多摩.dev✉contact@tamadev.jp 髙橋直規

第24回多摩スマイル吹奏楽団定期演奏会 日12/13㈯14:00(13:30開場)場永山公民館ベルブホール¥無料備考ミッキーマウスマーチ、ルパン三世ほか問多摩スマイル吹奏楽団✉tamasuma2525@gmaiℓ.com 鈴木

第38回多摩市民第九演奏会 日12/13㈯15:00場パルテノン多摩大ホール¥2,500円備考指定席2,800円。ベートーヴェン交響曲第九番ほか。第九の歌声を多摩の地で響かせます問多摩市民『第九』をうたう会✉maiℓ@tama-dai9.jp

2026クリスマスウクレレコンサート 日12/20㈯14:10～16:10場関戸公民館ヴィータホール¥無料備考途中休憩時間あり。会場先着順200人まで問たまComm事務局✉2026tama.com@gmaiℓ.com

健康だより

これならできる！健康・栄養相談

日12月11日㈮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

●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

診療日	医療機関名	所在地	電話番号
11/22㈯	永山諏訪内科呼吸器内科	永山4－2－6－202	(373)2522
11/23㈷	多摩永山高田クリニック	貝取3－6 医療モール永山3階	(400)5145
11/29㈯	山善内科クリニック	一ノ宮4－40－3聖蹟桜ヶ丘ガーデンハウス1階	(372)5588

●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歳以下備考11月22日㈯・23日㈷は休館問11月22日㈯・23日㈷＝多摩南部地域病院☎(338)5111、その他＝こども準夜診療所☎(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分備考11月22日㈯・23日㈷は休診問☎(376)8009

健康のこと、身近な「かかりつけ医」に相談してみませんか

●身近な「かかりつけ医」を持ちましょう



健診で数値を指摘されたけれど、どこに相談したらいい？

なんとなく体調が優れないけれど、何科を受診すればいい？



そんなときに身近で相談できるのが「かかりつけ医」です。

かかりつけ医は、これまでの病歴や服薬状況などを踏まえて、日頃の健康管理や体調の変化など、健康に関する相談に応じてくれる身近な医師です。



●「かかりつけ医」どうやって見つける？

健康について相談しやすい

話をよく聞いてくれる



説明が分かりやすい

普段受診している医療機関や、自宅・職場などから通いやすい医療機関を探す



必要に応じて、専門の医療機関へつないでもらえることも、かかりつけ医の大切な役割です。

また、かかりつけ医は一人に決める必要はありません。診療科ごとに相談できる医師を持つこともできます。

●身近な医療機関を探してみましょう

医療機関を探すときは、診療科目・所在地・名称・診療時間などで調べることができる「医療情報ネット」などをご活用ください。

詳細は、公式ホームページをご確認ください。

▲かかりつけ医の詳細はこちら

ID1016305問健康推進課(健康センター)☎(376)9111・FAX(371)1235