

健康だより

特に記載のあるものを除き、健康だよりの申し込み・問い合わせは**11月22日(水)**から電話で健康推進課へ(土・日曜日、祝日を除く午前8時30分～午後5時)。
 場所は健康センター(〒206-0011 関戸4-19-5)。健康推進課(健康センター) ☎(376)9111、☎(371)1235
※改修工事のため、平成30年3月末まで健康センターの駐車場は使用できません

休日診療など

- ◆診療機関の案内(24時間体制で実施)
- ◆消防庁救急相談センター #7119(携帯電話・PHS・プッシュ回線)ダイヤル回線 ☎042(521)2323
- ◆東京都医療機関案内サービス「ひまわり」 ☎03(5272)0303
- ◆急患テレホンセンター(多摩消防署内) ☎042(375)9999
- ◆休日診療当番医(医科)
- 来院される前に要電話連絡 ●急病人に限ります
- 健康保険証・乳幼児医療証などをご持参ください
- 必ず時間内のご連絡・ご来院をお願いします

☎午前9時～午後5時

診療日	医療機関名	所在地	電話番号
11/23(祝)	斉藤内科呼吸器科	永山4-2-6-202	(373)2522
11/26(日)	椎の木内科クリニック	落合6-15-4第5椎の木ビル	(337)5711
12/3(日)	中村内科医院	諏訪5-10-7	(375)7757

- ※当番医は、都合により変更の場合あり
- ◆こども準夜診療所(健康センター内) = 小児科
 ※子どもの急病にはまずこの診療所にご連絡ください
 ☎午後7時～9時45分 ☎(375)0909
- ◆休日歯科応急診療所(健康センター内) = 歯科
 ☎日曜日・祝日の午前9時～午後3時30分 ☎要事前電話連絡 ☎(376)8009
- ◆障がい児(者)等歯科診療「ふれあい」(健康センター内)
 ☎日対水・木曜日。各曜日とも一般の歯科診療所に通院が困難な方 ☎午前9時～正午 ☎健康保険証・障害者手帳・お薬手帳 ☎要予約
- ◆歯科医院をお探しの障がい児(者)・要介護者の皆さんにかけつけ歯科医を紹介します
 ☎かけつけ歯科医のいない障がい児(者)・要介護者など ☎歯科医の紹介 ☎紹介先の医療機関では保険診療の自己負担あり
- ◆授乳嚥下機能診療
 食事中むせる・唾液が口に溜まる・飲み込みにくいなど、飲食に困難を感じ始めたら要注意。誤嚥性肺炎・窒息・低栄養・脱水などを起こしやすくなります。
 ☎12月14日(木)午後1時30分～4時30分 ☎保険診療の

自己負担分 ☎歯科診査・食事状況の診査 ☎健康保険証・飲食物 ☎要予約

検診・相談など

- ◆みんなで楽しく「離乳食講習会」～初めてつくる離乳食コース～
 ☎12月5日(火)午後1時30分～3時15分 ☎平成29年6月～7月生まれの初めての子どもがいる方 ☎25人(申し込み先着順) ☎母子健康手帳・筆記用具など ☎子どもと一緒に参加する場合は、おむつ替えセット・授乳用品・着替え・バスタオルなど要持参
- ◆2歳 歯っぴー歯科相談
 ☎12月14日(休)午後1時15分～2時 ☎原則2歳の誕生日の子ども(2歳6カ月児まで可) ☎転入の方は健康推進課へ要問い合わせ。詳細は公式ホームページ参照



健康づくり推進員から

- ◆12月の月例ウォーキング(初心者向け)

日程	コース	集合場所
12/5(火)	永山	グリナード広場
12(水)	聖蹟桜ヶ丘	九頭龍公園(健康センター横)
19(火)	多摩センター	パルテノン多摩大階段下

- ☎午前9時45分～10時 ☎飲み物・帽子 ☎動きやすい服装と運動靴で。当日直接集合場所へ。雨天中止
- ◆秋の里山歩きとミカン狩り(中級者向き)
 ☎12月1日(金)午前10時～午後1時30分 ☎グリナード広場(永山1-4グリナード永山4階) ☎35人(申し込み先着順) ☎グリナード広場～多摩よこやまの道～真光寺公園(昼食)～ミカン農園～小田急線黒川駅(解散。歩程約5km) ☎昼食・飲み物・園芸用剪定ばさみ・ミカン代(実費)・交通費 ☎諏訪・永山・馬引沢地区 ☎小雨決行 ☎事前に電話で健康推進課へ

中級者向けウォーキング～親子公園を結び、稲城城山巡り～

- ☎12月7日(休)午前10時～午後2時30分 ☎京王相模原線若葉台駅改札口前 ☎35人(申し込み先着順) ☎若葉台駅～若葉台公園～上谷戸親水公園～稲城長沼駅(ペアテラスで昼食)～大丸親水公園(大丸用水)～JR線南多摩駅(解散。歩程約10km、階段・坂あり) ☎昼食・飲み物・敷物・雨具(傘は不可)・交通費 ☎関戸・一ノ宮地区 ☎雨天中止 ☎事前に電話で健康推進課へ
- ◆ウォーキング～初冬のお鷹の道と都立武蔵国分寺公園を巡り!!～
 ☎12月8日(金)午前10時～午後1時30分 ☎JR線西国分寺駅改札口前 ☎30人(申し込み先着順) ☎西国分寺駅～武蔵国分寺尼寺跡～楼門(万葉植物園)～お鷹の



道(真姿の池湧水群)～都立武蔵国分寺公園(昼食)～西国分寺駅(解散。歩程約6km、初級者向け) ☎昼食・飲み物・敷物・雨具(傘は不可)・交通費 ☎連光寺・聖ヶ丘地区 ☎雨天中止 ☎事前に電話で健康推進課へ

南多摩保健所から

- ◆HIV(エイズ)検査のお知らせ
 ☎12月5日・12日各火曜日午後2時～4時 ☎南多摩保健所1階 ☎30人(先着順。当日直接会場へ) ☎HIV検査(クラミジア・梅毒・淋菌も同時に検査可) ☎感染の機会から60日経過してから受診。検査は匿名。結果説明は12月12日・19日各火曜日午後2時～4時 ☎南多摩保健所感染症対策担当 ☎(371)7661

その他

- ◆第84回多摩センター健康セミナー「こんな時は泌尿器科へ行こう！」
 泌尿器科が扱う疾患や、受診すべき症状などをお伝えします。
 ☎11月30日(木)午後2時～3時(1時30分開場) ☎コロシアホール(コロシア多摩センター7階) ☎120人(先着順。当日直接会場へ) ☎佐藤三洋氏(日本医科大学多摩永山病院泌尿器科部長) ☎多摩センター地区連絡協議会、多摩市医師会、多摩市 ☎健康セミナー事務局 ☎(311)2250
- ◆日本医科大学多摩永山病院「がんサロン」
 ☎12月6日(水)午後2時～3時30分(1時30分開場) ☎日本医科大学多摩永山病院C棟2階集会室内 ☎がん患者および家族・大切な人のための交流会 ☎20人(申し込み先着順) ☎日本医科大学多摩永山病院がん相談支援センター ☎(202)8578
- ◆市内空間放射線量測定結果【定点測定(月1回)】

測定日	測定場所	地上1m	地上50cm	地上1cm
10/19	東永山複合施設グラウンド	0.05	0.05	0.05
	多摩市立図書館(本館)グラウンド	0.06	0.06	0.06

単位: μSv/h(マイクロシーベルト/時間)

12月のスポーツ・健康・体力相談

- (要電話予約)
- ※各トレーニングルームに直接申し込み
- ※当日空いている時間は、随時直接申し込み可
- ※券売機で利用券を購入
- 【総合体育館】 ☎(374)2313
- ☎12月12日(火)午後1時～2時50分、20日(休)午前10時～11時50分 ☎第3スポーツホール内相談コーナー ☎¥200円(市外の方は400円) ☎内臓脂肪の付く理由
- 【アクアブルー多摩(温水プール)】 ☎(338)7667
- ☎12月17日(日)午前10時～正午 ☎トレーニングルーム ☎大人=300円、シニア=150円 ☎食と運動・トレーニング

有料広告

新築そっくりさん

リフォーム完成内覧会

【常時開催】 ※ご見学ご希望の際はお気軽に下記フリーダイヤルまでお電話ください。

リフォーム内覧会場 **多摩市永山の家**
 多摩市永山5-10-17

新築そっくりさんでリフォームのお悩み解決しませんか!

- 大地震でも大丈夫?
 - 雨漏り止まるの?
 - いくらかかるの?
 - 二世帯住宅にもできるの?
 - 住みながら工事できるの?
 - 段差だらけの床もバリアフリーにできるの?
 - 寒い直るのかな?
 - 相続対策で賃貸リフォームへ
- などなど当社建築士がわかりやすく、お客様に最適な建築計画をお立て致します。お気軽にご来場ください。

- ◎今回は築36年・延42坪のお宅が「新築そっくりさん」で甦る所をご覧ください。
- ◎中古住宅を購入し、家族構成に合わせてリフォームしました。
- ◎新築でなくリフォームした事でグレードUPした内装仕様をご覧ください。
- ◎外構もリフォームし、建物と調和のとれたデザインになりました。
- ◎耐震補強が完成した状況を実際の耐震補強の模型で確認頂けます。
- ◎などなど見所満載。今後のリフォームの参考に是非ご来場下さい。



※この広報紙は再生紙を使用しています ※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

凡例
 主 日時・日程
 主 主催
 企 企画
 共 共催
 受 受付時間
 協 協力
 後 後援
 注 注意事項
 期 期間
 期 期限
 備 備考
 申 申込先・方法等
 問 問合せ
 HP ホームページアドレス
 FAX ファクシミリ番号
 E メールアドレス
 対 対象
 定 定員
 コ コース
 ¥ 費用・料金(記載のないものは無料)
 ¥ 内 内容
 保 保育
 出 出演
 曲 曲目
 講 講師
 持 持ち物
 ※各記事の詳細はお問い合わせください