



## せっしょくえん げ 摂食嚥下機能診療

むせたり、食べたり飲み込んだりする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。

毎月第2木曜日午後2時30分~4時30分<sup>1</sup>保険診療の自己負担あり内歯科診査など<sup>2</sup>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)<sup>3</sup>(376)9111~

第117回多摩センター健康セミナー「寝たきり予防は脈のチェックから/メタボからフレイルへ」

2月14日(金)午後1時~2時(0時30分開場)場ココリアホール(ココリア多摩センター7階)定50人(会場先着順)内①寝たきり予防は脈のチェック

から~心房細動を早期発見するためには~②メタボからフレイルへ一体重をめぐる2つのコワ~い関係~③自宅で行うフレイル予防体操講師①小谷英太郎氏(日本医科大学多摩永山病院副院長循環器内科部長・教授)②藤井仁美氏(多摩センタークリニックみらい院長)③百田昌央氏(河北医療財団多摩事業部理学療法士)主催多摩センター地区連絡協議会、多摩市医師会、多摩市<sup>4</sup>当セミナーの様子は、多摩テレビ111chでも放送予定(3月の各日曜日午後4時~5時)<sup>5</sup>1015819申当日直接会場へ問健康セミナー事務局<sup>6</sup>(311)2250

### これならできる! 健康・栄養相談

2月14日(金)午前9時10分~9時40分~10時10分~10時40分~11時(相談は各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

## 令和7年国勢調査員を募集します



対次のすべてに該当する方①市内または近隣在住の20歳以上②市内の調査業務の遂行に責任をもって対応できる③健康で通常の体力があり、調査業務の遂行に支障がない④調査上知り得た秘密の保護に責任をもつて⑤警察・選舉に直接関係がない⑥暴力団員その他の反社会的勢力に該当しない<sup>7</sup>令和7年9月1日~10月31日主な業務内容調査員説明会への出席、担当地

域の確認・地図作成、調査世帯への訪問・説明、調査票などの配布・回収・整理・提出など報酬国に基づき支給<sup>8</sup>応募はがきは、市役所1階案内、多摩センター駅出張所、永山・関戸各公民館、各市立図書館、各コミュニティセンター、健康センター、各老人福祉館、総合体育館、アクアブルー多摩、武道館、市民活動・交流センターに設置<sup>9</sup>1016367申問公式ホームページのインターネット手続きまたは応募はがきの郵送で、企画課<sup>10</sup>(338)6815~



## 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

### SECOM セコムグループのシニアレジデンス

#### 介護付有料老人ホーム コンフォート ロイヤルライフ多摩



四季の移ろいを感じながら自分らしく~これからの安心・快適がここに~

- 豊かな自然と街の利便性が融和する住環境
- 心ふれあうスタッフが日々の暮らしをサポート
- 万一の時にも救急指定病院が近接する安心感
- 安心と信頼のセコムグループが事業運営

#### 「昼食付見学会」開催 1月29日(水)~2月11日(火)

●時間:午前11時~午後1時30分 ●定員:各日先着2組様 ●参加費:無料

\*ゆったりとした館内で醸し出される温かな雰囲気をぜひご体感ください。

東京都有料老人ホーム運営指針による表示事項 ■類型:介護付有料老人ホーム(一般型特定施設入居者生活介護) ■介護保険:東京都指定特定施設入居者生活介護事業者(一般型)東京都指定No.1373200383号・介護予防特定施設入居者生活介護事業 東京都指定No.1373200383号 ■居住の権利形態/利用権方式:■入居時の要件/混合型(自立含む) ■居室区分/定員:~2名(親族のみ対象) ■指定特定施設入居者生活介護事業者(一般型)である有料老人ホームの介護にかかる職員体制:1:5.1以上 ■利用料の支払い方式/選択方式(全額前払い方式・月払い方式)

セコムフォート多摩株式会社

〒194-0202 東京都町田市下小山田町1461  
TEL 042(797)6619 FAX 042(797)6622

ご見学のお申し込み・資料請求は

0120-27-1461

## 1多摩市在住、60歳以上、おしごとをお探しの方へ/ 2つの会場で入会説明会開催

### 桜ヶ丘会場

2/12水

《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10分  
バス「霞ヶ関橋」より徒歩4分

チャンス!  
(1月~3月入会者限定)  
初年度会費免除

2/13木

《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  
《定員》限定30名

全日程予約制  
各日とも9:30~11:30



まずは、ホームページまたはお電話にてご予約ください



公益社団法人

多摩市シルバー人材センター

お近くの会場にぜひご参加ください。下記までご予約を!

TEL.042-371-3580

※2月入会ご希望の方は、2/5(水)まで

多摩市桜ヶ丘4-40-1

## 1月のごみ減量標語

リサイクル プラごみ紙ごみ

捨てないで

村井 陽斗さん(多摩第三小学校)

1013512周資源循環推進課

(338)6836・(356)3919

健診結果があれば要持参<sup>11</sup>参考治療中の方は主治医に相談の上、要連絡<sup>12</sup>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~



コミュニティセンターから

貝取こぶし館<sup>13</sup>1003172(389)4196

### 楽しい薬膳講話 講話と試食会

2月8日(土)午前10時~11時30分<sup>14</sup>陽ホール定15人(申し込み先着順)持ち物筆記用具、エプロン、三角巾内薬膳料理で季節の変わり目の不調を乗り切る講師<sup>15</sup>葭谷麻利子氏(国際薬膳師、管理栄養士)申1月21日(火)午前10時30分から、電話または直接、貝取こぶし館へ

### 受診相談(救急相談、医療機関案内)

1002731

#### 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

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る▶

#### 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。

午前9時~午後5時<sup>16</sup>持ち物健康保険証、乳幼児医療証など

診療日	医療機関名	所在地	電話番号
1/26(日)	多摩かぜまち内科クリニック	諏訪2-2 ブリリア多摩ニュータウンB-100	(338)6611
2/2(日)	鈴木内科胃腸科	永山5-4-10	(371)2760

#### 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<sup>17</sup>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~午後3時間(376)8009