

令和6年(2024年)

8月

ごみ・資源

は、収集日の

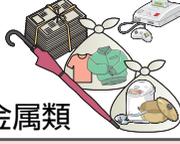
朝8時

までに出してください

※ごみの分別方法は各ごみの出し方の頁、または **アプリ さんあ〜る 多摩市版** を参照してください

粗大ごみ受付専用番号
042(375)9713
受付は収集日前日の午後3時まで
 (収集日の前日が日曜日・祝日にあたる場合は、直前の平日の午後3時まで)

ごみの分別・収集のお問い合わせは
042(338)6836
 エコプラザ多摩(資源化センター)へ

日	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土
	 <p>たま広報8月20日号の中にACTA No.75を入れて配布するよ! ぜひ読んでね!</p>			1 缶・ペットボトル、びん、雑誌・雑紙 	2 燃やせるごみ 	3
4	5 プラスチック、粗大ごみ 	6 燃やせるごみ 	7 新聞、古布、小型家電・金属類 	8 缶・ペットボトル、びん、雑誌・雑紙 	9 燃やせるごみ 	10
11 山の日	12 振替休日 プラスチック、粗大ごみ 	13 燃やせるごみ 	14 燃やせないごみ、有害性ごみ、ダンボール 	15 缶・ペットボトル、びん、雑誌・雑紙 	16 燃やせるごみ 	17
18	19 プラスチック、粗大ごみ 	20 燃やせるごみ 	21 新聞、古布、小型家電・金属類 	22 缶・ペットボトル、びん、雑誌・雑紙 	23 燃やせるごみ 	24
25	26 プラスチック、粗大ごみ 	27 燃やせるごみ 	28 燃やせないごみ、有害性ごみ、ダンボール 	29 缶・ペットボトル、びん、雑誌・雑紙 	30 燃やせるごみ 	31

※燃やせるごみ、燃やせないごみ、プラスチックは有料指定袋に入れて出してください

●女性を取り巻く悩みなんでも相談

女性を取り巻くさまざまな悩みやDVの相談等、女性の相談員(心理カウンセラー等)がお受けします。

面接相談(予約制) : 毎週火・金曜日 9:30 ~ 12:30
 毎週土曜日 13:30 ~ 16:30

電話相談(予約不要) : 毎週木曜日 10:00 ~ 13:00 / 13:30 ~ 16:30

電話相談専用番号: ☎ 042-355-2111

面接予約・問い合わせ: TAMA女性センター ☎ 042-355-2110

※その他、女性のための法律相談もございます。各種相談の詳細は多摩市公式ホームページへ

パートナーから脅される

パートナーの家族とうまくいかない

職場の人間関係が...

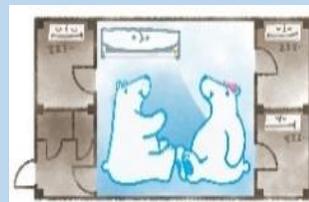
将来が不安で...

生きがいが無い



冷暖房は適正な温度で
 誰もいない部屋の電気は消して
 省エネに取り組みましょう
ストップ地球温暖化!

お問い合わせ: 多摩市役所 環境政策課 ☎042-338-6831
 環境の取組について詳細はQRコードから多摩市公式ホームページ参照



令和6年(2024年)

9月

ごみ・資源
は、収集日の

朝8時
までに出してください

※ごみの分別方法は各ごみの出し方の頁、または **アプリ さんあ〜る 多摩市版** を参照してください

粗大ごみ受付専用番号
☎042(375)9713
受付は収集日前日の午後3時まで
(収集日の前日が日曜日・祝日にあたる場合は、直前の平日の午後3時まで)
ごみの分別・収集のお問い合わせは
☎042(338)6836
エコプラザ多摩(資源化センター)へ

日	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土	
1	2 プラスチック、粗大ごみ	3 燃やせるごみ	4 新聞、古布、小型家電・金属類	5 缶・ペットボトル、びん、雑誌・雑紙	6 燃やせるごみ	7	
8	9 プラスチック、粗大ごみ	10 燃やせるごみ	11 燃やせないごみ、有害性ごみ、ダンボール	12 缶・ペットボトル、びん、雑誌・雑紙	13 燃やせるごみ	14	
15	16 敬老の日 プラスチック、粗大ごみ	17 燃やせるごみ	18 新聞、古布、小型家電・金属類	19 缶・ペットボトル、びん、雑誌・雑紙	20 燃やせるごみ	21	
22 秋分の日	23 振替休日 プラスチック、粗大ごみ	24 燃やせるごみ	25 燃やせないごみ、有害性ごみ、ダンボール	26 缶・ペットボトル、びん、雑誌・雑紙	27 燃やせるごみ	28	
29	30 プラスチック、粗大ごみ	紙パックやトレイなど、お店に返せるものは返してね。 詳しくはP.26を見てね。				エコミちゃん	

※燃やせるごみ、燃やせないごみ、プラスチックは有料指定袋に入れて出してください

魅力発信サイト「丘のまち」

多摩市に暮らす方の声や、とっておきのイベントなどを公開中です。

<https://tamashi-oka.jp/>

YouTube「多摩市公式チャンネル」

多摩市からのお知らせや、子どもから大人まで楽しめる動画を公開しています。

<https://m.youtube.com/user/tokyotamacity>




トレーニング



スタジオレッスン



スイミング



駅手前! 温水プール・トレーニングルームで体を動かそう!!

多摩市立 温水プール アクアブルー多摩

☎ 042-338-7667



令和6年(2024年)

10月

ごみ・資源

は、収集日の

朝8時

までに出してください

※ごみの分別方法は各ごみの出し方の頁、または **アプリ さんあ〜る 多摩市版** を参照してください

粗大ごみ受付専用番号

☎042(375)9713

※受付は収集日前日の午後3時まで

(収集日の前日が日曜日・祝日にあたる場合は、直前の平日の午後3時まで)

ごみの分別・収集のお問い合わせは

☎042(338)6836

エコプラザ多摩(資源化センター)へ

日	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土
		1 燃やせるごみ	2 新聞、古布、 小型家電・金属類	3 缶・ペットボトル、 びん、雑誌・雑紙	4 燃やせるごみ	5
6	7 プラスチック、 粗大ごみ	8 燃やせるごみ	9 燃やせないごみ、 有害性ごみ、ダンボール	10 缶・ペットボトル、 びん、雑誌・雑紙	11 燃やせるごみ	12
13	14 スポーツ の日 プラスチック、 粗大ごみ	15 燃やせるごみ	16 新聞、古布、 小型家電・金属類	17 缶・ペットボトル、 びん、雑誌・雑紙	18 燃やせるごみ	19
20	21 プラスチック、 粗大ごみ	22 燃やせるごみ	23 燃やせないごみ、 有害性ごみ、ダンボール	24 缶・ペットボトル、 びん、雑誌・雑紙	25 燃やせるごみ	26
27	28 プラスチック、 粗大ごみ	29 燃やせるごみ	30 収集は お休み	31 缶・ペットボトル、 びん、雑誌・雑紙		

※燃やせるごみ、燃やせないごみ、プラスチックは有料指定袋に入れて出してください

健診で年に一度の健康チェックを！

対象：多摩市国民健康保険・多摩市後期高齢者医療保険の加入者
 期間：令和7年1月31日まで
 費用：無料

対象の方には黄緑色の封筒で受診券を送付しています。
 紛失された場合には下記問合せまでご連絡ください。

問合せ 保険年課課 国保(40-74歳まで):042-338-6824
 後期(75歳以上):042-338-6807

多摩市デジタルアーカイブ
 Tama City Digital Archive



「多摩市史」や市の歴史的資料を収集・データ化してインターネット上で公開しています。どなたでも自由にご覧いただけます。市内出土の縄文土器3D画像や郷土写真なども！

多摩市電子図書館
 Tama City E-Library

パソコンやスマートフォンで電子書籍、雑誌を貸出、閲覧ができるサービスです。図書館の利用者登録とパスワード発行が必要です。中央図書館で利用説明会も開催中！詳しくは図書館HPへ



令和6年(2024年)

11月

ごみ・資源
は、収集日の

朝8時
までに出してください

※ごみの分別方法は各ごみの出し方の頁、または **アプリ さんあ〜る 多摩市版** を参照してください

粗大ごみ受付専用番号
☎042(375)9713
受付は収集日前日の午後3時まで
(収集日の前日が日曜日・祝日にあたる場合は、直前の平日の午後3時まで)
ごみの分別・収集のお問い合わせは
☎042(338)6836
エコプラザ多摩(資源化センター)へ

日	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土
	 <p>リチウムイオン電池などの充電式電池は「有害性ごみ」として収集しているよ!詳しくはP.5を見てね!</p>				1 燃やせるごみ	2
3 文化の日	4 振替休日 プラスチック、粗大ごみ	5 燃やせるごみ	6 新聞、古布、小型家電・金属類	7 缶・ペットボトル、びん、雑誌・雑紙	8 燃やせるごみ	9
10	11 プラスチック、粗大ごみ	12 燃やせるごみ	13 燃やせないごみ、有害性ごみ、ダンボール	14 缶・ペットボトル、びん、雑誌・雑紙	15 燃やせるごみ	16
17	18 プラスチック、粗大ごみ	19 燃やせるごみ	20 新聞、古布、小型家電・金属類	21 缶・ペットボトル、びん、雑誌・雑紙	22 燃やせるごみ	23 勤労感謝の日
24	25 プラスチック、粗大ごみ	26 燃やせるごみ	27 燃やせないごみ、有害性ごみ、ダンボール	28 缶・ペットボトル、びん、雑誌・雑紙	29 燃やせるごみ	30

※燃やせるごみ、燃やせないごみ、プラスチックは有料指定袋に入れて出してください

有料広告

家族葬ホール せいわ
安置室料・無料



0120-64-4161 葬儀の石井
多摩市関戸6-3-5

リカバリーをしない現状復旧修理・動作速度向上

パソコン修理 データ復旧
ウイルス駆除

042-735-1600

マイクロデータベース®
http://mdba.info

有料広告