

多摩市長メッセージ

新型コロナウイルス感染症拡大防止に向けて



この1年、気苦労の絶えない日々が続いていますが、体調はいかがですか。「自然免疫力を高めるには、体を温めることが大事。太陽にあたり、軽い運動をすること」と医師であり作家の鎌田寛さんは話されます。笑う、美味しく食べる、体を動かす、いずれも免疫力を高める秘訣だそうです。

私たちは大事なひと、とき、ものを失ってはじめてその大切さを感じるがあります。誰も一人では生きていけません。

お互い支え合って暮らし生きています。人も自然も。

新型コロナウイルス感染症は、その大切な瞬間をいとも簡単に奪っていきます。人類は、人と人との「接触」を媒介として文明、産業を発展させてきました。このウイルスはその「接触」を媒介として感染していきます。だからこそ分断や差別は絶対あってはなりません。

改めて、室内の換気、必要な場所でのマスクの着用、手洗いを心がけましょう。食事の時は「黙食」で。医療従事者にエールの声を。

感染しても、お互い労わりあって生きていきましょう。春は必ず来ます。

多摩市長 阿部 裕行

新型コロナワクチン
接種について

新型コロナワクチンの接種に関する情報はたま広報や市公式ホームページ「ワクチンに関する情報」にて随時、お知らせします。

また、有効性・安全性や相談窓口などは、厚生労働省ホームページでもお知らせしています。あわせてご確認ください。



市公式ホームページ
ページは2ページ目

【問合せ】 新型コロナウイルスワクチン
接種コールセンター
☎042(313)7003

☎ 午前9時～午後5時
(土曜日・日曜日・祝日も受付)

多摩市感染予防対策応援ステッカー



©多摩市

市では、適切な感染予防対策を実施している事業者に、感染予防対策応援ステッカーを配付しています。マスク着用などの感染予防対策を行った上で、安心してお店を利用してください。



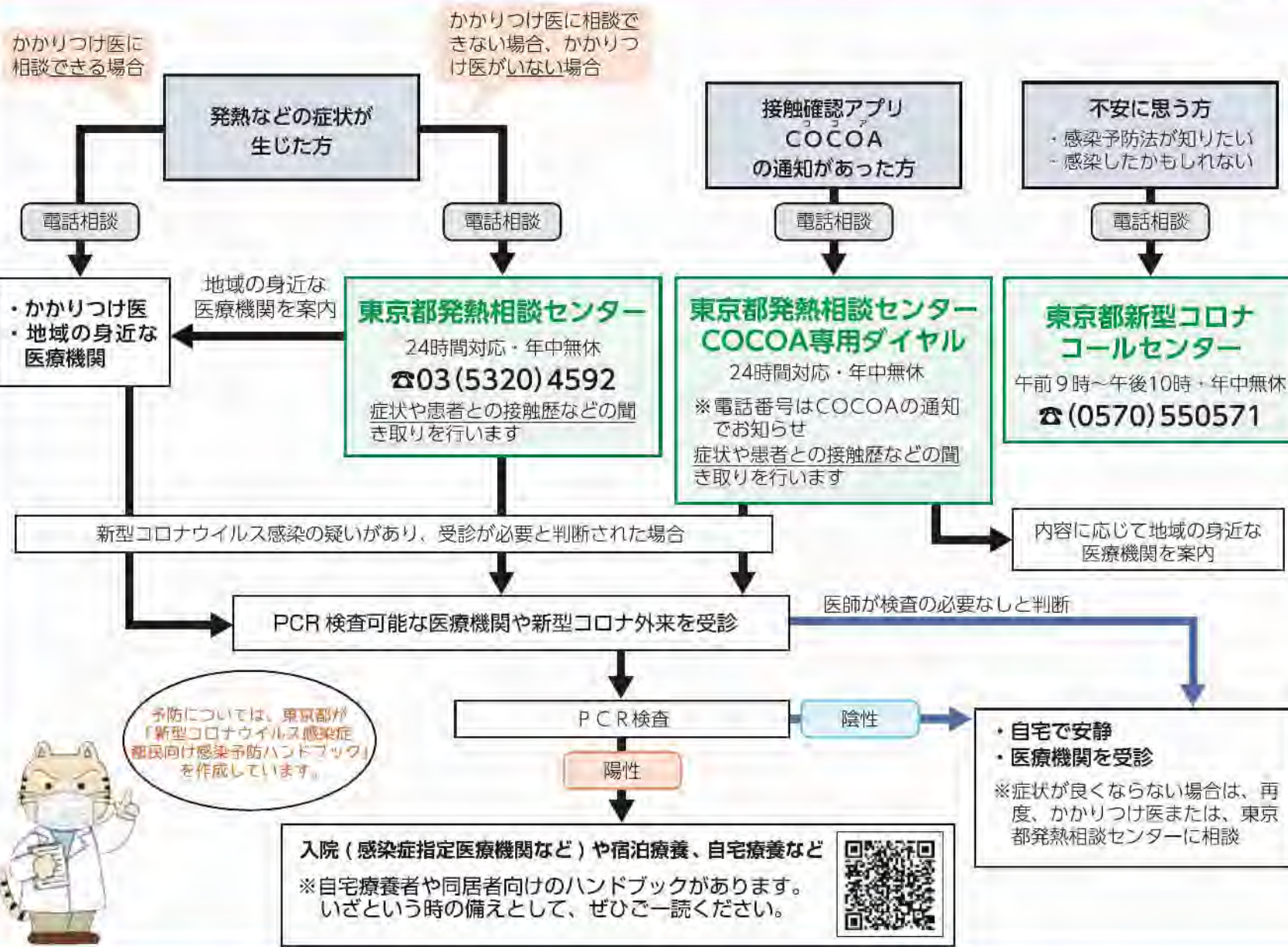
新型コロナウイルス感染症が心配なとき

【問合せ】市役所 健康推進課 ☎042(376)9111

必ず事前に電話相談をしてください。他の患者や医療従事者などへの感染拡大防止のため、病院などに直接行くことは控えてください。



最新情報は
11111111



生活のお困りごと

<p>ここがづらいときは... ところこのちのほっとライン ☎(0570)087478</p> <p>☎ 年中無休・午後2時~翌日午前5時30分</p>	<p>ここがづらいときは... 東京いのちの電話 ☎03(3264)4343</p> <p>☎ 日~火曜日・午前8時~午後10時 水~土曜日・午前8時~翌日午前8時</p>
<p>くらしの困りごと・悩みを聞いてほしいときは... よりそいホットライン ☎0120(279)338</p> <p>☎ 年中無休・24時間 外国語で相談できます ※お金はかかりません</p>	<p>消えてしまいたいほどつらい悩み、生きるのがつらいと感じたときは... 相談ほっと LINE@東京</p> <p>☎ 午後3時~午後10時 LINEアプリで「相談ほっとLINE@東京」と検索、もしくは左記二次元コード読み取り</p>
<p>地域の見守りや身近な相談ことは... <民生委員・児童委員へ> 市役所 福祉総務課 ☎042(338)6889 ※たま広報 令和3年2月20日号の折込をご覧ください。</p>	<p>高齢者の皆さんの総合相談窓口 地域包括支援センター</p> <p>連絡先が分からない場合は、市役所 高齢支援課 ☎042(338)6846へ</p>
<p>子どもと家庭のあらゆる相談は... 多摩市子ども家庭支援センター (相談専用) ☎042(355)3777</p> <p>☎ 月曜日~土曜日 午前9時~午後6時 ※市内の地域子育て支援拠点でも相談を受け付けています。</p>	<p>女性を取り巻く様々な悩みやDV(配偶者暴力)の相談は... 多摩市立TAMA女性センター</p> <p>☎ (電話相談) ☎042(355)2111 ☎ 木曜日 午前10時~午後1時、午後1時30分~午後4時30分 <面接相談> 下記連絡先へ要事前予約 ☎042(355)2110</p>
<p>障がいのある方の相談ことは... 市役所 障害福祉課 ☎042(338)6847/FAX 042(371)1200</p> <p>ちいさかつどうしえん せんたー 地域活動支援センター「のーま」 ☎042(311)2300 ちいさかつどうしえん せんたー 地域活動支援センター「あんど」 ☎042(356)0307</p>	<p>聴覚に障がいのある方など 電話相談が難しい方は... 東京都が、ファクシミリ等での相談を受け付けています。</p>

経済的なお困りごと

<p>売上の減少や休業の支援金などは...</p> <p>市役所 経済観光課 ☎042(338)6867 相談先をご案内します</p> <p>直接、ご連絡ください</p>	<p>家計が苦しい方は...生活福祉資金の貸付</p> <p>多摩市社会福祉協議会 ☎042(373)5622</p> <p>☎ 相談は予約制 月~金曜日・午前9時~午後5時</p>	<p>退職などで家賃を払えない、生活が苦しい、生活の困りごとや不安がある方は...</p> <p>しごと・くらしサポートステーション (多摩市福祉総務課) ☎042(338)6942</p> <p>☎ 月~金曜日・午前9時~午後6時 土曜日・午前9時~午後5時</p>	<p>後期高齢者医療保険料・介護保険料の納付が困難なときは...</p> <p>■後期高齢者医療保険料 市役所 保険年金課 ☎042(338)6807 ■介護保険料 市役所 介護保険課 ☎042(338)6901</p> <p>直接、ご連絡ください</p>	<p>市税・国民健康保険税の納付が困難なときは...</p> <p>■市民税等 市役所 納税課 ☎042(338)6822 ■国民健康保険税 市役所 保険年金課 ☎042(338)6840</p> <p>直接、ご連絡ください</p>	<p>その他の助成金・支援策等は...</p> <p>市公式ホームページ「新型コロナウイルス感染症に伴う助成金・支援策等」をご確認ください。</p>
---	--	--	--	--	---

公共施設に行かずに利用できるサービスをご紹介します!!

多摩市では公共施設で行っていた事業をオンラインでも利用できるよう、様々なサービスを行っています。ぜひ一度、ご利用ください。

来庁せずにできる手続き

税や保険、年金、諸証明などの手続きの一部は、郵送等により来庁せず手続きが可能です。

市役所へ行く前に、一度ご確認ください。



多摩市電子図書館



パソコンやスマートフォンなどで小説やビジネス書、絵本などの電子書籍やオーディオブックを借りて読むことができます。また、動画や音声読み上げ、文字の拡大ができるなど電子書籍だからこそ、より楽しめる本もたくさんあります。ぜひお楽しみください。



動く絵本の例です。小説なども、たくさんあります。



【問合せ】 教育部 図書館 ☎042-373-7955



YouTube「多摩市公式チャンネル」

外出しなくても自宅で簡単にできる運動や、楽しい遊び、クッキングなどの動画を公開中! 音楽などの芸術鑑賞の動画もあり、大人も楽しめるチャンネルです。ぜひご覧ください。



音楽鑑賞・演劇



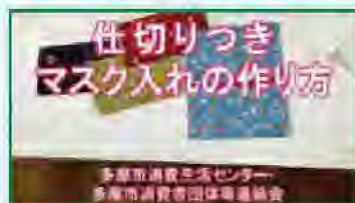
ダンス・赤ちゃん体操



クッキング



自宅でできる運動



工作・手芸

【問合せ】 企画政策部 秘書広報課 ☎042-338-6812

動画を見るには?

右記の二次元コードを読み取り
もしくはインターネットで検索

多摩市 YouTube

検索



「公共施設の見直し方針と行動プログラム(各論)」を2021年4月に公表します!



YouTube での配信等だけでなく、公共施設でも新型コロナウイルス感染症対策を行いながら、様々な事業を行っています。身近な施設など、ぜひご活用ください。

また、市では公共施設の改修などを進めていますが、新型コロナウイルス感染症の影響により、スケジュールを変更した施設もあります。これら公共施設の改修予定などをお知らせする「公共施設の見直し方針と行動プログラム(各論)」を2021年4月に公表する予定です。

発行: 多摩市 〒206-8666 東京都多摩市関戸 6-12-1 編集: 多摩市 企画政策部 行政管理課
電話: 042-338-6940 FAX: 042-337-7658