

# 求人・募集

## ウォーキング川柳第2弾

市内を歩いていて発見したことを題材にした川柳を募集します。皆さんの気付きや健康への思いを作品にして共有しませんか？ 応募いただいた川柳は公式ホームページに掲載する他、一部をたま広報で紹介予定です。

備考応募用紙は、公式ホームページに掲載の他、健康Spot、永山・関戸各公民館などで配布。詳細は、公式ホームページ参照申問3月1日(水)~5月31日(水)に、公式ホームページのインターネット手続きまたは市役所1階ロビー・関戸公民館の健康Spot・永山公民館に設置の応募箱への投函で、健康まちづくり推進室(338)6916へ

## 「日野多摩稲城BBS会」で一緒に活動しませんか？

BBS会は、非行防止活動を行う青年ボランティア団体です。日本全国で300以上の地区BBS会が活動しています。日野多摩稲城BBS会は、帝京大学・中央大学の学生を中心に12月17日から活動を開始しました。今後一緒にボランティア活動をする仲間を募集しています。新しいことに挑戦してみたい方、一緒に子どもたちの明るい未来をつくりませんか？ 日野市・多摩市・稲城市周辺で活動できる18歳~30歳くらいの方内支援が必要な子どもたちの話し相手となって立ち直りや成長の手助けを行う活動、子どもたちの学習支援、趣味・スポーツを通じたレクリエーション活動、「社会を明るくする運動」などの社会奉仕活動に参加

日野・多摩・稲城地区保護司会(日野多摩稲城BBS会協力団体)サポートセンター高幡台042(593)0950、vpocentormog@true.ocn.jp

## 「多摩センタースプリングフェスタ2023」フリーマーケット出店者

3月18日(土)・19日(日)・21日(祝)午前10時~午後5時多摩センター三角広場募集店数各85店(応募者多数の場合は抽選)備考詳細は、タイムマシーンカンパニー専用サイト参照申3月10日(金)までに、インターネット手続きで、タイムマシーンカンパニー専用サイトhttps://tama.loveへタイムマシーンカンパニー050(3616)3300、多摩センタースプリングフェスタ2023実行委員会事務局090(8946)9909(土・日曜日、祝日を除く午前10時~午後5時)

## 市民参画

### 傍聴

### 令和5年3月多摩市教育委員会定例会

3月27日(月)午後2時市役所第二庁舎会議室5人(先着順)内付議案件の報告・決定などについて備考日時・場所に変更する場合あり。事前に要問い合わせ当日直接会場へ教育振興課(338)6872

### 市民委員募集

### 多摩市街づくり審査会

多摩市街づくり条例に基づき、公平な立場から街づくり計画や大規模開発事業に係る事項を審議します。任期令和5年6月~2年間市他の審議会などの委員になっていない、令和5年6月1日時点で18歳以上

上の市内在住・在勤・在学者募集人数2人報酬市の規定による選考方法小論文・男女比率・年齢構成などを総合的に考慮備考提出書類の返却不可。結果は4月下旬に応募者全員に通知。選出委員の氏名などは公表。詳細は、公式ホームページに掲載の募集・選考要領参照申3月1日(水)~22日(水)消印有効の、公式ホームページのインターネット手続き・郵送・ファクシミリまたは直接持参で、小論文「快適で安心して住むための街づくりに向けた私の提案(多摩市街づくり条例の活用を踏まえて)」(800字程度・様式自由)・住所・氏名・生年月日・年齢・性別・電話番号を記入し、〒206-8666市役所東庁舎2階都市計画課(338)6868、(339)7754へ(ファクシミリの場合、送信後に要電話連絡)

## 市民のひろば

4月1日号の原稿受け付けは2月24日(金)までです(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、聖蹟桜ヶ丘駅・多摩センター駅各出張所、永山公民館で配布。※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 ELC(英会話)第1~4木曜日13:00~15:00場二幸産業・NSP健康福祉プラザ視聴覚室60歳以上の市内在住者入会金(1,000円)、月会費(2,000円)備考初心者歓迎(373)1185山崎徹 永山エアロ・ひまわり会毎週金曜日10:00~11:30場多摩永山中学校クラ

ブハウス18歳以上の市内・近隣市在住者入会金(無料)、月会費(2,500円)090(3340)5114岩佐典子 桜ヶ丘公園雑木林ボランティア毎週土曜日9:30~12:00場都立桜ヶ丘公園こならの丘・田んぼ18歳以上の方どなたでも入会金(無料)、年会費(700円。ボランティア保険料)備考雑木林の維持管理・谷戸田の景観回復などの自然環境の保全作業(339)0745谷村信弘 大人のための「楽々ピアノクラブ」毎月2回平日9:30~11:00(不定期)場永山公民館視聴覚室・集会室ピアノ初心者の大人入会金(無料)、月会費(2,000円)備考楽器レンタル1回500円090(3517)3587野村 多摩市合唱団体連絡会市内・近隣で活動する合唱団入会金(無料)、年会費(1,500円)備考参加を希望する団体は要登録。7/2(日)にパルテノン多摩大ホールで第50回多摩市合唱祭を開催090(2667)7516黒澤 栗津

## 催し案内

第13回多摩スイングジャズオーケストラ定演2/23(祝)15:00(14:15開場)場関戸公民館ヴィータホール無料備考3年ぶりの公演。事前予約は問い合わせ先へ090(2667)7516黒澤 多摩ヨガ3/2・9・16各木曜日11:00~12:00場連光寺本村集会所500円備考フェイスタオルと飲み物をご持参ください090(6012)7758原田 竹で楽器を作って演奏するワークショップ3/21(祝)10:30~15:00(休憩あり)場パルテノン多摩コミュニティラウンジ1,000円(材料費)備考本番演奏は3/28(火)パルテノン多摩小ホール(年齢制限無し)090(3204)5711山本

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

シルバー人材センターが 多摩市内へ 人材派遣

勤務条件に合う人を見つけられない、即戦力が欲しい... そんなお悩みにお応えします。

- 短時間・短期間OK ■ 最短2週間で派遣可能
- 実務経験者多数

例えば...

- 会員:Aさん(63才) 医療事務歴19年
- 会員:Bさん(65才) 一般事務歴12年

受付・窓口・事務業務に強い!

申込み方法は簡単! 派遣までの流れ

事務局までお問合わせ → ヒアリングご要望をお聞かせください → お見積り → 契約/人材マッチング → 派遣開始!

公益社団法人 多摩市シルバー人材センター | 多摩市桜ヶ丘4-40-1 ☎042-371-3580

自分のペースで学べる 正規の通信制大学

4月入学生 出願受付中! 3月14日まで

詳細はこちら →

TEL03-5428-3011


放送大学 東京渋谷学習センター






# 日野税務署からのお知らせ

## 国税庁ホームページ「チャットボット(ふたば)」をご利用ください

所得税の確定申告に関する疑問は、パソコンやスマートフォンなどでチャットボットの税務職員ふたばにご相談ください。医療費控除や住宅ローン控除などの質問に自動回答します[チャットボットとは、質問をメニューから選択するか、自由に文章を入力すると、AI(人工知能)を活用して自動回答するシステム]。  
**備考**土・日曜日、夜間でも利用可。詳細は、国税庁<https://www.nta.go.jp/> 参照  日野税務署 ☎042(585)5661(自動音声)


## 国税の納付は便利なダイレクト納付・振替納税をご利用ください

現金で国税を納付する場合は、納付書を持参し、お近くの金融機関で必ず納期限までに納付してください。  
**納付期限** 所得税及び復興特別所得税・贈与税=3月15日(水)、個人事業者の消費税及び地方消費税=3月31日(金) **備考**ダイレクト納付・振替納税を利用するには、要事前手続き。贈与税は振替納税の利用不可。詳細は、国税庁<https://www.nta.go.jp/taxes/nozei/nofu/01.htm> 参照  日野税務署 ☎042(585)5661(自動音声)

## 国税は二次元コードを利用したコンビニ納付やスマホアプリ納付もできます

**●二次元コードを利用したコンビニでの納付**  
 お持ちのパソコン・スマートフォン・タブレット端末を使って、納付に必要な情報(氏名、税額など)を二次元コードとして作成し、近くのコンビニエンスストアで納付できます。**利用可能店舗** <sup>コンビニ</sup>Loppi端末・<sup>ファミポート</sup>Famiポート端末が設置されているローソン・ナチュラルローソン・ミニストップ・ファミリーマート **備考**コンビニ納付できる金額は30万円以下。金融機関や税務署窓口では、二次元コードによる納付不可。詳細は、国税庁<https://www.nta.go.jp/taxes/nozei/nofu/01.htm> 参照


## ●スマホアプリを利用した納付

お持ちのスマートフォン・タブレット端末を使って、国税スマートフォン決済専用サイト <https://kokuzei-sp-noufu.gmo-pg.com/direct/agreement> に納付情報を入力するだけで納付ができます。  
**利用できるアプリ** PayPay、d払い、auPAY、LINE Pay、メルペイ、amazon Pay **備考** スマホアプリ納付できる金額は30万円以下。スマホアプリ納付は、決済手数料などの負担なし。領収証書の発行なし。詳細は、国税庁[https://www.nta.go.jp/taxes/nozei/nofu/smartphone\\_nofu/index.htm](https://www.nta.go.jp/taxes/nozei/nofu/smartphone_nofu/index.htm) 参照  日野税務署 ☎042(585)5661(自動音声)


## 相談案内

原則、電話で予約してください。市外局番は042です。祝日・年末年始(12月29日～1月3日)は実施していません。相談は先着順で、無料です。秘密は守られます。お気軽にご相談ください。


### 生活困窮者自立相談

日～金曜日午前9時～午後6時、土曜日午前9時～午後5時 **備考** ひきこもりに関する相談にも応じます  日野市(パルプ2階) ☎(338)6942


### 居住支援相談窓口

日～金曜日午前9時～午後6時、土曜日午前9時～午後5時  日野市(パルプ2階) ☎(401)8640

### 休日納税相談(納税課・保険年金課)(予約不要)

日2月26日(日)午前8時30分～正午、午後1時～5時  日野市役所1階保険年金課納税課 ☎(338)6852、保険年金課 ☎(338)6840


### 就職相談(予約不要)

日～金曜日午前9時～午後5時  日野市(パルプ4階) ☎(375)0951

### 創業・経営相談

日～水・木曜日午後1時～5時  日野市(パルプ4階) ☎(338)6867

### 女性を取り巻く悩みなんでも相談

 日野市(ヴィータ7階) ☎(355)2110


### 面接相談

日火・金曜日午前9時30分～午後0時30分、土曜日午後1時30分～4時30分


### 電話相談 ☎(355)2111(予約不要)

日木曜日午前10時～午後1時、1時30分～4時30分(相談時間は30分程度)

### 女性のための法律相談

日第3水曜日午前9時30分～正午  日野市(ヴィータ7階) ☎(355)2110

### 犯罪被害者などの相談窓口(予約不要)

日～金曜日午前9時～午後5時  日野市(ヴィータ7階) ☎(338)6914

### LGBT電話相談 ☎(355)2112(専用ダイヤル)(予約不要)

日奇数月第3火曜日午後4時～8時(3月は第4火曜日の28日に実施)、偶数月第3火曜日午後2時～6時  TAMA女性センター ☎(355)2110

### 消費生活相談(予約不要)

日～金曜日、第1・3土曜日午前9時30分～正午、午後1時～4時(第1・3木曜日を除く)  日野市(パルプ3階) ☎(374)9595

### 外国人のための生活相談室

(Life Consultation for Foreigners) 日(ひにち)第1・3木曜日午後1時30分～4時30分(Date) 1st and 3rd Thursdays, PM1:30～4:30  (とことろ) 多摩市国際交流センター(ヴィータ7階)(Place) Tama City International Center \*Please make a reservation by phone. ☎042(355)2118

### 弁護士によるふくし法律相談

日第3木曜日午後1時30分～3時30分  日野市(二幸産業・NSP健康福祉プラザ7階) ☎(373)5677

### 総合オンブズマンによる苦情相談

日～金曜日  日野市(4階) オンブズマン事務局 ☎(338)6809

## 子どもの相談

### 子どもと家庭に関する総合相談 ☎(355)3777(予約不要) ※面接は要予約

日～土曜日午前9時～午後6時 **備考** 虐待に関する相談にも応じます  日野市(子ども家庭支援センター「たまっこ」) ☎(355)3833

### ひとり親家庭相談

日～金曜日午前9時～午後4時  日野市

### 市役所2階子育て支援課 ☎(338)6833 電話教育相談「子どもホットライン」 ☎(372)2000(予約不要)

日～金曜日午前10時～正午、午後1時～5時  日野市(1010) 発達・教育初回相談窓口 ☎(372)1038

日～土曜日午前9時～正午、午後1時～5時  日野市(2階) 2階 **備考** インターネットやSNSのトラブルに関する相談にも応じます  日野市(374)2717、教育センター ☎(372)1010

### 就学・転学相談 ☎(372)2050

日～金曜日、第2・4土曜日午前10時～正午、午後1時～5時  日野市(2階) 2階  日野市(1010)

### 受験生チャレンジ支援貸付事業相談

日～金曜日午前9時30分～午後4時30分 **備考** 令和4年度の申請受け付けは終了しました  日野市(4階) 福祉総務課 ☎(338)6889

## 障がい者の相談

### 障がい者の総合相談

・地域活動支援センター「のーま」 日～金曜日午前9時30分～午後6時、第1・3土曜日午前9時30分～午後5時  日野市(健康センター4階) ☎(311)2300

・地域活動支援センター「あんど」 日～土曜日(第2土曜日を除く)午前8時30分～午後5時  日野市(3階) ☎(356)0307

### 障がい者の就労相談

日～金曜日午前9時30分～午後6時、第1・3土曜日午前9時30分～午後5時  日野市(障がい者就労支援センター「なちゅ

ー」(健康センター4階) ☎(311)2324

## 暮らしの専門相談

相談時間は25分程度(人権・身の上相談は45分程度)です。法律・税務相談の予約は相談日の1週間前から受け付けます。

 日野市(338)6806

### 法律相談

日・火・木曜日(第5月・火・木曜日を除く)。相談時間帯は週・曜日より異なります。

### 税務相談

日3月7日・14日各火曜日午前9時30分～正午、7日・28日各火曜日午後1時30分～4時

### 不動産の相続・贈与等の登記相談

日3月14日(火)午後1時30分～4時、28日(火)午前9時30分～正午

### 交通事故相談

日3月2日(木)午後1時30分～4時

### 相続・遺言等くらしの書類作成相談

日3月13日(月)午後1時30分～4時、27日(月)午前9時30分～正午

### 不動産取引相談

日3月27日(月)午後1時30分～3時

### 年金・社会保険・労務相談

日3月23日(木)午後1時30分～4時

### 人権・身の上相談


日3月2日・16日各木曜日午前9時30分～正午、9日・23日各木曜日午後1時30分～4時

### 心のテレホンサービス ☎(338)6818(専用ダイヤル)(予約不要)

日毎週金曜日午後1時30分～4時



## 市税の還付金の請求忘れはありませんか？

市税の還付金は過誤納金還付通知書に同封の請求書の返送により振り込みます。市職員から直接、電話やメールで還付のお知らせをすることはありません。  納税課 ☎(338)6852、保険年金課 ☎(338)6840



## 講座・催し物

日日時・日程・期間 場所 対象 定員 費用(記載のないものは無料) 内容 備考 申し込み 問い合わせ  
 新型コロナウイルス感染症の影響により延期・中止の場合があります。また、参加の際は感染症対策にご協力ください。

分類	名称	日時・場所	対象・定員・申し込み・問い合わせなど
	3月の植物写真展示	日毎週月・水曜日を除く午前10時～午後4時 場旧多摩聖蹟記念館	内「春のきざし」をテーマに、ヤブレガサ・ボケ・スイセンなどの写真を展示 問教育振興課 ☎(338)6883
	3月の自然観察会「早春の頃」	日3月7日(火)午前10時～正午 集合当日午前10時～11時に、旧多摩聖蹟記念館へ	内都立桜ヶ丘公園内の緑豊かな自然を散策 備雨天中止。歩きやすい靴と服装で。当日は資料を配布し、各自で観察 共催多摩市植物友の会 問教育振興課 ☎(338)6883
環境	ロケットストーブ講座	日3月12日(日)午前10時～午後3時 場グリーンライブセンター	対18歳以上 定5組(1組3人まで。申し込み先着順) 費1台5,500円(材料費込み。1台のストーブを2人以上で作る場合は1人増えるごとに700円追加) 内里山の木質資源の有効利用や災害対策として注目されているロケットストーブ(調理用)を作成(持ち帰り可) 講師赤羽誠氏(バイオマス活用アドバイザー) 申問2月22日(水)から、電話または直接、グリーンライブセンター ☎(375)8716へ
	ドキュメンタリー映画「TOMORROW～パーマネントライフを探して～」上映会	日3月19日(日)午前10時・午後2時・6時(上映時間120分) 場永山公民館 ベルブホール	定各100人(先着順) 内今のライフスタイルを続ければ人類は滅亡するという予測を基に、農業・エネルギー・経済・民主主義・教育の5つの分野にスポットを当てた取り組みを行うパイオニアたちを紹介。シンプルなライフスタイルのお手本となるフランスで観客動員数110万人の大ヒット！(保育午前10時の回のみ8人[1歳以上の未就学児。申し込み先着順。2月22日(水)～3月13日(月)に、電話で、永山公民館へ] 申当日直接会場へ 問永山公民館 ☎(337)6661
	「多摩の雑木林を歩く」春編	日3月26日(日)午前9時30分～午後3時 集合グリーンライブセンター	対健脚者向け 定10人(申し込み先着順) 費500円 コース松が谷～和田・なな山方面～なな山緑地解散(歩程約6km) 講師多摩グリーンボランティア森木会会員 持ち物帽子、飲み物、昼食、雨具 備歩きやすい服装で 申問2月22日(水)から、電話または直接、グリーンライブセンター ☎(375)8716へ
健康・福祉	3月の月例ウォーキング ①永山コース②聖蹟桜ヶ丘コース	日集合①3月7日(火)=グリナード広場(永山1-4)②14日(火)=九頭龍公園	対初心者 持ち物飲み物、帽子、雨具(傘は不可) 備歩きやすい靴と服装で。ウォーキングポール使用不可。雨天中止。3月は多摩センターコースはなし 申当日午前9時45分～10時に、直接各集合場所へ 問健康推進課 ☎(376)9139
	3月のスポーツ・健康・体力相談	日3月8日(水)午前10時～11時50分・10日(金)午後1時～2時50分 場総合体育館第3スポーツホール内相談コーナー 日3月19日(日)午前10時～正午 場アクアブルー多摩トレーニングルーム	費210円(市外の方は420円) 内ストレッチポールでストレッチ 備券売機で利用券を購入。当日空いている時間は、随時直接申し込み可 申問電話または直接、総合体育館 ☎(374)2313へ 費大人310円、シニア150円 内シニア世代の健康を守る食生活 備券売機で利用券を購入。当日空いている時間は、随時直接申し込み可 申問電話または直接、アクアブルー多摩 ☎(338)7667へ
	恵泉多摩がん哲学外来カフェ	日3月11日(土)午後1時～3時 場グリーンライブセンター	内がん患者の方やさまざまな方が語らう場 備毎月第2土曜日開催。がんの治療などは行いません 申当日直接会場へ 問グリーンライブセンター ☎(375)8716
	今、注目の「デスカフェ」を体験してみませんか(全2回)	日3月15日・22日各水曜日午後2時30分～4時30分 場消費生活センター講座室(ベルブ)	定20人(市内在住・在勤・在学者優先の申し込み先着順) 内死をテーマにした「デスカフェ」。死についての本や死別体験など「死」をテーマに「生きる」を語り合う 講師田中肇氏(対話カフェTokyo～Yokohama主催、図書館司書) 申問2月22日(水)午前9時から、電話で、永山公民館 ☎(337)6661へ
	スローヨガ入門～やさしいヨガで心と体のリラククス～	日3月28日(火)午前10時～11時30分 場二幸産業・NSP健康福祉プラザ多目的フロア	対中学生以上 定25人(応募者多数の場合は抽選) 費1,000円 講師寺澤やよい氏(全米ヨガアライアンス認定200時間ヨガインストラクター) 申問3月10日(金)必着の、往復はがき往信欄裏面に「3月28日スローヨガ入門申込」・住所・氏名(ふりがな)・年齢層(例：40歳代)・電話番号、返信欄宛面に住所・氏名を記入し郵送、または住所・氏名を記入した未使用のはがきを直接持参し(所定の申込用紙も記入)、〒206-0032南野3-15-1二幸産業・NSP健康福祉プラザ3階事務室管理係 ☎(356)0303へ(記入漏れ・郵便料金不足は無効。応募者全員に抽選結果などを後日はがきで通知)



### 多摩消防署から 3月1日(水)～7日(火)は春の火災予防運動期間です

#### 令和4年度東京消防庁防火標語

「もう一度 確認 安心 火の用心」

#### ●皆さんへのお願い

防火防災に関する意識や防災行動力を高め、火災の発生を防ぎましょう。万が一発生した場合は被害を最小限にとどめ、火災から尊い命と貴重な財産を守りましょう。

#### ●多摩市内の令和4年中の火災状況(速報値)

火災件数は29件(前年比14件減)ですが、焼損床面積は161㎡(前年比114㎡増)でした。また、火災により4人の方が亡くなりました。住宅火災の出火原因は1位が電気器具、2位がたばこ、3位がガスコンロなどでした。 問多摩消防署予防課 ☎(375)0119

### 初開催！きたかい防災フェスタ！

日3月5日(日)午前10時～午後1時 場市民活動・交流センター、多摩ふるさと資料館 内災害の疑似体験ができるVR防災体験車・はしご車・隔壁板破壊・まちかど防災訓練車放水・屋内煙などの体験、役立つ防災グッズ制作、輪投げゲーム、防災クイズ、消防団ポンプ車展示など 持ち物室内用靴 備考備蓄米などのプレゼントあり(先着200人)。はしご車体験は、当日会場でLINEによる抽選を実施。詳細は、市民活動・交流センター ☎https://tama-kitakai.com/ 参照 申当日直接会場へ 問市民活動・交流センター ☎(400)7723



### 令和4年度 市民防災講演会・第2回自主防災組織リーダー研修会

日2月25日(土)午前9時30分～午後0時30分 場永山公民館ベルブホール 定130人(先着順) 内①私の3.11と明日への備え②地域防災力を高め、来る災害に備える 講師①草貴子氏(東日本大震災災害伝承語り部)②村上正浩氏(工学院大学建築学部教授) 申当日直接会場へ 問防災安全課 ☎(338)6802







講座・催し物

日日時・日程・期間 場場所 対対象 定定員 費用(記載のないものは無料) 内内容 備備考 申申し込み 問問い合わせ  
 新型コロナウイルス感染症の影響により延期・中止の場合があります。また、参加の際は感染症対策にご協力ください。

分類	名称	日時・場所	対象・定員・申し込み・問い合わせなど
	ヴィータ・マンズリーコンサート ピアノ&バイオリンデュオコンサート	日2月24日(金)午後2時(1時30分開場) 場 関戸公民館ヴィータホール	定200人(先着順) 出演 Aiko&Akane[山川藍子(ピアノ)、小松あかね(バイオリン)] 曲目 モーツァルト：ロンド・トルコ行進曲、ショパン：幻想即興曲・子犬のワルツ、 フランク：バイオリンとピアノのためのソナタ他 備乳幼児などの親子室利用による鑑賞可 主催 ヴィータ・マンズリーコンサート実行委員会 申当日直接会場へ 問 関戸公民館 ☎(374)9711
	多摩センターひなまつり2023	日3月5日(日)までの午前10時30分～午後5時 場 パルテノン大通り十字路口	内 ハローキティのひな飾りを設置 問 多摩センター地区連絡協議会事務局[新都市センター開発(株)内] ☎090(8946)9909(平日午前10時～午後5時)
文化	永山公民館サロンライトスペシャルコンサート カバキーニョ&ギターブラジル音楽 ショーロライヴ	日3月11日(土)午後3時～4時(2時45分開場) 場 永山公民館ベルブホール	対 市内在住者 定130人(先着順。未就学児不可) 出演 だいどうじさかえ(カバキーニョ)、 山崎道生(ギター) 曲目 デリカード、黒いオルフェより「カーニバルの朝」他 申当日直接会場へ 問 永山公民館 ☎(337)6661
	「そらくんとたからくん」記録映画上映と監督との交流会	日3月12日(日)午後1時30分～3時30分 場 永山公民館ベルブホール	定30人(申し込み先着順) 内 養護学校高等部と公立学校支援級に通う兄弟の日々の記録映画の上映と監督を交えた交流会 講師 齋藤一男氏(ロゴスフィルム映画監督) 申問 2月22日(水)午前9時から、電話で、永山公民館 ☎(337)6661へ
	【“たまには芝居”参加作品】劇団March Wind第8回公演「心理試験」	日3月25日(土)午後6時、26日(日)午後1時・4時(各30分前開場) 場 関戸公民館ヴィータホール	定各200人(申し込み先着順) 費用 各1,000円(未就学児無料) 内 大正時代を舞台とした推理劇 主催 多摩演劇フェスティバル実行委員会 備 原作=江戸川乱歩、脚本・演出=川本出雲 申問 電話またはメールで、劇団March Wind ☎080(3563)2483、✉chang.izumo@gmail.com 川本へ
	卓球教室(追加募集)	日2月20日・3月6日・20日 各月曜日正午～午後2時・2時15分～4時15分、2月27日・3月13日・27日 各月曜日正午～午後2時・2時15分～4時15分 場 南豊ヶ丘フィールド	対 20歳以上 定 各若干名(応募者多数の場合は抽選) 費用 1回あたり500円(参加予定回数分を参加初日に集金) 講師 山崎勇治氏(元全日本出場選手) 持ち物 室内用運動靴、タオル、飲み物、ラケット(無料貸し出しあり) 主催 (一社)東京グリーンスポーツリンク 申問 2月20日(月)午前9時～正午・22日(水)午後1時～8時・25日(土)午前9時～午後6時または26日(日)午前9時～午後6時に、電話で、南豊ヶ丘フィールド ☎(400)5487へ
スポーツ	ノルディックウォーキング体験教室	日3月15日(水)午前9時30分～11時30分(9時15分から受け付け) 集合 多摩中央公園(桜美林大学多摩アカデミーヒルズ前広場)	対 市内在住・在勤・在学者 定25人(申し込み先着順) コース 多摩中央公園～鶴牧山～奈良原・宝野公園～恐竜橋～落合南公園～青木葉公園～多摩中央公園解散(歩程約3km) 持ち物 帽子、タオル、飲み物、防寒具、ノルディックポール(貸し出しあり) 備 運動できる服装と靴、両手の空くかばんで。雨天・積雪時中止 主催 多摩市スポーツ推進委員協議会 申問 2月21日(火)～3月14日(火)に、電話で、スポーツ振興課 ☎(338)6954[当日の連絡は ☎070(1592)0937]へ
	楽しく!美しい!ラジオ体操教室	日3月15日(水)午後2時～3時30分(1時30分から受け付け) 場 貝取こぶし館ホール	対 市内在住・在勤・在学者 定20人(申し込み先着順) 内 ラジオ体操第1 講師 山田小太郎氏(国土舘大学男子新体操部監督) 持ち物 室内用運動靴、タオル、飲み物 備 3月中旬に、ゆう桜ヶ丘、関・一つむぎ館でも開催予定。詳細は、公式ホームページ参照 申 3月14日(火)までに、電話で、貝取こぶし館 ☎(389)4196へ 問 スポーツ振興課 ☎(338)6954



### ヤングケアラー講演会

～ヤングケアラー経験者の話を聞いてみませんか～

ヤングケアラー経験者の話を聞きながら、ヤングケアラーやケアを必要とする方への理解を深めます。

日 3月14日(火)午後1時30分～3時(1時から受け付け)  
場 キャリア・mamホール ▲田中氏  
(ココリア多摩センター5階) 定40人(申し込み先着順) 講師 田中悠美子氏[(一社)ケアラーワークス代表理事]、友田智佳恵氏(ヤングケアラー経験者) 共催(株)キャリア・mam 協力(一社)ケアラーワークス 申問 2月22日(水)～3月12日(日)に、公式ホームページのインターネット手続き・電話またはファクシミリで、子ども家庭支援センター「たまっこ」☎(355)3833、☎(355)3433へ

### 京王聖蹟桜ヶ丘ショッピングセンター ボッチャ体験会

ユニバーサルスポーツ「ボッチャ」を楽しみませんか?  
 6月4日(日)には、地域のさまざまな団体と協働し、年齢・経験・障がいの有無に関わらず共にボッチャを楽しめる大会、「ボッチャ2023TAMAカップ」を開催します。

この大会に向け、子どもから大人まで遊びながら参加できる、本格的なボッチャ体験会を開催します。ミニゲームやクイズも実施します。ぜひご参加ください。

日 2月25日(土)・26日(日)午前10時～午後5時 場 京王聖蹟桜ヶ丘SC B館2階センターコート 対 障がいの有無に関わらずどなたでも 協力 京王聖蹟桜ヶ丘SC 申 当日直接会場へ 問・主催 ボッチャ2020TAMAカップ実行委員会(事務局 スポーツ振興課) ☎(338)6954





## 健康だより

### 摂食嚥下機能診療

食事中むせる・唾液が口にたまるなど、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。

●4月13日(木)午後2時30分～4時30分  
●保険診療の自己負担分  
●内歯科診療、食事状況の診察  
●持ち物健康保険証、お薬手帳  
●備考要予約  
●申問場健康推進課(健康センター) ☎(376)9111

### 引き続き、基本的な感染症予防対策にご協力ください

・窓開放や換気扇などで、こまめな換気

・混雑する場所や時間をできるだけ避けて、**3密の回避**  
・適切にマスク着用  
・帰宅後・食事前・出勤時・入店時などは、こまめに手洗い・手指消毒



▲マスクの正しいつけ方

### 放射線の測定・検査の結果(10月～12月分)をお知らせします

毎月1回の市内の空間放射線量率の測定結果は、毎時0.03～0.05マイクロシーベルトの範囲で、いずれも環境省が指標とする毎時0.23マイクロシーベルト未満でした。市民の皆さんから依頼された食品検査・給食検査はすべて基準値以下でした。

●備考詳細は、公式ホームページ参照  
●環境政策課 ☎(338)6831

## コロナかな?と思ったら

健康推進課 ☎(376)9111

熱が出たときのために、検査キット・解熱鎮痛薬・食料品などをあらかじめ準備しておきましょう。

### 医薬品などの例

●市販の解熱鎮痛薬  
東京都薬剤師会ホームページに掲載の「医療用と同じ成分を含む一般用医薬品」を参考に準備しましょう。



- 体温計  
電池残量も確認しましょう。
- 生活必需品  
手指消毒剤・洗剤・ごみ袋・衛生用品・トイレットペーパー・ティッシュペーパーなど
- 市販の新型コロナ抗原検査キット  
国が承認したキット(体外診断用医薬品・第1類医薬品)を選びましょう。  
症状がある方は、東京都の抗原定性検査キットの無料配布(要件あり)を活用しましょう。



抗原定性検査キットはこちら▶

### 食料品の例

- いずれも1週間分を目安に備えましょう。
- 水分補給ができるもの  
スポーツ飲料・経口補水液・ゼリー飲料など
- 体調がすぐれない時でも食べやすいもの  
レトルトのおかゆ・パックごはん・うどんなど
- 調理せずに簡単に食べられるもの  
レトルト食品・缶詰・即席スープ・インスタント味噌汁・冷凍食品など

症状がある場合はご相談ください

- 医療機関に関する相談窓口  
●毎日・24時間備考  
●備考詳細は、東京都福祉保健局ホームページ参照
- 東京都発熱相談センター  
☎03(5320)4551、☎03(5320)4411、

☎03(6258)5780、☎03(5320)4592



- 東京都発熱相談センター医療機関案内専用ダイヤル  
☎03(5320)4327、☎03(5320)5971、☎03(5320)7030
- 診療・検査医療機関の一覧(東京都福祉保健局ホームページ)



●備考発熱など感染が疑われる症状に対応している医療機関リストを掲載

### 東京都臨時オンライン発熱診療センター

●備考重症化リスクが低く外来診療にかかりにくいときに利用可



### 東京都陽性者登録センター

●備考マイハースによる健康観察、食料品・パルスオキシメーターの配送、都の療養施設などでの療養  
●インターネット手続きで、東京都陽性者登録センター申請フォーム[インターネット手続きでお困りの場合は、陽性者登録センターコールセンター ☎0570(080)197(毎日・24時間)]へ



### 自宅療養サポートセンター(うちさぼ東京)

●毎日・24時間備考  
●備考体調不安や療養中の困り事に対応



### 東京都新型コロナ・オミクロン株コールセンター

●毎日・午前9時～午後10時備考  
●備考心配な症状など一般的な相談に対応  
●多摩市新型コロナ電話相談 ☎042(376)9111

●毎日～金曜日午前9時～午後5時(祝日を除く)備考  
●備考はじめに「新型コロナ電話相談」とお伝えください

## 救急診療・電話案内など

### 救急車を呼ぶべきか迷ったら

- 消防庁救急相談センター(24時間) ☎#7119、☎042(521)2323
- 東京都医療機関案内サービス“ひまわり”(24時間) ☎03(5272)0303
- 急患テレホンセンター(多摩消防署内)(24時間) ☎042(375)9999
- 子供の健康相談室 小児救急相談(東京都)(24時間) ☎#8000、☎03(5285)8898(令和5年3月31日まで受付時間拡大)

### 休日診療当番医(医科)

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  
●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
2/23(祝)	つまき八木クリニック	鶴牧5-4-1	(319)3449
2/26(日)	からきだ駅前クリニック	唐木田1-1-7プラザ唐木田104	(376)3800
3/5(日)	布施川医院	落川1329	(373)5858

※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

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  
●備考☎(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  
●備考☎(376)8009

## 新型コロナワクチン接種

### 現在予約を受け付けている接種

- 12歳以上で、従来型ワクチンによる2～4回目接種を接種済みの方  
●オミクロン株対応ワクチン(ファイザー社BA.4-5対応型)による接種
- 12歳以上で、初回接種(1・2回目)を未接種の方  
●従来型の武田社ワクチン(ノババックス)による1・2回目接種
- 小児(5歳～11歳)の方  
●小児用ワクチン(ファイザー社)による1～3回目接種
- 乳幼児(生後6カ月～4歳)の方  
●乳幼児用ワクチン(ファイザー社)による3回目接種

### 【共通事項】

●備考詳細は、接種券に同封のお知らせまたは公式ホームページ参照

### 多摩市に転入した方へ

転入前の自治体が発行した接種券は使用できません。接種を希望する方は接種券の発行申請をしてください。

●備考公式ホームページのインターネット手続きまたは郵送で、必要書類を、〒206-8666健康推進課新型コロナワクチン担当(封筒に「接種券発行申請書在中」と要記載)へ

インターネット申し込みはこちら▶



### ワクチンの効果・安全性

詳細は、接種券に同封のお知らせ・厚生労働省 <https://www.mhlw.go.jp> (「新型コロナワクチンの有効性・安全性」と検索)をご覧ください。

### 新型コロナワクチンの接種は強制ではありません

職場や周りの方などに接種を強制

したり、接種を受けていない人に差別的な扱いをしたりすることのないようお願いいたします。

●備考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(毎日・午前9時～午後5時)、☎042(313)7754



ワクチン特設ページ▶

(この紙面は2月10日時点の情報で作成しています)





創業  
という  
選択

# 夢を実現したいあなたの「<sup>おも</sup>想」を応援します

☎経済観光課 ☎(338)6867、☎(337)7659

## 市の支援制度を紹介します

### 課題の見える化

#### ●創業・経営相談

創業に関する素朴な疑問・事業アイデアの具体化・事業計画書の作り方・資金調達などについて、ワンストップで相談に応じます。

☎月・水・木曜日午後1時～5時(1人60分)☎市役所相談員 多摩市創業・経営支援事業推進員

### 経営力を身につける

#### ●志創業塾

経営理念の作成・経営戦略・利益計画など具体的な事業計画の作成を行い、創業を実践レベルで学ぶ講座です。創業や会計の知識が身につくことはもちろん、強み弱みを客観的に分析することで事業を具体化します。志創業塾は産業競争力強化法に基づき国から認定を受けた「特定

創業支援事業」のため、法人設立時の登録免許税の軽減措置などさまざまな受講特典があります。年に3回実施しています。

#### ●経営塾

経営の基本や販路開拓・マーケティング・人材育成・財務会計などを学ぶ志創業塾のフォローアップ講座です。

### 資金調達・補助金の活用

#### ●制度融資

事業資金を低利で借入できるよう、市が取扱金融機関に対して融資をあっせんする制度です。融資が決定した場合には、利子および信用保証料の一部を補助します。

#### ●ビジネス支援施設創業者利用料補助金

市が認定するビジネス支援施設(※)を利用する創業者に対し、

施設利用料の2分の1を最大12カ月補助します。

※コワーキングCoCoプレイス、KEIO BIZ PLAZA 多摩センター

他にもさまざまな支援策があります。詳しくは、公式ホームページをご覧ください。お問い合わせください。



### 支援施策早見表

創業 STEP	創業準備期	創業期	成長期
課題の見える化	創業・経営相談	事業所訪問(ビジネス支援キャラバン隊)	専門家紹介
経営力を身につける	志創業塾	経営塾	各種セミナー
場所を探す	多摩市認定ビジネス支援施設		
資金調達補助金	市制度融資(創業)	市制度融資(既存事業者向け)	
販路開拓	ビジネス支援施設創業者利用料補助金		
	中小企業交流会		

## 市の支援制度を受けて新たな一歩を踏み出した創業者を紹介します

令和4年5月に創業した事業者  
アーユルヴェーダサロン <sup>サプタ</sup>Sapta  
代表 藤村ななみさん(関戸2-23-14桜ヒルズ101)

#### ●事業内容

インド伝承医学に基づいた本場スリランカの葉草オイルを使用したエステサロンです。



#### ●店名の由来・経営理念

サンクスリット語で数字の7を意味するので、自分の名前から名付けました。身体も心も健康に、笑顔でハッピーな毎日を過ごしてもらい、近所のかかりつけサロンを目指しています。

#### ●多摩市で創業して良かったこと

開業のきっかけは、多摩市の創業支援事業でした。「志創業塾」では経営を学び仲間と出会い、創業相談では開業準備の段階から相談し、自分が育ち、子育てもしてきた多摩市で念願のお店を持つことができました。開業後も相談できる安心感があり、心強い存在です。応援してくれる地元の方々、開業してから出会った方々は皆さん温かい方ばかりで感謝しています。



#### ●今後の夢

「癒されて、若返りができて、スッキリ&デトックスができる場所はSaptaだね!」といわれるお店にしていきたいです。

#### ●多摩市で利用した制度

創業相談、志創業塾、経営塾、中小企業交流会、出店等促進支援金、制度融資

創業して活躍中の事業者  
階段式個別指導教室トレッペ  
代表 内海哲平さん(馬引沢1-8-7-2階)

#### ●事業内容

「こんなことを聞いても大丈夫かな」が聞ける小・中学生対象の学習塾です。



#### ●店名の由来・経営理念

トレッペとはドイツ語で階段という意味です。毎日一段ずつ成長していこうという思いで名付けました。目標は、多摩市から勉強が原因の親子ゲンカをなくすこと。勉強で笑顔になれる学習塾を目指しています。

#### ●多摩市で創業して良かったこと

創業8年目の今でも親身に相談に乗ってもらえること。市民の皆さんが温かいこと。私は47都道府県すべてを旅して、ここ多摩市で生きていくことを決めました! 多摩市大好き!

#### ●今後の夢

生徒も講師も「私、トレッペ生(講師)なんですよ!」と自慢できる教室にすること。塾のマスコットであるトレッペちゃんのキャラクター展開もしていきたいです。



#### ●多摩市で利用した制度

創業相談、志創業塾、経営塾

### 「第20回多摩ブルー・グリーン賞」にて「多摩ブルー賞 優秀賞」を受賞!

(株)エコノフリーズ  
代表取締役 ゴルバニ レザさん

多摩地域の中小企業の活性化と地域経済の振興に寄与することを目的とした多摩ブルー・グリーン賞(主催:多摩信用金庫)の技術・製品部門で優秀賞を受賞しました。

(株)エコノフリーズは、平成27年に多摩市の創業支援施設ビジネススクエア多摩で創業し、配管を凍結する技術で事業を拡大。今回受賞した工法もその技術を応用したもので、マンホール内の消火栓の交換を掘削や断水を行わずにできる独自の工法が評価されました。消火栓の老朽化という社会問題の解決に寄与するなど、「現場から社会を変えるエンジニアリング企業」として今後も地域社会に貢献されることが期待されます。



#### 人口と世帯数

世帯: 74,519(12減) 人口: 148,143(67減) [男: 72,486(39減)、女: 75,657(28減)]  
人口の内外国人住民: 3,083※2月1日現在(住民基本台帳調べ)

多摩市は健幸まちづくりに取り組んでいます

