

図書館に行こう！



図書館本館は5月7日(日)に閉館し、7月に中央図書館として開館します。さまざまな閉館・開館記念イベントを企画中です！ また、4月1日(土)から駅前拠点館や地域館の開館時間などを変更します。

☎図書館本館 ☎(373)7955

公式Twitterと図書館本館で閉館カウントダウン

図書館本館の閉館100日前(1月27日)から、公式Twitter(@nyan_tomo_tama)と館内でカウントダウンを実施中です。

公式Twitterでは、館内で撮影した100~0の数字ブロックを毎日掲載し、翌日に撮影場所をつぶやいています。館内のどこで撮影

したのか、探してみてくださいね！ また、館内では100~0にちなんだ本を毎日1冊展示しています。どんな本が並ぶかはお楽しみ！

本のどこにカウントダウンの数字が隠されているのか、ぜひ確かめてください！



図書館本館の思い出や中央図書館でやりたいことなどをお寄せください

3つのテーマから選んでメッセージをお寄せください。

テーマ 本館の思い出、中央図書館でやりたいこと、図書館で借りた思い出の1冊 **備考** お寄せいただいたメッセージは、各市立図書館に掲示の他、図書館ホームページ・公式Twitter(@nyantomom_tama)などで紹介。また、メッセージをまとめた冊子を作成し、中央図書館開館後に図書館資料として公開予定(☎5月7日(日)までに、各市立図書館で配布の用紙に必要事項を記入し、各市立図書館に設置の応募箱へ

メッセージをまとめた冊子を作成し、中央図書館開館後に図書館資料として公開予定(☎5月7日(日)までに、各市立図書館で配布の用紙に必要事項を記入し、各市立図書館に設置の応募箱へ

図書館の開館時間などを変更します

4月1日(土)から、駅前拠点館は2館とも午前9時30分から開館します。さらに、木曜日は休館日ですが、祝日にあたる場合は開館します。このことで、祝日はいつでも駅前拠点館を利用できるように

なります。また、地域館は利用の状況にあわせて閉館時間を午後5時に統一します。

7月1日(土)に開館する中央図書館は、午後8時まで、祝日も開館します。

▼駅前拠点館・地域館の変更点

図書館名	項目	3/31(金)まで	4/1(土)から
関戸図書館(駅前拠点館)	開館時間	月~金曜日=午前10時~午後7時30分 土・日曜日、祝日=午前10時~午後5時	月~金曜日=午前9時30分~午後7時30分 土・日曜日、祝日=午前9時30分~午後5時
関戸・永山各図書館(駅前拠点館)	休館日	木曜日、年末年始	木曜日(祝日の場合は開館)、年末年始
豊ヶ丘・聖ヶ丘各図書館(地域館)	開館時間	木曜日を除く月~金曜日=午前10時~午後6時 土・日曜日=午前10時~午後5時	木曜日を除く月~日曜日=午前10時~午後5時
唐木田図書館(地域館)	開館時間	火~金曜日=午前10時~午後6時 土・日曜日=午前10時~午後5時	火~日曜日=午前10時~午後5時

※永山・東寺方各図書館の開館時間、豊ヶ丘・聖ヶ丘・唐木田・東寺方各図書館の休館日は変更なし

▼図書館本館と中央図書館の変更点

項目	図書館本館(5/7(日)まで)	中央図書館(7/1(土)から)
開館時間	月~金曜日=午前9時30分~午後6時 土・日曜日=午前9時30分~午後5時	月~日曜日、祝日=午前9時30分~午後8時
休館日	第1木曜日、祝日、年末年始	第1・3木曜日(祝日の場合は開館)、年末年始



富士見町発！ すずらんだより

【第18号】

多摩市と友好都市である自然豊かな長野県富士見町。富士見町のイトコを、すずらんの香りにのせて、お届けしていきます！

☎文化・生涯学習推進課 ☎(338)6882、☎(371)3711

●富士見の冬を楽しみませんか？
富士見町には「富士見高原スキー場」と「富士見パノラマリゾート」の大きなスキー場が2つあります。多摩市からは車で約2時間。今年の冬は富士見のスキー場でエンジョイしませんか？

「富士見高原スキー場」には親子で雪遊びを楽しめる「キッズスノーランド」があり、家族みんなで安心・安全に楽しむことができます。スキーの後は自家温泉「鹿の湯」でくつろげるのも魅力です。「富士見パノラマリゾート」は八ヶ岳を一望する絶景ロングコースがウリ。スキーだけでなく、スノーレッキングやアイスクライミングなども楽しめます。

●豪華景品が当たるデジタルスタンプラリーを3月31日金まで開催
「両スキー場のどちらかで1つ」

と「町内の対象店舗のいずれかで1つ」の合計2つのスタンプを集めて応募すると、カゴメジュース1年分・富士見町の特産品セット1年分・エプソンの最新映像機器などの豪華景品が当たるスタンプラリーを実施中です。富士見町にお越しの際は、スキー場だけでなく町内店舗にも立ち寄って、応募してください！

備考詳細は、富士見高原スキー場 <https://fujimikogen-ski.jp/>、富士見パノラマリゾート <https://www.fujimipanorama.com/snow/>、富士見デジタルスタンプラリー特設ページ <https://www.stamprally.net/dpzplfagddbkcvyva> 参照

デジタルスタンプラリーはこちら▶



▲鹿の湯



▲富士見パノラマリゾート

梅の見所紹介

☎経済観光課 ☎(338)6909、☎(337)7659

2月下旬ごろ~3月上旬ごろに梅の花が見ごろを迎えます。感染予防対策をした上で、一足早い春の訪れを感じに出掛けてみましょう。



◀開花状況やその他の見所はこちら



一本杉公園(南野2-14)



都立桜ヶ丘公園(連光寺5-15)



原峰公園(関戸6-25-12)



多摩中央公園 梅の谷(落合2-35)

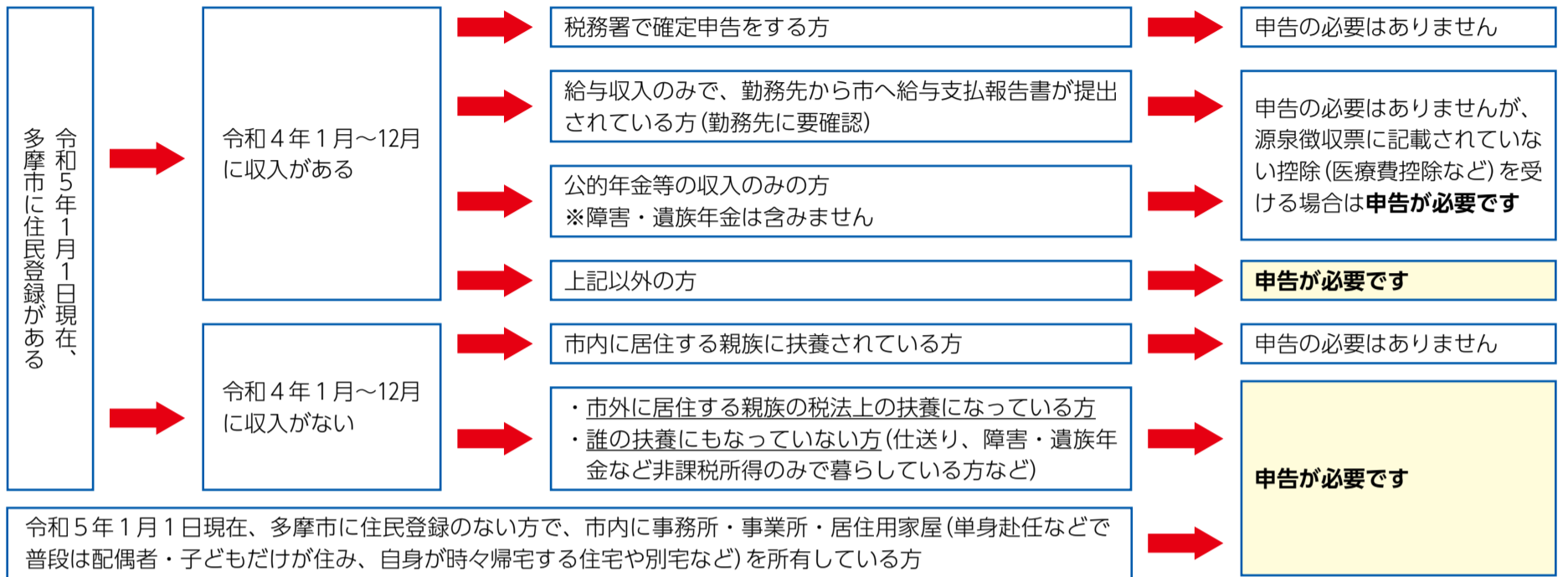


2月16日(木)から住民税(市民税・都民税)の申告受け付けが始まります!

課税課 ☎(338)6821

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、原則郵送での申告を

あなたは住民税(市民税・都民税)の申告が必要ですか? (一般的な例です。当てはまらない場合もあります)



申告の方法

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、郵送での申告をお勧めします。

郵送での申告

申告書に必要事項を記入し、添付書類を同封してお送りください。記入方法が分からず記入していない項目がある場合でも、必要な添付書類が揃っていれば受け付けますが、書類が不足していると控除などが認められない場合があります。郵送で提出し、申告の受付書が必要な方は、必要代金分の切手を貼った返信用封筒を同封してください。

送付先 〒206-8666 課税課市民税係

市役所での申告

受付期間	受付時間	場所
2/16(木)~3/15(水) ※土・日曜日、祝日を除く(2/19(日)・25(土)は開場)	9:00~16:00	市役所西第1~3会議室

※駐車台数に限りあり
※聖蹟桜ヶ丘駅・多摩センター駅各出張所では受け付け不可

ご注意ください

申告が必要な方が申告をしない場合、課税(非課税)証明書の発行ができない他、各種軽減・給付金審査などが受けられなくなります。必ず受付期間内に手続きをしてください。

令和5年度課税(非課税)証明書の発行および課税対象者への税額等通知書の郵送開始は6月上旬の予定です。

◀ 7・8面で一つの記事になっています。保管の方は切り取ってください。

申告時に添付または提示が必要なもの

所得控除などの詳細は、公式ホームページ参照 ▶



必要書類	対象者	必要書類の詳細	郵送の場合	
住民税申告書	申告するすべての方	前年度に住民税(市民税・都民税)の申告書を提出した方へ2月1日に発送しました。 今回、申告書が必要な方は課税課へ連絡してください(申告会場でも配布します)	原本★	
前年中の収入が分かる書類	給与・公的年金等の収入のある方	源泉徴収票、給与支払証明書など	写し可	
	上記以外の収入のある方	収入や必要経費を確認できる支払調書や帳簿書類など	写し可	
各種控除に関する書類	医療費控除を受ける方	医療費の領収書に基づいて作成した「明細書」 ※医療費通知(医療費のお知らせ)などを添付すると明細の記入を一部省略可	写し可	
	セルフメディケーション税制(医療費控除の特例)を受ける方	健康保持増進の取り組み内容と、対象医薬品購入費の明細書	写し可	
	社会保険料控除(▲)を受ける方	国民年金保険料	日本年金機構が発行する控除証明書(8面参照)	原本★
		・国民健康保険税 ・後期高齢者医療保険料 ・介護保険料	添付義務はありませんが、金額が確認できるものがあれば持参	写し可
		・生命保険料控除を受ける方(▲) ・地震保険料控除を受ける方(▲)	保険会社が発行する控除証明書	写し可
	障害者控除を受ける方	障害者手帳(障がいの等級・交付年月日が記載されているページ)または高齢者の障害者控除対象者認定書(市役所高齢支援課で発行)	写し可	
	雑損控除を受ける方	被災証明、盗難証明、災害関連支出の領収書など	写し可	
	寄附金税額控除を受ける方	寄附金の受領書(寄附した団体などから交付されたもの)	写し可	
扶養控除(国外に居住する親族を扶養する場合)を受ける方	親族関係書類と送金関係書類 ※外国語で作成されたものは日本語の翻訳文も必要	写し可		
その他の控除を受ける方	その控除に該当することを証明する書類	写し可		
個人番号(マイナンバー)確認書類	申告するすべての方	マイナンバーカード、通知カード、個人番号が記載された住民票など ※申告には個人番号の記載と提示が必要 ※扶養控除を申告する場合は、被扶養者の個人番号確認書類が必要	写し	
本人確認書類	本人が申告する場合	マイナンバーカード、運転免許証など。書類の種類により1~2点	写し	
代理人選任届(委任状)	代理人が申告する場合	委任者の本人確認書類を除いた必要書類を要持参(代理人の本人確認書類は郵送では写し)	原本★	

▲=源泉徴収票に記載がある分については不要 ★=原本は原則返却不可。返却希望の場合、要問い合わせ

市税の納期限のお知らせ

2月28日(火)は、固定資産税・都市計画税第4期、国民健康保険税第9期の納期限です。期限内納付にご協力をお願いします。課税課 ☎(338)6852、保険年金課 ☎(338)6840



令和5年度から適用される住民税(市民税・都民税)の主な税制改正

☎課税課 ☎(338)6821

住宅ローン控除の適用期限の延長

住宅ローン控除の適用期限が4年間延長され、令和4年1月1日～令和7年12月31日に入居した方も対象となりました。上記の期間に入居した方の内、令和4年度以後の所得税の住宅ローン控除の適用者について、所得税から控除しきれなかった金額がある場合は、控除限度額の範囲内で住民税(市民税・都民税)から控除します。

住民税(市民税・都民税)の非課税判定における未成年者の年齢引き下げ

民法改正による成年年齢の引き下げに伴い、令和5年度から、1月1日(賦課期日)時点で18歳または19歳の方は、住民税(市民税・都民税)の非課税判定における未成年者にはあたらないこととなりました。

備考未成年者は前年中の合計所得金額が135万円以下の場合には課税されません。未成年者に扶養親族がいる場合、非課税となる合計所得金額の範囲が異なります

未成年の対象年齢

令和4年度まで	令和5年度から
20歳未満(平成14年1月3日以降生まれの方)	18歳未満(平成17年1月3日以降生まれの方)

セルフメディケーション税制の見直し

セルフメディケーション税制の対象となる医薬品をより効果的なものに重点化し、手続きの簡素化を図った上で、適用期限が5年間(令和8年12月31日まで)延長されました。

所得税・贈与税などの確定申告について

☎確定申告について＝日野税務署 ☎042(585)5661(自動音声)、住民税(市民税・都民税)について＝市役所課税課 ☎(338)6821

スマホからも確定申告(e-Tax)ができます

国税庁ホームページ内の「確定申告書等作成コーナー」から申告書を作成できます。IDとパスワードを利用する方法に加えて、マイナンバーカード読み取り対応のスマートフォンからも、マイナンバーカードを利用して確定申告ができます。

確定申告書の郵送提出先にご注意ください

確定申告書の郵送提出先は**日野税務署ではありません。**

送付先〒183-8510府中市本町4-2 東京国税局業務センター武蔵府中分室(日野税務署)宛 **備考**送付先への直接持ち込み不可

作成済み確定申告書は市役所でも提出できます

確定申告書の市役所での受け付けは**投函箱**による提出のみです。提出の際は、申告書と添付書類を、ご自身の住所・氏名を記

投函箱の設置期間	受付時間	場所
2/16(木)～3/15(水)の平日 ※2/19(日)・25(土)は設置	9:00～16:00	市役所西第1～3会議室
2/16(木)～3/15(水)の開所日	8:30～17:00	聖蹟桜ヶ丘駅・多摩センター駅各出張所

※聖蹟桜ヶ丘駅出張所は土曜日・祝日を除く。多摩センター駅出張所は日曜日・祝日、2月21日(火)を除く

申告書作成会場を開設します

所得税・復興特別所得税・贈与税・個人事業者の消費税・地方消費税の申請書作成会場を開設します。入場には「入場整理券」が必要です。

日3月15日(水)までの平日午前8時30分(相談は9時から)～午後4時(提出は5時まで)。ただし、2月19日(日)・26日(日)は開場 **場**日野税務署(日野市万願寺6-36-2) **備考**入場整理券は、当日会場で配布する他、国税庁の公式LINEアカウントでも取得可。入場整理券の配布状況により、受け付けを早く締め切る場合あり。開設期間中、駐車場は使用不可。詳細は、国税庁 <https://www.nta.go.jp/> 参照



入した封筒に入れて封をした上で、投函箱に提出してください。

備考税務署の收受印が押印された申告書の控えが必要な場合は、必要代金分の切手を貼付した返信用封筒を要同封

よくある質問

Q：確定申告の書き方は市役所で教えてもらえますか？

A：市役所で書き方の指導などはできません。日野税務署にお問い合わせください。

Q：自分は年金収入のみなのですが、申告をした方がいいですか？

A：公的年金等の「源泉徴収票」に記載されていない各種控除(医療費控除など)を追加したい場合や、年金の他に20万円以下の所得がある場合は住民税の申告が必要です。

また、400万円以上の年金収入やその他の所得が20万円を超える場合には確定申告が必要です。

Q：医療費控除はどのようなものが対象になりますか？

A：医師または歯科医師に支払った診療費・治療費、治療や療養のための医薬品の購入費などが対象になります。ただし、予防接種や健康増進、予防のための医薬品の購入費、容姿の美化や容貌を変えるなどを目的とする整形手術の費用などは対象外です。対象となる医療費について、詳しくは国税庁ホームページをご覧ください。

Q：家族の扶養に入れる収入の限度はいくらですか？

A：前年中(1月1日～12月31日)の所得が48万円(給与所得のみの方は収入金額103万円、公的年金所得のみの方は65歳未満で108万円、65歳以上で158万円)までです。

その他のよくある質問は市公式ホームページをご覧ください▶



自動車税種別割(令和5年度定期課税分)の障害者減免申請受け付け中

対身体障害者手帳・精神障害者保健福祉手帳などをお持ちで、一定の要件を満たす方 **申請期限**5月31日(水) **備考**減免額には上限あり。詳細は、要問い合わせ **場**東京都自動車税コールセンター ☎03(3525)4066



青色申告決算書・消費税申告個別指導会(完全予約制)

所得税は3月15日、消費税は3月31日が申告納付期限です。

日2月9日(木)・14日(火)・16日(木)・21日(火)、3月1日(水)・3日(金)・6日(月)・8日(水)・10日(金)・13日(月)、各午前10時～正午・午後1時～4時 **対**市内個人事業者 **内**青色申告決算書・消費税申告作成指導講師経営指導員 **持**ち物税務署から送付された書類、決算関係書類、前年度決算書、マイナンバーの分かるものなど **備考**e-Tax(電子申告)の利用可 **場** **主催**電話で、多摩商工会議所(関戸1-1-5) ☎(375)1211、 <http://www.tamacci.or.jp> へ

日本年金機構から国民年金の社会保険料控除証明書が送付されます

令和4年10月1日～12月31日に国民年金保険料を初めて納付した方に、2月6日(月)から順次送付されます。確定申告などの手続きの際に必要ですので、大切に保管してください。なお、令和4年1月1日～9月30日に納付し

た方は、令和4年10月26日～11月上旬に送付済みです。 **備考**紛失した場合は再交付可 **場**ねんきん加入者ダイヤル ☎0570(003)004(ナビダイヤル)、050から始まる電話の場合＝☎03(6630)2525



講座・催し物			
分類	名称	日時・場所	対象・定員・申し込み・問い合わせなど
教育	「ストーリー・オブ・マイライフ/わたしの若草物語」上映会～力強いスターフードの物語～	日3月11日(土) 午前9時20分～11時40分(9時10分開場) 場永山公民館ベルブホール © 2019 Columbia Pictures Industries, Inc., Monarchy Enterprises S.a r.l. and Regency Entertainment (USA), Inc. All Rights Reserved Rights Reserved.	定130人(申し込み先着順)内女性の経済的自立の重要性・難しさに力点が置かれた、性別にかかわらず、多様性を認め合う社会へのヒントを得られる作品(保育4人[1歳以上の未就学児。3月3日(金)午後5時までの申し込み先着順。保険料など1人100円]) 企画TAMA女性センター市民運営委員会申問2月7日(火)午前9時から、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、TAMA女性センター☎(355)2110、☎(339)0491へ
健康・福祉	楽しいヨガ講習会「ヨガの基本動作で身体も頭もリフレッシュ」	日2月24日(金)午前10時～正午 場貝取こぶし館ホール	定20人(申し込み先着順)内ヨガの講話と実技講師河野郁江氏(多摩市スポーツリーダー)持ち物ヨガマットまたはバスタオル(敷物)、スポーツタオル(ストレッチで使用)、飲み物主催健康づくり推進員備動きやすい服装で申問2月7日(火)から、電話で、健康推進課☎(376)9139へ
暮らし	初心者のためのスマホサロン～スマホでつながる遠くの家族と近くの友達～	日2月17日(金)午後2時～4時 場関戸公民館創作室	対市内在住・在勤・在学者定同時に6人程度(先着順。1人30分の入れ替え制)内スマホの操作方法の個別サポート。希望により参加者同士の交流可講師パソコンボランティア多摩・帝京大学ボランティアサークルあめんば～ず他持ち物自身で使っているスマートフォン申当日直接会場へ問関戸公民館☎(374)9711
	公民館スマホ教室～音声検索や地図アプリを使って場所の検索などを学ぶ体験編～	日2月17日(金)午後2時 場永山公民館視聴覚室	対市内在住・在勤者定12人(申し込み先着順。未就学児不可)内画面操作・音声検索・地図の見方などのスマホ操作の初歩講師松井貴光氏(ドコモショップグリナード永山店)持ち物自身で使っているスマートフォン申問2月7日(火)午前9時から、電話で、永山公民館☎(337)6661へ
スポーツ	ハンドスタンプアート「くらし・たのし・たまし」が聖蹟桜ヶ丘に登場!	日2月20日(月)～27日(月)午前10時～午後9時場京王聖蹟桜ヶ丘SC AB館7階 連絡ブリッジ展示スペース	内次の50年に伝えたい「命の大切さ」をテーマに、画家の田川誠氏とディレクターの深澤慎也氏に制作を依頼し、1,600枚以上の市民のハンドスタンプ(手形・足形など)で表現した全長9mの大きな一枚絵を展示備タイムラプス動画「ハンドスタンプアート『くらし・たのし・たまし』ができるまで」をYouTube多摩市公式チャンネルで配信中申当日直接会場へ問平和・人権課☎(376)8311
	ニュースポーツ体験教室	日2月19日(日)午前9時30分～11時30分場総合体育館第2スポーツホール	対小学生以上の市内在住・在勤・在学者内ボッチャ、ネオテニス、ミニテニス他持ち物室内用運動靴、タオル、飲み物主催多摩市スポーツ推進委員協議会備運動できる服装で申当日直接会場へ問スポーツ振興課☎(338)6954
文化	2023聖蹟桜ヶ丘ぶらり謎とき! まち歩き～公園ときどき素敵なお店～	日2月11日(祝)～3月12日(日) マップ配布場所 市役所2階経済観光課、永山・関戸各公民館、京王聖蹟桜ヶ丘SCサービスカウンター他	内謎ときイラストを探しながら聖蹟桜ヶ丘の「まち」の魅力を再発見! キーワードを探しながら、公園やお店を順番に巡って、ワードパズルを解いて正解を導き出そう! 正解者には世界名作劇場キャラクターのマスクングテープをプレゼント!(先着1,000人)備ガイドなし問経済観光課☎(338)6909
	【「たまには芝居」参加作品】TAGWEAP「暁」	日3月4日(土)午後7時、5日(日)午後1時・5時(各30分前開場) 場永山公民館ベルブホール	定各45人程度(申し込み先着順)¥各1,000円(中学生各500円、小学生以下無料)内戦争は許されることでは無いと知りながらも、守りたいものや平和のために戦う人たちの物語主催多摩演劇フェスティバル実行委員会備脚本・演出=宿田浩雅申2月5日(日)から、電話またはメールで、TAG WEAP☎090(6025)5541、✉Tagweap.new@gmail.com 中川へ問TAG WEAP☎070(8475)0619宿田
	What's JAZZ! ジャズへの招待Vol.63～ラテンスペシャル～	日3月10日(金)午後2時・5時30分(各30分前開場) 場関戸公民館 ヴィータホール	定各230人(申し込み先着順)¥各1,500円出演奥山勝(ピアノ)、菅井信行(ベース)、宅間善之(ビブラホン)、Meri(ボーカル)、松岡matzz高廣(パーカッション)、スインギー奥田(ドラム)申2月7日(火)～3月9日(木)午前9時(初日は10時)～午後5時に、前売りチケットを多摩ボランティア・市民活動支援センター(ヴィータ)で販売。当日券は、当日午後1時から会場で販売(売り切れの場合は販売なし)問主催What's JAZZ実行委員会☎(371)4084山中

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隣接する安心感
- 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 2月18日(土)～26日(日)

●時間：午前11時～午後2時 ●定員：各日先着1組2名様 ●参加費：無料

※ご見学の際には、マスク着用・検温・手洗い・抗原検査等、感染症対策にご協力をお願いいたします。

東京都有料老人ホーム設置運営指導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1～2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わる職員体制/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)6611 FAX042(797)6622

ご見学のお申し込み・資料請求は
☎0120-27-1461

スガナミ楽器

HPはこちらから! /
スガナミ 検索

詳しくは、最寄り会場にお問い合わせください。

- ミュージックサロン多摩 ☎042-375-5312
- 南大沢駅前センター ☎042-675-8711
- 永山センター ☎042-375-5321
- 桜ヶ丘センター ☎042-375-8349

ヤマハ音楽教室 入会受付中!

できるがひろがる。近くでひろがる。

特別の記載がない場合の市の窓口の受付時間は午前8時30分～午後5時です。一部の記事は、各ページの右下または左下の二次元コードから公式ホームページで追加情報をご覧ください▶

全国的な課題の先進事例！ 総務省と協力中！

貝取・豊ヶ丘地域の想いを伝え、未来を考える

エリアミーティング

これまでのまちの想いを知り、未来のまちのビジョンとそれに向けたやりたいことを、お住まいの方同士で意見を交換し、具体的な動きにつながるようなアイデアを、世代や違いを超えて話し合いませんか？

日 2月23日(祝)午後2時～4時 場 貝取こぶし館ホール 対 地域の将来を考え、持続的な地域運営に関わってみたい方 定 30人(申し込み先着順) 内 たくさ

んの人が無理なく楽しく関わる地域とは主催総務省・多摩市備考本事業は、総務省「地域運営組織の形状および持続的な運営に関する調査研究事業」に協力甲 閏2月20日(月)までに、公式ホームページのインターネット手続きで、企画課 ☎(338)6813へ



多摩ニュータウン再生プロジェクト 第10回シンポジウム「躍動する多摩ニュータウンの未来～若い地域プレイヤーの芽生え～」

市内で活動する若い世代をお呼びし、どのようにして地域活動の輪を広げていけばよいのか、パネルディスカッションを通じてアイデアをいただきます。パネリストには、自身が居住する永山地域を活性化したいという思いから、多摩市永山のシンボルキャラクター「永どん」を生み出して、地域イベントと連携し、地域の魅力発信を行っている加藤岳洋氏をはじめとした、ユニークな活動を

行う6人をお迎えします。日 2月14日(火)午後1時30分 場 オンライン(Zoom) 定 500人(先着順) 内 多摩市ニュータウン再生推進会議からの報告、座談会「若い地域プレイヤーが描く多摩ニュータウンの未来」備考 手話通訳あり。申し込み不要。詳細は、公式ホームページ参照 閏 都市計画課 ☎(338)6959



心も体も健康に！ 3月1日～8日は女性の健康週間です

思秋期のからだを見つめなおそう「臨床の現場から伝えたいこと」

日 3月5日(日)午前10時～11時45分 場 健康センター会議室2 対 更年期前後の女性(パートナー同伴可) 定 30人(申し込み先着順) 内 更年期のからだについての正しい知識や治療法①医師による講義②リラクソヨガ講師① 関口敦子氏(日本医科大学多摩永山病院女性診療科・産科部長)② 河野郁江氏(多摩市スポーツリーダー) 持ち物 タオル、飲み物 備考 動きやすい服装で 甲 閏2月7日(火)から、公式ホームページのインターネット手続きまたは電話 推進課 ☎(376)9139 へ



不妊・不育症講演会「知っておきたい最新の妊活～不妊・不育症の基礎知識～」

日 3月12日(日)午前10時～11時30分 場 健康センター会議室2 定 30人(申し込み先着順) 講師 早川繁氏(こまちレディースクリニック院長) 内 不妊・不育症の基礎知識と治療の取り組みや心の面について、地域の最前線で活躍している専門医からの講演

共催 多摩市医師会 甲 閏2月7日(火)から、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 ☎(376)9177へ



令和4年度多摩市自殺対策講演会「生きつらさを抱える女性のメンタルヘルスとセルフケア」

日 3月11日(土)午前10時～正午 場 関戸公民館大会議室 対 市内在住・在勤・在学の20代～50代の女性、メンタルケアに関わる方、心の健康に関心のある方 定 40人(申し込み先着順) 講師 丸山裕代氏(認定NPO法人しんぐるまざあず・ふぉーらむ理事) 備考 あり(詳細は公式ホームページ参照) 甲 閏3月8日(水)までに、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、福祉総務課 ☎(338)6889へ



これならできる！ 健康栄養相談

管理栄養士・保健師が相談に応じます。日 3月1日(水)・24日(金)、各午前9時10分～11時 定 各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 備考 健診結果があれば要持参 甲 閏 電話で、健康推進課(健康センター) ☎(376)9139 へ

サンリオピューロランド 春のスペシャルデー多摩市民特別割引

日 2月10日(金)～4月2日(日)(休館日を除く) 対 市内在住・在勤者 内 来場当日の窓口価格から大人(18歳～64歳)は1,000円引き、小人(3歳～17歳・高校生)・シニア(65歳以上)は300円引き、2歳以下は無料 専用割引券配布 場所 公式ホームページに掲載または多摩センター出張所、永山・関戸各公民館などの市内公共施設 利用方法 事前に来場予約の上、サンリ

オピューロランド窓口でチケットを購入。専用割引券とチケット購入者の本人確認書類を要提示 備考 詳細は、公式ホームページ参照 閏 サンリオピューロランドゲストセンター ☎(339)1111、市役所経済観光課 ☎(338)6830



© 2023 SANRIO CO., LTD. APPROVAL No.P1412232 S/F・G

市民のひろば

3月20日号の原稿受け付けは2月8日(水)～15日(水)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
じーば卓球クラブ 日 毎週木曜日13:00～16:00 場 落合中学校クラブハウス 対

20歳以上の市内在住者 ¥ 入会金(1,000円)、月会費(300円) 備考 卓球をやりたい、やってみたい方はどなたでも。皆で仲良く、初心者歓迎！ 閏 ☎(337)8031 影山 忠雄

催し案内

気候変動アクション どうする多摩市の温暖化 日 2/10(金)14:00～16:30 場 永山公民館ベルブホール ¥ 無料 備考 亀井川幸浩氏(明星大学教授)の講演、住宅事例報告、パネル討論 閏 多摩循環型エネルギー協会 ☎info@tama-enekyo.org 高森
世界ぐるっと新春フェスタ 多言語ワークショップ 日 ①2/12(日)②25(土)③3/12

(日)、各14:00～16:00 場 ①②パルテノン多摩③関戸公民館 ¥ 無料 閏 ヒッポファミリークラブ ☎080(3564)9292 中川
地域の資源等を活用した結婚支援 日 2/19(日)10:00～12:00 場 関戸公民館和室2 ¥ 無料 備考 結婚を希望する男女の会です。友人と参加し恋活しよう 閏 多摩市レクリエーション協会 ☎ha5ru2gon7@yahoo.co.jp 松本
ファミリーコンサート2023 日 2/19(日)14:00(13:30開場) 場 南大沢文化会館主ホール ¥ 無料 閏 多摩ウィンドフィルハーモニーオーケストラ ☎090(6544)1777 平
パルテの言箱 早春の朗読会 日 2/25(土)14:30 場 永山公民館集會室 ¥ 無料 備考

要予約。演目＝こーちゃんのおみそ汁・すみれ・海酒・宮沢賢物語・枕屏風 閏 パルテの言箱 ☎090(1810)9059 小川
第46回多摩市ダブルス卓球選手権大会 日 3/12(日) 場 総合体育館第1スポーツホール ¥ 1組2,000円、小・中学生ペア1,000円 備考 申込期限2/12(日)(予定) 閏 多摩市卓球連盟 ☎090(6164)5198 菊地
発酵の世界を旅するpart2 むか漬け講座 日 3/26(日)9:20～11:15 場 消費生活センター調理室(ベルブ) ¥ 1,500円 備考 軽食付。容器などは要持参。SMBC多摩まちづくりファン助成事業 閏 with 見えない人見えない人見える人と ☎sai31sunsun@yahoo.ne.jp 猿渡



健康だより

摂食嚥下機能診療

2月9日(木)午後2時30分～4時30分
 保険診療の自己負担分
 歯科診療・食事状況の診察
 持ち物 健康保険証・飲食物
 備考 要予約
 会場 健康推進課(健康センター) ☎(376)9111

かかりつけ歯科医を紹介します

かかりつけ歯科医のいない方・訪問(自宅)での歯科医療を希望する方など
 注意事項 紹介先の医療機関で

は保険診療の自己負担あり
 健康推進課(健康センター) ☎(376)9111、
 ☎(371)1235

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

健康推進課 ☎(376)9111

新型コロナウイルスとインフルエンザの同時流行に備えて

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・ゴミ袋・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 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

内 マイハーシスによる健康観察、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

申 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(うちさば東京)

毎日・24時間 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 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

月～金曜日午前9時～午後5時(祝日を除く) 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。
 日 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
2/5(日)	佐々部医院	関戸4-9-2コンフォート聖蹟1・2階	(375)7313
2/11(祝)	中村内科	諏訪5-10-7	(375)7757
2/12(日)	新垣内科外科クリニック	鶴牧1-24-1新都市センタービル3階	(373)0514
2/19(日)	大池内科クリニック	東寺方1-2-2トータルビル2階	(355)7001

※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
 内 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
 内 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
 内 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
 内 乳幼児用ワクチン(ファイザー社)による3回目接種 注意事項 1・2回目接種は終了しました

【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。
 申 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> (「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。

健康推進課 ☎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1月26日時点の情報で作成しています)



TAMAサステナブル・アワード2022の 受賞団体が決まりました！

12月11日に永山公民館で「TAMAサステナブル・アワード2022」を開催しました。市議会と共に行った「多摩市気候非常事態宣言」を市民の皆さんとともに前へ進めていくため、地域・学校・企業などで実践されている「持続可能なライフスタイル」「環境にやさしい取り組み」について表彰し広く周知することで、多くの人が共感し、環境に対する一人ひとりの意識啓発・行動につなげていくことを目的としたものです。

第1回目の今回は、4つの部門に市内で活動する計14団体から応募がありました。多摩市みどり環境審議会幹事会による審査の結果、次の4団体が受賞されました。受賞団体には、多摩産材でできた表彰楯と副賞として多摩産材の箸を贈呈しました。



多摩産材の表彰楯▶

年齢・性別・障がい・国籍など関係なし！一緒に楽しみながら清掃活動しませんか？



地球温暖化対策部門

一般社団法人 LGBT-JAPAN

「LGBTs」と「環境保護」というこれまでにない組み合わせの理念のもと、喫緊の課題である「地球温暖化対策」に視点を置き、まず楽しくできる取り組みから始めて、その行動を生活の中で膨らませていこうと活動を始めました。現在は、月1回、多摩センター駅～永山駅間の乞田川沿いや、聖蹟桜ヶ丘駅～多摩川河川敷の清掃活動を行っています。

「TAMAサステナブル・アワード2023」の募集は8月ごろに行う予定です。皆さんも持続可能なライフスタイルや環境にやさしい取り組みを実践し、ぜひご応募ください。

今後は生物多様性の実態を探り、マイクロプラスチック問題に焦点を当て、市民の皆さんに協力依頼し活動してまいります。



プラスチック・スマート部門

よみがえれ、大栗川を楽しむ会

平成14年から、毎月第1日曜日に大栗川の定例清掃活動を行っています。近年は海洋プラスチック問題に着目し、収集したごみの分類調査を実施している他、中央大学の研究室と連携し、マイクロプラスチックの実態調査にも協力しています。その他にも一ノ宮用水生き物調査や大栗川水辺まつりなどを開催し、「大栗川を知り、次世代につなげる川の魅力づくり」を目指して活動しています。

表彰式と併せて講演会「持続可能なライフスタイル実践に向けて」とパネルディスカッション「私たちにもできる環境配慮とは？」を開催しました。講演会などの様子は、2月中にYouTube多摩市公式チャンネルで配信予定です。



今後も雑木林の環境保全に努め、生物多様性保全に寄与してまいります。



生物多様性保全部門

多摩グリーンボランティア森木会

20年以上継続して多摩市内の公園緑地で樹木の剪定・伐採や下草刈りを行うなど、雑木林を維持する実践的な活動を行い、「みどりの保全」に貢献しています。また、毎年グリーンボランティア初級講座を11回、中級講座を7回開催しています。樹木の伐採体験の実施などにより、雑木林の保全活動ができるスキルを身に付けた講座受講生は500人を超えました。

デニーズは今後も地域のお客様と共に、サステナブルな店作りに努めてまいります。



グッドライフスタイル部門

株式会社セブン&アイ・フードシステムズ

プラスチック製の掲示物やメニュー表(パウチなど)を年間40万枚以上使用してきましたが、順次、石灰石を主原料とする新素材LIMEXに切り替えています。昨年から、使用済みのLIMEX製品を自社回収し、ドリンクバー用トレーにアップサイクル(※)しています。市内にあるデニーズ多摩センター店・多摩貝取店で優先的にこのトレーを導入したことを足掛かりに、今年の春までに全国全店に拡大するなど、資源循環型社会の構築に貢献しています。

※本来捨てられるはずの廃棄物に新たな付加価値を持たせて再生すること

環境政策課 ☎(338)6831、
FAX (338)6857

令和4年度ごみ減量標語表彰式を行いました！



12月10日に永山公民館でごみ減量標語最優秀賞受賞者表彰式を行いました。身近な生活環境問題であるごみ問題について、理解と認識を深め

てもらうための啓発の一環として募集し、最優秀の2作品を表彰しました。

●最優秀賞

「もったいない 本当にそれはごみですか」(瓜生小学校 塚本颯介さん)

「リサイクル 次の世代に 夢運ぶ」(多摩市在勤 榎本祐三さん)

環境政策課 ☎(338)6836、FAX(356)3919

令和4年度まち美化貢献者・団体の表彰を行いました！



12月10日に永山公民館でまち美化貢献者・団体表彰式を行いました。多摩市まちの環境美化条例に基づき、公共の場所でのごみ拾い活動など「まちの環境美化」に5年以上続けて貢献していただいた4団体を表彰しました。

環境政策課 ☎(338)6831、
FAX (338)6857

受賞団体	二幸産業・NSPグループ 多摩市赤十字奉仕団 諏訪名店街 医療法人社団めぐみ会
------	--



けんこう 健幸ウォーキング川柳

二人して 会話弾めば 近距離に



ほなみていっぺい 花見亭一平さん(連光寺周辺の遊歩道)健幸まちづくり推進室 ☎(338)6916(川柳の募集は終了しています)