

事業者の方へ 「多摩市の便利な本」に広告を掲載しませんか?

「多摩市の便利な本」は、市役所の手続きなどをまとめた冊子です。令和5年7月ごろに市内全戸に戸別配布します。また、転入手続きの際にも配布するため、高いPR効果が期待できます。

発行部数87,000部(予定) **備考**本事業は(株)サイネックスとの協働事業 **問**広告の申し込み=(株)サイネックス西東京支店 ☎042(538)1040、発行に関すること=市役所秘書広報課 ☎(338)6812



消費者相談室だより

No.172

1回使っただけなのに…ネットの落とし穴

「パソコンの使い方が分からず『専門家が解決してくれる』という質問サイトを利用したが、回答は役に立つものではなかった。数カ月後にクレジットカードから毎月4,500円が引き落とされていたことに気付いた。返金してほしい」といった相談がよくあります。

このケースは海外の質問サイトで、利用条件をよく読むと、7日間のトライアル期間が過ぎると自動的に毎月定額の契約に切り替わると書いてありました。クレジットカードの毎月の請求を止めるには、サイトで解約手続きをしな

ければなりません。ネット上でクレジットカード番号の入力を求められたら、何を契約するのか、継続した契約になるものではないかなど、条件をよく確認しましょう。また、トラブルに早く気付くためにもカードの明細は必ず確認してください。

相談日月～金曜日、第1・3土曜日(第1・3木曜日、祝日・年末年始を除く) **相談時間**午前9時30分～正午・午後1時～4時 **問**消費生活センター消費者相談室(ベルブ) ☎(374)9595

登録をお手伝いします! マイナンバーカードを健康保険証として利用しませんか?



東京都後期高齢者医療広域連合が登録をお手伝いします。さらに、マイナポイントの申し込みや公金受取口座の登録なども一緒にできます。

会場でマイナンバーカードの健康保険証利用登録をした方には、特典もありますので、ぜひこの機会をご利用ください。

会場下表の通り。受け付けは各終了時間の1時間前まで

日時	場所
2/7(火)～10(金) 9:30(初日12:30)～ 16:00(最終日13:00)	関戸公民館 ギャラリー
2/22(水)～27(月) 9:00(初日12:00)～ 16:00(最終日13:00)	アクアブルー 多摩

注意事項登録には、電子証明書

の4桁の暗証番号が必要。有効期限が切れている場合は登録不可。電子証明書の更新は、市役所1階市民課または永山マイナンバーカードセンター(ベルブ2階)へ

問当日直接会場へ

持ち物リスト

- マイナンバーカード(顔写真付き)
- ・マイナポイントの申し込みをする方
- マイナポイントが受け取れるキャッシュレス決済サービスのIDとセキュリティコード
- ・公金受取口座の登録をする方
- 本人名義の通帳またはキャッシュカード

問東京都後期高齢者医療広域連合専用コールセンター ☎0120(005)537(午前9時～午後5時)

令和5年度 健康づくり推進員募集!

仲間と一緒に健康づくり・健康まちづくり活動をしてみませんか

健康づくり推進員は、市の委嘱を受け、地域の方が健康になれるようにウォーキングや健康体操などの各種講座を企画・運営しています。

問健康推進課(健康センター) ☎(376)9139

歩くことが好きで、地域で楽しく活動したい方、ご応募ください

任期令和5年4月1日から1年間(更新あり) **対**市内に住民登録がある、昭和27年4月1日以降に生まれた、健康に関心があり、健康づくり活動に意欲的に取り組んでいただける方 **定員**27人(居住している地区に所属) **内**活動地区での健康に関する各種講座の企画・運営。月例ウォーキング・多摩さわやかウォーキング大会などのイベントの実施や市の保健事業への協力、健康づくりに関する研修への参加など(活動は月に5日間程度) **備**活動費として謝礼あり。事前説明会で申し込み方法などを説明

活動地区
関戸・一ノ宮
連光寺・聖ヶ丘
桜ヶ丘
和田・愛宕・東寺方
落川・百草
諏訪・永山・馬引沢
貝取・豊ヶ丘・乞田
落合・南野・鶴牧
中沢・唐木田・山下

関戸・一ノ宮地区は特に大募集!



▲関戸・一ノ宮地区推進員メンバー

事前説明会

日2月13日(月)午後2時～3時30分 **場**健康センター会議室2 **備**欠席の場合は個別対応可 **申**1月23日(月)～2月7日(火)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、健康推進課へ



▲多摩さわやかウォーキング大会

健康づくり推進員はこんな活動をしています

月例ウォーキング

市内3駅をスタート地点として実施する初心者向けウォーキングです。まだ知らない道・公園・ビュースポットとの出会いもあります。

地区活動

楽しく安心して参加できる、フラ・エクササイズ、ヨガ、ウォーキングなどを実施しています。

多摩さわやかウォーキング大会

健康づくり推進員全員が一丸となって大会を盛り上げます。

まずは参加してみませんか?

① 2月の月例ウォーキング

日・集合①2月7日(火)=グリナード広場(永山1-4)②14日(火)=九頭龍公園③21日(火)=パルテノン多摩大階段下 **対**初心者 **内**①永山コース②聖蹟桜ヶ丘コース③多摩センターコース **持ち物**飲み物・帽子・雨具(傘は不可) **備**動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 **申**当日午前9時45分～10時に、直接集合場所へ

② 健康エクササイズ～姿勢を正そう!～

日2月3日(金)午前10時～正午(9時45分から受け付け) **場**永山公民館ベルブホール **定**25人(申し込み先着順) **内**体幹を鍛え体の軸を意識するための講話と実技 **講師**古田裕子氏(健康運動指導士) **持ち物**70cm以上の浴用タオル・飲み物

③ 初心者歓迎! ヨガ体験コースⅡ～ヨガでコロナに負けない体づくりをしよう～

日2月10日(金)午前10時～正午 **場**大栗川かるがも館ホール **定**15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**スポーツタオル・ヨガマット(貸し出しあり)・飲み物

【②③共通事項】

備動きやすい服装で **申**1月23日(月)から、電話で、健康推進課へ



人口と世帯数

世帯: 74,531(82増) 人口: 148,210(7増) [男: 72,525(1増)、女: 75,685(6増)]
人口の内外国人住民: 3,058※1月1日現在(住民基本台帳調べ)

多摩市は健康まちづくりに取り組んでいます

