



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
健康・福祉	2月のスポーツ・健康・体力相談	日2月7日(火)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	¥210円(市外の方は420円)内身体へのむくみ解消ストレッチ 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
	恵泉多摩がん哲学外来カフェ	日2月12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	¥大人310円・シニア150円内花粉症予防とヨガ(スタジオレッスンではなく相談会) 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
	生活サポーター養成講座	日2月11日(祝)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
	永山公民館市民企画講座「ワクチンのお話と私たちのからだの素晴らしさ」	日2月20日(月)午前10時~午後4時30分 場三方の森コミュニティ会館会議室	対市内在住者定20人(申し込み先着順)内市の概要・介護予防事業・実際の支援方法など 持ち物 筆記用具・昼食 備講座終了後は事業所に所属し活動を実施 申1月23日(月)~2月10日(金)に、電話で、(一社)多摩マイライフ包括支援協議会 ☎080(7000)2848(平日午前10時~午後4時)へ 問(一社)多摩マイライフ包括支援協議会、市役所高齢支援課 ☎(338)6924
		日2月23日(祝)午前10時~午後1時 場永山公民館集会室	定50人(申し込み先着順) ¥1,100円(小学生以下は無料)内からだの仕組みや働きなどの素晴らしい力とワクチンについて 講師 井上まゆみ氏(マリーゴールド代表) 備詳細は、市内公共施設などで配布のチラシ参照 申問 企画 1月22日(日)~2月22日(水)に、メールまたはLINEで、「井上まゆみさんお話し希望」・代表者の氏名・参加人数(子どもは年齢も)・電話番号を、お話し会 ☎yaji0023056+og@gmail.com、LINE (@084lcclo) やじ、☎090(5541)4305小笠原へ

健康づくり推進員の記事は10面に掲載しています

スポーツ	ノルディックウォーキング体験教室	日2月11日(祝)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~宝野公園~恐竜橋~平久保公園~観梅スポット~青木葉公園~多摩中央公園解散(歩程約3km) 持ち物 ノルディックポール(貸し出し可)・帽子・タオル・飲み物・防寒具 備運動できる靴と服装・両手の空くかばんで。雨天・積雪時は中止 主催 多摩市スポーツ推進委員協議会 申問 1月23日(月)~2月10日(金)に、電話で、スポーツ振興課 ☎(338)6954[当日は☎070(1592)0937]へ
	ニュースポーツラリー	日2月18日(土)午前9時30分~11時30分 場 総合体育館第1スポーツホール	内老若男女が楽しめる、ポッチャ・ネオテニス・ディスクゴルフなどのニュースポーツの体験教室 持ち物 室内用運動靴・飲み物 備運動できる服装で 主催 多摩市スポーツ推進委員協議会 申当日直接会場へ 問 スポーツ振興課 ☎(338)6954
環境	2月の自然観察会「植物たちの冬越し作戦」	日2月7日(火)午前10時~正午 集合 当日午前10時~11時に、都立桜ヶ丘公園記念館口公園駐車場へ	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。受け付けは都立桜ヶ丘公園内「明治天皇御製・昭憲皇太后御歌碑」前。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
	みんなの植物観察会 早春の里山	日3月14日(火)午前10時~正午 集合 恵泉女学園大学入口バス停(一本杉公園側)	定50人(応募者多数の場合は抽選) ¥400円(当日支払い) 内早春の町田市小野路町で野生植物を観察 講師 多摩市植物友の会会員・昆虫専門家 持ち物 雨具・筆記用具・飲み物・帽子 申問 1月30日(月)午前10時~2月13日(月)午後4時に、インターネット手続きで、パルテノン多摩 URL https://www.parthenon.or.jp/event/minshoku2022/ 、または2月13日(月)必着の郵送で、往復はがき往信欄裏面に住所・氏名(ふりがな)・電話番号・昆虫班参加希望(希望者のみ)を記載し、〒206-0033落合2-35パルテノン多摩 ☎(375)1414へ[複数人での応募可。その場合は全員当選または落選。結果は2月14日(火)以降に代表者に通知]



▲アオイスミレ

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

例えは...
 ■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!

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 多摩市桜ヶ丘4-40-1
多摩市シルバー人材センター ☎042-371-3580

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
- ・心ふれあふ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1日(水)~12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・うがい等、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者 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 見学のお申し込み・資料請求は
 〒194-0202 東京都町田市下小山田町1461 TEL 042(797)6611 FAX042(797)6622
☎0120-27-1461



市外局番の記載のない電話番号などの市外局番は、(042)です。申し込みの宛て先住所が記載されていない場合は、郵便番号のみで送れます。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。



土曜日実施 これならできる! 健康栄養相談

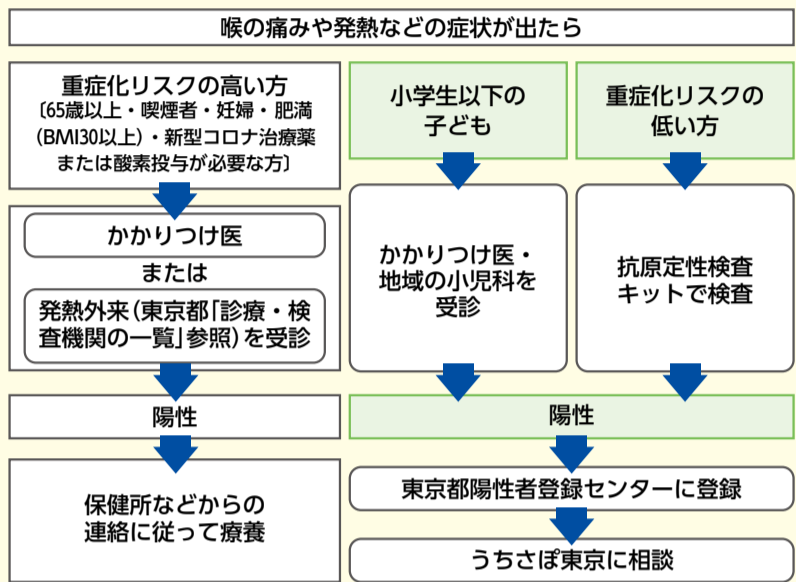
日 2月4日(土)午後1時15分~3時15分 定員10人(申し込み先着順) 健康センター ☎(376)9139へ

果の見方と相談。その他健康に関する相談可(備考)管理栄養士・保健師が応相談。健診結果があれば要持参(要)電話で、健康推進課(健康センター) ☎(376)9139へ

歯周病相談

日 2月16日(木)午前9時20分~11時30分

コロナかな?と思ったら 健康推進課 ☎(376)9111



●小学生以下のお子さんの対応 症状は年齢などによってさまざまです。機嫌がよく、辛そうでなければ、慌てずに様子を見たり、かかりつけ医に相談したりしてください。受診を迷った場合や、夜間・休日の場合は、☎#8000(小児救急相談)または日本小児科学会ホームページ「こどもの救急」をご活用ください。

●非常に体調が悪いとき ☎#7119(東京消防庁救急相談センター)に相談するか、☎119番で救急車を呼んでください。

●抗原定性検査キットの注意点 国が承認した(体外診断用医薬品・第1類医薬品)を使用しましょう。また、発熱直後は誤った結果が出る可能性があるため、2日目以降の検査をお勧めします。

●医療機関に関する相談窓口 日 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

●抗原定性検査キットの無料配布 (要)インターネット手続きで、東京都検査キット申込サイトへ(要)東京都検査キットコールセンター

☎0570(020)205(毎日・午前9時~午後7時)

●東京都陽性者登録センター

(要)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 (要)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) ☎0120(670)440

日 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 ☎0570(550)571

日 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 ☎042(376)9111

日 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

分 定員7人(申し込み先着順) (要)歯科医師による診査・相談、歯科衛生士による個別指導(要)健康推進課(健康センター) ☎(376)9139へ

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
(要)健康推進課 ☎(376)9111

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)持健康保険証・乳幼児医療証など

Table with 4 columns: 診療日, 医療機関名, 所在地, 電話番号. Lists medical facilities like あべ多摩センター内科, 永山内科クリニック, 佐々部医院.

*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(要)☎(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(要)☎(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
(要)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
(要)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
(要)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
(要)乳幼児用ワクチン(ファイザー社)による2・3回目接種(注意事項)1回目接種は終了しました。集団接種会場での2回目接種は1月28日(土)が最後の接種日となります

【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

ワクチン▶ 特設ページ

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。(要)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

(要)新型コロナウィ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)、FAX042(313)7754

(この紙面は1月10日時点の情報で作成しています)



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？

①2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

