

### 市政その他のお知らせ

#### 令和5年4月23日執行の、多摩市議会議員選挙立候補予定者説明会を開催します

立候補を予定している方は必ずご出席ください。出席者は立候補予定者1人につき2人までです。

日 2月13日(月)午後2時 場 市役所西第1会議室 立候補届に必要な書類の配付など 持ち物 筆記用具 備考 受付時に立候補予定者の本籍(都道府県)・住所・連絡先・生年月日・党派・職業を要記入 申 当日直接会場へ 選 選挙管理委員会事務局 ☎(338)6886、☎(338)6887

#### 民生委員・児童委員が改選されました。お困り事はご相談ください

民生委員・児童委員は、誰もが安心した生活を送れるよう地域の身近な相談相手となります。また、必要な支援が受けられるよう行政や専門機関への「つなぎ役」としての役割を担っています。12月1日に全国規模の一斉改選があり、多摩市では80人が委嘱されました。それぞれ担当地域が決められています。民生委員へのご相談や欠員の地域については、福祉総務課にお問い合わせください。 ☎福祉総務課 ☎(338)6889

#### 自筆証書遺言書保管制度をご利用ください

ご自身で書いた遺言書を法務局で保管できる制度です。保管場所にお困りの方や、書き替えられたりするといったトラブルが心配な方などにおすすめてです。

備考詳細は、法務局で配布のパンフレットまたは法務省 [https://www.moj.go.jp/MINJI/minji\\_03\\_00051.html](https://www.moj.go.jp/MINJI/minji_03_00051.html) 参照 東京法務局府中支局 ☎042(335)4753(ガイダンス4番)

#### 国民健康保険加入者の方へ 交通事故などにあったときは必ず届け出てください

交通事故やスキー・スノーボードでの衝突事故など第三者(他人など)の行為が原因でけがをした場合や、けんかや薬物の不正使用など不法行為によるけがの治療には、健康保険証が使えません。第三者の行為でけがをし医療機関を受診する場合は、必ず事前に保険年金課へご連絡ください。本来加害者が支払うべき医療費を一時的に国民健康保険が立て替

え、加害者または加害者の加入する保険会社へ請求します。加害者から医療費を受け取ったり示談を結んだりすると、保険給付が受けられない場合があります。

☎保険年金課 ☎(338)6824

#### 家庭で不用になったパソコンを無料で回収します

昨今の世界情勢の影響により、パソコンなどに含まれるレアメタルの需給がひっ迫しています。

都は、小型家電リサイクル法の認定業者である「リネットジャパンリサイクル(株)」と連携し、家庭で不用になったパソコンの無料回収・リサイクルを進め、レアメタル資源の循環利用を推進しています。

備考詳細は、要問合わせ 申 インターネット手続きまたはファクシミリで、リネットジャパンリサイクル(株) ☎0570(085)800、☎0562(45)2918へ



#### 空き地の雑草や樹木は適正に管理しましょう！

私有の空き地で、雑草や樹木が生い茂った状態で放置されると、害虫の発生などにより近隣住民の暮らしを著しく損なうおそれがあります。また、道路にはみだした樹木は歩行者や車両の通行の妨げにもなります。空き地の所有者は、定期的に雑草や樹木を剪定・伐採するなど空き地の適正管理をお願いします。近隣の空き地の雑草や樹木でお困りの方は、所有者などへの連絡が可能であれば、適正な管理をお願いしてください。

☎環境政策課 ☎(338)6831、☎(338)6857

### 市民参画

#### 傍聴

##### 〔共通事項〕

備考 先着順。日時・場所に変更する場合あり。事前に要問合わせ 申 当日直接会場へ

#### ●令和4年度第5回多摩市男女平等参画推進審議会

日 1月16日(月)午後1時30分～3時 場 TAMA女性センター活動交流室(ヴィータ) 定 10人 内 令和4年度審議会提言テーマの選定などについて 関 平和・人権課 ☎(355)2110、☎(339)0491

#### ●TAMA女性センター市民運営委員会

日 1月18日(水)午前10時30分～正午 場 TAMA女性センター活動交流室(ヴィータ) 定 10人 内 男女平等参画の

推進に向けた事業の立案・実施などについて 関 TAMA女性センター ☎(355)2110、☎(339)0491

#### ●令和4年度第6回多摩市国民健康保険運営協議会

日 1月19日(木)午後1時30分～3時 場 市役所第二庁舎会議室 定 3人 内 保険税率見直しについて 関 保険年金課 ☎(338)6824

#### ●令和4年度第5回多摩市学びあい育ちあい推進審議会定例会

日 1月20日(金)午後2時 場 教育委員会会議室(ベルブ5階) 定 5人 内 多摩市の社会教育・公民館運営などについて 関 教育振興課 ☎(338)6930

#### ●第8回多摩市総合計画審議会

日 1月24日(火)午後7時～9時 場 市役所3階特別会議室 定 3人 程度 内 基本構想の内容などについて 関 企画課 ☎(338)6813

#### ワークショップ「文化芸術の将来像を一緒に考えませんか？」

「文化芸術ってもっとこうした方が面白いかも！」といったアイデアをみんなで出し合います。

日 2月18日(土)午後2時～4時 場 パルテノン多摩会議室3・4 定 30人(申し込み先着順) 備考 詳細は、公式ホームページ参照 申 1月4日(水)～2月10日(金)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、住所・氏名・電話番号を、文化・生涯学習推進課 ☎(338)6882、☎(371)3711へ(ファク

シミリの場合、送信後に要電話連絡)



### はたらく

#### 第163回 2～3級日商簿記検定

日 2月26日(日) 料 2級=4,720円、3級=2,850円 申 1月10日(火)～30日(月)に、インターネット手続き・書店申し込みまたは直接持参で、多摩商工会議所(関戸1-1-5) ☎(375)1211、<http://www.tama-cci.or.jp/kentei/> へ

#### 令和5年多摩市消防団出初式を行います

日 1月8日(日)午前10時30分～午後0時20分 内 場 ①表彰式典=パルテノン多摩小ホール ②一斉放水=多摩中央公園 備考 午前7時30分に市内全域、午後0時10分～0時20分ごろに多摩中央公園でサイレンが鳴ります。火災などと間違えないようご注意ください。①の一般観覧席は数に限りあり。雨天時は①のみ実施し、②は中止 関 防災安全課 ☎(338)6802



### 多摩市 いきものギャラリー

このコーナーでは、市民の皆さんから投稿いただいた市内の動物や植物を紹介します。 ☎環境政策課 ☎(338)6831、☎(338)6857



▲カワセミ(令和4年9月撮影)



▲コガモ(令和4年6月撮影)



▲マメコガネ(令和4年7月撮影)



▲クロアナバチ(令和4年8月撮影)

#### 皆さんの投稿をお待ちしています！

市内の動植物の写真を募集中。公式ホームページでは、これまでに投稿された写真を見ることができます。

#### 多摩市いきもの季節観測

1月～2月ごろの対象種：スイセン・ウメの開花など

多摩川野鳥ギャラリー



多摩の自然ギャラリー



地球と人にやさしい 持続可能なまちづくりをめざして

ペットボトルは潰して資源に出すことで、収集容器があふれるのを防ぐことができます。清潔な集積所環境の維持にご協力をお願いします。 ☎エコプラザ多摩内ごみ対策課 ☎(338)6836、☎(356)3919



## 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
環境	冬の多摩川を歩きながらバードウォッチングしてみませんか?「冬鳥観察会」 	日2月5日(日)午前9時30分～正午(予定) 集合 解散 聖蹟桜ヶ丘駅前交番付近	対市内在住・在勤・在学者(小学3年生以下は要保護者同伴)定30人(応募者多数の場合は抽選)持ち物 飲み物・防寒具・双眼鏡(お持ちの方のみ)主催 多摩市水辺の楽校運営協議会 備考 歩きやすい靴と服装で。雨天中止。本事業は(公財)河川財団の河川基金助成事業 申問 1月5日(木)～26日(木)必着の、公式ホームページのインターネット手続き・はがきまたはファクシミリで、参加者全員の住所・氏名(ふりがな)・年齢(学年)・電話番号を、〒206-8666環境政策課 ☎(338)6831、FAX(338)6857へ(ファクシミリの場合、送信後に要電話連絡。結果は応募者全員にはがきで通知)
	第21期グリーンボランティア講座・初級(追加募集。全10回)	日1月～10月の毎月第4土曜日 場 多摩中央公園・一本杉公園・なな山緑地・よこやまの道・グリーンライブセンター他	対高校生以上の市内在住・在勤・在学者定4人(申し込み先着順) ¥3,000円(全回分) 内 雑木林・既存樹木の育成管理などの実習 備考 詳細は、公式ホームページ参照 申問 1月4日(水)～11日(水)に、電話または直接、グリーンライブセンター ☎(375)8716へ(電話申し込みの方は事前説明のため後日要来館)
暮らし	得する街のゼミナール「第1回多摩市まちゼミ」(全51講座)	日2月19日(日)まで 場 講座により異なる	内 市内事業者・お店・教室の経営者やスタッフが講師を務める少人数ワークショップ 後援 多摩商工会議所 備考 詳細は、多摩市まちゼミ URL https://develop837.wixsite.com/tama-machizemi 参照 申 1月14日(土)までに、電話で、受たい講座の店舗へ 問 多摩コミュニティビジネス研究会 ☎cbtama.net@gmail.com
	令和4年度市民活動入門講座～ボラ活しよう!バールンアート編～(全3回)	日1月26日、2月2日・9日、各木曜日午後2時～4時 場 多摩ボランティア・市民活動支援センター活動室(ヴィータ)	対 バルーンアートのボランティアをしたい方 定15人(申し込み先着順) ¥2,000円(全回分)。ポンプ持参の場合は500円引き) 講師 大妻女子大学バルーンアート同好会「ばろん。」 持ち物 はさみ・油性マジック・作品を持ち帰る袋 申問 主催 1月6日(金)から、電話またはファクシミリで、氏名・電話番号・講座名を、多摩ボランティア・市民活動支援センター ☎(373)6611、FAX(373)6629へ
スポーツ	ニュースポーツ体験教室	日1月21日(土)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 備考 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	永山公民館サロンライトコンサート	日1月14日(土)午後3時～4時15分(2時45分開場) 場 永山公民館ベルブホール	定130人(先着順。未就学児不可) 出演 曲目 シルクロードギター楽団(ギター)=シルクロード幻想曲(鈴木巖)、みつばトリオ(ピアノトリオ)=チャールダーシュ(モンティ) 申 当日直接会場へ 問 永山公民館 ☎(337)6661
	永山公民館市民企画講座「市民の図書館をつくろう!～多摩市らしい図書館との協働に向けて～」(全2回)	日①1月22日(日)午後1時30分～4時30分②2月5日(日)午後2時～4時30分 場 永山公民館①集会室②視聴覚室	定45人(申し込み先着順) ¥200円(全回分) 内 ①「図書館とともだち・鎌倉」から市民協働の姿を学ぶ②新しい市民協働に向けてみんなで話そう 講師 ①和田安弘氏(図書館とともだち・鎌倉代表)・多摩市立図書館長②森下芳則氏(元愛知県田原市図書館長) 備考 詳細は、図書館本館などで配布のチラシ参照 申問 企画 1月4日(水)～20日(金)に、メールまたは電話で、住所・氏名・電話番号を、多摩市に中央図書館をつくる会 ☎yy.aoki@nifty.com、☎090(7002)1588青木へ
	やわらか音楽講座～ピアノで巡る季節の旅(冬編)～	日1月28日(土)午後2時～3時45分 場 永山公民館第1音楽室	定25人(市内在住者優先の申し込み先着順。未就学児不可) 講師 風呂本佳苗氏(ピアニスト・NHKカルチャー特別講座講師) 曲目 ドビュッシー:雪は踊っている、ショパン:子守歌、ピアソラ:ブエノスアイレスの冬ほか 申問 1月6日(金)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】お芝居の工房ちゃとらん第2回たまには芝居公演「ふることのみみ～国生み 神生み 神育ち～」	日1月28日(土)午後6時、29日(日)午後1時～5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) ¥各1,000円(小学生以下は無料) 内 多摩のたまばあちゃんが「古事記」の世界に迷い込む… 演劇と朗読が織りなす「国生み」から「スサノオ」までの神々の誕生と成長の物語 脚本 演出 河村卓哉(お芝居の工房ちゃとらん) 主催 多摩演劇フェスティバル実行委員会 申問 メールまたは電話で、お芝居の工房ちゃとらん ☎takuya.chatrun@me.com、☎042(585)5623 河村へ
めかいづくり体験	日1月29日(日)午前10時30分～午後0時30分 場 市民活動・交流センター創作活動室2	対 小学4年生以上 定10人(申し込み先着順) ¥300円 講師 多摩めかいの会 備考 汚れても良い服装で 申問 1月4日(水)午前9時から、電話または直接、市民活動・交流センター ☎(400)7723へ	

## 市民のひろば

2月20日号の原稿受け付けは1月12日(木)～1月19日(木)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  
**多摩筋トレ体幹健康クラブ** 日 毎月第2・4月曜日14:30～16:30、第2・4

土曜日10:30～12:30 場 諏訪福祉館第2会議室 問 正月肥り健康数値改善希望者 ¥入会金(1,000円)、1回(1,000円) 備考 リンパ流し全員に致します! 問 ☎(337)7028橋本幸恵  
**書道サークル「墨の香」** 日 毎月3回、水曜日10:00～12:00・金曜日14:00～16:00 場 乞田・貝取ふれあい館会議室 問 どなたでも ¥入会金(無料)、月会費(3,000円) 備考 初心者歓迎。見学・体験にどうぞ 問 ☎090(7211)5036岡本美恵子  
**多摩男声合唱団** 日 毎週日曜日14:00～16:30 場 ゆう桜ヶ丘ほか 問 どなたでも ¥入会金(無料)、月会費(3,000円) 備考 ゆかいな仲間と素晴らしい合唱体験を! 見学・初心者大歓迎 問 ☎(371)

6315宮林敬幸

### 催し案内

**合気道講習会** 日 1/7(土)9:20～10:20 場 武道館 ¥無料 備考 マスク着用 問 多摩合気道連盟 ☎090(4968)1985田中  
**宮沢賢治原作「ゆきわたり」ミュージカル練習体験** 日 1/14～2/4の各土曜日14:00～15:00 場 関・一つむぎ館 ¥無料 備考 5歳～15歳の歌う事が好きな子ども対象 問 多摩ファミリーシンガーズ事務局 ☎(375)8558  
**第9回多摩フクロウの会写真展** 日 1/20(金)～23日(月)10:00(初日12:00)～17:00 場 永山公民館ギャラリー ¥無料 問 多摩フクロウの会 ☎090(3573)1434横山

**木管アンサンブルおたまじゃくし定期演奏会** 日 1/21(土)13:30(13:00開場) 場 関戸公民館ヴィータホール ¥無料 備考 親子室完備。お子様と一緒に 問 木管アンサンブルおたまじゃくし ☎otamajyakusi2004@yahoo.co.jp 金詠子  
**第13回植物画サークル花笑み展** 日 1/27(金)～31(火)10:00(初日13:00)～18:00(最終日16:00) 場 永山公民館ギャラリー ¥無料 備考 会員募集中 問 花笑み ☎(372)2971田中  
**第1回 たま歌の祭典** 日 1/27(金)14:00～16:00(13:30開場) 場 パルテノン多摩小ホール ¥無料 備考 希望者は要問い合わせ 問 たま歌の祭典 ☎(337)9249高橋



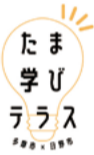




講座・催し物

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	1月のスポーツ・健康・体力相談	日1月10日(火)午前10時～11時50分、13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)内痩せやすい体作りと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
	自死遺族を支えるために「わかち合いの会～トーク&交流会～」	日1月22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円内食事で高めよう！免疫力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
	永山公民館市民企画講座「スポーツウエルネス吹矢入門講座－フレイル予防とストレス発散を！－」(全3回)	日2月1日・8日・15日各水曜日 午後1時30分～4時 場永山公民館集会室	定16人(申し込み先着順)¥300円(全回分。マウスピース代別途110円)講師日本スポーツウエルネス吹矢協会(上級)公認指導員備詳細は、市内公共施設などで配布のチラシ参照申問企画1月5日(木)～21日(土)に、メールまたは電話で、住所・氏名・電話番号を、日本スポーツウエルネス吹矢協会多摩市中央支部tenmac619@m2.pbc.ne.jp、☎090(3247)4515秋山へ



全4回 たま学びテラス  
「多摩の丘陵地と史跡を歩こう！」

郷土の歴史や文化に触れながら地域散策を行います。多摩市と日野市への理解や愛着を深め、多摩と日野を結び、地域での活動や仲間づくりをします。

日場内下表の通り対多摩市または日野市在住で全回参加できる方定15人(申し込み先着順)講師①③橋場万里子氏(多摩市文化振興財団学芸員)②④釜野啓史氏(日野市ふるさと文化財課学芸員)持ち物日除け・防寒対策・飲料水・タオル協力(公財)多摩市文化振興財団備考本事業は、多摩市・日野市連携事業。①②は歩きやすい服装で申問1月5日(木)午前9時から、電話または直接、関戸公民館☎(374)9711、☎(339)0491へ



日程	時間	集合場所	内容・コース
① 1/25(水)	9:15～12:15	京王永山駅改札口前	内多摩ニュータウン開発前の村落景観を探るコース貝取集落～多摩ふるさと資料館～京王永山駅解散(歩程約4km)
② 2/1(水)		京王線百草園駅改札口前	内自然を生かした公園や散策路を巡るコース百草園松連坂の湧水～都水道局三沢配水所～日野市郷土資料館～京王線高幡不動駅解散(歩程約4km)
③ 2/8(水)	10:00～12:00	関戸公民館創作室	内①で撮影した動画をもとにしたワークショップ
④ 2/15(水)		日野市中央公民館高幡台分室(日野市程久保550)	内②で撮影した動画をもとにしたワークショップ



たま学びテラス「ひの市民大学」



多摩市と日野市の公民館でつくる学びの場、たま学びテラス「ひの市民大学」。多摩地域のスポーツから暮らしの知恵などのさまざまな大学の学びをお届けします！

日場対定下表の通り備考いずれも申し込み先着順。たま学びテラスは多摩・島しょ広域連携活動助成金を活用した多摩市・日野市連携事業申問・主催1月4日(水)午前9時から、インターネット手続き・電話または直接、日野市中央公民館(日野市日野本町7-5-23)、☎https://www.shinsei.elg-front.jp/tokyo2/uketsuke/form.do?id=1669367755788、☎042(581)7580(月曜日、祝日・年末年始を除く午前9時～午後9時30分)へ

講座名	日程	時間	場所	対象・定員	講師
伝統医療で用いられるハーブと石田散薬	1/21(土)	13:30～14:30	日野市中央公民館	対多摩地域在住者定40人	安田一郎氏(東京薬科大学薬学部客員教授)
小中学生のためのラグビー体験会	1/28(土)	13:00～15:30	百草帝京大学ラグビーグラウンド(日野市百草804-16)	対多摩地域在住・在学の小・中学生定60人	帝京大学ラグビー部
発酵食品講座～うまみを科学する～	2/11(祝)		日野市役所(日野市神明1-12-1)	対多摩地域在住者定各40人	秋田修氏(実践女子大学名誉教授)
古文書から読み解く幕末・明治維新	2/18(土)		平山交流センター(日野市平山5-18-2)		宮間純一氏(中央大学文学部教授)
地球環境講座	3/18(土)				櫻井達也氏(明星大学理工学部准教授)

わがまち学習講座

「まちづくりシミュレーションゲーム」をつくろう！

全3回



市の幹部になって政策判断を行う対話型自治体経営シミュレーションゲーム「SIMULATIONたま」の次世代版を一緒につくってみませんか？

日2月11日(祝)・18日(土)、3月11日(土)、各午後1時30分～4時30分場関戸公民館大会議室対市内在住・在勤・在学者(親子での参加歓迎)定40人(応募者多数の場合は抽選)内ゲーム作りを通じて、市の計画や課題について考える講師青木佑一氏(早稲田大学マネジメント研究所人材マネジメント部会事務局次長)備考詳細は、公式ホームページ参照申問1月27日(金)午後5時までに、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、住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号・メールアドレスを、文化・生涯学習推進課☎(338)6882、☎(371)3711へ(ファクシミリの場合、送信後に要電話連絡。結果は応募者全員にメールで通知)



# 健康だより

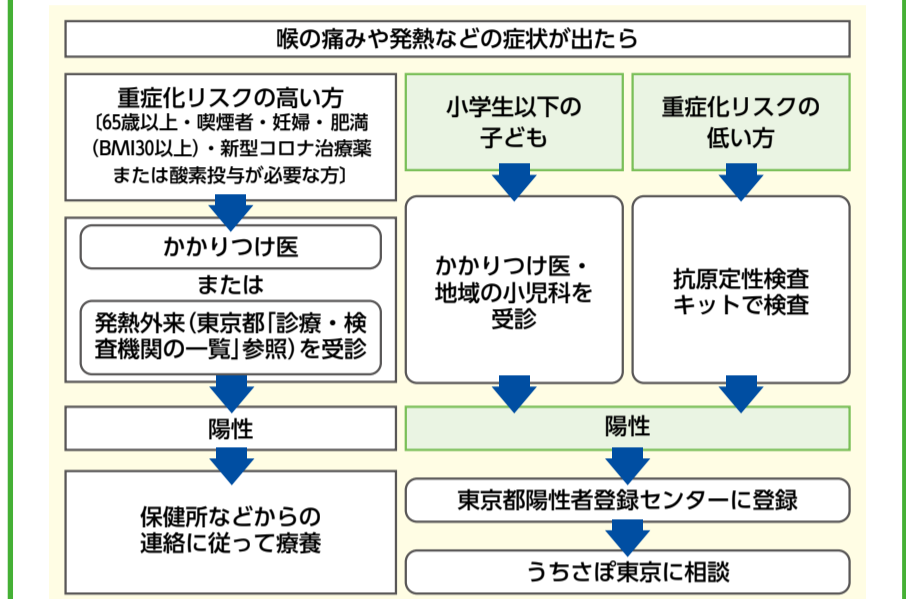
## 摂食嚥下機能診療

1月12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●問●健康推進課(健康センター)☎(376)9111

## 感染症予防対策にご協力ください

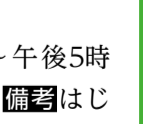
- ・窓開放や換気扇などで、こまめな換気
  - ・混雑する場所や時間をできるだけ避けて、3密の回避
  - ・適切にマスク着用
  - ・帰宅後・食事前・出勤時・入店時などは、こまめに手洗い・手指消毒
- 健康推進課☎(376)9111

## 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「こどもの救急について」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こともあるので、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  
●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
- 抗原定性検査キットの無料配布  
●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●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  
●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)☎0120(670)440  
●毎日・24時間●備考体調不安や療養中の困り事に対応
- 東京都新型コロナコールセンター☎0570(550)571  
●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  
●月～金曜日午前9時～午後5時(祝日・年末年始を除く)●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。発熱者の診療は時間帯を分けて診療している場合あり。受診の際は、来院前に必ず電話で予約をしてから受診してください。必ず時間内にご連絡・ご来院ください。

診療日	医療機関名	所在地	電話番号
1/1(祝)	田村クリニック	落合1-32-1多摩センターペペリビル5階	(356)0677
	多摩市こども準夜診療所★	関戸4-19-5健康センター内	(375)0909
1/2(月)	聖ヶ丘病院	連光寺2-69-6	(338)8111
	多摩市こども準夜診療所★	関戸4-19-5健康センター内	(375)0909
1/3(火)	こどもクリニックしみず	鶴牧1-24-1新都市センタービル3階	(373)0512
	多摩センタークリニックみらい	落合1-38マグレブパーキングビル1階	(316)8570
1/8(日)	山善内科クリニック	一ノ宮4-40-3聖蹟桜ヶ丘ガーデンハウス1階	(372)5588
1/9(祝)	斎藤内科呼吸器科	永山4-2-6-202	(373)2522
1/15(日)	鈴木内科胃腸科	永山5-4-10	(371)2760

- \*当番医は、都合により変更の場合あり ★こども準夜診療所は日中診療あり
- 午前9時～午後5時●持ち物健康保険証・乳幼児医療証など
- 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●☎(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●☎(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1～3回目接種

●注意事項1～3回目接種の実施期間は、令和5年3月31日までの予定です。1月7日(土)が1回目接種の最後の接種日となりますので、接種を希望する方はこの機会にご予約ください

【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●注意事項年末年始[12月29日(木)～1月3日(火)]は集団接種の実施なし

**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。

●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**

●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[12月29日(木)～1月3日(火)を除く午前9時～午後5時]、☎042(313)7754

(この紙面は12月21日時点の情報で作成しています)





毎年恒例

# お年玉クイズ

全問正解した方に、すてきなお年玉プレゼントが抽選で当たるニャ！ ぜひ挑戦してニャ！

☎秘書広報課 ☎338(6812)、☎(337)7658




## クイズの答え方

Q1～Q5の問題の答えを、①～③から選ぶニャ！

**Q1** 多摩中央公園に新しくできる中央図書館はいつ開館する？

**A1** ①令和5年1月  
②令和5年4月  
③令和5年7月

ヒントはたま広報12月20日号にあるニャ！



**Q2** 多摩センターの親善大使は誰？

**A2** ①ハローキティ  
②しまじろう  
③ラスカル


ヒントはたま広報11月5日号にあるニャ！



**Q3** 令和4年4月に旧北貝取小学校跡地にオープンし、多摩ふるさと資料館が併設された施設の名前は？

**A3** ①多摩ボランティア・市民活動支援センター②市民活動・交流センター③北貝取コミュニティ会館


ヒントはたま広報3月20日号にあるニャ！



**Q4** 東京2020大会をきっかけに多摩市がホストタウンとなったアイスランド共和国の独立記念日にちなんで6月に開催されたイベントは？

**A4** ①ホストタウンウィーク②スキルウィーク③アイスランドウィーク


ヒントはたま広報6月5日号にあるニャ！



**Q5** 多摩市の友好都市、長野県富士見町にある日本遺産にも認定された遺跡の名称は？

**A5** ①湯の里遺跡②井戸尻遺跡③花園遺跡

ヒントはたま広報2月20日号にあるニャ！



## お年玉プレゼント

- A** サンリオピューロランドデイパスポートチケット=20組40人
- B** ココリア多摩センター6階レストランお食事券5,000円分=10人
- C** 多摩市特産品など詰め合わせセット=10人
- D** 東京ヴェルディレプリカユニフォームMサイズ=1人
- E** 東京ヴェルディレプリカユニフォームLサイズ=2人
- F** 読売ジャイアンツオリジナルグッズ(キャップ・ネクタイ・バスタオル・ペンスタンド)=1人
- G** 読売ジャイアンツオリジナルグッズ(キャップ・オルゴール・マフラー)=1人
- H** 読売ジャイアンツオリジナルグッズ(Tシャツ・ショルダーバッグ・置き時計)=1人
- I** 木下大サーカス平日招待券=10組20人
- J** アイスランドセット(靴下・置き物)=1人
- K** 富士見パノラマリゾート招待券=10組20人
- L** 富士見高原スキー場招待券=10組20人
- M** パルテノン多摩絵葉書セット=3人
- N** ブックカバー(文庫サイズ)3点セット=10人
- O** 中央図書館内覧会招待券[6月24日(土)]=5組20人



プレゼント提供：A(株)サンリオエンターテイメント Bココリア多摩センター会 Cグリナード永山会 D E東京ヴェルディ F～H(株)読売巨人軍 I木下サーカス(株) J駐日アイスランド大使館 K L長野県富士見町 Mパルテノン多摩共同事業体 N O多摩市

## 応募について

**応募資格** 市内在住・在勤・在学者

**応募方法** 1月10日(月)消印有効の、公式ホームページのインターネット手続きまたは、はがきに①Q1～Q5のクイズの答え②希望するお年玉プレゼントのアルファベット③住所(在勤・在学の場合は会社名・学校名も)④氏名⑤年齢⑥たま広報についてのご意見・ご感想⑦公式ホームページ・公式ツイッター・YouTube多摩市公式チャンネル・公式Instagram・公式LINEについてのご意見・ご感想を記入し、〒206-8666秘書広報課へ

**備考** 応募は1人1回まで(複数応募は無効)。当選者の発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。クイズの正解は、たま広報1月20日号で発表。プレゼントの発送は2月上旬ごろを予定



## トピックス

### アイスランド共和国の大統領が多摩市に！

12月3日に、アイスランド共和国のグズニ・トルラシウス・ヨハネソン大統領が多摩市を訪問されました。

世界で最も男女平等が進んでいると言われるアイスランド。多摩市長や関係者による歓迎会では、男女平等や環境問題について、同国の現状やご自身のお考えなどを話してくださいました。

また、多摩市を訪れたいとずっと思っていたそうです。「開放感があり、とても綺麗なまち。すぐに好きになった」と笑顔で語ってくださいました。歓迎会の後は、小巻亜矢氏[(株)サンリオエンターテイメント社長]とトークセッションを行い、「多摩センターイルミネーション点灯式」を見学されました(トークセッションの内容は、令和5年3月発行予定の「たまの女性第70号」で紹介予定)。

東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会でアイスランドのホストタウンになった多摩市は、今後もアイスランドとの交流を続けてい

きます。  
☎文化・生涯学習推進課 ☎(338)6882、たまの女性について=平和・人権課 ☎(355)2110



▲歓迎会の詳細はこちら



▲グズニ大統領(左から4人目)、多摩市長(右から3人目)



けんこう 健幸ウォーキング川柳

はばかりず 生きてみなよと 葛の道



三浦和子さん ☎大栗川沿いの道 健幸まちづくり推進室 ☎(338)6916(川柳の募集は11月で終了しています)