



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月の月例ウォーキング ①聖蹟桜ヶ丘コース②多摩センターコース	日集合①1月10日(火)=九頭龍公園 ②17日(火)=パルテノン多摩大階段下	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。1月は永山コースはなし 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
	健康づくり推進員主催事業 申問12月22日(休)から、電話で、		健康推進課 ☎(376)9139へ(ウォーキングは1つのみ申し込み可)
	初春の健康祈願ウォーキング	日1月6日(金)午前9時10分～正午 集合京王線東府中駅改札口前	対初級者 定20人(申し込み先着順) コース 東府中駅～東京競馬場～大國魂神社～下河原緑道～郷土の森～中河原駅解散(歩程約7km) 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
文化	新田川から郷土の森 冬の寒さの中を歩こう	日1月26日(木)午前10時～正午 集合九頭龍公園	対初級者 定20人(申し込み先着順) コース 九頭龍公園～関戸橋～住吉公園～新田川緑道～郷土の森(府中市矢崎町5-5)解散(歩程約7km) 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
	1月の自然観察会「冬の雑木林」	日1月10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で観察 備雨天中止。歩きやすい靴と服装で。受け付けは、駐車場前の「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
はたらく	【オンラインセミナー】 YouTuberシオリヌから学ぶ!～性のギモン・悩みをオープンに～	日2月4日(土)午後2時～4時 場オンライン (Zoom)	定90人(申し込み先着順) 内人には聞けない生理のこと・話しにくい家庭内での性教育について 講師 シオリヌ(大貫詩織)氏(助産師・性教育YouTuber) 申問12月22日(木)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で、TAMA女性センター ☎(355)2110、FAX (339)0491へ
	年末調整個別指導会	日1月11日(水)・17日(火)午前10時～午後4時 場多摩商工会議所(関戸1-1-5)	対市内事業者 講師 経営指導員 持ち物 源泉徴収簿(貸金台帳)・各種控除証明書・前期納付書(7月納付分) 備要予約 申問主催 電話で、多摩商工会議所 ☎(375)1211、URL http://www.tamacci.or.jp/event/nentyokobetu2023.html へ
暮らし	個人事業者の①確定申告 決算書作成②インボイス 制度説明会	日1月18日(水)午後2時～3時・3時10分～4時10分 場多摩商工会議所会議室(関戸1-1-5)	対市内事業者 内経費や所得控除の誤りやすい事例、税務調査のポイント、税制改正・インボイス制度の概要など 講師 日野税務署担当指導官 備オンライン (Zoom)でも受講可 備要予約 申問主催 電話で、多摩商工会議所 ☎(375)1211、URL http://www.tamacci.or.jp/event/kessan-invoice_seminar.html へ
	多摩の野菜でお正月を! 暮れの野菜即売会	日12月29日(木)午前9時～売り切れ次第終了 場市役所地下駐車場	内多摩市の農家が育てた新鮮な市内産野菜の即売会 問東京南農協多摩支店 ☎(375)8211
	公民館などの利用者懇談会	日①1月20日(金)午後7時～9時②21日(土)午前10時～正午 場①関戸公民館大会議室②永山公民館ベルブホール	対永山・関戸各公民館、TAMA女性センター、消費生活センターの利用団体 定①60人②80人(いずれも先着順) 内公民館などからのお知らせ、意見交換・交流など 備TAMA女性センター登録団体は①、消費生活センター登録団体は②に出席 申当日直接会場へ 問永山公民館 ☎(337)6661、関戸公民館 ☎(374)9711、TAMA女性センター ☎(355)2110、消費生活センター ☎(337)6610
	終活支援講座～最期まで自分らしく～	日1月28日(土)午前9時30分～11時30分 場消費生活センター講座室(ベルブ)	対市内在住・在勤・在学者 定30人(申し込み先着順) 内終活とは(全体的な概要)・エンディングノート作成 講師 石崎公子氏(終活カウンセラー) 持ち物 筆記用具 申問12月22日(木)午前9時から、電話で、消費生活センター ☎(337)6610へ
はじめての資産運用講座	日2月4日(土)午前9時30分～11時30分 場永山公民館視聴覚室	対市内在住・在勤・在学者 定20人(申し込み先着順) 内初心者向け資産運用 保育5人(1歳以上の未就学児。申し込み先着順) 講師 石村衛氏(金融広報アドバイザー) 備事前に1年間の支出総額・預貯金額・今後15年でやりたい事とその経費を要確認 申問12月22日(木)午前9時から、電話で、永山公民館 ☎(337)6661へ	

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
お問い合わせ

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

医療法人財団青溪会

駒木野病院

【院長】菊本 弘次 【副院長】田 亮介・笠原 麻里

精神科

児童精神科

老年精神科

神経内科

リハビリテーション科

当院は、皆様から親しまれ信頼される医療機関として、精神医療の提供に取り組んでいます。うつや統合失調症などの精神疾患に加えて、子どもの精神疾患や、アルコール依存症、認知症など、様々なことの問題に対して診断や治療を行いながら、健康を取り戻すお手伝いをしております。

Tel. 042-663-2222

Fax. 042-663-3286

〒193-8505 東京都八王子市裏高尾町273



健康だより

これならできる! 健康栄養相談

日 1月11日・25日各水曜日午前9時10分～11時定各10人(申し込み先着順)内 血糖・血圧・中性脂肪・コレステロール改善など何でも相談可。
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申 会場 電話で、健康推進課(健康センター) ☎(376)9139へ

医療従事者の皆さんへ 2年に1度の届け出を忘れずに

医療法などにより、医師・歯科医師・薬剤師・助産師・看護師・准看護師・歯科衛生士・歯科技工士は、

12月31日現在の住所・氏名などの届け出が必要です。

提出期限 1月16日(月) 東京都福祉保健局医療人事課 ☎03(5320)4434、薬務課 ☎03(5320)4503(薬剤師のみ)

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

薬物乱用防止ポスター・標語 入賞作品の展示

ポスター229点、標語414点の応募作品の中から、地区会長賞にポスター2点・標語1点、佳作に各5点、特別賞に各25点を決定しました。また、標語の部の作品は、応募総数47,165点の中から東京都選考優秀賞に選ばれました。

●標語の部(東京都選考優秀賞・地区会長賞)

「薬物の 甘い誘惑 負けないで あなたの未来 守るため」
高橋奏留さん(鶴牧中学校3年)の作品(承認番号: 4福保健薬第3447号)

●ポスターの部(地区会長賞)

田畑優さん(和田中学校2年)の作品

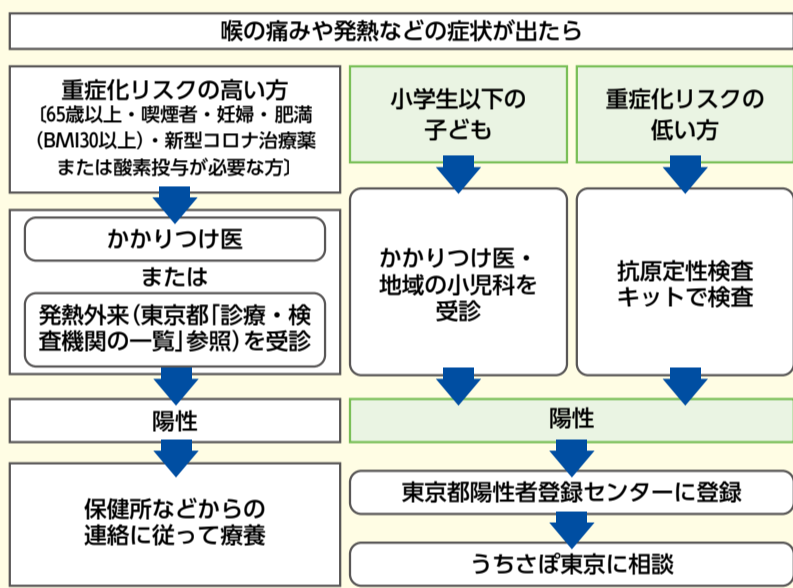


岡田知夏さん(多摩永山中学校2年)の作品

●作品の展示

日 1月18日(水)～25日(水) 場 京王聖蹟桜ヶ丘SC AB館7階連絡ブリッジ 主催 東京都薬物乱用防止推進多摩市協議会 健康推進課 ☎(376)9139

コロナかな? と思ったら



- 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

- 抗原定性検査キットの無料配布
申 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
内 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 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 心配な症状が出たときの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・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

健康推進課 ☎(376)9111

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(5歳～11歳)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(生後6カ月～4歳)用ワクチン(ファイザー社)による1～3回目接種
- 【共通事項】
備考 接種日程や予約方法などの詳細は、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

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。
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> (「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

申 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 [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9日時点の情報で作成しています)



年末年始 暮らしの情報

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) ☎#8000、☎03(5285)8898
- ☎月～金曜日の午後6時～翌朝8時、土・日曜日、祝日、年末年始の午前8時～翌朝8時

休日診療当番医(医師)

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。

☎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
12/25(日)	多摩永山高田クリニック	貝取3-6医療モール永山3階	(400)5145
12/29(木)	唐木田こどもクリニック	唐木田1-53-9唐木田センタービル2階	(355)8505
	みゆきクリニック	連光寺1-8-3	(372)4853
12/30(金)	まえはら小児科	関戸4-72聖蹟桜ヶ丘オーパ5階	(374)5028
	あいクリニック	貝取1431-3	(375)9581
12/31(土)	田村クリニック	落合1-32-1多摩センターペパリビル5階	(356)0677
	多摩市子ども準夜診療所★	関戸4-19-5健康センター内	(375)0909
1/1(祝)	田村クリニック	落合1-32-1多摩センターペパリビル5階	(356)0677
	多摩市子ども準夜診療所★	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
	多摩市子ども準夜診療所★	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マグレバパーキングビル1階	(316)8570

※当番医は、都合により変更の場合あり ★=子ども準夜診療所は日中診療あり

子ども準夜診療所(健康センター内)=小児科

来院前に必ず要電話連絡。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

来院前に必ず要電話予約。受付時間日曜日・祝日の午前9時～午後3時 ☎(376)8009

施設・各種業務など

年末年始の市の施設の開館日・各種業務などの取り扱いは、

年末は12月28日(水)まで、年始は1月4日(水)から

上記期間と異なる施設・各種業務などは、下表の通りです。

施設・業務名	12/27(火)	12/28(水)	12/29(木)	12/30(金)	12/31(土)	1/1(祝)	1/2(月)	1/3(火)	1/4(水)	備考
証明書のコンビニ交付			休	休	休	休	休	休		通常は土・日曜日、祝日も交付していますが、年末年始は休止
パルテノン多摩			休	休	休	休	休	休		
コミュニティセンター・コミュニティ会館	①		休	休	休	休	休	休		①愛宕コミュニティセンターは休館
南多摩斎場				②	休	休	休	休	③	12月31日～1月3日は施設の使用申請・使用料の払い込み不可。受け付け・豊安室業務は通常通り ②12月30日の式場業務は告別式のみ利用可 ③1月4日の式場業務は通夜のみ利用可
多摩東公園庭球場管理事務所・一本杉公園野球場管理事務所	年末年始も営業									
大谷戸公園キャンプ練習場		休	休	休	休	休	休	休	休	宿泊は12月26日(月)まで
交通公園		休	休	休	休	休	休	休	休	
エコプラザ多摩				④	休	休	休	休		④年末の資源持ち込みは12月30日午後4時まで
犬猫の死体収容				⑤	休	休	休	休		⑤年末の受け付けは12月30日午後5時まで
し尿くみ取り				休	休	休	休	休		
多摩清掃工場					休	休	休	休		粗大ごみの搬入予約は12月28日午後5時まで
旧多摩聖蹟記念館	休	休	休	休	休	休	休	休	休	内部改修工事のため2月末まで休館
ハケ岳少年自然の家	年末年始も営業									
グリーンライプセンター	休		休	休	休	休	休	休		

年末年始のごみ・資源の収集

☎ごみ対策課 ☎(338)6836、☎(356)3919

12月31日(土)～1月3日(火)は、収集はお休みです。

右表やごみ・資源収集カレンダーを確認し、出し忘れのないように計画的に排出してください。

※ごみ・資源は必ず午前8時までに排出してください

※粗大ごみは、必ず事前に「粗大ごみ専用ダイヤル☎(375)9713」へ申し込みをしてください。年内の申し込み受け付けは、12月28日(水)午後5時で終了します。12月29日(木)・30日(金)の収集分は午後3時までです

※清掃工場へ直接粗大ごみを持ち込む場合は、12月28日(水)午後5時までに申し込みを行い、12月30日(金)午後4時30分までに持ち込んでください(上限あり。申し込み先着順)

地区	ごみ種別	12/21(水)	22(木)	23(金)	24(土)	25(日)	26(月)	27(火)	28(水)	29(木)	30(金)	31(土)	1/3(火)	4(水)	5(木)	6(金)
イエロー地区 愛宕1～2丁目、落川、貝取1800番台、関戸1～4丁目、一ノ宮、桜ヶ丘3～4丁目、東寺方、百草、和田	燃やせるごみ		●					●								●
	プラスチック・粗大ごみ							●								
	びん・缶・ペットボトル・雑誌雑紙			●								●				●
オレンジ地区 愛宕3～4丁目、乞田、桜ヶ丘1～2丁目、聖ヶ丘、連光寺、貝取1300～1700番台、関戸5～6丁目、馬引沢	燃やせるごみ		●					●								●
	プラスチック・粗大ごみ			●							●					
	びん・缶・ペットボトル・雑誌雑紙							●				●				
グリーン地区 貝取1～5丁目、永山、諏訪、南野	燃やせるごみ			●				●								●
	プラスチック・粗大ごみ										●					
	びん・缶・ペットボトル・雑誌雑紙							●								●
ブルー地区 落合、鶴牧、山王下、中沢、唐木田、豊ヶ丘	燃やせるごみ			●				●								●
	プラスチック・粗大ごみ							●								
	びん・缶・ペットボトル・雑誌雑紙										●				●	

※地区の色は「ごみ・資源収集カレンダー」の表紙の色を表しています

●…収集日



多摩市消防団 歳末特別警戒を実施します！

火災が発生しやすい年末年始を、安全に過ごしていただくために、消防団が火災予防を呼び掛ける警戒活動を実施します。

最終日の12月29日(木)は、午後7時20分から市役所地下駐車場で歳末特別警戒激励式を行います。11台の消防車両の照明を背に立つ消防団員の雄姿をご覧いただき、激励にご協力ください！

警戒期間12月20日(火)～29日(木)午後8時～10時(火災予防のための警鐘・アナウンスは9時まで) ☎防炎安全課 ☎(338)6802



人口と世帯数

世帯：74,449(70増) 人口：148,203(60増) [男：72,524(21増)、女：75,679(39増)]
人口の内外国人住民：3,063※12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

