



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
クリスマス	多摩市観光まちづくり交流協議会×多摩センターイルミネーション2022コラボ企画	日①12月10日(土)・11日(日)午後3時~8時②12月10日午後4時~8時 場パルテノン大通り	内①SORAKARA project#3=「ときめき×君と見つける星の旅」がテーマのクイズラリー②イルミネーション・フォトラリー=素敵なフォトスポットを紹介したWEBオリジナルマップを活用[マップは12月25日(日)まで公開]備詳細は、公式ホームページ参照申当日直接会場へ問経済観光課☎(338)6909
	ヴィータ・マンズリーコンサート hana オカリナ&ピアノコンサート	日12月16日(金)午後2時(1時30分開場) 場関戸公民館ヴィータホール	定200人(先着順)内癒しの音色でジョイフルクリスマス出演小榎木恵美子(オカリナ)、五十川慶子(ピアノ)曲目きよしの夜・オールディーズメドレー・ラストクリスマス他備乳幼児などの親子室利用による鑑賞可主催ヴィータ・マンズリーコンサート実行委員会申当日直接会場へ問関戸公民館☎(374)9711
	熱帯植物に囲まれた大人のハワイアンクリスマスパーティー	日12月24日(土)午後1時~4時 場グリーンライブセンターライブホール	対18歳以上定24人(申し込み先着順)¥3,000円内本場の音楽・フラダンス・アフタヌーンティーなどハワイのクリスマスを満喫講師浦野亜由美氏(Aloha Smile主宰)申問12月7日(水)~17日(土)に、電話または直接、グリーンライブセンター☎(375)8716へ
	クリスマスイブ・ゴスペルコンサート	日12月24日(土)午後4時~4時30分 場グリーンライブセンターエントランス広場	内クリスマスイルミネーションと手作りの竹灯籠が灯る中のゴスペルコンサート出演つるかわ台ゴスペルクワイア申当日直接会場へ問グリーンライブセンター☎(375)8716
文化	都民寄席鑑賞	日令和5年1月22日(日)午後1時30分(0時45分開場) 場関戸公民館ヴィータホール	定200人(応募者多数の場合は抽選。未就学児不可。全席指定)出演春風亭昇太、入船亭扇遊ほか主催東京都・(公財)東京都歴史文化財団・都民寄席実行委員会備当選者には入場券を送付。当選者以外の入場不可(転売禁止)。詳細は、都民芸術フェスティバルURLhttps://tomin-fes.com/参照申12月23日(金)までに、インターネット手続きで、都民寄席応募フォームURLhttps://tomin-fes.com/ticketform_yose/へ(1人につき入場者数は2人まで)問関戸公民館☎(374)9711
	パルテノン多摩ミュージアム「古文書から歴史を読む【多摩地域編】」(全4回)	日令和5年2月10日(金)・17日(金)、3月5日(日)・10日(金)午前10時~11時40分 場①パルテノン多摩会議室3・4②オンライン(Zoom)	定①30人②100人(いずれも応募者多数の場合は抽選)¥3,500円(全回分)内多摩地域に関する史料を解説し、地域の歴史を考える講師岩橋清美氏(國學院大學准教授)備旧古文書講座中級コース。詳細は、パルテノン多摩ホームページ参照申問12月23日(金)必着の、インターネット手続きまたは郵送で、往復はがき往信欄裏面に、住所・氏名(ふりがな)・電話番号・受講方法(会場・オンライン)を記入し、〒206-0033 落合2-35パルテノン多摩☎(375)1414、URLhttps://www.parthenon.or.jp/event/202302komonjoへ
	パルテノン多摩ミュージアム企画展「多摩ニュータウンと映像記録」	日令和5年4月2日(日)まで 場パルテノン多摩ミュージアム	内多摩ニュータウン開発に携わった開発機関や市民が8ミリフィルムなどで撮影した映像を公開。地域の歴史を振り返り、記録としての映像の可能性を考える備詳細は、パルテノン多摩ホームページ参照申当日直接会場へ問パルテノン多摩☎(375)1414
健康福祉	スローヨガ~ヨガの呼吸で心と体のバランスを整えましょう~(全6回)	日令和5年1月13日・27日、2月10日・24日、3月10日・24日、各金曜日午後6時~7時場二幸産業・NSP健幸福社プラザ	対中学生以上定20人(応募者多数の場合は抽選)¥4,350円(全回分)講師寺澤やよい氏(全米ヨガアライアンス認定200時間ヨガインストラクター)申込期限12月17日(土)備詳細は、要問い合わせ申問二幸産業・NSP健幸福社プラザ(356)0303へ

コロナかな?と思ったら

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

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  
レトルトのおかず・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先  
日24時間・毎日備考詳細は、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(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  
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へ
- 自宅療養サポートセンター(うちさぼ東京)☎0120(670)440  
日24時間・毎日備考体調不安や療養中の困り事に

対応

- 多摩市新型コロナ電話相談  
日月~金曜日午前9時~午後5時(祝日を除く)相談電話☎042(376)9111(はじめに「新型コロナ電話相談」とお伝えください)備考陽性者登録の相談も受け付け

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

問健康推進課☎(376)9111

