

健康講座「認知症知っておきたい基礎知識」

日12月8日(木)午後1時30分～2時40分(1時から受け付け)場永山公民館ベルブホール 対60歳以上の市内在住者定100人(先着順)講師坂戸美和子氏(河北医療財団天本病院老年精神科医師)後援多摩市申当日直接会場へ 主催多摩市老人クラブ連合会事務局 ☎(356)0309(平日午前9時30分～午後4時30分)

高齢者向けスマートフォン利用普及啓発事業(東京都事業)「シニアのためのスマホ相談会」

日11月29日(火)午前10時～正午・午後2時～4時場関戸公民館創作室 対スマートフォンの使用について疑問や不安のある60歳以上の都内在住者定同時に2人まで(先着順。1人20分の入れ替え制) 内マンツーマンの相談会持ち物自身が使用しているスマートフォン[デモ機(Android)の貸し出しあり]申当日直接会場へ 東京スマートフォンプ普及啓発事業事務局 ☎03(5348)2735、☎03(5348)2731(祝日を除く平日午前9時～午後5時)



「生活のしづらさなどに関する調査(全国在宅障害児・者等実態調査)」にご協力ください

この調査は、日常生活のしづらさが生じている方の生活実態と支援ニーズを把握することを目的としています。市内の一部区域の世帯に11月下旬までに、調査実施のお知らせと調査協力回答書を配布します。配布された世帯は、調査実施のお知らせに記載の二次元コードから回答するか、調査協力回答書をご返送くださ

おめでとうございます

令和4年 秋の叙勲・褒章

瑞宝中綬章=藤田 武彦
瑞宝小綬章=永井 信之
瑞宝双光章=川崎 邦彦、入田 康可、田中 千紗子
旭日小綬章=橋崎 憲二
旭日双光章=阪本 時彦

い。
調査対象者 在宅の障がい児・者、難病などにより生活にしづらさが生じている方など 関市役所障害福祉課 ☎(338)6847、☎(371)1200、厚生労働省 ☎03(5253)1111



多摩市職員

募集職種など 下表のとおり備考 詳細は、公式ホームページに掲載または市役所3階人事課、聖蹟桜ヶ丘駅・多摩センター駅各出張所、永山公民館で配布の募集要項参照 申込期限12月9日(金)関人事課 ☎(338)6804

▼多摩市職員募集概要

職種	区分	人数
一般事務(障がい者対象)	上級	3人程度
	中級	
	初級	
一般事務(社会福祉士)	上級	3人程度
土木技術	上級	3人程度
建築技術	上級	1人程度
電気技術	上級	1人程度
機械技術	上級	1人程度
保健師	上級	1人程度

令和5年度(公財)東京市町村自治調査会広域的市民ネットワーク活動等事業助成団体

市町村の枠を越えて行われる、多摩地域の市民交流やまちづくりの推進につながる事業の経費の一部を助成します。

備考 助成条件・申し込み方法など詳細は、要問い合わせ 申込期限12月1日(木)関(公財)東京市町村自治調査会企画調査部企画課 ☎042(382)7781



申関は各館へ
貝取こぶし館 ☎(389)4196
●福祉なんでも相談
日12月5日(月)午後1時～2時30分場調理室
●元気チェック
日12月8日(木)午後1時～3時場ホー

長年にわたるさまざまな分野での功績により、市内在住の次の皆さんが受章されました(敬称略・順不同)。

瑞宝双光章(危険業務従事者叙勲)=寒河江 正幸、鈴木 澄雄
瑞宝単光章(危険業務従事者叙勲)=小泉 和之、佐川 英夫



子どもと大人の工作の日「多摩そば作りと工作」

日12月4日(日)午前10時～午後2時場ホール 定30人(申し込み先着順) 料一般=300円、中学生以下=100円(当日支払い) 内伝統料理「多摩そば」作り 持ち物 エプロン・三角巾 申11月20日(日)午前10時30分から、電話または直接、貝取こぶし館へ

冬のロビーコンサート

日12月18日(日)午後5時30分～7時(5時開場) 定70人(申し込み先着順) 料600円 内チェンバロ・バイオリン・チェロ・木管楽器による室内楽コンサート 申12月1日(木)午前10時30分から、直接、貝取こぶし館へ



調理師免許をお持ちの方へ 就業場所などの届け出が必要です

都内で調理業務に従事している調理師免許取得者は、12月31日現在の就業場所などの届け出が必要です。
日令和5年1月15日(日)までに、指定の受理機関へ備考 詳細は、都内各保健所に要問い合わせまたは東京都福祉保健局 関 https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/ 参照 関 東京都福祉保健局健康安全部健康安

全課 ☎03(5320)4358

中退共の退職金制度をご利用ください

「中退共」は、中小企業のための国の退職金制度です。掛金助成や税法上の優遇が受けられ、外部積立型なので管理も簡単です。

関(独)勤労者退職金共済機構中小企業退職金共済事業部 ☎03(6907)1234

地域連携型就職面接会

日11月30日(水)午前10時～正午・午後2時～4時場関戸公民館ヴィータホール 対求職者 定各50人程度(申し込み先着順) 内20社程度の企業が参加 持ち物履歴書(面接を希望する企業数分) 共催 多摩市・稲城市・府中市・町田市後援 八王子市・多摩商工会議所・(一社)首都圏産業活性化協会 申関・主催 インターネット手続きまたは電話で、東京しごとセンター多摩 関 https://www.tokyoshigoto.jp/tama/、☎042(521)6761へ

心の健康チェック、してみませんか?

「イライラする」「何も楽しくない」「食欲がない」「疲れている」「眠れない」は心のSOS

心の健康を確認しましょう▶

生活支援員(登録型)を募集します

認知症や障がいなどで判断能力が不十分な方の郵便物の確認・預貯金の出し入れ・公共料金などの支払い支援を行う生活支援員を募集します。
募集人数 4人 備考 11月30日(水)午後2時に、二幸産業・NSP健康福祉プラザ705会議室で開催の応募説明会(要予約)に要参加。詳細は、多摩市社会福祉協議会 関 https://

tamashakyo.jp/kyujin.html に掲載または二幸産業・NSP健康福祉プラザ、多摩ボランティア・市民活動支援センター(ヴィータ)で配布の募集要項参照 申関 11月29日(火)までに、電話・ファクシミリまたは直接、多摩市社会福祉協議会権利擁護センター ☎(373)5677、☎(373)5612へ

高齢者・障がい者(児)おむつ支給等事業認定者の方へ「おむつ代助成費」の請求を郵送で受け付けます

対市のおむつ支給等事業の認定を受けている方の、令和4年8月～11月の入院中に要したおむつ代(令和4年4月～7月分の未請求分も請求可。令和3年度の未請求分の受け付けは今回が最後) 助成額 1カ月あたり7,000円を限度に、おむつに要した費用の90% 提出書類 ①所定の請求用紙 ②おむつに要した費用が記載してある病院などの領収書の原本と写し(原本は確認後返却) ③入院期間が分かる書

類の写し ④初めて振込を受ける場合や振込先を変更する場合は通帳の写しなど、振込先銀行口座が明記されたもの ⑤84円切手を貼った返信用封筒 備考 直接持参の場合は、請求者の認め印を要持参。返信用封筒は不要 申関 12月1日(木)～28日(水)必着の、郵送または直接持参で、〒206-8666市役所1階高齢支援課 ☎(338)6846、障害福祉課 ☎(338)6847へ



税

令和4年度市民税・都民税の申告はお済みですか

未申告の方は、課税(非課税)証明書の発行ができないだけでなく、国民健康保険税や公営住宅の家賃の軽減、就学援助・各種給付金の審査などが受けられなくなります。

12月15日(木)を過ぎると、令和5年5月まで令和4年度以前の課税事務処理ができなくなります。まだ申告をしていない方は、至急申告の手続きをしてください。

なお、令和5年度の申告の受け付けは、令和5年2月中旬～3月中旬に行います。詳細は、決まり次第、たま広報などでお知らせします。

☎課税課 ☎(338)6821

市民参画

傍聴

【共通事項】

☎備考 先着順。日時・場所は変更する場合あり。事前に要問い合わせ ☎当日直接会場へ

●第6回多摩市総合計画審議会

☎11月28日(月)午後7時～9時 ☎市役所3階特別会議室 ☎3人程度 ☎基本構想の内容などについて ☎企画課 ☎(338)6813

●第2回多摩市文化芸術ビジョン検討委員会

☎11月30日(水)午後6時～8時 ☎市役所301会議室 ☎5人 ☎文化芸術に関する将来ビジョンについて ☎文化・生涯学習推進課 ☎(338)6882

●令和4年12月多摩市教育委員会定例会

☎①12月13日(火)②26日(月)、各午後2時 ☎①市役所第二庁舎会議室②教育委員会会議室(バルブ5階。アクセス方法は8面参照) ☎各5人 ☎付議案件の報告・決定などについて ☎教育振興課 ☎(338)6872

パブリックコメント

●多摩市地域福祉計画(素案)

地域福祉や社会情勢を取り巻く変化に対応し、地域共生社会の実現を目指すため、「多摩市地域福祉計画(素案)」をまとめました。

☎備考 意見募集期間中、本件に関する「市政への提言」などはパブリックコメントとして取り扱い、原則として個別回答はしません。記入漏れ、

電話・口頭での意見は、パブリックコメントとして取り扱いません。意見は住所・氏名などを除き公開する場合あり。素案は公式ホームページでも閲覧可 ☎閲覧場所・期間・申 ☎11月28日(月)～12月19日(月)必着の、公式ホームページのインターネット手続き・郵送・ファクシミリ・直接持参または市役所1階ロビー・4階福祉

総務課・第二庁舎1階行政資料室、図書館本館、聖蹟桜ヶ丘駅・多摩センター駅各出張所、永山公民館に設置の回収箱への投函で、「多摩市地域福祉計画(素案)への意見」・住所・氏名・意見を記入し、〒206-8666福祉総務課 ☎(338)6839、☎(337)7660へ(ファクシミリの場合、送信後に要電話連絡)

多摩市都市計画マスタープラン(都市計画に関する基本的な方針)改定に伴うご意見・提言を募集しています

☎都市計画課 ☎(338)6856、☎(339)7754

都市計画マスタープランは、20年後の多摩市のまちの姿を見据えた方針です。多摩市のまちづくりについて、ぜひご意見・提言をお寄せください。個人だけでなく、団体からのご意見も募集しています。

☎備考 記入漏れ、電話・口頭での意見は、意見・提言として取り扱いません。意見・提言は住所・氏名などを除き公開する場合あり ☎申 ☎令和5年2月28日(火)消印有効の、公式ホームページのインターネット手続き・郵送・ファクシミリまたは直接持参で、住所・氏名・電話番号・ご意見または提言(書式自由)を記入の上、〒206-8666市役所東庁舎2階都市計画課

へ(ファクシミリの場合、送信後に要電話連絡)

●市民意向調査の結果公表

10月5日～21日に実施した市民意向調査の結果は、1月ごろに公表する予定です。意見・提言提出の際の参考としてご覧ください。

ご協力いただいた皆さん、ありがとうございました。

●第1回多摩市都市計画に関する基本的な方針改定特別委員会の傍聴もできます

☎11月28日(月)午前10時 ☎市役所第二庁舎会議室 ☎5人(先着順) ☎多摩市都市計画に関する基本的な方針改定などについて ☎当日直接会場へ

健康都市 多摩市

Let's 健幸まちづくり! Vol.4

☎健康まちづくり推進室 ☎(338)6916

▲健康まちづくりについて詳細はこちら

健幸まちづくりは、「健康都市・多摩」の実現に向けて、行政だけでなく、市民・NPO・団体・事業者・大学などがともに進める、まちぐるみのチャレンジです。今回は、健幸まちづくりの第一歩として、市民の皆さんが自分の身体のためにしていることや、趣味などで打ち込んでいることについてご紹介します。

あなたも今から始められる
健幸まちづくりの
3STEP

まずはSTEP 1

健幸まちづくりの第一歩は、自分を大切に、自分を健幸にするところから！ 健康的な生活習慣を心掛けたり、積極的に人と交流したり、自分の身体と気持ちを大切にしましょう。

さらにSTEP 2

新しく覚えたことをあなたの大事な人に伝えたり、一緒に出掛けたりしてみませんか。

余力があればSTEP 3

興味のある活動に参加したり、自分で何かを企画したりして、楽しいことの輪を広げませんか。

あなたの健幸まちづくり、教えてください!

- ①PFCバランスに気をつけた食事
- ②子どもと遊んでストレス発散
- ③1日30分のウォーキング

パクてん れんしゅう みりあ

空手ががんばってます たまに 武道館までランニングしてます 鶴牧KIDS ハセガワ家

音楽フェスに行く かおたん

ピアノをはじめたこと あやこ

ピアノをはじめたこと あやこ

さんぽして 日光に当たる リラックスタイム おしゃべりタイム をもうける ちあき

毎日 目指せ 一歩!!

早寝早起き (ZOOM) マインドフルネス 深呼吸 瞑想 ひろろん

ジムに 行きはじめ 空(した)ろ かろ

宅トレ なーさん夫婦

宅トレ

STEP UP!

楽しいこと・得意なことを見つけたら、今度は仲間と活動しませんか？

身近な場所で健康づくり	スポーツを始める	イベント・講座に参加する
▲健康づくり推進員 主催行事	▲スポーツ情報	▲永山公民館 イベント・講座 ▲関戸公民館 スマホサロン



市政その他のお知らせ

令和4年第4回多摩市議会定例会

会期行事予定12月1日(木)～7日(水)＝本会議(市長行政報告・一般質問など)、8日(木)・9日(金)＝本会議(補正予算・条例等審議)、12日(月)＝総務常任委員会、13日(火)＝健康福祉常任委員会、14日(水)＝生活環境常任委員会、15日(木)＝子ども教育常任委員会、16日(金)＝代表者会議、19日(月)＝議会運営委員会、21日(水)＝本会議(最終日)**時間**午前10時**場**市役所4階議場

備考行事予定は変更の場合あり。傍聴はお控えいただき、会議の様子はインターネット中継をご覧ください**議**議会事務局 ☎(338)6890

多摩消防署から エアゾール缶等の不適切な取り扱いによる火災・事故防止にご協力ください

エアゾール缶等とは、LPガスなどの可燃性ガスを噴射剤とした整髪

剤・消臭剤・パーツクリーナーなどのスプレー缶と、カセットコンロの燃料として使用されるカセットボンベをいいます。

●市内でもエアゾール缶等が原因で火災が発生しています

今年度市内で、ごみ回収中のごみ収集車から火災が数件発生しています。パッカー内で、エアゾール缶等に残った噴射剤の可燃性ガス等が助燃材となり、ごみなどに引火し火災が発生しました。

●けがや火災を防ぐために

- ・エアゾール缶には、可燃性ガスが噴射剤として使われている製品が多いので、高温・直射日光・湿気を避けて保管し、厨房器具や暖房器具などの近くで使用しない。
- ・使い切らずに捨てる時は、火気のない風通しの良い屋外で、シューッという音がなくなるまでスプレーボタンを押して出し切る。
- ・「有害性ごみ」で捨てる。燃やせないごみ(ピンク色の袋)には絶対に入れない！

問多摩消防署予防課防火査察係 ☎(375)0119

11月30日は「年金の日」です

厚生労働省は、ねんきんネットなどを活用し、高齢期の生活設計に思いを巡らす日として、11月30日を「年金の日」としています。ねんきん

ネットでご自身の年金記録や年金受給見込額を確認し、将来の生活設計について考えてみませんか。

備考詳細は、日本年金機構 https://www.nenkin.go.jp/n_net 参照 **問**日本年金機構専用ダイヤル ☎0570(058)555(ナビダイヤル) [050から始まる電話の場合 ☎03(6700)1144]

シリーズ
多摩市に吹く緑の風
～東京ヴェルディ・インフォメーションコーナー～

 **No.55**


2022シーズン終了！ 1年間、応援ありがとうございました！

10月23日の多摩市民観戦デーを持って終了した東京ヴェルディの2022シーズン。結果は9位となり、惜しくもJ1昇格の目標を達成することができませんでした。来シーズンこそ、J1に昇格できるよう、チーム一丸となって戦います！ ぜひ来シーズンもスタジアムで熱い応援をよろしくをお願いします！

問東京ヴェルディ ☎03(3512)1969、市役所スポーツ振興課 ☎(338)6954



©TOKYO VERDY



税金は教育・福祉・都市基盤整備などの市民サービスに必要不可欠な財源です

12月はオール東京滞納STOP強化月間です

東京都と市区町村が連携し徴収対策を集中して実施します

問納税課 ☎(338)6822

●令和3年度分の多摩市の徴収率は99.6%
令和3年度以前からの滞納分を含めた総合徴収率は99.0%です。
多くの方に納期限内に納税いただいています。しかし、納税されていない1.0%の税金は金額にすると2億円を超えています。


●納期内納付をお願いします
本来の納期限を過ぎると、法律(地方税法)に基づき延滞金が発生します。延滞金を滞納した場合も滞納処分(下記参照)の対象となります。
税金を有効に活用するためにも、納期内納付をお願いします。

税金を滞納すると滞納処分が行われます


滞納処分は、法律(地方税法・国税徴収法)に基づく手続きにより税金の確保を図るものです。そのため、裁判所の許可は必要ありません。また、財産調査や滞納処分は本人の同意を得ることなく実施できます。

●滞納処分の流れ


①督促
納期限までに完納されない場合、督促状を送付します。



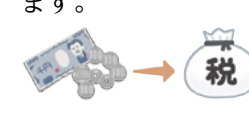
②財産調査
金融機関や勤務先などに対して調査を行います。対象となる財産は、預貯金・給与・報酬・売掛金・不動産・生命保険などです。



③滞納処分
発見された財産に対し、差し押さえを行います。




④換価処分
差し押さえた財産は取り立て・公売などで現金化し、未納(滞納)の税金に充てます。




●納税が困難な方はお早めに相談を
納税課では、随時納税相談を受け付けています。災害・盗難、本人・家族の病気などのやむを得ない事情などにより、市税の納付が困難な場合は早急にご相談ください。相談内容によっては、分割での納付や納付猶予制度の利用ができる場合があります。相談がなく納期限を過ぎると、滞納処分(左記参照)に向けた手続きが進んでしまいます。

●便利な納付方法をご利用ください！
申し込みをすれば指定口座から各納期限日に自動的に払い込まれ、納付忘れのない口座振替が便利です。また、バーコード付きの納付書であればコンビニエンスストアでの納付の他、スマートフォン決済アプリ「PayPay」「au PAY」「LINE Pay」「Pay B」で、いつでも、どこでも納付できます。



◀口座振替についてはこちら



◀スマートフォン決済についてはこちら

市民のひろば

1月1日号の原稿受け付けは11月21日(月)～29日(火)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
TAMA太極拳 毎週月曜日10:00～12:00**場**二幸産業・NSP健康福祉プラザ集会室**問**60歳以上の市内在住者 ☎入会金(1,000円)、月会費(2,000円)**備考**体力維持と健康のために始めましょう！**問**☎090(7211)0887大澤

健康体操ひまわり 日 月 3回水曜日 9:30**場**和田中学校クラブハウスなど**問**楽しく健康になりたい方 ☎入会金(無料)、月会費(2,500円)**備考**無料体験に参加してみませんか**問**☎080(1198)3886松尾
多摩ヨガ 日 毎週木曜日9:30～10:30、11:00～12:00**場**連光寺本村集会所**問**どなたでも ☎入会金(無料)、1回500円**備考**飲み物とフェースタオルをお持ち

ちくください**問**☎090(6012)7758原田千恵子

催し案内

第3回マリッジ ミーティング 日 11/27(日)9:30～11:30**場**消費生活センター調理室(ベルブ) ☎無料**問**NPO法人タマリパティアカデミー ha5ru2gon7@yahoo.co.jp

にせ都税職員に注意！

都税事務所の職員を装い、金銭を騙し取ろうとするなどの事例が発生しています。不審に感じた場合は即答せずに、東京都主税局にご連絡ください。また、万が一被害に遭った場合は、直ちに警察に通報してください。**問**東京都主税局総務部総務課相談広報班 ☎03(5388)2925



市政その他のお知らせ


日本赤十字社の活動にご協力をお願いします

日本赤十字社の活動は、赤十字会員(社員)として加入した方からお寄せいただく「会費(社費)」と、一般の方からお寄せいただく「寄付金」によって支えられています。令和3年度は、約215万円のご協力をいただきました。お預かりした活動資金は、医療救護班を派遣したり、救援物資などを届けたりする災害救護活動などに活用されます。活動資金の協力方法は、市役所福祉総務課窓口で現金をお預かりする他、日本赤十字社東京都支部のホームページからクレジットカード決済や口座振替によるご協力もいただけます。


備考活動資金の詳細は、日本赤十字社東京都支部 <https://www.jrc.or.jp/chapter/tokyo/> 参照

市役所福祉総務課 ☎(338)6889

防災と環境保全に役立つ雨水貯留槽の購入費を一部補助します

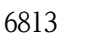
対100リットル以上の市販の雨水貯留槽を購入し、設置した方補助額購入した雨水貯留槽の本体価格の2分の1(上限30,000円)備考詳細は、公式ホームページ参照  下水道課 ☎(338)6842、☎(339)4413

教育委員会だより第83号を発行しました

教育委員会事務局の移転、全国学力・学習状況調査の結果・分析、児童・生徒の大会の結果など備考公式ホームページに掲載の他、市内公共施設・自治会などで配布  教育振興課 ☎(338)6872

12月19日月以降に教育委員会各課へお越しの方はベルブ永山へ

市役所本庁舎の狭小化対策の一環として、教育委員会事務局執務室がベルブ永山3・4階へ移転します。また、あわせて教育委員会会議室を新設しますので、会議などへの出席・傍聴の際は、ベルブ永山5階へお越しください。

窓口利用時間月～金曜日午前8時30分～午後5時アクセス永山駅から徒歩3分。聖蹟桜ヶ丘駅からは、諏訪4丁目行または永山5丁目行などのバスに乗り、永山駅下車。駐車場は47台(公共施設利用時は原則1時間無料。各課への相談で1時間を超えてご利用の方は、駐車場を利用していることをお知らせください)  企画課 ☎(338)6813


課名	主な業務	移転先
教育振興課	学校開放、八ヶ岳少年自然の家、文化財保護、文化財施設(古民家など)、埋蔵文化財教育委員会の会議、教育目標・計画、総合調整、教育予算、学校施設の管理保全、整備計画	ベルブ永山3階(※1)(永山公民館事務室内)
学校支援課	学級編制、入学・転校手続き(※2)、通学区域の設定・改廃、通学路の安全対策、児童・生徒の保健管理、就学援助費・就学奨励費の支給、学校給食費の納入	ベルブ永山4階
教育指導課	教育課程、教科用図書、教育ICT、教員研修、教職員の人事	

※1 午前8時30分～9時と永山公民館休館日(第1・3木曜日)は、ベルブ永山4階へ
※2 新しい学校(指定校のみ)への転入学手続きは、市役所本庁舎1階市民課、聖蹟桜ヶ丘駅・多摩センター駅各出張所でも可。なお、相談を伴う転校は移転後も学校支援課へ


相談案内

原則、電話で予約してください。市外局番は042です。祝日・年末年始(12月29日～1月3日)は実施していません。相談は先着順で、無料です。秘密は守られます。お気軽にご相談ください。



生活困窮者自立相談

月～金曜日午前9時～午後6時、土曜日午前9時～午後5時備考ひきこもりに関する相談にも応じます  ごと・くらしサポートステーション(ベルブ2階) ☎(338)6942


居住支援相談窓口

月～金曜日午前9時～午後6時、土曜日午前9時～午後5時  居住支援相談窓口(ベルブ2階) ☎(401)8640

休日納税相談(納税課・保険年金課)(予約不要)

11月27日(日)午前8時30分～正午、午後1時～5時  市役所1階保険年金課  納税課 ☎(338)6852、保険年金課 ☎(338)6840


就職相談(予約不要)

月～金曜日午前9時～午後5時  ハローワーク府中永山ワークプラザ(ベルブ4階) ☎(375)0951

創業・経営相談

月・水・木曜日午後1時～5時  経済観光課 ☎(338)6867

女性を取り巻く悩みなんでも相談

 TAMA女性センター(ヴィータ7階) ☎(355)2110


面接相談

火・金曜日午前9時30分～午後0時30分、土曜日午後1時30分～4時30分


電話相談 ☎(355)2111(予約不要)

木曜日午前10時～午後1時、1時30分～4時30分(相談時間は30分程度)

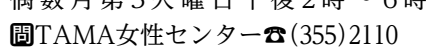
女性のための法律相談

第3水曜日午前9時30分～正午  TAMA女性センター(ヴィータ7階) ☎(355)2110

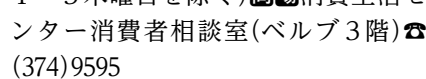
犯罪被害者などの相談窓口(予約不要)

月～金曜日午前9時～午後5時  平和・人権課(ヴィータ7階) ☎(338)6914

LGBT電話相談 ☎(355)2112(専用ダイヤル)(予約不要)

奇数月第3火曜日午後4時～8時、偶数月第3火曜日午後2時～6時  TAMA女性センター ☎(355)2110

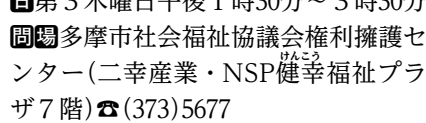
消費生活相談(予約不要)

月～金曜日、第1・3土曜日午前9時30分～正午、午後1時～4時(第1・3木曜日を除く)  消費生活センター消費者相談室(ベルブ3階) ☎(374)9595

外国人のための生活相談室

(Life Consultation for Foreigners)  (ひにち)第1・3木曜日午後1時30分～4時30分(Date)1st and 3rd Thursdays, PM1:30～4:30  (ところ)多摩市国際交流センター(ヴィータ7階)(Place)Tama City International Center*Please make a reservation by phone. ☎042(355)2118

弁護士によるふくし法律相談

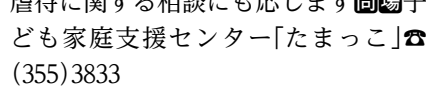
第3木曜日午後1時30分～3時30分  多摩市社会福祉協議会権利擁護センター(二幸産業・NSP健幸福祉プラザ7階) ☎(373)5677

総合オンブズマンによる苦情相談

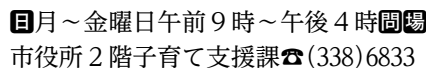
月～金曜日  市役所4階オンブズマン事務局 ☎(338)6809

子どもの相談

子どもと家庭に関する総合相談 ☎(355)3777(予約不要)※面接は要予約

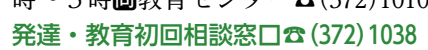
月～土曜日午前9時～午後6時備考虐待に関する相談にも応じます  子ども家庭支援センター「たまっこ」 ☎(355)3833

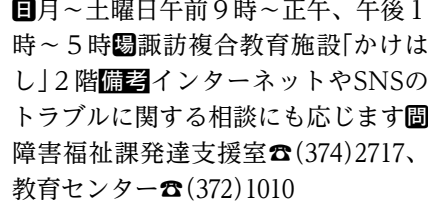
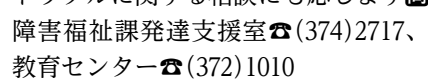
ひとり親家庭相談

月～金曜日午前9時～午後4時  市役所2階子育て支援課 ☎(338)6833

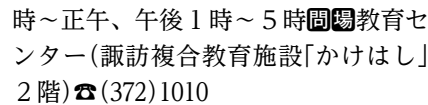
電話教育相談「子どもホットライン」

☎(372)2000(予約不要)

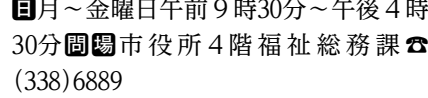
月～金曜日午前10時～正午、午後1時～5時  教育センター ☎(372)1010 **発達・教育初回相談窓口 ☎(372)1038**

月～土曜日午前9時～正午、午後1時～5時  諏訪複合教育施設「かけはし」2階備考インターネットやSNSのトラブルに関する相談にも応じます  障害福祉課発達支援室 ☎(374)2717、教育センター ☎(372)1010

就学・転学相談 ☎(372)2050

月～金曜日、第2・4土曜日午前10時～正午、午後1時～5時  教育センター(諏訪複合教育施設「かけはし」2階) ☎(372)1010

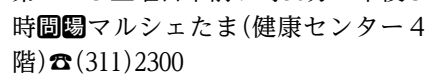
受験生チャレンジ支援貸付事業相談

月～金曜日午前9時30分～午後4時30分  市役所4階福祉総務課 ☎(338)6889

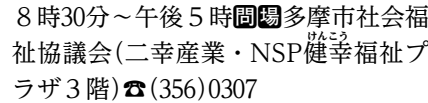
障がい者の相談

障がい者の総合相談

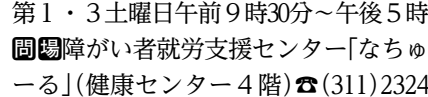
・地域活動支援センター「のーま」

月～金曜日午前9時30分～午後6時、第1・3土曜日午前9時30分～午後5時  マルシェたま(健康センター4階) ☎(311)2300

・地域活動支援センター「あんど」

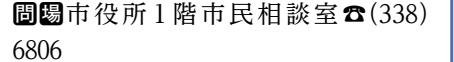
月～土曜日(第2土曜日を除く)午前8時30分～午後5時  多摩市社会福祉協議会(二幸産業・NSP健幸福祉プラザ3階) ☎(356)0307

障がい者の就労相談

月～金曜日午前9時30分～午後6時、第1・3土曜日午前9時30分～午後5時  障がい者就労支援センター「なちゅーる」(健康センター4階) ☎(311)2324

暮らしの専門相談

相談時間は25分程度(人権・身の上相談、行政相談は45分程度)です。法律・税務相談の予約は相談日の1週間前から受け付けます。

 市役所1階市民相談室 ☎(338)6806

法律相談

第1～4週の月・火・木曜日(祝日を除く)。相談時間帯は週・曜日により異なります。

税務相談

12月6日・20日・27日各火曜日午後1時30分～4時、13日(火)午前9時30分～正午

不動産の相続・贈与等の登記相談

12月13日(火)午後1時30分～4時、27日(火)午前9時30分～正午

交通事故相談

12月1日(木)午後1時30分～4時 **相続・遺言等くらしの書類作成相談**

12月12日(月)午後1時30分～4時、26日(月)午前9時30分～正午

不動産取引相談

12月26日(月)午後1時30分～3時 **年金・社会保険・労務相談**

12月22日(木)午後1時30分～4時 **人権・身の上相談**

12月1日・15日各木曜日午前9時30分～正午、8日・22日各木曜日午後1時30分～4時

行政相談

12月15日(木)午後1時30分～4時 **心のテレホンサービス ☎(338)6818(専用ダイヤル)(予約不要)**

毎週金曜日(祝日を除く)午後1時30分～4時




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	12月の自然観察会「紅葉」	日12月6日(火)午前10時～正午 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 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 教育振興課 ☎(338)6883
	TAMAサスティナブル・アワード2022表彰式・講演会	日12月11日(日) 午後1時～4時 場永山公民館 ベルブホール	定120人(先着順) 内各部門受賞者の表彰式・生活の中でできる持続可能な生活実践のアドバイスなどの講演・受賞者が参加するパネルディスカッション 講師 山口真奈美氏[(一社)日本サステナブル・ラベル協会代表理事] 主催多摩市消費生活フォーラム&エコ・フェスタ2022実行委員会 申当日直接会場へ 問環境政策課 ☎(338)6831
文化	永山公民館サロンライトコンサート	日12月10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120人(先着順。未就学児不可) 出演曲目 O&Y(バイオリン・ピアノデュオ)=[「エトピリカ」他、田中百合子(ピアノ)=[「イギリス国歌による7つの変奏曲(ベートーベン)」]他 申当日直接会場へ 問永山公民館 ☎(337)6661
	クリスマスハンドベルコンサート	日12月11日(日)午後3時～3時30分 場グリーンライブセンターライブホール	定50人(先着順) 出演 恵泉女学園大学ハンドベルクワイア 申当日直接会場へ 問グリーンライブセンター ☎(375)8716
スポーツ	市民活動・交流センターお正月生け花教室	日12月26日(月)午前10時～正午 場市民活動・交流センター創作活動室2	対小学5年生以上 定20人(申し込み先着順) ¥3,500円 講師 多摩市華道連盟 持ち物 エプロン・手拭き 申問12月1日(木)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
	多摩サッカー協会50周年記念事業「大人のサッカークリニック」	日12月3日(土)①午前10時30分②午後1時(いずれも30分前から受け付け) 場陸上競技場	対①30歳以上の男性②女性 定各30人(申し込み先着順) ¥市内在住・在勤・在学者または多摩サッカー協会に加盟している方=1,000円、その他の方=2,000円 講師 金田喜稔氏(現日本サッカー協会会長・元サッカー日本代表) 持ち物 サッカーボール・シューズ(スパイク可)・すねあて・飲み物(水のみ可) 協力 多摩市・(一社)日本サッカー名蹴会 備運動できる服装で 申インターネット手続きで、URL https://forms.gle/6S7SGKUpCMaBUbqc6 へ 問主催 NPO法人多摩サッカー協会 ☎tsc1982.ono@gmail.com
	アクアブルー多摩骨盤ストレッチ教室(全12回)	日 日曜クラス=令和5年1月8日(日)～3月26日(日)午前9時30分、月曜クラス=令和5年1月9日(祝)～3月27日(月)午後4時30分 場アクアブルー多摩ミニスポーツホール	対高校生以上の健康な方 定各35人(応募者多数の場合は抽選) ¥各8,400円(全回分) 備詳細は、アクアブルー多摩 URL https://www.tama-pool.org/ 参照 申問12月9日(金)必着の、往復はがき往信欄裏面に必要事項を記入し郵送、または未使用のはがきを直接持参し、〒206-0032南野3-15-2アクアブルー多摩3階事務室 ☎(338)7667へ
暮らし	BOARD GAME×図書館利用者懇談会～なごやかな雰囲気図書館について話しませんか?～	日①11月26日(土)午後1時30分～3時②12月10日(土)午後2時～3時30分 場①関戸図書館活動室②ひじり館会議室2	定①15人②10人(いずれも先着順) 内ボードゲーム体験・中央図書館についての案内・利用者懇談会 申当日直接会場へ 問図書館本館 ☎(373)7955
	初心者のためのスマホサロン～スマホでつながる遠くの家族と近くの友達～(初心者向け個別サポート)	日12月9日(金)午後2時～4時 場関戸公民館創作室	対市内在住・在勤・在学者 定同時に6人程度(先着順。1人30分の入れ替え制) 内スマートフォンの操作に関する個別相談。参加者同士の交流可 講師 パソコンボランティア多摩・帝京大学ボランティアサークルあめんぼ～ず 持ち物 自身で使用しているスマートフォン 申当日直接会場へ 問関戸公民館 ☎(374)9711
	消費生活トラブルから身を守ろう～ネットやスマホのトラブルを中心に～	日12月17日(土)午前10時～正午 場消費生活センター講座室(ベルブ)	対市内在住・在勤者 定30人(申し込み先着順) 内消費生活トラブルと成年後見制度 講師 消費生活センター相談員・権利擁護センター職員 申問11月22日(火)午前9時から、電話で、多摩市社会福祉協議会権利擁護センター ☎(373)5677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

庭木1本から承ります!



お見積り・お問い合わせはお電話もしくは2次元コードから

お客様へのお約束

- ✓土日もOKです
- ✓トイレはお借りしません
- ✓お茶はご遠慮します

生垣剪定 長さ1m 高さ2m 通常2,200円を(税込) 先着10名様 **1,100円!**

1本からの お庭サービス **ガーデンメンテナンス** 営業時間 9:00～17:00
 【多摩店】多摩市永山3-2-1
0120-61-4128

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





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	黒川の里山ウォーキング～晩秋の森林浴を楽しもう！～	日12月2日(金)午前9時45分～正午 集合小田急多摩線黒川駅南口駅前広場	対中級者定20人(申し込み先着順)コース黒川駅南口駅前広場～真光寺公園～栗木緑地～鶴川台尾根緑地～小田急多摩線栗平駅解散(歩程約5.5km。一部アップダウンあり)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。雨天中止主催健康づくり推進員申問11月22日(火)から、電話で、健康推進課☎(376)9139へ
	12月の月例ウォーキング	日集合①12月6日(火)=グリナード永山(永山1-4)②13日(火)=九頭龍公園③20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、直接集合場所へ問健康推進課☎(376)9139
	12月のスポーツ・健康・体力相談	日12月8日(木)午前10時～11時50分、10日(土)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)内ストレッチポールを使ったストレッチ&トレーニング 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12月18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円内おうちで簡単！ チェアヨガでロコモ予防対策(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
	司法書士による市民のための成年後見相談会	日12月10日(土)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垣根を越えて語らう場備毎月第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
はくたい	「デジタル化ペーパーレス化」オンラインセミナー	日12月17日(土)午後1時30分～4時40分(相談時間は40分)場消費生活センター講座室(ベルブ)	対市内在住・在勤者定8人(申し込み先着順)相談員司法書士(リーガルサポート東京支部所属)申問11月22日(火)から、電話で、多摩市社会福祉協議会権利擁護センター☎(373)5677へ
		日12月9日(金)午後2時～4時 場オンライン(多摩商工会議所で視聴可)	対市内事業者定50人(申し込み先着順)内国が推進するデジタル戦略のポイント、企業のデジタル化・ペーパーレス化の具体策、便利ツール(勤怠管理・給与計算・人事労務手続きに活用できる労務クラウドなど)の紹介講師水木智則氏[ネクストマーケティング(株)代表取締役]申問電話またはメールで、多摩商工会議所☎(375)1211、☒sysope@tamacci.or.jp、URLhttp://www.tamacci.or.jp/へ

健康だより

これならできる！健康栄養相談

日12月9日(金)・21日(水)各午前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。健診結果があれば持参申問場電話で、健康推進課(健康センター)☎(376)9139へ

野菜メニュー店で野菜を食べよう！

「野菜メニュー店」とは、1日に必要な野菜の量350gの3分の1に当

たる、1食当たり120g以上の野菜を使用したメニューを提供しているお店のことです。外食やテイクアウトの際にぜひご利用ください。

配布場所・問「野菜メニュー店MAP」は、南多摩保健所☎https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/minamitama/topics/yasai.htmlに掲載の他、南多摩保健所(永山2-1-5)☎(371)7661で配布

予防接種などのお知らせ

転入などによりクーポン券などの郵送を希望する方はご連絡ください。

●風しんの抗体検査と予防接種
 風しんの公的な予防接種を受ける機会がなかった、昭和37年4月2日

～昭和54年4月1生まれの男性に、5月上旬にクーポン券を郵送しました。

●キャッチアップ世代の子宮頸がんワクチン接種

接種機会を逃した、平成9年4月2日～平成18年4月1日生まれの女性に、7月上旬に案内はがきを郵送しました。
 問健康推進課☎(376)9111

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
 問健康推進課☎(376)9111

放射線の測定・検査の結果(7月～9月分)をお知らせします

毎月1回の市内の空間放射線量率の測定結果は、毎時0.03～0.05マイクロシーベルトの範囲で、いずれも環境省が指標とする毎時0.23マイクロシーベルト未満でした。市民の皆さんから依頼された食品検査はすべて基準値以下でした。
 備考詳細は、公式ホームページ参照問環境政策課☎(338)6831

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
- 日月～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

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分問☎(375)0909

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
11/20(日)	布施川医院	落川1329	(373)5858
11/23(水)	まえはら小児科	関戸4-72聖蹟桜ヶ丘オーパ5階	(374)5028
11/27(日)	江崎小児クリニック	落合3-20-2	(376)5225
12/4(日)	武島内科クリニック	落合3-11-3	(338)5665

※当番医は、都合により変更の場合あり

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時問☎(376)8009

