

# 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
文化	東京文化財ウィーク2022「木造隨身倚像」特別公開	日11月13日(日)午前10時～午後3時 場小野神社(一ノ宮1-18-8)	内小野神社内に置かれた都指定有形文化財「木造隨身倚像」の年に1度の特別公開 天候などにより公開時間変更・中止の場合あり 問教育振興課 ☎(338)6883
	ヴィータ・マンズリーコンサート～市民ロビーで弦楽四重奏 演奏会～	日11月18日(金)午後1時(0時30分開場) 場関戸公民館市民ロビー	定50人程度(先着順) 出演 Quartette Richesse 曲目 クライスラー：愛の喜び他 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
	What's JAZZ!ジャズへの招待Vol.62～ジャズ界のスーパーレジェンド登場～	日12月1日(木)午後2時・5時30分(各30分前開場) 場関戸公民館 ヴィータホール	定各230人(申し込み先着順) 各1,500円[前売り券は11月8日(火)～30日(水)午前10時～午後5時に、多摩ボランティア・市民活動支援センター(ヴィータ)で販売。当日券は午後1時から、関戸公民館ヴィータホールで販売] 出演 秋満義孝(ピアノ)、稲葉国光(ベース)、五十嵐明彦(サクソ)、スインギー奥田(ドラムス) 問主催 What's JAZZ実行委員会 ☎(371)4084山中
	永山公民館市民企画講座「聞き書き」ボランティアスキルアップ講座～お年寄りの人生と歴史を綴ってみませんか～(全3回)	日12月2日・16日、令和5年1月20日各金曜日午後1時30分～4時30分 場永山公民館集会所	対「聞き書き」講座受講経験者・「聞き書き」ボランティア活動に関心があり実際に活動したい方 定20人(申し込み先着順) 500円(資料代)。「聞き書き」作品集の購入希望者は別途実費あり 内プロが教える「聞き書き」上級テクニック・盛り上がるコミュニケーション法・語り手が喜ぶ原稿とは他 講師 小田豊二氏(日本聞き書き学校主宰・文筆家) 持ち物 筆記用具・ICレコーダーなどの録音機器 備考「聞き書き」は高齢の方の話を書きとめ、世界で一冊の本にするボランティア活動。講座2回目終了後、聞き書き作品の制作・提出あり 申問企画 11月7日(月)午前9時から、電話またはメールで、ボランティアTAMA聞き書き隊 ☎080(6809)1543、✉otou.kazuhiko@gmail.com 平尾へ
スポーツ	ニュースポーツ体験教室	日11月19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
	多摩市アイスランド交流事業 アイスランド共和国 × 「自分らしさ」～Össurとパラアスリート～	日12月4日(日)午前10時～正午 場永山公民館 ベルブホール 写真提供：(株)RIGHTS.	対市内在住・在勤・在学者 定100人(申し込み先着順) 内アイスランド共和国に本社を置く世界的義足メーカー「Össur社」の義足を使用し、東京2020大会を含むパラリンピック4大会に出場した中西麻耶選手(走り幅跳び)による講演 後援 駐日アイスランド大使館 備考手話通訳・要約筆記あり 申問 11月7日(月)午前10時から、電話またはファクシミリで、氏名、在住・在勤・在学のいずれか、電話番号、障がいなどの配慮事項(ある場合)を、文化・生涯学習推進課 ☎(338)6882、FAX (371)3711へ
	多摩市・(一財)多摩市体育協会主催事業 第48回多摩市民体育大会		
	少林寺拳法競技大会	日11月13日(日)午後1時～4時 場武道館	500円(少林寺拳法連盟に所属する会員を除く) 持ち物 道衣(服装規定に準ずる)・健康保険証の写し 申問 11月7日(月)までに、電話で、少林寺拳法連盟 ☎090(5993)9295 申へ
マラソン競技大会	日12月11日(日)午前9時～11時30分 場陸上競技場	対小学4年生以上 高校生以上800円、小・中学生300円 申問 11月18日(金)までに、陸上競技協会 ☎(373)4644、☎070(2188)9194(午後7時～9時)、✉toshio-ohkubo@u01.gate01.com 大久保へ	

# 市民のひろば

12月20日号の原稿受け付けは11月9日(水)～16日(水)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

**社交ダンス・ウィング** 日①毎週月曜日13:30②毎週金曜日10:00  
場①多摩②東愛宕、各中学校クラブハウス  
対初級～中級 入会金(1,000円)、月会費(3,000円) 備考 的確な運動理論の基、美しい社交ダンスを共に！  
☎080(6650)0200 齋藤言子

**太極拳多摩同好会** 日 毎週火曜日18:30～20:30  
場 永山小学校コスモスホール  
対 太極拳に興味がある初心者 入会金(1,000円)、月会費(2,500円) ☎(400)

1569堀

**笑顔の折り紙クラブ** 日 毎月第1・3水曜日10:00～12:00  
場 二幸産業・NSP福祉福祉プラザ501研修室  
対 60歳以上 入会金(無料)、月会費(750円) ☎(375)4768 小林

**スマイル(社交ダンス)** 日 毎週木曜日10:00～12:00  
場 永山中学校クラブハウス  
対 初級～中級 入会金(1,000円)、月会費(3,000円) 備考 毎回プロ講師が指導。社交ダンスの正しい形と美しさを追求し健康な体を  
☎(374)0505 三宅輝夫

**多摩群読同好会** 日 毎月第3金曜日10:00～12:00  
場 関戸公民館創作室ほか  
対 なたでも 入会金(無料)、月会費(500円) 備考 楽しく活動しています。無料体験あり。見学大歓迎  
☎(319)6468 石坂

**多摩シニア** 日 毎週土曜日8:15～10:30(練習)。他月2回程度試合  
場 豊ヶ丘小学校ほか  
対 58歳以上の市内在住者 入会金(無料)、年会費(8,000円) 備考 シニア向けのソフトボール。夏の多摩市民大会で優勝。健康・仲間づくりに

ひ！ ☎090(5828)0627 大川廣喜

**シニアの優しい太極拳あすなろ会** 日 毎週土曜日10:00～12:00  
場 関・一つむぎ館  
対 転倒、物忘れが嫌な後期高齢者 入会金(無料)、月会費(1,500円) ☎080(4123)9580 渡辺

**混声合唱団 うたの森** 日 毎週土曜日18:00～21:00  
場 永山小学校コスモスホール、関・一つむぎ館  
対 老若男女なたでも 入会金(無料)、1回(1,000円) 備考 クラシックからポピュラー曲まで歌うことが大好きな合唱団  
☎contact@utanomori.com 永野

## 催し案内

**水墨、墨彩画展(多摩墨蘭会)** 日 11/10(木)～13(日)10:00(初日13:00)～17:30。11日(金)10:30～12:00に実演あり  
場 関戸公民館ギャラリー、実演は創作室 無料  
備考 会員募集 中 多摩墨蘭会 ☎090(1450)8636 横倉

**多摩管弦楽団第52回定期演奏会** 日 11/13(日)14:00  
場 パルテノン多摩大ホール 1,000円 多摩管弦楽団広報部 ✉mail@tamakan.net

**第20回水彩画スケッチ展** 日 11/14(月)～20(日)10:00(初日12:00)～17:00  
場 関戸公民館ギャラリー 無料  
問 TAMAスケッチ同好会 ☎(373)7181 田巻

**みんなでお味噌作り** 日 11/21(月)9:15～11:30  
場 消費生活センター調理室(ベルブ) 1,500円(材料費) 備考 SMBC多摩まちづくりファンド助成事業。視覚に障がいがある人ない人共に楽しもう  
☎with見えない人見えづらい人見える人と ☎sai31sunsun@yahoo.ne.jp 猿渡

**第34回多摩市民第九演奏会** 日 12/10(土)17:00(16:00開場) 場 パルテノン多摩大ホール 指定席2,800円、自由席2,200円 備考 指揮：田代俊文、管弦楽：相模原市民交響楽団 多摩市民「第九」をうたう会 ☎(375)3346 能崎正人

**第49回多摩市市長杯・議長杯争奪卓球大会** 日 12/18(日) 場 総合体育館第1スポーツホール 1チーム4,000円 備考 1チーム4～7人 多摩市卓球連盟事務局 ☎090(6164)5198 菊地



## 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
環境	多摩蘭友会①秋の洋らん展②洋蘭の栽培と植替え講習会	日①11月18日(金)~20日(日)午前9時30分~午後4時②20日午前10時~午後0時30分 場グリーンライブセンター	定①なし②20人(申し込み先着順) 費①無料②200円(テキスト代込み) 内①緑豊かな温室に、美しいラン約100点を展示 講師②多摩蘭友会会員 申問主催①当日直接会場へ②11月7日(月)午前10時から、電話で、多摩蘭友会 ☎050(5326)8205(午前10時~午後5時)へ
	11月の植物写真展示	日毎週月・水曜日、11月24日(木)を除く午前10時~午後4時 場旧多摩聖蹟記念館	内「色づく草木」をテーマに、イロハモミジ・イヌタデ・ヌルデなどの写真を展示 備11月23日(祝)は開館 問教育振興課 ☎(338)6883
健康・福祉	社会福祉士による成年後見相談会	日11月29日(火)午後1時30分~4時 場二幸産業・NSP健康福祉プラザ3階相談室	対市内在住・在勤者 定3人(申し込み先着順) 相談員 社会福祉士(ばあとなあ東京所属) 備相談時間は1人40分 申問11月7日(月)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
暮らし	公民館スマホ教室「音声検索や地図アプリを使って場所の検索などを学ぶ体験編」	日11月18日(金)午後2時 場永山公民館視聴覚室	対市内在住・在勤者 定12人(申し込み先着順。未就学児不可) 内画面操作・音声検索・地図の見方などのスマホ操作の初歩 講師 松井貴光氏(ドコモショップグリナーード永山店) 持ち物 自身が利用しているスマートフォン 申問11月8日(火)午前9時から、電話で、永山公民館 ☎(337)6661へ
	令和4年度多摩市若者会議フィールドワーク	日11月23日(祝)午後1時~5時 集合 場京王多摩センター駅改札前	定20人(申し込み先着順) 内地域課題の理解や地域資源の発掘をするためのフィールドワーク コース 愛宕地区~八王子市松が谷地区~パルテノン多摩解散(歩程約4km) 申11月22日(火)までに、インターネット手続きで、合同会社MichiLab <a href="https://tamayouth.jp/fieldwork2022-01/">https://tamayouth.jp/fieldwork2022-01/</a> 、☎050(3707)0206へ
	マンション管理セミナー	日12月3日(土)午前10時~正午(午前9時30分開場) 場永山公民館ベルブホール	定80人(申し込み先着順) 内講演「住み慣れた団地で、安心して快適な暮らしが持続できる!」・意見交換 講師 小畑晴治氏・呉東航氏(いずれもNPO法人建築技術支援協会) 申11月8日(火)から、電話またはファクシミリで、都市計画課 ☎(338)6817、FAX(339)7754へ
はたらく	講座「多摩市の防災を考える『ジェンダーと多様性の視点から』~多摩市避難所運営マニュアルをもとに~」	日12月11日(日)午後2時~4時 場関戸公民館大会議室	定30人(申し込み先着順) 保育4人[1歳以上の未就学児対象。12月2日(金)までの申し込み先着順。保険料など1人100円] 講師 山口文代氏・山崎静江氏(いずれもJWNDRR運営委員) 内避難所運営マニュアルを使い、ジェンダーの視点で防災を考える 備JWNDRR=男女共同参画と災害・復興ネットワーク 申11月8日(火)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または電話で、TAMA女性センター ☎(355)2110、FAX(339)0491へ
	就職面接会直前対策セミナーin多摩市	日11月25日(金)午後2時~4時 場関戸公民館大会議室	対求職中の方 定30人(申し込み先着順) 内働いてからも役立つ! 面接での印象を良くするポイント「服装とカラー」 講師 中間たかえ氏(カラーコーディネーター) 申問主催 電話またはインターネット手続きで、東京しごとセンター多摩 <a href="https://www.tokyoshigoto.jp/tama/">https://www.tokyoshigoto.jp/tama/</a> 、☎042(521)6761へ
はたらく	女性のための再就職準備セミナー&個別相談会in多摩「段取り力UP!『できる自分』へ楽しくステップアップ」	日 内12月9日(金)①セミナー=午前10時~正午②個別相談会=午後0時5分~1時45分 場関戸公民館①大会議室②第3学習室	対就職活動中・これから働きたいと考えている女性 定①40人②10人(いずれも申し込み先着順) 保育4人[1歳以上の未就学児対象。12月2日(金)までの申し込み先着順。保険料など1人100円] 講師 岡田東詩子氏(人材育成コンサルタント) 持ち物 普段スケジュール管理をしている手帳やアプリ(無くても受講可) 備初めて東京しごとセンター多摩を利用する方は会場で要利用登録 申問 電話で、東京しごとセンター多摩女性しごと応援テラス多摩 ☎042(529)9003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

**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
- 心ふれあう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 11月12日(土)~23日(水)**

●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します。

東京都有料老人ホーム設置運営指導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**      ご見学のお申し込み・資料請求は

〒194-0202 東京都町田市下小山田町1461      ☎0120-27-1461  
TEL 042(797)6611 FAX042(797)6622

**秋のレッスンスター!**

**応援キャンペーン**

**当日割**

※体験日・見学日に入会決定

**50%OFF** 入会金

**シニア割** (65歳以上)

**100%OFF** 入会金

**家族割**

**100%OFF** 入会金

※有効期限は2022年12月29日まで



スガナミ楽器

HPはこちらから! 

スガナミ 検索 

詳しくは、最寄り会場にお問い合わせください。

- ミュージックサロン多摩 ☎042-375-5312
- 南大沢駅前センター ☎042-675-8711
- 永山センター ☎042-375-5321
- 桜ヶ丘センター ☎042-375-8349





### 30代健康診査を受診しましょう

健診機会のない30代の方を対象に、年に1回健康診査を実施しています。

国民健康保険に加入している未受診の方には、10月下旬に受診はがきを再送しました。健診機会のない方で、受診はがきの送付を希望する方は、電話でご連絡ください。

健康推進課 ☎(376)9139

### 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
- 健康推進課 ☎(376)9111
- ▲マスクの正しいつけ方



### 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

#### 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。

☎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
11/6(日)	からきだ駅前クリニック	唐木田1-1-7 プラザ唐木田104	(376)3800
11/13(日)	渡辺クリニック	豊ヶ丘5-8-1	(371)3321
11/20(日)	布施川医院	落川1329	(373)5858

※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。

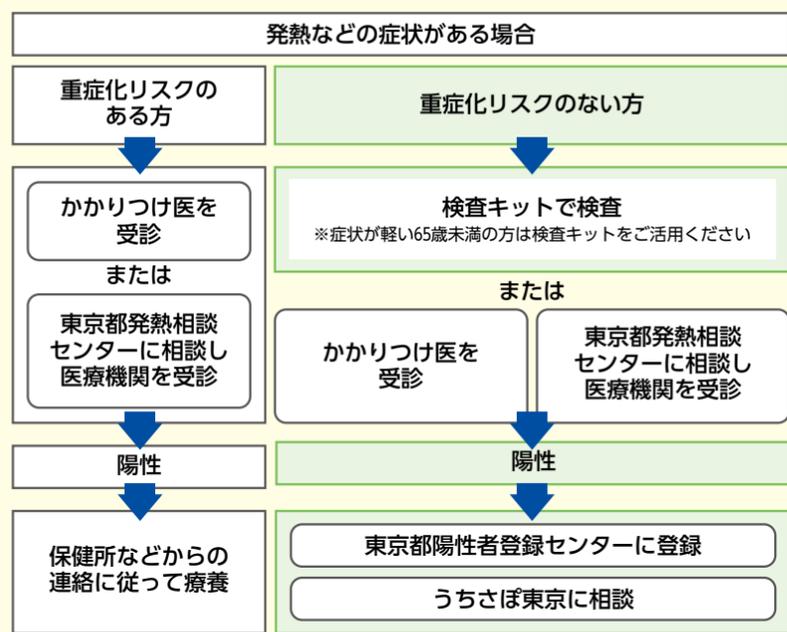
受付時間 日曜日・祝日の午前9時～午後3時 ☎(376)8009

## コロナかな?と思ったら

重症化リスクのある方を守るため、状態に応じた診療・検査を受けましょう。

健康推進課 ☎(376)9111

#### ▼診療・検査の流れ



#### ●重症化リスクのある方

- ・65歳以上の方
- ・入院を要する方
- ・妊婦の方
- ・コロナ治療薬の投与または酸素投与が必要な方

#### ●医療機関に関する相談先

☎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(6630)3710、☎03(6636)8900、☎03(6732)8864

・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



#### ●東京都陽性者登録センター

☎マイハースによる健康観察、食品・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へ



#### ●自宅療養サポートセンター(うちさぼ東京) ☎0120(670)440

☎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

☎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

## 新型コロナワクチン接種

#### 最新の接種記録をご確認ください

届いた接種券と一体となっている予診票と予防接種済証に、最新の新型コロナワクチン接種記録が記載されていない場合は、新型コロナウイルスワクチン接種コールセンターまでご連絡ください。

#### オミクロン株対応のワクチン接種

接種間隔が短縮され、前回(2～4回目)接種から3カ月以上経過すれば接種できるようになりました。すでに5カ月以上経過した日で予約している方も、多摩市ワクチン予約サイトおよび新型コロナウイルスワクチン接種コールセンターで予約の

変更ができます。



ワクチン予約サイト▶

備考 令和4年6月1日～8月31日に、2～4回目接種が終わっている12歳以上の方に、オミクロン株対応ワクチン用の接種券を10月31日に発送

60歳以上の方 市で事前に接種日時(接種間隔の短縮に対応済み)・集団接種会場・使用ワクチン(ファイザー社BA.4.5対応型)を指定(指定した接種日時などは接種券に記載。変更可。詳細は、接種券に同封のお知らせ参照)

12歳～59歳の方 = 接種券が届いたら、前回接種から3カ月以上経過した日以降の日程で予約可

#### 従来型ワクチンによる1・2回目接種および小児(5歳～11歳)の1～3回目接種

日時など詳細は、公式ホームページをご覧ください。

#### 乳幼児(生後6カ月～4歳)接種

11月中旬に接種を開始する予定です。詳細が決まり次第、たま広報・公式ホームページなどでお知らせします。

#### 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

☎新型コロナウイルスワクチン接種コールセンター ☎042(313)7003(土・日曜日、祝日を含む午前9時～午後5時)、☎042(313)7754

(この紙面は10月26日時点の情報で作成しています)

