

健康だより

これならできる！健康栄養相談

健診を受けたら健康栄養相談を受けましょう。生活改善のワンポイントが見つかります。管理栄養士・保健師が相談に応じます。

1月23日(火)午前9時10分～11時定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健診結果があれば要持参。治療中の方は主治医に相談の上、要連絡ID1012092申問場電話で、健康推進課(健康センター)☎(376)9139へ

新型コロナに関する相談

- 多摩市新型コロナ電話相談☎042(376)9111
- 月～金曜日の午前9時～正午・午後1時～5時(祝日を除く)備考はじめに「新型コロナ電話相談」とお伝えくださいID1002609
- 東京都新型コロナ相談センター☎

0120(670)440(24時間、土・日曜日、祝日を含む毎日)

[共通事項] ID1002608問健康推進課☎(376)9111

つらいお悩みがある方へ

東京都自殺相談ダイヤルにご相談ください
年中無休・正午～翌朝午前5時30分 ☎(0570)087478

新型コロナワクチン「令和5年秋開始接種」予約受け付け中(接種費用無料) ID1012759

国の方針や現在の予約状況を踏まえ、**聖蹟桜ヶ丘会場で実施している集団接種は、令和5年12月27日(水)で終了します。**以後、3月末までに接種を希望する方は、**市内の個別接種実施医療機関または都の大規模接種会場をご予約ください。**詳細は、公式ホームページ参照またはコールセンターにお問い合わせください。

※第一三共社の新型コロナワクチン(XBB.1.5対応型)の使用については現在調整中

※4月以降の接種については詳細が分かり次第、お知らせします
備考都の大規模接種会場の予約は、

東京都URL<https://www.tokyovacine-rsv.metro.tokyo.lg.jp/pages/gu202202.html> 参照



▲「令和5年秋開始接種」の詳細はこちら



▲東京都新型コロナウィルスワクチン大規模接種予約システム

武田社ワクチン(ノババックス)は接種終了します

有効期限到来に伴い、市では12月23日(土)で接種を終了します。接種を希望する方は至急コールセンターにお問い合わせください。

多摩市に転入した方へ

接種を希望する方は、多摩市の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新型コロナウィルスワクチン接種コールセンターにご連絡ください

ワクチンの効果・安全性

詳細は、市公式ホームページ・厚生労働省URL<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

ID1002575問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(日曜日・祝日、12月29日(金)～1月3日(水)を除く午前9時～午後5時)・FAX042(313)7754



ワクチン特設ページ▶

(この紙面は12月8日時点の情報で作成しています)

市民のひろば

2月5日号の原稿受け付けは12月21日(木)～28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ID1005206
※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
琴遊会(大正琴)日①月2回第2・4月

曜日13:00～15:00②第2・4水曜日12:30場①永山公民館②ひじり館☎どなたでも¥入会金(2,000円・教本代)、月会費(3,000円)問☎(373)0170江塚能サークル初花会日①月2回水曜日9:30～15:00場主に貝取こぶし館和室☎どなたでも¥入会金(無料)、月会費(500円)備考講師謝礼別途問☎090(2644)1491先原植物画サークル「かぜくさ」日毎月第2金曜日13:00～17:00(1・8月は休み)場永山公民館学習室ほか☎どなたでも¥入会金(無料)、5カ月(12,000円)備考植物画の第一人者が講師。植物を見る目が変わります問☎h-kita0110@outl

ook.jp 北多摩ブルースカイ(バレーボール)日毎週土曜日14:00～18:00・日曜日10:00～18:00場諏訪小学校体育館☎小学生¥入会金(3,000円)、月会費(1,500円)備考初心者歓迎。男女共に見学・体験大募集問☎tama_bluesky@say-web.net トム将棋クラブ日毎週日曜日13:30～17:30場TOM HOUSE☎将棋の好きな方どなたでも¥入会金(100円)、年会費(2,000円)問☎(337)1962安部催し案内 檻の中のライオンin多摩日1/6(土)13:30

～16:30(13:00開場)場永山公民館ベルブホール¥大人1,000円(オリジナル憲法条文クリアファイル付き)、学生無料問憲法カフェ☎090(4168)1192この木管アンサンブルおたまじゃくし定期演奏会日1/7(日)13:30～16:30場関戸公民館ヴィータホール¥無料備考木管楽器の柔らかな響きで新年を。親子室完備問木管アンサンブルおたまじゃくし☎otamajyakusi2004@yahoo.co.jp 金詠子 冬 中国の薬膳日1/25(木)13:00～16:30場消費生活センター調理室(ベルブ)¥1,700円備考要事前申し込み問中国薬膳の会☎(376)4632後藤

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

多摩市在住、60歳以上、おしごとをお探しの方へ

入会説明会
日程のご案内

1/16(火) 2/13(火) 3/12(火)

予約制

《時間》9:30～11:30
《場所》多摩市桜ヶ丘4-40-1
《アクセス》京王線「聖蹟桜ヶ丘駅」より徒歩10分
バス「霞ヶ関橋」より徒歩4分

まずは資料請求から

TEL.042-371-3580

※1月入会ご希望の方は、1/5(金)までにお電話ください。

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

自分のペースで学べる
正規の通信制大学

4月入学生
出願受付中！
3月12日まで

詳細はこちら▶

TEL03-5428-3011

放送大学

東京渋谷学習センター