



未来のために一 分別は、今すぐできるエコ活動。

#ペットボトル

#みんなでやろう

ペットボトルを出す時に分別ルールを守ることによって、ペットボトルをペットボトルに水平リサイクルする「ボトルtoボトル」ができます。これは、石油由来の資源からペットボトルを作るのに比べて、CO₂を約60%削減できます。ペットボトルの分別は、「あなた」ができる、身近な「エコ活動」の一つです。



⚠ 注意

12月1日(金)から、ペットボトルの分別ルールが守られていないペットボトルが混入している場合は、その容器に入っているすべてのペットボトル・缶を収集しません

- | | | |
|-----------------------------------|--------------------------------------|----------------------------|
| 2 ペットボトルでまた会うために、一緒に「エコ活動」をしませんか？ | 5 市民参画、いきいきシニア | 9・10 講座・催し物 |
| 3 保存版 ペットボトルの分別ルールまとめ | 6 相談案内、求人・募集 | 11 健康だより(受診相談など) |
| 4 秋の叙勲・褒章、子ども・若者関連情報 | 7 税、知ってる？アイスランド！ | 12 ともフェス2023、心を傷付けることも暴力です |
| | 8 THE ROAD RACE TOKYO TAMA 2023マップ訂正 | |



ペットボトルでまた会うために、一緒に「エコ活動」をしませんか？

問資源循環推進課
(338)6836・
FAX(356)3919

ペットボトルの分別ルール をおさらいしよう！

1 ラベルをはがす



2 キャップをとる



3 中を軽くすすぐ



ペットボトル分別ルール
徹底化について▶
ID1011868

お願い
出す時は袋に入
れず、カゴや回
収容器に直接入れ
てください。



分別にご協力いただいている皆さん、 ありがとうございます

市は、これまでペットボトルのラベルとキャップを外すことをお願いしており、資源化センターに運ばれてくる約7割のペットボトルはラベルとキャップが外れています。皆さんご協力もあり、最近は分別ルールが守られたペットボトルの割合も増えてきました。きれいに出していただきありがとうございます。しかし、分別ルールが守られていないペットボトルを分別するため、ピーク時には1日当たり約2万本分のキャップを人の手で分別しています。年々ペットボトルの収集量も増えているため、今までは資源化センターで処理しきれなくなってしまっています。これから地球のために、キャップ1個、ラベル1枚、中身をすすぐひと手間で、ぜひ未来の子どもたちにより良い環境を残していきましょう。皆さまのご協力をお願いします。

ペットボトル分別収集の経緯はこちら
(ID101385)▶



店頭回収 もご活用ください

スーパー・コンビニなど市内のお店舗では、分別したペットボトルの他、紙パックや白色トレイなどを回収しています。市の回収日を気にせず、買い物のついでに資源をリサイクルできます。さらに、ポイント還元を受けられる店舗もありますので、資源を出す時は店頭回収もぜひご活用ください！

実施店舗はこちら (ID1002100)▶



こんな工夫をしている集積所がありました！



◆ふた付き容器や網を
かけて不法投棄対策



ペットボトルと缶を別の回収容器に
入れることで分別が分かりやすく▶



◆防犯カメラを設置
して不法投棄防止



シールで不法投棄防止
(資源循環推進課で配布。
要事前問い合わせ)▶

市支給の回収容器の増設や、収集員による鍵の開け閉めの対応はできません。円滑な収集ができるよう、ご協力をお願いします。

保存版

これは出しても大丈夫? ペットボトルの分別ルールまとめ

ID1011868 間資源循環推進課
☎ (338) 6836 · Ⓛ (356) 3919

詳細はこちら▼



(令和5年11月時点)

ペットボトルで出せます



ラベルとキャップを取って軽くすすいだ、
「PET 1 マーク」のあるボトル・乳酸菌飲料



分別が必要です



調味料などのふた
上ふた(プラスチック)を取る(中ふたはそのまま出せます)



キャップに残ったリング



全面のり付きのラベル



「PET 1 マーク」のあるウォーターサーバーのタンク
持ち手(燃やせるごみ)、中栓・ふた(プラスチック)を取る



ペットボトルで出せません



工作などで使用
した、切ったり
塗料が付いたり
したもの

↓
燃やせるごみで
出してください



ソースなど、す
すいでも油汚れ
や臭いが取れな
いボトル

↓
燃やせるごみで
出してください



「PET 1 マーク」の無
いウォーターサーバ
ーのタンク

↓
販売店へ返却するか
プラスチックで出
してください



「PET」と書いて
ある卵などの
パック

↓
プラスチックで
出してください



洗剤・シャンプ
ーなどのボトル

↓
洗ってプラスチ
ックで出してく
ださい



「プラマーク」の有
る飲料ボトル

↓
洗ってプラスチック
で出してください





多摩市ファミリー・サポート・センター会員募集・説明会

日12月9日(土)午後1時30分～3時
場閑戸公民館第3学習室定10人(申し込み先着順)保育3人(1歳6ヶ月児以上。申し込み先着順)ID1012750申
問11月24日(金)から、電話で、多摩市ファミリー・サポート・センター☎(357)5105・URLhttp://famisapo.tama.jp/へ

令和6年1月から産前産後の国民健康保険税減免制度が始まります

対出産(予定)日が令和5年11月以降の、出産予定または出産した国民健康保険の被保険者(加入者)を含む世帯減免額出産する被保険者分の税額のうち、出産予定日または出産日が属する月の前月から翌々月までの4ヶ月間相当額(多胎妊娠の場合は、出産予定日または出産日が属する月の3ヶ月前から翌々月までの6ヶ月間相当額)持ち物本人確認書類(運転免

許証など)、届出時期に応じた次の書類(出産前に届出をする場合=母子健康手帳(親子健康手帳)など出産予定日が確認できるもの、出産後に届出をする場合=被保険者と子が別世帯の場合のみ出生証明書など出産日・親子関係がわかる書類)ID1013432
申
問出産予定日の6ヶ月前から、直接、保険年金課☎(338)6840へ

乳幼児の健康診査

受付時間午後1時～1時45分対内3～4ヶ月児健康診査(内科、産婦健康診査)、1歳6ヶ月児健康診査(内科、歯科)、3歳児健康診査(内科、歯科)持ち物母子健康手帳(親子健康手帳)、問診票ほか備考対象者には個別通知。転入の方は要連絡ID1003433問場健康推進課(健康センター)☎(376)9177

離乳食講習会「初めてつくる離乳食コース」

日12月20日(水)午前10時30分～11時30分・午後2時～3時対令和5年7月～8月生まれの初めての子どもがいる方定各12人(申し込み先着順)持ち物母子健康手帳(親子健康手帳)、筆

記用具など備考試食あり。受講経験者は受講不可ID1003426申問場11月22日(水)から、電話または直接、健康推進課(健康センター)☎(376)9177へ

親子で学ぶ!スマホを持つ前に知っておきたいトラブル回避法!

SNSでつながった知らない人と会う・SNSで個人情報や写真を送ってしまう・性的な情報に触れてしまうなど、スマホのトラブル防止のための知識を親子で学んでみませんか?初めてスマートフォンを持つ前に知っておきたいことをお伝えします!

日12月16日(土)午前10時30分～11時40分場パルテノン多摩会議室3・4対小・中学生の子どもと保護者定30組(申し込み先着順)内家庭でのルール作り、機種の選び方、便利なアプリ、制限機能など講師戸田さやか氏(公認心理師、臨床心理士)、藤本加奈

子氏(スマホ相談会講師)主催(株)ファミワン、(株)ジェイティーエス備考保護者の方のみでの参加可ID1013450申
問11月22日(水)午前9時から、インターネット手続きで、申し込み専用フォームURLhttps://form.run/@kids-smartphone-seminar20231216へ問(株)ファミワン☎080(2243)6995

緑の探検隊第8回「お正月飾りを創ります!」

日12月17日(日)午前9時30分～正午場鶴牧西公園みどりの家対小学生(要保護者同伴)定5人(申し込み先着順)¥1,500円(材料費込み)内身近な竹や木を組み合わせて、玄関ドア用の飾りを作る講師峰岸久雄氏(環境カウンセラー)ID1011572申
問11月22日(水)から、電話または直接、グリーンライブセンター☎(375)8716へ

おめでとうございます 令和5年 秋の叙勲・褒章

瑞宝小綬章=牛山 幸彦
瑞宝単光章=紀 初子、
高野 陽一
瑞宝双光章(危険業務従事者叙勲)=工藤 誠二、三宅 謙一

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)。

瑞宝単光章(危険業務従事者叙勲)=池田 省三、白井 潔



スターライトバルコニーin閑戸

閑戸公民館で星とつながる3日間を過ごしませんか?

①スターライトコンサート

日12月1日(金)午後7時～8時場閑戸公民館市民ロビー定100人内
プラネタリウムの映像と弦楽四重奏の生演奏協力(一社)星つむぎの村

②寝ころびプラネタリウム&星空観望会

日12月2日(土)午後5時30分～7時30分場内閑戸公民館市民ロビー=寝ころんでプラネタリウムを鑑賞、



公民館の天井に
星空が!

③太陽系のレシピを知ろう一月の立体早見盤作成ワークショップ付

電波望遠鏡を用いて太陽系(地球や太陽)の成り立ちを研究している講師が、地球や太陽はどのように生まれるのかなどを分かりやすくお話しします。

日12月3日(日)午後2時～3時30分場閑戸公民館ギャラリー定28人内
講演、「その日の月の形が分かる立体早見盤」の作成講師下井倉ともみ氏(大妻女子大学社会情報学部環境情報学専攻准教授)

[共通事項]

備考申し込み先着順ID1013334申

①③11月22日(水)から、公式ホームページのインターネット手続き・電話または直接、閑戸公民館へ②11月22日(水)から、電話または直接、一ノ宮児童館☎(375)4643へ問閑戸公民館☎(374)9711・FAX(339)0491

12月1日(金) 午前8時30分から 粗大ごみのオンライン決済を始めます

支払いがクレジットカードでできるようになります。多摩市粗大ごみ電子申請からアクセスし、オンライン決済を選択してください。

備考オンライン決済をした場合は、粗大ごみ処理券の購入は不要ID1013265問資源循環推進課☎(338)6836

40ℓサイズのプラスチック有料指定袋をご利用いただけるようになります

12月から、40ℓサイズのプラスチック有料指定袋をご利用いただけるようになります。

ID1013382販売場所多摩市有料指定ごみ袋等取扱店問資源循環推進課☎(338)6836



太陽光発電や蓄電池をグループ購入しませんか? (2次募集)

3kWの太陽光パネルと7kWの蓄電池を設置する場合、想定市場価格から約20%引きで購入できる他、都から最大150万円の補助を受けることができます。市の補助金も併用可能です。二酸化炭素の削減だけでなく、電気代の節約や防災にもつながります。

備考詳細は、東京みんなのおうち

みんなの おうちに 太陽光

に太陽光URLhttps://group-buy.metro.tokyo.lg.jp/solar/tokyo/home 参照または要問い合わせ募集期限12月20日(水)申
問東京みんなのおうちに太陽光事務局☎(0120)(723)100(祝日を除く月～金曜日午前10時～午後6時)





健康講座「人生100年時代に向けて死ぬまで健康でいる秘策について」

日12月18日(月)午後2時～3時10分(1時30分から受け付け)場永山公民館ベルブホール対60歳以上の市内在住者定50人(先着順)講師田村豊氏[(医)めぐみ会理事長]申当日直接会場へ問・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)

南なん亭「高齢者の交通安全」

日11月24日(金)午後2時30分～3時30分場アクアブルー多摩みなみの食堂定30人程度(先着順)講師多摩中央警察署内高齢者の交通行動や指導ポイントなど備考詳細は、二幸産業・NSP健幸福祉プラザURLhttps://www.tama-fukushi.org/ 参照または要問い合わせ申当日直接会場へ問二幸産業・NSP健幸福祉プラザ3階事務室☎(356)0303



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」

日12月1日(金)午後2時～4時(3時30分まで受け付け)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方法の個別サポート。参加者同士の交流スペースあり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～ず他持ち物自身で使用しているスマートフォン備考本事業は、宝くじの社会貢献広報事業として助成を受け実施ID1003214申当日直接会場へ問関戸公民館☎(374)9711



中退共の退職金制度をご利用ください

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。退職金はぜひ中退共にお任せください。

ID1002492問(独)勤労者退職金共済機構☎03(6907)1234



一本杉公園で炭焼きを行っています

市内の公園などから発生する樹木の剪定枝や伐採木をリサイクルする目的で、炭焼きを行っています。炭焼き期間中、近隣に煙・臭気が生じることもありますが、ご理解とご協力をお願いします。

日12月3日(日)午前9時～正午ごろ場一本杉公園炭焼き窯備考炭出しの見学はできるだけ午前中にお越しくださいID1008789問一本杉炭やき俱楽部☎090(1106)6055祐乗坊

浸水対策・節水に役立つ雨水貯留槽購入費の一部を補助します

対100リットル以上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ID1002428問下水道課☎(338)6842・Fax(339)4413

多摩中央警察署からのお知らせ「サポート詐欺注意報」

「サポート詐欺」とは、パソコンやスマートフォンで動画やwebサイトを閲覧している時に、いきなり「ウイルスに感染しました」などの警告画面と連絡先が表示され、電話をかけた被害者に対し、ウイルスの除去を理由にして、現金の振り込みをさせ、コンビニなどで電子マネーカードの購入を要求する詐欺の手口です。被害に遭わないためにも、「電話をかけない!」「電子マネーカードの購入を求められても買わない!」といった防犯意識を持ちましょう。

●NTT東日本による無料サービスで対策をしましょう

相手の電話番号が確認できる「ナンバー・ディスプレイ」や、非通知の電話を拒否できる「ナンバー・リクエスト」が無料で利用できます。

対70歳以上または同居の契約者の方(ご家族も代理で申し込み可)備考無料利用には条件あり。詳細は、要問い合わせ問NTT東日本特殊詐欺対策ダイヤル☎0120(722)455(午前9時～午後5時)

〔共通事項〕
問多摩中央警察署生活安全課犯罪抑止対策担当☎(375)0110

住生活総合調査にご協力ください

12月1日(金)に、①国土交通省が「令和5年住生活総合調査」を、②東

京都が「令和5年住生活総合調査拡大調査」を実施します。10月に実施された「住宅・土地統計調査」に回答いただいた世帯の一部が対象です。対象世帯には、11月下旬ごろに郵送で調査票が届きますので、オンラインまたは郵送でご回答ください。

ID1013500問①令和5年住生活総合調査事務局(国土交通省)☎0120(169)037②令和5年住生活総合調査拡大調査事務局(東京都)☎0120(234)047

12月1日(金)から多摩東公園内駐車場を有料化します

市内の市立公園内駐車場は、利便性の向上や駐車場環境改善のため、拡張整備と有料化を進めています。なお、12月1日から、尾根幹線側駐車場は北門(現在の出口側)が出入口となりますのでご注意ください。基本料金入庫後30分までは無料。以降、1時間ごとに100円最大料金午前6時～午後8時=700円、午後8時～午前6時=300円ID1013287問駐車場有料化について=公園緑地課☎(338)6827、多摩東公園内のスポーツ施設について=スポーツ振興課☎(338)6954



傍聴

〔共通事項〕

備考先着順。日時・場所は変更になる場合あり。事前に要問い合わせ申当日直接会場へ

●令和5年第4回多摩市議会定例会会期行事予定12月1日(金)～7日(木)=本会議(行政報告、一般質問など)、8日(金)・11日(月)=本会議(補正予算・条例等審議)、12日(火)=総務常任委員会、13日(水)=健康福祉常任委員会、14日(木)=生活環境常任委員会、15日(金)=子ども教育常任委員会、18日(月)=多摩市役所本庁舎建替基本計画特別委員会、19日(火)=代表者会議、20日(水)=議会運営委員会、22日(金)=本会議(最終日)時間午前10時場議場、委員会室定議場=各35人、委員会室=各15人備考行事予定は変更の場合ありID1006655問議会事務局☎(338)6890

●TAMA女性センター市民運営委員会
日11月22日(水)午前10時～正午場TAMA女性センター活動交流室(ヴィータ)定10人内男女平等参画の推進に向けた事業の立案・実施などID1006307問TAMA女性センター☎(338)55)2110・Fax(339)0491

●第2回多摩市歯科口腔保健推進条例検討委員会

日11月29日(水)午後7時30分～9時場健康センター会議室2定5人程度内歯科口腔保健推進条例の検討ID1011238問健康推進課☎(376)9111

●令和5年12月多摩市教育委員会定例会

日12月13日(水)・25日(月)午後2時場教育委員会会議室(ベルブ5階)定各10人内付議案件の報告・決定などID105473問教育振興課☎(338)6872

市民委員募集

●多摩市学びあい育ちあい推進審議会

社会教育の振興や公民館の運営、学校・家庭・地域の連携した教育などに関して、調査・審議し、助言・提言を行う市民委員を募集します。

任期令和6年4月1日～令和8年3月31日対市の他の審議会などの委員になっていない、社会教育について高い関心を持つ市内在住・在勤・在学者で、年6回程度の会議の他、関係団体の会議・大会などに出席できる方募集人数1人報酬市の規定による選考方法書類選考備考選出委員の氏名などは公表。結果は応募者全員に通知。提出書類の返却不可ID1013269問12月20日(水)必着の、公式ホームページのインターネット手続き・郵送または直接持参で、作文「市内の社会教育施設を有効活用するため、あなたが考えること」(800字程度。様式自由。A4縦サイズの用紙に横書き)、作文の最後に住所、氏名(ふりがな)、生年月日、性別、職業、電話番号、社会教育についての学習・活動などに関する略歴を記入し、〒206-0025永山1-5ベルブ永山3階教育振興課☎(338)6930へ

その他

●令和5年度第3回多摩市若者会議ワークショップ

若い世代や子育て世代が「住んでみたい、訪れてみたい」と思えるまちの魅力をつくりだし、発信・実践する多摩市若者会議では、若者によるプロジェクトを生み出すため、ワークショップを行っています。今回のワークショップは、学生から社会人まで、初めての方も自由に参加できるイベントです！

日12月20日(水)午後7時～9時集合パルテノン多摩第3・4会議室定60人(申し込み先着順)ID1013294問インターネット手続きで、若者会議URLhttps://tamayouth.jp/workshop2023-03/ へ問・企画合同会社MichiLab☎(3707)0206



コミュニティセンターから

問は各館へ。申し込みの記載がないものは当日直接会場へ
ひじり館 **1003173** (389)2211

●第26回ひじり館音楽祭
日12月3日(日)午後0時30分~5時10分(正午開場)場ホール内オープニング(聖ヶ丘中学校吹奏楽部)、出演11団体の独唱、女声合唱、混声合唱、ピアノ連弾、ハープ合奏、マンドリン合奏、吹奏樂共催音楽祭実行委員会、文化部会持ち物室内履き、靴袋

求人・募集

多摩市職員

募集職種など右上表のとおり備考詳

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**1013462**申込期限12月8日(金)間人事課(338)6804

職種	区分	人数
一般事務(障がい者対象)	上級 中級 初級	3人程度
一般事務(社会福祉士)	上級	2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

からきだ菖蒲館コミュニティスタッフ

募集人数夜間勤務=若干名対パソコン入力ができ、徒歩または自転車で通勤可能な市内在住者業務内容受け付け、日常的な管理運営業務など面接日12月16日(土)採用日令和6年2月

1日(木)(1月中に研修あり)備考詳細は、からきだ菖蒲館で配布の募集要項参照**1003175**申間12月6日(水)まで[11月27日(月)を除く]に、直接、からきだ菖蒲館(午前10時~午後8時) (338)6333へ

令和6・7年度学校給食物資納入業者指名参加者

資格適用期間令和6年4月1日~令和8年3月31日納入品目①肉類②魚介類③野菜類④キノコ類⑤果物類⑥鶏卵⑦こんにゃく⑧豆腐⑨ごはん類(委託炊飯)⑩パン類⑪ハム・ソーセージ⑫冷凍食品・乾物類⑬麺類⑭乳類⑮その他給食物資全般備考特に⑨の品目は登録業者数が不足中。申請書は南野調理所で配布**1013498**申間12月25日(月)までに、直接持参で、申請書を、南野調理所(371)2417へ

パルテノン多摩ミュージアム市民学芸員(第3期)養成講座(全6回)受講生

日令和6年1月14日(日)・28日(日)、2月10日(土)・18日(日)、3月2日(土)・9日(土)、各午後2時~4時場パルテノン多摩ミュージアム・会議室など対中学生以上定16人(選考あり)¥2,000円(全回分)備考6回の養成講座受講後、実際の活動を実施。詳細は、パルテノン多摩URLhttps://www.partohenon.or.jp/event/20230114gaku参照申間12月20日(水)までに、インターネット手続きで、パルテノン多摩(375)1414へ

ここがつらい方へ

東京いのちの電話にご連絡ください
年中無休・24時間 (3264)4343



相談案内

生活困窮者自立相談

日月~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問場しごと・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

日月~金曜日午前9時~午後6時、土曜日午前9時~午後5時場居住支援相談窓口(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)

日11月26日(日)午前8時30分~正午・午後1時~5時場市役所1階保険年金課問納税課(338)6852、保険年金課(338)6840

高齢者在宅療養支援窓口

日月~金曜日午前10時~正午・午後1時~4時内高齢者の在宅療養の医療に関する相談窓口問多摩市高齢者在宅療養支援窓口(多摩市医師会) (357)1677

就職相談(予約不要)

日月~金曜日午前9時~午後5時場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

日月・水・木曜日午後1時~5時問経済観光課(338)6867

リモート労働相談

日毎月第3木曜日午前11時、午後1時30分・3時30分問場市役所第二庁舎2階経済観光課(338)6867

犯罪被害者などの相談窓口(予約不要)

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

GBT電話相談(355)2112(専用ダイヤル)(予約不要)

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

女性を取り巻く悩みなんでも相談

問場TAMA女性センター(ヴィータ7階) (355)2110

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。 (1003237)

・面接相談

日火・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)

日木曜日午前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

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

消費生活相談(予約不要)

日月~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)問場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)

日(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問場(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

多摩市社会福祉協議会権利擁護センターによる相談

・弁護士によるふくし法律相談

日第3木曜日午後1時30分~3時30分

・社会福祉士による成年後見相談会

日第4火曜日午後1時30分~3時30分

〔共通事項〕

問場権利擁護センター(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

日月~金曜日問場市役所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

日月~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問場子

ども家庭支援センター「たまっこ」 (355)3833

ひとり親家庭相談※面接は要予約

日月~金曜日午前9時~午後5時問場

市役所4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)

日月~金曜日午前10時~正午・午後1時~5時問場教育センター (372)1010

発達・教育初回相談窓口(372)1038

日月~土曜日午前9時~正午・午後1時~5時問場諒訪複合教育施設「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問

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

日月~金曜日、第2・4土曜日午前10時~正午、午後1時~5時問場教育セ

ンター(諒訪複合教育施設「かけはし」2階) (372)1010

受験生チャレンジ支援貸付事業相談

日月~金曜日午前9時30分~午後4時30分問場市役所2階福祉総務課 (400)

0868

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」

日月~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

問場マルシェたま(健康センター4階) (311)2300

・地域活動支援センター「あんど」

日月~土曜日(第2土曜日を除く)午前8時30分~午後5時問場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

日月~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

問場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30分(交通事故相談、人権・身の上相談、行政相談は50分)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。

問場市役所1階市民相談室 (338)6806

法律相談

日月・火・木曜日(第5月・火・木曜日を除く)。相談時間帯は週・曜日により異なります。

税務相談

日12月5日・19日・26日各火曜日午後1時30分~4時、12日(火)午前9時30分~正午

不動産の相続・贈与等の登記相談

日12月12日(火)午後1時30分~4時、26日(火)午前9時30分~正午

交通事故相談

日12月7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

日12月11日(月)午後1時30分~4時、25日(月)午前9時30分~正午

不動産取引相談

日12月25日(月)午後1時30分~3時

年金・社会保険・労務相談

日12月28日(木)午後1時30分~4時

人権・身の上相談

日12月7日・21日各木曜日午前9時30分~正午、14日・28日各木曜日午後1時30分~4時

行政相談

日12月21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)

日毎週金曜日午後1時30分~4時





令和5年度住民税(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14日(木)を過ぎると、令和6年5月まで令和5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6年度の申告の受け付けは、令和6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。

■ID1001834問課税課(338)6821

年末調整・インボイス制度説明会

■12月5日(火)午後2時~4時場オンラインまたは多摩商工会議所(関戸1-1-5)対市内事業者内源泉徴収票の書き方、インボイス制度登録後の注意点など講師日野税務署担当官■ID1013434申問11月28日(火)までに、インターネット手続きで、多摩商工会議所(375)1211・FAX(376)1188・URLhttps://www.tamacci.or.jp/へ

まだ間に合う!税金の納期内納付にご協力を!



今年度の税金、納め忘れはありませんか?
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

ID1001789問納税課(338)6822



▲口座振替について



▲電子決済アプリについて

●令和4年度の多摩市の徴収率は
99.1%

多くの市民の方に、市税を納期内に納付していただいているが、納税されていない0.9%の市税は金額にすると2億円を超えています。

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。

●便利な納付方法のご利用を!

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。eL-QR・eL番号が印字されている納付書は、地方税お支払いサイトで納付できます。また、eL-QRが印字されている納付書は電子決済アプリで、バーコードが印字されている納付書はコンビニエンスストアで納付できます。

●市税の納付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ています。急激な収入の低下など、やむを得ない事情により、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、分割での納付や納税の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、滞納処分に向けた手続きが進んでしまいます。



●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、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。

●督促状

納期限までに完納されない場合、督促状を送付します。

●財産調査

金融機関や勤務先などに対し調査を行います。対象となる財産は、預金・給与・不動産・生命保険などです。

●滞納処分

発見された財産に対し、差し押さえを行います。

●換価処分

差し押された財産は公売・取り立てなどで現金化し、未納(滞納)の税金に充てます。





知ってる? 第2号 アイスランド!

アイスランドの読書文化

東京2020オリンピック・パラリンピック大会を契機に、多摩市は北欧アイスランド共和国のホストタウンとなりました。このシリーズでは、アイスランドの情報をさまざまなテーマでお届けします!

第2号では、アイスランドの読書文化をご紹介します。アイスランド共和国と言えば、火山や氷河をはじめとした大自然や14年連続世界一位に輝いた男女平等など有名ですが、実は世界でも有数の読書大国であることを存じですか? 寒さが厳しく、冬の日照時間が短いアイスランドでは、冬の時期に多くの人が家で読書をして過ごすと言われています。

クリスマスには子どもたちに本をプレゼントする伝統的な習慣があり、クリスマスギフトとして本がもっともポピュラーな存在になっています。また、個人で出版する

人も多く、過去には国民の10人に1人が生涯のうちに、本を出版することもあるほどです。さらに、日本の有名な作家の作品の中にはアイスランド語に翻訳されているものがあり、現地で人気を博しています。

一方、日本ではアイスランド人作家の作品に出会う機会は少ないですが、アイスランドに古くから伝わる不思議な存在、skrúmsliを題材にした「かいぶつかぜ」などの「アイスランドのかいぶつ絵本シリーズ」(ゆぎ書房)や、アイスランドの寒い冬をいろいろなアイデアで楽しむ「さむがりやのスティーナ」(平凡社)など、日本語に翻訳されているものがあります。

市は、12月に「アイスランドのかいぶつ絵本シリーズ」の訳者である朱位昌併氏を招

▲原作者アウスロイグさん
公式ホームページより

き、講演会を実施します。ぜひご参加ください。文化の秋、読書を通してアイスランドへ思いを馳せてみませんか?

●多摩市アイスランド講演会「アイスランド×絵本」~絵本がつなぐアイスランドの世界~

■12月16日(土)午後2時~4時場パルテノン多摩オープンスタジオ定100人(申し込み先着順)内アイスランド在住の講師による講演他備考関連企画として、12月1日(金)~21日(木)にパルテノン多摩4階ライブラリーラウンジ・廻廊で展示、16日(土)午前11時からこどもひろばOLIVEで子ども連れの親子への読み聞かせを実施■11月22日(水)~12月14日(木)に、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、文化・生涯学習推進課へ

アイスランド語でひとこと!

ありがとう=Takk
面白い(興味深い)=áhugavert

■ID1012593問文化・生涯学習推進課(338)6822・FAX(371)3711

にせ都税メール・電話に注意!

都税事務所を装って、個人情報を不正に取得したり、金銭をだまし取る事例が発生しています。不審に感じた場合は即答せずに、問い合わせ先までご連絡ください。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

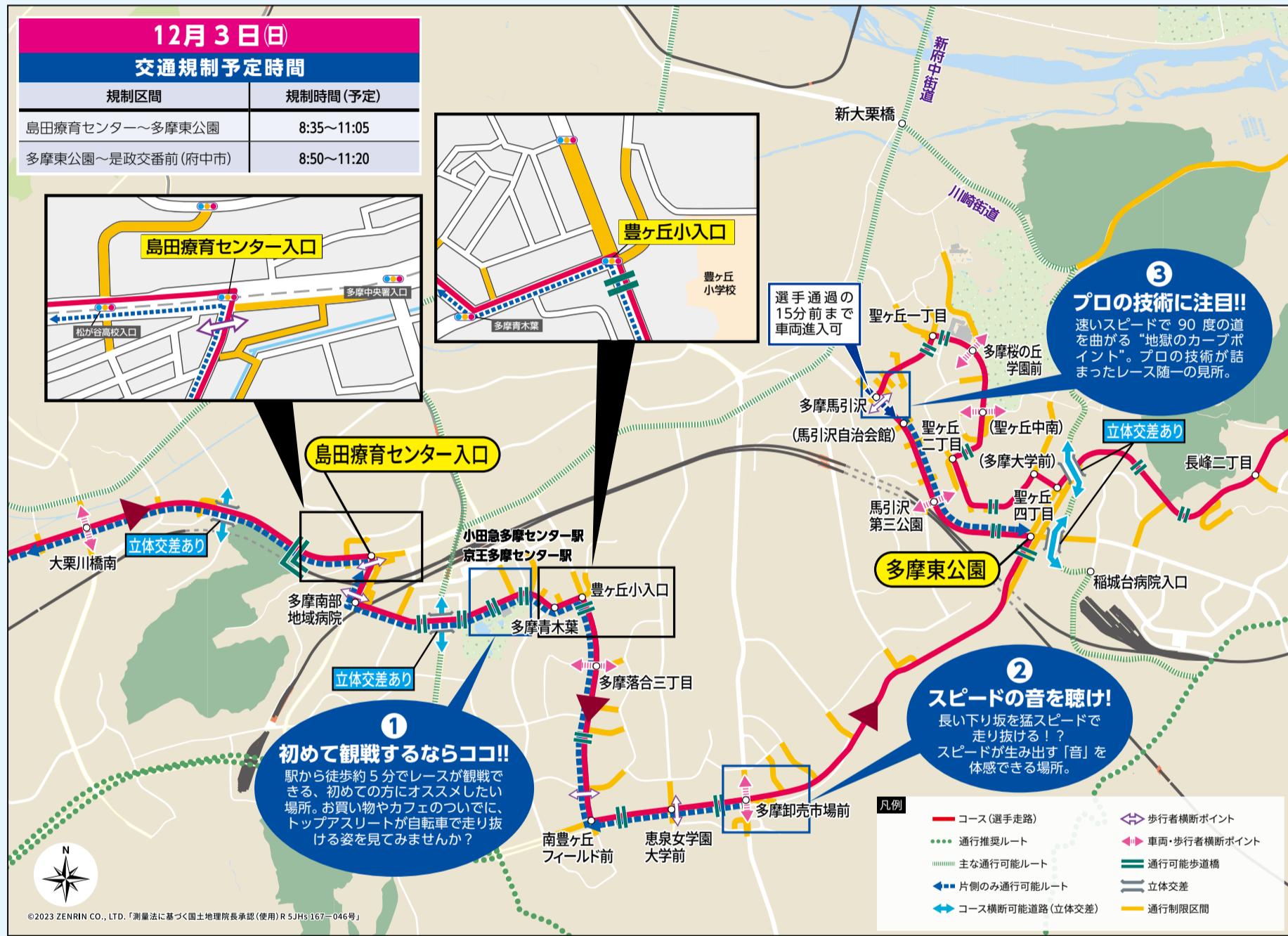
お詫びと訂正

THE ROAD RACE TOKYO TAMA 2023マップ訂正

たま広報11月5日号8・9面に掲載した「THE ROAD RACE TOKYO 2023(自転車ロードレース)開催!」のイベント名・コース・片側のみ通行可能ルート・通行制限区間に一部誤りが

ありました。正しくは下図の通りです。誠に申し訳ございませんでした。

1013374番スポーツ振興課 (338)6954・FAX(371)3711



シリーズ
**多摩市に吹く
緑の風 No.59**
~東京ヴェルディ・インフォメーションコーナー~



東京ヴェルディは現在J2リーグ4位に位置し、J1参入プレーオフ進出が確定しており、自動昇格の可能性も残されています(11月7日時点)。引き続きその活躍を応援しましょう!

女子プロサッカーリーグ「WEリーグ」に所属する「日テレ・東京ヴェルディベレーザ」の2023-24シーズンのリーグ戦が11月12日に開幕しました。昨シーズンはリーグ戦3位、皇后杯では優勝を勝ち取りました。今シーズンは新監督を



迎え、タイトル獲得を目標に、選手・スタッフは一丸となって取り組んでいます。今季のスローガンは「Brilliant」。「Brilliant」には、「強烈に光り輝く」という意味があります。さらにレベルアップし、ベレーザが誰よりも、強く輝くことを目指して、この言葉をスローガンとしています。ぜひベレーザのホームゲームにお越しください!

ださい!

日①11月23日(祝)②12月10日(日)、各午後2時対戦
相手①三菱重工浦和レッズレディース②ちふれASエルフエン埼玉・味の素フィールド西が丘(北区西が丘3-15-1)間東京ヴェルディ (3512)1969





講座・催し物

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
 ID公式ホームページのトップページにある「広報ID検索」に7桁の数字を入力すると関連ページにアクセスできます

分類	名称	日時・場所	対象・定員・申し込み・問い合わせなど
	健康づくり推進員主催事業	対中級者 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 申問11月22日(水)から、電話で、健康推進課☎(376)9139へ(1つのみ申し込み可)	
	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1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	定25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。アップダウンあり) ID1013179
	冬景色を楽しむウォーキング	日12月8日(金)午前9時30分～正午 集合唐木田駅改札口前	定20人(申し込み先着順) コース 唐木田駅～多摩よこやまの道～トンボ池～唐木田駅解散(歩程約7km。アップダウンあり) ID1013180
	12月の月例ウォーキング 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	日集合①12月5日(火)=グリナード広場(永山1-4)②12日(火)=九頭龍公園③19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) 主催 健康づくり推進員 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 ID①1011720②1011721③1011728 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6日(水)午前10時～11時50分、8日(金)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) 内隙間時間にできるトレーニング方法 持ち物 室内用運動靴 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 ID1011776 申問電話または直接、総合体育館☎(374)2313へ
		日12月17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 内骨粗しょう症予防とゴムバンドヨガ 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 ID1011776 申問電話または直接、アクアブルー多摩☎(338)7667へ
	楽しく！美しい！ラジオ体操教室	日①12月8日(金)午前10時30分～正午②17日(日)午後2時～3時30分 場①ゆう桜ヶ丘ホール②ひじり館会議室2・3	対市内在住・在勤・在学者 定①20人②25人(いずれも申し込み先着順) 内ラジオ体操第1で、体の効果的な伸ばし方や体操のこつを学ぶ 講師 山田小太郎氏(国士館大学男子新体操部監督) 持ち物 室内用運動靴、タオル、飲み物 ID1012979 申問 主催①11月23日(祝)～12月7日(木)に、電話または直接、ゆう桜ヶ丘☎(338)7121へ②11月20日(月)～12月15日(金)に、直接、ひじり館☎(389)2211へ
	恵泉多摩がん哲学外来カフェ	日12月9日(土)午後1時～3時 場グリーンライブセンター	内がん患者の方などが語らう場 備途中入場不可。1月は休み。がんの治療などは行いません ID1011730 申当日直接会場へ問グリーンライブセンター☎(375)8716
	講演会「ろう者の文化、手話の文化」の秘話	日12月10日(日)午後2時～3時30分 場関戸公民館大会議室	定80人(先着順) 講師 植野圭哉氏(千葉聴覚障害者センター所長) 協力 多摩市聴覚障害者協会、多摩ボランティア・市民活動支援センター 備手話通訳・要約筆記あり 申当日直接会場へ問主催 多摩市手話サークル「クローバー」☎・FAX(337)8975三宅
	アクアブルー多摩骨盤ストレッチ教室(①全12回②全13回)	日令和6年1月～3月の①月曜日または②日曜日 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) ¥①9,600円②10,400円(いずれも全回分) 備詳細は、アクアブルー多摩 URL https://www.tama-pool.org/ 参照 ID1011366 申問 12月4日(月)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
はたらく	創業女子会～セミナー&先輩起業家体験談～	日12月18日(月)午後1時～4時 場キャリア・マムホール(ココリア多摩センター5階)	対創業に興味・関心のある女性 定20人(申し込み先着順) 講師 堤香苗氏(株)キャリア・マム代表取締役、池田早紀氏(エチカ株)代表取締役 協力(株)キャリア・マム ID1005600 申問 12月11(月)までに、公式ホームページのインターネット手続きで、経済観光課☎(338)6867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

「多摩市在住、60歳以上、おしごとをお探しの方へ！」 2つの会場で入会説明会開催

桜ヶ丘会場 12/12 火

《 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

まずは下記までお電話ください

お近くの会場に是非ご参加ください。下記までご予約を！

TEL.042-371-3580

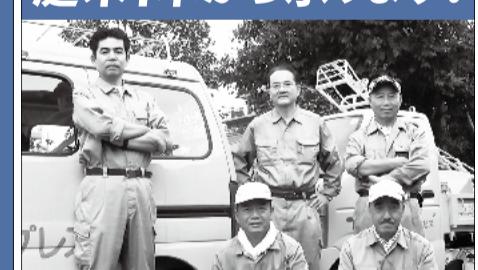
永山会場 12/20 水

《 時 間 》 9:30～11:30
 《 場 所 》 多摩市永山1-5
 永山公民館 4F 視聴覚室
 《 定 員 》 限定30名

予約制



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

✓ 土日でも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 ガーデンエクスプレス
 【多摩店】多摩市永山3-2-1 営業時間 9:00～17:00

0120-61-4128



講座・催し物

日時・日程・期間 場場所 対象 定員 費用(記載のないものは無料) 内容 備考 申し込み 問問い合わせ
ID公式ホームページのトップページにある「広報ID検索」に7桁の数字を入力すると関連ページにアクセスできます

分類	名称	日時・場所	対象・定員・申し込み・問い合わせなど
	企画展「多摩ニュータウンの色」	日11月23日(祝)~令和6年5月ごろ 場パルテノン多摩ミュージアム	内市民とともに調査した多摩ニュータウンの団地の色の成果を展示備詳細は、パルテノン多摩URLhttps://www.parthenon.or.jp/event/202311exhibition/ 参照申当日直接会場へ問主催パルテノン多摩☎(375)1414
	旧多摩聖蹟記念館 冬季企画展 パルテノン多摩・地域連携展示「牧野富太郎と多摩」	日11月30日(木)~令和6年2月6日(火)午前10時~午後4時 場旧多摩聖蹟記念館	内植物学者・牧野富太郎と多摩地域との多様なつながりを紹介(5月に行われた特別展「牧野富太郎と多摩」の巡回展)共催(公財)多摩市文化振興財団備毎月曜日、12月12日(火)・19日(火)・26日(火)、令和6年1月11日(木)・16日(火)・23日(火)・30日(火)は休館。1月8日(祝)は開館ID1013423申当日直接会場へ問教育振興課☎(338)6883・FAX(337)7620
	永山公民館サロンライトコンサート	日12月9日(土)午後3時30分~4時55分(3時15分開場) 場永山公民館ベルブルホール	定130人(先着順)出演曲目アルバトロス(軽音楽)='オリーブの首飾り'他、GoAL(ゴスペルコーラス)='Joy to the World'他備未就学児不可ID1013451申当日直接会場へ問永山公民館☎(337)6661
文化	永山公民館市民企画講座「競技かるた教室」(全4回)	日12月10日・17日各日曜日午前10時~午後0時30分・1時30分~4時場永山公民館和室	定10人(申し込み先着順)備1回のみの参加可ID1013360申問講師企画12月1日(金)~9日(土)に、メールで、住所・氏名・電話番号を、永山かるた会✉0011_kawano@mbn.nifty.com・☎080(6901)3826川野へ
	永山公民館市民企画講座「動かそうカラダ 踊る?!ココロ」	日①12月16日(土)午前10時~11時30分②令和6年1月14日(日)③2月4日(日)、各午後2時~4時30分 場永山公民館①②集会室③視聴覚室	定①③各15人②8人(いずれも申し込み先着順)￥①②各500円③300円内ヨガ、触覚書道、ボードゲーム講師①後藤美和氏[(一社)チャレンジドヨガ講師]②池山永津子氏[(一社)触覚書道刻字協会代表理事]③浅見幸佑氏[(一社)ビーラインドプロジェクト代表]企画with見えない人見えづらい人見える人と、多摩市視覚障がい者福祉協会ID1013362申問11月22日(水)から、電話またはメールで、参加希望日・住所・氏名・電話番号を、with見えない人見えづらい人見える人と☎080(6503)3100(午後1時~6時)・✉sai31sunsun@yahoo.ne.jp サルワタリへ
	お正月しめ縄づくり教室	日12月23日(土)午前10時30分~正午場キタカイさんぽ館創作活動室2	対小学5年生以上定15人(申し込み先着順)￥2,000円講師栗山亜寿阜氏(Felicite-フェリシテ)持ち物持ち帰り用の袋ID1013219申問12月1日(金)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
	丘の上収穫祭 2023	日11月23日(祝)午前11時~午後2時場SCSK 多摩センター(山下2-3)	内東京グリーンシステムズ(株)で栽培した新鮮な野菜などを日ごろの感謝を込めて販売問主催東京グリーンシステムズ(株)☎(310)2147
暮らし	多摩センターイルミネーション2023センターランドツリーライト式	日12月2日(土)午後3時~4時30分 場パルテノン大通り十字路特設ステージ	内オープニングセレモニーとオープニングファンタジーショー備イルミネーションの点灯は令和6年2月29日(木)までの午後4時30分~10時30分(サンリオイルミネーションは午後9時30分まで)に実施。イルミネーションにより点灯期間が異なりますID1013499問多摩センターイルミネーション実行委員会☎090(8946)9909
	第20回「こどもからの人権メッセージ発表会」in八王子	日12月2日(土)午後1時30分~4時30分(1時開場) 場南大沢文化会館主ホール(八王子市南大沢2-27)	定500人(先着順)内多摩9市町村の小学生による人権のメッセージの発表、八王子市立鎧水小学校金管バンドの演奏主催多摩西人権啓発活動地域ネットワーク協議会、八王子市備手話通訳・要約筆記あり申当日直接会場へ問八王子市総務部総務課☎042(620)7201・FAX042(621)1298
	TAMAサスティナブル・アワード2023表彰式・講演会	日12月2日(土)正午~午後3時30分 場永山公民館ベルブルホール	定120人(先着順)内各部門受賞者の表彰式・パネルディスカッション、講演講師星野智子氏[(一社)環境パートナーシップ会議副代表理事]共催多摩市消費生活フォーラム&エコ・フェスタ2023実行委員会備来場者には「多摩産材ヒノキのしおり」配布予定ID1013426申当日直接会場へ問環境政策課☎(338)6831
環境	12月の自然観察会「もみじする草木」	日12月5日(火)午前10時~正午 集合当日午前10時~11時に、旧多摩聖蹟記念館へ	内都立桜ヶ丘公園内の緑豊かな自然を散策共催多摩市植物友の会備雨天中止。歩きやすい靴と服装で。当日は資料を配布し、各自で観察ID1009625問教育振興課☎(338)6883
	12月の植物写真展示	日毎月曜日、第2~4火曜日、12月29日(金)~31日(日)を除く午前10時~午後4時 場旧多摩聖蹟記念館	内「冬芽」をテーマに、センダン・シナマンサク・ミズキなどの写真を展示ID1011254問教育振興課☎(338)6883

市民のひろば

1月1日号の原稿受け付けは11月20日(月)~28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
健康体操ひまわり日月3回水曜日9:30

~11:30場和田中学校クラブハウス対
楽しく健康になりたい方￥入会金(無料)、月会費(2,000円)備考無料体験に
参加してみませんか? 体が軽くなり
変化に気付き、若々しい毎日を送りま
せんか問☎080(1198)3886松尾
多摩ラージ日週8回(木曜日中心)12:30
~15:00場総合体育館対卓球の多少の経
験者￥入会金(2,000円)、1回(100円)
備考ラージボール使用の生涯スポ
ツとしての卓球問☎090(4932)6238河
合

催し案内
グレイターズクラブ大人の塗り絵展覧

会日11/23(祝)~28(火)場京王聖蹟桜ヶ丘
SC 5階ブリッジギャラリー￥無料備
考最終日は17:00まで問グレイターズ
クラブ大人の塗り絵☎(389)6341小田
着付け無料講習会日11/28(火)、12/8(金)
・22(金)、各14:00~16:00場関戸公民館
和室2￥無料備考初心者大歓迎。気軽
にご参加ください! 着物を着てお出
かけましょう問着物着付けサークル
愛☎090(9293)5985加藤
朗読クラブ^{かとうくらぶ}~秋冬の朗読会~
日11/29(水)13:30(13:00開場)場永山公
民館視聴覚室￥無料備考定員40人(要
予約)。6人の女性の朗読と講師草野
裕氏の朗読を問朗読クラブ^{かとうくらぶ}~

090(1426)5853望月
読み語り「物集女」トムハウスにて日
12/1(金)13:30(13:00開場)場TOM HO
USE第1音楽室￥無料備考冬の午後、
のんびりと読み語りをお楽しみください
問読み語り「物集女」☎090(1810)90
59小川明子
ひとあし早いクリスマスのおくりもの
日12/10(日)14:00場パルテノン多摩大ホ
ール￥指定席(3,000円)、自由席(2,0
00円)、中学生以下(1,000円)備考宮澤
賢治没後90年・ミュージカル「ゆきわ
たり」他問多摩童謡友の会☎(375)8558



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付かります。管理栄養士・保健師が相談に応じます。

■12月1日(金)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。治療中の場合は主治医に相談の上、要連絡1012092問電話で、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

〔共通事項〕

1002608問健康推進課☎(376)9111

●多摩市新型コロナ電話相談

☎(376)9111

■月～金曜日午前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1002609

●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)

第112回多摩センター健康セミナー(放送)

放送日時12月3日・10日・17日・24日・31日各日曜日午後4時～5時
チャンネル多摩テレビ111chテーマ多摩市健幸プロジェクト内寝たきり予防は脈の乱れのチェックから～多摩市で健康診断を受けるメリット～講師藤井仁美氏(多摩センタークリニックみらい院長)、小谷英太郎氏(日本医科大学多摩永山病院副院長、循環器内科教授・部長)、金子朋広氏(日本医科大学多摩永山病院腎臓内科准教授・部長)主催多摩センター地区連絡協議会、多摩市医師会、多摩市1013422問健康セミナー事務局☎(311)2250

東京都自殺相談ダイヤル
～こころといのちのほっとライン～
にご相談ください
正午～翌朝午前5時30分
☎(0570)087478
※相談は無料です(別途通話料がかかります)

国民健康保険・後期高齢者医療制度のお知らせ

●お早めに！①多摩市国民健康保険特定健康診査②後期高齢者健康診査もなく終了

終了期日が迫ると大変混み合い、希望する医療機関で受けられないことがあります。また、冬はさまざまな感染症が流行しやすい時期です。早めに受診しましょう。

健診期限令和6年1月31日(水)対40歳以上の多摩市国民健康保険被保険者と後期高齢者医療制度被保険者持ち物健康保険証、受診券(お持ちでない場合は、再発行の手続きが必要なため要問い合わせ)備考受診方法など詳細は、受診券に同封の案内または公式ホームページ参照1010279問保険年金課①☎(338)6824②☎(338)6807

●総合健康診査(人間ドック)の費用を助成します

補助額受診料の2分の1(年度に1回、上限額10,000円)注意事項申請は受診日の翌日から2年以内。特定健康診査・後期高齢者健康診査との併用不可(当該年度に上記健診を受けた方は人間ドック料助成制度の申請不可)③多摩市国民健康保険に加入の方=1002023、

④後期高齢者医療制度に加入の方=1002066問保険年金課③☎(338)6824④☎(338)6807(社会保険に加入している方は、各医療保険者へ)

●職場などで受けた健診結果の提供で2,000円分の謝礼を贈呈！

対多摩市国民健康保険に令和5年4月1日から引き続き加入している方備考その他条件あり。詳細は、公式ホームページ参照または要問い合わせ1002030問保険年金課☎(338)6824

●多摩市国民健康保険医療費通知の発行には申請が必要です

申請した方に、医療費通知(各医療機関で受けた費用などを記載)を発行しています。

対多摩市国民健康保険被保険者発行時期令和元年11月～令和4年10月受診分=随時、令和4年11月～令和5年10月受診分=令和6年1月下旬以降備考申請から発行まで2週間程度かかります。申請書など詳細は、公式ホームページ参照または要問い合わせ1001983問保険年金課☎(338)6824

受診相談(救急相談、医療機関案内)

1002731

- ・消防庁救急相談センター(24時間) ☎#7119、☎042(521)2323 病院に行くか救急車を呼ぶか迷っている方はご連絡ください。相談医療チーム(医師、看護師、救急隊経験者など)が年中無休で対応します。
- ・子供の健康相談室 小児救急相談(東京都) ☎#8000、☎03(5285)8898
- ・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

●休日診療当番医(医科)※当番医は、都合により変更の場合あり

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
11/23祝	まえはら小児科	関戸4-72聖蹟桜ヶ丘オーパ5階	(374)5028
11/26日	多摩クリニック	諏訪5-10-1	(375)7753
12/3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

●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時間☎(376)8009

新型コロナワクチン「令和5年秋開始接種」の予約受け付け中(接種費用無料)

予約には接種券が必要です。接種券に関する詳細は、公式ホームページをご覧ください。

1012759

「令和5年秋開始接種」の詳細はこちら▶

●使用ワクチンXBB.1.5対応ワクチン(ファイザー社)

●対初回接種を完了した生後6カ月以上の方

令和5年秋開始接種	接種対象	努力義務
65歳以上の方	○	○
基礎疾患有する方 その他重症化リスクが高いと 医師が認める方 (生後6カ月～64歳)	○	○
上記以外の方(生後6カ月以上)	○	×

●予約方法多摩市ワクチン予約サイトURLhttps://covid19.city.tama.lg.jp/でご予約いただけます。電話で新型コロナウイルスワクチン接種コールセンターへ

●※初回接種(生後6カ月以上)の予約も受け付けています

●※都の大規模接種会場でも接種が可能です。詳細は、東京都新型コロナウイルスワクチン大規模接種予約システム

URLhttps://www.tokyovaccine-rsv.metro.tokyo.lg.jp/pages/gu202202.html参照

東京都新型コロナウイルスワクチン大規模接種予約システム▶

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。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イ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、公式ホームページまたは厚生労働省URLhttps://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

職場や周りの方などに接種を強制したり、接種を受けていない人に差別的な扱いをしたりすることのないようお願いします。

1002575問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(日曜日・祝日を除く午前9時～午後5時)・
FAX042(313)7754



ワクチン特設ページ▶

(この記事は11月10日時点の情報で作成しています)

ともフェス 2023

すべての人がともに生きるフェスティバル
ジェンダー平等の社会を生きる

日12月16日(土)場関戸公民館

すべての人が「性と生、自分らしさ」を実現できる平等・対等の社会(地域・未来)をつくること。そして、さまざまな年代や立場の人が共に尊重し合える交流と学びの場となることを目的として「ともフェス」を開催しています。お気軽にご参加ください。

[共通事項]

保育①～⑤のみ、4人程度[1歳以上の未就学児対象。12月8日(金)午後5時までの申し込み先着順]持ち物⑥バスタオル、いつものお出かけグッズ⑦ヨガマットまたはバスタオル、飲み物、フェースタオル
主催多摩市男女平等参画推進フェスティバル2023実行委員会
後援多摩市④1013239⑤～⑧11月22日(水)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⑨(355)2110・⑩(339)0491へ(電話またはファクシミリでも可)

映画&講演会 ～ジブンらしさをもとめて～

場
ヴィータホール定各100人(先着順)申当日直接会場へ

①映画「カラソコエの花」
ある日唐突に「LGBTについて」の授業が行われた。いくつもの思いやりが、1人の心に傷を付けた。
時間午前10時～10時45分

②講演会「性と生、自分らしさ」
「3年B組金八先生」の脚本に関わった講師が、映像とともに当事者生徒との学校生活を振り返る。
時間午前11時～午後0時30分

③映画「まだ見ぬあなたに」
同級生とのつかの間の交際で妊娠した17歳の遙。そのことに気付いた図書館の司書は…。
時間午後1時15分～1時45分

④映画「片袖の魚」
トランス女性のささやかながらも確かに一步を刻む34分。わたしがわたしを生きる物語。
時間午後2時～2時35分

⑤映画「虹色の朝が来るまで」
ずっと一緒にいたい、ただそれだけ…。ろう者の監督が描く、全編手話で綴られた、ろう者×LGBTQの心温まる物語。
時間午後3時～4時5分

親子でリラックス

場第3学習室

⑥赤ちゃんとのスキンシップにベビーマッサージをやってみませんか?
時間午前10時～11時定8組(申し込み先着順)

⑦わたしリフレッシュ!ヨガ教室
時間午前11時30分～午後0時30分定15人(申し込み先着順)

講演&パネルトーク ～ジブンらしさ・アナラしさ～

場大会議室

⑧講演会「地域とともに～読者が主役!の地域情報紙『もしもし』から、多摩の女性を見る～」
3児の母かつ、多摩の地域情報紙「もしもし」の代表が伝える、紙面から見た多摩の女性。
時間午前10時～正午定50人(申し込み先着順)

⑨講演&パネルトーク「困りごとにより添うネットワークづくり～国立市女性シェルター・Jikkaの実践～」
女性が自立し主体的に生きるための支援の実践。
時間午後1時30分～4時定50人(先着順)申当日直接会場へ

市民ロビーイベント～ワタシらしい表現～

⑩絵本&積み木コーナー・ルービックキューブ・ボッチャ体験・子どもと唄とお話の時間・タマボラくんがやってくる

ギャラリーイベント～アナラらしい表現～

⑪TAMA女性センター登録団体活動パネル展示&活動紹介

日12月6日(水)～17日(日)午前10時～午後4時場ギャラリー備考17日のみ午後1時まで申当日直接会場へ

暴力は殴る・蹴るだけじゃない! 心を傷付けることも暴力です

毎年11月12日～25日は、「女性に対する暴力をなくす運動」期間です ④1003356⑤TAMA女性センター⑨(355)2110・⑩(339)0491

「配偶者からの暴力の防止及び被害者の保護等に関する法律」では、暴力を「身体に対する暴力又はこれに準ずる心身に有害な影響を及ぼす言動」としています。しかし「暴力=殴る・蹴る」というイメージから、被害者自身が「殴られないからDVではない」と思い込んでしまう場合もあります。

あなたがされている日常の行為もDVかもしれません。悩んだら、まずはご相談ください。

身体的な暴力以外のDV

精神的DV
大声で怒鳴る・無視をする・脅すなどの、相手を精神的に傷付ける行為

経済的DV
生活費を渡さない・仕事を制限させるなど、金銭の自由を奪う行為

性的DV
嫌がっているのに性行為を強要する、避妊に協力しないなどの行為

社会的DV
スマホを取り上げる・交友関係を監視するなど、生活の自由を奪う行為

相談はTAMA女性センターなどの相談機関へ!

- TAMA女性センター⑨(355)2110
- 東京ウィメンズプラザ⑩(5467)2455
- DV相談+(内閣府)
④https://soudanplus.jp/
- 夜間・緊急の場合
 - ・警察 ④110
 - ・東京都女性相談センター⑩(5261)3110
 - ・東京都女性相談センター多摩支所⑩(522)4232



▲DV相談+

男性・男児のための性暴力被害者ホットライン

- 暴力の被害者は女性だけではありません。しかし男性や男児は、被害に遭っても相談をためらってしまうことがあります。そのため、内閣府は男性・男児のための臨時の相談窓口を12月23日(土)まで開設しています。
- 男性のための性暴力被害ホットライン
⑨0120(213)533
 - 男の子と保護者のための性暴力被害ホットライン
⑨0120(210)109

STOP! DV・児童虐待～みんなで考えよう、W(ダブル)リボン～
子どもの見ている前でDVを行うこと(面前DV)は児童虐待にあたります。

11月は児童虐待防止推進月間でもあることから、女性に対するあらゆる暴力の根絶のシンボルであるパープルリボンと、児童虐待防止のシンボルであるオレンジリボンを組み合わせて、一体的に啓発を行っています。

- ・時計塔ライトアップ
聖蹟桜ヶ丘駅前ヴィータ・コミュニティの時計塔を2つのリボンの色にちなんでライトアップしています。
日11月30日(木)まで

