

新型コロナウイルスワクチン集団接種の予約受け付けを再開しました！

10月16日から、健康センター（関戸4-19-5）で武田／モデルナ社ワクチンによる新型コロナウイルスワクチン集団接種を実施します。ワクチン接種を希望する方は、ぜひこの機会にご予約ください。

※2回接種が完了している方や、ファイザー社ワクチンを接種した方は接種を受けることができません。

●16歳以上の市民の方を対象に予約不要で接種を実施します！（定員あり）

本人確認書類をご持参のうえ、接種受付時間内に健康センターまでお越しください。

※実施日より定員が異なります

●入学選抜試験を控えている12歳以上の市民の方を対象に優先接種を実施します！（定員あり）

受験生の方を対象に、新型コロナウイルスワクチン接種コールセンターで電話による予約を受け付けています。

☆新型コロナウイルスワクチン集団接種の実施日程などの詳細や最新の情報は、公式ホームページをご覧ください。→

▽問合せ 新型コロナウイルスワクチン接種コールセンター（※日本語対応のみ）

☎ 042-313-7003（土・日曜日、祝日を含む午前9時～午後5時）



10月は「食品ロス削減月間」です

日ごろの心掛けで家庭からの「食品ロス」を減らしましょう！

10月16日（土）は国際連合が定めた世界の食料問題を考える「世界食料デー」です。

●日常生活の中でちょっとした配慮をしよう

①買い過ぎに注意！→冷蔵庫や家にある食材を確認し、必要な分だけ買いましょう。

②手前に陳列されているものを！→賞味期限と消費期限の違いを理解し、手前に陳列されているものから買いましょう。

③使い切る・食べ切る →食材を無駄なく使いきり、食べきれぬ量だけ作るようにしましょう。食べきれなかったものは冷凍するなど、保存方法を工夫したり、リメイク料理に挑戦したりしましょう。

④残さず食べる →食事はなるべく残さず食べましょう。外食の際は食べきれぬ量を注文しましょう。

10月30日は「食品ロス削減の日」

令和元年10月に「食品ロスの削減の推進に関する法律」が施行され、10月30日は「食品ロス削減の日」に定められました。

▽問合せ:ごみ対策課 ☎042-338-6836 FAX 042-356-3919

多摩消防署からのお知らせ ～119番の通報要領を身につけましょう！～

火災に遭遇したり目の前で急病人やけがが発生した場合、あなたの迅速で正しい119番通報がその人の命や財産を守るにつながります。1秒を争う時でも落ち着いて119番通報ができるように、正しい通報要領を身につけましょう。

●119番通報の仕組み

市内の一般電話、公衆電話、スマホから119番通報すると、東京消防庁災害救急情報センター（立川市）につながり、現場に近い消防隊や救急隊に出勤が指令されます。電波が悪い場所にいる時は、通報中の会話中断避けるため、一般電話・公衆電話から通報してください。

●正しい通報要領

119番に電話するとき、ゆっくりと聞き取りやすいように住所や災害の内容を話してください。

●救急車を呼んだ方がよいか迷った場合

けがや病気の場合でも、救急車を呼んだ方がいいか迷った場合は、救急相談センター #7119 をご利用下さい。

救急車の適正利用にご協力をお願いします。

▽問合せ: 多摩消防署予防課防火査察係 ☎042-375-0119

多摩市市制施行50周年記念 健康ウォーキング

「多摩ニュータウン団地建設50年の歴史散歩」

- ・日時:10月22日(金) 9時30分～12時30分 ・集合場所:グリナード広場(永山1-4グリナード永山4階)
- ・コース:グリナード広場～諏訪・永山・貝取・豊ヶ丘・落合・鶴牧各団地～多摩中央公園解散(歩程約6km。初級者向き)
- ・定員:20人(申し込み先着順) ・持ち物:交通費・飲み物・帽子・雨具(傘は不可)
- ・注意事項:要申し込み。歩きやすい靴・服装で。ウォーキングポール使用不可。雨天予備日あり。
- ・主催:落合・鶴牧・南野・唐木田・中沢・山王下地区

▽問合せ・申込:健康推進課(健康センター) ☎042-376-9111

40歳からは必ず受けよう！！乳がん検診

▽問合せ:健康推進課 ☎042-376-9111

「わたしは大丈夫」と思っていないませんか？乳がん発症のピークは40～60代です。
 がんが小さいうちに見つけることができれば95%以上の方は治すことができるため、早期発見は何よりも大切です。

●今すぐ予約しよう！

40歳以上で今年度内に偶数年齢を迎える女性の方に、乳がん検診の通知をお送りしています。

▽期間：令和4年3月31日まで ▽対象：今年度40歳以上で偶数年齢になる方 ▽費用：1,500円

▽持ち物：4月末に送付した受診案内封筒（封筒自体が受診券）・健康保険証

▽注意事項：封筒を紛失した方や、前年度未受診の奇数年齢の方で今年度受診を希望する場合は要問い合わせ

●乳がん検診実施医療機関

医療機関	住所	電話番号
聖ヶ丘病院	連光寺 2-69-6	☎0120(015)811
田村クリニック	落合 1-32-1 多摩センターペペリビル 4・5階	☎0120(609)400
多摩センターレディースクリニック	鶴牧 1-22-2 多摩メディカルビルディング 3階	☎042-375-5122
多摩海上ビル診療所	鶴牧 2-1-1 多摩東京海上日動ビル中央館 1階	☎042-356-2222

きゅうじつしんりょうとうばんい

休日診療当番医 9:00～17:00

多摩市医師会: <http://www.tama-med.or.jp/toban/>

- 10/17(日) 布施川医院 落川 1329 ☎042-373-5858
- 10/24(日) あべ多摩センター内科 ☎042-373-7755
鶴牧 1-22-2 多摩メディカルビルディング 2階
- 10/31(日) やはの内科胃腸科クリニック ☎042-356-3761
関戸 1-11-9 桜ヶ丘富沢ビル 6F
- 11/3(水・祝) 新垣内科外科クリニック ☎042-373-0514
鶴牧 1-24-1 新都市センタービル 3F
- 11/7(日) つるまき八木クリニック ☎042-319-3449
鶴牧 5-4-1

- 11/14(日) 永山内科クリニック ☎042-338-2355
乞田 1426 KTAビル 2階

- 急病人にのみ限ります
- 健康保険証・乳幼児医療証等を忘れずに
- 必ず時間内に
- ※来院前に電話連絡を
- ※当番医は、都合により変更の場合あり

こども準夜診療所(健康センター内)=小児科

こどもの急病にはまずこの診療所を受診ください。

(19:00～21:45) ☎042-375-0909

休日歯科応急診療所(健康センター内)=歯科

(日・祝の 9:00～15:30) ☎042-376-8009

注 要事前電話連絡



診療機関の案内(24時間体制で実施)

- 急患テレホンセンター(多摩消防署内) ☎042-375-9999
- 消防庁救急相談センター ☎#7119(携帯電話、PHS、プッシュ回線) ☎042-521-2323(ダイヤル回線)
- 東京都医療機関案内サービス「ひまわり」 ☎03-5272-0303
- 外国語医療情報(東京都保険医療情報センター)

9:00～20:00 ☎03-5285-8181

★外国人のための生活相談室

第1・第3木曜日 (13:30-16:30) TIC活動室(ヴィータ7階)

※予約制

★日本語教室の予定 (受講料:会員=無料)



たましいたくしぎょう
多摩市委託事業

クラス	会場	時間	日程	
			10月	11月
月曜クラス	キャリアマムホール(コソリア多摩センター5F)	10:00～12:00	4日・25日*	1日・8日・15日・29日
	東永山複合施設 302 教室他	10:00～12:00	4日・11日・18日・25日	1日・8日・15日・29日
木曜クラス	TIC 活動室(ヴィータ 7F)	10:00～12:00	7日・14日・21日	4日・11日・18日
		19:00～21:00	7日・14日・21日	4日・11日・18日
土曜クラス	TIC 活動室(ヴィータ 7F)	14:00～16:00	2日・16日・23日	6日・13日・27日

*10/25 キャリアマムホールは 13:30-15:30

△上記の電話予約及び問合せは ☎ 042-355-2118 TIC 事務局

発行 多摩市役所 くらしと文化部 文化・生涯学習推進課 ☎ 042-338-6882 毎月10日発行



作成・編集 多摩市国際交流センター(TIC)

事務局 〒206-0011 多摩市関戸 4-72 ヴィータ・コミュニネ 7階 ☎ 042-355-2118 FAX 042-355-2104

E-mail: tic@kdn.biglobe.ne.jp URL: <http://www.tic-tama.jp/>

月～土 10:00～17:00 (日、第1・3月、祝、年末年始、臨時休館日はお休みです。)

※記事に関するご意見・ご希望がありましたら上記までお寄せください。また、当会報は4ヶ国語(日本語・英語・中国語・ハンガル)で用意しておりますので、ご希望の方は TIC 事務局までご連絡ください。