

### 子ども・若者 関連情報

#### 1月11日(木)に児童扶養手当を振り込みます

1月下旬になっても振り込まれていない場合はご連絡ください。  
ID1003455 子育て支援課 ☎(338)6851・FAX(372)7988

#### 育児相談

日 2月2日(金)午前9時10分～10時30分  
乳幼児の保護者 定16人(申し込み先着順) 身体計測、育児相談、栄養相談など 持ち物 母子健康手帳(親子健康手帳) ID1003429  
日 1月4日(木)から、公式ホームページのインターネット手続きで、健康推進課(健康センター) ☎(376)9177へ

#### パパママ学級(両親学級)

##### ①歯っぴー食事コース

日 2月7日(水)午後1時15分～3時15分  
妊娠16週～35週の方とそのパートナー 妊婦中の歯の健康、栄養と食事バランスチェックとレシピ紹介

##### ②ウェルTAMA!赤ちゃん準備コース(全2回)

日 2月14日(水)午後1時15分～3時15分、17日(土)午前9時15分～正午  
出産予定日が4・5月の初産の方とそのパートナー 産前の準備と呼吸法、先輩パパママとの交流会、ベビー服・グッズなどの展示

#### 【共通事項】

定 各20組(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

具備者一人での参加可 ID1003411  
日 1月4日(木)から、電話で、健康推進課(健康センター) ☎(376)9177へ

#### 里親の話を聞く会「養育家庭体験発表会」

日 1月20日(土)午後2時～3時30分  
子ども家庭支援センター活動室 定10人(申し込み先着順) 企画 多摩児童相談所、多摩フォスタリング機関二葉

学園備考 希望者は個別相談も可 ID1013715  
日 1月19日(金)正午までに、インターネット手続きで、多摩フォスタリング機関二葉学園 URL https://www.futaba-yuka.or.jp/int\_gak/page-4572/・☎042(444)0191へ

#### ヴェルレンジャーホッケー教室

日 2月3日(土)午前10時～11時30分(10時から受け付け) 場 総合体育館第

1 スポーツホール 市内在住・在学の小学生 定30人(応募者多数の場合は抽選) 講師 東京ヴェルディの選手 共催 東京ヴェルディクラブ ID1013740  
日 1月29日(月)午後5時までに、インターネット手続きで、東京ヴェルディ URL https://tayori.com/form/6a148cf4acc48dcd7da6505e6b23ed33d3efcc67/・✉info@verdy-club.or.jp へ

## 住民税非課税世帯に対する 第2回エネルギー・食料品等物価高騰支援給付金

**7万円**

エネルギー・食料品などの物価高騰による負担の増加を踏まえ、住民税非課税世帯に対し、令和5年8月～11月に給付した3万円に加え、7万円を給付します。

**対基準日(令和5年12月1日)**において世帯全員の令和5年度分住民税が非課税の世帯(課税者に世帯全員が扶養されている場合は対象外)

**発送書類**対象となる世帯の世帯主に対して、1月中旬から、本給付金のA「支給通知書」・B「支給口座等確認書」・C「申請書」のいずれかを順次発送します。

**支給方法**①A「支給通知書」を受け取った方は、申請などの手続きなく受給できます。通知書に記載の口座を変更する場合や課税者に世帯全員が扶養されている場合などは、書類の内容に従い **1月29日(月)**までにお申し出ください。

②B「支給口座等確認書」またはC「申請書」を受け取った方は、書類の内容に従い必要事項を記入の上、**3月15日(金)(消印有効)**までにご返送ください。

**給付額** 1世帯につき7万円

**支給時期**

⑦A「支給通知書」を受け取り口座変更をしなかった方は、2月上旬に支給する予定です。

⑧A「支給通知書」を受け取り口座を変更した方と、B「支給口座等確認書」またはC「申請書」を受け取った方は、書類受け付けから1カ月～1カ月半程度で支給します。ただし、書類に不備がある場合や、申請が集中した場合は、予定より時間がかかる可能性があります。

**注意事項**DVなどの被害者の方は、受給に手続きが必要な場合があります。**備考**必要書類や申請方法などの詳細は、公式ホームページをご覧ください。なお、前回3万円

の給付金では対象だった、「住民税均等割のみ課税世帯」と「課税者に世帯全員が扶養されている世帯」は対象外ですが、国が追加対応を検討しています。

**●詐欺にご注意ください**

市や内閣府などが給付の手数料などとして、現金自動預払機(ATM)の操作をお願いすることや、コンビニエンスストアなどでギフトカードの購入を求めることは絶対にありません。少しでも不審だと思ったら、消費生活センターや多摩中央警察署にご連絡ください。

**ID1013585** 日 1月4日(木)から、多摩市エネルギー・食料品等物価高騰支援給付金専用コールセンター ☎0120(017)811(土・日曜日、祝日を除く午前9時～午後5時)

(この記事は12月20日時点の情報で作成しています)

## Let's 健幸まちづくり! Vol.11

健幸まちづくりは、「健幸都市・多摩」の実現に向けて、行政だけでなく、市民・市民団体・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、だれでも簡単に健幸まちづくりを周りの方に広められる「ライフウェルネス教材」をご紹介します。この教材を使って、もっと「健幸」になりませんか？

ID1002745 健幸まちづくり推進室 ☎(338)6916

#### 多摩市ライフウェルネス教材ってなに？

人生を最期まで自分らしくいきいきと暮らし続けるために役立つ工夫や知識のうち、これだけは知ってもらいたい大切な部分をまとめたものです。

ご自身や家族・友人など周りの方の健幸のため、ぜひ教材をご活用ください。

教材の詳細はこちら  
ID1002763

#### 教材の内容

①フリップカード(A2サイズ・5枚)  
テーマは、フレイル予防・食・運動・活動・学びの5つ。裏に台本が書いてあるので、誰でも簡単に扱うことができます。

②DVD  
桜美林大学教授の鈴木氏による特別講義「よりよく生きるための老年学」

#### 教材の使い方

自分を「健幸」にすることが健幸まちづくりの第1歩です！ 動画で学びを深めていただけたら、次のステップとしてフリップカードなどを活用して周りの方へ健幸の輪を広げてみませんか？

- 自分自身を健幸にするために：DVDや公式ホームページから動画で学ぶ
- 周りの方を健幸にするために：DVDの上映会やフリップカードを用いた講義を開催する

▲フリップカード

**●教材の貸し出しをしています**

**日** 事前に問い合わせの上、公式ホームページまたは市役所2階健幸まちづくり推進室で配布の使用申込書に必要事項を記入し、直接持参で、健幸まちづくり推進室へ(教材は申請書提出時にお渡し。郵送不可)