



多摩市で キャンプする感動。

多摩市のキャンプ風景をYouTube動画で配信しています

- ・大谷戸公園キャンプ練習場で女性がソロキャンプをする女子ソロキャン動画
- ・大谷戸公園キャンプ練習場の利用風景と、大谷戸の基本情報を紹介する動画
- ・BBQ グリルやテントなどのレンタル品を紹介する動画



- | | | |
|---------------------------|-------------------|---------------------------|
| 2 大谷戸で見つかるあなたのキャンプスタイル | 5 いきいきシニア、求人・募集 | 8 講座・催し物 |
| 3 思い込みを捨て、多様性を認め合う社会へ | 6 市民参画、市政その他のお知らせ | 9 健康だより(救急診療など) |
| 4 子ども・若者関連情報、シリーズ「認知症豆知識」 | 7 せいせき朝顔市 | 10 中央図書館オープン記念 多摩センターイベント |





家族と分かち合うファミリーキャンプ



大谷戸で見つかる
あなたのキャンプスタイル

問 スポーツ振興課 ☎(338)6954・FAX(371)3711

Enjoy Ooyato Camp!



自分と向き合うソロキャンプ



仲間と過ごすグループキャンプ



施設紹介

大谷戸公園キャンプ練習場は、大谷戸公園内にあります。メタセコイアの木々に囲まれた林の中で、宿泊キャンプ・日帰りキャンプができる場所です。

利用料金

単位	市内在住・在勤・在学者		その他	
	子ども	大人	子ども	大人
宿泊1人	470円	940円	710円	1,410円
日帰り1人	150円	310円	300円	620円

※子ども=中学生以下

大谷戸公園キャンプ練習場の使い方

宿泊午前10時以降のチェックイン、翌日午前10時までにチェックアウト。宿泊できるのは6区画で、1区画原則5人まで**日帰り**午前9時～午後5時。1日最大50人**申**インターネットなどで申し込み。市内在住・在勤・在学者は利用月の前月1日から受け付け。1人(ソロ)でも利用可

- ・オートキャンプ場ではありません。自動車での荷物の搬出入は、荷おろし場を利用してください。詳細は、総合体育館ホームページ参照。
- ・キャンプ場専用駐車場はありません。公園駐車場をご利用ください。
- ・ごみはお持ち帰りください。たき火などで出た灰は管理棟で回収します。

レンタル品

7月1日(土)から、BBQグリル・テーブル・チェア・カトラリー・テント・タープなどの貸し出しがスタートします！ レンタル品は一部予約制です。料金などの詳細は、総合体育館ホームページをご覧ください。



BBQグリル



テント&タープ



テーブル&チェア

備考利用方法などの詳細は、総合体育館ホームページ参照
問 大谷戸公園キャンプ練習場について = 総合体育館 ☎
<https://tama-sports.com/facility/camp>・☎(374)2313



思い込みを捨て、多様性を認め合う社会へ

6月はプライド月間エルジービーティーキュープラス(LGBTQ+コミュニティを祝うパレードや、権利啓発のイベントが開催される月)であり、内閣府の定める男女共同参画週間(6月23日~29日)でもあります。

両方に共通するのは、「自分や他人の個性やプライド(誇り)を尊重しよう」という思い。そのために必要なのが、自分の中の「アンコンシャス・バイアス(無意識な思い込みや偏見)」を知ることです。まずは自分の中の思い込みに気付き、意識することから始めましょう！

それって常識？ それとも偏見？

アンコンシャス・バイアスとは？

「お茶出しは女性がやるものだ」
「男性なんだから泣くな」
「カップルと言え、異性同士」
こんなことを言われたこと、または言ったことはありませんか？ このような根拠のない思い込みやいわゆる「暗黙の了解」は、アンコンシャス・バイアスと呼ばれ、日常生活や職場などさまざまな場面で見られます。

参考：令和4年度 性別による無意識の思い込み(アンコンシャス・バイアス)に関する調査研究(内閣府)



アンコンシャス・バイアスがあることは問題なの？

アンコンシャス・バイアスそのものに良い悪いはありません。しかし、そこから生まれる自分の言動が、知らず知らずのうちに相手を傷付けたり、行動を制限してしまったりすることがあるため注意が必要です。自分の中にある「普通はこうだ」「こうあるべきだ」などの決めつけや押し付けを一度疑い、相手を尊重する心の姿勢を持ちましょう。

例えばこんなことを言っていないですか？

<h4>大学卒業を控えて…</h4> <p>〇〇さんは女の子だから、大学院にはいかないんだよ</p> <p>えっ!? まだ研究続けたいんだけど…なんでそんなこと言うの!?</p>	<h4>会社で…</h4> <p>〇〇さんは子育て中だから、出張とか重要な仕事は他の人に任せろね。お母さんが子どもから離れたら子どもがかわいそうなんだから</p> <p>自分のキャリアアップのために仕事はさせてもらいたいし、育児は夫婦で分担しているから大丈夫なのに…</p>	<h4>食事の席で…</h4> <p>〇〇さんは彼女いるんですよ？ どんな人なの？ 話聞かせて！ いないならいい人紹介するよ</p> <p>本当は同性が好きなんですけど、言えない… 嘘つくしかないけど、嘘をつき続けるのは辛いな…</p>	<h4>保険の契約で…</h4> <p>〇〇さんは現在20代女性ですね。将来の結婚と出産のことを考えると、このプランがオススメです…</p> <p>なんで結婚・出産が当然のように話をしているんだろう…</p>
---	---	--	--

多摩市には性別などによる差別を禁止した条例があります！

市は、平成26年1月1日に「多摩市女と男の平等参画を推進する条例」を施行しました。この条例は施行当時、全国に先駆けて「性的指向(好きになるのは男性か、女性か、どちらもか、いずれでもないか)」「性自認(自分の性をどう捉えているか、いないか)」の定義を明確に規定したことや、それらによる差別の禁止について明記したことなどが特徴です。市・市民・事業者が取り組むことについても定めています。ぜひご覧ください！ ☎1003325



差別や偏見のない社会に向けて！ 東京レインボープライド2023に初出展！

東京レインボープライド2023(「LGBTQ+当事者が前向きに生活できる社会の実現」を目指したイベント)が、4月22日・23日に代々木公園で開催され、若年層LGBTQ+当事者の支援で連携する11市が共同で出展しました。

多摩市としては初の出展！ ブースには約1,600人の方が訪れ、多くの人に各市での支援の取り組みを知っていただき、大盛況で幕を閉じました。今後も多様性を認め合える、差別や偏見のない社会に向けて取り組みを進めていきます。☎1003350



連携市の取り組みについての詳細はこちら



▲ブースを訪れた人は、差別や偏見のない未来に向けてメッセージを書きました

TAMA女性センターでは、次の事業も行っています

<h4>●多摩市パートナーシップ制度</h4> <p>LGBTQ+当事者などへの支援として、戸籍上同性であることなどを理由に入籍することができない2人が、市に対してパートナーシップ関係にあることを宣誓する制度です。</p> <p>☎1003315</p>  <p>制度の詳細はこちら▲</p>	<h4>●TAMA女性センター市民運営委員会</h4> <p>市民が自ら、男女平等の推進・女性問題の解決に向けたさまざまな事業の企画を考え、実施する委員会です。</p> <p>☎1006307</p>  <p>運営委員会の概要▲</p>	<h4>●男女平等に関する苦情処理制度</h4> <p>男女平等参画に関する苦情の申し出ができます。</p> <p>☎1003328</p>  <p>苦情の申し出について▶</p>	<h4>●TAMA女性センター相談室</h4> <p>女性やLGBTQ+当事者または関係者からの相談を受け付けています。女性のための法律相談もあります。</p> <p>☎1003354</p>  <p>各種相談について▶</p>
---	--	---	---

☎TAMA女性センター ☎(355)2110・FAX(339)0491

子ども・若者 関連情報

乳幼児の健康診査

受付時間午後1時～1時45分(対)3～4カ月児健康診査(内科、産婦健康診査)、1歳6カ月児健康診査(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(対)1003433(問)健康推進課(健康センター) ☎(376)9177

離乳食講習会「レパートリーを増やそう! ステップアップコース」

日7月27日(木)午後2時～3時(対)令和4年9月～12月生まれの初めての子どもがいる方(対)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)試食なし。受講経験者は受講不可(対)1003426(問)6月22日(木)から、電話または直接、健康推進課(健康センター) ☎(376)9177

多摩市ファミリー・サポート・センター会員募集・説明会

日7月8日(土)午後1時30分～3時(場)子ども家庭支援センター「たまっこ」活動室(対)10人(申し込み先着順) (保)3人(1歳6カ月以上。申し込み先着順) (申)6月23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・(URL)http://famisapo.tama.jp/

アクアブルー多摩夏休み短期水泳教室①幼児クラス②小学生クラス(各全4回)

日7月26日(水)～29日(土)、8月2日(水)～5日(土)(対)①泳げない4歳～6歳の未就学児②泳げない～クロールの息継ぎができない小学生(対)①各20人②各30人(いずれも応募者多数の場合は抽選) ¥各4,800円(全回分) (備)応募方法などの詳細は、アクアブルー多摩 (URL)https://www.tama-pool.org/ 参照。7月・8月の重複申し込みは無効(申)6月24日(土)消印有効の、郵送で、往復はがきに必要事項・事前アンケートを記入し、〒206-0032南野3-15-2アクアブルー多摩 ☎(338)7667

永山公民館市民企画講座子育て応援企画「パネルシアターとタオル遊び」

日7月29日(土)午前10時(場)永山公民館視聴覚室(対)38人(申し込み先着順。親子参加優先) ¥400円(大人のみ) (内)

パネルシアターやタオル遊びを体験し、子どもたちと楽しむ方法を学ぶ 講師 松家まきこ氏(淑徳大学准教授) (ID)1008755(申)・主催親子参加は6月20日(火)から、一般参加は7月1日(土)から、インターネット手続きで、パネルシアターぴーちゃん (URL)https://piichan.jimdosite.com・ ☎090(6144)2561・(E)piichan2212@gmail.com

緑の探検隊第3回「植物をよく知るために標本を創ります!」

日7月30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)身近な植物をよく知るために、簡単な植物標本を作る 講師 峰岸久雄氏(環境カウンセラー) (ID)1011572(申)6月22日(木)から、電話で、グリーンライブセンター ☎(375)8716(月・土・日曜日、祝日を除く)

楽しい! 八ヶ岳少年自然の家子どもサマーキャンプ

日8月17日(木)・18日(金)(泊2日)(対)市内在住の小学4年生～中学3年生 (定)40人(応募者多数の場合は抽選。最小催行人数あり) ¥15,740円(金融機関への振り込み) (内)クラフト材名

札作り、バーベキュー、ナイトハイク、ゴンドラ利用にて入笠山ハイキングなど(備考)天候・交通状況により変更の場合あり。説明会あり(当選者の保護者は要出席)。詳細は、八ヶ岳少年自然の家 (URL)https://tama-sizen.com 参照(申)6月30日(金)までに、電話で、柿木観光バス(株) ☎0266(58)4454(日曜日・祝日を除く)午前8時30分～午後5時30分。応募結果は7月5日(水)ごろ発送予定(問)八ヶ岳少年自然の家 ☎0266(66)2036

令和6年度から市立小学校で使用する教科書の見本を展示します

日場6月23日(金)～7月5日(水)=永山図書館、7月7日(金)～19日(水)=関戸図書館、7月21日(金)～30日(日)=中央図書館 (ID)1011919(問)教育指導課 ☎(338)6877・(FAX)3377620

障がい者 関連情報

東京都立八王子盲学校の学校公開・募集

日7月1日(土)午前9時～11時50分(内)授業公開、入進学相談、体験コーナー、寄宿舎見学など ●あいサポート研修会・相談会・体験会 日7月26日(水)午前8時40分～午後1時(内)「視覚障害者と介助者から学ぶ生涯スポーツ」がテーマの講演会・座談会・体験、個別相談、教材展示など(備考)途中参加・退場可 (共通事項) (問)東京都立八王子盲学校(八王子市台町3-19-22) ☎042(623)3278・(URL)https://www.hachioji-sb.metro.tokyo.jp

認知症を知ろう! 共に生きよう! 私ができることを私らしく支援する! 認知症サポーターステップアップ講座

日7月12日(水)午後2時～4時(1時30分開場)(場)永山公民館ベルブホール(対)認知症サポーター養成講座受講者(定)50人(先着順) (内)認知症の方の生活の場面や支援が必要な場面で役立つ知識や対応スキル

講師 認知症地域支援専門員(持ち物) オレンジカードまたはオレンジリング、筆記用具(備考)9月9日(土)に関戸公民館でも実施予定 (ID)1011824(問)当日直接会場へ(問)高齢支援課 ☎(338)6846・(FAX)3711200

シリーズ認知症 豆知識

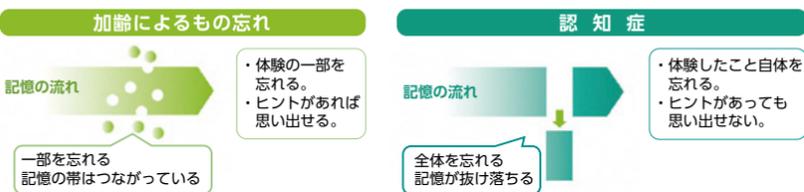
(ID)1002927(問)高齢支援課 ☎(338)6846



認知症は65歳以上の5人に1人がかかる可能性のある脳の病気です。市は、認知症があってもなくても地域で安心して暮らしていけるよう、さまざまな支援をしています。

このシリーズでは、認知症を他人ごとではなく自分ごととして考えていくための豆知識をご紹介します。

加齢によるもの忘れと認知症の違い



認知症になっても、適切な対応や治療・生活習慣により、病状を軽減したり、進行を遅らせたりすることができるといわれています。

生活習慣病(高血圧症、脂質異常症、糖尿病、心臓病など)の予防

塩分を控えめに、お酒はほどほどに、バランスのよい食事を心がけましょう。魚や野菜・果物をたくさん食べましょう。

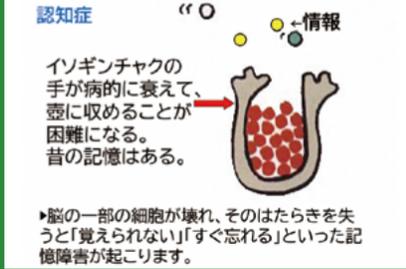
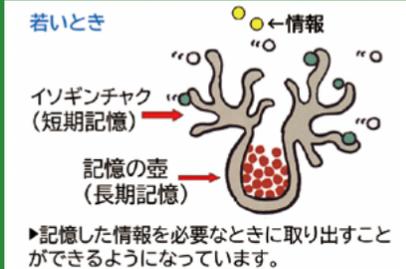
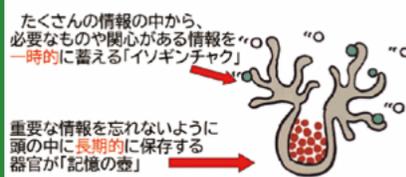
脳の活性化もあわせて認知症の予防に!

- ・ウォーキングや体操などの適度な運動を継続的に行いましょう。
・読書や趣味活動などを通して生活を楽しみましょう。
・地域の活動や介護予防教室などに参加するなど、人と積極的に交流しましょう。

認知症の進行状況にあわせて、いつ、どこで、どのような医療・介護サービスなどを受ければよいかを標準的に示す小冊子「多摩市認知症ケアパス」は、市役所1階高齢支援課・地域包括支援センターなどで配布の他、多摩市電子図書館(インターネットで閲覧可)に掲載しています。

記憶の障害

脳には、記憶をつかさどる器官「海馬」があります。海馬のはたらきを、「イソギンチャク」と「記憶の壺」に例えて考えてみます。



市民参画

傍聴

【共通事項】

備考 先着順。日時・場所は変更する場合あり。事前に要問い合わせ 申 当日直接会場へ

●TAMA女性センター市民運営委員会

目 6月21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・実施などについて 1006307 画 企画課 ☎(355)2110・☎(339)0491

●第10回多摩市自治推進委員会(第八期)

目 6月26日(月)午後6時～8時 場 市役所3階特別会議室 定 6人 内 地域協創の制度内容の検討について 1010785 画 企画課 ☎(338)6813

●第1回多摩市総合教育会議

目 7月3日(月)午後2時～4時 場 市役所3階特別会議室 定 6人 内 不登校総合対策、多摩第三小学校建て替え基本構想と今後の方向性などについて 1011820 画 企画課 ☎(338)6813

●令和5年度第1回多摩市精神障害にも対応した地域包括ケアシステム構築協議会

目 7月10日(月)午前10時～正午 場 市役所第二庁舎会議室 定 10人 内 精神障害にも対応した地域包括ケアシステム 1003064 画 障害福祉課 ☎(338)6847

●令和5年7月多摩市教育委員会定例会

目 7月10日・24日各月曜日午後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・決定などについて 1005473 画 教育振興課 ☎(338)6872

●多摩市総合計画審議会

目 7月13日(木)午後7時～9時 場 市役所401会議室 定 3人程度 内 基本計画の検討について 1005744 画 企画課 ☎(338)6813

市政その他のお知らせ

防災と環境保全に役立つ雨水貯留槽購入費の一部を補助します

100ℓ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 1002428 画 下水道課 ☎(338)6842・☎(339)4413

蚊の発生防止にご協力ください

Deng熱など蚊が媒介する感染症を未然に防ぐためには、日ごろから蚊の発生を抑制し、蚊に刺されないようにすることが大切です。

不要なたまり水はなくし、蚊の幼虫を増やさないようにしましょう。また、蚊に刺されないよう長袖・長ズボンの着用や、虫よけ剤などを活用しましょう。

1002381 画 環境政策課 ☎(338)6831・☎(338)6857

多摩センター駅西駐輪場の工事をを行います(一部利用制限)

コンクリート構造物補修工事・外装などの補修工事を実施しています。令和6年3月上旬までは、駐輪できないエリアが生じます。

1002474 画 道路交通課 ☎(338)6826

「三方の森」クールシェアで涼しく休日を過ごしませんか?

目 7月～9月の日曜日・祝日の午前9時～午後5時[休館日(第2・4月曜日)を除く] 備考 日曜日・祝日の施設予約・使用料の支払いなどは不可 1003177 画 コミュニティ・生活課 ☎(338)6828、三方の森コミュニティ会館 ☎(339)0825

コミュニティセンターから

申 間は各館へ。申し込みの記載がないものは当日直接会場へ

貝取こぶし館 1003172 ☎(389)4196

●福祉なんでも相談

目 7月3日(月)午後1時30分～2時30分 場 調理室内 相談とミニ講座

●七夕コンサート

目 7月9日(日)午後1時30分～3時30分(1時開場) 場 ホール 内 地域の音楽家の演奏発表 持ち物 室内履き

●元気チェック

目 7月13日(木)午後1時30分～3時 場 ホール 内 介護予防体操と血圧などの測定 共催 多摩市社会福祉協議会

大栗川・かるがも館 1003176 ☎(372)7575

●0歳と1歳のうたの会

目 7月4日(火)午前11時～正午 場 和室 対 ねんねからあんよの子どもとその保護者 定 8組(申し込み先着順) 内 わらべうた・童謡唱歌を一緒に歌いながら、子どもとのスキンシップをとる 持ち物 座布団に敷くタオルなど 講師 すすかはや氏(日本音楽療法学会会員) 申 6月22日(木)午後2時から、電話で、大栗川・かるがも館へ

市民のひろば

8月5日号の原稿受け付けは6月26日(月)～7月3日(月)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 1005206 ※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

第38回野外コンサート実行委員会

目 7/22(土)9:00 場 鶴牧東公園 対 中学生以上 入会金(無料)、月会費(無料) 備考 多摩ニュータウン野外コンサートボランティアスタッフ募集。詳細は、メールでご連絡ください 100 画 多摩ニュータウン野外コンサート実行委員会 100 画 tama-yagai-mado@infoseek.jp

多摩絵画サークル

目 毎月第2・4月曜日13:00～17:00 場 関戸公民館創作室ほか 対 どなたでも 入会金(無料)、月会費(3,000円) 備考 水彩画・油彩画・パ

ステル(講師指導)。見学可 100 画 ☎(375)0093 長谷川

舞ステップ 目 月4回水曜日9:30～11:30 場 鶴牧中学校クラブハウス他 対 初級～中級 入会金(無料)、1回1,000円 備考 プロA級の先生による正しく美しい踊り方指導 100 画 ☎090(3131)3255 力武

永山囲碁クラブ 目 毎週水・金・日曜日14:00 場 市民活動・交流センター 対 級位者から有段者まで 入会金(無料)、6ヵ月会費(2,000円) 100 画 ☎(373)0228 永竹

シニアリズム体操 目 毎週木曜日13:30～15:30 場 関・一つむぎ館 対 シニア世代 入会金(無料)、月会費(2,000円) 備考 シューズ・タオル持参。高齢者はいすの使用可。6/29(木)は体験レッスン 100 画 ☎080(2057)5001 佐伯

スプリングクラブ(卓球) 目 毎週金曜日13:00～16:00 場 落合中学校クラブハウス 対 卓球を楽しみたい方。初心者 入会金(500円)、月会費(200円) 備考 競技はせず、ラリーを楽しみます。練習機会を増やしたい方も歓迎 100 画 ☎090(6528)1552 浅海 総一

多摩市写真同好会 目 毎月第1土曜日9:30～12:00または13:00～17:00 場 永山

公民館視聴覚室または学習室 対 写真が好きな方 歓迎 入会金(1,000円)、月会費(2,500円) 備考 月例会時に気軽に見学に来てください 100 画 ☎080(6652)0625 池田

スポーツウエルネス吹矢聖蹟支部 目 原則毎週日曜日13:00～16:00 場 多摩中学校クラブハウス、関・一つむぎ館 対 どなたでも 入会金(無料)、月会費(1,500円) 備考 腹式呼吸を使いゲーム性に富んだ健康スポーツです。体験可 100 画 ☎090(6704)5124 松田 富士子

催し案内

不登校の悩みを一緒に考える保護者の集い 目 6/24(土)10:00～11:30 場 永山公民館視聴覚室 無料 備考 勉強の遅れの心配を意見交換します 100 画 不登校の親の会 ☎070(5541)1309 吉田

SDGsで街を元気に～いざという時に役立つ楽しいSDGs体験～ 目 6/24(土)10:00～15:00[雨天時は25日(日)] 場 多摩中央公園 無料 100 画 エコベル研究会 100 画 eco bell 8730@gmail.com

アンサンブル フロッグス室内楽コンサート 目 6/24(土)18:00 場 関戸公民館

ヴィータホール 無料 備考 ドヴォルザーク：管楽セレナーデ、ミヨー：組曲ほか 100 画 アンサンブルフロッグス 100 画 otamajyakusi2004@gmail.com 金詠子 植物画グループ「かたかごの会」第8回作品展 目 7/7(金)～10日(月)10:00(初日13:00)～17:00(最終日16:00) 場 永山公民館市民ギャラリー 無料 100 画 かたかごの会 ☎090(6526)3511 西岡

野外料理集会 目 7/9(日)10:00～14:00 場 大谷戸公園 無料 備考 薪に火をつけて飯ごうでご飯を炊いておかずを作って食べよう！ 100 画 ガールスカウト東京都第130団 100 画 tsuno1543@ttv.ne.jp

木管アンサンブルおたまじゃくし定期演奏会 目 7/8(土)13:30 場 関戸公民館 ヴィータホール 無料 備考 木管楽器とピアノによるアンサンブルコンサート。親子室完備 100 画 木管アンサンブルおたまじゃくし 100 画 otamajyakusi2004@yahoo.co.jp 金詠子

第2回ジュニアソフトテニス教室 目 7/23(日)10:00～12:00[予備日7/30(日)] 場 多摩永山中学校テニスコート 無料 100 画 多摩市ソフトテニス連盟 ☎090(4410)7479 壺内 清治

せいせき朝顔市

第41回ふるさと多摩夏まつり

夏の訪れを告げる風物詩として親しまれているイベントです。

7月1日(土)・2日(日)午前8時～午後2時 聖蹟桜ヶ丘駅周辺 地元農家が丹精込めて育てた色鮮やかな朝顔(750鉢)や地元で収穫した旬の地場野菜、多摩中学校で作ったはちみつなどの販売、市内団体のブースの出店など 主催ふるさと多摩夏まつり実行委員会 01011964 市役所経済観光課 ☎(338)6848、東京南農協多摩支店 ☎(375)8211



せいせき朝顔市コラボレーション IN 関戸公民館

当日直接会場へ 関戸公民館 ☎(374)9711

イベント名	日時	場所	定員・出演など
アイスランド写真展	6/28(水)～7/4(火) 9:00～17:00	ギャラリー	アイスランド風景写真・パネルなどの展示 01011738
あさがお寄席	7/1(土) 14:00～16:00 (13:30開場)	大会議室	定60人(先着順) 出演 多摩落語寝床の会 01011736
ザ・ドロシーズ オールディーズ★ライブ(オールディーズナンバー)	7/1(土) 13:30開場	ヴィータホール	定200人(先着順) 出演 ザ・ドロシーズ 01011737 約40分のステージ2回。乳幼児などの親子室利用可
おもちゃ病院kebo	7/1(土) 10:00～15:00	市民ロビー	おもちゃの無料修理 代替部品代の負担が必要になる場合あり。危険物は対象外

多摩中央公園 遊びの森プレーパーク開催!



6月24日(土)午前10時～午後3時 [雨天時は25日(日)] 多摩中央公園(南側芝生広場) 火、穴掘り、ダンボール遊び、竹を組んでつくるティピ(インディアンテント)、火起こし体験など 備考 令和7年の多摩中央公園リニューアル後の定期的なプレーパーク開催に向けて、工事前に実施。詳細は、多摩中央公園 <https://tama-central-park.jp> 参照 当日直接会場へ TAMAセントラルパークJV ☎050(3665)6406、市役所公園緑地課 ☎(338)6827

多摩センター夏まつり2023 親子であそべる夏まつり



7月14日(金)～17日(祝)の午前11時～午後8時 多摩センター大通り 屋台、蚤の市、大きな遊具、大道芸 備考 詳細は、多摩センター夏まつり公式Twitter(@SummerTama)参照 主催 多摩センター夏まつり実行委員会 ☎090(8946)9909(平日午前10時～午後5時)

相談案内

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。 01003237

生活困窮者自立相談

7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 関戸公民館(ベルブ2階) ☎(338)6942

居住支援相談窓口

7月～金曜日午前9時～午後6時、土曜日午前9時～午後5時 関戸公民館 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)

6月25日(日)午前8時30分～正午、午後1時～5時 市役所1階 保険年金課 納税課 ☎(338)6852、保険年金課 ☎(338)6840

高齢者在宅療養支援窓口

7月～金曜日午前10時～正午・午後1時～4時 高齢者の在宅療養の医療に関する相談窓口 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)

7月～金曜日午前9時～午後5時 関戸公民館 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

7月・水・木曜日午後1時～5時 関戸公民館 経済観光課 ☎(338)6867

リモート労働相談

毎月第3木曜日午前11時、午後1時30分・3時30分 関戸公民館 市役所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)

7月～金曜日午前9時～午後5時 関戸公民館 平和・人権課(ヴィータ7階) ☎(338)6914

LGBT電話相談 ☎(355)2112(専用ダイヤル) (予約不要)

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 関戸公民館 TAMA女性センター ☎(355)2110

女性を取り巻く悩みなんでも相談

関戸公民館 TAMA女性センター(ヴィータ7階) ☎(355)2110

・面接相談

7月・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)

7月木曜日午前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

7月第3水曜日午前9時30分～正午 関戸公民館 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)

7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) 関戸公民館 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)

7月(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 関戸公民館(とこ) 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

7月第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

7月第4火曜日午後1時30分～3時30分

(共通事項)

関戸公民館 権利擁護センター(二幸産業・NSP健康福祉プラザ7階) ☎(373)5677

総合オンブズマンによる苦情相談

7月～金曜日 関戸公民館 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

7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 関戸公民館 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

7月～金曜日午前9時～午後5時 関戸公民館 市役所2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)

7月～金曜日午前10時～正午・午後1時～5時 関戸公民館 教育センター ☎(372)1010

発達・教育初回相談窓口 ☎(372)1038

7月～土曜日午前9時～正午・午後1時～5時 関戸公民館 諏訪複合教育施設「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 関戸公民館 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

7月～金曜日、第2・4土曜日午前10時～正午、午後1時～5時 関戸公民館 教育センター(諏訪複合教育施設「かけはし」2階) ☎(372)1010

受験生チャレンジ支援貸付事業相談

7月～金曜日午前9時30分～午後4時30分 関戸公民館 市役所4階 福祉総務課 ☎(338)6889

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」

7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 関戸公民館 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」

7月～土曜日(第2土曜日を除く)午前

8時30分～午後5時 関戸公民館 多摩市社会福祉協議会(二幸産業・NSP健康福祉プラザ3階) ☎(356)0307

障がい者の就労相談

7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 関戸公民館 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25分程度(交通事故相談、人権・身の上相談は45分程度)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。

関戸公民館 市役所1階 市民相談室 ☎(338)6806

法律相談

7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

7月7日・25日 各火曜日午後1時30分～4時、11日(火)午前9時30分～正午

不動産の相続・贈与等の登記相談

7月11日(火)午後1時30分～4時、25日(火)午前9時30分～正午

交通事故相談

7月6日(木)午後1時30分～4時

相続・遺言等暮らしの書類作成相談

7月10日(月)午後1時30分～4時、24日(月)午前9時30分～正午

不動産取引相談

7月24日(月)午後1時30分～3時

年金・社会保険・労務相談

7月27日(木)午後1時30分～4時

人権・身の上相談

7月6日・20日 各木曜日午前9時30分～正午、13日・27日 各木曜日午後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)

毎週金曜日午後1時30分～4時



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
 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
環境	7月の自然観察会「夏の雑木林」	日7月4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。動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
	7月の植物写真展示	日毎週月・水曜日を除く午前10時～午後4時場旧多摩聖蹟記念館	内「植物と虫」をテーマに、ウマノスズクサ・ジャコウアゲハなどの写真を展示ID1011254問教育振興課☎(338)6883
健康・福祉	ハワイアン音楽と共に、初心者フラダンス・エクササイズ	日7月3日(月)午後1時30分～3時 場からきだ菖蒲館ホール	定12人(申し込み先着順)内フラダンスの基礎を取り入れた初心者向けのエクササイズ講師田中志奈氏(フラダンス講師)持ち物飲み物主催健康づくり推進員備動きやすい服装でID1011808申問6月22日(木)から、電話で、健康推進課☎(376)9139へ
	7月のスポーツ・健康・体力相談	日7月7日(金)午前10時～11時50分、10日(月)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)内ストレッチポールを使ったストレッチ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ID1011366申問電話または直接、総合体育館☎(374)2313へ
		日7月16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円内熱中症対策と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ID1011366申問電話または直接、アクアブルー多摩☎(338)7667へ
スポーツ	グラウンドゴルフ体験会	日7月23日(日)午前10時～午後1時 [予備日7月24日(月)場市民活動・交流センターグラウンド	定30人(申し込み先着順)内初めての方でも手ぶらで楽しめるグラウンドゴルフ講師弥生会ID1011949申問7月1日(土)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
文化	永山公民館サロンライトコンサート	日7月8日(土)午後3時～4時15分(2時45分開場) 場永山公民館ベルブホール	定130人(先着順。未就学児不可)出演曲目 滋田聖美(ソプラノ独唱)＝「ウィーン、我が夢の町(ジーツィンスキー)」「ヴォカリーズ(ラフマニノフ)」、felicita(女声三重唱)＝「歌の翼に(メンデルスゾーン)」、夏の曲メドレー他ID1011825申当日直接会場へ問主催永山公民館☎(337)6661
	【“たまには芝居”参加作品】不等辺さんかく劇団35周年記念公演「インヴィジブル・ファイア」	日①7月15日(土)午後6時②16日(日)午後1時③5時(各30分前開場) 場関戸公民館ヴィータホール	定各200人(申し込み先着順)¥1,500円(小学生以下無料)内多摩市を舞台にしたSFドラマタエンターテイメント脚本演出松本じんや氏主催多摩演劇フェスティバル実行委員会ID1011828申問メールまたは電話で、不等辺さんかく劇団jinnya@ezweb.ne.jp・☎090(3577)5822松本へ。当日は、☎090(1854)8216大畑へ
	企画展「生誕180年 田中光顕―最後の志士と呼ばれた男―」会期延長	日8月31日(木)までの午前10時～午後4時(月～水曜日を除く) 場旧多摩聖蹟記念館	内旧多摩聖蹟記念館の設立者・田中光顕。伊藤博文・岩倉具視らの書、光顕の写真や肉筆を展示。光顕の肉声の視聴可備7月4日(火)・17日(祝)、8月1日(火)は開館。7月20日(木)は休館ID1009626申当日直接会場へ問教育振興課☎(338)6883・FAX(337)7620
暮らし	諏訪名店街サマーセール2023	日7月3日(月)～8日(土)午前10時～午後4時ごろ場多摩諏訪名店街	内7月3日(月)～8日(土)＝サマーセール、8日(土)[雨天時は9日(日)]＝サマーセールイベント(福島が生産者による白桃など季節の農産物販売など)ID1011973問多摩諏訪名店街☎(374)2381永井(青木屋)
	マンション管理組合の理事実務講座	日7月9日(日)午前9時30分～午後5時(9時15分開場) 場パルテノン多摩第1会議室	定70人(申し込み先着順)内理事入門編、事例紹介、正副理事長編、営繕理事編、管理組合運営(管理会社との付き合い方、植栽管理、コミュニティ活動について)¥500円(テキスト代)備詳細は、連絡会事務局URLhttps://tamakanren.org/ 参照申問主催7月2日(日)までに、メールまたはファクシミリで、住所・氏名・所属管理組合名・電話番号・メールアドレスを、多摩マンション管理組合連絡会事務局☎tama kanren20921@gmail.com、☎・FAX(404)8763へ
	マンション管理セミナー	日7月15日(土)午後1時30分～4時(1時開場) 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「団地・マンションの良好な環境価値を次世代に継承するヒント」、意見交換講師松本真澄氏(東京都立大学都市環境科学研究科助教)ID1011384申問6月22日(木)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

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

7/11 火 8/16 水 9/12 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

※7月入会希望の方は、7月3日(月)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

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、ガーデンメンテナンス

【多摩店】多摩市永山 3-2-1

営業時間
9:00～17:00

0120-61-4128

特別の記載がない場合の市の窓口の受付時間は午前8時30分～午後5時です。

市主催の催し物などは、変更・中止する場合があります。事前に主催者にお問い合わせいただくか、ホームページなどでご確認ください。



多摩センター
ゆかりプロジェクト

中央図書館オープン記念 多摩センターイベント

多摩センターに新しく開館する中央図書館。館内のさまざまなスペースで開催されるイベントに参加して、一緒にオープンを盛り上げよう！

© 2023 SANRIO CO., LTD. APPROVAL NO. P150531-1



ハローキティにあえる街

☎ 経済観光課 ☎ (338) 6830



謎解きゲーム

ハローキティと図書館の謎解きゲームに参加して、スペシャルノベルティ(1,000人。先着順)をゲットしよう！

📅 7月1日(土)～9月30日(土) 📍 中央図書館、多摩センター駅周辺

📞 1012005 📄 参加方法 中央図書館などで配布または市公式ホームページに掲載の専用台紙をダウンロードしてご参加ください

オープニンググリーティング

多摩センター親善大使のハローキティが中央図書館のオープンを記念してグリーティング。開館記念ノベルティがもらえるよ。

📅 7月1日(土) 📍 中央図書館館内入口付近 📞 1012032

絵本を読もう 要申込

おしゃべり上手なお姉さんが読んでくれるおはなしをハローキティと一緒に楽しもう！

📅 8月1日(火)、9月1日(金)、10月1日(日)各午前11時・午後1時・3時

📍 中央図書館活動室1 📄 未就学児定各25組(応募者多数の場合は抽選)

📞 1011993 📄 7月18日(火)までに、公式ホームページのインターネット手続きで、経済観光課へ[7月26日(水)までに結果を連絡]



ESD SDGs スクール 要申込

サンリオピューロランドプロデュースSDGsスクール。ハローキティとSDGsを学ぼう！

📅 8月21日(月)午前10時・午後1時 📍 中央図書館活動室1 📄 中学1～3年生定30人(応募者多数の場合は抽選)

📞 1011992 📄 8月7日(月)までに、公式ホームページのインターネット手続きで、経済観光課へ[8月16日(水)までに結果を連絡]



ディゼルPR大作戦！

#多摩市立中央図書館
主催 多摩センター地区連絡協議会
☎ 経済観光課 ☎ (338) 6830



オープンに先駆けて、ディゼルのブログやYouTubeで図書館オープンとコラボした企画を配信しています。

オープニングイベント 「THE DAY」

📅 7月1日(土)午前10時30分=多摩センター駅PR隊集合・午前11時30分=SNS投稿・午後1時30分=ディゼルライブ 📍 ①多摩センター駅～中央図書館=ディゼルPR隊 ②三角広場=ディゼルライブ 📄 ①当日午前10時30分に、直接、小田急多摩センター西口改札口前へ(未就学児は要保護者同伴) ②当日直接会場へ

他にも連携企画があります！ ☎ 経済観光課 ☎ (338) 6830

●バルーンアートワークショップ(大妻女子大学連携企画)

大妻女子大学バルーンアート同好会「ばろん。」によるバルーンアート体験会を開催します。「ばろん。」作成のバルーン無料配布タイムもあります。

7月1日(土)は、スクールキャラクター「おーたん」も登場します！

📅 7月1日(土)午後1時～4時・2日(日)午前10時～午後4時 📍 中央図書館2階 ▲おーたん

📄 協力 大妻女子大学バルーンアート同好会「ばろん。」、「おーたんフレンズ」 📄 当日直接会場へ

●みんなで折ろう～季節を感じる折り紙遊び(七夕編)～(和光大学学生連携企画)

七夕飾りとカードスタンドを折り紙でつくりましょう！

📅 7月2日(日)午前10時～午後4時 📍 中央図書館2階 📄 協力 和光大学経済経営学部小林猛久ゼミナール 📄 当日直接会場へ

●丘のまち対談企画 図書館長×丸善店長(丸善連携企画)

新しい中央図書館を見学しながら、多摩センターの図書館と本屋が本をテーマに初の対談。多摩市の魅力発信サイト「丘のまち」📄 <https://tamashi-oka.jp/> で記事を公開中です。また、コラボ企画第1弾として、7月1日(土)から中央図書館で、丸善書店員が「旅のおともに」をテーマに選んだ書籍の展示を行います。



多摩市立中央図書館開館記念 旧富澤家特別展示 旧富澤家とゆかりの品々 富澤家と新選組を中心として

幕末から明治を中心とした旧富澤家ゆかりの品々のうち、特に連光寺の名主であった、15代当主富澤政惣と新選組との関わりを示す資料を展示します。

📅 7月1日(土)～30日(日)午前9時30分～午後6時(毎週月曜日、その他施設点検日を除く) 📍 旧富澤家(多摩中央公園内) 📄 7月17日(祝)は開館。7月13日(木)・18日(火)・27日(木)は休館 📞 1011952 ☎ 教育振興課 ☎ (338) 6883 ・ ☎ (337) 7620

ぶらたま 公開収録

新しくオープンした多摩市立中央図書館のことを詳しく知っちゃおう！

多摩テレビのバラエティ番組「ぶらたま」。中央図書館の魅力や普段見ることのできない図書館の裏側などをたっぷり紹介。ここでしか聞けない裏話などもあります。

📅 7月17日(祝)午後2時～3時 📍 中央図書館活動室1 📄 40人(応募者多数の場合は市内在住・在勤・在学者優先の抽選) 📄 放送日 前編=8月6日(日)～9月2日(土)、後編=9月3日(日)～30日(土)(予定) 📄 出演 早出明弘、マグ万平(いずれもプロダクション人力舎) 📄 企画 多摩テレビ 📄 備考 未成年

者は要保護者同伴。詳細は、各市立図書館で配布・掲示のチラシまたは図書館・市公式ホームページ参照 📄 7月7日(金)までに、インターネット手続きで、番組専用申し込みフォームへ[多摩テレビ 📄 <https://www.ttv.co.jp> にバナーを掲載。7月12日(水)までに結果を連絡] 📄 永山図書館 ☎ (337) 6211 [6月30日(金)まで]、中央図書館 ☎ (373) 7955 [7月1日(土)から]、公開収録・番組について=多摩テレビ ☎ buratama@ttv.co.jp



☎ 中央図書館について=永山図書館 ☎ (337) 6211 (6月30日(金)まで)、中央図書館 ☎ (373) 7955 (7月1日(土)から)