

災害時の食事を考えよう！

備えがあれば、災害時でも温かいごはんを食べることができます。体と心の両方の健康を得るために、関東大震災から100年が経過した今、災害時における食事を考えてみましょう。



- 2 災害時の食事を考えよう！
- 3 あなたも今日から多文化共生
- 4・5 多摩市総合計画の基本計画(素案)へのご意見募集
- 6 子ども・若者関連情報、自殺防止！東京キャンペーン
- 7 子ども・若者関連情報、多摩センターのまちづかい

- 8 新型コロナワクチン「令和5年秋開始接種」
- 9 いきいきシニア、わくわくスマホ
- 10 9月は「認知症を知る月間」
- 11 求人・募集、聖蹟桜ヶ丘駅前河川敷エリアの愛称口ゴ投票実施中！

- 12・13 講座・催し物
- 14 健康だより(受診相談など)
- 15 「消防団」ってどう思いますか？
- 16 多摩市消防団員募集

市長コラム 多摩の風 第116回

戦後78年目の夏
終戦から78年目の夏が過ぎました。壮絶な戦火を潜り抜けてきた方々のお話しを直に聞く機会もめっきり減ってきました。私の父は、17年前に79歳で亡くなりましたが、一度、戦争の話を聞いたことがあります。父は学生時代に、現在放映されているNHKの連続テレビ小説「らんまん」のモデルとなった牧野富太郎博士の薫陶を受け、牧野門下の道を進みました。私は子どもの頃、父が採集した植物の標本作りを手伝ったりしていました。新聞紙に水分を吸わせ植物を乾燥させるのですが、その新聞紙を用意し、交換するのが私の仕事。そのうち、私は四コマ漫画や新聞記事の方に目がいつってしまつて(笑)。その父は、戦時中に、現在の武蔵野市にあった中島飛行機武蔵製作所に学徒動員として派遣され、「零戦」など戦闘機のエンジン製作現場で働くことに。同工場は、昭和19(1944)年11月24日、東日本地域では初のB29爆撃機の空襲を受け、その後9回もの爆撃により、工場や街全体が破壊されました。激しい空襲の中、艦載機の機銃掃射を受け、傍らにいた友人を亡くしたそうです。この夏、JR線武蔵境駅近くにある「武蔵野ふるさと歴史館」の資料展「戦争と武蔵野」で、昭和20(1945)年2月17日の5回目の空襲は、航空母艦の艦載機によるものであり、大変な被害だったことを知りました。もう話をきくことはできませんが、押し黙り、遠くを見る父の顔を今でも思い出します。

(多摩市長 阿部裕行)

災害時の食事を考えよう！

関防災安全課 ☎(338)6802 1012765



詳細はこちら▶

地震だ！

まずは自分の安全確保

次は家の安全確保

電気は使えないけど家は無事！

じゃあ在宅避難だね！

備えを確認しよう！

ローリングストックのおかげだね！

うちは食べ物のストックがあるよ

安心したらお腹がすいてきた

備蓄食料は何かあったかな？

調理用のカセットコンロもあったね！

まずは傷みやすい冷蔵庫の中身から食べよう！

普段の食事が備蓄になる？ローリングストックを紹介します！

普段から少し多めに買い置きし、使った分だけ新しく買い足すことで、常に一定量の食料を家に備蓄しておくことができます。

- おすすめローリングストック**
- ミネラルウォーター
 - 缶詰
 - レトルト
 - 肉類・野菜類
- 保存水より安く買える災害時の必需品
- いろいろな味を手軽に揃えられます
- カレーや中華丼など日常で使いやすい
- 消費期限に気を付けることでストック可



- カセットボンベの目安**
- 3日間3食を調理する場合の目安=3本
- カセットボンベの連続使用目安**
- 強火(3,000kcal/h)の場合=約60分
- ※1本(250g)あたりの連続使用最大時間。ただし気温などにより前後します

災害時の必需品 カセットコンロ

カセットコンロがあると、電気やガスが使えなくても調理ができ、温かいものを食べられます！また、アルファ化米などをお湯で作ることができます。災害時は心が沈んでしまうため、体だけでなく、心の健康も大切です。カセットコンロはぜひ備えましょう。

食べ物その① 冷蔵庫の中身

災害が起こったらすぐに非常食を食べるのではなく、まずは冷蔵庫・冷凍庫にあるものから消費しましょう！ 生鮮食品を中心として、傷みやすいものから消費することで、食品を無駄にすることなく食事ができます。電気が止まってしまったら、冷凍食品と一緒にクーラーボックスに入れると、少し長く保存できます。

カルボナーラ



中火 ガス使用 15分

食材
パスタ、ベーコン、牛乳、コンソメ、塩、こしょう、チーズ

バターチキン風カレー



中火 ガス使用 15分

食材
鶏もも肉、ヨーグルト、ケチャップ、カレールー、バター

point! お水の消費を減らそう！



皿洗いは水の消費が激しいので、工夫して水の消費を抑えましょう！

- お皿にラップを巻く
- 紙皿を使う
- 割りばしを使う
- 食品用アルコールで皿洗いをする

食べ物その② 保存食

乾麺や缶詰は日常でも使いやすく、常温で長期に渡って保存することができるため、ローリングストックがしやすい食材です。特に、自分の好きな缶詰を備えることで、災害時の沈んだ心を食事で落ち着かせる効果も期待できます。また、米は湯煎で炊飯することができるため、災害時の強い味方となります。

カップラーメン



中火 ガス使用 10分

常温の水しなくても60分間水に浸すとカップラーメンを食べることができます。

おにぎりとおかずのおかず



好きな缶詰があると沈んだ心も少し晴れます！

point! 鍋でお米を炊く



- ①生米と水をポリ袋に入れる(生米1合に対して水180g)
- ②ポリ袋から空気を抜いて袋の一番上を固く結ぶ
- ③熱湯で30分間湯煎する(弱火)
- ④ポリ袋を熱湯から取り出し、タオルで包んで20分間蒸らしたら完成

食べ物その③ 非常食

昨今では長期保存ができる非常食の種類も多様になっています。災害に備えてどんな非常食を用意するか考えてみましょう。非常食はホームセンターやインターネットサイトで購入できる他、防災安全課のあっせん用品もあります。今回は期限が近くなった時に非常食をムダにしないよう、アレンジレシピを紹介し(作り方などは公式ホームページに掲載)

発熱剤で温めて食べる非常食



災害時でも温かいごはんを食べられます。少し価格は高いですが、心も体も満たされます。

缶に入った長期保存パン



arrange 野菜バーガー

アルファ化米



arrange チーズリゾット



言葉は違う、気持ちは同じ

あなたも今日から多文化共生

☎1012701 文化・生涯学習推進課 ☎(338)6882 ・ ☎(371)3711

多文化共生ってなに？

多文化共生とは、「国籍や民族などの異なる人々がお互いの文化的違いを認め合い、対等な関係を築こうとしながら地域社会の構成員として共に生きていくこと」を言います。

多摩市の45人に1人が外国人

近年、多くの外国人が市内で暮らすようになりました。外国人人口は令和5年1月からの半年で約200人増加し、7月には3,200人を越えました。これは市の人口の約2.2%にあたり、45人に1人が外国人という計算です。

文化や言葉の違う外国人と共に暮らしていくためには、外国人のことをよく理解し、「多文化共生」のまちづくりを進めていくことが大切です。

あなたはこんな経験ありませんか？



ごみを出してる！今日はごみの収集日じゃないんだけどなあ…外国人にもルールを守ってほしいなあ…

ごみはいつ出してもいいんだよね？

海外で

道に迷った…どうしよう

Do you need any help? (何かお手伝いしましょうか?)

現地の人が教えてくれた！英語もゆっくりしゃべってくれて助かった…！

知らないだけなんです！

外国人だからルールを守らないわけではありません。ルールが分からず、知る機会も無いのです。

不安な気持ちはみんな同じなんです！

文化や言葉の異なる国に行くと、私たちが不安になることがあります。困った時に声をかけられたり、助けてもらったりすることが嬉しく感じるのもきっと同じはず！

多文化共生のまちづくりに向けた3A～あなたにできること！～

1 Attention 関心を持ってみよう！

世界の国や地域にはそれぞれの文化や習慣があります。国際交流イベントに参加するなどして、多文化への理解を深めましょう。

2 Action 行動してみよう！

外国人の方へ自分から積極的にあいさつを試みましょう。困っていらっしゃる方には「何か困っていますか？」と声をかけてみるのもいいですね。

3 Acceptation

違いを認め、受け入れる気持ちを持とう！

私たちはみんな違う部分があって当然！違いを認め合い、お互いを尊重する気持ちで接するようにしましょう。

出会って、つながって、そして…未来へ！TIC(多摩市国際交流センター)が30周年を迎えます！

会員の方に、TICでの体験について聞いてみました！

外国人の方と触れ合い、お話ができたらいいなと以前から漠然と思っていました。そこで、3年前からTICの英語クラスに参加し始めました。教室に参加し英語を学ぶことで、少しずつ海外の方とも話すことができるようになってきています。その他にも、TICでのさまざまな経験を通して、自分の世界が大きく広がっています。皆さんもぜひ一度TICを訪ねてみてください。(阿部美智子さん)



当初は日本語が話せず、知り合いや友達もいませんでしたが、TICの会員となり、私の生活は一変。初めて参加した日本語教室では、熱心で優しいボランティアの先生が、日本語だけでなく伝統文化なども教えてくれ、言葉の違いを乗り越えることができました。また、TICでの活動を通して、互いの文化を尊重し合いながら交流する素晴らしさを実感し、自分自身を成長させる機会になりました。このことは私の人生の中で非常に貴重な経験となっています。[加納華さん(中国出身)]



TICは、市と連携しながら、国際交流の促進や外国人への支援・サポートを行ってきました。30周年を祝い、TICの活動紹介やパフォーマンスなどの記念イベントを開催します。



日程	時間	場所	内容
9/23(祝)	12:00~14:00	関戸公民館大会議室	式典(谷津賢二氏の講演など)
	14:30~16:30	関戸公民館市民ロビー	インドの民族舞踊、スペインの歌など
	10:00~17:00	関戸公民館ギャラリー	多摩市国際交流センター活動の歴史・アイスランドの紹介(写真展など)
9/24(日)	10:00~15:30		世界の遊び、日本の遊び
	10:30~12:00 13:30~14:30	関戸公民館市民ロビー	世界の民族衣装のファッションショー

☎1012719 多摩市国際交流センター ☎(355)2118 ・ <https://www.tic-tama.jp>



SDGs・カーボンハーフの目標年次 ➤ “2030年”とその先の未来へ

将来都市像

つながり 支え 認め合い いきいきと かがやけるまち 多摩

の実現に向けて

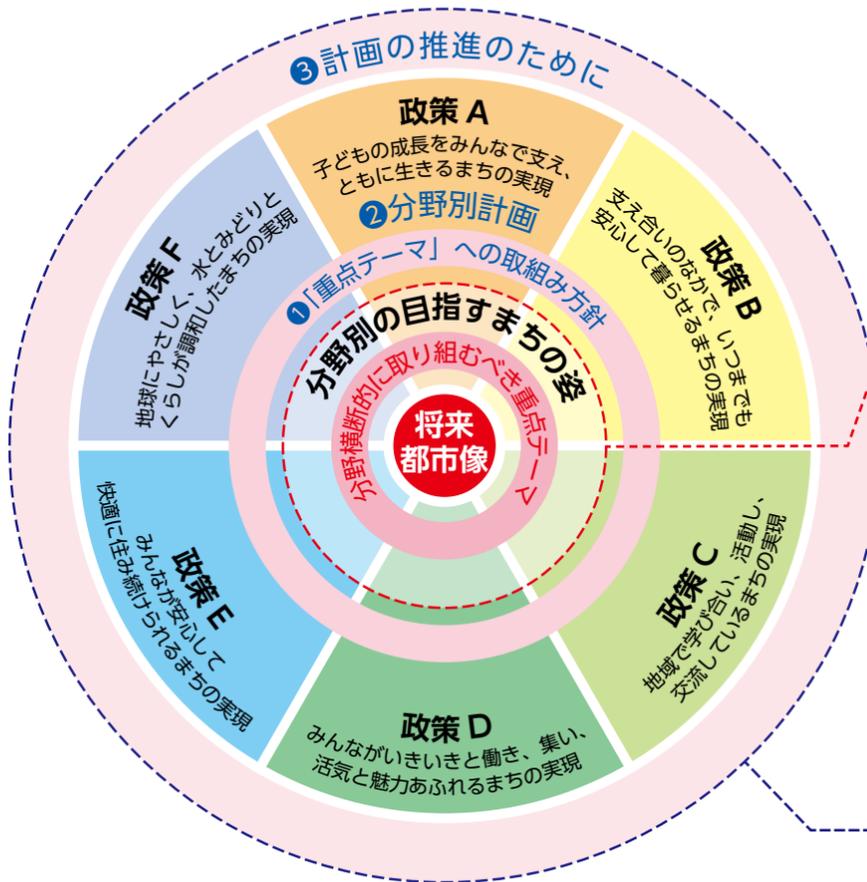
第六次多摩市総合計画の基本計画(素案)へのご意見を募集しています

総合計画とは、「将来都市像」を定め、市民の皆さんと市の共通の目標として、まちづくりを進める上での根幹となる計画です。

市の将来像を定める基本構想と、具体的な取り組みを定める基本計画の2層で構成されており、市のさまざまな部署で基本構想に定めた「将来都市像」や「分野別の目指すまちの姿」の実現に向けて、各分野で市民の皆さんに身近な取り組みや支援策などを展開しています。

この度、令和14年度までの10年間を計画期間とする第六次多摩市総合計画基本計画の素案を作成したため、市民の皆さんのご意見を募集します。

なお、新たな基本構想については、議会の議決が必要になるため、市議会第3回定例会に提案し、決定する予定です。



基本構想

主な構成

- 将来都市像
未来のあるべき多摩市の姿
- 分野横断的に取り組むべき重点テーマ
将来都市像を実現するために分野を超えて取り組むべきテーマ
- 分野別の目指すまちの姿
将来都市像を実現するための各分野におけるまちの理想像

基本計画

主な構成

- 重点テーマへの取り組み方針
基本構想の3つの「分野横断的に取り組むべき重点テーマ」をより具体化したもの
- 分野別計画 政策A～F
基本構想の「分野別の目指すまちの姿」を実現するための6つの政策
- 計画の推進のために
基本計画を推進していくための行財政運営の基本的な考え方や進行管理について

①「重点テーマ」への取り組み方針

温暖化による気候変動などの地球規模の環境問題、少子化・高齢化の進行、今後の人口減少などの課題を乗り越え、将来都市像を実現するため、基本構想において「重点テーマ」を設定しました。

基本計画では、「『重点テーマ』への取り組み方針」として、それぞれの「重点テーマ」に基本目標を設定し、課題の克服に向けた分野横断的な取り組みを進めていきます。

1. 環境との共生

- 基本目標1 カーボンハーフの達成に向けた行動の実践
- 基本目標2 安全・健康で快適な生活環境の保持
- 基本目標3 自然と暮らしが調和した多摩のみどりづくり
- 基本目標4 意識と行動の変革につながるムーブメント



2. 健康まちづくりの推進

- 基本目標1 健幸的な生活の獲得支援
- 基本目標2 安全・安心な暮らしの確保
- 基本目標3 世代の多様性の確保



3. 活力・にぎわいの創出

- 基本目標1 働くを応援し、まちの活力を高める
- 基本目標2 まちの魅力を高め、関わる人を増やす
- 基本目標3 若い世代が希望を持って結婚・出産・子育てができる環境をつくる
- 基本目標達成に向けた推進力 新たな技術の活用と多様な人材の活躍

● たま広報へのご意見をお寄せください ●

広報紙に関するご意見やご要望などがありましたら、次のフォームからお寄せください。
ID1012584 秘書広報課 ☎(338)6812



②分野別計画

将来都市像を実現するために、基本構想において各分野におけるまちの理想像として「分野別の目指すまちの姿」を定めました。基本計画では、「分野別の目指すまちの姿」の実現に向けた6つの政策ごとに具体的な取り組みとして施策や主な施策の方向性を定めます。

政策A 子どもの成長をみんなで支え、ともに生きるまちの実現

施策1	子どもの健やかな成長への支援
施策2	子育て家庭への支援
施策3	子育て・子育てを育む地域づくり
施策4	子ども・若者に対する多角的な支援
施策5	児童・生徒の学びを支える環境づくり
施策6	確かな学力を育む教育の推進
施策7	豊かな心を育む教育の推進
施策8	健やかな体を育む教育の推進



政策B 支え合いのなかで、いつまでも安心して暮らせるまちの実現

施策1	予防から医療まで健康づくりと健康を支えるネットワーク
施策2	誰もが健幸で暮らしやすい地域づくり
施策3	地域生活における高齢者支援
施策4	障がい者(児)が安心して暮らせるまちづくり



政策C 地域で学び合い、活動し、交流しているまちの実現

施策1	平和の希求と人権の尊重・男女平等の推進
施策2	交流による多文化共生社会の醸成
施策3	多世代共生型のコミュニティづくりの推進
施策4	学びや学びあいからはじまる地域づくりの推進
施策5	「社会教育」と「家庭教育支援」の充実
施策6	スポーツを通じてつながり、笑顔になれるまちづくり
施策7	文化芸術が身近にあるまちづくりの推進



政策D みんながいいききと働き、集い、活気と魅力あふれるまちの実現

施策1	活力ある地域経済を支える産業の振興
施策2	拠点地区活性化の推進
施策3	観光の視点からのまちの魅力づくりの推進
施策4	農業者と市民が支える都市農業の推進



政策E みんなが安心して快適に住み続けられるまちの実現

施策1	次世代につながる都市づくりの推進
施策2	安全で快適な道路環境整備
施策3	安全・安心で快適な市民生活を支える下水道
施策4	減災・防災体制のさらなる強化
施策5	暮らしの安全を守るまちづくりの推進
施策6	良質な住宅ストックの確保と良好な居住環境の形成
施策7	交通ネットワークの形成



政策F 地球にやさしく、水とみどりとくらしが調和するまちの実現

施策1	スマートエネルギー社会の構築
施策2	自然環境・都市環境の保全と創出
施策3	資源循環社会の構築
施策4	環境を支える人づくりとパートナーシップの形成



③計画の推進のために

社会情勢が急激に変化し、行政課題が複雑化・多様化する中であっても「重点テーマへの取組み方針」や「分野別計画」を確実に推進していくための行財政運営の基本的な考え方を定めます。

1.行財政運営の基本的な考え方

- (1)健全で安定的な財政基盤の確立
- (2)「しくみの転換」による行政サービスの改革
- (3)複雑化・多様化する行政課題に対応する人財の育成・組織運営
- (4)公共施設等のマネジメント
- (5)多様な主体との連携強化

2.総合計画の進行管理

計画の進行管理と予算の連動に取り組み、より効率的・効果的な財源配分と事業選択をしていきます。特に、刻一刻と変化する社会情勢に対応していくため、新たな発想やしくみに基づく取り組みに対しては、柔軟に実施判断を行っていきます。



※あくまでイメージ図です。実際には、基本構想の策定作業は基本計画の策定作業と一部並行して行っています

市民意見(パブリックコメント)の募集

閲覧場所公式ホームページ、市役所3階企画課・第二庁舎1階行政資料室、中央図書館、聖蹟桜ヶ丘駅・多摩センター駅各出張所、永山公民館 **D**1012788

備考意見募集期間中、本件に関する「市政への提言」などは、パブリックコメントとして取り扱い、原則として個別回答はしません。記入漏れ、電話・口頭での意見は、パブリックコメントとして取り扱いしません。意見は住所・氏名などを除き公表する場合あり

申9月6日(水)～10月5日(木)必着の、公式ホームページのインターネット手続き・郵送・ファクシミリ・直接持参または行政資料室、中央図書館、聖蹟桜ヶ丘駅・多摩センター駅各出張所、永山公民館に設置の投函箱への投函で、住所・氏名・「総合計画基本計画素案への意見」を記入し、〒206-8666企画課へ(ファクシミリの場合、送信後に要電話連絡)

市民説明会の開催

日時

- ・9月13日(水)午後7時～8時30分=パルテノン多摩会議室3・4
- ・9月16日(土)午前10時～11時30分=消費生活センター講座室(ベルブ)
- ・9月16日(土)午後2時～3時30分=関戸公民館大会議室

定各20人程度(先着順) **D**1012788 **申**当日直接会場へ



問企画課 ☎ (338) 6813 ・ 図 (337) 7658

子ども・若者 関連情報

育児相談

日10月6日(金)午前9時10分～10時30分 対乳幼児の保護者定16人(申し込み先着順) 内身体計測、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 申問場 9月7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



2歳歯っぴー歯科相談

日10月12日(木)午後1時20分～2時50分 対原則2歳の誕生月の子ども(2歳6カ月まで可)定32人(申し込み先着順) 内歯科診察・歯みがき指導、唾液検査 持ち物 母子健康手帳(親子健康手帳)、普段使っている歯ブラシ、タオル 備考 随時受け付け ID1003437 申問場 電話または直接、健康推進課(健康センター) ☎(376)9177へ

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 ID1003433 申問場 健康推進課(健康センター) ☎(376)9177

里帰り出産などの妊婦健診受診費の助成

対助産所・里帰りなどで都外の医療機関を利用し、妊婦健診受診票が使えない方 受付期間 出産した日から1年以内。流産・死産のときは申請する分の最後の受診日から1年以内 備考 申請方法など詳細は、公式ホームページ参照 ID1003407 申問 健康推進課(健康センター) ☎(376)9177

多摩市認証保育所説明会にお越しください

日9月9日(土)午前9時45分～11時30分(9時30分開場) 場 パルテノン多摩 オープンスタジオ 定100人程度(先着順) 内 市内全10園の認証保育所の情報を提供(保育所ブースあり) ID1003552 申 当日直接会場へ 申 主催 多摩市認証保育所連絡会事務局(株)ウィズチャイルド内 ☎(376)3541

子ども医療費助成制度の医療証の更新

●乳(子)育医療証を更新します
現在お持ちの医療証は、9月30日(土)まで有効です。引き続き該当する

方には9月25日(月)以降に新しい医療証を郵送します。

●現況届をご提出ください

更新の手続きが必要な方には、7月下旬に現況届を送付しています。新しい医療証の交付を受けるには、現況届の提出が必要です。

ID1003452 申 子育て支援課 ☎(338)6851

令和6年度に小学校へ入学する子どもの就学時健康診断を行います

受付時間 午後1時15分～1時50分(予定) 備考 詳細は、9月末に対象者へ郵送 ID1012506 申 学校支援課 ☎(338)6879・ ☎(337)7620

日程	会場校
10/10(火)	東落合小学校
10/13(金)	貝取小学校
10/17(火)	多摩第三小学校
10/18(水)	連光寺小学校
10/24(火)	多摩第二小学校
10/25(水)	東寺方小学校
10/27(金)	大松台小学校
10/30(月)	永山小学校
10/31(火)	南鶴牧小学校
11/1(水)	多摩第一小学校
11/6(月)	豊ヶ丘小学校
11/10(金)	聖ヶ丘小学校
11/13(月)	北諏訪小学校
11/14(火)	愛和小学校
11/20(月)	瓜生小学校
11/21(火)	諏訪小学校
11/24(金)	西落合小学校

こどもかけっこ教室

日9月21日(木)午後4時30分～5時30分 対小学生定25人(申し込み先着順) ¥500円 講師 徳田由美子氏(800m元日本記録保持者) 主催 (一社)東京グリーンスポーツリンク 備考 雨天中止 申問場 9月5日(火)～18日(祝)午後4時に、インターネット手続きまたは電話で、南豊ヶ丘フィールド ☎https://ws.formzu.net/fgen/S574612095/・ ☎(400)5487(月・火・水・金曜日午後4時～8時、木・土・日曜日、祝日午前9時～午後5時30分)へ



9月の本庁舎

土 日 部分開庁

9日(土)・24日(日)

時間 午前8時30分～正午、午後1時～5時 主な取り扱い業務 印鑑登録・住所変更などの手続き、住民票の写し・印鑑登録証明書・戸籍証明書の交付、納税相談(日曜日のみ) 備考 一部取り扱いできない業務あり。各終了時間の30分前までに来庁してください ID1001741 申 市民課 ☎(338)6823、納税課 ☎(338)6852、保険年金課 ☎(338)6840

9月は東京都の自殺対策強化月間

自殺防止！東京キャンペーン

～話してみよう 糸口見つかるから～

自殺に追い込まれるという危機は「誰にでも起こり得る危機」であり、「誰もが当事者となり得る重大な問題」です。多摩市の自殺者数は、平成30年から減少していましたが、令和3年以降増加傾向にあり、みんなで連携して自殺防止に取り組むことが重要です。

☎福祉総務課 ☎(338)6889・ ☎(338)6881

東京都の取り組み

特別相談

窓口名称【実施機関】	電話番号・相談
フリーダイヤル特別相談【NPO法人国際ビフレンダーズ 東京自殺防止センター】	☎03(5286)9090【毎日20:00～翌2:30】 ※火曜日は17:00から、月曜日は22:00から
有終支援いのちの山彦電話-傾聴電話-【NPO法人有終支援いのちの山彦電話】	☎03(3842)5311【9/30(土)までの、毎週火・水・金・土・日曜日、祝日の12:00～20:00】
自殺予防いのちの電話【(一社)日本のいのちの電話連盟】	☎0120(783)556【9/10(日)8:00～11(月)8:00(24時間)、9/30(土)までの16:00～21:00】
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～【NPO法人メンタルケア協議会】	☎0570(087478)【9/10(日)～14(木)(24時間)】
自死遺族相談ダイヤル【NPO法人全国自死遺族総合支援センター】	☎03(3261)4350【9/11(月)～13(水)10:00～20:00】
自死遺族傾聴電話【NPO法人グリーンケア・サポートプラザ】	☎03(3796)5453【9/5(火)～8(金)11:00～16:00】

多摩市の取り組み

相談窓口 ID1002866

心のテレホンサービス ☎(338)6818

誰にも話せない悩みごとなどを抱えている方はご相談ください。専門カウンセラーが相談に応じます。

日 毎週金曜日午後1時30分～4時(祝日を除く)

しごと・暮らしサポートステーション ☎(338)6942

仕事・生活・住まいなどの相談に応じます。

日 月～金曜日午前9時～午後6時、土曜日午前9時～午後5時(日曜日・祝日・年末年始を除く) 備考 要電話予約



自殺防止啓発街頭キャンペーン

東京都、南多摩保健所、民生・児童委員などと連携し、自殺防止の啓発物を配布します。

日 9月27日(水)午後4時～5時 場 聖蹟桜ヶ丘駅前

日野市・多摩市わかち合いの会

身近な方を自死で亡くした方が集まり、ありのままの胸の内を語り合い、支え合う場です。

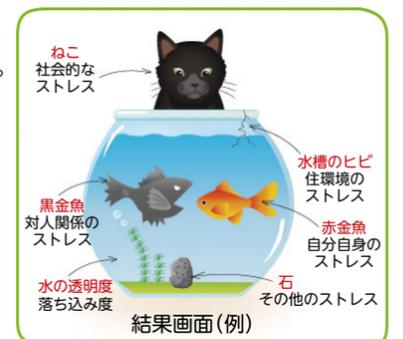
日 9月24日(日)午後2時～4時 場 関戸公民館第3学習室 備考 毎月開催。年間予定など詳細は、公式ホームページ参照 ID1002868 申 当日直接会場へ



こころの体温計

体の健康と同じように、心の健康を気遣うことはとても大切です。体温計で熱を測るように、「こころの体温計」で心の健康をチェックしてみましょう。健康状態や人間関係、住環境などの質問に答えると、ストレス度や落ち込み度が金魚や猫などの絵になって表示され、相談機関の一覧も表示されます。

備考 利用料無料(通信料は自己負担)。個人情報の入力不要。携帯電話・スマートフォンは次の二次元コードから。公式ホームページからも利用可 ID1002862



**子ども・若者
関連情報**

**令和5年度多摩市地域子育てサ
ポーター養成講座**

地域の子育て家庭を支援できるよう、子育ての知識と技術を習得して実践に生かす講座です。

●講座＝10月4日(水)～11月24日(金)、実習＝10月18日(水)～11月17日(金)の内1日(※)子育て支援に興味のある市内在住者、市内で子育て支援活動を行う団体などに所属している方など定各18人(申し込み先着順)●普通救命講習のみ1,500円(テキスト代)●市内の子育て支援・児童家庭福祉の実態、発達障害の理解と対応、児童相談所の役割、マタニティブルーズおよび産後うつ病・パーソナリティ障がい・統合失調症の理解など●保育4人(1歳6カ月以上の未就学児。申し込み先着順)●備考日程・内容は変更になる場合あり。一般公開講座あり。詳細は、公式ホームページ参照●1012731●会場9月21日(木)必着の、郵送・ファクシミリ・メールまたは直接持参で、子ども家庭支援センター「たまっこ」で配布または<https://www.tamakko.jp>に掲載の申し込み用紙を、〒206-0031豊ヶ丘1-21-3子ども家庭支援センター「たまっこ」子育てひろば・一時保育事務室☎(375)0104・☎(375)0105・✉info@tamakko.jpへ

公民館保育室開放デー

●会場 下表の通り●未就学児とその保護者●備考 詳細は、公式ホームページ参照●永山公民館＝1003198、関戸公民館＝1003215●当日直接会場へ●永山公民館☎(337)6661、関戸公民館☎(374)9711

実施日	時間	場所	定員
9/11(月)	10:00～16:00	永山公民館第1・2保育室	20組程度
9/6(水)・20(水)・10/4(水)	9:00～16:45	関戸公民館保育室	7組程度

児童館だより

- 【共通事項】
●備考 対象の記載のないものはどなたでも。未就学児は要保護者同伴。申し込みの記載がないものは当日直接会場へ●会場は各館へ
- けやきっずーノ宮児童館☎(375)4643**
●**JUMP-JAM**●9月27日(水)午後3時～3時30分●場前庭●備考 雨天中止●1009975
 - 移動児童館「このゆびと～まれ！！」**●9月28日(木)午後4時～5時●場九頭龍公園●備考 雨天中止●1003603
 - とも～る永山児童館 ☎(373)0991**
 - 赤ちゃんタイム**●9月13日～10月4日の各水曜日(9月20日を除く)午前10時30分～11時30分●1歳3カ月までの子ども、妊娠中の方●1003610
 - 幼児のつどい「ママ&ぼよぼよ」**●9月14日～10月5日の各木曜日午前10時30分～11時30分●1歳3カ月以上の未就学児●1010027
 - あいらんど愛宕児童館 ☎(373)7677**
 - ちびっこたいむ**●9月7日～10月5日の各木曜日午前10時30分～11時30分●未就学児●体操、歌、ふれあい遊びなど●備考 9月28日は歯科衛生士による出張教育●1003619
 - コスモ連光寺児童館 ☎(338)5881**
 - 幼児のつどい「かくれんぼ」**●9月15日～10月6日の各金曜日午前10時30分～11時20分●1歳以上の未就学児●15組(申し込み先着順)●1011412●各回前週金曜日～当日に、電話または直接、連光寺児童館へ
 - のびのびハウス豊ヶ丘児童館☎(338)5882**
 - はじめのいっぽ**●9月6日・20日各水曜日午前10時30分～11時30分●1歳までの未就学児●1003630
 - コアラクラブ**●9月13日・27日各水曜日午前10時30分～11時30分●1歳以上の未就学児●1010052
 - ビーボ東寺方児童館 ☎(338)5883**
 - アドバイスDAY～ラウンド保健師～**●9月29日(金)午前10時30分～11時30分●未就学児●保健師による出

- 張相談●1012562
- ヴィヴァーチェ諏訪児童館☎(375)0991**
- 幼児のつどい「はとぼっぼ」**●9月13日・27日●9月6日・20日、10月4日、各水曜日午前10時30分～11時30分●1歳児●2歳以上の未就学児●1010689●1010690
- 0歳児のつどい「ひなたぼっこ」**●9月7日～10月5日の各木曜日午前10時30分～11時30分●0歳児●備考 9月7日・10月5日は身長・体重測定、14日は栄養士による離乳食の話、21日はわらべうたの時間●1010688
- ゆう桜ヶ丘桜ヶ丘児童館☎(338)7122**
- ママとあかちゃんののんびりタイム**●9月8日・22日各金曜日午前11時～正午●0歳児●1011347
- ママとあそぼうピポッパ**●9月15日●10月6日、各金曜日午前10時30分～11時30分●1歳以上の未就学児●1011348 ●1012615

- TOM HOUSE落合児童館☎(371)5955**
- ベビー☆パラダイス**●9月13日・27日各水曜日午前11時～正午●1歳6カ月までの子ども●備考 13日は歯科衛生士による出張教育●1011033
- 絵本とあそぼ！**●9月20日(水)午前11時～11時30分●未就学児●楽しい絵本の読み聞かせ●1011095
- からきだ菖蒲館唐木田児童館☎(338)2277**
- CoCo♥KARAたいむ**●9月7日～10月5日の各木曜日午前11時～11時30分●0歳児●備考 14日は出張教育のため正午まで●1010078
- Pico★KARAたいむ**●9月8日～10月6日の各金曜日●11時30分～11時50分●1歳児●2歳以上の未就学児●備考 15日は出張教育のため2歳以上の未就学児も午前10時30分から●1008806●1010077

多摩センターのまちづかい

～まちの使い方を考えて、実際にまちを使ってみよう！～

参加者募集

現在市は、10年後・20年後を見据え、今ある公共の空間をどのように使い、過ごしたいか、市民など「使う」側主体の「まちづかい」を起点とした、新たなまちのつくり方に挑戦しています。

今年度の第1弾は、7月にオープンした中央図書館の隣の「レンガ坂を中心とした空間」で、まちの「やりたい」という声を集めながらまちづかい社会実験を行います。



▲詳細はこちら

まちづかいアイデアワークショップ

まちの空間を使ってどんな風に過ごしたいか、どんな使い方をしたいか、昨年度の社会実験などで寄せられたアイデアなどを基に、ワークショップを2回開催し、遊歩道を中心とした空間の使い方を考えます。

●9月23日(木)午前10時●10月4日(水)午後7時●場①中央図書館②パルテノン多摩●定①30人②50人(いずれも申し込み先着順)

まちづかい社会実験大作戦～レンガ坂編～

3回目のワークショップは、レンガ坂の使い方や昨年行ったアンケートを基に、レンガ坂の安全な通行や賑わいに向けた社会実験について考えます。

●10月14日(土)午前10時●場パルテノン多摩市民ギャラリー●定50人(申し込み先着順)



まちづかいに興味のある方のご参加をお待ちしています！

●9月5日(火)から、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



▲詳細はこちら

まちづかい社会実験～レンガ坂編～

●10月28日(土)・29日(日)●場レンガ坂周辺●備ハロウィンin多摩センター2023と同時開催●当日直接会場へ

●多摩センターわくわくプロジェクト●1012093●プロジェクトについて＝経済観光課☎(338)6830・☎(337)7659、社会実験について＝都市計画課☎(338)6856・☎(339)7754、道路交通課☎(338)6859・☎(339)7754、公園緑地課☎(338)6953・☎(338)6857

令和5年度発達障害理解啓発講座
子どもの発達とことばの関係性
～周りの大人ができることは？～

●10月14日(土)午前10時～11時30分●場永山公民館ベルブホール●市内在住・在勤・在学者、関係機関の方●定150人(申し込み先着順)●保育2人程度(未就学児。申し込み先着順)●子どもの言葉の発達と家庭でできるトレーニング法や療育について●講師青木さつき氏(東京医療学院大学保健医療学部リハビリテーション学科講師、言語聴覚士)●1012613●申9月7日(木)午前9時～10月13日(金)午後5時に、公式ホームページのインターネット手続き・電話またはファクシミリで、講座名・氏名・電話番号を、障害福祉課発達支援室☎(374)2717・☎(372)1074へ

言葉の発達が心配な方へ



9月20日から

令和6年3月末まで
(予定)

接種費用無料

新型コロナワクチン「令和5年秋開始接種」が始まります

9月20日(水)から新たにオミクロン株(XBB.1.5)対応1価ワクチンを使用して「令和5年秋開始接種」を実施します[現在実施中のオミクロン株(BA.4-5)対応2価ワクチンを使用した「令和4年秋開始接種」および「令和5年春開始接種」は9月19日(火)で終了します]。

注意事項 60歳以上の方も
「指定予約は行いません」 **予約が必要です**

他の予防接種と同様に個別医療機関での接種を中心とするため、これまで60歳以上の方を対象に実施してきた、市による接種日時・集団接種会場・使用ワクチンの事前指定は行いません。

接種概要

対象者 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	○	○
基礎疾患を有する方 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)	○	×

使用ワクチン オミクロン株(XBB.1.5)対応1価ワクチン(ファイザー社またはモデルナ社)

接種可能時期 前回接種から3カ月以上経過後

接種回数 1回

接種場所

個別接種＝市内個別医療機関(最新情報は公式ホームページ参照)
※実施医療機関はたま広報9月20日号でもお知らせします
集団接種＝聖蹟桜ヶ丘接種会場(関戸4-72聖蹟桜ヶ丘オーパ2階)
※個別接種を中心に実施するため、これまで実施してきた永山接種会場・多摩センター接種会場での集団接種は実施なし

接種費用 無料

予診票一体型接種券(接種券)

市から送付する方と送付しない方がいますのでご注意ください

接種券の送付対象者 ※「令和5年春開始接種」は令和5年5月8日～9月19日に実施、
「令和4年秋開始接種」は令和4年9月20日～令和5年5月7日に実施

年齢区分	接種歴		接種券の送付	
	(○:接種済 ×:未接種)	(○:送付します ×:送付しません)	(○:送付します ×:送付しません)	
65歳以上	令和5年春開始接種 ○	○	→	右上の表①へ
	令和5年春開始接種 ×	×	→	令和5年春開始接種用の接種券で予約可
	令和4年秋開始接種 ○	○	→	令和4年秋開始接種用の接種券で予約可
12歳～64歳	令和5年春開始接種 ×	×	→	令和4年秋開始接種用の接種券で予約可
	令和5年春開始接種 ○	○	→	右上の表②へ
	令和4年秋開始接種 ○	○	→	右上の表②へ
5歳～11歳	令和5年春開始接種 ×	×	→	令和4年秋開始または令和5年春開始接種用の接種券で予約可
	令和5年春開始接種 ○	○	→	9月中旬ごろ送付予定
6カ月～4歳	初回接種(3回) ○	○	→	9月中旬ごろ送付予定
	初回接種(3回) ×	×	→	初回接種用の接種券で予約可

注意事項 65歳以上または5歳～11歳で「令和5年春開始接種」が未接種の方、12歳～64歳で「令和4年秋開始接種」が未接種の方には、「令和5年秋開始接種」用の接種券は送付しません。「令和5年秋開始接種」を希望する場合は、未使用の接種券(左下表「接種券の送付対象者」参照)を使用してご予約ください。お持ちでない場合は、再発行の手続きが必要です。詳細は、公式ホームページをご覧ください。

接種券の発送スケジュール

表① (12歳以上で「令和5年春開始接種」を接種済みの方)

前回接種日 (令和5年春開始接種)	接種券発送日
令和5年5月8日～5月16日	令和5年9月4日(月)
令和5年5月17日～5月24日	令和5年9月6日(水)
令和5年5月25日～5月31日	令和5年9月13日(水)
令和5年6月1日～6月8日	令和5年9月20日(水)
令和5年6月9日～7月31日	令和5年9月27日(水)

表② (12歳～64歳で「令和4年秋開始接種」を接種済みの方)

前回接種日 (令和4年秋開始接種)	接種券発送日
令和4年9月22日～10月20日	令和5年10月4日(水)
令和4年10月21日～11月10日	令和5年10月11日(水)
令和4年11月11日～12月5日	令和5年10月18日(水)
令和4年12月6日～令和5年5月7日	令和5年10月25日(水)

予約方法

9月5日(火)
予約受付開始

予約には接種券が必要です。

市による接種日時・接種会場・使用ワクチンの事前指定は行いません

(1) 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、FAX042(313)7754(聴覚に障がいなどのある方専用)
オペレーターを増員して対応していますが、電話がつかない場合があります。その際は少しお待ちいただくか、しばらく経ってからおかけ直してください。

なお、市役所や聖蹟桜ヶ丘駅・多摩センター駅各出張所では予約受け付けを行っていません。

(2) 多摩市ワクチン予約システム

URL <https://covid19.city.tama.lg.jp/>



その他の情報

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、市公式ホームページ・厚生労働省 <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。



新型コロナウイルスの接種は強制ではありません

☎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(土・日曜日、祝日を含む午前9時～午後5時)・FAX042(313)7754 1002575

ワクチン特設ページ▲



(この紙面は8月25日時点の情報で作成しています)



南なん亭「認知症サポーター養成講座」

誰もが安心して暮らせるまちづくりを進めるために、認知症への正しい理解を深め、対応方法などについて一緒に勉強しませんか？

日 9月29日(金)午前10時～11時30分 場 アクアブルー多摩交流スペース 定 30人程度(先着順) 共催 多摩センター地域包括支援センター 申 当日直接会場へ 主催 二幸産業・NSP 健幸福社プラザ3階事務室管理係 ☎(356)0303

老人福祉センター①「囲碁の日」②「高齢者カラオケの日」を再開しました

日 毎月①第3月曜日午後1時～3時 ②第3金曜日午前10時～正午(いずれも祝日の場合は別日に振り替え) 場 二幸産業・NSP 健幸福社プラザ ①集会室②音楽活動室 対 60歳以上の市内在住者(要老人福祉センター利用登録) 持ち物 ①上履き 備考 詳細は、二幸産業・NSP 健幸福社プラザ ☎ https://www.tama-fukushi.org/ 参照または要問い合わせ ☎1002887 申 当日直接会場へ 二幸産業・NSP

健幸福社プラザ3階事務室管理係 ☎(356)0303

千代田区立神田一橋中学校通信教育課程生徒募集

対 次のいずれかに該当する方 ①昭和21年3月31日以前の尋常小学校卒業生・国民学校初等科修了者で高等学校の入学資格が無い方 ②都内在住・在勤で戦後の混乱の影響などにより、中学校で十分に学べなかった令和6年4月1日現在、満65歳以上の方 選考 日 12月2日(土) 備考 出願書類は神田一橋中学校へ要請求 ☎1012812 申 10月2日(月)～11月17日(金)必着の、郵送または直接持参で、願書を、〒101-0003千代田区一ツ橋2-6-14神田一橋中学校 ☎03(3265)5961へ



公民館スマホ教室「音声検索や地図アプリを使って場所の検索などを学ぶ体験編」

日 9月14日(木)午後2時 場 永山公民館 視聴覚室 対 市内在住・在勤者(未就学児不可) 定 12人(申し込み先着順) 内 画面操作・音声検索・地図の見方などのスマホ操作の初歩 講師 松井貴光氏(ドコモショップグリナード永山店) 持ち物 自身が使用しているス

マートフォン ☎1011731 申 9月8日(金)午前9時から、電話で、永山公民館 ☎(337)6661へ

スマホ体験会「スマホ、はじめの一步」

日 9月29日(金)午後1時～4時 場 豊ヶ丘地区市民ホール第1会議室 対 60歳以上の市内在住者 定 20人(申し込み先着順) 内 スマートフォンの基本操作が学べる教室形式の体験会 講師 東京都の委託による専門講師 持ち物 自身が使用しているスマートフォン(お持ちの方のみ) 主催 東京都 備考 講座はAndroidの操作方法で説明 ☎1012114 申 9月21日(木)までに、電話で、高齢支援課 ☎(338)6924へ



障がい者向けスマートフォン体験会

日 ①視覚障がい者向け体験会 = 9月26日(火)・10月18日(水)・11月18日(土)・12月16日(土) ②聴覚障がい者向け体験会 = 10月2日(月)・11月30日(木)、各午後2時～5時 場 二幸産業・NSP 健幸福社プラザ①704研修室②701研修室 対 都内在住で、全回参加できる、スマートフォンをお持ちでないまたは使い慣れていない ①全盲の方 ②聴覚に障がいのある方 定 ①4人 ②10人(いずれも応募者多数の場合は抽選) 講師 東京都の委託による専門講師 持ち物 自身が使用しているスマートフォン(お持ちの方のみ) 主催 東京都 備考 ①iPhone ②Androidの操作方法を説明。②は要約筆記者を派遣予定 ☎1012780 申 ①9月19日(火) ②9月25日(月)までに、電話またはファクシミリで、障害者向けスマートフォン普及啓発事業事務局 ☎03

(6845)7886(平日午前9時～午後5時)・☎03(6845)7870へ



国民健康保険証をお送りします

10月1日から使用できる新しい保険証を簡易書留で順次発送します。ご不在のときは不在票が郵便ポストに投函されます。

☎1001984 問 保険年金課 ☎(338)6824

マイナンバーカードと健康保険証が一体化されます

マイナンバー法などが一部改正されましたが、マイナ保険証を持たないすべての人に「資格確認書」が交付されます。有効期限は、各健康保険により柔軟に運用されます。

☎1001984 問 マイナンバー総合フリーダイヤル ☎0120(95)0178または現在加入している健康保険

永山マイナンバーカードセンター(ベルブ)は9月23日(祝)に臨時開所します

備考 本庁舎部分開庁は実施無し(本庁舎1階ロビーのマイナポイント支援コーナーも利用不可)。多摩市個人番号カード専用ダイヤル ☎(375)8126はつながりません。カードの受け取りは予約専用ダイヤル ☎(400)6881で要予約 ☎1011802 問 永山マイナンバーカードセンター ☎(400)6778

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)

9月は高齢者悪質商法被害防止キャンペーン月間です 高齢者の悪質商法被害 ひとりひとりがきをつけナイト 街のみんなで見まもらナイト 高齢者の悪質商法被害が後を絶ちません。都は毎年9月を高齢者悪質商法被害防止キャンペーン月間と定め、今年も高齢者ご本人への注意喚起と相談の呼びかけ、さらに周囲の方へ見守りの大切さを知っていただく取り組みを展開します。 市も都と連携し、期間中にはリーフレットの配架や特別電話相談などを実施します。高齢者の皆さんは、お気軽にご相談ください。周囲の皆さんも、消費者被害の未然防止・早期発見にご協力ください。 ●こんな事例がありました ●点検商法 「このままだと大変なことになる」など不安をおおる文句で契約を迫られた！ →その場で判断しない。少しでもおかしいと思ったら相談す

住宅用創エネルギー・省エネルギー機器等導入補助金をご利用ください

補助対象要件 令和5年4月1日～令和6年2月29日(申請時)に設置が完了していること、申請日において市内に住所を有する方(住民基本台帳に記載されている方)など 交付決定方法 応募者多数の場合は抽選 備考 蓄電システム・断熱窓の補助率は4分の1。要件など詳細は、公式ホームページ参照または事前に要問い合わせ ☎1011015 申 令和6年2月1日(木)～29日(木)に、直接持参または郵送で、〒206-8666市役所東庁舎1階環境政策課 ☎(338)6831・☎(338)6857へ

対象機器など	市内事業者を利用する場合の補助上限額	市外事業者を利用する場合の補助上限額
太陽光発電システム	3万円/kW 上限5kW(15万円)	2万円/kW 上限5kW(10万円)
蓄電システム	6万円	4万円
断熱窓 ・内窓として設置 ・既存の窓枠ごと(サッシ、ガラス)の交換 ・既存の窓のガラスのみの交換(カバー工法・建具交換を含む)	6万円	4万円

9月は「認知症を知る月間」

認知症 思いをもっと伝えよう

皆さんは「認知症になったら、記憶がなくなったり、いろいろなことができなくなる」というイメージを持っていませんか？ 例え記憶がなくなっても、感情は残ります。言葉に出せなくても気持ちはあります。できなくなることが増えても、生活を工夫したり、良き理解者が周りにいることで、できることもたくさんあります。

認知症のご本人や、認知症のことを学んだ学生たちから、今の思いを集めました。認知症についての偏見や思い込みを一度捨てて、相手の気持ちを考えてみませんか？ 9月は関戸公民館でもたくさんの“思い”を展示中！

☎1002927 高年齢支援課 ☎(338)6846 ・ ☎(371)1200

主人は長生きはよい
毎日思う事
凡々に感謝です。
(認知症ご本人)

娘の生活が安定する事を希望する
(認知症ご本人)

久しぶりにマージャンやりたい
けれど忘れてます。
(認知症ご本人)

お母ちゃんには
めいゆくかけたくない
幸せになってほしいから
元気になりたい
(認知症ご本人)



話を聞いて
うのな、いっこの地
守って認知症の人からしく
くせぬよ、いっこの地
そのために話
してねに話
してねに話
(関戸公民館の職員)

みなさんが
先ず、水で
おられる同じこと
私たちも先ず
できるように
なりたいと思います。
(認知症ご本人)

そのメモリも
忘れちゃいます
不安です！
(認知症ご本人)

心配です！
覚えていらぬ方の
メモに書きますので
不安です！
(大妻女子大学の学生)

♥感情を認め合い、住みやすい社会に♥

「喜び」「怒り」「恐怖」「悲しみ」「嫌悪」「驚き」など、人は誰でも感情を持って生きています。それは感情が元々は動物が自然界で生き残るために必要な機能だったからです。

認知症になって認知機能が低下しても、症状が進行しても、生存に必要な機能は保たれやすいと言われています。感情もその一つです。

さて、人は他の誰かと一緒に居たい、一緒にいて認めてほしいという基本的な欲求を持っています。ポジティブ・ネガティブに関わ

らず、どんな感情に対しても共感してもらい、気持ちを分かってもらえたと感じると「ここに居てもいいんだ」「ここは安全な場所なんだ」と、この欲求が満たされます。このことは、「自分は大切にされている」という自尊心を高め、ありのままの自分を受け入れられることにもつながります。

そうすると、いろいろな活動に参加したいと意欲が湧き、苦手な活動にも挑戦してみようとする積極的になれる、他人に優しくなれたりします。それだけでなく、相手の感情を認

めるということは、認めた側の気持ちも豊かにすると言われています。つまり、お互いに喜びを感じ合える関係になれるわけです。

誰しもが持っている感情を、ポジティブもネガティブも否定せずに認め合うことで、お互いが「ここに居ても良い存在なんだよ」「大切な存在なんだよ」と伝え合うことができます。そのような関係性が作れたなら、きっとそれは、認知症があってもなくても、誰もが住みやすい社会になるのではないのでしょうか。

河北医療財団 天本病院 臨床心理科
公認心理師 栗田・草香

求人・募集

関・一つむぎ館コミュニティスタッフ

募集人員若干名募集条件原則として徒歩または自転車で通勤可能な市内在住者業務内容日常的な施設管理など採用日10月1日(日)備考詳細は、関・一つむぎ館で配布の募集要項参照ID1003168申問9月19日(火)まで[9月4日(月)・18日(祝)を除く]に、関・一つむぎ館(午前10時~午後8時)☎(375)5566へ

自衛隊学生種目

●防衛大学校

対部隊のリーダーを目指す方試験日10月28日(土)受付期限10月18日(水)必着

●防衛医科大学校医学科

対医師を目指す方試験日10月21日(土)受付期限10月11日(水)必着

●防衛医科大学校看護学科

対看護師を目指す方試験日10月14日(土)受付期限10月4日(水)必着

●個別説明会

受付時間平日午前8時30分~午後5時備考電話も可

【共通事項】

応募資格18歳~21歳未満、高等学校卒業生(見込み含む)・高専3年次修了者(見込み含む)備考詳細は、自衛

隊府中分駐所☎https://www.mod.go.jp/pco/tokyo/fuchu/index.html 参照☎自衛隊東京地方協力本部府中分駐所☎・FAX042(365)5011、☒recruit17-tokyo-ea@inet.gsdf.mod.go.jp

第46回多摩市民文化祭参加者・作品

【共通事項】

ID1004057

■参加者募集

●民謡

日10月14日(土)午前11時~午後5時場関戸公民館ヴィータホール備考歌唱は3分以内申問10月10日(火)までに、電話で、多摩民謡連盟☎090(3434)1761堀井へ

●茶道(市民茶会)

日10月15日(日)午前10時~午後3時場関戸公民館茶室・和室・大会議室¥2,500円(3席分)申問10月1日(日)~8日(日)に、電話で、多摩市茶道連盟☎(375)7005小西へ

●大正琴演奏

日10月21日(土)午前9時30分~午後4時場永山公民館ベルブホール申問電話で、琴遊会☎080(5521)7856井上へ

●囲碁大会

日10月29日(日)正午~午後5時場関戸公民館大会議室対級位者~有段者¥1,000円申当日直接会場へ☎多摩市囲碁連盟☎(376)3041高橋

●南京玉すだれ体験

日11月4日(土)午前11時~正午場関戸公民館ヴィータホール申問10月4日(水)までに、電話で、南京玉すだれ多摩お江戸隊/玉すだれ愛好会☎(374)0139木下へ

●詩吟

日11月4日(土)場関戸公民館ヴィータホール対会員以外の独吟希望者☎10人(申し込み先着順)¥1,000円申9月15日(金)までに、電話で、多摩市詩吟連盟☎(373)0803塩沢へ

●三曲演奏

日11月5日(日)午前9時30分~午後2時30分場関戸公民館ヴィータホール対箏・三絃・尺八の経験者で、「六段の調」を演奏できる方備考合奏練習2回あり申問9月26日(火)までに、電話で、多摩市三曲協会☎080(5537)4908谷へ

■作品募集

●いけ花

日10月21日(土)・22日(日)[生け込み=20日(金)午後2時、あげ花=22日(日)午後5時]場パルテノン多摩市民ギャラリー募集作品いけ花作品小作¥1,000円申問9月24日(日)までに、電話

で、多摩市華道連盟☎090(9853)8241神野へ

●和紙人形・クラフト作品

日10月26日(木)~29日(日)場関戸公民館ギャラリー募集作品和紙人形・クラフト作品(1人6点まで)申問10月3日(火)までに、電話で、多摩市和紙人形連盟☎(372)2901副田へ

●市民作品展(①白樺美術連盟②多摩市写真連盟)

日10月27日(金)~30日(月)[搬入=26日(木)午後3時、搬出=30日(月)午後4時]場パルテノン多摩①オープスタジオ②市民ギャラリー対市内在住・在勤者☎①80人程度(申し込み先着順)②なし募集作品①絵画・立体②写真(いずれも1人1点)¥1,500円申問9月26日(火)までに、電話で、多摩市文化団体連合事務局☎(355)2116新倉、白樺美術連盟☎(376)4586新倉へ

●書作品

日11月2日(木)~5日(日)場パルテノン多摩市民ギャラリー募集作品軸装・額装・屏風(仮巻・半紙・色紙・短冊は不可)。寸法は140cm×70cm以内申問9月22日(金)までに、電話で、多摩市書道連盟☎090(7006)2811安原へ

#献血に行こう

~O型の400ml献血が不足しています~

●永山エリア
日9月15日(金)午前10時~11時45分・正午~午後4時
場市役所東側駐車場

●聖蹟桜ヶ丘エリア
日9月17日(日)午前11時30分~午後4時
場関戸公民館ギャラリー

【共通事項】
ID1011945☎東京都赤十字血液センター立川事業所☎042(529)0405



THE ROAD RACE TOKYO-TAMA-2023 地域説明会

大会当日の交通規制について説明します。

対市内在住・在勤・在学者☎各40人(申し込み先着順)備考大会は、東京2020オリンピック自転車競技ロードレースのコースを活用し、12月3日(日)に開催ID1012714申問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、参加日時・居住地域・氏名・電話番号を、スポーツ振興課☎(338)6954・FAX(371)3711へ



日時	場所	申込期限
10/7(土)10:00	永山公民館集会室	10/6(金)正午
10/11(水)19:00	市役所東庁舎会議室	10/10(火)正午
10/22(日)10:00	関戸公民館第3学習室	10/20(金)正午

聖蹟桜ヶ丘駅前河川敷エリアの愛称ロゴ投票実施中!

多摩川河川敷エリアに更なる賑わいを!

市は、多摩川河川敷を活用した賑わい創出の取り組みを進めています。令和4年には地域の自治会・市民団体・事業者などが参加する「聖蹟桜ヶ丘かわまちづくり協議会」が発足し、これまで社会実験を行ってきました。

愛称は「せいせきかわまち」に決定!

5月~6月の社会実験の来場者・インターネットでの投票で、聖蹟桜ヶ丘駅前河川敷エリアの愛称の投票を行い「せいせきかわまち」に決定しました。今後、市内外の認知拡大のため、シティブランディングの象徴(シンボルマーク)として愛称ロゴを活用していきます。

愛称ロゴ投票受け付け中!

一番良いと思ったものに、投票してください。皆さんの投票で愛称ロゴを決定します。

投票締切日 9月11日(月)

投票方法①公式ホームページのインターネット手続きで投票
②京王SC 7階連絡ブリッジで、シールを貼って投票

A案



せいせきかわまち
Seiseki Kawamachi

川辺を俯瞰したイメージで、黄緑は芝と躍動感、ピンクは桜と人々が集まる賑わいを同時に表現。優しくさわやかなイメージの色調でまとめています。

B案



せいせきかわまち
Seiseki Kawamachi

川辺の風景を抽象化したマークで、心地の良い風が吹いてくるような爽やかなイメージです。

C案



せいせきかわまち

活気のある雰囲気第一に表現。さまざまな事柄や人々が集まってくるイメージでポップな色使いで楽しさも感じるデザインです。

ID1011711☎行政管理課☎(338)6948



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

Table with 4 columns: 分類 (Classification), 名称 (Title), 日時・場所 (Date/Location), 対象・定員・申し込み・問い合わせなど (Audience/Fees/Registration/Contact). Rows include activities like '健康づくり推進員主催事業' and '中2レベル英語講座'.



健康・福祉



文化

ハケ岳少年自然の家バスプラン
秋の昇仙峡とハケ岳さんぽ
日10月22日(日)~23日(月) 場ハケ岳少年自然の家
内容昇仙峡・三分一湧水の散策、ふじみおひさんぽ(ハケ岳の絶景と古道ツアー)参加定40人(応募多数の場合は市内在住者優先の抽選)
費用①市内在住者=18,700円②市外在住者=19,920円(いずれも指定金融機関へ振り込み。子ども料金あり)
備考天候・交通状況により内容変更の場合あり。最低催行人数あり。詳細は、ハケ岳少年自然の家
URL https://tama-sizen.com 参照
申込①9月5日(火)②9月15日(金)から、9月25日(月)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)へ
問柿木観光バス(株)、ハケ岳少年自然の家
☎0266(66)2036(午前8時30分~午後5時30分)
▲昇仙峡の覚円峰



多摩市×日野市 たま学びテラス
第14回関戸地球大学院
日内下表のとおり時間午後2時~4時 場①関戸公民館大会議室②オンライン(Zoom)
定①各90人(申し込み先着順)②定員なし
備考「たま学びテラス」は多摩・島しょ広域連携活動助成金を活用し日野市と共同で実施
ID1012723 申9月6日(水)午前9時から、①電話②公式ホームページのインターネット手続きで、関戸公民館☎(374)9711へ

日程	講座テーマ	講師
10/3(火)	核兵器のない世界の作り方	川崎 哲氏(ピースボート共同代表)
10/12(木)	女性のライフサイクルと健康~ウェルビーイングをめざして~	甲斐寿美子氏(東京医療学院大学教授)
10/17(火)	赤ちゃんの科学(仮)	宮崎美智子氏(大妻女子大学准教授)
10/27(金)	水中運動で健康になる	須藤明治氏(国士館大学教授)
11/16(木)	ジェット旅客機パイロットの仕事	伏見雅治氏(桜美林大学准教授)
11/21(火)	内側から見る中国——誕生から受験そして老後まで	水盛涼一氏(多摩大学准教授)
11/28(火)	身の回りのデザイン~良いデザインと悪いデザイン~	磯山直也氏(大妻女子大学専任講師)

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	みんながいるから私がい る 生き物とのつながり を感じよう!多摩市生物 多様性セミナー「川の生 き物調査・観察会~外来 種について考えよう~」	日9月30日(土)午前10時~午後0時 40分 場集合交通公園	対市内在住・在勤・在学者(小学3年生以下は要保護者同伴)定30人(応募者多数の 場合は抽選)内多摩川と大栗川の合流点付近で、川に入って水生生物を調査・観察 持ち物飲み物、タオル、帽子、着替え(必要な方のみ)主催多摩市水辺の楽校協力多 摩市民環境会議備雨天中止。水にぬれてもよい運動靴と服装で(長靴・サンダルは 不可)ID1012730申問9月5日(火)~12日(火)必着の、公式ホームページのインターネッ ト手続きまたはファクシミリで、参加者全員の住所・氏名(ふりがな)・年齢・電 話番号・メールアドレスを記入し、環境政策課☎(338)6831・FAX(338)6857へ
	みんなの植物観察会「セ イタカアワダチソウ・荒 れ地で生きる」	日10月10日(火) 午前10時~正午 場長池公園	定50人(応募者多数の場合は抽選)¥400円内初心者でも楽しめる植物観察会。外来 種のセイタカアワダチソウを観察講師多摩市植物友の会会員、昆虫専門家持ち物 雨具、筆記用具、水筒、帽子備マスク着用推奨。詳細は、パルテノン多摩URL https://www.parthenon.or.jp/event/minshoku2023/参照または要問い合わせ 申込期間9月12日(火)午前10時~26日(火)午後4時問パルテノン多摩☎(375)1414
	9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「花と実」をテーマに、カラスウリ・キンミズヒキ・キカラスウリなどの写真を 展示備9月19日(火)は休館、9月18日(祝)は開館ID1011254問教育振興課☎(338)6883
スポーツ	多摩市・(一財)多摩市体育協会主催事業 第49回多摩市民体育大会 ID1003873		
	弓道競技大会	日10月15日(日)午後1時~6時 場総合体育館第5・6スポーツホ ール	対市内在住・在勤・在学で高校生以上の弓道経験者¥200円備弓が引ける服装で 申問10月1日(日)までに、メールまたは電話で、弓道連盟☎mmnsyik6@yahoo. co.jp・☎090(7718)1607(午前10時~午後9時)磯へ
	ミニテニス競技大会	日10月22日(日)午前9時10分~午 後3時場総合体育館第2スポー ツホール	対16歳以上の市内在住・在勤・在学者、連盟加入者、市内でミニテニス活動を行 う方¥500円申問10月1日(日)までに、電話またはファクシミリで、ミニテニス連盟 ☎・FAX(389)1069鈴木へ
	バスケットボール競 技大会	日11月19日(日)・26日(日)、12月3 日(日)、各午前9時~午後6時 場総合体育館	対18歳以上の市内在住・在勤・在学者で構成されたチーム¥1チーム5,000円備代 表者は10月末に開催する代表者会議に要参加申問9月30日(土)までに、電話またはメ ールで、バスケットボール連盟☎090(3599)1973・☎tama.basketball.rm@gmail. com 岸へ
	ニューススポーツ体験教室	日9月17日(日)午前9時30分~11時 30分場総合体育館第2スポー ツホール	対小学生以上の市内在住・在勤・在学者内ボッチャ、ネオテニス、ミニテニス他 持ち物室内用運動靴、タオル、飲み物主催多摩市スポーツ推進委員協議会備運動 できる服装でID1011498申当日直接会場へ問スポーツ振興課☎(338)6954
	ノルディックウオーキン グ体験教室	日9月20日(水)午前9時30分~11時 30分(9時15分から受け付け) 場集合せいせき公園	対市内在住・在勤・在学者定25人(申し込み先着順)コース一ノ宮公園~多摩川浅 川合流点~ふれあい橋~京王線高幡不動駅解散(歩程約4km)内ポールの正しい使い 方と美しいウオーキング姿勢の体験持ち物帽子、タオル、飲み物、ノルディック ポール(貸し出し可)主催多摩市スポーツ推進委員協議会備雨天中止。運動できる 服装と靴、両手の空くかばんでID1003882申問9月5日(火)~19日(火)に、電話で、スポ ーツ振興課☎(338)6954[当日は☎070(1591)6185]へ
	総合体育館第3期自主事 業教室(10月~12月)	場総合体育館	内幼児=チアダンス・体育スクール・フットサル、児童=チアダンス・体育スク ール・K-POP・フットサル、大人=ヨガ・ZUMBA・ピラティス・整エクサ 骨盤シェイプなど備詳細は、総合体育館URLhttps://tama-sports.com/参照または 要問い合わせ申問9月12日(火)から、直接、費用を持参し、総合体育館☎(374)2313へ
少林寺拳法 初心者講習 会	日9月10日(日)午後3時30分 場武道館	¥市内在住者=大人210円、小・中学生100円、市外在住者=大人420円、小・中 学生210円備運動できる服装でID1012790申問9月10日(日)午後3時までに、電話で、多 摩市少林寺拳法連盟☎080(6643)0187前田へ	
暮らし	第6回ゆう桜ヶ丘平和展 パネル展示	日9月14日(木)~29日(金)午前9時30 分~午後9時[18日(祝)を除く]場 ゆう桜ヶ丘ギャラリー・ロビー	内私の八月十五日・原爆と人間・原爆の絵、多摩市子ども被爆地派遣報告、地域 の皆さんによる「平和について考える声」主催桜ヶ丘コミュニティセンター運営協 議会備詳細は、要問い合わせID1012665申当日直接会場へ問ゆう桜ヶ丘☎(338)71 21
	有機農業53年の実践から 「日本の食と農」のこれか らを考える~子供たちの 食べ物・給食は未来につ ながる~	日9月30日(土)午後1時30分~3時 30分 場消費生活センター講座室(ベ ルブ)	対市内在住・在勤・在学者定40人(申し込み先着順)講師魚住道郎氏(日本有機農業 研究会理事長)主催多摩市消費者団体等連絡会ID1012738申問9月8日(金)から、電話 で、消費生活センター☎(337)6610へ
はたらく	「インボイス制度」オンラ インセミナー	日9月11日(月)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)	対市内事業者定50人(申し込み先着順)内制度の概要、想定される経営上の問題点、 補助金活用など講師初鹿野浩明氏(株経営科学研究代表取締役)ID1012716申問9月6 日(水)までに、電話で、多摩商工会議所☎(375)1211・URLhttp://www.tamacci.or.jp/ へ
	創業女子会~セミナー& 先輩起業家体験談~	日10月30日(月)午後1時~4時 場キャリア・ママホール(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)内自分にあった創業(週末 起業、プチ起業など)を知り、必要な基礎知識を学ぶ講師堤香苗氏(株キャリア・ ママ代表取締役)、山口聖子氏(終活えんとらすと代表)、大野郁美氏 (iyu aroma 代表)ID1005600申問10月23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☎(338)6867へ



新型コロナに関する相談

【共通事項】
ID1002608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)

放射線の測定・検査の結果(4月～6月分)をお知らせします

毎月1回の市内の空間放射線量率の測定結果は、毎時0.03～0.05マイクロシーベルトの範囲で、いずれも環境省が指標とする毎時0.23マイクロシーベルト未満でした。市民の皆さんから依頼された食品検査・給食検査はすべて基準値以下でした。

【備考】詳細は、公式ホームページ参照ID1002348環境政策課☎(338)6831

「野菜メニュー店」で野菜を食べよう!

9月は食生活改善普及運動月間です。毎日の食事で、野菜が不足していると感じている方はいませんか?

南多摩保健所は、都民の野菜摂取量を増やすため「野菜メニュー店」を紹介しています。外食やテイクアウトの際にはぜひご利用ください。

【備考】詳細は、南多摩保健所IDhttps://www.hokeniryo.metro.tokyo.lg.jp/minamitama/topics/yasai.html 参照ID南多摩保健所☎(371)7661

://www.hokeniryo.metro.tokyo.lg.jp/minamitama/topics/yasai.html 参照ID南多摩保健所☎(371)7661



受診相談(救急相談、医療機関案内)

ID1002731

- 消防庁救急相談センター(24時間) ☎#7119、☎042(521)2323
●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

Table with 4 columns: 診療日, 医療機関名, 所在地, 電話番号

- 子ども準夜診療所(健康センター内)=小児科
●休日歯科応急診療所(健康センター内)=歯科

救急車を呼ぶべきか迷ったら、救急相談センター#7119へ

病気・けがの症状が軽い方の救急要請の増加により、緊急性が高い方や重症者への対応が遅れてしまうことがあります。特に今の時期は、熱中症や新型コロナ感染症の感染拡大により、救急要請がひっ迫しています。一刻も早く搬送

を必要としている方のために、救急車の適正利用にご協力ください。救急相談はインターネットからも利用できます(「東京版救急受診ガイド」と検索)。
ID多摩消防署予防課防火査察係☎(375)0119

市民のひろば

10月20日号の原稿受け付けは9月7日(木)～14日(木)です(先着30団体)。掲載には条件あり(掲載規定参照)ID1005206
※詳細は各連絡先へ。市は関与しません

会員募集

多摩市山歩会ID平日を中心に月に4～5回企画し、選択参加ID低山から高山の山歩き・花見・史跡巡りなどID70歳代までID入会金(無料)、月会費(500円)

【備考】奇数月にパルテノン多摩で例会開催IDkorimen8817@gmail.com 草野多摩市失語症友の会 IDこだまID毎週第1土曜日13:30～15:30ID二幸産業・NSP健幸福祉プラザID失語症の障がいがある方ID入会金(無料)、年会費(2,000円)ID☎(374)0718阿部

催し案内

【備考】鴻翔中国語サークル体験授業ID9/8・15各金曜日9:30～11:00ID二幸産業・NSP健幸福祉プラザ501研修室ID無料ID備考中級者対象(初級要相談)。会話中心。要申し込みID鴻翔中国語サークルIDyoriko_kyo@yahoo.co.jp 京順子

詩吟無料講習会 日本詩吟学院ID岳智会多摩支部ID9/9(土)・23(祝)13:00～16:00ID関・一つむぎ館第3会議室ID無料ID備考気軽にご参加ください。初心者も大歓迎ID岳智会多摩支部ID☎090(2440)9316 伊集院
詩吟の無料体験会ID9/9(土)13:15～15:45ID永山公民館創作室ID無料ID備考お気軽にご参加ください(初心者歓迎)ID岳智会多摩支部ID☎090(7803)2300ID笠
脳トレ運動の会(認知症予防運動の会)ID9/14(木)13:30ID二幸産業・NSP健幸福祉プラザ多目的ホールID無料ID備考65歳以上の市内在住者対象。先着20人。要電話予約ID脳トレ運動の会ID☎090(44

38)8300熊谷
和太鼓ドンドン～レッツトライ!～ID9/23(祝)13:30～16:30ID二幸産業・NSP健幸福祉プラザ3階ID無料ID備考小学生以上対象。先着20人。詳細は、和太鼓衆雅武者HP参照ID和太鼓衆雅武者IDgamusyamura@yahoo.co.jp 佐藤
第47回多摩市ダブルス卓球大会ID10/7(土)ID総合体育館第1スポーツホールID¥1組当たり大人=2,000円、小・中学生=1,000円ID備考一般男女・混合・100歳以上の各ダブルス。申し込み締め切りは9/15(金)ID卓球連盟ID☎090(6164)5198菊地

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

スガナミ楽器 advertisement for piano lessons. Includes text: 人気No.1コース, ピアノ個人レッスンはじめませんか?, 学校法人東京音楽学院 諏訪幼稚園

toonsuwa advertisement for a kindergarten. Includes text: 子どもの可能性を伸ばし、ママとパパに寄り添う幼稚園, Suwa, 温水プール完備で一年中泳げる環境!

「消防団」ってどう思いますか？

☎1001710 防災安全課 ☎(338)6802

災害からまちを守るために活動する消防団。市民の目にどう映っているのか聞いてみました。

真剣に取り組む姿がかっこいい

消防団活動について何も知らなかったけれど、動画を見て、真剣に消防に取り組んでいる姿がめちゃくちゃかっこいいと思いました。災害時に頼りになる消防団員が地域にいて、何か起きたら駆けつけてくれると知って安心しました。



地域のコミュニティが広がる

災害時に自分たちが安全な場所にいる中でも活動していて、感謝しかありません。団員の方々が活動を楽しんでいる様子を実際に目にしているの、私のように転入してきた人でも、入団することで地域のコミュニティに入れるので良いと思います。



地域には消防団員の力が絶対必要

私は自治会長をしています。消防団は、地域の活動に力を貸してくれているので頼りにしています。地域の安心安全のためには消防団員の力が絶対必要だと思います。若い人材にぜひ消防団に入ってもらい、地域の力になってほしいです。

お父さんはまちのために頑張っている

最初、お父さんは何で消防団に入っているのかと思いました。火事が起きると素早く駆けつけて火を消しに行く姿を見て、まちのために頑張っているんだと思いました。これからも消防団活動を頑張っていて、少しでも多くの人を助けてほしいです。



見学も
できる！

「消防団」に興味がある方は…

防災安全課までお問い合わせください。消防団活動の内容や活動頻度などをご説明します。

対18歳～54歳の市内在住・在勤・在学者 待遇報酬、公務災害補償、表彰、退職報奨金、学生消防団員活動認証制度、防災士・小型式クレーン運転技能講習・玉掛け技能講習・準中型自動車免許など資格取得費用に対する助成、制服などの貸与



消防団
PR動画



特殊詐欺対策をしよう！

特殊詐欺とは 被害者に電話をかけるなどして対面することなく信頼させ、現金などをだまし取る犯罪です(例:オレオレ詐欺・還付金詐欺・預貯金詐欺・キャッシュカード詐欺など)。



令和4年の多摩市内の被害額 約7,000万円

犯人からの詐欺電話は9割以上が自宅の固定電話に！

市内在住の65歳以上の方に自動通話録音機を無料で貸し出しています

- ・自宅の固定電話の電話線の間につなぐだけ
- ・警告メッセージ・通話録音機能
- ・特殊詐欺を未然に防ぐ！



▲自動通話録音機

貸し出しは

市役所防災安全課☎(338)6841または、多摩中央警察署犯罪抑止係☎(375)0110へ

紙芝居風動画で特殊詐欺の一連の流れを見よう！

騙されないために…

- ・周りから被害者を生まないために！
- ・実際の手口や対策が学べる！



<https://youtu.be/0RrKAHdpSYc>

☎1012784 防災安全課 ☎(338)6841

闇バイトは犯罪です！

闇バイトとは…

SNSやインターネット掲示板などで、「高額」「即日現金」「高額即金」「副業」「ハンドキャリー」「書類を受け取るだけ」など甘い言葉で募集しています。

応募してしまうと、詐欺の受け子や出し子、強盗の実行犯など、犯罪者となってしまいます。楽をして大金を稼げるアルバイトは存在しません。怪しいと思ったら、相談してください

強盗罪
詐欺罪
窃盗罪



闇バイトへの安易な気持ちで…君を犯罪者に一度加担したら辞められない巻き込まれたら相談しよう

相談窓口はこちら！

ヤング・テレホン・コーナー(警視庁少年育成課少年相談係) ☎03(3580)4970

警視庁総合相談センター ☎#9110・☎03(3501)0110 またはお近くの警察署へ

若ナビα(東京都若者相談総合センター) ☎03(3267)0808

電話をかけるか迷った時は私たちが相談に乗ります！



☎1012786 防災安全課 ☎(338)6841



今日も変身
まちのヒーロー



消防団PR動画はこちら▲
気になる方は15面へ
団防災安全課 ☎(338)6802

多摩市消防団員募集

