

10年後の明るい未来への羅針盤



第六次総合計画がスタートします



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」

この将来都市像には、障害、性別、人種や国籍などの多様な背景や異なる価値観をもつ人々、様々な団体など多摩市で活動するすべての主体が、互いを尊重し、協力し合うことを通して、それぞれが安心して自己の実現や成長に向けて踏み出し展開できるまちを育て続けようという思いが込められています。

また、「いきいきとかがやける」には、多様な動植物などとも共存し、豊かな自然環境の中で活気や生命力にあふれている状態も表しています。



2～4 第六次総合計画がスタートします

5 子ども・若者関連情報

6 いきいきシニア、求人・募集

7 多摩市スポーツ推進委員・多摩市健康づくり推進員募集！

8 会計年度任用職員募集、市民参画

9 市政その他のお知らせ、相談案内

10 講座・催し物

11 健康だより(受診相談など)

12 パブリックコメント募集、キャッシュレスでGO！GO！多摩キャンペーン



総合計画って…?

皆さんは、「総合計画」というものをご存じでしょうか？
 「市役所の作る計画だから、自分の生活には関係ないでしょ？」と思われる方もいらっしゃるかもしれません。
 ですが、実は皆さんの生活に強く関連している計画なんです！
 「総合計画」とは、「多摩市を将来どんなまちにしていきたいか」ということを、市民の皆さんと市と一緒に考え、形にしたものです。
 「子どもたちが元気に育つためにはどんなまちがいい？」「多摩市で暮らす誰もがいきいきと輝けるまちにするためには？」「地球環境を守るためには、どうしたらいい？」といったことが書かれています。

この計画は市民の皆さんと一緒に作ってきました



阿部市長から ～第六次総合計画のスタートにあたって～

平成23年度に、第五次総合計画がスタートしてから12年余りが経ちました。東日本大震災以後も各地で起こる地震、地球温暖化に伴う豪雨の頻発や猛暑などの気候危機の脅威、そして新型コロナウイルス感染症の猛威など、想像を超えるさまざまな困難に直面しながらも、乗り越えてきた12年でもありました。

そして今、世界は地球温暖化から地球沸騰の時代のまっただ中にあり、日本では人口減少・少子高齢化が進む中で、さまざまな活動において担い手不足も深刻化しています。

第六次総合計画は、そのような変化の激

しい時代にあっても、明るい未来を志向し、持続可能なまちを実現するための羅針盤として策定したものです。平和で豊かなこの多摩市を、次代を担う子どもや若者に継承していかなければなりません。

第六次総合計画の策定にあたっては、総合計画審議会委員の皆さん、基本構想・基本計画それぞれの市民ワークショップにご参加いただいた多世代の市民の皆さんをはじめ、令和4年度子どもみらい会議で、「2050年の多摩市のために私たちにできること」を考え、提言とメッセージの発信を行った小・中学生の皆さんなど、多くの方々にお力添えをいただきました。心から

感謝申し上げます。真剣に多摩市の未来を考え、議論を交わす皆さんの姿には、私がこれまで訴えてきた「市民主権のまちづくり」という言葉が重なるとともに、皆さんのもつ多摩市への愛着や誇りというものを感じました。

新たな将来都市像「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、私たち行政も、しっかりと取り組みを進めてまいります。子どもたちに誇れる多摩市を一緒に創造していきましょう。

皆さんの引き続きのご協力をよろしくお願いいたします。



総合計画の3つのテーマと6本の柱

力を入れて取り組みます！
～3つのテーマ～

地球規模の環境問題や少子化・高齢化の進行、人口の減少など、社会的な課題がニュースなどでしばしば報道されているのをご覧になっている方もいるのではないのでしょうか？
総合計画では、こういった課題を乗り越え「明るい未来の多摩市」を実現するための取り組みを記載しています。

環境と共に生きる



みんなが、環境問題を自分事として捉え、身の回りのことに取り組んでいくことで、環境と共に生きる未来を目指します。

例えば…

多摩市気候市民会議では、無作為抽出などで募った市民が集い、自らの生活の中での取り組みや工夫、そのために必要なまちの機能や仕組みを話し合い、さらにこれらを地域社会へどう広げていくかについて議論を交わし、145の具体取組項目を含む「提案書」としてまとめました。この提案書をもとにした取り組みやアイデアを市民の皆さんと一緒に実現していきます。



将来に渡り持続可能なまちであり続けるため、地域でのエネルギーの自給自足を推進します。また、地球温暖化防止に関する教育・啓発活動を地域や学校・事業者などと連携して推進します。



みんながいきいきと幸せに暮らせる



みんなが、それぞれに生きがいを感じ、安全・安心に暮らすことができ、幸せを実感できる未来を目指します。

例えば…

「健幸まちづくり」の取り組みの一環として、「健幸！ワーク宣言」を推進しています。「健幸！ワーク宣言」とは、働く人の健康と幸せのため、企業・団体・大学などの市内事業所の代表者が、自身と従業員・職員の働き方について宣言を行うものであり、この取り組みを進めることで市内事業所とともに働く人の健幸を応援していきます。



加齢・障害・疾病などによる心身機能の低下、子育て・子育て上の困難、生活困窮などに直面した際、適切な支援が受けられるよう、関係機関が、対象者の生活の場面を想定して連携し、切れ目ない支援を一体的に実施する「多摩市版地域包括ケアシステム」を推進します。



まちに元気とにぎわいがある



みんなが、一人ひとりの個性や価値観を大切にしながら、それぞれの方法で、まちに元気とにぎわいを作ることのできる未来を目指します。

例えば…

多世代への呼びかけによるワークショップを開催することで、スキルや興味が同じ人同士が新たな活動を始める機会など、地域で多様な活動をする人・団体が縦横につながる場や機会づくりを推進します。



企業・事業者などとの連携を通じて、駅周辺の活性化やまちの魅力づくりを推進します。また、駅周辺だけでなく、地域にある資源を活用する他、新たな連携による魅力づくりなど、まちの魅力の情報を発信し、実際に訪れていただくことにより、まちの活力を維持していきます。



基本計画を作るときに前提にしたこと

「明るい未来」を実現するためには、変化する社会に対応していく必要があります。今回の計画を作るにあたり、次の5つの社会情勢を前提にしています。

気候変動

DX(デジタル・トランスフォーメーション)

コロナ禍を踏まえた新しい日常、価値観

担い手不足

SDGs

こんなことに取り組みます! ~6本の柱~

子ども、学校教育

子どもの成長をみんなで支え、ともに生きるまち

例えば…

「子育てひろば事業」や児童館などを活用し、遊びや学び、健やかな育ちにつながる行事を展開します。



タブレット端末などの活用により、子ども一人ひとりの特性や習熟度などに応じた指導方法を工夫するとともに、多様な他者と協働した学びの充実に取り組みます。

健康、医療、介護、福祉

支え合いのなかで、いつまでも安心して暮らせるまち

例えば…

高齢者福祉・障がい者福祉など個別の福祉分野にとどまらず、生活困窮や自殺対策など



の取り組みをはじめ、防災・防犯体制の強化や多様性の尊重など、多様な視点と地域連携による支援を推進します。

市民活動、コミュニティ、生涯学習・社会教育、文化

地域で学び合い、活動し、交流しているまち

例えば…

市民が気軽に参加・活動できるイベントや、公民館や図書館をはじめとする社会教育施設



における取り組みの充実を図ります。さらに、大学や事業者などと連携した事業の推進に取り組みます。

産業振興、観光、都市農業

みんながいきいきと働き、集い、活気と魅力あふれるまち

例えば…

インターネットなどによる購買行動の変化、感染症の拡大を機に進んだ新たな生活様式や



DXの進展などの変化に対応し、市内企業や個人事業主などの経済活動を支え、産業振興に取り組みます。

都市づくり、交通、防災、防犯、住宅

みんなが安心して快適に住み続けられるまち

例えば…

「多摩市ニュータウン再生方針」に基づいて、惹きつけられ、住み続けたいまちを目指し、



多様な拠点・小拠点ごとに、暮らしや新しいライフサイクルを支える機能の維持・充実に取り組んでいきます。

環境

地球にやさしく、水とみどりとくらしが調和したまち

例えば…

市民が気候問題の当事者として「気づき」から「行動変容」に繋がる取り組みとして「多摩市気候市民会議」を毎年開催します。



市民全員で脱炭素社会の実現を目指す仕組みを構築します。

計画を進めていくために

行財政運営の基本的な考え方

地震や台風などの災害や、新型コロナウイルス感染症の感染拡大のように、将来的にどのようなことが起こるのを見通すことはできません。

このような変化にも柔軟に対応できるよう、行政は市民の皆さんの生活を支え、明るい未来を実現するために進んでいきます。

そのために、どのような状況でも計画を確実に進めることができるよう、次の5つのポイントを中心に、多摩市の業務の基本的な考え方を定めました。

健全で安定的な財政基盤の確立

「しくみの転換」による行政サービスの改革

多様な主体との連携強化

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

公共施設等のマネジメント

■閲覧場所 公式ホームページ

※製本版は、印刷ができ次第、市役所第二庁舎1階行政資料室・各市立図書館に配架予定

■販売場所 市役所1階売店「ひまわり」

詳細はこちら▶



☎1013553 企画課 ☎(338)6813 ・ ☎(337)7658

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 対内 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 1003433 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」

2月22日(木)午前10時30分～11時30分・午後2時～3時 令和5年9月・10月生まれの初めての子どもがいる方 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 1003426 健康推進課(健康センター) ☎(376)9177

2歳歯っぴー歯科相談

2月8日(木)午後1時20分～2時50分 対 2歳～2歳6カ月未満の子ども 32人(申し込み先着順) 内 歯科医による歯科診察・歯みがき指導、かかりつけ歯科医の紹介、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 1003437 健康推進課(健康センター) ☎(376)9177

子ども・子育て支援ミニシンポジウム

子ども・子育て世代はもちろん、全世代の皆さんが住みやすい多摩市にしていくため、地域のこと、子育てのことを一緒に考えませんか? 2月10日(土)午前10時40分～午後0時10分 場 恵泉女学園大学(南野2-10-1) 講師 大日向雅美氏(恵泉女学園大学学長)、汐見稔幸氏(東京大学名誉教授)、多摩市長 1013705 2月9日(金)までに、公式ホームページのインターネット手続きで、子育て支援課へ 子育て支援課 ☎(338)6904、特定非営利活動法人あい・ぽーとステーション(平日午前9時～午後5時) ☎03(6657)8539

多摩市ファミリー・サポート・センターから

●会員募集説明会 2月3日(土)午後1時30分～3時

子ども家庭支援センター活動室 10人(申し込み先着順)

●提供会員養成講習会(全5回)

日 内 下表の通り 対 市内または近郊に在住の20歳以上で、育児の手伝いをしたい方 場 2月3日=多摩消防署、10日(土)・17日(土)=子ども家庭支援センター活動室 15人(申し込み先着順)

日程	時間	内容
2/3(土)	9:00～12:00	普通救命救急講習(資料代1,500円)
2/10(土)	10:00～12:00	子どもの健康について
	13:00～15:00	子どもの理解と遊び方
2/17(土)	10:00～12:00	子どもたちの今と子育て支援の必要性
	13:00～15:30	提供会員の活動について

〔共通事項〕

保育 各3人(1歳6カ月以上。申し込み先着順) 1012750 1月22日(月)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/

1月中旬に新入学児童・生徒の保護者の方に就学通知書を送付しました

4月に市立小・中学校1年生になる児童・生徒の保護者の方に、入学する学校や入学式の日時などをお知らせする就学通知書を送付しました。まだ届いていない方は至急連絡してください。また、国立・私立・都立学校へ入学する方は、入学承諾書または入学許可書の原本と就学通知書を至急提出してください。

1009297 学校支援課 ☎(338)6876

ふれあいこどもまつりプレ企画

このイベントは、「せいせき桜ヶ丘ラスカル子ども映画祭」の1つの企画として、3月に実施予定の「ふれあいこどもまつり」のパフォーマーが出演します。コメディショーやパントマイムは必見です! ぜひお越しください。

日 ①2月3日(土)②4日(日) 各午後2時～2時45分 場 関戸公民館市民ロビー 内 ①道化師びりのどたばたコメディショー②みてやってわらってチカパンのパントマイム 1013713 当日直接会場へ 関戸公民館 ☎(374)9711

こどものまち たま

工房や商店・役所などの「仕事」をして得た通貨で「遊ぶ」ことができるまちづくり体験イベントです!

2月10日(土)～12日(月)午前10時～午後4時30分 場 関戸公民館ヴィータホール 対 小学3年生～中学3年生 定 最大250人(会場先着順) 1013842 当日直接会場へ 主催 チームミニたま minitama55@gmail.com 矢田

能登半島地震の被害に遭われた方々に心からお見舞い申し上げます

正月早々、正直、本当に驚きました。あまりの衝撃に声も出ませんでした。その後、能登半島地震の全容が徐々に明らかになるにつれ、被害の深刻さもあらわとなってきました。

能登半島地域ご出身の方あるいは親せきや知人がおられる方、旅行などで滞在されていた方など身近に被害に遭われた方もおられると思います。

改めて被害に遭われた皆様にお見舞い申し上げますと共に、お亡くなりになられた方々に心からご冥福をお祈り申し上げます。

今後、被災地はさらに冬の厳しさに直面すると思われます。能登

半島という特性・地震による隆起や津波の被害、そしていまだ地震も収束の見通しが立たない中、電気・ガス・水道などインフラに不安のある皆様には一日も早く、温かい環境の宿泊施設などに避難いただき、まずは落ち着いていただきたいと切に願っております。

多摩市社会福祉協議会と多摩市は、1月6日から市内の駅頭で募金活動を開始し、最寄りの公共施設などにも募金箱を設置しました。被災地の皆様のお気持ちに寄り添い、私たちにできることを行っていきましょう。よろしくお願いいたします。

多摩市長 阿部裕行

「令和6年能登半島地震災害義援金」にご協力をお願いします

市は、令和6年1月1日に発生した能登半島地震災害によって被災された方々を支援するため、2月29日(木)まで募金箱を設置します。お預かりした義援金は、日本赤十字社へ送金します。

また、2月29日(木)まで多摩市社会福祉協議会も募金箱を設置し、お預かりした義援金を共同募金会に送金します。

市民の皆さんの温かいご支援をお待ちしています。

設置場所 市設置分=市役所本庁舎1階ロビー、永山公民館、二幸産業・NSP健康福祉プラザ3階、多摩市社会福祉協議会設置分=多摩センター駅出張所、多摩ボランティア・市民活動支援センター、二幸産業・NSP健康福祉プラザ7階、アクアブルー多摩2・3階 備考 期間・場所は延長・拡大することがあります。詳細は、公式ホームページ参照 1013906 福祉総務課 ☎(338)6889



市役所発着の貸し切りバスでパノラマリゾートスキー場へ行ってみませんか

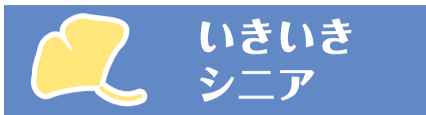
3kmの絶景ロングコースと白銀の世界をお楽しみいただけます。

3月9日(土)午前7時発～10日(日)午後5時30分着(予定) 宿泊 八ヶ岳少年自然の家(宿泊は男女別の相部屋。家族構成によっては、部屋が別れる場合あり) 定 44人(応募者多数の場合は市内在住者優先の抽選) 料 大人(高校生以上)=8,460円、幼児、小・中学生=6,090円、幼児寝具なし=3,790円(いずれも税込。市外在住者は料金が異なります。費用は昼食・リフト券・レンタル用具の料金を除いた金額。リフト券・レンタル用具の割り引きあり(要事前申し込み)) 備考 応募結果は2月14日(水)ごろ発送予定。最低催行人数あり。高校生以下は要保護者同伴。キャンセル・旅行条件は八ヶ岳少年自然の家 URL https://tama-sizen.com/ ・ 柿木観光バス 株

http://park18.wakwak.com/~kakinoki/guide-tama.html 参照 1013853 2月5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 柿木観光バス 株、八ヶ岳少年自然の家 ☎0266(66)2036 (午前8時30分～午後5時30分)

講演会「のぞまない孤独をなくす～地域におけるつながりづくり～」

2月24日(土)午後2時15分～4時15分 場 パルテノン多摩小ホール 定 150人(申し込み先着順) 内 悩みを人に話せない「望まない孤独」の状況にある子ども・若者との付き合い方とその支援の方法 講師 大空幸星氏(NPO法人あなたのいばしょ理事長) 申 1月22日(月)から、インターネット手続き・電話またはファクシミリで、多摩市社会福祉協議会法人管理課 URL https://tama-shakyo.jp/ ☎(373)5611 ・ ☎(373)5612



後期高齢者医療制度の被保険者に医療費等通知書を送付します

健康と医療への認識を深めていただくとともに、診療日数などの受診内容が正しいかご確認ください。

発送日 1月下旬 **対象** 令和5年12月1日現在、東京都後期高齢者医療の被保険者資格があり、令和4年9月～令和5年8月の12カ月間に医療機関への受診履歴がある方(令和5年12月2日～13日に亡くなり、資格を喪失した方を除く) **備考** 確定申告(医療費控除)の際に医療費等通知書を添付することで、令和5年1月～8月の診療などについては「医療費控除の明細書」への記載を省略可。ただし、令和5年9月～12月の診察などについては、令和6年度の発送となるため、申告が必要な場合は、お持ちの領収書に基づいて別途「医療費控除の明細書」を作成し、申告書に要添付(この場合は、医療費の領収書を確定申告期限から5年間保存する必要あり) **ID** 1013852 **問** 市役所保険年金課 ☎(338)6807、東京都後期高齢者医療広域連合お問合せセンター ☎0570(086)519

公的年金などの源泉徴収票が送付されます

日本年金機構から1月9日以降に順次送付されます。確定申告などで

必要になる場合がありますので、大切に保管してください。

対象 令和5年に厚生年金・国民年金などを受け取った方 **備考** 障害年金・遺族年金は非課税のため、源泉徴収票の送付なし。再発行は要問い合わせ **ID** 1001949 **問** ねんきんダイヤル ☎0570(05)1165、府中年金事務所 ☎042(361)1011

南野元気塾体験会(通所型短期集中予防サービス)

日 2月9日(金)午後1時30分～3時 **対** おおむね65歳以上の方とその家族など **定** 10人程度(初めての方優先の申し込み先着順) **内** リハビリ専門職の指導、機械を使った機能訓練など **備** 考 実際に元気塾のコースに参加する場合は条件あり **ID** 1012634 **問** 1月22日(月)から、電話で、二幸産業・NSP健康福祉プラザ4階南野元気塾 ☎(311)2878・☎(318)8508へ



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 2月2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(会場先着順。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 **ID** 1003214 **申** 当日直接会場へ **問** 関戸公民館 ☎(374)9711



たま広報及び多摩市公式ホームページ広告掲載業務受託事業者

備考 詳細は、1月22日(月)～2月2日(金)に、公式ホームページに掲載の公募実施要領参照 **ID** 1010961 **問** 2月2日必着の、郵送または直接持参で、所定の申込書類を、〒206-8666 市役所3階秘書広報課 ☎(338)6812へ

東京都消費生活調査員

日 委嘱日～令和7年3月31日 **場** 都内の指定地域など **対** 令和6年4月1日時点で18歳以上の、インターネットの閲覧・メールの送受信・ホームページからの調査回答ができる方 **定** 各100人(選考あり) **内** 3区分のうちいずれか一つの調査と消費生活に関するテーマの調査 **区分** A=食品の表示状況の店舗調査、B=入手した広告媒体と店舗での表示調査、C=日常生活で購入した生鮮食品など約20点の内容量調査 **謝** 礼 調査1回につき3,000円など **申** 2月13日(火)までに、インターネット手続きで、東京くらしWEB <https://www.shouhi>

seikatu.metro.tokyo.lg.jp/へ **問** 東京都生活文化スポーツ局消費生活部 ☎03(5388)3076

TOM HOUSEコミュニティスタッフ

募集人数 一日勤務・時間勤務・夜間勤務=各若干名 **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** 日常的な施設管理・受け付け業務、運営協議会の補助業務など **面接日** 2月23日(祝) **採用日** 4月1日(月)(3月中に研修あり) **備考** 詳細は、TOM HOUSEで配布の募集要項参照 **ID** 1003171 **問** 1月20日(土)～2月10日(土)[6日(火)を除く]午前11時～午後5時に、直接、TOM HOUSE ☎(371)8806へ

都営住宅入居者(東京都全体)

募集住宅種類 ①家族向け(ポイント方式)②単身者向け(抽選方式) **備考** オンライン申し込み可。詳細は、2月1日(木)～9日(金)に市役所1階案内・東庁舎2階都市計画課、聖蹟桜ヶ丘・多摩センター駅各出張所、永山公民館で配布の募集案内書参照 **ID** 1010286 **申** 所定の申込書に必要事項を記入し、①2月16日(金)午後6時必着の、郵送で、東京都住宅供給公社都営住宅募集センターへ②2月16日必着の、郵送で、渋谷郵便局へ **問** JK東京(東京都住宅供給公社)都営住宅募集センター <https://www.to-kousya.or.jp/> [募集期間中=☎0570(010)810、募集期間以外=☎03(3498)8894]、市役所都市計画課 ☎(338)6817

民俗・生活資料を再活用していただける団体・個人

市が収集している民俗・生活資料(生活・農具など)のうち、破損・欠損、同型の資料があることなどにより管理・保管の必要がなくなった資料を、再活用していただける団体・個人を募集します。

対 寄贈された貴重な資料を適切に利用・保管し、処分まで管理できる方 **備考** 引き渡しは3月下旬(予定)。対象の資料は、公式ホームページ、多摩ふるさと資料館(展示室1)、永山・関戸各公民館に設置の一覧参照。実物を見学希望の方は要相談。申請時に資料の活用方法・用途をお知らせください(希望が重複した場合、希望に添えない場合あり) **ID** 1013856 **問** 2月8日(木)までに、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、教育振興課 ☎(338)6883・☎(337)7620へ

シリーズ認知症



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。

ID 1002927 **問** 高齢支援課 ☎(338)6846

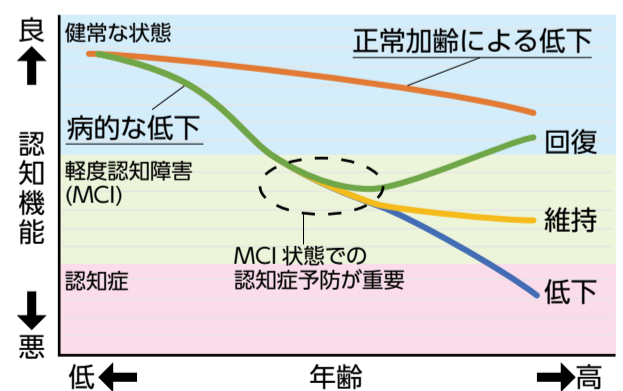
軽度認知障害(MCI: Mild Cognitive Impairment)とは?

軽度認知障害(MCI)は、「認知症」と完全に診断される一歩手前の状態です。放っておくと認知症に進行しますが、適切な予防をすることで健常な状態に戻る可能性があります。

記憶力に軽度の低下がみられる場合が多く認められます。ただ、日常生活(家事や移動、買い物、金銭管理など)には支障が出ていない場合が多く、今後必ず認知機能が低下するというわけではありません。

MCIは、1年で約5～15%の人が認知症に移行する一方で、16～41%の人は健常な状態になること

が分かっています。認知症予防(維持・回復)には、人との交流や会話、運動習慣・食生活の見直し、快い刺激で笑顔になることが重要です。



ご利用ください! 「もの忘れ相談」ID1002930

65歳以上で、認知症の診断を受けたことがない方は、無料で医師に相談することができます。以前と比べて物忘れが多いと感じる場合や、家族や周りの人から物忘れを指摘されることが多くなった方におすすめです。指定の医療機関で、認知症の簡易検査と医師の問診、必要場合は専門医療機関を紹介します。

多摩市を一緒に健幸にしませんか？



多摩市スポーツ推進委員募集！

楽しみながら、地域のスポーツ振興に取り組んでみませんか？

地域の方々に広くスポーツを普及する市の非常勤特別職の公務員です。現在21人で、各種スポーツ事業の企画・運営や、地域のスポーツイベントへの協力を行っています。

スポーツ推進委員はこんな活動をしています

①スポーツイベントの企画・運営

誰もが気軽に楽しめる、ニュースポーツ体験教室の開催や、市民が体を動かしながら仲間づくりもできるグラウンドゴルフ教室・ノルディックウォーキングの体験教室などを運営しています。地域の人々と交流を深めながら、スポーツの普及に携われることが大きな魅力です。

多摩市ポッチャフレンドカップ



②地域スポーツイベントへの協力

市内団体のスポーツイベントで、企画・運営・指導など



の協力を行っています。地域貢献・地域交流の大きなきっかけになっています。

③研修を通してスキルアップも目指せます

障がい者スポーツや、ニュースポーツのルールなど、さまざまな研修が充実。そのため、スポーツに関する幅広い、実践的な知識を身に付けたい方におすすめです。



募集概要

任期令和6年4月1日～令和8年3月31日(初)次のすべてに該当する方①令和6年4月1日時点で、20歳以上の市内在住・在勤・在学者②スポーツ・レクリエーションの実技・助言などができる③資質向上や地域スポーツの振興のために研修会などに参加できる④事業の企画・運営に積極的に協力できる**募集人数**若干名**選考方法**書類選考、面接**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。月額報酬あり**⑩**1013804**⑩**2月13日(火)午後5時必着の、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、課題論文「スポーツ推進委員になって取り組みたいこと」(800字以内・様式自由)、スポーツ推進委員申込書に必要事項を記入し、〒206-8666市役所第二庁舎2階スポーツ振興課☎(338)6954へ



こんなイベントを主催しています！

ノルディックウォーキング体験教室

日2月10日(土)午前9時30分～11時30分(9時15分から受け付け)**集合**多摩中央公園(桜美林大学多摩アカデミーヒルズ前広場)**⑩**市内在住・在勤・在学者**⑩**25人(申し込み先着順)**コース**多摩中央公園～宝野公園～恐竜橋～平久保公園～観梅スポット(落合中学校西側方面)～青木葉公園～多摩中央公園解散(歩程約3km)**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)**備考**雨天中止。運動できる服装と靴、両手の空くかばんで**⑩**1003882**⑩**1月22日(月)～2月9日(金)に、電話で、スポーツ振興課☎(338)6954[当日は、☎070(1591)6185]へ



多摩市健康づくり推進員募集！

健康づくり推進員は、市の委嘱を受け、地域の方々が健康になれるように、ウォーキングや健康体操などの講座を企画・運営します。歩くことが好きで、楽しく活動したい方、仲間と一緒に健康づくり活動をしてみませんか。



みんなで体操をして事故なく、ウォーキングを引率します



イベントの受け付けで参加者を笑顔でご案内



永山フェスティバルで活動を紹介！

まずは事前説明会にご参加ください

日2月5日(月)午後2時～3時30分
場健康センター会議室2
⑩1008783**⑩**1月22日(月)～2月2日(金)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、健康推進課(健康センター)☎(376)9139・☎(371)1235へ

申し込みフォーム▶



仲間が、皆さんをお待ちしています！

私たちとともに、地域の皆さんの健康を守りましょう！



募集概要

任期令和6年4月1日～令和8年3月31日(更新あり)**⑩**市内に住民登録がある昭和28年4月1日以降生まれで、健康に関心があり、健康づくり活動に意欲的に取り組める方**募集人数**26人**⑩**健康に関する各種講座の企画・運営。健康づくりに関する研修への参加など(活動は月に5日間程度)**備考**居住している地区に所属。応募希望者は、事前説明会へ要出席。欠席の場合は個別対応可

コミュニティセンターから

申請は各館へ。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 ⑩1003172 ☎ (389) 4196

●元気チェック

⑩ 2月8日(木)午後1時30分～3時 多摩センターホール ⑨ 介護予防の軽体操

●楽しい薬膳講話会

⑩ 2月24日(土)午前10時～11時30分 多摩センターホール ⑨ 30人(申し込み先着順) ⑨ 薬膳料理で元気を保つ、季節による食材と料理の選び方 講師 葎谷麻利子氏(国際薬膳師、管理栄養士) ⑩ 2月1日(木)午前10時30分から、電話または直接、貝取こぶし館へ

市民参画

傍聴

【共通事項】

備考会場先着順。日時・場所は変更になる場合あり。事前に要問い合わせ ⑩ 当日直接会場へ

●令和5年度第2回多摩市ニュータウン再生推進会議

⑩ 1月25日(木)午後2時(1時45分開場) ⑩ 永山公民館ベルブホール ⑨ 10人 ⑨ 諏訪・永山地区の尾根幹線沿道におけるまちづくりの基本的な考え方など 備考 手話通訳あり ⑩ 1013347 ⑩ 都市計画課 ☎ (338) 6959

●令和5年度第6回多摩市国民健康保険運営協議会

⑩ 2月1日(木)午後1時30分～3時 多摩市役所西1・2会議室 ⑨ 3人 ⑨ 国民健康保険事業 ⑩ 1011800 ⑩ 保険年金課 ☎ (338) 6824

●令和5年度第1回多摩市廃棄物減量等推進審議会

⑩ 2月1日(木)午後2時 多摩センターエコプラザ多摩研修室 ⑨ 5人 ⑨ 施策の実施状況など ⑩ 1013899 ⑩ 資源循環推進課 ☎ (338) 6836

●令和6年2月多摩市教育委員会定例会

⑩ 2月5日・19日各月曜日午後2時 多摩市教育委員会会議室(ベルブ5階) ⑨ 各10人 ⑨ 付議案件の報告・決定など ⑩ 1005473 ⑩ 教育振興課 ☎ (338) 6872

●多摩市文化芸術振興計画有識者会議

⑩ 2月19日(月)午前10時～正午ごろ ⑩ ①永山公民館視聴覚室 ②オンライン(予定) ⑨ ①10人 ②なし ⑨ 多摩市文化芸術振興計画の計画フレームなど 備考 オンラインの詳細は公式ホームページ参照 ⑩ 1013741 ⑩ 文化・生涯学習推進課 ☎ (338) 6882

●令和5年度第6回多摩市男女平等参画推進審議会

⑩ 3月7日(木)午後1時～3時 TAMA女性センター活動交流室(ヴィータ) ⑨ 10人 ⑨ 市長への提言など ⑩ 1013700 ⑩ 平和・人権課 ☎ (355) 2110・☎ (339) 0491

市政その他のお知らせ

多摩センター駅出張所は2月8日(木)に臨時休所します

ご不便をおかけしますが、聖蹟桜ヶ丘駅出張所・市役所本庁舎をご利用ください。 ⑩ 1004554 ⑩ 市民課 ☎ (338) 6880

水害発生時に自力での避難が難しい方の個別避難計画の作成を進めています

対象となる方に、個別避難計画の作成のための同意書を1月中旬に郵送しています。作成を希望する方は必要事項を記入の上、返送してください。 ⑩ 市内洪水浸水想定地域(一ノ宮1～4丁目、関戸1～5丁目、連光寺1丁目、東寺方1丁目、桜ヶ丘4丁目、和田の一部)に在住で、要介護

3～5の認定を受けている方 備考 他自治体から転入した方や施設入所から在宅に戻った方は、同意書が届かない場合あり。希望者は要連絡 ⑩ 送期限 2月14日(水) ⑩ 1013874 ⑩ 介護保険課 ☎ (338) 6901

一本杉公園で炭焼きを行います

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ため、炭焼きを行います。炭焼き期間中、近隣に煙・臭気が生じることもあります。資源のリサイクルにご理解とご協力をお願いします。 ⑩ 炭材窯詰め＝1月21日(日)午前9時～昼ごろ、炭焼き＝2月3日(土)午前8時～7日(水)午前ごろ(見学は3日のみ)、炭出し＝2月18日(日)午前9時～正午ごろ ⑩ 一本杉公園(南側)炭焼き窯 備考 見学は自由。できるだけ午前中にお越しください ⑩ 1008789 ⑩ 一本杉炭やき倶楽部 ☎ 090(1106)6055 祐乗坊

令和6年度 会計年度任用職員

職種など右表の通り 雇用期間 令和7年3月31日まで(勤務成績が良好な場合は更新可) 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 ⑩ 1005506 ⑩ 公式ホームページのインターネット手続きで、必要書類を、人事課 ☎ (338) 6804へ



▼専門スタッフ		
職種	募集人数	
障害福祉相談員	3人程度	
庁舎管理員	2人程度	
子ども家庭支援ワーカー	2人程度	
中国残留邦人等自立支援通訳者	2人程度	
介護認定調査員	1人程度	
生活保護就労促進指導員	1人程度	
消費生活相談員	1人程度	
子ども家庭支援センター専門相談員	1人程度	
発達支援担当相談員(ケースワーカー職)	1人程度	
発達支援担当相談員(心理職)	1人程度	
市立図書館奉仕員A	1人程度	
▼補助スタッフ		
職種	募集人数	
学校補助用務員	3人程度	
保育等補助員	2人程度	
看護師(健康推進担当)	2人程度	
保健師(健康推進担当)	1人程度	
学校図書館司書	1人程度	
事務補助員(欠員対応)	5人程度	
事務補助員(市民課)	3人程度	
事務補助員(保険年金課)	3人程度	
事務補助員(教育振興課)	2人程度	
事務補助員(教育センター)	2人程度	
事務補助員(納税課)	1人程度	
事務補助員(コミュニティ・生活課)	1人程度	
事務補助員(子育て支援課)	1人程度	
事務補助員(生活福祉課)	1人程度	
事務補助員(健康推進課)	1人程度	
事務補助員(高齢支援課)	1人程度	
事務補助員(介護保険課)	1人程度	
事務補助員(教育指導課)	1人程度	

性別にとらわれず、誰もが暮らしやすい社会へ！ ～男女平等参画に関わる市民委員を募集します～

【共通事項】 ⑩ 市の他の審議会などの委員になっていない、令和6年1月1日時点で18歳以上の市内在住・在勤・在学者 ⑩ 任期 令和6年4月1日～令和8年3月31日 ⑩ 報酬 市の規定による ⑩ 選考方法 小論文・男女比率・年齢構成などを総合的に考慮の上、選考 ⑩ 備考 結果は応募者全員に通知。提出書類の返却不可。選出委員の氏名などは公表。ファクシミリの場合、送信後に要電話連絡。詳細は、公式ホームページに掲載の選考要領参照 ⑩ 2月13日(火)必着の、公式ホームページのインターネット手続き・郵送・ファクシミリまたは直接持参で、小論文・住所・氏名・生年月日・性別(自認している性)・職業(在勤・在学者は名称と所在地)・電話番号・男女平等参画推進(女性問題の解決、性の多様性など)に関する学習・活動などについての略歴があれば記入し、〒206-0011 関戸4-72 ヴィータ・コミュニネ7階 ⑩ 平和・人権課 ② TAMA女性センターへ

備考 会議開催は年6回程度、平日2時間程度を予定 ⑩ 1010364 ⑩ 平和・人権課 ☎ (355) 2110・☎ (339) 0491



② 自ら企画・発信する～TAMA女性センター市民運営委員会～ TAMA女性センターで行う男女平等参画の推進や女性問題の解決に向けたさまざまな事業の企画立案・運営を行います。日ごろ感じている疑問や世間で話題になっているトピックなど、男女平等参画に関連する情報を、企画・発信してみませんか？



▲活動の一部を紹介！

生活の中で感じた疑問について、他の委員と意見交換することで、柔軟な考え方ができるようになりました



▲藤江委員長

【その他の対象】 TAMA女性センター登録団体の代表者から推薦を受けた登録団体の構成員 ⑩ 募集人数 8人 ⑩ 小論文 テーマ「TAMA女性センター市民運営委員会への応募動機(登録団体の推薦の場合は代表者による推薦動機)」(400～600字程度・様式自由) ⑩ 備考 会議は月1回程度。その他、開催事業に参加 ⑩ 1003342 ⑩ TAMA女性センター ☎ (355) 2110・☎ (339) 0491



市政その他のお知らせ

教育委員会だより第89号を発行しました

英語4技能検定「GTEC」の結果、令和5年度上半期教育委員会表彰受賞者の紹介など

火災から日本の文化財を守り抜こう～1月26日は文化財防火デーです～

昭和24年1月26日の早朝、昭和の大修理中であった奈良県法隆寺の金堂で発生した火災により、国宝である十二面壁画が焼損し、日本の文化財に大きな損害をもたらしました。

火災から守ろう」と文化財保護法が制定され、昭和30年から1月26日を「文化財防火デー」とし、防火設備の点検や整備を行うなど文化財を火災から守る運動を展開することとなりました。

今年で文化財防火デーは70回目を迎えます。社会で協力して、将来に継承すべき貴重な財産である文化財の火災予防を推進していきましょう。

多摩市固定資産評価審査委員会委員が再任されました

12月21日に任期満了となった圖子久雄氏が再任されました。

任期12月22日～令和8年12月21日 人事課(338)6804

ごみ・資源は午前8時までにお願いします

ごみ・資源は必ず収集日当日の午前8時までにお願いします。

令和5年12月15日に多摩清掃工場が発生した電気設備焼損の影響で、多摩市のごみを市外の施設へ運搬せざるを得なくなりました。

このため、普段は午後に収集車が来る地域でも、運搬路の変更により午前8時に収集が始まる場合があります。

収集をその日に終わらせるために、皆様のご理解とご協力をお願いします。

●食べ切り、水切りでごみ減量!

生ごみは市全体で年間約9,000

トンも焼却処分されています。値段が安いからといって必要以上に買い過ぎたり、在庫があるのを忘れて同じ食材を買ってしまったたりすることは、食材を腐らせてしまう原因にもなります。

また、生ごみの約8割には水分が含まれています。捨てる前にギュッとひとしぼりして、ごみの量を減らしましょう。嫌な臭いを抑えることもできて一石二鳥です。

資源循環推進課(338)6836 (356)3919

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。1003237

生活困窮者自立相談

月～金曜日午前9時～午後6時、土曜日午前9時～午後5時

居住支援相談窓口

月～金曜日午前9時～午後6時、土曜日午前9時～午後5時

休日納税相談(納税課・保険年金課)(予約不要)

1月28日(日)午前8時30分～正午・午後1時～5時

高齢者在宅療養支援窓口

月～金曜日午前10時～正午・午後1時～4時

就職相談(予約不要)

月～金曜日午前9時～午後5時

創業・経営相談

月・水・木曜日午後1時～5時

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

犯罪被害者などの相談窓口(予約不要)

月～金曜日午前9時～午後5時

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

女性を取り巻く悩みなんでも相談

TAMA女性センター(ヴィータ7階)(355)2110

面接相談

月・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)

木曜日午前10時～午後1時・1時30分～4時30分

女性のための法律相談

第3水曜日午前9時30分～正午

消費生活相談(予約不要)

月～金曜日、第1・3土曜日午前9時30分～正午、午後1時～4時

外国人のための生活相談室(Life Consultation for Foreigners)

(ひにち)第1・3木曜日午後1時30分～4時30分

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

社会福祉士による成年後見相談会

第4火曜日午後1時30分～3時30分

総合オンブズマンによる苦情相談

月～金曜日市役所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

月～土曜日午前9時～午後6時

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

月～金曜日午前9時～午後5時

電話教育相談「子どもホットライン」(372)2000(予約不要)

月～金曜日午前10時～正午・午後1時～5時

発達・教育初回相談窓口(372)1038

月～土曜日午前9時～正午・午後1時～5時

就学・転学相談(372)2050

月～金曜日、第2・4土曜日午前10時～正午、午後1時～5時

受験生チャレンジ支援貸付事業相談

月～金曜日午前9時30分～午後4時30分

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」

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

地域活動支援センター「あんど」

月～土曜日(第2土曜日を除く)午前8時30分～午後5時

障がい者の就労相談

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

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。

法律相談

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

2月6日・20日・27日各火曜日午後1時30分～4時、13日(火)午前9時30分～正午

不動産の相続・贈与等の登記相談

2月13日(火)午後1時30分～4時、27日(火)午前9時30分～正午

交通事故相談

2月1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

2月5日(月)午後1時30分～4時、26日(月)午前9時30分～正午

不動産取引相談

2月26日(月)午後1時30分～3時

年金・社会保険・労務相談

2月22日(木)午後1時30分～4時

人権・身の上相談

2月1日・15日各木曜日午前9時30分～正午、8日・22日各木曜日午後1時30分～4時

行政相談

2月15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)

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	2月の自然観察会「春まだき」	日2月6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
	2月の植物写真展示	日毎週月・水曜日、祝日を除く午前10時～午後4時 場旧多摩聖蹟記念館	内「草の冬越し」をテーマに、オオイヌノフグリ・ヒメジョオンなどの写真を展示 備 2月13日(火)・15日(木)・20日(火)・27日(火)は休館ID1011254 問 教育振興課☎(338)6883
	4階廻廊展示 多摩で出遭った野鳥たち～多摩・フクロウの会記念写真展～	日2月5日(月)までの午前9時～午後6時 場パルテノン多摩4階廻廊	内多摩・フクロウの会&パルテノン多摩連携展示 主催 パルテノン多摩、多摩・フクロウの会 備 詳細は、パルテノン多摩 URL https://www.parthenon.or.jp/4f-kairou2401 参照 問 パルテノン多摩☎(375)1414
暮らし	パネル展「子どもからの人権・平和メッセージ」	日2月8日(木)～13日(火)午前10時～午後8時(最終日5時) 場京王聖蹟桜ヶ丘SC AB館5階連絡ブリッジギャラリー	内「令和5年度全国中学生人権作文コンテスト東京都大会」市内参加校代表作品、連光寺小学校「こどもからの人権メッセージ発表会」発表作品、市内小学校3校による「人権の花」運動・「人権教室」の成果発表パネル、「令和5年度多摩市子ども被爆地派遣事業」派遣員報告作文などID1013868 問 平和・人権課☎(376)8311・FAX(339)0491
	パーソナルカラー診断講座～お買い物とエコファッションをより楽しむ～	日2月17日(土)午後2時～4時 場永山公民館集会室	対市内在住・在勤・在学者 定 24人(応募者多数の場合は抽選) 講師 伊藤純子氏[(一社)パーソナルデザイン協会代表理事]ID1012951 申 問 主催 1月22日(月)から、公式ホームページのインターネット手続きで、消費生活センター☎(337)6610へ
健康・福祉	2月のスポーツ・健康・体力相談	日2月14日(水)午前10時～11時50分、16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 日2月18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	¥210円(市外の方は420円)内むくみ解消ストレッチ 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ID1011776 申 問電話または直接、総合体育館☎(374)2313へ ¥大人310円、シニア150円内寒い時期を乗り越えるための関節痛予防相談会 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
	健康づくり推進員主催事業 問 健康推進課☎(376)9139		
	2月の月例ウォーキング	日 集合 ①2月6日(火)=グリナード広場(永山1-4)②13日(火)=九頭龍公園③20日(火)=パルテノン多摩大階段下	対初心者 内 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 持ち物 飲み物、帽子、雨具(傘は不可) 備 動きやすい靴と服装で。ウォーキング用ポール使用不可。雨天中止ID①1011720②1011721③1011728 申 当日午前9時45分～10時に、直接集合場所へ
初心者歓迎! ヨガ体験講座～ヨガの基本動作で身体リフレッシュ～	日2月9日(金)午前10時～正午(午前9時40分から受け付け) 場大栗川・かるがも館ホール	内ヨガの講話と実技 定 20人(申し込み先着順) 講師 河野郁江氏(多摩市スポーツリーダー) 持ち物 スポーツタオル(ヨガで使用)、ヨガマット(貸し出し可)、飲み物 備 動きやすい服装でID1013567 申 1月22日(月)から、電話で、健康推進課へ	
健康エクササイズ あなたの姿勢は大丈夫ですか?	日2月2日(金)午前9時30分～11時30分 場永山公民館ベルブホール	定 30人(申し込み先着順)内姿勢を整えるための実技 講師 古田裕子氏(健康運動指導士) 持ち物 飲み物 備 動きやすい服装でID1013688 申 1月22日(月)から、電話で、健康推進課へ	
第113回多摩センター健康セミナー「大腸がん～検診・診断・治療、ロボット手術に至るまで～」	日2月14日(水)午後1時30分～2時30分(1時開場) 場ココリアホール(ココリア多摩センター7階)	定 50人(会場先着順) 講師 手塚徹氏(都立多摩南部地域病院内視鏡科部長)、畑地健一郎氏(同院外科部長) 主催 多摩センター地区連絡協議会、多摩市医師会 備 セミナーの様子は、3月の各日曜日午後4時～5時に多摩テレビ111chで放送予定ID1013422 申 当日直接会場へ 問 健康セミナー事務局☎(311)2250	
永山公民館サロンライトコンサート	日2月10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(会場先着順) 出演 曲目永山ギターサークル=バッハ: Siciliano他、コーラスTSUBASA=ハッピー☆ブギ他 備 未就学児不可ID1012123 申 当日直接会場へ 問 永山公民館☎(337)6661	
図書館デザイン会議～中央図書館で「やりたい」をかなえよう!～	日2月23日(祝)、3月2日(土)・9日(土)、各午前10時～正午 場中央図書館活動室1	対市内在住・在勤・在学者、市内にIターン・Uターンを考えている方(小学4年生以下は要保護者同伴) 定 各30人(申し込み先着順)内やりたいことが実現できる場として図書館を使う仕組みを考えるワークショップ 講師 岡本真氏[アカデミック・リソース・ガイド(株)代表] 備 詳細は、各市立図書館で配布・掲示のチラシまたは公式ホームページ参照ID1013844 申 問1月22日(月)午前9時30分～2月16日(金)午後5時に、インターネット手続きまたは電話で、中央図書館☎(373)7955へ	
文化	こんなことができたらいいな! ワークショップ3 多摩中央公園古民家で「ふるさと体験」の企画を提案してください!	日2月10日(土)午後1時～3時30分 集合クリエイティブキャンパス企画室(パルテノン多摩5階)	定 30人(申し込み先着順)内日富澤家や公園内で昔遊びや生活体験、歴史を学ぶなどみんなで楽しめる企画を考える 備 多摩中央公園は、令和7年にリニューアルオープン予定ID1013855 申 問1月22日(月)午前10時～2月9日(金)に、公式ホームページのインターネット手続き・電話またはメールで、TAMAセントラルパークJV ☎050(3665)6406・✉info@tama-central-park.jp・ URL https://tama-central-park.jp へ
	「SHE SAID/シー・セッド その名を暴け(字幕版)」上映会 ～性暴力を追う記者たちの勇気～	日2月24日(土)午前10時～午後0時15分(午前9時30分開場) 場永山公民館ベルブホール	定 140人(申し込み先着順)内ハリウッドの有名プロデューサーによる性暴力の真実を追求めた女性記者の実話 保育 4人[1歳以上の未就学児対象。2月16日(金)午後5時までの申し込み先着順]ID1013693 申 問1月22日(月)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または電話で、TAMA女性センター☎(355)2110・FAX(339)0491へ

スポーツ推進委員協議会主催の「ノルディックウォーキング体験教室」は7面に掲載しています



新型コロナに関する相談

【共通事項】

☎1002608健康推進課 ☎(376)9111

●多摩市新型コロナ電話相談 ☎042(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

新型コロナワクチン接種(令和6年3月31日(日)まで接種費用無料)

接種を希望する方は、市内の個別接種実施医療機関または都の大規模接種会場をご予約ください。

【備考】市の集団接種はなし。第一三共社ワクチンの予約は一部医療機関・都で受け付け中

■初回(1・2回目)接種はお早めに

1回目と2回目の接種間隔は最低3週間必要です。接種を希望する方はコールセンターにお問い合わせいただくか、都の大規模接種会場をご予約ください。

☎1013765

【備考】都の大規模接種会場の予約は、東京都 <https://www.tokyovacc>

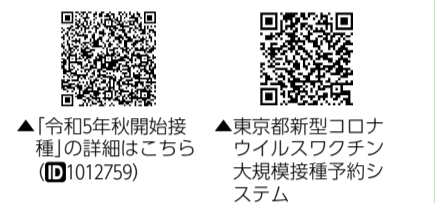
めに「新型コロナ電話相談」とお伝えください ☎1002609

●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)

歯周病相談

☎2月29日(木)午前9時20分～11時20分 ☎7人(申し込み先着順)【備考】歯科医師による診察・相談、歯科衛生士による個別指導 ☎1012097

ine-rsv.metro.tokyo.lg.jp/pages/gu202202.html 参照



新型コロナワクチンの接種は強制ではありません

☎1002575

(この記事は1月10日時点の情報で作成しています)

市民のひろば

3月5日号の原稿受け付けは1月23日(火)～30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 ☎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

福祉センター陶芸同好会(福陶会) ☎火・木・土曜日のいづれか9:00～16:00 ☎場二幸産業・NSP健幸福祉プラザ陶芸室・創作室 ☎60歳以上の市内在住者 ☎入会金(2,000円)、月会費(2,500円) 【備考】木・土曜日講師あり。未経験者歓迎 ☎(371)5361高橋節雄

山遊くらぶ ☎毎月第1火曜日19:00～21:00 ☎場永山公民館視聴覚室 ☎市内・近隣市在住者 ☎入会金(無料)、年会費(2,400円) 【備考】月例会で低山から高山の中から山を選択し参加 ☎090(8030)8107重光

多摩手編みサークル ☎月3回第1～3

推進課(健康センター) ☎(376)9139

これならできる!健康栄養相談

管理栄養士・保健師が相談に応じます。

☎2月29日(木)午前9時10分～11時 ☎

10人(申し込み先着順)【備考】健診結果の見方と相談。その他健康に関する相談も【備考】健診結果があれば要持参。治療中の方は主治医に相談の上、要連絡 ☎1012092

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 ☎月～金曜日の午後6時～翌朝8時(土・日曜日、祝日、年末年始の午前8時～翌朝8時)
- 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(医師) ※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

診療日	医療機関名	所在地	電話番号
1/21(日)	松田医院	貝取1-48-1	(373)3205
1/28(日)	あいクリニック	貝取1431-3	(375)9581
2/4(日)	渡辺クリニック	豊ヶ丘5-8-1	(371)3321

- 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 ☎(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 ☎(376)8009

木曜日10:00～12:00 ☎場関戸公民館 ☎手編みに興味のある方 ☎入会金(1,000円)、月会費(2,000円) 【備考】棒針やかぎ針を使い作品を楽しんで編んでいます ☎☎(373)4856小林

催し案内

合気道無料体験稽古(5歳～シニアの方) ☎1/20・27各土曜日14:00～15:00 ☎場総合体育館第5スポーツホール ☎無料 【備考】動きやすい服装でお越しください ☎多摩合気会 ☎090(1806)7413山田

スポーツホール ☎一人当たり一般2,000円・高校生以下1,000円 【備考】申し込み締め切りは1/31(水) ☎多摩市バドミントン連盟 ☎tama.bad.association@gmail.com 井元

第42回多摩市硬式テニスシングルス大会 ☎4/14・21各日曜日[予備日5/12(日)] ☎場多摩東公園テニスコートなど ☎¥2,000円 【備考】詳細は、多摩市硬式庭球連盟ホームページ参照 ☎多摩ニュータウンテニスクラブ ☎tmant_entry@yahoo.co.jp

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

SECOM セコムグループのシニアレジデンス

介護付有料老人ホーム コンフォートロイヤルライフ多摩

四季の移ろいを感じながら自分らしく～これからの安心・快適がここに～

- 豊かな自然と街の利便性が融和する住環境
- 心ふれあうスタッフが日々の暮らしをサポート
- 万一の時にも救急指定病院が近接する安心感
- 安心と信頼のセコムグループが事業運営

「昼食付見学会」開催 1月24日(水)～2月4日(日)

- 時間：午前11時～午後2時 ●定員：各日先着2組4名様 ●参加費：無料
- ※ご見学の際には、マスク着用・検温・手洗い・抗原検査等、感染症対策にご協力をお願いいたします。

東京都有料老人ホーム設置運営指導指針による表示事項 ■類型/介護付有料老人ホーム(一般型特定施設入居者生活介護) ■介護保険/東京都指定特定施設入居者生活介護事業者(一般型)東京都指定No.1373200383号・介護予防特定施設入居者生活介護事業者 東京都指定No.1373200383号 ■居住の権利形態/利用権方式 ■入居時の要件/混合同(自立含む) ■居室区分/定員1～2名(親族のみ対象) ■指定特定施設入居者生活介護事業者(一般型)である有料老人ホームの介護にかかわる職員体制/1.5:1以上 ■利用料の支払い方式/選択方式(全額前払い方式・月払い方式)

セコムフォート多摩株式会社 ☎ご見学のお申し込み・資料請求は ☎0120-27-1461

〒194-0202 東京都町田市下小山田町1461 TEL 042(797)6611 FAX042(797)6622

1多摩市在住、60歳以上、おしごとをお探しの方へ!

3つの会場で入会説明会開催

多摩センター会場	永山会場	桜ヶ丘会場
2/7(水)	2/8(木)	2/13(火)
《場所》 バルテノン多摩 4F会議室	《場所》 永山公民館 4F視聴覚室	《場所》 多摩市桜ヶ丘4-40-1
全日程予約制 各日とも9:30～11:30		
入会説明会の会場は、上記からお選びください。		

公益社団法人 多摩市シルバー人材センター ☎近隣の会場には是非ご参加ください。下記までご予約を!

TEL.042-371-3580

※2月入会ご希望の方は、1/31(水)まで 多摩市桜ヶ丘4-40-1

皆さんのご意見を募集します!

パブリックコメント募集

【共通事項】

閲覧・回収箱設置場所各担当課、市役所第二庁舎1階行政資料室、中央図書館、多摩センター駅出張所、永山・関戸各公民館(公式ホームページでも閲覧可)**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ませぬ。意見は住所・氏名などを除き公開する場合あり**申請**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・直接持参または各回収箱への投函で、「ご意見をお寄せいただく計画などの名称」・住所・氏名・意見を記入し、〒206-8666各担当課へ(ファクシミリの場合、送信後に要電話連絡)

第3期多摩市国民健康保険データヘルス計画(素案)

国民健康保険被保険者の健康の維持・増進を目指すため、多摩市国民健康保険データヘルス計画をまとめました。

ID1013838意見募集期間 1月15日(月)～2月2日(金)必着**担当課**市役所1階保険年金課 ☎(338)6824・📠(371)1200

多摩市都市農業振興プラン【改訂版】(中間見直し)(素案)

平成31年に「多摩市都市農業振興プラン」を策定し、都市農業の振興と農地の保全に取り組んできました。

都市農業の役割がますます重視されており、その役割をまちづくりや市民生活に活かすことが重要な課題と考え、プラン策定

から5年目を迎えた今年度、プランの中間見直しを行い、「多摩市都市農業振興プラン【改訂版】(素案)」をまとめました。

ID1013910意見募集期間 1月19日(金)～2月9日(金)必着**担当課**市役所第二庁舎2階経済観光課 ☎(338)6848・📠(337)7659

多摩市パークマネジメント計画(素案)、多摩市公園施設長寿命化計画(改訂版)(素案)

今後の公園の在り方や維持管理、「やりたい!」ができる公園づくりについて定めた「多摩市パークマネジメント計画(素案)」「多摩市公園施設長寿命化計画(改訂版)(素案)」をまとめました。

ID1013622意見募集期間 1月30日(火)～2月13日(火)必着**担当課**市役所東庁舎1階公園緑地課 ☎(338)6827・📠(338)6857

●説明会を開催します

日①2月3日(土)午前10時②午後2時③6日(火)午後6時30分(いずれも2時間)**場**①関・一つむぎ館②中央図書館③市役所西第1～3会議室**定員**各30人程度(会場先着順)**備考**各回の説明は同内容**ID1013622****申請**当日直接会場へ**公園緑地課**☎(338)6827



キャッシュレスでGO!GO!多摩

2月1日(木)～21日(水)

～生活者応援!みんな2(に)こ2(に)こキャンペーン～

市内対象店舗でお買い物すればどなたでもお得に!

スマートフォンの「au PAY」を利用して決済をした方に対して、期間中最大15,000円相当のau PAY残高を付与します。この機会に市内店舗でお買い物をして、キャンペーンをご活用ください。

物価高騰が長引く中、その影響を受ける生活者や事業者を支援するため実施します。

還元率最大 **20%**

還元される上限額

15,000円/期間内

※1回のお買い物で還元される上限額1,500円/回
(例)7,500円のお買い物で、1,500円相当額が還元
※ポイント還元は、決済を利用した月の翌月末ごろ

キャンペーンに参加しよう!

①au PAYアプリ(旧au WALLET)をダウンロード

右記二次元コードから最新版アプリをダウンロード

▷対象機種 iOS11.0以上/Android™6.0

以上のスマートフォン・タブレット、

WatchOS6以上のApple Watch

②au PAYの利用を開始

au PAYの使い方はこちら▶



▲iOSの方は

▲Androidの方は



使い方を分かりやすくご案内します!

市内のauショップでアプリのインストール・利用方法などを、専門スタッフが1から丁寧に説明します。

※相談したい方はWebサイトから要予約。予約がない場合、当日中の相談が

できない可能性あり。Webの来店予約は、au IDのログインが必要

※市も、スマホ体験会(6面参照)や相談会を定期的実施。開催が決まり次第、たま広報・公式ホームページでお知らせ

au ショップ
ココリア多摩
センター
落合1-46-1
☎(310)2435
営業時間 午前10時～午後8時
定休日 年中無休(テナント休業日を除く)



au ショップ
多摩永山
永山1-5-6
ベルブ永山1階
☎(356)8095
営業時間 午前10時～午後7時
定休日 第2水曜日(祝日の場合は通常営業、翌平日休業)



au ショップ
聖蹟桜ヶ丘
一ノ宮2-11-32(聖蹟桜ヶ丘駅西高架下)
☎(337)8881
営業時間 午前10時～午後7時
定休日 年中無休



キャンペーンについての詳細は、公式ホームページをご覧ください。

ID1006498問利用者向けコールセンター ☎0120(843)116(土・日曜日、祝日を含む午前10時～午後8時)

