

子ども・若者 関連情報

ジャイアンツアカデミー親子野球教室in多摩一本杉公園野球場

日 3月20日(祝)午前10時30分～正午(午前9時30分から受け付け)**場** 一本杉公園野球場(雨天時は総合体育館)**対** 市内在住の小学1～3年生と保護者1人**定** 50組(申し込み先着順)**費** 200円**内** 投げる・守る・打つの基本とチームワークの大切さを学ぶ**講師** ジャイアンツアカデミー講師**持ち物** グローブ(お持ちの方のみ)、帽子、水筒、タオル(雨天時は室内履き)**備考** 動きやすく、汚れてもよい服装で**D**1014209**申** 3月7日(木)から、電話または直接、総合体育館☎(374)2313へ

東京ヴェルディサッカー教室

日 3月16日(土)午前10時30分～正午**場** 陸上競技場**対** ①4歳以上の未就学児②小学1・2年生③3・4年生④5・6年生**定** 各20人(応募者多数の場合は抽選)**講師** 東京ヴェルディスクールコーチ**持ち物** 帽子、飲み物(蓋付き)**主催** 多摩市健幸スポーツパートナーズ**備考** 動きやすい服装で**D**1014210**申** 3月11日(月)までに、インターネット手続きで、東京ヴェルディ <https://ws.formzu.net/sfgen/S13644318> へ**問** 武道館☎(371)8421

親子向け農家料理教室～多摩に伝わる農家のおやつ～

地元で採れた小麦を使って、昔な

がらの方法で3種類の農家おやつを作ります。

日 3月24日(日)午後2時～4時**場** 消費生活センター調理室(ベルブ)**対** 5歳～小学6年生くらいの子どもと保護者**定** 6組程度(申し込み先着順)**費** 1組1,000円(子ども1人追加ごとに+500円)**講師** 小暮敦子氏(農家)**持ち物** 三角巾、エプロン**D**1014211**申** 問・**主催** 3月12日(火)までに、インターネット手続きで、(株)エマリックにたち <https://forms.gle/Luvx5tVcsrSwMcNR9>・**問** ponte@emalico.com へ



春休みに訪問しよう！ポーランド大使館とJICA地球広場

日 3月28日(木)午前8時30分～午後5時30分**集合** 京王多摩センター駅・京王永山駅・聖蹟桜ヶ丘駅各改札口前**対** 小学4年生～大学生**定** 25人(応募者多数の場合は抽選)**持ち物** 昼食、飲み物**費** 300円(参加費)、集合場所～市ヶ谷駅～目黒駅(往復)の交通費**内** JICAの地球広場の見学、海外協力隊の体験談、ポーランド大使館の訪問、ポーランドの説明**備考** 申し込み後に資料送付。資料が届かない場合は要問い合わせ**D**1014219**申** 問 3月21日(木)必着の、はがきで、「ポーランド大使館」・住所・氏名・学校名・学年・電話番号・メールアドレス・ポーランド大使館とJICAに質問したいことを明記の上、〒206-0011 関戸4-72 多摩市国際交流センター☎(355)2118・**問** (355)2104・**問** tic@kdn.biglobe.ne.jp へ

いきいき シニア

後期高齢者医療制度にご加入の方へ 高額介護合算療養費支給申請書を該当者へ3月8日(金)ごろに送付します

医療費が高額になった世帯に介護保険の受給者がいる場合、医療保険と介護保険の限度額をそれぞれ適用後に、自己負担の年額(8月～翌年7月)を合算して、限度額を超えてお支払いいただいた分を払い戻す制度です。限度額は個人または世帯の所得に応じて決まっています。ただし、計算期間中に転入や医療保険の異動があった方は、案内が届かない場合がありますのでお知らせください。なお、多摩市国民健康保険の加入者には6月ごろに送付する予定です。**D**1002058**問** 後期高齢者医療制度について＝保険年金課☎(338)6807、介護保険について＝介護保険課☎(338)6907

▼高額医療・高額介護合算療養費の自己負担限度額表(8月～翌年7月)

負担割合	所得区分	後期高齢者医療制度 + 介護保険制度
3割	課税所得 690万円以上	212万円
	課税所得 380万円以上	141万円
	課税所得 145万円以上	67万円
2割	一般Ⅱ	56万円
	一般Ⅰ	56万円
1割	住民税 区分Ⅱ	31万円
	非課税等 区分Ⅰ	19万円

令和6年度老人福祉センター寿大学(前期、通年)受講生募集

日 内右表の通り**場** 二幸産業・NSP 健幸福社プラザ**対** 60歳以上の市内在

住者**備考** 応募者多数の場合は抽選。定員・費用など詳細は、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**問** 3月31日(日)必着の、往復はがき(1講座につき1枚)往信欄裏面に、希望講座名・住所・氏名(ふりがな)・生年月日(年齢)・電話番号、返信欄宛名面に住所・氏名を記入し郵送、または3月30日(土)までに住所・氏名を記入したはがきを直接持参で、〒206-0032 南野3-15-1 二幸産業・NSP健幸福社プラザ3階老人福祉センター寿大学担当☎(356)0303へ(記入漏れ・料金不足は無効)

	講座名	日程
通年	中国語入門(全16回)	5月～令和7年2月の月曜日 9:30～11:00
	書道入門(全16回)	5月～令和7年2月の月曜日 13:00～15:00
	英会話入門(全16回)	5月～令和7年2月の火曜日 13:30～15:00
	ハングル初級(全16回)	5月～令和7年1月の木曜日 10:00～11:30
	キーボード(ピアノ)入門(全16回)	5月～令和7年2月の金曜日 10:30～12:00
前期	折り紙(全8回)	5月～8月の水曜日 13:30～15:30
	陶芸入門(全8回)	5月～9月の金曜日 14:00～16:00
	★椅子リズムダンス(全8回)	5月～8月の月曜日 13:30～15:00
	★太極拳1(全8回)	5月～9月の水曜日 13:00～14:20
	★太極拳2(全8回)	5月～9月の水曜日 14:40～16:00
	★らくらく運動(自彊術体操)(全8回)	5月～9月の木曜日 10:00～11:30
	★美姿勢と体幹(全8回)	5月～9月の木曜日 13:30～15:00
	★ボディコンディショニング1(全8回)	5月～9月の土曜日 13:00～14:20
	★ボディコンディショニング2(全8回)	5月～9月の土曜日 14:40～16:00

※1 ★印の申し込みは1日1講座のみ
※2 日時が重複する講座の同時申し込み不可

TOKYO VERDY シリーズ No.60 多摩市に吹く緑の風 TOKYO VERDY

東京ヴェルディ・インフォメーションコーナー

多摩市をホームタウンとする東京ヴェルディの2024シーズンがいよいよ開幕しました！ 東京ヴェルディの16年ぶりのJ1の舞台での戦いを一丸となって応援しましょう！

ホームゲームの応援に行こう！

2月25日に国立競技場で開催された開幕戦に続き、いよいよホームスタジアムである味の素スタジアムでの試合が始まります。今シーズンは、15人の選手が加入し、平均年齢がとても若いことが特徴です。日々厳しいトレーニングを積み重ね、万全の準備を整え、最高の状態で試合に臨んでいるそうです。



▲キャプテンの森田晃樹選手 ©TOKYO VERDY

新チームで臨む東京ヴェルディが繰り広げる、J1での白熱した試合を、ぜひ一緒にスタジアムで応援しましょう！

●今後のホームゲームの予定

- 第4節 **日** 3月16日(土)午後4時**対戦相手** アルビレックス新潟
- 第5節 **日** 3月29日(金)午後7時**対戦相手** 京都サンガF.C.



©TOKYO VERDY

J1昇格後初！「多摩市&立川市ヴェルディ応援DAY」開催！

多摩市在住・在学者は無料で観戦できます。J1での戦いが始まった東京ヴェルディに、味の素スタジアムで熱い声援を送りましょう！

日 4月7日(日)午後1時**対戦相手** 柏レイソル**対** 市内在住・在学者**主催** 東京ヴェルディ**備考** Jリーグチケットに要利用登録(無料)。申し込み方法など詳細は、市公式ホームページ参照**D** 1014281**問** 東京ヴェルディ ticket@verdy.co.jp・☎03(3512)1969(祝日を除く、火～金曜日午前10時～午後6時)、市役所スポーツ振興課☎(338)6954

