

市民のひろば

6月5日号の原稿受け付けは4月22日(月)～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D1005206
※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
グリーンクラブ(トリム体操) 毎週水曜日13:00～15:00(場)武道館(対)45歳以上の方(入)入会金(500円)、月会費(2,000円)(備)考畳の上でストレッチ。無料体験見学あり。諏訪4丁目バス停下車徒歩3分(問)☎090(8874)4054渡辺
ELC(英会話) 毎週木曜日13:00～15:

00(場)二幸産業・NSP(健)幸福祉プラザ(対)60歳以上の市内在住者(入)入会金(無料)、月会費(2,000円)(問)☎090(8115)0089佐藤

やさしいチェアヨガ 毎週木曜日13:30～14:30(場)ヒルサイドタウン鶴牧集会所(対)40歳以上の方(入)入会金(無料)、月会費(2,000円)(問)カラキダヨガ(mi) zuyoga2305@gmail.com

トリム体操 スカイクラブ 毎週木曜日(場)武道館ほか(対)女性(入)入会金(無料)、月会費(2,000円)(備)考武道館の畳を使った健康体操。無料体験あり(問)☎(33)9)0745谷村

ガールスカウト東京都第130団 毎週日曜日10:00～14:00(場)関戸公民館、永山公民館など(対)小学生女子(入)入会金(1,000円)、月会費(2,000円)(備)考野外活動、海外交流、ボランティア活動、市のお祭り参加など(問)☎tsuno1543@ttv.ne.jp 角折

別所JUSTICE(男子ミニバス) 不定期(場)総合体育館など(対)小学生(入)入会金(無料)、月会費(2,000円)(備)考バスケットボールを始めてみませんか? 季節に応じたイベント(クリスマス会、BBQなど)もあります(問)☎080(5376)3251片山

別所BEAVERS(女子ミニバス) 不定期(場)総合体育館など(対)小学生(入)入会金(無料)、月会費(2,000円)(備)考バスケットボールを基礎から始めてみませんか? 季節に応じたイベント(クリスマス会、BBQなど)もあります(問)☎080(5376)3251片山

催し案内

地域の資源等を活用した結婚支援 4/27(土)13:00～15:00(場)関戸公民館第1会議室(入)無料(問)NPOタマリバティアカデミー☎(373)0883松本

朗読研究会<彩風>～春暁の朗読会～ 4/29(祝)13:00(12:30開場)(場)永山公民館視聴覚室(入)無料(備)考6人の女性の朗読と講師草野裕の朗読を。定員40人。要予約(問)彩風☎090(1426)5853草野

合気道講習会無料体験稽古 5/4(祝)9:20～10:20(場)武道館(入)無料(備)考5歳からシニアの方までご参加いただけます。動きやすい服装でお越しください(問)多摩市合気道連盟☎090(6517)2049増井

だれでも楽しめる!やさしい菊づくり講習会(全4回) 5/6(月)、6/1(土)・29(土)、7/20(土)、各9:00～11:00(場)鶴牧西公園 式の土間(入)¥3,000円(全回分)(備)考定員10人(先着順)(問)たま菊楽会☎seibutu ikusei@outlook.com

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。D1003237

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(備)考ひきこもりに関する相談にも応じます(問)場しごと・くらしサポートステーション(バルブ2階)☎(338)6942

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(問)場居住支援相談窓口(バルブ2階)☎(401)8640

休日納税相談(納税課・保険年金課)(予約不要)
4月28日(日)午前8時30分～正午・午後1時～5時(場)市役所1階保険年金課(問)納税課☎(338)6852、保険年金課☎(338)6840

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(対)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)
月～金曜日午前9時～午後5時(問)場ハローワーク府中永山ワークプラザ(バルブ4階)☎(375)0951

創業・経営相談
月・水・木曜日午後1時～5時(問)場経済観光課☎(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(問)場市役所第二庁舎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)
月～金曜日午前9時～午後5時(問)場平和・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(問)場TAMA女性センター☎(355)2110
女性を取り巻く悩みなんでも相談
問)場TAMA女性センター(ヴィータ7階)☎(355)2110

面接相談
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)
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
第3水曜日午前9時30分～正午(問)場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)
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)(問)場消費生活センター消費者相談室(バルブ3階)☎(374)9595

外国人のための生活相談室(Life Consultation for Foreigners)
日(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(問)場(と)ころ)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
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会
第4火曜日午後1時30分～3時30分(共通事項)
問)場権利擁護センター(二幸産業・NSP健幸福祉プラザ7階)☎(373)5677

総合オンブズマンによる苦情相談
月～金曜日(問)場市役所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(備)考虐待に関する相談にも応じます(問)場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(問)場市役所4階子ども・若者政策課☎(338)6833

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(問)場教育センター☎(372)1010

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(場)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(問)場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
月～金曜日、第2・4土曜日午前10時～正午、午後1時～5時(問)場教育センター(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
月～金曜日午前9時30分～午後4時30分(問)場市役所2階福祉総務課☎(400)0868

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(問)場マルシェたま(健康センター4階)☎(311)2300

地域活動支援センター「あんど」
月～土曜日(第2土曜日を除く)午前8時30分～午後5時(問)場多摩市社会福祉協議会(二幸産業・NSP健幸福祉プラザ3階)☎(356)0307

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(問)場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30分(交通事故相談、人権・身の上相談は50分)です。法律・税務相談の予約は相談日の1週間前から、またその他の相談は相談日の属する月の1カ月前の月初めの日から受け付けます。
問)場市役所1階市民相談室☎(338)6806

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
5月7日・28日各火曜日午後1時30分～4時30分、14日(火)午前9時30分～正午

不動産の相続・贈与等の登記相談
5月14日(火)午後1時30分～4時、28日(火)午前9時30分～正午

交通事故相談
5月2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
5月13日(月)午後1時30分～4時、27日(月)午前9時30分～正午

不動産取引相談
5月27日(月)午後1時30分～3時

年金・社会保険・労務相談
5月23日(木)午後1時30分～4時

人権・身の上相談
5月2日・16日各木曜日午前9時30分～正午、9日・23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

