

あなたが伝えるまちの魅力



撮影：都立桜ヶ丘公園ゆうひの丘

- あなたの“好き”を伝えてみませんか？
- 子ども・若者関連情報
- いきいきシニア、障がい者関連情報
- 市民参画、市政その他のお知らせ

- 自分に合った納付方法を見つけよう！
- 口座振替のススメ
- 市民のひろば、相談案内
- 講座・催し物

- 健康だより(受診相談など)、いきいきトピックス
- 受けよう多摩市のけんしん！
- 健診は健幸の秘訣です、「多摩市本のまちプロジェクト」始動！



問秘書広報課 ☎(338)6812・FAX(337)7658

あなたの“好き”を伝えてみませんか？

多摩市の“好き”を共有しませんか。今この紙面を読んでいるあなたの「多摩市のおすすめ」を誰かに、みんなに、伝えてみませんか？

いつも歩く遊歩道、よく遊びに行く公園、お気に入りのお店…好きなものは十人十色。誰かと話してみたり、SNSに投稿してみたり…やり方も人それぞれ。今回の紙面では、多摩市に関わる4人に、それぞれのおすすめの場所を聞いてみました。

多摩市の公式Instagramでは、市民の皆さんと一緒に街の魅力を発信するタグ「#多摩市広報部員」を使って、街の魅力を投稿しています。今回の4人

のお気に入りの場所の写真も投稿しました。

Instagramのアカウントをお持ちの方は、ぜひこのタグを使って、お気に入りのスポットや風景を投稿してください。投稿はしないという方もこのタグで検索すると、新しい多摩市の“好き”が見つかるかもしれません。

皆さんが街の魅力をSNSに投稿したり、周りの方に口コミで伝えたりすることが、誰かの新しい発見や、街の愛着・魅力の向上につながっていきます。

この機会に、あなたの“好き”を発信してみませんか？

おすすめを教えてくださいました！ #多摩市広報部員



こちらもご覧ください

多摩市公式アカウント

(Instagram : tamashi.oka)

ほどよい自然とほどよい便利さ。多摩市のあれこれを紹介していきます。



多摩市観光まちづくり交流協議会

(Instagram : tamashi.youkoso_ttacc)

いろいろな目線で「多摩市」の魅力を発信！あなたの好きな「多摩市」がきっと見つかります。



多摩市の魅力発信サイト 丘のまち ～東京・多摩市に暮らす～

(<https://tamashi-oka.jp/>)

多摩市で暮らす人やスポットに焦点を当て、その魅力を発信していきます。



子ども・若者 関連情報

乳幼児の健診事業

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**☎**1003433**申問場**健康推進課(健康センター)**☎**(376)9177

みんなで楽しく「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5月21日(火)午後1時30分～3時**対**令和5年7月～10月生まれの子どもがいる方**定**20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**☎**1003426**備考**試食あり。受講経験者は、受講不可。第2子以降も受講可**申問場**4月22日(月)から、電話または直接、健康推進課(健康センター)**☎**(376)9177へ

学習習慣の定着や基礎学力向上を支援します(多摩市子どもの学習支援事業)(全30回)

日7月下旬～令和7年3月(月4回程度)**支援型・場所**など右上表の通り**対**市内在住の中学生・高校生世代で、次のいずれかに該当する方**①**ひとり親家庭で、児童扶養手当受給世帯**②**世帯の総所得が児童扶養手当受給世帯と同様の世帯[所得上限額あり(控除あり)]**③**生活保護受給世帯**備考**面接などによる選考あり。申し込み要件確認のため、市の関係部署に個人情報提供することに要同意**☎**1009617**申問**4月19日(金)～5月10日(金)に、

公式ホームページのインターネット手続きで、〒206-8666市役所4階子ども・若者政策課**☎**(338)6958・**☎**(372)7988へ**②**の方は、さらに5月10日(金)必着の、郵送または直接持参で、世帯全員分の令和5年度市民税課税証明書または非課税証明書を要提出



支援型	場所	曜日・時間	定員
学習塾型 (1対2～3の 集団指導)	永山駅周辺の施設(予定)	火曜日 18:00～19:30	30人程度
	J Smile多摩八角堂(豊ヶ丘5-5)	水曜日 18:30～20:00	
	マルチコミュニティサロン 悠々(愛宕1-1-1)	金曜日 18:30～20:00	
家庭訪問型 (1対1の個別指導)	利用者の自宅	相談の上、決定(保護者が在宅中に実施)	5人程度

多摩市ファミリー・サポート・センターから

地域で支え合う子育て支援の組織です。利用したい方・お手伝いしたい方・関心のある方はぜひご参加ください。

- 会員募集・説明会**
日5月11日(土)午後1時30分～3時**場**永山公民館視聴覚室**定**10人(申し込み先着順)
 - 提供会員のための講習会(全5回)**
日右上表の通り**対**市内または近郊に住み、20歳以上で育児のお手伝いをしたい方**場**永山公民館集会室[5月16日(木)のみ多摩消防署(諏訪1-69)]**定**15人(申し込み先着順)
- 【共通事項】**
保育3人(1歳6カ月児以上。申し込み先着順)**☎**1012750**申問**4月24日(水)から、電話で、多摩市ファミリー・サポート・センター**☎**(357)5105・<https://famisapo.tama.jp/>へ

日程	時間	内容
5/14(火)	10:00～12:00	子どもたちの今と子育て支援の必要性
	13:00～15:00	子どもの理解と遊び方
5/16(木)	9:00～12:00	普通救命救急講習(資料代1,500円)
5/22(水)	10:00～12:00	子どもの健康について
	13:00～15:30	提供会員の活動について

読み聞かせ講座(初級)

日5月25日(土)午後2時～4時**場**中央図書館活動室1**対**図書館・学校・保育園・幼稚園などでの読み聞かせ活動に関心のある市内在住・在勤・在学者**定**30人(申し込み先着順)**内**子どもの集団に対する読み聞かせのための心構え、絵本の選び方、プログラムの構成方法など**講師**都立多摩図書館司書**持ち物**筆記用具**☎**1014437**申問**4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で、中央図書館**☎**(373)7955へ



緑の探検隊第1回「身近な花の色を布に移します!」

日5月26日(日)午前9時30分～午後0時30分**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**身近に咲いている花を摘んで、花の色を布に移す草木染にチャレンジ!**講師**峰岸久雄氏(環境カウンセラー)**☎**1011572**申問**4月23日(火)から、電話または直接、パルテノン多摩東棟5階グリーンライブセンター**☎**(375)8716へ

79年前の夏の記憶 被爆地「広島」に行って平和の大切さについて学び、考えてみよう!

一緒に広島へ平和学習をしに行くメンバーを募集します。広島では、平和記念式典への参列や平和記念資料館の見学・平和公園のフィールド

ワークなどを通して戦争の悲惨さや平和の大切さについて学びます。

日8月5日(月)～7日(水)**場**市内在住・在学の小学5年生～中学生**定**8人(定員を超える応募があった場合は選考)**¥**食事代・交通費などの自己負担あり(新幹線代・宿泊代は市が負担)**備考**詳細は、公式ホームページに掲載または市公共施設で配布の募集要領兼派遣応募申込書参照。事前・事後活動、成果報告会に要参加**☎**1011250**申問**5月13日(月)必着の、郵送または直接持参で、派遣応募申込書を、〒206-0011関戸4-72平和・人権課(ヴィータ)**☎**(376)8311へ



▲令和4年度の様子

ガーデンシティ多摩センターこどもまつり2024

日5月3日(祝)～5日(祝)午前10時～午後5時(イベントにより異なる)**場**多摩センター駅南側**内**子ども向けイベント、演劇、キッチンカー他**備考**詳細は、多摩センターこどもまつり公式Facebook**📄**<https://www.facebook.com/kodomo.tama>、公式X(@tama_kodomo)参照**主**催ガーデンシティ多摩センターこどもまつり2024実行委員会[新都市センター開発(株)内]**☎**090(8946)9909(平日午前10時～午後5時)



令和6年度の学校給食費を無償化します!

市は、市立小・中学校に通う児童・生徒の令和6年度の市立小・中学校で提供する学校給食の給食費全額を無償化します。

保護者の負担軽減のために、令和6年度の市立小・中学校で提供する学校給食の給食費全額を無償とします。期間は令和6年4月1日～令和7年3月31日です。

対市立小・中学校の全児童・生徒**備考**この期間内の給食費の徴収は行いません**☎**1014489**申問**学校支援課**☎**(338)6875・**☎**(337)7620



対象の自転車用ヘルメットを購入した方に au PAY ギフトカード2,000円分をお送りします

市内店舗をはじめ、市外店舗やインターネットショップで購入した商品も対象となります。

対申請者・利用者ともに申請日時点で市内に住民登録がある方[令和5年度に購入助成(au PAY ギフトカードの支給)を受けた方は対象外]**対象ヘルメット**令和6年2月24日以降に配送料・手数料などを除いた価格が税込3,000円以上で購入した安全基準の認証を受けた新品の自転車用ヘルメット(ポイントなどを利用した場合、利用後の価格が3,000円以上の場合に限る。また個人間売買・フリーマーケットサイト・リサイクルショップなどで購入した商品は対象外)**安全基準**自転車用として安全基準の認証を受けた商品のみが対象。購入時に要確認[SGマーク、JCFマーク、CEマー

ク(EN1078のみ対象)、GSマーク、CPSCマーク、JISマーク、SNELLマーク、ASTMマーク]

定1,500人[先着順(予算上限に近づいた場合は抽選を行う場合あり)。ヘルメット利用者1人に対して1回限り]**備考**申請書様式を含む案内資料は、公式ホームページに掲載している他、市役所本庁舎1階ロビー・東庁舎2階道路交通課、聖蹟桜ヶ丘・多摩センター駅各出張所、永山公民館で配布**☎**1012937**申問**5月1日(水)～令和7年1月31日(金)必着の、郵送または直接持参で、申請書、本人確認書類、購入した自転車用ヘルメットの購入日・購入価格・メーカー・品番・安全基準が確認できる書類を、〒206-8666市役所東庁舎2階道路交通課**☎**(338)6826へ



第9期高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画を策定しました

令和6～8年度(2024～2026年度)の3カ年の高齢者施策や介護保険サービスの見込量および負担水準などの施策の方向性を定めるものです。

高齢者が住み慣れた地域でいきいきと安心して住み続けられるまちづくりの実現に向け、施策を展開していきます。

また、計画策定にあたり行った高齢者実態調査報告書を発行しました。**閲覧場所**第二庁舎1階行政資料室、各市立図書館、公式ホームページ**販売場所**市役所1階売店「ひまわり」、行政資料室、多摩ボランティア・市民活動支援センター(ヴィータ)**販売価格**計画=550円、高齢者実態調査報告書=450円**ID**1014335**問**高齢支援課☎(338)6923・☎(371)1200

地域密着型サービス事業所「整備計画」事前協議申込書を受け付けます

第9期多摩市高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画に基づき、地域密着型サービスの基盤整備を計画しています。

備考対象事業などの詳細は、公式ホ

ームページ参照**ID**1008744**受付期間**4月22日(月)～5月13日(月)**問**高齢支援課☎(338)6923

障がい者関連情報

多摩市チャレンジ雇用体験実習生を募集します

知的・精神障がいなどがある方の就労体験の機会としてご利用ください。

期間①7月1日(月)～12日(金)②11月18日(月)～29日(金)③令和7年2月3日(月)～14日(金)、各午前10時～午後4時(正午～午後1時を除く)**場**市役所ほか**対**市内在住または市から障害福祉サービス受給者証の交付を受けていて、応募要件・資格に該当する方**定**各2人(応募者多数の場合は選考)**申****込期限**①5月31日(金)②10月11日(金)③12月18日(水)**備考**交通費程度の支給あり。申し込み方法などの詳細は、公式ホームページ参照**ID**1003068**問**障害福祉課☎(338)6847・☎(371)1200

多摩市障がい者(児)福祉計画(令和6～11年度)を策定しました

障害福祉施策の基本的な方向性を示す、「多摩市障がい者基本計画」と、障害福祉サービスなどの提供体制を確保するための「第7期多摩市障害福祉計画・第3期多摩市障がい児福祉計画」を一体的に策定しました。

誰にでも分かりやすいよう、絵やイラストを多用した「わかりやすい版」も作成しました。

閲覧場所公式ホームページ、市役所1階障害福祉課・第二庁舎1階行政資料室、各市立図書館**販売場所**市役所1階売店「ひまわり」、行政資料室、多摩ボランティア・市民活動支援センター(ヴィータ)**¥**本編=320円、わかりやすい版=120円**ID**1014434**問**障害福祉課☎(338)6847・☎(371)1200

障がい児(者)等歯科診療「ふれあい」

日水・木曜日。各曜日とも一般の歯科診療所に通院が困難な方**受付時間**午前9時～正午**¥**保険診療の自己負担分**持**ち物健康保険証、障害者手帳、お薬手帳**ID**1009365**問**場電話で、健康推進課(健康センター)☎(376)9111へ[診療受付時間中は☎(376)8009へ]

求人・募集

大栗川・かるがも館コミュニティスタッフ

募集人員時間勤務=1人**対**パソコン入力ができ、原則として徒歩または自転車で通勤可能な市内在住者など**業務内容**日常的な管理・受け付け業務、運営協議会の補助業務など**面接日**5月18日(土)**採用日**7月1日(月)(6月中旬に研修あり)**備考**詳細は、大栗川・かるがも館で配布の募集要項参照**ID**1003176**問**4月23日(火)～5月7日(火)午前10時～午後8時に、直接、大栗川・かるがも館☎(372)7575へ

パルテノン多摩令和7年度後期市民団体等による企画事業

対市内に拠点を持つ市民などで構成される文化芸術活動団体で、広く市民などが文化芸術に触れる機会を提供できる内容であり、文化の向上に

寄与するなどの条件を満たす企画**備考**詳細は、パルテノン多摩**URL**https://www.parthenon.or.jp/news/koubo2025-2 参照**申**5月15日(水)必着の、郵送または直接持参で、申請書類を、〒206-0033落合2-35パルテノン多摩☎(375)1414へ

第34回映画祭TAMA映画フォーラム新規実行委員募集説明会

TAMA映画祭の企画・運営に関わってみたい方、映画を通じたまちづくりに興味・関心のある方、一緒に活動してみませんか。

日5月12日(日)午後3時30分～4時45分**場**消費生活センター講座室(ベルブ)**定**25人(申し込み先着順)**備考**活動報酬・交通費などの支給なし**ID**1013360**申**・**主催**5月11日(土)までに、インターネット手続きまたはメールで、住所・氏名・電話番号を、TAMA映画フォーラム実行委員会**URL**https://www.tamaeiga.org/staff・**☎**tcf-recruit@tamaeiga.org へ**問**TAMA映画フォーラム実行委員会、永山公民館内TAMA映画フォーラム実行委員会事務局☎(337)6661

地域福祉推進事業支援団体

対次のすべてに該当する団体①市内に活動の本拠を置き、市民が組織し自主的に運営する非営利の市民参加型団体②家事援助・介護・移送・ミニデイ・ミニ集会・子育て支援地域づくり推進のいずれかの活動を行い、令和4年4月1日以前から継続して福祉の向上に寄与している活動や事業を行っている市が認めた団体**定**若干数**支援内容**事業経費の一部補助**備考**審査あり。申請用紙などは、公式ホームページに掲載または市役所2階福祉総務課で配布**ID**1010952**問**6月5日(水)までに、郵送または直接持参で、福祉総務課☎(338)6839・☎(338)6881へ(郵送の場合は発送日を要連絡)

身体・知的障がい者相談員に気軽にご相談ください

身体・知的障がい者やそのご家族の身近な相談窓口として活動しています。相談員は自身に障がいがあるか、日ごろから家庭や職場で障がい者と関わっています。相談員には守秘義務がありますので、安心してご相談ください。

ID1003055**問**障害福祉課☎(338)6903・☎(371)1200

●例えばこんな相談に乗っています

相談内容①怪我や病気の後遺症で障がい者となりました。これからの生活が不安です。どうしたらいいですか。

対応①気軽に電話やメールでご相談ください。生活のことや仕事のことなどを一緒に考えます。

相談内容②障害のある家族の就労先に迷っています。

対応②お話を聴き、必要に応じて地域活動支援センターや地域包括支援センターなどを紹介します。

▼身体障がい者相談員氏名・連絡先など	
名前(障害部位)・連絡先	自己紹介
おおいし きんや 大石 欣也(聴覚) ☎(339)0495 ✉tamadeaf@gmail.com	一口に聴覚障害と言っても、ろう者・難聴者・中途失調者とまちまちで、聞こえの程度も千差万別。それぞれの方の暮らしを守るお手伝いができればと思います。よろしく申し上げます。
かっぺ はんち 勝手 春幸(肢体) ☎090(3548)0126 ✉katte@mud.biglobe.ne.jp	昭和56年に26歳で車椅子生活となり、現在に至っています。この間、プログラマーとして社会で働き、早期退職をした現在は就労継続支援B型事業所アートひまわりに在籍しています。どうぞお気軽にご相談ください。
せお としや 瀬尾 敏也(視覚) ☎080(8809)0055	目が見えなくなってしまった方・見えにくい方、お気軽にご相談ください。お困りごとの内容によって必要な情報(便利な生活用具や集まりなど)をお知らせします。
▼知的障がい者相談員氏名・連絡先など	
名前・連絡先	自己紹介
おだ あけみ 小田 明美 ☎080(5527)9808 ✉kotetsu1023ao@ezweb.ne.jp	放課後等デイサービスで指導員をしています。障がいのある子ども達と日々楽しく放課後を過ごしています。小さな事でも気兼ねなくご相談ください。
まつざわ ともひこ 松澤 哲男 ☎(372)8529 ✉nre52162@nifty.com	相談に関する仕事をしています。いろいろな悩み事や困っている事など、どのような事でもお気軽にご相談ください。

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**ID**1005506**問**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

職種	募集人数
庁舎管理員(日額)	3人程度
犯罪被害者等相談支援員(日額)	2人程度
看護師(保育園担当)(24時間)	1人程度
子ども家庭支援センター専門相談員(30時間)	1人程度
障害福祉相談員	2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
教育相談員(24時間)	1人程度
保育等補助員	3人程度
看護師(健康推進担当)	1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

市民参画

傍聴

●令和6年5月多摩市教育委員会定例会

日 5月7日(火)・21日(火)午後2時 場 教育委員会会議室(バルブ5階) 定 各10人(会場先着順) 内 付議案件の報告・決定など 申 1005473 備考 日時・場所は変更の場合あり。事前に要問い合わせ 申 当日直接会場へ 関 教育振興課 ☎(338)6872

市民委員募集

(共通事項)

募集人数 各2人 報酬 市の規定による 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 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。詳細は、公式ホームページに掲載の選考要領参照

●第三次多摩市特別支援教育推進計画有識者会議

市の特別支援教育の基本的な方向を示す第三次多摩市特別支援教育推進計画の策定に参加していただく市民委員を募集します。

任期 令和6年6月～令和8年3月(会議は夜間を含む平日午後16時～18時程度を予定) 市 市の公立小・中学校に子どもが在籍中または在籍していた保護者で、他の審議会などの委員になっていない市内在住者 申 1014572 申 5月8日(水)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「あなたが考える多摩市の特別支援教育について」(800字・様式自由)、住所、氏名、生年月日、電話番号、特別支援教育に関する学習・活動や地域での活動などについての略歴があれば記入し、〒206-0024 諏訪5-1 教育センター ☎(372)1010・☎(372)1074へ(ファクシミリの場合、送信後に要電話連絡)

●スポーツ施設及び多摩東公園指定管理者候補者選定委員会

次期指定管理者の選定に向けて、利用者の代表として事業者の評価をしていただく方を募集します。

任期 委嘱の日から9月30日まで 指定管理者募集施設(総合体育館、野球場、球技場、庭球場、キャンプ練習場、多摩東公園(武道館・陸上競技場を含む))の利用者で、原則として市の他の審議会などの委員になっていない、市内在住・在勤・在学者 申 1014631 申 5月7日(火)正午必着の、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、小論文「スポーツ施設と公園に期待すること」(800字・様式自由)・住所・氏名・生年月日・性別・勤務先・電話番号・利用している対象施設を記入し、〒206-8666市役所第二庁舎2階スポーツ振興課 ☎(338)6954へ

●多摩スポーツ推進審議会

スポーツ推進計画などの計画を含めた、スポーツ振興全般について審議します。

任期 7月1日～令和8年6月30日 [審議会は年4回程度(午後または夜間2時間程度)開催予定] 市 市の他の審議会などの委員になっていない、令和6年5月24日時点で18歳以上の市内在住・在勤・在学者 申 1014411 申 5月24日(金)必着の、郵送・直接持参または公式ホームページのインターネット手続きで、小論文「私が考える、多摩市のスポーツ振興とまちづくりについて」(800～1,200字程度。様式自由)・住所・氏名(ふりがな)・生年月日・年齢・性別・職業・電話番号を記入し、〒206-8666市役所第二庁舎2階スポーツ振興課 ☎(338)6954へ

市政その他のお知らせ

多摩市国土強靱化地域計画を改定しました

大規模自然災害などへの備えとして、国土強靱化を着実に推進するための指針となる計画です。

「地球沸騰化」とも言われる中で懸念される豪雨による土砂災害や洪水、首都直下地震などを想定し、今後も国土強靱化施策をより着実に推進するため、①人命の保護②まちの重要な機能の維持③市民の財産及び公共施設の被害の最小化④迅速な復旧・復興を軸として改定しました。

備考 詳細は、公式ホームページ参照 申 1004797 関 企画課 ☎(338)6813

公園内駐車場有料化に関する説明会

市立公園内の駐車場は、利便性の向上や駐車場環境改善のため、拡張整備および有料化を行ってまいります。今年度の有料化および工事スケジュールについて、説明会を開催します。

令和6年度有料化実施予定公園 諏訪北公園、連光寺公園、貝取北公園、鶴牧西公園、永山南公園、奈良原公園、宝野公園 日 場 ①5月19日(日)=中央図書館 ②25日(土)=永山公民館 ③28日(火)=市役所、時間はいずれも午前10時～11時30分(同内容) 定 各30人程

度(会場先着順) 申 1014627 申 当日直接会場へ 関 公園緑地課 ☎(338)6827

多摩市議会 春の議会報告会

日 ①4月27日(土)②5月11日(土)、各午後2時～3時40分 場 ①中央図書館活動室1 ②関戸公民館大会議室 定 50人(会場先着順) 内 議会基本条例、庁舎建替特別委員会・予算決算特別委員会の報告、質疑応答・意見交換など 主催 多摩市議会 申 1014465 申 当日直接会場へ 関 議会事務局 ☎(338)6891

総合オンブズマンに竹内章子氏が再任されました

任期満了に伴い、4月1日付で

再任されました。

任期 令和9年3月31日まで 関 オンブズマン事務局 ☎(338)6809

多摩市監査委員に小澤満氏が就任されました

多摩市監査委員(識見を有する者のうちから選任する委員)の込山博氏の任期満了に伴い、4月1日付で選任されました。

任期 令和10年3月31日まで 関 人事課 ☎(338)6804

涼しい! 楽しい! ハヶ岳少年自然の家 夏期利用申し込み開始!

さわやかな風が心地よいハヶ岳で楽しい夏の思い出をつくってみませんか?

備考 申込人数により部屋割りを行なうため実際の利用者数で要申し込み。利用人数などにより部屋の変更をする場合あり。詳細は、ハヶ岳少年自然の家 <https://www.tama-sizen.com/> 参照 申 1014610 申 関 ハヶ岳少年自然の家 ☎0266(66)2036(午前8時30分～午後5時30分)

●抽選会・調整会

日 5月6日(祝)午後3時 場 市役所301会議室 備考 申し込みが重複した団体が対象。5月1日(水)までに自然の家から電話連絡があった団体は要出席(代理出席可)。欠席または電話が繋がらない場合は利用不可

日程	指定枠	部屋状況	日程	指定枠	部屋状況
7/26(金)			13(火)		×
27(土)		×	14(水)	J	○
28(日)	A	○	15(木)	K	○
29(月)	B	○	16(金)	L	○
30(火)	C	○	17(土)	M	○
31(水)	D	○	18(日)	N	○
8/1(木)			19(月)	O	○
2(金)	E	△	20(火)	P	○
3(土)	F	○	21(水)	Q	○
4(日)	G	○	22(木)	R	○
5(月)	H	○	23(金)		
6(火)			24(土)	S	○
7(水)		×	25(日)	T	○
8(木)		×	26(月)	U	○
9(金)		×	27(火)		
10(土)			28(水)		×
11(日)	I	○	29(木)		
12(月)		×	30(金)	V	○
			31(土)		

○=空室、△=一部空室、×=満室
*その他優先団体事前申し込みによる変更あり

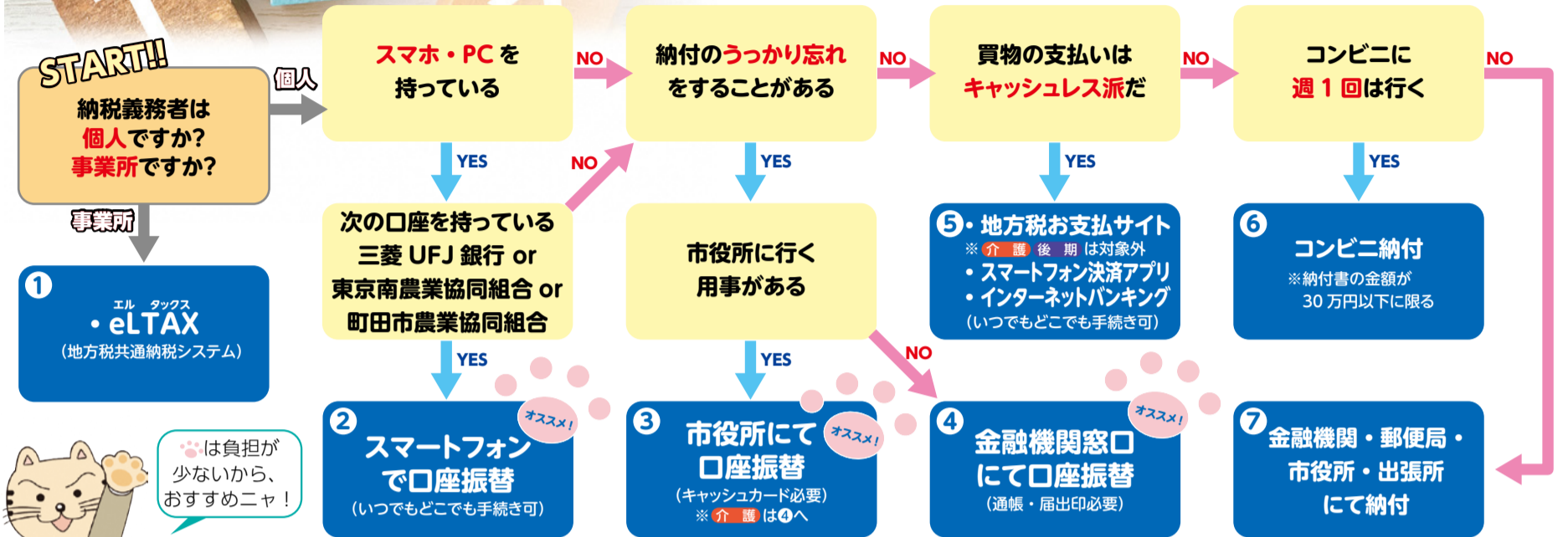
	一次募集	二次募集	三次募集
受付期間	4/20(土)～30(火)	5/20(月)～6/6(木)	6/7(金)～利用日の3日前
対象	市内在住者で10人以上の団体	5人以上の団体(市外在住者も可)	2人以上の団体(市外在住者も可)
宿泊日数	指定枠表の中から1つを選択。枠をまたいだり、2泊の枠で1泊のみの宿泊は不可		自由選択(2泊3日まで可)
運動施設の予約	少年自然の家の施設・富士見町内の運動施設の予約申し込み可	少年自然の家体育館のみ予約可。富士見町内の施設は、各団体で直接申し込み	
その他	申し込みが重複した場合は、抽選会・調整会に要参加	直接電話受け付け(申し込み先着順)	



自分に合った納付方法を見つけよう！

税 保険料

市民税：市民税・都民税(普通徴収) **軽自**：軽自動車税(種別割) **介護**：介護保険料
固定：固定資産税・都市計画税 **国保**：国民健康保険税 **後期**：後期高齢者医療保険料
ALL：上記6つの税・保険料に対応



納付方法

1 eLTAX (市都民税特別徴収、法人市民税)

eLTAX(地方税共通納税システム)を使うと、いつでもどこでも申告から納税までワンストップで手続きできます。また、一度の操作で全地方公共団体へ一括で納付できます。



▲詳細はこちら

5 地方税お支払サイト (市民税 固定 軽自 国保)

②マークがある納付書は、キャッシュレス納付ができます。インターネットバンキング・クレジットカードで納付できます。
※クレジットカード支払いは別途手数料がかかります。



▲詳細はこちら

6 スマートフォン決済アプリ

ALL PayPay・au PAY・LINE Pay・PayB
市民税 固定 軽自 国保 上記に加えて、楽天ペイ、d払いなどeL-QRに対応したスマートフォン決済アプリ(詳細は、地方税お支払サイト参照)



▲詳細はこちら

7 インターネットバンキング (Pay-easy) (ALL)

Pay-easyに対応しているインターネットバンキングまたはATMで納付できます。
※多摩市公金取扱機関に限ります。



▲詳細はこちら

8 コンビニエンスストア (ALL)

セブンイレブン、ローソン、ファミリーマート、ミニストップなど
※詳しい納付方法は、各店舗にお問い合わせください。

9 取扱金融機関・郵便局(一部支店を除く) (ALL)

・eL-QR対応の全国の金融機関(詳細は、地方税お支払いサイトを確認)
 ・eL-QRの記載がない納付書は次の金融機関で納付できます。
 みずほ銀行、三菱UFJ銀行、きらぼし銀行、横浜銀行、多摩信用金庫、JA東京南、JA町田市、ゆうちょ銀行など
 ※三井住友銀行は、eL-QR記載納付書のみ納付可能

2 3 4 は7面で詳しく紹介！

7 市役所本庁舎 1階出納取扱窓口 (ALL)

日～金曜日午前8時30分～午後5時(祝日・年末年始を除く)

7 聖蹟桜ヶ丘駅・多摩センター駅各出張所 (ALL)

日～金曜日午前8時30分～午後5時(祝日・年末年始を除く)

※聖蹟桜ヶ丘駅出張所は日曜日午前8時30分～午後5時、多摩センター駅出張所は土曜日午前8時30分～午後5時にも納付可

※地方税お支払サイト・スマートフォン決済アプリ・Pay-easy・eLTAXをご利用の場合は、領収印のない納付書が手元に残りますので、二重払いしないようご注意ください。また、領収証書が必要な方は、コンビニエンスストアなどの窓口でご納付ください

令和6年度 市税等納期一覧表

納期限日	市民税	都市計画税	固定資産税	種別割	軽自動車税	国民健康保険税	介護保険料	後期高齢者医療保険料
令和6年 5月31日		1期	全期					
7月1日	1期					1期		
7月31日		2期				2期	1期	1期
9月2日	2期					3期	2期	2期
9月30日						4期	3期	3期
10月31日	3期					5期	4期	4期
12月2日						6期	5期	5期
12月26日		3期				7期	6期	6期
令和7年 1月31日	4期					8期	7期	7期
2月28日		4期				9期	8期	8期
3月31日						10期		

問 納税課 ☎ (338) 6852 ・ FAX (338) 6810、介護保険課 ☎ (338) 6901 ・ FAX (371) 1200、
 保険年金課 [国民健康保険税 = ☎ (338) 6840、後期高齢者医療保険料 = ☎ (338) 6807] ・ FAX (371) 1200



うっかり、納付を忘れて、督促状が届いたことはありませんか？

口座振替(自動払い込み)制度は、一度手続きをすれば、翌年度以降も継続して自動的に口座から引き落としができ、納付忘れを防げます。

- 市民税**：市民税・都民税(普通徴収)
- 国保**：国民健康保険税
- ALL**：左記の6つの税・保険料に対応
- 固定**：固定資産税・都市計画税
- 介護**：介護保険料
- 軽自**：軽自動車税(種別割)
- 後期**：後期高齢者医療保険料

督促状とは？

督促状とは、納期限日までに税などを納められなかった場合に送付される、納付を求める文書です。督促状が届くと財産調査や、差押などの滞納処分への第1歩となります。納期内納付にご協力ください！

口座振り替えができる税・保険料 **ALL** [市民税・都民税(特別徴収)、法人市民税は対象外]

取扱金融機関 次の「手続きは簡単です！口座振替のはじめ方」に記載の「対応金融機関」

備考 引き落とし日は、各期の納期限日。ただし、**市民税**と**固定**は第1期の納期限日に全期前納も可。口座振替時の領収証書発行・振替完了のお知らせはありません。通帳記帳などをご確認ください。

申込期限 引き落としを希望する納期限日の1カ月前

こんな方におすすめ！

毎回納付するのが手間だ

払い忘れたことがある

1年分まとめて払いたい(全期前納)
(市民税 固定のみ)

メリット

自動引き落としのため
払い忘れや毎回納付する手間がありません！

●手続きは簡単です！口座振替のはじめ方



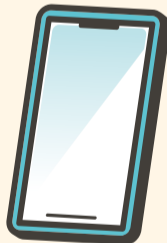
詳細はこちら

ALL

1. スマートフォンで手続き②

オススメ!

対応金融機関 三菱UFJ銀行、東京南農業協同組合、町田市農業協同組合
備考 AIRPOSTを利用して24時間いつでも、お持ちのスマートフォンで口座振替のオンライン登録ができます。AIRPOSTはTOPPANエッジ(株)提供のサービスです。



2. 市役所で手続き③

オススメ!

対応金融機関 三菱UFJ銀行、ゆうちょ銀行、みずほ銀行、りそな銀行、きらぼし銀行、横浜銀行、東日本銀行、中央労働金庫、三井住友銀行、多摩信用金庫
申 キャッシュカード・本人確認書類(運転免許証など)を持参し、直接、市役所2階納税課・1階保険年金課へ
※ **介護** は手続き不可
※ 家族カードなど手続きできないカードあり

3. 金融機関窓口で手続き④

オススメ!

対応金融機関 三菱UFJ銀行、東京南農業協同組合、町田市農業協同組合、ゆうちょ銀行、みずほ銀行、りそな銀行、埼玉りそな銀行、きらぼし銀行、横浜銀行、東日本銀行、三井住友銀行、三井住友信託銀行、多摩信用金庫、昭和信用金庫銀行、中央労働金庫
申 納付書・預(貯)金通帳・届出印・納税通知書を持参し、新年度の当初納税通知書に同封の「預金口座振替依頼書」に必要事項を記入の上、各金融機関窓口へ

収入の減少などで納税が困難な方へ

納期内納付が困難な場合は、放置せず、納税相談をご利用ください。

☎電話または直接、市役所2階納税課または1階保険年金課へ

市税未納の方に自動電話催告、SMS(ショートメール)による催告を行っています

納期内に納付していない方などに自動音声電話やSMSで催告を実施しています。市役所から連絡がありましたら納付を忘れていないか確認し、未納の場合は至急納付してください。☎042(313)7977または☎21061の発信専用番号で発信します。この電話催告で特定の金融機関の口座番号への振り込み、ATMの操作をお願いすることはありません。

税や納付方法に関するよくある問い合わせをまとめているニャ！ぜひ見てニャ！



☎納税課 ☎(338) 6852・☎(338) 6810、介護保険課 ☎(338) 6901・☎(371) 1200、
保険年金課 [国民健康保険税 = ☎(338) 6840、後期高齢者医療保険料 = ☎(338) 6807]・☎(371) 1200

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)☎(339)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☎seibutukusei@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(内)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)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



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	5月の自然観察会「満ちる緑」	日5月7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
	5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「春の花」をテーマに、タツナミソウ・コスミレなどの写真を展示備5月6日(月)は開館、5月7日(火)は休館ID1011254問教育振興課☎(338)6883
	農業公園を一緒に作りませんか～サツマイモ編～(全3回)	日①5月25日(土)午前9時30分～11時30分ごろ[雨天時は26日(日)]②9月上旬ごろ③10月下旬ごろ場連光寺6-17付近	定27組(応募者多数の場合は抽選)¥1組2,000円内サツマイモの植え付けから収穫体験までを市内の農家の方に教わりながら体験募集期間4月20日(土)～5月6日(月)備申し込み方法などの詳細は、公式ホームページ参照ID1014616問公園緑地課☎(338)6837
文化	旧多摩聖蹟記念館春季企画展関連特別展示	日4月30日(火)までの午前10時～午後8時(最終日6時30分) 場京王聖蹟桜ヶ丘SC AB館7階連絡ブリッジ	内現在開催中の春季企画展「多摩聖蹟記念館と建築家・蔵田周忠」の一部を紹介共催東京都市大学ID1013920問教育振興課☎(338)6883
	市民学芸員企画「街角アート鑑賞ツアー@TAMAJ」(聖蹟桜ヶ丘コース)	日5月26日(日)午前9時30分～11時30分[雨天時は6月2日(日)]集合聖蹟桜ヶ丘駅西口改札口前	定20人(応募者多数の場合は抽選)¥300円コース九頭龍公園～ろくせぶ公園～一ノ宮渡し跡～聖蹟桜ヶ丘駅解散備詳細は、パルテノン多摩URLhttps://www.parthenon.or.jp/event/20240526arttour 参照[申込期限]5月11日(土)問パルテノン多摩☎(375)1414
	特別展関連講座「航空斜め写真・みんなの記憶を記録する」	日5月18日(土)午後3時30分～5時30分場パルテノン多摩市民ギャラリー	定30人(応募者多数の場合は抽選)¥500円講師饗庭伸氏(東京都立大学教授)備詳細は、パルテノン多摩URLhttps://www.parthenon.or.jp/event/20240512lecture 参照[申込期限]5月5日(祝)問パルテノン多摩☎(375)1414
スポーツ	インセクトウォッチング第1回	日5月4日(祝)午前10時～正午 集合多摩モノレール松が谷駅改札口前	対小学生以上(小学3年生以下は要保護者同伴)定20人(応募多数の場合は抽選)¥高校生以上=500円、中学生以下=250円内多摩丘陵で専門家の解説を聞きながら昆虫を観察備詳細は、パルテノン多摩URLhttps://www.parthenon.or.jp/event/insectwatching2024/ 参照[申込期限]4月26日(金)午後4時問パルテノン多摩☎(375)1414
	ノルディックウオーキング体験教室(多摩市スポーツ推進委員協議会主催事業)	日5月15日(水)午前9時30分～11時30分集合多摩中央公園(桜美林大学多摩アカデミーヒルズ前広場)	対市内在住・在勤・在学者定25人(申し込み先着順)コースどんぐり山～一本杉公園～落合南公園～多摩中央公園解散(歩程約2.7km)内ノルディックウオーキングの技術の習得備コースは変更の場合ありID1011279問4月22日(月)～5月14日(火)に、電話で、スポーツ振興課☎(338)6954[当日は☎070(1591)6185]へ
	健康づくり推進員主催事業	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。ウオーキング用ポール使用不可。雨天中止問健康推進課☎(376)9139	
健康・福祉	平山城址から永林寺のつつじを満喫するウオーキング	日4月30日(火)午前9時30分～正午 集合京王線平山城址公園駅改札口前	対中級者定20人(申し込み先着順)コース平山城址公園～東京薬科大学～永林寺～松木峰ヶ谷戸公園～京王相模原線京王堀之内駅解散(歩程約6km。アップダウンあり)備東京薬科大学に氏名の届出ありID1014355申4月22日(月)から、電話で、健康推進課へ
	5月の月例ウオーキング	日集合①5月7日(火)=グリナード広場(永山1-4)②14日(火)=九頭龍公園③21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備②の解散は山王下公園ID①1011720②1011721③1011728申当日午前9時45分～10時に、直接集合場所へ
	恵泉多摩がん哲学外来カフェ	日5月11日(土)午後1時～3時 場パルテノン多摩東棟5階グリーンライブセンター	内がん患者の方やさまざまな方が垣根を越えて思うところを語らう安らぎの場備がんの治療などは行いません。途中入退出可。奇数月の第2土曜日に開催(予定)ID1011730申当日直接会場へ問グリーンライブセンター☎(375)8716

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！
2つの会場で入会説明会開催

桜ヶ丘会場 5/14 火 《時間》9:30～11:30 《場所》多摩市桜ヶ丘4-40-1 予約制 《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	永山会場 5/15 水 《時間》9:30～11:30 《場所》多摩市永山1-5 永山公民館 4F 集会室 予約制 《定員》限定30名
--	---

まずは、ホームページまたはお電話にてご予約下さい

お近くの会場に是非ご参加ください。下記までご予約を！
TEL.042-371-3580 公益社団法人 多摩市シルバー人材センター
 ※5月入会ご希望の方は、5/7(火)まで 多摩市桜ヶ丘4-40-1

医療法人財団青溪会

駒木野病院
 【院長】菊本 弘次 【副院長】田 亮介・笠原 麻里・鬼塚 愛彦

精神科 児童精神科 老年精神科
 神経内科 リハビリテーション科

当院は、皆様から親しまれ信頼される医療機関として、精神医療の提供に取り組んでいます。うつや統合失調症などの精神疾患に加えて、子どもの精神疾患や、アルコール依存症、認知症など、様々なことの問題に対して診断や治療を行いながら、健康を取り戻すお手伝いをしていきます。

Tel.042-663-2222
 Fax.042-663-3286
 〒193-8505 東京都八王子市裏高尾町273

健康だより

胃がん検診(内視鏡)・肺がん検診

日・場など下表の通り**注意事項**限られた財源の中でより精度の高い胃がん検診とするため、今年度からバリウム検査は廃止。対象は令和7年3月31日時点の年齢。令和5年度に①を受診した方は今年度①は受診不可。必要事項の記載がない場合や当日の体調などにより検診を受けられない場合あり。胃・肺の病気の治療中または経過観察中の方などは対象外の場合あり。肺がん検診は自分で立ってられない方・車いすの方は受診不可**備考**応募者多数の場合は抽選。

結果は5月下旬ごろ郵送予定。はがきは1人1枚。①②の両方を申し込む場合も1枚。詳細は、公式ホームページ参照または要問い合わせID1002803**問**4月19日(金)~30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はがきで、①は住所・氏名(ふりがな)・生年月日・性別・電話番号・生活保護を受給中の方は㊟、高度難聴の方はその旨とファクシミリ番号を、②は①の項目に加え、検診希望日(第3希望まで)・50歳以上の方は喫煙指数(1日の喫煙本数×喫煙年数)・アスベスト下での作業歴を記入し、〒206-0011関戸4-19-5健康推進課 ☎(376)9139・FAX(371)1235へ



インターネットでの申し込みはこちら▲

検診名	対象	実施日	金額	実施場所	内容
①胃がん検診(内視鏡)	50歳以上	6月1日(土)~7月31日(水)	2,500円	指定医療機関	問診、内視鏡検査
②肺がん検診	40歳以上	6月18日(火)・19日(水)、7月18日(水)	700円	健康センター	質問、胸部X線検査、喀痰細胞診検査(ハイリスク者のみ)

任意接種のご案内 接種には申し込みが必要です



問健康推進課(健康センター) ☎(376)9111・FAX(371)1235

防接種を受けたことがない方**¥**1,500円**備考**本事業は、令和7年3月終了ID1002807

66歳以上対象・高齢者肺炎球菌任意予防接種

麻しん・風しん混合特別接種

対多摩市に住民登録がある66歳以上で、過去に高齢者肺炎球菌の予

対定期予防接種の機会を逃した2~18歳の方**¥**無料ID1014546

いきいきトピックス

多摩センターわくわくプロジェクト まちづかい社会実験に行ってきました!



3月11日~24日に4回目となる「まちづかい社会実験」が開催されました!

今回は、これまでのワークショップなどで多くの「つかい方」のアイデアが出たパルテノン大通りを中心に、空間演出の社会実験を開催。さまざまな「実験」が実施されました。

●グリーンスローモビリティでちょっと特別な移動を

多摩センター駅~中央図書館を楽に移動したいという声から実現。7日間で約630人もの方が乗車しました。ゆっくり進みながら見る景色は、いつもとは違った視点で街を楽しめました! 新しい発見をしながら移動することができました。

●植栽ますをつかってみよう! まちの人と考えた植栽ますのつかい方!

やりたいことができる場所として、空間を演出していました。パルテノン大通りの木々の中に、ハンモックが出現! ハンモックに揺られながら絵本の読み聞かせをする親子や、青空を見ながら日々の疲れを癒やす方など普段のパルテノン大通りでは見られない光景が広がっていました。ハンモックの向かいにはマイクで楽しそうに歌う人の姿も。高校生が考えた「あおぞらフェス」という音楽ステージは、28組が37曲を披露。飛び込み参加で歌う人と、それを聞く人の笑顔があふれていました。誰でも気軽に使える休憩場所のくつろぎスペースでは、木陰でゆっくりと

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
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ています。
- 子供の健康相談室 小児救急相談(東京都) ☎#8000、☎03(5285)8898
日~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
- 医療情報ネット(厚生労働省・東京都) 医療情報ネットへのアクセスはこちら
医療機関・薬局を検索することができます。
- 多摩消防署 救急病院案内(24時間) ☎042(375)0119



●休日診療当番医(医師)

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。

日午前9時~午後5時**持**ち物健康保険証、乳幼児医療証など

診療日	医療機関名	所在地	電話番号
4/21(日)	せいせきサトウクリニック	関戸1-7-5京王聖蹟桜ヶ丘SC C館1階	(337)2715
4/28(日)	新垣内科外科クリニック	多摩市鶴牧1-24-1 新都市センタービル3階	(373)0514
4/29(祝)	まえはら小児科	多摩市関戸4-72 聖蹟桜ヶ丘オーバ5階	(374)5028
5/3(祝)	武井小児科	関戸2-69-3	(357)3030
	多摩センタークリニックみらい	落合1-38マグレブパーキングビル1階	(316)8570
	田村クリニック	多摩市落合1-32-1多摩センターペペリビル5階	(356)0677
5/4(祝)	にしだこどもクリニック	永山1-2-14フローラ永山	(376)1001
	聖ヶ丘病院	連光寺2-69-6	(338)8111
	田村クリニック	多摩市落合1-32-1多摩センターペペリビル5階	(356)0677
5/5(祝)	山善内科クリニック	一ノ宮4-40-3聖蹟桜ヶ丘ガーデンハウス1階	(372)5588
	多摩市こども準夜診療所(日中診療あり)	関戸4-19-5健康センター内	(375)0909
	田村クリニック	多摩市落合1-32-1多摩センターペペリビル5階	(356)0677

※当番医は、都合により変更の場合あり

●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**問**☎(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**問**☎(376)8009

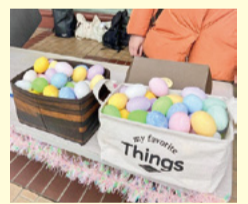
している方や、街の未来を語り合う若者たちなど、さまざまな使い方をされていました。

●これからの移手段!? キックボード体験会

日常の新たな移手段となる電動モビリティの利便性や安全性を体感しました。簡単に乗ることができて、気持ちいい風を感じながら移動ができると思うと毎日の移動が楽しくなる予感。近い未来を体験できました!

●多摩センタースプリングフェスタ

マイクロツーリズムプロジェクト企画「多摩良いスター」はイースターにちなんで、たまごを使ったさまざまなイベントで大盛況でした!



パークライフショー

「~Noと言わない公園を目指して~全ての壁を取り払って『ごちゃまぜ』で楽しむ!(=インクルーシブ)」をテーマに、芝生で自由な発想で遊ぶことができるあそび場・旧富澤家・中央図書館など、8つのエリアで計25個ものイベントが開催していました!

パルテノン多摩大階段下エリアでは、ウクレレ演奏・フラダンス・アーティストによるミニライブなどで音楽に包まれる空間がありました。また、大池前テラスエリアでは、普段は眺めを楽しむ多摩中央公園の大池を、カヌーを漕いで水辺からの景色を見る体験も。自由広場エリアでは、多くのお子さんがロープ遊具や穴掘りで遊んだり、たき火で焼き芋・あそぼうパン・マシュマロを焼いて食べたりして、多くの笑顔と笑い声に包まれていました。



公園を目一杯使うことで、五感で楽しんでいく参加者の様子が印象に残ったイベントでした。

受けよう多摩市のけんしん！ —令和6年度健康診査・がん検診を行います—

日本では、がんは30年以上も死因第1位になっており、2人に1人ががんになると言われています。がんによる死亡や、治療などによる生活の質の低下を減らすには、早期発見・早期治療が重要で、がん検診はそのカギとなります。自分自身の健康を守るために、ぜひ検(健)診を受診しましょう。

☎1002784健康推進課(健康センター) ☎(376)9139・☎(371)1235

令和4年度に多摩市がん検診でがんを発見できた人は **82人**

令和4年度に発見されたがん

大腸がん	胃がん	肺がん	子宮頸がん	乳がん
45人	4人	0人	1人	32人

毎年多くのがんが発見されています

年度	令和元年度	令和2年度	令和3年度
人数	66人	69人	87人

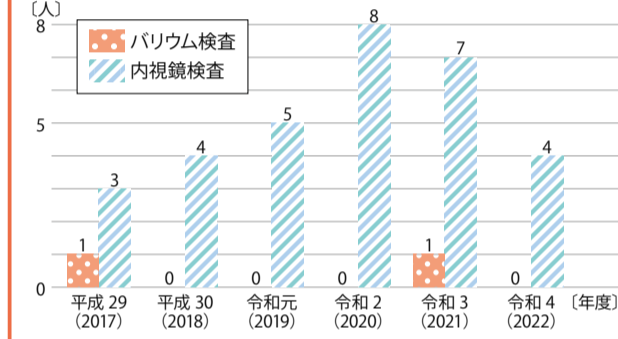
検診では、がんになっていない状態である「前がん病変」(子宮頸部異形成など)で発見できることも多いんだって！ 早期発見できるって大切だよ！

わたしは今年20歳！ 子宮頸がん検診の案内が届いたけれど、がん検診って必要なの？

がんって自分と関係ないって思いますよね。でも、20代でも子宮頸がんになるんです。女性の9人に1人は乳がんになるんです。がんは治せる病気ですが、症状がないことも多く、発見が遅れてしまうことがあります。あなたの大切な未来のために、がん検診を受けましょう。

▲柳原恵子氏(東京都がん診療連携拠点病院日本医科大学多摩永山病院乳腺科医師)

今年度から胃がん検診のバリウム検査を廃止し、内視鏡検査の定員数を増やします



内視鏡検査は、バリウム検査よりも精度が高いことが特徴です。市は、限られた財源をより有効な検診に充て、市民の皆さんの胃がんの早期発見・早期治療につなげます。

過去6年間のバリウム検査・内視鏡検査のがん発見者数を比較すると、バリウム検査の2人に対し、内視鏡検査では31人のがんが発見されています。

●今年度からの変更点

- 50歳以降の方は、2年に1度内視鏡検査の受診をお願いします
- 胃のABC検査(胃がんリスク検査)の対象を「40歳のみ」から「40歳～49歳の中で1回」に変更しました

あなたが受けられる年代別検(健)診早見表(対象年齢は令和7年3月31日時点の年齢です)

	20代	30代	40代	50代以上
がん検診	①子宮頸がん検診(偶数年齢の女性)	①子宮頸がん検診(偶数年齢の女性)	①子宮頸がん検診(偶数年齢の女性) ②乳がん検診(偶数年齢の女性) ⑤大腸がん検診 ⑩肺がん検診	①子宮頸がん検診(偶数年齢の女性) ②乳がん検診(偶数年齢の女性) ⑤大腸がん検診 ⑥前立腺がん検診(50歳・55歳・60歳・65歳・70歳の男性) ⑨胃がん検診(内視鏡)(2年に1度) ⑩肺がん検診
健康診査、その他の健診など	—	④歯周病検診(30歳) ⑪30代健康診査	③胃のABC検査(過去に検査を受けたことがない方のみ) ④歯周病検診(40歳) ⑦結核健康診断 ⑧肝炎ウイルス検診(過去に検査を受けたことがない方のみ) ⑫成人健康診査(生活保護受給者) ⑬特定健康診査(多摩市国民健康保険被保険者) ⑭特定健康診査(多摩市国民健康保険被保険者)	④歯周病検診(50歳・60歳・70歳) ⑦結核健康診断 ⑧肝炎ウイルス検診(過去に検査を受けたことがない方のみ) ⑫成人健康診査(生活保護受給者) ⑬特定健康診査(多摩市国民健康保険被保険者) ⑭後期高齢者健康診査(後期高齢者医療制度被保険者)

※令和5年度に⑨を受診した方は令和6年度は⑨の受診不可。①②は前年度未受診の奇数年齢の方も受診可。健康推進課に要問い合わせ

検(健)診の概要

検(健)診の実施医療機関は、右記二次元コードからご確認ください▶

検診名	検査内容	自己負担額(実際に掛かっている費用)	実施日程	申し込み方法など
①子宮頸がん検診	細胞診	500円(約6,900円)	5/1～令和7年3/31	詳細は、対象者に4月末ごろに送付する受診券(ピンク色の封筒)参照
②乳がん検診	マンモグラフィ	1,500円(約8,400円)	5/1～令和7年3/31	
③胃のABC検査	血液検査(血清ペプシノゲン・血清ヘリコバクターピロリ菌抗体の測定)	500円(約3,700円)	5/1～令和7年1/31	※胃のABC検査は、40歳の方のみに送付。41歳～49歳の方は過去に検査を受けたことがない旨を医療機関に伝えて受診
④歯周病検診	歯周組織の検査	無料(約4,300円)	5/1～令和7年3/31	保険の資格が確認できるもの(健康保険証・マイナンバーカードなど)を要持参。⑬⑭と同時に受診(単独受診も可)
⑤大腸がん検診	便潜血反応検査	無料(約1,200円)	5/1～令和7年3/31	
⑥前立腺がん検診	血液検査(PSA検査)	無料(約2,000円)	5/1～令和7年3/31	⑬⑭など、加入している健康保険組合の健診と必ず同時に受診
⑦結核健康診断	胸部X線検査(1方向)	40歳～64歳=500円(約1,700円)、65歳以上=無料	5/1～令和7年3/31(⑬⑭の対象者は1/31まで)	
⑧肝炎ウイルス検診	血液検査(B型・C型肝炎)	無料(約6,300円)	5/1～令和7年1/31	⑬⑭と必ず同時に受診。社会保険の方は、保険の資格が確認できるもの(健康保険証・マイナンバーカードなど)を要持参
⑨胃がん検診	内視鏡検査	2,500円(約17,600円)	6/1(土)～7/31(水)、8/1(木)～9/30(月)、10/1(火)～11/30(土)、12/1(日)～1/31(金)	詳細は、申し込み開始前にたま広報に掲載予定。6月・7月実施分の申し込みについては、10面参照 ※喀痰(かたん)検査は50歳以上のハイリスク者のみ実施
⑩肺がん検診	胸部X線検査(2方向)	700円(約6,600円)	6/18(火)・19(水)、7/18(木)、8/15(木)・16(金)、9/7(土)、10/30(水)・31(木)、11/30(土)(12月以降も実施予定)	
⑪30代健康診査	身体測定・血液検査など	無料	5/1～令和7年1/31	詳細は、対象者に4月末ごろに送付の受診券(はがき)参照(5月初旬になっても受診券が届かない方で、受診を希望する方は要問い合わせ)
⑫成人健康診査	身体測定・血液検査など	無料	5/1～令和7年1/31	詳細は、対象者に4月末ごろに送付する受診券(緑色の封筒)参照

※⑬⑭の詳細は12面の「健診は、健康の秘訣です。」参照

健診は、**健**けんこう**幸**の秘訣です。



体の不調を感じないから、忙しいから、通院しているからと健康診査の受診を後回しにいませんか？

毎年健康状態を確認することは、病気の予防や早期発見につながります。毎年受診している方は今年も忘れずに、初めての方は勇気を出して！ 対象者には、市から受診券を送付します。健診期間の終了が近づくと混雑するため、早めに受診しましょう。

⑬特定健康診査と⑭後期高齢者健康診査

受診期限令和7年1月31日(金)⑬40歳以上の多摩市国民健康保険被保険者、後期高齢者医療制度被保険者**備考**受診券は5月1日(水)までに送付予定⑬1010300⑭1010279

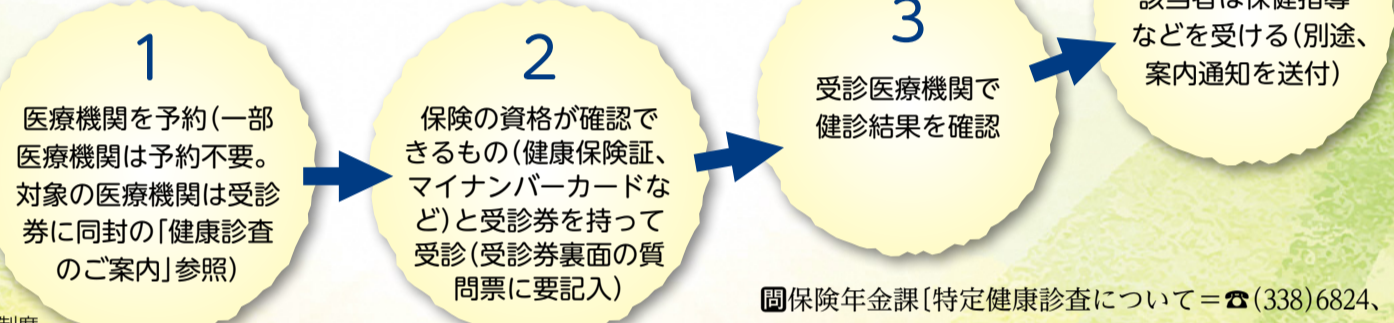


この封筒で届きます▶

健診の流れ



▲国民健康保険の方はこちら(左) ▲後期高齢者医療制度の方はこちら(右)



市は、次の事業も行っています

申請・届出前に支給要件などをご確認ください(特定健診・後期高齢者健診の受診者は対象外)。

・総合健康診査(人間ドック)料助成制度

自費で人間ドックを受診し、要件を満たす方は、申請すると、受診料の2分の1に相当する額(上限1万円)の助成を受けられます。

⑩多摩市国民健康保険被保険者=1002023、後期高齢者医療制度被保険者=1002066

・健診結果提供促進事業(多摩市国民健康保険の方のみ)

職場などで健診を受診し、健診結果提供促進事業に届け出いただいた方で、要件を満たす方には、2,000円相当の謝礼品を贈呈します。詳細は、公式ホームページをご覧ください。

⑩1002030

⑩保険年金課[特定健康診査について=☎(338)6824、後期高齢者健康診査について=☎(338)6807]

多摩市本のまちプロジェクト 始動!

書店と図書館が「本」への想いをつなぎ、いつでも本が身近にある暮らし

●くまざわ書店×啓文堂書店×丸善×図書館コラボ企画!

書店員と図書館職員が連携し、常に本が身近にある「多摩市=本のまち」として新たなまちの魅力につなげるため、聖蹟桜ヶ丘・永山・多摩センター各駅周辺で、1年を通してさまざまなイベントを開催します。7月以降は夏休みやクリスマスなど、季節ごとにおはなし会や本のテーマ展示などを行います。新たな本との出会いをお楽しみください!

●ゴールデンウィークは多摩センターで本と出会う!

・書店と図書館の本にまつわるいろいろトーク

各書店の店長と図書館長がディスカッション! 同じ本を扱う仕事ですが、似ているところと違うところや「あるある」、書店によって異なる本の置き方や特色など、ここでしか聞けない裏話をお届けします。

⑤5月3日(祝)午後2時~3時 ⑤中央図書館サテライトカウンター前 ⑤30人(会場先着順。立ち見可)

【共通事項】

⑤協力 くまざわ書店桜ヶ丘店・永山店、啓文堂書店多摩センター店、丸善多摩センター店 ⑤備考 各イベントの詳細は、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 ⑤当日直接会場へ ⑩1014613 ⑤中央図書館 ☎(373)7955



・書店員×図書館職員スペシャルおはなし会&ブックトーク

多摩中央公園の新緑の香りに包まれて聞く、生き物や植物をテーマにしたおはなし会です。
⑤5月4日(祝)午後2時~2時30分 ⑤多摩中央公園ブックパーク(雨天時は中央図書館サテライトカウンター前) ⑤4歳以上(未就学児は要保護者同伴)

