たま

広報　2024年（令和6年）　6月5日号　No.1477

2　7月14日㈰は味スタに東京ヴェルディを応援しに行こう！
3　子ども・若者関連情報、児童館だより
4　子ども体験塾、障がい者関連情報
5　富士見町発！すずらんだより
6　多摩市エコショップをご存じですか？
7　市民参画、システム機器の入れ替えに伴い図書館は全館休館します
8　講座・催し物
9　講座・催し物
10　多摩市は健幸まちづくりを進めています
11　むし歯予防について歯医者さんに聞きました
12　アイスランドウィーク開催！

市長コラム　多摩の風　第123回

おいしいビールを飲むぞ！

私が市長として「東京ヴェルディ」を応援し始めてから、14年が経ちます。この間、味の素スタジアムを何回、訪れたことか。「おいしいビールを飲むぞ！」と声を限りに叫んできました。

いま、東京ヴェルディの試合をJ1リーグとして観戦できるのは夢ではないかと思う自分がいます。なにしろ、味の素スタジアムで、なかなか五千人を越えられず。1万人が集まることなど、夢のまた夢でしたから。

しかし、開幕戦の国立競技場でも5万人を越える両チームのサポーターが会場を埋め尽くし、味の素スタジアムでも常に2万人もの観衆を目の前にして夢ではないと実感しています。

「東京ヴェルディ」は見事16年ぶりにJ1リーグに復帰し、過去の戦績と比較されますが、現在の「東京ヴェルディ」は、かつてラモス瑠偉選手・三浦知良選手・北澤豪選手らがいた栄光のチームではありません。

J1リーグでは最も若い選手で構成され、大活躍しているフォワードの染野唯月選手・木村勇大選手らは期限付きの移籍選手です。とにかく城福浩監督の采配が素晴らしい。指揮官としてチームを結束、熱量で上位チームと果敢に闘っています。

確かに、「町田ゼルビア」は強い。J2リーグ優勝の勢いそのままJ1リーグの強豪チームを蹴散らし、まさに下剋上の戦いです。

とはいえ、次回の「東京クラシック」は、「おいしいビールを飲むぞ！」「勝つぞ！」頑張ってほしい！

（多摩市長　阿部裕行）

発行　多摩市　〒206-8666　東京都多摩市関戸6-12-1　編集　秘書広報課
市役所の代表電話　042(375)8111　代表ファクシミリ　042(371)2008
公式ホームページ　https://www.city.tama.lg.jp/
LINE @tama_city　X（旧Twitter）@nyantomo_tama

たま広報は毎月5日（1月・4月は1日）と20日の月2回発行しており、発行日の2日前から発行日にかけて、市内の全世帯・事業所に配布しています。

7月14日㈰は味スタに東京ヴェルディを応援しに行こう！

ID1014281 問スポーツ振興課 ☎(338)6954

絶対に負けられない東京クラシック！
対戦相手はFC町田ゼルビア！
みんなの応援がヴェルディの勝利につながる！

応援しよう！遊び尽くそう！初めてでも楽しめるモデルプランをご紹介！

START

味の素スタジアム到着

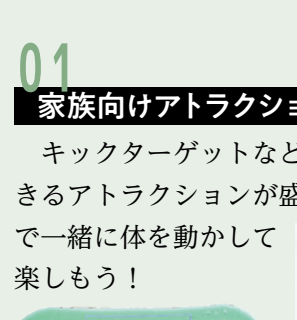
最寄り駅は飛田給駅！

まずは、スタジアム前のエンブレムで写真をパシャ！

可愛いグッズもたくさんあるので、お気に入りを見つけて応援しよう！

01 家族向けアトラクションで遊ぼう！

キックターゲットなど、大人も体験できるアトラクションが盛り沢山！　親子で一緒に体を動かして楽しもう！



©TOKYO VERDY

02 試合前に「スタグル」で腹ごしらえ

たくさん遊んだ後は、スタジアムグルメ（通称「スタグル」）を楽しもう！

会場では、場内売店に加えて、スタジアム横の広場にもキッチンカーがずらりと並びます。人気店の本格グルメからスイーツまで豊富なメニューが楽しめます。

03 試合前には大迫力の演出が！

キックオフ15分前を目安に選手紹介が始まります。

大型ビジョンでの演出と、ファン・サポーターの応援で、会場の盛り上がりも最高潮に！

試合前なのにすごい迫力！　サポーターも一緒に戦っているんだね

04 試合開始！プロの迫力あるプレーを間近で楽しもう！

ヴェルディがゴール！スタジアムの歓声がすごい！お父さん、また来ようね！

©TOKYO VERDY

小さいお子さんと一緒に安心して観戦できるサービスが充実しています！

さあ、いよいよキックオフ！　東京ヴェルディの勝利のために、全力で応援しよう！

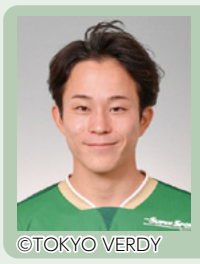
©TOKYO VERDY

東京ヴェルディの城福監督・森田選手から、市民の皆さんへ特別メッセージをいただきました！

©TOKYO VERDY

多摩市にお住まいの皆さん、こんにちは。東京ヴェルディ監督の城福浩です。

私たちは国内トップリーグであるＪ１の舞台でチーム一丸となって戦っています。他クラブと比較はできませんが、質と量が日本一のトレーニングを積み重ねることがＪ１でサプライズを起こすことに繋がると思っています。多摩市陸上競技場の整備されたピッチでも熱量のあるトレーニングを行わせていただいています。ぜひ、多摩市の皆さんも味の素スタジアムへお越しいただき、東京ヴェルディを応援していただければうれしいです！



©TOKYO VERDY

森田晃樹選手からの特別メッセージは、市公式ホームページに掲載中！

多摩市と東京ヴェルディは共に地域のスポーツ振興に取り組んでいます。

多摩市と東京ヴェルディは、平成24年にスポーツを通じた協働によるまちづくりを目指し、**「まちづくりの推進に関する基本協定」を締結**しました。

これをきっかけに市内で、**サッカーをはじめ野球やバスケットボールなど、多種多様なスポーツ教室や、障がい者理解の促進を目的としたパラスポーツの体験教室、また市民と選手との交流事業**など幅広い取り組みを実施してきました。

市は、これからも東京ヴェルディと共に、市民の皆さんがより一層、**夢と生きがいを持ち、活力にあふれた豊かな生活**を実現できるよう、取り組んで参ります。

これまでの取り組みの詳細などは、市公式ホームページをご覧ください。

◀左から、中村代表取締役社長、多摩市長、城福監督

▲市内小・中学校にて実施している、パラスポーツの体験教室

▲サッカー教室をはじめ、スポーツ振興につながるようなイベントを2者で積極的に行っています。

■応援DAY試合情報（無料招待）

日 7月14日㈰午後6時試合開始
場 味の素スタジアム
対戦相手 FC町田ゼルビア
対 市内在住・在学者
定 1,000人（応募者多数の場合は抽選）

■申し込み方法

6月7日㈮正午～7月4日㈭に、インターネット手続きでID1014281

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 問秘書広報課☎(338)6812

子ども・若者関連情報

６月は児童手当・児童育成手当の支払月です

６月14日㈮ごろに受給者の口座に振り込みます。６月30日㈰になっても振り込まれていない場合はご連絡ください。

●現況届を忘れずにご提出ください

児童手当や児童育成手当を受給している方のうち、提出が必要な方に対して６月３日㈪に現況届の用紙を送付しました。必ずご提出ください。

提出方法６月28日㈮までに、公式ホームページのインターネット手続き(児童育成手当のみ利用可)・郵送または直接持参で、〒206－8666市役所４階子ども・若者政策課へ

●児童手当の申請を忘れていませんか

出生や転入などにより申請事由が発生したご家庭の方は忘れずに申請をしてください。手当は申請月の翌月分から支給対象になります。

〔共通事項〕

ID児童手当＝1003454、児童育成手当＝1003456申問子ども・若者政策課☎(338)6851・FAX(372)7988

２歳歯っぴー歯科相談

日７月18日㈭午後１時20分～２時50分対２歳～２歳６カ月未満の子ども定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ID1003437申問場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

パパママ学級(両親学級)

●歯っぴー食事コース

日７月10日㈬午後１時15分～３時30分対妊娠16週～35週の方とそのパートナー内妊娠中の歯の健康、栄養と食事バランスチェックとレシピ紹介

●ウェルTAMA！赤ちゃん準備コース(全２回)

日７月17日㈬午後１時15分～３時15分、20日㈯午前９時15分～正午対出産予定日が９～11月の初産の方とそのパートナー内お産の準備と呼吸法、今から役立つ多摩市の情報、赤ちゃんのお風呂(沐浴実習)、DVD「赤ちゃんの泣きへの理解と対処のために」、先輩パパママとの交流会、ベビー服・グッズなどの展示

〔共通事項〕

定20組(申し込み先着順)持ち物母子健康手帳(親子健康手帳)、筆記用具備考一人での参加可ID1003411申問場６月７日㈮から、電話で、健康推進課(健康センター)☎(376)9177へ

妊婦歯科健康診査

日６月26日㈬午後１時20分～２時50分対妊娠している方定20人(申し込み先着順)内歯科診察、唾液検査、歯みがき指導、かかりつけ歯科の案内持ち物母子健康手帳(親子健康手帳)、いつも使っている歯ブラシ備考随時受け付けID1003405申問場電話または直接、健康推進課(健康センター)☎(376)9177へ

育児相談

日６月26日㈬午前９時10分～10時30分対乳幼児定20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６月７日㈮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

公民館保育室開放デー＆あかちゃんおはなし会

日場定下表の通り対未就学児のお子さんとその保護者備考詳細は、公式ホームページ参照。６月５日・７月３日午前11時から関戸公民館で、「あかちゃんおはなし会」を実施ID永山公民館＝1003198、関戸公民館＝1003215申当日直接会場へ問永山公民館☎(337)6661、関戸公民館☎(374)9711

実施日	時間	場所	定員
6/17㈪	10:00～16:00	永山公民館第1・2保育室	20組程度
6/5㈬・19㈬、7/3㈬	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〕

申問は各館へ備考対象の記載がないものはどなたでも。未就学児は要保護者同伴。申し込みの記載のないものは当日直接会場へ

けやきっずー ノ宮児童館☎(375)4643

●移動児童館「このゆびと～まれ!!」

日６月13日㈭午後３時30分～４時30分場くるまぼり公園(雨天中止)ID1003603

とも～る永山児童館☎(373)0991

●赤ちゃんタイム日６月12日～７月３日の各水曜日午前10時30分～11時30分対おおむね１歳３カ月までの子ども、妊娠中の方内19日は健康センターの保健師による出張教育ID1003610

●幼児のつどい「ママ＆ぽよぽよ」日６月13日～７月４日の各木曜日午前10時30分～11時30分対おおむね１歳３カ月以上の未就学児ID1010027

あいらんど愛宕児童館☎(373)7677

●ちびっこたいむ日６月６日～20日、7月4日の各木曜日午前10時30分～11時30分対未就学児、妊娠中の方内13日は健康センター栄養士による出張教育(個別相談あり)ID1003619

コスモ連光寺児童館☎(338)5881

●あかちゃんといっしょ「ラウンドスプーン」日６月６日～７月４日の各木曜日午前10時30分～11時30分対０歳児、妊娠中の方ID1011413

●幼児のつどい「かくれんぼ」日６月７日～７月５日の各金曜日午前10時30分～11時20分対おおむね１歳以上の未就学児定各15組(申し込み先着順)ID1011412申問各開催日前週の金曜日～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

●はじめのいっぽ日６月５日・19日、７月３日各水曜日午前10時30分～11時30分対おおむね０～１歳児ID1003630

●コアラクラブ日６月12日・26日各水曜日午前10時30分～11時30分対おおむね１歳以上の未就学児ID1010052

ビーボ東寺方児童館☎(338)5883

●ビーボたいむ日６月10日～７月１日の各月曜日午前11時～11時30分場遊戯室対未就学児、妊娠中の方内10日は栄養士による出張教育(午前11時～正午)ID1011789

ヴィヴァーチェ諏訪児童館☎(375)0991

●幼児のつどい「はとぽっぽ」日①６月12日・26日②６月19日③７月３日、各水曜日午前10時30分～11時30分対①１歳児②２歳以上③１歳以上の未就学児ID①1010689②1010690③1014039

●０歳児のつどい「ひなたぼっこ」日６月13日～７月４日の各木曜日午前10時30分～11時30分内13日はあすのき保育園の先生によるわらべうた。20日は民生・児童委員の子育て支援。27日は北諏訪小学童クラブにて開催。７月４日はあすのき保育園の先生による身長・体重測定ID1010688

ゆう桜ヶ丘桜ヶ丘児童館☎(338)7122

●０歳児のつどい「あかちゃんとのんびりタイム」日６月14日・28日各金曜日午前11時～正午対０歳児ID1012614

●幼児のつどい「ピッポッパ」日６月７日・21日各金曜日午前10時30分～11時30分対１歳以上の未就学児ID1012615

TOM(トム) HOUSE(ハウス)落合児童館☎(371)5955

●ベビー☆パラダイス日６月12日・26日各水曜日午前11時～正午対おおむね１歳６カ月までの子ども内12日は健康センターの栄養士による離乳食講座ID1014346

●キッズ☆パラダイス日６月13日・27日各木曜日午前10時30分～11時30分対おおむね１歳６カ月以上の未就学児内27日は歯科衛生士による出張教育ID1014347

からきだ菖蒲館唐木田児童館☎(338)2277

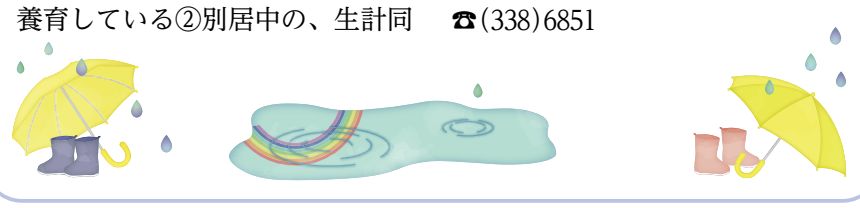
●CoCo♥KARAたいむ日６月13日～７月４日の各木曜日午前11時～11時30分対０歳児ID1014060

●Pico★KARAたいむ日６月７日～７月５日の各金曜日午前11時～11時40分対おおむね１歳以上の未就学児ID1014061

令和５年度低所得者支援および定額減税補足給付金(こども加算)の申請を受け付けています

令和５年度における住民税非課税世帯および均等割のみ課税世帯への給付加算として、扶養している18歳以下の児童一人当たり５万円を支給します。

支給対象者住民税均等割非課税世帯および住民税均等割のみ課税世帯の世帯主(当該世帯主と基準日において同一世帯となっている18歳以下の児童が対象。すでに支給済みの方は対象外)給付対象次のいずれかに該当する方①令和５年12月２日以降に生まれた子どもを養育している②別居中の、生計同一の単身世帯の子どもを養育している③DV避難のため、他自治体に住民票を残したまま多摩市に転入し、子どもを養育している④令和５年12月１日以降、海外に転出している給付額児童一人当たり一律５万円(18歳に達する日以後の最初の３月31日までの間にある児童)備考支給対象者に該当する世帯で、まだ支給がない方は要申請。申請期間や提出書類などの最新情報は公式ホームページ参照ID1014220申問子ども・若者政策課☎(338)6851



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　ID公式ホームページの広報ID　申申し込み　問問い合わせ　HPホームページアドレス
IDの後の7桁の番号を、公式ホームページのトップページにある「広報ID検索」に入力すると記事に関連するページにすぐにアクセスすることができます。

子ども・若者関連情報

子ども食堂・誰でも食堂を応援！(多摩市子ども食堂事業補助金交付申請)

安定的な実施環境を整備し、地域に根差した活動を支援することを目的に、補助金を交付します。

対象経費子ども食堂の開催、弁当や食材の配布・宅配にかかる経費(賃貸料、会場使用料、食材費、配送費など。人件費は対象外)備考詳細は、公式ホームページ参照または要問い合わせID1003785申問6月5日㈬～18日㈫に、郵送または直接持参で、必要書類を、〒206－8666市役所4階子ども・若者政策課☎(338)6958へ

発達の凸凹がある子を育てる親の会

子どもの発達について心配を抱えている保護者同士で話をすることができる場です。会には発達支援室の保健師と心理士も参加しているので、ご相談してください。

日7月17日㈬、9月12日㈭、11月13日㈬、令和7年1月16日㈭、3月19日㈬、各午前10時～11時30分場発達支援室3階プレイルーム対市内在住・在勤・在学で発達の凸凹がある子を育てる保護者保育1～2人(未就学児。申し込み先着順)ID1014663申問初回参加の方は、電話で、発達支援室☎(374)2717へ。2回目以降の方は当日直接会場へ

令和7年度から市立中学校で使用する教科書の見本を展示します

日場6月7日㈮～26日㈬＝永山図書館、7月1日㈪～17日㈬＝関戸図書館・中央図書館ID1014859問教育指導課☎(338)6877・FAX(337)7620

障がい者関連情報

みんなの美術作品展　ポスター原画・作品・実行委員の募集

日美術作品展＝12月1日㈰～8日㈰申込期間ポスター原画＝6月5日㈬～8月20日㈫、作品(障がい者個人・団体)＝8月20日㈫～9月15日㈰、作品(一般)＝9月16日㈷～10月31日㈭、実行委員＝11月30日㈯まで備考詳細は、市公式ホームページまたは合同会社MichiLabURLhttps://www.michilab.co.jp/art34_entry/ 参照ID1012522問障害福祉課☎(338)6847・FAX(371)1200

障がい児(者)等歯科診療「ふれあい」

日対水・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ID1009365申問場電話で、健康推進課(健康センター)☎(376)9111〔診療受付時間中は☎(376)8009〕へ

第4次食育推進計画ができました

子どもからお年寄りまでの「食」を応援します！

食育講演会
高齢期の元気は食事から！～たんぱく質の賢い取り方～

日7月22日㈪午後2時～3時30分場永山公民館ベルブホール対市内在住・在勤・在学者定50人(申し込み先着順)講師福島由香里氏(管理栄養士)ID1014706申問6月7日㈮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、健康推進課☎(376)9139へ

第4次食育推進計画では、新たに4つの基本目標を基に、皆さんの食を支えていきます。

取り組みの紹介

○保育所や児童館では植え付けから収穫作業、収穫した農作物を使った料理作りなど、五感に触れた体験
○高齢期は、フレイル予防のイベントや地域のサロンに栄養士が出張し、食生活のポイント講座を実施
○食に関する生産者である農家や給食センター調理員との交流や体験
○食べきり協力店やフードドライブ事業による持続可能な食を支える取り組み

詳細はこちら▶
ID1004829

令和6年度多摩・島しょ広域連携活動助成事業

子ども体験塾　この夏、特別な体験をしませんか？

主催町田市・多摩市・稲城市子ども体験塾実行委員会

多摩会場

●サンリオピューロランドスタッフにチャレンジ！

日下表の通り対①ショースタッフプラン＝多摩市・町田市・稲城市在住の小学3年～高校生②サービススタッフプラン＝多摩市・町田市・稲城市在住の小学5年～高校生定①各22人②各20人(いずれも応募者多数の場合は抽選)¥①各5,000円②各3,000円内①ライブエンターテイナーからレッスンを受け、ピューロランド最大のショー「パレード」の上演前にダンスを披露。発表会ではキャラクターと一緒にダンス②ピューロランドスタッフと同じコスチュームで、ゲストサービスの重要性・やりがいを体感協力㈱サンリオエンターテイメントID1011265備考各コース同内容申場6月5日㈬午前10時～21日㈮午後6時に、インターネット手続きで、サンリオピューロランド(落合1－31)URLhttps://www.puroland.jp/news/chance-tama_sp/へ問サンリオピューロランドゲストセンター(子ども体験塾係)☎(339)1111(休館日を除く午前9時30分～午後5時)

© 2024 SANRIO CO., LTD. APPROVAL No.P1605151
※キャラクターの衣装はイメージです。当日とは異なる可能性あり

ショースタッフプラン

コース名	レッスン日	レッスン時間	チャレンジ日	チャレンジ時間	ダンス発表会
ハローキティコース	7/24㈬	9:30～12:30	7/27㈯	9:00～12:00	9/7㈯8:30～10:30
マイメロディコース	7/31㈬		8/3㈯		
ポムポムプリンコース	8/5㈪		8/9㈮		
クロミコース	8/7㈬		8/10㈯		
ポチャッココース	8/21㈬		8/24㈯		
ダニエルコース	8/26㈪		8/29㈭		

※パレードの時間によってチャレンジ時間が変更する場合あり

サービススタッフプラン

コース名	レッスン日	レッスン時間	チャレンジ日	チャレンジ時間
リトルツインスターズコース	7/25㈭	10:00～13:00	7/28㈰	11:30～15:00
ぐでたまコース	8/1㈭		8/4㈰	
バッドばつ丸コース	8/8㈭		8/11㈷	
シナモロールコース	8/22㈭		8/25㈰	

町田会場

●音の不思議実験とプラコップで作るヘッドホン

日下表の通り場ぽっぽ町田(町田市原町田4－10－20)定①各20人②各11人(いずれも応募者多数の場合は抽選)¥各1,000円(②親子参加コースは、保護者の参加費無料)内ヘッドホン・マイクロホンなどの音響機器を手がける㈱オーディオテクニカと、音の歴史や音が伝わる仕組みなど、“音”について学べるワークショップ。座学の他、小型蓄音機の実演奏や音響機材を使った実験、「プラコップヘッドホン」の制作など備考当選者にのみ7月5日㈮までに郵送で通知〔繰り上げ当選の場合は、7月17日㈬までに郵送で通知〕。複数回申し込み可(当選は1回のみ。各時間同内容)ID1014761申問6月1日㈯正午～23日㈰に、インターネット手続きで、町田市子ども総務課子ども体験塾担当URLhttps://kosodate-machida.tokyo.jp/soshiki/4/1/event/12490.html・☎042(724)2876(平日午前8時30分～午後5時)へ

コース名	対象	日にち	時間
①通常コース	多摩市・町田市・稲城市在住の小学4年～18歳	7/27㈯	9:15～10:30・11:00～12:15・13:15～14:30・15:00～16:15・16:45～18:00
②親子参加コース	多摩市・町田市・稲城市在住の小学1～3年生(子ども1人につき保護者1人参加)	7/28㈰	

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　ID公式ホームページの広報ID　申申し込み　問問い合わせ　URLホームページアドレス
IDの後の7桁の番号を、公式ホームページのトップページにある「広報ID検索」に入力すると記事に関連するページにすぐにアクセスすることができます。

いきいきシニア

うんどう教室地域指導員の募集

住み慣れた地域でいつまでも生き生きと暮らし続けるお手伝いをしませんか？

対次のすべてに該当する方①介護予防に関心があり、「うんどう教室」の活動に意欲的に取り組める②市内に住民登録がある③原則、事前説明会・養成講座・研修会すべてに参加できる定20人程度(申し込み先着順)内公園のうんどう遊具を使った運動の指導ID1014747申問６月12日㈬までに、電話または直接、高齢支援課☎(338)6924へ

●事前説明会

日６月20日㈭午前10時～11時30分場市役所301・302会議室

●地域指導員養成講座

日6月27日㈭午後1時30分～4時30分場消費生活センター講座室(ベルブ)

●研修会(全６回)

日Ⓐ７月４日㈭午前９時Ⓑ７月11日㈭午前９時30分Ⓒ９月５日㈭午前９時Ⓓ９月12日㈭午前９時30分Ⓔ10月３日㈭午前９時Ⓕ10月10日㈭午前９時30分(いずれも２時間30分)場ⒶⒸ乞田・貝取ふれあい広場公園(雨天時は乞田・貝取ふれあい館周辺)ⒷⒻ豊ヶ丘南公園(雨天時は市役所)Ⓓ豊ヶ丘地区市民ホールⒺ乞田・貝取ふれあい館持ち物飲み物、帽子、汗拭き用タオル、手袋備考動きやすい靴と服装で

後期高齢者医療歯科健康診査を受けましょう

口腔(こうくう)機能の衰えは、要介護状態につながる可能性があります。受診して介護予防につなげましょう！

対令和６年４月１日～令和７年３月31日に76歳・78歳・80歳・82歳・84歳・86歳の誕生日を迎える、市内在住の、後期高齢者医療制度被保険者(特別養護老人ホームなどの介護保険施設入所者と長期入院中の方を除く)内問診、口腔内健診、口腔機能評価、結果説明期限令和７年１月31日受診方法対象者に５月下旬に受診券を送付。指定歯科医院へ予約の上、受診ID1002064問保険年金課☎(338)6807

わくわくスマホ

シニアのためのスマホ相談会

〔共通事項〕

対60歳以上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主催東京都申当日直接会場へ問東京都スマートフォン普及啓発事業事務局☎03(6775)9480

●東寺方地区市民ホール第１会議室開催分

日６月14日㈮午後２時～４時(30分ごとの計８枠)対都内在住者定８人(会場先着順)内１対１の相談会ID1012056

●永山公民館ギャラリー開催分

日６月19日㈬午前10時～正午・午後１時～４時対都内在住者定同時に２人まで(先着順。１人30分の入れ替え制)ID1012630

公民館スマホ入門教室「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６月14日㈮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ID1011731申問６月７日㈮午前９時から、電話で、永山公民館☎(337)6661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６月21日㈮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～ず他持ち物自身が使用しているスマートフォンID1003214申当日直接会場へ問関戸公民館☎(374)9711

初心者のスマホ体験「スマホ、はじめの一歩」

日６月24日㈪午後１時～４時場豊ヶ丘老人福祉館第１会議室対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60歳以上の都民定20人(応募者多数の場合は抽選)内楽しみながらスマートフォンの使い方を学ぶ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主催東京都備考講座はAndroidの操作方法で説明。デモ機貸し出しありID1012114申問６月17日㈪までに、電話で、東京都スマートフォン普及啓発事業事務局☎03(6775)9480へ

はたらく

第52回福祉住環境コーディネーター検定・第36回eco検定(環境社会検定)

日７月12日㈮～８月１日㈭受験方法IBT方式＝各自のパソコンで受験、CBT方式＝テストセンターのパソコンで受験¥福祉住環境コーディネーター検定＝２級7,700円・３級5,500円、eco検定＝5,500円主催東京商工会議所、各地商工会議所申６月７日㈮～18日㈫に、インターネット手続きまたは電話で、東京商工会議所検定センターURLhttps://kentei.tokyo-cci.or.jp・☎050(3150)8559へ問多摩商工会議所URLhttps://www.tamacci.or.jp/kentei/・☎(375)1211

化学物質規制が大きく見直されます～化学物質を取り扱う会社の皆さんへ～

令和６年４月１日から、化学物質に関する法令改正により、化学物質の製造事業者およびそれを取り扱う事業者における危険性・有害性に関する情報の伝達が強化されます。事業者は、その情報に基づいてリスクアセスメントを行い、化学物質による、ばく露防止対策を自ら選択して実行する必要があります。また、今後、SDS(事業者が化学物質および化学物質を含んだ製品を、他の事業者に譲渡・提供する際に交付する、化学物質の危険有害性情報を記載した文書)やラベル(SDS情報を簡略化し、化学品の危険有害性の種類や程度に関する情報を、容器や包装に貼り付けたもの)の交付対象物質が約670物質から約2,300物質に拡大します。事業所によっては、新たに「化学物質管理者」の選任義務が発生します。

問事業者のための化学物質管理無料相談窓口☎050(5577)4862

6月の本庁舎 土日部分開庁 8日(土)・23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問市民課☎(338)6823、納税課☎(338)6852、保険年金課☎(338)6840

富士見町発！すずらんだより【第22号】

多摩市と友好都市である自然豊かな長野県富士見町。富士見町のイイトコを、すずらんの香りに乗せて、お届けしていきます！

ID1011815問文化・生涯学習推進課☎(338)6882・FAX(371)3711

●第41回富士見OKKOH(オッコー)を満喫！参加者募集

富士見町伝統の一大イベント、オッコー祭り。地元の踊り連に加わり、どこか懐かしい夏祭りを体験するのはいかがでしょうか？翌日は、富士見町の魅力を体感できるプログラムを実施します。

日７月27日㈯～28日㈰(１泊２日)宿泊場所八ヶ岳少年自然の家(男女別の相部屋)集合場所・時間多摩センター駅前。午前７時15分(往復ともに貸切バス)対市内在住・在勤・在学者(中学生以下は要保護者同伴)定40人(申し込み先着順)¥大人11,000円、中学生以下9,000円(予定)備考荒天などで事業が中止になった場合、全額返金できない場合あり。詳細は、公式ホームページ参照申７月15日㈫必着の、公式ホームページのインターネット手続き・郵送またはファクシミリで、参加者全員の住所・氏名・電話番号・７月27日時点の年齢・性別・代表者氏名を、〒192-0082八王子市東町２－12京王八王子東町ビル４階京王観光㈱八王子支店☎042(631)4721・FAX042(631)8371へ

税

都税のお知らせ

〔共通事項〕

備考詳細は、東京都主税局URLhttps://www.tax.metro.tokyo.ℓg.jp/参照

●東京ゼロエミ住宅の新築に対する不動産取得税(家屋)を減免

減免を受けるには申請が必要です。対一定の要件を満たす新築の東京ゼロエミ住宅減免割合最大で住宅に係る不動産取得税の10割問八王子都税事務所☎042(644)1111

●インターネット公売(動産、自動車、不動産など)

申込期間5月31日午後1時～6月17日㈪午後11時せり売り期間(動産、自動車)6月24日㈪午後1時～26日㈬午後11時入札期間(不動産など)6月24日㈪午後1時～7月1日㈪午後1時問東京都主税局徴収部機動整理課公売班☎03(5388)3027

●期間入札による公売(不動産など)

都税の滞納により差し押さえた不動産などを売却(公売)します。

公売公告7月12日㈮～19日㈮備考入札書は、郵送で受け付け問東京都主税局〔徴収部実施分＝徴収部機動整理課公売班☎03(5388)3027〕、都税事務所実施分＝徴収部徴収指導課徴収指導班☎03(5388)3024、市区町村実施分＝徴収部個人都民税対策課☎03(5388)3039

求人・募集

総合体育館・屋外スポーツ施設・多摩東公園次期指定管理者

指定管理施設総合体育館、野球場・球技場・庭球場・大谷戸公園キャンプ練習場の屋外スポーツ施設、武道館・陸上競技場を含む多摩東公園備考詳細は、公式ホームページ参照ID1014450申問7月12日㈮までに、郵送または直接、市役所第二庁舎2階スポーツ振興課☎(338)6954へ

からきだ菖蒲館コミュニティスタッフ

募集人数一日勤務および時間勤務(午前8時45分～午後4時45分)・夜間勤務(午後4時45分～9時45分)＝若干名募集条件原則市内在住で、徒歩または自転車で通勤可能な、パソコン入力(ワード・エクセル基本操作)ができる方業務内容受け付け・日常的な管理運営業務など面接日6月30日㈰採用日一日勤務・時間勤務＝8月1日〔7月中に研修有り(有給)〕、夜間勤務＝10月1日〔9月中に研修有り(有給)〕申込期限6月21日㈮備考詳細は、6月21日〔6月10日㈪を除く〕までからきだ菖蒲館で配布の募集要項参照ID1003175問からきだ菖蒲館☎(338)6333

TAMA市民塾塾生

日10月～令和7年3月¥4,200円～8,400円内「身近な食材での薬膳養生」、「京都の仏像」など全12講座備考申し込み方法など詳細は、TAMA市民塾URLhttps://tama-shimin-juku.com または市役所第二庁舎2階文化・生涯学習推進課などで配布のパンフレット参照ID1014765申問場7月12日㈮消印有効の、はがきで、〒183－0056府中市寿町1－5－1府中駅北第2庁舎6階多摩交流センター内TAMA市民塾☎042(335)0111へ

令和6年度住民税(市民税・都民税)・森林環境税の納税等通知書発送と課税(非課税)証明書の交付開始のお知らせ

ID1001828

●住民税(市民税・都民税)・森林環境税の納税等通知書の発送

発送開始日6月10日㈪備考郵便事情により到着が遅れる場合があり。非課税の方には発送なし。申告期限を過ぎて申告書を提出した場合などは通知書に申告内容が反映されていない場合あり(順次申告内容を反映し、変更通知書などを送付)問課税課☎(338)6821

●令和6年度課税(非課税)証明書の取得

〔共通事項〕

交付開始日6月10日㈪手数料1通300円備考本人・同居の親族以外からの申請には要委任状。各様式は公式ホームページに掲載。申告が必要な方で未申告の場合は、交付不可。新規に申告手続きをする場合、証明書の交付までに日数がかかります問課税課☎(338)6821

証明書の様式・詳細はこちら▶

・窓口での申請・取得

交付場所市役所2階課税課22番窓口、聖蹟桜ケ丘駅・多摩センター駅各出張所持ち物本人確認書類(運転免許証など。書類により1点または2点)

・郵送での申請

申申請書、本人確認書類の写し、手数料分と同額の定額小為替、申請者と同じ住所・氏名を記入し、所要額の切手を貼付した返信用封筒を、〒206－8666課税課へ

・コンビニエンスストアなどのマルチコピー機での取得

持ち物マイナンバーカード備考最新年度の証明書のみ取得可

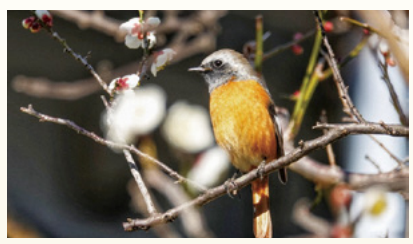
多摩市いきものギャラリー

©多摩市

このコーナーでは、市民の皆さんから投稿いただいた市内の動物や植物を紹介します。

問環境政策課☎(338)6831・FAX(338)6857

▲ルリビタキ(令和5年12月撮影)



▲ジョウビタキ(令和6年2月撮影)

▲クロコノマチョウ(令和5年10月撮影)

▲シャガ(令和6年4月撮影)

皆さんの投稿をお待ちしています！ID野鳥＝1004344、自然全般＝1004335

市内の動植物の写真を募集しています。公式ホームページでは、これまでに投稿された写真を見ることができます。

多摩川野鳥ギャラリー

多摩市いきもの季節観測ID1004327

6月～8月ごろの対象種：アジサイの開花、カブトムシなど

多摩の自然ギャラリー

多摩市エコショップをご存じですか？

市は、ごみの発生抑制・減量化および資源化などの、環境に配慮した活動に取り組んでいる小売店舗を「多摩市エコショップ」として認定しています！

●エコショップってこんなお店！

①レジ袋などのプラスチック削減の取り組み

②店頭回収の実施(ペットボトル、紙パック、食品トレイ、マルチパックなど)

③詰替え商品や再生商品の積極的な取り扱い

④事業系ごみの減量化と資源化、食品リサイクルの実施

Super Eco Shop ★スーパーエコショップ★ ごみ減量・資源化推進店 多摩市エコショップ認定店

▲エコショップの詳細はこちら

●市民の皆さんへ～エコショップを利用しませんか？～

エコショップを利用いただくこともエコ活動の一つです。

普段エコ活動に取り組んでいる方も、これからエコ活動に取り組む方も、あなたができる「エコ活動」の一つとして、ぜひエコショップを利用しましょう。

●小売店舗の皆さんへ～エコショップに登録しませんか～

エコショップに認定されると、公式ホームページやごみ分別アプリ「さんあ～る」、情報誌などを通じて利用推奨などのPRや、ごみ有料指定袋の販売手数料率の優遇などを行っています。お店の取り組みの実態調査を行い、特に評価の高い店舗は「スーパーエコショップ」として認定されます！

ID1002164問資源循環推進課☎(338)3836・FAX(356)3919

市税の納期限のお知らせ

7月1日㈪は、市民税・都民税第1期、国民健康保険税第1期の納期限です。期限内納付にご協力をお願いします。

ID1009654問納税課☎(338)6852、保険年金課☎(338)6840

市民参画

傍聴

●令和６年度第１回多摩市男女平等参画推進審議会

日６月19日㈬午前10時～正午場TAMA女性センター定10人(会場先着順)ID1013534申当日直接会場へ問平和・人権課☎(355)2110

市民委員募集

●多摩市介護保険運営協議会

介護保険に関する施策に市民の皆さんの意見を反映し、介護保険事業の円滑な運営を図るため、市民委員を募集します。

任期８月１日～令和９年７月31日対市の他の審議会などの委員になっていない、令和６年８月１日時点で18歳以上の市内在住・在勤・在学者募集人数５人報酬市の規定による選考方法小論文・男女比率などを総合的に考慮し、選考備考結果は応募者全員に通知。提出書類の返却不可。選出委員の氏名は公表。詳細は、公式ホームページ参照ID1014621申問６月28日㈮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「介護保険制度の課題と多摩市に期待すること」(800字程度・様式自由)・応募理由・住所・氏名・生年月日・年齢・性別・職業・電話番号・メールアドレスを記入し、〒206－8666市役所１階介護保険課☎(338)6901・FAX(371)1200へ(ファクシミリの場合、送信後に要電話連絡)

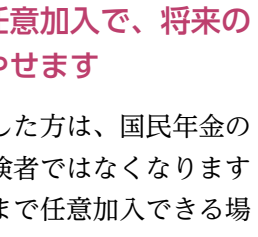
市政その他のお知らせ

「特定外来生物」の飼育・栽培などは法律で禁止されています

特定外来生物とは、海外起源の外来種で、生態系などに被害を及ぼすものとして外来生物法に指定された生物です。特定外来生物に指定された生物は、飼育・栽培・保管・運搬・譲渡・輸入することや、野外へ放つことなどが法律で禁止されています。

５月～７月に鮮やかな黄色の花が咲くオオキンケイギクも、特定外来生物に指定されています。花がきれいだからと持ち帰ったり、プランターなどに植えたりしない様にし、また庭に生えていたらそのままにせず駆除しましょう。駆除は根から引き抜き、その場で２～３日天日にさらして枯死させた後、ビニール袋などに密封して刈草ゴミとして処分してください。

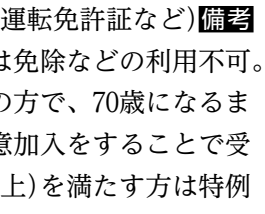
備考詳細は、環境省「日本の外来種対策」URLhttps://www.env.go.jp/nature/intro/ 参照問環境政策課☎(338)6831・FAX(338)6857



オオキンケイギク(環境省提供)▶

道路のアダプト活動・奉仕活動に参加してみませんか？

アダプトとは、ボランティアの市民や市民団体のグループ・大学・企業などが、道路にある一定の区域の緑化や清掃美化活動をする、市民参加の制度です。奉仕活動とは、道路にある一定の区域の施設の保全などを目的とした制度です。きれいで住みよいまちづくりのために参加してみませんか。



ID1002542問道路交通課☎(338)6864

「第３次多摩市みどりと環境基本計画」を策定しました

私たち一人ひとり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、環境共生都市を目指します。本計画は、これまでの取り組み成果や、社会・経済・自然環境などの状況変化を踏まえ、環境の保全・回復および創出に関する施策の総合的な計画です。

閲覧場所各市立図書館、公式ホームページなどID1014598問環境政策課☎(338)6831

国民年金の任意加入で、将来の年金額を増やせます

60歳に到達した方は、国民年金の強制加入被保険者ではなくなりますが、65歳未満まで任意加入できる場合があります。

対20～60歳未満の国民年金保険料の納付月数が480月未満の方(老齢基礎年金の繰り上げ受給者や厚生年金加入者を除く)対象期間任意加入手続き日(60歳の誕生日前日以降)から、納付月数が480月に到達または65歳の誕生日前日のいずれか早い方まで持ち物基礎年金番号または個人番号が分かるもの、預(貯)金通帳、金融機関届出印、年金記録が分かるもの、本人確認書類(運転免許証など)備考任意加入期間は免除などの利用不可。65～70歳未満の方で、70歳になるまでの期間に任意加入をすることで受給資格(10年以上)を満たす方は特例制度あり(該当者は府中年金事務所へ要相談)ID1001957問市役所保険年金課☎(338)6844、府中年金事務所☎042(361)1011

６月20日㈭午前10時ごろに緊急地震速報の伝達訓練を実施します

方法防災行政無線から一斉に放送放送内容[チャイム]＋「こちらは防災多摩です。ただ今から訓練放送を行います」、[緊急地震速報アラーム]＋「緊急地震速報。大地震です。大地震です。これは訓練放送です」×３回、「こちらは防災多摩です。これで訓練放送を終わります」＋[チャイム]確認方法①自動音声応答電話番号(アンサーバック)☎050(5433)9162②放送内容確認専用サイトURLhttps://tama-city.site.ktaiwork.jp/ 参照(夕焼けチャイムなどの定時放送を除く。過去の放送内容も掲載しているため、要日時確認)備考気象状況などにより訓練を中止する場合ありID1011782問防災安全課☎(338)6802

システム機器の入れ替えに伴い図書館は全館休館します

期間中は図書館ホームページを含め、すべてのシステムが停止します。

日６月22日㈯～30日㈰貸出・延長期間の変更６月３日㈪～21日㈮(貸出・延長期間を、２週間から４週間に変更)備考６月23日㈰～27日㈭は、本の閲覧や座席の利用など、一部サービスのみ利用できる図書館ありID1014800問中央図書館☎(373)7955

●利用できるサービス

- 本・新聞・雑誌の閲覧[６月20日㈭までに受け入れたもの]
- 本の返却(ブックポストを含む)
- 閲覧席の利用(社会人席を含む)
- 活動室利用に伴う利用団体登録、使用料の納付
- 多摩市デジタルアーカイブの閲覧
- 活動室・グループ研究室・個人研究室・静寂読書室・ラーニングコモンズ・対面朗読室の利用(中央図書館のみ)
- 学習室の利用(豊ヶ丘図書館のみ)
- 対面朗読室の利用(聖ヶ丘図書館のみ)

●利用できないサービス

- 貸出、予約、リクエスト・レファレンスサービス
- 借りている本の確認、貸出期間の延長・立ち入り禁止エリア、書庫にある本の閲覧
- 利用者登録、蔵書検索
- 資料検索機、利用者インターネット端末の利用
- コピーサービス
- 活動室の利用(関戸図書館)
- 対面朗読室の利用(永山図書館・唐木田図書館)
- 図書館ホームページ、電子図書館[６月21日㈮午後８時30分停止(予定)。電子図書館「多摩市の情報」は閲覧可]

消費者相談室だより　No.179

お試しのつもりが、いつの間にか定期コースに！？

「スマートフォンに出た広告を見て、お試し500円の美容液を購入した。すぐに届いて500円支払った。ところが、数日後に同じ美容液が３つも届き、２万円を超える請求書が入っていた。驚いて販売会社に電話をかけたが、期限までに解約の連絡をしていないので、受け取って支払わなければならないと言われた。何とかならないか」といったインターネットの定期購入の相談が数多く寄せられます。

スマートフォンでの購入は通信販売なので、契約条件や解約・返品ルールは、サイトの広告や注文の際の最終確認画面に書いてある通りとなります。「定期縛りなし」と書いてあっても、「期限までに２回目を断らないと継続になる」などという条件が付いていることがほとんどです。条件は小さな字で書かれており、つい読み落としがちですが、必ずよく読んでから購入しましょう。

相談日月～金曜日、第１・３土曜日(第１・３木曜日、祝日・年末年始を除く)相談時間午前９時30分～正午、午後１時～４時ID1003281問消費生活センター消費者相談室(ベルブ)☎(374)9595

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　ID公式ホームページの広報ID　申申し込み　問問い合わせ　URLホームページアドレス
IDの後の7桁の番号を、公式ホームページのトップページにある「広報ID検索」に入力すると記事に関連するページにすぐにアクセスすることができます。

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	ごみのゆくえを知ろう！「夏休み処分場見学会」	日①7月25日㈭午前8時45分②8月1日㈭午前8時15分③8月6日㈫午前8時30分 集合①JR線八王子駅南口②JR線三鷹駅北口③JR線立川駅北口付近	対多摩地域在住・在勤・在学者 定各30人(応募者多数の場合は抽選) コース①八王子市戸吹クリーンセンター、二ツ塚・谷戸沢各処分場②クリーンプラザふじみ、二ツ塚・谷戸沢各処分場③立川市クリーンセンター、二ツ塚・谷戸沢各処分場 ¥1人500円(昼食代。当日集金) ID1011675 申 問 主催7月1日㈪必着の、インターネット手続きまたははがきで、「夏休み処分場見学会参加希望」、参加者全員の郵便番号、住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号(日中連絡がとれる番号)、通勤・通学先の市町村名(多摩地域在住でない場合)、参加希望日を記入し、〒190－0181西多摩郡日の出町大字大久野7642東京たま広域資源循環組合 URLhttps://www.tama-junkankumiai.com・☎042(597)6152へ
文化	永山公民館サロンライトコンサート	日6月8日㈯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 曲目グリル原田亭(ギター弾き語り)＝ワインレッドの心、フォークGG(フォークソング・ポップス)＝街の灯り他 ID1013601 申当日直接会場へ 問永山公民館☎(337)6661
	電子図書館を使ってみよう！	日6月19日㈬午前11時～正午 場中央図書館サテライトカウンター	持ち物ご自身のスマートフォン・タブレット・パソコン 備詳細は、中央図書館で配布・掲示のチラシまたは市公式ホームページ参照 ID1012323 問中央図書館☎(373)7955
	ヴィータ・コンサート「多摩シティオペラ公演『オペラ寄席第六弾』歌と落語の粋な出会い」	日6月29日㈯午後3時(2時30分開場) 場関戸公民館ヴィータホール	定200人(会場先着順) 内物売りの声、芝浜、時そば、小噺唄、饅頭こわい、粗忽長屋(落語) 出演多摩シティオペラ 主催ヴィータ・コンサート実行委員会 備乳幼児などの親子室利用による鑑賞可(先着3室) ID1012270 申当日直接会場へ 問関戸公民館☎(374)9711
スポーツ	ニュースポーツ体験教室	日6月16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(予定) 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 ID1008729 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6月23日㈰午前9時30分～11時30分 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(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習得 持ち物帽子、タオル、飲み物 主催多摩市スポーツ推進委員協議会 備希望者のみゴール後にあじさい観賞。雨天中止 ID1003882 申6月5日㈬～21日㈮に、電話で、スポーツ振興課☎(338)6954[当日は☎070(1592)1358]へ
	総合体育館第2期定期教室事業	日7月～9月 場総合体育館	定14人～25人 ¥教室により異なる 内幼児・児童＝体育スクール・チアダンス・K－POP教室・フットサル、フィットネス教室＝ZUMBA・整エクサ・骨盤シェイプなど 備詳細は、要問い合わせ 申問6月10日㈪から、費用を持参の上、直接、総合体育館☎(374)2313・URLhttps://tama-sports.com/ へ
暮らし	東京土建第47回住宅デー	日6月16日㈰午前10時～午後2時30分(2時まで受け付け) 場永山北公園、東寺方自治会館	内住宅相談、子ども工作教室、包丁研ぎ(有料)、まな板削り(有料) 備荒天時など中止の場合あり。詳細は、東京土建多摩・稲城支部URLhttps://www.doken-tamainagi.org/ 参照または要問い合わせ 問東京土建多摩・稲城支部☎(373)3888
	マンション管理セミナー「区分所有法の改正要綱の方向性」	日6月29日㈯午後1時30分～4時(1時開場) 場永山公民館ベルブホール	定80人(申し込み先着順) 内講演「改正の背景と内容および今後の管理組合活動の在り方」、意見交換 講師鎌野邦樹氏(早稲田大学名誉教授)、松本真澄氏(東京都立大学都市環境科学研究科助教) 協力多摩マンション管理士会 ID1011384 申問6月7日㈮から、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、都市計画課☎(338)6817・FAX(339)7754へ

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

施設外観(2018年5月撮影)
「昼食付見学会」開催 6月12日(水)～23日(日)
●時間：午前11時～午後1時30分 ●定員：各日先着2組様 ●参加費：無料
※ゆったりとした館内で醸し出される温かな雰囲気をぜひご体感ください。
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 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／混合型(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
〒194-0202 東京都町田市下小山田町1461
TEL 042(797)6619 FAX042(797)6622
ご見学のお申し込み・資料請求は
0120-27-1461

多摩市聖ヶ丘・無料駐車場完備
International Private School, Martial Arts & Fitness
Shape Yourself for Your World Life
老若男女、体験レッスン募集中！
世界から多摩へ，多摩から世界へ
"From the World to Tama, From Tama to the World"
学び、海外留学、海外試合サポート！
カラダとココロの健康を大切に！

実戦＆松濤館空手
Traditional Karate (Shotokan), K1/Shin-Karate
FullContact Karate & Aikido
キックボクシング
Forge Your Spirit, Master the Fight:
Kickboxing & Muay Thai Awaits
ボクシング
Boxing for Defense and Fitness
ヨガ Yoga
英会話 English Conversation
Inqurires in English Welcome
TEL050-6868-9645
二次元コードは各講義ごと異なります
運営：私塾・揚心館（ようしんかん）
場所：東京都多摩市聖ヶ丘2-22-3-3
KARATE: www.yoshinkan-karate.com
KICKBOXING：www.tama-kickboxing.com
Boxing: www.tama-boxing-school.com
English：crossculturalenglishschool.com
Yoga：www.yoshinkan-yoga.com

リアル恐竜ショー
恐竜パーク
オーストラリアからみんなの街にやってくる!
赤ちゃん恐竜から、大人気ティラノサウルスまで登場!
夏休みに遊んで学べる恐竜ショー!

公式HP
7/26(金) ①12:00 ②15:00
パルテノン多摩 大ホール
3,500円[全席指定・税込] ※3歳以上有料、2歳以下膝上観賞無料。
お問合せ：サンライズインフォメーション
0570-00-3337(平日12:00～15:00)

市主催の催し物などは、変更・中止する場合があります。事前に主催者にお問い合わせいただくか、ホームページなどでご確認ください。
特別の記載がない場合の市の窓口の受付時間は午前８時30分～午後５時です。

分類	名称	日時・場所	対象・定員・申し込み・問い合わせなど
健康・福祉	楽しく学んでフレイル予防！！ウオーキング＆簡単筋トレ教室(中高年齢者向け)	日6月20日㈭午前10時30分～正午(午前10時から受け付け) 場南豊ヶ丘フィールド	対中年以上の方定30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)持ち物タオル、飲み物(水のみ可)主催(一社)東京グリーンスポーツリンク備雨天中止。動きやすい靴(スパイク不可)と服装でID1013739申問6月18日㈫午後4時までに、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URLhttps://ws.formzu.net/sfgen/S249917267/・☎(400)5487(午前10時～午後5時)へ
	再犯防止講演会「攻める防犯 再び罪を犯させないためにみんなで出来ること」	日7月2日㈫午後2時～4時 場永山公民館ベルブホール 	対市内在住・在勤・在学者定100人(申し込み先着順)内地域住民が実践できる再犯防止について、再犯防止対策が充実することで地域に生じる影響講師出口保行氏(東京未来大学副学長兼こども心理学部長)ID1003143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、福祉総務課☎(338)6889・FAX(338)6881へ
	健康づくり推進員主催事業 申問6月7日㈮から、電話で、健康推進課☎(376)9139へ		
	ハワイアン音楽と共に初級フラダンス・エクササイズ	日7月1日㈪午後1時45分～3時 場からきだ菖蒲館ホール	定15人(申し込み先着順)講師中村尚子氏・梅﨑美帆氏(フラダンス講師)持ち物飲み物備動きやすい服装で(スカート・ズボンどちらでも可)ID1014652
	あたまとからだを元気にする脳レク	日6月19日㈬午前10時～11時30分 場健康センター会議室2	対初級者定20人(申し込み先着順)内やさしい講話とレクリエーション講師住吉楓氏(作業療法士)持ち物飲み物、タオル備動きやすい靴と服装でID1014740
	腰痛・膝痛改善と予防体操～運動を通じて「痛み」と上手に付き合いましょう！！～	日6月26日㈬午後2時～4時 場ひじり館ホール	定25人(申し込み先着順)内腰痛・膝痛改善と予防体操、講義と実技講師後藤靖治氏(日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー)持ち物敷物(バスタオルなど)、室内履き、筆記用具、汗拭きタオル、飲み物備運動できる服装でID1014735
	スローヨガ～ヨガの呼吸で心と体のバランスを整えましょう～(全6回)	日7月12日・26日、8月9日・23日、9月13日・27日、各金曜日午後6時～7時 場二幸産業・NSP健幸(けんこう)福祉プラザ多目的フロア	対中学生以上定25人(応募者多数の場合は抽選)¥4,800円(全回分)講師寺澤やよい氏(全米ヨガアライアンス認定200時間ヨガインストラクター)備記入漏れ、郵便料金不足は無効。結果は、応募者全員にはがきで通知ID1010711申問6月29日㈯必着の、往復はがき往信欄裏面に、「7月～9月スローヨガ申込」・住所・氏名(ふりがな)・年齢層(例：40歳代)・電話番号、返信欄宛名面に住所・氏名を記入し、郵送またははがきを直接持参で、〒206－0032南野3－15－1二幸産業・NSP健幸福祉プラザ3階事務室管理係☎(356)0303へ

市民のひろば

7月20日号の原稿受け付けは6月10日㈪～17日㈪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、聖蹟桜ケ丘駅・多摩センター駅各出張所、永山公民館で配布ID1005206
※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

バイオレット(社交ダンス) 日毎週月曜日12:00～15:00(講習は12:30～14:00)場聖ヶ丘中学校クラブハウス対初級(初心者歓迎)¥入会金(500円)、1回(500円)備考女性プロ講師が基礎から丁寧に指導問✉0317kuru@gmail.com 近藤治美

聖フレッシュ 日毎週月曜日13:00～14:45・15:00～16:45場ひじり館ホール対女性¥入会金(1,000円)、3カ月会費(4,000円)備考シニア中心でいすなどを使った有酸素運動、ストレッチなどの健康体操問☎(371)5548武田

多摩太極拳桃李会 日第1・2月曜日、第3・4水曜日、各12:45～15:00場総合体育館対どなたでも(初心者歓迎)¥入会金(無料)、月会費(1,500円)備考バランスを整えながらけがをしない体を作ります問☎(373)6619足高

ハイビスカス(フラダンス) 日第1・2・4月曜日13:00～15:00場二幸産業・NSP健幸(けんこう)福祉プラザ集会室など対60歳以上の方¥入会金(1,000円)、月会費(2,000円)問☎090(3067)2081難波

朗読研究会〈彩風〉 日第2・4月曜日13:00～16:00場永山公民館学習室ほか対年齢・経験・男女不問¥入会金(1,000円)、月会費(3,000円)備考見学可(要予約)。講師草野裕(俳優)。練習を重ね、朗読力を養います問☎090(1426)5853クサノ(非通知不可)

たま古典文学の会 日第2・4水曜日10:00～12:00場関戸公民館学習室・工作室対どなたでも¥入会金(無料)、月会費(2,000円)備考平家物語の終盤のクライマックスを勉強しています。古典の雑学も楽しいです問☎080(6595)6780若林静子

多摩ヨガ 日火曜日10:00～11:00、木曜日9:30～10:30・11:00～12:00場連光寺コミュニティ会館、本村集会所対どなたでも。シニアの方歓迎¥入会金(無料)、1回(500円)問☎090(6012)7758原田千恵子

楽しい中国語教室 日月3回土曜日13:30～16:00場豊ヶ丘地区市民ホール第2会議室対中級の方¥入会金(無料)、月会費(3,000円)備考初級相談します。会話の暗記など総合的中国力アップを目指す問☎(376)4297石井

少林寺流多摩親子空手サークル 日毎週土曜日18:00～20:00場多摩中学校クラブハウス対市内の子どもから大人まで¥入会金(無料)、年会費(4,000円)備考見学も体験入会も歓迎です。明るく楽しく親子で体力増強問☎090(7200)8915甲斐

認知症本人が集う会「みらいの会」 日毎月第3日曜日13:30～15:00場TAMA女性センター活動交流室対認知症の方(診断の有無不問)¥入会金(無料)、月会費(無料)備考もの忘れが気になる方も希望・悩みを語りましょう問まちのもの忘れ相談室☎080(3526)9979村松

多摩吹矢聖蹟支部 日毎週日曜日13:00～16:00場多摩中学校クラブハウス、関・一つむぎ館第1会議室対どなたでも¥入会金(無料)、月会費(1,500円)備考腹式呼吸を使う簡単な健康スポーツです。体験見学可問☎090(6704)5124松田

スポーツウエルネス吹矢多摩唐木田 日毎週日曜日、第1・4・5は9:30～11:30、第2・3は13:30～15:30場鶴牧中学クラブハウス対どなたでも¥入会金(無料)、月会費(1,000円)備考健康に良い吹矢です(初心者歓迎)問☎(374)8883笹原

催し案内

2024年度生児童合唱無料体験レッスン 日6/8・15各土曜日14:00～15:00場関・一つむぎ館3階¥無料備考5～15歳の子どもたち。ホームページ・Instagramからも申し込みできます！問多摩ファミリーシンガーズ事務局✉info@tamasingers.org

読み語り「物集女」トムハウスにて 日6/10㈪13:00(12:30開場)場TOM HOUSE(トム ハウス)ホール¥無料備考席数に限りがあるので申し込みお願いします問読み語り「物集女」☎090(1810)9059

だれでも楽しく浴衣体験！ 日6/12・26各水曜日10:00～12:00場関戸公民館和室2¥無料備考今年の夏は浴衣を着て出かけませんか？どなたでも気軽にご参加ください問和文化サークル楽☎090(9293)5985加藤

多摩市民美術会初夏小品展(油絵・水彩) 日6/13㈭～17㈪10:00(初日12:00)～17:00(最終日16:00)場永山公民館ギャラリー¥1,000円問多摩市民美術会☎(373)0610国松三男

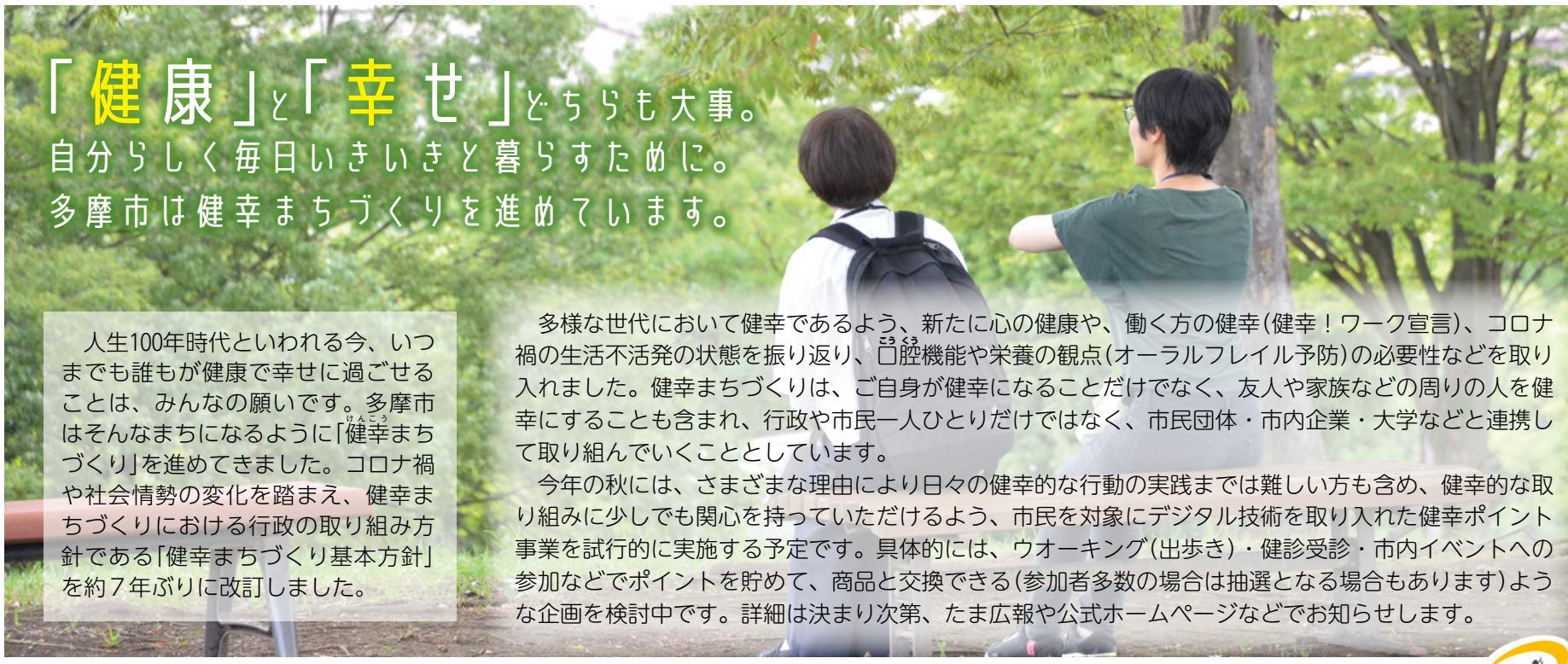
ランニング記録会 5000m 10000m 日6/16㈰9:00～12:00(小雨実施)場陸上競技場¥無料備考中学生以上対象。申し込み不要。当日現地にて受け付け問多摩走友会☎(373)8909木暮

多摩市スポーツウエルネス吹矢協会前期初心者教室 日6/24、7/1・8・22、各月曜日13:00～15:00場総合体育館¥各100円備考誰でもできる健康スポーツ問多摩市スポーツウエルネス吹矢協会☎090(6704)5124松田富士子

光墨会作品展　水墨画 日6/26㈬～29㈯10:00(初日13:00)～17:00(最終日16:00)場永山公民館ギャラリー¥無料問☎(374)9047藤田

朗読遊人の会〈彩聲〉～水無月の朗読会～ 日6/28㈮13:00(12:30開場)場永山公民館視聴覚室¥無料備考定員40人。要予約。5人の女性と俳優草野裕の朗読を問彩聲☎090(1426)5853クサノ(非通知不可)

第2回ジュニアソフトテニス教室 日7/21㈰10:00～12:00〔予備日7/28㈰〕場多摩永山中学校テニスコート¥無料問多摩市ソフトテニス連盟☎090(4410)7479壷内清治



「健康」と「幸せ」どちらも大事。
自分らしく毎日いきいきと暮らすために。
多摩市は健幸まちづくりを進めています。

人生100年時代といわれる今、いつまでも誰もが健康で幸せに過ごせることは、みんなの願いです。多摩市はそんなまちになるように「健幸まちづくり」を進めてきました。コロナ禍や社会情勢の変化を踏まえ、健幸まちづくりにおける行政の取り組み方針である「健幸まちづくり基本方針」を約7年ぶりに改訂しました。

多様な世代において健幸であるよう、新たに心の健康や、働く方の健幸(健幸！ワーク宣言)、コロナ禍の生活不活発の状態を振り返り、口腔機能や栄養の観点(オーラルフレイル予防)の必要性などを取り入れました。健幸まちづくりは、ご自身が健幸になることだけでなく、友人や家族などの周りの人を健幸にすることも含まれ、行政や市民一人ひとりだけではなく、市民団体・市内企業・大学などと連携して取り組んでいくこととしています。

今年の秋には、さまざまな理由により日々の健幸的な行動の実践までは難しい方も含め、健幸的な取り組みに少しでも関心を持っていただけるよう、市民を対象にデジタル技術を取り入れた健幸ポイント事業を試行的に実施する予定です。具体的には、ウオーキング(出歩き)・健診受診・市内イベントへの参加などでポイントを貯めて、商品と交換できる(参加者多数の場合は抽選となる場合もあります)ような企画を検討中です。詳細は決まり次第、たま広報や公式ホームページなどでお知らせします。

健幸まちづくり基本方針に新たに取り入れた内容と具体的な取り組み

心の健幸　健幸であるためには、身体だけでなく、心の健康も大切です

幅広い世代でいろんな要因により心に不調を感じることはあり得ます。40歳向け健幸啓発情報誌「for40」には、ためらわずに産業医や心療内科などの専門家に相談したり、休息をとったりといった、心についても体と同じように大事にするヒントを掲載しています。この他、健診の受診や筋トレ習慣・地域活動への参加についても掲載しています。「健幸のために何をしたらよいか分からない」といった方は、「自分のための10項目」もぜひやってみてください！

◀40歳以外の方もぜひご覧ください

―自分のための10項目―

①10年後に自分がなりたい姿を思い描いてみる
②知らなかった世界をのぞいてみる
③読みたかった本を読んでみる
④1日1個、新しい発見をする
⑤1日1回、自分をほめてみる
⑥1週間に1回、自分の限界までスクワットをやってみる
⑦毎日野菜を食べるようにする
⑧質のいい睡眠をとるために(　※　)する
※何か自身がリラックスできることや眠るための決まった行動
⑨定期的に健康診断、歯科検診に行くようにする
⑩ダラダラする日があっても「それはOK！」と自分にOKを出す

唐突に思われるかもしれませんが、「自身の最期をどう迎えるか」ということも最期まで自分らしく生きるために重要なことです。自分が大切にしていること、望んでいることを前もって考え、かかりつけ医なども含め、家族など親しい人たちに共有しておくことについて、ハンドブックに分かりやすくまとめています。

ご自身がどうしたいのかの考えは何度変わってもいいので、それを周りと共有しておくことが大切です。

また、令和5年度には、人生の最終段階において、自分がどのような医療・ケアを望むのか、あらかじめ話し合っておくことの大切さについて学ぶシンポジウムを開催しました。

◀このハンドブックには、どのような医療やケアを望むのかを簡単に書き込めます。シンポジウムの様子も動画でご覧いただけます

働く方の健幸　仕事や家庭、育児などで忙しい中、職場でも健幸的に働ける取り組みを推進しています

「健幸！ワーク宣言」とは、市内企業・団体などのトップが、自身と従業員の健康で幸せな働き方について宣言し、職場での健幸を推進する取り組みです。市内の健幸的な働き方を進める企業を大学生が取材する動画も公開しています。社員と大学生の視点から見た健幸的な働き方についての思いを垣間見ることができます。ぜひご覧ください！

◀健幸！ワーク宣言37団体の宣言内容と、そのうちの8社の取り組みを取材して動画にまとめました

お口の健幸(オーラルフレイル予防)　社会参加など人との交流が減ることで、お口の機能が衰えてしまうことがあります

毎日の歯磨き(義歯の手入れ)やお口の体操の他、定期的に専門家の健診を受けることなどがオーラルフレイル予防に有効といわれています。どこでもできる、お口の体操をご紹介します。これを生活の中に取り入れることで、口の周りの筋肉や飲み込む力を鍛えることができます。頬や舌の筋肉が鍛えられると、唾液が良く出るようになり、舌が滑らかに動いて飲み込みやすくなるだけでなく、顔の表情もイキイキします。

口を閉じて①～③を順番に行います。目安は5回ずつです。

①口の中で、時計回り・反時計回りに舌を動かす

②右の頬を5秒ふくらませる

③左の頬を5秒ふくらませる

この他の取り組みは、公式ホームページをご覧ください。

ID1002745 問企画課☎(338)6916・FAX(337)7658

健康だより

かかりつけ歯科医を紹介します

対かかりつけ歯科医のいない方、訪問(自宅)での歯科医療を希望する方など注意事項紹介先での医療機関では保険診療ID1002830問健康推進課☎(376)9149・FAX(371)1235

夏に向けて気を付けよう！

〔共通事項〕

問健康推進課(健康センター)☎(376)9111

●熱中症に注意しましょう！

気温や湿度の高い環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体内に熱がこもってしまいます。

熱中症から身を守るためには、次のことに気を付けることが重要です。

・暑さを避ける
・こまめに水分塩分補給をする
・暑さに備えた体づくりをする
・日ごろから健康管理をする

備考詳細は、厚生労働省「熱中症予防のための情報・資料サイト」URLhttps://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryou/kenkou/nettyuu/nettyuu_taisaku/ 参照ID1014844

●食中毒に気を付けましょう！

気温や湿度が上がると、細菌が増えやすくなり、食中毒が発生する危険性が高まります。

食中毒予防の３原則

・細菌を食べ物に「付けない」手洗い、器具の洗浄および消毒
・食べ物に付着した細菌を「増やさない」適切な温度での保管。調理後は速やかに食べる
・食べ物や調理器具に付着した細菌を「やっつける」加熱殺菌

備考詳細は、厚生労働省URLhttps://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryou/shokuhin/syokuchu/index.html 参照

６月から多摩テレビ「多摩市からのお知らせ」の放送内容をリニューアルしました！

今までのテロップでのお知らせではなく、動画として情報をお届けします。

初回放送は「家庭でできる防災対策」です。他にも８・10・12月、令和７年２月に新しい内容で放送する予定です。ぜひご覧ください！

放送日１日４回(午前７時・午後１時・5時・10時)備考多摩テレビコミュニティチャンネル(111ch)の他、YouTube多摩市公式チャンネルでも視聴可ID1014924問秘書広報課☎(338)6812

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、救急隊経験者等)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

・**(厚生労働省・東京都)医療情報ネット**
医療機関・薬局を検索することができます。
医療情報ネットへのアクセスはこちら▶

・**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。
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
6/9(日)	佐々部医院	関戸4－9－2コンフォート聖蹟1・2階	(375)7313
6/16(日)	永山内科クリニック	乞田1426　KTAビル2階	(338)2355

●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

むし歯予防について歯医者さんに聞きました

シリーズ 1

問健康推進課
☎(376)9149・
FAX(371)1235

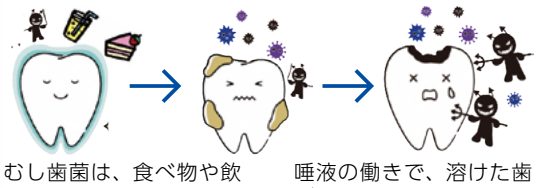
歯と口の健康は、健康で質の高い生活を営む上で重要な役割を果たしており、歯と口の健康を推進することは、健康格差の縮小や健康寿命の延伸、ひいては健幸(けんこう)まちづくりの推進につながることから、多摩市は、歯と口の健康を推進するための条例の制定に向け検討を進めています。

このシリーズ記事では、市民の皆さんの歯と口の健康に役立つ情報をお伝えしていきます。

むし歯ってなに？どうしてなるの？

むし歯の原因となる細菌(ミュータンス菌)が作り出す酸によって、歯が溶けていく病気です。進行すると、しみる・痛むなどの症状が出たり、歯を失ってしまうこともあります。

残念ながら、むし歯は自然には治ることはありません。むし歯を予防するためにできることを確認していきましょう。



むし歯菌は、食べ物や飲み物に含まれる糖をエサにしてプラークを作り、酸を出して歯を溶かしていきます(脱灰)。

唾液の働きで、溶けた歯が修復(再石灰化)されますが、追いつかなくなるとむし歯になってしまいます。

むし歯の要因は４つあり！！

歯質・時間・糖分・菌の４つの要因が重ならないようにすることが大切です。

むし歯予防のポイント

●規則正しい食生活

ダラダラ食べや、ちょこちょこ甘い飲み物を飲むと、むし歯になるリスクが上がります。

食生活を見直し、しっかり時間を空けるようにしましょう。

●よく噛むこと

よく噛むと、たくさん唾液が出ます。唾液は口の中の汚れを洗い流し、再石灰化をしてくれます。

●フッ化物(フッ素)の使用

むし歯菌に酸を出させないようにする効果があり、再石灰化を促進してくれ、歯を強くしてくれます。

歯科医院でフッ素塗布を３～６カ月ごとに行ったり、歯を磨くときにフッ素入りの歯磨き剤を使用したりしましょう〔高濃度フッ素(1450ppm)は６歳未満の使用は控えてください〕。

●歯の観察

初期むし歯(むし歯のなりかけ)は、歯の表面が白く濁るなどの変色があります。

毎日観察することで、早く変化に気付くことができます。

●食べたら歯みがき

プラークを歯ブラシで取り除きましょう。

●かかりつけ歯科で定期健診

症状が出てから受診する「行きつけの歯科」ではなく、３～６カ月ごとに定期管理をしてもらう「かかりつけ歯科」を持つことで、予防だけでなく早期発見・治療につなげていくことが可能となります。

子どものうちから歯磨きや歯科医院へ行く習慣ができると、むし歯だけでなく歯周病予防にもつながります。歯は、生涯健やかに生活するためにはとても重要な役割があるので、できることからチャレンジしましょう！

健康センターには歯科衛生士がおりますので、いつでもご相談ください。

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　IDID公式ホームページの広報ID　申申し込み　問問い合わせ　URLホームページアドレス
IDの後の7桁の番号を、公式ホームページのトップページにある「広報ID検索」に入力すると記事に関連するページにすぐにアクセスすることができます。

アイスランドウィーク開催！6/15(土)~23(日)

6月17日のアイスランドの独立記念日にちなんで、多摩センターと、今年は聖蹟桜ヶ丘でもアイスランドを体感できるイベントを開催します。

アイスランド大統領から多摩市の皆さんにビデオメッセージ！

アイスランド共和国大統領グズニ・トルラシウス・ヨハネソン氏から、ビデオメッセージを頂けることとなりました。アイスランドウィークに合わせ、6月中旬公開予定！　グズニ大統領は、令和4年12月に多摩市を訪問したこともあります。

▲グズニ大統領(左)、阿部市長(右)

ファグラダルスフィヤル火山　プロモートアイスランド

アイスランドはエコフレンドリーな国

アイスランドの電力はほぼ100%自然エネルギーで賄われています。うち7割が水力、3割が地熱発電です。下記の同時開催イベント「エコフェス2024」では、そんなアイスランドのエコフレンドリーな面を紹介します。

アイスランドはジェンダーギャップ指数14年連続世界No.1

アイスランドは世界経済フォーラムが毎年公表している、「経済」「教育」「健康」「政治」4つの分野の、男女格差を数値化したジェンダーギャップ指数で14年連続世界一に輝いています。

▲アイスランドウィークの詳細はこちら

アイスランドにならい、市でも更なる男女平等参画推進のため取り組みを進めています。

毎年6月23日～29日は男女共同参画週間です。今年は、アイスランドと日本のジェンダーギャップを比較したパネル展示などを行います。

日6月18日(火)～30日(日)場関戸公民館ロビー問TAMA女性センター☎(355)2110

アイスランド"風"メニューを食べよう！　多摩市観光まちづくり交流協議会「多摩市食プロジェクト」第2弾

多摩市観光まちづくり交流協議会は、食をきっかけに多摩市への「来訪」「消費」「再訪」に取り組んでいます。今回はアイスランドに縁のある食材を使った「アイスランド"風"メニュー」が登場！　ぜひお楽しみください！(変更または中止の場合あり)

▲食プロの詳細はこちら

in聖蹟桜ヶ丘　6月15日(土)～23日(日)

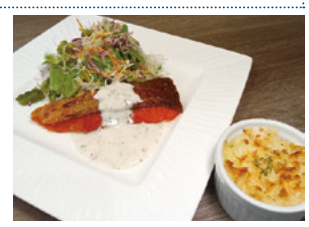
銀座フランス屋(午前11時～午後10時)　アイスランド前菜3種盛り合わせ(ラム肉のロースト、鱈のフィスキボール、スモークサーモンの冷製前菜)場京王聖蹟桜ヶ丘SC　B館8階

パヌマ/ベジトモ(午前10時30分～午後8時30分)　限定ピザ 鱈とジャガイモのクリームソースほか場京王聖蹟桜ヶ丘SC　B館1階備考15日(土)・16日(日)・22日(土)・23日(日)のみ

SHIMA(午前10時～午後4時)　アイスランド産ラム肉のジンギスカンとラムチョップ焼き場パルテノン大通り十字路付近

THE CANTINA(午前10時～午後6時)　ラム肉ソーセージのホットドッグ場パルテノン多摩4階

26K Brewery(午前10時～午後4時)　白樺エール(アイスランド産白樺シロップを使用)　場パルテノン大通り十字路付近



畑deきっちん(午前11時～午後10時)　サーモンのムニエルヨーグルトマスタードソースと、鱈とジャガイモのグラタンのセット場ココリア多摩センター6階

in多摩センター 6月22日(土)・23日(日)

スキルの販売　聖蹟桜ヶ丘：6月15日(土)・16日(日)、多摩センター：6月22日(土)・23日(日)

「スキル」はアイスランドのオリジナルレシピによって作られた、高たんぱくでありながら、クリーミーでなめらかなスイーツヨーグルトです。時間午前10時～午後5時(売り切れ次第終了)場聖蹟桜ヶ丘＝京王聖蹟桜ヶ丘SC B館2階センターコート(ツナガルマルシェ内)、多摩センター＝パルテノン大通り十字路

アイスランドウィークスタンプラリー〔6月15日(土)～23日(日)〕

聖蹟桜ヶ丘および多摩センターのスポットでスタンプを押印し、2個揃ったらいずれかの場所で景品をプレゼント！

	聖蹟桜ヶ丘	多摩センター
スタンプ押印 6/15～23	京王聖蹟桜ヶ丘SC AB館7階連絡ブリッジ 10:00～20:00(23日は17:00まで)	ココリア多摩センター1階インフォメーション 10:00～20:00(23日は17:00まで)
景品プレゼント 6/22・23	京王聖蹟桜ヶ丘SC AB館7階連絡ブリッジ 10:00～17:00	パルテノン大通り十字路本部テント 10:00～17:00

※各日先着50人(無くなり次第終了)

同時開催イベント

・エコフェス2024〔6月15日(土)・16日(日)〕

ワークショップなどを通してエコのことを楽しく身近に学べるイベントです。アイスランドウィークとの連携展示もご覧いただけます。

時間午前10時～午後4時場聖蹟桜ヶ丘オーパ

・たまげっさー〔6月22日(土)・23日(日)〕

多摩センターのどこかで撮られた写真を選び、写真の場所を探すまち歩きゲーム。クリアできた方にはアイスランドウィーク参加店舗で使えるクーポンをプレゼント。時間午前10時～午後3時場パルテノン大通り十字路付近

アイスランドへ行ってみたい方、アイスランド人と交流したい方へ！

駐日アイスランド大使館セミナー

アイスランド出身の外交官やアイスランドで翻訳家や公認ツアーガイドとして活躍している朱位昌併氏から、アイスランドへの留学やワーキングホリデーに関する講演を聞くことができます。質疑応答の時間や、朱位氏のサイン会もあります。

日6月23日(日)午後2時～4時場ココリアホール(ココリア多摩センター)定80人(申し込み先着順)講師駐日アイスランド大使館職員、朱位昌併氏申問6月14日(金)までに、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、文化・生涯学習推進課☎(338)6882へ

アイスランドの「かいぶつ絵本シリーズ」アニメーション上映＆読み聞かせ

日6月16日(日)午後2時～2時30分場中央図書館

アイスランド情報ブース

日6月23日(日)午前10時～午後4時場パルテノン大通り十字路付近内大使館職員によるアイスランドの情報提供(午前10時～正午は大使館職員に直接相談可)

アイスランド関連展示

日6月3日(月)～30日(日)場中央図書館サテライトカウンター、パルテノン多摩ライブラリーラウンジ内アイスランドの「かいぶつ絵本シリーズ」などのミニ展示

市内小・中学校でアイスランドメニュー給食提供

6月14日(金)または17日(月)の給食で、アイスランドメニューを提供します。

ID1014854問文化・生涯学習推進課☎(338)6882・FAX(371)3711