



- | | | |
|------------------------------|------------------------------------|-------------------------------------|
| 2 多摩市で夏を涼しく乗り切ろう！ | 5 地域協創のすすめ | 9 講座・催し物 |
| 3 子ども・若者関連情報、読売巨人軍多摩市フェスタ開催！ | 6 国民健康保険・後期高齢者医療制度・介護保険に加入している皆さんへ | 10 第74回 社会を明るくする運動 |
| 4 陸上競技場に東京ヴェルディの公開練習を見に行こう！ | 7 いきいきシニア、障がい者関連情報 | 11 健康だより(受診相談)、Let's 健康まちづくり！ |
| | 8 講座・催し物 | 12 一緒に省エネアクションしてみませんか？、食品ロスを減らしましょう |

市長コラム 多摩の風 第124回

寅子とアイスランドと多摩と
NHKの朝ドラ「虎に翼」、ご覧になっていますか。伊藤沙莉さん演じる寅子が女性として当たり前に生きる道への苦闘と奮闘から目が離せません。モデルは、日本で初めて女性弁護士となり、初の女性裁判所長となった三淵嘉子さんです。

しかし、日本は、三淵さんの活躍はあったものの、男女平等の達成度を示す「ジェンダーギャップ指数2024」(世界経済フォーラム発表)では、世界ランキング18位と低迷したままです。先月もアイスランドウィークを開催するなど多摩市が友好関係を築いているアイスランドは、男女平等で15年連続トップです。何が違うのでしょうか。

アンコンシャス・バイアスという言葉をお聞きになったことはありませんか。「男らしさ」「女らしさ」という無意識の思い込み・偏見です。

もう、50年も前になりますが、大手食品メーカーの「私作る人、僕食べる人」というテレビCMが問題となり放送中止になりました。いまだに、この呪縛から解き放たれていないように思えます。男性が祭りの企画をたて、女性が食事の用意をするなどの光景はありませんか。

アイスランドでは、10月24日を「女性の休日」と名付け、男女の賃金格差・ジェンダー由来の暴力など性差別に抗議するストライキが行われています。声をあげ、動くことが大切なのかもしれません。

大統領からも建国80周年のメッセージを多摩市民宛てにいただきました。YouTube多摩市公式チャンネルでご覧いただけます。

多摩市で夏を涼しく乗り切ろう！

今年の夏も猛暑が予想されています。市の水場スポットで、涼しく夏の思い出を作りましょう！

☎1008349 図 スポーツ振興課
☎(338)6954・☎(371)3711



■アクアブルー多摩で夏を快適に過ごそう

屋内型温水プールのアクアブルー多摩は、本格的に泳ぎたい方から、プール遊びを楽しみたい方、プールでリラックスしたい方までさまざまな年代の方に楽しんでいただけます！

※オムツが取れていない幼児はプールエリアへの入場ができません



ザッパ〜ん！
アクアブルー多摩の
PR推進担当アクアンだよ！
1年中楽しく過ごせる
温水プールに遊びに来てね！



各種教室もあります！

プールでは水泳教室やアクアビクス、ミニスポーツホールではヨガやダンスなどの教室を開催しています。

アクセス 電車＝小田急多摩線唐木田駅から徒歩8分、バス＝「福祉センター」下車徒歩2分、「南鶴牧小学校」下車徒歩5分、「総合福祉センター前」下車すぐ **備考** 各種教室や施設の利用料金などの詳細は、アクアブルー多摩 <https://www.tama-pool.org/> 参照 図 アクアブルー多摩 ☎(338)7667



ウォータースライダー

やっぱり
ウォーター
スライダーが
一番！



流波プール



室内で遊べるから暑さの
心配なく子どもたちを
見守ることができて安心！

キッズプール



50mプール



夏休みは泳ぎの練習が
いっぱいできる！



小学校入学前の子どもも
思い切り楽しめるプールが
あってよかった！

■自然と触れ合いながら公園で水遊びを楽しもう

夏休み期間は、流れ・じゃぶじゃぶ池で水遊びができます！

水に顔をつけない、使用後はしっかりと手洗いをするなど、衛生面に気を付けて遊びましょう。

多摩中央公園のこどもテラスでも「ちゃぶちゃぶ池」を計画中！
詳細は、7月20日号をご覧ください。

☎1002517 図 鶴牧東公園・一本杉公園＝7月20日(土)～9月1日(日)、
乞田・貝取ふれあい広場公園＝11月ごろまで 図 公園緑地課 ☎(338)
6827・☎(338)6857



鶴牧東公園
(鶴牧3-16)



乞田・貝取ふれあい広場公園
(乞田810-2)



一本杉公園
(南野2-14)

夏休み中の水辺の事故に気を付けよう

夏休み中には温水プールなどだけではなく、海や川へと出かける機会も増えてきます。水辺のレジャーは楽しいひと時となりますが、一方で、毎年多くの「水の事故」が起きていることを忘れてはいけません。「自己救命策」の基本として以下のことに気を付けましょう。

- ・水辺では、大人が子どもから目を離さず手の届く範囲で見守る。
- ・お酒を飲んだときや体調の悪いときは泳がない。
- ・泳ぐ時は、準備体操をする。また、定期的に休憩をとる。
- ・危険と思われる場所や遊泳禁止区域では泳がない。
- ・できるだけ一人で泳がず、救助機関への連絡手段を確保しておく。
- ・釣りやボートなどで水辺に行くときは、必ずライフジャケットを着用する。
- ・天候の変化による川の増水に十分注意する。

(参照：政府広報オンライン)

子ども・若者
関連情報

市民活動・交流センターの定期
教室

日 7月5日(金)～12月3日(火)教室名ちびっこわんぱく体操、ジュニア体操、ジュニア球技、幼児チアダンス主催多摩コミュニティパートナーズ備考詳細は、市民活動・交流センター☎https://tama-kitakai.com/ 参照ID1014597会場市民活動・交流センター☎(400)7723

7月は児童扶養手当の支払月です

令和6年5月分～6月分の児童扶養手当を、指定された口座に振り込みます。

また、年金が確定した・転出するなどの場合は届け出が必要となります。その他、何か変更事項がありましたら必ずご連絡ください。

振込日 7月11日(木)(7月下旬になっても振り込まれていない場合は要問い合わせ)ID1003455子ども・若者政策課☎(338)6851・FAX(372)7988

2歳歯っぴー歯科相談

日 8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

公民館保育室開放デー

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ID永山公民館＝1003198、関戸公民館＝1003215申当日直接会場へID永山公民館☎(337)6661、関戸公民館☎(374)9711

実施日	時間	場所	定員
7/8(月)	10:00～16:00	永山公民館第1・2保育室	20組程度
7/10(水)・17(水)・24(水)・31(水)	9:00～16:45	関戸公民館保育室	7組程度

市民協働指定事業みんなおいでよ！「ぴーかぶー」(あそびとつどいの広場)

日 7月11日(木)・25日(木)、8月8日(木)・22日(木)・29日(木)、9月12日(木)・22日(木)、各午前10時～午後4時(3時30分まで受け付け)場永山公民館第1・2保育室対未就学児とその保護者、プレママ・プレパパ主催NPO法人多摩子ども劇場備考詳細は、公式ホームページ参照ID1003199申当日直接会場へID永山公民館☎(337)6661

夏休み親子消費者スクール「空気鉄砲で遊ぼう！～廃材を使って、親子で楽しむ～」

日 8月8日(木)午前10時・午後2時場消費生活センター講座室(バルブ)対市内在住の小学1～4年生とその保護者定各7組14人(申し込み先着順)内子ども＝ペットボトル空気鉄砲づくり、大人＝布カードケースづくり持ち物はさみ、色鉛筆、サインペン共催コープみらいたまてばこの会ID1012951申問7月8日(月)午前9時か

ら、電話で、消費生活センター☎(337)6610へ

みかた「三方の森」クールシェアで涼しく休日を過ごしませんか？日 7月～9月の日曜日・祝日午前9時～午後5時[7月7日(日)、休館日(第2・4月曜日)を除く]備考日曜日・祝日の施設予約・使用料の支払いなどは不可ID1003177協創推進室☎(338)6828、三方の森コミュニティ会館☎(339)0825

夏休みは公民館に行こう！

申問 7月16日(火)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、①④⑤は永山公民館☎(337)6661、②⑥は関戸公民館☎(374)9711へ。③は当日直接会場へ

	イベント名	日時・場所	対象など
①	パネルシアター＆クイズ大会～自分で絵をかいて楽しもう！～	日7/30(火)午前10時～正午場永山公民館集会室	対小学生(小学1・2年生は要保護者同伴)定12人(申し込み先着順)¥200円持ち物飲み物ID1015078
②	【テレ朝】テレビ番組の舞台裏～アナウンサー体験もしてみよう～	日7/31(水)午後1時30分～3時30分場関戸公民館ヴィータホール	対小学4～6年生定50人(申し込み先着順)持ち物筆記用具、飲み物ID1014719
③	たぬきがいた&10年後の君へ&変貌する多摩～村から市へ～	日8/2(金)午前10時30分場関戸公民館ヴィータホール	定150人(会場先着順)ID1015082内多摩ニュータウンを舞台にした映画上映、ギャラリー展示など
④	【東大CAST】サイエンスショー～磁石の力と空気にひそむナゾ～	日8/6(水)午後1時30分～3時30分場永山公民館バルブホール	対小学生(小学1・2年生は要保護者同伴)定48人(申し込み先着順)¥300円ID1015007備考巨大空気砲の実験あり
⑤	SDGsとエコベル作りで楽しく遊ぼう！	日8/7(木)午前10時～11時30分場永山公民館バルブホール	定30人(申し込み先着順)¥300円持ち物軍手または手袋備考汚れても良い服装で。小学2年生以下は要保護者同伴ID1015030
⑥	【東大CAST】サイエンスショー～電気の力と空気にひそむナゾ～	日8/7(木)午後1時30分～3時30分場関戸公民館ヴィータホール	対小学生(小学1・2年生は要保護者同伴)定54人(申し込み先着順)¥300円ID1015011備考巨大空気砲の実験あり



読売巨人軍 多摩市フェスタ開催！



▲試合の様子

今年も読売巨人軍の、イースタン・リーグ公式戦への市民無料招待試合「多摩市フェスタ」を開催します！プロ野球選手が間近に感じられる体験や、子どもから大人まで楽しめるイベントが盛りだくさん！

打撃練習を
間近で見学
しよう！



野球選手の守備位置に立って
プロ目線を体験しよう！



日 8月24日(土)午後5時試合開始(2時開場)対戦相手埼玉西武ライオンズ(イースタン・リーグ公式戦)場読売ジャイアンツ球場(川崎市多摩区菅仙谷4-1-6。京王よみうりランド駅および遊園地「よみうりランド」からジャイアンツ球場まで無料のシャトルバスあり)対市内在住・在勤・在学者定800人(申し込み先着順)¥無料招待申込者は観戦無料主催読売巨人軍、(株)よみうりランド、多摩市備考打撃練習見学ツアー・アナウンス体験、ジャイアンツ若手選手との写真撮影は、当日会場申し込み(抽選)ID1012115申7月8日(月)正午から、インターネット手続きで、チケット申込サイト☎https://wl.orange.onlineticket.jp/sf/giants-ticket/web/yg-tamaへ場読売巨人軍☎giants_info@giants.co.jp

読売ジャイアンツ球場の魅力は何といっても「距離の近さ」です！僕たちの声や、迫力あるプレーがより間近で見ることが出来ますので、ぜひお越しください！



多摩市スポーツ推進大使 田中千晴選手(左) 泉口友汰選手(右)

野球を観戦したことの無い方も楽しめるのが読売ジャイアンツ球場です。ぜひ球場に来てみてください！そして、読売ジャイアンツの応援をよろしくお願いします！！

豪華プレゼントイベントもあります。詳細は市公式ホームページをご確認ください。

子ども・若者
関連情報

第50回多摩市民体育大会

〔共通事項〕

主催多摩市、(一財)多摩市体育協会
ID1003873

●バレーボール競技中学生大会

日7月27日(土)午前9時～午後6時場総合体育館第1スポーツホール対市内中学校のバレーボールチーム申問7月15日(例)までに、電話またはメールで、バレーボール連盟☎090(2459)5214・✉aiko0211amil201@yahoo.co.jp 柴田へ

●バドミントン競技中学生大会

日7月28日(日)午前9時30分～午後6時場総合体育館第1スポーツホール対市内在住・在学の中学生¥1人300円申問7月10日(水)までに、電話またはメールで、バドミントン連盟☎090(6534)6353・✉tama.bad.association@gmail.com 井元へ

●多摩市ジュニアスポーツ推進事業
少年野球大会

日9月22日(例)～11月17日(日)午前9時～午後5時場諏訪北公園野球場、市内小学校グラウンド対市内在住・在学の小学生10～25人で構成されたチーム(合同チーム可)¥1チーム10,000円申問7月31日(水)までに、電話またはメールで、多摩市少年野球連盟☎090(2552)2728・✉snjrmnt111@yahoo.co.jp 港へ(午前9時～午後6時)

生物多様性セミナー「夏の子ども昆虫観察会」

日7月27日(土)午前10時～午後0時30分場都立桜ヶ丘公園対小・中学生(保護者の参加も可。小学3年生以下は要保護者同伴)定15人(応募者多数の場合は抽選)講師吉谷昭憲氏(昆虫研究家)持ち物飲み物、タオル、筆記用具、ノート、帽子備考長袖・長ズボン・歩きやすい服装で。小雨決行。雨天の場合はレクリエーションのみ実施ID1015089申問7月5日(金)～12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ファクシミリで、環境政策課☎(338)6831・FAX(338)6857へ

多摩ふるさと資料館夏休みイベント「まが玉をつくろう！」

日7月27日(土)午後2時～4時場多摩ふるさと資料館多目的室対小・中学生(小学3年生以下は要保護者同伴)定12人(応募者多数の場合は抽選)¥250円備考汚れても良い服装でID1015008申問・主催7月5日(金)～17

日(水)に、公式ホームページのインターネット手続きで、教育振興課☎(338)6883へ

楽しい！ハヶ岳少年自然の家親子サマーキャンプ

日8月12日(月)～13日(火)(1泊2日)対小学3～6年生とその保護者〔2人以上(中学生の兄弟姉妹も参加可)〕定40人(応募者多数の場合は市内在住者優先の抽選。最低催行人数あり)¥市内在住者(大人＝13,690円、子ども＝11,100円)、市外在住者(大人14,910円、子ども＝11,410円)内クラフト材名札作り、バーベキュー、ナイトハイク、ゴンドラ利用での入笠山ハイキングなど備考天候・交通状況により変更あり。詳細は、ハヶ岳少年自然の家http://tamasizen.com 参照ID1015123申7月16日(火)までに、電話で、柿木観光バス(株)☎0266(58)4454へ〔日曜日・祝日を除く午前8時30分～午後5時30分。応募結果は7月25日(木)ごろ発送予定〕場ハヶ岳少年自然の家☎0266(66)2036

パル多摩エコー「舞台で楽しむダンスのワークショップ」

日8月25日(日)午後2時～5時場パルテノン多摩小ホール対中学生以上定20人(申し込み先着順)¥中学・高校生＝3,000円、成人＝4,500円内舞台上で楽しむダンスのワークショップ講師土井由希子氏(Melós Dance Office代表アートプロデューサー、ダンサー)申問8月24日(土)午後4時までに、インターネット手続きで、パルテノン多摩https://www.parthenon.or.jp/event/danceworkshop・☎(375)1414へ

令和7年多摩市二十歳の祝賀祭
実行委員募集

対平成16年4月2日～平成17年4月1日生まれで、原則平日の夜に開催する実行委員会に出席可能な市内在住・在勤・在学者定各中学区域から2人程度、合計18人程度備考応募者多数の場合は男女比などを考慮し、抽選。会議は、令和7年1月までに8回程度開催予定(第1回は8月ごろ)ID1015088申問7月19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、児童青少年課☎(338)6917へ

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。申し込みの記載が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

●JAMP-JAM日7月10日(水)午後3時～3時30分場前庭(雨天中止)ID1009975

あいらんど愛宕児童館☎(373)7677

●ちびっこたいむ日7月11日(木)午前10時30分～11時30分対0歳以上の未就学児内体操、歌、ふれあい遊びなどID1003619

●日本の伝統文化に親しもう日7月13日(土)午後2時～4時内百人一首、俳句、カルタ、けん玉、工作ID1003616

コスモ連光寺児童館☎(338)5881

●移動児童館「ひじり館であそぼう！」日7月17日(水)午後2時30分～4時30分内大人気のドッジビーや新しいゲームなどID1011468

のびのびハウス豊ヶ丘児童館☎(338)5882

●はじめのいっぽ日7月17日(水)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7月10日(水)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7月8日(月)午前11時～11時30分対未就学児、妊娠中の方内パネルシアターの鑑賞ID1011789

ヴィヴァーチェ諏訪児童館☎(375)0991

●幼児のつどい「はとぼっぼ」日7月10日(水)午前10時30分～11時30分対1歳児以上内夏のプログラムID1014039

●0歳児のつどい「ひなたぼっこ」日7月11日(木)午前10時30分～11時30分

備考健康センターの保健師によるアドバイスDAYを同時開催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7月12日(金)午前11時～正午対0歳児ID1011347

TOM HOUSE落合児童館☎(371)5955

●ベビー☆パラダイス日7月10日(水)午前11時～正午対おおむね1歳6カ月までの子どもID1011033

●キッズ☆パラダイス日7月11日(木)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ID1011034

●絵本とあそぼ！日7月17日(水)午前11時～11時30分対未就学児とその保護者内楽しい絵本の読み聞かせID1011095

からきだ菖蒲館唐木田児童館☎(338)2277

●CoCo♥KARAたいむ日7月11日(木)午前11時～11時30分対0歳児ID1010078

●Pico★KARAたいむ日7月12日(金)午前11時～11時40分対おおむね1歳以上の未就学児ID1008806

陸上競技場に東京ヴェルディの公開練習を見に行こう！



日①7月24日(水)・26日(金)・30日(火)・31日(水)②7月26日(金)場陸上競技場対①どなたでも②市内在住・在勤・在学者内公開練習。②は市民限定サイン会あり持ち物運転免許証・学生証・社員証など(市内在住・在勤・在学者だと分かるも

の)主催多摩市、東京ヴェルディ備考詳細は、決定次第公式ホームページに掲載。内容は変更になる場合あり。変更の場合は、市公式X(旧Twitter)・LINEで通知ID1015100場スポーツ振興課☎(338)6954

生活にお困りの方へ～食料などを無料配布します～

対①②いずれかに該当し、生活にお困りの市内在住者①大学生以下の子どもがいる世帯②社会的なつながりを持つことが難しい、おおむね30歳代までの方、その方同居する世帯備考希望者は要登録。

詳細は、ふくしだより7月号および社会福祉協議会https://tama-shakyo.jp/ 参照場多摩ボランティア・市民活動支援センター☎(373)6611

市民参画

傍聴

〔共通事項〕

備考会場先着順④当日直接会場へ

●令和6年度第1回多摩市総合教育会議

日7月11日(木)午前10時～正午場市役所3階特別会議室定6人内内部活動の地域連携・地域移行、アセットマネジメント計画の策定などD1014916 企画課☎(338)6916

●令和6年度第2回多摩市男女平等参画推進審議会

日7月25日(木)午前10時～正午場TAMA女性センター活動交流室(ヴィータ)定10人内第4次多摩市女と男がともに生きる行動計画推進状況ほかD1013700 平和・人権課☎(355)2110

●令和6年度第1回多摩市ニュータウン再生推進会議

日7月26日(金)午前9時30分場永山公民館ベルブホール定10人内多摩市都市計画に関する基本的な方針改定に向けてニュータウン再生の考え・視点などの整理ほか備考手話通訳ありD1014942 都市計画課☎(338)6959

●第10回多摩市都市計画に関する基本的な方針改定特別委員会

日7月30日(火)午後1時30分場市役所301・302会議室定5人内多摩市都市計画に関する基本的な方針改定についてD1006086 都市計画課☎(338)6856

コミュニティ施設と児童館を中心とした公共施設についての意見交換会

日①7月20日(土)午後2時～4時②7月27日(土)午後1時～3時場①関戸公民館大会議室(ヴィータ)②消費生活センター講座室(ベルブ)対市内在住者定①75人(手話通訳あり)②30人(いずれも申し込み先着順)備考詳細は、公式ホームページ参照または要問い合わせD1015025 申7月19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、行政管理課☎(338)6948へ

市民委員募集

●第九期多摩市自治推進委員会

任期 令和6年10月～令和8年11月(年6回程度開催予定)対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・在学者募集人数2人報酬市の規定による選考方法提出書類の内容などを総合的に考慮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D1015023 申7月16日(火)～8月15日(木)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「若い世代を含めた多様な市民が、自身のメリットを感じて地域とつながり関わるための、しくみや方策について」(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・電話番号を記入し、〒206-8666市役所第二庁舎2階協創推進室☎(338)6803へ

7月の本庁舎

土日部分開庁

13日(土)・28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D1001741 市民課☎(338)6823、納税課☎(338)6852、保険年金課☎(338)6840

(株)ファーストソリューションと地域の見守りに関する協定を締結しました！

市は、地域で活動している事業者者に地域の一員として見守り活動に協力していただくことで、住んでいる方の異変などを早期に発見し、その後の支援につなげていく、地域の見守り活動を実施しています。協力事業者は同社で35事業者目となりました。引き続き、協力事業者を募集しています。

D1003132 福祉総務課☎(338)6839



シリーズ第9回

地域協創のすすめ

D1004704 協創推進室☎(338)6803・FAX(337)7660

市は、多世代がゆるやかにつながり、互いに助け合い、支えあう地域社会づくりを目指して、「地域協創のしくみ・しかけ」を導入して協創の実現に向けた取り組みを進めています。このシリーズでは、地域でのさまざまなつながりをきっかけに困り事が解決したり、市民が興味のあることに挑戦する機会となった事例を織り交ぜながら、安心して、楽しく暮らせる地域社会の実現に向けた取り組みをご紹介します。

●「協創」アクションの提案～自分に合ったはじめ方～

暮らしをより良くしたいと思うのは当然のこと。日々を楽しく笑顔で過ごすために、自分なりのまちの楽しみ方を見つけることから始めよう！

1

いきなり知らない場所や知らない人と出会おうと気負わなくても大丈夫。お気に入りのお店や魅力的なスポットを、誰かに伝えたりSNSで共有したりしてみよう！ InstagramやXで「#多摩市」と検索するだけでも、知らなかったまちの姿が見えてくるかも。

ランタンフェス



2

まちを歩くと「これ良いな」「こうだったら良いな」がたくさんあるはず！ 普段通っている道も見方をちょっと変えてみたらアイデアが出てくるかも。実際に市民のアイデアから「街なか清掃プロジェクト」というイベントが実施されました。観光マップを持って今まで行ったことのない場所に行くのもおすすめです！



▲街なか清掃プロジェクトの様子 ▲観光マップ

3

好きなことを通して仲間を見つけることも、地域とつながる方法の一つ。仲間づくりはハードルが高いという場合は友達を誘って気になるお祭りに参加してみよう！ 参加者から出店者、そして運営者になっていくなんてことも。



▲市民活動検索サイト ▲地域デビュー手引き ▲市内のイベント

4

まちに対する考えをさまざまな年齢の人と共有したりアイデアの実現に向けて話し合ったりできる場もあります。ぜひ今後開催するイベントに参加してみてください。随時公式ホームページやたま広報でお知らせしていきます。



▲エリアミーティング ▲多摩市若者会議第1回ワークショップ(7/12金) ▲地域協創とは

●令和6年3月に多摩市自治基本条例を一部改正しました

第八期自治推進委員会からの答申を受け、より横断的に、子どもからシニア世代までが楽しみながらも地域の困りごとの解決や、まちの魅力や価値の発信・創出に取り組むことができるようにするため、「協創」という考え方を定義し、多摩市自治基本条例に位置付けました。

協創の定義

多世代にわたる参画及び多分野における協働が創出されることで、誰もがつながり合えるコミュニティが形成され、これが広がりをもつことによって、様々な地域課題の解決が図られるとともに、新たなまちの魅力及び地域の価値が創造されることをいいます。(多摩市自治基本条例 第3条より)

国民健康保険

後期高齢者医療制度

介護保険

に加入している皆さんへ

原則74歳以下の方 国民健康保険

70歳以上の方へ高齢受給者証を発送します

現在お持ちの「高齢受給者証」の有効期限は、令和6年7月31日です。8月1日から使用できる新しい高齢受給者証は、7月下旬に世帯主宛てに普通郵便で送ります。



医療費が高額になるときはマイナ保険証が便利です

マイナ保険証(健康保険証の利用登録をしたマイナンバーカード)を利用すれば、限度額適用認定証などの事前申請は原則不要となります。マイナ保険証をぜひご利用ください。

ただし、次の方は限度額適用認定証などの交付申請が必要です。

- ・マイナ保険証の利用登録をしていない方
- ・オンライン資格確認システムが導入されていない医療機関などを受診する場合
- ・過去12カ月の入院日数が通算で90日を超え、食事療養費の減額対象となる場合

限度額適用認定証などの更新・申請について

交付を希望する方は、郵送とインターネット手続きによる申請を受け付けています。公式ホームページから申請書をダウンロードして郵送するか、公式ホームページのインターネット手続きによる申請をご利用ください。
※市役所 1階保険年金課窓口でも受け付けします
※7月31日までの認定証をお持ちの方には詳しい手続き方法を記載した「更新のご案内」をお送りします
※申請から発送までに1週間程度かかる場合があります
※保険税を滞納している場合、限度額適用認定証などの交付およびオンライン資格確認システムを利用した適用区分の確認ができません

7～8月は窓口が大変混み合います。郵送・インターネット手続きによる申請にご協力をお願いします



⑩限度額認定証=1002011、高齢受給者証=1002003⑩
保険年金課国保担当 ☎(338)6824

国民健康保険・後期高齢者医療制度

加入の方へ

現在の被保険者証は有効期限まで使えます

令和6年12月2日からマイナンバーカードと健康保険証が一体化され、現在の被保険者証の新規発行は終了しますが、被保険者証に記載の有効期限(国保は令和7年9月30日、後期は令和7年7月31日)までは引き続き使用可能です。

12月以降については、詳細が決まり次第、改めてお知らせします。



原則75歳以上の方 後期高齢者医療制度

7月中旬に簡易書留で被保険者証を発送します

発送数が多いため、7月24日(水)ごろまでに配達を完了する予定です。ご不在連絡票が入っていたら、郵便局へ受け取りの連絡をしてください。中に青竹(薄い緑)色の後期高齢者医療被保険者証が入っています。誤って破棄しないようご注意ください。

有効期間 令和6年8月1日～令和7年7月31日

マイナンバーカードと健康保険証が一体化されるため、これまで2年だった被保険者証の有効期間は1年となります。



7月下旬に普通郵便で各種認定証を発送します

(すでに認定されている方のみ)

限度額適用・標準負担額減額認定証

⑩自己負担1割の方

限度額適用認定証

⑩自己負担3割の方

7月中旬に普通郵便で後期高齢者医療保険料決定通知書を発送します

この通知は、1年間の後期高齢者医療保険料額をお知らせするものです。通知は再発行できないので大切に保管してください。



⑩被保険者証=1012177、後期高齢者医療保険料決定通知書=1002042⑩
保険年金課後期高齢者医療担当 ☎(338)6807

原則65歳以上の方 介護保険

7月中旬に普通郵便で介護保険料決定(納入)通知書を発送します

この通知は、1年間の介護保険料額をお知らせするものです。通知は再発行できないので大切に保管してください。

年金天引きまたは口座振替により納めている方
介護保険料決定通知書を同封

納付書により納めている方

介護保険料納入通知書と
納付書を同封



7月中旬に普通郵便で介護保険負担割合証を発送します

(要介護・要支援認定を受けている方および事業対象者のみ)

介護保険負担割合証には利用者負担割合が記載されています。

介護保険サービス、介護予防・日常生活支援総合事業を利用する際は、サービス提供事業者に提示してください。

利用者負担割合は、本人の所得や同じ世帯の65歳以上の方の所得などにより、1割～3割のいずれかです。



⑩介護保険料決定(納入)通知書=1002971、負担割合証=1002967⑩
介護保険料決定(納入)通知書に関すること=介護保険課介護保険担当 ☎(338)6901、
負担割合証に関すること=介護保険課認定給付担当 ☎(338)6907



東京都シルバーパス更新手続き

昨年度と同様、郵送方式により行います。現在シルバーパスをお持ちの方で、1,000円パスをご利用の方には7月下旬ごろ、20,510円パスをご利用の方には8月下旬ごろに、(一社)東京バス協会から「シルバーパス更新手続きのご案内」を郵送します。

備考1,000円でパスを更新する場合は、負担金の払い込みと、介護保険料納入(決定)通知書(7月中旬ごろ発送予定)などの所得確認書類(コピー)が必要。令和6年4月以降に新規購入した場合は、発送日が異なる場合あり。詳細は、公式ホームページ参照 **ID**1002885 **問**(一社)東京バス協会シルバーパス専用電話 **☎**03(5308)6950(平日午前9時～午後5時)



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 **ID**1009365 **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

視覚障がい者向けスマートフォン体験会(全6回)

日 9月27日、10月11日・25日、11月8日・22日、12月13日、各金曜日午後1時30分～4時30分 **場**中央図書館活動室2・3 **対**市内在住で、原則全回参加でき、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視覚障がいのある方およびその介助者(障害者手帳の有無不問) **定**4人(応募者多数の場合は抽選。結果は応募者全員に通知) **内**基本操作や視覚障がい者向けアプリの紹介、図書館職員からオーディオブックや電子図書館の案内など **講師**東京都の委託による専門講師 **持ち物**ご自身のスマートフォン(お持ちの方のみ) **主催**東京都 **申** 9月17日(火)午後5時までに、電話またはファクシミリで、東京都アクセシビリティ向上支援事業事務局 **☎**03(6386)5470(平日午前9時～午後5時)・ **℡**03(5249)3558へ



公民館スマホ教室「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 7月12日(金)午後2時 **場**永山公民館視聴覚室 **対**市内在住・在勤者 **定**12人(申し込み先着順。未就学児不可) **内**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**自身が利用しているスマートフォン **ID**1011731 **申** **問** 7月8日(月)午前9時から、電話で、永山公民館 **☎**(337)6661へ

スマホ体験会「スマホ、はじめの一步」

日 7月31日(水)午前9時～正午・午後1時～4時 **場**二幸産業・NSP健康福祉プラザ704研修室 **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歳以上の都内在住者 **定**各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 **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**Androidの操作方法で説明。デモ機の貸し出しあり **ID**1012114 **申** 7月23日(火)まで(日曜日・祝日・第2土曜日を除く)に、電話または直接、二幸産業・NSP健康福祉プラザ3階事務室 **☎**(356)0303へ



都税のお知らせ

【共通事項】
備考詳細は、東京都主税局 **℡**https://www.tax.metro.tokyo.lg.jp/参照

●インターネット公売(動産、自動車、不動産など)

公売申込期間 7月11日(木)午後1時～24日(水)午後11時 **セリ売り期間(動産、自動車)** 7月30日(火)午後1時～8月1日(木)午後11時 **入札期間(不動産など)** 7月30日(火)午後1時～8月6日(火)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

●郵送受付による公売(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。

公売申込期間 7月12日(金)～19日(金) **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、区市町村実施分＝徴収部個人都民税対策

課 **☎**03(5388)3039

●自動車税種別割の軽減「ZEV導入促進税制」

令和8年3月31日までに電気自動車などを取得した場合に、初回新規登録を受けた年度および翌年度から5年度分の自動車税種別割全額を免除します。

問東京都自動車税コールセンター **☎**03(3525)4066(平日午前9時～午後5時)



令和6年度市民表彰候補者をご紹介ください

毎年11月1日の市制施行記念日に、市制の発展に寄与し、市民の福祉増進に功績のあった方などの表彰を行っています。個人・団体を問わずご紹介ください。

対自己の危難を顧みず人命を救助した方、ボランティア活動(おおむね15年以上)により市民の模範と認められる方(市から委嘱の委員などは関係部署から推挙) **備考**表彰基準などあり。事前に要問い合わせ。表彰式は11月1日(金)予定 **ID**1014851 **申** **問** 7月29日(月)必着の、インターネット手続き・郵送または直接持参で、紹介したい方の住所・氏名・業績・善行内容、紹介する方の住所・氏名・電話番号を記入の上、〒206-8666市役所3階総務契約課 **☎**(338)6800へ **インターネットでの手続きはこちらから▶**



令和6年度会計年度任用職員

職種など下表の通り **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 **申** **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



区分	職種	募集人数
専門スタッフ	児童館専門員	1人程度
専門スタッフ	生活保護面接相談員	1人程度
専門スタッフ	市立図書館奉仕員A	1人程度
補助スタッフ	保育等補助員	2人程度
補助スタッフ	看護師(健康推進担当)	1人程度

第25回永山フェスティバル模擬店出店者

日 9月21日(土)・22日(祝)午前11時～午後8時30分 **場**グリナード広場・うえるかむ広場(永山1-4) **対**飲食・物品の提供をする、2日間出店可能な団体(市内団体優先。出店募集説明

会に要出席) **定**17店程度(応募者多数の場合は抽選) **¥**20,000円(2日間1テント分。説明会で集金) **ID**1011960

●説明会

日 8月2日(金)午後7時 **場**消費生活センター講座室 **申** **問** 7月5日(金)～21日(日)に、直接、永山公民館で配布の申込書に必要事項を記入し、永山公民館内永山フェスティバル実行委員会事務局 **☎**(337)6661へ



令和6年度排水設備工事責任技術者資格認定共通試験

日10月6日(日)午前10時～正午 **場**青山学院大学青山キャンパス9号館(渋谷区渋谷4-4-25) **¥**6,000円 **申込** **期限** 7月26日(金)消印有効 **備考**詳細は、市役所第二庁舎1階下水道課で配布の申込書参照。東京都下水道局 **℡**https://www.gesui.metro.tokyo.lg.jp/living/a4/haisuikoujisekinin/haisuishiken/index.html からオンライン申し込み可 **問**下水道課 **☎**(338)6842・ **℡**(339)4413

災害への備えは万全ですか？防災用品をあっせんします

令和6年能登半島地震をきっかけに注目されている、断水時でも口の中を清潔に保つための「口腔ケア用品」をあっせん品目に追加しました！

日令和7年3月31日(月)まで **品目**家具転倒防止用品、感震ブレーカー、消火器、アルファ化米、保存水、簡易トイレ、トイレ用脱臭剤、口腔ケア用品、避難セット、カセットコンロなど[8月23日(金)～9月30日(月)に市役所1階ロビーで見本を展示] **備考**詳細は、公式ホームページまたは市役所2階防災安全課、多摩センター駅出張所、永山・関戸各公民館、各市立図書館、各老人福祉館、各コミュニティセンター、三方の森・連光寺各コミュニティ会館で配布のチラシ参照 **ID**1001555 **問**防災安全課 **☎**(338)6802・ **℡**(371)2008

浸水対策・節水に役立つ雨水貯留槽購入費の一部を補助します

対100リットル以上の市販の雨水貯留槽を購入し、設置した方 **補助額**購入した雨水貯留槽の本体価格の2分の1(上限30,000円) **備考**詳細は、公式ホームページ参照 **ID**1002428 **問**下水道課 **☎**(338)6842・ **℡**(339)4413



市税の納期限のお知らせ

7月31日(水)は、固定資産税・都市計画税第2期、国民健康保険税第2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



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
 暮らし	多文化共生講演会～外国人住民も日本人住民も住みやすいまちをつくろう～	日7月21日(日)午後2時～4時(1時30分開場) 場関戸公民館大会議室	内講演会、パネルディスカッション講師山脇啓造氏(明治大学国際日本学部教授)パネリスト市長、外国人市民ほか協力多摩市国際交流センター、唐木田コミュニティセンター運営協議会定80人(申し込み先着順)ID1015101申問7月19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
	救急セミナー(普通救命講習会)	日9月8日(日)午後1時～4時30分 場パルテノン多摩オープスタジオ	対初めて講習を受ける市内在住・在勤・在学者定50人(申し込み先着順)ID1015090申問7月10日(水)～8月10日(土)に、メール・電話または直接、件名「救急セミナー参加申し込み」、住所、氏名(フリガナ)、生年月日、電話番号、市内在勤・在学者は会社名・学校名を、多摩消防署警防課救急係(諏訪1-69)☎tama-info@tfd.metro.tokyo.jp・☎(375)0119へ
	マンション新任理事実務講座	日7月28日(日)午後2時～5時30分(1時30分から受け付け) 場パルテノン多摩第1会議室	定50人(申し込み先着順)内新任理事の基礎知識、一年間の業務、グループ懇談など備詳細は、多摩マンション管理組合連絡会URLhttps://tamakanren.org/ 参照申問7月22日(月)までに、インターネット手続きまたはファクシミリで、住所・氏名・所属管理組合名・電話番号を、多摩マンション管理組合連絡会事務局☎tamakanren20921@gmail.com・☎FAX(404)8763橋口へ
	多摩センター夏まつり2024たまよさこい	日7月14日(日)午前11時～午後4時 場パルテノン大通り	内総踊り、縁日、フードカー備詳細は、多摩センター夏まつり公式X(旧Twitter)(@SummerTama)参照問主催多摩センター夏まつり実行委員会☎090(8946)9909(平日午前10時～午後5時)
 教育	多摩市国際交流センター2024年度夏期講座	日右記の通り 場国際交流センター活動室ほか	日コース①英語(全8回)=7月30日(火)、8月2日(金)・6日(火)・9日(金)・20日(火)・23日(金)・27日(火)・30日(金)②日本の詩歌(全6回)=7月25日、8月1日・8日・15日・22日・29日各木曜日、各午前10時～11時30分対高校生以上定15人(応募者多数の場合は抽選)¥①8,000円②4,000円講師①杉本スー氏②鈴木恵治氏申問7月22日(月)消印有効の、メールまたは郵送で、〒206-0011関戸4-72ヴィータ・コミュネ7階多摩市国際交流センター☎(355)2118・☎tic@kdn.biglobe.ne.jp へ
 健康・福祉	ピースボランティア入門講座 申し込みはこちらから▶ 	日8月2日(金)午後1時30分～3時 場多摩ボランティア・市民活動支援センター活動室(ヴィータ)	対市内または近隣市在住・在勤・在学者定15人(申し込み先着順)内戦争体験や平和への祈りを語り継ぎ、次世代に繋げるための伝承ボランティア養成講座講師岩佐玲子氏(恵泉女学園大学客員教授)申問主催7月5日(金)午前9時から、電話またはインターネット手続きで、多摩ボランティア・市民活動支援センター☎(373)6611へ
	骨盤ケア講座	日7月26日(金)午前10時～11時30分 場二幸産業・NSP健幸福祉プラザ集会室	対18歳以上の女性定15人(申し込み先着順)¥1,500円講師末政めぐみ氏[(一社)日本ピルビスワーク協会認定1級ピルビスワーカー]持ち物飲み物ID1014980申問7月5日(金)午前10時から、電話または直接、二幸産業・NSP健幸福祉プラザ3階事務室☎(356)0303へ
 文化	旧多摩聖蹟記念館 夏季企画展「オリンピック競技が走った多摩の道」	日9月16日(祝)までの午前10時～午後4時 場旧多摩聖蹟記念館	内市内で撮影された自転車競技ロードレースの準備・沿道の風景の今昔の写真展示備毎週月・火・水曜日、7月18日(木)、8月15日(木)は休館。7月2日(火)・15日(祝)、8月6日(火)・12日(月)、9月3日(火)・10日(火)は開館問教育振興課☎(338)6883
	永山公民館サロンライトコンサート	日7月13日(土)午後3時～4時15分(2時45分開場) 場永山公民館ペルブホール	対小学生以上定130人(会場先着順)出演アンサンブル・ロセータ(クラシックギター)、服部明香(ドイツリット)曲目リベルタンゴ、女の愛と生涯(シューマン)ほかID1012123問永山公民館☎(337)6661
	企画展関連イベント「パルテノン多摩で鉄道を楽しもう!」	日7月15日(祝)、9月15日(日) 場パルテノン多摩オープスタジオ	¥入場無料(一部有料)協力TRUSSふちゅう、京王電鉄、多摩都市モノレール(株)、ロマンスカーミュージアム備詳細は、パルテノン多摩URLhttps://www.parthenon.or.jp/event/202405exhibition/ 参照問主催パルテノン多摩☎(375)1414

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 7月13日(土)～28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者 東京都指定No.1373200383号 ■居住の権利形態／利用方式■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

読売新聞は
価格据え置き
続けます

A紙、M紙と比べて
月額500円も
お得!

※2023年5月に値上げた全国紙のA紙、
同年6月に値上げた全国紙のM紙と比較

読売新聞
朝刊+夕刊
月額5,400円

A紙、M紙
朝刊+夕刊
月額4,900円

読売新聞のお試し・購読のお申し込みは
☎0120-4343-81
【受付時間 9:00～19:00】

庭木1本から承ります!



お見積り・お問い合わせはお電話もしくは2次元コードから

お客様へのお約束

- ✓土日でもOKです
- ✓トイレはお借りしません
- ✓お茶はご遠慮します

生垣剪定 長さ1m 高さ2m
通常2,200円を(税込)

先着10名様 1,100円!

1本からのお見積り ガーデンエクステルビス

【多摩店】多摩市永山 3-2-1

☎0120-61-4128

営業時間 9:00～17:00

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
 文化	旧多摩聖蹟記念館出張展示「聖蹟桜ヶ丘のはじまり」	日 7月19日(金)～9月1日(日)午前9時～午後4時30分 場 多摩ふるさと資料館多目的室	内 聖蹟桜ヶ丘駅や旧多摩聖蹟記念館など「聖蹟」と名前が付く場所がなぜ多摩市にあるのか、その由来を知ることができる展示 備 8月13日(火)は休館 ID 1015128 問 教育振興課☎(338)6883
	多摩ふるさと資料館夏休み企画展「多摩の思い出写真展」	日 7月20日(土)～9月8日(日)午前9時～午後4時30分 場 多摩ふるさと資料館展示室1	内 平成12年(2000年)ごろの多摩センターエリアのジオラマ・風景写真の展示 備 8月13日(火)・9月7日(土)は休館 ID 1015008 問 教育振興課☎(338)6883
	公民館市民企画講座「明るい未来に向かって ～心がラクになるグループワーク～」	日 7月28日、9月15日、10月20日、11月17日、12月15日、各日曜日 午後1時30分～3時30分 場 永山公民館視聴覚室	対 女性 定 20人(申し込み先着順) 保育 3人(1歳以上の未就学児) 講師 小柳茂子氏(臨床心理士) ID 1015081 申問企画 7月7日(日)～19日(金)に、氏名・住所・電話番号・保育の有無を、電話またはメールで、なかま“萌”☎(337)0506・✉msyr-turuoka@u01.gate01.com 鶴岡へ
 スポーツ	多摩市、(一財)多摩市体育協会主催事業 第50回多摩市民体育大会 ID 1003873		
	バレーボール競技一般男子9人制・家庭婦人大会	日 8月25日(日)午前9時～午後6時 場 総合体育館第1スポーツホール	対 市内在住・在勤・在学者で構成されたバレーボールチーム、家庭婦人大会は家庭婦人と40歳以上の女子で構成されたチーム ¥ 1チーム3,000円 申問 8月12日(月)までに、電話またはメールで、バレーボール連盟☎090(2459)5214・✉aiko0211amil201@yahoo.co.jp 柴田へ
	サッカー競技大会	日 9月1日(日)～11月24日(日) 場 宝野公園球技場、陸上競技場、南豊ヶ丘フィールド	対 市内在住・在勤・在学者または市内に活動の拠点を置く、審判資格保有者を有するチーム ¥ 1チーム3,000円 申問 7月31日(水)までに、メールで、NPO法人多摩サッカー協会✉tachibana.tama.football@gmail.com 橘へ
	ゴルフ競技大会	日 9月6日(金)午前8時30分～午後5時30分 場 桜ヶ丘カントリークラブ(蓮光寺2985)	対 16歳以上の市内在住・在勤・在学者 定 72人(申し込み先着順) ¥ 2,000円(別途プレー費19,800円) 申問 7月12日(金)までに、電話で、ゴルフ連盟☎090(7635)2406安藤(午後1時～5時)へ
	硬式テニス競技大会(ダブルス)	日 9月22日(祝)・29日(日)、10月6日(日)、各午前8時～午後5時[予備日10月20日(日)] 場 多摩東・一本杉各公園庭球場	対 市内在住・在勤・在学者、連盟所属クラブ員、近隣テニススクール生 ¥ 1組800円(1種目) 備 詳細は、多摩市硬式庭球連盟 URL https://tama-tennis.com/ 参照 申問 8月1日(木)までに、メールで、件名「2024テニスダブルス大会申込」・出場種目・ペア2人の氏名(フリガナ)・住所・年齢・電話番号・配属先(市外在住者のみ)を記入し、貝取テニスクラブ✉kaidori@ktc.sakura.ne.jp 渡邊へ
	Wリーグサマーキャンプ2024in 武蔵野の森	日 7月13日(土)～15日(祝) 場 武蔵野の森総合スポーツプラザ(調布市西町290-11)	備 参加チームは変更の場合あり。詳細は、Wリーグ(バスケットボール女子リーグ) URL https://www.wjbl.org/pc_index.html 参照 申 当日直接会場へ 問 主催(一社)バスケットボール女子日本リーグWJBL SUPPORT✉support@wjbl.org
	ジョギング&ランニング教室	日 7月18日(木)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 20歳以上の方 定 25人(申し込み先着順) ¥ 500円 内 走るための筋トレとランニングフォーム指導 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 主催 (一社)東京グリーンスポーツリンク 備 運動できる服装と靴(スパイク不可)で。雨天中止 ID 1013361 申問 7月16日(火)午後4時までに、インターネット手続きで、南豊ヶ丘フィールド☎(400)5487(月～日曜日・祝日午前10時～午後5時)へ
	ニュースポーツ体験教室	日 7月21日(日)午前9時20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 ポッチャ、ネオテニスなど 持ち物 室内用運動靴、飲み物、タオル 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 ID 1008729 申 当日直接会場へ 問 スポーツ振興課☎(338)6954



市民のひろば

8月20日号の原稿受け付けは7月9日(火)～17日(水)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**ID**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

ムスタングFC**日**①毎週火～金曜日17:00～19:00(週2回自由参加)②毎週土・日曜日**場**諏訪小学校(①＝体育館、②校庭)ほか**対**年中～小学生**¥**入会金(無料)、月会費(1,000～2,500円。学年による)**備考**詳細は、ホームページ・各SNS参照**問**✉oikenpower@yahoo.co.jp 生沼

唐木田健康マージャン**日**第2・4木曜日10:00～12:00・14:00～16:00**場**からきだ菖蒲館**対**女性**¥**入会金(1,000円。

テキスト代)、3カ月会費(7,000円)**備考**家庭麻雀的に楽しんでいます。打ち方さえ分れば、教えてくれる男性が1人います**問**☎080(5532)4290 伊藤浩

福祉センター陶芸同好会(福陶会)**日**火・木・土曜日のいずれか9:00～16:00**場**二幸産業・NSP健幸福祉プラザ陶芸室・創作室**対**市内在住の60歳以上**¥**入会金(2,000円)、月会費(2,500円)**備考**木・土曜日講師あり、火曜日講師なし、未経験者歓迎**問**☎(371)5361 高橋節雄

催し案内

多摩市茶道連盟 月釜ご案内**日**7/14、11/10、令和7年2/9、3/9、各日曜日10:00～15:00**場**関戸公民館茶室**¥**各800円**備考**日本文化と出会う、豊かなひととき**問**多摩市茶道連盟☎(375)7005小西

育てよう世界につながることばと心**日**7/15(祝)①10:00～12:00②18:30～20:30**場**関戸公民館①大会議室②ヴィータホール**¥**無料**備考**①体験講座②留学体験談**問**ヒップファミリークラブ☎0120

(557)761中川(平日10:00～17:30)

木管アンサンブルおたまじゃくし定期演奏会**日**7/15(祝)13:30**場**関戸公民館ヴィータホール**¥**無料**備考**20周年記念コンサート。「ピーターと狼」を語り付きで演奏**問**木管アンサンブルおたまじゃくし✉otamajyakusi2004@gmail.com 金詠子

第39回多摩ニュータウン野外コンサート**日**7/20(土)18:00**場**鶴牧東公園**¥**無料**備考**出演：ビッグバンドジャズ、ディゼル、南鶴牧小学校合唱団、鶴牧中学校吹奏楽部**問**多摩ニュータウン野外コンサート実行委員会✉tama-yagai-mado@infoseek.jp

落合ふるさと夏祭り**日**7/20(土)15:00～20:00、7/21(日)13:00～19:00**場**落合南公園**¥**無料**備考**地域の絆で子どもたちにふるさとの思い出を！**問**落合ふるさと夏祭実行委員会☎090(7846)2806長谷川

☆**レイドバック☆アコースティックライブ****日**7/21(日)12:00～13:00**場**関戸公民館市民ロビー**¥**無料**備考**アコースティックギターの伴奏で歌います**問**☆レイドバック☆✉m.cranell103@hotmail

il.co.jp 鶴岡

20周年218回参加型うたごえランド**日**7/27(土)14:30～16:00**場**永山公民館ベルブホール**¥**1,000円**備考**申し込み不要。ゲスト：田尻勝久(シャンソン歌手、パリ祭ソロ出演)**問**うたごえランド☎(371)7397石橋

混声合唱団うたの森第22回定期演奏会**日**7/28(日)14:00(13:15開場)**場**パルテノン多摩大ホール**¥**2,000円**備考**演目：武満徹うたⅠ・Ⅱ、メンデルスゾーン、ポピュラー**問**混声合唱団うたの森☎090(6007)6505永野

ユニオンブラス臨時演奏会**日**7/28(日)14:00**場**永山公民館ベルブホール**¥**無料**備考**曲目：スーパーカリフラジリス ティックエキスパリドーシャスほか**問**ユニオンブラス☎080(3602)4349上原

多摩市ひとり親家庭一泊研修旅行**日**8/3(土)～4(日)**場**栃木県湯西川温泉**¥**子ども：8,000円、大人：11,000円**備考**7/15(祝)までに、要申し込み**問**多摩市ひとり親家庭の会ほほえみ✉tamashihohoeimi@yahoo.co.jp 天ヶ瀬

犯罪や非行を防止し、立ち直りを支える地域のチカラ

第74回 社会を明るくする運動

「社会を明るくする運動」は、すべての国民が、犯罪や非行の防止と、罪を犯した人たちや非行をした少年たちの更生について理解を深め、それぞれの立場において力を合わせ、犯罪や非行のない安全で安心な明るい地域社会を築くための全国的な運動で、令和6年で74回目を迎えます。

地域の安全のため、犯罪や非行の防止のために、日々、保護司・更生保護女性会の皆さんにはさまざまな活動に取り組んでいただいています。その活

動の1つである社会を明るくする運動がどのようなものか、それぞれの立場で具体的に行っていることやこの機会に市民の皆さんにできること・考えてもらいたいことを発信し、運動に対する理解を深めていただくことを目的に、日野・多摩・稲城地区保護司会多摩分区の川井分区長、日野・多摩・稲城地区更生保護女性会の関戸会長、そして保護司である多摩市長の3者対談を行いました。

ID1003140 更生保護サポートセンタ
一高幡台 ☎042(593)0950、市役所福祉
総務課 ☎(338)6889・FAX(338)6881

ー社会を明るくする運動において、保護司会・更生保護女性会(更女)、双方の取り組み内容を教えてください。

川井分区長 保護司は、保護観察官と協働して、立ち直りを支援する「処遇活動」と、地域の皆さんへの理解と協力を求める「地域活動」を行っています。この運動では、聖蹟桜ヶ丘駅・永山駅・多摩センター駅周辺での街頭啓発活動や、各小・中学校への社会を明るくする運動作文の募集、作文コンテスト表彰式、中学校出前授業など、犯罪や非行のない地域をつくるために、若年層への啓発活動を中心にさまざまな取り組みを行っています。

関戸会長 更女は、非行防止の啓発活動を行うとともに、非行のある少年少女の改善更生に協力をするボランティア団体です。この運動では、社会を明るくする運動作文コンテストの募集活動への協力・作文応募者への参加記念品の作成・作文コンテスト表彰式など、保護司の皆さんとともに取り組みを実施し、安心安全なまちづくりに寄与しています。

ー多摩市社会を明るくする運動推進委員会の委員長を務める阿部市長より、両団体の取り組みを受けて感じたことや行政の取り組みについてお聞かせください。

阿部市長 7月は社会を明るくする運動強調月間、および再犯防止啓発月間です。保護司会・更生保護女性会の皆さんには街頭啓発活動や作文コンテストの開催、市役所ロビーにのぼり旗を設置いただくなど、広く広報活動を展開していただいています。青少年の健全育成にご尽力いただき、改めて感謝申し上げます。

また、更生保護女性会の皆さんが、作文コンテスト応募者にお渡ししているカップケーキ型のミニタオル(写真手前)は、子どもたちにとっても励みになる活動となっています。

関戸会長 令和4年度から、更女も作文コンテストの募集活動に協力を始めました。今年度は8月1日(木)から6日(火)まで、京王聖蹟桜ヶ丘ショッピングセンターAB館5階連絡ブリッジギャラリーで、令和5年度の作文コンテストの入賞作品などの展示を行いますので、ぜひお越しください。

川井分区長 令和5年度作文コンテストでは、市内中学校9校から全713作品もの応募がありました。毎年応募作品が増えてきているのはとても嬉しく思いますね。

阿部市長 応募作品も増えており、子どもたちの関心も非常に高まっていますね。私は市長として、「多摩市社会を明るくする運動推進委員長」を務めています。この社会を明るくする運動に掛かる費用の一部補助や活動場所の提供など、保護司や更女が行う活動のサポートを中心に支援していますが、保護司としても、再犯防止活動を推進していきたいと思っています。

川井分区長 今年度は、7月5日(金)午後4時から、市内3駅で社会を明るくする運動街頭啓発活動を実施します。ぜひお越しいただけると嬉しいです。

ー「社会を明るくする運動」を通して、市民の皆さんに考えてもらいたいことを教えてください。

川井分区長 普通に生活していて、犯罪の背景まで考えることは難しいと思います。多くの犯罪を



左：川井博之氏(日野・多摩・稲城地区保護司会多摩分区長) 右：関戸良氏(日野・多摩・稲城地区更生保護女性会会長) 中央：多摩市長 手前：更生保護女性会が作成した記念品(カップケーキ型のミニタオル)

した人は再び地域でやり直し、立ち直りたいと思っています。犯罪は許されることではありませんが、「犯罪者」というレッテルを貼り、生きづらくするのではなく、まずは隣人として存在を認めるという意識を持ってもらえるといいなと思います。

関戸会長 声をかけることが難しくても、見守ることだけでも大切です。孤立してしまうとどうしても寂しくなって、危険なサイトにアクセスしてしまったり、犯罪に巻き込まれたりすることにつながってしまいます。寄り添ってくれる人の存在は、立ち直る人の大きなチカラになると思います。

阿部市長 安全で安心な暮らしはすべての人の望みです。取り締まりを強化して、罪を犯した人を処罰することも必要ですが、立ち直ろうと決意した人を社会で受け入れていくことや、犯罪や非行をする人を生み出さない家庭や地域づくりもとても大切です。犯罪や非行のない地域を作るために、一人ひとりが自分に何ができるかを考えるきっかけになると嬉しいです。

7月は再犯防止啓発月間

犯罪や非行の背景には、望まない孤独や社会的孤立など、社会におけるさまざまな生きづらさが存在していることが少なくありません。「安全に、安心して暮らしていきたい」という誰もが抱く願いは、この生きづらさに寄り添い、人と人とが支え合うコミュニティを通じて実現されます。犯罪や非行の防止と立ち直し支援は、国や地方自治体が一体となって推進していくとともに、民間団体・地域の多くの方々のご理解とご協力をいただきながら、社会全体で取り組むことが大切です。

●犯罪お悩みなんでも相談

「すぐに暴力をふるってしまう」「何度も万引きをしてしまう」といったお悩みのある方は、ぜひ一度ご連絡ください。

☎都内在住の、万引きや暴力・痴漢などの犯罪行為をしてしまうご本人・そのご家族・関係者の方 ☎あらゆる犯罪に関する相談電話番号 ☎03(6907)0511[火・木・土曜日午前9時～午後5時(祝日・年末年始を除く)] ☎東京都民安全課 ☎03(5388)2747

7月は社会を明るくする運動

街頭啓発活動＝☎7月5日(金)午後4時から ☎聖蹟桜ヶ丘駅、永山駅、多摩センター駅

懸垂幕・横断幕の設置＝☎7月31日(水)まで(予定) ☎

市役所、聖蹟桜ヶ丘駅、永山駅、多摩センター駅
中央図書館企画展示＝☎7月31日(水)まで(予定) ☎
再犯防止に関する図書の展示

作文コンテスト(2月開催予定)＝詳細が決まり次第、たま広報や公式ホームページでお知らせします。

多摩市の保護司

保護司は子どもの非行などでお悩みの方の相談を受け付けています。

氏名	地区名	氏名	地区名
土谷 縷美	一ノ宮	尾又 孝行	落合
遠藤 明子	一ノ宮	佐藤 和子	落合
大塚 美千代	一ノ宮	渡邊 幸子	豊ヶ丘
紀 初子	聖ヶ丘	津守 範学	豊ヶ丘
青木 智子	聖ヶ丘	山田 英二	豊ヶ丘
三枝 玲子	桜ヶ丘	伊野 傑	豊ヶ丘
檜崎 喜子	桜ヶ丘	北野 勝	豊ヶ丘
持田 幸子	関戸	飯島 文彦	和田
高木 禎信	関戸	関 裕子	和田
近藤 一美	馬引沢	降矢 英文	和田
加藤 晃章	馬引沢	山根 博史	和田
川井 博之	鶴牧	熊谷 弘	唐木田
佐倉 英明	落合	渡邊 信子	連光寺

地球への気配り、人への心配り

暑いと感じる日が多くなっていますよね。「自分の行動が地球へ影響しているかも…」と考えたことはありませんか？
皆さんのほんの少しの行動が、地球や自分や周りの人を「ハッピー」にするかもしれません。今回はその「ハッピー」になるための省エネ方法とその効果についてご紹介します。ぜひ積極的に実践してみてください。

一緒に省エネアクションしてみませんか？



1 蛍光灯からLEDライトに変える。
2,960円節約に！
CO₂ 45.0kg削減



2 冷房時の室温は28度を目安にする。
970円節約に！
CO₂ 14.8kg削減



3 冷蔵庫にものを詰め込みすぎない。
1,410円節約に！
CO₂ 21.4kg削減



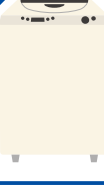
4 追い炊きをするのではなく、間隔を空けないで風呂に入る。
7,410円節約に！
CO₂ 82.9kg削減



5 炊飯器の長時間保温はせず、使わないときはプラグを抜く。
1,470円節約に！
CO₂ 22.4kg削減



6 テレビ画面は明るすぎないように設定する。
870円節約に！
CO₂ 13.3kg削減



7 洗濯物をまとめて洗う。
4,000円節約に！
CO₂ 14.1kg削減



8 使わないときは電気便座のふたを閉める。
1,120円節約に！
CO₂ 17.1kg削減

参考



参考 東京都家庭の省エネハンドブック 2024

ご家庭で契約している電力を、化石燃料由来のスタンダードプランから再エネ100電力に変更することでも大幅にCO₂を削減することができます。市は、再エネ100電力プランに切り替えた方に対して2万円の協力金を交付する事業を令和7年2月28日まで行っています(先着順・予算に達し次第終了)。ID1014382

熱中症にご注意ください！

熱中症特別警戒アラートが始まります

令和6年度から、熱中症による重大な健康被害が生ずるおそれがある場合、国から「熱中症特別警戒アラート」が発表されることになりました。警戒アラート発令時は市公式ホームページやSNSでもお知らせします。発表された地域では、過去に例のない危険な暑さが予想されますので、より一層の熱中症予防行動をお願いします。

熱中症は、適切な予防行動で重症化を防ぐことができます。

熱中症予防行動の例

- ・室内のエアコンなどを使用し、涼しい環境で過ごす
- ・こまめな休憩や水分・塩分補給
- ・身近な場所での暑さ指数(WBGT)を確認した上で、涼しい環境以外では原則運動は行わないなどの対策の徹底
- ・高齢者や乳幼児などの方は、熱中症にかかりやすいので注意し、周囲の方も声をかける。

ID1014963



「熱中症予防情報サイト」では、熱中症警戒アラートなどのメール配信サービスに登録することができます



環境政策課 ☎ (338) 6831 ・ FAX (338) 6857

食品ロスを減らしましょう

ID1002145 環境エコプラザ多摩内資源循環推進課 ☎ (338) 6836

「多摩市食べきり協力店」をご存じですか？

日本国内の食品ロス(まだ食べられるのに廃棄される食品)の発生量は、1年間に472万トン(※)にのぼります。これは、世界中で飢餓に苦しむ人に向けた世界の食料支援量(令和4年度年間約480万トン)とほぼ同等に相当します。

大切な資源を有効活用し、食品廃棄などにかかる環境負荷を軽減するためにも、食品ロスを減らすことが必要です。

市は、小盛メニューの設定やアレルギーの事前確認・ばら売り・量り売りなどを1つ以上行い、食品ロス削減に取り組むお店を「多摩市食べきり協力店」として認定しています。食べきり協力店を利用し、おいしく食事を楽しみながら食品ロス削減に取り組みましょう。

※出典：食品ロス量(令和4年度推計値)(農林水産省・環境省)

各食べきり協力店の取り組み内容は、公式ホームページをご覧ください



🟡小売店 🟠飲食店

店舗名	ジャンル	住所
ローソン多摩一宮店	🟡	一ノ宮1-26-6
tak beans	🟡	一ノ宮3-7-16
イノウエベーカリー	🟡	一ノ宮3-11-3ラウレア聖蹟1階
デニーズ 多摩センター店	🟠	落合1-2-5パステルプラザ2階
旬鮮たくま	🟠	落合1-7-12ライティングビル4階
串焼たくま	🟠	落合1-9-1多摩センタービル1階
やきとり家すみれ多摩センター店	🟠	落合1-11-3おちあい横丁3階
カラオケSALA多摩センター	🟠	落合1-39-2マグレブビル地下1階
イトーヨーカドー多摩センター店	🟡	落合1-44
ダイエーfoodium多摩センター店	🟡	落合2-33
キタカイカフェ&バー	🟠	貝取1-26-1
きっちん空	🟡	貝取1-47-9
コーヒESHOP白樺	🟠	貝取1-50-15
コープ貝取店	🟡	貝取3-8
一本堂 多摩永山店	🟡	貝取1441-1
BAKERY ICHI	🟡	唐木田1-48-8
じゃぶ葉 多摩ニュータウン店	🟠	乞田901
永山健康ランド竹取の湯	🟠	永山1-3-4 3階~5階

店舗名	ジャンル	住所
スーパークリシマ永山店	🟡	永山1-18-2
デニーズ 多摩貝取店	🟠	永山2-26-10
豆腐工房れすと	🟡	永山4-2-3 103
ダイエーグルメシティ多摩店	🟡	永山4-2-1
焼菓子TOMO	🟡	永山4-2-4-103
肉の鈴政	🟡	桜ヶ丘2-2-2
桜ヶ丘魚進	🟡	桜ヶ丘2-2-8
丘の上の売店	🟡	山王下2-3 SCSK多摩センター
フロリコ食堂	🟠	山王下2-3 SCSK多摩センター
どんぐりパン	🟡	諏訪5-6-3
京王百貨店 聖蹟桜ヶ丘店	🟡	関戸1-10-1
かつ膳	🟠	関戸2-45-9
コモディイイダ聖蹟桜ヶ丘店	🟡	関戸4-72オーパ地下1階
多摩市身体障害者福祉協会 売店ひまわり	🟡	関戸6-12-1
和 nagomi café	🟠	鶴牧6-14
やみつき味辛子堂	🟠	馬引沢2-17-13
売店ひまわり 福祉センター店	🟡	南野3-15-1
みなみの食堂	🟠	南野3-15-2アクアブルー多摩3階

多摩市は健康まちづくりに取り組んでいます

