

子ども・若者・子育て世帯のための「たまこどもフェス」を開催!!  
8月25日(日)は永山に集合!!



一緒にあそぼう!

- 2 子ども・若者・子育て世帯のためのフェスを開催します!
- 3 子ども・若者関連情報 家具転倒防止器具の取り付けを無料で行います!
- 4 子ども・若者関連情報、多摩センターわくわくプロ

- ジェクト
- 5 いきいきシニア、市政其他のお知らせ
- 6・7 低所得者支援及び定額減税補足給付金の受け付けが始まります
- 8 求人・募集、相談案内

- 9 エコ・フェスタ2025参加・出展団体募集
- 10 健康だより(受診相談など)
- 11 熱中症にご注意ください!
- 12 パリ2024オリンピック競技大会に出場する多摩市ゆかりの選手紹介



# 子ども・若者・子育て世帯のためのフェスを開催します！

8月25日(日)午前10時～午後4時 場 永山公民館、永山北公園、グリナード広場(永山1-4) 対 子ども、若者、子育て世帯 共催 多摩市私立幼稚園協会園長会、多摩市私立保育園園長会、多摩市認証保育所連絡会 協力 新都市センター開発(株)、大塚製薬(株)、コーチャンフォー若葉台店、多摩消防署、近隣大学、市内子育て関連団体、消防団(備考 荒天中止(延期なし))。景品・試食などがあるものは、無くなり次第終了 1015047 円 子ども・若者政策課 ☎(338)6904

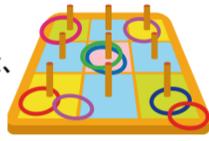
市内幼稚園・保育園・児童館や、子育て関連施設と連携して、子どもは思いっきり楽しみ、保護者の方は子育てに関する相談や幼稚園・保育所の先生などの話を聞くことができるイベントを開催します。

この夏の思い出作りに、ぜひお越しください！



## 音楽室

- 多摩市子ども・若者の権利を保障し支援と活躍を推進する条例のパネル展示、子ども向け動画放映、グッズ(うちわ)の配布 **子ども・若者政策課**
  - お菓子販売とミニゲーム♪ウクレレ演奏も聞けます♪ **子ども食堂**
  - フードライブ(※)の受け付けと輪投げ遊び♪ **多摩市社会福祉協議会**
- ※フードライブとは、家庭で提供できる食品を持ち寄り、それらをまとめてフードバンク団体や地域の福祉団体などに寄付する活動です。①未開封②包装や外装が破損していない③賞味期限が2カ月以上先④常温保存のものがありましたら、寄付にご協力ください



## 幼稚園・保育所エリア

市内の幼稚園・保育所が大集合！！

- 幼稚園・保育園の食や遊びを体験できます！「どこの園がいいかな？」と迷っている保護者の方は、各園の先生に話を聞くこともできます！
- 工作コーナー **視聴覚室**
- 保育園で提供しているおやつを試食(600食) **調理室**
- 保育園の給食に関する写真展示 **創作室**
- 保育園のおもちゃで遊ぼう！&身体測定・手形コーナー **保育室 認可保育所**



- 幼稚園の「制作」や「あそび」のコーナー
- トランポリン
- 各園の紹介ブース **集会室 幼稚園**



- 休憩スペース、認証保育所紹介 **ホワイエ**
- ゲームコーナー(輪投げ、ストラックアウトなど)★抽選でお菓子やスパーボールのプレゼントあり！ **講座室 認証保育所**



## 「たまこどもフェス」コラボイベント グリナード夏まつり

射的やスイカ割りなどの楽しい縁日(有料)(グリナード永山)

午後2時～6時 場 グリナード永山 ☎(373)6091

- ちょこっと水鉄砲(NPO法人多摩子ども劇場)
- 消火器で初期消火！(多摩消防署)
- お絵描きうちわ(産後ケアラボ協会)
- レモネードスタンド～レモネード屋さんで大学生とお仕事体験🍊～(中央大学)
- 輪投げ遊びなどのゲーム♪(多摩大学)

- ジュース・軽食などの販売
- 喫茶れすと**
- 売店れすと**



## ギャラリー

### ギャラリー

- たこフェスクエスト(会場をめぐってシールを集めるとプレゼントがもらえる！スタートはギャラリーから) **児童館**
- 子ども・若者川柳の展示 **子ども・若者政策課**

中学生・高校生世代の皆さん！あなたの想いを川柳にのせて聴かせてください！

テーマ「ここが変だよ今の社会」投稿は公式ホームページから▶

募集中!



この事業は宝くじの助成金で実施します



## ご来場に際しての注意点

- 本イベントに対するグリナード永山駐車場の割り引きはありません。公共交通機関のご利用にご協力をお願いします。
- 熱中症対策を各自行って、水分補給をこまめに行ってください。

- 当日悪天候などによりイベントを中止する場合は、公式ホームページでお知らせします。
- 当日の気温などにより、開催中も中断する場合があります。 ※実施内容は変更する場合があります。

### 子ども・若者 関連情報

#### 妊婦歯科健康診査

8月28日(水)午後1時20分～2時50分 妊婦している方 20人(申し込み先着順) 歯科診察、唾液検査、歯みがき指導、かかりつけ歯科の案内 母子健康手帳(親子健康手帳)、いつも使っている歯ブラシ 1003405 健康推進課(健康センター) (376)9177へ

#### 育児相談

8月28日(水)午前9時10分～10時30分 乳幼児のいる保護者 20人(申し込み先着順) 身体計測、育児相談、栄養相談など 母子健康手帳(親子健康手帳) 1003429 7月22日(月)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

#### 離乳食講習会～初めてつくる離乳食コース～

8月29日(木)午後1時30分～3時 令和6年3月～4月生まれの初めての子がいる方 20人(申し込み先着順) 母子健康手帳(親子健康手帳)、筆記用具など 備考 試食あり。受講経験者は受講不可 1003426 7月22日(月)から、電話または直接、健康推進課(健康センター)へ

(376)9177へ

#### 乳幼児の健診事業

受付時間 午後1時～1時45分 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 健康推進課(健康センター) (376)9177

#### 出動！！こども3R協力隊～行こう 見よう 学ぼう「ごみ」のこと～

清掃工場やエコプラザ多摩の見学会でごみの行方について知り、何ができるかを考えてみよう！ 見学の後は、施設内で撮影した写真を飾れるアートフレームをダンボールなどで作ります。参加者には記念品として協力隊バッジとカードをプレゼント！

8月8日(木)②8月20日(火)、各午後1時～4時 ①多摩清掃工場、エコにこセンター②エコプラザ多摩 100円(工作費) 中学生以下(小学3年生以下は要保護者同伴) 各20人(応募者多数の場合は抽選) 7月28日(日)②8月10日(土)までに、インターネット手続きで、TAMA-3Rフォーラム実行委員会 http://www.renpou.org/tama\_3r\_2024.html (374)6210 tam.a.recycle@gmail.com

#### 幼児・小学生水泳教室(全11回)

開催日 9月～11月 場 アクアブルー多摩50mプール 4歳～小学生 幼児水泳教室=各20人、小学生水泳教室=初心初級クラス各30人・中級クラス各12人(応募者多数の場合は抽選) 備考 詳細は、アクアブルー多摩 https://www.tama-pool.org/ 参照 1008349 8月1日(木)消印有効の、郵送で、〒206-0032南野3-15-2アクアブルー多摩 (338)7667へ

#### 親子で作るアジアノットのブレスレット

8月24日(土)午前10時～正午 二幸産業・NSP健幸福祉プラザ501研修室 小学生以上とその保護者(2人1組) 7組14人(申し込み先着順) 2,800円(2人分、材料費込み) 講師 清水友香氏(中国結び講師) 1015080 7月20日(土)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

#### 緑の探検隊第4回「クモの巣の不思議な標本を創ります！」

8月25日(日)午前9時30分～正午 鶴牧西公園みどりの家 小学生(要保護者同伴) 5人(申し込み先着順) 1,500円(材料費込み) 身近にあるクモの巣で標本づくり 講師 峰岸久雄氏(環境カウンセラー) 1011572 7月23日(火)から、電話または直

接、グリーンライブセンター (375)8716(祝日を除く火～金曜日)へ

#### 親子で学ぶ環境教室～ソーラーハウスをつくらう!!～

8月28日(水)午後2時～4時 消費生活センター講座室(ベルブ) 小学4～6年生とその保護者 15組30人(申し込み先着順) 電気製品の省エネや太陽光発電の仕組みについて学ぶ。手のひら大のソーラーハウスを製作 持ち物 筆記用具、ウェットティッシュ、持ち帰り用袋 講師・協力 パナソニック(株)エレクトリックワークス社 1015160 7月20日(土)～8月9日(金)に、公式ホームページのインターネット手続きで、環境政策課 (338)6831へ

#### 多摩市ファミリー・サポート・センター会員募集・説明会

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。

8月3日(土)午後1時30分～3時 永山公民館視聴覚室 10人(申し込み先着順) 保育 3人(1歳6カ月児以上。申し込み先着順) 1012750 7月23日(火)から、電話で、多摩市ファミリー・サポート・センター (357)5105 http://famisapo.tama.jp/ へ

## この2年間で約270世帯に利用いただきました! 先着100件! 家具転倒防止器具の取り付け作業を無料で行います!

30年以内に首都直下型地震 発生率70% 今備えて いつか来る地震から 命と財産を守りましょう!



次の条件をすべて満たす方

- 市内に住民票がある
- 令和7年3月31日時点で65歳以上
- 65歳以上のみで暮らす世帯

#### 費用負担

- 調査・取付作業=無料
- 器具などの購入=自己負担(市が案内する業者から購入またはご自身でご用意)

100世帯(申し込み先着順)

備考 令和7年3月31日(月)までに作業を完了できない場合は対象外(申請から作業日程調整の連絡まで1週間から2週間ほどかかります)。詳細は、公式ホームページ参照

注意 対象者の確認のため、住民基本台帳を

確認します。また、ご事情の確認のため、ご連絡する場合があります。

1001556 令和7年2月21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郵送で、防災安全課 (338)6802へ(郵送の場合は右記の家具転倒防止器具等設置事業申請書を封筒に入れてお送りください)

送付先を封筒に貼り付けてお送りください

【送付先】 〒206-8666 関戸6-12-1 多摩市 総務部 防災安全課 防災担当 行

申請書を切り取ってお送りください

#### 家具転倒防止器具等設置事業申請書

この事業を利用するにあたり、私に関する情報を事業受託業者へ提供することに同意します。

対象要件のご確認 (以下の□すべてに☑が対象です)

- 多摩市に住民票がある
- 令和7年3月31日時点で65歳以上
- 65歳以上のみで暮らす世帯

記入日: 令和 年 月 日

フリガナ	
氏名	
電話番号	自宅: 携帯:
住所	〒
生年月日	大正 昭和 年 月 日 ( 歳)
本人以外の連絡先	※本人以外へ連絡を希望する場合のみご記入ください 氏名: 電話:

裏面へ続く





### 世代間交流イベント「みんなで卓球やってみよう」

7月29日(月)午前10時～午後3時  
二幸産業・NSP健幸福祉プラザ多目的フロア  
市内在住の60歳以上・小学生(小学3年生以下は要保護者同伴)  
持ち物 汗拭きタオル、飲み物、室内用運動靴  
備考 詳細は、二幸産業・NSP健幸福祉プラザ  
https://www.tama-fukushi.org/ 参照  
1002887  
当日直接会場へ  
二幸産業・NSP健幸福祉プラザ3階事務室  
☎(356)0303

### 身近な場所で相談できます！

高齢者総合相談窓口の地域包括支援センターが、出張相談を行っています。日常生活で気になることや不安なことがありましたら、お気軽にお立ち寄りください。なお、電話相談はいつでも受け付けています。

1002951  
高齢支援課 ☎(338)6846  
☎(371)1200

担当包括	担当地区	相談日時・場所
西部 ☎(389)8850	東寺方(3丁目除く)・落川・百草・和田(3丁目除く)・桜ヶ丘・関戸6・貝取(地番)	8/26(月) 15:00～16:30 カフェシナモン(東寺方1-2-12)
		9/5(木) 14:00～15:00 桜ヶ丘集会所(桜ヶ丘1-1)
	連光寺・聖ヶ丘・馬引沢・諏訪	9/24(火) 14:00～15:30 大栗川・かるがも館
		9/25(水) 13:00～15:00 三方の森コミュニティ会館
東部 ☎(373)7850	連光寺・聖ヶ丘・馬引沢・諏訪	8/15(木) 13:30～15:00 ココスモ連光寺
		9/19(木) 13:30～15:00 ココスモ連光寺
多摩センター ☎(376)2941	落合・鶴牧・南野2～3・唐木田・中沢・山王下	9/10(火) 12:30～13:30 TOM HOUSE
		9/17(火) 14:00～16:00 からきだ菖蒲館
中部 ☎(375)0017	永山2～7・貝取2～5・豊ヶ丘2～6・南野1	8/5(月) 13:30～14:30 貝取こぶし館
		9/2(月) 13:30～14:30 貝取こぶし館
		9/19(木) 13:00～14:00 豊ヶ丘福祉館
北部 ☎(357)3711	関戸1～5・一ノ宮	9/30(月) 15:00～16:30 カフェシナモン
北部 愛宕支所 ☎(319)6411	愛宕・東寺方3・和田3・乞田・永山1・貝取1・豊ヶ丘1	8/17(土) 10:00～12:00 コミュニティプレイスあたご(愛宕4-53-1)
		9/21(土) 10:00～12:00 コミュニティプレイスあたご

### もの忘れが多くなってきたと感じる方へ～もの忘れチェックしてみませんか？～

もの忘れの相談・検査を無料で受けられる「もの忘れ相談事業」を行います。

8月1日(木)～令和7年3月31日(月)  
65歳以上の市内在住者(医療機関で認知症の診断を受けたことがない方)  
備考 令和6年度に75歳～84歳に

なる方へは、7月末に案内通知を順次発送  
1015104  
☎電話で、お住まいの地区の地域包括支援センターまたは市役所1階高齢支援課  
☎(338)6846へ



### シニアのためのスマホ相談会・体験会

#### 【共通事項】

☎スマートフォンの使い方に疑問や不安のある60歳以上の都民  
講師 東京都の委託による専門講師  
持ち物 自身がお持ちのスマートフォン  
主催 東京都  
東京都スマートフォン普及啓発事業事務局  
☎03(6775)9480

#### ●相談会

8月9日(金)午後2時～4時(30分ごとの計8枠)  
東寺方地区市民ホール第1会議室  
8人(会場先着順)  
1対1の相談会  
1012056  
当日直接会場へ

#### ●体験会

8月14日(水)午前9時～正午・午後1時～4時  
二幸産業・NSP健幸福祉プラザ704研修室  
定20人(応募者多数の場合は抽選)  
備考 講座はAndroidの操作方法で説明。デモ機の貸し出しあり  
1012114  
8月5日(月)までに、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(日曜日・祝日・第2土曜日を除く午前8時30分～午後5時)へ



### 令和6年度中学校卒業程度認定試験

10月17日(木)科目 国語、社会、数学、理科、英語  
受付期間 8月30日(金)まで  
備考 詳細は、東京都教育庁地域教育支援部義務教育課で配布の受験案内参照  
1015013  
東京都教育庁地域教育支援部義務教育課  
☎03(5320)6752

### 教育委員会だより第92号

夏休み期間に実施する講座・展示など  
1005465  
教育振興課 ☎(338)6872

### 多摩市教育委員会委員再任のお知らせ

6月30日に任期満了となった原島久男氏が再任されました。

任期 7月1日～令和10年6月30日  
人事課 ☎(338)6804

### 日本国籍の海外居住者のための国民年金任意加入制度をご利用ください

海外居住者でも任意加入すると、将来の年金額を増やせる他、遺族基礎年金や障害基礎年金を受給できる場合があります。

海外に居住する20歳～65歳未満の日本国籍の方で、日本国内の最終住所が多摩市の方(厚生年金加入者とその方に扶養されている配偶者を除く)  
納付方法 国内協力者に送付される納付書での納付または日本国内の預(貯)金口座からの引き落とし  
持ち物 基礎年金番号または個人番号の分かるもの、本人確認書類(運転免許証など)、通帳・金融機関の届出印(口座振替希望者のみ)  
備考 任意加入中は、免除・納付猶予・学生納付特例制度の申請は不可  
1001958  
海外に転出する方=市役所1階保険年金課  
☎(338)6844、現在海外に居住している方=府中年金事務所  
☎042(361)1011、日本国内に住所を有したことがない方=千代田年金事務所  
☎03(3265)4381



### 傍聴

#### 【共通事項】

備考 会場先着順  
当日直接会場へ  
令和6年度第3回多摩市学びあい育ちあい推進審議会定例会

7月29日(月)午後2時  
教育委員会会議室(バルブ5階)  
定10人  
多摩市の社会教育・公民館運営など  
1012194  
教育振興課 ☎(338)6930

#### ●第4回多摩市手話言語条例検討会

7月31日(水)午後6時30分～8時30分  
市役所西1～3会議室  
定10人程度  
手話言語条例の検討  
1015075  
障害福祉課 ☎(338)6903・☎(371)1200

#### ●令和6年8月多摩市教育委員会定例会

①8月5日②8月26日、各月曜日午後2時  
①教育委員会会議室(バルブ5階)②永山公民館バルブホール  
定各10人  
内付議案件の報告・決定など  
備考 8月26日(月)は中学校教科用図書の採択を行うため、傍聴定員を増やす予定。詳細は、公式ホームページ参照  
1005473  
備考 日時・場所は変更になる場合あり。事前に要問い合わせ  
教育振興課 ☎(338)6872

### 市民委員募集

#### 【共通事項】

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。選出委員の氏名などは公表。詳細は、公式ホームページ参照。ファクシミリによる申請の場合は、送信後に要電話連絡

### ●多摩市まち・ひと・しごと創生総合戦略推進委員会

任期 10月1日～令和8年3月31日  
市の他の審議会・懇談会などの委員になっていない、令和6年10月1日時点で18歳以上の市内在住・在勤・在学者  
募集人数 1人  
備考 会議は年2回程度開催予定  
1015102  
8月19日(月)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魅力とまちの活性化策について」(800字程度・様式自由)・住所・氏名・生年月日・性別・職業・電話番号・メールアドレスを記入し、〒206-8666市役所3階企画課  
☎(338)6813・☎(337)7658へ

### ●多摩市長等政治倫理審査会

市長・教育長などが条例に定める政治倫理基準に反する行為を行った場合に調査などを行います。

任期 9月30日～令和8年9月29日  
市の他の審議会などの委員になっていない、令和6年9月30日時点で18歳以上の市内在住者  
募集人数 3人  
1015099  
8月23日(金)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「政治倫理審査会委員への応募動機」(800字程度・様式自由)・住所・氏名・年齢・生年月日・職業・性別・電話番号を記入し、〒206-8666秘書広報課  
☎(338)6811・☎(338)3311へ

求人・募集



### 都営住宅入居者(東京都全体)

募集住宅種類 ①家族向け(ポイント方式)②単身者向け(抽選方式)  
備考 オンライン申し込み可。詳細は、8月1日(木)～9日(金)に市役所1階案内・東庁舎2階都市計画課、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案内書参照  
1010291  
所定の申込書に必要事項を記入し、①8月16日(金)午後6時必着の、郵送で、東京都住宅供給公社都営住宅募集センターへ②8月16日必着の、郵送で、渋谷郵便局へ  
JKK東京(東京都住宅供給公社)都営住宅募集センター  
https://www.to-kousya.or.jp/ [募集期間中=☎0570(010)810、募集期間以外=☎03(3498)8894]、市役所都市計画課  
☎(338)6817



# 令和6年度の低所得者支援及び定額減税補足給付金の受け付けが始まります

この給付金は、「デフレ完全脱却のための総合経済対策」(令和5年11月2日閣議決定)を踏まえて実施します。原則として、いずれの給付金も、**対象となる方には市からお知らせを送付します**ので、届いたらすぐにご確認ください。

### 【共通事項】

**備考書類**に不備がある場合や、申請が集中した場合は、支給まで予定より時間がかかる可能性あり。DV避難・離婚した方などは、要問い合わせ。必要書類や申請方法などの詳細は、公式ホームページ参照  多摩市物価高騰支援給付金専用コールセンター ☎0120(017)811(平日午前9時～午後6時)

**1～4 いずれか1つ1回限りの支給**

<b>1</b> 令和5年度 住民税非課税世帯 7万円給付	<b>2</b> 令和5年度 住民税均等割のみ課税世帯 10万円給付
<b>1 2</b> 低所得者(1～4)の子育て世帯 <b>3 4</b> <b>子ども1人当たり5万円給付</b>	
<b>3</b> 令和6年度 新たに住民税非課税となる世帯 10万円給付	<b>4</b> 令和6年度 新たに住民税均等割のみ課税となる世帯 10万円給付

**5 定額減税しきれないと見込まれる方**

調整給付  
減税しきれなかった差額を1万円単位で給付

**6 所得税・住民税所得割の納税者**

定額減税  
1人4万円×(本人+扶養親族など)

令和5年度  
**1**住民税非課税世帯への給付(7万円)または**2**均等割のみ課税世帯への給付(10万円)を受け取りましたか?  
※受け取っていない場合でもこれらの制度の対象であった場合は今回の給付の対象外

**はい** → 対象外

**いいえ** →

令和6年6月3日時点の世帯の住民税の課税状況は?  
①世帯全員が非課税または均等割のみ課税  
※住民税を課されている他世帯の親族などに、世帯全員が扶養されている場合は②  
② ①以外の方

**②の方** → 対象外

**①の方** →

令和6年度新たな非課税または均等割のみ課税世帯への10万円給付の対象 **3 4**

**1 2** 子どもを扶養している方は  
**3 4** **子ども加算の対象**  
※DV避難・離婚した方などは例外規定あり  
**申 1 2** 受給者=8月30日(金)まで、**3 4** 受給者=10月31日(木)まで

**3 4** 令和6年度に、新たに住民税非課税・均等割のみ課税世帯になった方へ **1世帯10万円**

**1 2** 上記で支給された世帯主の世帯員の中に **3 4** **18歳以下の児童(単身世帯を除く)がいる方へ(子ども加算)** **児童一人あたり5万円**

**1**7万円の給付金の対象だった住民税非課税世帯・**2**10万円の給付金の対象だった住民税均等割のみ課税世帯は対象外です。

対象者の方には、**7月19日(金)から順次**お知らせをお送りします。

**対**基準日(令和6年6月3日)に世帯全員分の住民税が(令和6年度から)新たに非課税または均等割のみ課税となっている世帯主**発送書類**支給口座等確認書または申請書**支給時期**申請後、1カ月～1カ月半程度**申請期限**9月30日(月)消印有効**D**1014835  詳細はこちら▶

### よくある質問

**Q1** 令和5年度は非課税世帯で7万円の給付金をもらいました。今回の10万円ももらえますか?

**A1** 令和5年度に7万円または10万円の給付金の対象だった方は、今回の給付金は対象外のため受け取れません。

**Q2** 地方に進学した子どもが一人暮らしをしています。住民票上は同一世帯となっていますが、それぞれで給付金をもらうことができますか?

**A2** 住民票上の世帯が基準となるため、住民票上の世帯主のみが給付金を受け取ることができます。

今までに子ども加算の給付金の対象だった世帯は対象外です。対象の方には、7月29日(月)から順次お知らせをお送りします。

**支給時期**令和6年8月末以降順次支給

上記の対象者に該当している方のうち、申請が必要な方もいます。

### ●お知らせが届く方

・令和6年度住民税非課税世帯・均等割のみ課税世帯への給付金の給付の対象となっている

### ●申請が必要な方

- ・令和6年6月4日以降に生まれた子どもを養育している
- ・別居中だが、生計同一の単身世帯の子どもを養育している
- ・DV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
- ・令和6年6月3日以降、海外に転出している

・令和6年度住民税非課税世帯・均等割のみ課税世帯だが、お知らせが届いていない

**申請期限**10月31日(木)**D**1014220  **若者政策課** ☎(338)6851  詳細はこちら▲

## 詐欺に注意!

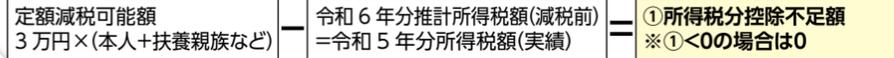
市や都・国などが、給付の手数料などとして現金自動預払機(ATM)の操作をお願いしたり、ギフトカードの購入を求めたりすることは絶対にありません。少しでも不審だと思ったら、多摩市物価高騰支援給付金専用コールセンター☎0120(017)811や警察(☎110)・警察相談専用電話(☎#9110)・多摩市消費生活センター☎(337)6610にご連絡ください。

### 5 所得税・住民税が課税されている調整給付の対象の方へ

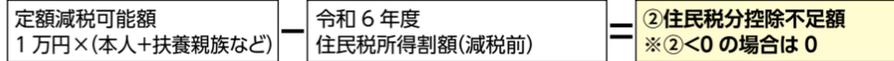
定額減税の対象で、所得税または住民税が、減税しきれないと見込まれる方に差額を給付します。 **1人当たり最大4万円**

#### ●給付額の算出方法

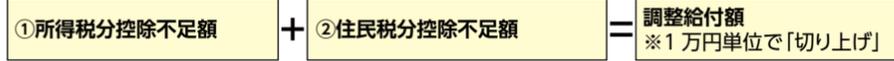
##### ①所得税分の算出方法



##### ②住民税分の算出方法



#### 調整給付額



対象者の方には、**8月下旬～9月上旬**にお知らせをお送りします。

**発送書類**④支給通知書(申請不要)または⑤支給口座等確認書[④は7月31日(水)ごろまでにマイナポータルなどで公金受取口座の登録が完了している方のみ] **支給時期**④口座変更をしなかった方=9月27日(金)(予定)、④口座を変更した方・⑤を受け取った方=申請後1カ月～1カ月半程度 **申請期限**11月15日(金)消印有効 **備考**減税額確定後に、調整給付額が不足する場合は、令和7年度に追加で支給予定 **ID**1014662 詳細はこちら▶ 

### 公金受取口座の登録

ご自身のパソコンやスマートフォンの他、市役所1階ロビーや永山マイナンバーカードセンター(ベルブ)に設置の端末でも登録することができます。

**持ち物**マイナンバーカード、有効な利用者証明用電子証明書のパスワード(数字4桁)、振込口座が分かるもの(対象者本人の通帳・キャッシュカードなど) **備考**パソコンで登録する場合は、ICカードリーダーが必要 **インターネット手続きで、マイナポータル** <https://services.digital.go.jp/mynportal/> **永山マイナンバーカードセンター** ☎(400)6778(第1・3木曜日を除く)



### よくある質問

**Q1** 自分の税金の状況について確認したいのですが、どこに問い合わせたらよいですか？

**A1** 住民税と所得税の状況によって、問い合わせる場所が異なります。

#### 【住民税】

- ・令和6年1月1日時点で市内在住者=市役所2階課税課 ☎(338)6821(窓口の場合は本人確認書類、電話の場合は納税通知書が必要)、ご自身で課税証明書を取得
- ・令和6年1月1日時点で多摩市外在住者=令和6年1月1日時点で居住していた市区町村へ

#### 【所得税】

- ・給与所得者で年末調整の対象者=勤務先へ
- ・確定申告した方=確定申告を提出した税務署へ
- ・年金受給者=日本年金機構府中年金事務所 ☎042(361)1011へ

**Q2** 調整給付は、現在住んでいる自治体から受けられますか？

**A2** 調整給付を実施するのは令和6年度個人住民税を課税している自治体となりますので、必ずしも住民票上の自治体とは限りません。

### 6 定額減税とは？

令和6年度個人住民税(市民税・都民税)の合計所得金額が1,805万円(給与収入2,000万円)以下の納税者が対象です。個人住民税が非課税・均等割のみ課税の方は対象外ですが、所得税を納付している方は対象となる場合があります。

**定額減税額** **所得税** 3万円×(本人+同一生計配偶者+扶養親族など)

**個人住民税** 1万円×(本人+控除対象配偶者+扶養親族など)

**備考**詳細は、国税庁定額減税特設サイト <https://www.nta.go.jp/users/gensen/teigakugenzei/index.htm> 参照 **個人住民税について**=市役所課税課 ☎(338)6821、**所得税について**[給与の源泉徴収に関する一般的なこと=給与支払者向け所得税定額減税コールセンター ☎0120(741)237、具体的な金額などについて=日野税務署 ☎042(585)5661(ガイダンス「2」)]

## 市内で夢を実現 ~創業という選択~

### 創業者紹介

市の支援制度を受けて、夢を実現した事業者を紹介します。

**ID**1005596 **経済観光課** ☎(338)6867・☎(337)7659

**キカ洋菓子店 / SWEETS LABORATORY KIKA**  
代表 諸戸清貴  
(豊ヶ丘1-61-16コーポ唐沢102)

- 事業内容 洋菓子の製造販売です。
- 店名の由来・経営理念

季節の菓子・季節の果実、そして季節の香りを楽しんでいただき



▲諸戸さん

たいとの想いから頭文字を1字ずつ取り、キカとしました。また大学時代は、理工学系の大学で光デバイスの研究をしていた経験から、物事を追求する性分でもあり、英名はSWEETS LABORATORYとしました。

●多摩市で創業して良かったこと 志創業塾や創業相談で創業までの道筋をアドバイスいただくことができ、とても心強かったです。また、地域の皆さんが温かく、郊外エリアであっても都心の情報を知っている方が多いため、最先端のものを取り入れても柔軟に興味を持っていただける方が多く、お客さまにさまざまなタイプのお菓子を提供できるので、とてもやりがいを感じています。

●今後の夢 現在の事業をしっかりと軌道に乗せて、皆様のご期待に応え続けるお店として成長し続けていきたいです。



●多摩市で利用した制度 創業相談、志創業塾、制度融資

**キルトチェリー手芸教室**  
代表 大野チエ(関戸2-23-15草間マンション303)

●事業内容 子ども向け手芸教室と、大人向けパッチワーク&手芸教室です。少人数制の教室なので希望に沿ったカ

リキュラムで丁寧に指導します。

#### ●店名の由来・経営理念

自身の名前をヒントに付けた名称です。名前をそのまま付けるのは恥ずかしかったので、似ている言葉でチェリーと名付けました。創業場所となった聖蹟桜ヶ丘の「桜」=「チェリー」という意味もあります。



▲大野さん

当教室を皆さんの自己表現の場にして欲しいと思っています。好きな色・形・素材などを組み合わせて自分らしい作品を作りに来てください。



#### ●多摩市で創業して良かったこと

志創業塾へ参加後、創業相談を受けています。私一人では思いつかなかったことや違った角度から見た意見などをいただけて、毎回勉強になります。ここまで一緒になって親身に考えてくださるのかと驚くくらい熱いご指導・励まし

に感謝しています。

#### ●今後の夢

4月から始めた教室外での子ども向けワークショップ活動は、参加者が100人を超えました。「キルトチェリーで作品を作って楽しかった!」というお子さんの笑顔をこれからも教室内外でどんどん増やしていきたいです。

#### ●多摩市で利用した制度

創業相談、志創業塾、経営塾

### 支援制度の一部を紹介します

**創業・経営相談** 創業に関する素朴な疑問・事業アイデアの具体化・事業計画書の作り方・資金調達などについて、ワンストップで相談に応じます。

**相談日時**月・水・木曜日午後1時～5時(1人60分) **場**市役所 **相談員** 多摩市創業・経営支援事業推進員 **セミナー**

経営理念の作成・経営戦略・利益計画など具体的な事業計画の作成を行い、創業を実践レベルで学ぶ「志創業塾」、経営の基本や販路開拓、マーケティングなどを学ぶ創業塾のフォローアップ講座の「経営塾」を実施しています。

# 求人・募集

## 友好都市長野県富士見町2大リゾート無料キャンペーン

市の友好都市である長野県富士見町の富士見パノラマリゾートの「ゴンドラ往復券」、富士見高原リゾートの「園内散策券&リフト・カート利用券」が、富士見町・多摩市・川崎市・静岡県民の先着3万人限定で無料になるキャンペーンを実施しています。長野県富士見町公式ホームページからダウンロードできるクーポン券と本人確認書類をチケット売場へご提示いただき、施設から配付されるアンケートにご協力ください。  
 ①11月17日(日)まで**備考**予約不可。詳細は、富士見町<https://www.to>

wn.fujimi.lg.jp/page/r6-2daimuryou.html 参照  長野県富士見町役場産業課 ☎0266(62)9342・FAX0266(62)4481

### 自衛隊学生種目(採用コース)

- ①航空学生  
**対**パイロットを目指す方**試験日**9月16日(祝)**受付期限**9月5日(木)必着
  - ②防衛医科大学校看護学科  
**対**看護師を目指す方**試験日**10月12日(土)**受付期限**10月2日(水)必着
  - ③防衛医科大学校医学科  
**対**医師を目指す方**試験日**10月19日(土)**受付期限**10月9日(水)必着
  - ④防衛大学校  
**対**部隊のリーダーを目指す方**試験日**11月2日(土)**受付期限**10月17日(木)必着
- 自衛官個別説明会  
**受付時間**平日午前8時30分～午後5時

時**備考**電話も可  
**【共通事項】**  
**応募資格**①=海自:18歳~23歳未満、空自:18歳~24歳未満②③④=18歳~21歳未満[高卒者(見込み含む)または高専3年次修了者(見込み含む)]  
**ID**1002481**備考**詳細は、自衛隊府中分駐所 <https://www.mod.go.jp/pco/tokyo/fuchu/index.html>

### 消防団員募集中!



**ID**1001710**関**防災安全課☎(338)6802・FAX(339)7422 

参照  自衛隊東京地方協力本部府中分駐所 ☎・FAX042(365)5011、[recruit17-tokyo-ea@inet.gsdf.mod.go.jp](mailto:recruit17-tokyo-ea@inet.gsdf.mod.go.jp)

### パルテノン大通り マルシェで東愛宕中学校の はちみつを販売!



東愛宕中学校は、ESD(持続可能な開発のための教育)の一環で養蜂活動をしています。  
 100%天然・非加熱・無添加の純粋蜂蜜「愛宕ハニー」をぜひご賞味ください。  
**日**7月27日(土)午前10時~午後4時**ID**1015068**関**愛宕ハニーについて=教育指導課☎(338)6925、イベントについて=経済観光課☎(338)6830

# 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。 **ID**1003237

- 生活困窮者自立相談**  
**日**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**関場**しごと・くらしサポートステーション(ベルブ2階)☎(338)6942
- 居住支援相談窓口**  
**日**月~金曜日午前9時~午後6時、土曜日午前9時~午後5時**関場**居住支援相談窓口(ベルブ2階)☎(401)8640
- 休日納税相談(納税課・保険年金課)(予約不要)**  
**日**7月28日(日)午前8時30分~正午・午後1時~5時**関場**市役所1階保険年金課**関**納税課☎(338)6852、保険年金課☎(338)6840
- 高齢者在宅療養支援窓口**  
**日**月~金曜日午前10時~正午・午後1時~4時**関**高齢者の在宅療養の医療に関する相談窓口**関**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)**  
**日**月~金曜日午前9時~午後5時**関場**ハローワーク府中永山ワークプラザ(ベルブ4階)☎(375)0951
- 創業・経営相談**  
**日**月・水・木曜日午後1時~5時**関**経済観光課☎(338)6867
- リモート労働相談**  
**日**毎月第3木曜日午前11時、午後1時30分・3時30分**関場**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)**  
**日**月~金曜日午前9時~午後5時**関場**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)**  
**日**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**関場**TAMA女性センター☎(355)2110
- 女性を取り巻く悩みなんでも相談**  
**関場**TAMA女性センター(ヴィータ7階)☎(355)2110

- 面接相談  
**日**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)  
**日**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**  
**日**第3水曜日午前9時30分~正午**関場**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)**  
**日**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)**関場**消費生活センター消費者相談室(ベルブ3階)☎(374)9595
- 外国人のための生活相談室(LIFE COUNSELING 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**関場**(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  
**日**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  
**日**第4火曜日午後1時30分~3時30分**【共通事項】**  
**関場**権利擁護センター(二幸産業・NSP健康福祉プラザ7階)☎(373)5677
- 総合オンブズマンによる苦情相談**  
**日**月~金曜日**関場**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  
**日**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**関場**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**  
**日**月~金曜日午前9時~午後5時**関場**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)**  
**日**月~金曜日午前10時~正午・午後1時~5時**関場**教育センター☎(372)1010
- 発達・教育初回相談窓口☎(372)1038**  
**日**月~土曜日午前9時~正午・午後1時~5時**関場**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**関場**障害福祉課発達支援室☎(374)2717、教育センター☎(372)1010
- 就学・転学相談☎(372)2050**  
**日**月~金曜日、第2・4土曜日午前10時~正午、午後1時~5時**関場**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**  
**日**月~金曜日午前9時30分~午後4時30分**関場**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」  
**日**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**関場**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」  
**日**月~土曜日(第2土曜日を除く)午前8時30分~午後5時**関場**多摩市社会福祉協議会(二幸産業・NSP健康福祉プラザ3階)☎(356)0307

**障がい者の就労相談**  
**日**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

- 関場**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、行政相談は50分)です。法律相談・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。  
**関場**市役所1階市民相談室☎(338)6806

**法律相談**  
**日**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**  
**日**8月6日・27日各火曜日午後1時30分~4時30分、13日(火)午前9時30分~正午

**不動産の相続・贈与等の登記相談**  
**日**8月13日(火)午後1時30分~4時、27日(火)午前9時30分~正午

**交通事故相談**  
**日**8月1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**  
**日**8月5日(月)午後1時30分~4時、26日(月)午前9時30分~正午

**不動産取引相談**  
**日**8月26日(月)午後1時30分~3時

**年金・社会保険・労務相談**  
**日**8月22日(木)午後1時30分~4時

**人権・身の上相談**  
**日**8月1日・15日各木曜日午前9時30分~正午、8日・22日各木曜日午後1時30分~4時

**行政相談**  
**日**8月15日(木)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)**  
**日**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
教育	企画展「鉄道が街にやって来た」関連イベント「京王資料館見学会」	日8月17日(土)午前10時～正午 集場所 平山城址公園入口バス停	対中学生以上定20人(応募者多数の場合は抽選) ¥1,000円 共催京王資料館 申問主催 8月9日(金)午後4時まで、インターネット手続きで、パルテノン多摩 URL <a href="https://www.parthenon.or.jp/event/202405exhibition/">https://www.parthenon.or.jp/event/202405exhibition/</a> ・ ☎(375)1414へ
スポーツ	成人水泳教室	日9月～11月 場アクアブルー多摩50mプール	対高校生以上の健康な方定各12～15人(応募者多数の場合は抽選) 備詳細は、アクアブルー多摩 URL <a href="https://www.tama-pool.org/">https://www.tama-pool.org/</a> 参照ID1008349 申込期限8月1日(木)消印有効 問アクアブルー多摩 ☎(338)7667
健康・福祉	市民活動・交流センター 通年教室	場キタカイさんぽ館	対15歳以上(中学生不可)定各20人(会場先着順) 内 ¥ ゆったり健康太極拳(木曜日)=500円(1回)、だれでもエアロ(金曜日)=500円(1回)、ヨガストレッチ(金曜日)=300円(1回)、ゆるヨガピラ(土曜日)=500円(1回) 備詳細は、市民活動・交流センター URL <a href="https://tama-kitakai.com/">https://tama-kitakai.com/</a> 参照ID1014589 申当日直接事務室へ 問市民活動・交流センター ☎(400)7723
	8月のスポーツ・健康・体力相談(総合体育館)	日8月6日(火)午前10時～11時50分・22日(木)午後1時～2時50分 場第3スポーツホール内相談コーナー	¥210円(市外の方は420円) 内 トレーニングワンポイントアドバイス! 持ち物 室内用運動靴 備詳細は、総合体育館 URL <a href="https://tama-sports.com">https://tama-sports.com</a> 参照 申問 電話または直接、総合体育館 ☎(374)2313へ
	8月のスポーツ・健康・体力相談(アクアブルー多摩)	日8月18日(日)午前10時～正午 場トレーニングルーム	¥大人310円、シニア150円 内 夏の冷えとむくみを解消! リンパマッサージ相談会 備詳細は、アクアブルー多摩 URL <a href="https://www.tama-pool.org/">https://www.tama-pool.org/</a> 参照 申問 電話または直接、アクアブルー多摩 ☎(338)7667へ
	公民館市民企画講座「みんなの学校」上映会～インクルーシブ教育の実現に向けて～	日8月24日(土)午後2時～4時30分 場関戸公民館ヴィータホール	定250人(会場先着順) 備要約筆記・手話通訳・寝転びスペースあり ID1015169 申当日直接会場へ 主催講師 問 自立ステーションつばさ ☎(389)6491・✉tsubasa199404tbs@gmail.com
文化	はじめての草木染め	日8月18日(日)午前10時～正午 場キタカイさんぽ館創作活動室1	定10人(申し込み先着順) ¥300円 持ち物 エプロン、手拭きタオル、作品を持ち帰る袋 備 小学3年生以下は要保護者同伴 ID1015048 申問 主催 8月1日(木)午前9時から、電話または直接、市民活動・交流センター ☎(400)7723へ
	永山公民館サロンライトコンサート	日8月10日(土)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	対小学生以上定130人(会場先着順) 出演 武山茂(ウクレレ)、渡邊理紗子(ピアノ) 曲目 アロハオエ、プレリュード(カプースチン作曲)ほか ID1013601 問 永山公民館 ☎(337)6661
はたらく	多摩商工会議所パソコン教室	日 月・木・土曜日各午前10時～午後5時、火・水・金曜日各午前10時～午後8時30分(祝日を除く) 場 ザ・スクエアビル2階パソコン教室(関戸1-1-5)	¥1回(50分)1,100円 内 ワード、エクセル、動画・ホームページ作成、はじめてのAI入門など 備 無料体験・教室見学も可 ID1015216 問 多摩商工会議所 ☎(400)5896

### エコ・フェスタ2025参加・出展団体募集

令和7年3月1日(土)・2日(日)にパルテノン多摩で開催するエコ・フェスタ2025への参加・出展団体を募集します。

環境に関する取り組みの展示・

発表・工作体験などを行い、参加者や市民の方々と交流しながら環境について学び合うイベントです。

☑環境問題を考える、主に市内で活動する市民団体・事業者・学

校・個人主催エコ・フェスタ2025実行委員会 備 参加希望団体は、各団体1人ずつ実行委員会に要参加[第1回実行委員会は9月4日(水)開催予定] ID1002238 申問 7月20日(土)～8月23日(金)に、公式ホームページのインターネット手続き

たはファクシミリで、公式ホームページに掲載するエントリーシートに必要事項を記入し、環境政策課 ☎(338)6831・✉(338)6857へ(ファクシミリの場合、送信後に要電話連絡)

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 8/14 水

《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 8/20 火

《時間》9:30～11:30  
《場所》多摩市永山1-5 予約制  
永山公民館 4F 視聴覚室  
《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ください

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

※8月入会ご希望の方は、8/7(水)まで 多摩市桜ヶ丘4-40-1

公益社団法人 多摩市シルバー人材センター

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、様々なこころ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おります。

Tel.042-663-2222

Fax.042-663-3286

〒193-8505 東京都八王子市裏高尾町273

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。

# 健康だより

## これならできる!健康・栄養相談

健診を受けたら健康栄養相談を受けましょう。生活改善のワンポイントが見つかります。管理栄養士・保健師が相談に応じます。

8月16日(金)午前9時10分・9時40分・10時10分・10時40分・11時(相談は各回1時間程度)各10人(申し込み先着順)健診結果の見方と相談。その他健康に関する相談も可備者健診結果があれば要持参。治療中の方は主治医に要相談ID1012092問場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(健康センター)☎(376)9139へ

南多摩保健所講演会「予防の大切さを知ろう!歯医者さんへの上手なかかり方～信頼関係を築くコミュニケーションのコツ～」

9月5日(木)午後2時～4時①南多摩保健所講堂(永山2-1-5)②オンライン定員20人(申し込み先着順)講師品田佳世子氏(国立大学法人東京医科歯科大学名誉教授)問場8月22日(木)までに、インターネット手続きで、南多摩保健所管理課保健医療担当☎https://www.hokeniryo.metro.tokyo.lg.jp/minamitamaya//・☎(371)7661へ



## 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ます。
- 子供の健康相談室 小児救急相談(東京都) ☎#8000、☎03(5285)8898  
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(医師) ※当番医は、都合により変更の場合あり  
急病人のみ。来院前に必ず電話予約。必ず時間内のご連絡・ご来院を。  
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
7/21(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
7/28(日)	せいせきゆずクリニック	関戸1-20-2 サクテラスモール3階	(401)8100
8/4(日)	渡辺クリニック	豊ヶ丘5-8-1	(371)3321

### 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(原則15歳以下)問場☎(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時問場☎(376)8009

## いのち ミニ・生命のメッセージ展in多摩

犯罪・事故・いじめなどによって、理不尽に生命を奪われた犠牲者が主役のアート展です。犠牲者一人ひとりの等身大の人型パネル、足元に置かれた「生きた証」である靴、遺された家族の言葉などを通じて、かけがえのない命の大切さを伝えます。生きたくても生きられなかった「メッセンジャー」からの「命を守り、未来につなげる願い」を感じてください。

7月23日(火)～30日(火)午前9時～午後10時場関戸公民館市民ロビー協力NPO法人いのちのミュージアム当日直接会場へID1015187問場平和・人権課☎(376)8311・FAX(339)0491

本人の写真をメッセンジャーに貼る。本人と同じ身長。生前履いていた靴。

http://inochi-museum.or.jp office@inochi-museum.or.jp

## この夏、世界に目を向けて

～戦争と平和を自分事に～

8月の第33回多摩市平和展開催に先駆けてプレイベントを中央図書館で開催します!

今、この世界で起きている戦争や紛争に目を向け、私たち一人ひとりにできることを考え、行動してみませんか?

場中央図書館活動室1主催多摩市、多摩市平和展市民会議ID1011812問場当日直接会場へ問場平和・人権課☎(376)8311・FAX(339)0491

- パネル展  
7月27日(土)～30日(火)午前10時～午後6時(ウクライナやパレスチナのガザ地区など、世界の紛争地域の人々の生活や暮らし・風景などの写真パネルを展示)
- 講演会  
7月28日(日)午後2時～4時(1時30分開場)定員50人(会場先着順)講師高垣慶太氏(赤十字国際委員会のユース代表)核兵器禁止条約の締約国会議へ参加した、広島出身の大学生の視点から、核廃絶への想いを伝える



▲高垣慶太氏

## 第15回地球大学院 第1部 ～平和を学ぶ～

昨年まで関戸地球大学院だった名称が、今年から地球大学院へ変わりました。

問場下表のとおり備考申し込み先着順。第2部は10月に実施ID1012723問場7月22日(月)午前9時から、①電話②公式ホームページのインターネット手続きで、永山公民館☎(337)6661へ

日程	場所	定員	タイトル・講師
8/18(日) 14:00～16:00	①関戸公民館ギャラリー、第3学習室(ライブビューイング) ②オンライン(Zoom)	70人 (ギャラリー40人、第3学習室30人)	ロシアからみたウクライナ問題講師小林昭菜氏(多摩大学准教授)
8/21(水) 10:00～12:00	①関戸公民館大会議室	90人	イスラエル、パレスチナへの想い ～ムバラクスキームによる農業支援から18年～講師澤登早苗氏(恵泉女学園大学教授)

## 市民のひろば

9月5日号の原稿受け付けは7月25日(木)～8月1日(木)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  
多摩ファミリーシンガーズID7/27、8/3・17・31、9/7・14、各土曜日14:00～15:00場関・一つむぎ館5～13歳 ¥入会金(無料)、月会費(無料)備考夏休み無料ワークショップ。歌って踊ってミュージカル「白雪姫」に出演しよう問場多摩ファミリーシンガーズ事務局☎(375)8558

## 催し案内

詩吟無料講習会 日本詩吟学院岳智会多摩支部ID7/20、8/3・24、各土曜日13:00～15:30場関・一つむぎ館第3会議室ほか ¥無料備考気軽にご参加ください問場岳智会多摩支部☎090(2440)9316伊集院

よりよいパートナーシップのためにID8/11(祝)10:30～16:00場関戸公民館大会議室 ¥2,500円備考詳細は、「アスペルガー・アラウンド イベント」で検索問場アスペルガー・アラウンド☎090(4964)9599櫻田(10:00～13:00)

第3回ジュニアソフトテニス教室ID8/18(日)10:00～12:00[予備日9/8(日)]場一本杉公園庭球場 ¥無料問場多摩市ソフトテニス連盟☎090(4410)7479壺内清治

やってみよう!パソコン要約筆記(全2回)ID8/21・28、各水曜日18:30～20:30場消費生活センター講座室(ベルブ) ¥無料備考対象=ノートパソコンを持参できる方問場多摩市要約筆記サークル☎tamayouyaku@gmail.com 後藤進

# 熱中症にご注意ください!

☎1014844 健康推進課 ☎(376)9149



## 健康センターの保健師に聞きました！～熱中症への注意点～

最近よく耳にする熱中症、「自分はならないだろう」と思ってはいませんか？  
今年も暑い日が多くなってきていますが、梅雨や夏の間は高温多湿の日々が続きます。そんな環境に私たちの体が適応できないことで、熱中症はいつでも・だれでも・どこでも起こります。

・「夏の正午ごろ、暑い日差しの中で日傘をささず、のどの渇きもあったが、水筒を持っていなかったため飲み物を飲まなかった。そうしたら、途中で倒れて救急搬送された」

・「自分では大丈夫だろうと思って、クーラーをかけずに家の中で過ごしていたらめまいがおこった。その後、休憩はしたが環境は関係ないと思いクーラーはつけなかったら、吐き気もした」

このようなことは身近に起こり得る事です。「部屋の中にいるから大丈夫!」「自分は体が強い方だから大丈夫!」と思わずに、正しく対策をして予防しましょう。

ご家族やお近くに、乳幼児・高齢者・暑さに慣れてない方などの、熱中症になりやすい方はいませんか？ お互いに声を掛け合いながら、この夏を元気に乗り越えましょう。



**熱中症とは?** 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う状態です。

- 熱中症の主な症状**
- ・**軽症** めまい、立ちくらみ、大量の発汗、筋肉痛、こむらがり
  - ・**中等度** 頭痛、吐き気、嘔吐、力が入らない、体がぐったりする
  - ・**重度** けいれん、意識がなくなる、歩けない、反応がおかしい、体温が高い

**特に注意が必要な方**

熱中症は屋内でも起こります。周囲の方からも積極的な声かけをお願いします!

- ・高齢者 ・乳幼児 ・障がい者
- ・持病のある方 ・暑いところで作業を行う方

**熱中症から身を守るために**

①暑さを避ける

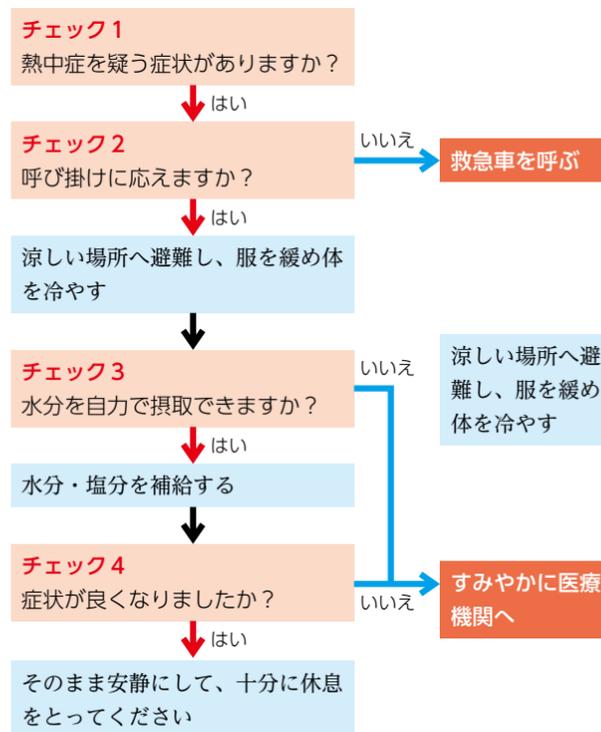
- ・感染予防のため、換気を確保しつつエアコンの

- 温度設定をこまめに調整
- ・涼しい服装をする
- ・日傘や帽子で直射日光を遮断する
- ・外出は涼しい時間に
- ②のどが渇いていなくてもこまめに水分塩分補給
- ③暑さに備えた体づくり
- ・食事・睡眠をしっかりとする
- ・適度に運動をする
- ④日ごろから健康管理
- ・毎日検温をする

**熱中症かなと思ったら**

万が一、身近にいる方に熱中症を疑う症状がみられた場合は、右記のフローチャートを参考に落ち着いて対処しましょう。

救急車を呼ぶべきか判断に迷う場合は、東京消防庁救急相談センター[ #7119。ダイヤル回線からは ☎042(521)2323 ]が24時間年中無休で相談に応じてくれます。



## 熱中症特別警戒アラートが出た場合は、命を守る行動をとってください

今年から、これまでの熱中症警戒アラートより一段階上の警戒情報である「熱中症特別警戒アラート」が出されるようになりました。

この「熱中症特別警戒アラート」は、過去に例のない危険な暑さが想定される際にご自身や周りの人の命を守るための行動を促すお知らせです。国から特別警戒アラートの発表があった場合、速やかに市公式SNSやホームページなどでお知らせしますので、ぜひ事前にご登録をお願いします。

- 熱中症特別警戒アラートが出たら...**
- ・室内でエアコンを使用するなど、涼しい環境で過ごしましょう。
  - ・水分と塩分を補給しましょう。
  - ・高齢者・乳幼児などの熱中症にかかりやすい方は特に注意し、周囲の方も声をかけてください。
  - ・不要不急の外出を控えましょう。

**クーリングシェルターもご利用ください**

熱中症特別警戒アラートが出た時には、クーリングシェルター(市民の皆さんが暑さから逃れるための施設)を次の通り開設します。

自宅にエアコンがあり、涼しい環境が確保できる場合クーリングシェルターへの移動は必要ありません。涼しい環境の確保が難しい方はご利用ください。

なお、次の施設以外にも、順次クーリングシェルターに指定する施設を増やしていきます。最新情報は、公式ホームページをご覧ください(☎1015274)。

「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。

☎1014963 環境政策課 ☎(338)6831



施設名	日時	定員
中央図書館	9:30~20:00[第1・3木曜日は休館(祝日の場合は開館)]	100人
永山・関戸各図書館	平日=9:30~19:30[木曜日は休館(祝日の場合は開館)] 土・日曜日、祝日=9:30~17:00	各30人
東寺方・聖ヶ丘・豊ヶ丘各図書館	10:00~17:00(木曜日・祝日は休館)	各10人
唐木田図書館	10:00~17:00(月曜日・祝日は休館)	10人
関戸公民館	9:00~22:00[第1・3月曜日は休館(祝日の場合は開館)]	50人
永山公民館	9:00~22:00[第1・3木曜日は休館(祝日の場合は開館)]	50人
健康センター	9:00~21:30	20人
資源化センター(エコプラザ多摩)	平日8:30~17:00	10人
多摩センター駅出張所	8:30~17:00(日曜日・祝日は休所。祝日が土曜日の場合は開所)	5人
東寺方老人福祉館・地区市民ホール	9:30~17:00(日曜日は休館)	10人程度
関・一つむぎ館	9:30~21:30(第1・3月曜日は休館)	27人
ゆう桜ヶ丘	9:30~21:30(第1・3月曜日は休館)	20人
乞田・貝取ふれあい館	9:30~21:30(第1・3月曜日は休館)	12人
TOM HOUSE	9:30~21:30(第1・3火曜日は休館)	15人
貝取こぶし館	9:30~21:30(第2・4月曜日は休館)	30人
ひじり館	9:30~21:30(第1・3木曜日は休館)	10人
愛宕かえで館	9:30~21:30(第2・4火曜日は休館)	24人
からきだ菖蒲館	9:30~21:30(第2・4月曜日は休館)	20人
大栗川・かるがも館	9:30~21:30(第2・4月曜日は休館)	5人
三方の森コミュニティ会館	9:30~17:00(第2・4月曜日は休館、日曜日は7月~9月のみ開館)	20人
ココモ連光寺	9:30~17:00(日曜日・祝日、第2・4月曜日は休館)	20人
市民活動・交流センター	9:00~20:30[毎月第2月曜日は休館(祝日の場合は翌平日)]	30人程度
パルテノン多摩	9:00~22:00	42人程度
市役所本庁舎	平日8:30~17:00	30人程度
二幸産業・NSP健幸福祉プラザ	8:30~22:00(毎月第2土曜日とその翌日の日曜日は休館)	30人
アクアブルー多摩	月曜日~土曜日=9:00~21:45、日曜日・祝日=9:00~19:45 (毎月第2・4火曜日は休館。7・8月は9:00~21:45で開館)	20人
総合体育館	9:00~21:00(毎月第3月曜日は休館(祝日の場合は翌平日))	20人
武道館	月曜日~土曜日=9:00~20:00(毎月第3月曜日は休館(祝日の場合は翌平日))、日曜日・祝日=9:00~18:00(毎月第3月曜日は休館(祝日の場合は翌平日))	5人
一ノ宮・永山各児童館	月曜日~土曜日=9:00~19:00(18:00以降は中学生以上) 第2・4日曜日=10:00~17:00	各若干名
愛宕児童館	平日=10:00~18:00、土曜日・夏季長期休業日=9:30~18:00(日曜日・祝日は休館)	若干名
諏訪児童館	9:00~18:00(日曜日・祝日は休館)	若干名

# パリ2024オリンピック競技大会に出場する 多摩市ゆかりのオリンピック選手をご紹介します!

7月26日(金)～8月11日(祝)に開催されるパリ2024オリンピック競技大会に出場する、多摩市にゆかりのある選手をご紹介します。

ぜひ応援してください!



◀ 出場日程などの  
詳細はこちら

## 多摩市に在学している選手



### 小林 唄選手

**出場種目** アーティスティックスイミング(チーム)  
**初戦日程** 8月6日(火)午前2時30分

**生年月日** 2002年8月6日  
**在学学校** 国士舘大学多摩キャンパス

#### 見どころ

1984年からオリンピックの常設種目となっており(旧:シンクロナイズドスイミング)、今回で8大会連続の出場となります。チーム競技では、新種目であるアクロバティックルーティンが追加され、よりダイナミックなパフォーマンスに期待! また、今大会より男子選手の出場が可能となり、新たな歴史が刻まれます。

#### 小林唄選手からのコメント

パリ五輪メダル獲得に向け一日一日を大切に日々の練習に励んでいます。私は国士舘大学多摩キャンパスに通っているため、多摩市民の皆さんにも良い報告ができるよう頑張っています。応援よろしくお願いいたします。

## 多摩市が練習拠点の選手



### 斉藤 立選手

**所属** ジャパンエレベーターサービス  
ホールディングス(株)  
**初戦日程** 8月2日(金)午後5時

**生年月日** 2002年3月8日  
**練習拠点** 国士舘大学

**出場種目** 柔道100kg超級

#### 見どころ

1972年からオリンピックの常設種目となっており、ロサンゼルス大会とソウル大会で2連覇を果たした父を持つ斉藤選手。最大のライバルであるテディ・リネール選手はフランス代表で絶大な人気を誇っており、2人の対戦は今大会の見どころの一つです!

#### 斉藤立選手からのコメント

多摩市民の皆さまへ。私は多摩市にある国士舘大学で日ごろから稽古をしており、よく市民の皆さまに温かいお言葉をいただき感謝しております。パリオリンピックでは皆さまの応援を胸に、頂点を目指して精一杯頑張っています。



### 藤野 あおば選手

**所属** 日テレ・東京ヴェルディベレーザ  
**初戦日程** 7月26日(金) 午前0時

**生年月日** 2004年1月27日  
**練習拠点** 陸上競技場

**出場種目** 女子サッカー

#### 見どころ

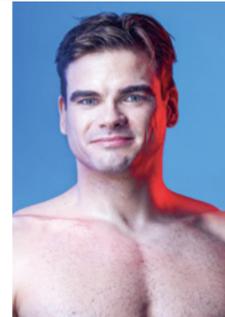
1996年からオリンピックの常設種目となっており、2012年のロンドン大会では準優勝を果たしました。初戦のスペイン代表は、2023年のFIFA女子ワールドカップの優勝国で、強豪相手にどのような戦いを見せるか楽しみです!

#### 多摩市とヴェルディとの関係

多摩市と東京ヴェルディは、平成24年に「まちづくりの推進に関する基本協定」を結びました。これをきっかけに日テレ・東京ヴェルディベレーザも多摩市立陸上競技場での練習、市民との交流事業などに取り組んでいます。

©TOKYO VERDY

## アイスランド共和国(ホストタウン)の選手



### アントン・スヴェイン・マッキー選手

**出場種目** 男子200m平泳ぎ  
**初戦日程** 7月30日(火)午後6時  
**生年月日** 1993年12月18日

#### 見どころ

1896年からオリンピックの常設種目となっており、マッキー選手は2012年のロンドン大会から4大会連続での出場です。2022年の世界水泳ではアイスランド国内記録を上回る泳ぎを見せており、パリ大会でも記録更新が期待されています!



### グズロイグ・エッダ・ハネストットイル選手

**出場種目** トライアスロン  
**初戦日程** 7月31日(水)午後3時  
**生年月日** 1994年12月8日

#### 見どころ

2000年からオリンピックの常設種目となっており、スイム1.5km、バイク40km、ラン10kmの計51.5kmで実施されます。3種目を連続して行う鉄人たちのレースに注目です!



### ホーコン・ソル・スヴァヴァルソン選手

**出場種目** 男子スキート個人  
**初戦日程** 8月2日(金)午後4時  
**生年月日** 1978年1月14日

#### 見どころ

1900年からオリンピックの常設種目となっており、両端に配置された2カ所の装置から1枚または2枚同時に射出されるクレーを撃ちます。射手のコール後3秒の間、いつ飛び出すか分からない緊張感と、クレーを撃ち抜くことができるか注目です!



### スナイフリードゥル・ソル・ヨゥルンナルドットイル選手

**出場種目** 女子200m自由形、女子100m自由形  
**初戦日程** 7月28日(日)午後6時(女子200m自由形)  
7月30日(火)午後6時(女子100m自由形)  
**生年月日** 2000年10月31日

#### 見どころ

女子競泳は1912年からオリンピックの常設種目となり、スナイフリードゥル選手は東京2020大会のオリンピック選手団として多摩市で事前キャンプを行いました。スピード感あふれる泳ぎに注目です!

※7月4日時点の情報です ※初戦日程は日本時間です

☎1015268 ☎スポーツ振興課 ☎(338)6954 ☎(371)3711

