



民生・児童委員
あなたの悩み・
困り事を気軽に
話せる人が
います。

たま



- 2 地域の身近な支え役になりませんか？
- 3 戦後80年の夏、被爆地「広島」に行って平和を学ぼう！
- 4 「タヌキ」をモチーフにしたカフェ・ショップTANUKI STUDIOが、パルテノン多摩5階にオープンしました！

- 5 ハケ岳少年自然の家夏期利用申し込み開始！
- 6 自分に合った納付方法を見つけよう！
- 7 口座振替のススメ
- 8 相談案内

- 9 講座・催し物
- 10 多摩市スポーツ推進委員募集
- 11 健康だより、5月から“健診”が始まります！
- 12 受けよう多摩市のけんしん！

地域の身近な支え役になりませんか？

民生・児童委員は、「どこに相談したらいいのかわからない」、「まずは話を聞いてほしい」など、地域の中で福祉に関わる悩みを抱えている方の身近な相談相手として、さまざまな活動を行っています。

令和7年度4月1日現在、多摩市の定数112人の内、82人が民生・児童委員として活動しており、欠員が30地区となっています。欠員地区の詳細は、公式ホームページをご確認ください。

地域の身近な支え役として、民生・児童委員になりませんか？

民生・児童委員の活動に興味のある方は福祉総務課までお問い合わせください。

まずは面談をして、活動内容をご説明します。

☎1003126 福祉総務課 ☎(338) 6889・FAX(338)6881



▲詳細はこちら



▲問い合わせフォーム



東京都民生・児童委員キャラクター「ミンジー」

民生・児童委員の事例紹介

民生・児童委員活動の中で、実際に関わった事例についてご紹介します。
※近隣の方とのトラブルなど、対応できない内容もあります。ご了承ください

足腰の痛みに悩む1人暮らしのAさん

Aさん：最近足腰に痛みがあって、買い物も満足に行けないことが多くて…。

民生委員：多摩市社会福祉協議会が行っている「たすけあい有償活動」は知っていますか？有償ですが、買い物やお掃除を代わりにやってもらえる仕組みがありますよ。ご紹介しましょうか？

Aさん：初めて聞いたわ、早速相談してみようかしら…。

民生委員：連絡先をお伝えしますね！

【事例解説】

相談を受けた民生委員は、相談者(Aさん)の年齢や、体調の様子などを考慮し、多摩市社会福祉協議会が行っている、家事援助や介助などを住民同士で支え合う「たすけあい有償活動」を紹介しました。Aさんはその後買い物や掃除の援助を受け、日常生活の負担が無くなったそうです。

他にも、相談内容に応じて適切な関係機関をご紹介します。



育児に悩むBさん

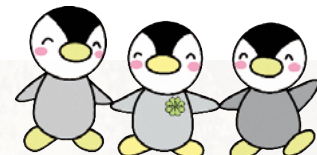
Bさん：子どもを産んだばかりで、体調もすぐれない中で育児を行えるか心配なんです。

民生委員：体調もすぐれない中の育児、大変ですね。こども家庭センターの保健師さんが相談に乗ってくれますよ。連絡先をお伝えしますね。

【事例解説】

出産されたばかりの方から、子育てや自分自身の体調の不安について相談を受け、こども家庭センターの保健師を紹介しました。Bさんはその後産後ケア事業の利用ができ、育児に関する不安が軽くなったそうです。

民生委員は、子どもの福祉に関わる相談を受ける児童委員も兼ねております。児童委員以外にも、子どもや子育て家庭への支援を専門とする主任児童委員もいます。



令和6年10月委嘱委員にインタビュー！

Q1 民生・児童委員の第一印象

地域密着型の安心できる存在という印象です。実家で1人暮らしをしている父のところへ民生委員さんが訪問してくださる機会がありました。その民生委員の方は、父の話を聞いて何気無い会話で応えてくださり、父も楽しそうに会話をしていました。1人暮らしの高齢の父にとって、民生委員は身近で気軽に相談したり話したりできる存在です。



Q2 実際に活動をしてみた印象の変化、活動をしてみてどう感じたか

民生委員になり、地域の高齢の方々を訪問し、お話を聞くことで、自分の方が学ぶこともあります。また、高齢の方からお話を聞くことは地域活動として大切なことと思いました。最初の訪問は、先輩委員さんが同行してくださり、スムーズなコミュニケーションができ、身近な人と人のつながりの必要性を感じることができました。研修なども実施され、自由に参加でき情報や知識を得ることができることも心強く感じています。

多摩市の民生委員の1日に密着！

YouTube「多摩市公式チャンネル」に多摩市の民生委員の1日に密着した動画が公開中です！



5月12日は民生・児童委員の日

多摩市民生委員協議会によるPR活動を行います

- ①市長による1日民生・児童委員＝5月12日(月)午後1時～3時
市内3駅で実施(聖蹟桜ヶ丘・永山・多摩センター各駅)
- ②懸垂幕掲示＝5月12日(月)～16日(金)：市役所本庁舎
- ③図書館展示＝4月30日(水)～5月27日(火)：豊ヶ丘図書館
- ④ガーデンシティ多摩センターこどもまつり2025＝5月5日(祝)午前10時～午後6時

子ども・若者
関連情報

育児相談

日 5月28日(水)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 4月22日(火)から、公式ホームページのインターネット手続きで、こども家庭センター「にじたま」 ☎(376) 9177へ



みんなで楽しく「離乳食講習会～レパートリーを増やそう！ステップアップコース～」

日 5月20日(火)午後1時30分～3時 場 健康センター 対 令和6年7月～10月生まれの子どもがいる方 定 25人(申し込み先着順) 持ち物 母子健康手帳(親子健康手帳)、筆記用具など 備考 試食あり。受講経験者は、受講不可。第2子以降も受講可 ID1003426 申 問 4月22日(火)から、公式ホームページのインターネット手続きで、こども家庭センター「にじたま」 ☎(376)9177へ



多摩市ファミリー・サポート・センターからのお知らせ

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。
●利用会員募集・説明会
日 5月10日(土)午後1時30分～3時 場 永山公民館視聴覚室 定 10人(申し込み先着順)
●提供会員養成講習会(全5回)
日 下表の通り 対 多摩市または近郊に住み、20歳以上で育児のお手伝いをしたい方 場 永山公民館集会室[5月20日(火)午前のみ多摩消防署(諏訪1-69)] 定 15人(申し込み先着順)
【共通事項】
【保育】3人(1歳6カ月以上。申し込み先着順。5月20日は保育なし) ID1012750 申 問 4月23日(水)から、電話で、多摩市ファミリー・サポート・センター ☎(357)5105・ URL http://famisapo.tama.jp/ へ

日程	時間	内容
5/14(水)	10:00～12:00	子どもの健康について
	13:00～15:00	子どもたちの今と子育て支援の必要性
5/20(火)	9:00～12:00	普通救命救急講習(資料代1,700円)
5/22(木)	10:00～12:00	子どもの理解と遊び方
	13:00～15:30	提供会員の活動について

ガーデンシティ多摩センターこどもまつり2025

日 5月3日(祝)～5日(祝)午前10時～午後5時(イベントにより異なる) 場 多摩センター駅南側 内 子ども向けのイベント、テント演劇、キッチンカー・マルシェの出店ほか 備考 詳細は、多摩センターこどもまつり公式X(@tama_kodomo)参照 問・主催 ガ

ーデンシティ多摩センターこどもまつり実行委員会[新都市センター開発(株)内] ☎090(8636)4886(平日午前10時～午後5時、開催当日は午前10時～午後6時)

生活困窮世帯を対象にした大学等受験料及び模擬試験料助成金の申し込み受け付け中！

●模擬試験料支援
種類 20歳未満の方が大学などを受験する年度に受ける模擬試験料、中学3年生が高校などを受験する年度に受ける模擬試験料 上限金額 20歳未満の模擬試験料＝8,000円、中学3年

多摩市子どもの学習支援事業利用者募集

学習習慣の定着や基礎学力向上のための支援を行います。
日 7月下旬～令和8年3月(全30回、月4回程度。別途夏季・冬季休暇中の追加開催あり) 場所 など 下表の通り 対 市内在住で、次のいずれかに該当する方 ①ひとり親家庭で、児童扶養手当受給世帯の中学生・高校生世代 ②世帯の総所得が児童扶養手当受給世帯と同様の世帯の中学生・高校生世代 ③生活保護受給世帯の中学生

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

生＝6,000円
●受験料支援
種類 20歳未満の方が大学など[大学、短期大学、専修学校(専門課程)、高等専門学校(4年時)]を受験する際の受験料 上限金額 20歳未満の大学などの受験生＝53,000円
【共通事項】
備考 世帯収入(所得)などの要件あり ID1014103 申 令和8年3月31日(火)消印有効の、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、子ども・若者政策課 ☎(338)6958へ



・高校生世代 備考 面接などによる選考あり。申し込みにあたっては、要件確認のために多摩市の関係部署に個人情報を提供することに要同意。②は所得の上限額あり(控除あり) ID1009617 申 問 4月18日(金)～5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、②の場合は、追加で、5月9日(金)必着の、郵送または直接持参で、令和6年度市民税課税(非課税)証明書を、市役所4階子ども・若者政策課 ☎(338) 6958・ FAX(372)7988へ



小・中学生の皆さん、
高校生・大学生世代の
皆さん！

戦後80年の夏、被爆地「広島」に行って平和を学ぼう！

問 平和・人権課 ☎(376)8311・ FAX(339)0491

被爆から80年、被爆者の声を直接聞ける機会は年々少なくなっています。今年の夏は、被爆地広島で核兵器がもたらした被害を知り、被爆者の声を聞き、平和について考えてみませんか。

令和7年度は、小・中学生の派遣員の他、戦後80年事業として高校生・大学生世代の平和ユース生を募集します。これからの多摩市の平和をつくっていく仲間にも出会えるチャンスです！ぜひご応募ください。

小・中学生対象「多摩市子ども被爆地派遣員」

広島平和記念資料館・平和記念公園の見学、広島市内のフィールドワーク、現地の人との交流などを行います。8月6日の広島原爆投下日には、市内で事後学習を行い、平和を祈ります。
日 7月30日(水)～8月1日(金) 対 市内在住・在学の小学5年生～中学生 定 8人(応募者多数の場合は選考) ¥食事代・交通費などの自己負担あり(新幹線代・宿泊代は市が負担) 備考 詳細は、公式ホームページに掲載または市内公共施設で配布の募集要領兼派遣応募申込書参照。事前・事

後活動、成果報告会に要参加 ID1011250 申 5月12日(月)必着の、郵送または直接持参で、派遣応募申込書を、平和・人権課へ



▲令和6年度の様子

高校生・大学生世代対象「多摩地域平和ユース生」(平和首長会議東京都多摩地域平和ネットワーク戦後80年事業)

多摩地域での研修・被爆地広島での被爆体験講話・資料館見学や似島での学習・現地ユース

世代との交流後、令和8年2月開催の平和サミットにて政策提言を行います(多摩地域26市から各1人参加)。

日 8月20日(水)～22日(金) 対 市内在住の平成15年4月2日～平成22年4月1日生まれの方 定 1人(申込書に記載の志望動機を参考に面接を実施。応募者多数の場合は書類選考を行う場合あり) ¥15,000円(広島派遣時の食費、施設見学費など) 主催 平和首長会議東京都多摩地域平和ネットワーク 備考 詳細は、公式ホームページに掲載の実施要領参照。事前・事後研修、平和サミットに要参加 ID1017007 申 5月16日(金)必着の、公式ホームページのインターネット手続き・郵送または直接持参で、実施要領内の参加申込書を、平和・人権課へ





令和7年度老人福祉センター寿大学パソコン講座①パソコンはじめてみよう！(パソコン入門講座)(P初-1)②エクセル初級(E初-1)受講生募集

日①5月19日(月)・21日(水)・23日(金)・26日(月)・28日(水)、6月2日(月)・4日(水)、各午前10時～正午②5月21日(水)・23日(金)・26日(月)・28日(水)、6月2日(月)・4日(水)・6日(金)、各午後2時～4時場二幸産業・NSP健幸福祉プラザ704研修室対市内在住の60歳以上の方で①パソコン初心者やパソコン操作に慣れていない方②キーボード(文字入力含む)・マウス操作ができる方定15人(応募者多数の場合は抽選)¥①②1,400円(全回分)備考詳細は二幸産業・NSP健幸福祉プラザurlhttps://www.tama-fukushi.org/ 参照または要問い合わせ。記入漏れ・料金不足は無効日1002887日問5月2日(金)必着の、往復はがき(1講座につき1枚)往信欄裏面に希望講座名・住所・氏名・ふりがな・生年月日(年齢)・電話番号、返信欄宛名面に住所・氏名を記入し郵送、または住所・氏名を記入した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階センター事務室☎(356)0303へ

認知症高齢者等位置情報サービスに「個人賠償保険」加入を追加しました

市は、行方不明になる可能性がある高齢者などが「今どこにいるのか」を確認できる位置情報サービスを提供しています。

4月から、位置情報サービスの利用者が、誤って電車を止めてしまうなど法律上の損害賠償責任を負った場合に補償する賠償保険に、市が加入しました(保険料は市が負担します)。

対おおむね65歳以上の徘徊行動が見られる認知症高齢者など(事前に地域包括支援センターの職員が訪問し、必要性について調査・確認)備考位置情報サービスの申請・相談については、各地域包括支援センターへ日1002931日問高齢支援課☎(338)6846

地域密着型サービス事業所「整備計画」を募集します

第9期多摩市高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画に基づき、地域密着型サービスの基盤整備を計画しています。このことについて事前協議申込書を受け付けます。

受付期間 4月21日(月)～5月12日(月)備考対象事業などの詳細は、公式ホームページ参照。申し込み前に要事前連絡日1017024日問高齢支援課☎(338)6923



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5月16日(金)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)持ち物自身が利用しているスマートフォン日1011731日問4月22日(火)午前9時から、電話で、永山公民館☎(337)6661へ



令和7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8年3月31日まで(ただし、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日1005506日問公式ホームページのインターネット手続きで、人事課☎(338)6804へ

▼専門スタッフ	
職種	募集人数
庁舎管理員	1人程度
子ども家庭支援ワーカー(30時間)	1人程度
受験生チャレンジ支援貸付事業相談員	1人程度
生活保護面接相談員	1人程度
介護認定調査員	1人程度
教育相談員(24時間)	1人程度
▼補助スタッフ	
職種	募集人数
保健師	1人程度

地域福祉推進事業支援団体

市内の福祉サービスを提供している団体に対し支援を行います。

対次のすべてに該当する団体①市内に活動の本拠を置き、市民が組織し自主的に運営する非営利の市民参加型団体②家事援助・介護・移送・ミニデイ・ミニ集会・子育て支援地域づくり推進のいずれかの活動を行い、令和5年4月1日以前から継続して福祉の向上に寄与している活動や事業を行っているとし市が認めた団体募集団体数若干数支援内容事業経費の一部を補助備考審査あり。申請書などは、公式ホームページに掲載また

は福祉総務課で配布日1010952日問6月5日(木)までに、郵送または直接持参で、市役所2階福祉総務課☎(338)6839・FAX(338)6881へ(郵送の場合は発送日を要連絡。直接持参の場合は提出日時を事前に要予約)

貝取こぶし館コミュニティス タッフ

募集人数夜間勤務＝若干名対徒歩または自転車通勤可能な方で、ボランティア活動に理解があり、パソコン操作のできる方内施設の日常管理・受け付け業務など面接日4月27日(日)採用日6月1日(日)(5月中旬に研修期間あり)備考詳細は、貝取こぶし館で配布の募集要項参照日1003172日問貝取こぶし館☎(389)4196



日問は各館へ。申し込みの記載がな

いものは当日直接会場へ日1003172

貝取こぶし館 ☎(389)4196

●文化祭「私の一枚 多摩市」写真展 出展作品募集

¥200円内多摩市内で撮った景色や季節をとらえた写真備考先着20作品は6月22日(日)まで展示申込期間5月1日(木)～20日(火)(午前11時以降に窓口へ。出展料要持参)

●七夕コンサート2025(7月6日(日)) 出演者募集

定6団体(応募者多数の場合は選考)

備考申し込み方法などの詳細は、募集要項参照申込期間5月1日(木)～15日(木)(午前10時30分以降に窓口へ)

●元気チェック

日5月8日(木)午後1時30分～3時場ホール内軽い運動と血圧・握力などの測定共催社会福祉協議会、中部地域包括支援センター

「タヌキ」をモチーフにしたカフェ・ショップ TANUKI STUDIOがパルテノン多摩5階にオープンしました!

多摩市と言えば「タヌキ」を思い浮かべる方もいるかもしれません。

店内では、タヌキ型のマドレーヌや市内のコーヒー専門店の豆を使用したドリンクが楽しめるカフェを併設し、多摩市発のアパレルブランドとしてアパレル商品の販売も行っています。リニューアルした多摩中央公園とあわせて、ぜひお越しください!

備考カフェスペースは準備が整い次第提供開始日1013090日問文化・生涯学習推進課☎(338)6882

No.183

消費者相談室だより

退去した賃貸住宅の原状回復について

賃貸住宅を退去した後に「敷金が返金されない」「高額な修繕費用を請求された」という相談がよくあります。

トラブルを避けるため、退去時には必ず貸主と一緒に部屋を点検して、汚れや傷を確認しましょう。

修繕費用の負担の考え方がですが、畳の日焼けや家具の跡、家電製品の後ろの壁の黒ずみなど、生活の中で通常発生する汚れや傷の修繕費用は、貸主が負担します。

一方、故意や過失による汚れや傷は、借主が修繕費用を負担しなければなりません、これ

はかかった費用をすべて負担するということではありません。最小単位で修繕することや、経年劣化分を考慮することで費用の負担を抑えることができます。詳細は、国土交通省「原状回復をめぐるトラブルとガイドライン」をご確認ください。

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時日1003281日問消費生活センター消費者相談室(バルブ3階)☎(374)9595

 市政その他のお知らせ

アライグマ・ハクビシンで困りの方に駆除業者を派遣します

特定外来生物であるアライグマや、重点対策外来種であるハクビシンは、地域の生態系に悪影響を与えるだけでなく、生活環境への被害をもたらします。市でも、これらの被害を未然に防ぐため、依頼により駆除業者を派遣し、ご自宅の庭などに捕獲器を設置します。

条件期間は原則2週間。捕獲できなくても捕獲器は回収。設置場所は屋外の平地(庭など)のみ。見回りやエサの交換は依頼者が実施。捕獲器の設置・回収は市の委託業者が実施**備考**詳細は、要問い合わせ**D**1002372**問**環境政策課**☎**(338)6831・**FAX**(338)6857

「第二次多摩市教育振興プラン(改訂版)」を策定しました

教育委員会は、令和2年に「第二次多摩市教育振興プラン」を策定し、子どもたちの「生きる力」の育成と、豊かな地域づくりに取り組んできました。プラン策定から5年目を迎え、プランの中間見直しを行い、令和7年度からの5年間に取り組むべき施策を定めた「第二次多摩市教育振興プラン(改訂版)」を策定しました。

子どもの成長をみんなで支え、子どもも大人もともに学び育つまちの実現を目指すという視点から、基本施策を中心に改訂しました。計画で定めた施策を推進するために、各年

度に実施する取り組みを毎年度定め、市の教育行政を推進します。

閲覧場所公式ホームページ、市役所第二庁舎1階行政資料室、各市立図書館**販売場所**市役所1階売店「ひまわり」、市役所第二庁舎1階行政資料室、多摩ボランティア・市民活動支援センター(ヴィータ)**販売価格**250円**D**1016991**問**教育振興課**☎**(338)6872・**FAX**(337)7620

総合オンブズマンに森安紀雄氏が再任

4月1日付けで森安紀雄氏が総合オンブズマンに再任されました。

任期は4月1日～令和10年3月31日です。

問オンブズマン事務局**☎**(338)6809

多摩中央公園・旧富澤家住宅の利用に関する窓口が変わりました！

4月5日にグランドオープンした多摩中央公園・旧富澤家住宅は、4月から指定管理者(TAMAセントラルパークJV)が管理運営を行っています。相談や利用などの受付窓口の場所が変わりました。

場多摩中央公園パークセンター(ケヤキハウス内)**日**年末年始を除く午前9時～午後5時**受付内容**公園やイベントなどの案内、公園内の撮影やイベントの使用申請、旧富澤家の利用申し込み、公園ボランティア活動の相談**備考**詳細は、TAMAセントラルパークJV**URL**<https://tama-central-park.jp/> 参照**問**TAMAセントラルパークJV**☎**050(3665)6406

 市民参画

傍聴

〔共通事項〕
備考会場先着順**申**当日直接会場へ

●令和7年度第1回多摩市学びあい育ちあい推進審議会定例会

日4月28日(月)午後2時**場**教育委員会会議室(ベルブ永山5階)**定**10人(予定)**内**多摩市の社会教育・公民館運営などについて**D**1012194**問**教育振興課**☎**(338)6930

●令和7年5月多摩市教育委員会定例会

日5月12日・26日各月曜日午後2時**場**教育委員会会議室(ベルブ5階)**定**各10人**内**付議案件の報告・決定などについて**D**1005473**問**教育振興課**☎**(338)6872

学校給食センター運営委員会

〔任期〕令和7年7月1日～令和9年6月30日**対**市の他の審議会などの委員になっていない、令和7年7月1日時点で20歳以上の市内在住・在勤・在学者**募集人数**3人**報酬**市の規定による**選考方法**作文・男女比率・年齢構成などを総合的に考慮の上、選考**備考**会議は年4回(平日午後3時30分～5時)を予定**D**1011216**申****問**5月9日(金)必着の、公式ホームページのインターネット手続き・郵送または直接持参で、作文「多摩市の学校給食または学校給食センターに対する私の想い」(400～800字・様式自由)、応募理由、住所、氏名、生年月日、年齢、

職業、電話番号、メールアドレス、在勤・在学の方は勤務先または学校名を記入し、〒206-0032南野1-2-1 南野調理所**☎**(371)2417へ

多摩市営駐輪場指定管理者候補者選定委員会の市民委員

令和8年4月からの多摩市営駐輪場の指定管理者を選定するため、応募団体が指定管理者としてふさわしいかを審議する市民委員を募集します。

〔任期〕委嘱の日～令和8年3月31日(火)(5月～8月までの間で3回程度開催)

対多摩市営駐輪場の利用者で、原則として市の他の審議会などの委員になっていない18歳以上の、市内在住・在勤・在学者**募集人数**2人以内**報酬**市の規定による**選考方法**小論文、男女比率、年齢構成などを総合的に考慮し選考**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**D**1017222**申****問**4月21日(月)～5月9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「公共施設として市民から求められる駐輪場のあり方について」(800字程度・様式自由)、別紙に利用したことのある多摩市営駐輪場名、住所、氏名、生年月日、性別、昼間連絡のとれる電話番号、在勤・在学者は勤務先または学校名を記入し、〒206-8666市役所東庁舎2階道路交通課**☎**(338)6826・**FAX**(339)7754へ(ファクシミリの場合、送信後に要電話連絡。インターネット手続き後、受信の確認メールが届かない場合、要電話連絡)

開設45周年

涼しい! 楽しい!

ハケ岳少年自然の家

夏期利用申し込みを開始!

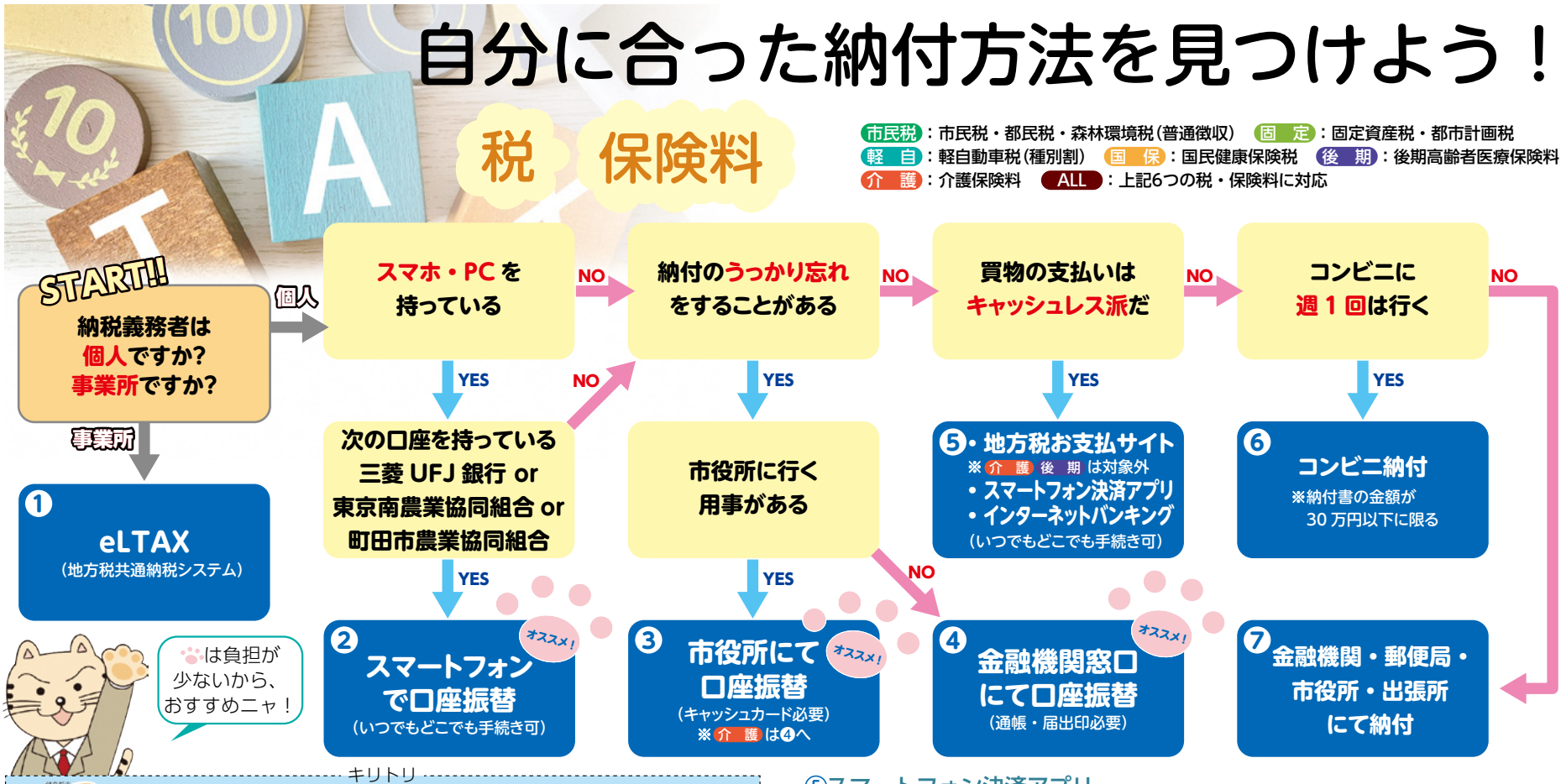
長野県富士見町との友好都市提携は締結から今年で40年目を迎えます。木をふんだんに使ったハケ岳少年自然の家は、開設から45周年！木のぬくもりを感じることができるハケ岳少年自然の家をぜひご利用ください！さわやかな風が心地よいハケ岳で楽しい夏の思い出をつくってみませんか？

備考申し込み人数により部屋割りを行うため、実際の利用人数で要申し込み。利用人数などにより部屋の変更をする場合あり。詳細は、ハケ岳少年自然の家**URL**<http://www.tama-sizen.com/> 参照**D**1014610**申****問**各募集期間に、電話で、ハケ岳少年自然の家**☎**0266(66)2036(午前8時30分～午後5時30分)へ

	一次募集	二次募集	三次募集
受付期間	4/20(日)～30(木)	5/19(月)～6/5(木)	6/6(金)～利用日の3日前
対象	10人以上の市民団体	5人以上の団体	2人以上
宿泊日数	指定枠表の中から1つを選択。ただし枠をまたいだり、2泊の枠で1泊のみの宿泊は不可		自由選択(2泊3日まで可)
備考	・市民団体とは、多摩市民(市内在住者)が半数以上を占める団体。 ・一次募集は、応募者多数の場合は抽選(当選者のみ決定通知)。 ・二次募集以降は申し込み先着順。		

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

○=空き室、△=一部空き室、×=満室



多摩市令和7年度 市税等納期一覧表						
納期限日	森林環境・都民税	都市計画資産税	固定資産税	軽自動車税	国民健康保険税	後期高齢者医療保険料
令和7年 6月 2日	1期	1期	1期	1期	1期	1期
6月 30日	1期	1期	1期	1期	1期	1期
7月 31日	2期	2期	2期	2期	2期	2期
9月 1日	2期	2期	2期	2期	2期	2期
9月 30日	2期	2期	2期	2期	2期	2期
10月 31日	3期	3期	3期	3期	3期	3期
12月 1日	3期	3期	3期	3期	3期	3期
12月 26日	3期	3期	3期	3期	3期	3期
令和8年 2月 2日	4期	4期	4期	4期	4期	4期
3月 2日	4期	4期	4期	4期	4期	4期
3月 30日	4期	4期	4期	4期	4期	4期

納付方法

- ①eLTAX(市都民税特別徴収、法人市民税)

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

▲詳細はこちら
- ②⑤地方税お支払サイト(市民税 固定 軽自 国保)

②マークがある納付書は、キャッシュレス納付ができます。インターネットバンキング・クレジットカードで納付できます。

※クレジットカード支払いは別途手数料がかかります

▲詳細はこちら

- ⑤スマートフォン決済アプリ

ALL PayPay、au PAY、PayB

市民税 固定 軽自 国保 楽天ペイ、d払いなど

eL-QRに対応したスマートフォン決済アプリ(詳細は、地方税お支払サイト参照)

▲詳細はこちら
- ⑤インターネットバンキング(Pay-easy) ALL

Pay-easyに対応しているインターネットバンキングまたはATMで納付できます。

※多摩市公金取扱機関に限りです

▲詳細はこちら
- ⑥コンビニエンスストア(納付書記載のコンビニ取り扱い期限内のみ) ALL

セブンイレブン、ローソン、ファミリーマート、ミニストップなど

※詳しい納付方法は、各店舗にお問い合わせください
- ⑦取扱金融機関・郵便局(一部支店を除く) ALL

eL-QR対応の全国の金融機関(詳細は、地方税お支払いサイト<https://www.payment.eltax.lta.go.jp/pbuser> 参照)

eL-QRの記載がない納付書は次の金融機関で納付できます。

みずほ銀行、三菱UFJ銀行、きらぼし銀行、多摩信用金庫、JA東京南、JA町田市、ゆうちょ銀行など

※三井住友銀行、りそな銀行、埼玉りそな銀行は、eL-QR記載納付書のみ納付可

※横浜銀行の窓口納付は、3月31日をもって終了しました

☎ 納税課 ☎ (338) 6852・☎ (338) 6810、介護保険課 ☎ (338) 6901・☎ (371) 1200、
保険年金課[国民健康保険税＝☎ (338) 6934、後期高齢者医療保険料＝☎ (338) 6807]・☎ (371) 1200



督促状とは？

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

うっかり、納付を忘れて、督促状が届いたことはありませんか？

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

口座振り替えができる税・保険料 **ALL**〔市民税・都民税・森林環境税(特別徴収)、法人市民税は対象外〕
取扱金融機関次の「手続きは簡単です！口座振替のはじめ方」に記載の「対応金融機関」

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

申込期限引き落としを希望する納期限日の1カ月前

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

こんな方におすすめ！

毎回納付するのが手間だ

払い忘れたことがある

1年分まとめて払いたい(全期前納)
(市民税 固定のみ)

メリット

自動引き落としのため
**払い忘れや
毎回納付する
手間がありません！**

軽自動車税は口座振替が特におすすめ！

軽自動車(二輪車などを含む)の車検の際、車検業者が納税状況を確認するので、基本的には車検用納税証明書は不要です。しかし、未納の場合は納税課または聖蹟桜ヶ丘駅・多摩センター駅各出張所(平日のみ)で車検用納税証明の発行を申請しなければなりません。(郵送請求可)

●手続きは簡単です！口座振替のはじめ方

QRコード 詳細はこちら

ALL

1. スマートフォンで手続き② オススメ！

対応金融機関三菱UFJ銀行、東京南農業協同組合、町田市農業協同組合
対応回線ドコモ・au・ソフトバンク回線(楽天モバイル回線は不可)
備考AIRPOSTを利用して24時間いつでも、お手持のスマートフォンで口座振替のオンライン登録ができます。AIRPOSTはTOPPANエッジ(株)の提供のサービスです。

2. 市役所で手続き③ オススメ！

対応金融機関三菱UFJ銀行、ゆうちょ銀行、みずほ銀行、りそな銀行、きらぼし銀行、横浜銀行、東日本銀行、中央労働金庫、三井住友銀行、多摩信用金庫
申キャッシュカード・本人確認書類(運転免許証など)を持参し、直接、市役所2階納税課・1階保険年金課へ
※**介護**は手続き不可
※家族カードなど手続きできないカードあり

3. 金融機関窓口で手続き④ オススメ！

対応金融機関三菱UFJ銀行、東京南農業協同組合、町田市農業協同組合、ゆうちょ銀行、みずほ銀行、りそな銀行、埼玉りそな銀行、きらぼし銀行、横浜銀行、東日本銀行、三井住友銀行、三井住友信託銀行、多摩信用金庫、昭和信用金庫銀行、中央労働金庫
申預(貯)金通帳・届出印・納税通知書または納付書(問い合わせ番号が分かるもの)を持参し、「預金口座振替依頼書」を、各金融機関窓口へ

収入の減少などで納税が困難な方へ

納期内納付が困難である場合は、放置せず、納税相談をご利用ください。
問電話または直接、市役所2階納税課・保険年金課25番窓口(市税および国民健康保険税)へ

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

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

よくある問い合わせ

税や納付方法に関するよくある問い合わせをまとめているニャ！ぜひ見てニャ！

QRコード

**問 納税課 ☎ (338) 6852 ・ FAX (338) 6810、介護保険課 ☎ (338) 6901 ・ FAX (371) 1200、
保険年金課〔国民健康保険税＝☎ (338) 6934、後期高齢者医療保険料＝☎ (338) 6807〕・ FAX (371) 1200**

お詫びと訂正 3月20日号4面に掲載の「令和7年度固定資産(土地・家屋)縦覧帳簿の縦覧および固定資産課税台帳の閲覧」の縦覧期間に誤りがありました。正しくは、「4月1日(火)～6月2日(月)」です。お詫びして訂正いたします。**問 課税課 ☎ (338) 6834**

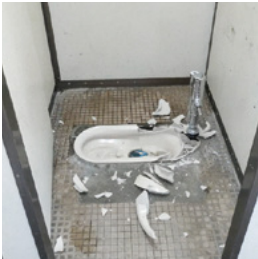
公園トイレは大切に
使用しましょう

最近、市内の公園トイレが何者かに壊されてしまいました。トイレを壊すことは犯罪ですので、市は警察に相談しています。

公園トイレは市民の財産です。大切に使いましょう。

壊れたトイレを見つけた場合は、ご連絡ください。

☎1017080 公園緑地課 ☎(338)6827・FAX(338)6857



▲宮ノ下公園



▲並木公園

難再生古紙回収の
実証実験を行います

雑紙として回収できない難再生古紙(ラップの芯、レシート、防水加工の紙、窓付き封筒、圧着はがきなど)を資源化センターで回収します。

☎5月1日(木)～令和8年3月31日(火)午前9時～正午・午後1時～4時 会場 エコプラザ多摩管理棟計量室 備考 回収できる種類などの詳細は、公式ホームページ参照 ☎1017020 資源循環推進課 ☎(338)6836・FAX(356)3919



廃食油回収の
実証実験を行います

家庭から出た廃食油を回収します(消費期限切れや未使用品も可)。ふたのついた容器(プラスチック、ペットボトル、缶、びん)でお持ちください。容器ごと回収します。

常温で固形の油やラードなどの動物系油・灯油などの鉱物系油・薬品で固めた油は回収できません。

☎5月1日(木)～10月31日(金) 会場 総合体育館、武道館、アクアブルー多摩、永山・関戸各公民館、エコプラザ多摩 備考 回収できる種類などの詳細は、公式ホームページ参照 ☎1016942 資源循環推進課 ☎(338)6836・FAX(356)3919



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。☎1003237

生活困窮者自立相談

☎月～金曜日午前9時～午後6時、土曜日午前9時～午後5時 備考 ひきこもりに関する相談にも応じます 会場 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

☎月～金曜日午前9時～午後6時、土曜日午前9時～午後5時 会場 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)

☎4月27日(日)午前8時30分～正午・午後1時～5時 会場 市役所1階保険年金課 納税課 ☎(338)6852、保険年金課 ☎(338)6934

高齢者在宅療養支援窓口

☎月～金曜日午前10時～正午・午後1時～4時 会場 高齢者の在宅療養の医療に関する相談窓口 多摩市高齢者在宅療養支援窓口(多摩市医師会) ☎(357)1677

就職相談(予約不要)

☎月～金曜日午前9時～午後5時 会場 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

☎月・水・木曜日午後1時～5時 会場 経済観光課 ☎(338)6867

リモート労働相談

☎毎月第3木曜日午前11時、午後1時30分・3時30分 会場 市役所第二庁舎2階経済観光課 ☎(338)6867

犯罪被害者などの相談窓口(予約不要)

☎月～金曜日午前9時～午後5時 会場 平和・人権課(ヴィータ7階) ☎(338)6914

LGBT電話相談 ☎(355)2112(専用ダイヤル)(予約不要)

☎奇数月第3火曜日午後4時～8時、偶数月第3火曜日午後2時～6時 会場 TAMA女性センター(ヴィータ7階) ☎(355)2110

女性を取り巻く悩みなんでも相談

会場 TAMA女性センター(ヴィータ7階) ☎(355)2110

・面接相談

☎火・金曜日午前9時30分～午後0時30分、土曜日午後1時30分～4時30分

・電話相談 ☎(355)2111(予約不要)

☎木曜日午前10時～午後1時・1時30分～4時30分(相談時間は30分程度)

女性のための法律相談

☎第3水曜日午前9時30分～正午 会場 TAMA女性センター(ヴィータ7階) ☎(355)2110

消費生活相談(予約不要)

☎月～金曜日、第1・3土曜日午前9時30分～正午、午後1時～4時(第1・3木曜日を除く) 会場 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)

☎(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 会場 (ところ)多摩市国際交流センター(ヴィータ7階)(Place)Tama City International Center※Please make a reservation by phone. ☎042(355)2118

多摩市社会福祉協議会権利擁護センターによる相談

・弁護士によるふくし法律相談

☎第3木曜日午後1時30分～3時30分

・社会福祉士による成年後見相談会

☎第4火曜日午後1時30分～3時30分【共通事項】

会場 権利擁護センター(二幸産業・NSP健幸福祉プラザ7階) ☎(373)5677

総合オンブズマンによる苦情相談

☎月～金曜日 会場 市役所4階オンブズマン事務局 ☎(338)6809

子どもの相談

子どもと家庭に関する総合相談 ☎(355)3777(予約不要)※面接は要予約

☎月～土曜日午前8時30分～午後6時

備考 虐待に関する相談にも応じます 会場 こども家庭センター「にじたま」 ☎(355)3833

ひとり親家庭相談※面接は要予約

☎月～金曜日午前9時～午後5時 会場 市役所4階子ども・若者政策課 ☎(338)6833

電話教育相談「子どもホットライン」 ☎(372)2000(予約不要)

☎月～金曜日午前10時～正午・午後1時～5時 会場 教育センター ☎(372)1010

発達・教育初回相談窓口 ☎(372)1038

☎月～土曜日午前9時～正午・午後1時～5時 会場 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 会場 障害福祉課発達支援室 ☎(374)2717、教育センター ☎(372)1010

就学・転学相談 ☎(372)2050

☎月～金曜日、第2・4土曜日午前10時～正午、午後1時～5時 会場 教育センター(諏訪複合教育施設「かけはし」2階) ☎(372)1010

受験生チャレンジ支援貸付事業相談

☎月～金曜日午前9時30分～午後4時30分 会場 市役所2階福祉総務課 ☎(400)0868

障がい者の相談

障がい者の総合相談

・地域活動支援センター「のーま」

☎月～金曜日午前9時30分～午後6時、第1・3土曜日午前9時30分～午後5時 会場 マルシェたま(健康センター4階) ☎(311)2300

・地域活動支援センター「あんど」

☎月～土曜日(第2土曜日を除く)午前8時30分～午後5時 会場 多摩市社会福祉協議会(二幸産業・NSP健幸福祉プラザ3階) ☎(356)0307

障がい者の就労相談

☎月～金曜日午前9時30分～午後6時、第1・3土曜日午前9時30分～午後5時

会場 障がい者就労支援センター「なちゅーる」(健康センター4階) ☎(311)2324

暮らしの専門相談

相談時間は30分(交通事故相談、人権・身の上相談は50分)です。法律相談・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。(5月8日・12日・13日の法律相談、5月13日の税務相談は5月1日から受け付け)

会場 市役所1階市民相談室 ☎(338)6806

法律相談

☎月・火・木曜日(第5月・火・木曜日を除く)。相談時間帯は週・曜日より異なります。

税務相談

☎5月13日(火)午前9時30分～正午、20日・27日各火曜日午後1時30分～4時30分

不動産の相続・贈与等の登記相談

☎5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

☎5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

☎5月12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

☎5月26日(月)午後1時30分～3時

年金・社会保険・労務相談

☎5月22日(木)午後1時30分～4時

人権・身の上相談

☎5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

心のテレホンサービス ☎(338)6818(専用ダイヤル)(予約不要)

☎毎週金曜日午後1時30分～4時





講座・催し物

日

日時・日程・期間

場

場所

対

対象

定

定員

¥

費用(記載のないものは無料)

内

内容

備

備考

申

申し込み

問

問い合わせ

ID

公式ホームページのトップページにある「広報ID検索」に7桁の数字を入力すると関連ページにアクセスできます

分類	名称	日時・場所	対象・定員・申し込み・問い合わせなど
 健康・福祉	健康づくり推進員主催事業 持ち物 飲み物、帽子、雨具(傘は不可) 備 動きやすい靴と服装で。試行でウォーキング用ポール持参可(ノルディックポールは不可)。雨天中止。★は1つのみ申し込み可 問 健康推進課☎(376)9139		
	5月の月例ウォーキング	ID集合 ①5月13日(火)=九頭龍公園②20日(火)=パルテノン多摩大階段下	対 初心者 内 ①聖蹟桜ヶ丘コース②多摩センターコース ID ①1011721②1011728 申 当日午前9時45分～10時に、直接集合場所へ
	★家康公御尊櫃御成道の一里塚を訪ねながら薔薇の咲く公園へ	ID 5月8日(木)午前9時30分～正午 集合 永山北公園	対 中級者向き(アップダウンあり) 定 25人(申し込み先着順) コース 永山北公園～瓜生一里塚～布田道～小野路一里塚～野津田公園解散(歩程約6km) ID 1016995 申 4月22日(火) 午前9時から 、電話で、健康推進課へ
	★歴史を訪ねる国分寺寺院跡	ID 5月16日(金)午前9時30分～正午 集合 JR西国分寺駅南口改札口前	対 初級者 定 30人(申し込み先着順) コース 西国分寺駅～武蔵国分尼寺跡～文化財資料展示室～武蔵国分寺跡～国分寺～真姿の池湧水群～都立殿ヶ谷戸庭園(歩程約4km) ID 1016993 申 4月22日(火) 午前9時から 、電話で、健康推進課へ
	5月のスポーツ・健康・体力相談	ID 5月13日(火)午前10時～11時50分・22日(木)午後1時～2時50分 場 総合体育館第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 体験しよう!ストレッチマシン! 持ち物 室内専用靴 備 当日空いている時間は、直接申し込み可 ID 1011366 申問 電話または直接、総合体育館☎(374)2313へ
		ID 5月18日(日)午前10時～正午 場 アクアブルー多摩トレーニングルーム	¥ 大人310円、シニア150円 内 季節のお悩みアロマ相談会～花粉症編(スタジオレッスンではありません) 備 当日空いている場合は、直接申し込み可 ID 1011366 申問 電話または直接、アクアブルー多摩☎(338)7667へ
	心と身体を開放するエレガンスストレッチ講座(全4回)	ID 6月15日・22日・29日、7月6日、各日曜日午後2時～4時 場 パルテノン多摩リハーサル室	対 高校生以上の女性 定 20人(申し込み先着順) ¥ 12,000円 講師 笹原進一氏(Wellness Arts Studio代表) 持ち物 ヨガマットまたは厚手のバスタオル 申問・主催 6月14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☎(375)1414・ URL https://www.parthenon.or.jp/event/2025stretch/へ
 教育	子どもの集団に対する読み聞かせ(初級)(全3回)	ID 5月24日(土)午後2時～3時30分・31日(土)午後2時～3時30分、6月21日(土)午後2時～4時 場 中央図書館活動室1	対 市立図書館で読み聞かせボランティア活動をしている、または始めたい18歳以上の方 定 30人(応募者多数の場合は抽選) 内 読み聞かせの基礎～実技 講師 東京都立多摩図書館司書 持ち物 筆記用具、飲み物 ID 1017135 申問 4月21日(月)午前9時30分～5月9日(金)午後5時に、図書館・市公式ホームページのインターネット手続きまたは往復はがきを郵送で、〒206-0033落合2-35中央図書館☎(373)7955へ
 文化	国際理解講座「マレーシア(主にボルネオ島サバ州)多様な民族、生き物がいる楽しい国」	ID 5月18日(日)午後2時～4時 場 関戸公民館大会議室	対 中学生以上 定 50人(申し込み先着順) 内 サバ州の自然・文化・歴史 講師 井口次郎氏(国際協力コンサルタント、学術博士)、アジマ・ジャファール氏(元国立サバ大学職員) ID 1017137 申問 4月22日(火)～5月16日(金)に、電話またはメールで、多摩市国際交流センター☎(355)2118・ ✉ tic@kdn.biglobe.ne.jpへ
	「ネパール家庭料理をつくろう!」～スパイスで元気に♪本場の簡単ネパール家庭料理を、ネパール出身リトウさんと作りましょう!～	ID 6月21日(土)午前10時～午後2時 場 二幸産業・NSP健幸福祉プラザ調理実習室	対 おおむね中学生以上 定 12人(申し込み先着順) ¥ 3,500円(2人以上の参加は一律500円引き) 内 アチャール、チキンカレー、ダルスープなどの調理実習と実食 持ち物 エプロン、三角巾、ハンドタオル、食器用布巾2枚、持ち帰り用容器、飲み物、筆記用具 備 キャンセルは6月13日(金)まで ID 1015825 申問 4月23日(木)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(日曜日、祝日、第2土曜日を除く)へ
 スポーツ	グラウンドゴルフ体験会	ID 5月25日(日)午後1時～3時[予備日は31日(土)] 場 キタカイさんば館グラウンド	対 小学3年生以上 定 24人(申し込み先着順) 講師 弥生会 持ち物 タオル、飲み物 備 動きやすい服装で ID 1016967 申問・主催 5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
 環境	5月植物写真展「たんぽぽの仲間」	ID 月・水曜日、休館日を除く午前10時～午後4時 場 旧多摩聖蹟記念館	内 シロバナタンポポ・ヤクシソウなど、キク科タンポポ属の写真を展示 備 5月8日(木)は休館 ID 1011254 問 教育振興課☎(338)6883
	5月自然観察会「新緑」	ID 5月13日(火)午前10時～11時30分 集合 当日午前9時45分に旧多摩聖蹟記念館へ	内 都立桜ヶ丘公園内の豊かな自然のなか、園内の植物を観察 共催 多摩市植物友の会 備 雨天・荒天中止。歩きやすい靴と服装で。受け付けで地図を配布し、講師と一緒に周遊 ID 1009625 問 教育振興課☎(338)6883
	インセクトウォッチング第1回	ID 5月17日(土)午前10時～正午 場 原峰公園 集合場所 多摩市役所正面玄関前	対 小学生以上 定 20人(応募多数の場合は抽選) ¥ 小・中学生250円、高校生以上500円 内 緑豊かな公園で専門家の解説を聞きながら、身近な昆虫を観察 講師 昆虫専門家 持ち物 雨具、筆記用具、水筒、帽子、マスク(推奨) 申問・主催 4月25日(金)午前10時～5月9日(金)午後4時に、インターネット手続きで、パルテノン多摩☎(375)1414・ URL https://www.parthenon.or.jp/event/insectwatching2025/へ
	多摩丘陵の植物や自然を学ぼう	ID 5月17日(土)午後1時30分～4時 場 グリーンライブセンター	対 小学3年生以上 定 24人(申し込み先着順) ¥ 300円 内 山野草エリアなどをめぐり多摩丘陵の植物を学ぶ 講師 小林健人氏(フュージョン長池) 持ち物 筆記用具 備 動きやすい服装で ID 1017164 申問 4月22日(火)から、電話で、グリーンライブセンター☎(375)8716へ
	農業公園を一緒に作りませんか～サツマイモ編～	ID 5月18日(日)午前9時30分～11時[雨天時は25日(日)]、8月ごろ・10月ごろ(日程は調整中) 場 連光寺6-17付近	定 27組(応募者多数の場合は抽選) 内 サツマイモの植え付けから収穫までを市内の農家の方に教わりながら体験 ¥ 2,000円 備 申し込み方法などの詳細は、公式ホームページ参照 ID 1014616 申問 4月21日(月)～30日(水)に、公園緑地課☎(338)6837へ

多摩市スポーツ推進委員募集

ポッチャフレンドカップなどのイベント企画・運営や誰でも楽しめるニュースポーツの普及活動など、スポーツの楽しさを知ってもらう活動をしています。スポーツ指導経験のない方もぜひご応募ください。

任期令和7年6月1日～令和8年3月31日(任期更新可)**対象**次の全てに該当する方①令和6年4月1日時点で、20歳以上の市内在住・在勤・在学者②スポーツ、レクリエーションの実技、助言などができる③資質向上や地域スポーツの振興のために研修会などに参加できる④事業の企画・運営に積極的に協力できる**募集人数**若干名**活動内容**定例会議月2回程度(毎月第3木曜日夜間、毎月第4火曜日夜間)、各種事業の計

画・実施・協力、研修会の参加**選考方法**書類審査および面接**備考**選出された委員の氏名などは公表。結果は応募者全員に通知。提出書類の返却不可。月額報酬あり**D**1013804**申**5月2日(金)必着の、郵送・インターネット手続きまたは持参で、課題論文「スポーツ推進委員になって取り組みたいこと」(800字以内・様式自由)、スポーツ推進委員申込書に必要事項を記入し、〒206-8666スポーツ振興課☎(338)6954・FAX(371)3711へ



ニュースポーツ体験教室

日4月20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、飲物、タオル**主催**多摩市スポーツ推進委員協議会**備考**運動しやすい服装で**D**1008729**申**当日直接会場へ**問**スポーツ振興課☎(338)6954

市の魅力や情報を映像でお届け!
「多摩市からのお知らせ」

「多摩市からのお知らせ」は、防災情報、施設案内など市の魅力や取り組み・注目情報を映像でお届けします。

多摩テレビや市公式YouTube、スマートフォンアプリ「ロコテレ」などで視聴できますので、ぜひご覧ください!

問秘書広報課☎(338)6812



ロコテレ
(iPhone
の方はこ
ちら)



ロコテレ
(Androi
dの方は
こちら)



YouTube
「多摩市
公式チャ
ンネル」



多摩テレ
ビ



市民のひろば

6月5日号の原稿受け付けは4月21日(月)～28日(月)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**D**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

バイオレット(社交ダンスなど)**日**毎週月曜日13:15～15:45**場**多摩永山中学校クラブハウス**対**初級～中級**入**会金(500円)、1回(500円)**備考**社交ダンスと車いすダンスのプロ講師により、社交ダンスを中心に車いすダンスも行う

問☎070(8345)0317近藤治美
cozy little room**日**毎週火曜日、第1・3水曜日10:00～11:00**場**鶴牧中学校クラブハウス、関・一つむぎ館**対**初心者の方歓迎**入**会金(無料)、1回(1,000円)**備考**老若男女皆で楽しめるヨガコミュニティ**問**☎cozylittleroomsunaguyoga@gmail.com 立川由美子
ダンスを楽しむ会(社交ダンス)**日**毎週火曜日13:00～16:00**場**東愛宕中学校クラブハウス**対**初級～中級**入**会金(無料)、月会費(2,000円)**備考**正しく美しい踊り方を丁寧に指導**問**☎090(6505)5226宮本
大人のボイストレーニング**日**第1・3水曜日16:00～17:00**場**パルテノン多摩ほか**対**30歳以上の初心者**入**会金(無料)、月会費(3,000円)**問**☎090(2331)6291吉村孝
東京多摩プロバスクラブ**日**毎月第1水

曜日13:30～15:30**場**関戸公民館学習室ほか**対**市内または近隣市の退職者**入**会金(無料)、6カ月会費(12,000円)**備考**卓話・研修旅行・サークル活動(俳句・ゴルフなど)・国内外の他クラブとの交友**問**☎k.ito.skyy@gmail.com 伊藤
ママたちの合唱サークルSiren**日**毎週金曜日10:00～12:00**場**関戸公民館スタジオ、関・一つむぎ館会議室**対**歌が好きなママ**入**会金(無料)、月会費(2,000円)**備考**子連れ歓迎。セイレーンのブログ、Instagramもご覧ください**問**☎siren.go2.song@gmail.com 鈴木
聖クラブハウス練習会**日**毎週日曜日14:00～17:00**場**聖ヶ丘中学校クラブハウス**対**ダンススポーツ愛好家**入**会金(無料)、1回(400円)**備考**木床で壁面鏡のある場所でゆったり練習可。希望者は女性講師がお相手**問**☎090(8198)

6776橋本幸恵

催し案内

一味違う! シャンソン・カンツォーネ体験**日**4/22(火)14:00～16:00**場**関・一つむぎ館第4会議室**入**1,000円**備考**定員5人(申し込み先着順)。対象70歳までの初心者の方**問**☎090(6157)8080(10:00～20:00) 谷

初夏の訪れを歌おう 無料練習会**日**4/23(水)14:00～16:00**場**関・一つむぎ館**入**無料**備考**5/5の端午の節句を、みんなで祝いましょう! 問答情歌100曲歌う会**問**☎(371)6315宮林

第42回多摩市三曲協会定期演奏会**日**5/11(日)13:00～15:00(開場12:30)**場**関戸公民館ヴィータホール**入**無料**問**多摩市三曲協会☎090(6048)5452河原

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
※たま広報・市公式ホームページへの広告掲載希望の方は、株式会社ウィット☎072(668)3275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

予約制

入会説明会日程のご案内

5月

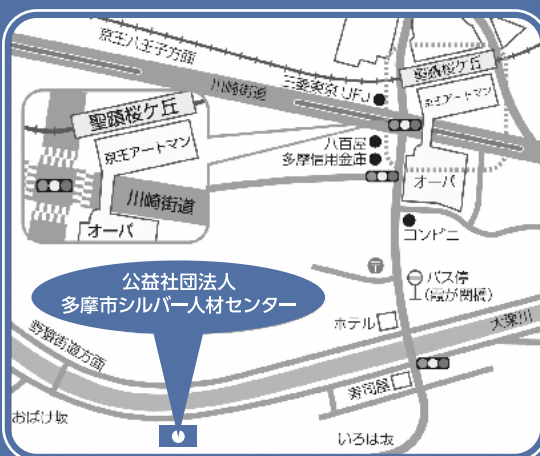
13(火)

時間 9:30～11:30

場所 多摩市桜ヶ丘4-40-1

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

まずは
資料請求
から



公益社団法人 生涯現役 地域で働き 地域に貢献
多摩市シルバー人材センター

〒206-0013 東京都多摩市桜ヶ丘4-40-1

※5月入会ご希望の方は、5/7(水)までにお電話ください。

TEL.042-371-3580

Leaf Escor サービス付き SECOM 高齢者向け住宅

225号室 (Ctype)

216号室 (Atype)

セコムグループが提供するサービス付き高齢者向け住宅が小金井市に誕生

自立の方から要介護の方までお暮らしいただける高齢者向け賃貸住宅です。

VR内覧 家です。

お問い合わせ・資料請求 リーフエスコート東小金井

☎0800-777-6556 (リーフエスコート) 検索

東京都小金井市観野町1-3-6 (受付時間: 10:00～17:00)

荒井商店

渋谷区神宮前 6-19-20 プレファス神宮前

TEL:03-5466-8700 FAX:03-5467-0070

食事付き内覧会開催中

1日限定2組
お一人様500円(税込)

予約制

宿泊体験実施中

2泊3日(食事付)
料金10,000円

予約制

【物件概要】●所在地: 東京都小金井市(駅徒歩11分) ●築年数: 2022年(築5年) ●専有面積: 22.99㎡(約65.62坪) ●敷地面積: 207.73㎡(約6110.86坪) ●バス・トイレ: 2台 ●キッチン: 2台 ●冷蔵庫: 2台 ●洗濯機: 2台 ●エアコン: 2台 ●照明: LED ●家具・家電: 全備 ●セキュリティ: 防犯カメラ ●火災警報器 ●24時間監視センター ●入居者同士の交流スペース ●共有の収納庫 ●共有の洗濯機



健康だより

せつしよくえんげ
摂食嚥下機能診療

むせたり、食べることや飲み込むことに困難を感じている方を対象に診療を行っています。

回 毎月第2木曜日午後2時30分～4時30分 保険診療の自己負担あり 内 歯科診療など 1002786 持ち物 健康保険証、お薬手帳 申問場 健康推進課(健康センター) ☎(376)9111へ

胃がん検診(内視鏡)・肺がん検診

日・場など下表のとおり備考対象は令和8年3月31日時点の年齢。令和6年度に①を受診した方は今年度①は受診不可。必要事項の記載がない場合や当日の体調などにより検診を受けられない場合あり。胃・肺の病気の治療中または経過観察中の方などは対象外の場合あり。肺がん検診は自分で立ってられない方・車いすの方は受診不可。応募者多数の場合は抽選。申し込み結果は5月下旬ごろ郵送予定。はがきは1人1枚。①②の両方を申し込む場合も1枚。詳細は、公式ホームページ参照また

	検診名	対象	実施日	金額	実施場所	内容	結果通知 送付時期
①	胃がん検診 (内視鏡)	50歳以上	6/1(日)～ 7/31(木)	2,500円	指定 医療機関	問診、内視鏡検査	5月下旬
②	肺がん検診	40歳以上	6/17(火)・18(水)、 7/15(火)	700円	健康 センター	質問、胸部X線検査、 咳喀痰細胞診検査(ハイリスク者のみ)	

これならできる!健康・栄養相談

回 5月14日(水)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)定 10人(申し込み先着順)内 健診結果の見方と相談。その他健康に関する相談も可 持ち物 健診結果があれば要持参 備考 治療中の方は主治医に相談の上、要連絡 1012092 申問場 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



は要問い合わせ 1002803 申問 4月18日(金)～30日(水)必着の、公式ホームページのインターネット手続きまたははがきで、①は住所・氏名(ふりがな)・生年月日・性別・電話番号・生活保護を受給中の方は宛、高度難聴の方はその旨とファクシミリ番号を、②は①の項目に加え、検診希望日(第3希望まで)と50歳以上の方は喫煙指数(1日の喫煙本数×喫煙年数)・アスベスト下での作業歴を記入し、〒206-0011 関戸4-19-5 健康推進課(健康センター) ☎(376)9139・FAX(371)1235へ



申し込みはこちら▶

5月から“健診”が始まります！

特定健診・後期高齢者健診

生活習慣病の初期は、自覚症状がありません。年に1度、健康診査を受診しましょう。

対象 40歳以上の多摩市国民健康保険被保険者(特定健診)、後期高齢者医療制度被保険者(後期高齢者健診)

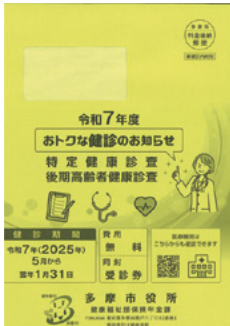
実施医療機関 市内44カ所

詳細はこちら▶



10 特定健康診査について =1010300、後期高齢者健康診査について =1010279、実施医療機関一覧について =1016821

特定健診・後期高齢者健診は ▶ この封筒で届きます



無料で受けられる“健診”の受診券は、5月1日(木)までに送付予定です。受診期間は、5月1日(木)～令和8年1月31日(出)です。健診期間の終わりごろは混雑するため、早めに受診しましょう。

市は次の事業も行っています

(特定健診・後期高齢者健診の受診者は対象外)

・総合健康診査(人間ドック) 料助成制度

自費で人間ドックを受診した方は、申請により受診料の2分の1に相当する額(上限1万円)の助成を受けます。

10 特定健診について =1002023、後期高齢者健診 =1002066



◀ 特定健診
人間ドック



◀ 後期高齢者健診
人間ドック

・健診結果提供促進事業(多摩市国民健康保険の方のみ)

職場などで健診を受診し、健診結果提供促進事業に届け出をした方で、要件を満たす方には、2,000円相当の謝礼品を贈呈。詳細は、お問い合わせください。

10 1002030

健診は、簡単3ステップで受診できます

- ①実施医療機関に電話予約をする
- ➡
- ②受診券、保険の資格が確認できるもの(保険証・マイナンバーカードなど)を持参し受診する
- ➡
- ③健診結果を聞きに行く(歯科健診は、受診日に結果説明)

受診相談(救急相談、医療機関案内)

1002731

- ・消防庁救急相談センター(24時間) ☎ #7119、☎042(521)2323
病院に行くか救急車を呼ぶか迷っている方はご連絡ください。相談医療チーム(医師、看護師、救急隊経験者など)が年中無休で対応しています。
- ・子供の健康相談室 小児救急相談(東京都) ☎ #8000、☎03(5285)8898
回 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。
回 午前9時～午後5時 持ち物 健康保険証、乳幼児医療証など

診療日	医療機関名	所在地	電話番号
4/20(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S・C C館1階	(337) 2715
4/27(日)	新垣内科外科クリニック	鶴牧1-24-1 新都市センタービル3階	(373) 0514
4/29(祝)	江崎小児クリニック	落合3-20-2	(376) 5225
5/3(祝)	武井小児科	関戸2-69-3	(357) 3030
	多摩センタークリニックみらい	落合1-38 マグレブパーキングビル1階	(316) 8570
	田村クリニック	落合1-32-1 多摩センターペペリビル5階	(356) 0677
5/4(祝)	にしだこどもクリニック	永山1-2-14 フローラ永山	(376) 1001
	あいクリニック	貝取1431-3	(375) 9581
	田村クリニック	落合1-32-1 多摩センターペペリビル5階	(356) 0677
5/5(祝)	こどもクリニックしみず	鶴牧1-24-1 新都市センタービル3階	(373) 0512
	たかはし内科・脳神経内科クリニック	関戸2-66-1	(400) 1508
	田村クリニック	落合1-32-1 多摩センターペペリビル5階	(356) 0677

●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 ☎(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(正午～午後1時を除く)。

受付時間 日曜日・祝日の午前9時～午後3時 問 ☎(376)8009

後期高齢者歯科健診

身体の衰えは、口腔機能から始まる場合があります。歯科健診を受診し、介護予防につなげましょう。

対象 4月1日～令和8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) 実施医療機関 市内35カ所 10 1002064

詳細はこちら▶



▲後期高齢者歯科健診はこの封筒で届きます

問 保険年金課 ☎(375)9704

保存版

受けよう多摩市のけんしん！

ー令和7年度健康診査・がん検診を行いますー

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

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

令和5年度に多摩市がん検診でがんを発見できた人は **83人**



令和5年度に発見されたがん				
大腸がん	胃がん	肺がん	子宮頸がん	乳がん
52人	3人	1人	3人	24人

毎年多くのがんが発見されています

年度	令和2年度	令和3年度	令和4年度
人数	69人	87人	80人

▲清水華子氏(子宮頸がん・乳がん検診実施医療機関多摩センターレディースクリニック院長)

若いから、年だからがんにはかからない！ そんなことはありません。市で実施しているがん検診は、検診を受けることで早期発見・早期治療に結びつき、死亡率を低下させることが分かっています。20歳になったら子宮頸がん検診、40歳になったら乳がん検診と子宮頸がん検診を2年に1度受診しましょう。



▲多摩南部地域病院 公式キャラクターたまわん

令和5年度の多摩市のがん検診では83人もがんが見つかったよ！

検診を受診することでがんを早期に発見することができて、早期発見・早期治療による死亡率減少効果があったり、治療が軽度ですむよ！ がん検診って大切だね！



多摩南部地域病院 公式キャラクターたまにゃん▲



▲畑地健一郎氏(胃がん検診内視鏡検査実施医療機関多摩南部地域病院外科部長)

胃がん検診で健康を守り、おいしい食生活を続けましょう。最新の胃カメラなら2mm程度の小さな病変も早期発見が可能です。早期に見つければ99%治ります。ぜひこの機会に検診を受診し、安心を手に入れましょう！！

あなたが受けられる年代別検(健)診早見表(対象年齢は令和8年3月31日時点の年齢です)

※勤務先や健康保険組合などで検(健)診を受診する機会がない方のみ対象

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

※令和6年度に⑨を受診した方は、令和7年度は⑨の受診不可。①②は前年度未受診の奇数年齢の方も受診可。健康推進課に要問い合わせ

検診名	内容	本人負担額(実際に掛かっている費用)	実施期間・実施日	申し込み方法
①子宮頸がん検診	細胞診	500円(約6,900円)	5/1(木)～令和8年3/31(火)	詳細は、4月末ごろに送付する受診券(クリーム色の封筒)参照 受診券(クリーム色の封筒)、保険の資格が確認できるもの(保険証・マイナンバーカード・資格確認書など)、検診(検査)費用を要持参 ※胃のABC検査は、40歳の方のみ封筒を送付。41歳～49歳の方は、過去に検査を受けたことがない旨を医療機関に伝えて受診
②乳がん検診	マンモグラフィ	1,500円(約8,400円)	5/1(木)～令和8年3/31(火)	
③胃のABC検査	血液検査	500円(約3,700円)	5/1(木)～令和8年1/31(土)	
④歯周病検診	歯周組織の検査 ※20歳希望者のみ歯面清掃	無料(約4,300円)	5/1(木)～令和8年3/31(火)	
⑤大腸がん検診	便潜血反応検査	無料(約1,200円)	5/1(木)～令和8年3/31(火)	⑬⑭と同時に受診(単独受診も可) 保険の資格が確認できるもの(保険証・マイナンバーカード・資格確認書など)を要持参
⑥前立腺がん検診	血液検査	無料(約2,000円)	5/1(木)～令和8年3/31(火)	
⑦結核健康診断	胸部X線検査(1方向)	40～64歳＝500円 65歳以上＝無料(約1,700円)	5/1(木)～令和8年1/31(土) ※国保・後期高齢者以外は通年(4月～翌年3月)	⑬⑭など、加入している健康保険組合の健診と必ず同時に受診
⑧肝炎ウイルス検診	血液検査	無料(約6,200円)	5/1(木)～令和8年1/31(土)	⑬⑭と必ず同時に受診 ・社会保険の方は、保険の資格が確認できるもの(保険証・マイナンバーカード・資格確認書など)を持参し、単独受診
⑨胃がん検診(内視鏡)	内視鏡検査	2,500円(約17,700円)	第1回 6/1(日)～7/31(木) 第2回 8/1(金)～9/30(火) 第3回 10/1(水)～11/30(日) 第4回 12/1(月)～令和8年1/31(土)	・公式ホームページのインターネット手続きまたははがきで申し込み(応募者多数の場合は抽選) ・申し込み期間 第1回 4/18(金)～30(水)(11面健康だより参照) 第2回 6/20(金)～30(月) 第3回 8/20(水)～9/1(月) 第4回 11/5(水)～17(月)
⑩肺がん検診	胸部X線検査(2方向) ※喀痰検査は50歳以上のハイリスク者のみ	700円(約6,800円)	第1回 6/17(火)・18(水)、7/15(火) 第2回 8/15(金)・18(月)、9/6(土) 第3回 10/22(水)・31(金)、11/29(土) 第4回 12/22(月)、令和8年1/30(金)	
⑪30代健康診査	身体測定・血液検査など	無料(約9,600円)	5/1(木)～令和8年1/31(土)	詳細は、対象者に4月末ごろに送付の受診券(はがき)参照 ※受診券発行を希望する場合にはお問合せください
⑫成人健康診査	身体測定・血液検査など	無料(約11,000円)	5/1(木)～令和8年1/31(土)	詳細は、対象者に送付する受診券および「けんしんガイド」参照

多摩市の検診はこんなにお得！ 助成金があり本人負担が少なく受けられます！

※現金が支給されるわけではありません



▲検(健)診の実施医療機関一覧はこちら

	胃がん検診(内視鏡)	肺がん検診	大腸がん検診	乳がん検診	子宮頸がん検診
実際に掛かっている費用	約17,700円	約6,800円	約1,200円	約8,400円	約6,900円
多摩市からの助成金額	約15,200円	約6,100円	約1,200円	約6,900円	約6,400円
本人負担額	2,500円	700円	無料	1,500円	500円

人口と世帯数

世帯：76,299(248増) 人口：148,340(162増) [男：72,561(86増)、女：75,779(76増)]
人口の内外国人住民：3,713※4月1日現在(住民基本台帳調べ)

多摩市は健幸まちづくりに取り組んでいます

