

福祉のしおり

令和7年度版

(2025年度版)

高齢支援編

多摩市健康福祉部高齢支援課

令和7年 4月現在

目次

■相 談	4
◆地域包括支援センター	4
◆高齢者見守り相談窓口	5
◆高齢者在宅療養支援窓口	6
◆成年後見制度	8
◆権利擁護センター	8
■いきがい・仲間づくり・介護予防	9
◆介護予防リーダーによる地域介護予防教室	9
◆うんどう教室	10
◆近所 de 元気アップトレーニング（近トレ）	10
◆リハビリテーション専門職の派遣事業	11
◆元気塾（多摩市通所型短期集中予防サービス）	11
◆認知症サポーター養成講座	11
◆認知症サポーターステップアップ講座	12
◆見守りサポーター養成研修	12
◆見守り協力員研修	12
◆多摩市生活サポーター養成講座	12
◆にゃんとも TAMA るボランティアポイント（介護予防ボランティアポイント）	13
◆TAMAフレイル予防プロジェクト（TFPP）	13
◆長寿を共に祝う会	14
◆老人クラブ	15
◆二幸産業・NSP 健幸福祉プラザ（多摩市総合福祉センター）	17
◆老人福祉館	19
◆公益社団法人多摩市シルバー人材センター	21
◆永山ワークプラザ	21

■ひとり暮らし・高齢者世帯への援助.....	22
◆緊急通報システム.....	22
◆救急医療情報キット.....	22
◆日常生活用具の給付.....	24
◆住宅改修費の助成.....	25
■介護が必要な方などへの援助.....	26
◆おむつの支給とおむつ代の助成.....	26
◆出張理髪.....	27
◆認知症高齢者の位置情報サービス.....	27
◆見守りキーホルダーの貸与.....	28
◆行方不明情報メール.....	28
■介護保険制度について	29
◆介護保険制度の概要.....	29
◆介護保険サービスの利用方法.....	30
◆介護予防・日常生活支援総合事業.....	31
■その他各種サービス	32
◆たすけあい有償活動（社会福祉協議会）.....	32
◆家庭内の仕事のお手伝い（多摩市シルバー人材センター）.....	32
◆ヘルプカードの配布.....	33
◆東京都シルバーパス（東京バス協会）.....	33
◆福祉なんでも相談（社会福祉協議会）.....	35
◆高齢者向けの住宅.....	36
◆高齢者向け「ごみに関する情報」.....	37

■相 談

◆地域包括支援センター

地域包括支援センターは、高齢の皆さんが地域で生活していくために、地域において総合的なマネジメントを担い、支援をしていく中核機関です。介護の悩み、介護予防、保健福祉サービスについてなど、医療・介護・福祉の専門スタッフが相談に応じます。お気軽に相談してください。

※お住まいの地区によって担当するセンターが異なります。

●業務内容

1. 総合相談
暮らしの中のさまざまな相談をお受けします。
2. 介護予防
介護予防に関する講座や支援を行い、自立した生活を支援します。
3. 権利擁護
高齢者の皆さんの権利を守ります。
4. 包括的・継続的ケアマネジメント
関係機関や地域とのネットワークを構築し、暮らしやすい地域づくりを支援します。
5. 認知症支援
認知症に関する講座の開催や、総合的な支援を行います。
6. 第2層生活支援体制整備
関係機関と連携して支援体制を整備し、高齢者の社会参加の推進を図ります。

※来所することが難しい方や、何かの用事のついでに相談できるように、「出張相談」を開催しています。詳細は各地域包括支援センターにお問い合わせ下さい。

▽費 用

相談に関する費用は、無料です。

▽相談日時

月曜～土曜日9時～17時（休み：日曜日・祝日）

※これ以外の日時でも、緊急時のみ電話による相談を受け付けています。

▽問合せ 各担当地区の地域包括支援センター（4 ページ参照）

高齢支援課 地域ケア推進係 電話 042-338-6846

●地域包括支援センター一覧

名称	電話番号	所在地	担当地区
西部地域包括支援センター	042-389-8850	和田 1532	東寺方(3丁目を除く)・落川・百草・和田(3丁目を除く)・桜ヶ丘・関戸 6 丁目・貝取(地番)
東部地域包括支援センター	042-373-7850	諏訪 5-1 諏訪複合教育施設「かけはし」内	連光寺・聖ヶ丘・馬引沢・諏訪
多摩センター 地域包括支援センター	042-376-2941	山王下 1-18-2	落合・鶴牧・南野 2～3 丁目・唐木田・中沢・山王下
中部地域包括支援センター	042-375-0017	永山 4-2-5-105	永山 2～7 丁目・貝取 2～5 丁目 豊ヶ丘 2～6 丁目・南野 1 丁目
北部地域包括支援センター	042-357-3711	関戸 4-19-5 多摩市立健康センター3 階	関戸 1～5 丁目・一ノ宮
北部地域包括支援センター 愛宕支所	042-319-6411	愛宕 1-1-2-106 愛宕第一住宅	愛宕・東寺方 3 丁目・和田 3 丁目・乞田・永山 1 丁目・貝取 1 丁目・豊ヶ丘 1 丁目
基幹型地域包括支援センター (多摩市健康福祉部高齢支援課内)	042-338-6846	関戸 6-12-1	各地域包括支援センターの支援を行います

◆高齢者見守り相談窓口

高齢者の在宅生活の安心を確保するため、その生活実態の把握や高齢者に対する見守りを行い、緊急時の対応など必要な支援を行うとともに、高齢者からの相談を受けて問題解決にあたります。

永山団地(永山名店街)に中部高齢者見守り相談窓口、愛宕第一住宅(愛宕地区市民ホール跡地)に北部高齢者見守り相談窓口を設置しています。

担当は中部地域包括支援センター、北部地域包括支援センターとそれぞれ同じ地域です。相談員が対応します。お気軽にご相談ください。

●業務内容

1. 相談員による相談を行います。
必要な制度やサービスが利用できるように、高齢者や家族を支援します。また、必要により相談員が電話や戸別訪問をし、生活状況を確認しながらご相談に応じます。
2. 見守り活動の実施
市民による緩やかな見守りを行うために【見守りサポーター養成研修(基礎編)】を実施します。市民により定期的な見守りを必要とする方への見守り活動を行うために【見守り

協力員研修(ステップアップ編)】を実施するとともに、見守り協力員と定期的な見守りを必要とする方とのマッチングを行います。専門職による専門的な見守りを実施します。

▽費用

相談に関する費用は、無料です。

▽相談日時

月曜～土曜日9時～17時(祝日、年末年始を除く)

▽問合せ

中部高齢者見守り相談窓口 電話 042-357-8877
北部高齢者見守り相談窓口 電話 042-319-6410
高齢支援課 介護予防推進係 電話 042-338-6924

●高齢者見守り相談窓口一覧

名称	電話番号	所在地	担当地区
中部高齢者見守り相談窓口	042-357-8877	永山 4-2-5-105	永山 2～7 丁目・貝取 2～5 丁目 豊ヶ丘 2～6 丁目・南野 1 丁目
北部高齢者見守り相談窓口	042-319-6410	愛宕 1-1-2-106 愛宕第一住宅	関戸 1～5 丁目・一ノ宮・愛宕・東寺方 3 丁目・和田 3 丁目・乞田・永山 1 丁目・貝取 1 丁目・豊ヶ丘 1 丁目

◆高齢者在宅療養支援窓口

高齢者の在宅生活の医療にかかわる相談にのります。在宅療養に必要な往診してくれる医療機関や、症状に応じてどこの科を受診すればよいかなどのご案内をします。また、ACP(アドバンス・ケア・プランニング＝人生会議)の大切さについても依頼があれば説明をします。専門職(ケアマネージャーや病院の相談室)、市民の方からの相談にも幅広く対応しています。

▽費用

相談に関する費用は、無料です。

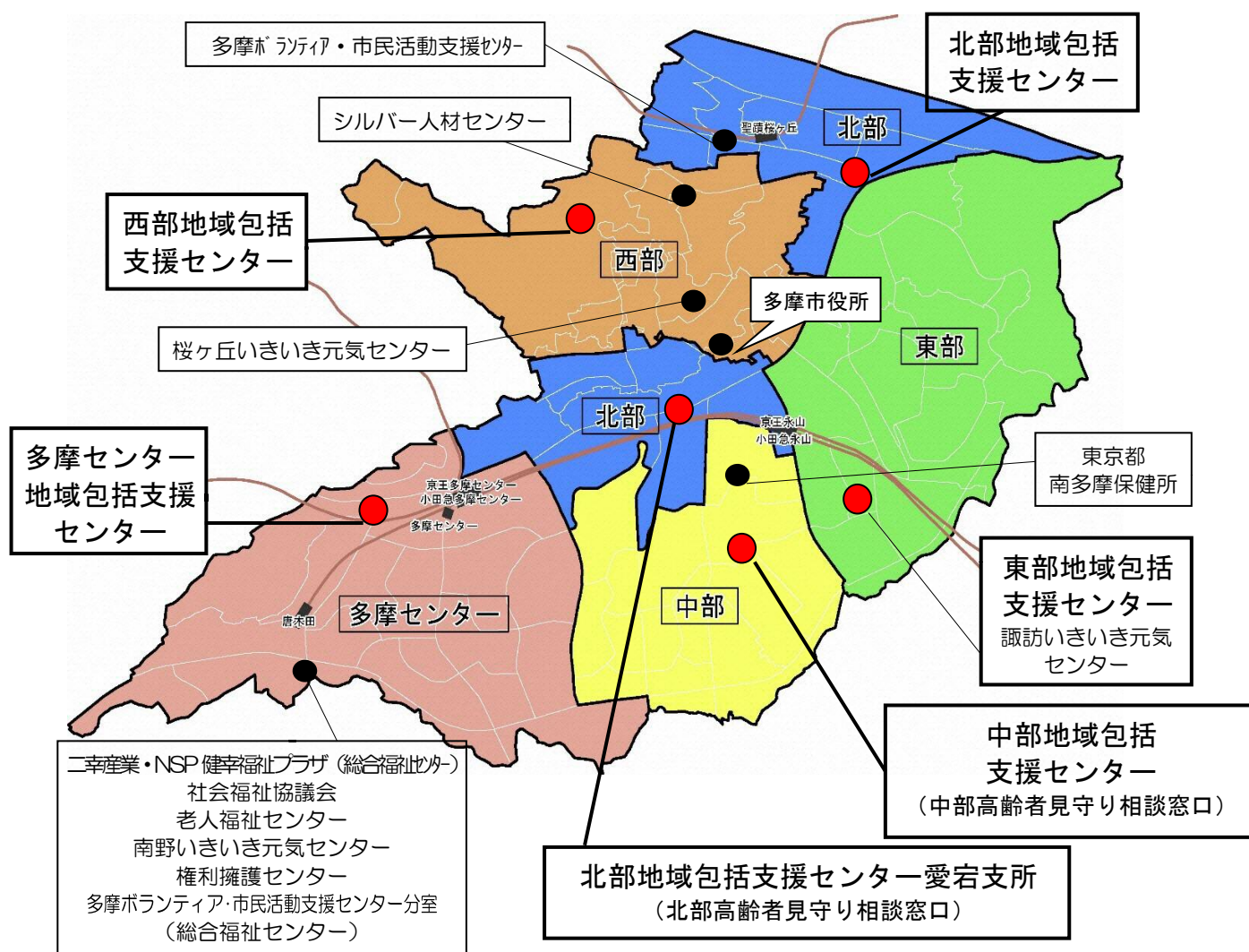
▽相談日時

月曜～金曜日10時～12時 13時～16時(祝日、年末年始を除く)

▽開設場所 多摩市医師会

▽問合せ 042(357)1677

主な高齢者福祉施設マップ



◆成年後見制度

判断能力が不十分な方が不利益を被ることがないように、成年後見人等をたてて、権利を保護する成年後見制度があります。成年後見人等には、家庭裁判所から選任された家族や弁護士等がなります。下記の問合せでは、福祉サービスの提供や成年後見制度の利用について相談を受け付けています。

▽問合せ 福祉総務課 福祉総務担当 電話 042-400-0868

高齢支援課 地域ケア推進係 電話 042-338-6846

多摩市社会福祉協議会 権利擁護センター 電話 042-373-5677

◆権利擁護センター

福祉サービス利用支援事業(あんしんサポート・たま)や成年後見制度、高齢者あんしんサポート事業の相談や利用支援などを行っています。

①相談業務

福祉サービスや成年後見制度に関する相談、専門家によるふくし法律相談を行っています。

②福祉サービス利用支援業務(あんしんサポート・たま)

高齢者や障がい者の方を対象に、福祉サービスの利用支援や、金銭管理のお手伝い、大切な書類等を預かるサービスです。

契約後のサービス(支援)は原則として利用料がかかります。

③成年後見制度利用支援業務

弁護士・司法書士・社会福祉士等の専門家と連携して、成年後見制度についてのご相談や、申立手続きのアドバイス、後見人候補者の紹介等を行います。

④後見人等支援業務

後見業務についてのご相談や各種書類作成の支援を行います。

また、成年後見人等同士の交流と情報交換の場を提供し、成年後見人等が孤立せず活動するための支援を行います。

⑤高齢者あんしんサポート事業

親族の支援が受けられないひとり暮らしの方と事前に契約し、入院・入所時に保証人に準じた支援を行います。判断能力の低下や、死後の葬儀・埋葬など、将来直面しうるリスクに備えた、いざというときに安心できるサービスです。

契約後のサービス(支援)は原則として利用料がかかります。

⑥福祉サービス利用支援事業・成年後見制度・高齢者あんしんサポート事業の普及・啓発

福祉サービス利用支援事業や成年後見制度、高齢者あんしんサポート事業について説明会や講演会等を行います。出張説明会も行っておりますので、お気軽にご相談ください。

▽問合せ 多摩市社会福祉協議会 権利擁護センター 電話 042-373-5677

■いきがい・仲間づくり・介護予防

◆介護予防リーダーによる地域介護予防教室

介護予防リーダーがおススメする、楽しく、笑える、筋力アップができる集いの場へ参加してみませんか？
参加希望の方は直接会場にお越しください。

第5週目、祝日、年末年始は実施しない場合があります。

また、日程等の変更がある場合があります。詳しくは、お問合せください。

▽問合せ 高齢支援課 介護予防推進係 電話 042-338-6924 (令和7年4月1日現在)

	日 時	会 場	名 称
1	毎週木曜日 10:00~12:00	三方の森コミュニティ会館	三方の森元気アップ体操クラブ
2	毎週水曜日 (1)9:00~10:00 (2)10:30~11:30	桜ヶ丘集会所	桜ヶ丘元気アップ会
3	毎週金曜日 10:00~11:15	ひじり館	ニコニコ元気アップ体操
4	毎週月曜日 10:00~12:00	諏訪4丁目大集会所 (2番地集会所)	すわ元気アップ会
5	毎週月曜日 9:30~11:30	トムハウス TOM HOUSE	落合元気くらぶ
6	毎週木曜日 13:30~15:00	からきだ菖蒲館	元気アップ体操わいガヤサロン
7	毎週金曜日 (1)13:30~14:30 (2)15:00~16:00	永山東集会所 (永山4-2-6)	永山イキイキ体操
8	毎週火曜日 13:30~14:30	関・一つむぎ館	関一元気会
9	毎週木曜日 (1)13:30~14:30 (2)15:00~16:00	乞田・貝取ふれあい館	おたっしゃ会
10	毎週水曜日 (1)13:00~14:00 (2)14:30~15:30	愛宕3-5-1集会所	元気アップ体操クラブ
11	毎週金曜日 10:00~11:30	大栗川・かるがも館	和田元気アップ体操クラブ
12	毎週火曜日 13:30~15:00	愛宕2丁目集会所 (愛宕2-5-1)	今日より明日へ～元気アップ体操～
13	毎週木曜日 13:30~15:00	豊ヶ丘4丁目集会所 (豊ヶ丘4-2-7)	若葉の会
14	毎週木曜日 14:00~15:00	一ノ宮集会所 (一ノ宮1-18-8)	一ノ宮元気アップ教室
15	毎週水曜日 10:00~11:00	連光寺コミュニティ会館 (連光寺3-57-1)	連光寺しあわせ元気アップ会
16	毎週水曜日 13:30~14:30	瓜生自治会館 (永山2-19-17)	瓜生元気アップ体操
17	毎週木曜日 10:30~11:30	市民活動・交流センター (KITAKAIさんぽ館)	貝取・元気アップうんどう教室
18	毎週火曜日 10:00~11:30	ブリリア多摩NT C棟多目的ルーム (諏訪2-2-C)	いきいき健賢会
19	毎週月曜日 10:00~12:00	落合商店街住宅供給公社 管理事務所2階	落合健幸クラブ
20	毎週水曜日 (1)13:00~14:00 (2)14:30~15:30	愛宕4丁目団地第2集会所	愛-4すこやか100「元気アップ体操教室」

2部制で実施している教室については、(1)・(2)のどちらか都合の良い時間帯にご参加ください。

多摩市介護予防リーダーとは

介護予防リーダーは、必要な知識を習得し、地域介護予防教室や自主グループ活動などを主体的に行っている市民です。『介護予防リーダー養成講座』で、全12回程度の講座を受講し、介護予防・フレイル予防に必要な知識や方法を学び、その後、地域の中で介護予防リーダーとして活動しています。

◆うんどう教室

公園に設置されているうんどう遊具を使って、中高年齢の方のためのうんどう教室を実施しています。楽しく、ゆっくりと継続できる体操です。

地域指導員養成講座を修了した市民が地域指導員としてうんどうの指導を行います。

申込みは不要。会場へ直接お越し下さい。



▽会場・日程

会 場	開催日（原則）	時 間
乞田・貝取ふれあい 広場公園	毎月第1木曜日 ※雨天時、乞田・貝取ふれあい館周辺	10時～11時
豊ヶ丘南公園	毎月第2木曜日 ※雨天中止	10時30分～11時30分

▽問合せ 高齢支援課 介護予防推進係 電話 042-338-6924

◆近所de元気アップトレーニング（近トレ）

介護予防のための体操（元気アップトレーニング）などを、週に一度ご近所の方と一緒に気軽に行うグループです。体操のほか、それぞれの会で種類に富んだ趣味活動も行っています。リハビリテーション専門職・地域包括支援センターがグループの立ち上げや、継続のための支援をしています。

詳しくは、生活支援コーディネーター（地域包括支援センター）または高齢支援課にお問合せください。

▽問合せ 各担当地区の地域包括支援センター（4ページ参照）
高齢支援課 介護予防推進係 電話 042-338-6924

◆リハビリテーション専門職の派遣事業

地域の皆さんがつくる通いの場へ、リハビリテーション専門職が出張し、体操指導や、介護予防に関する講座を実施します。

▽問合せ 社会福祉協議会のサロン登録をしているグループ

多摩市社会福祉協議会 電話 042-373-5616

その他のグループ

高齢支援課 介護予防推進係 電話 042-338-6924

◆元気塾（多摩市通所型短期集中予防サービス）

リハビリテーション専門職等の指導のもと、個々人の状態に応じて目標を立て、4ヶ月間、週2回、いきいき元気センターに通所して、体操や筋力アップのための運動を行います。

▽利用できる方

多摩市在住で、自力で通える方。なおかつ、次の①または②に該当する方。

① 65歳以上の要支援認定者

② 65歳以上で基本チェックリストに該当があった方（事業対象者）

※利用希望の方は、初めに地域包括支援センターとの面接が必要になるので、お住まいの地域にある地域包括支援センター（4ページ参照）にご相談ください。

▽活動内容

ご利用者に合わせて下記内容を複合的に実施します。

運動機能向上、認知機能向上、栄養改善、口腔機能、閉じこもり予防、うつ予防

▽利用料 無料（ただし活動に関わる実費を除く）

▽問合せ 高齢支援課 介護予防推進係 電話 042-338-6924

◆認知症サポーター養成講座

認知症について正しく理解し、認知症高齢者やその家族を、温かい目で見守る理解者になっていただくための講座です。受講後、サポーターの証として「オレンジカード」をお渡ししています。個人・企業・自治会・ご近所の方等の人数が5人以上集まれば出張講座としても開催できます。

詳しくは、お住まいの地域包括支援センターまたは高齢支援課にお問合せください。

▽問合せ 各地域包括支援センター（4ページ参照）

高齢支援課 地域ケア推進係 電話 042-338-6846

◆認知症サポーターステップアップ講座

認知症サポーター養成講座を受講いただいた方を対象に、認知症についてさらに詳しく学んでいただくための講座です。認知症当事者の方と共に活動を行っていただく「オレンジパートナー」を募る講座にもなっています。

詳しくは、お住いの地域包括支援センターまたは高齢支援課にお問合せください。

▽問合せ 各地域包括支援センター(4ページ参照)
高齢支援課 地域ケア推進係 電話 042-338-6846

◆見守りサポーター養成研修

お互いにさりげなく見守ることにより高齢者の変化を早期に発見し、必要に応じて支援につなげていくことで、高齢者が安心して暮らしていける地域を目指し、その担い手である多摩市見守りサポーターを養成する研修です。孤立しがちな高齢者の特徴や異変への気づきのポイント等について研修を実施し、研修を修了した方には見守りサポーターの証としてバッジを付与します。

詳しくは高齢支援課までお問い合わせください。

▽問合せ 高齢支援課 介護予防推進係 電話 042-338-6924

◆見守り協力員研修

高齢者見守り相談窓口の相談員による実態調査、地域住民などからの情報提供により、見守りを希望する方の登録をしています。その中で、定期的な訪問を希望される方に対して、見守り活動を行うのが『見守り協力員』で、その養成研修を行っています。

詳しくは、各高齢者見守り相談窓口、または高齢支援課介護予防推進係にお問合せください。

▽問合せ 中部高齢者見守り相談窓口 電話042-357-8877
北部高齢者見守り相談窓口 電話042-319-6410
高齢支援課 介護予防推進係 電話042-338-6924

◆多摩市生活サポーター養成講座

多摩市独自の「住民主体による訪問型サービス」の提供主体となる市民を養成する講座です。生活サポーターは、地域の支え合いの担い手として活動するもので、『多摩市生活サポーター養成講座』では、介護予防の視点から支援の仕方について学びます。

詳しくは、高齢支援課介護予防推進係にお問合せください。

▽問合せ 高齢支援課 介護予防推進係 電話 042-338-6924

◆にゃんとも TAMA るボランティアポイント （介護予防ボランティアポイント）

ポイント対象となる活動先でボランティアに参加された方にポイントを付与し、ポイント数に応じて交付金を交付します。

- ・ 対象者

65 歳以上で、多摩市介護保険第 1 号被保険者の方。

- ・ 事前に登録が必要です

毎月多摩ボランティア・市民活動支援センター事務所で説明会を開催しますので、登録をご希望の方、検討される方、ぜひご参加ください。

また、説明会以外でも以下の多摩ボランティア・市民活動支援センターで随時登録を受け付けています。

- ・ 登録、説明会に関するお問い合わせ

社会福祉法人多摩市社会福祉協議会多摩ボランティア・市民活動支援センターにお願いします。

所在地	多摩市関戸4丁目72	ヴィータ・コミュニネ7階
電話番号	042-373-6611	
ファクシミリ番号	042-373-6629	

▽問合せ 高齢支援課 介護予防推進係 電話 042-338-6924

◆TAMAフレイル予防プロジェクト（TFPP）

介護が必要な状態になることを予防するため、ご自身のフレイル（虚弱）の状態に気づき、フレイルを予防・改善するためのポイントを身につけ、行動変容のきっかけづくりをする事業です。

TAMA フレイル予防プロジェクトでは、簡単な体力測定等を行い、介護予防リーダー等と一緒に、運動や認知症予防、お口のトレーニング等の体験プロジェクトに参加し、フレイル予防に取り組みます。

人数が10人程度以上集まれば、出張講座として開催もできます。詳しくは、国士舘大学ウェルネス・リサーチセンターまでお問合せください。

▽問合せ 国士舘大学ウェルネス・リサーチセンター 電話 042-339-7347
高齢支援課 介護予防推進係 電話 042-338-6924

<実施の様子>



◆長寿を共に祝う会

●出張型事業

地域で開催する、長寿をお祝いする会に出張し、出し物を披露するなど、催しを支援します。主に高齢者を対象とした催しの開催を検討している団体は、ぜひご利用ください。

▽対象

長寿を祝う会を開催する団体・施設
(地域サロン・自治会・老人クラブ・介護施設・コミュニティセンター・老人福祉館等)

▽内容

地域で開催する長寿をお祝いする会に出張し、出し物を披露するなど催しを支援します。披露する出し物は、高齢者を含む市民団体等による歌・楽器演奏・踊り・落語・大道芸などです。(体操を一緒にするなど参加型の企画もあります。)

▽その他

- ・出張型事業は、6月(予定)から翌年3月(中旬頃)までの期間に実施しています。
(出張日の1か月程度前までにご連絡ください)
- ・ご希望通りに出演・出張できない場合もあります。
- ・出張・出演団体には感染症対策のうえ、出張・出演をお願いしています。
会場内での感染症対策のご協力をお願いします。



(琵琶の演奏)



(三味線の演奏)

●イベント型事業

「長寿を共に祝う会(イベント型)」は、例年9月にパルテノン多摩で開催していましたが、令和7年度は今後の事業の在り方について検討するため、イベント型事業は予定しておりません。

▽問合せ

高齢支援課 高齢支援係 電話 042-338-6923

◆老人クラブ

老人クラブは、おおむね60歳以上の方を対象に、地域ごとに結成され、高齢者が自分たちの手で運営している組織です。

活動の内容は、自らの生きがいを高め健康づくりを進める活動や、ボランティア活動をはじめとした地域を豊かにする等の活動で、高齢者自身のネットワークづくりや社会参加活動に、大きな役割を果たしています。

▽多摩市内で活動するクラブと主な活動地域

クラブ名	主な活動地域
関戸悟葉会	関戸3・4・5丁目
関戸しあわせ会	関戸・一ノ宮
松風会	聖ヶ丘3丁目
馬引沢菊寿会	馬引沢地区全域・諏訪一部
馬引沢千歳会	諏訪1丁目
すわ虹の会	諏訪・永山
弥生会	永山
鶴牧星寿会	鶴牧1～6丁目、落合5・6丁目、南野3丁目
多摩長寿会	南野
遊好会	愛宕2丁目地域
百草ことばき会	和田・百草団地
東寺方若竹会	東寺方・落川近隣地域
一ノ宮白春会	多摩川一ノ宮公園、近隣児童館
西桜寿会	桜ヶ丘3・4丁目
東桜寿会	桜ヶ丘1・2丁目
聖ヶ丘常盤会	聖ヶ丘3丁目
ひじり会	聖ヶ丘2丁目
瓜生長寿会	永山6丁目
聖ヶ丘熟年会	聖ヶ丘4丁目
下落合むつみ会	愛宕4丁目・落合1丁目・鶴牧1丁目の各一部地域
十和会	和田団地・和田3丁目
唐木田すもも会	唐木田1丁目
中組青葉会	鶴牧・中沢地区
三楽元気快	連光寺6丁目

現在、24のクラブが市内で活動しています。

詳細な活動場所等は、多摩市老人クラブ連合会までお問い合わせください。

▽老人クラブの主な活動内容

健康活動

グラウンドゴルフ、ウォーキング、ボッチャ
ベタンク、輪投げ、卓球、太極拳、
レクダンス、健康講話、健康(ラジオ)体操など



棒体操の様子



グラウンドゴルフの様子

趣味・生きがい活動

定例会、誕生会、季節の行事、旅行、囲碁、
将棋、健康麻雀、手芸、園芸、詩吟、楽器演奏、
絵手紙、映画鑑賞、カラオケなど

ボランティア活動

高齢者相互支援活動
(友愛活動…訪問・安否確認の電話、会合時の送迎など)
地域清掃、見守りパトロール、防災活動、地域行事協力、
世代間交流学校ボランティア、花壇の手入れ、美化活動など



ベタンクの様子

※活動内容は、クラブごとに異なります。

加入についてのご相談や、老人クラブについてのご質問は、
多摩市老人クラブ連合会へご連絡ください。

<問合せ>

多摩市老人クラブ連合会

二幸産業・NSP 健福祉プラザ(総合福祉センター)内

電話 042-356-0309

(土・日・祝日除く 午前9時30分～午後4時30分)

◆二幸産業・NSP 健幸福祉プラザ（多摩市総合福祉センター）

二幸産業・NSP 健幸福祉プラザ 	所在地：南野 3-15-1 電話：042-356-0303(代表) FAX：042-356-1155 開館時間：午前 8 時 30 分～午後 10 時 事業実施：日曜・祝日、休館日を除く午前 9 時～午後 5 時 休館日：毎月第 2 土曜とその翌日、年末年始
施設 PR 高齢者も障がい者も住み慣れた地域で生きがいを持ち、自立した生活が送れるよう、地域ぐるみの福祉を築いていくための拠点施設です。 <u>1 階</u> ○啓光えがお(民間通所訓練施設) <u>2 階</u> ○啓光えがお(民間通所訓練施設) <u>3 階</u> ○センター事務室、多目的フロア、売店など ○地域活動支援センター あんど ○多摩市社会福祉協議会 ○福祉機器展示コーナー、総合相談コーナー、図書コーナー <u>4 階</u> ○在宅障がい者デイサービス事業 ○通所入浴サービス事業 ○多摩市南野いきいき元気センター <u>5 階</u> 《障がい者福祉センター》 障がい者の方を対象に講座や講習会などが行われます ○障がい者団体共用室 ○アートひまわり(民間通所訓練施設) ○水浴訓練室 <u>6 階</u> 《老人福祉センター》 各種教養講座や同好会活動が行われます。また、休憩室、談話室、お風呂等の利用ができます。(市内在住の 60 歳以上の方対象。利用登録必要) ○高齢者団体共用室(多摩市老人クラブ連合会事務局) <u>7 階</u> ○多摩市社会福祉協議会 ○権利擁護センター	

●老人福祉センター（二幸産業・NSP 健幸福祉プラザ 6 階）

対 象 者 市内在住の 60 歳以上の方

事業内容

- * 登録すると談話室、休憩室（電気健康器具等）、お風呂（要予約）等の利用ができます。
- * 文化、教養、レクリエーション、健康推進等の講座（寿大学）や講演会を行っています。
- * 趣味や健康等の同好会（サークル）活動の支援
- * 総合福祉センターで活動する団体（同好会や高齢者一般団体等）が日頃の成果を披露する場として「春の発表会」を開催しています。
- * 老人クラブ連合会の支援を行っています。
- * その他にカラオケの日、囲碁の日、映画の日などがあります。

開館時間 午前 9 時から午後 5 時まで

休 館 日 日曜日・第 2 土曜日・祝日・年末年始

問 合 せ 指定管理者 二幸産業・NSP グループ

電話 042-356-0303 FAX:042-356-1155

二幸産業・NSP健幸福祉プラザ 3 階受付

交通案内

■電車でのアクセス

・小田急多摩線唐木田駅から徒歩 8 分

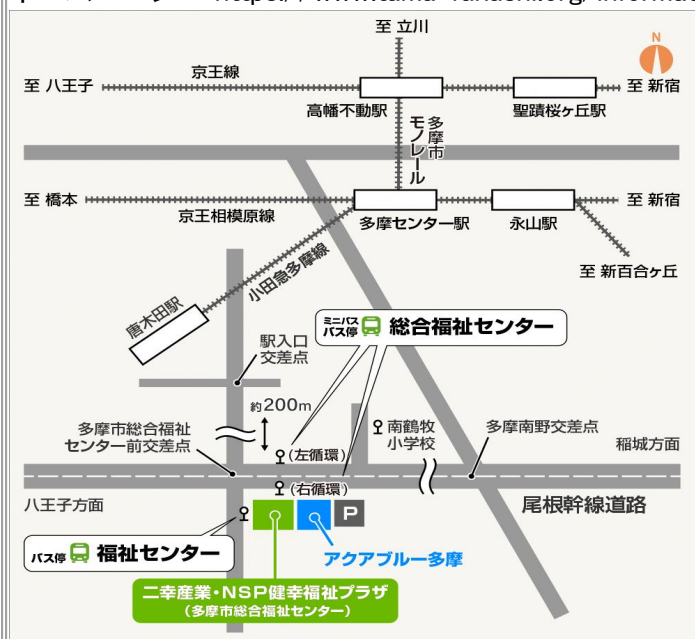
■バスでのアクセス

- ・小田急・京王・多摩都市モノレール多摩センター駅発「日大三高」行き「福祉センター」下車すぐ
- ・京王聖蹟桜ヶ丘もしくは多摩センター駅発「鶴牧団地循環」行き「南鶴牧小学校」下車、徒歩 5 分
- ・小田急・京王永山駅発ミニバス「東西線右循環・左循環」「総合福祉センター前」下車すぐ

■送迎バス

・運行内容については二幸産業・NSP 健幸福祉プラザ HP を参照

ホームページ <https://www.tama-fukushi.org/informations/access/>



◆老人福祉館

▽対象者 市内在住の概ね60歳以上の健康な方

(ご利用にあたっては利用される福祉館ごとに「個人登録」が必要です)

▽問合せ 各施設に直接お問い合わせください。

多摩市立豊ヶ丘老人福祉館



所在地: 多摩市豊ヶ丘五丁目 6 番地

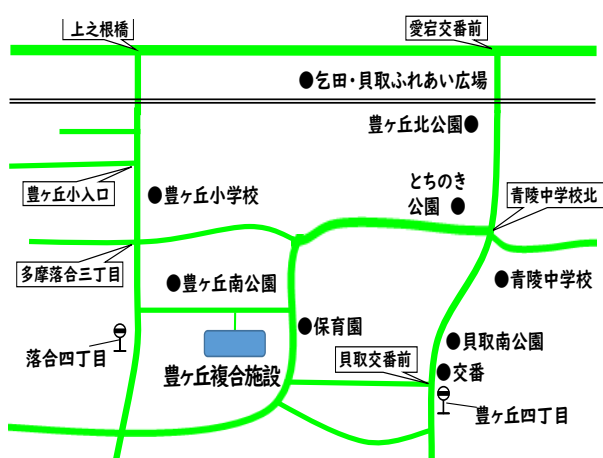
電話・FAX: 042-376-3636

利用時間: 月曜～土曜日の9時～17時

休館日

日曜日・祝日・年末年始

交通案内

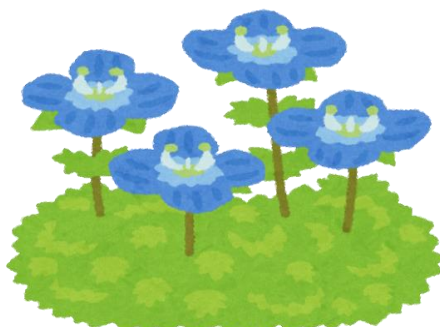


施設 PR

集会室 30畳

教養娯楽室 11畳

風呂



多摩市立諏訪老人福祉館

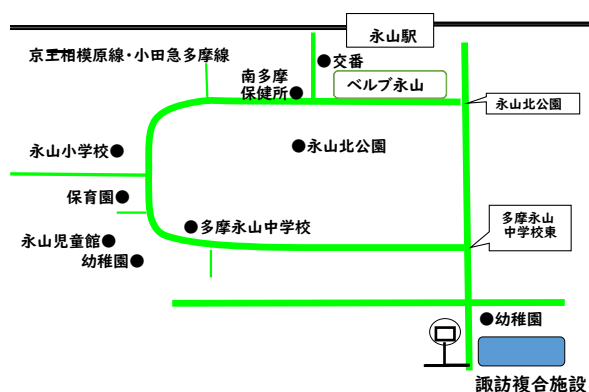


所在地: 多摩市諏訪五丁目 4 番地
電話: 042-373-4666 FAX: 042-372-7986

利用時間: 月曜～土曜日の9時～17時

休館日
日曜日・祝日・年末年始

交通案内



施設 PR

集会室 24畳
教養娯楽室 14畳
風呂

多摩市立東寺方老人福祉館

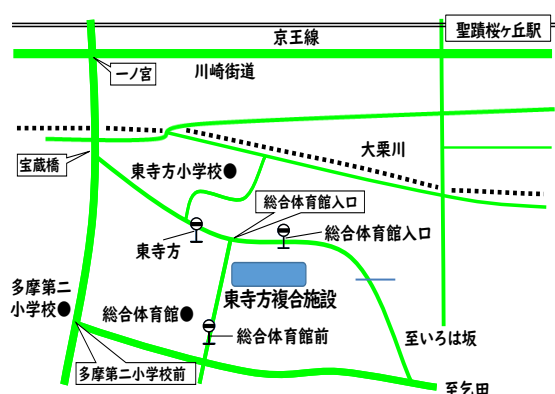


所在地: 多摩市東寺方626番地の7
電話・FAX: 042-372-1668

利用時間: 月曜～土曜日の9時～17時

休館日
日曜日・祝日・年末年始

交通案内



施設 PR

集会室 32畳
教養娯楽室 8畳
風呂

◆公益社団法人多摩市シルバー人材センター

(公社)多摩市シルバー人材センターは、「高齢者等の雇用の安定等に関する法律」に基づいて事業を行う東京都知事の認可を受けた公益法人で、会員となった60歳以上の市民のみなさんにより組織、運営されています。

60歳以上の市民の方に、そのライフスタイルに合わせた「臨時的かつ短期的又はその他の軽易なおしごと」の提供やボランティア活動などの社会参加を通じて、高年齢者の健康で生きがいのある生活の実現と、地域社会の福祉の向上と、活性化に貢献しています。詳細はお問合せください。

▽問合せ ※平日(月曜日～金曜日)8:30～12:00 13:00～17:15 (祝日、年末年始除く)
公益社団法人多摩市シルバー人材センター
所在地 桜ヶ丘4-40-1
電話 042-371-3580 FAX 042-371-3619
ホームページ <https://tama-sc.tokyo/>

◆永山ワークプラザ

永山ワークプラザはハローワーク府中と多摩市が共同で運営している施設です。専任スタッフが就職に関する相談・求人企業への紹介をしています。求人検索用パソコンで希望条件を選択して、求人情報をご覧になれます。初めての方でも予約不要です。

なお、求人の申し込み、雇用保険の手続きなどは行っていないので、多摩市にお住まいの方は府中のハローワークをご利用ください。

▽問合せ ※平日(月曜日～金曜日)9:00～17:00 (祝日、年末年始除く)
永山ワークプラザ
所在地 永山1-5 ベルブ永山4階
電話 042-375-0951
ホームページ <https://www.city.tama.lg.jp/0000002393.html>

■ひとり暮らし・高齢者世帯への援助

◆緊急通報システム

緊急時にペンダント式発信機を押すと、受信センターに通報され、必要に応じて救急隊または警備要員が駆け付けます。また一定時間、動きを感知しないと、自動的に通報する「生活リズムセンサー」が利用できます。

▽対象 以下の①②に当てはまる方

- ① 多摩市に住所を有し、現にその場所に居住しているおおむね 65 歳以上のひとり暮らし又は高齢者のみの世帯
(日中または夜間を高齢者のみで過ごす方も、認められる場合があります。)
- ② 心疾患や脳疾患・呼吸器疾患等の慢性疾患があり、日常生活において常時注意を要する状態にある方

※ お住まいの住宅に同様の設備がある方、施設に入所している方は対象外です。

※ 事前に地域包括支援センター職員の訪問調査が必要となります。

▽内容 ペンダント式発信機、緊急通報装置、生活リズムセンサーを貸与します。

- ・ 緊急時に発信機や通報装置のボタンを押すことにより、事業者へ通報され、会話ができます。会話ができず状況が確認できない場合や、ご本人の状態・必要性に応じて、救急隊または警備会社の緊急要員が駆けつけます。
また、24 時間 365 日、看護師への簡易な健康相談ができます。
- ・ 一定時間動きを感知しない時は、自動で事業者へ通報します。

▽費用

月額 500円(税込)

その他 緊急通報時の他、週一回の定時通報などで通話料がかかります。

▽注意事項

- ・ 利用決定後に、事業者と直接契約を結び、機器を取り付ける必要があります。
- ・ 通報に固定電話回線を使用する為、固定電話を未利用の方は電話契約が必要です。
- ・ 緊急時の開錠のため、玄関の鍵(スペアキー)をご用意いただきます。

▽申請・相談など

申請・相談: 各地域包括支援センター (4 ページ参照)

問 合 せ: 高齢支援課 地域ケア推進係 電話 042-338-6846

◆救急医療情報キット

自宅に救急車を呼んだ時に、必要な情報を救急隊へスムーズに伝えるためのものです。
かかりつけの病院やお薬、緊急時の連絡先などを記入する「情報シート」を、定位置である
冷蔵庫に入れておくためのセットで、65 歳以上の方がいる世帯に無料で配付しています。

▽対象

概ね 65 歳以上の方がいる世帯に 1 つ配付(過去に配付を受けていないこと)

▽内容

救急医療情報キットは、「私の救急・防災情報シート」「シートを入れるケース」「ステッカー
(シール・マグネット各 1 枚)」「説明書」のセットです。

自宅を訪れた救急隊はステッカーによって、情報キット(情報シート)の用意があることが
分かります。

「シール」は 玄関ドア内側の蝶番側の上部、「マグネット」は冷蔵庫の扉に貼ってください。

「私の救急・防災情報シート」はひとりにつき 1 枚、必要な情報(救急隊や医師に伝えたい
内容)を記入してケースに入れ、冷蔵庫の分かりやすい位置に入れてください。

情報シートは冷蔵庫に入れたきりにせず、病状やお薬が変わった時のほか、誕生日など
定期的に内容を見直し、最新の情報に書き換えてください。

▽費用

なし

▽配布場所

多摩市役所1階 高齢支援課窓口
各地域包括支援センター(4ページ参照)

▽問合せ 高齢支援課 地域ケア推進係
電話 042-338-6846



◆日常生活用具の給付

自立した生活を確保するために必要と認められた方に、日常生活用具を給付します。

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します。確認・決定前に購入した用具は対象外です。

▽対象 以下の①②に当てはまる方

- ① 多摩市に住所を有し、現にその場所に居住しているおおむね 65 歳以上の高齢者
- ② 家屋や身体の状態から用具が必要と認められた方

※ 介護保険認定者は該当になりません。ケアマネジャーにご相談ください。

▽給付対象・基準額

- ① 入浴補助用具(シャワーチェア・入浴台等、自宅での入浴を容易にするもの)
- ② 歩行支援用具(転倒防止、立ち上がり動作の補助等に適合する手すり・スロープ等)

※ ①②いずれも工事を伴わないものに限ります。

種目	対象	基準額
入浴補助用具 	入浴の際、転倒の危険がある方。浴槽のまたぎに支障がある方	50,000 円
歩行支援用具 (杖は対象外) 	歩行能力や立ち上がりに支障のある方	50,000 円

▽費用

- (1) 基準額までは、世帯の所得状況により、かかった費用の 1 割または 2 割(生活保護世帯は免除)
- (2) 基準額を超える場合は(1)に加え、超過した額

▽申請・相談など

申請・相談：各地域包括支援センター（4 ページ参照）

問 合 せ：高齢支援課 地域ケア推進係 電話 042-338-6846

◆住宅改修費の助成

居宅での自立した生活を確保するために必要な、住宅改修に要する費用の一部を助成します。

安全に生活をするために必要な改修が対象であり、快適に生活するためのリフォームや、新築・修繕工事は対象外です。

事前に地域包括支援センターの職員とリハビリテーション専門職員が訪問し、必要性について調査確認します。確認・決定前に、契約や着工をした工事は対象外です。

▽対象 以下の①②に当てはまる方

- ① 多摩市に住所を有し、現にその場所に居住しているおおむね 65 歳以上の高齢者
- ② 身体機能の低下により日常生活の動作に困難があり、家屋や身体の状態により住宅の改修が必要と認められた方

※ 介護保険認定者は該当になりません。ケアマネジャーにご相談ください。

※ 日常生活用具では対応できず、工事が必要となるものが対象です。

▽助成対象・基準額

居室等改修(手すりの取り付け、段差の解消、床材の変更、引き戸等への扉の取り換え等)
基準額 10万円

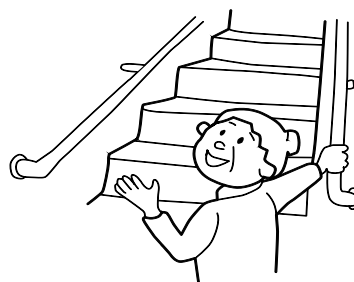
▽費用

- (1) 基準額までは、世帯の所得状況により、かかった費用の 1 割または 2 割(生活保護世帯は免除)
- (2) 基準額を超える場合は(1)に加え、超過した額

▽申請・相談など

申請・相談: 各地域包括支援センター (4 ページ参照)

問 合 せ: 高齢支援課 地域ケア推進係 電話 042-338-6846



■介護が必要な方などへの援助

◆おむつの支給とおむつ代の助成

ねたきりや認知機能の低下等により常時おむつが必要となった方などに対し、おむつの支給（配達）又はおむつ代の助成を行います。

▽対象

多摩市に住民票があり、かつ多摩市内に居住している（※1）方で、ねたきりもしくは認知機能の低下、その他市長が認める常態により常時失禁等の状態（※2）が 3 か月以上継続し、次の①～③のいずれかに該当する方

- ① 65 歳以上の方で、要介護認定 3、4、5 度を受けている方
- ② 65 歳以上の方で、医療提供施設に入院中のため要介護認定を受けていないが、要介護認定 3、4、5 度に相当する方（医師の意見書の提出が必要）
- ③ 40 歳から 64 歳までの第 2 号被保険者で、特定疾病と診断され、要介護認定 3、4、5 度を受けている方

※1 介護保険法に基づく介護老人福祉施設、介護老人保健施設及び介護医療院に入所をしている方、生活保護受給中の方は対象外

※2 介護者がトイレに誘導する時等を除き、排泄が常におむつにされている状態

▽内容

在宅でおむつを必要としている方へ、月一回、紙おむつや尿取りパッドを支給します。
医療提供施設に入院した場合は、入院中のおむつ代の一部を助成します。
おむつ支給とおむつ代助成は同月内の併用はできません。

▽支給対象・助成額

- 現物支給 月 8,000 円分の 9 割まで
- 入院時の助成 おむつ代の 9 割、月 7,000 円まで

▽開始月

申請受理後に受給資格の確認・審査を行い、決定（認定）されるとその翌月から開始されます。開始前のおむつ代は対象となりません。

▽申請・問合せ 高齢支援課 地域ケア推進係 電話 042-338-6846

◆出張理髪

▽内容

理容師または美容師が2か月に1回、ねたきりの状態等にある高齢者のご自宅を訪問し、調髪を行います。理容師のみ、ひげそりも行います

▽対象

多摩市に住所を有し、かつ多摩市内に居住しているおおむね65歳以上の高齢者で、ねたきりなどの状態が1か月以上継続している方または座位を保つことが難しい方。

※ 入所・入院中の方、デイサービスに通っている方や通える状態にある方は対象外です

▽費用

1回あたり 2,000円

▽申請・相談など

申請・相談:担当ケアマネジャー

問 合 せ : 高齢支援課 地域ケア推進係 電話042-338-6846

◆認知症高齢者の位置情報サービス

電話問い合わせやインターネット探索により、小型発信機をお持ちの高齢者が、今どこにいるのかを確認できます。また別途費用がかかりますが、現場急行サービスも利用できます。

▽内容

持ち歩き用の小型端末機を貸与します。行方不明時にセンターへの電話問合せや、専用ホームページから現在地が分かります。

また法律上の損害賠償責任が発生した場合に、市加入の保険の範囲内で補償されます。

▽対象

多摩市に住民票があり、多摩市内で在宅生活をしている(施設入所を除く)おおむね65歳以上の徘徊行動が見られる認知症高齢者。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します。

▽費用(税込)

月額 550円(生活保護世帯は免除)、バッテリー交換時:2,310円
【現場急行サービス 1回1時間あたり11,000円】

▽注意事項

利用決定後に、事業者と直接契約を結ぶ必要があります。

▽申請・相談など

申請・相談:各地域包括支援センター(4ページ参照)

問 合 せ : 高齢支援課 地域ケア推進係 電話 042-338-6846

小型端末機見本



タテ 84mm

ヨコ 43mm

厚さ 16mm

重さ 約 67g(含バッテリー)

◆見守りキーホルダーの貸与

見守りの必要な認知症の方が、家に帰れず保護されたり、慢性疾患のある方が救急搬送され身元が確認できないような場合に、お手持ちの＜見守りキーホルダー＞に記載した登録ナンバーと、地域包括支援センターの電話番号により、本人情報と緊急連絡先が確認できるものです。

※ 警察、救急及び搬送先の病院等からの問い合わせにお答えします。

※ 本人の氏名や連絡先は記載されていません。

▽対象

- 1 認知症のために家に帰れず行方不明となる可能性がある方
- 2 慢性疾患のために日常生活を営む上で常時注意を要する状態にある方

▽費用

なし



▽申請・相談など

(キーホルダー見本)

申請・相談： 各地域包括支援センター(4ページ参照)

問 合 せ： 高齢支援課 地域ケア推進係 電話 042-338-6846

◆行方不明情報メール

認知症の方の行方不明時に、市が運用するメール配信サービス及び公式 X で、あらかじめ家族などから依頼された情報を発信することにより、高齢者のすみやかな発見と保護につなげるものです。

※ 事前登録がなく徘徊が発生した場合も、市役所高齢支援課にご連絡・登録を行うことで利用できます。

▽対象

認知症のために家に帰れない、または行方不明となる可能性がある方

▽費用

なし

▽申請・相談など

申請・相談： 各地域包括支援センター(4ページ参照)

問 合 せ： 高齢支援課 地域ケア推進係 電話 042-338-6846

■介護保険制度について

◆介護保険制度の概要

●介護が必要となったときに、介護保険制度による介護保険サービスを受けることができます。

	第 1 号 被 保 険 者	第 2 号 被 保 険 者
加入対象者	○満65歳以上の方	○40歳以上65歳未満の医療保険に加入の方
保 険 料	○所得段階に応じて、保険者である市町村が金額を決定します。	○加入している医療保険の保険料算定方法により医療保険者ごとに金額が決定されます。
保 険 料 の 支 払 方 法	○年金額が年額18万円以上の方は、支給される年金から天引きになります。(特別徴収) ○年金額が年額18万円未満の人や、年度途中で65歳になった人などは、納付書または口座振替で個別に支払います。(普通徴収)	○医療保険料に上乗せされ、支払います。 ※保険料の1/2は、事業主が負担 (国保の場合は国が負担)
サービスが利用できる方	○寝たきりや認知症などで常に介護を必要とする状態(要介護状態)の方 ○家事や身じたくなど日常生活に支援が必要な状態(要支援状態)の方	○初老期における認知症、脳梗塞などの加齢に伴う病気(※特定疾病)により要介護、要支援の状態にある方
サービスの利用方法	○日常生活に必要な介護保険サービスを選び、介護保険サービスの提供事業者と契約を結んで利用します。(介護保険サービスを利用するためには、日常生活に介護や支援が必要な状態かどうかの認定を受ける必要があります。)	
利用者負担	○原則として、利用したサービスの費用の1割から3割を負担します。 ○施設サービスを利用した場合、食費・居住費は別途負担となります。	

※ 特定疾病

①がん(医師が回復の見込みがない状態に至ったと判断したもの) ②関節リウマチ ③筋萎縮性側索硬化症 ④後縦靱帯骨化症 ⑤骨折を伴う骨粗しょう症 ⑥初老期における認知症 ⑦進行性核上性麻痺、大脳皮質基底核変性症、パーキンソン病 ⑧脊髄小脳変性症 ⑨脊柱管狭さく症 ⑩早老症 ⑪多系統萎縮症 ⑫糖尿病性神経障害、糖尿病性腎症、糖尿病性網膜症 ⑬脳血管疾患 ⑭閉塞性動脈硬化症 ⑮慢性閉塞性肺疾患 ⑯両側の膝関節又は股関節に著しい変形を伴う変形性関節症

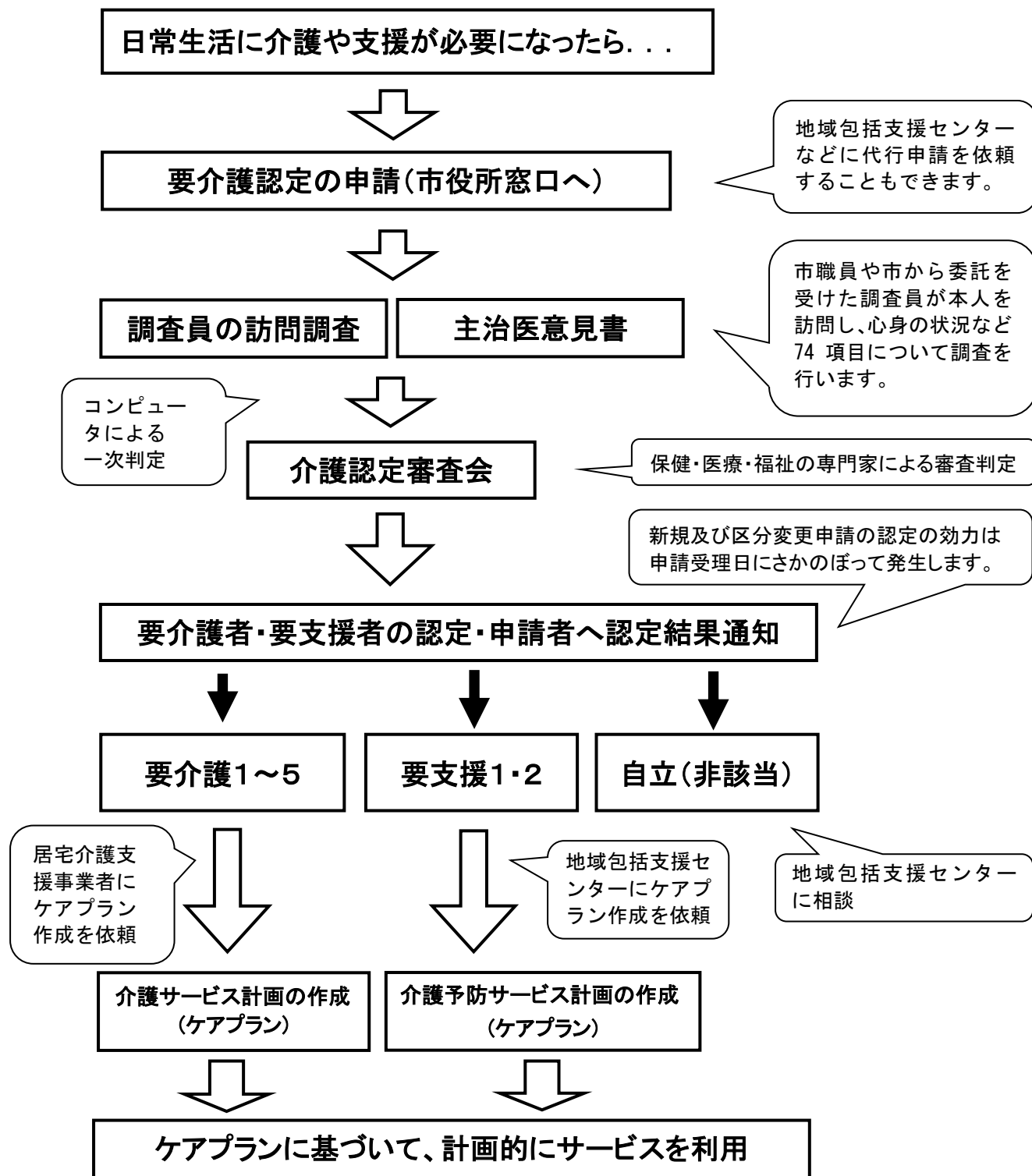
▽問合せ

介護保険課 介護保険担当 電話 042-338-6901(介護保険料に関すること)

認定給付担当 電話 042-338-6907(要介護認定、給付に関すること)

◆介護保険サービスの利用方法

- 介護保険サービスを利用するためには、日常生活に介護や支援が必要な状態かどうかの認定を受ける必要があります。



※ ケアプランは自己作成することもできます。その際は、市へお問い合わせください。

▽問合せ

介護保険課 認定給付担当 電話 042-338-6907

◆介護予防・日常生活支援総合事業

- 介護予防・日常生活支援総合事業(以下、「総合事業」という。)は、ご自身の持つ能力を最大限に活かして、住み慣れた地域でいつまでも元気で自分らしく自立した生活を営むために、一人ひとりの状態に合わせた事業やサービスを利用できる制度です。

1. 一般介護予防事業

- 対象者は、65歳以上のすべての高齢者

一般介護予防事業は、住民運営の通いの場の充実や、地域におけるリハビリテーション専門職等を活かした自立支援に資する取組を推進し、身近な地域における人と人のつながりを通じた介護予防活動を広めることで、いきいきと自立した生活を続けることのできる地域づくりを目指すものです。

一般介護予防事業は、以下の5つで構成されています。

- ・ 介護予防普及啓発事業 ・ 地域介護予防活動支援事業 ・ 一般介護予防事業評価事業
- ・ 介護予防把握事業 ・ 地域リハビリテーション活動支援事業

2. サービス・活動事業

- 対象者は、要支援 1・2に相当する方

①要支援1・2の認定を受けた方

②基本チェックリストで事業の対象者と判定された方(事業対象者)

	サービス種別	内 容
訪問型サービス	総合事業訪問介護	身体介護、生活援助をします。
	住民主体による訪問型サービス	掃除・洗濯等、日常生活の支援を提供します。(社会福祉協議会及び特定非営利活動法人等を事業者として指定)
通所型サービス	総合事業通所介護	生活機能向上のためのプログラムを行います。
	通所型短期集中予防サービス(元気塾) (P10参照)	リハビリ専門職による指導のもと、運動・栄養・口腔・認知面等の機能向上プログラムを実施し、生活機能向上を目指すサービスです。

3. 介護予防ケアマネジメント

総合事業によるサービス等が適切に提供できるよう地域包括支援センター等がケアプランを作成します。

▽問合せ

各担当地区の地域包括支援センター (4ページ参照)

高齢支援課 介護予防推進係 電話 042-338-6924

介護保険課 認定給付担当 電話 042-338-6907

■その他各種サービス

◆たすけあい有償活動（社会福祉協議会）

日常生活でちょっとした手助けが必要な方に対し、協力員を派遣して支援する住民同士の支え合いを目的とした活動です。

▽利用できる方

多摩市在住で高齢者、障がい者、けが、病後、その他日常生活に支援が必要な方。ご本人、ご家族ができない方に限ります。

▽活動内容

簡単な家事、外出付き添い、掃除。草取り、衣替え、押し入れ整理等（専門的でないものに限る）

▽利用料

日常生活援助活動＝1時間 1,000円

介助を伴う活動＝1時間 1,100円

※協力員の交通費、消耗品等は利用者の負担

※利用時間は、原則週1回1時間程度。日曜祝日、年末年始を除く、8:30～17:00

▽問合せ

多摩市社会福祉協議会 まちづくり推進担当 電話 042-389-3344

◆家庭内の仕事のお手伝い（多摩市シルバー人材センター）

高齢者ならではの経験を生かした、きめ細やかな作業でご家庭のさまざまなお仕事をお手伝いします。植木の手入れや家庭内のお困りごとなどサポートができます。詳しくはお問い合わせください。

例えば、こんなお仕事ができます

- ◇ 網戸の張替え ◇ 室内清掃 ◇ 食事作り
- ◇ 片付け・引っ越しの手伝い ◇ 家具の移動 ◇ 筆耕
- ◇ 自宅周りの簡単な修繕 ◇ 植木の剪定 など

※ 料金などはセンターに直接お問い合わせください

▽問合せ ※平日（月曜日～金曜日）8:30～12:00 13:00～17:15（祝日、年末年始除く）

公益社団法人多摩市シルバー人材センター

所在地 桜ヶ丘4-40-1

電話 042-371-3580 FAX 042-371-3619

HP <https://tama-sc.tokyo/>

◆ヘルプカードの配布

▽対象者

市内在住で認知症の方や疾病のある方、またはヘルプカードが必要な方

▽内容

認知症の方や疾病等のある方が、普段から身につけ、自分の情報や手助けをしてもらいたいことを周囲の人に伝えるカードを配布します。

▽配布窓口

- ① 多摩市役所 高齢支援課 ②多摩市社会福祉協議会
- ③ 多摩ボランティア市民活動支援センター(ヴィータ・コミュニネ)

※申請に必要なものではありませんので、配布窓口へ直接お越しください。

▽問合せ 高齢支援課 地域ケア推進係 電話 042-338-6846(直通)

◆東京都シルバーパス（東京バス協会）

東京都と東京バス協会の行っている事業で、都営交通と都内民営バスを利用できるシルバーパスを発行(有料)しています。対象は都内在住の70歳以上の方です。満70歳になる月の初日以降、シルバーパス発行場所で直接購入してください。(現在、シルバーパスをお持ちの方は、7～8月ごろに東京バス協会から「更新のお知らせ」がご自宅に郵送される予定です。)

※ 購入時期にかかわらず、毎年9月末日が有効期限になります。

▽必要なもの

1. マイナンバーカード・運転免許証などの本人確認書類
2. 購入代金

①住民税が課税の方(③の方除く)	20,510 円 (4月から9月に購入の場合は 10,255 円)
②住民税が非課税の方	1,000 円
③住民税は課税だが前年中の合計所得金額が 135 万円以下の方	1,000 円

※令和7年10月以降、制度見直しまでの措置として利用者負担軽減が行われる予定です。

3. 【1,000 円で購入できる方のみ】上記購入代金の②・③に該当することが確認できる書類として、次のいずれかの提示が必要です。

ア. 介護保険料納入(決定)通知書で、所得段階区分欄に「1」～「6」の記載があるもの、または、合計所得金額欄に135万円以下の記載があるもの

イ. 住民税非課税証明書

ウ. 住民税課税証明書で、合計所得金額が135万円以下の記載があるもの

エ. 令和7年4月以降に発行された生活保護受給証明書で「生活扶助」の記載があるもの

※ ア・イ・ウは、最新の書類が必要です。

※ 住民税非課税・課税証明書は、市役所課税課、聖蹟桜ヶ丘駅・多摩センター駅各出張所で発行しています。マイナンバーカードをお持ちの方はコンビニエンスストアでもお取りいただけます(カード交付時に設定した4桁の暗証番号とマイナンバーカードが必要です)。手数料は1枚 300 円です。住民税の賦課期日(1 月 1 日)にお住まいの市町村で発行しています。最近多摩市に転入された方は、前住地の市町村で手続きが必要な場合があります。

▽有効期間

発行日から9月30日まで

▽市内発行場所一覧

発行場所	住所	電話番号	取扱時間
京王電鉄バス桜ヶ丘案内所 (聖蹟桜ヶ丘駅西口)	関戸1-10-10	042-375-1515	10 時半～19 時 (年末年始休み)
京王バス 多摩営業所	南野1-1-1	042-357-0031	10 時～16 時 (年末年始休み)

▽問合せ 一般社団法人東京バス協会 シルバーパス専用電話

03-5308-6950 (土、日、祝日を除く9時～17時)

◆福祉なんでも相談（社会福祉協議会）

「どこに相談したらよいかわからない」「ひきこもりの子どもの話を聞いて欲しい」「地域の居場所が知りたい」「心配事を誰にも話せない…」など生活上の心配ごとや困りごとについて、社会福祉協議会の職員がご相談をお受けします。お気軽にご相談ください。（予約不要）

※ 都合により開催日時が変更になる場合がありますので、詳細はホームページ（<https://tama-shakyo.jp/>）をご覧ください。問合せ先まで事前にご確認ください。

開催場所	日程	受付時間	備考
愛宕かえで館	第2木曜日 (年10回)	14:00～15:30	8月、2月を除く
貝取こぶし館	第1月曜日 (年9回)	13:30～14:30	1月を除く
豊ヶ丘福祉館	第3火曜日 (奇数月)	13:30～14:30	9月を除く
トムハウス	第2火曜日 (年11回)	12:30～13:30	8月を除く
ひじり館	第3金曜日 (年11回)	11:00～12:00	8月を除く 3月20日(祝)は13日に 変更
三方の森コミュニティ会館	第4水曜日 (年10回)	13:00～14:30	8月、12月を除く
からきだ菖蒲館	第3火曜日 (年10回)	14:00～15:30	8月、12月を除く
大栗川・かるがも館	第4火曜日 (年10回)	10:30～12:00	9月、12月を除く
諏訪福祉館	第3火曜日 (奇数月)	9:30～11:00	
連光寺コミュニティ会館	5/15(木) 7/17(木) 11/20(木)	14:30～15:00	健康講座(13:30～14:30)後になんでも相談を実施予定
	8/20(水) 9/17(水) 1/21(水) 3/18(水)	11:30～12:30	

※年末年始、祝日は、開催いたしません。（上記の開催回数には反映していません）

▽問合せ

多摩市社会福祉協議会 まちづくり推進担当 電話 042-373-5616

◆高齢者向けの住宅

高齢者向けの住宅は、市営住宅、都営住宅、UR賃貸住宅（都市再生機構）などの公的住宅やサービス付き高齢者向け住宅、住宅確保要配慮者向け賃貸住宅などがあります。

住宅についての詳細や入居の条件・申込み方法等については、それぞれの問合せ先へ直接お問い合わせください。また、住みかえの相談の窓口として、「しごと・くらしサポートステーション」に併設されている「居住支援相談窓口」をご利用ください。

実施主体	高齢者向け住宅	問い合わせ先	募集情報
公営住宅（所得の低い方で、住宅に困っている方を対象とした賃貸住宅）			
多摩市	市営住宅	多摩市都市計画課 ☎042-338-6817	たま広報・ 多摩市公式ホームページ
東京都	都営住宅	東京都住宅供給公社 （JKK 東京） 都営住宅募集センター ☎03-3498-8894	広報東京都・ 東京都住宅供給公社ホームページ (https://www.to-kousya.or.jp/toeibosyu/) ☎03-3498-8894 たま広報・ 多摩市公式ホームページ
公的賃貸住宅（中堅所得者を対象とした賃貸住宅）			
都市 再生機構		UR 多摩営業センター ☎042-356-0311 UR 賃貸ショップ永山 ☎042-311-2271	UR 賃貸住宅ホームページ (https://www.ur-net.go.jp/chintai) 賃貸住宅募集案内総合窓口空き室状況 ☎0120-411-363 ☎03-3347-4330
サービス付き高齢者向け住宅			
民間 事業者等		（公財）東京都福祉保健財団 事業者支援部運営支援室 高齢者住宅担当 ☎03-3344-8637	サービス付き 高齢者向け住宅 情報提供システム https://www.satsuki-jutaku.jp/search/
セーフティネット住宅（高齢者等の入居を拒まない賃貸住宅）			
民間 事業者等		東京都住宅政策本部 民間住宅部安心居住推進課 住宅セーフティネット担当 ☎03-5388-3320	セーフティネット住宅 情報提供システム https://www.safetynet-jutaku.jp/guest/index.php

▽居住支援相談窓口：電話 042-401-8640（要事前予約）

◆高齢者向け「ごみに関する情報」

①家庭系有料指定袋の減免制度

▽対象

市民税が非課税の世帯で、75 歳以上の方のみで構成する世帯・愛の手帳（１・２度）・精神障害者保健福祉手帳（１級）・身体障害者手帳（１・２級）や生活保護受給世帯等の有料指定袋減免対象要件に該当する世帯。

▽内容

申請に基づき有料指定袋を一定枚数（１年度あたりの枚数）を限度として市から無料で交付します。（申請時期により、交付枚数は変更されます）

②おむつ袋（おむつ用ごみ袋）

▽内容

高齢者等が使用したおむつを捨てるためのおむつ袋（無料）を配布しています。配布枚数は、１回の申込みにつき５セット（５０枚）までです。

▽配布場所

エコプラザ多摩、市役所１階ロビー、老人福祉館、コミュニティセンター、児童館、永山公民館、健康センター、総合福祉センター、TAMA 女性センター（ヴィータ・コミュニネ７階エレベーター前）、多摩センター駅出張所

※①②に関する問合せ

資源循環推進課 電話 ０４２－３３８－６８３６
平日 ８時３０分～１７時

③高齢者世帯等の粗大ごみ運び出しサービス

▽対象

原則として、粗大ごみを指定の排出場所に出すことが困難で、近所の方や身近な方の協力が困難な 65 歳以上の高齢者のみの世帯及び、同条件の身体障がい者のみの世帯

▽内容

玄関前・玄関中・室内から粗大ごみを運びます。
ただし、玄関中・室内から運び出す際に解体や取外しが必要なものは収集できない等、対応できない場合もあります。また、運び出し時の壁や床の養生（キズの予防措置）は、ご自身で行ってください。

▽申込・問合せ

粗大ごみ専用ダイヤル（資源循環推進課）電話 ０４２－３７５－９７１３
平日 ８時３０分～１７時

④高齢者等世帯のごみ出しサポート

▽対象

以下のいずれかに該当する世帯のうち、自身でごみを排出場所まで運べないため、本人と住居を別にする介助者等が指定日以外にごみ・資源を排出せざるをえない世帯

- ① 介護保険の要介護または要支援認定を受けている方又は同等の状態と認められる方で、65歳以上の方のみで構成されている世帯
- ② 身体障害者手帳をお持ちの方のみで構成されている世帯
- ③ 精神障害者保健福祉手帳をお持ちの方のみで構成されている世帯
- ④ 愛の手帳をお持ちの方のみで構成されている世帯
- ⑤ 上記に準じると市長が認める方

▽内容

ご自身でごみ出しができない方の支援者は、「ごみ出しサポートシール」を貼ったごみ容器に、曜日にかかわらずいつでもごみ出しができます。

※ 収集日は通常の曜日と変わりません。

※ ごみ・資源を入れるフタつきの容器は申請者ご自身でご用意ください。

※ 集合住宅での容器設置に関しては、事前に建物管理者の確認をとってください。

※ お部屋の中や玄関前から収集するものではありません。容器は通常の設置場所と同様に収集が容易な場所に置いてください。

▽申込・問合せ

資源循環推進課 電話 042-338-6836
平日 8時30分～17時