



©Business Iceland

- 2 今年のアイスランドウィークは、6月14日(土)～22日(日)
- 3 多摩市アイスランド風まちバル
- 4 子ども・若者関連情報、令和7年春の叙勲・褒章

- 5 令和7年度多摩市国民健康保険の保険税率を見直しました
- 6 相談案内
- 7 講座・催し物

- 8 多世代・多分野の新たな活動創出を応援します！
～地域協創市民活動事業補助金～
- 9 健康だより
- 10 なくそう！ 受動喫煙！



今年のアイスランドウィークは、6月14日(土)～22日(日)



東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会でホストタウンになったことを契機に、多摩市はアイスランドと交流を続けています。

市では、毎年アイスランドの独立記念日である6月17日と前後土日を含む9日間をアイスランドウィークとしています！

今年は特に「食」にスポットを当てたイベントを開催します。各店舗のアイスランド風料理を食べながら、アイスランドウィークを通して学んだことや体験したことを楽しく共有してみたいはいかがでしょうか。



6.14SAT,15SUN in聖蹟桜ヶ丘

ツナガルマルシェ

- ・SHIMAによるアイスランド産ラム肉・アイスランド産海産物・米粉パン販売
- ・TANUKI STUDIOによる駐日アイスランド大使館コラボTシャツ販売

時 午前10時～午後5時 場 京王聖蹟桜ヶ丘SC B館2階センターコート



アイスランドブックフェア

- ・アイスランドに関する本を集めた特設コーナーを設置

場 くまざわ書店(京王聖蹟桜ヶ丘SC A館7階)

アイスランド写真展

日 6月14日(土)～22日(日) 午前10時～午後8時

場 京王聖蹟桜ヶ丘SC AB館7階連絡ブリッジ



6.21SAT,22SUN in多摩センター

アイスランドマルシェ

- ・SHIMAによるアイスランド産ラム肉・アイスランド産海産物・米粉パン販売
- ・26k breweryによるアイスランド風ビールの販売
- ・(株)日本ルナによるアイスランドの伝統的乳製品「スキル」の販売

時 午前10時～午後4時 場 パルテノン大通り十字路付近



アイスランドブックフェア

- ・アイスランドに関する本を集めた特設コーナーを設置

場 丸善(コソリア多摩センター5階)

アイスランド観光ツアー相談

アイスランド航空の日本総代理店である「株式会社ヴァイキング」が、アイスランドの観光情報紹介と観光ツアーの相談会を実施します。



6.10TUE～22SUN in永山

アイスランドマルシェ

- ・SHIMAによるアイスランドにちなんだパウンドケーキや米粉パンの販売

日 6月16日(月)・19日(木) 午前10時～午後6時 場 グリナード永山1階多摩市&長野県富士見町共同アンテナショップPonte



アイスランドブックフェア

- ・アイスランドに関する本を集めた特設コーナーを設置

日 6月10日(火)～22日(日) 午前10時～午後8時

場 くまざわ書店(グリナード永山3階)



聖蹟桜ヶ丘、多摩センターについて＝経済観光課 ☎(338)6909 永山について＝文化・生涯学習推進課 ☎(338)6882

アイスランド絵本・アニメ版のアフレコ体験

たまこどもフェスにて、アイスランド絵本『まっくらやみのかいぶつ』のアニメ上映と、映像に合わせたアフレコ体験。

日 6月15日(日) 午前11時～正午、午後2時～3時 場 ベルブ永山科学室 対 ひらがなで本が読める方 各回12人(会場先着順)

アイスランド特設コーナー

アイスランド絵本の原書と日本語版を見比べて、違いを楽しむ企画展示。その他アイスランド関連書籍の展示。

日 5月28日(水)～6月24日(火) 場 永山図書館

男女平等についてのワークショップ

ジェンダーギャップ指数ランキング15年連続世界1位のアイスランド。

アイスランド出身の駐日アイスランド大使館職員を講師に招き、男女平等についてブレインストーミングなどを通して考えます。

日 6月22日(日) 午後1時30分～3時 場 中央図書館活動室1 対 中学生以上の方 定20人(申し込み先着順) 日 5月23日(金)から、公式ホームページのインターネット手続き



アイスランド展示

アイスランドのパネル展示やアイスランド関連書籍の展示。

日 6月2日(月)～30日(月) 場 二幸産業・NSP健康福祉プラザ

市内小中学校でアイスランドメニュー給食提供

一部の小学校にアイスランド出身の駐日アイスランド大使館職員が訪問し児童と交流。

日 6月18日(水)・19日(木)



表紙の写真は、アイスランドの「レインボーロード」。アイスランドはLGBTの人々への理解や男女平等の先進的な国で、毎年市内の通りをレインボーカラーに塗り、多様性を尊重するパレードが行われています。

☎1011531 文化・生涯学習推進課 ☎(338)6882・☎(371)3711



多摩市アイスランド風まちバル

まちバル期間：6月15日(日)～19日(木)
あとバル期間：6月20日(金)～21日(土)

▲特設サイト

楽しみ方

①チケットを購入！
「聖蹟桜ヶ丘西口広場」「パルテノン大通り」でチケットを販売します。
1セット3枚つづり：4,500円
前売り販売＝6月6日(金)～8日(日)、13日(金)～14日(土) 午後4時～8時
一般販売＝6月15日(日)～19日(木) 午後4時～8時
※前売りチケットを購入した方限定で、東京ヴェルディと多摩市のコラボコースター付き

②お店に行こう！
市内公共施設などで配布のチラシ、特設サイトを見て気になるお店に行きましょう。

③メニューを楽しもう！
チケット1枚でアイスランド風メニュー1品とドリンク1杯(アルコールまたはソフトドリンク)を楽しめます。

④あとバルも実施！
まちバル期間で使い切れなかったチケットは、あとバル期間に一部店舗

で使用可能です。対象店舗は特設サイト「参加店舗一覧」をご確認ください。

スタンプラリーについて
多摩市と東京ヴェルディのコラボグッズがもらえるスタンプラリーも実施します。特設サイトをご確認ください。

アイスランド風メニューとは？
アイスランドの食文化を感じられる2パターンのメニューです。
・アイスランド産の食材を使ったメニュー
・アイスランドのレシピを参考に飲食店独自にアレンジしたメニュー(食材の産地は自由)

食材の特徴など
【アイスランド産ラム肉の特徴】
・日本で輸入されるラム肉のうち約1～2%の希少な肉。クセや臭みが少なく苦手な方でもおいしく食べられます。
【アイスランド産海産物の特徴】
・1年を通して海水温が低めで安定しているアイスランド近海でゆっくり育つため、良質でしっかりした身が楽しめます。

聖蹟桜ヶ丘エリア

居酒屋三太

「アイスランド産ラム肉焼売」
住所：関戸2-23-18
営業時間：月・水～日曜日 午後5時～午前0時
定休日：火曜日

魚虎千両

「甘エビスープ」
住所：関戸2-24-26加瀬ビル B1階
営業時間：午前11時～午後2時、午後5時～10時(ラストオーダー9時30分)
定休日：日曜日

蕎麦・BACARO

「アイスランド産サーモンのエスカベッシュ」
住所：関戸2-39-15-103
営業時間：月～金曜日 午前11時30分～午後1時、午後5時～午前0時(ラストオーダー11時30分) 土・日曜日・祝日 午後3時～午前0時(ラストオーダー11時30分)

ぼんのてい

「アイスランド バル風3種盛り合わせ 甘エビマリネのピザ、ラム肉ハンバーグ、鰯とじゃが芋のコロッケ」
住所：関戸2-23-21
営業時間：火～金曜日 午後5時～午前0時(ラストオーダー午後11時) 土曜日 午後3時～午前0時(ラストオーダー午後11時) 日曜日 午後3時～午後10時(ラストオーダー9時) 定休日：月曜日・月に1回連休

焼肉カジャ

「アイスランド産ラム肉のスペアリブの赤ワイン煮込み」
住所：関戸2-39-9
営業時間：午前11時30分～午後2時、午後5時～11時(ラストオーダー料理10時、ドリンク10時30分)

しもふらん

「アイスランド産ラムの肩ロース、レバー、ハツ盛り合わせ」
住所：関戸2-40-17第二セントラルビル1階
営業時間：午後5時～10時(ラストオーダー9時30分)、土・日曜日・祝日のみランチあり 正午～午後3時(ラストオーダー2時)、定休日：月曜日

やねうら

「アイスランド産タラと季節野菜のコトリヤード」
住所：一ノ宮2-13-25 2階
営業時間：月～土曜日、祝日、祝前日 午後6時～10時(ラストオーダー 料理9時、ドリンク9時30分) 定休日：日曜日

武ん家

「アイスランド産ハツ、レバー串焼き」
住所：関戸2-39-17
営業時間：火～土曜日 午後5時～11時 日曜日・祝日 午後5時～10時30分 定休日：月曜日

ビストロ酒場 KIZO

「アイスランド産マダラのブロックフィッシュ」
住所：関戸2-23-21
営業時間：火～土曜日 午後5時～午後9時ラストオーダー 定休日：月・日曜日

北海道ラーメン特一番

「アイスランド産ラム肉の焼き餃子」
住所：関戸1-11-5
営業時間：火～土曜日 午前11時～午後2時、午後5時～翌午前1時 日曜日：午前11時～午後2時30分、午後5時～午前0時 定休日：月曜日

UBRIACO

「アイスランド産骨付き仔羊の炙り焼き」
住所：関戸4-4-1 1階
営業時間：火～金曜日 午後5時30分～11時(ラストオーダー9時30分) 土・日曜日 午前11時30分～午後3時(ラストオーダー2時) 午後5時30分～11時(ラストオーダー9時30分) 定休日：月・第1火曜日

Cafe Terrace シナモン

「アイスランド産サーモンソテーと多摩市産野菜のトルティヤ」
住所：東寺方1-2-12
営業時間：水～日曜日 午前11時30分～午後5時(ランチタイム正午～午後2時、ラストオーダー4時30分) 定休日：月・火曜日

多摩センターエリア

旬鮮たくま

「アイスランド産ラム肉のスペアリブの塩煮込み」
住所：落合1-7-12 4階
営業時間：月～日曜日 午前11時～午後2時(ラストオーダー1時30分)、月～木・日曜日 午後4時～11時(ラストオーダー料理午後10時、ドリンク10時30分)、金・土曜日 午後4時～午前0時(ラストオーダー料理午後11時、ドリンク11時30分)

漁漁

「アイスランド産サーモンのカルパッチョ」
住所：落合1-9-1 2階
営業時間：月～土曜日 午後5時～午前0時 日曜日・祝日 午後5時～11時

串焼たくま

「アイスランド産ラム肉のスペアリブの炭火焼」
住所：落合1-9-1 1階
営業時間：月～木曜日 午後5時～午前0時(ラストオーダー料理午後11時、ドリンク11時30分) 金・土曜日 午後5時～翌午前1時(ラストオーダー料理午前0時、ドリンク0時30分) 日曜日・祝日 午後5時～11時(ラストオーダー料理10時、ドリンク10時30分)

THE CANTINA

「アイスランド産ラム肉ソーセージホットドッグ」
住所：落合2-35/パルテノン多摩4階
営業時間：午前10時～午後6時

畑deきっちゃん

「アイスランド産ラム肉のハラミのオイスターソース炒め」
住所：落合1-46-1 ココリア多摩センター6階
営業時間：午前11時～午後10時(ラストオーダー9時)定休日：不定休(ココリア多摩センターに準ずる)

たま泉

「アイスランド産サバの竜田揚げスキルソースのタルタル添え」
住所：落合1-11-3 B1階
営業時間：月～金曜日 午前11時45分～午後1時30分、5時～午前0時 土曜日 午前11時45分～午後1時30分、5時～11時30分 定休日：日曜日・祝日

5 月のごみ減量標語

リサイクル あなたのトライで 再生へ！

松山 忍さん(多摩市在住)

1016963 資源循環推進課 (338) 6836・FAX (356) 3919

子ども・若者 関連情報

5月9日に児童扶養手当を振り込みます

令和7年3月～4月分の児童扶養手当を指定口座に振り込みます。

また児童扶養手当額が令和7年4月分から次のように改定されました。本体額が45,500円から46,690円、2子以降加算額が10,750円から11,030円(以上は満額の場合であり、これまで通り所得により減額あり)。

備考5月下旬になっても振り込まれていない場合は要連絡。年金が確定した場合や転出する場合などは要届け出。その他、変更事項がある場合も要連絡**ID**1003455**問**子ども・若者政策課**☎**(338)6851・**📠**(372)7988

育児相談

日6月25日(水)午前9時10分～10時30分**場**健康センター**対**乳幼児のいる保護者**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)**ID**1003429**申**5月22日(木)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

「離乳食講習会」～初めてつくる離乳食コース～

日6月24日(火)午後1時30分～3時**場**健康センター**対**令和7年1月～2月生まれの初めての子どもがいる方**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**ID**1003426**申**5月22日(木)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

妊婦歯科相談

日6月25日(水)午後1時30分・2時30分(各1時間程度)**場**健康センター**対**妊娠している方**定**20人(申し込み先着順)**内**歯科衛生士による歯みがき実習・唾液検査、赤ちゃんの防災準備など**持ち物**母子健康手帳(親子健康手帳)、いつも使っている歯ブラシ**ID**1003405**申**電話または直接、こども家庭センター「にじたま」**☎**(376)9177へ

乳幼児の健診事業

受付時間午後1時～1時45分**場**健康センター**対**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**問**こども家庭センター「にじたま」**☎**(376)9177

多摩市ファミリー・サポート・センター会員募集・説明会

日6月14日(土)午後1時30分～3時**場**関戸公民館第3学習室**定**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)**ID**1012750**申**5月22日(木)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

音あそび～楽しみながら音楽基礎力を育てよう！～

日6月23日(月)午前9時15分～9時45分**場**市民活動・交流センター音楽活動室1**対**3歳以下(要保護者同伴)**定**20人(申し込み先着順)**内**うた、動作、リズム遊びなど**講師**松本倫子氏(音楽教室リズム21)**ID**1017165**申****問**・**主催**6月1日(日)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

夏の体操特別レッスン

日7月1日～9月30日(8月12日、9月23日を除く)の各火曜日①午後3時20分～4時20分②午後4時30分～5時30分③午後5時40分～6時40分**場**市民活動・交流センター創作活動室2**対**①4歳～6歳②小学1～2年生③小学3～5年生**定**各6人(申し込み先着順)**¥**各1,500円**内**跳び箱、鉄棒、マット運動**講師**中嶋佳代子氏(日本スポーツ協会体操コーチ)**ID**1017171**申****問**・**主催**5月27日(火)午前9時から、インターネット手続きで、市民活動・交流センター**☎**(400)7723へ

10年ぶりに開催！ 児童館たまこどもキャンプ参加者募集

町制70周年を迎える富士見町の八ヶ岳の麓で、大自然を満喫しましょう！**日**7月29日(火)～31日(木)(2泊3日)**場**八ヶ岳少年自然の家**集合**多摩市役所**対**身の回りのことが自分でできる市内在住の小学4年生～高校生**定**50人(応募者多数の場合は抽選)**¥**13,000円**ID**1017342**備考**当選者は6月～7月の事前説明会・キャンプ教室に参加**申**5月24日(土)までに、公式ホームページのインターネット手続きで、児童青少年課**☎**(338)6917へ

生物多様性セミナー 夏の子ども昆虫観察会～昆虫を知ろう～

日6月14日(土)午前10時～午後0時30分**場**都立桜ヶ丘公園**対**小・中学生(保護者の参加も可。小学3年生以下は要保護者同伴)**定**15人(応募者多数の場合は抽選)**講師**吉谷昭憲氏(昆虫研究家)**持ち物**飲み物、タオル、筆記用具、ノート、帽子**備考**長袖・長ズボン・歩きやすい服装で。小雨決行。雨天の場合はレクリエーションのみ実施**ID**1017323**申**5月20日(火)～30日(金)に、公式ホームページのインターネット手続きまたはファクシミリで、環境政策課**☎**(338)6831・**📠**(338)6857へ

夏のボランティア体験2025

日7月25日(金)～8月31日(日)**場**市内・近隣の福祉施設、児童館、ボランティア団体など**対**小学生以上(18歳未満は要保護者同意書)**¥**350円**主催**多摩ボランティア・市民活動支援センター**備考**申し込み方法などの詳細は、多摩市社会福祉協議会**🌐**https://tama-shakyo.jp/natsubora2025、

ボランティア通信、ふくしだより5月号参照**問**多摩ボランティア・市民活動支援センター**☎**(373)6611・**📠**(373)6629



戦争とこども～田奈補給廠の見学と勤労働員の記録から学ぶ～ ①事前活動②見学

事前活動で勤労働員された子どもの日記などを学び、戦争で使う弾薬を造っていた田奈補給廠を見学します。

日①6月21日(土)午後1時30分～3時30分②6月28日(土)午後1時30分～4時(各30分前から受け付け)**場**①関戸公民館第2学習室②田奈補給廠(横浜市青葉区奈良町700こどもの国内)**対**おおむね15歳～23歳の市内在住・在学・在勤者**定**12人(申し込み先着順)**¥**800円(入園料・資料代)**主催**平和展市民会議**備考**①②ともに要参加。詳細は、公式ホームページ参照**ID**1015827**申**6月10日(火)午後5時までに、公式ホームページのインターネット手続きで、平和・人権課**☎**(376)8311へ



TOKYO VERDY シリーズ

多摩市に吹く緑の風

東京ヴェルディ・インフォメーションコーナー

No.64

選手も使用している陸上競技場では、東京ヴェルディサッカースクールコーチによるサッカー教室を実施しています。また、グリナード永山では、熊取谷一星選手、内田陽介選手、新井悠太選手によるサイン会を実施しました！

今後は、市内でアウェイゲームのパブリックビューイングなどを行う予定です。

ぜひ皆さんも2025シーズンも東京ヴェルディに熱い声援を送りましょう！

次回ホームゲーム 5月25日(日)午後3時キックオフ **対戦相手** 京都サンガ F.C. **場**味の素スタジアム **備考**試合・チケット購入などの詳細は、東京ヴェルディ **🌐**https://www.verdy.co.jp/ 参照 **問**東京ヴェルディ(株) **☎**03(3512)1969、市役所スポーツ振興課 **☎**(338)6954

おめでとうございます 令和7年春の叙勲・褒章

長年にわたるさまざまな分野での功績により、市内在住の次の皆さんが受章されました。(敬称略・順不同)

- 瑞宝中綬章＝上野 淳、馬淵 貞利、山下 泰弘
- 瑞宝小綬章＝射場 義彦
- 瑞宝双光章＝山崎 久雄
- 瑞宝双光章(危険業務従事者叙勲)＝甌澤 修、中村 邦昭
- 瑞宝単光章(危険業務従事者叙勲)＝石井 隆行、長山 高行



7月1日(火)から、多摩市総合福祉センター送迎バス運行内容を変更します

市内3コースでそれぞれ2便運行していますが、今後の運行について見直しを行い、運行内容を変更します。

時刻表配布場所市役所1階高齢支援課、総合福祉センター送迎バス車内、二幸産業・健幸福祉プラザ、市内公共施設など**備考**詳細は、公式ホームページまたは時刻表参照**ID**1017234**問**高齢支援課☎(338)6923・FAX(371)1200



フレイル予防はじめてみませんか?~TAMAフレイル予防プロジェクト(TFPP)~

日①6月3日(火)午前10時~正午②12日(木)午後1時30分~3時30分**場**①市役所西1・2会議室②貝取こぶし館ホール**対**65歳以上の市内在住者**内**簡単なアンケートによる問診、測定(5m通常歩行速度、身長、体重、BMI、開眼片足立ち)①明治安田による脳年齢測定、ベジチェック②国士館大学講師による体操や脳トレ、介護予防活動の紹介**持ち物**飲み物、タオル②上靴**備考**動きやすい服装で**ID**1002881**申**当日直接会場へ**問**国士館大学ウエルネス・リサーチセンター☎・FAX(339)7347(祝日を除く月~金曜日午前10時~午後4時)

求人・募集

ワールドキャンパス in 多摩2025①ホストファミリー②ボランティア

世界8カ国の若者がホームステイをするプログラムです。

日程8月5日(火)~11日(祝)**対**①近隣市在住者②高校生以上**内**①寝る場所・食事(朝食、夕食)の提供。毎日の集合・解散場所へ送迎②国際交流イベントの企画・会場準備・進行・記録・引率など**備考**①送迎が難しい場合は要相談

●説明会にご参加ください

日場6月1日(日)=関戸公民館第3学習室、8日(日)=永山公民館視聴覚室、各午後1時30分~3時**定**30人(会場先着順)**内**プログラム・活動内容・スケジュールの説明**申**当日直接会場へ**問**ワールドキャンパス多摩実行委員会☎042(355)2118・✉info2@wo

rld-campus-tama.com

公民館共催事業「事業者提案型講座」実施事業者

地域貢献活動の一環として、公民館と共催で、地域・社会、日常生活における課題や文化や時事的テーマなどに関する提案型講座を実施する事業者を募集します。

日9月~令和8年3月**対**実施要領に記載された応募資格要件を満たす会社**内**会場の提供、たま広報への掲載などの広報支援**備考**詳細は、永山・関戸各公民館で配布する募集要領参照。応募後、講座内容に関するヒアリングを6月30日(月)関戸公民館で実施(要予約)。申請結果は内容審査後に全員に通知**ID**1017319**申**5月22日(木)~6月20日(金)に、直接、申請書に必要事項を記入し、関戸公民館☎(374)9711へ

国勢調査員

対次のすべてに該当する方①多摩市内または近隣在住の20歳以上②市内の調査業務の遂行に責任をもってできる③健康で通常の体力があり、調査業務の遂行に支障がない④調査上知り得た秘密の保護に責任を持てる⑤警察・選挙に直接関係がない⑥暴力団員その他の反社会的勢力に該当しない**日**9月1日(月)~10月31日(金)

主な業務内容調査員説明会への出席、担当地域の確認・地図作成、調査世帯への訪問・説明、調査票などの配布・回収・整理・提出など**報酬**2調査区あたり約10万円**備考**応募はがきは、市役所本庁舎1階案内、多摩センター駅出張所、永山・関戸各公民館、各市立図書館、各コミュニティセンター、健康センター、各老人福祉館、総合体育館、アクアブルー多摩、武道館、市民活動・交流センターに設置**ID**1016367**申**公式ホームページの手続きまたは応募はがきの郵送で、企画課☎(338)6815へ



市営住宅入居者

募集住宅家族向け=1戸、シルバーピア单身向け=1戸**備考**詳細は、5月29日(木)~6月6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要項参照**ID**1010288**申**6月10日(火)必着の、郵送で、申込書に必要事項を記入し、〒206-8666都市計画課☎(338)6817へ

生活支援員(登録型)

認知症や障がいなどで判断能力が

不十分な方に、郵便物の確認や預貯金の出し入れ、公共料金の支払いなどの支援を行います。

募集人数若干名**備考**詳細は、多摩市社会福祉協議会**ID**https://tama-shakyo.jp/に掲載または二幸産業・NSP健幸福祉プラザ7階、多摩ボランティア・市民活動支援センタ

ー(ヴィータ)で配布の募集要項参照

●応募説明会にご参加ください

日5月29日(木)午後2時**場**二幸産業・NSP健幸福祉プラザ705会議室**申**5月28日(水)午後5時までに、電話または直接、多摩市社会福祉協議会権利擁護センター☎(373)5677へ

国民健康保険に加入している方へ
8月1日(金)から使用できる「資格情報のお知らせ」または「資格確認書」を7月中に郵送します

市役所1階保険年金課または聖蹟桜ヶ丘駅・多摩センター駅各出張所で直接受け取りを希望する方は、6月6日(金)までにインターネット手続きまたはお問い合わせく

ださい。

備考他の健康保険に変更になった場合は、速やかに要届け出**ID**1001984**申**保険年金課☎(338)6824へ



8月以降も、後期高齢者医療被保険者全員に
資格確認書を交付します

令和6年12月2日からマイナ保険証での受診が基本となり、マイナ保険証の保有状況に応じて「資格情報のお知らせ」「資格確認書」をそれぞれ交付していますが、後期高齢者医療制度は、暫定的な運用としてマイナ保険証の保有状況に関わらず「資格確認書」を交付しています。7月31日までを予定し

ていた暫定運用期間が、国の方針により延長されます。

現在使用している被保険者証・資格確認書の有効期限は7月31日のため、8月以降の資格確認書は被保険者全員に、7月中に郵送予定です。

ID1012177**問**保険年金課☎(338)6807

令和7年度多摩市国民健康保険の
保険税率を見直しました

市の国民健康保険税〔以下(保険税)〕の税率などを改定しました。具体的な年税額は6月中旬に送付する納税通知書で確認してください。

●国保財政の健全化

国民健康保険は近年加入者の減少に加え医療の高度化などにより、1人当たりの医療費が増加しています。そのため、毎年納付している保険税だけでは支出をまかなうことができず、赤字となり、他の財源から繰り入れ(法定外繰入金)を行っています。そのことから、国保財政を健全に運営することを目指して、保険税率を引き上げました(下表参照)。市は

各種保健事業を実施し医療費の適正化に努めていますが、毎年、保険税率を見直す予定です。ご理解・ご協力のほどお願いします。

納税通知書送付直後は、窓口・電話が大変混み合いますので、6月16日(月)~30日(月)で、お問い合わせフォームでもご質問を受け付けます。ご協力をお願いします。



◀お問い合わせフォームはこちら



◀所得を入力して簡易的に保険税を試算する表を公開しています

ID1002017**問**保険年金課☎(338)6840

区分		6年度	7年度
基礎課税分(医療分)	所得割税率	5.81%	6.16%
	均等割額	29,300円	30,200円
後期高齢者支援金等課税分(支援金分)	所得割税率	1.89%	2.00%
	均等割額	12,000円	12,400円
介護納付金課税分(介護分)	所得割税率	1.68%	1.78%
	均等割額	12,200円	12,600円

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
スポーツ	多摩市、(一財)多摩市スポーツ協会主催事業 第51回多摩市民スポーツ大会 卓球競技大会	日 6月15日(日)午前9時～午後5時	対 小学生以上の市内在住・在勤・在学者、連盟登録者 [¥] 小・中学生＝200円、高校生以上＝800円(連盟登録者)・1,000円(非連盟登録者) 持ち物 ラケット、上履き、運動ができる服装、ゼッケン(当日購入可) ID 1003873 申 問5月30日(金)までに、メールで、多摩市卓球連盟 ^図 iguchi-aoiika10@kxf.biglobe.ne.jp・ [☎] 090(4824)5967井口(平日午後7時～9時に留守番電話)へ
	すわ新緑まつり	日 5月24日(土)午前10時～午後4時30分[雨天時＝25日(日)] 場 多摩諏訪名店街	内 福島県の生産者応援販売会(ブランド米、桃丸ごとシロップ漬けなど)、屋台、子どもマルシェ、キッチンカー、プレイカー、ステージ(和太鼓、バンド演奏など) ID 1011973 問 多摩諏訪名店会 [☎] (374)2381永井(青木屋)
暮らし	まち歩きゲーム「たまげっさー」In永山さつき祭り	日 5月24日(土)午前10時～午後3時	内 ①たまげっさー＝お題写真が商店街付近のどこで撮影されたのかを歩いて見つけるまち歩きゲーム②永山さつき祭りはミニSL乗車(1回50円)、多摩太鼓演奏など ^備 ①スマートフォンアプリLINEを使用 ^{運営} ①まちなかりんカーンズ(日本女子大学学生) ID 1014909 問 ①経済観光課 [☎] (338)6909・ [☎] (337)7659②永山団地名店会 [☎] 090(6313)3338
	6月自然観察会「夏のきざし」	日 6月3日(火)午前10時～11時30分	内 都立桜ヶ丘公園内の豊かな自然を観察 ^{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、講師の引率で一緒に周遊 ID 1009625 問 教育振興課 [☎] (338)6883
環境	6月植物写真展「アジサイ」	日 毎週月・水曜日を除く午前10時～午後4時	内 ヤマアジサイ・ガクアジサイなどの写真を展示 ^備 6月10日・17日・24日各火曜日は休館 ID 1011254 問 教育振興課 [☎] (338)6883

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^問場しごと・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^問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)

日

5月25日(日)午前8時30分～正午・午後1時～5時^場市役所1階保険年金課^問納税課[☎](338)6852、保険年金課[☎](338)6934

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^内高齢者の在宅療養の医療に関する相談窓口^問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^問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^問経済観光課[☎](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^問場市役所第二庁舎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^問場平和・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^問場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

問

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^問場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)^問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^問場(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]

問

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

日

月～金曜日^問場市役所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8時30分～午後6時

備考虐待に関する相談にも応じます

問

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

日

月～金曜日午前9時～午後5時^問場市役所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^問教育センター[☎](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^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^問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^問場教育センター(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^問場市役所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^問場マルシェたま(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^問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

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

問

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。

問

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

6月3日・24日各火曜日午後1時30分～4時30分、10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

6月10日(火)午後1時30分～4時、24日(火)午前9時30分～正午

交通事故相談

日

6月5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

6月9日(月)午後1時30分～4時、23日(月)午前9時30分～正午

不動産取引相談

日

6月23日(月)午後1時30分～3時

年金・社会保険・労務相談

日

6月26日(木)午後1時30分～4時

人権・身の上相談

日

6月5日・19日各木曜日午前9時30分～正午、12日・26日各木曜日午後1時30分～4時

行政相談

日

6月19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

分類

名称

日時・場所

対象・定員・申し込み・問い合わせなど

健康づくり推進員主催事業

問

健康推進課

(376) 9139

6月の月例ウォーキング

日集合

①6月3日(火)=グリナード広場(永山1-4)②10日(火)=九頭龍公園 ③17日(火)=パルテノン多摩大階段下

対

初心者

内

①永山コース②聖蹟桜ヶ丘コース(解散は多摩センター)③多摩センターコース

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。7月・8月は実施なし

ID

①1011720②1011721③1011728

申

当日午前9時45分～10時に、直接集合場所へ

腰痛・膝痛改善と予防体操～運動を通じて「痛み」と上手に付き合おう！～

日

6月23日(月)午後2時～4時

場

ひじり館ホール

定

25人(申し込み先着順)

内

講義と実技

講師

後藤靖治氏(日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー)

持ち物

敷物(バスタオルなど)、室内履き、筆記用具、汗拭きタオル、飲み物

備

運動できる服装で

ID

1017146

申

問

5月22日(木)午前9時から、電話で、健康推進課へ

スポーツ吹矢

日

6月19日(木)午前9時30分～正午

場

健康センター会議室2

対

初級者

定

25人(申し込み先着順)

内

スポーツ吹矢式呼吸法で健康促進・ストレス解消

講師

日本スポーツウエルネス吹矢協会

持ち物

飲み物、タオル

備

動きやすい靴と服装で

ID

1017184

申

問

5月22日(木)午前9時から、電話で、健康推進課へ

多摩市民公開講座

日

6月8日(日)午前10時～11時30分

場

永山公民館ベルブホール

定

60人(申し込み先着順)

内

①顔ヨガボイトレでフレイル予防②人生100年を生ききるために～腎臓をいたわしましょう！～

講師

①林田さつき氏(オペラ歌手)②金子朋広氏(日本医科大学多摩永山病院腎臓内科部長)

後援

多摩市医師会、多摩市健幸プロジェクト

申

問

主催

6月7日(土)までに、インターネット手続きで、日本ベーリンガーインゲルハイム(株)

URL

https://forms.office.com/e/2iCggIuziL・

✉

medjapan.jp@boehringer-inge

lheim.com

へ

市民のための成年後見講座

日

6月14日(土)午前10時～正午

場

消費生活センター講座室(ベルブ)

対

市内在住・在勤者

定

30人(申し込み先着順)

講師

伴正太郎氏(司法書士)

備

手話通訳・要約筆記あり

申

問

5月22日(木)から、電話またはファクシミリで、社会福祉協議会権利擁護センター

(373) 5677・

FAX

(373) 5612・

URL

https://tama-shakyo.jp

へ

6月のスポーツ・健康・体力相談

日

6月4日(水)午前10時～11時50分、19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

梅雨の体調管理法

持ち物

室内専用靴

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、総合体育館

(374) 2313

へ

6月15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

自律神経バランス改善のためのヨガとアーユルヴェーダ

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

電子図書館を使ってみよう！

日

5月28日(水)午前11時～正午

場

中央図書館サテライトカウンター前

内

スマートフォンやパソコンから楽しめる多摩市電子図書館の便利な使い方紹介

持ち物

ご自身のスマートフォン・タブレットなど(お持ちの方のみ)

備

詳細は、公式ホームページ参照

ID

1016765

申

当日直接会場へ

問

中央図書館

(373) 7955

わたしたちの図書館トーク～語ろう・つくろう・つながろう。図書館と協働の一步～

日

6月1日(日)午前10時～正午

場

中央図書館活動室1

対

市内在住・在勤・在学者、市立図書館利用者(小学4年生以下は要保護者同伴)

定

60人(会場先着順)

内

これまでの市民協働事業を振り返り、今後の図書館活動について語り合う

備

詳細は、各市立図書館で配布・掲示のチラシ、公式ホームページ参照

ID

1017322

申

当日直接会場へ

問

中央図書館

(373) 7955

TAMA女性センター登録団体活動紹介パネル展示

日

6月4日(水)～10日(火)午前10時～午後5時

場

関戸公民館ギャラリー

内

女性問題の解決・男女平等のための活動を目的とした、TAMA女性センター登録団体の活動紹介

ID

1017233

問

TAMA女性センター

(355) 2110・

FAX

(339) 0491

【“たまには芝居”参加作品】①「太宰治を読む」- 桜桃忌によせて- ②「母と暮らせばを読む」- 長崎被爆80周年によせて-

日

6月14日(土)・15日(日)、各午前11時、午後1時30分(各30分前開場)

場

関戸公民館大会議室

定

各回50人(申し込み先着順)

¥

①1,000円(高校生以下は無料)

出演

①あべ敬子、吉野貴大、安藤俊昭、阿部道雄②あべ敬子、吉野貴大

曲目

「太宰治を読む」待つ、黄金風景、走れメロス、リイズ

主催

多摩演劇フェスティバル実行委員会

ID

1014868

申

問

電話・ファクシミリ・メールまたはインターネット手続きで、劇団ドラマ館

090(9960)9773・

FAX

(371) 8297・

✉

doramakan@yahoo.co.jp・

URL

https://forms.gle/Libb6wx8yMihgBVd7

阿部へ

市民のひろば

7月5日号の原稿受け付けは5月26日(月)～6月2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

ID

1005206

※詳細は各連絡先へ。市は関与しません

公民館

対

小学生～大学生

¥

入会金(無料)、月会費(無料)

備考

日本舞踊・三味線の教室。初年度無料。見学可

問

(090) (7940) 0825 青木

多摩市茶道連盟

日

月釜(年5回)=第2日曜日10:00

場

関戸公民館茶室・会議室

対

有資格者

¥

入会金(3,000円)、年会費(5,000円)

備考

良き友と出会い茶の湯を通して地域社会と交流を。その他月例会、市民茶会、茶道教室、委託事業

問

(375) 7005 小西

油彩・水彩・水墨画4人展「KAze展」

日

5/22(木)～25(日)10:00(初日13:00)～17:00(最終日16:00)

場

関戸公民館ギャラリー

¥

無料

問

(376) 6045 山岸

永山あいあいカフェオープニングイベント

日

5/24(土)11:45～12:15

場

中部地域包括支援センター

¥

無料

備考

歌とアコーディオンのミニコンサートをします。どなたでもどうぞ！

問

永山あいあ

い応援隊

(375) 0017 松元

第101回民舞発表大会

日

5/24(土)14:00(13:00開場)

場

関戸公民館ヴィータホール

¥

無料

問

多摩市民舞連合会

(375) 5177 三浦

詩吟無料体験・見学会

日

5/26(月)、6/9(月)13:15～15:45

場

関戸公民館第3学習室

¥

無料

備考

どなたでもお気軽にどうぞ！見学は随時可能ですので、ご連絡ください

問

岳精流詩吟の会桜ヶ丘教室

(080) (5000

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。

この広報紙は再生紙を使用しています。この広報紙は読みやすい書体(ユニバーサルデザインフォント)を使用しています。

市民参画

傍聴

〔共通事項〕

●備考会場先着順●当日直接会場へ
●令和7年度第1回多摩市男女平等参画推進審議会

日5月28日(水)午前10時～正午場TAMA女性センター活動交流室定6人
内第4次多摩市女と男がともに生きる行動計画中間見直しなどID1016044問平和・人権課☎(355)2110・FAX(339)0491

●令和7年度第1回多摩市都市計画審議会

日5月30日(金)午前10時場市役所第二庁舎会議室定10人内多摩市立地適正化計画策定についてなどID1006068問都市計画課☎(338)6856

●第4回多摩市自治推進委員会(第九期)

日5月30日(金)午後7時～9時場永山公民館視聴覚室定10人ID1017063問協創推進室☎(338)6803

●令和7年第2回多摩市議会定例会会期行事予定

6月5日(木)～11日(水)＝本会議(行政報告等・一般質問)、12日(木)・13日(金)＝本会議(補正予算・条例等審議)、16日(月)＝総務常任委員会、17日(火)＝健康福祉常任委員会、18日(水)＝生活環境常任委員会、19日(木)＝子ども教育常任委員会、20日(金)＝(仮称)多摩市役所新庁舎建設等特別委員会、23日(月)＝代表者会議、24日(火)＝議会運営委員会、26日(木)＝本会議(最終日)時間午前10時場議場、委員会室定議場＝各35人、委員会室＝各15人ID1006655問議会事務局☎(338)6890

●令和7年6月多摩市教育委員会定例会

日6月12日(木)・24日(火)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ID1005473問教育振興課☎(338)6872

市民委員募集

●多摩市国民健康保険運営協議会被保険者代表委員

任期令和7年7月1日～令和10年6月30日(会議は年7回程度。原則平日の午後開催)対応募日時点で、市その他の審議会などの委員になっていない、市内在住の多摩市国民健康保険の被保険者募集人数4人報酬市の規定による選考方法論文の内容などの審査の上、総合的に選考備考詳細は、市役所1階保険年金課窓口で配布・公式ホームページに掲載の募集

要領参照。結果は応募者全員に通知。提出書類の返却不可。運営協議会委員の氏名などは公表ID1010419問6月10日(火)必着の、郵送・直接持参または公式ホームページのインターネット手続きで、氏名・生年月日・住所・電話番号その他の連絡先(メールアドレスなど)・応募理由(150字以内)、論文「国民健康保険について考えていること」(800字程度・様式自由)を記入し、〒206-8666市役所1階保険年金課☎(338)6824へ

その他

●公園内駐車場工事に関する説明会
市立公園内の駐車場は、利便性の向上や環境改善のため、拡張整備および有料化を行っていきます。今年度の有料化および工事スケジュールについて、説明会を開催します。

令和7年度駐車場工事実施予定公園
愛宕東公園・大谷戸公園など日5月31日(土)午前10時～11時30分場市役所西第1～3会議室ID1014627甲当日直接会場へ問公園緑地課☎(338)6827

市政その他のお知らせ

弁護士による無料法律相談会

お金のトラブルや成年後見・労働問題などの幅広い相談に応じます。
日6月21日(土)午前10時～午後4時(予約制。相談時間30分)場多摩パブリック法律事務所(立川市曙町2-34-7ファーストビル2階)対初めて利用する方定32組(1組2人まで。申し込み先着順)申問・主催6月2日(月)から、電話で、多摩パブリック法律事務所☎042(548)2450(土・日曜日を除く午前9時30分～午後5時)へ

多摩市国際交流センター(TIC)ガイダンス

多摩市国際交流センターの活動内容を紹介します。あなたも会員になって国際交流活動をしてみませんか。
日5月31日(土)午後2時～3時30分場関戸公民館大会議室対高校生以上申問・主催5月21日(水)～29日(木)に、電話またはメールで、多摩市国際交流センター(TIC)☎(355)2118・✉tic@kdn.biglobe.ne.jpへ

乞田川沿いのサクラ更新についての市民説明会を開催します

街路樹診断の結果、不健全と診断されたサクラの伐採・更新の取り組みについて、説明会を行います。
日①5月27日(火)午後7時②6月7日

(土)午前10時③11日(水)午後7時(各15分前から受け付け。各回60分程度)
場①乞田・貝取ふれあい館ホール1②中央図書館活動室1③永山公民館視聴覚室定①40人②40人③36人(会場先着順)ID1017385甲当日直接会場へ問道路交通課☎(338)6859



教育委員会だより第96号の発行

内教育委員会表彰者の紹介などID1005465問教育振興課☎(338)6872・FAX(337)7620

防災行政無線を用いた全国一斉のJアラートの情報伝達訓練を行います。

日5月28日(水)午前11時ごろ内市内112カ所に設置してある防災行政無線から一斉に放送放送内容[チャイム]+「これはJアラートのテストです」×3回+「こちらは、防災多摩です」+「チャイム」

●放送内容を確認できます

防災行政無線の音声は屋内などで聞き取りにくい場合は、放送内容を電話で聞くことができます(夕焼けチャイムなどの定時放送は除く)。

電話で確認する場合

自動音声応答電話番号☎050(5433)9162

インターネットで確認する場合

放送内容確認専用サイト🌐http://tama-city.site.ktaiwork.jp/で確認できます。なお、過去の放送内容も掲載されているため、日時をご確認ください。

ID1012896問防災安全課☎(338)6802



地籍調査に基づく登記が完了しました(和田中学通り東側地区)

東京法務局により令和7年3月21日までに登記が完了しました。
ID1005096問道路交通課☎(338)6860・FAX(339)7754

「電子証明書の有効期限通知書」が届いたら、マイナンバーカード電子証明書更新手続きが必要です

電子証明書の有効期限の3カ月前に、水色の封筒で「電子証明書の有効期限通知書」が届きます。有効期限が切れると、健康保険証・証明書コンビニ交付サービス・e-Taxなどが利用できなくなります。通知が届いたら更新手続きをしてください。
場永山マイナンバーカードセンター持ち物マイナンバーカード備考予約不要。毎月第1・3木曜日は休所日。詳細は、公式ホームページ参照ID1017166問永山マイナンバーカードセンター☎(400)6778

多世代・多分野の新たな活動創出を応援します！

～地域協創市民活動事業補助金～

多摩市らしい地域共生社会の実現に向け、多世代の参画・多分野の協働が、市民によって新たに創出されることを支援する「地域協創市民活動事業補助金」を創設しました！ 対象事業を募集しますので、ぜひご応募ください！

対市内在住・在勤・在学者1人以上を含む3人以上で構成される団体備考対象事業や応募手続きなど補助制度の詳細は、公式ホームページ参照ID1017174甲問6月2日(月)～7月31日(木)に、インターネット手続きまたは直接持参で、協創推進室☎(338)6803・FAX(337)7660へ



補助対象事業	補助率	補助額	件数
「テーマ設定型」分野横断的な地域共助の可視化につながる事業	10/10	上限50万円	1件
「市民発意型」多世代・多分野の地域コミュニティ形成につながる事業	10/10	上限5万円	5件

はたらく

第38回eco検定(環境社会検定)、第54回福祉住環境コーディネーター検定

ネット試験(IBT方式、CBT方式)で、受験日時が選択できます。

日7月10日(木)～31日(木)**受験方法**IBT方式=各自のパソコンで受験、CBT方式=テストセンターのパソコンで受験**¥**eco検定=5,500円、福祉住環境コーディネーター検定=2級7,700円・3級5,500円**主催**東京商工会議所、各地商工会議所**日**eco検定(環境社会検定)=1017221、福祉住環境コーディネーター検定=1017223**申**間6月6日(金)～17日(火)に、インターネット手続きで、東京商工会議所検定センター**url**https://kentei.tokyo-cci.or.jp・**☎**050(5830)3365へ

コミュニティセンターから

申間は各館へ。申し込みの記載がな

いものは当日直接会場へ

貝取こぶし館 **日**1003172**☎**(389)4196

●福祉なんでも相談

日6月2日(月)午後1時30分～2時30分**場**調理室**内**総合相談、ミニ講座

●文化祭2025

日6月7日(土)午後1時～5時・8日(日)午前10時～午後3時**内**絵画・写真などの展示、切り絵・折り紙などの体験プログラム他

●元気チェック

日6月12日(木)午後1時30分～3時**場**ホール**内**介護予防体操、血圧・握力などの測定**共催**社会福祉協議会

●福祉講座「よくわかる低栄養予防講座3」

日6月28日(土)午前10時～11時30分**定**30人(申し込み先着順)**講師**山川美雪氏(あいクリニック在宅訪問管理栄養士)**申**5月21日(水)午前10時30分から、電話または直接、貝取こぶし館へ

健康だより

これならできる!健康・栄養相談

日6月16日(月)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(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**日**1012092**申**間**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



歯周病相談

口のことや歯・歯ぐきのことで、気になることはありませんか? 歯周病は口の中だけの病気ではなく、全身に深く関わっています。健康を維持するために、相談してみませんか?

日6月26日(木)午前9時20分～11時30分**定**7人(申し込み先着順)**内**歯科医師による診査・相談、歯科衛生士による個別指導**持**ち物普段使っている歯ブラシ**日**1012097**申**間**場**5月22日(木)午前9時から、電話で、健康推進課(健康センター)**☎**(376)9139へ

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。

日毎月第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**歯科診査など**持**ち物健康保険証、お薬手帳**日**1002786**申**間**場**健康推進課(健康センター)**☎**(376)9149へ

第118回多摩センター健康セミナー 糖尿病と目の健康のためにあなたの「見える」を守りたい

日6月12日(木)午後1時～2時(0時30分開場)**場**ココリア多摩センター7階ココリアホール**定**50人(会場先着順)**講師**藤井仁美氏(多摩センタークリニックみらい院長)、渡辺裕士氏(多摩センターわたなべ眼科院長)、寺田武司氏(南多摩薬剤師会薬剤師)**共催**多摩センター地区連絡協議会、多摩市医師会、多摩市**備考**セミナーの様子は、多摩テレビ11chでも放送を予定(7月の各日曜日午後4～5時)**申**当日直接会場へ**間**健康セミナー事務局**☎**(311)2250

受診相談(救急相談、医療機関案内)

日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
日月～金曜日の午後6時～翌朝8時(土・日曜日、祝日、年末年始の午前8時～翌朝8時)
- ・東京都医療機関案内サービス“ひまわり”(24時間) **☎**03(5272)0303
- ・(厚生労働省・東京都)医療情報ネット
医療機関・薬局を検索することができます。 **☎**042(375)0119
- ・多摩消防署 救急病院案内(24時間)

医療情報ネットへのアクセスはこちら▶



- 休日診療当番医(医科)※当番医は、都合により変更の場合あり
急病人のみ。来院前に必ず要電話予約。必ず時間内のご連絡・ご来院を。
日午前9時～午後5時**持**ち物健康保険証、乳幼児医療証など

診療日	医療機関名	所在地	電話番号
5/25(日)	多摩永山高田クリニック	貝取3-6 医療モール永山3階	(400) 5145
6/1(日)	山善内科クリニック	一ノ宮4-40-3 聖蹟桜ヶ丘ガーデンハウス1階	(372) 5588

- 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**定**原則、15歳以下**間****☎**(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
間**☎**(376)8009

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

2つの会場で入会説明会開催

桜ヶ丘会場

予約制

6/10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15分
バス「霞ヶ関橋」より徒歩4分

永山会場

予約制

6/11水

時 間9:30～11:30

場 所多摩市永山1-5
永山公民館 4F 視聴覚室

アクセス永山駅より徒歩5分(有料駐車場有り)



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 多摩市桜ヶ丘4-40-1

まずは、ホームページまたはお電話にてご予約ください
※6月入会ご希望の方は、6/3(火)まで

TEL.042-371-3580

24h インドアゴルフ
OPEN! 迫力の大スクリーン

無料体験受付中
ドアトゥゴルフ

ENEOS南野店 駐車場完備 お子様歓迎

050-3174-5136 WEBなら24h受付中!

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

熱中症特別警戒アラートは広域的に過去に例のない危険な暑さになったときに発表されます。

熱中症特別警戒アラートが発表されたら…

- ・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。
- ・不要不急の外出は控えましょう。
- ・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ましょう。

クーリングシェルター(暑さから逃れるための施設)もご利用ください

熱中症特別警戒アラートが発表された時は、クーリングシェルターを表のとおり開設します。

自宅にエアコンがあり、涼しい環境が確保できる場合には、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活用ください。

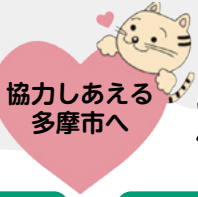
なお、表の施設以外にも、順次クーリングシェルターに指定する施設を増やしていきます。

④クーリングシェルターに指定する施設について＝1015274、熱中症特別警戒アラートについて＝1014963、TOKYOクールシェアスポットの運用について＝1015274④環境政策課☎(338)6831

施設名	日時	定員
AFFIDAMENTO BAGEL(山王下1-12-12福満ビル2階)	土曜日9:00～17:00	約10人
トヨタモビリティ東京多摩ニュータウン店(関戸6-5-2)		5人
トヨタモビリティ東京U-Car多摩ニュータウン店(関戸6-6-11)	10:00～18:00(第1・3月曜日、火曜日、月1回日曜日を除く)	5人
トヨタモビリティ東京多摩永山店(永山1-2-1)		5人
トレーニングスタジオest.多摩諏訪店(諏訪3-14-10 ホワイトハウス1階)	平日10:00～16:00	2人
トレーニングスタジオest.多摩鶴牧店(鶴牧5-1-1 エステート鶴牧101)	月曜日～土曜日10:00～16:00	2人
東京南農協協同組合多摩支店(関戸6-11-1)	平日9:00～15:00(祝日、振替休日を除く)	約3人
京王聖蹟桜ヶ丘ショッピングセンター(関戸1-10-1)	10:00～20:00(休館日は除く)	約10人

施設名	日時	定員
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
愛宕かえで館	9:30～21:30(第2・4火曜日は休館)	24人
一ノ宮児童館	月～土曜日＝9:00～19:00、第2・4日曜日＝10:00～17:00(祝日は休館)	若干名
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
中央図書館	9:30～20:00(第1・3木曜日は休館(祝日を除く))	100人
パルテノン多摩	9:00～22:00(施設点検日は休館)	約42人
TOM HOUSE	9:30～21:30(第1・3火曜日は休館)	15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))	約30人
貝取こぶし館	9:30～21:30(第2・4月曜日は休館)	30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
諏訪児童館	9:00～18:00(日曜日・祝日は休館)	若干名
武道館	9:00～20:00(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	5人
資源化センター(エコプラザ多摩)	平日8:30～17:00	10人
関戸図書館	平日＝9:30～19:30(木曜日は休館(祝日を除く))、土曜日・日曜日・祝日＝9:30～17:00	30人
健康センター	平日8:30～17:30	20人
関・一つむぎ館	9:30～21:30(第1・3月曜日は休館)	27人
関戸公民館	9:00～22:00(第1・3月曜日は休館(祝日を除く))	50人
市役所本庁舎	平日8:30～17:00	約30人
からきだ菖蒲館	9:30～21:30(第2・4月曜日は休館)	20人
唐木田図書館	10:00～17:00(月曜日・祝日は休館)	10人
豊ヶ丘図書館	10:00～17:00(木曜日・祝日は休館)	10人
永山公民館	9:00～22:00(第1・3木曜日は休館(祝日を除く))	50人
永山図書館	9:30～19:30(木曜日は休館(祝日を除く))、土曜日・日曜日・祝日＝9:30～17:00	30人
永山児童館	月曜日～土曜日＝9:00～19:00、第2・4日曜日＝10:00～17:00(祝日は休館)	若干名
総合体育館	9:00～21:00(第3月曜日は休館(祝日の場合は翌平日))	20人
聖ヶ丘図書館	10:00～17:00(木曜日・祝日は休館)	10人
ひじり館	9:30～21:30(第1・3木曜日は休館)	10人
二幸産業・NSP健幸福祉プラザ	平日8:30～22:00(第2土曜日とその翌日の日曜日は休館)※いこいの広場については19:00まで(平日・土曜日のみ開設)	30人
アクアブルー多摩	月曜日～土曜日＝9:00～21:45(第2・4火曜日は休館(7月の第2火曜日は開館))、日曜日・祝日＝9:00～19:45(7・8月は9:00～21:45)	20人
ココスモ連光寺	9:30～17:00(日曜日、祝日、第2・4月曜日は休館)	20人
三方の森コミュニティ会館	9:30～17:00(日曜日、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
グリーンライブセンター	9:30～17:00(月曜日は休館(祝日の場合は翌平日))	約15人

吸う人も
吸わない人も
協力しあえるまちへ



なくそう！受動喫煙！



④1002835④健康推進課☎(376)9139・FAX(371)1235

市の条例では喫煙制限区域を規定しています

多摩市受動喫煙防止条例では、市内4駅周辺に定めた受動喫煙防止重点区域の他、日中の公園および子どもが利用する施設などの周辺路上を禁煙としています。

また、喫煙制限区域以外の場所も、市民の責務として「他人に受動喫煙を生じさせることがないよう努めなければならない」とする努力義務が定められています。

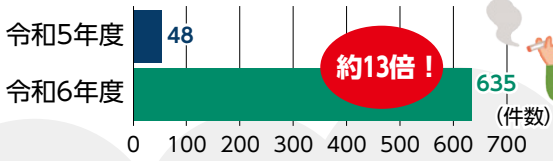
多摩市受動喫煙防止条例リーフレット▶



巡回指導員による指導件数

受動喫煙防止重点区域等巡回指導員による指導件数が急増しています！市では、条例により喫煙制限としている区域に受動喫煙防止重点区域等巡回指導員を派遣し、条例違反が確認された方への声かけ指導を行っています。

令和6年度は、635件の声かけ指導を行いました。

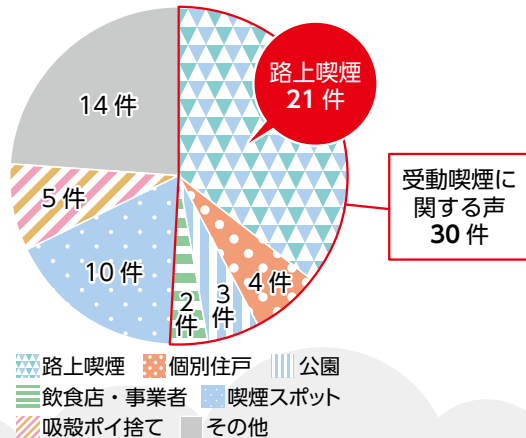


市にはこんな声が届いています

令和6年度に市民の皆さんから寄せられた「たばこ」に関する声は、延べ59件でした。なかでも多かったのは、「路上喫煙に困っている(21件)」であり、いただいた声の3割を超えています。

また、「受動喫煙が生じている」との声は30件であり、その発生場所も路上に限らず、公園や個別住戸、事務所など多岐にわたっています。望まない受動喫煙を防ぐために、引き続き皆さんのご協力をよろしくお願いいたします。

たばこに対していただいたご意見



禁煙したい方を応援します！

■たばこは全身の疾患にかかわります

喫煙はがんやCOPD(慢性閉塞性肺疾患)だけでなく、脳卒中や虚血性心疾患などの循環器疾患、2型糖尿病、歯周病、早産など数多くの健康への影響があります。また、紙巻きたばこだけでなく、加熱式たばこにもニコチンや発がん性物質が含まれています。

禁煙を長く続けることで、あらゆる病気のリスクを減らすことができます。たばこがやめにくいのは、「ニコチン」という物質がニコチン依存症という病気を引き起こすためです。

医療の力を借りて、あなたも禁煙への一歩を踏み出してみませんか？

禁煙治療費を助成しています

医療機関で受けた禁煙治療費の2分の1を市が助成します。



禁煙治療を利用した方の声

▲治療前の登録申請はこちら

喫煙場所を探さなくて良くなった！
たばこ代の節約にも♪



ストレスが少なく、
効果を感じました！

※禁煙治療内服薬が出荷停止中のため、ニコチンパッチによる治療が主となっています。治療の詳細は、医療機関でご確認ください

