



総合体育館で
からだと心を
動かそう！

- | | | |
|--|-----------------------------|---------------------------|
| 2 総合体育館で筋トレやストレッチを楽しんでみませんか？ | 5 障がい者関連情報、コミュニティセンターから | 9 講座・催し物 |
| 3 7月20日(日)は味スタへ！多摩市ヴェルディ応援DAY | 6 6月5日(休)からエアコン購入費などを助成します | 10 多様性を認め合う社会へ |
| 4 令和7年度多摩・島しょ広域連携事業 子ども体験塾 ミュージカルを体験しよう！ | 7 今年は国勢調査の年 | 11 健康だより、消費者だより |
| | 8 公開30周年記念「耳をすませば上映会」を開催します | 12 多摩市多文化共生推進基本方針を策定しました！ |

市長コラム 多摩の風 第133回

「さくら咲いて、なるほど日本
の春で」日本各地を旅していた
俳人・種田山頭火の句です。
今年は満開の桜が入学式を彩り
ました。やはり春は桜ですね。
乞田川の遊歩道。宝野公園や
奈良原公園。聖蹟桜ヶ丘のさく
ら通り。永山さくら通り、都立
桜ヶ丘公園など。桜の花に
癒されたことと思います。
ただ、ちょっと悲しいお知らせ
です。昨年の降雪で乞田川沿
いの桜が倒木しました。川の中
へ倒れたため、人や家屋への被
害はなかったものの、市は樹木
医にお願いし、乞田川沿い桜の
街路樹診断を行いました。
その結果、乞田川沿いの500本
近いソメイヨシノなどの桜の木
のうち、80本を超す木が腐朽し
ている、との診断があり、倒木
などを防ぐため早期の対応が必
要となりました。
もともと川沿いは湿気も多く
苔などが繁茂し、実際、キノコ
の菌糸が樹木内にはびこり、空
洞化したり、土壌の硬度が高く
根が深く張れないなどの問題も
あるようです。
この6月の多摩市議会に危険
度の高い乞田川沿いの桜の木を
伐採・抜根する補正予算を上げ
ます。乞田川沿いの桜は多摩
市にとって大切な観光資源であ
り、今後は市民の皆さんの声も
伺い、比較的耐性の強いジンダ
イアケボノなどの樹種を選び計
画的に植樹していく考えです。
乞田川沿いの桜更新について
説明会を開催しています。大切
な財産である桜を次世代につな
げていくためにもご理解・ご協
力よろしく願っています。

(多摩市長 阿部裕行)



ジメジメする季節は からだも心もとじこもりがち。 総合体育館で筋トレや ストレッチを楽しんで みませんか？



総合体育館のトレーニングルームは、本格的にトレーニングしたい方はもちろん、ジムデビューしてみたいけど自信がない方も、1人でも、1度だけでも利用できるので、まずはトライしてみましょう。

4月にマシンをリニューアルし、最新機種を使用できます。総合体育館でストレス解消してみませんか。

開館時間午前9時～午後9時15分〔休館日＝毎月第3月曜日(祝日の場合翌平日)、年末年始〕**アクセス**バス＝「総合体育館」〔総合体育館入口〕下車徒歩5分**備考**各種教室や利用料金などの詳細は、総合体育館 <https://tama-sports.com/> 参照 **ID**1008346 **問**スポーツ振興課 **☎**(338)6954・**☎**(371)3711、総合体育館 **☎**(374)2313へ



1人でも
運動できる！

4月にマシンをリニューアル！
人気機種を使ってみよう

ストレッチルームを新たに開設し、マシンを整備しました。自分のからだに合ったストレッチマシンで気持ちよく体をのばしましょう。



雨の日こそストレス解消！



もちろんグループでも！

グループでスポーツホールを貸し切って練習できます！

※団体登録が必要です。また、スポーツホールによって利用できる競技が決まっています。詳細は、総合体育館にお問い合わせください



初心者も安心！使い方を教えてください

ヨガ、ピラティス、
ストレッチ…
いろいろやってみたい人は
教室がオススメ



トレーニングルームは、マシンの使い方や効果を指導員に相談できます。また、利用料金は1回ごと(3時間210円)なので、初心者の方や自信がない方も安心して利用できます。

総合体育館の他、武道館や陸上競技場でも、ヨガやストレッチなどさまざまな教室を行っています！
自分に合った教室を探してみるのもオススメです。



ニュースポーツ体験教室

日6月15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**ボッチャ、ネオテニス**持ち物**室内用運動靴、飲み物、タオル**主催**多摩市スポーツ推進委員協議会**備考**運動しやすい服装で**ID**1011498**申**当日直接会場へ**問**スポーツ振興課**☎**(338)6954

体力測定会

日6月29日(日)午後2時～4時**場**総合体育館第1スポーツホール**内**血圧・体重測定、握力、上体おこし、ボッチャ、自律神経チェッカーなど**持ち物**室内用運動靴、タオル、飲み物**主催**多摩市健康スポーツパートナーズ**備考**動きやすい服装で**ID**1011366**申**当日直接会場へ**問**総合体育館**☎**(374)2313

総合体育館第2期定期教室事業

日7月～9月**場**総合体育館**定**14人～25人**費**教室により異なる**内**幼児・児童＝体育スクール・チアダンス・KPOP教室・フットサルなど、大人＝ピラティス・整エクサ・骨盤シェイプなど**備考**詳細は、要問い合わせ**申**6月10日(火)から、費用を持参の上、直接、総合体育館**☎**(374)2313・<https://tama-sports.com/> へ

TOKYO VERDY

7月20日(日)は味スタへ！多摩市ヴェルディ応援DAY

～ハローキティとのグリーティングやガラポン抽選会、オリジナルグッズ販売などここできないことがいっぱい！～

絶対に負けられない
東京クラシック！
午後6時キックオフ！

対戦相手は
FC町田
ゼルビア！

城福監督から、みなさんに特別メッセージをいただきました！



多摩市民の皆さん、こんにちは。城福浩です。
東京ヴェルディは、国内トップリーグに復帰して2シーズン目を戦っています。今年もチームのキーワードは成長です。そのため日々の練習の姿勢を大切にしています。その成長のプロセスの中で、青緑が美しくピッチの質が高い多摩市陸上競技場をお借りして練習できることに感謝しています。
いつも力強く応援してくださっている多摩市の皆さんへ勇気や感動を届けられるようアグレッシブに戦います。ぜひ、味の素スタジアムへお越しいただき選手たちを応援していただけると嬉しいです。

ヴェルディサポーターオススのタイムスケジュール

1

午後3時50分

ハローキティ、リヴェルンとのグリーティングに参加しよう！

多摩センター親善大使「ハローキティ」も一緒に応援！ 多摩市のブースにリヴェルン、ヴェルディ君と遊びに来てくれます[午後3時50分～4時5分(予定)]。
※内容を変更する場合あり
※当日の状況により人数制限をかける場合あり



© 2025 SANRIO CO., LTD. APPROVAL NO. P170509-1

2

午後4時15分

選手サイン入りユニフォームやサイン色紙が当たるガラポン抽選会に参加しよう！

6月5日(木)～7月20日(日)に、皆さんのX・Instagramに「#多摩市ヴェルディ応援デー」をつけて、ヴェルディへのメッセージや写真を投稿しよう！市公式X・Instagramをフォロー、市公式LINEを友達登録した方は応援DAY当日にガラポン抽選会に参加できます！

3

午後4時30分

東京ヴェルディと市のコラボオリジナルグッズを手に入れよう！



ここでしか手に入らない多摩市の形をモチーフにしたキーホルダーとハンカチ



キッズアトラクションやスタジアムグルメもあるよ！

※デザインなどは変更する場合あり

4

午後5時45分

試合前のセレモニーで盛り上がりよう！

試合開始15分前から、試合前のセレモニーが始まり会場の盛り上がりも最高潮。スタジアム内は暗転し、大型ビジョンでは迫力ある映像が！ ゴール裏が先導する応援にあわせて選手を応援しよう！

5

午後6時

試合開始！プロの迫力あるプレーを間近で楽しもう！

対戦相手は昨季優勝争いをしたFC町田ゼルビア。2月26日に行われたアウェイ町田戦ではヴェルディの今季初勝利を手に入れました。同じ東京のライバルとして意地と意地がぶつかり合う東京クラシック。試合を制するのはどちらか。試合はいよいよキックオフ！



写真提供＝東京ヴェルディ(株)

多摩市と東京ヴェルディは共に地域のスポーツ振興に取り組んでいます。

多摩市と東京ヴェルディは、平成24年にスポーツを通じた協働によるまちづくりを推進するため、「まちづくりの推進に関する基本協定」を締結しました。
これを契機に、サッカーをはじめとしたスポーツ教室や、障がい者理解の促進事業、また市民と選手との交流事業など幅広い取り組みを実施してきました。これまでの取り組みは市公式ホームページをご覧ください。





▲東京ヴェルディはホームタウンである多摩市の陸上競技場で練習を行っています



▲スポーツ教室をはじめ、スポーツ振興につながるような催しを市内の小・中学校で開催しています

■多摩市応援DAY試合情報

(優待観戦招待)
日7月20日(日)午後6時キックオフ 味の素スタジアム 対戦相手FC町田ゼルビア 対市内在住・在勤・在学者定1,000組(応募者多数の場合は抽選)
■申し込み方法
6月13日(金)正午～7月7日(月)に、インターネット手続きでD1014281円チケットの申し込みに関すること＝東京ヴェルディ(株)☎03(3512)1969、その他＝市役所スポーツ振興課☎(338)6954



6月21日(土)はせいせきカワマチへ！

【共通事項】日6月21日(土)陽せいせきカワマチ 備考詳細は、市公式ホームページ参照 問スポーツ振興課☎(338)6954

東京ヴェルディ みんなでパブリックビューイング in せいせきカワマチ(①事前申し込み②当日参加)

時午後5時50分～8時30分(4時開場)定①100人[インターネット手続き(応募者多数の場合は抽選)]②なし[申し込み不要(場所により映像が見えにくい場合あり)]内セレッソ大阪戦のパブリックビューイング、キッチンカーの出店共催(一社)聖蹟桜ヶ丘エリアマネジメント協力東京ヴェルディ(株)備考荒天の場合は①場所を変更し試合観戦のみ開催②参加不可。当日の開催状況は、(一社)聖蹟桜ヶ丘エリアマネジメント☎https://seiseki.org/event/ 参照 D1017447申①6月11日(水)までに、市公式ホームページのインターネット手続きで、スポーツ振興課へ②当日直接会場へ



東京ヴェルディ「親子サッカー教室」

時午後4時30分～5時30分定年中～小学2年生とその保護者定15組30人(応募者多数の場合は抽選)講師東京ヴェルディスクールコーチ持ち物飲み物共催東京ヴェルディ(株)備考運動できる服装でD1017446申6月11日(水)までに、市公式ホームページのインターネット手続きで、スポーツ振興課へ



● たま広報へのご意見をお寄せください ●

広報紙に関するご意見やご要望などがありましたら、次のフォームからお寄せください。
D1012584問秘書広報課☎(338)6812



6月 は 児童手当・児童育成手当の支払月です

6月13日(金)に受給者の口座へ振り込みます。6月30日(月)になっても振り込まれていない場合はご連絡ください。

●現況届を忘れずにご提出ください

児童手当や児童育成手当を受給されている方のうち、提出が必要な方に対して6月2日に現況届の用紙を送付しました。必ずご提出ください。

提出方法6月30日(月)までに、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(児童育成手当のみ利用可能)で、〒206-8666市役所4階子ども・若者政策課へ

●児童手当の申請を忘れていませんか

出生や転入などにより申請事由が発生したご家庭の方は忘れずに申請してください。手当は申請月の翌月分から支給対象になります。

【共通事項】

ID児童手当=1003454、児童育成手当=1003456**問**子ども・若者政策課 **☎**(338)6851

6月から、「養育費等に関する弁護士無料相談」を開始します！

日6月25日(水)、7月9日(水)・23日(水)・31日(木)、各午後2時～5時、6月30

日(月)午前9時～正午(相談時間は各45分以内)**備考**詳細は、公式ホームページ参照**ID**1014399**問**各相談日の7日前までに、電話で、子ども・若者政策課 **☎**(338)6833へ



高校・大学進学のための「受験生チャレンジ支援貸付」の申し込み受け付け中！

申し込みには初回相談(予約制)が必要です。お早めにご相談ください。

●学習塾等受講料貸付金

種類学習塾・各種受験対策講座・通信講座の受講費用(学習塾などに要件あり)**対**・**上限金額**中学3年生・高校3年生=30万円

●受験料貸付金

種類高校(特別支援学校高等部・高専を含む)および大学(短大・専修学校・専門職大学・各種学校を含む)の受験料**対**・**上限金額**中学3年生=2万7400円、高校3年生=12万円

【共通事項】

申込期限令和8年1月30日(金)**備考**世帯収入(所得)・資産・債務の状況などの要件あり。高校・大学などへ入学した場合は返済免除(要申請)。窓口開設時間は開庁日の月～金曜日午前9時30分～午後4時30分。詳細は、公式ホームページ参照**ID**1003108**問**福祉総務課 **☎**(400)0868



子ども食堂・誰でも食堂を応援！(多摩市子ども食堂事業補助金交付申請)

安定的な実施環境を整備し、地域に根差した活動を支援することを目的に、補助金を交付します。

対象経費子ども食堂の開催、弁当や食材の配布・宅配にかかる経費(賃貸料、会場使用料、食材費、配送費など。人件費は対象外)**備考**詳細は、公式ホームページ参照または要問い合わせ**ID**1003785**申問**6月5日(木)～18日(水)に、郵送または直接持参で、必要書類を、〒206-8666市役所4階子ども・若者政策課 **☎**(338)6958へ

2歳歯っぴー歯科相談

日7月17日(木)午後1時20分～2時50分**場**健康センター**対**2歳～2歳6カ月未満の子ども**定**32人(申し込み先着順)**内**歯科医による歯科診察・歯みがき指導、かかりつけ歯科医の紹介、唾液検査**持ち物**母子健康手帳(親子健康手帳)、普段使っている歯ブラシ、タオル**ID**1003437**申問**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



パパママ学級(両親学級)

●歯っぴー食事コース

日7月16日(水)午後1時15分～3時45分

対妊娠16週～35週の方とそのパートナー**内**育児スイッチと調乳体験、歯の話、栄養と食生活とレシピ紹介など

●ウェルTAMA！赤ちゃん準備コース(全2回)

日7月2日(水)午後1時15分～3時15分・5日(土)午前9時15分～正午**出**産予定日が9月～11月の初産の方とそのパートナー**内**お産の準備と呼吸法、今から役立つ多摩市の情報、赤ちゃんのお風呂(沐浴実習)、妊婦体験、DVD「赤ちゃんの泣きへの理解と対処のために」、先輩パパママとの交流会など

【共通事項】

場健康センター**定**各20組(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**備考**1人での参加可**ID**1003411**申問**6月9日(月)から、電話で、こども家庭センター「にじたま」**☎**(376)9177へ

公民館保育室開放デー

日場定下表の通り**対**未就学児のお子さんとその保護者**ID**永山公民館=1003198、関戸公民館=1003215**申**当日直接各事務室へ**問**永山公民館 **☎**(337)6661、関戸公民館 **☎**(374)9711

実施日	時間	場所	定員
6/16(月)	10:00～16:00	永山公民館第1・2保育室	20組程度
6/18(水)、7/2(水)	9:00～16:45	関戸公民館保育室	7組程度

令和7年度 多摩・島しょ広域連携活動助成事業

子ども体験塾

ミュージカルを体験しよう！

演技コース、舞台裏コースに分かれ、ミュージカルに挑戦！！

演技コースは、演技や発声、ダンスの基礎を学び、最後の発表会では舞台に立って演じます。舞台裏コースは、効果音を出したり、演者を照らしたり、実際に機材を操作し、舞台の裏方を学びます。最後の発表会で、各コースで学んだことを1つのミュージカル作品に！

日対下表の通り**場**稲城市立iプラザホール・大会議室・中会議室・小会議室・スタジオ(稲城市若葉台2-5-2)**定**各コース20人(応募者多数の場合は抽選)**費**各3,500円**主催**町田市・多摩

市・稲城市子ども体験塾実行委員会**備考**7月4日(金)までに、応募者全員に結果をメールで通知**ID**1017257**申問**6月29日(日)午後6時までに、インターネット手続きで、(株)JTBCコミュニケーションデザイン **URL**<https://ssl.form-mailer.jp/fms/3b43e71d854412>・**☎**kodomojyuku2025@jtbcom.co.jp へ



申し込みはこちら▶



コース	対象	レッスン①	レッスン②	リハーサル	本番
演技コース①(小学生初心者)	多摩市・町田市・稲城市在住の小学1～6年生の初心者	7/29(水)10:00～12:00	8/5(水)10:00～12:00	8/23(土)13:00～17:00(予定)	8/24(日)10:00～17:00(予定)
演技コース②(小学生初心者)		8/1(金)10:00～12:00	8/8(金)10:00～12:00		
演技コース③(中高生初心者)	多摩市・町田市・稲城市在住の中学1年～高校3年生の初心者	8/1(金)15:30～17:30	8/8(金)15:30～17:30		
演技コース④(小学生経験者)	多摩市・町田市・稲城市在住の小学1～6年生の経験者	8/1(金)13:00～15:00	8/8(金)13:00～15:00		
演技コース⑤(中高生経験者)	多摩市・町田市・稲城市在住の中学1年～高校3年生の経験者	7/29(水)13:00～15:00	8/5(水)13:00～15:00		
舞台裏コース(小学4年生以上)	多摩市・町田市・稲城市在住の小学4年～高校3年生	7/29(水)15:30～17:30	8/5(水)15:30～17:30		

※経験者は、歌・演技・ダンスのいずれか1つ以上を発表会などで、舞台上で演じたことがある方に限る

子ども・若者
関連情報

長谷エグループいきもの発見in 多摩～多摩市生物多様性セミナー～

夏を迎えるこの時期に、ビオトープや多摩中央公園でさまざまな生き物を観察し、人や自然との関わりについて考えます。

日 7月12日(土)午前10時～正午**場** 多摩中央公園ほか**集合** 長谷工マンションミュージアムエントランス(鶴牧3-1-1)**対** 近隣市在住の小学生以上の子どもとその保護者**定** 10組(申し込み先着順)**講師** 仙仁径氏(パルテノン多摩学芸員)**持ち物** 飲み物、タオル、帽子など**備考** 歩きやすい服装で**ID** 1017440**申** 問・**主催** 6月5日(木)から、インターネット手続きで、長谷工コーポレーション**☎**  03(3456)2346へ

申し込みはこちらから▶ 

令和7年度発達障害理解啓発講座「発達に凸凹のある子どもの こころを育てる～ほめることの 大切さ～」

日 7月12日(土)午前10時～11時30分(9時50分受け付け)**場** 教育センター(諏訪複合教育施設「かけはし」2階)**対** 市内在住・在勤・在学者**定** 30人(申し込み先着順)**内** 幼児期・小学生の子どもの発達を心配している方への子どもの対応のコツやよりよい関わり方についての講義**保** 育2人程度(未就学児。申し込み先着順)**講師** 発達支援室心理士**ID** 1017229**申** 問 6月13日(金)午前9時～30日(月)午後5時に、公式ホームページのインターネット手続き・電話またはファクシミリで、障害福祉課発達支援室**☎**  (374)2717・**℡** (372)1074へ

緑の探検隊第1回「身近な植物 からアロマウォーターを作ります！」

日 6月29日(日)午前9時30分～正午**場** グリーンライブセンター**対** 小学生(要保護者同伴)**定** 10組(申し込み先着順)**¥** 1,500円(材料費込み)**講師** 峰岸久雄氏(環境カウンセラー)**ID** 1011572**申** 問 6月7日(土)から、電話または直接、グリーンライブセンター**☎** (375)8716へ

4種混合ワクチンの製造販売が 終了します

令和6年4月1日から5種混合ワクチンが定期予防接種に導入された

関係で、4種混合ワクチンの製造販売が終了します。4種混合ワクチンの接種が完了されていない方は、お早めに接種を計画してください。

備考 詳細は、公式ホームページ参照**ID** 1017025**問** 健康推進課**☎** (376)9111・**℡** (371)1235 

HPVワクチンキャッチアップ接種期間が条件付きで延長になりました！

対 次のすべてに該当する方①接種日当日多摩市に住民登録している②平成9年4月2日～平成21年4月1日生まれ的女性③令和4年4月1日～令和7年3月31日に1回以上HPVワクチンを接種している④HPVワクチン3回目が未接種**接種期間** 令和8年3月31日まで**場** 多摩市・八王子市・町田市・日野市・稲城市の実施医療機関**持ち物** 本人確認書類(マイナンバーカードなど)、過去のHPVワクチンの接種歴が確認できるもの(接種済証など)、母子健康手帳**備考** 詳細は、公式ホームページ参照**ID** 1002821**問** 健康推進課**☎** (376)9111・**℡** (371)1235 

 児童館だより

【共通事項】**申** 問は各館へ**備考** 対象の記載がないものはどなたでも。未就学児は要保護者同伴。申し込みの記載がないものは当日直接会場へ。

けやきっずーノ宮児童館**☎** (375) 4643

●0歳児のつどい「ぴーなっつベィ」**日** 6月11日～7月9日の各水曜日午前10時30分～11時30分**対** おおむね0歳児**ID** 1003604

●幼児のつどい「スマイルぴーなっつ」**日** 6月12日～7月10日の各木曜日午前10時30分～11時30分**対** おおむね1歳以上の幼児**ID** 1010025

とも～る永山児童館 **☎** (373) 0991

●赤ちゃんタイム**日** 6月11日～7月2日の各水曜日午前10時30分～11時30分**対** おおむね1歳3カ月までの子ども、妊娠中の方**備考** 6月11日は保健師による出張教育**ID** 1003610

●幼児のつどい「ぼよぼよタイム」**日** 6月12日～7月3日の各木曜日午前10時30分～11時30分**対** おおむね1歳3カ月以上の未就学児**ID** 1010027

あいらんど愛宕児童館**☎** (373) 7677

●ちびっこたいむ**日** 6月5日～19日、7月3日の各木曜日午前10時30分～11時30分**対** 未就学児と妊娠中の方**内** 12日はジャガイモ掘り(雨天時は19日)。7月3日は栄養士による出張教育**ID** 1003619

コスモ連光寺児童館 **☎** (338) 5881

●あかちゃんといっしょ「ラウンドスプーン」**日** 6月12日～7月3日(19日を除く)の各木曜日午前10時30分～11時30分**対** 0歳児、妊娠中の方**ID** 1011413

●幼児のつどい「かくれんぼ」**日** 6月13日～7月4日の各金曜日午前10時30分～11時30分**対** おおむね1歳以上の未就学児**ID** 1011412

のびのびハウス豊ヶ丘児童館 **☎** (338) 5882

●はじめのいっぽ**日** 6月18日、7月2日各水曜日午前10時30分～11時30分**対** おおむね0～1歳児**ID** 1003630

●コアラクラブ**日** 6月11日・25日各水曜日午前10時30分～11時30分**対** おおむね1歳以上の未就学児**ID** 1010052

ビーボ東寺方児童館 **☎** (338) 5883

●ビーボたいむ**日** 6月9日～30日の各月曜日午前11時～11時30分**対** 未就学児、妊娠中の方**備考** 23日は歯科衛生士による出張教育のため正午まで**ID** 1011789

ヴィヴァーチェ諏訪児童館**☎** (375) 0991

●0歳児のつどい「ひなたぼっこ」**日** 6月12日・19日、7月3日の各木曜日午前10時30分～11時30分**対** 0歳児**備考** 7月3日はあすのき保育園の先生による身長・体重測定**ID** 1010688

ゆう桜ヶ丘桜ヶ丘児童館**☎** (338) 7122

●あかちゃんとのんびりタイム**日** 6月13日・27日各金曜日午前11時～正午**対** 0歳児**ID** 1012614

●ピッポッパ**日** 6月6日・20日各金曜日午前10時30分～11時30分**対** 1歳以上の未就学児**ID** 1012615

TOM HOUSE落合児童館**☎** (371) 5955

●ベビー☆パラダイス**日** 6月11日・25日各水曜日午前11時～11時40分**対** おおむね0～1歳の子ども**備考** 11日は栄養士による出張教育**ID** 1011033

●キッズ☆パラダイス**日** 6月12日・26日各木曜日午前11時～11時40分**対** おおむね1歳以上の未就学児**備考** 12日は歯科衛生士による出張教育**ID** 1011034

からきだ菖蒲館唐木田児童館**☎** (338) 2277

●CoCo♥KARAたいむ**日** 6月12日～7月3日の各木曜日午前11時～11時30分**対** 0歳児**備考** 19日は栄養士による出張教育**ID** 1014060

●Pico★KARAたいむ**日** 6月13日～7月4日の各金曜日午前11時～11時40分**対** おおむね1歳以上の未就学児**ID** 1014061

つらいお悩みがある方へ

東京都自殺相談ダイヤルに
ご相談ください

年中無休・正午～翌朝午前5時30分 **☎** (0570)087478

障がい者
関連情報

多摩市チャレンジ雇用体験実習 生募集

知的・精神障がいなどがある方の就労体験の機会としてご利用ください。

実習期間 ①8月4日(月)～15日(金)②11月17日(月)～28日(金)③令和8年1月13日(火)～23日(金)、各午前10時～午後4時**場** 市役所ほか**対** 市内在住者または多摩市から障害福祉サービス受給者証の交付を受けていて、応募要件・資格に該当する方**定** 各2人(応募者多数の場合は選考)**備考** 交通費程度の支給あり**申込期限** ①7月4日(金)②10月16日(木)③12月4日(木)**備考** 詳細は、公式ホームページ参照**ID** 1003068**申** 問 電話またはファクシミリで、障害福祉課**☎** (338)6847・**℡** (371)1200へ

登録手話通訳者・登録要約筆記者・失語症会話パートナー募集

対 下表のとおり**報酬** 活動時間により支給**備考** 審査あり〔8月2日(土)に市役所で20分程度の面接〕。応募用紙は公式ホームページに掲載または市役所1階障害福祉課で配布。詳細は応募者へ通知**ID** 1011669**申** 問 6月20日(金)必着の、郵送または直接持参で、〒206-8666障害福祉課**☎** (338)6903・**℡** (371)1200へ

区分	対象
手話通訳者	満20歳以上の市内在住で、手話通訳士または手話通訳者全国统一試験に合格しており、登録後に活動ができる方
要約筆記者	満20歳以上で、全国统一要約筆記者認定試験に合格しており、登録後に活動ができる方
失語症会話パートナー	満20歳以上で、東京都失語症者向け意思疎通支援事業養成カリキュラムの必修科目を修了または同程度の技能があり、登録後に活動ができる方

コミュニティ
センターから

乞田・貝取ふれあい館**ID** 1003170**☎** (339) 1700

●初夏の風を感じるワールドミュージックの世界へようこそ！

軽快なピアノ、チェロ、パーカッションのジャズを聞きながら楽しむ午後

日 6月29日(日)午後1時～1時45分、2時20分～3時10分**場** ホール**定** 各50人(申し込み先着順)**出演** 岸淑香(ピアノ)、佐野まゆみ(チェロ)、相川瞳(パーカッション)**備考** 当日空いている場合は直接申し込み可**申** 問 6月5日(木)〔16日(月)を除く〕から、電話で、乞田・貝取ふれあい館へ



愛宕デイサービスセンター施設 使用事業者の募集

☑通所介護事業と第1号通所事業の指定を受けている、次のいずれかに該当する事業者(社会福祉法人、特定非営利活動法人、消費生活協同組合)備考詳細は、公式ホームページに掲載の募集要項参照ID1017449☎6月5日(木)～7月4日(金)に、電話で、高齢支援課☎(338)6923・FAX(371)1200へ

老人福祉センター寿大学パソコン講座①ワード初級(W初-1)②ワード経験者レベルアップ(W経-1)③エクセル初級(E初-2)受講生募集

日①7月4日(金)・7日(月)・11日(金)・14日(月)・18日(金)・25日(金)②7月28日(月)・8月4日(月)・8日(金)・15日(金)・18日(月)・22日(金)・25日(月)③8月13日(水)・20日(水)・23日(土)・27日(水)・30日(土)・9月3日(水)・6日(土)、各午前10時～正午場二幸産業・NSP健幸福祉プラザ704研修室☑市内在住の60歳以上の方で①③キーボード(文字入力含む)・マウス操作ができる方

②ワードを使用したことがある方☑各15人(応募者多数の場合は抽選)¥①1,200円②③1,400円(全回分)備考詳細は、二幸産業・NSP健幸福祉プラザ☎https://www.tama-fukushi.org/ または要問い合わせ申問①6月20日(金)②7月14日(月)③7月30日(水)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し、〒206-0032南野3-15-1二幸産業・NSP健幸福祉プラザ3階老人福祉センター寿大学担当宛☎(356)0303へ

自分でできる!オーラルフレイル予防 お口の出張健康講座

日6月20日(金)午前10時～11時30分(9時45分受け付け)場二幸産業・NSP健幸福祉プラザ701～703☑市内在住のシニア☑30人程度(申し込み先着順)講師歯科衛生士持ち物飲み物ID1017051備考当日空いている場合は直接申し込み可申問6月5日(木)～19日(木)に、公式ホームページのインターネット手続きまたは電話で、保険年金課☎(375)9704へ



スマートフォン相談会

日6月13日(金)午前10時～正午・午後1時～4時場永山公民館ギャラリー☑同時に2人まで(会場先着順。1人30分の入れ替え制)☑スマートフォンの使用に疑問や不安のある60歳以上の都民持ち物ご自身が利用しているスマートフォン主催東京都ID1012630甲当日直接会場へ場東京都スマートフォン普及啓発事業事務局☎03(6374)7746(土・日曜日、祝日、年末年始を除く午前9時～午後5時)

初心者のためのスマホサロン「スマホでつながる遠くの家族と近くの友達」

日6月20日(金)午後2時～4時(3時30分まで受け付け)場関戸公民館創作室☑市内在住・在勤・在学者☑同時に6人程度(会場先着順。1人30分の入れ替え制)☑スマートフォンの操作方法の個別サポート。参加者同士の交流スペースあり講師パソコンボランティア多摩、帝京大学ボランティアサークルあめんぼ～ず他持ち物自身が使用しているスマートフォンID1003214甲当日直接会場へ

場関戸公民館☎(374)9711

防災アプリを学ぶスマホ教室

日6月27日(金)午前10時～正午場中央図書館活動室1☑スマートフォンの基礎的な使い方や防災アプリの使い方が分からない方☑20人(申し込み先着順)☑スマートフォンの基礎や防災アプリの使い方を学ぶID1016414申問6月5日(木)～25日(水)に、電話または公式ホームページのインターネット手続きで、防災安全課☎(338)6802へ

6月の本庁舎

土

日

部分開庁

14日(土)・29日(日)

時間午前8時30分～正午、午後1時～5時

主な取り扱い業務印鑑登録・住所変更などの手続き、住民票の写し・印鑑登録証明書・戸籍証明書の交付、納税相談(日曜のみ)備考一部取り扱いできない業務あり。各終了時間の30分前までに来庁してくださいID1001741場市民課☎(338)6823、納税課☎(338)6852、保険年金課☎(338)6840



6月5日(木)から受け付け開始! 令和6年度の住民税非課税・均等割のみ課税世帯などへ、 エアコン購入費などを助成します

経済的な理由により、使用できるエアコンが自宅に1台もない、または2010年以前に製造されたエアコンのみを使用している世帯が対象です。

なお、エアコン購入・設置前に市職員がご自宅を訪問し、状況を確認します。職員訪問前に購入した家庭用エアコンは助成対象外です。

場福祉総務課☎(400)0324・FAX(338)6881

助成限度額(予定):

1世帯あたり10万円まで

※1世帯につき1度、1台分のみ申請可

助成額:

「実際に支払った金額」と「助成限度額」のうち、どちらか低い額

対象経費(予定):

エアコン本体の購入費、配送費、設置・工事費、撤去費(リサイクル料など)

備考詳細は、市公式ホームページ参照またはコールセンターに要問い合わせ

ID1017163



申問6月5日(木)～9月16日(火)に、電話で、多摩市エアコン購入費助成事業専用コールセンター☎0120(255)866(土・日曜日、祝日を除く午前9時～午後5時)へ

世帯全員が、次の①または②に当てはまる

- ①市内在住で、令和6年度住民税が非課税または均等割のみ課税
- ②市から生活保護または中国残留邦人支援給付を受給している

いいえ

対象外

令和6年度の税法上の世帯状況が、③④両方に該当する

- ③世帯全員が課税者に扶養されていない
- ④課税権のない人がいない

はい

いいえ

次の⑤～⑦のいずれかに当てはまる

- ⑤自宅にエアコンが1台もない
- ⑥故障などにより使用できるエアコンが1台もない
- ⑦2010年以前に製造されたエアコンのみを使用している

いいえ

はい

対象

対象と見込まれる世帯には、6月上旬から順次勧奨通知が届きます(令和6年1月1日以降に転入した方を含む世帯は、通知が届かない場合があります)。

勧奨通知が届いた世帯など、対象要件に該当する世帯は、コールセンターに電話して、訪問の予約をしてください。



市民参画

傍聴

〔共通事項〕

【備考】会場先着順【印】当日直接会場へ

●多摩市街づくり審査会

【日】6月13日(金)午後2時30分～3時30分【場】市役所東庁舎会議室【定】10人【内】委員の改選に伴う審査会役員の選任【ID】1017435【問】都市計画課 ☎(338)6868

●TAMA女性センター市民運営委員会

【日】6月25日(水)午後2時～3時30分【場】TAMA女性センター活動交流室【定】6人【内】男女平等参画の推進に向けた事業の立案・実施などについて【ID】1006307【問】TAMA女性センター ☎(355)2110・FAX(339)0491

●令和7年度第1回多摩市国民健康保険運営協議会

【日】6月19日(木)午後1時30分～3時【場】市役所東庁舎会議室【定】3人【内】国民健康保険事業について【ID】1017282【問】保険年金課 ☎(338)6824

●令和7年度第2回多摩市男女平等参画推進審議会

【日】6月19日(木)午後5時～7時【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について他【ID】1013700【問】平和・人権課 ☎(376)8311・FAX(339)0491

税

令和7年度住民税(市民税・都民税)・森林環境税の納税等通知書発送と課税(非課税)証明書の交付開始のお知らせ

●住民税(市民税・都民税)・森林環境税の納税等通知書の発送

【発送開始日】6月10日(火)【備考】郵便事情により到着が遅れる場合あり。非課税の方には発送なし。申告期限を過ぎて申告書を提出された場合などは通知書に申告内容が反映されていない場合あり(順次申告内容を反映し、変更通知書などを送付)

●令和7年度課税(非課税)証明書の取得

【交付開始日】6月10日(火)【手数料】1通300円【備考】本人・同居の親族以外からの申請は要委任状。様式は公式ホームページに掲載。申告が必要な方で未申告の場合は、交付不可。新規に申告手続きをする場合、証明書の交付まで要日数

・窓口での申請・取得

【交付場所】市役所2階課税課22番窓口、

聖蹟桜ヶ丘駅・多摩センター駅各出張所【持ち物】本人確認書類(運転免許証など。書類により1点または2点)

・郵送での申請

【印】申請書、本人確認書類の写し、手数料分の定額小為替、申請者と同じ住所・氏名を記入し、所要額の切手を貼付した返信用封筒を、〒206-8666課税課へ

・コンビニエンスストアなどのマルチコピー機での取得

【手数料】1通200円【持ち物】マイナンバーカード【備考】最新年度の証明書のみ取得可。6月6日(金)～9日(月)はサービス停止

〔共通事項〕

【ID】1001828【問】課税課 ☎(338)6821

都税のお知らせ

●インターネット公売(動産、自動車、不動産など)のお知らせ

【申込期間】5月30日午後1時～6月17日(火)午後11時【せり売り期間(動産、自動車)】6月24日(火)午後1時～26日(木)午後11時【入札期間(不動産など)】6月24日(火)午後1時～7月1日(火)午後1時【問】東京都主税局徴収部機動整理課公売班 ☎03(5388)3027・URL<https://www.tax.metro.tokyo.lg.jp/>

市政その他のお知らせ

「特定外来生物」の規制について

特定外来生物とは、海外起源の外来種で、生態系などに被害を及ぼすものとして外来生物法に指定された生物です。特定外来生物に指定された生物は、飼育・栽培・保管・運搬・譲渡・輸入することや、野外へ放つことなどが法律で禁止されています。

5月～7月に鮮やかな黄色の花が咲くオオキンケイギクも、特定外来生物に指定されています。花がきれいだからと持ち帰ったり、プランターなどに植えたりしないようにしてください。また、庭に生えていたらそのままにせず駆除しましょう。駆除は根から引き抜き、その場で2～3日天日にさらして枯死させた後、ビニール袋などに密封して刈草ゴミとして処分してください。



▲オオキンケイギク 環境省提供

【備考】詳細は、環境省「日本の外来種対策」URL<http://www.env.go.jp/nature/intro> 参照【ID】1002370【問】環境政策課 ☎(338)6831・FAX(338)6857

身近な危険物の取り扱いに注意しましょう

エアゾールを危険物だと認識していなかったことによる火災が、毎年多く発生しています。モバイルバッテリーなどは可燃ごみに混せて廃棄すると、ごみ収集車内で押し潰されて出火する危険性があります。廃棄する場合は、回収方法をよく確認しましょう！

【問】多摩消防署予防課防火査察係 ☎(375)0119

第36回多摩市消防団ポンプ操法大会

消火活動を迅速・確実かつ安全に行うためにポンプ操法を実施します。

【日】6月15日(日)午前9時～午後2時【場】陸上競技場【ID】1017450【問】防災安全課 ☎(338)6802



緊急地震速報の伝達訓練を実施します

【日】6月18日(水)午前10時ごろ【方法】市内112カ所の防災行政無線から一斉に放送【放送内容】[チャイム]+「こちらは防災多摩です。ただ今から訓練放送を行います」、[緊急地震速報アラーム]+「緊急地震速報。大地震です。大地震です。これは訓練放送です」×3回、「こちらは防災多摩です。これで訓練放送を終わります」+[チャイム]【備考】気象状況などにより訓練を中止する場合あり【ID】1011782

●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、放送内容を確認することができます(夕焼けチャ

イムなどの定時放送を除く)。

・電話で確認する場合

自動音声応答電話番号 ☎050(5433)9162で確認できます。

・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 URL<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。

【問】防災安全課 ☎(338)6802



東京ガス(株)、東京ガスライフバル南多摩(株)と地域の見守りに関する協定を締結しました！

市は、地域で活動している事業者、に地域の一員として見守り活動に協力していただくことで、住んでいる方の異変などを早期に発見し、その後の支援につなげる取り組みを行っています。協力事業者は同社で36事業者目となりました。引き続き、協力事業者を募集しています。

【ID】1003132【問】福祉総務課 ☎(338)6839



浸水への備えをお願いします！

雨期に向かう6月を「浸水対策強化月間」と定め、地域の皆さんに浸水の備えをお願いしています。浸水を防ぐため、雨水ますや側溝にごみを捨てたり、上に物を置かないようにしましょう。

また、東京都下水道局「東京アメッシュ」URL<http://tokyo-ame.jwa.or.jp/> では降雨情報を提供していますのでご利用ください。

【問】東京都下水道局流域下水道本部技術部計画課 ☎042(527)4828

今年は国勢調査の年 No.1

【ID】1016367【問】企画課 ☎(338)6815

そもそも「国勢」ってどんな意味？

国勢調査は国の人口・世帯の実態を明らかにすることを目的として行われる調査です。令和7年は第1回調査から105年、22回目になります。

「国勢」は「国のいきおい」と書きますが、明治29年(1896年)に決議された「国勢調査ニ関する建議」には、「全国の調査結果を公表し、

広く国民に周知すること」と書かれています。「国勢」とは「全国的情勢」という意味なのです。

現在国勢調査員を募集中です！調査地域を2調査地域担当する場合は、約10万円の報酬もです。ぜひご応募ください。



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
 文化	TAMA映画 フォーラム 特別上映会「コット、はじまりの夏」	日6月14日(土)①午前10時30分②午後1時③午後4時④午後6時30分(各20分前会場。上映時間95分。②③はトークあり) 場永山公民館ベルブホール	定各188人 ￥一般＝前売各1,000円・当日各1,200円、障がい者と付添者1人・支援会員・中学生以下＝各800円(一般以外はオンライン販売のみ) 内1981年夏のアイルランドを舞台に、9歳の少女が過ごす特別な夏休みを描いたヒューマンドラマ ID1017448 申問インターネット手続きまたは直接、永山公民館 ☎(337)6661、TAMA映画フォーラム実行委員会 ☎080(5450)7204・ URLhttps://www.tamaeiga.org/へ
	永山公民館サロンライトコンサート	日6月21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	対未就学児不可 定130人(会場先着順) 出演・曲目 女声ハーモニーゆりのき(女声合唱)＝明日への手紙ほか、ピアノ連弾FOUR-HANDS(ピアノ)＝ラプソディーインブルー他 ID1015949 申当日直接会場へ 問永山公民館 ☎(337)6661
	ヴィータ・コンサート 懐かしのG S・オールディーズ・ベンチャーズの 高齢者エレキバンド	日6月27日(金)午後2時(1時30分開場) 場関戸公民館ヴィータホール	定200人(会場先着順) 出演 オールドスターズ 曲目 長い髪の少女、ダイヤモンドヘッド～パイプライン(G Sベンチャーズ)、夜空の星(加山雄三)ほか 主催 ヴィータ・コンサート実行委員会 備乳幼児などの親子室利用による鑑賞可(先着3室) ID1012270 申当日直接会場へ 問関戸公民館 ☎(374)9711
	企画展「戦争と多摩の人々」 	日6月14日(土)～11月9日(日)午前10時～午後5時30分(休館日を除く) 場パルテノン多摩2階 ミュージアム	内かつての多摩村ではどれほどの人が戦争に行き、どのような経験をしたのかを、復員してきた人々が執筆・刊行した『落合の軍隊記録』をはじめ、多摩市に残るさまざまな記録や資料から、戦争を振り返る 備詳細は、パルテノン多摩 URLhttps://www.parthenon.or.jp/event/202506exhibition/ 参照 問主催 パルテノン多摩 ☎(375)1414
 暮らし	東京土建第48回住宅デー	日6月8日(日)午前10時～午後2時30分(2時まで受け付け) 場永山北公園、小野神社公園	内住宅相談、子ども工作教室、包丁研ぎ(有料)、まな板削り(有料) 備荒天時など中止の場合あり。詳細は、東京土建多摩・稲城支部 URLhttps://www.doken-tama-inagi.org/ 参照または要問い合わせ 問東京土建多摩・稲城支部 ☎(373)3888
	マンション管理セミナー 「長期修繕計画と修繕積立金～早めの見直しでマンションの資産価値を守る～」	日6月28日(土)午後1時30分～4時(1時開場) 場永山公民館ベルブホール	定80人(申し込み先着順) 内長期修繕計画の見直しや、修繕積立金設定の考え方などの基礎情報。昨今の国のマンション政策などの紹介。意見交換 講師 江守英実氏[一級建築士、(株)江守建築設計代表取締役] 協力 多摩マンション管理士会 ID1011384 申問 6月7日(土)～26日(木)に、電話・ファクシミリまたは公式ホームページのインターネット手続きで、都市計画課 ☎(338)6817・ FAX(339)7754へ

映画「耳をすませば」公開30周年記念上映会&トークショーを開催します



映画「耳をすませば」は1995年7月に公開され、今年で30周年を迎えます。作品中に登場する背景は、聖蹟桜ヶ丘駅周辺を大いに参考に描かれているなど、多摩市と縁の深い作品です。ぜひこの機会にご鑑賞ください。

日8月10日(日) 1 回目＝午後0時30分～4時、2 回目＝午後4時30分～8時 場関戸公民館ヴィータホール 定各180人(応募者多数の場合は抽選) 出演 本名陽子氏(月島雫役)、Kao氏(天沢聖司のヴァイオリン担当・演奏モデル)、野見祐二氏(耳をすませばの音楽を担当)、中島義実氏(野球部の杉村役)、佐藤めぐみ氏(ピアニスト)、聖ヶ丘中学校生徒・三浦摩利氏(教諭) 協力 せいせき観光まちづくり会議、聖ヶ丘中学校 ID1017444 申問 6月5日(木)～30日(月)に、公式ホームページのインターネット手続きで、経済観光課 ☎(338)6909へ



公開30周年記念
トークショー&ミニライブ
豪華出演者による「耳をすませば」の「音楽」や「アフレコ」の裏話など、ここでしか聞けない貴重なトークショー&ミニライブを上映会と同時開催します。



本名陽子氏



Kao氏



野見祐二氏



中島義実氏



佐藤めぐみ氏

公開30周年記念関連イベント(せいせき観光まちづくり会議主催)

「耳をすませば」の世界と「せいせき」の街 展

映画公開30周年を記念して、劇中シーンを思い起こさせる街の風景写真を展示する特別なパネル展を開催します。

日①6月27日(金)～7月16日(水)②8月10日(日)③9月25日(木)～10月13日(祝)、各午前10時～午後8時 場①京王聖蹟桜ヶ丘SC AB館7階連絡ブリッジ②関戸公民館ヴィータホール出入り口付近



イバラードの世界「耳をすませば」井上直久展

イバラードは、井上直久氏(画家)が現実世界をもとに創り上げた不思議な世界です。映画「耳をすませば」では月島雫による空想シーンで登場しました。今回は映画で実際に使われた原画をはじめ、代表的な作品を展示します。

日8月9日(土)～11日(日) 午前9時～午後5時 場関戸公民館ギャラリー



せいせきガイドツアー

映画「耳をすませば」の参考となった聖蹟桜ヶ丘のガイドツアーを実施します。ツアーでは劇中のシーンを思い起こさせる場所を巡りながら、ガイドによる丁寧な解説を行い、映画と街の魅力を存分にお楽しみいただけます。

日10月11日(土)～12日(日)

分類	名称	日時・場所	対象・定員・申し込み・問い合わせなど
 環境	ナチュラルガーデン講座 ～宿根草を使ったローメン テナンスなお庭～	日 6月22日(日)午前10時～正午 場 グリーンライブ センター多目的室 	定 24人(申し込み先着順) 講師 NPO法人GreenWorks 備 子ども連れの参加可 ID 1017347 申問 6月7日(土)から、インターネット手続きまたは電話で、グリーンライブセンター URL https://tama-gl.c.jp/events/course_20250622-01/ ・ ☎ (375)8716へ
	インセクトウォッチング 第2回 	日 6月28日(土)午前10時～正午 集合 多摩モノレール多摩動物公 園駅改札口前	対 小学生以上 定 20人(応募者多数の場合は抽選) ¥ 小・中学生＝250円、高校生以上＝500円 内 多摩丘陵の里山で、専門家の解説を聞きながら、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 6月6日(金)午前10時～20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
 スポーツ	アーリーサマーフェス ティバル2025 ①模擬店②ウォーターロ ール体験③キッズ・小学 生水泳教室体験会	日 6月15日(日)①午前11時②午後1 時・2時・3時③幼児＝午前9時 30分・10時30分、小学生＝午前 11時30分 場 アクアブルー多摩	対 ②3歳以上(小学2年生以下は要保護者同伴)③幼児、小学生 定 ②各9組(会場先着順)③幼児＝各10人、小学生＝15人(申し込み先着順) ¥ ①店舗によって異なる②1人500円③1人1,000円 備 ②別途プール入場料が必要。詳細は、アクアブルー多摩 URL https://www.tama-pool.org/ 参照 申問 ①②当日直接会場へ③6月6日(金)午前9時から、電話または直接、アクアブルー多摩 ☎ (338)7667へ
	ジョギング&ランニング 教室 	日 6月19日(木)午前10時30分～正 午(午前10時受け付け) 場 南豊ヶ丘フィールド	対 18歳以上の方 定 30人(応募者多数の場合は抽選) ¥ 500円 講師 徳田由美子氏(800m元日本記録保持者) 持ち物 タオル、水 主催 (一社)東京グリーンスポーツリンク 備 運動のできる靴(スパイク不可)と服装で 申 6月17日(火)午後4時までに、インターネット手続きまたは電話で、南豊ヶ丘フィールド URL https://ws.formzu.net/sfgen/S889508972/ ・ ☎ (400)5487(午前10時～午後5時)へ
	ゴール後に“あじさい”観 賞で梅雨ならではの風情 を楽しむノルディックウ オーキング体験教室	日 6月22日(日)午前9時30分～11時 30分(9時15分受け付け) 集合 せいせき公園	対 市内在住・在勤・在学者 定 25人(申し込み先着順) コース 一ノ宮公園～多摩川・浅川合流点～ふれあい橋～京王線高幡不動駅(歩程約4km) 持ち物 帽子、タオル、飲み物 備 ノルディックポールの貸し出しあり。両手の空くかばんで。雨天中止 主催 スポーツ推進委員協議会 ID 1011279 申問 6月6日(金)～20日(金)に、電話で、スポーツ振興課 ☎ (338)6954へ
 健康・福祉	健幸まちづくりシンポジ ウム「健康長寿と幸福長 寿の両立を目指して～フ レイル予防はまさに地域 づくり～」	日 6月21日(土)午前10時～11時30 分 場 永山公民館 ベルブホール  	対 フレイル予防・改善に関心のある方 定 120人(申し込み先着順) 内 フレイル予防研究の第一人者である講師から、フレイル予防についてのお話。簡単な体験 講師 飯島勝矢氏(東京大学高齢社会総合研究機構機構長・教授、未来ビジョン研究センター教授) 備 手話通訳・要約筆記あり ID 1017436 申問 6月5日(木)～19日(木)に、公式ホームページのインターネット手続き・電話またはファクシミリで、「6月21日シンポジウム申込」・氏名・ファクシミリ番号を記入し、企画課 ☎ (338)6916・ FAX (337)7658へ
	基礎からヨガを学んで みよう	日 6月24日(火)午後1時30分～3時 場 二幸産業・NSP健幸福祉プ ラザ多目的フロア	対 初級者向き 定 20人(申し込み先着順) 内 ヨガやピラティスの要素を取り入れた体の正しい使い方を学ぶ 講師 清水飛鳥氏(ヨガ・ピラティス講師) 持ち物 飲み物、タオル、ヨガマット(無料貸し出しあり) 主催 健康づくり推進員 備 運動できる服装で ID 1017255 申問 6月9日(月)午前9時から、電話で、健康推進課 ☎ (376)9139へ
	元気のもとは飲みこむ力 (健康づくり推進員協働 企画講座) 	日 7月15日(火)午後2時～4時 場 永山公民館ベルブホール	対 市内在住・在勤・在学者 定 50人(申し込み先着順) 内 摂食・嚥下機能のメカニズムと心身への影響、今日からできる口腔ケア・トレーニング 講師 東京都立多摩南部地域病院リハビリテーション科、植村聡子氏(言語聴覚士) 協力 東京都立多摩南部地域病院 ID 1017258 申問 6月9日(月)午前9時から、公式ホームページのインターネット手続きまたは電話で、健康推進課 ☎ (376)9139へ

市民のひろば

7月20日号の原稿受け付けは6月10日(火)～17日(火)です(先着30団体)。掲載には条件あり(掲載規定参照)。掲載規定・掲載用紙は公式ホームページに掲載の他、市役所3階秘書広報課、聖蹟桜ヶ丘駅・多摩センター駅各出張所、永山公民館で配布**ID**1005206
※詳細は各連絡先へ。市は関与しません

会員募集

※場所は、主な活動場所です
聖ヶ丘ストレッチクラブ**日**毎週水曜日10:00～11:30**場**武道館**対**女性**¥**入会金(1,000円)、月会費(2,500円)**備考**年齢不問。緑に囲まれた広いフロアで楽しく無理なく体を動かしましょう。動きやすい服装で無料体験をいつでもどうぞ！**問****☎**(372)2904田口永子
ELC(英会話)**日**毎週木曜日13:00～15:00**場**二幸産業・NSP健幸福祉プラザ**対**60歳以上の市内在住者**¥**入会金(無料)、月会費(2,000円)**問****☎**090(8115)

0089佐藤
日本詩吟学院岳智会多摩支部**日**①土曜日13:00～15:00②火曜日18:00～20:00(各月2回)**場**関・一つむぎ館第3会議室ほか**対**どなたでも**¥**入会金(無料)、月会費(1,500円)**備考**気軽に参加ください。初月会費無料**問**岳智会多摩支部**☎**090(2440)9316伊集院
マジックエコー**日**第1・3土曜日18:00～19:30**場**永山公民館視聴覚室ほか**対**18歳以上**¥**入会金(無料)、月会費(500円)**備考**初心者歓迎。丁寧に指導。まずは見学にどうぞ**問****☎**050(5864)1758中山辰夫
和太鼓せいせき鼓桜**日**毎月偶数日曜日11:00～11:45**場**多摩第一小学校第二音楽室**対**小学3年生以下の市内在住者**¥**入会金(無料)、月会費(1,000円)**備考**Jr.クラス開設。初回6/8(日)。希望者に先着順で説明のうえ、入会可否を連絡**問****☎**wadaiko.koou@gmail.com 栗原尚恒
大人のボイストレーニング**日**第2・4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)、1回(1,500円)**備考**声帯の筋トレ

&柔軟**問****☎**090(2331)6291吉村孝
cozy little room**日**①毎週木曜日②第1・3水曜日10:00～11:00**場**①鶴牧中学校クラブハウス②関・一つむぎ館**対**どなたでも**¥**入会金(無料)、1回(1,000円)**備考**初心者・老若男女楽しめるヨガ**問****☎**cozylittleroomtsunaguyoga@gmail.com 立川

催し案内

鴻翔中国語サークル 体験授業**日**6/12・19各木曜日9:30～11:00**場**豊ヶ丘地区市民ホール第2会議室**¥**無料**備考**中級(会話中心・初級相談)、要事前申し込み**問**鴻翔中国語サークル**☎**yoriko_kyo@yahoo.co.jp 京順子
たまてばこact.3**日**6/14(土)14:30～16:00**場**一ノ宮集会所**¥**無料**備考**～聴く愉しみ、声に出す遊び、物語の世界へいざなう～音楽と融合する朗読と絵本の読み聞かせ**問**たまたま奏でる繋がるプロジェクト**☎**ykmtky14+mc@gmail.com 峰岸
多摩スイングジャズオーケストラ第15回定演**日**6/14(土)15:00(14:15開場)**場**関

戸公民館ヴィータホール**¥**500円**備考**事前ご予約をいただけると助かります
関多摩スイングジャズオーケストラ**☎**090(2667)7516黒澤
曲紹介ミニコンサート**日**6/19・26各木曜日11:00～11:30**場**市民活動・交流センター音楽活動室1**¥**無料**問**東京多摩コーラススペランツァ**☎**tamasupe9@gmail.com 代表と儀静香
太極拳体験講習会**日**6/20(金)、7/15(火)各13:00～15:00**場**武道館**¥**無料**備考**身も心もリラックス。太極拳で健康増進！！**問**多摩市太極拳連盟**☎**(664)7468山崎
夏の中国薬膳の会**日**6/26(木)13:00～16:00**場**消費生活センター調理室(ベルブ)**¥**1,700円**備考**定員18人(申し込み先着順)、夏の食材の話とレシピによる調理・試食**問**日中友好協会多摩支部**☎**(376)4632後藤チハタ
第2回ジュニアソフトテニス教室**日**7/27(日)10:00～12:00[予備日8/3(日)]**場**多摩永山中学校テニスコート**¥**無料**問**多摩市ソフトテニス連盟**☎**080(3498)1025丸山

☎TAMA女性センター☎(355)2110・FAX(339)0491

多様性を 認め合う 社会へ

～無意識に思い込みを
押し付けて
いませんか?～

6月はプライド月間(LGBTQ+コミュニティを祝うパレードや、権利を啓発するイベントが開催される月間)です。1969年6月28日にアメリカでLGBTQ+の人々が差別と弾圧に対して立ち上がったことをきっかけに、毎年6月はLGBTQ+の人々の権利や多様性を尊重する「プライド月間」と呼ぶようになりました。

また、毎年6月23日～29日は内閣府の定める男女共同参画週間です。

両方に共通するのは、「自分や他人の個性やプライド(誇り)を尊重しよう」という思いです。自分の中の「アンコンシャス・バイアス(無意識な思い込みや偏見)」に気付き、それを無意識に他人に押し付けていないか考えてみませんか。

映画「ある少年の告白」上映会&講演会



©2018 Unerased Film. All Rights Reserved.

市ではプライド月間に合わせて、LGBTQ+をテーマとした映画上映会&講演会を行います。

自分を偽って辛い思いをしている人がいます。誰もが自分らしさを大切に、自分とは違う他者を尊重する気持ちを持ちましょう。

■6月29日(日)午前10時～午後0時40分(午前9時30分開場)場永山公民館ベルブホール定140人(申し込み先着順)内同性愛者であることを両親に告白したため、同性愛を「治す」矯正施設に入れた少年の実話をもとにした社会派ドラマ保育4人(1歳以上の未就学児対象)。6月20日(金)午後5時までの申し込み先着順)講師田附亮氏[(一社)LG BT-JAPAN代表理事]備考12歳未満の方は、保護者の助言・指導のもと鑑賞。映画は、日本語吹替・日本語字幕版ID1017180■6月9日(月)午前9時～26日(木)午後5時に、公式ホームページのインターネット手続きまたは電話で、TAMA女性センターへ



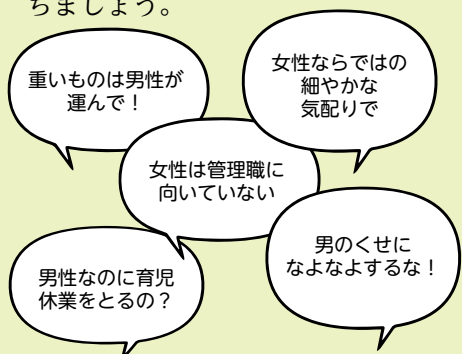
プライド月間&アイスランドに関するパネル展示

プライド月間と、LGBTQ+の人々への理解や男女平等の先進的な国であるアイスランドについて紹介します。

■場関戸公民館ロビー展示スペース＝6月6日(金)～30日(月)、市役所本庁ロビー＝6月10日(火)～27日(金)

アンコンシャス・バイアスってなんだろう?

アンコンシャス・バイアス(無意識の思い込み)とは、自分自身では気付いていない、ものの見方や考え方の偏りのことです。アンコンシャス・バイアスがあること自体は悪いことではありませんが、そこから生まれる自分の言動が、知らず知らずのうちに相手を傷つけたり、行動を制限してしまったりすることがあるため、注意が必要です。「普通はこうだ」「こうあるべきだ」などの決めつけや押しつけを一度疑い、相手を尊重する心の姿勢を持ちましょう。



すべて
アンコンシャス・
バイアスです!

これも押しつけです!

- ・血液型で性格を決めつける
- ・妊婦だから簡単な仕事しかやらせない
- ・社歴が短いから評価しない
- ・年長者だから責任者にする

すべてに共通することは、それぞれの個人を見ずに自分の中の思い込みで判断しているということです。こんな言動をしていませんか?

LGBT電話相談ID1003358☎(355)2112

本人からの相談はもちろん、家族や友達からの相談も受け付けています。専門の相談員が、相談を受け付けており、秘密は厳守されます。

■毎月第3火曜日(偶数月午後2時～6時、奇数月午後4時～8時)



パートナーシップ制度をご存じですか? ID1003315

パートナーシップ制度とは、戸籍上同性であることなどを理由に入籍することができない2人が、市に対してパートナーシップ関係にあることを宣誓する制度です。



男女平等参画に関する苦情の申し出ができます ID1003328

市では、男女平等を阻害する市の施策・人権侵害などに関する苦情の申し出を受け付けています。

多摩市の行う施策に対する苦情だけでなく、職場、学校、団体などで行われた性別などによる差別的な取り扱いや、男女平等参画社会の実現を阻害する人権侵害についての苦情も申し出ることができます。



●苦情処理制度はこんな時に利用できます

- ・市が作成した事業チラシに、性別役割分担意識(女性は家事・育児など)を植え付けるようなイラストがある
- ・職場で、女性(男性)だから給料が安いなど、性別による差別的な取り扱いを受けた

多摩市女と男の平等参画を推進する条例 ID1003325

平成26年1月1日に施行された「多摩市女と男の平等参画を推進する条例」は、「性別で役割を決めることはやめよう」「性自認や性的指向、性別を理

由にした差別や暴力はやめよう」などを基本理念としています。





今が食生活を見直すチャンス～
6月は食育月間～

日頃の“つつい”がスタイルキープや病気のリスクにつながるかも！？“まだ大丈夫”と思っているあなたにも、「食べる量が多くなってしま」「早食いになってしま」「お肉や揚げ物をチョイス」など当てはまることはありませんか？健康な体づくりは日々の食事から。日頃つついやってしまう食習慣を改善して、生涯元気な生活を送りましょう。

ID1002831健康推進課
☎(376)9139・FAX(371)1235



かかりつけ歯科医を紹介します

☎かかりつけ歯科医のいない方・訪問(自宅)での歯科医療を希望する方など**備考**紹介先での医療機関では保険診療**ID1002830**健康推進課☎(376)9149・FAX(371)1235(平日午前9時～午後5時)

夏に向けて気を付けよう！

●**熱中症に注意しましょう！**
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います。

熱中症から身を守るためには、次のことに気を付けることが大切です。

- ・暑さを避ける
- ・こまめに水分塩分補給をする
- ・暑さに備えた体づくりをする
- ・日頃から健康管理をする

ID1014844健康推進課(健康センタ

ー)☎(376)9111

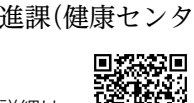


●**食中毒に気を付けましょう！**
気温や湿度が上がると、細菌が増えやすくなり、食中毒が発生する危険性が高まります。

食中毒予防の3原則

- ・細菌を食べ物に「付けない」手洗い、器具の洗浄および消毒
- ・食べ物に付着した細菌を「増やさない」適切な温度での保管、調理後は速やかに食べる
- ・食べ物や調理器具に付着した細菌を「やっつける」加熱殺菌

ID1014884健康推進課(健康センター)☎(376)9139



帯状疱疹の予防接種の一部を助成します

●定期接種

☎今年度65歳・70歳・75歳・80歳・85歳・90歳・95歳・100歳以上の方

●任意接種

☎50歳～64歳の方**甲**電話で、健康推進課(健康センター)☎(376)9111へ**【共通事項】**

☎接種日に多摩市民であり、過去に帯状疱疹ワクチンの接種[ビケン(生ワクチン)1回または、シングリックス(不活化ワクチン)2回]を受けていない方**¥**ビケン(生ワクチン)=4,400円、シングリックス(不活化ワクチン)=各11,000円**備考**詳細は、公式ホームページ参照**ID1011813**健康推進課(健康センター)☎(376)9111・FAX(371)1235



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
ID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。来院前に必ず電話予約。必ず時間内のご連絡・ご来院を。
ID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
6/8(日)	佐々部医院	関戸4-9-2 コンフォート聖蹟1・2階	(375)7313
6/15(日)	聖ヶ丘病院	連光寺2-69-6	(338)8111

●**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**対**原則、15歳以下**ID**☎(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**ID**☎(376)8009

No.184
消費者相談室だより
ゴキブリ・ネズミなどの駆除サービスに注意

「ゴキブリやネズミなどの駆除サービスに関するサイトや広告の格安料金を見て業者に連絡し、自宅に来てもらったら、実際には表示価格とかけ離れた金額を提示された」という相談が多くあります。極端に安い価格を表示するサイトには注意しましょう。害虫・害獣が突然出てきても慌てず、複数社から見積もりを取る前提で業者に連絡しましょう。賃貸住宅は、業者に

依頼する前に管理会社や大家に相談するのも1つの方法です。
事前の提示額と請求額が大きく異なる場合などは、クーリング・オフができるケースもあります。
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**ID1003281**消費生活センター消費者相談室(ベルブ3階)☎(374)9595

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

SECOM セコムグループのシニアレジデンス
介護付有料老人ホーム コンフォート ロイヤルライフ多摩
四季の移ろいを感じながら自分らしく～これからの安心・快適がここに～

- ・豊かな自然と街の利便性が融和する住環境
- ・心ふれあうスタッフが日々の暮らしをサポート
- ・万一の時にも救急指定病院が近接する安心感
- ・安心と信頼のセコムグループが事業運営

「昼食付見学会」開催 6月14日(土)～29日(日)

- 時間：午前11時～午後1時30分 ●定員：各日先着2組様 ●参加費：無料
- ※ゆったりとした館内で醸し出される温かな雰囲気を感じてください。

東京都有料老人ホーム設置運営指導指針による表示事項 ■類型／介護付有料老人ホーム(一般型特定施設入居者生活介護) ■介護保険／東京都指定特定施設入居者生活介護事業者(一般型)東京都指定No.1373200383号・介護予防特定施設入居者生活介護事業 東京都指定No.1373200383号 ■居住の権利形態／利用権方式 ■入居時の要件／混合型(自立含む) ■居室区分／定員1～2名(親族のみ対象) ■指定特定施設入居者生活介護事業者(一般型)である有料老人ホームの介護にかかわる職員体制／1.5:1以上 ■利用料の支払い方式／選択方式(全額前払い方式・月払い方式)**セコムフォート多摩株式会社**
〒194-0202 東京都町田市下小山田町1461
TEL 042(797)6619 FAX042(797)6622
ご見学のお申し込み・資料請求は
0120-27-1461

庭木1本から承ります

ネット申込

お客様へのお約束
トイレはお借りません
土日でもOKです
お茶はご遠慮します

広報たまをご覧の方に
生垣の剪定 高さ 高さ (1m 2m)
通常2,200円を
先着10名様 **1,100円** (税込)
ガーデンエクスプレス 多摩店
カタクラ(東証スタンダード上場会社)グループ ☎9:00～17:00
0120-61-4128

受講料 無料 **職業訓練**
Office&Webサイト更新科の
受講生募集

事務職目指す方必見!
OfficeソフトとWebデザインの
スキルが無料で学べる3か月間!
Microsoft Office 365(Word・Excel・PowerPoint)を中心に基礎から実践、およびMOS 365試験対策までの学習とホームページの更新作業や簡単なデザインができるようにIllustratorやPhotoshop、HTMLなどの基礎知識とスキルを3か月間で習得します。

募集期間 6/6(金)▶6/19(木) **見学会の申込はこちら**
受講期間 8/1(金)▶10/31(金)
受講申込 管轄のハローワークへ
テキスト代 15,000円(税込)

株式会社Blue Planet 東京都八王子市南大沢2-27
資格取得から就職支援まで
ベガリス
キャリアスクール
就職 転職 キャリアアップ
プレスコ南大沢2F
電話受付時間10:00～20:00
042-670-8122

市は、お互いの違いを認め合い、地域の一員として共に生きていけるまちを目指しています

最近まちなかで外国人の方をよく見かけるようになりました

多摩市の外国人住民についてみてみましょう

✓外国人住民数・割合が増えています

2016年
1.46%
(2,155人)

2025年
2.48%
(3,669人)

✓若い人が多いです

40歳代以下 全体の 78.1%

✓日本で長く暮らすことが想定されます
在留資格
永住者、日本人の配偶者など

全体の 51.8%

今後、少子高齢化が進み、日本人市民数は減り、地域の担い手や地域コミュニティの活性化がより求められます

日本人・外国人に限らず、見知らぬ土地での暮らしは不安が大きいですね

日本人も外国人も
地域社会の一員として
共に生きていく
【多文化共生】が
大切になります

そうですね。言葉はもちろん、日本の文化や慣習、地域のルールなどすべての違いを理解することは簡単なことではないと思います。多文化共生の考え方が広まるといいですね

多摩市多文化共生推進基本方針を策定しました！



▲方針などの詳細はこちら

多文化共生とは、国籍や民族などの異なる人々がお互いの文化的違いを認め合い、対等な関係を築こうとしながら地域社会の構成員として共に生きていくことです

多摩市多文化共生推進基本方針より

令和6年外国人住民アンケート結果
「日常生活で困っていること」(一部抜粋)▶

外国人の困りごと	割合
言葉が通じないこと	29.8%
特に困ったことはない	27.9%
病気やケガをした時のこと	25.3%
生活するお金に関すること	19.4%

主な取り組み

- ・地域における市民団体や地域福祉団体などの連携・協働
- ・やさしい日本語の普及・啓発
- ・災害時支援体制の整備 ほか

やさしい日本語って？
難しい言葉を言い換え、相手に配慮した分かりやすい日本語のことです
(例)
土足厳禁→靴を脱いでください
記入してください→書いてください

あなたも いまからはじめる！多文化共生

▶▶やさしい日本語ワークショップに参加する

日7月19日(土)午後2時～3時30分 場からきだ菖蒲館2階ホール 共催唐木田コミュニティセンター運営協議会 協力明治大学山脇ゼミ 内地域生活の中で明日から使えるやさしい日本語について①山脇啓造氏(明治大学教授)による講義②ロールプレイなどを通じて明日から使えるやさしい日本語を知ろう！ 日1017483 日7月8日(火)までに、公式ホームページのインターネット手続きまたは電話で、文化・生涯学習推進課へ



▶▶多摩市国際交流センターの活動に参加する

多摩市国際交流センター(TIC)は、多摩市と連携しながら国際交流の促進や外国人支援、多文化共生の推進を行っています。

外国人向けの日本語教室や日本人向けの外国語セミナー、国際交流イベントなどを通して、TICと一緒に国際交流の輪に参加しませんか？

多摩市国際交流センターが法人化！

設立から33周年を迎える今年、より安定した運営を目指し、法人化しました。そこで、理事長と事務局長よりコメントをいただきました。



理事長
加藤晃章氏

TICは、地域での交流促進、国際感覚豊かな街づくりを目指し32年前に設立されました。念願の法人化が叶い、地域における多文化の共生に弾みをつけるとともに、一層皆さんから信頼されるよう、事業を邁進していきたいと思っています。



事務局長
竹内佳代子氏

32年間のTICの歴史を大切に、これからも多摩市がより楽しい場所になるよう外国人と一緒にさまざまな活動を進めていきます。

日1017094 図文化・生涯学習推進課 ☎(338) 6882

