



あなたの まなざしで、 再出発を 見守る社会へ

～保護司や更生保護女性会
が地域を支えています～



- 2 立ち直りを支える地域のチカラ
- 3 家具転倒防止器具の取り付け作業を無料で行います!
- 4 地震に備えて家具や家電の固定を見直しましょう!
- 5 高齢者に関する総合相談ができます!
- 6・7 THE ROAD RACE TOKYO TAMA 2025開催!
- 8 講座・催し物
- 9 講座・催し物、市民のひろば
- 10 市民参画、税、相談案内
- 11 健康だより、せいせき朝顔市
- 12 よく噛むことのメリットについて知っていますか?





立ち直りを支える地域のチカラ

☎1003140 福祉総務課
☎(338)6889 ・ ☎(338)6881

犯罪や非行の背景には、望まない孤独や社会的孤立など、社会におけるさまざまな生きづらさが存在していることが少なくありません。「安全に、安心して暮らしていきたい」という誰もが抱く願いは、この生きづらさに寄り添い、人と人が支え合うコミュニティを通じて実現されます。犯罪や非行の防止と立ち直し支援は、国や地方自治体が一体となって推進していくとともに、民間団体・地域の多くの方々のご理解とご協力をいただきながら、社会全体で取り組むことが大切です。

2人に1人が再犯者になっています

犯罪により刑事施設(刑務所・少年刑務所・拘置所)に収容された人や非行により少年院に入所した少年は、やがて社会に戻ってきます。多くの人は、事件への反省を踏まえて生活を立て直し、社会の健全な一員として暮らしていくこととなります。しかし、刑務所や少年院を出所した後、再び犯罪や非行をする人も少なくありません。全国での再犯者率は令和5年に**47.0%**で、刑法犯により検挙された者の約半数が再犯者であるという状況が続いています。そのため、新たな被害者を生まない安心・安全な社会を実現するためには、再犯や再非行を防止することが重要です。



犯罪のない明るい社会の実現を目指しています

市では、令和3年12月に再犯防止推進計画を策定し、保護司会や更生保護女性会の皆さんをはじめ関係団体と連携しながら取り組みを推進してきました。市民の皆さんが安心して暮らせる犯罪のない明るい社会の実現を目指しています。

誰もが安心・安全に暮らせる社会を作しましょう！

犯罪や非行をした方を支える人々の普段の活動

保護司の取り組み

保護司は、犯罪や非行をした人の立ち直りを地域で支える民間のボランティアです。

犯罪や非行をした方の立ち直りを助ける活動や、地域の方と、釈放後の住居や就業先の調整や相談を行い、安心・安全な地域づくりを行う活動をしています。

更生保護女性会の取り組み

更生保護女性会は、犯罪や非行から立ち直ろうとする人たちを支えるとともに、非行を生まない地域づくりに向けて活動を行うボランティア団体です。地域の公民館、学校などに地域住民の参加を求めて、その地域の実情に即した非行問題などを話し合うミニ集会のほか、親子ふれあい行事や子育て支援の活動などに取り組んでいます。

多摩市の保護司

氏名	地区名	氏名	地区名
飯島 文彦	和田	渡邊 幸子	豊ヶ丘
関 裕子	和田	津守 範学	豊ヶ丘
降矢 英文	和田	山田 英二	豊ヶ丘
山根 博史	和田	伊野 傑	豊ヶ丘
遠藤 明子	一ノ宮	北野 勝	豊ヶ丘
大塚 美千代	一ノ宮	佐倉 英明	落合
持田 幸子	関戸	尾又 孝行	落合
高木 禎信	関戸	佐藤 和子	落合
小磯 明	貝取	川井 博之	鶴牧
三枝 玲子	桜ヶ丘	熊谷 弘	唐木田
檜崎 喜子	桜ヶ丘	小林 靖子	愛宕
渡邊 信子	連光寺	阿部 裕行	—
青木 智子	聖ヶ丘		
近藤 一美	馬引沢		
加藤 晃章	馬引沢		



多摩市と関係団体で行う取り組み

図書館企画展示

今日からできる再犯防止！～明るい社会への第一歩～

☎6月25日(水)～7月29日(火) 場 関戸図書館展示コーナー

懸垂幕・横断幕の設置

☎7月1日(火)～31日(木) 場 懸垂幕＝市役所外壁、横断幕＝聖蹟桜ヶ丘・永山・多摩センター駅

再犯防止講演会

☎7月4日(金)午後2時～4時 場 関戸公民館ヴィータホール ☎50人(申し込み先着順) 内 東京保護観察所立川支部支部長による再犯防止の取り組みなどの講演、多摩中央警察署職員による防犯教室、保護司による出前授業など 共催 日野・多摩・稲城地区保護司会 多摩分区 ☎1017555 ☎6月30日(月)までに、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、福祉総務課へ



京王聖蹟桜ヶ丘ショッピングセンターギャラリー展示

昨年度の作文コンテスト受賞者の作文紹介などを予定しています。

☎7月24日(木)～29日(火) 場 京王聖蹟桜ヶ丘SC AB館5階ブリッジギャラリー

令和7年度作文コンテスト作品募集

対小・中学生 テーマ 日常の家庭生活や学校生活の中で体験したことをもとに、犯罪・非行のない地域社会づくりや犯罪・非行をした人の立ち直しについて、考えたことや感じたこと 備考 令和7年度表彰式は、令和8年2月ごろ実施予定。詳細は、法務省 ☎ https://www.moj.go.jp/hogol/kouseihogoshinkou/hogo01_00027.html 参照 ☎9月1日(月)までに、各学校へ



「自分がだれかの居場所になる」「誰かの支えになる」と考えて生活する人が増えていけば、この社会は明るくなっていくのかなと思う

学校に保護司の方が来て色々な話をしてくれたが、とても大変な活動だと思ったことに加えて、自分にできることを考えた

「私の助けを待っている人がいる」と責任を持つようになった

困っている人や助けを求めている人に自分から手を差し伸べていきたい

令和6年度の作文の一部を紹介します

▲更生保護マスコットキャラクター ホゴちゃん(左) サラちゃん(右)

今できることを考えてみませんか？

“社会を明るくする運動”～犯罪や非行を防止し、立ち直りを支える地域のチカラ～

犯罪や非行の防止と犯罪や非行をした人たちの更生について理解を深め、それぞれの立場において力を合わせ、犯罪や非行のない安心で安全な明るい地域社会を築くための全国的な運動です。令和7年で75回目を迎えます。犯罪や非行のない安心で安全な社会を実現するため今何が求められているのか、そして、自分には何ができるのかを、皆さんで考えてみませんか。



子ども・若者
関連情報

アクアブルー多摩夏休み短期幼児小学生水泳教室

●幼児水泳教室

時間 午前9時30分～10時30分 泳げない4～6歳定20人

●小学生水泳教室

時間 午前10時45分～11時45分 泳げない小学生定30人備考 申込時に事前アンケートへ要回答

【共通事項】

日 7月クラス＝7月28日(月)～31日(木)、8月クラス＝8月4日(月)～7日(木)場アクアブルー多摩50mプール内水慣れなどの泳ぎの基本や泳ぎの基本姿勢(浮き身)、クロールまでを、泳力に合わせてクラス別に練習申込期限7月1日(火)必着備考応募者多数の場合は抽選。申し込み方法など詳細は、アクアブルー多摩 https://www.tama-pool.org/ 参照 図 アクアブルー多摩 ☎(338)7667

TEIKYOマルチスポーツカーニバル2025

大学日本一のチームやトップアスリートとの交流を通して、運動の苦手な方でも、スポーツに触れ・楽しさを体験できるイベントです。

日 ①7月6日②10月12日③10月26日、各日曜日午前10時～正午場 帝京大学八王子キャンパス(八王子市大塚359) 対小学生定①②各40人③50人(い

れも申し込み先着順)内①ゆるスポ Baseba005 ②芝生deふれあいサッカー③チアダンスデー講師 帝京大学各運動部持ち物動きやすい服装、運動靴、飲み物備考 詳細は、帝京大学 https://www.teikyo.jp/sports/news/1928/ 参照 申問・主催 ①6月20日(金)正午②10月3日(金)正午③10月10日(金)正午までに、インターネット手続きで、帝京大学スポーツ局 ☎042(678)3403・✉sports@teikyo-u.ac.jp へ



令和8年多摩市二十歳の祝賀祭 実行委員募集

対平成17年4月2日～平成18年4月1日生まれで、原則平日の夜に開催する実行委員会に出席可能な市内在住・在勤・在学者定各中学区域から2人程度、合計18人程度内二十歳の祝賀祭の企画および運営備考 応募者多数の場合は、男女比なども考慮し抽選。会議は、令和8年1月までに8回程度開催予定(第1回は8月ごろ) 日 ①10月17日(日)②7月20日(日)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・✉(372)7988 へ



多摩市子どもの学習支援事業(長期休暇の学習支援)利用者追加募集

日 7月下旬～令和8年1月上旬(全15回) 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・高校生世代定若干名(申し込み先着順)備考 受講前に面接などあり。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) 日 1009617 申問 6月20日(金)から、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、〒206-8666市役所4階子ども・若者政策課 ☎(338)6958 へ



発達凸凹がある子を育てる親の会

心配を抱えている保護者同士で話をする事ができる場です。会には発達支援室の社会福祉士と心理士も参加しています。

日 ①7月9日(水)②9月11日(木)③11月13日(木)④令和8年1月14日(水)⑤3月12日(木)、各午前10時～11時30分場 ①③④⑤ 諏訪複合教育施設3階プレイルーム② 中央図書館 対市内在住・在勤・在学で発達凸凹がある子を育てる保護者 保育1～2人(未就学児)申し込み先着順 日 1017280 申問 初回参加の方は、電話で、発達支援室 ☎(374)2717 へ



いきいきシニア

うんどう教室(7月～9月)

日 ①7月3日、8月7日(体力測定)、9月4日各木曜日午前10時～11時②7月10日、8月14日(体力測定)、9月11日各木曜日午前10時30分～11時30分場 ① 乞田・貝取ふれあい広場公園(雨天時は公園周辺で実施)。8月7日は乞田貝取ふれあい館② 豊ヶ丘南公園(雨天中止)。8月14日は豊ヶ丘地区市民ホール備考 動きやすい靴と服装で持ち物 飲み物、帽子、汗拭き用タオル、手袋、上履き(8月7日のみ) 日 1012145 申問 当日直接会場へ 日 高齢支援課 ☎(338)6924



障がい者
関連情報

みんなの美術作品展①実行委員
②ポスター原画募集

実行委員活動期間 令和8年3月31日まで 美術作品展開催期間 11月30日(日)～12月7日(日)備考 詳細は、市公式ホームページまたは合同会社 MichiLab https://www.michi-lab.co.jp/art35_entry/ 参照 日 1012522 申問 ①11月30日(日)まで②6月20日(金)～8月20日(水)に、インターネット手続きで、合同会社 MichiLab https://www.michi-lab.co.jp/art35_entry/、障害福祉課 ☎(338)6847・✉(371)1200 へ



地震に備えて家具や家電の固定を見直しましょう！

地震による負傷者の30～50%は家具や家電の転倒・落下・移動が原因とされています。家具の転倒は、けがだけでなく、火災や避難経路の障害など、さまざまな二次災害を引き起こす可能性があります。自宅の安全対策を見直して、地震に備えましょう。

■収納方法や家具の配置を工夫しよう

- ・荷物は納戸や据え付けの収納家具に集中的に収納することで、普段過ごす場所に家具を置かないようにしましょう。
- ・「寝る場所」や「座る場所」に家具が倒れてこないよう、家具の配置を工夫しましょう。
- ・部屋の出入り口や避難経路には家具を置かないようにし、避難の障害になるリスクを減らしましょう。

■家具を固定しよう

- ・賃貸住宅でも設置可能な、家具などに穴を開けずに固定できる転倒防止器具が多数販売されています。家具や家電の特性に応じて、効果的な器具を選び、適切に設置しましょう。

※多摩市では家庭用防災用品をあっせんしています。詳細は公式ホームページをご覧ください

※家具転倒防止器具の取り付け作業を無料で行っていきます。詳細は3面をご覧ください



図 防災安全課 ☎338(6802)

▼送付先を封筒に貼り付けてお送りください

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

取り付け希望家具			
家具名	数量	家具名	数量
タンス		テレビ	
食器棚		パソコン	
本棚		その他(具体的に)	
冷蔵庫			

【申請にあたっての注意】

対象者の確認のため、住民基本台帳を確認します。

【器具の購入について】

器具以外に以下の費用がかかります。

★商品送料・一律 1,320円

★代引き手数料

合計金額1万円未満 440円

合計金額3万円未満 550円

合計金額3万円以上 770円

詳細は、公式ホームページをご確認ください。

【作業について】

- ・申請から作業日程調整のご連絡まで1週間から2週間ほどかかります。
- ・令和8年3月末日までに作業を完了できない場合は、当支援事業の対象外になります。

▼当事業に関する要望がありましたらご記入ください。

高齢者に関する総合相談ができます！ ～地域包括支援センター出張相談～

日常生活で気になることや不安なことがありましたら、お気軽にお立ち寄りください。
なお、電話相談はいつでも受け

付けています。
備考担当地区などは下表の通り
1002951☎高齢支援課☎(338)6846
・☎(371)1200

担当包括	担当地区	出張相談日時・場所
西部 ☎(389)8850	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・貝取(地番)	7/3(木)14:00～15:00 桜ヶ丘集会所(桜ヶ丘1-1)
		7/22(水)10:30～12:00 大栗川・かるがも館
		7/23(水)13:00～14:00 三方の森コミュニティ会館
		8/25(月)15:00～16:30 カフェシナモン(東寺方1-2-12)
		8/26(火)10:30～12:00 大栗川・かるがも館
東部 ☎(373)7850	連光寺・聖ヶ丘・馬引沢・諏訪	7/17(木)13:30～15:00 ココスモ連光寺
		8/20(水)11:30～12:30 ココスモ連光寺
多摩センター ☎(376)2941	落合・鶴牧・南野2～3・唐木田・中沢・山王下	7/8(火)12:30～13:30 TOM HOUSE
		7/15(水)14:00～15:30 からきだ菖蒲館
中部 ☎(375)0017	永山2～7・貝取2～5・豊ヶ丘2～6・南野1	7/7(月)13:30～14:30 貝取こぶし館
		7/15(水)13:30～14:30 豊ヶ丘老人福祉館
		8/4(月)13:30～14:30 貝取こぶし館
北部 ☎(357)3711	関戸1～5・一ノ宮	7/28(月)15:00～16:30 カフェシナモン
北部愛宕支所 ☎(319)6411	愛宕・東寺方3・和田3・乞田・永山1・貝取1・豊ヶ丘1	7/19(土)10:00～12:00 コミュニティプレイスあたご(愛宕4-53-1)
		8/16(土)10:00～12:00 コミュニティプレイスあたご

わくわくスマホ

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」

☎7月11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 定1011731 申 6月23日(月)午前9時から、電話で、永山公民館☎(337)6661へ

スマートフォン相談会～高齢者向けスマートフォン体験事業～

☎7月11日(金)午前10時～正午・午後1時～4時 場関戸公民館創作室 対スマートフォンの使用について疑問や不安のある60歳以上の都民 定同時に2人まで(1人30分の入れ替え制) 持ち物ご自身のスマートフォン 主催東京都 定1014739 申 当日直接会場へ 東京スマートフォンプ普及啓発事業事務局☎03(6374)7746

スマートフォン教室(全4回)

【共通事項】

対スマートフォンをお持ちでないまたは使い慣れていない60歳以上の都民 定各10人(応募者多数の場合は抽選) 内基本操作、コミュニケーションなど講師東京都の委託による専門講師 持ち物スマートフォン(お持ちの方) 主催東京都 備考最長3カ月

間のスマートフォン(Android)の貸し出しあり。講座内で東京都公式アプリを登録。初めて参加する方に東京ポイントを付与 定1012114

●東寺方地区市民ホール第1会議室開催分

☎7月4日・11日、8月1日・8日 各金曜日午後1時～4時 申 6月27日(金)までに、電話で、東京都スマートフォン普及啓発事業事務局☎03(6374)7746へ

●二幸産業・NSP健康福祉プラザ704研修室開催分

☎7月16日(水)・18日(金)・23日(水)・25日(金)午後1時～4時 申 7月9日(水)までに、電話で、東京都スマートフォン普及啓発事業事務局☎03(6374)7746へ

市政その他のお知らせ

総合体育館空調設置工事に関する説明会

☎6月29日(日)、7月5日(土)各午後1時30分～3時 場総合体育館第2会議室 定各40人(会場先着順) 内今後のスケジュールや利用料金の改定予定について 定1003836 申 当日直接会場へ 東京スポーツ振興課☎(338)6954

アクアブルー多摩開館時間変更

ロードレース開催による交通規制に伴い、開館時間を変更します。
☎7月13日(日)開館時間午前10時 場アクアブルー多摩☎(338)7667

蚊の発生防止にご協力ください

蚊が媒介する感染症の発生を防ぐ

ために、蚊の発生を抑制し、蚊に刺されないようにしましょう。

不要なたまり水をなくし、幼虫が増えるのを防ぎましょう。また、蚊に刺されないよう長袖・長ズボンの着用や、虫よけ剤を活用しましょう。
☎1002381 場環境政策課☎(338)6831・☎(338)6857

災害への備えは万全ですか？
防災用品をあっせんします

期間令和8年3月31日(火)まで 品目家具転倒防止用品、感震ブレーカー、消火器、アルファ化米、保存水、簡易トイレ、トイレ用脱臭剤、口腔ケア用品、避難セット、カセットコンロなど 備考8月18日(月)～9月26日(金)に市役所1階ロビーで見本を展示。詳細は、市役所2階防災安全課、多摩センター駅出張所、永山・関戸各公民館、各市立図書館、各老人福祉館、各コミュニティセンター、三方の森・連光寺各コミュニティ会館で配布のチラシ参照 定1001555 場防災安全課☎(338)6802

浸水対策・節水に役立つ雨水貯留槽購入費の一部を補助します

☎100リットル以上の市販の雨水貯留槽を購入し、設置した方 補助額購入した雨水貯留槽の本体価格の2分の1(上限30,000円) 備考詳細は、公式ホームページを参照 定1002428 場下水道課☎(338)6842・☎(339)4413

東京都多摩ニュータウン整備事務所および多摩ニュータウンまちづくりステーション移転

移転先住所諏訪2丁目12番地アクロスビル1階 アクセス京王永山駅・小田急永山駅徒歩3分 業務開始日8月1日(金) 備考多摩ニュータウンまちづくりステーションの現住所での最終営業は6月30日(月)。詳細は、都市整備局 定https://www.toshisei.metro.tokyo.lg.jp/machizukuri/kozo_seibi/tamanew/seibijimusho 参照 東京都市整備局多摩ニュータウン整備事務所☎(389)2228

国民年金の任意加入で、将来の年金額を増やせます

60歳に到達した方は、国民年金の強制加入被保険者ではなくなりますが、65歳未満まで任意加入できる場合があります。
☎20～60歳未満の国民年金保険料の納付月数が480月未満の方(老齢基礎年金の繰り上げ受給者や厚生年金加入者を除く) 対象期間任意加入手続き日(60歳の誕生日前日以降)から、納付月数が480月に到達または65歳

の誕生日前日のいずれか早い方まで 持ち物基礎年金番号または個人番号が分かるもの、預(貯)金通帳、金融機関届出印、年金記録が分かるもの・本人確認書類(運転免許証など) 備考任意加入期間は免除などの利用不可。65～70歳未満で、任意加入をすることで受給資格(10年以上)を満たす方の特例制度あり(該当者は府中年金事務所へ要相談) 定1001957 場市役所保険年金課☎(338)6844、府中年金事務所☎042(361)1011

コミュニティセンターから

申 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 定1003172 ☎(389)4196

●七夕コンサート

☎7月6日(日)午後1時～3時30分(0時30分開場) 場ホール 内地域の音楽家の演奏発表 持ち物上履き

●福祉なんでも相談

☎7月7日(月)午後1時30分～2時30分 場調理室 内総合相談とミニ講座

●元気チェック

☎7月10日(水)午後1時30分～3時 場ホール 内介護予防体操と血圧・握力などの測定

●スポーツウエルネス吹き矢体験教室

☎7月13日(日)午後1時30分～2時30分 場ホール 定30人(会場先着順) 定110円(マウスピース代)

大栗川・かるがも館 定1003176 ☎(372)7575

●「かるがも宿題クラブ」運営・相談サポーター募集

☎毎週水曜日午後3時～5時 場ロビーなど 内小学生の宿題相談対応 対象科目国語、算数 対高校生以上 申 電話または直接、大栗川・かるがも館へ

求人・募集

令和7年度東京都立霊園の使用者

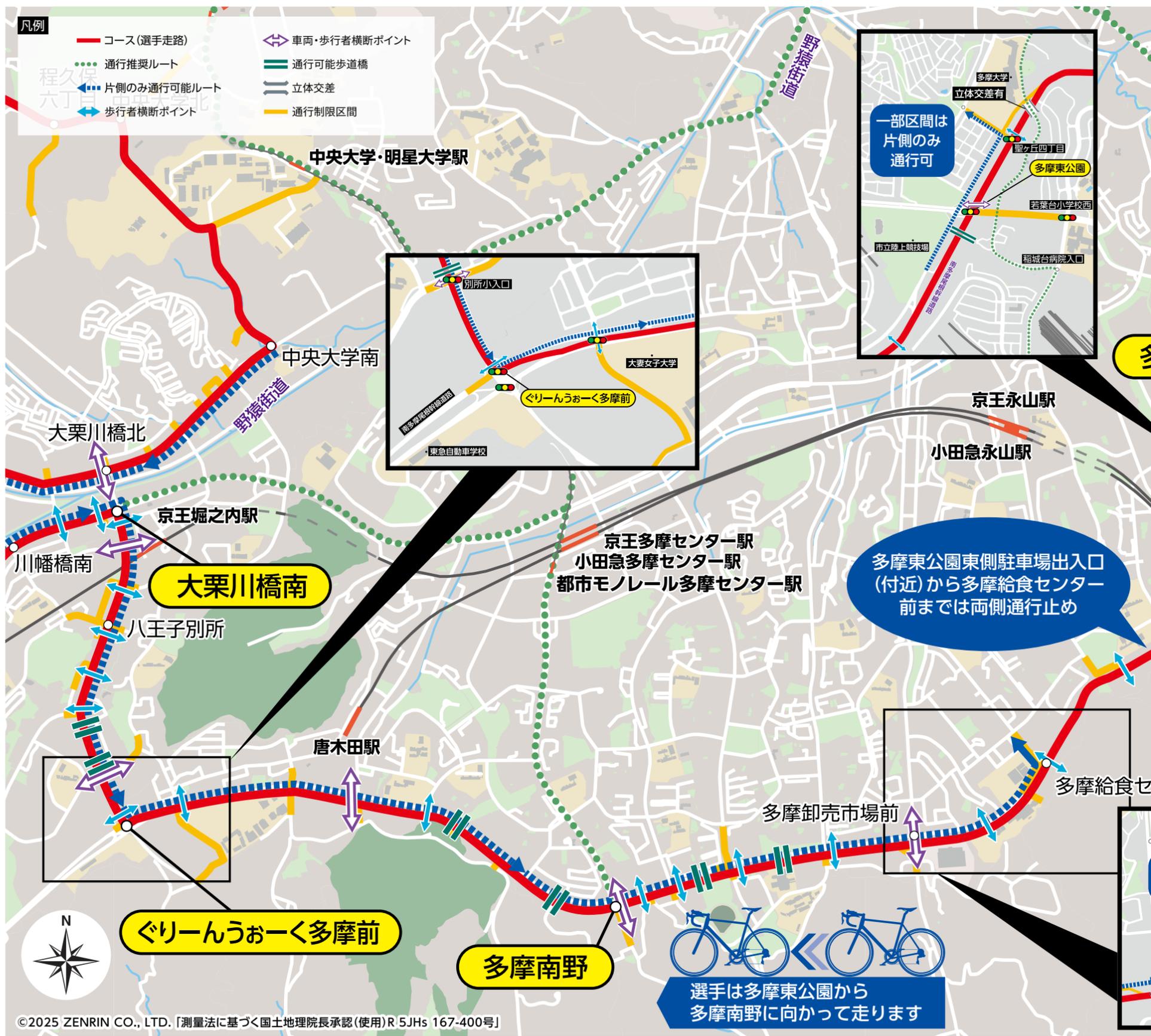
備考詳細は、6月13日(金)～7月4日(金)に、市役所1階案内、聖蹟桜ヶ丘駅・多摩センター駅各出張所、永山公民館で配布の申し込みしおり参照 定1003151 場(公財)東京都公園協会☎0570(783)802

図書館市民協働イベント

備考応募された企画は、9月に開催する決定会議で決定。詳細は、市公式・図書館ホームページ参照 定1017418 申 7月1日(火)～31日(木)に、図書館ホームページのインターネット手続きまたは直接持参で、各市立図書館へ 場中央図書館☎(373)7955

7/13(日) THE ROAD RACE TOKYO TAMA

自転車ロードレース



もっと観戦
を楽しむ

3つの
ポイント

1.見えない“チームプレー”に注目

ロードレースはただ速さを競うだけではありません。実はチーム全体で勝利を目指す戦略的なスポーツです。選手は最大時速70kmで走るため、風を正面から受けると体力を多く使います。そのため、選手たちは交代で先頭を走り、後ろの仲間を風から守ります。「なぜ今この選手が前に出たのか?」「チームの狙いは何か?」——そんな視点で見ると、レースの奥深さがきっと見えてきます。

2.選手と観客がつながる特別な

沿道での声援が選手たちに大きな力を与え、地域の皆さんが一体となって盛り上がることで、選手と観客が特別な空間になります。

ぜひ皆さんも沿道でロードレースの迫力を楽しんでみませんか?

TAMA 2025 開催!

東京2020オリンピック自転車競技ロードレースで使用されたコースを使用して7月13日(日)に開催されます。

当日は、市内を選手が通過するため、一部地域で大規模な交通規制が行われます。安全確保と円滑な大会運営のため、ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

備考雨天決行 ①1010875 ②スポーツ振興課 ☎(338)6954 ・ FAX(371)3711



開催時間

ロードレース

7/13(日)

男子 7:30~

スタート 武蔵野の森公園
ゴール JR青梅駅前

エリート女子、パラサイクリング、コース体験ライド
JR青梅駅前周辺で実施されます。
多摩市は通過しません。

交通規制予定時間

規制区間	規制時間(予定)
多摩東公園~多摩南野	7:00~8:40
多摩南野~大栗川橋南(八王子市)	7:10~8:45

市内運行バス 迂回・運休などの予定について

多摩センター駅・永山駅・聖ヶ丘地域などの、コースとなっているバス路線で、迂回や運休などが発生します。

系統	区間	系統	区間
桜28系統	聖蹟桜ヶ丘駅~若葉台駅	多05系統	多摩センター駅~京王多摩車庫前
桜24系統	聖蹟桜ヶ丘駅~鶴川駅	鶴32系統	多摩センター駅~鶴川駅
桜25系統	聖蹟桜ヶ丘駅~京王多摩車庫前	豊32・33系統	多摩センター駅~豊田駅南口
桜46系統	聖蹟桜ヶ丘駅~多摩センター駅	多45系統	多摩センター駅~日大三高
永65系統	永山駅~多摩センター駅	桜47系統	聖蹟桜ヶ丘駅~京王多摩車庫
多04系統	多摩センター駅~鶴川駅	ミニバス東西線	永山駅~永山駅

その他路線情報や詳細は、各バス会社にお問い合わせください。

①京王バス(株) ☎(357)0031 ・ URL <https://www.keio-bus.com>、神奈川中央交通 ☎0463(22)8833 ・ URL <https://www.kanachu.co.jp/sp/>

本空間 3.サイクリストの聖地尾根幹(オネカン)

多摩市の南を走る南多摩尾根幹線道路(通称:オネカン)は、稲城市から多摩市を抜けて町田市まで続く約16kmの道は、サイクリストの聖地として、市外のサイクリストにも多く知られています。直線や緩やかなカーブと坂が続くため、チームの駆け引きのポイントとなる場面や選手が加速する場面が期待できます。また、晴れた日には富士山をバックに選手が市内を駆け抜ける貴重なシャッターチャンスが訪れるかもしれません。



● 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。
①1012584 ②秘書広報課 ☎(338)6812





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
	特別展「多摩市の生きもの大集合!〜市民が調べた多摩市の生物多様性〜」	日6月21日(土)〜7月29日(火) 場パルテノン多摩オープンスタジオ	内多摩市生きもの調査隊の調査結果をさまざまな視点から紹介備詳細は、パルテノン多摩URL https://www.parthenon.or.jp/event/2025special/exhibition/ 参照問主催パルテノン多摩☎(375)1414
	7月植物写真展「ランの色々」	日毎週月・火・水曜日を除く午前10時〜午後4時 場旧多摩聖蹟記念館	内ギンラン、ネジバナなどラン科の植物の写真展示備7月21日(祝)は開館ID1011254問教育振興課☎(338)6883
	【第1回】「やりたい!」ができる公園づくり〜みんなで作ろう〜①豊ヶ丘エリア②唐木田エリア	日7月5日(土)①午前10時〜正午②午後2時〜4時 場①豊ヶ丘地区市民ホール第1会議室②からきだ菖蒲館ホール	定各30人(申し込み先着順)内公園の活用方法や施設の利用方法のワークショップなど備当日空いている場合は直接申し込み可ID①1017558②1017559申問6月18日(水)〜7月2日(水)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、公園緑地課☎(338)6827へ
環境	カードゲームで学ぶ、里山ワークショップ	日7月13日(日)午前10時〜正午 場グリーンライブセンター多目的室	対小学3年生以上定24人(申し込み先着順)ID1017426申問6月22日(日)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_20250713-01/ ・☎(375)8716へ
	みんなで楽しむコミュニティガーデン講座	日7月21日(祝)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)備子ども連れでの参加可ID1017347申問6月22日(日)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_20250721-01/ ・☎(375)8716へ
	風鈴を地球の色に塗って、地球温暖化を考えよう!多摩市生物多様性セミナー「地球鈴ワークショップ」	日7月26日(土)午前10時〜正午 場グリーンライブセンター多目的室	対市内在住・在勤・在学者(小学3年生以下は要保護者同伴)定20人(応募者多数の場合は抽選)¥2,000円(材料費)講師小亀たく氏(絵本作家)ID1017529申問6月20日(金)〜7月14日(月)に、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、参加者全員の氏名(ふりがな)・年齢(お子様は学年も)・住所・電話番号・メールアドレスを記入し、環境政策課☎(338)6831・FAX(338)6857へ
	ごみのゆくえを知ろう!「夏休み処分場見学会」	日①7月31日(木)午前8時30分〜午後5時30分②8月5日(火)午前8時40分〜午後5時40分③7日(木)午前9時〜午後6時20分 集合①JR線八王子駅南口付近②JR線立川駅北口付近③JR線三鷹駅北口付近	対多摩地域在住・在勤・在学者定各35人(応募者多数の場合は抽選)コース①八王子市館クリーンセンター〜二ツ塚処分場・谷戸沢処分場②浅川清流環境組合〜二ツ塚処分場・谷戸沢処分場③武蔵野クリーンセンター〜二ツ塚処分場・谷戸沢処分場¥1人500円(昼食代。当日集金)ID1011675申問主催7月8日(火)正午必着の、インターネット手続きまたははがきで、「夏休み処分場見学会参加希望」、参加者全員の郵便番号、住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号(日中連絡がとれる番号)、通勤・通学先の市町村名(多摩地域在住でない場合)、参加希望日を記入し、〒190-0181西多摩郡日の出町大字大久野7642東京たま広域資源循環組合URL https://www.tamajunkankumiai.com/ ・☎042(597)6152へ
暮らし	マンション理事講座「理事の役割の基礎から最新の情報まで」	日7月6日(日)午後2時〜5時30分(1時30分受け付け) 場パルテノン多摩第1会議室	定60人(申し込み先着順)内管理組合運営など備詳細は、多摩マンション管理組合連絡会URL https://tamakanren.org/ 参照申問主催7月1日(火)までに、メールまたはファクシミリで、住所・氏名・所属管理組合名・電話番号を、多摩マンション管理組合連絡会事務局☎tamakanren20921@gmail.com・FAX(404)8763へ
	男女平等参画市民ワークショップ「本当に大事? その男らしさ・女らしさ」	日7月12日(土)午前10時〜正午 場関戸公民館大会議室	定40人(会場先着順)内男女平等を考えるグループワーク講師神子島健氏(東京工科大学教養学環教授、多摩市男女平等参画推進審議会委員)共催TAMA女性センター市民運営委員会申当日直接会場へ問平和・人権課☎(376)8311・FAX(339)0491
	救急セミナー(普通救命講習会)	日9月13日(土)午後1時〜4時30分 場パルテノン多摩オープンスタジオ	対初めて講座を受ける市内在住・在勤・在学者定70人(申し込み先着順)ID1015090申問7月10日(木)〜8月10日(日)に、メール・電話または直接、件名「救急セミナー参加申し込み」、氏名(フリガナ)、生年月日、住所、電話番号、市内在勤・在学者は会社名・学校名・学年を、多摩消防署警防課救急係☎tama-info@tfd.metro.tokyo.jp・☎(375)0119へ
文化	旧多摩聖蹟記念館夏季企画展「開館95年〜記念館のみた風景」	日6月19日(木)〜9月28日(日)午前10時〜午後4時 場旧多摩聖蹟記念館	内6月28日、7月26日、8月23日各土曜日午前10時〜正午・午後1時〜3時は学芸員によるギャラリートーク備月・火・水曜日(祝日を除く)は休館、9月2日・9日・16日各火曜日は開館ID1015116申当日直接会場へ問教育振興課☎(338)6883
	ソロリーディングシアター〜シーラハ傑作短編〜(全5公演)	日7月1日(火)〜5日(土)[4日(金)は休演] 場パルテノン多摩小ホール	対未就学児入場不可定269人(申し込み先着順)¥各6,800円(7月1日は5,800円)出演橋爪功ほか備申し込み方法などの詳細は、パルテノン多摩URL https://www.parthenon.or.jp/event/202507solo-reading 参照問パルテノン多摩☎(376)8181
	【“たまには芝居”参加作品】不等辺さんかく劇団「よそびと診療所」	日7月19日(土)午後6時、20日(日)午後1時・5時(各30分前開場) 場関戸公民館ヴィータホール	定各180人(申し込み先着順)¥2,000円(小学生以下無料)脚本演出松本じんやID1014868申問主催電話またはメールで、多摩演劇フェスティバル実行委員会☎090(3577)5822・☎jinnya@ezweb.ne.jp 松本へ
	シーグラスでオリジナルアート工作	日7月29日(火)午前10時〜正午 場キタカイさんば館創作活動室2	対どなたでも(小学3年生以下は要保護者同伴)定15人(申し込み先着順)¥800円講師多摩キッズアートクラブID1017388申問主催7月1日(火)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
	「アジアノット教室」〜中国の伝統的な編みひもでストラップ作り〜	日7月26日(土)午前10時〜午後0時30分 場二幸産業・NSP健康福祉プラザ創作室1・2	対小学3年生以上(小学生は要保護者同伴)定10人(申し込み先着順)¥1,800円(材料費込み。保護者も要支払い)講師清水友香氏(中国結び講師)ID1015080申問6月23日(月)午前10時から、電話または直接、二幸産業・NSP健康福祉プラザ3階センター事務室☎(356)0303(日曜日、祝日、第2土曜日を除く)へ

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 申 6月23日(月)午前9時から、電話で、健康推進課 ☎ (376)9139へ		
	初心者太極拳 男性も女性もゆっくと筋肉を動かし血流促進	日 7月4日(金)午前10時～正午 場 貝取こぶし館ホール	対 初級者向き 定 25人(申し込み先着順) 講師 安藤育子氏(日本武術太極拳連盟公認A級指導員) 持ち物 飲み物、タオル、上履き(靴下・素足でも可) 備 運動できる服装で ID 1014828
	夏のおもてなし料理～葉膳料理で暑さに負けない体づくり～	日 7月8日(火)午前10時～午後1時15分(午前9時45分受け付け) 場 健康センター調理室	定 20人(申し込み先着順) ¥ 300円(お釣りのないよう当日持参) 内 夏野菜とチキンのラタトゥイユ、焼キノコと干しエビのマリネ、スイカと枝豆のゼリー 講師 葎谷麻利子氏(管理栄養士) 持ち物 エプロン、三角巾、ふきん2枚 ID 1014831
	7月のスポーツ・健康・体力相談	日 7月9日(水)午前10時～11時50分・24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 夏バテ予防 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 電話または直接、総合体育館 ☎ (374)2313へ
		日 7月20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 夏の関節バランスチェック 備 当日空いている場合は直接申し込み可 ID 1011366 申 電話または直接、アクアブルー多摩 ☎ (338)7667へ
	夏休み手話教室(全3回)	日 8月6日(水)～8日(金)午前10時～11時50分 場 多摩ボランティア・市民活動支援センター活動室(ヴィータ)	対 全回参加できる小学生以上の方 定 30人(申し込み先着順) ¥ 99円(支払いは任意。全回分保険代) 主催 多摩市手話サークル「クローバー」 申 6月20日(金)～7月16日(水)に、電話またはファクシミリで、多摩ボランティア・市民活動支援センター ☎ (373)6611・ FAX (373)6629へ
 教育	話そう！好きな本のこと！(①海外文学②沢木耕太郎③恩田陸)	日 ①7月12日②8月9日③9月13日、各土曜日午後1時30分～3時30分 場 中央図書館活動室2・3	定 各15人(会場先着順) 内 テーマの作家や作品について、好きなポイントなどを語る コーディネーター 読み語り物集女、図書館職員 持ち物 ①大人になってから影響を受けた海外文学作品 備 詳細は、各市立図書館で配布・掲示のチラシまたは図書館・市公式ホームページ参照 ID 1014332 申 当日直接会場へ 問 中央図書館 ☎ (373)7955
	図書館ウラ側探検！中央図書館バックヤードツアー	日 7月26日(土)①午前10時30分～正午②午後1時30分～3時 場 中央図書館活動室1	対 ①小学生(小学3年生以下は要保護者同伴)②中学生以上 定 ①10組②15人(いずれも応募者多数の場合は抽選) 内 普段は入れない図書館の地下や書庫などの案内、本のカバーかけ体験など 持ち物 筆記用具 備 詳細は、各市立図書館で配布・掲示のチラシまたは図書館・市公式ホームページ参照 ID 1017527 申 6月20日(金)～7月4日(金)に、図書館ホームページのインターネット手続きで、中央図書館 ☎ (373)7955へ
 スポーツ	ハンドボール市民大会	日 8月3日(日)午前9時～午後6時15分 場 総合体育館第1スポーツホール	対 高校生以上で構成されたチーム ¥ 200円 ID 1003873 申 7月25日(金)までに、電話で、多摩市ハンドボール連盟 ☎ 090(8178)2775宮嶋(平日午前9時～午後5時)へ
	第51回 秋季剣道大会(個人戦)	日 9月21日(日)午前10時～午後5時 場 武道館	対 8月2日時点で剣道連盟登録会員である市内在住・在勤・在学者 ¥ 高校生以下＝600円、一般＝1,200円 ID 1003873 申 7月27日(日)までに、電話またはメールで、剣道連盟 ☎ 080(4612)6465・ E yuichi.ymmt1982@gmail.com 山本へ

市民のひろば

8月5日号の原稿受け付けは6月24日(火)～7月1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
山遊くらぶ **日**毎月第1火曜日19:00～21:00 **場**永山公民館視聴覚室 **対**市内および近隣市在住者 **¥**入会金(無料)、年会費(1,200円) **備**月例会での低山から高山の中から計画の山を選択し参加 **問** ☎ 090(5305)1603杉田治
永山クラブ 写真同好会 **日**毎月第2火曜日 **場**唐木田菰蒲館 **対**写真に興味あれば **¥**入会金(無料)、月会費(2,000円) **備**スナップ、風景、お花、街撮り、乗り物、どんな写真でも持ち寄り、写真談義しませんか！ **問** **E**hiraide@taupe.plala.or.jp 平出昭雄
健康体操ひまわり **日**水曜日9:30～11:30

(月3回) **場**和田中学校クラブハウス **対**楽しく健康になりたい方 **¥**入会金(無料)、月会費(2,000円) **備**無料体験に参加してみませんか？体が軽くなり変化に気付き、若々しい毎を送りませんか **問** ☎ 090(1600)3943長谷部
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・近隣市在住者、退職男女 **¥**入会金(無料)、6カ月会費(12,000円) **備**講話、研修旅行、サークル活動、地域奉仕、国内外プロバスクラブとの交流親睦 **問** **E**k.kito.skyy@gmail.com 伊藤
司馬遼太郎を語る会 **日**毎月第1・3木曜日14:00～16:00 **場**貝取こぶし館 **対**市内在住者 **¥**入会金(無料)、月会費(500円) **備**歴史上や現代の出来事について、順番にテーマを選んで議論してま **問** ☎ 090(4925)3124松浦隆夫
スポーツウエルネス吹矢多摩唐木田支部 **日**毎月第1・4日曜日午前、毎月第2・3日曜日午後 **場**鶴牧中学校クラブハウス **対**老若男女 **¥**入会金(無料)、月会費(1,000円) **問** ☎ (374)8883笹原邦夫
第40回野外コンサート実行委員会 **日**7/19(土) **場**鶴牧東公園 **対**高校生以上 **¥**入会金(無料)、月会費(無料) **備**多摩

ニュータウン野外コンサートボランティアスタッフ募集。詳細はメールでご連絡ください **問** 多摩ニュータウン野外コンサート実行委員会 **E**tama-yagai-mado@infoseek.jp

催し案内

ギターアンサンブル・ロセータ コンサート **日**6/21(土)15:00(14:40開場) **場**関戸公民館ヴィータホール **¥**無料 **備**ギターエトピリカ、アシタカせっ記、コパカパーナ **問** アンサンブル・ロセータ **E**little_jug@yahoo.co.jp 梅田
雅武者太鼓バイキングDAY **日**6/21(土)19:00～20:30 **場**二幸産業・NSP 健康福祉プラザ多目的フロア **¥**無料 **備**小学生以上。和太鼓衆雅武者ホームページ参照。上履き持参 **問** 和太鼓衆雅武者 **E**gamusyamurasaki@yahoo.co.jp 佐藤
「星」の歌を一緒に！練習会無料招待！ **日**6/25(水)14:00～16:00 **場**関・一つむぎ館3階 **¥**無料 **備**7月7日の七夕さまを歌で祝いましょう。先着10人 **問** 抒情歌100曲歌う会 ☎ (371)6315宮林
中央大学第20回市民講演会 **日**6/28(土)14:00～15:30 **場**パルテノン多摩第1会議室 **¥**無料 **備**「陰謀論・フェイクニュースとどう向き合うか」中央大学法学

部教授橋本基弘 **問** 中央大学多摩白門会 ☎ 090(4523)6130足立
桜桃の朗読会 朗読遊人の会(彩聲) **日**6/30(月)13:30(13:00開場) **場**永山公民館視聴覚室 **¥**無料 **備**4名の女性と俳優草野裕の朗読を。定員40人(要予約) **問** 朗読遊人の会 ☎ 090(1426)5853クサノ(予約申し込み、非通知不可)
多摩市スポーツウエルネス吹矢初心者教室 **日**6/30、7/7・14各月曜日 **場**総合体育館第1会議室 **¥**各100円 **備**ゲーム感覚で楽しみ健康増進に役立つスポーツ。老若男女どうぞ **問** 多摩市スポーツウエルネス吹矢協会 ☎ 090(6704)5124松田
相続・遺言・成年後見・死後の事務無料相談会 **日**7/2(水)13:15～15:30 **場**消費生活センター講座室(ベルブ) **¥**無料 **備**要事前申し込み。各組45分以内の個別相談 **問** NPO法人シニアサポート多摩 ☎ (400)5264
多摩市茶道連盟 月釜へのお誘い **日**7/13、11/9、2/8各日曜日10:00～15:00 **場**関戸公民館茶室 **¥**各800円 **備**茶室で出会う、日本文化の豊かで特別なひととき **問** 多摩市茶道連盟 ☎ (375)7005小西

市民参画

傍聴

〔共通事項〕

- 備考会場先着順④当日直接会場へ
- 令和7年7月多摩市教育委員会定例会
 - 日 7月7日(月)・23日(水)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 ④1005473 ④教育振興課 ☎(338)6872
- 令和7年度第3回多摩市男女平等参画推進審議会
 - 日 7月8日(火)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など ④1013534 ④平和・人権課 ☎(376)8311・☎(339)

パブリックコメント

●多摩市地域防災計画(素案)
 閲覧場所 公式ホームページ、市役所2階防災安全課、中央図書館、多摩センター駅出張所、永山・関戸各公民館備考意見募集期間中、本件に関する「市政への提言」などは、パブリックコメントとして取り扱い、原則として個別回答はしません。記入漏れ、電話・口頭での意見は、パブリックコメントとして取り扱いません。意見は住所・氏名などを除き公開する場合あり ④1017414 ④④6月18日(水)～7月18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・直接持参または各閲覧場所に設置の投函箱への投函で、「多摩市地域防災計画へ

の意見」・住所・氏名・意見を記入し、〒206-8666防災安全課 ☎(338)6802・☎(371)2008へ(ファクシミリの場合、送信後に要電話連絡)

税

都税がスマートフォン決済アプリで納付できます

二次元コード(eL-QR)を読み取るだけで、いつでも、どこでも、簡単に納付できます。
 備考詳細は、東京都主税局 ☎https://www.tax1.metro.tokyo.lg.jp/cashless-nouzei/ 参照 ④八王子都税事務所 ☎042(644)1111

期間入札による公売(不動産など)

都税の滞納により差し押さえた不

動産などを売却(公売)します。
 入札期間 7月11日(金)～18日(金)備考入札書は郵送で受け付け。詳細は、東京都主税局 ☎https://www.tax.metro.tokyo.lg.jp/ 参照 ④東京都主税局〔徴収部実施分=徴収部機動整理課公売班 ☎03(5388)3027、都税事務所実施分=徴収部徴収指導課徴収指導班 ☎03(5388)3024、区市町村実施分=徴収部個人都民税対策課 ☎03(5388)3039]

あなたのいばしょ
IbashiChat.org

ひとりで悩んでいませんか?
24時間365日、いつでも、誰でも、無料・匿名で利用できるチャット相談窓口にご相談ください。

チャット窓口はこちら ▶

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。 ④1003237

- 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 ④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 ④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 6月29日(日)午前8時30分～正午・午後1時～5時 ④場 市役所1階保険年金課 ④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 ④場 高齢者の在宅療養の医療に関する相談窓口 ④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 ④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 ④場 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 ④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 ④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 ④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**
 - ④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 ④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) ④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 ④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〕**
 - ④場 権利擁護センター(二幸産業・NSP健幸福社プラザ7階) ☎(373)5677
- 総合オンブズマンによる苦情相談**
 - 日 月～金曜日 ④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
- ④場 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 ④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 ④場 教育センター ☎(372)1010
- 発達・教育初回相談窓口 ☎(372)1038**
 - 日 月～土曜日午前9時～正午・午後1時～5時 ④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 ④ 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 ④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 ④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 ④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 ④場 多摩市社会福祉協議会(二幸産業・NSP健幸福社プラザ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

暮らしの専門相談

- ④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。
 - ④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 7月1日・22日各火曜日午後1時30分～4時30分、8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 7月8日(火)午後1時30分～4時、22日(火)午前9時30分～正午
- 交通事故相談**
 - 日 7月3日(水)午後1時30分～4時
- 相続・遺言等くらしの書類作成相談**
 - 日 7月14日(月)午後1時30分～4時、28日(月)午前9時30分～正午
- 不動産取引相談**
 - 日 7月28日(月)午後1時30分～3時
- 年金・社会保険・労務相談**
 - 日 7月24日(水)午後1時30分～4時
- 人権・身の上相談**
 - 日 7月3日・17日各木曜日午前9時30分～正午、10日・24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)**
 - 日 毎週金曜日午後1時30分～4時



健康だより

これならできる!健康・栄養相談

日 7月7日(月)・18日(金)午前9時10分・9時40分・10時10分・10時40分・11時(相談は各回1時間程度)定10人(申し込み先着順)因健診結果の見方と相談。その他健康に関する相談も可備考健診結果があれば要持参。治療中の方は主治医に相談の上、要連絡ID1012092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)☎(3



76)9139へ

第1回多摩南部地域病院公開講座「胃がん検診と消化器疾患」

日 7月12日(土)午前10時30分～正午場多摩南部地域病院第2会議室(中沢2-1-2)定40人(申し込み先着順)講師畑地健一郎氏(多摩南部地域病院外科部長)共催多摩南部地域病院、多摩市医師会、多摩市申問インターネット手続きで、多摩南部地域病院市民公開講座担当URLhttps://www.tamhp.jp/tamanan/17327・☎(338)5111へ(平日午後1時～4時)

申し込みはこちら▶



①胃がん検診(内視鏡)②肺がん検診

日・場など下表のとおり定①400人②各100人(いずれも応募者多数の場合は抽選)注意事項対象は令和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・肺の治療中または経過観察中の方などは対象外の場合あり。②は、インスリンポンプや持続グルコース測定器を装着している方・自分で立てられない方・車いすの方は受診不可備考申し込み結果は7月下旬ごろ郵送予定。はがき

検診名	対象	実施日	金額	実施場所	内容
① 胃がん検診(内視鏡)	50歳以上	8/1(金)～9/30(火)	2,500円	指定医療機関	問診、内視鏡検査
② 肺がん検診	40歳以上	8/15(金)・18(月)・9/6(土)	700円	健康センター	質問、胸部X線検査、喀痰細胞診検査(ハイリスク者のみ)

は1人1枚で申し込み(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は要問い合わせID1002803申問6月20日(金)～30日(月)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☎、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、実施希望日(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☎(376)9139・FAX(371)1235へ 申し込みはこちら▶



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、救急隊経験者等)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～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。 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
6/22(日)	多摩せいせき消化器内視鏡クリニック	関戸1-1-5 ザ・スクエア2階	(400)6580
6/29(日)	あべ多摩センター内科	鶴牧1-22-2	(373)7755

- 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

第43回ふるさと多摩夏まつり

日7月5日(土)・6日(日)午前8時場聖蹟桜ヶ丘駅周辺¥1鉢2,000円因地元農家が丹精込めて育てた色鮮やかな朝顔700鉢や地元で収穫した旬の地場野菜の販売、多摩中学校で採蜜したはちみつなどの市内の団体のブースの出店ほか主催ふるさと多摩夏まつり実行委員会備考詳細は、公式ホームページ参照ID1017546問市役所経済観光課☎(338)6848、東京南農協多摩支店☎(375)8211



協力企画in関戸公民館

場関戸公民館ID1014913申当日直接会場へ

イベント名	日時	場所	内容・定員・出演など
フレイル予防プロジェクト～今よりもさらに元気に健幸に!	7/5(土)10:00～15:00(14:00まで受け付け)	ギャラリー	因フレイル度チェック、相談や体験ブース問高齢支援課☎(338)6924
あさがお寄席	7/5(土)14:00(13:30開場)	大会議室	定60人(会場先着順)出演多摩落語寝床の会問関戸公民館☎(374)9711
おもちゃ病院kebo	7/6(日)10:00～15:00	市民ロビー	因おもちゃの無料修理備代替部品代の負担が必要になる場合あり。危険物は対象外問関戸公民館☎(374)9711
ザ・ドロシーズ オールティーズ★ライブ(オールティーズナンバー)	7/6(日)14:00(13:30開場)	ヴィータホール	定200人(会場先着順)出演ザ・ドロシーズ内約40分間のステージ2回備親子室の利用可(3室。会場先着順)問関戸公民館☎(374)9711

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 **まずは資料請求から**

7月9日(水)

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



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

※7月入会ご希望の方は、7/2(水)までにお電話ください。
TEL.042-371-3580

戸建の塗り替え

雨漏り診断 各種防水

アパート・マンションの修繕工事

1956年創業の実績と信頼
梅津塗工株式会社
 多摩市関戸5-10-3

お問い合わせ 見積無料

電話 **042-375-2153**
 メール info@umezu-tokou.co.jp

梅津塗工 検索
 東京都知事許可(般)第84691号



多摩市 いきものギャラリー

©多摩市



このコーナーでは、市民の皆さんから投稿いただいた市内の動植物や、多摩市生きもの調査隊隊員がinaturalistに投稿した写真の一部を紹介します。

☎環境政策課 ☎(338)6831 ・ ☎(338)6857



▲アオバト (rapterfreak撮影)



▲オンドリ (m_sato撮影)



▲ウグイスカグラ (satoshiy撮影)



▲サラサヤンマ (nakayama-7mt撮影)

皆さんの投稿をお待ちしています！ ☎野鳥=1004344、自然全般=1004335



市内の動植物の写真を募集しています。公式ホームページでは、これまでに投稿された写真を見ることができます。

生きもの調査隊 多摩市いきもの季節観測 ☎1004327

地球温暖化の影響で大きく変化している地球の気候の問題を考えるきっかけとして、季節ごとに特徴のある動植物や昆虫などの情報は「多摩市いきもの季節観測」へ投稿ください。6月～8月ごろの対象種：アジサイの開花、カブトムシなど



富士見町発！ すずらんだより

【第25号】

多摩市と友好都市である自然豊かな長野県富士見町。富士見町のイトコを、すずらんの香りにのせて、お届けしていきます！

☎1011815 ☎文化・生涯学習推進課 ☎(338)6882

●第42回富士見OKKOHを満喫！ 参加者募集

富士見町伝統の一大イベント、オッココ祭り。地元の踊り連に加わり、どこか懐かしい夏祭りを体験するのはいかがでしょうか？ 翌日は、富士見町の魅力を体感できるプログラムを実施します。

☎7月26日(土)～27日(日)(1泊2日)

☎宿泊場所 八ヶ岳少年自然の家(男女別の相部屋) ☎集合場所・時間 多摩センター駅前。午前7時15分(往復ともに貸切バス) ☎市内在住・在勤・在学者(中学生以下は要保護者同伴)

☎定40人(申し込み先着順) ☎大人=11,000円、中学生以下=9,000円 ☎備考 荒天などで事業が中止になった場合、全額返金できない場合あり。

詳細は、公式ホームページ参照 ☎7月16日(水)午後5時30分必着の、公式ホームページのインターネット手続き・郵送またはファクシミリで、参加者全員の住所・氏名・電話番号・7月26日時点の年齢・性別・代表者氏名を、〒192-0082八王子市東町2-12京王八王子東町ビル4階 京王観光(株)八王子支店 ☎042(631)4721 ・ ☎042(631)8371へ



よく噛むことのメリットについて知っていますか？



4月から「多摩市みんなの笑顔が広がる歯と口の健康を推進する条例」が施行されました。いつまでもおいしく食べるには、「噛む力」と「飲み込む力」が大切です。噛むことは食べ物をつぶすだけでなく、全身の健康にとっても良い働きがあります。よく噛むには、お口の健康を維持することが大切になります。日々の口腔ケアもしっかり実施しましょう！

☎健康推進課 (健康センター) ☎(376)9149 ・ ☎(371)1235

●よく噛むことにはメリットがいっぱい！

「卑弥呼の歯がいーぜ」は、噛むことによるさまざまなメリットを表した標語です。

- ひ…肥満防止
- み…味覚の発達
- こ…言葉の発音がよくなる
- の…脳の発達
- は…歯の病気予防
- が…がんの予防
- いー…胃腸の動きを促進
- ぜ…全身の体力向上

●よく噛むための工夫

- ①料理の食材を大きくし、噛みごたえのある食材を取り入れる
生野菜や根菜、魚や肉などバランスよく選びましょう。
 - ②急いで食べない
ゆっくり味わいながら、一口30回を目安によく噛んで食べましょう。
 - ③飲み物で流しこまない
食べ物が口の中にあるときは、汁物や飲み物を摂らないようにしましょう。よく噛むことで、唾液が分泌され消化を助けてくれます。
- 噛めるようになるためには？
- ①お口周りの筋力アップ
食事の工夫、ぶくぶくうがいやガラガラうがい、おしゃべりや大きな声で歌うなど、毎日実践できることから始めましょう。

- ②歯科医院へ行く
歯の痛みや、抜けたままの歯はありませんか？ 歯科医院で、歯周病やむし歯がないか確認してもらいましょう。歯が抜けてしまっても、義歯やインプラントなどで補うことができます。健康な歯と口を維持するためにも定期的に受診しましょう。
- 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。
- ☎毎月第2木曜日午後2時30分～午後4時30分 ☎保険診療の自己負担あり ☎歯科診査など ☎D1002786持ち物健康保険証、お薬手帳 ☎会場 健康推進課(健康センター) ☎(376)9149へ

「よく噛むこと」が、健康への第一歩です！
多摩市歯科医会会長の浅井です。おいしく食べることは、人生の楽しみのひとつ。そのためには、よく噛めるお口を保つことが大切です。乳幼児期から学齢期までに「しっかり噛んで、飲み込む」機能の獲得が大切です。「噛む力」は年齢とともに衰えがちですが、毎日の習慣で維持・改善ができます。もし「子どもがあまり噛まない、丸のみしている」「年齢が上がってから噛みにくい、飲み込みにくい」など気になることがありましたら、歯科医にご相談ください。多摩市では、お口の健康を応援する取り組みを進めています。一緒に「笑顔で食べられる日々」を守っていきましょう！

