

保育料第1子無償化が始まります

9月より

幼稚園・保育園

子どもたちが笑顔で過ごせる・ママ・パパも安心して預けられる
多摩市の



- 2 幼稚園・保育園の最新情報をお届けします！
- 3 こども家庭センターでは、妊娠期から子育て家庭を応援しています！
- 4 熱中症対策標語コンテスト受賞作品
- 5 いつまでも住み慣れたまちで暮らしていけるように、介護予防に取り組みましょう！

- 6 家でできるエコでスマートな生活情報を紹介します！
- 7 今年は国勢調査の年
- 8 講座・催し物
- 9 「令和7年トカラ列島近海を震源とする地震災害義援金」にご協力をお願いします

- 10 手当・医療費助成制度をご存知ですか？
- 11 スポーツドリンクと歯の関係～正しい飲み方で歯と体を守ろう～
- 12 地域を愉しもう

市長コラム

多摩の風 第135回

市民学芸員の皆さんが時空を超え、足で稼いだ今回の企画。正直、感動しました。なお、パルテノン多摩では定期的に市民学芸員の養成講座を行っています。ご希望の方はパルテノン多摩までお問い合わせください。

(多摩市長 阿部裕行)

今回の企画展はパルテノン多摩の学芸員と市民学芸員の皆さんが協力し、落合地区の出征者の記録『落合の軍隊記録』のデータ化、彰忠碑の再検証、聞き取り調査、軍事郵便や全国的にも希少な村役場の兵事関係資料などを調査・研究したものです。展示は11月9日(日)まで。

当時、GHQ(連合国軍最高司令官総司令部)は戦前の国体

維持や戦争美化につながるものの撤去・廃止を求め、忠魂碑などについても撤去を求めたようです。この命に抵抗し、巨大な建立物を隠したというわけです。

多摩市役所の高台の片隅に日清・日露戦争の戦没者を弔う彰忠碑がありますが、戦後の昭和22(1947)年、これを隠すため警防団が碑に土をかけ、築山のようにしたという事実を初めて知りました。

多摩村の人々の戦争体験
パルテノン多摩ミュージアムで「戦争と多摩の人々」という多摩村当時の人々の戦争体験に焦点をあてた戦後80年企画が開催されています。



幼稚園・保育園の最新情報をお届けします！

9月より保育料第1子無償化が始まります！



◀ 詳細はこちら



認可保育所等

対 象 認可保育所等に在籍している方
手続き 申請不要
備考 給食費の取り扱いに変更なし

幼稚園の預かり保育

対 象 満3歳クラスで課税世帯の保育要件がある方
手続き 新たに補助を受ける場合、要申請
備考 1日450円を上限に無償化

多摩市こども誰でも通園事業

対 象 多摩市こども誰でも通園事業利用者
手続き 新たに補助を受ける場合、要申請
備考 1日8時間、月160時間を上限に無償化

認証保育所・企業主導型保育所

対 象 (第1子支援) 0～2歳児クラスで課税世帯の第1子(多子世帯支援の補助上限額引き上げ)第2子以降
手続き 在籍施設で手続きが必要な場合あり
備考 0～2歳児クラス非課税世帯・3～5歳児クラスの第1子は利用者支援と幼児教育・保育の無償化の併用可

定期利用保育

対 象 課税世帯の定期利用保育利用者
手続き 新たに補助を受ける場合、要申請
備考 ・別途食費・雑費がかかる
 ・認可保育所等が保留となった方が利用可能
 ・非課税世帯の場合は「子育てのための施設等利用給付」にて無償化

多摩市私立幼稚園等園児保護者補助金の補助額の底上げと入園料補助の開始

月々の幼稚園利用料への補助額が、大幅に底上げされます！
 さらに、入園料についても、補助を開始しました。幼稚園がもっと利用しやすくなりました。詳細はこちら▶



保活ワンストップの開始

保育園探しから見学、入園申請までをオンラインでできます。



詳細はこちら▶

多摩市認証保育所合同説明会

日 9月6日(土)午前9時45分～11時30分(9時30分開場)
場 パルテノン多摩オープンスタジオ
申 当日直接会場へ
問・主催 多摩市認証保育所連絡会事務局(株)ウィズチャイルド内) ☎(376)3541



▶ 詳細はこちら

公式ホームページ「子育て応援サイト たまむすび」

「マタニティ」から「高校生」までの年齢別にカテゴリと、「妊娠」や「医療・健康」などの分類別にカテゴリに分けて情報を提供しています。



詳細はこちら▶

多摩市の幼稚園



▲幼稚園一覧

子ども達が主体的に、楽しくワクワクしながら取り組む姿勢を大切にしています。



広い園庭でのびのび遊べる！



質の高い教育プログラム
 (各園独自の特色があり、園によっては英会話・絵画・体操・音楽などもあり！)



全園預かり保育実施



全園送迎バス運行

魅力がいっぱい！多摩市の幼稚園・保育園

多摩市の保育園



▲認証保育所一覧



▲認可保育所等一覧

ひとりひとりが輝き、健やかに成長できるように保育の質を高めています。



自園調理の給食



各園に直接申し込みができ、多様なニーズに対応(認証保育所)



生後2カ月ごろから受け入れ可



保育の質の向上を目的とした「保育環境評価スケール」を導入(認可保育所等)

☎1008034 子育て・若者政策課 ☎(338)6850

● 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。
 ☎1012584 秘書広報課 ☎(338)6812



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
●**JUMP-JAM**日 8月27日(水)午後4時～4時30分●**場**前庭●**備考**雨天中止日 1009975

●**とも～る永山児童館** ☎(373)0991
●**らくがきART**日 8月26日(火)午後3時～4時●**内**屋外でチョークを使ったらくがき遊び●**備考**雨天時は8月27日(水)に延期日 1017610

●**赤ちゃんタイム**日 9月3日(水)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、妊娠中の方日 1003610

●**幼児のつどい「ぽよぽよタイム」**日 9月4日(木)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日 1010027

●**あいらんど愛宕児童館**☎(373)7677
●**ちびっこたいむ**日 9月4日(木)午前10時30分～11時30分●**対**未就学児、妊娠中の方日 1003619

●**コスモ連光寺児童館** ☎(338)5881
●**令和7年度コスモ連光寺卓球大会**日 8月21日(木)午後2時～4時15分●**場**遊戯室●**対**小学生●**持ち物**上履き、ラケット(貸し出し可)日 1009600

●**のびのびハウス豊ヶ丘児童館**☎(338)5882
●**はじめのいっぽ**日 9月3日(水)午前10時30分～11時30分●**対**おおむね0～1歳児日 1003630

●**ビーボ東寺方児童館** ☎(338)5883
●**みんなでジャンジャン**日 9月4日(木)午後4時～4時15分●**対**小学生以上●**内**身体を使った遊び日 1012875

●**ヴィヴァーチェ諏訪児童館**☎(375)0991
●**夏の工作**日 8月19日(火)・20日(水)・26日(火)・27日(水)午後2時～4時●**内**「くるくるミサンガ」作り日 1017615

●**TOM HOUSE落合児童館**☎(371)5955
●**キラキラドームをつくろう**日 8月27日(水)午前10時～11時●**対**未就学児●**定**6組(申し込み先着順)日 1011836

●**からきだ菖蒲館唐木田児童館**☎(338)2277
●**CoCo♥KARAたいむ**日 9月4日(木)午前11時～11時30分●**対**0歳児日 1014060

●**Pico★KARAたいむ**日 9月5日(金)午前11時～11時40分●**対**おおむね1歳以上の未就学児日 1014061

税

都税のお知らせ

【共通事項】
●**備考**詳細は、東京都主税局☎https://www.tax.metro.tokyo.lg.jp 参照

●**8月は個人事業税第1期分の納期**です〔9月1日(月)まで〕
納付の際はキャッシュレス納税をご活用ください。省エネ設備の取得に係る減免申請も受け付けています。
●**8月15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

●**8月は個人事業税第1期分の納期**です〔9月1日(月)まで〕
納付の際はキャッシュレス納税をご活用ください。省エネ設備の取得に係る減免申請も受け付けています。
●**8月15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

必要です。
●**対象税目**不動産取得税、個人事業税など●**申問**被災の事実を証明する書類を、直接、八王子都税事務所(八王子市明神町3-19-2)☎042(644)1111へ

●**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**8月22日(金)午後1時～9月9日(火)午後11時●**せり売り期間(動産、自動車)**9月16日(火)午後1時～18日(木)午後11時●**入札期間(不動産など)**9月16日(火)午後1時～24日(水)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



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**8月15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●**定**同時に6人程度(会場先着順。1人30分の入れ替え制)●**内**スマホの操作方法の個別サポートなど●**講師**パソコンボランティア多摩ほか●**持ち物**自身が使用しているスマホ日 1003214●**申**当日直接会場へ●**問**関戸公民館☎(374)9711

スマートフォン教室(全4回)

●**日**9月1日(月)・2日(火)・4日(木)・5日(金)午前9時～正午●**場**二幸産業・NSP健幸福祉プラザ704研修室●**対**スマホ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**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●**主催**東京都●**持ち物**スマホ(お持ちの方)●**備考**講座内で東京都公式アプリを登録。初参加者にポイント付与。最長3カ月間のスマホ(Android)の貸し出しあり
●**申問**8月25日(月)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

たま広報は電子版でも読むことができます！～配布が不要な方はインターネットで簡単手続き～

たま広報は現在全戸配布していますが、電子書籍を利用し広報紙の配布が不要な方は、公式ホームページのインターネット手続きで停止申請できます。
●**日**1005204●**問**秘書広報課☎(338)6812



停止申請はこちら▶

たま広報が読める電子媒体



▲マチイロ



▲マイ広報紙



▲Shofool



▲多摩市電子図書館

熱中症対策標語コンテスト受賞作品



休み時間 外にいく前 お水のもう
連光寺小学校3年生 両羽 咲菜さん

各部門の
最優秀賞
作品

“まだ平気” その油断が 命取り
瓜生小学校5年生 古谷 樹杏さん

熱中症 他人事じゃない ワタシ事
多摩中学校3年生 川崎 由芽さん

小学校低学年の部

優秀	そとあそび すいぶんほきゅうで キラキラえがお 南鶴牧小学校1年生 吉崎 みゆなさん
佳作	注意して のどの乾きは 赤信号 多摩第二小学校3年生 岩本 明香里さん
佳作	おでかけに 水分えんぶん わすれずに 大松台小学校3年生 東郷 真夕さん
佳作	夏の日 は 曇りの日でも 水飲み休憩 北諏訪小学校3年生 見城 朱莉さん
市長賞	すいぶんを 取るため持とう マイボトル 帝京大学小学校1年生 平川 史菜さん
教育長賞	あついかいぞくやってきた かげにかくれる 東寺方小学校1年生 前田 琳太郎さん
大塚製薬賞	夏が来た ポカリを持って 走り出せ！ 東落合小学校3年生 大屋 孝太郎さん
京王ストア賞	暑い日の 帽子と水筒 忘れずに 瓜生小学校3年生 成澤 瑚菜さん
セーブライフ賞	外あそび むちゅうになる前 水飲もう 帝京大学小学校3年生 澤田 茉歩さん

小学校高学年の部

優秀	暑い日は 水・塩・ぼうし お供します！ 東寺方小学校6年生 川崎 愛加さん
佳作	ギラギラ太陽 我慢はダメダメ 夏はグビグビ水分補給 東寺方小学校6年生 永野 菜々子さん
佳作	まだ大丈夫 その気の緩み 大丈夫？ 愛和小学校5年生 浦野 豪己さん
佳作	足りないよ！ 体の中は カラッカラ 大松台小学校4年生 佐野 茜周朗さん
市長賞	お家でも 水分補給 大事だよ 多摩第一小学校5年生 中村 央さん
教育長賞	水分 休憩 怠るべからず 帝京大学小学校4年生 川村 廉さん
大塚製薬賞	休けい中 冷たいポカリ おでこにちょん 東寺方小学校5年生 井手 見晴さん
京王ストア賞	持ち歩こう 夏のお守り 水分塩分 瓜生小学校4年生 金子 彩香さん
セーブライフ賞	汗をかいたら 水分補給 こまめに取ること 忘れずに 帝京大学小学校4年生 村本 遼さん

中学校の部

優秀	熱中症 無理して部活？ なめちゃダメ 聖ヶ丘中学校2年生 小山 拓実さん
佳作	早く寝て しっかり朝食 食べて行こう 今日も暑いぞ 水飲むぞ 聖ヶ丘中学校1年生 両羽 咲音さん
佳作	あなどるな 体は水を 欲してる 鶴牧中学校1年生 村山 こころさん
佳作	お互いに 声かけ合って 水分補給 青陵中学校2年生 若月 美伶さん
市長賞	熱中症 あなたを守る 一飲みが 多摩中学校2年生 古田島 文香さん
教育長賞	休もうよ たおれる前に 無理せずに 落合中学校1年生 松坂 沙和さん
大塚製薬賞	汗だくで 頑張る君へ ポカリだよ 聖ヶ丘中学校3年生 高田 桜さん
京王ストア賞	暑さとは 水分摂取で 戦おう 和田中学校3年生 尾崎 依緒さん
セーブライフ賞	のどの渴き感じる前にグクッとひと口 和田中学校1年生 永田 竜聖さん



市税の納期限のお知らせ

9月1日(月)は、市民税・都民税・森林環境税第2期、国民健康保険税第3期の納期限です。期限内納付にご協力をお願いします。
●**日**1009654●**問**納税課☎(338)6852、保険年金課☎(338)6934



高齢者・障がい者(児)おむつ支給等事業認定者の方へ～「おむつ代助成費」の請求を受け付けます～

対おむつ支給等事業の認定を受けている方の、令和7年4月～7月の入院中に要したおむつ代(令和6年4月～令和7年3月分の認定期間中の未請求分も請求可)助成額1ヵ月あたり7,000円を限度に、おむつ購入に要した費用の90%提出書類①所定の請求用紙②おむつ代が記載された病院などの領収書の原本と写し(原本は確認後に返却)③入院期間が分かる書類の写し④初めて請求する場合や振込先を変更する場合は、通帳やカードなど振込先口座が確認できるものの写し⑤領収書返却用の必要な額の切手を貼り、宛先を記載した返信用封筒備考直接持参の場合は、請求者の本人確認書類を要持参(返信用封筒は不要)ID1002948申問8月29日(金)必着の、郵送または直接持参で、〒206-8666市役所1階高

齢支援課☎(338)6846、障害福祉課☎(338)6847へ

もの忘れチェックしてみませんか?～もの忘れ相談事業～

日令和8年3月31日(火)まで対65歳以上の市内在住者(医療機関で認知症の診断を受けたことがない方)備考令和7年度中に70歳・75歳・80歳・85歳になる方へ案内通知を郵送ID1015104申問電話で、お住まいの地区の地域包括支援センターまたは市役所高齢支援課☎(338)6846へ

老人福祉センター寿大学

●パソコン講座①インターネットを活用(活用-2)②パソコンはじめてみよう!(パソコン入門講座)(P初-2)受講生募集

日①9月8日(月)・10日(水)・12日(金)・17日(水)・19日(金)・22日(月)、各午前10時～正午②9月8日(月)・12日(金)・17日(水)・19日(金)・22日(月)・24日(水)・26日(金)、各午後2時～4時対市内在住の60歳以上の方で①キーボード(文字入力含む)・マウス操作ができる方②パソコン初心者・操作に慣れていない方定各15人(応募者多数の場合は

抽選)¥①1,200円②1,400円(いずれも全回分)申8月25日(月)必着

●(後期)受講生募集

開始時期10月日下表のとおり対市内在住の60歳以上の方備考日時が重複する講座の申し込み不可。持ち物が必要な講座あり。応募者多数の場合は抽選。定員割れの場合は9月18日(木)午前9時から申し込み先着順で追加募集。記入漏れ・料金不足は原則無効申8月30日(土)必着

講座名	曜日	開始時間
俳句入門(全8回)	月曜日	10:00
趣味の将棋(全8回)	火曜日	13:00
歌ってフレイル予防(コーラス)(全8回)	木曜日	9:30
ペン字(全8回)	金曜日	10:00
オカリナ(全8回)	金曜日	13:30
陶芸入門(全8回)	金曜日	14:00
★リズムダンス①(全8回)	月曜日	13:00
★リズムダンス②(全8回)	月曜日	14:40
★ヨガ①(全8回)	水曜日	13:00
★ヨガ②(全8回)	水曜日	14:40
★美姿勢と体幹(全8回)	木曜日	13:30
★ポッチャ(全8回)	金曜日	10:00
★フラダンス(全8回)	金曜日	13:00
★脳活性&バランスアップトレーニング①(全8回)	土曜日	13:00
★脳活性&バランスアップトレーニング②(全8回)	土曜日	14:40

※★印の申し込みはいずれか1つのみ

【共通事項】

備考詳細は、二幸産業・NSP健幸福祉プラザURL<https://www.tama-fukushi.org/>

ushi.org/ または要問い合わせID1002887申問場往復はがき(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健幸福祉プラザ老人福祉センター寿大学担当☎(356)0303へ

8月の本庁舎

土日部分開庁

9日(土)・24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問市民課☎(338)6823、納税課☎(338)6852、保険年金課☎(338)6840

いつまでも住み慣れたまちで暮らしていけるように、介護予防に取り組みましょう！

13期生募集！自分を元気に！仲間を元気に！
介護予防リーダー養成講座

介護予防リーダーは、高齢者がいつまでも健康で元気に暮らしていくための介護予防の進行役として、地域で活動するボランティアです。あなたもリーダーの一員となって、地域で活動しませんか？

事前説明会

日9月9日(火)午後2時～3時場永山公民館ベルブホール対市内在住で、介護予防活動ができる方内介護予防リーダーの役割と養成講座定40人(申し込み先着順)申8月7日(木)から、電話または直接、市役所1階高齢支援課☎(338)6924へ

養成講座(全12回)

日9月30日(火)～令和8年2月の原則毎週火曜日午後2時～4時場永山公民館ほか対市内在住で、介護予防活動ができる方内介護予防に必要な知識や技術を学び、地域の課題を探る定20人程度備考参加希望者は事前説明会に要参加ID1012524



介護予防リーダーの声
「介護予防リーダーになって良かったこと」

- ・自分自身の体力・健康維持、やりがいになっている。自信がついた。
- ・地域の人と交流ができて地域の一員としての意識が高まった。
- ・助け合い、支え合い、つながっているのを感じて楽しい。

リハビリテーション専門職による「元気塾」体験会を実施します



体力の衰えや生活動作のやりにくさを感じたら、元気塾へ。体が動く今こそ、ぜひ体験ください。

桜ヶ丘元気塾☎(311)7300

日8月26日(火)午後2時～3時30分場桜ヶ丘いきいき元気センター(桜ヶ丘2-1-1)

諏訪元気塾☎(310)1519

日8月29日(金)午前10時～11時30分場諏訪複合教育施設1階(諏訪5-1)

南野元気塾☎(311)2878

日8月29日(金)午前10時15分～11時45分場二幸産業・NSP健幸福祉プラザ4階(南野3-15-1)

【共通事項】

対おおむね65歳以上の市内在住者とその家族など定各10人(申し込み先着順)内マシーンを使った機能訓練や介護予防の運動などID1002922申問8月5日(火)から、電話で、各元気塾へ(平日午前9時～午後4時)



求人・募集

都営住宅シルバーピア(地元割当)入居者

募集住宅 単身者向け2戸、二人世帯向け1戸**備考** 詳細は、8月13日(水)～21日(木)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案内参照**D**1009623**申** 8月26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

ふるさと納税返礼品アイデア提案

多摩市ならではの返礼品について、皆さんのアイデアを募集します。

D1012355**申** 公式ホームページのインターネット手続きで、



はたらく

多摩市志創業塾～夢の実現を応援します！～(全6回)

D 9月16日(火)・22日(月)・29日(月)、10月6日(月)・14日(火)・20日(月)、各午後6時30分～9時**場** パルテノン多摩会議室3**対** 全回参加できる真剣に創業を考えている・創業して間もない方**定** 10人(応募者多数の場合は選考)**費** 6,400円**内** 創業に向けての心構え、事業の具体化と自分の強み弱みを知る、決算書の読み方・利益計画の立て方ほか**講師** 金成祐行氏(税理士法人かなり&パートナーズ代表税理士)

協力 多摩信用金庫**備考** 修了者には創業にあたっての補助制度あり**D**1005604**申** 9月8日(月)までに、電話で、経済観光課☎(338)6867へ



市民参画

傍聴

【共通事項】

備考 会場先着順**申** 当日直接会場へ

●第5回第三次多摩市特別支援教育推進計画有識者会議

D 8月27日(水)午後1時**場** 教育センター202研修室**定** 10人**内** 計画素案についてなど**備考** 日時・場所は変更の場合あり。事前に要問い合わせ**D**1017936**場** 教育センター☎(372)1010

●令和7年度第2回多摩市都市計画審議会

D 8月28日(木)午後2時**場** 市役所第二庁舎会議室**定** 10人**内** 多摩市住宅マスタープラン改定懇談会学識委員選出についてなど**D**1006068**場** 都市計画課☎(338)6856

市民委員募集

●多摩市子ども・若者・子育て会議

市民の視点に立った子ども・若者支援の在り方などを審議するため、市民委員を募集します。

任期 令和7年11月1日～令和10年10月31日**対** 子ども・若者支援に関心のある市内在住者で、市の他の審議会などの委員になっていない方**募集人数** 2人**報酬** 市の規定による**選考方法** 小論文および委員の構成などを総合的に考慮**備考** 結果は応募者全員に通知。提出書類の返却不可。選出委員の氏名などは公表。詳細は、公式ホームページに掲載の募集要領参照**D**

1017621**申** 8月5日(火)～9月19日(金)必着の、インターネット手続き・郵送・ファクシミリまたは直接持参で、小論文「これからの多摩市の子ども・若者支援について」(800字程度・様式自由)・住所・氏名・生年月日・性別・職業・電話番号・メールアドレス・子育て経験の有無を記入し、〒206-8666市役所4階子ども・若者政策課☎(338)6904・**FAX**(372)7988へ(ファクシミリの場合、送信後に要電話連絡)



パブリックコメント

●第三次多摩市特別支援教育推進計画(素案)

閲覧場所 公式ホームページ、市役所第二庁舎1階行政資料室、中央図書館、多摩センター駅出張所、永山

・関戸各公民館、二幸産業・NSP健康福祉プラザ、諏訪複合教育施設**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**D**1018030**申** 8月20日(木)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、「第三次多摩市特別支援教育推進計画(素案)への意見」・住所・氏名・意見を記入し、〒206-0024諏訪5-1教育センター☎(372)1010・**FAX**(372)1074へ(ファクシミリの場合、送信後に要電話連絡)

家庭でできる

エコでスマートな生活情報を紹介します！

Vol.1

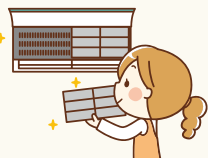
日常生活のシーンごとに、省エネでお得な情報をお届けします。ぜひ皆さんも身近な行動で、家計にも環境にも優しい生活を送ってみませんか？

D1002206**場** 環境政策課☎(338)6831・**FAX**(338)6857

エアコン編(2.2kWの場合)

□フィルターのこまめな掃除

月2回を目安に掃除をすることで、快適に過ごすことができ、電気代も節約できます。



●暮らしのコツ

家計のお得 1,080円/年
CO₂削減量 14.0kg/年

□こまめに電源オンオフはしない

頻繁に電源のオンオフをすると消費電力が多くなってしまう可能性があります。

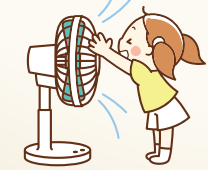


●暮らしのコツ

「30分つけて5分消す」を5回繰り返した時の消費電力は、連続運転と比べて消費電力が3割多くなるといわれています。

□風の向きと扇風機を上手に使用する

扇風機を一緒に使うと部屋の空気を効率よく循環でき、エアコンの温度を低く設定しなくても快適に過ごせます。



●暮らしのコツ

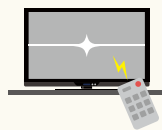
設定温度を27℃から28℃にした場合(1日9時間使用)

家計のお得 1,020円/年
CO₂削減量 13.2kg/年

テレビ編
(液晶テレビ50V型の場合)

□見ていないテレビは電源を切る

普段使用しているが見ていないテレビの時間を1日1時間減らしましょう。



●暮らしのコツ

家計のお得 980円/年
CO₂削減量 12.6kg/年

□画面の明るさを設定する

画面は明るすぎないように、照度を1段階下げるなどして設定しましょう。



●暮らしのコツ

家計のお得 630円/年
CO₂削減量 8.2kg/年

今回紹介した情報以外にも、都が発行している「家庭の省エネハンドブック」には、さまざまな省エネ情報が紹介されています。ぜひ参考にしてみてください。詳細はこちら▲



※節約情報や省エネ情報に記載してある金額やCO₂削減量は、各家庭の使用機器や天候などの状況によって異なります



消費者相談室だより

No.185

「2時間後に電話が使えなくなる!？」
電話会社などを騙った不審な電話にご注意ください

「電話会社を名乗り、自動音声で『料金が未納なので、2時間後にお客さんの電話が使えなくなります』と不審な電話があった。ボタン操作に誘導され、9番を押し、オペレーターに個人情報伝えてしまった」。

不審な電話の相談が多く入っています。電話会社だけでなく、官公庁を騙るものもあります。電話会社や官公庁が電話の停止に関し自動音声で連絡してくることは絶対にありません。

個人情報取得したり、金銭をだまし取ることが目的だと思われま。不審な電話は相手にせず、すぐに切るようにしましょう。また、固定電話は常に留守番電話に設定しておきましょう。

不安に感じたときは消費生活センターまたは警察にご相談ください。

D1003281**場** 消費生活センター(ベルプ)☎(374)9595

市政その他のお知らせ

第35回映画祭TAMA映画フォーラムボランティア「たまシネマ隊」募集説明会開催

日 9月7日・21日各日曜日午後3時45分～4時45分 場 消費者センター講座室(ベルブ) 定 各25人(申し込み先着順) 内 映画祭の紹介、たまシネマ隊の映画祭が開催されるまでの仕事について 持ち物 筆記用具 申 各毎回前日までに、インターネット手続きで、TAMA映画フォーラム実行委員会 へ https://www.tamaeiga.org/cinematai/ ・ ☎(337)6661へ

東寺方複合施設整備に向けた地域協議会の第1回中間報告会

東寺方複合施設の老朽化を受け、地域の代表者などで構成される地域協議会と協力しながら、今後の整備に向けた検討を進めています。

日 8月9日(土)午前10時～正午 場 総合体育館第1会議室 定 50人(申し込み先着順) 内 東寺方複合施設に関する地域協議会のこれまでの検討・取り組み内容の報告 備考 詳細は、公式ホームページ参照または要問い合わせ 日 1017980 申 日 8月8日(金)までに、公式ホームページのインターネット手続きで、行政管理課 ☎(338)6948・ ☎(337)7658へ

令和7年度中学校卒業程度認定試験の実施

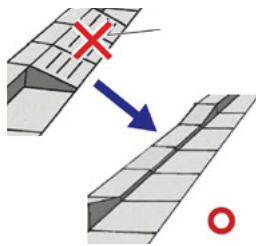
日 10月16日(木) 科 国語、社会、数学、理科、英語 受付期間 8月29日(金)まで 備考 詳細は、東京都教育庁地域教育支援部義務教育課で配布の受験案内参照 日 1015013 場 東京都教育庁地域教育支援部義務教育課 ☎03(5320)6752、市役所学校支援課 ☎(338)6876

8月は「道路ふれあい月間」です！道路を正しく利用しましょう

●段差解消ブロックなどの設置禁止

道路上に物を放置すると、事故やけがの原因になります。所有者が責任を負うこともありますので、道路に放置している物は撤去してください。また、道路の段差を解消したい場合は、自費で切り下げ工事(道路交通課に要申請)をしてください。

日 1005074



●道路冠水や住宅への浸水防止のため雨水ますの清掃を！

自宅の近くの雨水ますが落葉などで詰まっていたら清掃をお願いします。

●道路にはみ出した庭木の剪定を！

歩行者や自動車などの通行の妨げとなります。道路を皆さんが安全に通行できるよう、定期的に剪定してください。

日 1001728



●屋外広告物について

屋外への広告などの掲出は、市や都の許可を受けた上で基準を守り設置してください。

日 1005073

●道路の損傷や不具合などを教えてください

スマートフォンアプリから手軽に投稿できます。

利用方法 ご自身のスマートフォンにアプリをダウンロードし、アプリのマイページから新規登録。地図上に位置を設定し、道路状況の写真と簡単なコメントを添えて投稿 日 1005059 場 道路交通課 ☎(338)6859

▲iOS ▲Android

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 8月20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(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 へ 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。

日 1012896 場 防災安全課 ☎(338)6802

「東京における都市計画道路の整備方針(仮称)中間のまとめ」の公表および意見募集

都と特別区および26市2町は、「東

京における都市計画道路の整備方針(仮称)中間のまとめ」を取りまとめました。

計画閲覧場所 都・市公式ホームページ、都庁第一本庁舎3階都民情報ルーム、市役所東庁舎2階都市計画課 備考 応募方法などの詳細は、都・市公式ホームページ参照 募集期限 8月29日(金)まで 日 1018130 場 市役所都市計画課 ☎(338)6856、東京都都市整備局都市基盤部街路計画課 ☎03(5388)3379

▲市公式ホームページ ▲東京都公式ホームページ

「旧辻陶房主屋兼作業場」「旧辻陶房登り窯」が国の登録有形文化財に登録されました！

多摩市を拠点に活動した陶芸家の辻清明・辻協夫妻の住宅兼陶房が「旧辻陶房主屋兼作業場」「旧辻陶房登り窯」として国の登録有形文化財(建造物)に登録され、登録証の贈呈式が行われました。なお、「旧辻陶房主屋兼作業場」「旧辻陶房登り窯」は個人住宅内にあるため非公開です。

日 1005074 場 教育振興課 ☎(338)6883・ ☎(337)7620



▲旧辻陶房主屋兼作業場

第41回(令和7年度)市政世論調査を実施しています

調査期間 8月6日(水)まで 対 18歳以上の市内在住者3,000人(無作為抽出) 備考 調査票は7月下旬に郵送配布済み。調査結果はまとまり次第、公式ホームページなどでお知らせ 調査委

今年は国勢調査の年 No.2

「国勢調査」の名前はいつできた？

「国勢調査」は、英語の“Population Census”(人口センサス)の訳語として用いられています。「センサス」とは調査対象をすべて調べる調査を指し、「全数調査」とも呼ばれています。当初は「人口ノ大検査」、「戸口調査」などいろいろな訳語があったようですが、「国勢調査」という言葉が公式に使用されたのは明治29年(1896年)の建議案の中であり、その後、明治35年(1902年)12月に「国勢調査ニ関スル法律」が成立して、「国勢調査」として定着することになりました。「国勢調査」という名前が定着するまで、いろいろな呼び方があり、先人の方が知恵を絞っていたことが理解できます。

日 1016367 場 企画課 ☎(338)6815

託機関(株)アダムスコミュニケーション 秘書広報課 ☎(338)6806

自動走行モビリティの技術実証を行います

屋外での移動が難しい高齢者や障がい者が外出する機会を増やす未来の実現に向けて、昨年度から、内閣府のSIP(戦略的イノベーション創造プログラム)と市が協力して事業を進めています。

貝取・豊ヶ丘地域で自動走行モビリティ(歩道を走行可能な「遠隔操作型小型車」)が実際に走行可能かどうかの実験を実施します。さまざまな形態のスロープや根上がりなどを含む遊歩道などにおける自動走行の課題を確認します。

日 8月28日(木)・29日(金)午前9時～11時・午後4時～6時 場 貝取・豊ヶ丘地域 備考 午前は、試乗可。天候により中止。詳細は、公式ホームページ参照 日 1016520 場 技術実証について =Le DESIGN(株) へ info@le-design.jp、市とSIPとの連携について =市役所企画課 ☎(338)6916・ ☎(337)7658



桜ヶ丘児童館・ゆう桜ヶ丘の休館について

改修工事のため、9月1日(月)より休館します。令和9年2月にリニューアルオープンする予定です。

●桜ヶ丘児童館の休館について 日 1003645 場 桜ヶ丘児童館 ☎(338)7122

●ゆう桜ヶ丘の休館について 日 1003169 場 桜ヶ丘コミュニティセンター ☎(338)7121

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
暮らし	多摩消防署による普通救命講習	日10月15日(水)午後1時30分～4時30分場こども家庭センター「たまっこ」活動室	対市内在住・在勤・在学者定20人(申し込み先着順)¥1,700円内AED(自動体外式除細動器)や応急救護の知識・技術習得に関する講習講師多摩消防署申問9月10日(水)までに、電話で、こども家庭センター「たまっこ」☎(375)0104へ
	ニュースポーツ体験教室	日8月17日(日)午前9時20分～11時30分場総合体育館第2スポーツホール	対小学生以上の市内在住・在勤・在学者内ポッチャ、ネオテニス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運動しやすい服装でID1008729申当日直接会場へ問スポーツ振興課☎(338)6954
スポーツ	障がい者スポーツ体験教室	日8月19日(火)午後2時～3時場京王聖蹟桜ヶ丘SCアウラホール	内ダンス、ポッチャ持ち物運動靴、飲み物特別協力京王聖蹟桜ヶ丘SCID1010691申当日直接会場へ問主催東京ヴェルディ(株)☎044(946)3042
	アクアまつり2025開催①模擬店②ウォーターロール体験③踊ってみよう！HIPHOP入門	日8月24日(日)①午前11時～なくなり次第終了②午後5時・6時・7時③午後1時～2時場アクアブルー多摩	対②未就学児以上(小学2年生以下は要保護者同伴)③高校生以上定②各9組(会場先着順)③25人(申し込み先着順)¥①店舗によって異なる②③1人500円備詳細は、アクアブルー多摩URLhttps://www.tama-pool.org/ 参照申問①②当日直接会場へ③電話または直接、アクアブルー多摩☎(338)7667へ
	多摩市、(一財)多摩市スポーツ協会主催事業 多摩市民スポーツ大会ID1003873		
	多摩市健康スローピッチソフトボール競技大会	日9月7日(日)午前8時30分～午後5時場諏訪中学校グラウンド	対60歳以上の市内在住・在勤者¥1チーム1,000円持ち物ユニホーム、グローブ、運動靴申問8月20日(水)までに、メールまたは電話で、健康スローピッチソフトボール連盟☎s.068298ys-2710escudo@docomo.ne.jp・☎080(1814)7074(午前10時～午後5時)佐藤へ
	ソフトボール競技大会	日9月7日(日)～10月5日(日)午前9時～午後5時場貝取南公園野球場	対15歳以上の市内在住・在勤・在学者で構成されたチーム¥1チーム6,000円持ち物グローブ、バット、ヘルメット(捕手はヘルメット、プロテクター、レガース)備運動ができる服装で。金属スパイク不可申問8月20日(水)までに、電話またはメールで、ソフトボール協会☎(376)6142(平日午前10時～午後5時)・☎katumi5447@gmail.com 森へ
	バスケットボール競技大会	日10月5日(日)・12日(日)・19日(日)、11月23日(祝)、各午前9時～午後8時場総合体育館	対青年の部＝18歳以上、シニアの部＝40歳以上¥1チーム5,000円持ち物ユニホーム上下申問8月31日(日)までに、メールで、バスケットボール連盟☎tama.basketball.rm@gmail.com 岸へ
	ソフトテニス競技中学生大会	日10月12日(日)午前9時～午後5時〔予備日11月2日(日)〕場多摩東公園庭球場	対市内在住・在学の中学生¥1人250円、ペア500円申問9月24日(水)までに、電話またはメールで、ソフトテニス連盟☎080(3498)1025(午前9時～午後8時)・☎hidemaru.i@gmail.com 丸山へ
	空手道競技大会	日10月19日(日)午前10時～午後5時場武道館	対市内在住・在学・在勤の小学生以上¥1種目1,500円種目組手・形の小学生(低学年・中学年・高学年)・中学生・一般有級者・一般有段者持ち物空手衣、競技用安全具申問8月17日(日)までに、電話またはメールで、空手道連盟☎090(2674)5954・☎tomukai.k@outlook.jp 戸向へ
文化	桜ヶ丘の灯り～一夜限りの竹灯籠～ 	日8月7日(木)①午後3時50分・4時50分・5時50分②午後3時30分～日没③午後3時30分～8時④午後7時場都立桜ヶ丘公園さとやまくらぶ付近	定①各10組(会場先着順)内①多摩大学野坂ゼミ学生による竹灯籠ワークショップ②竹の絵馬作り、竹の水鉄砲、竹ぼっくり、竹とんぼ③キッチンカー④点灯式協力多摩レクリエーション協会準備会、連光寺児童館・コミュニティ会館、京王観光(株)備荒天の場合8月8日(金)に延期。延期・中止の場合は都立桜ヶ丘公園公式X(@ParksSakuragaok)参照ID1017955申当日直接会場へ問桜ヶ丘公園サービスセンター☎(375)1240(午前9時～午後5時)
	ヴィータ・コンサート ヴァイオリン名曲コンサート～気軽に楽しめるクラシック～	日8月22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)出演羽子岡智美(バイオリン)、物井彩(ピアノ)曲目シャコンヌ(ヴィターリ)、ツィゴイネルワイゼン(サラサーテ)他主催ヴィータ・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(当日先着3室)ID1012270申当日直接会場へ問関戸公民館☎(374)9711
	大人のための朗読会 夏	日8月30日(土)午後4時～5時30分場中央図書館活動室1	定50人(申し込み先着順)出演浜田晃(俳優)、読み語り物集女ID1017919申問8月8日(金)午前9時30分～29日(金)午後5時に、図書館公式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
	【“たまには芝居”参加作品】帝京大学演劇部ヴィクセンズシアターVol.127「愛国の怪物」	日8月30日(土)午後7時、31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250人(申し込み先着順)¥当日＝各1,500円、事前予約＝各1,000円(小学生以下無料)主催多摩演劇フェスティバル実行委員会脚本演出高橋興ID1014868申問インターネット手続きで、ヴィクセンズシアターURLhttps://forms.gle/odWxT8EcDSzxhVDZA・☎vixentheater02@gmail.com 浅川へ
	What's JAZZ! ジャズへの招待Vol.73～魅惑のトランペット～ 	日9月12日(金)午後1時・4時(各30分前開場)場関戸公民館ヴィータホール	定各230人(申し込み先着順)¥各2,000円(2公演購入の場合は3,000円)内「トランペットで聴く映画音楽」ほか出演牧原正洋(トランペット)、神村晃司(ピアノ)、菅井信行(ベース)、スインギー奥田(ドラム)備当日空きがある場合は午前11時から会場で当日券を販売ID1013102申8月7日(木)～9月11日(木)午前9時(初日は10時)～午後5時に、直接、関戸公民館へ問主催What's JAZZ実行委員会☎(371)4084山中、関戸公民館☎(374)9711
はたらく	「あなたから買いたい」と信頼される！ 営業トーク術セミナー 	日9月3日(水)午後2時～4時場①オンライン②多摩商工会議所(関戸1-1-5ザ・スクエア3階)	対中小・小規模事業者定50人(申し込み先着順)内営業に対する考え方、信頼度アップにつながるコミュニケーション法、実践練習ほか申問8月25日(月)までに、インターネット手続きで、多摩商工会議所URLhttps://www.tamacci.or.jp/・☎(375)1211・FAX(376)1188へ

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	里山ワークショップ～その活動はなんのために？～	日 9月6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 小学3年生以上 定 24人(申し込み先着順) 講師 後藤洋一氏(NPO法人樹木環境ネットワーク協会) ID 1017426 申 8月7日(木)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/c250906/・ ☎ (375)8716へ
	農業公園を一緒に作りませんか～秋ジャガイモ編～(全3回)	日 9月13日(土)午後1時30分～3時〔雨天時は14日(日)〕、10月上旬ごろ、12月中旬ごろ 場 連光寺6-17付近	定 27組(応募者多数の場合は抽選) ¥ 2,000円 内 畑でジャガイモの植え付けから収穫体験までを市内農家の方に教わりながら体験 備 詳細は、公式ホームページ参照 募集期間 8月5日(火)～17日(日) ID 1012534 問 公園緑地課 ☎ (338)6827
 健康・福祉	血糖値が気になる方はぜひご参加を！薬剤師、管理栄養士と一緒に生活習慣を見直してみませんか？	日 場 申し込み後、個別に決定	対 本事業の案内通知が届いた多摩市国民健康保険の加入者 内 糖尿病重症化予防事業を実施。薬剤師による食事・運動・生活習慣のサポート。栄養士による食事のアドバイス。血糖測定器の体験など ID 1002028 申 8月15日(金)必着の、郵送で、参加確認票を〒206-0036中沢2-5-6(一社)南多摩薬剤師会糖尿病重症化予防事業事務局 ☎ 080(9361)4525、市役所保険年金課 ☎ (375)9704へ
	遺言と相続税活用講座	日 9月1日・8日各月曜日午後2時～4時 場 二幸産業・NSP健幸福祉プラザ7階研修室	対 市内在住・在勤で両日参加できる方 定 40人(申し込み先着順) 講師 1日目＝相田浩和氏(司法書士)、2日目＝内藤純氏(税理士) 備 手話通訳・要約筆記あり 申 8月7日(木)午前9時から、電話またはファクシミリで、多摩市社会福祉協議会権利擁護センター ☎ (373)5677・ FAX (373)5612へ
	ボランティア日本語講師養成講座(全13回)	日 9月6日～11月29日各土曜日午前9時15分～正午 場 多摩ボランティア・市民活動支援センター	対 外国人に日本語を教えたい方 定 20人(申し込み先着順) ¥ 9,500円(受講料、教材費) 講師 長沼ゆり氏(南多摩日本語の会代表) 持ち物 ノート、筆記用具 協力 多摩ボランティア・市民活動支援センター 備 詳細は、南多摩日本語の会 URL m-tama-nihongo.org 参照 申 8月7日(木)から、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 問 主催南多摩日本語の会 ☎ (591)6140 長沼
	公民館市民企画講座映画『養護学校はあかんねん！』上映会	日 9月15日(例)午後2時～4時30分 場 永山公民館ベルブホール	内 障がい者が特別支援学校ではなく、普通学校で学ぶための運動の映画上映。インクルーシブ教育の実現のために活動が続けている講師による講演 定 150人(会場先着順) 講師 長谷川律子氏(障害児を普通学校へ・全国連絡会代表) 備 要約筆記・手話通訳あり ID 1015169 申 当日直接会場へ 問 企画自立ステーションつばさ ☎ (389)6491・ ✉ tsubasa199404tbs@gmail.com

「令和7年トカラ列島近海を震源とする地震災害義援金」にご協力をお願いします

市では、被災された方々を支援するため、12月18日(木)まで、公共施設の窓口に募金箱を設置します。お預かりした義援金は、被災都道府県が設置する義援金配分委員会へ全額送金します。また、義援金の募集については、被災都道府県の判断によるものであり、日本赤十字社はその判断に基づき、受け付けを実施しています。

市民の皆さんの温かいご支援をお待ちしています。

備考募金箱設置施設などの詳細は、公式ホームページ参照**ID**1018143**問**福祉総務課**☎**(338)6889

市民のひろば

9月20日号の原稿受け付けは8月7日(木)～15日(金)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

絵手紙教室「陽だまり」**日**毎月第1水曜日13:30～15:30**場**永山公民館学習室ほか**対**どなたでも**¥**入会金(無料)、月会費(500円)**備考**用具は1回200円で貸し出しもできます。初回9/3(水)**問****☎**090(2786)8116小谷陽子

催し案内

21周年第231回参加型うたごえランド**日**8/10(日)14:30～16:00**場**永山公民館ベルブホール**¥**1,000円**備考**ゲスト＝新津耕平氏(テノール歌手)。事前申し込み不要。当日費用持参**問**うたごえランド**☎**(371)7397石橋

津軽三味線発表会**日**8/17(日)16:00～18:00(15:30開場)**場**関戸公民館ヴィータホール**¥**無料**問**津軽三味線咲乃会**☎**

090(7805)7208大竹

太極拳体験講習会**日**8/19(火)、9/5(金)各13:00～15:00**場**市民活動・交流センターレッスン室2**¥**無料**備考**太極拳で健康増進。8/15(金)申し込み締め切り**問**多摩市太極拳連盟**☎**090(7374)3866大野

女声合唱コピンヌ。心に響いた詩を歌う**日**8/24(日)12:00～13:00**場**関戸公民館ロビー**¥**無料**備考**4人の詩人による合唱曲を朗読とともにお届けします**問**コピンヌ**☎**090(2487)4630山本

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 **8月9日(土)～24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ぜひご体感ください。

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

再就職を目指すあなたへ！

Office実践科の職業訓練 **受講生募集**

募集期間 **8/4月 ▶ 8/18月** 見学説明会の申込はこちら

受講期間 **10/1水 ▶ 12/26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)**

資格取得から就職支援まで

株式会社Blue Planet 東京都八王子市南大沢2-27 フレスコ南大沢2F **ベガリス キャリアスクール** 電話受付時間[月～土] 10:00～20:00 **042-670-8122**

就職 転職 キャリアアップ

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



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。

心身に障がいのある方、難病・小児慢性疾患の方へ

障 障害福祉課 ☎(338) 6903 ・ 📠(371) 1200

手当・医療費助成制度をご存知ですか？



市・都・国には、さまざまな手当制度や医療費助成制度があります。新たに制度を利用するためには申請が必要です。申請方法・内容などの詳細は、お問い合わせいただくか、公式ホームページをご覧ください。

※本人や扶養義務者の所得制限や本人の年齢制限あり
※過去に所得超過により対象外になった方でも、所得の変動などにより対象となる可能性あり

手当・交通費
などの助成は
こちら▶

医療費の助成
はこちら▶

手当などのご案内 身：身体障がい者向け 知：知的障がい者向け 精：精神障がい者向け 難：難病患者向け ID1003103

心身障害者福祉手当 身知
次のいずれかに該当する方
①身体障害者手帳 1 ～ 4 級
②愛の手帳 1 ～ 4 度
③脳性マヒ・進行性筋萎縮症
※次のいずれかに該当する方を除く
①一部の施設入所者
②児童育成手当(障害手当)受給者
③身体障害者手帳・愛の手帳の交付日翌日の時点で65歳以上の方
手当額月額8,000円または15,500円
※手帳の等級によって手当額は異なる

特別障害者手当 身知精
重度の障がいがあり、日常生活に常時特別な介護が必要な20歳以上の方
※一部の施設入所者または3カ月を超えて入院している方を除く
手当額月額29,590円(手当額は変動する場合あり)

重度心身障害者手当 身知
心身に重度の障がいがあり、日常生活に常時複雑な介護が必要と東京都から認められた、原則65歳未満の方
※一部の施設入所者または3カ月を超えて入院している方を除く

手当額月額60,000円
障害児福祉手当 身知精
重度の障がいがあり、日常生活に常時特別な介護が必要な20歳未満の方
※障害年金受給者または一部の施設入所者を除く
手当額月額16,100円(手当額は変動する場合あり)

特別児童扶養手当 身知精
次のいずれかに該当する、20歳未満の子どもを監護している父母または養育者
①おおむね身体障害者手帳 1 ～ 3 級(下肢障害については4級の一部も含む)
②おおむね愛の手帳 1 ～ 3 度
③上記①②と同程度の疾病、身体または精神に障がいがある方
※障害年金受給者または一部の施設入所者を除く
手当額重度障がい児＝月額56,800円、中度障がい児＝月額37,830円(手当額は変動する場合あり)

特定疾病者福祉手当 難
市が規則で定める疾病にかかっている、次のいずれかに該当する方
①東京都が発行する有効期間内の特定医療費受給者証または都医療券を持っている

②生活保護を受け、都医療券を持っていない
③中国残留邦人等支援法による支援給付を受け、都医療券を持っていない
④被爆者医療費助成対象者で、東京都が発行する特定医療費受給者証または都医療券を持っていない
※一部の施設入所者、心身障害者福祉手当または児童育成手当(障害手当)の受給者を除く
手当額月額6,000円

交通費等助成制度 身知精
次のいずれかに該当する在宅の方
①身体障害者手帳 1 ・ 2 級
②身体障害者手帳の障害部位が下肢機能障害 3 級・体幹機能障害 3 級・呼吸器機能障害 3 級
③愛の手帳 1 ・ 2 度
④精神障害者保健福祉手帳 1 級
※助成内容は、タクシーなどの利用料金またはガソリン費のいずれか一つ。一部の施設入所者は除く
助成限度額年額36,000円
(申請月により減額の場合あり)



医療費の助成 身：身体障がい者向け 知：知的障がい者向け 精：精神障がい者向け 難：難病患者向け ID1003082

名称		対象
心身障害者医療費助成 身知精		次の全てに該当する方 ①身体障害者手帳1・2級(内部障害は3級まで)、愛の手帳1・2度または精神障害者保健福祉手帳1級 ②市内に住所を有し、医療保険(国民健康保険、その他の健康保険など)に加入している ③所得制限基準額を超えない ④生活保護を受けていない ⑤65歳未満(ただし、平成12年9月1日以降に市民税を課税していることで資格が消滅した65歳以上の方で、令和7年度市民税非課税の方は申請可) ※現在受給者証を持っていて資格が継続する方に、新しい受給者証を8月31日(日)までに郵送予定
自立支援医療費助成	更生医療 身	身体障害者手帳を持っている18歳以上で、手術などによって機能の回復が見込める方
	育成医療 身	身体に障がいのある18歳未満で、手術などにより確実な治療効果が期待できる方
	精神通院医療 精	精神疾患のため通院している方
難病等医療費助成 難		難病等医療費助成制度の対象となる疾病にかかっている、認定基準に該当する方 ※難病等医療費助成の医療券を持っていて要件に該当する方は、申請により特定疾病者福祉手当の受給可
小児慢性特定疾病医療費助成		特定の小児慢性疾病にかかっている18歳未満で、都が定めた認定基準に該当する方
B型・C型ウイルス肝炎治療医療費助成		東京都が指定する肝臓専門医療機関で、B型・C型ウイルス肝炎のインターフェロン治療およびB型ウイルス肝炎の核酸アナログ製剤治療、C型ウイルス肝炎のインターフェロンフリー治療を要すると診断された方
小児精神障害者入院医療費助成 精		精神障がいのため、精神科に入院している18歳未満の方
肝がん・重度肝硬変治療研究促進事業(入院費助成)		次のすべてに該当する方 ①都内に住所を有し、医療保険(国民健康保険、その他の健康保険など)に加入している ②B型・C型肝炎ウイルスによる肝がん、または重度肝硬変と診断され治療を受けている ③生活保護を受けていない ④世帯年収が制限基準額を超えない ⑤肝がん・重度肝硬変による医療機関への入院で、申請月の前の11カ月以内に高額療養費算定基準額を超えた月が1カ月以上ある ⑥肝がん・重度肝硬変の治療の研究への協力に同意している



東京都南多摩保健所講演会「薬剤師さんに聞いてみよう！薬との上手な付き合い方」

日 9月11日(木)午後2時～4時(1時30分開場)場①東京都南多摩保健所1階講堂(永山2-1-5)②オンライン定①20人(申し込み先着順)②なし講師 上村直樹氏(東京理科大学薬学部嘱託教授薬学博士)申 間・主 催①8月21日(木)まで②8月28日(木)までに、インターネット手続きで、東京

都南多摩保健所管理課保健医療担当
https://www.hokeniryo.metro.tokyo.lg.jp/shisetsu/jigyosyo/hokenjyo/minamitama/gyoumu/iryou/iryouanzen_ken
nsyuoshirase・☎(371)7661へ
申し込みはこちら▲

かかりつけ歯科医を紹介します
対 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)

救急車を呼ぶか迷ったら「#7119」へお電話を！

多摩市の救急出動件数は深刻な状況に達しています。一日中、市内の救急車は絶え間なく走り続け、常に切迫した状況です。このペースで救急車の利用が続けば、本当に命の危険がある人への対応が遅れてしまう可能性があります。

救急車は、生命に関わる緊急事態のためにあります。迷った時、判断に困った時は、すぐに東京消防庁救急相談センター「#7119」に相談してください。専門医が適切な対応方法をアドバイスし、本当に救急車が必要かどうかと一緒に判断します。あなたの一つの行動が、誰かの命を守ることにつながります。救急車の適正利用にご協力ください。

備考 詳細は、東京版・救急受診ガイドhttps://www.tfd.metro.tokyo.lg.jp/hp-kyuuumuka/guide/main/ 参照 多摩消防署予防課防火査察係☎(375)0119

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

- 休日診療当番医(医科) ※当番医は、都合により変更の場合あり
急病人のみ。来院前に必ず要電話予約。必ず時間内のご連絡・ご来院を。
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
8/10(日)	たかはし内科・脳神経内科クリニック	関戸2-66-1	(400) 1508
8/11(祝)	つるまき八木クリニック	鶴牧5-4-1	(319) 3449
8/17(日)	鈴木内科胃腸科	永山5-4-10	(371) 2760

- こども準夜診療所(健康センター内)=小児科
来院前に必ず電話でご連絡ください。
受付時間 午後7時～9時45分 原則、15歳以下 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。
受付時間 日曜日・祝日の午前9時～正午、午後1時～3時30分 間 ☎(376)8009

スポーツドリンクと歯の関係～正しい飲み方で歯と体を守ろう～

暑さが厳しくなるこの季節、熱中症対策のためにはこまめな水分補給が欠かせません。スポーツドリンクは、汗で失われた水分や塩分を素早く補えるため、炎天下の運動や屋外作業での熱中症対策に役立ちます。しかし、飲み方によっては歯や健康に思わぬ影響を及ぼすことがあるため、注意したいポイントをご紹介します。

健康推進課(健康センター)☎(376)9149・FAX(371)1235

- スポーツドリンクでむし歯になる！？
スポーツドリンクは、酸性度が高く、500ml中にスティックシュガー7～10本分の糖分が含まれています。砂糖はむし歯菌のエサとなり、だらだらと飲むことで歯が溶けやすく、むし歯の原因となります。
- 歯だけじゃない、生活習慣病にも要注意！
日常的にスポーツドリンクを飲むと、糖分・塩分過多となり、肥満、高血糖、高血圧につながります。水分は食事からも摂ることができるので、3食しっかり食べましょう。
大人は食事以外の飲み物から、1日あたり1,200mlの水分を摂ることが必要です。水や麦茶を中心に、こまめに水分補給を行きましょう。
- スポーツドリンクを飲むときのポイント
 - 成分表示を確認する
 - 必要なときだけ飲む
 - だらだら飲まない
 - 飲んだ後は水で口をゆすぐ

よくある質問とアドバイス

Q1.乳幼児のお母さんからの質問
毎日、哺乳瓶でスポーツドリンクを飲ませてもいいですか？

A1.歯科衛生士によるアドバイス
冷房が効いた室内にいる場合、水や麦茶、授乳での水分補給で十分です。哺乳瓶やストロー付きマグで甘い飲み物を与えると、上の前歯がむし歯になりやすいので気をつけましょう！

Q2.小・中学生のお母さんからの質問
部活動でスポーツドリンクを持たせていますが、むし歯になりますか？

A2.歯科衛生士によるアドバイス
むし歯になるリスクは高いです。脱水予防は大切ですが、甘い飲み物ばかりだと口の中がベタベタしやすく、かえって喉が渇きやすくなります。水や麦茶と一緒に持たせたり、スポーツドリンクを飲んだ後に水で口をゆすぐとよいでしょう。乳歯や生えてきたばかりの永久歯はむし歯になりやすいので、定期的に歯科健診をしましょう！

スポーツドリンクは汗をかいた後などに活用し、普段は水や麦茶を選ぶ習慣が大切です。
歯と体の健康のために、飲み物の選び方を見直してみませんか？

目の不自由な方へ、たま広報を音訳したCD「声のたま広報(デジ版)」を発行しています(一部のパソコンでも再生可)。申し込みは秘書広報課☎(338)6812へ。
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。

あれも 実は これも

地域の愉しもう

何気ない日常の行動が、自分にとっても地域の人にとっても役に立つことが「地域を愉しむ」アクションになっているかもしれません。

市では、平成16年8月に施行した自治基本条例をはじめ、自治や協創のまちづくりを進めています。多世代多分野につなぎ、新たな活動を掘り起こすしくみ・しかけづくりを進めており、皆さんの何気ない「愉しみ」が広がるお手伝いをしています。

普段の行動が地域でつながると予想以上に嬉しいリアクションがもらえることもあります。地域でのちょっとした関わりを愉しむことから始めてみませんか。

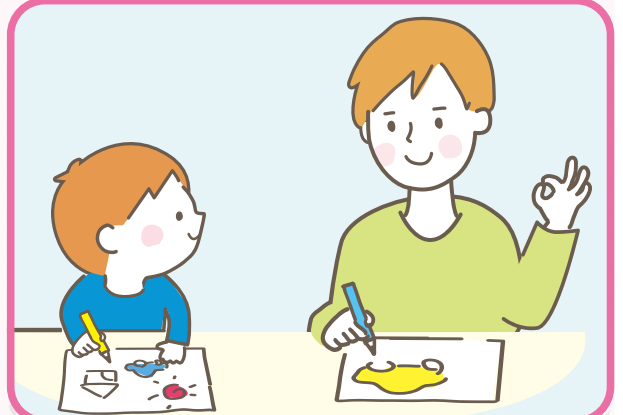
「地域を愉しむ」はじめての一步



遊べる場所やお店など、誰かと話せるお気に入りの居場所を見つける

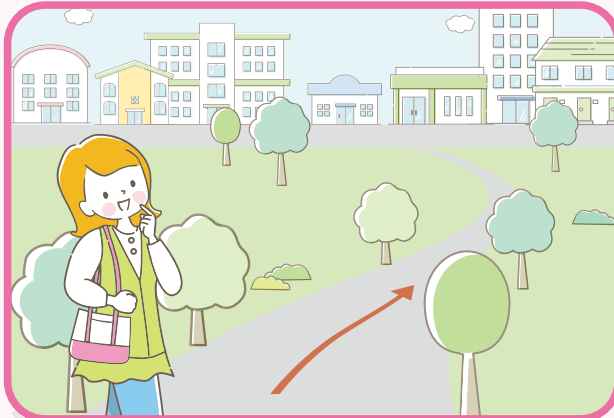
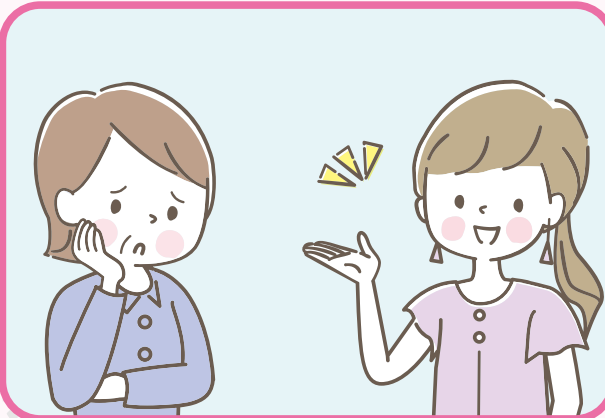


近所の人や子どもと目が合ったら、会釈してみる



自分の得意をちょっと誰かに貸してみる

いざというときに「助けて」と言える相手を見つける



いつもと違う道を歩いて知らなかった地域を知ってみる

ちょっと気付くと「愉しみ」が広がります



地域のイベントで知り合った方の趣味が私と同じランニングで、意気投合。そこからコミュニケーションを取る中で、「ランニングしながら地域の見守りパトロール」が面白いね!と盛り上がりました。その方が地域の仲間に声をかけて、一緒に走ったりしています。ランニング仲間が増えたことで、次はフルマラソンに挑戦したいと思うようになりました。

友人とまちづくりゲームに参加しました。始めは何か面白そうという気持ちだけでしたが、そこで知り合った方々と話す中で、地域で行われているイベントについて知り、一緒に出店企画を出すことになりました。市職員の方に必要な手続きなどを教えてもらいながら実践までできて、感謝されたり、知り合いが増えました。今後もいろいろやってみたいと思っています。



「地域を愉しむ」ことを、これからのまちづくりの原動力に

「いつのまにか、あのお店が閉まってた…」
「小さい頃に行っていたお祭り、最近はこじんまりしてるな…」
「まちがちょっと元気ないな」と感じることも、ありませんか？

少子高齢化が進み、ライフスタイルや働き方も多様化する中で、孤立や不安が広がっていくことが問題となっています。だからこそ、市では、皆さんが「地域を愉しむ」中で生まれ

ていく多様なつながりを基盤にして、地域の課題が解決され、魅力が生まれていく「協創」のまちづくりを目指し、さまざまなしくみ・しかけづくりに取り組んでいます。

☎1004703 図協創推進室 ☎(338) 6803 ・ ☎(337) 7660