



# 快汗スポーツDAYを 開催します!

KAIKAN

- 2 10月13日快汗スポーツDAY開催 スポーツの秋を満喫しよう!
- 3 子ども・若者の主張
- 4 成年後見制度をご存知ですか?

- 5 国勢調査員がご自宅に伺います!
- 6・7 講座・催し物
- 8 講座・催し物、相談案内

- 9 健康だより
- 10 多摩市健幸ポイント「TAMAるるん♪」開始!、テレビ・映画で出会う街 多摩



10月13日(祝)快汗スポーツDAY開催

# スポーツの秋を満喫しよう！

10月13日(祝)はスポーツの日！スポーツの日にあわせて快汗スポーツDAYを開催します。市内の各スポーツ施設でスポーツ教室やスポーツイベントを開催！

## 総合体育館

### ・弓道初心者体験

弓を引いてみませんか？老若男女問わず誰でも楽しむことができる弓道を体験しよう！

**時間** 午後0時30分～3時15分

**場所** 第6スポーツホール

**対象** 中学生以上

**申し込み** 当日直接会場へ



### ・チャレンジ広場

スポーツホールいっぱいには広がっているさまざまな種目を体験して遊んでみよう！

**時間** 午後1時～3時

**場所** 第2スポーツホール

**申し込み** 当日直接会場へ



### ・バドミントン初心者体験会

初めての方、学生時代やっていたけど最近はできていない方など大歓迎です！

**時間** 午後3時30分～6時15分

**場所** 第2スポーツホール

**対象** 高校生以上

**申し込み** 当日直接会場へ



## 多摩東公園

### ・硬式テニス初心者教室

テニスをはじめるきっかけに！プロのテニスコーチが教えてくれます！

**時間** ①午前10時～正午②午後1時～3時

**場所** 庭球場

**対象** ①中学生以上の初心者②小学生

**申し込み** 9月20日(土)から、直接または電話で、武道館☎(371)8421へ



### ・ZEROエアロ

普段のレッスンも開催しています！この機会にぜひご参加ください！

**時間** 午前10時～11時

**場所** 武道館会議室

**対象** 高校生以上

**申し込み** 当日直接会場へ



## アクアブルー多摩

### ・アクアビクス特別レッスン

複数名のインストラクターによる特別レッスンです。

**時間** 午後6時～6時50分(5時30分受け付け)

**場所** 50mプール可動床エリア

**対象** 高校生以上

**申し込み** 当日直接会場へ



### ・ボード体験会

サーフボードやレスキューボードなどの体験ができます。

**時間** 午前11時～午後0時30分(各回30分、3部制)

**場所** 50mプール可動床エリア

**対象** 小学生以上(小学2年生以下は要高校生以上同伴)

**申し込み** 10月1日(水)から、直接または電話で、アクアブルー多摩☎(338)7667へ

**この他にも、無料で楽しめるイベントが盛りだくさん！**

※実施内容は変更する場合あり



快汗スポーツDAYの詳細はこちら▶

## デフリンピックまであと2カ月 みんなで音楽やダンスを楽しもう！

### ・デフリンピック開催イベント

聴覚障がいのある方でも、音楽のリズムを感じ取れるように、「ontenna」と呼ばれる音楽に合わせて振動や光を発する機器を使用します。その他にもデフリンピック関連イベントを予定しています。障害の有無に関係なく、どなたでも楽しめるイベントにぜひご参加ください。

**時間** 正午～午後1時30分(予定)

**場所** 陸上競技場前広場



### ・デフリンピックって何…？

デフアスリートのための国際的なスポーツ大会で、オリンピックと同様に4年ごとに大会が開催されます。デフ(Deaf)は英語で「耳が聞こえない」という意味で、デフリンピックは「聞こえない・聞こえにくい人のためのオリンピック」とも言われています。

**大会名称** 第25回夏季デフリンピック競技大会  
東京2025

**会場** 東京体育館ほか全19会場

**大会期間** 11月15日(土)～26日(水)

東京2025デフリンピックの詳細はこちら▶



TOKYO 2025  
25TH SUMMER DEAFLYMPICS  
東京2025デフリンピック大会  
エンブレム



## スポーツ施設を無料開放！

利用したことがない方もぜひこの機会にご利用ください！

※無料開放で利用できるのは教室やイベントが開催されていない時間帯のみ

総合  
体育館

陸上  
競技場

多摩  
東公園  
庭球場

武道館

アクア  
ブルー  
多摩

☎1012746 困りごとスポーツ振興課 ☎(338)6954 ・ ☎(371)3711

● 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



### 子ども・若者 関連情報

#### 児童育成手当の所得制限限度額が変更しました

児童育成手当の制度改正により、所得制限限度額が引き上げられました。令和7年6月分の手当から適用されます。

**申請対象者**児童育成手当の受給対象となる方で、父母の所得が所得限度額を超過していたため申請されなかった方など**備考**手続き時の持ち物あり。詳細は、公式ホームページ参照 **ID**1003456 **問**子ども・若者政策課 **☎**(338)6851

#### 育児相談

**日**10月29日(水)午前9時10分～10時30分 **場**健康センター **対**乳幼児 **定**20人(申し込み先着順) **内**身体計測、育児相談、栄養相談など **持ち物**母子健康手帳(親子健康手帳) **ID**1003429 **申**問9月22日(月)から、公式ホームページのインターネット手続きで、こども家庭センター「にじたま」 **☎**(376)9177へ

#### 妊婦歯科相談

**日**10月29日(水)午後1時30分・2時30分、各1時間程度 **場**健康センター **対**妊娠している方 **定**20人(申し込み先着順) **内**歯科衛生士による歯みがき実習・唾液検査、歯科医院の案内、赤ちゃんの防災準備、希望の方は栄養士と食事の相談 **持ち物**母子健康手帳(親子健康手帳)、いつも使っている歯ブラシ **ID**1003405 **申**問電話または直接、こども家庭センター「にじたま」 **☎**(376)9177へ

ま」 **☎**(376)9177へ

#### 離乳食講習会～初めてつくる離乳食コース～

**日**10月30日(木)午後1時30分～3時 **場**健康センター **対**令和7年5月～6月生まれの初めての子どもがいる方 **定**各25人(申し込み先着順) **持ち物**母子健康手帳(親子健康手帳)、筆記用具など **備考**試食あり。受講経験者は受講不可 **ID**1003426 **申**問9月22日(月)から、公式ホームページのインターネット手続きで、こども家庭センター「にじたま」 **☎**(376)9177へ

#### 乳幼児の健診事業

**受付時間**午後1時～1時45分 **場**健康センター **対**3～4カ月児健康診査(内科・産婦健康診査)、1歳6カ月児健康診査(内科・歯科)、3歳児健康診査(内科・歯科) **持ち物**母子健康手帳(親子健康手帳)、問診票ほか **備考**対象者には個別通知。転入の方は要連絡 **ID**1003433 **問**こども家庭センター「にじたま」 **☎**(376)9177

#### 子どもの主体性を引き出す知育・習い事とは？～好奇心を観察することの重要性～

**日**10月18日(土)午前10時～11時45分(9時30分受け付け) **場**永山公民館視聴覚室 **対**子育て中の保護者 **定**24人(市内在住・在勤者優先の申し込み先着順) **内**幼児教育の講義、情報交換、友達づくり **保育**12人(1歳以上の未就学児。申し込み先着順) **講師**高岡純子氏(ベネッセ教育総合研究所教育スペシャリスト) **備考**子ども連れの参加可 **ID**1015608 **申**問9月22日(月)午前9時から、公式ホームページ

インターネット手続きで、永山公民館 **☎**(337)6661へ

#### 永山公民館保育室開放デーミニイベント～楽しい人形劇を生演奏で～

**日**10月1日(水)午前11時～11時45分 **場**永山公民館第1・2保育室 **対**未就学児と保護者 **定**20組程度の親子(会場先着順) **出演**音楽人形劇サークルぱたん **備考**詳細は、公式ホームページ参照 **ID**1014984 **申**当日直接会場へ **問**永山公民館 **☎**(337)6661

#### 緑の探検隊第5回「ツバキの美から体に優しい油を創ります！」

**日**10月19日(日)午前9時30分～正午 **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(環境教育インストラクター) **主催**多摩環境教育研究会 **ID**1011572 **申**問 **場**9月23日(祝)から、電話または直接、グリーンライブセンター **☎**(375)8716へ

#### 障がい者 関連情報

#### 9月23日(祝)は「手話言語の国際デー」

当日午後6時～午前0時に、聖蹟桜ヶ丘駅前ヴィータ・コミュニネ正面広場にある時計塔を、シンボルカラーの青色でライトアップします。「手話言語の国際デー」は、2017年に国連総会で決議され、手話言語が音声言語と対等であることを認め、ろう者の生活において、手話言語によるコミュニケーションや情報提供

が保障されるよう、手話が言語であるという意識を広めることを目的に制定されました。

**問**障害福祉課 **☎**(338)6903・**FAX**(371)1200



#### コミュニティセンターから

**申**問は各館へ。申し込みの記載がないものは当日直接会場へ **貝取こぶし館** **☎**(389)4196 **ID**1003172

#### ●福祉なんでも相談

**日**10月6日(月)午後1時30分～3時 **場**調理室

#### ●元気チェック

**日**10月9日(木)午後1時30分～2時30分 **場**ホール **内**介護予防の軽体操

#### ●グラウンドゴルフ講習会

**日**10月12日(日)午前9時30分 **場**広場 **定**40人(会場先着順) **持ち物**運動靴、水筒、帽子、タオルなど **備考**用具の貸し出しあり

#### ●「こぶし館まつり2025」ボランティア・バザー用品募集

**日**11月16日(日) **募集期間**11月14日(金)まで **備考**バザー用品は未使用品・未开封品・保存食品のみ

#### ●新春コンサート出演団体募集

**開催日**令和8年1月18日(日)午後1時～3時 **募集期間**10月5日(日)～25日(土) **定**6団体(応募者多数の場合は選考) **備考**詳細は、10月1日(水)から貝取こぶし館で配布の募集要項参照

**Vol.2**  
**子ども・若者の主張**

**ID**1017017 **問**子ども・若者政策課 **☎**(338)6958

**川柳に込められた子ども・若者の思いや背景**  
選挙の投票率が低すぎることを知ってこの川柳を考えました。

**選挙して 自分の意見 伝えよう**  
(大石花梨・11歳)

皆さんは、今の子どもや若者はどんなことに疑問を感じていると思いますか？このコーナーでは、小学生～大学生世代の皆さんに投稿いただいた川柳の一部をご紹介します。テーマは「ここが変だよ今の社会！」です。子どもや若者の考えや思いを社会で受け止め、尊重することが重要です。

その他の川柳はこちら

**TOKYO VERDY シリーズ**  
**多摩市に吹く緑の風**  
東京ヴェルディ・インフォメーションコーナー

**No.66**

7月20日に多摩市ヴェルディ応援DAYとして開催された東京ヴェルディ VS FC町田ゼルビアは0-1で悔しい敗戦となりました。当日は東京ヴェルディの豪華景品が当たる多摩市ヴェルディ応援DAYブースの出展や、多摩市×東京ヴェルディのコラボグッズの販売を行いました。ご来場いただいた市内在住・在勤・在学の皆さん、誠にありがとうございました！引き続き東京ヴェルディへの熱いご声援をよろしくお願いいたします！

**次回ホームゲーム** 9月27日(土)午後6時キックオフ **対戦相手**浦和レッズ **場**味の素スタジアム **備考**試合・チケット購入などの詳細は、東京ヴェルディ公式サイト [URL](https://www.verdy.co.jp/) <https://www.verdy.co.jp/> 参照 **問**東京ヴェルディ **☎**03(3512)1969、市役所スポーツ振興課 **☎**(338)6954



**スマホ相談会～高齢者向けスマートフォン普及啓発事業～**

日10月10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  
 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 同席に2人まで(1人30分の入れ替え制) 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  
 申当日直接会場へ 問東京都スマートフォン普及啓発事業事務局 ☎03(6374)7746(年末年始・祝日を除く平日午前9時～午後5時)



**うんどう教室(10月～12月)**

日①10月2日、11月6日、12月4日

各木曜日午前10時～11時②10月9日、11月13日、12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)②豊ヶ丘南公園(雨天中止)  
 持ち物飲み物、帽子、汗拭き用タオル、手袋 備考動きやすい靴と服装で。10月2日、11月13日は体力づくり指導協会による指導 ID1012145 申当日直接会場へ 問高齢支援課 ☎(338)6924

**老人福祉センター寿大学パソコン講座 ワード初級(W初-2)受講生募集**

日10月22日・29日、11月5日・12日・19日・26日各水曜日午後2時～4時 場二幸産業・NSP健幸福祉プラザ704研修室 対市内在住の60歳以上の方でキーボード(文字入力含む)・マウス操作ができる方 定各15人(応募者多数の場合は抽選) ¥1,200円(全回分) 備考記入漏れ・料金不足は無効。詳細は、二幸産業・NSP健幸福

祉プラザ https://www.tama-fu-kushi.org/ 参照または要問い合わせ ID1002887 申10月8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 ☎(356)0303へ

**民生委員・児童委員が友愛訪問を行います**

市内在住の75歳以上のみの世帯を

訪問します。守秘義務がありますので、困り事などがありましたらご相談ください。必要に応じて該当の関係機関を紹介したり、一緒に考えたりします。

民生・児童委員のいない地区(欠員地区)は訪問活動はありません。お住まいの地区の民生委員・児童委員は、公式ホームページを参照、またはお問い合わせください。

備考民生委員・児童委員は厚生労働大臣から委嘱を受けた東京都の非常勤特別職 ID1003126 問福祉総務課 ☎(338)6889・FAX(338)6881



**せいせき音フェス2025 街全体で音楽を楽しもう！**

聖蹟桜ヶ丘の街が音楽にあふれる周遊型音楽イベント！ 街の至る所で、約80組のアーティストが同時進行でライブを行います。今年度はワークショップやキッチンカー他、幅広い方が楽しめる企画も開催！



日10月4日(土)～5日(日) 場聖蹟桜ヶ丘駅周辺の飲食店・商業施設・公園・公共施設など 備考詳細は、せいせき音フェス実行委員会 https://www.seiseki-otofes.com 参照 問・主催せいせき音フェス実行委員会 ☎(400)0048・✉seiseki.otofes@gmail.com



**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。



備考担当地区などは下表のとおり ID1002951 問高齢支援課 ☎(338)6846・FAX(371)1200

担当包括	お住まいのエリア	出張相談日時・場所	
西部 ☎(389)8850	東寺方(3丁目除く)・落川・百草・和田(3丁目除く)・桜ヶ丘・関戸6・貝取(地番)	10/22(水)13:00～14:00 三方の森会館 10/27(月)15:00～16:30 カフェシナモン(東寺方1-2-12) 10/28(火)10:30～12:00 かるがも館	
	東部 ☎(373)7850	連光寺・聖ヶ丘・馬引沢・諏訪	10/17(金)11:00～12:00 ひじり館
	多摩センター ☎(376)2941	落合・鶴牧・南野2～3・唐木田・中沢・山王下	10/14(水)12:30～13:30 TOM HOUSE 10/21(火)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	10/6(月)13:30～14:30 貝取こぶし館	
北部 ☎(357)3711	関戸1～5・一ノ宮	10/18(土)10:00～12:00 コミュニティプレイスあたご(愛宕4-53-1)	
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		

**認知症や障がいなどで、お金の管理や契約手続きなどに不安がある…**

**成年後見制度をご存知ですか？**

**成年後見制度とは…？**

成年後見制度は、認知症や障がいなどで判断能力が不十分な方の財産管理や契約などを、本人の代わりに家庭裁判所が選任した後見人などが行う制度です。判断能力が回復しない限り亡くなるまで続きます。

**●例えばこんな困りごとはありませんか？**

例1 認知症の親が施設入所や入院する際に多額なお金が必要だけど、親の口座からお金を引き出せない。

➔「法定後見制度」を利用すれば、金融機関で本人に代わって後見人などが手続きできるようになります。

例2 自分が将来認知症になったとき、お金の管理や契約手続きができるか不安。

➔「任意後見制度」を利用して、自分の信頼できる人に、将来自分が認知症になった時にやってもらいたいことを事前にお願ひしておくで安心です。

**●後見人などができること**

**○できること**

預貯金の管理、各種支払い手続き、不動産の管理・処分、遺産相続、行政手続き、福祉サービスの契約、医療・福祉施設への入退所手続き、住居の賃貸借契約、本人が結ぶ契約への同意、不要な契約の取消しなど

**×できないこと**

保証人や身元引受人、医療手術の同意、買い物や介護(サービスを契約することは可)、葬儀(火葬は条件を満たせば可)など

制度の詳細は、多摩市社会福祉協議会権利擁護センターにご相談ください。

**お気軽にご相談ください**

成年後見制度などに関する相談や支援は、多摩市社会福祉協議会権利擁護センターで行っています。お気軽にご相談ください。

**●一人一人にあった制度の利用をサポートします**

弁護士・司法書士・社会福祉士などの専門家と連携し、成年後見制度や福祉サービスなどに関する相談を受け付け、法律相談会も行っています。成年後見制度の利用前はもちろん、利用後の相談や支援も行っています。今年度からは弁護士などの専門家を交えて、より本人にふさわしい制度利用や支援方針について検討する会議を設置し、後見人などをはじめとした関係者が、チームとして本人を支援する体制を整えます。

制度利用に関する説明会・講演会などを開催しています。また、出張説明も無料で行います。

**●福祉サービス利用支援事業(あんしんサポート・たま)**

成年後見制度を利用するほどではないけれど不安があるという方を対象に、福祉サービス利用支援や金銭管理のサポート、大切な書類などを預かるサービスです。相談は無料、契約後のサービスは原則有料です。



よく通帳の場所が分からなくなる  
 不要な買い物や詐欺がないか不安  
 支払いや手続きをうまくできない  
 そんな時は、権利擁護センターへご相談ください

## 市民参画

### 傍聴

#### ●令和7年10月多摩市教育委員会定例会

日10月14日(火)・27日(月)午後2時 場教育委員会会議室(バルブ5階)定各10人(会場先着順)付議案件の報告・決定など 1005473 当日直接会場へ 教育振興課 (338)6872

## 市政その他のお知らせ

### (仮称)連光寺六丁目農業公園のオープンに向けた取り組みをしています！

里山の自然環境を保全しながら、農体験ができる場を整備予定です。

#### ●設計説明会(全2回)

日①10月26日(日)午前10時～11時30分 ②28日(火)午後6時～7時30分 場①市役所東庁舎会議室②連光寺東部集会所 定①20人②15人(いずれも会場先着順) 付整備内容の説明 1016634

#### ●公園予定地を訪問しませんか？

日11月16日(日)午前9時～11時 場公園予定地(連光寺6-17付近) 付農作物の収穫体験(定員あり)、予定地の見学 備考雨天中止。定員・プログラム・中止判断などの詳細は、公式ホームページ参照

1017079

#### [共通事項]

甲当日直接会場へ 乙公園緑地課 (338)6953



### 東京都最低賃金が改正されます

10月3日から時間額1,226円に改正されます。都内で労働者を使用する全ての事業場および同事業場で働

く全ての労働者(都内の事業場に派遣中の労働者を含む)に適用されます。

最低賃金の引上げに向けた環境整備のための支援策として、業務改善助成金などの各種助成金制度を設けています。

乙東京都最低賃金について=東京労働局労働基準部賃金課 03(3512)1614、東京働き方改革推進支援センター 0120(232)865、業務改善助成金について=令和7年度業務改善助成金コールセンター 0120(366)440、東京都働き方改革推進支援センター 0120(232)865、東京労働局雇用環境・均等部企画課 03(6893)1100

### マナーを守って人も動物も気持ち良く暮らせるまちに～9月20日(土)～26日(金)は動物愛護週間～

#### ●犬の飼い主の方へ

散歩中のふんは必ず家に持ち帰りましょう。

1002360

#### ●地域猫活動をされている方へ

猫が餌を食べ終わったら必ず片付けましょう。

1002365

#### [共通事項]

乙環境政策課 (338)6952

### 公民館の一部施設で個人利用の試行実施を行います

市民活動の多様化への対応や施設の有効活用のため、10月予約受付分から、ホール・ギャラリー・大会議室(関戸公民館のみ)の個人利用の試行実施を行います。

日1018247 乙永山公民館 (337)6661・(337)6003、関戸公民館 (374)9711・(339)0491

### ミニバス再編します！～多摩市交通マスタープランのオープンハウスを3駅周辺で開催～

公共交通の利便性および持続可能

性の向上に向けて「次期多摩市交通マスタープラン」の策定やミニバス再編を進めています。

日①9月26日(金)②29日(月)③30日(火)、各午後3時～8時 場①小田急多摩センター駅改札口付近(日没後・雨天時は多摩センター駅バスロータリー)②関戸公民館ギャラリー③グリーンナード永山どんぐり広場(永山1-4) 付これまでの意見交換会や市民アンケート結果などを反映した、市の交通の今後の考え方やミニバス再編の方向性など 1018500 甲当日直接会場へ 乙道路交通課 (338)6826

### 不動産無料相談会

お気軽にご相談ください。

日10月11日(土)午前10時～午後3時 場ヴィータモールせいせきさくら広場 備考予約を希望の方は10月10日(金)までに要問い合わせ 甲当日直接会場へ 乙(公社)東京都宅地建物取引業協会第十二ブロック 042(548)1251

### 巡回相談会【東京都ひきこもりサポートネット】

サポートネット相談員が出張相談を行います。ひきこもりの方への声のかけ方などのお悩みを、お気軽にご相談ください。

日10月27日(月)・30日(木)午前10時～午後5時 場しごと・くらしサポートステーション(バルブ2階) 付義務教育を終了した15歳以上で都内在住の、ひきこもりに関する悩みをお持ちの方またはその家族 日1日6組(申し込み先着順) 1018282 甲・主催9月22日(月)午前10時～10月17日(金)午後5時 [9月22日(月)～30日(火)は市内在住者先行受付期間]に、電話で、東京都ひきこもりサポートネット 0120(529)528へ 乙東京都福祉局生活福祉部地域福祉課 03(5320)4039

## 求人・募集

### 食品ロス削減に協力いただける「mottECO 協力店」～mottECO!知ってコ!使ってコ!2025～

mottECOとは、環境省が提唱する、飲食店で食べきれなかった料理を利用者の「自己責任」で持ち帰る行為の愛称です。市では、飲食店での食べ残しによる食品ロスを削減するため、食べ残しの持ち帰りの普及・定着を図る「mottECO普及推進事業」を行います。ご協力いただける飲食店を募集します。

日10月1日(水)～令和8年1月31日(土) 乙取り組み内容普及啓発物(ポスター、ステッカー他)の店内への掲示、持ち帰りを希望する方に持ち帰り容器「mottECO BOX」と注意事項の書かれたチラシの配布(容器への詰め込みはお客さんご自身で行う)、取り組み期間終了後のアンケート回答 備考mottECO BOXと普及啓発物は市が無償配布 1015134 甲 乙公式ホームページのインターネット手続きまたは、公式ホームページ掲載の申込書に必要事項を記入し、ファクシミリで、資源循環推進課 (338)6836・(356)3919へ



### 消防団員募集中!



1001710 乙防災安全課 (338)6802・(339)7422

# いざ、国勢調査!

## 国勢調査2025

調査期日 2025年10月1日

## 国勢調査員がご自宅に伺います!

9月20日(土)から、国勢調査員証を携帯した調査員が各世帯を訪問します。調査書類を配布しますので、ご回答をお願いします。ご不明な点がございましたら、下記コールセンターまでお問い合わせください。

**多摩市国勢調査コールセンター(午前9時～午後7時) ☎03(6632)8686**

**インターネット回答がおすすめ!**

国勢調査は、インターネットでの回答が簡単・便利でおすすめです。ぜひご利用ください。郵送での回答もできます。

●インターネット回答をお手伝いする「回答支援ブース」を設置します

日9月29日(月)・30日(火)午前9時30分～午後4時 場多摩郵便局(鶴牧1-24-2) 持ち物国勢調査員が配布する「インターネット回答依頼書」 甲当日直接会場へ 乙東京都国勢調査実施本部広報渉外担当 03(5321)1111(内線25-516)

1018350 乙企画課 (338)6815



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
教育	電子図書館を使ってみよう!	日9月24日(水)午前11時~正午 場中央図書館サテライトカウンター前	内スマートフォンやパソコンから楽しめる多摩市電子図書館の便利な使い方紹介 持ち物ご自身のスマートフォン・タブレットなど(お持ちの方のみ)備詳細は図書館ホームページ参照ID1016765申当日直接会場へ問中央図書館☎(373)7955
	多摩市立図書館×ココリア多摩センター合同企画読書リレーマラソン	日10月1日(水)~31日(金) 場市立図書館全館	対期間中に図書館で資料を借りた方内図書館の貸出レシートを図書館カウンターに提示で、ココリア多摩センターでお得なサービスが受けられる券をお渡し備券がなくなり次第終了ID1015037問中央図書館☎(373)7955
	話そう!好きな本のこと! (①有吉佐和子②筒井康隆③小川糸)	日①10月11日②11月8日③12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の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ほか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ID1014332申当日直接会場へ問中央図書館☎(373)7955
	公民館事業者提案型講座「老後を安心して過ごすために~これからできること、しておくべきこと~」	日①10月28日(火)②11月26日(水)③12月18日(木)、各午後2時~4時 場関戸公民館大会議室	対原則、市内在住・在勤者定50人(申し込み先着順)内①自分らしい身終いで、人生をもっと楽しむ②今から考える相続対策③円滑な相続に向けて講師①③平澤貴子氏(三井住友信託銀行多摩桜ヶ丘支店財務コンサルタント)②小西憲之氏(三井住友信託銀行多摩桜ヶ丘支店主席財務コンサルタント)備複数受講可ID1018429申問9月22日(月)から、公式ホームページのインターネット手続きで、関戸公民館☎(374)9711・FAX(339)0491へ
暮らし	多摩市立図書館ビブリオバトル	日11月9日(日)①午前10時30分~正午②午後1時30分~3時 場中央図書館サテライトカウンター	対発表者=①小学5年生~高校生②大学生以上定発表者=各6人(応募者多数の場合は抽選)、観戦者=各20人(会場先着順)内お気に入りの本を紹介し、「どの本が1番読みたくなったか」を競うゲーム協力大妻女子大学図書館サークルOLIVE、帝京大学共読サポーターズID1015951申問発表者=10月15日(水)午後5時までに、インターネット手続きまたは電話で、中央図書館☎(373)7955へ。観戦者=当日直接会場へ
	八ヶ岳南麓フェア2025「標高1000メートル!八ヶ岳南麓高原の魅力発見」	日9月27日(土)午前10時~午後5時 場グリナード永山どんぐり広場(永山1-4)	内友好都市である長野県富士見町、および隣接する長野県原村・山梨県北杜市も含めた「八ヶ岳南麓高原」の美味しい高原野菜・食品・雑貨の販売、観光地の紹介ID1018428問多摩市&長野県富士見町共同アンテナショップPonte☎(401)9566
	多摩稲城市民防犯のつどい	日10月10日(金)午後1時15分~4時(0時45分開場) 場パルテノン多摩小ホール	定90人(申し込み先着順)内①式典、安全安心まちづくり宣言②防犯講演③4:4:8呼吸法④歌謡講師②清永奈穂氏[(株)ステップ総合研究所所長ほか]③根来秀行氏(医師、大学教授)、小林亮太氏(帝京科学大学講師)④徳永ゆうき氏(演歌歌手)申問10月9日(木)までに、電話で、多摩稲城防犯協会☎(337)0019へ
	第17回 多摩くらふとフェア2025	日10月12日(日)午前10時~午後5時・13日(祝)午前10時~午後3時 場多摩中央公園	内大量生産の製品にはないクラフトマンの創造によって生まれる個性的な作品の製作・展示販売、ワークショップ(製作体験)共催TAMAセントラルパークJV備荒天中止申当日直接会場へ問主催多摩くらふとフェア実行委員会2025URLhttps://tamacraftfair.com
環境	第18回多摩防犯駅伝パトロール・防犯パレード	日10月19日(日)午前9時~午後3時(8時30分集合) 集合場所総合体育館	コース総合体育館~聖蹟桜ヶ丘駅~永山駅~貝取北公園~落合南公園~桜美林大学多摩アカデミーヒルズ~多摩センター駅しまじろう広場(到着後パレード)申当日直接集合場所へ問主催多摩稲城防犯協会☎(337)0019、市役所防災安全課☎(338)6841
	農業ウォッチングラリー	日10月26日(日)午前9時~午後1時30分 集合場所市役所第二庁舎会議室	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30口(申し込み先着順)コース市役所~関戸地区(果物収穫1カ所)~馬引沢地区(シイタケ栽培見学・果物収穫1カ所)~JA東京みなみ多摩支店大会議室解散(歩程約4km)¥1口1,000円持ち物水筒、軍手、手提げ袋、おにぎり、筆記用具など備コースなど変更の場合あり。動きやすく汚れても良い服装・靴でID1018427申問9月29日(月)~10月3日(金)に、公式ホームページのインターネット手続きまたは電話で、経済観光課☎(338)6848へ
	グリーンライブセンター収穫祭	日10月4日(土)午前10時~正午 場グリーンライブセンターコミュニティガーデン&ファーム	内春にみんなで植えたサトイモ・サツマイモを収穫して食べよう持ち物軍手、汚れても良い靴備自分が植えた苗を掘れない場合ありID1017027申当日直接会場へ問グリーンライブセンター☎(375)8716・URLhttps://tama-gl.c.jp/events/e251004/
	10月の自然観察会「夏の終わり」	日10月7日(火)午前9時45分~11時30分 集合場所旧多摩聖蹟記念館	内都立桜ヶ丘公園内の豊かな植物を観察共催多摩市植物友の会備雨天・荒天中止。歩きやすい靴と服装でID1009625申当日直接会場へ問教育振興課☎(338)6883
はたらく	コミュニティガーデンに宿根草を植えよう	日10月12日(日)午前10時~正午[予備日:13日(祝)] 場グリーンライブセンターコミュニティガーデン	¥500円講師NPO法人GreenWorks備長袖長ズボンの汚れても良い服装でID1017347申問9月23日(祝)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☎(375)8716・URLhttps://tama-gl.c.jp/events/c251012/へ
	みんながいるから私がいる 生き物とのつながりを感じよう!多摩市生物多様性セミナー「川の生き物調査・観察会~外来種について考えよう~」	日10月13日(祝)午前10時~午後0時40分 集合場所交通公園	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40人(応募者多数の場合は抽選)内川に入って水生生物の調査や観察、外来種の解説持ち物飲み物、タオル、帽子、着替え(必要な方のみ)備雨天中止。水にぬれても良い靴と服装で主催多摩市水辺の楽校ID1018461申問9月20日(土)~30日(火)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ファクシミリで、参加者全員の氏名(ふりがな)・年齢(お子さんは学年も)・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
	10月の植物写真展	日毎週月・水曜日除く午前10時~午後4時 場旧多摩聖蹟記念館	内「実り」をテーマに、カラスウリやノブドウなど秋に実る果実の写真展示備10月14日(火)は休館ID1011254問教育振興課☎(338)6883
	創業女子会~セミナー&先輩起業家体験談~	日①10月27日(月)②11月20日(木)、各午後1時~4時 場キャリア・ママホール(落合1-46-1ココリア多摩センター5階)	対創業に興味・関心のある女性定各20人(申し込み先着順)講師①堤香苗氏[(株)キャリア・ママ代表取締役]ほか②浜田有里恵氏[(株)キャリア・ママキャリアコンサルタント]他ID1005600申問①10月20日(月)②11月13日(木)までに、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)6867へ

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。市外局番の記載のない電話番号などの市外局番は、(042)です。申し込みの宛て先住所が記載されていない場合は、郵便番号のみで送れます。

分類	名称	日時・場所	対象・定員・申し込み・問い合わせなど
	健康づくり推進員主催事業	備動きやすい靴と服装で。試行でウォーキング用ポール持参可(ノルディックポールは不可)。雨天中止	健康推進課 ☎(376)9139
	10月の月例ウォーキング	日集合①10月7日(火)=グリナード広場(永山1-4)②14日(火)=九頭龍公園③21日(火)=パルテノン多摩大階段下	対初心者内①永山コース②聖蹟桜ヶ丘コース③多摩センターコース 持ち物 飲み物、帽子、雨具(傘は不可) ID①1011720②1011721③1011728 申当日午前9時45分~10時に、直接集合場所へ
	青柳崖線(はけ)の断層に沿って、涼しい樹陰と湧水をたどるウォーキング	日10月16日(木)午前9時30分~正午ごろ 集合 JR南武線西国立駅改札口前	対中級者定25人(申し込み先着順) コース 矢川弁財天~矢川緑地~矢川・はけ沿い~くにたち郷土文化会館~古民家・城山公園~谷保天満宮解散(歩程約5km) 持ち物 飲み物、帽子、雨具(傘は不可) ID1018242 申9月22日(月)から、電話で、健康推進課へ
	10月のスポーツ・健康・体力相談	日10月8日(水)午前10時~11時50分・23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 バランスボールを使ってみよう 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 ID1011366 申問 電話または直接、総合体育館 ☎(374)2313へ
		日10月19日(日)午前10時~正午(1枠20分) 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 関節痛相談会(スタジオレッスンなし) 備当日空いている場合は直接申し込み可 ID1011366 申問 電話または直接、アクアブルー多摩 ☎(338)7667へ
	災害ボランティア講座(運営編)	日10月18日(土)午前10時~午後0時30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)	定30人(申し込み先着順)内 災害ボランティアセンターの動き・役割、ボランティアマッチング 講師 浅倉大地氏(国土館大学防災・救急救助総合研究所講師) 持ち物 筆記用具 申問 主催 インターネット手続き・電話またはメールで、多摩ボランティア・市民活動支援センター URL https://tama-shakyo.jp/20251018saigaikouza ・ ☎(373)6611 ・ ✉tamavc@tamashakyo.jp へ
	秋の『ボランティアCafé』~ボランティアを知ろう!体験しよう!~	日10月23日(木)午前10時15分~11時 場 スターバックスコーヒーヴィータモールせいせきテラス席(雨天時店内)(関戸4-72)	対多摩市または近隣在住・在勤・在学者定9人(申し込み先着順) ¥380円~(1ドリンクオーダー制)内 手話を使ったボランティア活動の紹介とミニ手話講座 講師 多摩市手話サークル「クローバー」 申問 主催 9月24日(水)から、インターネット手続きまたは電話で、多摩ボランティア・市民活動支援センター ☎(373)6611 ・ URL https://forms.gle/JUz45678KXX6Gkc48 へ
	手芸でボランティアをしよう!~メリヤス細編みで編むレオパード柄ポーチを作る~	日11月7日(金)午前10時~午後0時30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)	対多摩市または近隣在住・在勤・在学者でくさり編みと細編みができる方定16人(申し込み先着順) ¥2,000円(材料費) 講師 千葉あやか氏(クロッシュデザイナー) 持ち物 かが針5号、ハサミ、とじ針 備当日欠席の場合も要支払い 申問 主催 9月24日(水)から、インターネット手続きまたは電話で、多摩ボランティア・市民活動支援センター ☎(373)6611 ・ URL https://tama-shakyo.jp/20251114shugei-volunteer へ
	永山公民館サロンライトコンサート	日10月11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 琉(三線・唄)=島唄ほか、渡邊理紗子(ピアノ)=ソルフェジェット(パッサ)他 ID1018248 申当日直接会場へ 問 永山公民館 ☎(337)6661
	パル多摩エコール「舞台上で楽しむダンスのワークショップ」	日10月12日(日)午後2時~5時 場 パルテノン多摩小ホール	対中学生以上の女性定20人(申し込み先着順) ¥中学・高校生=3,000円、大人=4,500円内 日常の動作をダンスにしてみる体験など 講師 土井由希子氏(Melos Dance Experience主宰) 申問 10月11日(土)までに、インターネット手続きで、パルテノン多摩 URL https://www.parthenon.or.jp/event/danceworkshop2025 ・ ☎(375)1414へ
	はじめての水引講座	日10月18日(土)午前10時~正午 場 市民活動・交流センター創作活動室2	対18歳以上定10人(申し込み先着順) ¥300円内 水引で梅結びのキーホルダー製作 ID1018234 申問 10月1日(水)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
	公民館市民企画講座「絵手紙講習会」(全4回)	日①10月20日②27日③11月10日④17日、各月曜日午後1時30分~3時30分 場 永山公民館集會室	定20人(申し込み先着順) ¥2,000円(全回分)内 ①絵手紙って何?②季節の花③爽りの秋を描いてみよう④年賀状、祝い箸袋 講師 小谷陽子氏(ボランティアサークル「絵手紙くるくる」代表) 備手話ボランティアあり ID1012536 申問 企画 9月22日(月)から、電話またはファクシミリで、ボランティアサークル「絵手紙くるくる」 ☎090(2786)8116小谷 ・ FAX(355)5087太田へ
	第13回 多摩市総合福祉センター将棋大会(世代間交流)①有段者②将棋初心者・級位者	日10月25日(土)午前10時~午後4時 場 二幸産業・NSP健康福祉プラザ集會室	対小学生以上(小学3年生以下は要保護者同伴)定①8人②16人(いずれも応募者多数の場合は抽選)内 予選後、各上位1人による①優勝決定戦②トーナメント戦 協力 日本将棋連盟 申問 主催 10月3日(金)必着の、往復はがきに必要事項を記入し郵送、またははがきを直接持参で、〒206-0032南野3-15-1二幸産業・NSP健康福祉プラザ3階センター事務室 ☎(356)0303 ・ URL https://www.tama-fukushi.org/ へ
	音と楽しむおはなし会~松本春野さんの絵とともに~	日10月25日(土)午後2時~3時10分 場 中央図書館活動室1	定60人(会場先着順)内 音楽と一緒に絵本を楽しむ朗読会 出演 中田真由美(朗読家・絵本セラピスト)、Saigottimo(朗読家)、石貫慎太郎(ギター)・aco(アコーディオン) ID1018249 申当日直接会場へ 問 中央図書館 ☎(373)7955
	東京文化財ウィーク2025【特別公開】旧辻陶房主屋兼作業場及び旧辻陶房登り窯	日10月29日(水)午前10時~11時・午後1時~2時、11月3日(木)午前10時~11時・午後1時~2時 場 市内(参加者のみに連絡)	定各10人(応募者多数の場合は抽選) ¥1,000円内 陶芸家・辻清明と辻協が数々の作品を作り出した通常非公開の住居兼仕事場と登り窯を特別公開 主催 (有)わっか 備 駐車場なし。歩きやすい靴で ID1018290 申問 9月24日(水)~10月8日(水)に、公式ホームページのインターネット手続きで、教育振興課 ☎(338)6883へ



健康・福祉



文化



## 講座・催し物

日日時・日程・期間 場場所 対対象 定定員 費用(記載のないものは無料) 内内容 備備考 申申し込み 問問い合わせ  
 ID公式ホームページのトップページにある「広報ID検索」に7桁の数字を入力すると関連ページにアクセスできます

分類	名称	日時・場所	対象・定員・申し込み・問い合わせなど
スポーツ	第39回武道祭	日10月5日(日)午前9時30分～正午 場武道館	内演武披露(剣道、少林寺拳法、空手道、居合道、弓道、なぎなた、合気道、太極拳)ID1003892申当日直接会場へ問主催(一財)多摩市スポーツ協会☎(376)4155
	10月の障がい者スポーツ体験教室	日10月7日(火)午後2時～3時場総合体育館第2スポーツホール	内ダンス、ヴェルディテニス持ち物運動靴、飲み物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
	多摩市の多様な橋を巡るノルディックウオーキング体験教室	日10月15日(水)午前9時30分～11時30分(9時15分から受け付け) 集合多摩中央公園遊具広場前	対市内在住・在勤・在学者定25人(申し込み先着順)コース多摩中央公園～いちょう橋～Y字橋～鶴乃橋～風の橋～多摩中央公園解散(歩程約3.5km)持ち物帽子、タオル、飲み物備雨天中止。ノルディックポールの貸し出しあり。運動できる服装・靴、両手の空くかばんで主催多摩市スポーツ推進委員協議会ID1011279申問9月22日(月)～10月14日(火)までに、電話で、スポーツ振興課☎(338)6954[当日は☎070(1591)6185]へ
	多摩市、(一財)多摩市スポーツ協会主催事業 第51回多摩市民スポーツ大会ID1003873		
	アーチェリー市民大会	日10月12日(日)午前10時～午後4時場総合体育館第6スポーツホール	対中学生以上の市内在住・在勤・在学者または協会会員¥500円持ち物弓具、室内用運動靴備運動できる服装で申問10月4日(土)までに、メールまたは電話で、アーチェリー協会☎takamo450@yahoo.co.jp・☎090(1508)9244(午後6時～9時)秋葉へ
	なぎなた市民大会	日11月2日(日)午前10時30分～午後4時場武道館	対小学生以上の市内在住・在勤・在学者¥1,000円(昼食代含む)持ち物なぎなた、防具、飲み物申問10月8日(水)までに、電話で、なぎなた連盟☎(374)7782西田へ



## 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。ID1003237

### 生活困窮者自立相談

日月～金曜日午前9時～午後6時、土曜日午前9時～午後5時備考ひきこもりに関する相談にも応じます問場しごと・くらしサポートステーション(ベルブ2階)☎(338)6942

### 居住支援相談窓口

日月～金曜日午前9時～午後6時、土曜日午前9時～午後5時問場居住支援相談窓口(ベルブ2階)☎(401)8640

### 休日納税相談(納税課・保険年金課)

日9月28日(日)午前8時30分～正午・午後1時～5時場市役所1階保険年金課問納税課☎(338)6852、保険年金課☎(338)6934

### 高齢者在宅療養支援窓口

日月～金曜日午前10時～正午・午後1時～4時問高齢者の在宅療養の医療に関する相談窓口多摩市高齢者在宅療養支援窓口(多摩市医師会)☎(357)1677

### 就職相談(予約不要)

日月～金曜日午前9時～午後5時問場ハローワーク府中永山ワークプラザ(ベルブ4階)☎(375)0951

### 創業・経営相談

日月・水・木曜日午後1時～5時問場経済観光課☎(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分問場市役所第二庁舎2階経済観光課☎(338)6867

### 犯罪被害者などの相談窓口(予約不要)

日月～金曜日午前9時～午後5時問場平和・人権課(ヴィータ7階)☎(338)6914

### LGBT電話相談☎(355)2112(専用ダイヤル)(予約不要)

日奇数月第3火曜日午後4時～8時、偶数月第3火曜日午後2時～6時問場TAMA女性センター(ヴィータ7階)☎(355)2110

### 女性を取り巻く悩みなんでも相談

問場TAMA女性センター(ヴィータ7階)☎(355)2110

### 面接相談

日火・金曜日午前9時30分～午後0時30分、土曜日午後1時30分～4時30分  
 ・電話相談☎(355)2111(予約不要)

日木曜日午前10時～午後1時・1時30分～4時30分(相談時間は30分程度)

### 女性のための法律相談

日第3水曜日午前9時30分～正午問場TAMA女性センター(ヴィータ7階)☎(355)2110

### 消費生活相談(予約不要)

日月～金曜日、第1・3土曜日午前9時30分～正午、午後1時～4時(第1・3木曜日を除く)問場消費生活センター消費者相談室(ベルブ3階)☎(374)9595

### 外国人のための生活相談室

(LIFE COUNSELING FOR FOREIGNERS)

日(ひにち)第1・3木曜日午後1時30分～4時30分(Date)1st and 3rd Thursdays, PM1:30～4:30問場(ところ)

多摩市国際交流センター(ヴィータ7階)(Place)Tama City International Center※Please make a reservation by phone.☎042(355)2118

### 多摩市社会福祉協議会権利擁護センターによる相談

#### ・弁護士によるふくし法律相談

日第3木曜日午後1時30分～3時30分

#### ・社会福祉士による成年後見相談会

日第5火曜日午後1時30分～3時30分(共通事項)

問場権利擁護センター(二幸産業・NSP健康福祉プラザ7階)☎(373)5677

### 総合オンブズマンによる苦情相談

日月～金曜日問場市役所4階オンブズマン事務局☎(338)6809

## 子どもの相談

子どもと家庭に関する総合相談☎(355)3777(予約不要)※面接は要予約

日月～土曜日午前8時30分～午後6時備考虐待に関する相談にも応じます

問場こども家庭センター「にじたま」☎(355)3833

### ひとり親家庭相談※面接は要予約

日月～金曜日午前9時～午後5時問場市役所4階子ども・若者政策課☎(338)6833

### 電話教育相談「子どもホットライン」

☎(372)2000(予約不要)

日月～金曜日午前10時～正午・午後1時～5時問場教育センター☎(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時場諏訪複合教育施設「かけはし」2階備考インターネットやSNSのトラブルに関する相談にも応じます問

障害福祉課発達支援室☎(374)2717、教育センター☎(372)1010

### 就学・転学相談☎(372)2050

日月～金曜日、第2・4土曜日午前10時～正午、午後1時～5時問場教育センター(諏訪複合教育施設「かけはし」2階)☎(372)1010

### 受験生チャレンジ支援貸付事業相談

日月～金曜日午前9時30分～午後4時30分問場市役所2階福祉総務課☎(400)0868

### 養育費等に関する弁護士無料相談

日10月1日(水)午後2時～午後5時・22日(水)午後2時～午後5時・31日(金)午前9時～正午(相談時間は45分以内)問子ども・若者政策課☎(338)6833

## 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「の一ま」

日月～金曜日午前9時30分～午後6時、第1・3土曜日午前9時30分～午後5時問場マルシェたま(健康センター4階)☎(311)2300

#### ・地域活動支援センター「あんど」

日月～土曜日(第2土曜日を除く)午前8時30分～午後5時問場多摩市社会福祉協議会(二幸産業・NSP健康福祉プラザ3階)☎(356)0307

### 障がい者の就労相談

日月～金曜日午前9時30分～午後6時、第1・3土曜日午前9時30分～午後5時問場障がい者就労支援センター「なちゅーる」(健康センター4階)☎(311)2324

## 暮らしの専門相談

相談時間は30分(交通事故相談、人権・身の上相談、行政相談は50分)です。法律相談・税務相談の予約は相談日の1週間前から、また、その他の相談は相談日の属する月の1カ月前の月初めの日から受け付けます。

問場市役所1階市民相談室☎(338)6806

### 法律相談

日月・火・木曜日(第5月・火・木曜日を除く)。相談時間帯は週・曜日により異なります。

### 税務相談

日10月7日・21日・28日各火曜日午後1時30分～4時30分、14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10月14日(火)午後1時30分～4時、28日(火)午前9時30分～正午

### 交通事故相談

日10月2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10月6日(月)午後1時30分～4時、27日(月)午前9時30分～正午

### 不動産取引相談

日10月27日(月)午後1時30分～3時

### 年金・社会保険・労務相談

日10月23日(水)午後1時30分～4時

### 人権・身の上相談

日10月2日・16日各木曜日午前9時30分～正午、9日・23日各木曜日午後1時30分～4時

### 行政相談

日10月16日(水)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

せつしよくえんげ  
摂食嚥下機能診療

むせたり、食べることや飲み込むことに困難を感じている方を対象に

診療を行っています。  
●毎月第2木曜日午後2時30分～4時30分 保険診療の自己負担あり  
●歯科診査など 1002786 持ち物健康保険証、お薬手帳  
●問診健康推進課(健康センター) ☎(376)9149へ

## これならできる!健康・栄養相談

●10月7日(火)・27日(月)午前9時10分・9時40分・10時10分・10時40分・11時(相談は各回1時間程度) ●10人(申し込み先着順) ●健康結果の見方と相談。その他健康に関する相談も

可備考健康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 1012092 問診場公式ホームページのインターネット手続きまたは電話で、健康推進課(健康センター) ☎(376)9139へ



## 受診相談(救急相談、医療機関案内)

1002731

- 消防庁救急相談センター(24時間) ☎#7119、☎042(521)2323  
病院に行くか救急車を呼ぶか迷っている方はご連絡ください。相談医療チーム(医師、看護師、救急隊経験者など)が年中無休で対応しています。
- 子供の健康相談室 小児救急相談(東京都) ☎#8000、☎03(5285)8898  
●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。

●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
9/21(日)	多摩センタークリニックみらい	落合1-38 マグレブパーキングビル1階	(316)8570
9/23(祝)	こどもクリニックしみず	鶴牧1-24-1 新都市センタービル3階	(373)0512
9/28(日)	あべ多摩センター内科	鶴牧1-22-2	(373)7755
10/5(日)	まえはら小児科	関戸4-72 ヴィータモールせいせき5階	(374)5028

## ●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) ☎(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 ☎(376)8009

## 市民のひろば

11月5日号の原稿受け付けは9月19日(金)～9月29日(月)です(先着30団体)。掲載には条件あり(掲載規定参照)。掲載規定・掲載用紙は公式ホームページに掲載の他、市役所3階秘書広報課、聖蹟桜ヶ丘駅・多摩センター駅各出張所、永山公民館で配布 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  
●貝取テニスクラブ 毎週火・水・土・日曜日、祝日、各8:00～16:00 貝取北公園テニスコート ●中学生以上の市内在住・在勤者 ¥入会金(3,000円)、年会費(10,000円) ●備考原則日曜日10:00～12:00に球出し練習あり。体験無料 ☎kaidori@hotmail.com 郡高秀  
●健康体操ヨガ ①ヨーガ=第1・3火曜

日②コアトレーニング=第2・4火曜日、各13:15～14:45 ●①二幸産業・NSP健幸福社プラザ②からきだ菖蒲館 ●60歳以上の方。男性歓迎 ¥入会金(無料)、1回(840円) ●備考500円で体験可 ☎090(6185)2180 清水  
●スポーツW吹矢多摩市中央支部 毎週水・日曜日9:00～11:30 瓜生小学校、東落合小学校ほか ●どなたでも ¥入会金(無料)、月会費(1,000円) ●備考フレイル予防・健康寿命の維持増進が図れます ☎090(3247)4515 秋山雅和  
●朗読を楽しむ会 毎月第2・4木曜日13:30～16:00 ●二幸産業・NSP健幸福社プラザ502会議室ほか ●20歳以上の市内在住者 ¥入会金(無料)、月会費(3,000円) ●備考別途場所代1回100円。短編作品など朗読 ☎(338)2205 森章二  
●多摩吹矢聖蹟支部 ①毎週日曜日②第1・2・3土曜日、各13:00～16:00 ●①多摩中学校クラブハウス②関・一つむぎ館 ●どなたでも ¥入会金(無料)、月

会費(1,500円) ●備考腹式呼吸を使った健康スポーツ ☎090(6704)5124 松田  
●多摩スマイル吹奏楽団 毎週日曜日18:00～21:00 永山公民館 ●吹奏楽に興味のある方 ¥入会金(無料)、月会費(2,000円) ●備考多摩地区で福祉施設などへの訪問演奏を中心に活動しています。初心者、ブランクのある方も大歓迎です ☎tamasma2525@gmail.com 鈴木

## 催し案内

●育てよう 世界につながることばと心 ●9/23(祝)14:00～16:00 関戸公民館大会議室 ●無料 ☎ヒッポファミリークラブ ☎0120(557)761 中川(平日10:00～17:30)  
●多摩市福祉センター油絵同好会 10/3(金)～8(水)10:00(初日13:00)～17:00(最終日16:00) 永山公民館ギャラリー ●無料 ☎多摩市福祉センター油絵同好会 ☎090(5827)4065 大輪

●多摩混声合唱団「第26回定期演奏会」 10/5(日)13:30(13:00開場) ●パルテノン多摩大ホール ●¥1,000円 ●備考ヘンデル：メサイア他。ご来場お待ちしております ☎多摩混声合唱団 ☎(371)5701 新井  
●スポーツウエルネス吹矢技術講習会 10/6(月)・27(月)、11/3(祝)・24(月)・22(月)、各12:30 ●総合体育館第2スポーツホール ●無料 ☎多摩市スポーツウエルネス吹矢協会 ☎090(2448)9057 山田  
●多摩市硬式テニスミックスダブルス大会 12/7(日)～14(日)8:00 ●多摩東・一本杉・奈良原各公園庭球場 ●¥1組3,000円 ●備考締め切り=10/20(月)、多摩市硬式庭球連盟ホームページ参照 ☎愛宕テニスクラブ ☎atagotennis.c@gmail.com 西山

YouTube  
多摩市公式チャンネル

## 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

“東北で人気のベンチャーズバンド”  
貴重な東京公演!!  
エレキサウンド コンサート♪  
**仙台ベンチャーズ**  
公演迫る!!  
チケットはお早めに!  
2025年10月3日(金)  
パルテノン多摩小ホール  
昼の回 15:00開演(14:30開場)  
夜の回 18:30開演(18:00開場)  
各回2,000円 ※高校生以下無料  
ネット購入  
チケット取扱い  
●パルテノン多摩総合案内(窓口販売 現金払いのみ)  
●ネット購入 Peatix(ピーテックス)  
https://sendaiventures1003.peatix.com  
●電話予約 090-9231-8054  
主催:有限会社 丸保ビル(映像部) 西東京市田無町4-29-8  
お問い合わせ TEL 090-9231-8054

多摩市在住、60歳以上、おしごとをお探しの方へ  
お近くの会場にぜひご参加ください。  
**3つの会場で入会説明会開催**  
桜ヶ丘会場 予約制 10/9(木) 9:30～11:30  
多摩センター会場 予約制 10/10(金) 9:30～11:30  
永山会場 予約制 10/15(水) 14:00～16:00  
入会説明会の会場は、上記からお選びください  
公益社団法人 生涯現役 地域で働き 地域に貢献  
**多摩市シルバー人材センター**  
〒206-0013 多摩市桜ヶ丘4-40-1  
まずは、ホームページまたはお電話にてご予約ください  
※10月入会ご希望の方は、10/2(木)まで  
**TEL.042-371-3580**

10月1日  
から

# けんこう 多摩市健幸ポイント「TAMAるんるん♪」開始!

~無料アプリでかんたん!楽しく歩いて健幸に!~

## 1 「TAMAるんるん♪」とは?

ウォーキングや健診受診、イベント参加など、健幸的な行動でポイントが貯まるアプリです。**一定のポイントを貯めて指定期間までに応募すると、市内で使える“au PAYクーポン2,000円相当”が抽選で750人に当たります。**

**対象**18歳以上の市内在住・在勤・在学者

## 2 アプリ説明会開催!

アプリのインストールや基本的な機能を学べる説明会を実施します。

**日**①10月4日(土)・7日(火)②10月5日(日)・9日(木)③10月15日(水)・18日(土)、各午前9時30分~午後4時30分(各回30分) **場所**①ベルブ永山②中央図書館③関戸公民館 **定員**各6人(申し込み先着順) **持ち物**ご自身のスマートフォン **申し込み**9月22日(月)~各回3日前に、インターネット手続きまたは電話で、企画課へ



申し込みはこちら▶

## 3 ウォーキング教室開催!

正しい歩き方や日常で取り入れられるエクササイズを楽しくわかりやすく教えてもらいます。

**日**11月30日(日)午前10時~11時30分(9時30分開場) **場所**パルテノン多摩 **対象**当日までに「TAMAるんるん♪」を利用できる方 **定員**60人(応募者多数の場合は抽選) **持ち物**ご自身のスマートフォン **講師**デューク更家氏(美と健康をデザインするウォーキングアーティスト) **備考**動きやすい服装で **申し込み**9月22日(月)~10月20日(月)に、インターネット

申し込みはこちら▲



◀デューク更家氏



説明会やウォーキング教室参加でも、TAMAるんるん♪のポイントがもらえます!

高齢者を対象とした、スマートフォン購入費助成事業の準備を進めています。詳細は、たま広報10月20日号でお知らせ予定です。

☎高齢支援課 ☎(338)6846・☎(371)1200

☎1018289 ☎アプリについて=多摩市健幸ポイント事業コールセンター ☎0570(031)033[10月1日(水)から]、事業について=市役所企画課 ☎(338)6916

詳細はこちら▲

# テレビ・映画で出会う街 多摩

競技かるたに青春をかける高校生を描いた映画『ちはやふる』の新作テレビドラマを撮影支援!



末次由紀原作、広瀬すず主演で大ヒットした映画『ちはやふる』3部作(2016年~2018年公開)。それから10年後の世界が、日本テレビ7月期水曜テレビドラマで帰ってきました。

全10話が9月上旬に放映完了したばかりの『ちはやふる-めぐり-』。

物語は、小倉百人一首かるた選手権大会会場の場面からスタート。幽霊部員の藍沢めぐる(当真あみ)が、新たに顧問となった大江湊(上白石萌音)と出会い、競技かるたの世界に引き込まれてゆく...という導入部として重要なシーンは、武道館で撮影されました。

これは、昨年末の制作サイドからの熱心なリクエストに始まり、数カ月をわたって市の関係部署と交渉・調整を行った結果、全面的な協力を得て実現に至ったものです。

4月~5月の計7日間に、総勢200名規模の

観客エキストラが参加。制作サイドが募集した方々に混じって、たまロケ会員エキストラも7日間で40名以上が大熱演。エキストラ初経験の方もいて、「制作現場を間近で観られたのは貴重な経験だった」「よく言われる“役者は待つのが仕事”を実感した」などの感想も。また、「感化されて、百人一首を復習し始めた」という方まで現れ、皆さんの話題作りにも貢献することができました。

たまロケは、市民の皆さんに映像制作の魅力を実感していただけるよう、引き続き市と協力してロケ撮影支援活動やホームページなどでの情報発信を行っていきます。



たまロケーションサービス(通称「たまロケ」)は、市と協働で、ロケ誘致活動を行っています。

今回は、この初夏地上波テレビと動画配信系のそれぞれで話題となったドラマ2作品の、ロケ撮影支援についてご紹介します。

原作は韓国でウェブ漫画化・実写化もされた人気ドラマ『私の夫と結婚して』日本版ドラマもロケ撮影支援!

日本版は小芝風花と佐藤健のW主演。Amazon Prime Videoで全10話が配信中です。

多摩市のどこが登場するかは、この作品の想定外の面白さを楽しみながら、探してみてください。ヒントは「亀」「池」「にわか雨」...



☎たまロケーションサービス ☎(400)1706・☎(400)1707・☎office@tamaloc.com・☎https://www.tamaloc.com/

