



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11月5日(水)午前10時15分～11時45分(10時受け付け)場貝取こぶし館ホール1・2対市内在住のシニア定30人程度(申し込み先着順)内ガムで咀嚼力をチェック他持ち物飲み物、上履き備考当日空いている場合は直接申し込み可ID1017051申問10月20日(月)～11月4日(火)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



老人福祉センター寿大学パソコン講座 ワード経験者レベルアップ(W経-2)受講生募集

日12月3日・10日・17日・24日、令和8年1月7日・14日・21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、ワードを使用したことがある方定各15人(応募者多数の場合は抽選)¥1,400円(全回分)ID1002887申問11月19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、返信欄宛面に住所・氏名を記入し郵送、または住所・氏名を記入した通常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

出張しています！認知症を知り、備えるための「認知症サポーター養成講座」

日平日午前9時～午後4時(各90分)対市内在住・在勤・在学者を中心とした5人以上の団体(事業所、サークル、自治会、友人同士など)内認知症の基礎知識・向き合い方講師多摩市地域包括支援センタースタッフ他備考会場は希望者が用意。受講後修了証を配布ID1002934申問実施希望日の約2カ月前までに、公式ホームページのインターネット手続きで、高齢支援課☎(338)6846へ



スマートフォン相談会(東京都事業)

日11月7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(会場先着順。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ID1014739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(年末年始を除く平日午前9時～午後5時)

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」

日11月14日(金)午後2時場永山公民館視聴覚室対市内在住・在勤者定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ートフォ

ン操作の初歩講師松井貴光氏(ドコモショップグリード永山店)持ち物ご自身のスマートフォンID1011731申問10月22日(水)午前9時から、電話で、永山公民館☎(337)6661へ

スマートフォン教室(全4回)

日11月18日・25日、12月2日・9日各火曜日午後2時～5時場唐木田コミュニティセンター会議室3対60歳以上の都民で、スマートフォンをお持ちでない方、または操作に慣れていない方定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持ち物ご自身のスマートフォン(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。初参加者にポイント付与ID1012114申問11月11日(火)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(平日午前9時～午後5時)へ



聞こえと補聴器の相談会

日11月22日(土)午前10時30分～午後3時30分(相談時間は1時間程度)場二

幸産業・NSP健幸福祉プラザ7階対市内在住の耳が聞こえにくい方とその家族定8人(申し込み先着順)申問10月22日(水)午前10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☎(356)0307・FAX(356)1155へ

水害発生時に自力での避難が難しい方の個別避難計画などを作成します

対象者に作成のための同意書を郵送します。対原則、一ノ宮1～4丁目、関戸1～5丁目、連光寺1丁目、東寺方1丁目、桜ヶ丘4丁目、和田の一部に在住の、障害分野における避難行動要支援者に該当する方備考転入した方などは、同意書が届かない場合あり。作成希望者は要問い合わせID1018296申問12月19日(金)までに、郵送で、同意書を記入し、〒206-8666障害福祉課☎(338)6847・FAX(371)1200へ

マルシェたまを臨時閉所します

閉所日時10月24日(金)午後1時～6時、27日(月)終日備考25日(土)は休所問マルシェたま☎(311)2300、障がい者就労支援センター「なちゅーる」☎(311)2324

高齢者のスマホデビューを応援します～高齢者スマートフォン購入費助成事業～

対次の全ての要件を満たす方①多摩市に住民登録があり、令和8年3月末時点で65歳以上の方②下表の指定店舗で、自身が使用するため、初めて一定の機能を有するスマートフォンを購入する方③購入した端末で、都公式アプリ・LINE登録、多摩市健幸ポイントアプリ「TAMAるんるん」のインストールができる方対象機種マイナンバーカードを読み取れるNFC認証機能搭載で、iOS16.6以上またはAndroid11以上のスマートフォン補助金額上限額30,000円(データ通信契約をしたスマートフォン本

体購入費や契約事務手数料などを含む)申請期間11月1日(土)～令和8年2月27日(金)必着(予算額に達し次第終了)申請方法①指定店舗に電話で来店予約(補助制度を利用する旨お伝えください)②購入後、スマートフォンの基本操作などを学ぶ③オンラインで補助金の申請持ち物顔写真付きの本人確認書類(マイナンバーカード、運転免許証など)、本人名義の通帳またはキャッシュカードID1018421問高齢支援課☎(338)6924



▼指定店舗

店舗	電話番号
auショップ聖蹟桜ヶ丘(一ノ宮2-11-32)	0800(700)0789
auショップ多摩永山(永山1-5-6ベルブ永山1階)	0800(700)0802
auショップコリア多摩センター(落合1-46-1コリア多摩センター1階)	0800(700)0799
ドコモショップ京王聖蹟桜ヶ丘店(関戸1-10-1京王聖蹟桜ヶ丘SC B館5階)	0120(815)608
ドコモショップグリナード永山店(永山1-4グリナード永山1号館3階)	0120(022)420
ドコモショップコリア多摩センター店(落合1-46-1コリア多摩センター3階)	0120(520)608
ソフトバンクヴィータモールせいせき(関戸4-72ヴィータモールせいせき5階)	(311)2611
ソフトバンクグリナード永山(永山1-4グリナード永山1号館2階)	(311)3910
ソフトバンクコリア多摩センター(落合1-46-1コリア多摩センター2階)	(355)6333

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)	11/6(木)14:00～15:00桜ヶ丘集会所 11/25(火)10:30～12:00かるがも館 11/26(水)13:00～14:00三方の森会館 12/22(月)15:00～16:30カフェシナモン(東寺方1-2-12)
東部☎(373)7850	連光寺・聖ヶ丘・馬引沢・諏訪	11/20(木)13:30～15:00ココモ連光寺 12/19(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	11/11(火)12:30～13:30TOM HOUSE 11/18(火)14:00～15:30からきだ菖蒲館 12/9(火)12:30～13:30TOM HOUSE
中部☎(375)0017	永山2～7・貝取2～5・豊ヶ丘2～6・南野1	11/18(火)13:30～14:30豊ヶ丘福祉館 12/1(月)13:30～14:30貝取こぶし館
北部☎(357)3711	関戸1～5・一ノ宮	11/15(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	12/20(土)10:00～12:00コミュニティプレイスあたご