



育児相談

日 1月28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 申間 12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ヶ月児健康診査(内科・産婦健康診査)、1歳6ヶ月児健康診査(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 申間 こども家庭センター「にじたま」 ☎ (376)9177

離乳食講習会～レパートリーを増やそう！ステップアップコース～

日 1月20日(火)午後1時30分~3時 場 健康センター 対 令和7年3月~6月生まれの子どもがいる方 定 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。第2子以降も受講可 ID 1003426 申間 12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 1月28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について、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 申間 電話または直接、こども家庭センター「にじたま」 ☎ (376)9177へ

多摩市ファミリー・サポート・センター会員募集・説明会

日 1月17日(土)午後1時30分~3時 場 永山公民館 視聴覚室 定 10人 (申し込み先着順) 保育 3人 (1歳6ヶ月児以上。申し込み先着順) ID 1012750 申間 12月23日(火)から、電話で、多摩市ファ

ミリー・サポート・センター ☎ (357)5105・URL <http://famisapo.tama.jp/>へ

京王Jr.ウインターカップ2025－26(2025年度第6回全国U15バスケットボール選手権大会)

日 1月4日(日)~8日(木) 場 京王アリーナ TOKYOメインアリーナ・サブアリーナ(調布市西町290-11) 主催(公財)日本バスケットボール協会 申間 当日直接会場へ 場 京王電鉄(株) 沿線価値創造部 ☎ (337)3046



里親の話を聞く会「養育家庭(里親)体験発表会」

日 1月17日(土)午後2時30分~4時 場 中央図書館活動室1 定 30人 (申し込み先着順) 内 里親の体験発表会、里親制度説明など 企画 多摩児童相談所 フォスタークリング機関二葉学園 ID 1016260 申間 1月16日(金)正午までに、インターネット手続きで、多摩フォスタークリング機関二葉学園 URL https://www.futaba-yuka.or.jp/int_gak/fosterparent_blog/5836/ ☎ (042)444-0191へ

市役所発着の貸し切りバスでパノラマリゾートスキー場へ行ってみませんか？

日 1月31日(土)午前7時~2月1日(日)午後5時30分(予定) 対泊先 八ヶ岳少年自然の家(男女別の相部屋。家族構成によっては、部屋が分かれる場合あり) 定 40人 (応募者多数の場合は抽選) ￥高校生以上=10,460円、幼児、小・中学生=7,090円、幼児寝具なし=4,790円 [費用は昼食・リフト券・レンタル用具の料金を除いた金額。リフト券・レンタル用具の割引あり(要事前申し込み)] 備考 高校生以下は要保護者同伴。応募結果は応募者全員に1月13日(火)ごろ発送予定。最低催行人数あり。キャンセル・旅行条件は柿木観光バス(株) URL <http://park18.wakwak.com/~kakinoki/guide-tama.html> 参照 申間 1月5日(月)までに、電話で、柿木観光バス(株) ☎ 0266(58)4454へ [12月28日(日)~1月3日(土)および日曜日・祝日を除く午前9時~午後6時] 場 柿木観光バス(株)、八ヶ岳少年自然の家 ☎ 0266(66)2036(午前8時30分~午後5時30分)

ヴェルレンジャー「セパタクロ一教室」

日 1月31日(土)①午後2時~3時②3時30分~4時30分(各30分前受け付

け) 場 総合体育館第2スポーツホール 対 市内在住・在学の小学①1~3年生②4~6年生 定 ①15人②20人 (いずれも応募者多数の場合は抽選)

内 東南アジア発祥の足でやるバレー ボールのような競技 持ち物 室内用運動靴、飲み物 備考 動きやすい服装で 申間 12月20日(土)~1月23日(金)に、インターネット手続きで、(一社)東京ヴェルディクラブ URL <https://forms.gle/Noy6W2hYcR7BiHLu7> ☎ info@verdy-club.or.jp へ



いきいきシニア

フレイル予防はじめてみませんか？～TAMAフレイル予防プロジェクト(TFPP)～

日 1月21日(水)午後1時30分~3時30分(2時まで受け付け) 場 ひじり館ホール 対 65歳以上の市内在住者 内 簡単なアンケートによる問診、測定(5m通常歩行速度、身長・体重・BMI、開眼片足立ち)、国士館大学講師によるフレイル予防講座(足の筋力アップ体操、脳トレ、口腔体操など) 持ち物 飲み物、タオル、上履き 備考 動きやすい服装で 申間 当日直接会場へ 場 国士館大学ウエルネス・リ

サーチセンター ☎ ・ FAX 042(339)7347 (祝日を除く平日午前10時~午後4時)

うんどう教室(1月~3月)

日 ①1月8日、2月5日、3月5日 各木曜日午前10時~11時 ②1月8日、2月12日、3月12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) 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 申間 45 申間 当日直接会場へ 場 高齢支援課 ☎ (338)6924



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 1月16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ナード永山店) 持ち物 ご自身が使用しているスマートフォン 申間 12月22日(月)午前9時から、電話で、永山公民館 ☎ (337)6661へ

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すたら、お気軽にお立ち寄りください。

備考 担当地区は下表のとおり 申間 1002951 申間 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)	1/8(木)14:00~15:00 桜ヶ丘集会所 1/27(火)10:30~12:00 かるがも館 1/28(水)13:00~14:00 三方の森会館 2/24(火)10:30~12:00 かるがも館 2/25(水)13:00~14:00 三方の森会館 3/5(木)14:00~15:00 桜ヶ丘集会所 3/24(火)10:30~12:00 かるがも館 3/25(水)13:00~14:00 三方の森会館
東部 ☎ (373) 7850	連光寺・聖ヶ丘・馬引沢・諏訪	1/21(木)11:30~12:30 ココスモ連光寺 2/20(金)11:00~12:00 ひじり館 3/18(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	1/13(火)14:00~15:00 TOM HOUSE 1/20(火)14:00~15:30 からきだ菖蒲館 2/10(火)12:30~13:30 TOM HOUSE 2/17(火)14:00~15:30 からきだ菖蒲館 3/10(火)12:30~13:30 TOM HOUSE 3/17(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	1/20(火)13:30~14:30 豊ヶ丘福祉館 2/2(木)13:30~14:30 貝取こぶし館 3/2(木)13:30~14:30 貝取こぶし館 3/17(火)13:30~14:30 豊ヶ丘福祉館
北部 ☎ (357) 3711	関戸1~5・一ノ宮	1/17(土)10:00~12:00 コミュニティプレイスあたご(愛宕4-53-1) 1/26(火)15:00~16:30 カフェシナモン(東寺方1-2-12) 2/21(土)10:00~12:00 コミュニティプレイスあたご 3/21(土)10:00~12:00 コミュニティプレイスあたご 3/23(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	