



育児相談

日 1月28日(水)午前9時10分～10時30分 健康センター 乳幼児 定20人 (申し込み先着順) 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) 1003429 申 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 健康センター 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 1003433 12月22日(月)から、公式ホームページ「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 健康センター 令和7年3月～6月生まれの子がいる方 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 1003426 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 健康センター 妊婦 定20人(申し込み先着順) 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 1003405 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 永山公民館視聴覚室 10人(申し込み先着順) 保育 3人(1歳6カ月児以上。申し込み先着順) 1012750 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(35)5105 http://famisapo.tama.jp/へ

ミリー・サポート・センター(35)5105 http://famisapo.tama.jp/へ

京王Jr.ウィンターカップ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) 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 当日直接会場へ 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 中央図書館活動室1 定30人(申し込み先着順) 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リング機関二葉学園 1016260 1月16日(金)正午までに、インターネット手続きで、多摩フォスタリング機関二葉学園 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) 宿泊先 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) http://park18.wakwak.com/~kakinoki/guide-tama.html 参照 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] 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-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 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 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 https://forms.gle/Noy6W2hYcR7BiHLu7 info@verdyclub.or.jp へ



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 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)、国土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 1002881 当日直接会場へ 国土館大学ウエルネス・リ

サーチセンター(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 1012145 当日直接会場へ 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 永山公民館 視聴覚室 市内在住・在勤者 定12人(申し込み先着順) 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 1011731 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したら、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 1002951 高齢支援課 (338)6846 (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(水)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(月)13:30～14:30 貝取こぶし館 3/2(月)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(月)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	