

社会の変化に柔軟に

次のステージに

歩みだす1年



CHILDREN



COMMUNITY



HEALTH



WORK



ENVIRONMENT



- 2 令和8年度 市長施政方針(骨子)
- 3・4 令和8年度(2026年度) 予算(案)
- 5 子ども・若者関連情報、多摩市いきものギャラリー
- 6 アップデート 認知症

- 7 多摩市に吹く緑の風
- 8 テレビ・映画で出会う街 多摩
- 9 講座・催し物、市民のひろば

- 10 令和8年度「多摩市手話講習会」受講生募集!
- 11 Let's 健幸まちづくり!
- 12 創業という選択、生活者応援・物価高騰対策



令和8年度 市長施政方針(骨子)

令和8年第1回多摩市議会定例会で阿部市長が令和8年度の施政方針を述べました。その概要をお知らせします。

はじめに

・大激動の世界秩序と日本の立ち位置

世界秩序は大きく揺れています。「米国なき世界」が語られ多極化が進んでいます。トランプ政権は、国際協調を基盤とする近代社会の枠組みから価値観を塗り替えようとしています。特に「地球沸騰化」、激化する気候変動を直視していません。日本は多国間協力、平和外交を基軸にしたリーダーシップを明確にすべきです。

・「地球沸騰化」は気候危機と命の危機に

大規模な火災・洪水や高温被害など、国内外でかつてない事態に直面しています。本市は、太陽光発電の新設など市民・事業者の脱炭素化の取り組みを強化してきました。酷暑への対応として小学校体育館や総合体育館第1スポーツホールへの空調設置の道筋をつけました。引き続き、市民・事業者・行政が一体となって取り組みを推進していきます。

・病院建て替え協議のリスタート

本年1月、東京都の立ち会いの下、日本医科大学多摩永山病院の建て替えに向けた協議を再開しました。この建て替え協議は、諏訪・永山まちづくりの起爆剤でもあり、将来にわたり安心して暮らし続けられる医療提供体制の確保に向け、丁寧に進めていきます。

これまでの市政運営を振り返って

・「協創サポーター」で協創の実現へ

令和6年8月に自治基本条例を改正し、職員による「協創サポーター」制度を開始しました。今後、貝取・豊ヶ丘エリアをモデルに、プラットフォームの試行を進め、「協創」の実現、市民主権のまちづくりに向けた取り組みを進めます。



▲市民と協創サポーターが語り合うワークショップ

・市民とともに進める健幸まちづくり

本市は65歳以上健康寿命が男女ともに都内トップクラスを維持しています。ウォーキング・生活習慣病からの脱却など頑張る皆さんを応援するため、アプリを活用した健幸ポイント事業「TAMARUNRUN」などの取り組みを進めます。

・子育て世代に選ばれるまちへ

多摩センター駅周辺では、パルテノン多摩・中央図書館・多摩中央公園のグランドオープンによりにぎわいが生まれています。

聖蹟桜ヶ丘駅周辺では「せいせきカワマチ」の取り組みが本格化し、令和6年度には「かわまち大賞」として国土交通大臣表彰を受けました。



▲聖蹟桜ヶ丘かわまちづくりイベントの様子

永山駅周辺では、諏訪団地建て替え後の入居が一部で始まり、旧東永山小学校跡地でも建設工事が着工しています。「たまこどもフェス」などを通じた充実した子育て施策をアピールし、ハード・ソフトの両面から魅力的なまちをつくります。

・市民の困難に寄り添う行政

貧困の連鎖を断ち切り、格差のない社会の実現に向け、子どもたちの可能性を狭めることのないよう学習支援の拡充などに力を入れてきました。また、猛暑が続く中、市独自に非課税世帯などへエアコン購入費助成を実施しました。今後も「社会で弱い立場にある存在にしっかりと目を向ける」姿勢で取り組みます。また、国や東京都の取り組みとも連動しながら物価高騰対策に取り組めます。

市政運営の基本的な考え方

令和8年度は、第六次総合計画・基本計画を改定し、次のステージへつなげます。

・持続可能な行財政運営

既存事業の見直し、新たな財源の確保など将来に備えた財政運営を行います。いざというときに頼れる市役所であるため、職員の確保や定着に向けた取り組みを進めます。大型施設の建て替えや改修に備え「アセットマネジメント計画」の策定、これからの新たな学校のあり方検討を進めます。市役所本庁舎の建て替えに向け、基本設計などに着手します。建築費高騰など情勢の変化に対応し、一つずつ着実に進めます。

・市民サービスの改善

市民の利便性向上を図るため、行政手続きのオンライン化を推進します。中央図書館では座席管理システムを導入します。「おくやみコーナー」の開設など市役所窓口の改善に取り組めます。

・重点テーマへの取り組み

【環境との共生】

カーボンハーフの達成に向け、創・省エネルギー機器等導入補助により市民・事業者による取り組みを支援します。公共施設への太陽光発電の設置、給食センター調理室・学校配膳室の熱中症対策、総合体育館第2スポーツホールの空調設置を進めます。新たに「(仮称)生物多様性フェスティバル」の開催とともに、近年、倒木の見られた乞田川沿いのサクラの更新工事を進めます。

【健幸まちづくりの推進】

健幸ポイント事業の機能拡充、本市発の「ライフウェルネス検定」デジタル版の構築、健幸！ワーク宣言企業と連携した取り組みを推進します。令和7年4月に施行した「みんなの笑顔が広がる歯と口の健康を推進する条例」を機に開始した26市初の妊婦・パートナー歯科健診などを通じ、健幸的な生活の獲得を支えます。

【活力・にぎわいの創出】

都市計画マスタープランで目指すまちづくりの実現に向け、令和8年度中に立地適正化計画を策定します。聖蹟桜ヶ丘駅周辺では、公民連携のもと、多様な人材が集積するエリアプラットフォームの構築や未来ビジョン策定と実現に取り組みます。ニュータウン再生に向け、諏訪・永山地区でのオープンハウス型の参加型企画、貝取・豊ヶ丘地区での社会実験に取り組みます。多摩センター駅周辺では、開館35周年を迎えたサンリオピューロランドと連携した取り組みを進めます。

むすびに

世界秩序が大きく変化する中、アイスランドとの交流の輪が深まり、広がることは未来への光明と希望です。本年はアイスランドのレイキャビク市と姉妹都市の提携に向け踏み出します。ジェンダー平等の先進国から多くのことを学びます。

2月には、多摩地域平和ユースの若者と多摩地域の首長との「平和サミット」も行われ、被爆の実相の継承と核と戦争のない恒久平和を発信し、具体的なアクションを起こすことを確認しました。



▲多摩地域平和ユースの皆さん

旧統一教会による尾根幹線沿いの土地取得問題に関し、早期ににぎわいや雇用の創出の場を実現する利用がなされ、市民の皆さんの不安が払拭できるよう必要な対応や働きかけを行います。

昨年は日本で初めてのデフリンピックが東京で開催され、本市在住の選手が活躍されました。スポーツを通じたまちづくりがシビックプライドを育てています。本市として東京ヴェルディの選手が全力で戦える環境とサポーターの皆さんが応援できる環境を支えていきます。



全文は公式ホームページ・行政資料室で閲覧できます

☎1019251 企画課 ☎(338)6813 ・ ☎(337)7658



令和8年度(2026年度)予算(案)

※この予算(案)は、令和8年第1回多摩市議会定例会で可決された後、本予算となります

変化の激しい社会情勢の中でのさまざまな行政課題の解決に向けて、市民の皆さんの生活に影響がでないようしながら、創意工夫を行い着実に施策を進めていくこととして、予算を編成しました。

定を行い、これまでの積み重ねを基礎にして、基本構想で定めた将来都市像の実現に向けた取り組みを着実に進め、市政を次のステージへとつなげていきます。

令和8年度は、第六次多摩市総合計画が4年目を迎えます。基本計画の改

1. 令和8年度予算(案)の全体像

会計名	令和8年度	令和7年度	増減額	増減率	
一般会計	691億8000万円	685億5000万円	6億3000万円	0.9%	
特別会計	国民健康保険特別会計	143億960万円	150億1505万円	▲7億545万円	▲4.7%
	介護保険特別会計	137億2368万円	130億5653万円	6億6715万円	5.1%
	後期高齢者医療特別会計	57億8651万円	52億416万円	5億8235万円	11.2%
	合計	1029億9978万円	1018億2574万円	11億7404万円	1.2%

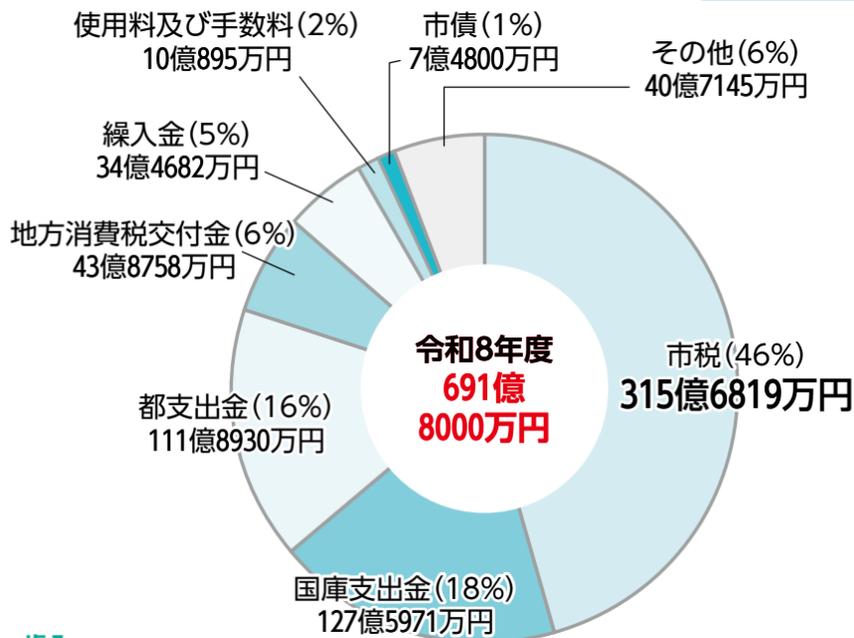
区分	令和8年度	令和7年度	増減額	増減率	
下水道事業会計	収益的収支(※1)				
	収入	35億488万円	34億8323万円	2165万円	0.6%
	支出	33億532万円	32億3338万円	7194万円	2.2%
資本的収支(※2)					
	収入	3849万円	4230万円	▲381万円	▲9.0%
	支出	6億9571万円	4億6108万円	2億3464万円	50.9%

※1 下水を処理するための収入と支出
 ※2 下水道施設などを整備するための収入と支出

※千円単位で四捨五入しているため、合計額と会計ごとの合計は一致しない場合があります

一般会計予算(案)内訳

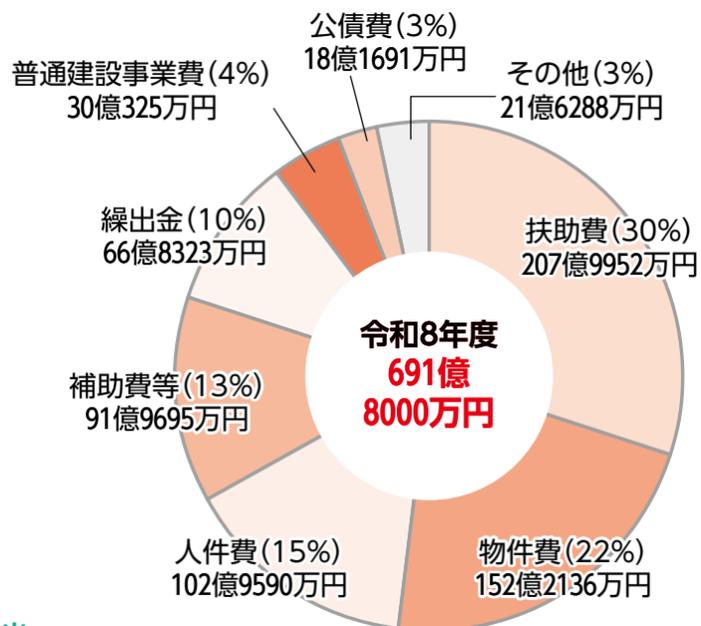
歳入



歳入

歳入の46%を占める市税は、令和7年度から約3億円増加し、過去最高の約315億円を見込んでいますが、今後の動向は不透明です。また、国や都から支払われる国庫支出金および都支出金は主に民生費や教育費などの歳出予算に連動するもので、歳入の34%を占めています。また、国内消費の堅調な推移により、地方消費税交付金が約5億円増加する見込みです。

歳出

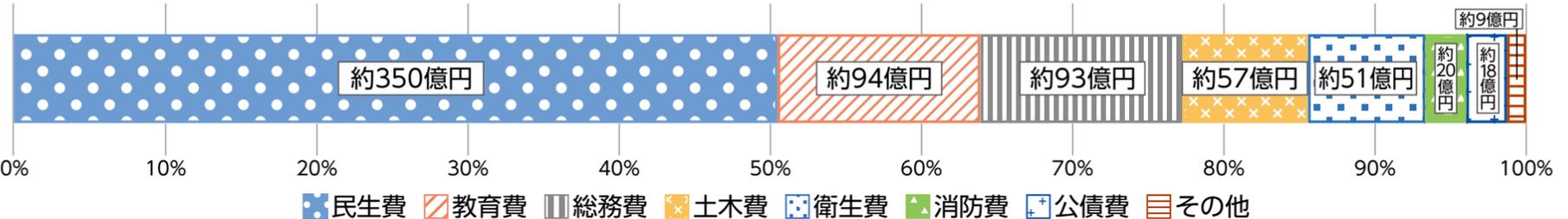


歳出

物価や人件費の上昇により、補助費等が約6億円、人件費が約5億円増えています。加えて、扶助費が約4億円増加しています。この3つの費目の伸びが、歳出予算額増加の大きな要因となっています。また、一般会計の予算規模は691億8000万円と、前年度と比較して6億3000万円増額しました。

2. 多摩市がどんなことにお金を使っていくかお伝えします！

令和8年度一般会計予算(案)の目的別予算額



もっと詳しく知りたい方へ
 公式ホームページなどで公開されている「令和8年度当初予算(案)の概要」をご覧ください。

上のグラフは、多摩市が令和8年度にどんなことにお金を使っていくかを示したグラフです(一般会計歳出予算を目的別に集計したもの)。

市民生活を支える民生費に約350億円と、歳出予算総額の約半分を使っていることがわかります。このうち、子どもたちの福祉などに約140億円、障がいのある方の福祉などに約69億円、生活保護の方の支援に約55億円、高齢の方の福祉などに約53億円の予算を使っています。

また、教育や文化・スポーツに関する教育費は約94億円と、2番目に多く予算を使っており、これは全体の約14%を占めています。このうち、約45億

円は市立小・中学校に関するもの、約16億円は社会教育に関するものです。

その他に、市民の健康や環境への取り組みである衛生費に約51億円使っており、全体の約7.4%を占めています。このうち、ごみ処理や環境への取り組みに約32億円、予防接種などの健康への取り組みに約19億円(このうち、約7億円は子どもや子育て世帯に対するもの)の予算を使っています。

これからの多摩市を担う子どもたちを中心に、時代の変化に柔軟に対応しながら、皆さんの生活を支援していきます。

3. 令和8年度に多摩市がさらに進める取り組みの一部をご紹介します！

※予算額は各分野に関連する予算額を記載しています

環境との共生(予算額：約41億2300万円)

●(仮称)生物多様性フェスティバル 90万円

市民一人ひとりが「生物多様性」について理解を深め、日々の暮らしの中で「生物多様性」による恵みを実感できる取り組みとして、(仮称)生物多様性フェスティバルを開催します。

●創エネルギー・省エネルギー機器の導入 1800万円

国の重点対策加速化事業を活用し、公共施設に太陽光発電設備などを設置します。

●(仮称)連光寺六丁目農業公園整備工事 8700万円

里山の自然環境を持続的に保全し、未来に伝える場所を作ることを目指して、(仮称)連光寺六丁目農業公園の整備工事を実施します。



(仮称)連光寺六丁目農業公園
試業事業(農業体験)の様子▶

●酷暑対策の推進 9億4400万円

近年の酷暑に対する熱中症対策および避難所の環境整備を進めるため、総合体育館の第2スポーツホールと市立小学校の体育館に空調設備を設置します。

活力・にぎわいの創出(予算額：約2億8800万円)

●市内企業の事業者支援 800万円

人手不足が深刻化している業界での人材確保のために、合同企業説明会を実施します。

●商店街活性化のための出店支援 500万円

商店街のさらなる活性化を目指し、商店街へ魅力的な店舗が出店できるよう支援体制を整えます。

●多摩センター地区活性化 500万円

多摩センター駅北側の乞田川沿道エリアの活性化のために、サンリオピューロランドとコラボレーションしたライトアップを実施します。

●聖蹟桜ヶ丘エリアの持続可能なまちづくり推進 1000万円

「まちの未来ビジョン」の策定と令和10年度以降の実施体制を検討するため、官民連携のエリアプラットフォーム準備会を立ち上げます。



▲乞田川

健幸まちづくりの推進(予算額：約96億5400万円)

●健幸ポイント事業「TAMAるんるん」 5000万円

令和7年度に開始した健幸ポイント事業「TAMAるんるん」のアプリ機能を拡充します。また、健幸！ワーク宣言企業と連携した取り組みを進め、ポイント付与対象を拡大するとともに、地域活性化のためのインセンティブを充実させます。



▲健幸ポイント事業
「TAMAるんるん」

●高齢者支援・見守り体制の強化 1800万円

地域の窓口である地域包括支援センターの人員拡充などを行うことで、高齢者見守り相談窓口による地域の見守り機能を強化するとともに、高齢者人口・相談件数増加による業務の圧迫を改善します。

●医療的ケア児(者)への支援 600万円

医療的ケア児(者)とその家族が、保健・医療・福祉・その他関連分野の連携した支援を受けられるように、医療的ケア児等コーディネーターを委託により配置します。

子ども、学校教育(予算額：約179億4400万円)

●発達支援センターおよび学びの多様な学校の開設準備 1億6200万円

発達支援センターおよび学びの多様な学校の令和9年度の開設に向けて、諏訪複合教育施設の改修工事を実施します。あわせて、必要な物品の購入など、開設準備を進めます。



▲発達支援センター

●放課後子ども教室事業 2800万円

学童クラブ運営法人を実施主体とした放課後子ども教室の実施を、新たに多摩第一小学校、多摩第二小学校の2校を加え、全6校に拡大します。

●学校給食センター建替整備事業 6000万円

学校給食センターの建替整備に向けて、地盤調査や擁壁設計などを実施します。また、PFI事業としての実施に向けた検討を開始します。

その他(予算額：約371億7100万円)

●都市交流推進事業 50万円

富士見町との友好都市提携40周年記念事業として、双方の永続的な友好関係を願った植樹事業を実施します。

●カスタマーハラスメントの防止 1000万円

カスタマーハラスメント防止対策の一環として、電話での問い合わせ内容に関するトラブルの未然防止、対応の品質向上を目的として、通話録音機器の設置などを行います。

●災害対策用資器材の整備 1200万円

新たに福祉避難所に指定する総合体育館と武道館に、福祉避難所の運営に必要な資器材を配備します。また、災害時の情報通信手段である簡易無線機の更新と追加設置を、緊急医療救護所およびその拠点にIP無線機を追加します。

●乞田川沿いサクラの更新 5600万円

乞田川沿いサクラ更新計画を策定し、計画に基づいたサクラの更新・植樹空間などの更新工事を開始します。

この他にも、多摩市は皆さんの生活の向上のためのさまざまな取り組みを実施します。

☎1019539 財政課 ☎(338) 6814 ・ ☎(337) 7658

子ども・若者 関連情報

3月は児童扶養手当の支払月です

令和8年1月分～2月分の児童扶養手当を指定された口座に振り込みます。

また年金が確定した・転出するなどは届け出が必要となります。その他、何か変更事項がある場合は、必ずご連絡ください。

振込日 3月11日(水) **備考** 3月下旬になっても振り込まれていない場合は要連絡 **ID**1003455 **問** 子ども・若者政策課 **☎**(338)6851

パパママ学級(両親学級)ウェルTAMA!赤ちゃん準備コース

日 4月15日(水)午後1時15分～3時15分・18日(土)午前9時15分～正午 **場** 健康センター **対** 出産予定日が6月～7月の初産の方とそのパートナー **定** 20組(申し込み先着順) **内** お産の準備と呼吸法、今から役立つ多摩市の情報、赤ちゃんのお風呂(沐浴実習)、妊婦体験など **持ち物** 母子健康手帳(親子健康手帳)、筆記用具 **備考** 1人での参加可 **ID**1003411 **申** 3月9日(月)から、電話で、こども家庭センター「にじたま」 **☎**(376)9177へ

2歳歯っぴー歯科相談

日 4月16日(木)午後1時20分～2時50分 **場** 健康センター **対** 2歳～2歳6カ月未満の子ども **定** 32人(申し込み先着順) **内** 歯科医による歯科診察、歯みがき指導、かかりつけ歯科医の紹介、唾液検査 **持ち物** 母子健康手帳(親子健康手帳)、普段使っている歯ブラシ、タオル **ID**1003437 **申** 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

公民館保育室開放デー

日 場定 下表の通り **対** 未就学児のお子さんとその保護者 **ID** 永山公民館=1003198、関戸公民館=1003215 **申** 当日直接各事務室へ **問** 永山公民館 **☎**(337)6661、関戸公民館 **☎**(374)9711

実施日	時間	場所	定員
3/16(月)	10:00～16:00	永山公民館 第1・2保育室	20組程度
3/18(水)	9:00～16:45	関戸公民館 保育室	7組程度

こどもかけっこ教室

日 3月19日(木)午後4時30分～5時30分(4時受け付け) **対** 小学生 **定** 30人(申し込み先着順) **¥**500円 **講** 師 徳田由美子氏(800m元日本記録保持者) **持** ち

物 タオル、飲み物(水のみ) **備考** 運動できる靴(スパイク不可)と服装で。雨天の場合は室内で実施 **申** 3月17日(火)午後4時までに、インターネット手続きまたは電話で、南豊ヶ丘フィールド **URL** https://ws.formzu.net/sfgen/S574612095/ **☎**(400)5487(午前10時～午後5時)へ

こどものまち たま 2026

工房や商店・役所などで「仕事」をして得た通貨で「遊ぶ」ことができる、子どもがつくる子どもだけのまちづくり体験イベントです!

日 3月21日(土)～25日(水)午前10時～午後4時30分(最終日のみ午後3時まで) **場** 関戸公民館ヴィータホール **対** 小学3年生～中学3年生 **定** 250人(会場先着順) **申** 当日直接会場へ **問** 主催チームミニたま **✉** minitama55@gmail.com 矢田へ

小学生ゴルフ教室(Tama kids golf) (各全3回)

日 ①5月9日・16日・23日 ②5月30日、6月6日・13日、土曜日午後2時～4時 **場** 米軍多摩ヒルズゴルフコース(連光寺) **対** 市内在住・在学の小学2～6年生で、保護者が送迎できる方 **定** 各8人(応募者多数の場合は初めて参加する方・3日間参加できる方優先の抽選) **¥**2,000円 **協** 力 タマキッズゴルフの会 **備考** 米軍施設入場のため、事前に本人確認書類を要提出。詳細は、公式ホームページ参照 **ID**1003885 **申** 4月1日(水)までに、公式ホームページのインターネット手続きで、スポーツ振興課 **☎**(338)6954へ

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** 3月18日(水)午後3時～3時30分 **場** 前庭 **備考** 雨天中止 **ID**1009975

とも～る永山児童館 **☎**(373)0991
● **赤ちゃんタイム** **日** 3月11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 **ID**1003610

● **幼児のつどい「ぼよぼよタイム」** **日** 3月12日(木)午前10時30分～11時30分 **対** おおむね1歳3カ月以上の子ども **ID**1010027

あいらんど愛宕児童館 **☎**(373)7677

● **おはなしのへや** **日** 3月18日(水)午後3時15分～3時45分 **内** 季節に合わせたおはなし **ID**1009629

コスモ連光寺児童館 **☎**(338)5881

● **あかちゃんといっしょ「ラウンドスプーン」** **日** 3月12日(木)午前10時30分～11時30分 **対** 0歳児、妊娠中の方 **ID**1011413

● **幼児のつどい「かくれんぼ」** **日** 3月13日(金)午前10時30分～11時30分 **対** おおむね1歳以上の未就学児 **ID**1011412

のびのびハウス豊ヶ丘児童館 **☎**(338)5882

● **はじめのいっぽ** **日** 3月18日(水)午前10時30分～11時30分 **対** おおむね0～1歳児 **ID**1003630

● **コアクラブ** **日** 3月11日(水)午前10時30分～11時30分 **対** おおむね1歳以上の未就学児 **ID**1010052

ビーボ東寺方児童館 **☎**(338)5883

● **ビーボたいむ** **日** 3月9日・16日 各月曜日午前11時～11時30分 **対** 未就学児、妊娠中の方 **備考** 16日はパネルシアターの鑑賞 **ID**1011789

● **おもちゃの話** **日** 3月19日(木)午前11時～正午 **対** 未就学児、妊娠中の方 **ID**1018522

ヴィヴァーチェ諏訪児童館 **☎**(375)0991

● **0歳児のつどい「ひなたぼっこ」** **日**

3月12日(木)午前10時30分～11時30分 **対** 0歳児 **ID**1010688

● **幼児のつどい「はとぼっぼ」** **日** 3月18日(水)午前11時～11時45分 **対** 1歳以上の未就学児 **ID**1010689

ゆう桜ヶ丘桜ヶ丘児童館 **☎**070(1592)0571

● **あかちゃんとのんびりタイム** **日** 3月13日(金)午前11時～正午 **場** 桜ヶ丘集会所 **対** 0歳児 **ID**1011347

● **ピッポッパ** **日** 3月6日(金)午前10時30分～11時30分 **場** 桜ヶ丘集会所 **対** 1歳以上の未就学児 **ID**1011348

TOM HOUSE落合児童館 **☎**(371)5955

● **ベビー☆パラダイス** **日** 3月11日(水)午前11時～11時40分 **対** おおむね1歳までの子ども **ID**1011033

● **キッズ☆パラダイス** **日** 3月12日(木)午前11時～11時40分 **対** おおむね1歳以上の未就学児 **ID**1011034

● **絵本とあそび!** **日** 3月18日(水)午前11時～11時30分 **対** 未就学児 **内** 楽しい絵本の読み聞かせ **ID**1011095

からきだ菖蒲館唐木田児童館 **☎**(338)2277

● **CoCo♥KARAたいむ** **日** 3月12日(木)午前11時～11時30分 **対** 0歳児 **ID**1010078

● **Pico★KARAたいむ** **日** 3月13日(金)午前11時～11時40分 **対** おおむね1歳以上の未就学児 **ID**1008806

多摩市 いきものギャラリー

このコーナーでは、市民の皆さんから投稿いただいた市内の動植物や、多摩市生きもの調査隊隊員がinaturalistに投稿した写真の一部を紹介します。 **多摩いきもの調査隊**



▲スッポンタケ (nakayama-7mt撮影)



▲タゲリ (raptorfreak撮影)



▲トモエガモ (m_sato撮影)



▲ミヤマアカネ (m_sato撮影)

皆さんの投稿をお待ちしています! **ID**野鳥=1004344、自然全般=1004335

市内動植物の把握とともに、市民の皆さんに市内の自然環境の豊かさを改めて知ってもらうため、市内の動植物の写真を募集しています。公式ホームページでは、これまで投稿された写真を見ることができます。

多摩市いきもの季節観測 **ID**1004327

地球温暖化の影響で大きく変化している地球の気候の問題を考えるきっかけとして、季節ごとに特徴のある動植物や昆虫などの情報は「多摩市いきもの季節観測」へご投稿ください。

多摩いきもの季節観測

3月～5月ごろの対象種: サクラの開花、ウグイス、モンシロチョウなど

問 環境政策課 **☎**(338)6831・**✉**(338)6857



生活サポーター養成講座

掃除や買い物などの家事支援活動を行う、高齢者の生活を支える担い手として活動しませんか？

3月17日(火)午前10時～午後4時30分 関戸公民館ヴィータホール 市内在住者定50人(申し込み先着順) 市の概要、介護保険、生活サポーターの役割など 持ち物 筆記用具、昼食 備考 養成講座終了後は事業所に所属し活動開始 1011475 インターネット手続きまたは電話で、河北医療財団地域づくり推進室 https://kawakita.or.jp/aisafetynet/cdo/ 070(3196)9226(平日午前9時～午後5時)へ 河北医療財団地域づくり推進室、市役所高齢支援課(338)6924

後期高齢者医療制度にご加入の方へ 高額介護合算療養費支給申請書を3月16日(月)ごろ該当者に送付します

医療費が高額になった世帯に介護保険の受給者がいる場合、医療保険と介護保険の限度額をそれぞれ適用

後に自己負担の年額(8月～翌年7月)を合算して、限度額を超えてお支払いいただいた分を払い戻す制度です。

限度額は個人または世帯の所得に応じて決まっています。ただし、計算期間中に転入や医療保険の異動があった方は、案内が届かない場合がありますのでご連絡ください。なお、多摩市国民健康保険に加入の方は、6月下旬に送付予定です。

1002058 後期高齢者医療制度について = 保険年金課(338)6807、介護保険について = 介護保険課(338)6907・(371)1200

Table with 3 columns: 負担割合, 所得区分, 後期高齢者医療制度+介護保険制度. Rows include 3割 (課税所得690万円以上, 380万円以上, 145万円以上) and 2割 (一般II, 一般I).

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)~

3月11日(水) ①午前10時～11時 ②11時～正午(11時30分まで受け付け) 市役所第二庁舎会議室 市内在住の

65歳以上で主に①初めて参加する方 ②過去に参加したことがある方 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)、国士舘大学講師による結果説明、明治安田による血管年齢測定、ベジチェック 持ち物 飲み物、タオル 備考 動きやすい服装で 1002881 当日直接会場へ 高齢支援課(338)6924

老人福祉センター寿大学(通年・前期)受講生募集

開始時期 5月 右表の通り 二幸産業・NSP健幸福祉プラザ 60歳以上の市内在住者 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。応募者全員に結果などをはがきまたはメールで通知。定員割れの場合は、4月20日(月)午前9時から申し込み先着順で追加募集。記入漏れ・はがき料金不足は原則無効。詳細は、二幸産業・NSP健幸福祉プラザ https://www.tama-fukushi.org/ 参照または要問い合わせ 1008280 3月31日(火)必着の、インターネット手続き・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

Table with 3 columns: 講座名, 曜日, 開始時間. Lists various courses like '中国語入門', '書道入門', '英会話入門', etc., categorized by '通年' and '前期'.

※★印の申し込みはいずれか1つのみ

アップデート 認知症

1002927 高齢支援課(338)6846・(371)1200

~自治体も、地域も、家族も、自分自身も、認知症を“自分ごと”として向き合う時代です~

認知症基本法

令和6年に施行された「共生社会の実現を推進するための認知症基本法(認知症基本法)」を知っていますか? 認知症の本人も、周囲の人も、一人一人ができることを考えてみましょう。

基本理念(第3条)のポイント

- ①すべての認知症の本人が、基本的人権を持つ個人として、自分の意志で生活できること
②国民が認知症とその当事者についての正しい知識を深められるようにすること
③日常生活・社会生活の中で障壁を除去し、自立した生活や意見表明・社会参画の機会が確保されること
④認知症の本人の意向を十分に尊重し、良質で適切な切れ目のないサービスが提供されること
⑤適切な支援により、認知症の本人および家族などが、地域で安心した日常生活を営むことができること

一人一人ができること

認知症の本人ができること

- 気持ちや意見を周囲の人に伝える 「一人でできるかな、不安だなあ」「こんな時は手伝ってほしい」
●できることを続ける 「それ、私がやりたいわ」



周囲の人ができること

- 本人の意向を聞く 「お母さんの服を私が選んで買ってしまったけど、今度は一緒に買いに行きましょう」
●できない部分を補う 「サークルの会場への移動は一緒に行くけど、着いてからはみんなで楽しんでね」
●一緒にできることを楽しむ 「おじいちゃんにテニス教えてもらいたい!」
●見守りあいながら、地域で共に暮らす 「ご近所付き合いを続けたいね」「認知症があってもうちのお店に来てもらいたい!」



新しい認知症観へ

これまでの認知症観

認知症を発症した人は、何も分からない・できないという考え方。認知症を受け入れることが難しい状況。



新しい認知症観

認知症を発症した人でも、個人としてできること・やりたいことがあり、住み慣れた地域で仲間などとながらながら、希望をもって暮らし続けることができるという考え方。



「認知症基本法」の全文はこちら▶



わくわくスマホ

防災アプリを学ぶスマホ教室

日 3月17日(火)午前10時～正午 場 中央図書館活動室1 対 スマートフォンで災害情報を確認できるようになりたい方 定 20人(申し込み先着順) 内 スマートフォンを活用したハザードマップを見る方法・避難シミュレーションの方法 備考 スマートフォンの貸し出しあり 申 1016414 問 3月13日(金)までに、電話または公式ホームページのインターネット手続きで、防災安全課 ☎(338)6802へ

市民参画

傍聴

● 令和7年度第2回多摩市住宅マスタープラン改定懇談会
日 3月26日(木)午後1時30分 場 市役所西1～3会議室 定 10人(会場先着順)
内 多摩市住宅マスタープランの改定について 申 1019544 問 当日直接会場へ 問 都市計画課 ☎(338)6817

パブリックコメント

● 多摩市新型インフルエンザ等対策行動計画(素案)
閲覧場所 公式ホームページ、健康推進課(健康センター)、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 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ぬ。意見は住所・氏名などを除き公開する場合あり 申 1019578 問 3月19日(木)～4月20日(月)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、「多摩市新型インフルエンザ等対策行動計画(素案)パブリックコメント」・住所・氏名・意見を記入し、〒206-0011 関戸4-19-5 健康推進課 ☎(376)9111・☎(371)1235へ(ファクシミリの場合、送信後に要電話連絡)

市民委員募集

● 都市計画審議会
任期 令和8年5月15日～令和10年5月14日 対 次のすべての要件に該当する方 ① 令和8年5月15日時点で20歳以上であり、市内に住居登録があり

1年以上継続して居住している②市の都市計画に関心があり、市のまちづくりに積極的に関与する意思がある③委嘱日時点で市の他の審議会・委員会・懇談会委員になっておらず、在任通算が8年を超えていない 募集人数 3人 報酬 市の規定による 選考方法 小論文・男女比率・年齢構成などを総合的に考慮し選考。詳細は、公式ホームページに掲載の募集・選考要領参照 備考 結果は5月上旬に応募者全員に通知。提出書類の返却不可。選出委員の氏名などは公表 申 1010998 問 3月16日(月)～4月6日(月)消印有効の、郵送・ファクシミリ・直接持参または公式ホームページのインターネット手続きで、小論文「人口減少・高齢化社会に対応した今後の多摩市の街づくりについて」(1,000～2,000字程度。様式自由)・応募理由・住所・氏名・年齢・性別・市内居住年数・電話番号を記入し、〒206-8666 市役所東庁舎2階都市計画課 ☎(338)6856・☎(339)7754へ

税

バイク・軽自動車の廃車・名義変更はお済みですか？

毎年4月1日時点で、原付バイク・125cc超のバイク・軽自動車などを所有する方に課税されます。譲渡・廃棄・盗難・紛失などで現在車両を持っていない方は、3月31日(火)までに手続きを完了してください。
また、所有している125cc超のバイクや三輪・四輪の軽自動車の車両名義や住所の変更、廃車などの手続きを行った場合は、必ず軽自動車税の申告が必要です。
期限 3月31日(火) 申 1001891 問・手続き窓口 原付バイクなど=市役所課税課 ☎(338)6832、125cc超のバイク=東京運輸支局多摩自動車検査登録事務所(国立市北3-30-3) ☎050(5540)2033、三輪・四輪の軽自動車=軽自動車検査協会東京主管事務所多摩支所(府中市朝日町3-16-22) ☎050(3816)3104

都税のお知らせ

● 自動車の移転手続き・廃車手続きはお済みですか？
自動車税種別割は、毎年4月1日現在、自動車検査証(車検証)に登録されている所有者(割賦販売の場合は使用者)の方に課税されます。自動車を譲渡したときは移転登録、廃車したときは抹消登録の手続きが必要です。管轄の運輸支局または自動車検査登録事務所、3月31日(火)ま

でに手続きをしてください。
問 東京都自動車税コールセンター ☎03(3525)4066
● 引越し時には、自動車の変更登録手続きが必要です
手続きが遅れると、自動車税種別割の納税通知書が届かないなどの原因となります。手続きが遅れる場合は、インターネット手続きや電話などで、納税通知書の新しい送付先住所をお知らせください。
問 東京都自動車税コールセンター ☎03(3525)4066
● 個人事業税の申告期限は3月16日(月)です
対 前年に事業主控除額を超える事業所得などがある個人事業主 備考 所得税の確定申告書や住民税の申告書を提出した方は、事業税申告書の提出は不要。事業廃止の場合、廃止日から1カ月以内(死亡による廃止の場合は4カ月以内)に個人の事業税の申告をする必要あり 問 八王子都税事務所 ☎042(644)1111

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

3月の本庁舎
土 日 部分開庁
14日(土)・29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)、小・中学校の転入学などの届け出(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 申 1001741 問 市民課 ☎(338)6823、納税課 ☎(338)6852、保険年金課 ☎(338)3313、学校支援課 ☎(338)6876

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.69
早春の柔らかな日差しが芝生を照らす季節となりました。東京ヴェルディと日テレ・東京ヴェルディベレーザは陸上競技場で練習を行っています。去る2月7日・11日に陸上競技場で開催した、日テレ・東京ヴェルディベレーザによる公開トレーニングとトレーニングマッチには、多くの市民の皆さんに足を運んでいただき、心より感謝申し上げます。
ベレーザはリーグ連覇を、そしてヴェルディはさらなる高みを目指し、一戦一戦を全力で戦い抜きます。私たちのプレーが、多摩市にさらなる活気と笑顔を届ける「緑の風」となるように。
● 東京ヴェルディ
次回ホームゲーム 3月14日(土)午後4時キックオフ 対戦相手 2026明治安田百年構想リーグ第6節浦和レッズ 場 MUFJスタジアム(国立競技場)
● 日テレ・東京ヴェルディベレーザ
次回ホームゲーム 4月5日(日)午後2時キックオフ 対戦相手 2025/26 S OMPPO WEリーグ第18節ちふれASエルフェン埼玉 場 味の素フィールド西が丘
【共通事項】
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 ☎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



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	キタカイさんぽ館防災フェスタ2026 	日3月8日(日)午前10時～午後1時 場市民活動・交流センター 	内 スケアドストレイト、消防ミニカー、消防団ポンプ車両展示・乗車体験、はしご車乗車体験、輪投げゲーム、ロープワーク体験、スタンプラリー、ペーパークラフト、キッチンカーなど 持ち物 室内用運動靴 備 詳細は、市民活動・交流センターURL https://tama-kitakai.com/ 参照 申 当日直接会場へ 問 市民活動・交流センター☎(400)7723
	①むかしの道と歴史を歩こう！②多摩の歴史はこんなに面白い！ 	日3月17日(火)①午前10時～午後0時15分②1時30分～3時 集合 ①聖蹟桜ヶ丘駅西口交番前 ②関戸公民館創作室	対 原則、どちらも参加可能な方 定 25人(申し込み先着順) 内 ①講師の説明を聞きながら歴史跡を巡る現地探索ウォーク②お話し会「古代から街道が集まっていた歴史のまち・聖蹟桜ヶ丘と多摩丘陵の12古街道の魅力」 講師 宮田太郎氏(古街道研究家) 持ち物 飲み物 備 動きやすい服装で ID 1019538 申 問3月7日(土)から、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、永山公民館☎(337)6661
環境	「多摩の雑木林を歩く」春編	日3月20日(祝)午前10時～午後2時 集合 唐木田駅改札前	対 10km程度歩ける方 定 10人(申し込み先着順) ¥ 500円(資料代・保険料込み) コース からきだの道～鶴見川源流の泉～唐木田駅(歩程約10km) 講師 多摩グリーンボランティア森木会会員 持ち物 帽子、飲み物、昼食、雨具 備 動きやすい服装で ID 1014034 申 問3月7日(土)から、電話または直接、グリーンライブセンター☎(375)8716へ
	はじめてのダンボちゃん 	日3月28日(土)午前10時～正午 場消費生活センター講座室(ベルブ) 	対 市内在住・在勤・在学者 定 20人(申し込み先着順) 内 ダンボールコンポストダンボちゃんの説明、ごみ捨て手順の紹介 講師 ダンボくらぶ 備 当日ダンボちゃんセットを購入可。購入希望の場合は申し込み時に要連絡 ID 1002150 申 問3月9日(月)午前9時から、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、資源循環推進課☎(338)6836へ
	植物観察会ステップアップコース①指導コース②資料コース③運営補助コース 	日4月16日、6月11日、10月8日、11月5日、令和9年3月18日各木曜日(全5回) 場多摩地域	対 植物に詳しい方③観察会講師を目指す方 定 ①50人(応募者多数の場合は抽選)②③なし ¥ ①5,000円②1,250円 内 ①講師の指導のもと植物を観察②観察資料をもとに各自で観察③指導コース受講生に観察指導の他、講師との下見に同行 講師 内野秀重氏(東京都立大学特任研究員) 主催 (公財)多摩市文化振興財団 備 詳細は、パルテノン多摩URL https://www.parthenon.or.jp/event/stepupcourse2026/ 参照 申 問3月27日(金)午後4時まで、インターネット手続きで、パルテノン多摩☎(375)1414へ



テレビ・映画で出会う街 多摩

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。

パルテノン大通りでTBSテレビの人気バラエティ「モニタリング」の撮影が行われました！

いつだったろうか？イルミネーションの光がともる季節にかかってくる1本の電話。「TBSテレビのモニタリングのスタッフですが、イルミネーションをバックに番組撮影をしたいのですが…？」対応はするものの気が付くとその後の返信はなく、季節が変わっていた…まるで冬の風物詩のように…



そして今回も「透明カラオケBOX年間王者決定」の公開収録候補としてADさんから現場確認の連絡があり、実施。その後初めてディレクター・大道具さんの他、大勢のスタッフが場当りに来場し「あれ？いつもと違うぞ？」

そしてついにその時が！今回、多摩センターで公開収録を行うことに！前日に大道具(ステージ・BOX)を組み立て、収録当日は早朝から

機器設置をして入念なりハーサルののち、ついに公開収録が開始。開始から十字路付近は多くの人で溢れ返り、参加希望者も過去最多300人超と優勝者決定の瞬間まで会場は大熱狂のうちに無事収録が終わりました。



今回の公開収録はイベント的な要素が大きいことから、日頃から大通りのイベントなどを担う「多摩センター地区連絡協議会」の協力のもと実現し、長時間イルミネーションを含む多摩センターが放映され、多摩市のPRになりました。ドラマ収録とは準備段取りから当日の流れ、事前告知など(ドラマ収録は原則放送されるまで秘密)全てが異なり、「たまロケ」としても初めての経験で今後に繋がるものとなりました。

ロケ撮影支援作品情報

TBSテレビ「ニンゲン観察バラエティ モニタリング ついに年間王者が決定！透明カラオケBOX in 東京！100万円の権利を手にするのは誰だ！？」

放送日：令和7年12月18日(3時間スペシャル)





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



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	多摩市スポーツ推進委員協議会主催事業 問 スポーツ振興課 ☎(338)6954		
	ニュースポーツ体験教室	日3月15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 備 動きやすい服装で ID1008729 申 当日直接会場へ
	お花見スポットを巡るノルディックウオーキング体験教室	日3月22日(日)午前9時30分～11時30分(9時15分受け付け) 集 多摩中央公園遊具広場前	対 市内在住・在勤・在学者で3km程度歩ける方 定 25人(申し込み先着順) コース 多摩中央公園～宝野公園～奈良原公園～鶴牧東・西公園～まろにえ公園～Y字橋～エコにこセンター(歩程約3km) 持ち物 帽子、タオル、飲み物 備 動きやすい靴と服装で。ノルディックポールの貸し出しあり。雨天中止 ID1011279 申 3月6日(金)～19日(木)に、電話で、スポーツ振興課[当日は ☎070(1591)6185]へ
	多摩センタースプリングフェスタ2026～SPORTS DAY～	日3月20日(祝)～21日(土) 午前10時～午後5時 場 パルテノン大通り周辺	内 多摩どまんなかバスケ、ストラックアウト、キックターゲット、フリーマーケット、キッチンカーなど 備 天候などにより中止する場合あり。多摩どまんなかバスケ出場のみ要事前申し込み。詳細は、要問い合わせ ID1019541 申 当日直接会場へ 問 多摩センタースプリングフェスタ実行委員会 ☎090(8636)4886(平日午前10時～午後5時)
総合体育館第1期定期教室事業	日4月～6月 場 総合体育館	定 14人～25人 備 教室により異なる 内 幼児・児童＝フットサル、チアダンスなど、大人＝ZUMBA、ヨガリラックスなど 備 詳細は、要問い合わせ 申 問 3月17日(火)午前9時から、費用を持参し、直接、総合体育館 ☎(374)2313・URL https://tama-sports.com/ へ	
教育	本と。語り合い「宇宙、妖怪、本づくり」	日3月22日(日)午後1時30分～3時30分 場 中央図書館サテライトカウンター前	内 編集者とデザイナーによる本についてのトークイベント 企画 出演 妹尾浩也氏(グラフィックデザイナー)、佐藤大器氏(出版編集者) 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 ID1019540 申 当日直接会場へ 問 中央図書館 ☎(373)7955
文化	永山公民館サロンライトコンサート	日3月14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 小学生以上 定 130人(会場先着順) 出演 曲目 メホルアミーガ(鍵盤ハーモニカ、ピアノ)＝リベルタンゴ他、コーラスTSUBASA(コーラス)＝昴ほか ID1015949 申 当日直接会場へ 問 永山公民館 ☎(337)6661
	【“たまには芝居”参加作品】劇団MarchWind第11回公演「評決」	日3月28日(土)午後6時、29日(日)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200人(申し込み先着順) ¥1,500円(未就学児は無料) 主催 多摩演劇フェスティバル実行委員会 ID1012325 申 問 公式ホームページのインターネット手続き・電話またはメールで、劇団MarchWind ☎080(3563)2483・✉chang.izumo@gmail.com 川本へ
	読売日本交響楽団 パルテノン多摩演奏会 藤岡幸夫×務川慧悟	日6月7日(日)午後2時(1時15分開場) 場 パルテノン多摩大ホール	対 小学生以上 ¥8,200円 出演 藤岡幸夫氏(指揮者)、務川慧悟氏(ピアノ)、読売日本交響楽団(管弦楽) 曲目 スメタナ 交響詩「モルダウ」、グリーグ ピアノ協奏曲ほか 申 問 インターネット手続きまたは電話で、パルテノン多摩 URL https://www.parthenon.or.jp/event/20260607yomikyō・☎(376)8181へ
健康・福祉	健康づくり推進員主催事業 持ち物 飲み物、帽子、雨具(傘は不可) 備 動きやすい服装と運動靴で。試行でウオーキング用ポール使用可(ノルディックポールは不可)。雨天中止 申 問 3月9日(月)午前9時から、電話で、健康推進課 ☎(376)9139へ		
健康・福祉	春風の中、野川を歩く	日3月24日(火)午前9時30分～午後0時30分 集 京王線飛田給駅改札前	対 初級者 定 25人(申し込み先着順) コース 京王線飛田給駅～スタジアム通り～武蔵野の森公園～野川公園～野川～清水橋～神代植物公園入口(歩程約7km) ID1016720
	歴史あふれる神社・城址公園と四季折々の草花を愛でる	日3月27日(金)午前8時40分～午後0時30分 集 JR線南多摩駅北口	対 中級者 定 30人(申し込み先着順) コース JR線南多摩駅～JR線稲城長沼駅～亀山下公園～矢野口橋～穴澤天神社～小沢城址～菅小谷緑地～京王線京王稲田堤駅(歩程約8km) ID1019327

市民のひろば

4月20日号の原稿受け付けは3月9日(月)～16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ID1005206 ※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
筋力向上体操同好会 日 毎週火曜日9:30 場 二幸産業・NSP健幸福祉プラザ多目的フロア 対 どなたでも ¥入会金(500円)、月会費(2,250円) 備 考 介護予防のための筋力向上体操で体力アップをめざす 問 ☎080(5691)9256長野
ジュニア書道「墨の花」 日 火・水曜日15:00～19:00(各月3回、約1時間30分) 場 乞田・貝取ふれあい館 対 5歳以上 ¥入会金(無料)、月会費(3,000円) 備 考 硬筆、毛筆指導。見学へどうぞ 問 ☎090(7211)

5036岡本
すこやか3B(健康体操) 日 ①火曜日13:30～15:00②金曜日14:00～15:30(月3回) 場 ①永山公民館②関戸公民館ほか 対 60歳以上の女性 ¥入会金(1,000円)、月会費(2,300円) 備 考 音楽に合わせて楽しく体力アップ! 体験可 問 ☎090(2519)2412コヤ
福陶会 日 火・木・土曜日のいずれか9:00～17:00 場 二幸産業・NSP健幸福祉プラザ陶芸室 対 どなたでも ¥入会金(2,000円)、月会費(2,500円) 備 考 初心者でも気軽に陶芸楽しめる会です。電話問い合わせ&見学大歓迎! 問 ☎090(9014)3785高須
健康体操ひまわり 日 水曜日9:30～11:30(月3回) 場 和田中学校クラブハウス 対 楽しく健康になりたい方 ¥入会金(無料)、月会費(2,000円) 備 考 無料体験に参加してみませんか? 体が軽くなり変化に気付き若々しい毎日を送りませんか 問 ☎(375)5531長谷部
健康体操トリムゆう 日 木曜日9:30～11:30(月3回) 場 落合中学校クラブハウス 対 健康長寿を目指す女性 ¥入会金(無

料)、月会費(2,000円) 備 考 筋トレ、ストレッチ、リズム体操で体が整い体力がつきます。無料体験あり 問 ☎090(2230)8972増田
唐木田健康マージャン 日 木曜日10:00～12:00・14:00～16:00(月2回) 場 からきだ菖蒲館 対 女性の初心者 ¥入会金(1,000円)、3ヵ月会費(7,000円) 備 考 家庭麻雀的に楽しんでいます。午後の方に空気が多いです。教えてくれる男性が1人います 問 ☎080(5532)4290佐藤まこと
ヨガグループ「ジャスミン」 日 毎週土曜日10:00～11:30 場 総合体育館第5スポーツホール 対 どなたでも ¥入会金(無料)、月会費(2,000円) 備 考 体験あり 問 ☎(373)2569杵刈
永山テニスクラブ 日 ①毎週土曜日12:00～18:00②毎週日曜日9:00～18:00ほか 場 ①多摩東公園コート②諏訪・青陵中学校ほか 対 どなたでも ¥入会金(1,000円)、年会費(14,000円) 備 考 季節により時間変更。ビジター参加も歓迎 問 ✉nagayama.tennis.c@gmail.com
多摩市失語症友の会 こだま 日 毎月第1土曜日13:30～15:30 場 二幸産業・NSP

健幸福祉プラザ 対 失語症の障がいがある方 ¥入会金(無料)、年会費(2,000円) 問 ☎(374)4724伊藤
多摩写真遊会 日 毎月第3土曜日13:30～17:30 場 TOM HOUSE 対 写真撮影に興味のある方 ¥入会金(2,000円)、年会費(12,000円) 備 考 プロ写真家による作品講評・指導、会員相互の作品発表と研修などを実施。写真をご一緒に楽しみませんか! 問 ✉ishimizu-hitsuji@jcom.zaq.ne.jp 清水

催し案内

合気道講習会 無料体験稽古 日 3/21(土)9:20～10:20 場 武道館武道場 昼 ¥無料 備 考 5歳からシニアの方まで参加できます。動きやすい服装でお越しください 問 多摩市合気道連盟 ☎090(6517)2049増井(留守電へ)
鴻翔中国語サークル公開講座 日 3/12・19各木曜日9:30～11:00 場 豊ヶ丘地区市民ホール第2会議室 ¥無料 備 考 中級(会話中心・初級相談)。要事前申し込み 問 鴻翔中国語サークル ✉yorikokyo@gmail.com 京順子

求人・募集

中央図書館植栽などのボランティア

任期4月～令和9年3月(更新あり)
対活動の趣旨に賛同できる市民および市民団体**備考**詳細は、公式ホームページ参照**ID**1016435**申**3月5日(木)から、公式ホームページに掲載の申込書に必要事項を記入し直接持参で、中央図書館☎(373)7955へ

「多摩市援農ボランティア」第12期講習生

約1年間基本的な農作業を学び、農作物の生産を手伝い、市内生産者を応援します。
場内市内農家の畑＝毎月2～4回程度の実習、農林水産振興財団講堂(立川市富士見町3-8-1)他＝開講・修了式、座学**対農業に興味があり、講習終了後にボランティアとして市内農家で農作業の手伝いが可能な市内在住・在勤・在学者****定**8人(応募者多数の場合は抽選)**持ち物**軍手、長靴など**ID**1016847**申**3月9日(月)～19日(木)に、電話で、経済観光課☎(338)

6848へ

防衛省・自衛官(令和8年度)

- 幹部候補生(指揮官・管理職)
申込期限4月3日(金) **1次試験日**4月11日(土)・12日(日)
 - 幹部候補曹(5年後指揮官・管理職)
申込期限4月3日(金) **1次試験日**4月11日(土)
 - 一般曹候補生(部隊の中核を担う隊員)
申込期限5月7日(木) **1次試験日**5月16日(土)～24日(日)
 - 自衛官候補生(任期制自衛官)
申込期限なし
- 【共通事項】**
備考応募資格や個別説明会などの詳細は、自衛隊府中分駐所☎https://www.mod.go.jp/pco/tokyo/fuchu/index.html 参照**ID**1002481**自衛隊府中分駐所**☎・☎042(365)5011

市政その他のお知らせ

献血のお知らせ

現在、献血への協力が必要量に届かない状況が続いています。病気やけ

がなどで輸血を必要としている患者さんを救うため、ご理解とご協力をお願いいたします。

日3月15日(日)午前11時30分～午後4時**場**関戸公民館ギャラリー**ID**1011945**東京都赤十字血液センター立川事業所**☎042(529)0405

多摩市営駐輪場の利用料金を改定します

開始日4月1日**対**永山駅・永山駅北・北諏訪小南・多摩センター駅東・多摩センター駅西各駐輪場**料**①一時利用＝自転車110円、原動機付自転車220円、自動二輪車125cc以下280円、自動二輪車126cc以上330円②定期利用＝公式ホームページ参照**備考**①当日1回利用、最初の2時間無料**ID**1002474**道路**交通課☎(338)6826

総合体育館第1スポーツホールの利用を再開します

熱中症予防対策・安全性向上のため、日本スポーツ振興センターのスポーツ振興くじ(toto)助成金を受け、空調設備設置工事を行っています。4月1日より利用再開します。
備考一部料金の変更あり。詳細は、

公式ホームページ参照**ID**1019485**スポーツ振興課**☎(338)6954

「若者トラブル110番」キャンペーン実施のお知らせ

若者の消費者被害の未然防止・拡大防止のため「特別相談『若者のトラブル110番』」を多摩市および東京都市区町村で実施します。

若者の被害が多い「ゲームの課金の高額請求」「マルチ商法」「ワンクリック詐欺」「スカウト商法」などの消費者トラブル相談を積極的に受け付けています。

日3月9日(月)・10日(火)**ID**1019394**消費生活センター**☎(374)9595



雨水流出抑制にご協力ください！

水害から家を守るためにも、雨水を「貯める」「しみこませる」雨水浸透ますや雨水タンクを設置しませんか。
備考雨水貯留槽は、本体価格の購入費の半額(上限3万円)を補助する助成制度あり。要件などの詳細は、公式ホームページ参照**ID**1002429**下水道課**☎(338)6842・☎(339)4413



手話を学び地域で活動する手話通訳者になりませんか 令和8年度「多摩市手話講習会」受講生募集！

聴覚障がい者への理解促進・手話技術の普及・手話通訳者養成のための手話講習会です。手話を学んでみたいという未経験の方、歓迎です。

日対内右表のとおり**場**二幸産業・NSP健康福祉プラザ**備考**各コース全36回(実践コースのみ全25回)。5月2日(土)に開講式、令和9年3月6日(土)に閉講式を実施。原則として修了したコースの再受講は不可(実践コースを除く)。未修了の場合でも3回以上同コースの受講不可。会場は変更する場合あり。子連れでの受講は不可。結果と詳細は、4月中旬に応募者全員へ文書で通知**ID**1003043**申**はがきに氏名(ふりがな)、住所(在勤・在学の場合は会社名または学校名・住所)・年齢・電話番号・希望コース(昼間部・夜間部)・講習会受講経験(コース名、受講時期)・応募理由を記入し郵送または公式ホームページのインターネット手続きで、〒206-8666障害福祉課☎(338)6903・☎(371)1200へ



コース	入門コース	
	昼	夜
目的	言語である手話の初歩を学び、聴覚障がい者への理解を深める	
対象	義務教育修了以上の市内在住・在勤・在学者で、初心者の方	
実施日	5/12～2/2の各火曜日 10:00～12:00	5/12～2/2の各火曜日 19:00～21:00
対象・定員	各40人(応募者多数の場合は抽選)	
申込期限	3月23日(月)必着	

コース	基礎コース	
	昼	夜
目的	聴覚障害問題の学習と、手話ボランティア活動のできる技術を習得する	
対象	義務教育修了以上の市内在住・在勤・在学者で、入門コース修了または同程度の方	
実施日	5/13～2/3の各水曜日 10:00～12:00	5/13～2/3の各水曜日 19:00～21:00
対象・定員	各30人(応募者多数の場合は抽選)	
申込期限	3月23日(月)必着	

コース	手話通訳者養成講座			
	基本コース 昼	基本コース 夜	応用コース	実践コース
目的	地域で日常的な手話通訳活動ができる技術を習得する	手話通訳者として必要な技術や心構えなどを習得する(実践コースに向けた事前学習や手話通訳者全国統一試験の対策など)	多摩市登録通訳者になるにあたっての技術や心構えなどを習得する	手話通訳者全国統一試験の合格
対象	義務教育修了以上の市内在住・在勤・在学者で、基礎コース修了または同程度の方	18歳以上の市内在住・在勤・在学者で、手話活動経験3年以上(手話講習会の受講期間も含む)で、基本コース修了または同程度の方(市内在住者優先)	多摩市で応用コースを修了した多摩市内在住者(市外在住の方はお申し込みいただけません)	
実施日	5/8～2/5の各金曜日 10:00～12:00	5/12～2/2の各火曜日 19:00～21:00	5/8～2/6の各土曜日 10:00～12:00(毎月第2週は金曜日 19:00～21:00)	5/16～2/27の各土曜日 10:00～12:00
対象・定員	各15人		15人	10人
申込期限	3月16日(月)必着			
備考	4/4(土)に審査を実施。詳細は、3/23(月)発送の文書にて応募者へ通知 ※審査予備日の用意はありませんのでご了承ください			

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。来院前に必ず電話予約。必ず時間内のご連絡・ご来院を。
☎月午前9時～午後5時 **持ち物** マイナ保険証、健康保険資格確認書、乳幼児医療証など

診療日	医療機関名	所在地	電話番号
3/8日	大池内科クリニック	東寺方1-2-2 トータルビル2階	(355) 7001
3/15日	永山内科クリニック	乞田1426 KTAビル2階	(338) 2355
3/20日	松田医院	貝取1-48-1	(373) 3205

- 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

Let's 健幸まちづくり! Vol.18

市内の企業や団体のトップが“健康で幸せな働き方”を宣言する「健幸!ワーク宣言」。その取り組みが広がり、参加団体は51団体となりました(令和8年2月現在)。市内では、企業と学生の交流会や学生向けリーフレット発行など、健幸的に働くための取り組みがさらに進んでいます。



今回のテーマ
健康で幸せに働く取り組み
～健幸!ワーク宣言団体が50団体突破!～

☎1002745 企画課 ☎(338)6916
FAX (337)7658

健幸!ワーク宣言についての詳細はこちら▶



健幸的な働き方を広げる動きが、市内で加速しています

健幸!ワーク宣言企業と学生が語り合う“健幸ワーク”

健幸的な働き方を推進する企業が集まり、学生に向けた働き方の紹介や、自分が考える理想の健幸ワークをテーマとしたグループワークを実施しました!



交流会の様子を動画で公開中!▲



企業の声

学生世代の価値観を知る良い機会となり、学生の率直な意見は私たちの職場づくりの大きなヒントになりました!

学生の声

仕事の幸せとプライベートの幸せの両方を追い求めながら、頑張っていきたいと思いました。



学生のための“健幸ワーク”リーフレット

学生の皆さんが自分に合った働き方を考えられるよう、健幸!ワーク宣言企業の取り組みを紹介するリーフレットを発行しました。働き方の価値観チェックや企業の実例を掲載し、“健やかに幸せに働く”ためのヒントを分かりやすくまとめています。



配布場所 市内健幸Spot、市内大学など

リーフレットの閲覧はこちら▶



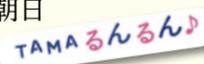
健幸!ワーク宣言企業対抗ウォークバトル

多摩市健幸ポイント「TAMAるんるん」を使った「企業対抗ウォークバトル」を開催しました。多摩市役所を含む計4社が参加し、接戦の末、ケル(株)が優勝しました。

参加企業

- ・(株)アン・プロモーション
- ・(株)インフォテクノ朝日
- ・ケル(株)
- ・多摩市役所

「みんなで歩く」ことを意識し、楽しく健幸的に動きかけづくりとすることができました。



TAMAるんるんの詳細はこちら▲



優勝したケル(株)(一日あたり平均歩数12,536歩)▲

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

お金のプロが教える“貯まる法則”とは? NISA・iDeCoのポイントも解説 ファイナンシャルプランナーに学ぶ「はじめてのマネーセミナー」

3月20日(金・祝)無料・要予約 パルテノン多摩で開催

今や、節約だけでは貯められない時代。充実した人生のためには、お金についての正しい知識が必要です。何もしないままだと10年後、20年後に大きな差がつきます。そこで「ライフプラザパートナーズ」(※募集代理店=東京FA第三営業部 東京都新宿区西新宿1-21-1、明宝ビルディング12階 ☎03-5322-7213、LPPTK3-26-04【2028年1月31

日末日】)では、3月20日(金・祝)に「はじめてのマネーセミナー」をパルテノン多摩で開催します。

貯蓄・投資のノウハウを伝授 賢いお金の貯め方・守り方

セミナーでは、経験豊富なファイナンシャルプランナーの杉山健太さんが、プロだから知っている上手なお金の貯め方・増やし方、無駄のない保険の選び方、退職金の運用などわかりやすく解説してくれます。自分と家族のこれからの役立つ、上手

なお金との付き合い方やマネープランを学べます。セミナー終了後は、個々の疑問や悩みに応える無料個別相談の予約も。この機会に気軽に参加を。

☎3月20日(金・祝)【午前の部】午前10時～11時30分【午後の部】午後1時30分～3時 ※希望の部を伝えてください ※各部30分前から受付開始 **場** パルテノン多摩4階



※写真はイメージです

会議室2(多摩市落合2-35)各線「多摩センター」駅徒歩5分 **時** ゴディバのクッキーセット進呈(写真) **講師** ファイナンシャルプランナー 杉山健太さん(写真) **定** 各部12人(申し込み先着順) **料** 無料(要予約) **問** セミナー事務局(わかば企画内) ☎0120-661-339 午前10時～午後5時 ※応募者の個人情報は受付に利用



WEBの申込はこちらから



創業という選択

市内で夢を実現しました

☎経済観光課 (338)6867・☎(337)7659

市の支援制度を受けて、夢を実現した事業者を紹介します。

支援制度の一部を紹介します

妊活・マタニティ・産後ケア専門鍼灸サロン
ACU+ 代表 宮本有香
(一ノ宮2-19-2カリアンドラII 1階)



●事業内容

妊活・不妊・マタニティ・産後ケアを中心に、女性のライフステージに寄り添う鍼灸施術を提供しています。生理不順やホルモンバランス、自律神経の乱れなど、病院では相談しづらい不調にも対応しています。完全予約制・完全個室の女性専門鍼灸院です。



●店名の由来・経営理念

鍼灸(Acupuncture)の「ACU」に、今に寄り添い未来へ+プラスを届ける想いを込めました。妊娠・出産だけをゴールとせず、その先の生活や人生まで見据えた身体づくりをサポートしています。

●多摩市で創業して良かったこと

創業相談や志創業塾を通じて、自身の強みや事業の方向性を整理できたこと、そして、同じ志を持つ起業仲間と出会えたことが大きな財産です。

●今後の夢

若い世代に自分の身体の大切さを伝え、地域全体で女性の健康を支える活動に関わりたいです。

●多摩市で利用した制度

創業相談、志創業塾、制度融資



懐月堂
代表 志賀絵理子
(永山)



●事業内容

店舗を持たない焼菓子屋です。国産材料の他、多摩近郊の食材を使用し、和のテイストも取り入れながら、優しい味わいの焼菓子を製造し、イベントなどで販売しています。

●店名の由来・経営理念

高校時代の文化祭で甘味処をした時の店名が原点です。お菓子を通して心が和む時間を届けられるよう、皆さんの日常に寄り添い心を込めたお菓子作りをしています。



●多摩市で創業して良かったこと

志創業塾では会計知識や的確なアドバイスをいただき、勉強になりました。親身に寄り添う市の相談員や職員の方々、そして共に切磋琢磨する起業仲間ができて、大きな支えとなっています。

●今後の夢

皆さんに愛されるお菓子を作り続け、多摩のお菓子屋として根付いていきたいです。

●多摩市で利用した制度

創業相談、志創業塾、経営塾



創業・経営相談

創業に関する素朴な疑問、事業アイデアの具体化、事業計画書の作り方、資金調達などについてワンストップで相談に応じます。

相談日時・水・木曜日午後1時～午後5時(1人60分)☎市役所相談員多摩市創業・経営支援事業推進員

セミナー

経営理念の作成、経営戦略、利益計画など具体的な事業計画の作成を行い、創業を実践レベルで学ぶ「志創業塾」、経営の基本や販路開拓、マーケティングなどを学ぶ創業塾のフォローアップ講座「経営塾」も実施しています。

生活者応援・物価高騰対策

市

市は、国の「物価高騰対策重点支援地方創生臨時交付金」を活用し、食料品などの価格高騰による家計負担の軽減を目的に、お近くの店舗などで利用できる商品券を配付します。



詳細はこちら▶



対象 令和8年2月1日時点で多摩市住民基本台帳に登録されている方(申請不要)

※3月中旬に世帯主の方へ事前案内(はがき)を郵送

配付内容 一人当たり4,000円分(1,000円×4枚)のJCBギフトカード

使用期限 なし

配付方法 3月末～5月末に順次、世帯主の方へ世帯人数分をまとめてゆうパックでの郵送(対面受け取り方式)を予定

※商品券の受け取りを辞退される方は、3月19日(木)午後6時までに、市公式ホームページのインターネット手続きまたは多摩市物価高騰対策生活応援事業コールセンターへご連絡ください。

申し込みはこちら▶



市内事業者の皆さんへ

～ご協力をお願いします！～

市民の皆さんに身近な店舗でJCBギフトカードをお使いいただけるよう、店舗で掲示できるポスター・ポップなどを配付します。掲出にご協力いただける店舗には郵送しますので、ぜひ申し込みください！

※ご協力いただいた事業者は市公式ホームページに掲載します

店頭ポスター・ポップなどの申し込みはこちら▶



☎1019569☎多摩市物価高騰対策生活応援事業コールセンター☎0570(010)867・☎(400)0325

都

都は、東京アプリをダウンロードして、マイナンバーカードによる本人確認で11,000東京ポイントがもらえる、生活応援事業を実施しています。東京ポイントは、都立施設などのチケットや、日常のお買い物で使えるポイントなどと交換できます。

詳細はこちら▶



実施期間 令和9年4月1日(木)まで

対象者 マイナンバーカードをお持ちの15歳以上で、東京都に住民登録されている方

参加方法 ①東京アプリに登録②デジタル認証アプリに登録③東京アプリの画面に従い、マイナンバーカードによる本人確認④東京ポイント取得の申し込み

☎東京都公式アプリ専用コールセンター☎03(6901)7979

※混雑が予想されますので、混雑カレンダーをご確認ください

混雑カレンダーはこちら▶



詐欺にご注意ください！

商品券の受領に関して、市や郵便局などから金銭を求めることはありません。多摩市の職員を名乗り、電話や訪問でカード番号や銀行口座をお聞きしたり、ATMの操作をお願いしたりすることはありません。

