

健診を受けて、健幸に！

健康年金課 ☎(375)9704

オーラルフレイル健診

身体の衰えは、口腔機能から始まる場合があります。歯科健診を受診し、介護予防につなげましょう。



健診期間 令和9年1月31日(日)まで
対象 後期高齢者医療制度被保険者で、今年度76・78・80・82・84・86歳になる方
持ち物 受診券、保険の資格が確認できるもの(資格確認書・マイナンバーカード)
備考 受診券は5月8日(金)までに

送付予定。健診期間の終わり頃は混雑するため早めの受診推奨
☎1002064 ☎電話で、実施医療機関へ

その他健診に関する事業

●総合健康診査(人間ドック)料助成制度

☎自費で人間ドックを受診した方
助成額など受診料の2分の1に相当する額(上限1万円)
☎多摩市国民健康保険被保険者=1002023、後期高齢者医療制度被保険者=1002066
☎受診日の翌日から2年以内に、郵送または直接、必要書類を、〒206-8666市役所1階保険年金課へ

●健診結果提供促進事業

☎多摩市国民健康保険に加入し



ており、職場などで健診を受診した方
助成額など要件を満たした場合、2,000円相当の謝礼品を贈呈
☎1002030 ☎令和9年3月11日(木)までに、郵送または直接、必要書類を、〒206-8666市役所1階保険年金課へ

(共通事項)

備考 国民健康保険特定健康診査・後期高齢者健康診査の受診者は対象外。国民健康保険特定健康診査・後期高齢者健康診査についてはたま広報4月20日号12面参照。詳細は、要問い合わせ

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

講座も受講しましょう！

セルフケアを知って、誤嚥性肺炎などの重大な病気を予防しましょう。

☎5月27日(水)午前10時15分～11時45分(10時受け付け)
☎場からさだ菖蒲館会議室3 ☎市内在住の主にシニア世代定30人程度(申し込み先着順)
☎内オーラルフレイルケア、ガムで咀嚼力をチェックなど
☎講師 歯科衛生士 持ち物 飲み物
☎備考 当日空いている場合は直接申し込み可
☎1017051 ☎5月11日(月)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、保険年金課へ



申し込みはこちら▲



市民のひろば

6月20日号の原稿受け付けは5月11日(月)～18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
ヨガサークル・スーリヤ ☎毎週月・木曜日10:00～11:00・11:20～12:20
☎貝取こぶし館ほか ☎中高年～シニア、初めての方 ☎入会金(無料)、1回(600円)
☎お気軽にお問い合わせください。春と秋には公園ヨガあり
☎090(1469)7412 トコロ
多摩市なぎなた連盟 ☎毎週1月曜日12:30～15:00・19:00～21:00
☎2土曜日15:30～

18:00 ☎①武道館 ②青陵中学校クラブハウス
☎小学生以上 ☎入会金(2,000円)、年会費(12,000円)
☎備考 親切丁寧な指導します
☎090hnsk@ttv.ne.jp 平野
フラスタークル ハイビスカス ☎毎月第1・2・4月曜日13:00～15:00
☎2幸産業・NSP健幸福祉プラザ他 ☎60歳以上の女性 ☎入会金(1,000円)、月会費(3,000円)
☎備考 初心者歓迎。見学・体験可。ハワイ音楽に合わせて健康維持
☎090(376)5054 村磯(留守電可)

ダンスを楽しむ会(社交ダンス) ☎毎週火曜日13:00～16:00
☎東愛宕中学校クラブハウス ☎初級～中級 ☎入会金(無料)、月会費(2,000円)
☎備考 正しく美しい踊り方を丁寧に指導
☎090(6505)5226 宮本

フォークダンス かるがも ☎第1・2・3火曜日13:30～15:00
☎大栗川・かるがも館ホール ☎80歳以下の女性 ☎入会金(無料)、月会費(1,000円)
☎備考 初心者・経験者問わず歓迎
☎090(8801)7999 石塚正子

太極拳すいよう会 ☎毎週水曜日12:45～15:00
☎総合体育館第1会議室 ☎どなたでも ☎入会金(無料)、月会費(2,000円)
☎備考 24式など練習中。ご予約の上まは見学から！
☎090(389)2975 尾崎

たま詩歌の会 ☎毎月第2・4水曜日10:00～12:00
☎関戸公民館創作室ほか ☎50歳以上の方 ☎入会金(無料)、月会費(2,000円)
☎090(6595)6780 若林静子

大人のボイストレーニング ☎第2・4水曜日15:30～16:30
☎パルテノン多摩ほか ☎30歳以上の初心者 ☎入会金(無料)、1回(1,500円)
☎備考 声帯の筋トレ&ストレッチ
☎090(2331)6291 吉村孝

催し案内

多摩市茶道連盟 月釜へのお誘い ☎5/10、7/12各日曜日10:00～15:00
☎関戸公民館茶室 ☎1回(800円)
☎備考 茶室で出会う日本文化の豊かで、特別なひととき
☎多摩市茶道連盟 ☎(676)9978 石川

第131回初夏歌謡祭 ☎5/10(日)午前10:30(10:00開場)
☎関戸公民館ヴィータホ

ール ☎無料 ☎多摩市歌謡協会 ☎(374)1978 峰岸

第12回楽画会作品展 ☎5/14(木)～18(月)10:00～18:00(初日は13:00から)
☎場 永山公民館ギャラリー ☎無料 ☎備考 個性豊かな絵画作品群をお楽しみください
☎楽画会 ☎090(6509)7629 富澤

第102回民舞発表会 ☎5/17(日)14:00(13:30開場)
☎場 関戸公民館ヴィータホール ☎無料 ☎多摩市民舞連合会 ☎(375)5177

税理士が伝える後悔しない相続・認知症・税務 ☎セミナー=5/27(水)10:00・13:30、相談会=5/27(水)11:30・15:00・16:00
☎場 関戸公民館第2学習室 ☎無料 ☎備考 申告対策
☎終活健幸サポート多摩 ☎090(8089)7578

ジュニアソフトテニス大会(中学生団体戦) ☎6/7(日)9:00(予備日7/12(日))
☎場 多摩東公園テニスコート ☎無料 ☎多摩市ソフトテニス連盟 ☎hidemaru.i@gmail.com 丸山

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

SECOM セコムグループのシニアレジデンス

介護付有料老人ホーム **コンフォート ロイヤルライフ多摩**

四季の移ろいを感じながら自分らしく～これからの安心・快適がここに～

- 豊かな自然と街の利便性が融和する住環境
- 心ふれあうスタッフが日々の暮らしをサポート
- 万一の時にも救急指定病院が近接する安心感
- 安心と信頼のセコムグループが事業運営

「昼食付見学会」開催 5月13日(水)～31日(日)

●時間:午前11時～午後1時30分 ●定員:各日先着2組様 ●参加費:無料

※爽やかな五月の風に誘われて、これからの暮らしを考えてみませんか。

東京都有料老人ホーム設備運営指導指針による表示事項
■類型/介護付有料老人ホーム(一般型特定施設入居者生活介護) ■介護保険/東京都指定特定施設入居者生活介護事業者(一般型)東京都指定No.1373200383号/介護予防特定施設入居者生活介護事業者 東京都指定No.1373200383号 ■居住の権利形態/利用方式 ■入居時の要件/退会型(自立含む) ■居室区分/定員1～2名(視察のみ対象) ■指定特定施設入居者生活介護事業者(一般型)である有料老人ホームの介護にかかわる職員体制/1.5:1以上 ■利用料の支払い方式/選択方式(金額前払い方式・月払い方式)

セコムフォート多摩株式会社
〒194-0202 東京都町田市下小山田町1461
TEL 042(797)6619 FAX 042(797)6622

ご見学のお申し込み・資料請求は
☎0120-27-1461

庭木1本から承ります

お客様へのお約束
トイレはお借りしません
土日でもOKです
お茶はご遠慮します

たま広報をご覧の方に
生垣の剪定 長さ高さ(1m2m) 通常2,200円を
前年度 1,100円(税込)
※10名まで

ガーデンエクステル 多摩店
カタクラ(東証スタンダード上場会社)グループ ☎9:00～17:00
☎0120-61-4128

「たま広報」に広告を掲載してPRしませんか?

サービス・集客

広報紙広告ならではのメリット

エリアを越えた情報発信

地域での知名度向上

自治体発行の信頼度の高い広報媒体

他エリア自治体広告もお任せください!

株式会社ジチタイド 財源確保 検索

お問い合わせ ☎092-716-1401(代)

福岡県福岡市中央区薬院1-14-5 MG薬院ビル7F
※株式会社グループの広告事業は、2021/12/1付で「株式会社ジチタイド」に会社化しております。

