



今後4年間の挑戦 命・地域・仕事を守る

せいせきカワマチ

- 2 令和8年市長所信表明(骨子)
- 3 麻しん(はしか)にご注意ください
- 4 犯罪や非行のない安全で安心な社会を実現するために

- 5 見方が変わると、世界が広がる~多様な“性”と“生”を認め合う未来へ~
- 6 講座・催し物、せいせき朝顔市
- 7 講座・催し物

- 8 相談案内
- 9 健康だより
- 10 高齢期も、不安なく暮らしていくために



令和8年

市長所信表明(骨子)



◀全文は公式ホームページ・行政資料室で閲覧できます

令和8年第2回多摩市議会定例会で、阿部市長が所信表明を述べました。その概要をお知らせします。

☎1020071 企画課 ☎(338)6813 ・ FAX(337)7658

はじめに

5期目に臨むに当たっても、基本的な考え方・姿勢(社会で弱い立場にある存在にしっかり目を向ける、公正で自由な社会の実現に貢献する、持続可能な市政運営のモデルの模索)は変わりません。改めて初心に立ち返り、しっかりと貫きます。

世界情勢が緊迫する中、日本は国際協調を前提とした平和外交に徹し、リーダーシップを発揮すべきです。中東情勢の長期化に対応するため、市長会として国や東京都への緊急要請とともに、本市として適切な対応を取っていきます。

今後4年間の挑戦

市民・議会の皆さんと共に「命を守り、地域を守り、仕事を守る」挑戦を進めます。

「命」を守る

・ 気候危機・防災対策の推進

省エネ推進・再エネ導入、使い捨てプラスチック削減、多摩市気候市民会議などの取り組みを進めます。学校・家庭・地域で「命」を守ることを第一に、小学校体育館などへ空調・断熱施策や熱中症対策を進めます。

首都直下地震や風水害への備えとして、資機材の老朽化対策、要配慮者対策の強化、消防団ポンプ車の更新などを進めます。

・ 地域医療・健康まちづくりの推進

日本医科大学多摩永山病院の建て替えに向けた協議が再開しました。今後も東京都の協力をいただきながら協議を進め、建て替えに向け道筋を描きます。誰もが地域で安心して暮らせるよう、医療・介護・福祉で連携し、医療提供体制の確保、地域の見守り機能の強化などに取り組みます。

本市の65歳健康寿命は、都内トップクラスを維持しています。健康ポイント事業「TAMAるんるん」・健康!ワーク宣言企業の取り組みなどを通じ、市民の皆さんの健康的な生活の獲得を支えます。

・ ジェンダー平等・誰一人取り残さないまちづくりの推進

子ども、ひとり親、障がいのある方、困難を抱える女性など、誰もが安心して住めるまちづくりを進めます。

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。先進事例を学び、ジェンダー平等、女性活躍、差別がなく、誰もが自分らしくいられることが「当たり前」となる社会をつくりたい。



▲駐日アイスランド大使による中学校での講演会

「地域」を守る

・ 「こどもまんなか」をさらに推進

「子育てしやすい」自治体ランキングで東京圏5位、直近3年間で0～39歳が約1,600人転入超過しています。さらに子育て世代に選ばれるまちを目指し、こども誰でも通園事業・放課後子ども教室の拡充、学童クラブの校内化に取り組み、朝の見守り活動に挑戦します。

国や東京都などと連携し、周辺相場よりも低価格の若者・子育て世代向け住宅「アフォードブル住宅」の市内供給に向け取り組みます。

不登校や学校へ行きづらい子どもたちを応援するため、来年度には諏訪複合教育施設「かけはし」に学びの多様化学校と発達支援センターを開設します。

学校給食センターの建替整備に取り組むとともに、今後もアイスランドの伝統食・地元野菜の使用など「おいしい給食」を提供します。

中学校部活動の地域展開など子どもたちを主役とした地域づくりに取り組むとともに、少子化の進行を見据え、新しい学校づくりに向けた検討を進めます。

「戦争の悲惨さと平和の尊さ」を次世代へ伝えるため、「子ども被爆地派遣事業」など平和を大切にすまちづくりを推進します。

・ 市民自治によるまちづくりの推進

市民の皆さんによる多様な意見を最大限反映するため、無作為抽出によるワークショップなどに取り組みます。「子どもみらい会議」における、子どもたちからの提案・意見表明も反映します。

若手職員

による「協創

サポーター」

などさまざま

な取り組みを通じ

地域の多様な

活動を応援

します。



▲子どもみらい会議：各学校からの発表の様子

旧統一教会による土地取得問題について、本市として市民の皆さんの不安の解消に向け、動向を注視し、適切に対応します。

「仕事」を守る

・ 地元企業・都市農業・公共交通の推進

いざ災害に直面した際、最も早く対応いただくのは地元企業の皆さんです。

来年4月から多摩市公契約条例の対象となる契約の年齢制限を撤廃します。物価高騰の中で不安なく契約できるよう適正価格での契約発注の取り組みを進めます。

市内農家への支援や後継者・担い手の確保、市内産野菜の認知度向上・販路拡大に取り組みます。

運転手不足の解消に向け、都内初の大型バス自動運転の実証運行を行いました。さらなる取り組みを推進します。



▲大型自動運転バスの実証運行

昨年、東京都の「空飛ぶクルマ実装プロジェクト」の事業者が決定しました。事業エリアには、多摩川上空も予定されており、本市として積極的に連携・協力します。

・ さらなるまちの活性化

聖蹟桜ヶ丘駅エリアは、国土交通大臣から表彰を受けた「せいせきカワマチ」と、アニメなどの連動でさらなる魅力向上を図ります。

多摩センター駅エリアは、乞田川沿いでサンリオピューロランドとコラボレーションライトアップを実施します。まち全体がテーマパークとなるエンターテインメントなまちを目指します。

永山駅エリアは、諏訪・永山地区で団地再生の取り組みが進んでいます。今後とも関係者と連携しながらまちづくりを進めます。

観光の視点から「アイスランド風まちバル」や宿泊施設の誘致に向けたPRなどを行います。

本市と協定を締結している東京ヴェルディや読売巨人軍との連携を一層深めます。サンリオピューロランド、日本アニメーション、パルテノン多摩など多くの関係者と共に取り組みを進めます。

DX・市役所改革の推進

新庁舎整備を見据え、行政手続きのオンライン化を最優先に進め、住民利便性の向上と業務効率化を図ります。4月から開始した「おくやみコーナー」、ワンストップ窓口の検討など、待たない・迷わない・分かりやすい窓口を整備します。

公共施設は、長期的な視点に立った適正管理と有効活用を通じ、持続可能な行財政運営を実現します。

SNSなどでの情報取得が中心の若い世代も気軽に情報を得られ、活用できる環境づくりを進めます。

職員一人ひとりが、より意欲を持って安心して働ける環境づくり、人財確保に向けた取り組みを進めます。

むすびに

改めて「市民主権」「ポジティブ多摩」「市役所改革」を目指すとの原点に立ち返り、市民の皆さんの声なき声にしっかりと耳を傾け、熟議による民主主義を根底に据え、この4年間、全力で市政運営にあたります。



子ども・若者 関連情報

育児相談

日 7月29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 6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



みんなで楽しく「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 7月22日(水)午後1時30分～3時 健康センター 令和7年9月～12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 1003426 申 6月23日(火)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 申 こども家庭センター「にじたま」(376)9177

アクアブルー多摩夏休み短期幼児小学生水泳教室

●幼児水泳教室

開催時間 午前9時30分～10時30分 泳げない4～6歳 定20人

●小学生水泳教室

開催時間 午前10時45分～11時45分 泳げない小学生 定30人 備考 申込時に事前アンケートへ要回答

【共通事項】

日 7月クラス=7月27日(月)～30日(木)、8月クラス=8月3日(月)～6日(木) 健康センター アクアブルー多摩50mプール 水慣れなどの泳ぎの基本や泳ぎの基本姿勢などを、泳力に合わせてクラス別に練習 備考 応募者多数の場合は抽選。詳細は、アクアブルー多摩 https://www.tama-pool.org/ 参照 1011366 申 6月29日(月)必着の、往復はがき往信欄裏面に必要事項を記入し郵送、または直接持参で、〒206-00

32南野3-15-2 アクアブルー多摩 (338)7667へ

緑の探検隊 第4回「身近にある小枝を活かして楽しい昆虫標本を創ります！」

日 7月26日(日)午前9時30分～正午 小学生(要保護者同伴) 定10組(申し込み先着順) ¥1,500円(材料費込み) 講師 峰岸久雄氏(環境教育インストラクター) 1011572 申 6月23日(火)から、電話または直接、グリーンライブセンター (375)8716へ

2026子ども議会探検～自由研究にもおすすめ～

普段は立ち入れない議場などを探検できる他、議席に座って模擬議会も行います。

日 7月30日(木)午前9時30分～正午 市役所議場など 市内在住・在学の小学4～6年生(保護者の同伴可) 定26人(昨年未参加の方優先の申し込み先着順) 1006755 申 6月24日(水)～7月10日(金)に、公式ホームページのインターネット手続き・郵送または直接持参で、〒206-8666市役所4階議会事務局 (338)6891へ



令和8年度 ひのたまULTLAプログラム

さまざまなあそびを通して、自分なりの気づきやまなびを見つけ、「自分だけのわくわく」を発見していくプログラムです。今年、日野市と多摩市の緑あふれる自然の中、「未知と道」をテーマに実施します。

日 7月12日・19日・26日 各日曜日 日野市・多摩市 日野市・多摩市に在住・在学の小学4年生～中学3年生 定20人程度(応募者多数の場合は抽選) 備考 保護者同伴可(要相談)。昼食代などの詳細は、参加者にメールで通知 1017532 申 7月5日(日)までに、インターネット手続きで、ひのたまULTLA https://hinotama.ultla.jp/join へ 関戸公民館 (374)9711



たまネイチャーポジティブスタディーイベント 夏の子ども昆虫観察会～昆虫を知ろう～

日 7月11日(土)午前10時～午後0時30分 都立桜ヶ丘公園 自然に興味のある小・中学生(小学3年生以

下は要保護者同伴) 定15人(応募者多数の場合は抽選) 講師 吉谷昭憲氏(昆虫研究家) 持ち物 飲み物、タオル、筆記用具、ノート、帽子 備考 雨天中止。長袖長ズボンの歩きやすい服装で 1020265 申 6月30日(火)までに、公式ホームページのインターネット手続きで、環境政策課 (338)6831へ



夏休みは大人も子どもも楽しめるエコ活動!

●夏休み親子ダンボ講習会

日 7月22日(水)午前9時30分～正午 多摩清掃工場 市内在住の小・中学生とその保護者(小学生は要保護者同伴) 定15組30人(1組3人以上の場合は要相談) ダンボールコンポスト作り、多摩清掃工場の特別ルート見学 1011804 申 7月21日(火)



正午までに、公式ホームページのインターネット手続きで、資源循環推進課 (338)6836へ



●二ツ塚処分場見学会と日の出町満喫ツアー～三多摩は一つなり交流事業～

日 7月24日(金)午前8時～午後5時15分(予定) 集合 聖蹟桜ヶ丘駅前または多摩センター駅前 小学生以上の市内在住者(小学生は要保護者同伴) 定40人(応募者多数の場合は抽選) コース ・ 多摩清掃工場(見学)～東京たま広域資源循環組合(見学)～つつる温泉(昼食)～ひので和紙(紙すき)または日の出陶房(陶芸)～日の出町ふれあい農産物直売所 備考 集合場所・体験活動は申込時に要選択。詳細は、公式ホームページ参照 1020241 申 7月7日(火)までに、公式ホームページのインターネット手続きで、資源循環推進課 (338)6836へ



麻しん(はしか)にご注意ください

都内で麻しん(はしか)の感染事例が報告されています。麻しんは感染力が非常に強く、空気感染・飛沫感染・接触感染によって広がります。感染すると、発熱や咳、鼻水などの症状が現れ、その後、高熱や発疹が出現します。肺炎や脳炎などを合併することもあります。麻しんは、手洗いやマスクだけでは十分に予防できず、予防接種

が最も有効な予防法です。市では、麻しん・風しん混合ワクチン(MRワクチン)の定期接種を実施しています。麻しんが疑われる症状がある場合は、事前に医療機関へ連絡のうえ、公共交通機関の利用を避けて受診してください。 1014468 健康推進課 (376)9111

麻しん・風しん混合ワクチンの特別接種ができます

市内実施医療機関 接種日当日に多摩市に住民登録している2歳～18歳で、麻しん・風しん混合ワクチンの接種が完了していない方(2歳～年少は1回の接種、小学

1年生～18歳は2回の接種が完了していない方) 備考 要事前申請。麻しん・風しん混合接種第1期・第2期の対象者は除く 1014546 健康推進課 (376)9111

生活者応援・物価高騰対策

都 水道料金の基本料金を無償とします

都は、物価高騰下の暑さ対策の一環として、水道料金の基本料金を無償とします。申し込みは不要です。

対象期間 令和8年5月～6月分と7月～8月分、または6月～7月分と8月～9月分(検針月によって無償期間が異なる)

備考 使用水量が2カ月で10m³を超えた場合、使用水量に応じた料金の請求あり。詳細は、東京都水道局 https://www.waterworks.metro.tokyo.lg.jp/tetsuduki/ryokin/mushou 参照 東京都水道局お客さまセンター(ナビダイヤル) 0570(091)100



子ども・若者 関連情報

子ども・若者からのまちづくり に関するアイデアの募集

「こんなまちになったらいい」「こんなことができたらいい」といった、まちづくりに関するアイデアを広く募集します。

寄せられたアイデアは、総合計画基本計画の改定に活かすとともに、多摩市若者会議ワークショップでも取り上げ、実践を目指します。

対大学生世代まで備考詳細は、公式ホームページ参照ID1020266申問8月7日(金)までに、公式ホームページのインターネット手続きで、企画課☎(338)6813へ

子ども食堂・誰でも食堂を応援！ (多摩市子ども食堂事業補助金交付申請)

安定的な実施環境を整備し、地域に根差した活動を支援します。

対象経費子ども食堂の開催、弁当や食材の配布・宅配にかかる経費(食材費、会場使用料など。人件費は対象外)備考詳細は、公式ホームページ参照または要問い合わせID1003785申問6月22日(月)～7月3日(金)に、公式ホームページのインターネット手続き・郵送または直接持参で、必要書類を、〒206-8666市役所4階子ども・若者政策課☎(338)6904へ

多摩市ファミリー・サポート・センター会員募集・説明会開催

日7月11日(土)午後1時30分～3時場こども家庭センター「たまっこ」2階活動室定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)ID1012750申問6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①6月30日(火)午後2時～4時②7月1日(水)午前10時～正午場①大栗川・かるがも館ホール②市役所第二庁舎会議室対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)①国士舘大学講師によるフレイル予防講座②明治安田による健康測定持ち物飲み物、タオル①上履き備考動きやすい服装でID1002881申当日直接会場へ問高齢支援課☎(338)6924

うどん教室(7月)

日①7月2日(木)午前10時～11時②9日(木)午前10時30分～11時30分場①乞田・貝取ふれあい館ホール②豊ヶ丘地区市民ホール第1会議室持ち物飲

み物、汗拭き用タオル備考動きやすい服装で。暑さ対策のため7月は室内。8月は休みID1012145申当日直接会場へ問高齢支援課☎(338)6924

わくわくスマホ

高齢者向けスマートフォン教室(全4回)

日7月6日・13日、8月3日・10日各月曜日午後2時～5時場東寺方地区市民ホール第1会議室対スマートフォンをお持ちでないまたは操作に慣れていない60歳以上の都民定20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、情報収集、申請・決済持ち物ご自身が使用しているスマートフォン(お持ちの方)注

催東京都備考最長3カ月間のスマートフォンの貸し出しありID1020286申問6月29日(月)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(6316)3169(平日午前9時～午後5時)へ

スマートフォン相談会～高齢者向けスマートフォン体験事業～

日7月10日(金)午前10時～正午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)持ち物ご自身が使用している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(6316)3169(平日午前9時～午後5時)

多摩市子ども家庭サポーター養成講座を開催します！

産前・産後に特化したサポーターの養成講座です。相談を受けながら家事・育児のお手伝いを行います。

日9月～12月(15回程度)定10人程度¥80,000円内妊娠～出産の基礎知識、乳幼児の発育・発達・病気について、訪問における基本姿勢・接遇など備考個別相談会あり。研修終了者は原則、「多摩市子ども家庭サポーター派遣事業」受託団体に所属して活動すること。日

程などの詳細は、(一社)産後ケアラボ協会IDhttps://coralcarelist.jp参照ID1017510申問7月31日(金)までに、インターネット手続きで、(一社)産後ケアラボ協会☎090(1274)6715へ



犯罪や非行のない安全で安心な社会を実現するために ～社会を明るくする運動～

犯罪や非行のない安全で安心な社会を実現するために、今何が求められているのか、小・中学生の作文や講演会などを通じて自分には何ができるのかを考えてみませんか。

ID1020291問福祉総務課☎(338)6889・☎(338)6881

社会を明るくする運動

●作文コンテスト

家庭や学校での日常の体験をもとに、犯罪や非行のない地域づくりや立ち直りについて、次代を担う小・中学生が作文に思いをつづっています。その一つひとつの作文には、「自分には何ができるのか」を考えるきっかけが込められています。

令和7年度作文コンテスト受賞者の作文展示

日7月17日(金)～21日(火)

場京王聖蹟桜ヶ丘SC AB館5階ブリッジギャラリー

部活動の経験から、失敗した人がやり直すためには、周囲の支えや信じる気持ちが大切だと思いました。

安全・安心な社会は、地域のちょっとした優しさや声かけといった、人と人とのつながりによって支えられていると感じました。



●関戸図書館企画展示、さくら広場時計台ライトアップ

日7月[展示は28日(火)まで]備考詳細は、公式ホームページ参照

再犯防止のために

●再犯防止講演会

日7月3日(金)午後5時～7時場関戸公民館ヴィータホール定50人(申し込み先着順)内数多くの出所者を自社に迎えてきた講師の日々の奮闘の様子、地域住民が実践できる再犯防止、再犯防止対策が充実することで地域に生じる影響など講師廣瀬伸恵氏(大伸ワークサポート代表取締役)

共催日野・多摩・稲城地区保護司会多摩分区分公式ホームページのインターネット手続きで、福祉総務課へ

申し込みはこちら▶



●多摩市の保護司

多摩市には、26人の保護司がおり、子どもの非行や犯罪・再犯などでお悩みの方の相談を受け付けています。

詳細はこちら▶



「第二次多摩市再犯防止推進計画」を策定しましたID1004840

犯罪をした人の中には、住む場所や働く場所などが確保できないなどの理由から、再び罪を犯してしまうケースがあります。孤立を防ぎ、地域社会の一員として社会復帰することができるよう、就労支援や居住支援相談などの「息の長い」支援を行っていきます。

詳細はこちら▶



市政その他のお知らせ

旧南豊ヶ丘小学校跡地の今後の活用の方向性および原状回復工事の説明会

旧南豊ヶ丘小学校跡地は、民間事業者により土地の有償貸し付けを行い、南豊ヶ丘フィールドとして運営しています。令和8年9月末に現事業者への貸付期間が満了するため、今後スポーツ施設として皆さんに利用してもらえるように、リニューアルを検討しています。

日 7月11日(土)午前10時～正午 南豊ヶ丘フィールド会議室 定員20人(会場先着順) 電話1020087 当日直接会場へ 電話スポーツ振興課 (338)6954

家のまわりの再点検！ 崖崩れによる災害を防ごう

梅雨や台風の時期は、長雨や集中豪雨で地盤がゆるみ、崖やよう壁などの崩壊が起こりやすくなります。日頃から家のまわりの安全を確かめ、危ない石積みや土留めなどは補強改善し、雨水の排水を良くするなど、安全対策を心がけましょう。

すでに改善などの措置をとるよう

勧告を受けている方は、補強・改良などの工事を行ってください。なお、宅地造成等工事規制区域内での一定の高さ以上の切土・盛土やよう壁などを築造するときは、事前の許可が必要です。

東京多摩建築指導事務所開発指導第二課 電話042(364)2386、市役所都市計画課 (338)6866・防災安全課 (338)6802

国民年金の任意加入で、将来の年金額を増やせます

60歳に到達した方は、国民年金の強制加入被保険者ではなくなりますが、65歳未満まで任意加入できる場合があります。

20～60歳未満までの国民年金保険料の納付月数が480月未満の方(老齢基礎年金の繰り上げ受給者や厚生年金加入者は除く)対象期間任意加入手続き日(60歳の誕生日前日以降)から、納付月数が480月に到達または65歳の誕生日前日のいずれか早い方まで持ち物基礎年金番号または個人番号が分かるもの、預(貯)金通帳、金融機関届出印、年金記録が分かるもの、本人確認書類(運転免許証など)備考任意加入期間中は免除などの利用不可。65～70歳未満の方で、

70歳になるまでの期間に任意加入をすることで受給資格(10年以上)を満たす方の特例制度あり(該当者は府中年金事務所へ要相談) 電話1001957 市役所保険年金課 (338)6844、府中年金事務所 電話042(361)1011

市民参画

傍聴

【共通事項】

備考会場先着順 当日直接会場へ

●第10回多摩市自治推進委員会(第九期)

日 6月29日(月)午後7時～9時 永山公民館視聴覚室 定員10人 電話1019615 協創推進室 (338)6803

●令和8年度第1回多摩市総合教育会議

日 7月9日(木)午前10時～正午 市役所特別会議室 定員6人 教育条件の整備や地域の実情に応じて重点的に講ずべき施策など 電話1020108 企画課 (338)6813・ファクス(337)7658

●令和8年7月多摩市教育委員会定例会

日 7月13日・27日各月曜日午後2時 教育委員会会議室(バルブ5階) 定員各10人 付議案件の報告・決定など

電話1012088 教育振興課 (338)6872

障がい者関連情報

登録手話通訳者・登録要約筆者・失語症会話パートナー募集

個人の依頼から市主催の講演会まで、幅広い分野で活動します。

対下表のとおり報酬活動時間により支給備考審査あり[8月1日(土)に市役所で20分程度の面接]。詳細は、応募者へ通知。応募用紙は公式ホームページに掲載の他、市役所1階障害福祉課で配布 電話1011669 電話7月3日(金)必着の、郵送または直接、〒206-8666市役所1階障害福祉課 (338)6903・ファクス(371)1200へ

区分	対象
手話通訳者	満20歳以上の市内在住で、手話通訳士または手話通訳者全国統一試験に合格しており、登録後に活動ができる方
要約筆者	満20歳以上で全国統一要約筆者認定試験に合格しており、登録後に活動ができる方
失語症会話パートナー	満20歳以上で東京都失語症者向け意思疎通支援事業養成カリキュラムの必修科目を修了または同程度の技能があり、登録後に活動ができる方

見方が変わると、世界が広がる～多様な“性”と“生”を認め合う未来へ～

電話TAMA女性センター (355)2110・ファクス(339)0491

誰もが自分らしく生きるために

●パートナーシップ制度を知っていますか？ 電話1003315

戸籍上同性であることなどを理由に入籍ができない2人の関係を、パートナーとして承認する制度です。多摩市では令和4年から導入しており、8組が宣誓しています。

宣誓には法的な拘束力はありませんが、住宅や福祉などの制度で、親族であることと同様に利用できるようになる制度があります。

多摩市パートナーシップ制度を利用した方からの声

病気など何かあったときに2人の関係を証明したいと思い、宣誓しました



パートナーシップ制度が社会にとって当たり前になるだけでなく、いろんな人がいて、いろんな考え方があるということがもっと広まってほしいです

●誰でも気軽に相談できます～LGBT電話相談 (355)2112～電話1003358

専門の相談員がお話を伺います。自分の性について気になることがある方だけでなく、家族や友人からの相談も受け付けています。

相談日 奇数月第3火曜日午後4時～8時、偶数月第3火曜日午後2時～6時

性別にかかわらず、互いに尊重し合うまちへ

市では、「多摩市女と男の平等参画を推進する条例」に基づき、性別にかかわらず、誰もが自分らしく暮らせるまちを目指し、「第4次多摩市女と男がともに生きる行動計画」を策定しています。今年度から計画を見直し、今後特に力を入れることを4つの重点施策として決めました。その1つが「困難な問題を抱える女性への支援」です。



電話1019861

TAMA女性センターは、女性の支援の入り口です

困難な問題を抱える女性への支援として、TAMA女性センターでは相談窓口を設置しています。相談窓口でお話を伺ったあと、必要に応じて女性相談支援員や専門機関につなぎ、連携して支援します。相談窓口について知りたい方は、公式ホームページをご覧ください。



女性であることを理由に、日常生活で困っていませんか？ 1人で抱えず、まずはご相談ください



TAMA女性センターと女性相談支援員が連携して支えます

プライド月間&男女共同参画週間啓発パネル展示

LGBTQ+コミュニティや行動計画(中間見直し版)について、男女平等の先進国であるアイスランドの紹介とあわせて展示します。

日場 6月21日(日)まで=関戸公民館ロビー展示スペース、6月23日(火)～29日(月)午前10時～午後5時=京王聖蹟桜ヶ丘SC AB館7階連絡ブリッジ



昨年度のパネル展示の様子▶



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
	健康づくり推進員主催事業 申問6月22日(月)午前9時から、電話で、健康推進課☎(376)9139へ		
	おもてなし料理～暑さに負けない体を作ろう！～葉膳七夕料理	日7月7日(火)午前10時～午後1時15分(9時45分受け付け) 場健康センター調理室	定20人(申し込み先着順) ¥300円内五色の七夕そうめん、アサリと豆乳の冷製茶碗蒸し、枝豆と小豆の水ようかん 講師 葎谷麻利子氏(管理栄養士) 持ち物 三角巾、エプロン、布巾2枚 ID1014831
	初心者太極拳(入門+練功)	日7月17日(金)午前10時～正午 場貝取こぶし館ホール	対初級者定25人(申し込み先着順) 内男女ともにゆっくりと筋肉を動かし血流促進 講師 安藤育子氏(日本武術太極拳連盟公認A級指導員) 持ち物 飲み物、タオル、室内用運動靴(靴下・素足も可) 備運動できる服装で ID1014828
健康・福祉	7月のスポーツ・健康・体力相談	日7月6日(月)午前10時～11時50分・23日(木)午後1時～2時50分 場総合体育館第3スポーツホール内相談コーナー	¥210円(市外の方は420円) 内初めてのダンベル・バーベルトレーニング体験 持ち物 室内用運動靴 備当日空いている場合は直接申し込み可 ID1011366 申問電話または直接、総合体育館☎(374)2313へ
		日7月26日(日)午前10時～正午 場アクアブルー多摩トレーニングルーム	¥大人310円、シニア150円 内ヨガ相談会(スタジオレッスンなし) 備当日空いている場合は直接申し込み可。1枠20分 ID1011366 申問電話または直接、アクアブルー多摩☎(338)7667へ
	公民館市民企画講座「聴覚障害について学ぼう～手話と聴覚障害者の生活～」	日①7月18日②12月12日、各土曜日午後2時～4時 場①二幸産業・NSP健康福祉プラザ701～703研修室②関戸公民館ヴィータホール	定各50人(会場先着順) ¥各500円(資料代) 内①手話と言語②聴覚障害者の戦争体験 講師 ①数見陽子氏(慶應義塾大学非常勤講師)②赤星孜氏[多摩市聴覚障害者協会顧問(元会長)] 備手話通訳・要約筆記あり ID1020197 申当日直接会場へ 問多摩市聴覚障害者協会☎tamadeaf.info@gmail.com・☎(339)2388
夏休み手話教室(全2回)	日8月5日(水)・6日(木)午前10時～11時50分 場多摩ボランティア・市民活動支援センター活動室(ヴィータ)	対全回参加できる小学生以上の方定30人(申し込み先着順) 主催多摩市手話サークル「クローバー」 備保険希望者は講座申込時に加入(66円)。加入者は、欠席の場合も後日要支払い 申問6月20日(土)～7月15日(水)に、電話またはファクシミリで、多摩ボランティア・市民活動支援センター☎(373)6611・☎(373)6629へ	
文化	国際フェスタ in TAMA 2026～歌と踊りとあなたとわたし～	日①6月26日(金)～28日(日)午前10時～午後4時②28日(日)午後1時30分 場関戸公民館①ギャラリー②ヴィータホール	定②250人(会場先着順) 内①世界の民族衣装の展示・試着②外国や日本の歌・ダンスのステージ発表 申当日直接会場へ 問主催多摩市国際交流センター(TIC)事務局☎(355)2118・☎tic@kdn.biglobe.ne.jp
	【“たまには芝居”参加作品】不等辺さんかく劇団プロデュース公演2026「パペットハート」	日7月18日(土)午後6時、19日(日)午後1時・5時(各30分前開場) 場関戸公民館ヴィータホール	定各170人(申し込み先着順) ¥2,000円(小学生以下無料) 主催多摩演劇フェスティバル実行委員会 脚本 演出 松本じんや ID1012325 申問7月17日(金)までに、電話またはメールで、不等辺さんかく劇団☎090(3577)5822・☎jinnya@ezweb.ne.jp 松本へ
環境	植物写真展「夏の野の花」	日7月2日(木)～31日(金)午前10時～午後4時 場旧多摩聖蹟記念館	内ホタルブクロ・オカトラノオ・ヤマユリ・ミズヒキなど、夏に花をつける植物の写真を展示 備休館日は除く ID1011254 問教育振興課☎(338)6883
	コミュニティガーデン&ファームプロジェクト「ブーケ作り」	日7月11日(土)午前10時～正午 場グリーンライブセンター多目的室	定24人(申し込み先着順) ¥500円(保険料など) 持ち物 ガーデン手袋、移植ゴテ・ガーデン用ハサミ(お持ちの方のみ) 備汚れても良い服装で。子どもの同伴可 ID1017347 申問6月23日(火)から、インターネット手続きまたは電話で、グリーンライブセンター URL https://tama-glc.jp/events/c260711/ ・☎(375)8716へ
	GLCラボ 環境ワークショップ第1回	日7月11日(土)午後3時30分～5時 場グリーンライブセンター多目的室	定24人(申し込み先着順) 内多摩の環境の“今”と“これから”を1枚のマップに描き出す 備講座後にフードロスアクションを兼ねた懇親会あり(参加自由) ID1019869 申問6月23日(火)から、インターネット手続きまたは電話で、グリーンライブセンター URL https://tama-glc.jp/events/lab260711/ ・☎(375)8716へ
暮らし	マンション新任理事講座「マンション管理の基礎と理事の実務」	日7月5日(日)午後2時～5時(1時30分受け付け) 場パルテノン多摩第1会議室	定50人(申し込み先着順) ID1012139 申問主催6月30日(火)までに、メールまたはファクシミリで、氏名・所属管理組名・電話番号・メールアドレスを、多摩マンション管理組合連絡会事務局☎tamakanren20921@gmail.com・☎(404)8763橋口へ



第44回ふるさと多摩夏まつり

地元農家が丹精込めて育てた色鮮やかな朝顔800鉢が勢ぞろい！ 会場の中からお気に入りの朝顔を見つけてみませんか。
 日7月4日(土)・5日(日)午前8時 場聖蹟桜ヶ丘駅周辺
 ¥1鉢2,000円内朝顔と地元で収穫した旬の地場野菜の販売、多摩中学校で採蜜したはちみつなど市内団体のブースの出店ほか 主催ふるさと多摩夏まつり実行委員会 備考詳細は、公式ホームページ参照 ID1020179 申当日直接会場へ 問市役所経済観光課☎(338)6848、東京南農協多摩支店☎(375)8211

せいせき朝顔市協力企画 in 関戸公民館

朝顔市を楽しんだ後は、暑さを避けて涼しい公民館にもぜひお越しください。
 ID1014913 申当日直接会場へ 問場関戸公民館☎(374)9711 ▲あさがお寄席



イベント名	日時	場所	内容・定員・出演など
あさがお寄席	7/4(土)14:00(13:30開場)	大会議室	定60人(会場先着順) 出演 多摩落語寝床の会
おもちゃ病院kebo	7/5(日)10:00～15:00	市民ロビー	内おもちゃの無料修理 備代替部品代の負担が必要になる場合あり。危険物は対象外
ザ・ドロシーズ オールディーズ★ライブ(オールディーズナンバー)	7/5(日)14:00(13:30開場)	ヴィータホール	定200人(会場先着順) 出演 ザ・ドロシーズ 備親子室の利用可(3室のみ。会場先着順)



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、(一財)多摩市スポーツ協会主催事業第52回多摩市民スポーツ大会ID1003873		
	サッカー競技大会①一般の部②シニアの部	日①9月6日・13日・27日、10月4日・18日・25日、11月1日・8日・15日・29日②9月20日、10月11日、11月22日・29日、12月6日、各日曜日午前8時～午後4時 場宝野公園球技場、陸上競技場、府中の森公園サッカー場(府中市浅間町1-5-9)	対①多摩サッカー協会登録チーム②40歳以上の方のみで構成された多摩サッカー協会登録チーム¥1チーム3,000円持ち物JFA発行サッカー競技規則(最新版)に準じる。背番号付きの正副色違いのユニフォーム(2種類)申問7月31日(金)までに、メールで、NPO法人多摩サッカー協会①✉tachibana.tama.footba@gmail.com 橋②✉kaneki-kmham@mountain.ocn.ne.jp 金木へ
	秋季剣道大会(個人戦)	日9月20日(日)午前10時～午後5時 場武道館	対市内在住・在勤・在学者または8月1日時点での剣道連盟登録会員¥一般1,200円、高校生以下600円持ち物全日本剣道連盟剣道試合・審判規則および細則に準ずる申問7月26日(日)までに、電話またはメールで、多摩市剣道連盟☎080(4612)6465・✉yuichi.ymmt1982@gmail.com 山本へ
7月の障がい者スポーツ体験教室	日7月7日(火)午後2時～3時 場総合体育館第1スポーツホール	内ダンス、サッカー持ち物室内用運動靴、飲み物備詳細は、公式ホームページ参照ID1010691申当日直接会場へ問スポーツ振興課☎(338)6954、総合体育館☎(374)2313	
 教育	市民協働イベント「市民と議会と市職員のために、行政資料室をフル活用しよう！」	日6月27日(土)午後2時～4時30分 場中央図書館活動室1	定40人(会場先着順)内市役所第二庁舎にある行政資料室の設置目的の理解を深め、意見交換企画多摩市の図書館をともに育てる会協力リーガルカフェ備詳細は、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ID1020117申当日直接会場へ問中央図書館☎(373)7955
	話そう！好きな本のこと！(①吉田修一②ひんやりするお話③角田光代)	日①7月11日②8月8日③9月12日、各土曜日午後1時30分～3時30分 場中央図書館活動室2・3	定各15人(会場先着順)内テーマの作家や作品について、好きなポイントなどを語るコーディネーター読み語り物集女、図書館職員持ち物②テーマに沿った作品備詳細は、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ID1014332申当日直接会場へ問中央図書館☎(373)7955
	図書館ウラ側探検！ 中央図書館バックヤードツアー	日7月26日(日)①午前10時～11時30分②午後3時～4時30分 場中央図書館活動室1	対市内在住・在勤・在学の①小学生～高校生(小学3年生以下は要保護者同伴)②18歳以上定①10組②15人(いずれも応募者多数の場合は抽選)内図書館地下の案内、資料探し、カバーかけ体験ほか備詳細は、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ID1017527申問6月19日(金)～7月3日(金)に、図書館ホームページのインターネット手続きまたは電話で、中央図書館☎(373)7955へ
 はたらく	上期源泉税個別指導会	日7月2日(木)・7日(火)午前10時～正午・午後1時～4時 場多摩商工会議所会議室(関戸1-1-5)	定各20人(申し込み先着順)内個々の給料などにおける源泉税額・源泉税上期納付額算出方法の個別指導持ち物源泉徴収簿(令和8年分賃金台帳)、源泉税納付書(令和8年1月支払い分)ID1020239申問各開催日の前日午後5時までに、電話で、多摩商工会議所☎(375)1211へ

市民のひろば

8月5日号の原稿受け付けは6月23日(火)～30日(火)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

社交ダンス・ウィング日毎週月・金曜日10:00場東愛宕中学校クラブハウス 対初級～中級¥入会金(1,000円)、月会費(3,000円)備考的確な運動理論の基、美しい社交ダンスを共に！☎☎080(6650)0200齋藤

多摩ビート筋トレ健康クラブ日月・土曜日14:30～16:30(各月2回)場諏訪老人福祉館集会所 対健康数値・痛み改善したい方¥入会金(無料)、1回(1,000円)備考お一人ずつリンパ流したいします☎☎090(8198)6776橋本幸恵

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(2,500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づき、若々しい毎を送りませんか☎☎090(1600)3943長谷部

多摩市山の会日第3水曜日18:00～20:00場永山公民館視聴覚室 対市内・近隣在住・在勤者¥入会金(2,000円)、年会費(1,500円)備考場所は変更あり。里山・低山・高山・花見・史跡めぐりにgo！☎☎(376)4581小野(留守電)

健康体操教室いちょうクラブ日毎週木曜日9:45～11:30場総合体育館第2スポーツホール他 対どなたでも¥入会金(1,000円)、3カ月会費(7,000円)備考平均寿命より健康寿命！！さあ、体を動かそう！！見学歓迎☎☎090(6030)8443イノマタ

楽しい中国語教室日毎週土曜日13:30～15:30場豊ヶ丘地区市民ホール 対中級くらいの方¥入会金(無料)、月会費(3,000円)☎☎090(1668)2062小畑

コーラスTSUBASA日土・日曜日13:00～17:00(月4回)場市内コミュニティ

センター・地区市民ホール 対どなたでも¥入会金(2,000円)、月会費(3,000円)備考ポップスや昭和歌謡などをオリジナルアレンジでいっしょに歌いましょう☎☎090(9200)5902松原美子

聖ヶ丘4丁目ソフトボールクラブ日第1・3土曜日、第2・4日曜日場豊ヶ丘・聖ヶ丘小学校 対55歳以上の方¥入会金(無料)、年会費(3,000円)備考練習時間は要問い合わせ。リーグ戦あり。無料体験・見学大歓迎です☎☎090(3810)9757相良敏夫

多摩.dev日主に隔月平日19:00場関戸公民館など 対ソフトウェア開発関係者¥入会金(無料)、会費(無料)備考ソフトウェア開発の進め方をゆるく学び合うコミュニティです。詳細は、https://tamadev.jp 参照☎☎hiliteeterna@gmail.com 高橋直規

催し案内

なぎなた初心者講習会日6/28、7/5各日曜日9:30～12:00場武道館¥500円備考動きやすい服装、飲み物持参で、気軽にご参加ください！☎多摩市なぎなた連盟☎hrsck@ttv.ne.jp 平野

はじめてのAIエージェント体験講座日7/12(日)10:00～12:30場関戸公民館¥2,500円備考AIエージェントとは何かを体験。未経験者歓迎。「自分でも使える」という自信が持てる☎多摩AI勉強会☎rodrigo4hiro@gmail.com 飯塚博

真夏の絵手紙講習会(全2回)日①7/13(月)②27(月)、各13:30～15:30場永山公民館①学習室②創作室¥1,000円備考定員10人。お気軽にお問い合わせください☎ボランティアサークル「絵手紙くるくる」☎090(2786)8116小谷

弁護士が伝える後悔しない相続・認知症・遺言日セミナー=7/15(水)10:00・13:30、相談会=7/15(水)11:30・15:00・16:00場関戸公民館¥無料備考宮武弁護士☎終活健幸サポート多摩☎090(8089)7578

バドミントン競技中学生ダブルス大会日7/26(日)9:30～18:00場総合体育館第1スポーツホール¥1人300円備考申込締切7/8(水)。市内在住・在学の中学生対象☎多摩市バドミントン連盟☎tam.a.bad.association@gmail.com 井元

市外局番の記載のない電話番号などの市外局番は、(042)です。申し込みの宛て先住所が記載されていない場合は、郵便番号のみで送れます。特別の記載がない場合の市の窓口の受付時間は午前8時30分～午後5時です。

求人・募集

市営住宅入居者

募集住宅家族向け＝2戸備考詳細は、7月1日(水)～9日(木)に、市役所1階案内・東庁舎2階都市計画課、聖蹟桜ヶ丘駅・多摩センター駅各出張所、永山公民館で配布の募集要項参照ID1010288申問7月14日(火)必着の、郵送で、申込書に必要事項を記入し、〒206-8666都市計画課☎(338)6817へ

令和8年度東京都立霊園の使用者

備考詳細は、7月3日(金)までに、市役所1階案内、聖蹟桜ヶ丘駅・多摩センター駅各出張所、永山公民館で

配布の申し込みのしおり参照ID1003151問(公財)東京都公園協会☎0570(783)802

貝取こぶし館コミュニティスタッフ

募集人数夜間勤務＝若干名募集条件徒歩または自転車で通勤可能な、ボランティア活動に理解があり、チームワーク・コミュニケーション力を持ち、パソコン操作ができる方業務内容施設の日常管理、受け付け業務など(パソコン入力作業あり)面接日7月12日(日)採用期間8月1日(土)～令和9年3月31日(水)備考代理人による書類提出不可。7月中に研修期間あり(有給)。詳細は、貝取こぶし館で配布の募集要項参照ID1003172申問7月7日(火)午後5時まで、直接、

貝取こぶし館☎(389)4196へ

コミュニティセンターから

申問は各館へ。申し込みの記載がないものは当日直接会場へ

貝取こぶし館ID1003172☎(389)4196

●七夕コンサート

日7月5日(日)午後1時～3時30分(0時30分開場)場ホール内地域の活動団体による演奏発表持ち物上履き

●福祉なんでも相談

日7月6日(月)午後1時30分～2時30分場調理室内総合相談とミニ講座

●元気チェック

日7月9日(木)午後1時30分～3時場ホール内介護予防体操と血圧・握力などの測定共催社会福祉協議会

愛宕かえで館ID1003174☎(375)2990

●サマージョイントコンサート出演者募集

日7月26日(日)定6団体(応募者多数の場合は選考)備考詳細は、愛宕かえで館ホームページ参照申6月20日(土)～26日(金)に、直接、愛宕かえで館へ

献血のお知らせ

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します。

日①7月9日(木)午前10時～11時30分・午後0時45分～4時②19日(日)午前11時30分～午後4時場①市役所東側駐車場②永山公民館ギャラリーID1011945問東京都赤十字血液センター立川事業所☎042(529)0405

相談案内

原則、電話で予約してください。市外局番は042です。祝日・年末年始(12月29日～1月3日)は実施していません。相談は先着順で、無料です。秘密は守られます。お気軽にご相談ください。ID1003237

生活困窮者自立相談

日月～金曜日午前9時～午後6時、土曜日午前9時～午後5時備考ひきこもりに関する相談にも応じます問場しごと・くらしサポートステーション(ベルブ2階)☎(338)6942

居住支援相談窓口

日月～金曜日午前9時～午後6時、土曜日午前9時～午後5時問場居住支援相談窓口(ベルブ2階)☎(401)8640

休日納税相談(納税課)

日6月28日(日)午前8時30分～正午・午後1時～5時問場市役所2階納税課☎(338)6852

高齢者在宅療養支援窓口

日月～金曜日午前10時～正午・午後1時～4時問場高齢者の在宅療養の医療に関する相談窓口多摩市高齢者在宅療養支援窓口(多摩市医師会)☎(357)1677

就職相談(予約不要)

日月～金曜日午前9時～午後5時問場ハローワーク府中永山ワークプラザ(ベルブ4階)☎(375)0951

創業・経営相談

日月・水・木曜日午後1時～5時問場経済観光課☎(338)6867

リモート労働相談

日毎月第3木曜日午前11時、午後1時30分・3時30分問場市役所第二庁舎2階経済観光課☎(338)6867

犯罪被害者などの相談窓口(予約不要)

日月～金曜日午前9時～午後5時問場平和・人権課(ヴィータ7階)☎(338)6914 LGBT電話相談☎(355)2112(専用ダイヤル)(予約不要)

日奇数月第3火曜日午後4時～8時、偶数月第3火曜日午後2時～6時問場TAMA女性センター(ヴィータ7階)☎(355)2110

女性を取り巻く悩みなんでも相談

問場TAMA女性センター(ヴィータ7階)☎(355)2110

●面接相談

日火・金曜日午前9時30分～午後0時20分、土曜日午後1時30分～4時20分

●電話相談☎(355)2111(予約不要)

日木曜日午前10時～午後1時・1時30分～4時30分(相談時間は30分程度)

女性のための法律相談

日第3水曜日午前9時30分～正午問場TAMA女性センター(ヴィータ7階)☎(355)2110

消費生活相談(予約不要)

日月～金曜日、第1・3土曜日午前9時30分～正午、午後1時～4時(第1・3木曜日を除く)問場消費生活センター消費者相談室(ベルブ3階)☎(374)9595

外国人のための生活相談室(LIFE COUNSELING FOR FOREIGNERS)

日(ひにち)第1・3木曜日午後1時30分～4時30分(Date)1st and 3rd Thursdays, PM1:30～4:30問場(とこと)多摩市国際交流センター(ヴィータ7階)(Place)Tama City International Center※Please make a reservation by phone.☎042(355)2118

多摩市社会福祉協議会権利擁護センターによる相談

●弁護士によるふくし法律相談
日第3木曜日午後1時30分～3時30分
●社会福祉士による成年後見相談会
日第4火曜日午後1時30分～3時30分(共通事項)

問場権利擁護センター(二幸産業・NSP健幸福祉プラザ7階)☎(373)5677

総合オンブズマンによる苦情相談

日月～金曜日問場市役所4階オンブズマン事務局☎(338)6809

子どもの相談

子どもと家庭に関する総合相談☎(355)3777(予約不要)※面接は要予約

日月～土曜日午前8時30分～午後6時

備考虐待に関する相談にも応じます問場こども家庭センター「にじたま」☎(355)3833

ひとり親家庭相談

日月～金曜日午前9時～午後5時問場市役所4階子ども・若者政策課☎(338)6833

電話教育相談「子どもホットライン」☎(372)2000(予約不要)

日月～金曜日午前10時～正午・午後1時～5時問場教育センター☎(372)1010

発達・教育初回相談窓口☎(372)1038

日月～土曜日午前9時～正午・午後1時～5時問場諏訪複合教育施設「かけはし」2階備考インターネットやSNSのトラブルに関する相談にも応じます問場障害福祉課発達支援室☎(374)2717、教育センター☎(372)1010

就学・転学相談☎(372)2050

日月～金曜日、第2・4土曜日午前10時～正午、午後1時～5時問場教育センター(諏訪複合教育施設「かけはし」2階)☎(372)1010

受験生チャレンジ支援貸付事業相談

日月～金曜日午前9時30分～午後4時30分問場市役所2階生活福祉課☎(400)0868

養育費等に関する弁護士無料相談

日7月8日(水)午前9時～正午、15日(水)・30日(木)午後2時～5時(相談時間は45分以内)問場子ども・若者政策課☎(338)6833

障がい者の相談

障がい者の総合相談

●地域活動支援センター「のーま」

日月～金曜日午前9時30分～午後6時、第1・3土曜日午前9時30分～午後5時問場マルシェたま(健康センター4階)☎(311)2300

●地域活動支援センター「あんど」

日月～土曜日(第2土曜日を除く)午前8時30分～午後5時問場多摩市社会福

祉協議会(二幸産業・NSP健幸福祉プラザ3階)☎(356)0307

障がい者の就労相談

日月～金曜日午前9時30分～午後6時、第1・3土曜日午前9時30分～午後5時問場障がい者就労支援センター「なちゅーる」(健康センター4階)☎(311)2324

暮らしの専門相談

相談時間は30分(交通事故相談、人権・身の上相談は50分)です。法律相談・税務相談の予約は相談日の1週間前から、また、その他の相談は相談日の属する月の1カ月前の月初めの日から受け付けます。

問場市役所1階市民相談室☎(338)6806

法律相談

日月・火・木曜日(第5月・火・木曜日を除く)。相談時間帯は週・曜日により異なります。

税務相談

日7月7日・28日各火曜日午後1時30分～4時30分、14日(火)午前9時30分～正午

不動産の相続・贈与等の登記相談

日7月14日(火)午後1時30分～4時、28日(火)午前9時30分～正午

交通事故相談

日7月2日(木)午後1時30分～4時

相続・遺言等くらしの書類作成相談

日7月13日(月)午後1時30分～4時、27日(月)午前9時30分～正午

不動産取引相談

日7月27日(月)午後1時30分～3時

年金・社会保険・労務相談

日7月23日(木)午後1時30分～4時

人権・身の上相談

日7月2日・16日各木曜日午前9時30分～正午、9日・23日各木曜日午後1時30分～4時

心のテレホンサービス☎(338)6818(専用ダイヤル)(予約不要)

日毎週金曜日午後1時30分～4時



これならできる!健康・栄養相談

7月6日(月)・28日(火)午前9時10分・9時40分・10時10分・10時40分・11時(相談は各回1時間程度)定員10人(申し込み先着順)健康診断結果の見方と相談。その他健康に関する相談も可。備考健康診断があれば要持参。治療中の方は主治医に相談の上、要連絡。ID1012092 甲斐川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、健康推進課(健康センター)☎(376)9139へ

①胃がん検診(内視鏡)②肺がん検診

8月1日(土)~9月30日(水)②8月12日(水)、9月5日(土)定員①50歳以上②40歳以上備考費用・申し込み方法などの詳細は、たま広報4月20日号12面または公式ホームページ参照ID102803 甲斐川 6月19日(金)午前8時30分~30日(火)必着の、公式ホームページのインターネット手続きまたは郵送で、〒206-0011 関戸4-19-5 健康推進課☎(376)9139・FAX(371)1235へ

第2回多摩南部地域病院公開講座「膝関節痛の診断と治療~変形性膝関節症を中心に~」

7月18日(土)午前10時~11時(9時30分開場)会場多摩南部地域病院第2会議室(中沢2-1-2)定員40人(申し込み先着順)講師松本幹生氏(多摩南部地域病院整形外科医長)甲斐川・主催 6月20日(土)から、インターネット手続きで、多摩南部地域病院市民公開講座担当URLhttps://www.tmhp.jp/

tamanan/news/event_news/tamashi-event0718.html ☎(338)5111 (平日午後1時~4時)へ

申し込みはこちら▶

夏に向けて気を付けよう!

●熱中症に注意しましょう!

熱中症とは、気温や湿度の高い環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体内に熱がこもってしまう状態です。

熱中症から身を守るために

- 暑さを避ける
こまめに水分・塩分補給をする
暑さに備えた体づくりをする
日頃から健康管理をする

備考詳細は、厚生労働省URLhttps://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/nettyuu/nettyuu_taisaku/ 参照ID1014844 健康推進課☎(376)9111

●食中毒に気を付けましょう!

気温や湿度が上がると細菌が増えやすくなり、食中毒が発生する危険性が高まります。

食中毒予防の3原則

- 細菌を食べ物に「付けない」手洗い。器具の洗浄および消毒
食べ物に付着した細菌を「増やさない」適切な温度での保管。調理後は速やかに食べる
食べ物や調理器具に付着した細菌を「やっつける」加熱殺菌

備考詳細は、厚生労働省URLhttps://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/shokuhin/syokuchu/index.html 参照ID1014884 健康推進課☎(376)9139

受診相談(救急相談、医療機関案内)

ID1002731

- 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 医療情報ネットへのアクセスはこちら▶
医療機関・薬局を検索することができます。
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。来院前に必ず要電話予約。必ず時間内のご連絡・ご来院を。
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

Table with 4 columns: 診療日, 医療機関名, 所在地, 電話番号. Rows include 6/21(日) 布施川医院, 6/28(日) あべ多摩センター内科, 7/5(日) 鈴木内科胃腸科.

- 子ども準夜診療所(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

「令和8年大槌町林野火災義援金」にご協力をお願いします



市では、被災された方々を支援するため、8月20日(木)まで、公共施設の窓口に募金箱を設置します。お預かりした義援金は、被災都道府県が設置する義援金配分委員会へ全額送金します。また、義援金の募集については、被災都道府県の判断によるものであり、日本赤十字社はその判断に基づき、受け付けを実施しています。市民の皆さんの温かいご支援をお待ちしています。備考募金箱設置施設などの詳細は、公式ホームページ参照ID1020068 福祉総務課☎(338)6889

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

多摩市在住、60歳以上、おしごとをお探しの方へ

入会説明会 日程のご案内

7/9 木

予約制

《時間》9:30~11:30
《場所》多摩市桜ヶ丘4-40-1
《アクセス》京王線「聖蹟桜ヶ丘駅」より徒歩15分
バス「霞ヶ関橋」より徒歩4分

まずは資料請求から



TEL.042-371-3580

※7月入会ご希望の方は、7/2(木)までにお電話ください。土・日・祝日は、ホームページよりご予約ください。

公益社団法人 多摩市シルバー人材センター | 多摩市桜ヶ丘4-40-1

「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 信頼

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
※株式会社ホープの広告事業は、2021/12/1付で「株式会社ジチタイド」に社分化しております。

高齢期も、不安なく暮らしていくために

第1回

在宅医療・介護の準備のススメ

最近、病気やけがで入院した場合の入院期間が短期化しています。そのため、入院と同時に退院後の生活の準備も始める必要があります。このシリーズでは、在宅療養や介護の準備に必要な情報を紹介します。

●在宅療養とは

「在宅療養」とは、住み慣れた自宅や地域で療養しながら、患者・家族の意向に沿って適切な医療・看護・介護などの支援を受けることができるものです。

退院後の身体の状態により、入院前と同じ生活ができる場合もあれば、家族からの支援や介護保険・訪問看護などのサービスを利用しながら生活する場合があります。

●「多摩市高齢者在宅療養支援窓口」を設置しています

市では、在宅でどのように医療や介護サービスを利用して療養できるか、本人や家族・支援者から相談を受け付けています。相談例としては、「通院することが難しくなり、訪問診療を探したい」「内科と認知症の両方を診れる病院を探したい」「現在肺炎で入院しており、酸素吸入や点滴が必要だが、自宅に移ることはできるのか」などがあります。

医療や介護の専門職が、電話相談や面談を通して、必要な情報提供や関係機関への橋渡しをしています。

多摩市高齢者在宅療養支援窓口 ☎(357) 1677

☎平日午前10時～正午・午後1時～4時

☎1002940 高齢支援課 ☎(338) 6846

在宅療養のご相談はこちら

相談は無料です

多摩市高齢者在宅療養支援窓口相談員▶



日常のお困りごとはこちら

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。

☎1002951 高齢支援課 ☎(338) 6846 ・ ☎(371) 1200

担当包括	担当地区	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)	7/22(水)13:30～15:00三方の森コミュニティ会館★ 7/28(火)10:30～12:00大栗川・かるがも館★ 8/25(火)10:30～12:00大栗川・かるがも館★ 9/30(水)13:30～15:00三方の森コミュニティ会館★
東部 ☎(373) 7850	連光寺・聖ヶ丘・馬引沢・諏訪	7/15(水)11:00～12:00ココモ連光寺★ 8/19(水)11:00～12:00ココモ連光寺★ 9/16(水)11:00～12:00ココモ連光寺★
多摩センター ☎(376) 2941	落合・鶴牧・南野2～3・唐木田・中沢・山王下	7/14(水)12:30～13:30TOM HOUSE★ 7/16(木)13:30～15:30Caféあさの葉(落合6-1-1-108) 7/21(水)14:00～15:30からきだ菖蒲館★ 9/8(水)12:30～13:30TOM HOUSE★ 9/15(水)14:00～15:30からきだ菖蒲館★ 9/17(木)13:30～15:30Caféあさの葉
中部 ☎(375) 0017	永山2～7・貝取2～5・豊ヶ丘2～6・南野1	7/6(月)13:30～14:30貝取こぶし館★ 7/21(火)13:30～14:30豊ヶ丘福祉館★ 8/3(月)13:30～14:30貝取こぶし館★ 9/7(月)13:30～14:30貝取こぶし館★ 9/15(火)13:30～14:30豊ヶ丘福祉館★
北部 ☎(357) 3711	関戸1～5・一ノ宮	7/10(金)15:30～16:30三丁目の家(関戸3-18-3) 9/29(火)10:00～11:00介護ショップすまいふる(関戸6-4-12)
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	7/18(土)10:00～11:00コミュニティプレイスあたご(愛宕4-53-1) 8/20(木)14:30～15:30乞田・貝取ふれあい館★ 9/19(土)10:00～11:00コミュニティプレイスあたご

★は社会福祉協議会の相談を同時開催

Let's 健幸まちづくり! Vol.19

気軽に立ち寄って健康チェックができる「健幸Spot」を市内に設置しています。まずは、自分の体の状態を知るところから、健幸な毎日を始めてみませんか？

健幸Spotリニューアル！

皆さん、市内7カ所に設置している健幸Spotは利用していますか？ グリナード永山や関戸公民館、中央図書館など、各施設に血圧計と体組成計を設置しており、気軽に健康チェックができます！

7月下旬ごろに、「二幸産業・NSP健幸福祉プラザ」と「市役所本庁舎1階ロビー」の健幸Spotのリニューアルを実施予定です。



今回のテーマ

健幸Spotをリニューアル！Spotを活用してさらにHealthy & Happyになろう！

☎1002749 企画課 ☎(338) 6916 ・ ☎(337) 7658

健幸まちづくりに詳しい詳細はこちら▶



リニューアルのポイント

- ・昇降式の椅子を導入し、自分に合った高さで血圧測定ができます！
- ・広い机に変更し、記録やアプリ操作などがゆったり行えるようになります！



▲リニューアル後のイメージ

TAMAるんるん♪アプリ×健幸Spot利用キャンペーン

健幸Spotを訪れて二次元コードを読み込むと1週間につき30ポイントがもらえる、期間限定キャンペーンを実施します。

☎6月20日(土)～8月27日(木)

☎場市内健幸Spot 7カ所[市役所本庁舎1階ロビー、関戸公民館7階、二幸産業・NSP健幸福祉プラザ3階、中央図書館2階、グリナード永山2階(永山1-4)、cafe&living Kalaka(豊ヶ丘4-2-5-107)、市民活動・交流センター1階]

☎対TAMAるんるん♪アプリ利用者

☎参加方法期間中、健幸Spot 1カ所で二次元コードを読み込むごとに30ポイントが付与(複数Spot利用でも、付与は週1回30ポイントまで)

キャンペーン・健幸Spotの詳細はこちら▶



体組成計(FiNC Smart Scale)はTAMAるんるん♪アプリと連携でき、連携して測定すると体重や体脂肪率などの結果が自動で記録されます。

TAMAるんるん♪アプリで体重や血圧を記録すると、それぞれ2ポイントを獲得できるよ！



TAMAるんるん♪の詳細はこちら▶

