



令和9年度～11年度多摩市第1層生活支援体制整備事業業務受託者の募集

高齢者が住み慣れた地域で暮らしていくための生活支援や、地域の支え合い体制を構築する業務の受託事業者を募集します。

【備考】詳細は、市役所1階高齢支援課で配布の募集要項または公式ホームページ参照ID1005555【申】8月13日(木)午後5時までに、直接、必要書類を持参し、高齢支援課☎(338)6924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】7月29日(水)午前10時～正午【場】関・一つむぎ館第1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)、フレイル予防講座など【持ち物】飲み物、タオル【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



スマートフォン教室(全4回)

【日】8月6日・13日・20日・27日各木曜日午後1時～4時【場】二幸産業・NSP

健康福祉プラザ704研修室【対】スマートフォンをお持ちでない・操作に慣れていない60歳以上の都民【定】10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など【持ち物】スマートフォン(お持ちの方)【主催】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ID1012114【申】7月28日(火)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

初心者のためのスマホサロン「スマホでつながる遠くの家族と近くの友達」

【日】8月21日(金)午後2時～4時(3時30分まで受け付け)【対】市内在住・在勤・在学者【定】同時に6人程度(会場先着順。1人30分の入れ替え制)【講師】パソコンボランティア多摩ほか【持ち物】スマートフォン【備考】参加者同士の交流スペースありID1003214【申】当日直接会場へ【問】関戸公民館☎(374)9711



都営住宅入居者(東京都全体)

【募集住宅種類】①家族向け(ポイント方式)②単身者向け・シルバーピア(いずれも抽選方式)【備考】申し込み方法などの詳細は、8月3日(月)～12日(水)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案内参照(東京都住宅供給公

社ホームページからダウンロード可)ID1010291【申】①8月18日(火)午後6時必着②8月18日(火)必着の、郵送で、必要事項を記入し、①東京都住宅供給公社(JKK東京)都営住宅募集センター②渋谷郵便局へ【問】東京都住宅供給公社(JKK東京)都営住宅募集センター【募集期間中】＝☎0570(010)810、募集期間以外＝☎03(3498)8894・【URL】https://www.to-kousya.or.jp/、市役所都市計画課☎(338)6817

からきだ菖蒲館コミュニティスタンプ

【募集人数】時間勤務・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、パソコン入力(ワード・エクセル基本操作)ができる方【業務内容】受け付け、日常的な管理運営業務など【面接日】9月6日(日)【採用日】10月1日、11月1日、12月1日【備考】採用日の前月に研修あり(有給)。詳細は、7月20日(祝)から、からきだ菖蒲館で配布の募集要項参照ID1003175【申】7月20日(祝)～8月21日(金)に、直接、からきだ菖蒲館☎(338)6333(7月27日、8月10日各月曜日を除く)へ

健康づくり推進員

【任期】令和8年10月1日～令和10年3月31日(更新あり)【対】市内に住民登録がある、昭和30年4月1日以降に生まれた、健康に関心があり、健康づくり活動に意欲的に取り組んでいた方【定】27人(居住している地区

に所属)【備考】活動費として謝礼あり

●説明会

活動の詳細や応募方法について説明します。都合が悪い場合は個別に説明しますので、ご連絡ください。

【日】8月3日(月)午後2時～3時30分【場】健康センター会議室2ID1008783【申】7月21日(火)～31日(金)に、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☎(376)9139へ



第5回VITAふれあいまつり参加団体

【日】令和9年2月7日(日)午前10時～午後6時(予定)【場】関戸公民館ほか【対】過去にVITAふれあいまつりに参加した団体・グループ、公民館登録団体または聖蹟桜ヶ丘地区の活性化に関わる団体で、VITAふれあいまつりの開催趣旨に賛同する団体【主催】第5回VITAふれあいまつり実行委員会【備考】10月1日、11月19日各木曜日午後7時に、関戸公民館で開催する実行委員会に要出席。詳細は、公式ホームページまたは関戸公民館で配布の応募要領・申込書参照ID1012352【申】7月21日(火)～8月21日(金)必着の、公式ホームページのインターネット手続き・郵送・ファクシミリまたは直接持参で、申込書に必要事項を記入し、〒206-0011関戸4-72関戸公民館☎(374)9711・FAX(339)0491へ(ファクシミリの場合、送信後に要電話連絡)

身体・知的障がい者相談員にご相談ください！

身体・知的障がい者やそのご家族の身近な相談窓口として活動しています。相談員は自身に障がいがある方や、日頃から家庭や職場で障がい者と関わっている方です。

相談例としては、「けがや病気の後遺症で障がいをもち、これからの生活に不安がある」「障がいの

ある家族の進学・就労先に迷っている」などがあります。必要に応じて、関係機関などの紹介も行います。相談員には守秘義務がありますので、安心して電話やメール・ファクシミリでご相談ください。

ID1003055【問】障害福祉課☎(338)6903・FAX(371)1200

▼身体障がい者相談員氏名・連絡先など

名前(障害部位)・連絡先	自己紹介
宮崎 俊文(聴覚) ☎(313)7756	令和8年4月から聴覚障害の担当になりました。聴覚障がいのある方や家族の相談に応じ、福祉制度の利用や日常生活での困り事などについて、情報提供や助言を行っています。
瀬尾 敏也(視覚) ☎080(8809)0055	私は中途障害で全盲となりました。皆さんの日常生活がより良くなるように、サポートさせていただきます。
檜山 和真(肢体) ☎(402)6945・✉bss-hiyama@bearsपो.com	少しでも肢体障害になってしまった方の支えになればと思っています。ささいな事でも、何かお悩みがあればお気軽にご相談ください。
三重野 寛(体幹) ☎(372)7587・✉dopek-5829@ab.auone-net.jp	皆さんのお困りごとについてお気軽にご相談ください。

▼知的障がい者相談員氏名・連絡先など

名前・連絡先	自己紹介
小田 明美 ☎080(5527)9808・✉kote_tsu1023ao@ezweb.ne.jp	放課後等デイサービスで指導員をしています。障がいのある子どもたちと日々楽しく放課後を過ごしています。小さな事でも気兼ねなくご相談ください。
松澤 哲男 ☎(372)8529・✉nre52162@nifty.com	障がい者の相談員をしております。お子さんの生活のことや将来のこと、ご本人のことなど、お気軽にご相談ください。共に考えていきたいと思っています。

できることから始めよう！

あれも？これも？「エコ活動」

難関！ごみ分別～夏の陣～

暑い季節に便利な冷感グッズや清涼飲料水。これらをどうやって捨てるか知っていますか？ 便利なグッズを正しく使いこなして、今年の夏を涼しく安全に乗り切りましょう！

●燃える？燃えない？保冷剤

中に液体の入った保冷剤やネッククーラー、瞬間冷却パックなどはすべて「燃やせるごみ」です。

ネッククーラーの中の液体は約28℃以下で固まります。詰まりの原因となるため排水溝には流さず、中身ごと「燃やせるごみ」で出してください。

▲ネッククーラー

●あわや爆発！？制汗スプレー

制汗スプレーなどのスプレー缶は、爆発のおそれがあります。使い切ってから「有害性ごみ」で出してください。

●火災の原因！ハンディファン

充電式のネッククーラーやハンディファンにはリチウムイオン電池が使われています。

そのまま捨てると火災の原因になるため「有害性ごみ」で出してください。

▲ハンディファン

●はがしてとって すすいで ポン！

飲み終わったペットボトルは資源です。ラベルをはがしてフタをとり、中をすすいでから出してください。

はがして とって すすいで ポン！

夏のごみ分別の詳細はこちら

ID1020318【問】資源循環推進課
☎(338)6836・FAX(356)3919

【日】日時・日程・期間 【場】場所 【対】対象 【定】定員 【費】費用(記載のないものは無料) 【内】内容 【ID】公式ホームページの広報ID 【申】申し込み 【問】問い合わせ 【URL】ホームページアドレス
市主催の催し物などは、変更・中止する場合があります。事前に主催者にお問い合わせいただくか、ホームページなどでご確認ください。