



「やってみたい」が地域のカタチになる ～エリアミーティングから始まる新しい地域とのつながり～

- 2 私のアイデアが地域のイベントになりました！
- 3 熱中症対策標語コンテスト受賞作品
- 4 児童館だより、いきいきシニア

- 5 手当・医療費助成制度をご存じですか？
- 6・7 講座・催し物
- 8 お寄せいただいた「市政への提言」から

- 9 災害への備え「必要な口腔ケア」
- 10 フレイル予防で元気アップ！

市長コラム 多摩の風 第143回

神話の世界を背負われ、男系男子をとのプレッシャーは想像を絶する精神的重圧です。しかも、現実には歴代天皇の半数は側室の子とも言われています。男女共同参画社会とジェンダー平等を掲げる地方自治体の首長として「恐れ多くも」側室はありえません。「国民の総意」に基づく象徴天皇制です。この際、天皇制の在り方を広く考えてみませんか。

(多摩市長 阿部裕行)

本年、66歳を迎えられた天皇陛下は誕生日会見で「歴代の天皇は、その時代時代にあって、国民の苦しみ寄り添うべく、思いを受け継がれ、その時々にならができることを成すよう努められた」と話され、愛子内親王殿下についても能登半島地震で被災地に赴いたことに触れ「これからも被災地の人々に心を寄せてもらいたい」と語り掛けておられます。

「日本国民の総意」であるなら多数決ではなく、国会各会派の衆議が一致する姿が望ましいと思います。

天皇は「日本国の象徴」です。その戦後の象徴天皇のあり方は皇統が変われば変質してしまうのではないのでしょうか。

「国民と共に苦楽を共にする」との戦後の象徴天皇のあり方は皇統が変われば変質してしまうのではないのでしょうか。

安定的な皇位継承策は「引き続き検討する」とのことですが、旧11宮家の男系男子を養子として迎え入れ、その方に男子が生まれれば皇位継承権が発生すると。ただ、旧宮家の血筋は室町時代まで遡ること。

皆さんはどう思われますか。皇室典範改正の件です。皇族数の減少などにどう対応していくか「恐れ多くも」との話です。

私のアイデアが地域のイベントになりました！

「地域のイベントでこんなことをやりたい。でもどうしたらいいのかな？」「地域とのつながりを作りたい」という方、必見！！ 多世代の参加者同士で興味・関心を共有する「エリアミーティング」をきっかけに、地域と関わり「やりたいこと」を実行している方々の例をご紹介します。ぜひ、エリアミーティングに参加して、皆さんのアイデアを実現しませんか？

アイデアからイベントまでの道のり

3月 エリアミーティングを知って興味を持った！



会社勤めで自宅周辺に知り合いがいなかったため、定年退職後のことも考えて行ってみようと思いました。

下村さん 50代 諏訪地区在住歴22年

地域の知らない部分に出会えたらと思い、興味が湧いたので参加しました。



佐藤さん 20代 諏訪地区在住歴24年

3月 どんな人がいるのか気になって思い切って参加してみた！

エリアミーティングに参加して、みんなでアイデア(やりたいこと)を出し合い、イベント(すわ新緑まつり)で実践することに！



しゃぼん玉企画をやりたい！

れきし散歩をやりたい！

4月

やりたいことの実現に向けてサポート団体(中間支援団体)に相談

実施に必要な申請や連携先(商店街)との調整、仲間集めの方法などを確認。



5月

イベント(すわ新緑まつり)で実現！

諏訪・永山れきし散歩



昔の街の写真を見るのが好きで、同じ構図で今の写真を撮ったらおもしろいという思いから、参加型ゲームを考えました。今後は参加者の意見も取り入れた「街歩き&撮影会」を実施していきたいです。

みんなでしゃぼん玉であそぼう！



アイデアを出す以外にもできることはたくさんあります。今やりたいことがなくても、みんなのアイデアを掛け合わせることで、ゆるやかなつながりから多くの人が楽しめる魅力的なイベントが実現しました。

イベント参加者の声



いろんな形のしゃぼん玉をお友達と一緒に作って楽しかったです！

昔と今の街の様子を比べながら歩いて新しい発見がありました！

次にアイデアを実現するのはあなたかも？！ ぜひ、お近くのエリアでのミーティングへご参加ください！

今後のエリアミーティング開催予定

- ・あたご未来ミーティング
日 8月22日(土)午前10時～正午
場 コミュニティプレイスあたご(愛宕4-53-1)
- ・連光寺エリアミーティング
日 9月19日(土)午前10時～正午
場 連光寺コミュニティ会館

- ・その他のエリア(諏訪中学校、東寺方小学校、青陵中学校、三方の森コミュニティ会館の各エリア)でも実施予定。詳細は、公式ホームページをチェック！

申し込み方法・その他のエリアの詳細はこちら▶



地域には親身になって相談に乗ってくれる方がたくさんいます。みんなを巻き込んで一緒に活動してみませんか？



☎1004703 図協創推進室 ☎(338) 6803 ・ ☎(337) 7660



子ども・若者
関連情報

8月は児童手当の支払月です

児童手当を8月14日(金)ごろに受給者の口座へ振り込みます。8月31日(月)までに振り込まれていない場合はご連絡ください。

●**現況届を忘れずにご提出ください**
児童手当受給者で、提出が必要な方に6月以降に現況届の用紙を送付しました。必ず提出してください。

提出方法通知に記載の期日までに、郵送または直接持参で、〒206-8666 市役所4階子ども・若者政策課へ

●**児童手当の申請を忘れずに**
出生や転入などにより申請事由が発生したご家庭の方は忘れずに申請をしてください。手当は申請月の翌月分から支給対象になります。
〔**共通事項**〕**☎**1003454**☎**子ども・若者政策課**☎**(338)6851

産前産後期間での国民年金保険料の免除制度

☎出産日が平成31年2月1日以降の国民年金第1号被保険者**☎**免除期間出産予定日または出産日が属する月の前月から4カ月間(多胎妊娠の場合

は出産予定日または出産日が属する月の3カ月前から6カ月間)**☎**持ち物基礎年金番号または個人番号が分かるもの、本人確認書類、届出時期に応じた次の書類[出産前に届け出をする場合＝母子健康手帳(親子健康手帳)など出産予定日が確認できるもの、出産後に届け出をする場合(被保険者と子が別世帯の場合のみ)＝出生証明書など出産日および親子関係が分かる書類]**☎**1001962**☎**申出産予定日の6カ月前から、直接、市役所1階保険年金課**☎**(338)6844または府中年金事務所**☎**042(361)1011へ

2歳歯っぴー歯科相談

☎9月10日(木)午後1時20分～2時50分**☎**健康センター**☎**2歳～2歳6カ月未満の子ども**☎**32人(申し込み先着順)**☎**歯科診察・歯磨き指導、唾液検査**☎**持ち物母子健康手帳(親子健康手帳)、歯ブラシ**☎**1003437**☎**申出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



パパママ学級(両親学級)

●**歯っぴー食事コース**
☎9月25日(金)午後1時～3時45分**☎**

妊娠16週～35週の方とそのパートナー**☎**20組**☎**妊娠中の歯の健康、食事バランスチェックと調乳体験など

●ウェルTAMA！赤ちゃん準備コース(全2回)

☎9月9日(水)午後1時15分～3時15分・12日(土)午前9時15分～正午**☎**出産予定日が令和8年11・12月の初産の方とそのパートナー**☎**20組**☎**お産の準備と呼吸法、沐浴実習など
〔**共通事項**〕**☎**健康センター**☎**持ち物母子健康手帳(親子健康手帳)、筆記用具**☎**備考申し込み先着順。1人での参加可**☎**1003411**☎**申出8月7日(金)から、電話で、こども家庭センター「にじたま」**☎**(376)9177へ

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～

☎9月15日(火)午後1時30分～3時**☎**健康センター**☎**令和7年11月～令和8年2月生まれの子がいる方**☎**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**☎**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**☎**申出8月7日(金)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



公民館保育室開放デー＆あかちゃんおはなし会

☎場定下表の通り**☎**未就学児のお子さんとその保護者**☎**備考関戸公民館で、8月25日午前10時30分から30分間「あかちゃんおはなし会」を実施**☎**永山公民館＝1003198、関戸公民館＝1003215**☎**当日直接事務室へ**☎**永山公民館**☎**(337)6661、関戸公民館**☎**(374)9711

実施日	時間	場所	定員
8/4(火)・6(木)・13(木)・18(火)・20(木)・25(火)・27(木)・9/1(火)・3(木)	9:00～16:45	関戸公民館 保育室	7組程度
8/17(月)	10:00～16:00	永山公民館 第1・2保育室	20組程度

パルテノン多摩ミュージアム 企画展「バスとまち 多摩丘陵北部」関連イベント「バスまつり」

☎8月22日(土)午前10時～午後3時**☎**パルテノン多摩きらきらひろば**☎**備考内容などの詳細は、パルテノン多摩 **🌐**<https://www.parthenon.or.jp/event/202606exhibition/> 参照**☎**当日直接会場へ**☎**パルテノン多摩**☎**(375)1414

熱中症対策
標語コンテスト
受賞作品

市内の小・中学生を対象に作品を募集し、全684の作品が応募されました。その中から受賞した30作品を紹介します。

出かける前にお水を飲んでいますか？ 飲み物が手元になくても、まだ大丈夫と思っていませんか？ 標語をきっかけに、子どもも大人も、自分事として熱中症予防・対策をしましょう。
共催大塚製薬(株)、多摩市、多摩市教育委員会協 力(株)龍生堂本店**☎**1019926**☎**企画課**☎**(338)6916、教育指導課**☎**(338)6913

北諏訪小学校2年生 藤江 航志さん
ちゃんととうろー水ぶん、えんぶん、あざごはん。

北諏訪小学校6年生 長谷川 雄俊さん
「そのくらい？」なめてかかるな熱中症

多摩中学校3年生 小林 桜英さん
暑い夏 命の花に 水やりを

各部門の
最優秀賞
作品



小学校低学年の部(小学1～3年生)

優秀賞	たいようサンサンあせかくひ はやめにゴクゴク げんきなこ 帝京大学小学校1年生 緒方 涼さん
佳作	おばあちゃん おへやの中も あつついよ 連光寺小学校2年生 富澤 千代さん
佳作	あつ日は よく食べきゅう水 意しきしょう 永山小学校3年生 高木 勘太郎さん
佳作	あつ日は なかよしこよし 水とうと 南鶴牧小学校2年生 吉崎 みゆなさん
市長賞	じゅんびした？ ティッシュにハンカチ マイボトル 永山小学校3年生 高崎 佑平さん
教育長賞	暑い日は 帽子と日陰が 友達さ 永山小学校3年生 小橋川 詩帆さん
大塚製薬賞	友だちに 声かけ水分 それいいじゃん！ 多摩第三小学校3年生 三浦 咲季さん
龍生堂賞	わすれずに ぼうしとすいとう ひとやすみ 貝取小学校2年生 佐久間 景梧さん
セーブ ライフ賞	なつやすみ おひさまいっしょに やすもうよ 多摩第二小学校1年生 森山 咲良さん

小学校高学年の部(小学4～6年生)

優秀賞	いいじゃない エアコンつけて 寝る夜も 連光寺小学校6年生 富澤 勇仁さん
佳作	熱中症気づいてからじゃもう遅い 諏訪小学校5年生 村松 愛理さん
佳作	後で飲む その考えが 命取り 永山小学校6年生 鎌田 悠愛さん
佳作	汗が出ない 体の水分 赤信号 大松台小学校4年生 加藤 椿さん
市長賞	知らないうちに逃げていく 早めにとろろ水分・塩分・クールダウン 東落合小学校4年生 五十嵐 駆さん
教育長賞	そのかわき うるおす水分 たす塩分 永山小学校4年生 大山 由結さん
大塚製薬賞	「暑くない」 強がらないで ポカリ飲もう！ 多摩第三小学校6年生 近藤 宜弥さん
龍生堂賞	熱中症 アラート鳴ったら 外に出ず 諏訪小学校5年生 旭 佳宏さん
セーブ ライフ賞	鬼ごっこ “タイム！”使って 水分補給 愛和小学校4年生 武田 奈々さん

中学校の部

優秀賞	熱中症 油断大敵 家の中 多摩永山中学校2年生 都築 玲さん
佳作	もうしてる？ 暑熱順化で 楽な夏 多摩永山中学校3年生 古川 栞愛さん
佳作	もうちょっと まだ大丈夫は もうアウト 多摩永山中学校3年生 大塚 万梨子さん
佳作	クールシェア 涼しさ求めて 新たな出会い 落合中学校2年生 磯永 美紘さん
市長賞	水飲んだ？ その一言が 安全確認 多摩中学校3年生 藤倉 羽那さん
教育長賞	ひまわりと水を飲んで競争だ 大妻多摩中学高等学校1年生 磯崎 夢桜さん
大塚製薬賞	マイボトル夏乗り越えるパートナー 多摩永山中学校3年生 坂下 鈴音さん
龍生堂賞	酷暑日の 原動力は 水と塩 多摩中学校2年生 大野 なつ乃さん
セーブ ライフ賞	水分摂ろう 日陰へ行こう 大事な命 守るため 多摩大学附属聖ヶ丘中学高等学校2年生 深堀 陵雅さん

夏休み中の子ども・
若者の居場所紹介

自宅以外にも、涼しく過ごせる場所や、友だちと遊んだり勉強したりできる場所がたくさんあります。ひとりでも、友だちとでも、家族とでも気軽にご利用ください。**☎**市内各児童館、子ども食堂など**☎**詳細は、公式ホームページ参照**☎**1020469**☎**子ども・若者政策課**☎**(338)6904





公民館市民企画講座「わくわくドキドキ パネルシアターの不思議な世界を体験しよう！」

日①9月12日②10月3日、各土曜日午前10時～正午場永山公民館①集会室②視聴覚室定①46人②20人程度(いずれも申し込み先着順)¥①100円②中学生以上=500円内①パネルシアターの楽しさを学ぶ②実際にパネルシアターを動かして手法を学ぶ講師藤田佳子氏(淑徳大学客員教授)ID1020378申問・主催8月8日(土)から、インターネット手続きで、パネルシアターぴーちゃんURLhttps://pii-chan.jimdosite.com・☎090(6144)2561・✉piichan2212@gmail.comへ



多摩市ファミリー・サポート・センター提供会員養成講習会

地域で支え合う子育て支援の組織です。日内下表の通り対20歳以上で育児のお手伝いをしたい、市内・近郊市在住者場①③関戸公民館第3学習室②多摩消防署(諏訪1-69)定各15人(申し込み先着順)保育①③各3人(1歳6カ月児以上。申し込み先着順)ID1012750申問8月7日(金)から、電話で、多摩市ファミリー・サポート・センター☎(357)5105・URLhttps://famapo.tama.jp/へ

日程	時間	内容
① 9/8(火)	10:00～12:00	子どもたちの今と子育て支援の必要性
	13:00～15:00	子どもの健康について
② 9/10(木)	9:00～12:00	普通救命救急講習(資料代1,700円)
③ 9/15(火)	10:00～12:00	子どもの理解と遊び方
	13:00～13:45	なぜ今 虐待防止が求められているのか?
	13:50～16:20	提供会員の活動について



【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8月26日(水)午後4時～4時30分場前庭備考熱中症警戒アラート発令時・雨天中止ID1009975
とも～る永山児童館☎(373)0991
●赤ちゃんタイム日9月2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ID1003610

●幼児のつどい「ぽよぽよタイム」日9月3日(木)午前10時30分～11時30分対おおむね1歳3カ月以上の未就学児ID1010027

あいらんど愛宕児童館☎(373)7677

●ちびっこたいむ日9月3日(木)午前11時～11時40分対未就学児、妊娠中の方ID1003619

コスモ連光寺児童館☎(338)5881

●一ノ宮・連光寺児童館交歓卓球大会日8月19日(水)午前9時45分～午後0時30分場一ノ宮児童館対小学生以上持ち物上履き、ラケット(貸し出しあり)、飲み物、バス代備考職員による引率ありID1018426申8月12日(水)までに、直接、連光寺児童館へ

のびのびハウス豊ヶ丘児童館☎(338)5882

●はじめのいっぽ日9月2日(水)午前10時30分～11時30分対おおむね0～1歳児ID1003630

ヴィヴァーチェ諏訪児童館☎(375)0991

●「ぴーちゃんのパネルシアター」～夏休みスペシャル公演～日8月25日(火)午前11時30分～正午ID1016019

ゆう桜ヶ丘桜ヶ丘児童館☎070(1592)0571

●ピッポッパ日9月4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ID1011348

からきだ菖蒲館唐木田児童館☎(338)2277

●CoCo♥KARAたいむ日9月3日(木)午前11時～11時30分対0歳児ID1014060

●Pico★KARAたいむ日9月4日(金)午前11時～11時45分対おおむね1歳以上の未就学児ID1014061



スマートフォン教室(全4回)

日8月24日(月)～27日(木)午前10時～午後1時場中央図書館活動室2・3対スマートフォンをお持ちでないまたは使い慣れていない60歳以上の都民定10人(応募者多数の場合は抽選)持ち物スマートフォン(お持ちの方)主催東京都備考スマートフォン試用の受け付けあり(応募者多数の場合は抽選。本人確認書類要提出)ID1019437申問8月17日(月)までに、電話で、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



老人福祉センター寿大学(後期)受講生募集

開始時期10月・11月日右上表の通り

対60歳以上の市内在住者備考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・メールで通知。定員割れの場合は、9月17日(木)午前9時から、申し込み先着順で追加募集。詳細は、二幸産業・NSP健康福祉プラザURLhttps://www.tama-fukushi.org/参照または要問い合わせID1008280申問場8月31日(月)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健康福祉プラザ3階老人福祉センター寿大学担当☎(356)0303へ

講座名(各全8回)	曜日	開始時間
俳句入門	月曜日	10:00
★歌謡リズムダンス①	月曜日	13:00
★歌謡リズムダンス②	月曜日	14:40
趣味の将棋	火曜日	13:00
★ヨガ	水曜日	10:00
★ピラティスと体幹①	木曜日	9:00
歌ってフレイル予防(コーラス)	木曜日	9:30
★ピラティスと体幹②	木曜日	10:40
★呼吸筋スローストレッチ	木曜日	13:00
★目覚めよ!さばり筋	木曜日	14:40
★ボッチャ	金曜日	10:00
ペン字	金曜日	10:00
オカリナ	金曜日	13:30
陶芸入門	金曜日	13:40
★脳活性&バランスアップトレーニング①	土曜日	13:00
★脳活性&バランスアップトレーニング②	土曜日	14:40

※★印の申し込みはいずれか1つのみ日時が重複する講座の申し込み不可



都営住宅シルバーピア(地元割当)入居者

募集住宅単身者向け=1戸、二人世帯向け=1戸備考詳細は、8月13日(木)～21日(金)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ID1010284申問8月26日(水)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

多摩市ひまわり教室運営業務受託候補者

児童福祉法に基づく児童発達支援事業である「多摩市ひまわり教室」の運営業務受託候補者の選定を行いま

す。備考詳細は、公式ホームページ参照ID1020400問障害福祉課発達支援室☎(374)2717・☎(372)1074

地域活動支援センター・就労支援センター業務委託事業候補者

令和9年度以降の業務委託事業候補者の選定を行います。

備考申込期間などの詳細は、公式ホームページ参照ID1005579問障害福祉課☎(338)6847・☎(371)1200



傍聴

【共通事項】

備考会場先着順申当日直接会場へ

●TAMA女性センター市民運営委員会

日8月14日(金)午前10時～11時30分場TAMA女性センター活動交流室(ヴィータ)定6人内男女平等参画の推進に向けた事業の立案・実施などID1006307問TAMA女性センター☎(355)2110・☎(339)0491

●令和8年度第1回多摩市ニュータウン再生推進会議

日8月24日(月)午後2時(1時50分開場)場永山公民館ベルブホール定10人内多摩市ニュータウン再生の取り組み状況と今後の方向性、まちづくりの取り組み(オープンハウス、公園・遊歩道での社会実験)について他ID1020413問都市計画課☎(338)6959

●令和8年度第2回多摩市一般介護予防事業評価委員会

日8月25日(火)午後1時～3時場市役所301会議室定10人内一般介護予防事業の評価と協議ID1006370問高齢支援課☎(338)6924・☎(371)1200

●令和8年度第2回多摩市都市計画審議会

日8月27日(木)午前10時場市役所第二庁舎会議室定10人内多摩都市計画生産緑地地区の変更について(事前報告)などID1006068問都市計画課☎(338)6856

●令和8年度第3回多摩市男女平等参画推進審議会

日8月27日(木)午後3時～5時場TAMA女性センター活動交流室(ヴィータ)定6人内中間見直しを踏まえた今後の取り組みについて他ID1006310問平和・人権課☎(376)8311・☎(339)0491



心身に障がいのある方、難病・小児慢性疾患の方へ

手当・医療費助成制度をご存じですか？

市・都・国には、さまざまな手当制度や医療費助成制度があります。新たに制度を利用するためには申請が必要です。申請方法・内容などの詳細は、お問い合わせいただくか、公式ホームページをご覧ください。

※本人や扶養義務者の所得制限や本人の年齢制限あり
※過去に所得超過により対象外になった方でも、所得の変動などにより対象となる可能性あり

手当・交通費などの助成はこちら▶

医療費の助成はこちら▶

手当・交通費などの助成

身：身体障がい者向け 知：知的障がい者向け 精：精神障がい者向け 難：難病患者向け ID1003103

心身障害者福祉手当 身知
対次のいずれかに該当する方
①身体障害者手帳 1 ～ 4 級
②愛の手帳 1 ～ 4 度
③脳性マヒ・進行性筋萎縮症
※一部の施設入所者、児童育成手当(障害手当)受給者または身体障害者手帳・愛の手帳の交付日翌日の時点で65歳以上の方を除く
手当額月額8,000円または15,500円
※手帳の等級によって手当額は異なる

特別障害者手当 身知精
対重度の障がいがあり、日常生活に常時特別な介護が必要な20歳以上の方
※一部の施設入所者または3カ月を超えて入院している方を除く
手当額月額30,450円(変動する場合あり)

重度心身障害者手当 身知
対心身に重度の障がいがあり、日常生活に常時複雑な介護が必要と都から認められた原則65歳未満の方
※一部の施設入所者または3カ月を超えて入院している方を除く
手当額月額60,000円

障害児福祉手当 身知精
対重度の障がいがあり、日常生活に常時特別な介護が必要な20歳未満の方
※障害年金受給者または一部の施設入所者を除く
手当額月額16,560円(変動する場合あり)

特別児童扶養手当 身知精
対次のいずれかに該当する、20歳未満の子どもを監護している父母または養育者
①おおむね身体障害者手帳 1 ～ 3 級(下肢障害については4級の一部も含む)
②おおむね愛の手帳 1 ～ 3 度
③上記①②と同程度の疾病または身体もしくは精神に障がいがある方
※障害年金受給者または一部の施設入所者を除く
手当額重度障がい児＝月額58,450円、中度障がい児＝月額38,930円(変動する場合あり)

特定疾病者福祉手当 難
対市が規則で定める疾病にかかっている、次のいずれかに該当する方
①都が発行する有効期間内の特定医療費受給者証または医療券を持っている

②生活保護を受け、医療券を持っていない
③中国残留邦人等支援法による支援給付を受け、医療券を持っていない
④被爆者医療費助成対象者で、都が発行する特定医療費受給者証または医療券を持っていない
※一部の施設入所者、心身障害者福祉手当または児童育成手当(障害手当)の受給者を除く
手当額月額6,000円

交通費等助成制度 身知精
対次のいずれかに該当する在宅の方
①身体障害者手帳 1 ・ 2 級
②身体障害者手帳の障害部位が下肢機能障害 3 級・体幹機能障害 3 級・呼吸器機能障害 3 級
③愛の手帳 1 ・ 2 度
④精神障害者保健福祉手帳 1 級
※助成内容は、タクシーなどの利用料金またはガソリン費のいずれか一つ。一部の施設入所者は除く
助成限度額年額36,000円
(申請月により減額する場合あり)



医療費の助成

身：身体障がい者向け 知：知的障がい者向け 精：精神障がい者向け 難：難病患者向け ID1003082

名称		対象
身知精 心身障害者医療費助成		次のすべてに該当する方 ①身体障害者手帳1・2級(内部障害は3級まで)、愛の手帳1・2度または精神障害者保健福祉手帳1級 ②市内に住所を有し、医療保険(国民健康保険、その他の健康保険など)に加入している ③所得制限基準額を超えない ④生活保護を受けていない ⑤65歳未満(ただし、平成12年9月1日以降に市民税を課税されていることで資格が消滅した65歳以上の方で、令和8年度市民税非課税の方は申請可) ※現在、受給者証をお持ちで資格が継続する方に、新しい受給者証を8月31日までに郵送予定。
自立支援医療費助成	身 更生医療	身体障害者手帳を持っている18歳以上で、手術などによって機能の回復が見込める方
	身 育成医療	身体に障がいのある18歳未満で、手術などにより確実な治療効果が期待できる方
	精 精神通院医療	精神障がいのため、通院している方
難 難病等医療費助成		難病等医療費助成制度の対象となる疾病にかかっている、認定基準に該当する方 ※難病等医療費助成の医療券をお持ちで、要件に該当する方は、申請により特定疾病者福祉手当を受給可
小児慢性特定疾病医療費助成		特定の小児慢性疾患にかかっている18歳未満で、都で定めた認定基準に該当する方
B型・C型ウイルス肝炎治療医療費助成		都が指定する肝臓専門医療機関で、B型・C型ウイルス肝炎のインターフェロン治療およびB型ウイルス肝炎の核酸アナログ製剤治療、C型ウイルス肝炎のインターフェロンフリー治療を要すると診断された方
精 小児精神障害者入院医療費助成		精神障がいのため、精神科に入院している18歳未満の方
肝がん・重度肝硬変治療研究促進事業(入院費助成)		次のすべてに該当する方 ①都内に住所を有し、医療保険(国民健康保険、その他の健康保険など)に加入している ②B型・C型肝炎ウイルスによる肝がん、または重度肝硬変と診断され治療を受けている ③生活保護を受けていない ④世帯年収が制限基準額を超えない ⑤肝がん・重度肝硬変による医療機関への入院で、申請月の前の23カ月以内に高額療養費算定基準額を超えた月が1カ月以上ある ⑥肝がん・重度肝硬変の治療の研究への協力に同意している



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
 環境	グリーン・サマーパーク 2026～大学生と夏を楽しもう♪～家族と!友達と!人でも!	日8月22日(土)①②午前11時～午後4時③午前11時30分～午後0時20分・0時30分～1時20分 場グリーンライブセンター	定①100人②30人③各10組(①②会場先着順③申し込み先着順)内①キャンドルづくり②竹ぽっくりづくり③流しそうめんなど 費用②200円③500円共催中央大学ボランティアセンターID1020380申問①②当日直接会場へ③8月7日(金)から、インターネット手続きで、グリーンライブセンターURLhttps://tama-gl.c.jp/gsp26/ ・ ☎(375)8716へ
	グリーンライブセンター ALOHA講座第2回大人のシックなハワイの花飾りを編んでみよう	日9月5日(土)午後2時～3時30分 場グリーンライブセンター	定8人(申し込み先着順) 費用500円(保険代など) 講師梅崎美帆氏(Hula Kiana主宰) 持ち物飲み物、持ち帰り袋ID1020147申問8月7日(金)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URLhttps://tama-gl.c.jp/events/c260905/ ・ ☎(375)8716へ
	「干潟の生き物を観察しよう」たまネイチャーポジティブスタディーイベント	日9月13日(日)午前8時30分～午後4時 場大師河原水防センター(神奈川県川崎市川崎区大師河原1-1-15)ほか 集合・解散聖蹟桜ヶ丘駅前または多摩センター駅前	対市内在住・在勤・在学者(小学3年生以下は要保護者同伴) 定30人(応募者多数の場合は抽選) 内干潟の生き物観察、大師河原水防センターの見学・解説 持ち物飲み物、昼食、タオル、帽子、長靴主催多摩市水辺の楽校備貸し切りバスで移動。魚や生き物の持ち帰り不可。汚れても良い服装で。詳細は、公式ホームページ参照ID1020491 申問8月5日(水)～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またはファクシミリで、参加者全員の氏名(ふりがな)・年齢(子どもは学年も)・住所・電話番号・メールアドレス・希望の集合場所を記入し、環境政策課☎(338)6831・FAX(338)6857へ
	メカイ・サミット2026①報告会②体験会3種(コースター作り、敷ザル作り、並縁小皿作り)	日9月13日(日)①午前10時～11時30分②正午～午後4時 場グリーンライブセンターライブホール・多目的室	対②小学4年生以上 定①24人②各15人程度(いずれも会場先着順) 費用②各300円内①メカイ技術の紹介や各団体の活動報告 参加団体多摩めかいの会、八王子由木メカイの会、小野路のめかい 篠・竹細工伝統技術保存会、桜ヶ丘公園雑木林ボランティア主催メカイ・サミット2026実行委員会ID1020405申当日直接会場へ問グリーンライブセンター☎(375)8716
 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		
	多摩市健康スローピッチソフトボール競技大会	日9月6日(日)午前8時30分～午後5時 場諏訪中学校グラウンド	対60歳以上の市内在住・在勤者で構成されたチーム 費用1チーム1,000円 持ち物ユニフォーム、グローブ、運動靴申問8月20日(木)までに、電話またはメールで、多摩市健康スローピッチソフトボール連盟☎080(5532)3266(午前10時～午後5時)・✉s.inagaki.0507@gmail.com 稲垣へ
	ソフトボール競技大会	日9月13日(日)～10月25日(日)午前9時～午後5時 場貝取南公園野球場	対15歳以上の市内在住・在勤・在学者で構成されたチーム 費用1チーム6,000円 持ち物グローブ、バット、ヘルメット、プロテクター・レガース(捕手のみ) 申問8月25日(火)までに、電話またはメールで、ソフトボール協会☎(376)6142(平日午前9時～午後5時)・✉katumi5447@gmail.com 森へ
	ミニテニス競技大会	日10月4日(日)午前9時～午後5時30分場総合体育館第1スポーツホール	対市内在住・在勤・在学者、連盟加入者、市内でミニテニス活動を行う16歳以上の方 費用1人500円 持ち物ラケット、室内用運動靴、飲み物、ゼッケン 申問8月30日(日)までに、電話で、ミニテニス連盟☎(389)1069(留守番電話) 鈴木へ
	バスケットボール競技大会①小学生・一般(②青年③シニア)の部	日①10月10日(土)午前9時～午後5時②③10月25日、11月1日各日曜日午前9時～午後5時 場総合体育館第1スポーツホール	対①12歳以下②18歳以上③40歳以上 費用1チーム①2,000円②③5,000円 持ち物濃淡ユニフォーム 申問①9月11日(金)②③9月25日(金)までに、メールで、バスケットボール連盟✉tama.basketball.rm@gmail.com 岸へ
	スポーツウエルネス吹矢競技	日10月17日(土)午前9時～午後5時 場総合体育館第1スポーツホール	対小学生以上の市内在住・在勤・在学者 費用1,500円(小学生無料) 持ち物室内用運動靴、昼食、飲み物 備考動きやすい服装で 申問8月20日(木)までに、電話またはメールで、多摩市スポーツウエルネス吹矢協会☎080(6579)1825・✉tonogusa@icloud.com 長瀬へ
	ニュースポーツ体験教室	日8月16日(日)午前9時20分～11時30分場総合体育館第1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、モルック 持ち物室内用運動靴、飲み物、タオル 主催多摩市スポーツ推進委員協議会 備考運動できる服装でID1018413申当日直接会場へ問スポーツ振興課☎(338)6954



市民のひろば

9月20日号の原稿受け付けは8月10日(月)～18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
認知症予防コグニサイズ運動の会日毎

月第2・4月曜日10:00～12:00場二幸産業・NSP健康福祉プラザ多目的ホール 対70歳以上 費用入会金(1,000円)、月会費(1,000円) 備考最近物忘れが多くなると自覚している人 問☎090(4438)8300 熊谷
東京多摩プロバスクラブ日毎月第1水曜日13:30～15:30場関戸公民館学習室など 対市内・近隣市在住の50歳以上 費用入会金(無料)、6カ月会費(12,000円) 備考卓話(講話)・食事会・研修見学・サークル活動(俳句・ゴルフ・囲碁など) 問✉tokyo.tama.probusclub@gmail.com 伊藤

催し案内

「地球交響曲 第三番」上映会日8/11(祝)13:30～16:00場関・一つむぎ館第1会議室 費用無料 備考龍村仁監督ドキュメンタリー映画。上映終了後、自由参加のシェア会あり 問マジエンタ✉ykmtky14+magenta@gmail.com 峰岸
津軽三味線発表会日8/22(土)16:00～18:00(15:30開場)場関戸公民館ヴィータホール 費用無料 問津軽三味線咲桜会☎090(7805)7208
合気道無料体験稽古日8/29(土)14:00～15:00場総合体育館第5スポーツホール 費用無料 備考5歳からシニアまでご参加い

ただけます。動きやすい服装でお越しください 問多摩合気会☎090(6517)2049 増井(留守番電話)
弁護士が伝える後悔しない相続・認知症・遺言日セミナー＝8/31(月)10:00・13:30、相談会＝8/31(月)11:30・15:00・16:00 場関戸公民館 費用無料 備考宮武弁護士 問終活健幸サポート多摩☎090(8089)7578
ジュニア育成卓球教室日9/5(土)13:00場総合体育館第1スポーツホール 費用無料 備考対象＝市内・近隣在住・在学の小学生～高校生。ホームページから申し込み。先着50人 問多摩市卓球連盟✉so.43.5186yy@gmail.com 小川

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
文化	夏季企画展「江戸近郊の名所としての多摩川」	日9月27日(日)までの午前10時～午後4時場旧多摩聖蹟記念館	内明治天皇や江戸庶民が楽しんだ多摩川を、浮世絵や絵図を通じて紹介備休館日を除くID1015116申当日直接会場へ問教育振興課☎(338)6883
	ヴィータ・コンサート クラシックギターの調べ～アンサンブルの贈り物～	日8月21日(金)午後2時(1時30分開場) 場関戸公民館ヴィータホール	定200人(会場先着順)出演ギターアンサンブルえん、立川女子高等学校ギター・マンドリン部曲曲「浜辺の歌」変奏曲(成田為三作曲)、仮面舞踏会(ハチャトゥリアン作曲)ほか主催ヴィータ・コンサート実行委員会備乳幼児などの親子室利用による鑑賞可(3室。会場先着順)ID1012270申当日直接会場へ問関戸公民館☎(374)9711
	TAMA映画フォーラム 特別上映会「鯨が消えた入り江」	日8月22日(土)①午前10時30分②午後0時30分③3時30分④6時30分(各10分前開場) 場永山公民館ベルブホール	定各188人(申し込み先着順)￥前売り=各1,500円、当日=各1,600円講師②西森路代氏(フリーライター)③田辺晴彦氏[(株)マーチ取締役C00]備鑑賞後に会員証提示の支援会員の方には、令和9年以降に開催の特別上映会無料招待券を1枚進呈。②③上映後ゲストイベントありID1015327申問主催直接、永山公民館☎(337)6661またはインターネット手続きで、TAMA映画フォーラム実行委員会URLhttps://www.tamaeiga.org/・☎080(5450)7204へ
	自動演奏楽器関連ワークショップ「みんなでためそう、手回しオルゴールの楽譜作り」	日8月24日(月)午後1時30分～2時30分 場パルテノン多摩大ホール前ロビー	定20人(申し込み先着順)￥100円内手回しオルゴールの楽譜を作って演奏するワークショップ備小学2年生以下は要保護者同伴。当日午後3時～3時30分に、自動演奏楽器のミニコンサートあり。詳細は、パルテノン多摩URLhttps://www.parthenon.or.jp/event/202608oruganeet/ 参照申問8月5日(水)から、インターネット手続きで、パルテノン多摩☎(375)1414へ
	【“たまには芝居”参加作品】帝京大学演劇部ヴィクセンズシアターVol.131 夏公演「春を食む金糸雀」	日8月29日(土)午後7時、30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100人(申し込み先着順)￥事前予約=各1,000円、当日=各1,500円(いずれも小学生以下無料)主催多摩演劇フェスティバル実行委員会脚本荒木航世演出福岡穂乃花ID1014868申問インターネット手続きで、ヴィクセンズシアターURLhttps://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSczspAxSgNWRyGDYHn2ZZ6fzIWdeQcaBKisCSIW5z-RovG57A/viewform へ
	ボランティア日本語講師養成講座(全12回)	日9月5日～11月21日の各土曜日 午前9時15分～正午 場多摩ボランティア・市民活動支援センター	対はじめて外国人に日本語を教える方定15人(申し込み先着順)￥9,500円(受講料、教材費)講師主催長沼ゆり氏(南多摩日本語の会代表)持ち物大学ノート、筆記用具備費用は返金不可。詳細は、南多摩日本語の会URLhttps://m-tama-nihongo.org 参照申問8月6日(木)～9月4日(金)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・FAX(373)6629へ
	What's JAZZ! ジャズへの招待Vol.77～魅惑のギターサウンド～ジャズギターとともに穏やかな秋のひと時をお楽しみください	日9月11日(金)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230人(申し込み先着順)￥各2,000円(全回購入の場合は3,000円)出演江森孝之(ギター)、金山マサ裕(ピアノ)、菅井信行(ベース)、スインギー奥田(ドラム)備当日空いている場合は午前11時から会場で当日券を販売ID1019904申8月7日(金)～9月10日(木)午前9時(初日は10時)～午後5時に、直接、関戸公民館☎(374)9711へ問主催What's JAZZ実行委員会✉ks_whatsjazz@yahoo.co.jp 関川
暮らし	劇団四季ファミリーミュージカル『王様の耳はロバの耳』	日9月20日(日)午後1時(0時15分開場) 場パルテノン多摩大ホール	￥S席=中学生以上7,000円・小学生以下5,000円、A席=中学生以上5,000円・小学生以下4,000円[3歳未満無料(着席鑑賞の場合は有料)]出演主催劇団四季提携パルテノン多摩備申し込み方法などの詳細は、パルテノン多摩URLhttps://www.parthenon.or.jp/event/20260920shiki/ 参照問パルテノン多摩☎(376)8181
	図書館企画展示 交通安全全	日9月29日(火)まで 場東寺方図書館	内自転車の交通ルール、子どもの安全や事故の事例、交通反則通告制度(青切符)について他ID1020520申当日直接会場へ問道路交通課☎(338)6826

有 料 廣 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 8月8日(土)～30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
※お車での送迎をご希望の方はお気軽にご相談ください。

東京都有料老人ホーム設置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 東京都指定No.1373200383号 ■居住の権利形態／利用権方式 ■入居時の要件／混合型(自立含む) ■原室区分／定員1～2名(親族のみ対象) ■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(全額前払い方式・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 FAX042(797)6622

ご見学のお申し込み・資料請求は
☎0120-27-1461

HAPPY MEDIA 主催

知って得をする
マネーセミナー

物価高・燃料費に負けない!
『お金の賢い貯め方・殖やし方』

9/5±・6日 10:00～12:00
(受付9:30～)

LINK FOREST「研修室B」
(多摩市鶴牧3-5-3)
京王多摩センター駅(中央口改札)から徒歩約10分

参加特典 1 大人気ブランド「GODIVA」の
チョコサンドクッキーを
プレゼント

参加特典 2 ファイナンシャル
プランナーによる
個別相談が後日、
無料で受けられます!

■マネーセミナー講師
[取扱代理店]株式会社ライフプラザパートナーズ
別所 佳則 (べっしょよしのり)先生

申込方法
●参加費：無料
●申込人数：1組2名様までの申込可
●参加資格：女性向けの内容となりますので、
女性優先となります
※お連れ様にも限り男性可 ※お子様連れ不可
●応募締切：各回セミナー 2日前まで
●お問合せ(株)中広 マネーセミナー事務局
Tel.052-433-1330(平日10:00～18:00)

初めて
でも
安心

お2人での
参加
OK

申込フォーム

断熱玄関ドア交換

断熱内窓取付

断熱真空ガラス交換

補助金制度
あります(国と東京都より)

窓・ドアのリフォームお任せください!

申請手続代行手数料ご相談・お見積り 無 料

増改築相談員のいるお店 窓とガラスの専門店

創業 株式会社 71年 芹沢ガラス

☎0120-953-577

国立市中2-5-17 営業時間/9:00～17:30 定休日/日曜・祝日・隔週土曜

たま広報は電子版でも読むことができます

たま広報は現在全戸配布していますが、配布が不要な方は、公式ホームページのインターネット手続きで停止申請ができます。ID1005204秘書広報課☎(338)6812

コミュニティ
センターから

愛宕かえで館☎1003174☎(375)2990

●愛宕かえで館開館25周年記念誌「仙仁径さんと行く多摩の自然・植物探索」を発行しました

販売場所愛宕かえで館、パルテノン多摩、丸善多摩センター店(ココリア多摩センター5階)、くまざわ書店桜ヶ丘店(京王聖蹟桜ヶ丘SC A館7階)
¥300円内著者の植物愛に満ちたコラムと写真で語る

はたらく

多摩市志創業塾～夢の実現を応援します！～(全6回)

日9月14日・28日、10月5日・26日、11月9日・16日各月曜日午後6時30分～9時場パルテノン多摩会議室3
対全回参加でき、真剣に創業を考えている・創業して間もない方定10人(応募者多数の場合は選考)¥6,400円内創業に向けての心構え、事業の具体化と自分の強み弱みを知る他講師金成祐行氏(税理士法人かなり&パートナーズ代表税理士)協力多摩信用金庫備考修了者には創業にあたっての補助制度あり☎1005604申間9月4日(金)までに、電話で、経済観光課☎(338)6867へ

市政その他の
お知らせ

国民健康保険・後期高齢者医療保険の高額療養費は事前申請不要です

同一の月内に医療費の自己負担額が高額になった場合、自己負担限度額を超えた金額が、高額療養費として後から支給されます。

支給対象となった場合、国民健康保険加入の方には、診療月からおおむね3カ月後に市役所保険年金課から申請書を送付、後期高齢者医療保険加入の方には、診療月から最短で4カ月後に東京都後期高齢者医療広域連合から申請書を送付します。

なお、令和8年8月診療分から自己負担限度額が変更となります。
☎国民健康保険=1002002、後期高齢者医療保険=1002060☎保険年金課(国民健康保険=国保担当☎(338)6824、後期高齢者医療保険=後期高齢者医療担当☎(338)6807)

多摩市固定資産評価審査委員会委員が就任しました

大和田雄紀前委員の任期が6月23

日で満了したことに伴い、6月24日付で竹内英雄氏が就任しました。

任期令和11年6月23日まで☎人事課☎(338)6804

多摩市農業委員会委員が就任しました

萩原重治氏・増田実生氏・澤登早苗氏・増田保治氏・新倉隆氏・須藤忠志氏・太田盛久氏・熊野美幸氏・青木幸子氏・有山春彦氏・石坂茂樹氏・武内好恵氏が就任しました。

任期令和11年7月19日まで☎人事課☎(338)6804

8月6日(木)で南豊ヶ丘フィールド(旧南豊ヶ丘小学校跡地)の営業を終了します

民間事業者への土地有償貸し付けにより運営していましたが、9月末に貸付期間が満了となることから、8月6日(木)をもって営業を終了します。これまでご利用いただき、ありがとうございました。

備考当該用地の今後の活用の方性などは、公式ホームページ参照☎1020087☎スポーツ振興課☎(338)6954

第36回映画祭TAMA映画フォーラムボランティア「たまシネマ隊」募集説明会

日9月6日(日)・23日(例)午後3時45分～4時45分場消費生活センター講座室(バルブ)定各25人(申し込み先着順)内映画祭の紹介、たまシネマ隊の映画祭が開催されるまでの仕事について申間各開催日の前日までに、インターネット手続きで、TAMA映画フォーラム実行委員会☎https://www.tamaeiga.org/cinematai/・☎(337)6661へ

市内4つの自治会の集会所にエアコンを整備しました

(一財)自治総合センターのコミュニティ助成事業による宝くじの助成金で整備しました。コミュニティ活動の促進と健全な発展を図るとともに、宝くじの社会貢献広報を目的としています。

☎協創推進室☎(338)6892

南多摩尾根幹線トンネル工事説明会

聖ヶ丘四丁目～稲城市長峰三丁目のトンネル工事に伴い、オープンハウス形式で説明会を開催します。

日①8月8日②29日、各土曜日午後1時～5時場①野村不動産いなぎアリーナ(総合体育館)1階ミーティングルーム1(稲城市長峰1-1)②ひじり館地下2階ホール持ち物②上履

き備考両日とも同一内容。入退場自由☎1020396申当日直接会場へ☎東京都南多摩東部建設事務所工事課☎042(737)2350、市役所都市計画課☎(338)6856



トンネル坑口イメージ▲

明神橋通り(市道1-3号幹線)の一部で、無電柱化事業に伴う工事を8月から行います

「防災・安全・景観」の面から、道路上にある電柱・電線類を無くす無電柱化を進めます。

備考詳細は、公式ホームページ参照☎1005063☎道路交通課☎(338)6864・☎(339)7754



道路を正しく利用しましょう～8月は「道路ふれあい月間」～

●段差解消ブロックなどの設置禁止
道路上に物を設置することはできません。道路の段差を解消したい場合は、自費で切り下げ工事をしてください(道路交通課に要申請)。

☎1005074

●道路冠水や住宅への浸水防止に、雨水ますの清掃を！

落ち葉などで詰まっていたら、清掃をお願いします。

☎1018459



お寄せいただいた「市政への提言」から ②5

公式ホームページや専用はがきなどでお寄せいただいた「市政への提言」とその回答を簡潔にまとめたものです。

●乞田川沿いの桜についての要望

・市民からのご意見(令和8年3月)

乞田川沿いの桜の木が何本も伐採されて、寂しいです。

乞田川沿いの桜並木は多摩市民だけではなく、他地域からも人が集まり、花見の場所となっております。

ぜひ、伐採した桜の木の後に、若い木を植えてください。

・回答(道路交通課)

乞田川沿いの桜につきましては、樹木医による街路樹診断の結果、令和7年度に倒木の恐れがある81本について、安全・安心の確保を目的として伐採を行いました。

乞田川沿いの桜は、多摩市の重

●道路にはみ出した庭木の剪定を！
通行の妨げとなります。定期的に剪定してください。

☎1001728



●屋外広告物について

屋外への広告などの掲出は、市や都の許可を受けた上で、基準を守り設置してください。

備考詳細は、都の「屋外広告物のしおり」参照☎1005073

●道路のアダプト活動・奉仕活動に参加してみませんか

道路の一定区域の緑化や清掃美化、施設の保全などを目指します。

☎1010684

〔共通事項〕

備考詳細は、公式ホームページ参照☎道路交通課☎(338)6859

8月の本庁舎

土日 部分開庁

8日(土)・23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、日曜のみ＝納税相談、納付書再発行、納税証明書発行、口座振替受け付け(一部金融機関)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☎1001741☎市民課☎(338)6823、納税課☎(338)6852

要な観光資源であることから、令和8年度に説明会の開催やパブリックコメントの実施を踏まえ、「乞田川沿いのサクラ更新計画」を策定する予定です。

今後は、当該計画に基づき、遊歩道の改良工事と併せて、順次桜の新植を行っていく予定です。

何卒ご理解とご協力を賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。



▲乞田川沿いの桜



大気汚染医療費助成制度～医療券(気管支ぜん息)の更新を忘れずに～

都内に1年(3歳未満は6カ月)以上在住の18歳未満で気管支ぜん息などに罹患しているなど、要件を満たす方に、認定疾病に係る医療費(保険適用後の自己負担分)を助成しています。有効期間満了後も引き続き助成を受けるためには、期間満了の1カ月前を目安に区市町村の窓口で更新手続きをしてください。なお、もも色の医療券の方は、有効期間満了までに更新手続きを行わない場合、資格喪失となり再度認定を受けられ

なくなります。
ID1003110申直接、市役所2階福祉総務課 ☎(338)6889・FAX(338)6881へ
問東京都保健医療局環境保健衛生課 ☎03(5320)4491

歯周病相談

日9月3日(木)午前9時20分～11時30分定7人(申し込み先着順)内歯科医師による診査・相談、歯科衛生士による個別指導持ち物普段使っている歯ブラシID1012097申問場8月7日(金)午前9時から、電話で、健康推進課(健康センター) ☎(376)9139へ



南多摩保健所講演会「何でわかってもらえない?～医師とのコミュニケーションのコツを知ろう～」

日10月8日(木)午後2時～4時(1時30分開場)場①オンライン②南多摩保健所1階講堂(永山2-1-5)定②20人(申し込み先着順)講師尾藤誠司氏(医療法人財団慈生会野村病院特任副院長)申問・主催9月17日(木)までに、インターネット手続きで、南多摩保健所管理課保健医療担当 URL https://www.hokeniryo.metro.tokyo.lg.jp/shisetsu/jigyosyo/hokenjyo/minamitama/gyoumu/iryou/iryouanzen_kennsyuoshirase・☎(371)7661へ
申し込みはこちら▶



救急車の適正利用にご協力ください!

令和7年中、多摩市の救急出動件数は9,378件でした。

救急要請が急増すると、救急車の到着に時間を要し、緊急性の高い方でも搬送に時間がかかってしまいます。

●判断に迷ったときにご利用ください

- ・電話相談 ☎ #7119
- ・東京版救急受診ガイド URL http://www.tfd.metro.tokyo.lg.jp/hp-kyuuumuka/guide/main/index.html

ID1020495問多摩消防署警防課救急係 ☎(375)0119



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
日月～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。来院前に必ず要電話予約。必ず時間内のご連絡・ご来院を。

日午前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
8/9(日)	永山内科クリニック	乞田1426 KTAビル2階	(338) 2355
8/11(祝)	まえばら小児科	関戸4-72 ヴィータモールせいせき5階	(374) 5028
8/16(日)	田村クリニック	落合1-32-1 多摩センターペパリビル5階	(356) 0677

●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歳以下問☎(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分問☎(376)8009



災害への備え「必要な口腔ケア」

皆さんは、防災グッズの中に口腔ケア用品を備えていますか? 災害時こそお口を清潔に保つことで、全身の健康、そして命を守ることに繋がります。災害への備えの一つとして、役立つ情報を紹介します。

問健康推進課(健康センター) ☎(376)9149・FAX(371)1235

なぜ災害時こそ口腔ケアが必要なの?

災害時は飲み水を優先して、歯みがきを控えてしまいがちですが、歯みがきがおろそかになると、口の中の細菌が増加し、むし歯や歯周病、感染症などのリスクが高まります。

●子ども

支援物資にはお菓子や菓子パンが多いため、むし歯に注意が必要です。食べる時間や回数を決め、大人が仕上げみがきを行いましょう。



●大人

歯周病が悪化すると糖尿病などの全身疾患に影響を及ぼす他、高齢者は誤嚥性肺炎のリスクが高まります。入れ歯を使用している方は、食後に入れ歯をきれいにし、清潔を保ちましょう。また、環境の変化やストレスで唾液が減り、口が乾きやすくなります。唾液腺マッサージを取り入れることも有効です。



防災バッグに入れておきたい口腔ケア用品

- ・歯ブラシ
- ・歯みがきシート
ガーゼなどでも代用できます。
- ・液体ハミガキ(デンタルリンス)
うがい不要で使用できます。洗口液(マウスウォッシュ)とは用途が異なるため、表示を確認しましょう。
- ・キシリトール配合のシュガーレスガム
唾液の分泌を促してくれます。
- ・入れ歯ケースや入れ歯洗浄剤
- ・その他
デンタルフロスや歯間ブラシなど、普段から使い慣れている口腔ケア用品も備えておくとう安心です。



災害時の歯みがきのポイント

●歯ブラシがないとき

歯みがきシートや湿らせたガーゼなどで、歯や口の中の汚れを拭き取りましょう。

●水が少ないときの歯みがき

①液体ハミガキを使う場合

液体ハミガキを口に含み、20秒ほどゆすぎながら全体に行き渡らせた後、歯ブラシで磨きます。磨いた後のうがいは必要ありません。

②少量の水で磨く場合

ペットボトルのキャップ4杯程度(約30ml)の水をコップなどに入れます。歯ブラシをその水で軽く濡らして歯を磨き、途中で歯ブラシの汚れを拭き取りましょう。最後に残った水で2～3回に分けて口をゆすぎましょう。

災害はいつ起こるか分かりません。いざというときに備え、防災グッズの中身を見直し、口腔ケア用品も忘れずに準備しておきましょう。

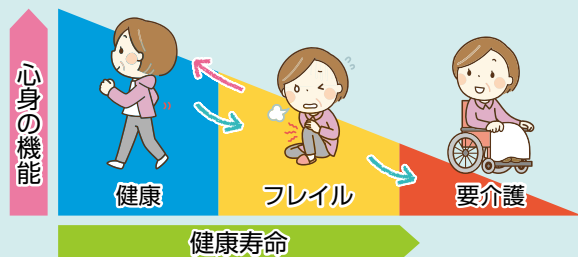


フレイル予防で元気アップ！

～住み慣れた多摩市で健康に暮らそう～

加齢により気力や体力が低下して、健康と要介護の中間にある状態を「フレイル」といいます。進行すると、日常生活にさまざまな支障が現れます。予防には、自分の状態を知った上で、よく食べ、活動量を増やすことが大切です。

市には、自分の今の状態をチェックできる測定会だけでなく、一人ひとりの健康状態にあった活動の場がたくさんあります。これからも住み慣れた多摩市で健康に暮らしていくために、一歩踏み出してみませんか？



自分の今の状態を知りたい方は、フレイル測定会へ！

TAMAフレイル予防プロジェクト(TFPP)

これからの「やりたい！」「なりたい！」自分であるために、今の状態をチェックしましょう！

☑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)、結果説明、介護予防の運動①明治安田による健康測定②管理栄養士による講座

☎1002881



●今後の実施予定

☎当日直接会場へ

	日時	場所
①	9/2(水)10:00～12:00	市役所第二庁舎会議室
②	9/30(水)10:00～12:00	東寺方地区市民ホール 第1会議室



まだまだ健康な方は、地域で活躍しませんか？

14期生募集！ 介護予防リーダー養成講座

介護予防リーダーは、介護予防や健康づくりの知識を活かして、地域で主体的に介護予防活動を行うボランティアです。あなたもリーダーとして活動しませんか？

☎1012524

●説明会

☎9月8日(火)午後2時～3時 ☎関戸公民館ヴィータホール ☎介護予防活動に関心のある市内在住者 ☎40人(申し込み先着順)

☎備考養成講座受講希望者は参加必須 ☎8月7日(金)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、高齢支援課へ

説明会申し込みフォーム▶



●養成講座(全12回)

☎9月29日(火)～令和9年2月の、原則毎週火曜日午後2時～4時 ☎関戸公民館ほか ☎介護予防活動ができる市内在住者で、説明会に参加した方 ☎20人程度(応募者多数の場合は選考) ☎備考講座内容や申し込み方法などの詳細は、説明会で紹介

介護予防リーダーになって良かったこと(活動者の声)



▲リーダー活動の様子

自分自身の健康維持・やりがいにつながっています

活動を通じてたくさんの人と出会い、知り合いが増えました

フレイルになった方は、もう一度元気に！

通所型短期集中予防サービス 元気塾体験会



体力の衰えや生活動作のやりにくさを感じたら、元気塾へ。まだ体が動く今こそ、ぜひ体験してみてください。

☎対おむね65歳以上の市内在住者とその家族 ☎定各10人(申し込み先着順) ☎内介護予防の運動、マシンを使った機能訓練など ☎1002922 ☎8月6日(木)から、電話で、各元気塾へ(平日午前9時～午後4時)

	日時	場所	電話番号
桜ヶ丘 元気塾	8/25(火) 13:30～15:00	桜ヶ丘いきいき元気センター (桜ヶ丘2-1-1)	(311)7300
諏訪 元気塾	8/26(水) 13:30～15:00	諏訪複合教育施設1階	(310)1519
南野 元気塾	8/31(月) 13:30～15:00	二幸産業・NSP健幸福祉プラザ4階	(311)2878

誰かと一緒に運動したい方へ

近所de元気アップ/認知力アップトレーニング

専門職が作成したテキストを使って、体操や脳トレをしませんか？近所の方と一緒に楽しく身体を動かしましょう！

☎備考日時などの詳細は、公式ホームページ参照または各地域包括支援センターに要問い合わせ ☎1011512



もっと詳しく 知りたい方へ

市では、フレイル予防のポイント、おすすめの活動やサービスをまとめた「介護予防応援ガイド」を作成しています。また公式ホームページには、高齢者の皆さんへ向けた情報をまとめたページ「たまびより」もあります。



▲たまびより

☎介護予防応援ガイド

☎高齢支援課 ☎(338)6924

