



新しい
認知症観で
こころ
動かす

- 2 認知症と共に生きる
- 3 アイスランド×多摩市 10月にレイキャビク市と姉妹都市提携へ
- 4 成年後見制度をご存知ですか？
- 5 障がい者関連情報

- 6・7 講座・催し物
- 8 聖蹟桜ヶ丘の夏の風物詩「せいせき朝顔市」(第44回ふるさと多摩夏まつり)を支える人
- 9 「令和8年熊本地震災害義援金」「2026年ベネズエラ地震救援金」にご協力をお願いします

- 10 悩んでも、ひとりで抱えないで。話せる場所があります。
- 11 求人・募集、健康だより
- 12 サンリオピューロランド35周年記念イベント、読売ジャイアンツと東京ヴェルディの魅力を体感しよう！

認知症と共に生きる

9月は認知症を知る月間

これまでの生活と比べ、できなくなったことに目を向けるのではなく、認知症を発症してもできること・やりたいことを大切にしながら、住み慣れた地域で暮らし続けることができるという考え方が「新しい認知症観」です。

認知症は脳の病気により現れる症状です。年齢を問わず、誰もがなりうる身近なものです。認知症と共に生きるために、あなたの「やりたいこと」「心が動くこと」はありますか？

コラム 趣味でワクワク！始めませんか 脳によい生活

多摩市認知症初期集中支援チーム(天本病院)
作業療法士 今泉幸子氏



「趣味は特にありません」という方でもいわゆる「押し活」はしているという方は少なくないと思います。今や「押し活」は、趣味活動の主流かもしれません。

趣味活動に取り組むと気持ちがワクワクしますよね。実はワクワクすると、脳が活性化することから、認知機能にさまざまな良い影響があることが分かっています。

やる気や行動力が高まる

脳内で重要な神経伝達物質であるドーパミンの働きが活発になり、新しいことに挑戦する、目標に向かって行動する、集中力が高まるといった効果が期待できます。

学習や記憶を助ける

興味や期待を感じながら学ぶと、記憶が定着しやすくなったり、学習効率が上がったり、創造的な発想が出やすくなります。

ストレスへの耐性が高まる

楽しい予定や目標があると、脳は現在の困難を「一時的なもの」と捉え、その結果、気分が前向きになったり、ストレスの影響が和らいだり、心理的な回復力が高まります。

発想力や柔軟性が向上する

新しいアイデアを思いつきやすい、人とのコミュニケーションが活発になる、問題解決の選択肢が増えるといった効果があります。



【作業療法士とは】

「ひとは作業をすることで元気になれる」
作業療法士は、作業を通して皆さんの生活・趣味・仕事を支援する医療専門職です。

ID1002927

ひとはワクワクすることで
元気になれる！



9/12(土) 認知症講座「あしたの会」

認知症のある当事者の暮らしの工夫、好きなこと、悩みなどを聴いて、認知症と共に生きるヒントを見つけませんか？

●当事者対談「きっと見つかる 好きなこと」(要約筆記・手話通訳あり)

時間 午後1時30分～2時15分

登壇者 みらいの会会員、いこいの会会員など

進行役 田中匠作氏(あい介護老人保健施設 作業療法士)

●映画上映「父と僕の終わらない歌」(字幕あり)

アルツハイマー型認知症を発症した父と息子、仲間たち、地域の人々が、歌を通して心を通わせる物語。

時間 午後2時30分～4時20分

【共通事項】

場 関戸公民館ヴィータホール

定 230人(会場先着順)

主催 みらいの会(認知症当事者会)

共催 いこいの会(認知症家族会)

ID1018299

申 当日直接会場へ



©2025「父と僕の終わらない歌」製作委員会

9/29(火) わかりたい 優しくなりたい ～認知症の家族介護者講座～

介護をしていると一人で悩んだり、ストレスを抱え込んでしまいがちです。専門スタッフと一緒に考えてみませんか？

時間 午後2時～4時(1時30分開場)

場 永山公民館ベルブホール

対 認知症の方を介護している家族など

定 70人(申し込み先着順)

講師 入江幸子氏(認知症専門医)ほか

共催 認知症疾患医療センター
(桜ヶ丘記念病院)

備考 当事者の同伴可(個別配慮も可)

ID1018327

申 8月21日(金)午前9時から、
電話で、高齢支援課へ

治療薬の
効果は？

車の運転が
心配…

介護していると
イライラして、
優しくできない

入所や入院って
実際どうなの？



関高齢支援課 ☎ (338) 6846 ・ FAX (371) 1200



子ども・若者
関連情報

児童扶養手当の現況届を忘れずに

提出期限 8月31日(月)**備考**出張所・郵送での受け付けは不可 **ID**1003455 **問** 子ども・若者政策課 ☎(338)6851・FAX(372)7988

育児相談

日 9月30日(水)午前9時10分～10時30分 **場** 健康センター **対** 乳幼児 **定** 20人(申し込み先着順) **内** 身体計測、育児・栄養相談など **持ち物** 母子健康手帳(親子健康手帳) **ID**1003429 **申** 問 8月24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

乳幼児の健診事業

受付時間 午後1時～1時45分 **場** 健康センター **対** 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 **ID**1003433 **問** こども家庭センター「にじたま」☎(376)9177

里帰り出産などの妊婦健診受診費の助成

対 助産所や里帰りなどで都外の医療機関を利用し、受診票を使えない方、出産日から1年以内の方、流産・死産の場合は最後の受診日から1年以内の方 **備考** 申請書は「にじたま」で配布の他、公式ホームページに掲載 **ID**1003407 **問** こども家庭センター「にじたま」☎(376)9177

令和9年度に小学校へ入学する子どもの就学時健康診断を行います

日 場 下表のとおり **受付時間** 午後1時15分～1時50分(予定) **備考** 詳細は、10月初旬ごろに対象者へ通知 **ID**1012506 **問** 学校支援課 ☎(338)6879

日程	会 場 校
10/7(水)	瓜生小学校
10/19(月)	愛和小学校
10/20(火)	多摩第三小学校
10/21(水)	東落合小学校
10/27(火)	南鶴牧小学校
10/28(水)	東寺方小学校
10/30(金)	西落合小学校
11/4(水)	諏訪小学校
11/6(金)	永山小学校
11/9(月)	北諏訪小学校
11/11(水)	連光寺小学校
11/13(金)	大松台小学校
11/16(月)	豊ヶ丘小学校
11/17(火)	貝取小学校
11/24(火)	多摩第二小学校
11/25(水)	多摩第一小学校
11/30(月)	聖ヶ丘小学校

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

地域で支え合う子育て支援の組織です。

日 9月12日(土)午後1時30分～3時 **場** 関戸公民館第3学習室 **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) **ID**1012750 **申** 問 8月22日(土)から、電話で、多摩市ファミリー・サポート・センター ☎(357)5105へ

緑の探検隊第6回「フモの巣の不思議な標本を創ります！」

日 9月27日(日)午前9時30分～正午 **対** 小学生(要保護者同伴) **定** 10組(申し込み先着順) **料** ¥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) **ID**1011572 **申** 問 8月22日(土)から、電話または直接、グリーンライブセンター ☎(375)8716・URL <http://tama-gl.c.jp/events/c260927-02/> へ

令和8年度第2回発達の凸凹がある子を育てる親の会「子どもの成長と見守り～子どもが自分で選べるようになるために～」

日 10月3日(土)午前10時～11時45分(9時50分受け付け) **場** 教育センター(諏訪複合教育施設「かけはし」2階) **対** 子どもの発達を心配している市内在住の保護者、関係機関職員 **定** 30人(申し込み先着順) **内** 子どもの自己選択についての講話・お話し会 **保育** 2人(未就学児。申し込み先着順) **講師** 小林美也子氏(精神科医) **ID**1020377 **申** 問 8月24日(月)午前9時～9月30日(水)午後5時に、電話またはインターネット手続きで、障害福祉課発達支援室 ☎(374)2717へ

こどもの人権相談

いじめや虐待など、こどもをめぐるさまざまな人権問題について、電話・LINEでご相談ください。

日 平日午前8時30分～午後5時15分 [8月28日(金)・31日(月)～9月3日(木)は午前8時30分～午後7時、8月29日(土)・30日(日)は午前10時～午後5時] **相談担当者** 人権擁護委員、法務局職員 **相談専用電話** ☎0120(007)110(全国共通・通話料無料) **備考** 詳細は、法務省 URL https://www.moj.go.jp/JINKEN/jinken03_00034.html 参照 **ID**1003322 **問** 東京法務局人権擁護部第二課 ☎0570(011)000

LINE相談はこちら▲

Vol.9

子ども・若者の主張

～多摩市子ども・若者川柳～

小学生～大学生世代の皆さんに投稿いただいた川柳の一部をご紹介します。テーマは「ここが変だよ今の社会！」です。子どもや若者の考えや思いを社会で受け止め、尊重することが重要です。

青信号
なつても気づかず
スマホみる
(りんこ)

令和8年度
入選
作品

じてんしゃは
ルールがいつぱい
むずかしい
(ゲッコウガくん)

令和8年度
入選
作品

▲信号が変わっても気づかずスマホを見ている人を5・7・5に表した

▲じてんしゃが好きだけど、ルールがふえてむずかしくて、のるときに、ルールをやぶっちゃいそうでこわい

その他の川柳はこちら▶

アイスランド×多摩市
10月にレイキャビク市と姉妹都市提携へ

多摩市は10月にアイスランドの首都レイキャビク市と姉妹都市提携を結びます。6月13日～21日に開催したアイスランドウィークでは、「駐日アイスランド大使館との友好協力関係に関する覚書」締結5周年を記念し、映画上映会や記念講演会などアイスランドの魅力や価値観に触れる多彩なイベントを実施しました。

映画と講演会でアイスランドの価値観に触れる

6月14日、関戸公民館ヴィータホールで映画「女性の休日」上映会と記念講演会を開催しました。映画では、1975年にアイスランドで起きた女性ストライキを描いた作品を上映し、「ストライキではなく休日という発想が印象的だった」「社会の在り方を考えるきっかけになった」などの声が寄せられました。記念講演会ではジャーナリストの大門小百合氏と浜田敬子氏が対談し、「ジェンダー平等を身近に考える機会になった」「日本とアイスランドの違いから多くの視点を得た」などの感想がありました。

見て、聞いて、味わって アイスランドを満喫

期間中はテルマ・ルン氏による「アイスランドから見た日本の魅力」の講演会や、ゆぎ書房による「女性の休日」を題材とした絵本のワークショップを実施した他、プ

ロフォトグラファーによるアイスランド風景写真の展示、アイスランドにちなんだ食品や書籍の販売も行われました。展示を見て、講演を聞き、飲食を味わうなど、一日を通してアイスランドを満喫できたという声が寄せられました。

姉妹都市提携に向けて

アイスランドはジェンダー平等先進国であり、国内電力のほぼ100%を再生可能エネルギーで賄うなど、多摩市としても学ぶことが多い国です。今回のアイスランドウィークは、多くの方にアイスランドをより深く知り、考えてもらう機会となりました。10月には、レイキャビク市で姉妹都市提携を締結します。これを契機に、さまざまな分野で交流を進めていきます。

ID1011531 問 文化・生涯学習推進課 ☎(338)6882



シニアのためのスマートフォン相談会・教室

【共通事項】

持ち物 スマートフォン(お持ちの方のみ) **主催** 東京都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)

●相談会

日 ①9月9日(水)午前10時～午後1時
②11日(金)午後1時～4時 **場** ①中央図書館サテライトカウンター前②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** 12人(会場先着順。同時に2人まで。1人30分の入れ替え制) **ID** ①1014734②1014739 **申** 当日直接会場へ

●教室

日 9月11日(金)午後2時 **場** 永山公民館視聴覚室 **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(申し込み先着順) **内** 基本操作などの講義・演習、質疑

応答 **備考** スマートフォン試用貸し出しあり(応募者多数の場合は抽選。本人確認書類要提出) **ID** 1011731 **申** 8月24日(月)午前9時～9月2日(水)午後5時に、電話で、永山公民館 ☎(337)6661へ



高齢者・障がい者(児)おむつ支給等事業の認定者の方へ～認定期間中の「おむつ代助成費」の請求はお済みですか？～

対 令和8年4月～7月の入院中に要したおむつ代(令和7年4月～令和8年3月分の未支給分も請求可。ただし事業の認定期間内で、おむつ支給を受けていない月に限る) **助成額** 1カ月あたり7,000円を限度に、おむつ代の90% **提出書類** 所定の請求用紙、おむつ代が記載された病院などの領収書の原本と写し、入院期間が分かる書類の写し、初めて請求する場合や振込先を変更する場合は、通帳やカードなど振込先口座が確認できるものの写し、必要な額の切手を貼り

宛先を記載した返信用封筒(領収書返却用) **備考** 領収書原本は確認後に返却。直接持参の場合、請求者の本人確認書類を要持参(返信用封筒は不要)。新規認定については公式ホームページ参照 **ID** 認定を受けている方＝1002948、新規認定について[高齢者＝1002945、障がい者(児)＝1003080] **申** 8月31日(月)必着の、郵送または直接持参で、〒206-8666市役所1階高齢支援課 ☎(338)6846、障害福祉課 ☎(338)6847へ

老人福祉センター寿大学パソコン講座①パソコンを使いこなそう！(P使-2)②エクセル経験者レベルアップ(E経-2)受講生募集

日 ①10月5日(月)・16日(金)・19日(月)・23日(金)・26日(月)・30日(金)午前10時～正午②10月7日・14日・21日・28日、11月4日・11日・18日各水曜日午後2時～4時 **場** 二幸産業・NSP健康福祉プラザ704研修室 **対** 市内在住の60歳以上で、キーボード(文字入力含む)・マウス操作ができる①ワード・エクセルを使用したことがある

方②エクセルを使用したことがある方 **定** 各15人(応募者多数の場合は抽選) **費** ①1,200円②1,400円(いずれも全回分) **備考** 詳細は、二幸産業・NSP健康福祉プラザ **ID** <https://www.tama-fukushi.org/> 参照または要問い合わせ **ID** 1008280 **申** 9月19日(土)必着の、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・氏名を記入した通常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

うんどう教室(9月)

日 ①9月3日(木)午前10時～11時②10日(木)午前10時30分～正午 **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 **内** 握力測定・連続立ち上がりなどの体力測定 **持ち物** 飲み物、汗拭き用タオル **備考** 動きやすい服装で **ID** 1012145 **申** 当日直接会場へ **対** 高齢支援課 ☎(338)6924

認知症や障がいなどで、お金の管理や契約手続きなどに不安がある…

成年後見制度をご存知ですか？

成年後見制度とは？

成年後見制度は、認知症や障がいなどで判断能力が不十分な方の財産管理や契約などを、本人の代わりに家庭裁判所が選任した後見人などが行う制度です。

■例えばこんな困りごとはありませんか？

例1



認知症の親が施設入所や入院する際に多額なお金が必要だけど、親の口座からお金を引き出せない。

「法定後見制度」を利用すれば、金融機関で本人に代わって後見人などが手続きできるようになります。

例2

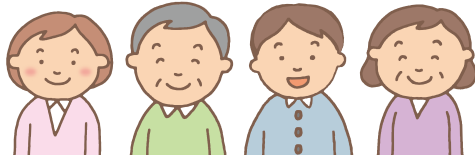


自分が将来認知症になったとき、お金の管理や契約手続きができるか不安。

「任意後見制度」を利用して、自分の信頼できる人に、将来自分が認知症になったときにやってもらいたいことを事前をお願いしておくで安心です。

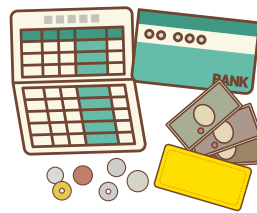
■利用した方の声

- 自分だとお金をうまく管理できないから、相談できる人がいて助かっています。
- 権利擁護センターに相談して、成年後見制度の申し立て書類の書き方などを教えていただき、無事に後見人をつけることができました。



○後見人などができること(例)

預貯金の管理
各種支払い手続き



不動産の管理・処分



病院の入退院や施設入退所の
手続きや役所などの手続き



×後見人などができないこと(例)

手術などの医療同意



買い物や介護などの事実行為
(ヘルパーなどの契約は可)



葬儀・埋葬
(火葬は条件を満たせば可)



権利擁護センターにお気軽にご相談ください

■一人一人にあった制度の利用をサポートします

弁護士・司法書士・社会福祉士などの専門家と連携し、成年後見制度や福祉サービスなどに関する相談を受け付け、法律相談も行っています。成年後見制度の利用前はもちろん、利用後の相談や支援も行っています。

その他、制度利用に関する説明会・講演会などを開催しています。また、出張説明も無料で行います。

■福祉サービス利用支援事業

成年後見制度を利用するほどではないけれど不安があるという方を対象に、福祉サービス利用支援や金銭管理のサポート、大切な書類などを預かるサービスです。相談は無料、契約後のサービスは原則有料です。

 **障がい者
関連情報**

視覚・聴覚障害者向けスマートフォン体験会・相談会

日①10月13日・20日②10月27日、11月10日③17日④24日⑤12月1日・8日、各火曜日午後1時30分～4時30分 場中央図書館活動室1 市内在住で、スマートフォンを持っていないまたは使い慣れていない、視覚障がいまたは聴覚障がいのある方およびその介助者(障害者手帳の有無は不問) 定①②各4人③④各6人(いずれも応募者多数の場合は抽選。結果は応募者全員に通知) 内①視覚障害者向け基礎コース②視覚障害者向け応用コース③聴覚障害者向け基礎コース④聴覚障害者向け応用コース⑤スマートフォン相談会 持ち物ご自身のスマートフォン(お持ちの方のみ) 主催東京都 備考③④手話通訳あり 日1020567 申開各開催日の10日前までに、インターネット手続き・電話またはファクシミリで、東京都アクセシビリティ向上支援事業事務局 へ https://shougai-sp.metro.tokyo.lg.jp・ ☎03(6868)8990(平日午前9時～午後5時)・ FAX03(4496)4382へ

点字講習会(全5回)

日10月3日～31日の各土曜日午前10時～正午 場多摩ボランティア・市民

活動支援センター活動室 定18歳以上で、講習会後にサークル(毎月第4月曜日午前)に参加可能な方 定12人(申し込み先着順) 料¥1,000円(テキスト代など) 持ち物パソコン 主催多摩市点字サークル「トータス」 備考点訳作業はパソコンで実施 申開9月24日(木)までに、電話またはメールで、多摩ボランティア・市民活動支援センター ☎(373)6611・ へ tamavc@tamas.hakyo.jp

多摩市要約筆記講習会(手書きコース)受講生募集(全42回)

聴覚に障がいのある方や耳が聴こえにくい方などに、音声情報を文字で伝えます。 日10月7日～令和9年9月8日の各水曜日午後6時30分～8時30分 場二幸産業・NSP健康福祉プラザ 定全回参加でき、受講後、全国統一要約筆記認定試験を受験し、多摩市で要約筆記者として登録・活動できる方 定10人(応募者多数の場合は抽選) 料¥4,500円(テキスト代) 備考抽選結果・日程などの詳細は、9月下旬に応募者全員に通知 日1015053 申開9月4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はがきで、氏名(ふりがな)・住所(在勤・在学の場合は勤務先名または学校名と住所・電話番号)・年齢・電話番号・応募理由を記入し、〒206-8666障害福祉課 ☎(338)6903・ FAX(371)1200へ

多摩市みんなの美術作品展 作品・体験型ワークショップ企画募集

今年度で36回目を迎える「みんなの美術作品展」の作品を募集します。今回は会場での体験型ワークショップも募集します。

日11月29日(日)～12月6日(日) 場パルテノン多摩市民ギャラリー他 指定日時に現地で美術作品の展示・搬出が可能な方 募集作品絵画、陶芸、書道、手(工)芸、彫刻、立体作品、音楽、映像、ライブパフォーマンス他 備考多摩中央公園での屋外展示も予定。詳細は、合同会社 MichiLab へ https://www.michi

lab.co.jp/art36-entry/ 参照 日1012522 日8月20日(木)～9月15日(火)に、インターネット手続きで、合同会社 MichiLab へ 障害福祉課 ☎(338)6847・ FAX(371)1200



自動走行モビリティ 永山エリアでの期間限定運行を行います

内閣府SIP(戦略的イノベーション創造プログラム)と市が協力して進める、高齢者や障がい者の外出支援サービスの実証事業として、自動走行モビリティ(歩道を走行可能な遠隔操作型小型車)の期間限定運行を行います。日常の外出をもっと気軽にいつまでも！

日10月1日(木)～12月28日(月)午前9時～午後5時(悪天時は運行停止) 場永山地域周辺 料¥300円/回・3,600円/月 備考乗降ポイント間を遠隔監視のもと、自動走行し、送迎を実施

利用説明会

初回登録を行います。出席できない方はい合わせください。

日9月9日・16日・30日、10月7日各水曜日午前10時・10時30分・11時・11時30分 場永山団地名店街イベントスペース 申当日直接会場へ

【共通事項】
日1016520 内閣府SIP移動革新グループ代表久留米工業大学 ☎080(8568)3631(平日午前9時～午後5時)



令和8年度は市税 8.3億円 が市外へ流出！ふるさと納税

ふるさと納税制度は、自身のふるさとなどの自治体に寄附を行うことで、市税の控除や返礼品の受領ができる制度です。この制度を利用して寄附が行われると、本来住んでいる自治体の収入となるはずだった市税が他自治体に流出する仕組みになっており、寄附による流出が多くなるほど、住んでいる自治体の財政に影響を及ぼします。

多摩市でも、ふるさと納税による市税の減収により財政運営に大きな影響が生じています。

令和7年度に市に入ってきたふるさと納税額は約5200万円ですが、一方で令和8年度は約8億3000万円が他自治体へ流出しています。市としても幅広く市内の事業者と連携して新たな「地場産品」を発掘し、「市内の産業振興」を目的とした返礼品を設定するなどの、市へのふるさと納税を増やすための取り組みを行っています。近年は約1億円ずつ増加が続いていて、このまま流出額が増えれば市民サービスの低下を招く恐れがあります。

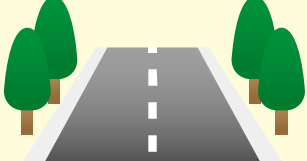
日財政課 ☎(338)6814

ふるさと納税における市税の流出額の推移

令和8年度	8.3億円
令和7年度	7.4億円
令和6年度	6.5億円
令和5年度	5.9億円
令和4年度	4.8億円

毎年増加している。令和8年度も前年度から約1億円増加。

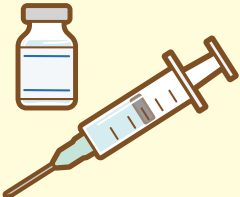
●令和8年度流出額8.3億円の規模ってどのくらい？



・街路樹などの維持管理および道路整備事業に係る年間の費用と同程度



・学校給食センターの運営に係る年間の費用よりも多い



・予防接種事業に係る年間の費用よりも多い

●ふるさと納税制度の問題点

ふるさと納税による減収分の75%は国から地方交付税として自治体へ補填される仕組みになっています。一方で、多摩市のような地方交付税の不交付団体は、減収額への補填がないため、減収額がそのままマイナスとなってしまいます。

算定方法の見直しや不交付団体が不利益を受けないよう、引き続き国へ要望を続けていきます。



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・福祉	健康づくり推進員主催事業 問 健康推進課☎(376)9139		
	9月の月例ウォーキング	日 集合①9月1日(火)=グリナード永山広場(永山1-4)②8日(火)=九頭龍公園③15日(火)=パルテノン多摩大階段下	対 初心者 内 ①永山コース②聖蹟桜ヶ丘コース③多摩センターコース 持ち物 飲み物、帽子、雨具(傘は不可) 備 動きやすい靴と服装で。ウォーキング用ポール持参可(ノルディックポールは不可)。雨天中止 ID ①1011720②1011721③1011728 申 当日午前9時45分~10時に、直接集合場所へ
	初級タヒチアンダンス・エクササイズ ポリネシア音楽と共に	日 9月7日(月)午後2時~3時 場 からきだ菖蒲館ホール	定 16人(申し込み先着順) 講師 市川瑞絵氏(タヒチアンダンス講師) 持ち物 飲み物 備 動きやすい服装で ID 1017089 申 8月24日(月)午前9時から、電話で、健康推進課へ
	男の料理~食べて元気!いきいき長寿のたんぱく飯~	日 9月9日(水)午前10時~午後1時(9時45分受け付け) 場 健康センター調理室	対 市内在住・在勤・在学の男性 定 20人(申し込み先着順) ¥ 300円(食材費) 内 講話、調理・実食(ターメリックライス、ポークビーンズ、卵とほうれん草の炒め物・サラダ、りんごの赤ワイン煮ヨーグルト添え) 講師 佐藤桃子氏(管理栄養士) 持ち物 胸当て付きエプロン、三角巾、布巾2枚(手拭き用・食器拭き用) 備 料理の持ち帰り不可 ID 1018048 申 8月24日(月)午前9時から、電話で、健康推進課へ
	9月のスポーツ・健康・体力相談	日 9月7日(月)午前10時~11時50分・17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 日常動作につなげるストレッチ 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 ID 1011366 申 問 電話または直接、総合体育館☎(374)2313へ
 教育	多摩市民公開講座	日 9月20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 関節痛相談会(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 ID 1011366 申 問 電話または直接、アクアブルー多摩☎(338)7667・ URLhttps://www.tama-pool.org/ へ
	多摩市介護保険市民フォーラム「知っておきたい健康長寿の新常識と介護保険サービスについて」	日 9月13日(日)午前10時~11時30分(予定) 場 永山公民館ベルブホール	定 60人(申し込み先着順) 内 ①特別企画「顔ヨガボイトレでフレイル予防」②特別講演「人生100年時代 腎臓を守って元気に長生き!」 講師 ①林田さつき氏(オペラ歌手)②金子朋広氏(日本医科大学多摩永山病院腎臓内科部長) 後援 多摩市医師会、多摩市 備 TAMAるんるん♪のポイント付与対象 ID 1020559 申 問 主 催8月23日(日)から、インターネット手続きで、日本ベーリンガーインゲルハイム(株) URLhttps://forms.cloud.microsoft/e/JPpSJpZFDK ・ ✉tama-kenko.jp@boehringer-ingenheim.com ・ FAX 03(5435)2918へ
	多摩市介護保険市民フォーラム「知っておきたい健康長寿の新常識と介護保険サービスについて」	日 9月26日(土)午後1時30分~4時30分(1時受け付け) 場 関戸公民館ヴィータホール	定 180人(会場先着順) 内 人生100年時代を健やかに楽しく生きる心得「健康長寿の新常識」、多摩市で自分らしく住み続けるための介護保険サービスの使い方 講師 島影真奈美氏(老年学者)ほか 共催 多摩市介護保険事業者連絡協議会 備 詳細は、公式ホームページ参照 ID 1002960 申 当日直接会場へ 問 介護保険課☎(338)6901
 スポーツ	公民館市民企画講座 死別の悲しみとグリーフケア~喪失から始まる道程~第2回	日 ①9月27日②10月25日③12月20日④2月28日、各日曜日午前10時~11時30分 場 関戸公民館①③④第3学習室②創作室	定 ①②④各25人③10人(いずれも申し込み先着順) ¥ ①②④各500円③1,000円 内 ①グリーフとはなにか②流産や死産で大切な存在を失うということ③手仕事をととしたグリーフワーク④自死遺族の悲嘆を知る ID 1021004 申 問 企 画インターネット手続きで、グリーフサポートたま URLhttps://sites.google.com/view/griefftama/ ・ ✉grief.tama@gmail.com へ
	中2レベル英語講座「英語っておもしろい! ~もう一度始める英会話~」(火曜日クラス・木曜日クラス、各全15回)	日 11月~令和9年3月午前10時~11時30分 場 二幸産業・NSP健幸福祉プラザ704研修室	対 中学2年生程度の英文が読める方 定 各15人(応募者多数の場合は抽選) ¥ 各15,000円(別途教材費500円程度) 内 中学生のテキストを使い、歌・ショートストーリー・落語などを取り入れた講座 講師 山岡明美氏(通訳案内士ほか) 備 結果は応募者全員にはがきまたはメールで通知 ID 1015306 申 問 8月20日(木)~10月9日(金)必着の、住所・氏名を記入した通常はがきを直接持参・インターネット手続き、または往復はがき往信欄裏面に講座名「英会話」・希望クラス(火曜日または木曜日)・住所・氏名(ふりがな)・年齢層・電話番号、返信欄宛名面に住所・氏名を記入し郵送で、〒206-0032南野3-15-1二幸産業・NSP健幸福祉プラザ3階センター事務室 URLhttps://www.tama-fukushi.org/ ・☎(356)0303へ
 スポーツ	多摩市、(一財)スポーツ協会主催事業 第52回多摩市民スポーツ大会 ID 1003873		
	開会式・表彰式	日 8月22日(土)午前10時30分~正午 場 総合体育館第1スポーツホール	内 市内で開催する各市民スポーツ大会の成功を祈念した開会式、功労のあった会員・青少年の表彰 申 当日直接観客席へ 問 多摩市スポーツ協会☎(376)4155
	ソフトテニス競技①中学生大会②一般大会	日 ①10月11日(日)午前9時~午後5時[予備日11月1日(日)]②10月25日(日)午前9時~午後5時[予備日11月3日(祝)] 場 多摩東公園庭球場	対 ①市内在住・在学者②市内在住・在勤・在学者または連盟加入クラブ員 ¥ ペア①500円②2,000円 持ち物 テニスシューズ、ラケット 備 運動できる服装で 申 問 ①9月23日(祝)②10月8日(木)までに、メールで、ソフトテニス連盟 ✉hidemaru.i@gmail.com 丸山へ
	9月の障がい者スポーツ体験教室	日 9月1日(火)午後2時~3時 場 総合体育館	内 ダンス、ヴェルディゴルフ 持ち物 室内用運動靴、飲み物 協力 東京ヴェルディ(株) 備 詳細は、公式ホームページ参照 ID 1010691 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
	居合道初心者講習会	日 9月23日(祝)午後1時~2時 場 武道館	対 小学生以上の市内在住・在勤・在学者 定 5人(申し込み先着順) 持ち物 飲み物 備 運動できる服装で 申 問 主 催8月20日(木)~9月22日(火)に、電話またはメールで、多摩市居合道連盟☎080(9032)3638・ ✉iai-tama@tama-iai.com 太田へ

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	【第2回】「やりたい!」ができる公園づくり～みんなで考えよう～	日 9月5日(土)午前10時～正午 場 中央図書館活動室1	定 40人(申し込み先着順) 内 落合エリアの公園について、多世代が使いやすい公園を目指し、新たに公園で行ってみたいことや疑問に思っていることを考える 備 当日空いている場合は直接申し込み可 ID 101994 申 問9月2日(水)までに、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、公園緑地課☎(338)6827へ
	コミュニティガーデン&ファームプロジェクト「秋～冬への準備」	日 9月12日(土)午後4時～6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) ¥ 500円(保険代など) 講師 NPO法人Green Works 持ち物 ガーデン手袋、移植ゴテ、ガーデン用ハサミ(いずれもお持ちの方のみ) 備 汚れても良い服装で。子どもの同伴可 ID 1017347 申 問8月22日(土)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-gl.c.jp/events/c260912/・☎(375)8716へ
	環境ワークショップGLCラボ2026 第2回 	日 9月19日(土)午前10時～正午 場 原峰公園、MichiCafe(関戸6-6-16地下1階) 集合 MichiCafe	定 20人(申し込み先着順) 内 原峰公園を歩きながら身近な植物や生き物を探してアプリで記録、見つけた生き物や植物を共有するワークショップ、多摩市版生物多様性カードゲーム作成に向けた作戦会議 持ち物 スマートフォン(お持ちの方のみ) 備 小学3年生以下は要保護者同伴 ID 1019869 申 問8月22日(土)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-gl.c.jp/events/lab260919/・☎(375)8716へ
	多摩の自然観察会	日 9月21日(祝)午前10時～正午 場 どんぐり山公園など 集合 グリーンライブセンター多目的室 	定 15人(申し込み先着順) ¥ 500円(保険代など) 講師 中西由美子氏(グリーンセイバーマスター) 持ち物 帽子、飲み物、ルーペ・双眼鏡(お持ちの方のみ) 備 動きやすい靴で。小学生以下は要保護者同伴 ID 1020488 申 問8月22日(土)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-gl.c.jp/events/c260921/・☎(375)8716へ
	藍の生葉染めワークショップ 	日 9月23日(祝)午後1時～4時(所要時間約1時間) 場 グリーンライブセンター多目的室	定 30人(会場先着順) ¥ 500円(材料費込み) 内 グリーンライブセンターで育てた藍で手さげ袋またはタオルを染める 持ち物 エプロン、ゴム手袋(いずれもお持ちの方のみ) 備 汚れても良い服装で。小学生以下は要保護者同伴 ID 1020489 申 当日直接会場へ 問 グリーンライブセンター☎(375)8716・ URL https://tama-gl.c.jp/events/c260923-02/
	グリーンライブセンターALOHA講座 第3回自然の中で手仕事を楽しむハワイアンキルト(アップリケ)編 	日 9月27日(日)午後2時～3時30分 場 グリーンライブセンター多目的室	定 15人(申し込み先着順) ¥ 1,000円(保険代など) 内 初心者向けのハワイアンキルト(アップリケ)を作る 講師 梅崎美帆氏(Huʻla Kiana主宰) 持ち物 飲み物 ID 1020147 申 問8月22日(土)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-gl.c.jp/events/c260927/・☎(375)8716へ
 文化	国際理解講座「インド共和国・様々な文化を一つに」	日 9月13日(日)午後2時～4時 場 関戸公民館大会議室	定 60人(申し込み先着順) ¥ TIC非会員＝300円 内 多くの人々が暮らし、さまざまな言語や文化が息づくインドの生活や魅力について楽しく紹介 講師 イスミール・ベガム氏(TIC会員) 申 問8月24日(月)～9月10日(木)に、電話またはメールで、多摩市国際交流センター☎(355)2118・✉tic@kdn.biglobe.ne.jp へ
	秋の朗読会～「多摩のみどり」を朗読で楽しむ～読み語りがひらく、みどりの扉 	日 9月23日(祝)午後1時30分～3時 場 グリーンライブセンターライブホール	定 30人(申し込み先着順) ¥ 500円(資料代) 講師 読み語り「物集女」、田村薫氏(多摩グリーンボランティア森木会会長) ID 1020490 申 問8月22日(土)から、電話または直接、グリーンライブセンター☎(375)8716・ URL https://tama-gl.c.jp/events/c260923/へ
	ボタニカルアート講座(全3回) 	日 9月25日、10月23日、11月27日各金曜日午後1時30分～3時30分 場 グリーンライブセンター多目的室	対 全回参加できる方 定 16人(申し込み先着順) ¥ 6,000円(材料費込み) 講師 角田葉子氏(植物画家) 備 持ち物などの詳細は、グリーンライブセンター URL https://tama-gl.c.jp/events/botanicalart26-2/ 参照 ID 1018024 申 問8月22日(土)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☎(375)8716へ
	「アジアノット教室」～中国の伝統的な編みひもでアクセサリー作り～	日 9月26日(土)午後1時～4時 場 二幸産業・NSP健幸福祉プラザ創作室1・2	対 小学3年生以上(小学生は要保護者同伴) 定 12人(申し込み先着順) ¥ 2,500円(材料費込み。同伴者も要支払い) 講師 清水友香氏(中国結び講師) 備 定員に満たない場合は中止の可能性あり ID 1015080 申 問8月20日(木)午前10時から、電話または直接、二幸産業・NSP健幸福祉プラザ3階センター事務室☎(356)0303へ
	竹水鉄砲で遊ぼう！ 	日 9月27日(日)午前10時～正午 場 市民活動・交流センター	定 10人(申し込み先着順) 内 竹水鉄砲の工作と水遊び 備 小学3年生以下は要保護者同伴 申 問9月1日(火)午前9時から、電話または直接、市民活動・交流センター☎(400)7723へ
	ものがたりの劇場「不思議の国のアリス」 	日 10月3日(土)午後3時 場 パルテノン多摩小ホール	¥ 5,800円 内 「不思議の国のアリス」第10章～第12章(最終章)の朗読と演奏 出演 ROLLY氏(ギタリスト、俳優)、石川直氏(打楽器奏者) 備 未就学児入場不可。申し込み方法などの詳細は、パルテノン多摩 URL https://www.parthenon.or.jp/event/20261003alice/ 参照 問 パルテノン多摩☎(376)8181
 はたらく	しごとたま就職面接会in多摩市 	日 9月15日(火)正午～午後4時 場 パルテノン多摩オープンスタジオ	定 100人程度(申し込み先着順) 内 面接対策セミナー、面接会 講師 三須紀子氏(国家資格キャリアコンサルタント他) 持ち物 履歴書(面接を希望する企業数分) 共催 多摩市、府中市、調布市、町田市、稲城市 後援 八王子市、多摩商工会議所、(一社)首都圏産業活性化協会 ID 1020240 申 問主催インターネット手続きまたは電話で、東京しごとセンター多摩 URL https://tokyoshigoto-tama.com/・☎042(521)6761へ
	「この人から買いたいと思われる営業力向上」セミナー 	日 9月17日(木)午後2時～4時 場 オンライン、多摩商工会議所(関戸1-1-5)	対 中小・小規模事業者 定 50人(申し込み先着順) 内 売り込まずとも選ばれる関係性の築き方と信頼を得るコミュニケーションのポイント 講師 宮崎雅子氏(NPO法人I Love Mommy Academy代表理事) 申 問主催9月7日(月)までに、インターネット手続きで、多摩商工会議所 URL https://www.tamacci.or.jp/event/sales_seminar2026.html ・☎(375)1211へ



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	KDDI MUSEUM①謎解きラジオ探偵団2〜海にひそむ怪物の正体を追え〜②動く・転がる・つながるからくりの科学展③学びの森 LINK FOREST 夏まつり	日①10月10日(土)までの午前10時〜午後4時30分(最終入場3時30分)②8月21日(金)〜11月20日(金)午前10時〜午後4時30分(最終入場4時)③8月22日(土)午前10時〜午後4時(最終入場3時)場①②KDDI MUSEUM③LINK FOREST(いずれも鶴牧3-5-3)	定①1日20人(申し込み先着順)¥①②施設入館料内①ラジオ電波をキャッチしながら謎を解き明かそう②「からくり機構」と「からくり作品」展示、西洋と日本の歴史の比較・パネル解説など③縁日、キッチンカー出店、防災に関する屋外体験など備申し込み方法などの詳細は、公式ホームページ参照ID①1020985②1020997③1020998問①②KDDI MUSEUMURLhttps://www.kddi.com/museum/program/③学びの森 LINK FOREST 夏まつり事務局URLhttps://tamaconnect-kddi.com/summer_2026/
	アクアまつり2026①プール縁日②模擬店③ダンス披露④風船キャッチ	日8月23日(日)①午前10時〜午後4時②午前11時〜なくなり次第終了③午後1時〜2時④2時15分〜3時場アクアブルー多摩	¥①プール入場料②商品により異なる内①ヨーヨー釣り、お魚釣り、輪投げなど②屋外で飲食の販売備③撮影不可④景品あり。詳細は、アクアブルー多摩URLhttps://www.tama-pool.org/ 参照申当日直接会場へ問アクアブルー多摩☎(338)7667



トピックス

聖蹟桜ヶ丘の夏の風物詩
「せいせき朝顔市」(第44回ふるさと多摩夏まつり)を支える人

長年、聖蹟桜ヶ丘の夏の風物詩として親しまれている「せいせき朝顔市」(第44回ふるさと多摩夏まつり)が7月4日・5日に開催されました。市内の農家が丹精込めて、一鉢一鉢栽培した色鮮やかな朝顔が、聖蹟桜ヶ丘駅前に並び、多くの来場者で賑わいました。「せいせき朝顔市」の開催において、もちろん欠かせないのは朝顔です。今回、「せいせき朝顔市」を彩る朝顔に迫るため、市内の農家で組織されている多摩市園芸部の部長を務める萩原弘さんに、取材しました。

今年萩原さんが栽培された朝顔は8種類。朝顔づくりは、開花時期を「せいせき朝顔市」に合わせるため4月ごろから始まります。品種ごとに成長のスピードが異なるため、種をまくタイミングを少しずつずらしながら栽培しているそうです。今年は5月に晴天と暑い日が続き、朝顔の生育

が例年以上に早く進みました。そのため、水やりの量を制限するなど、イベント当日に見頃を迎えられるように管理を行ったと言います。

「毎年やっていても同じようには育てられない。毎年が一年生。」萩原さんがそう話すように、毎年変化する天候に向き合いながら、一鉢一鉢の状態を見て育てられた朝顔が、「せいせき朝顔市」の会場を鮮やかに彩っているのです。



▲せいせき朝顔市の様子



▲萩原さんが栽培した朝顔

毎年、聖蹟桜ヶ丘の夏を彩る「せいせき朝顔市」。今年も多くの来場者を楽しませたその舞台裏には、地域の風物詩を支え続ける萩原さんをはじめ、市内農家の方々の存在があります。朝顔を眺める際には、ぜひその朝顔を育てた人たちにも注目してみたいはいかがでしょうか。

なお、「せいせき朝顔市」や萩原さんへの取材記事を、多摩市の魅力発信サイト「丘のまち〜東京・多摩市に暮らす〜」に掲載しています。ぜひご覧ください。

ID1005031問秘書広報課☎(338)6812



▲朝顔を販売する萩原さん



市民のひろば

10月5日号の原稿受け付けは8月21日(金)〜28日(金)、10月20日号の原稿受け付けは9月3日(木)〜10日(木)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
太極拳もくれん会日木曜日13:00〜15:00場総合体育館対どなたでも¥入会金(無料)、1回(250円)備考ゆっくりとした動きで全身のバランスを整え、型を通すことで脳トレにもなります。見学歓迎、直接会場へおいでください!問☎(373)6619足高(留守番電話)
陶芸同好会土陶会日毎週土曜日9:00〜

17:00場二幸産業・NSP健幸福祉プラザ陶芸室対陶芸の好きな人¥入会金(2,000円)、月会費(2,500円)備考一緒に陶芸を楽しみませんか。連絡をお待ちしています問☎080(7695)6263大内英良
聖ヶ丘混声合唱団日土曜日10:00〜12:00(月3回)場ひじり館ほか対初心者から経験者まで男女問わず¥入会金(1,000円)、月会費(3,000円)備考丁寧な指導で明るく楽しい先生の指導が受けられます。年齢は問いません。見学大歓迎問☎090(6537)4642奥山
ソフトボールチーム多摩ファイト日練習=土曜日13:00〜16:30、試合=日曜日(月2回)場練習=東寺方小学校、試合=市内中学校対57歳〜65歳の野球経験者¥入会金(無料)、年会費(5,000円)備考スローピッチソフトボール問☎090(5444)5206福永憲明
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☎(339)0325岡崎

催し案内

22周年第243回参加型うたごえランド日8/29(土)14:30〜16:00場永山公民館ベルブホール¥1,000円備考ゲスト=岡田鉄平氏(バイオリン奏者)など問うたごえランド☎080(1105)2970石橋美恵子
例会見学会: ハワイ・タヒチの話とダンス公演日例会=9/2(木)13:30、ダンサーMIEさんの卓話&公演=9/2(木)14:30場関戸公民館第1学習室¥無料備考多摩プロバスの例会見学会問東京多摩プロバスクラブ☎tokyo.tama.probusclub@gmail.com 伊藤
合気道講習会 無料体験稽古日9/5(土)9:20〜10:20場武道館武道場昼¥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市合気道連盟☎090(6517)2049増井(留守番電話)
スポーツウエルネス吹矢後期初心者教室日9/7(月)・21(祝)・28(月)、10/5(月)、各13:00〜15:00場総合体育館第1会議室

¥各100円備考老若男女楽しめる健康スポーツ問多摩市スポーツウエルネス吹矢協会☎090(5329)5987小池
相続・遺言・成年後見・死後の事務無料相談会日9/15(火)13:15〜15:30場消費生活センター講座室(ベルブ)¥無料備考要事前申し込み。各組45分以内の個別相談問NPO法人シニアサポート多摩☎(400)5264
秋乾燥の季節肺を潤し美肌に〜秋の薬膳〜日9/24(木)13:00〜16:00場消費生活センター調理室(ベルブ)¥1,700円備考秋の体に合う食材の話と先生のレシピで調理と試食問日中友好協会多摩支部☎(376)4632後藤チハタ
バドミントン競技シングルス大会日9/27(日)9:30〜17:00場総合体育館第1スポーツホール¥2,000円備考申し込み締め切り9/9(木)。種目=1部/2部/3部。高校生以下1,000円問多摩市バドミントン連盟☎tama.bad.association@gmail.com 井元

「令和8年熊本地震災害義援金」 「2026年ベネズエラ地震救援金」にご協力をお願いします

- 令和8年熊本地震災害義援金
令和8年7月に熊本県熊本地方で発生した令和8年熊本地震によって被災された方々を支援するため、10月21日(水)まで、公共施設の窓口に募金箱を設置します。
- 2026年ベネズエラ地震救援金
令和8年6月に南米ベネズエラ中北部で発生した地震によって被災された方々を支援するため、9月17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・救援金は日本赤十字社に送金します。
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
ID1021012、2026年ベネズエラ地震救援金＝1020434
ID福岡社総務課☎(338)6889

熊本県八代市に 支援物資を送付しました

令和8年7月28日午後4時27分に熊本県熊本地方を襲った地震は、熊本県を中心に九州各地で大変な被害をもたらしています。このたびの地震により、亡くなられた方々に心からご冥福をお祈り申し上げるとともに、被災された皆さまに心からお見舞い申し上げます。
市は、熊本県八代市からの要請を受け、7月30日に支援物資[保存水(500ml)24本×190箱＝4,560本]を送付しました。今後も引き続き被災地への支援を行っていきます。



- ・多摩市長が参加する「活力ある地方を創る首長の会」事務局を通じて支援要請があったもの
- ・搬送事業者＝佐川急便(株)
- ID1021011ID防災安全課☎(338)6802



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
ID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ID場所しごと・くらしサポートステーション(バルブ2階)☎(338)6942
- 居住支援相談窓口
ID月～金曜日午前9時～午後6時、土曜日午前9時～午後5時ID場所居住支援相談窓口(バルブ2階)☎(401)8640
- 休日納税相談(納税課)
ID8月23日(日)午前8時30分～正午・午後1時～5時ID場所市役所2階納税課☎(338)6852
- 高齢者在宅療養支援窓口
ID月～金曜日午前10時～正午・午後1時～4時ID場所高齢者の在宅療養の医療に関する相談窓口ID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)
ID月～金曜日午前9時～午後5時ID場所ハローワーク府中永山ワークプラザ(バルブ4階)☎(375)0951
- 創業・経営相談
ID月・水・木曜日午後1時～5時ID場所経済観光課☎(338)6867
- リモート労働相談
ID毎月第3木曜日午前11時、午後1時30分・3時30分ID場所市役所第二庁舎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)
ID月～金曜日午前9時～午後5時ID場所平和・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)
ID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ID場所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
ID場所TAMA女性センター(ヴィータ7階)☎(355)2110

- ・面接相談
ID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)
ID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
ID第3水曜日午前9時30分～正午ID場所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)
ID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)ID場所消費生活センター消費者相談室(バルブ3階)☎(374)9595
- 外国人のための生活相談室(LIFE COUNSELING FOR FOREIGNERS)
ID(ひにち)第1・3木曜日午後1時30分～4時30分(Date)1st and 3rd Thursdays,PM1:30～4:30ID場所(ところ)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
ID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
ID第4火曜日午後1時30分～3時30分【共通事項】
ID場所権利擁護センター(二幸産業・NSP健康福祉プラザ7階)☎(373)5677
- 総合オンブズマンによる苦情相談
ID月～金曜日ID場所市役所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
ID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
ID場所こども家庭センター「にじたま」☎(355)3833
- ひとり親家庭相談
ID月～金曜日午前9時～午後5時ID場所市役所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)
ID月～金曜日午前10時～正午・午後1時～5時ID場所教育センター☎(372)1010
- 発達・教育初回相談窓口☎(372)1038
ID月～土曜日午前9時～正午・午後1時～5時ID場所諏訪複合教育施設「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ID場所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
ID月～金曜日、第2・4土曜日午前10時～正午、午後1時～5時ID場所教育センター(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
ID月～金曜日午前9時30分～午後4時30分ID場所市役所2階生活福祉課☎(400)0868
- 養育費等に関する弁護士無料相談
ID9月9日(水)午前9時～正午、16日(水)・29日(火)午後2時～5時(相談時間は45分以内)ID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」
ID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ID場所マルシェたま(健康センター4階)☎(311)2300
- ・地域活動支援センター「あんど」
ID月～土曜日(第2土曜日を除く)午前8時30分～午後5時ID場所多摩市社会福

- 祉協議会(二幸産業・NSP健康福祉プラザ3階)☎(356)0307
- 障がい者の就労相談
ID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ID場所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。
- ID場所市役所1階市民相談室☎(338)6806
- 法律相談
ID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
ID9月1日・15日各火曜日午後1時30分～4時30分、8日(火)午前9時30分～正午
- 不動産の相続・贈与等の登記相談
ID9月8日(火)午後1時30分～4時、15日(火)午前9時30分～正午
- 交通事故相談
ID9月3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
ID9月14日(月)午後1時30分～4時、28日(月)午前9時30分～正午
- 不動産取引相談
ID9月28日(月)午後1時30分～3時
- 年金・社会保険・労務相談
ID9月24日(木)午後1時30分～4時
- 人権・身の上相談
ID9月3日・17日各木曜日午前9時30分～正午、10日・24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)
ID毎週金曜日午後1時30分～4時



市民参画

市民委員募集

●第十期多摩市自治推進委員会

〔任期〕令和9年1月～令和10年12月

〔任期〕令和9年1月～令和10年12月
〔対象〕市の他の審議会などの委員になっていない、令和9年1月1日時点で18歳以上の市内在住・在勤・在学者
募集人数 2人 報酬 市の規定による
選考方法 提出書類の内容などを総合的に考慮の上、選考
備考 結果は応募者全員に郵送で通知。提出書類の返却不可。選出委員の氏名などは公表。詳細は、公式ホームページ参照
ID1020456 申 9月24日(木)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、小論文「少子高齢化の進行や働き方・ライフスタイルの多様化等に伴い、地域の担い手が不足していく中で、地域の活動を持続可能なものにするためにどのようなしくみが必要か。また、若い世代を含めた多様な市民が、地域と関わりやすくなるためにはどのようなしくみが必要か」(800字・様式自由)、住所、氏名、生年月日、性別、在勤・在学先の名称(在勤・在学者のみ)、電話番号を記入し、〒206-8666市役所第二庁舎2階協創推進室 ☎(338)6803・

☎(337)7660へ(ファクシミリの場合、送信後に要電話連絡)

傍聴

〔共通事項〕

備考 会場先着順 申 当日直接会場へ

●令和8年度第2回多摩市国民健康保険運営協議会

日 8月27日(木)午後1時30分～3時 場 市役所東庁舎会議室 定 3人 内 国民健康保険事業について ID1019937 問 保険年金課 ☎(338)6824

●令和8年第3回多摩市議会定例会 会期行事予定

9月1日(火)～7日(月)＝本会議(行政報告等・一般質問)、8日(火)・9日(水)＝本会議(補正予算・条例等審議)、10日(木)＝総務常任委員会、11日(金)＝健康福祉常任委員会、14日(月)＝生活環境常任委員会、15日(火)＝子ども教育常任委員会、16日(水)＝多摩市役所新庁舎建設等特別委員会、17日(木)～30日(水)＝予算決算特別委員会(決算審査)、10月1日(木)＝代表者会議、2日(金)＝議会運営委員会、6日(火)＝本会議(最終日) 時間 午前10時 場 議場、委員会室 定 議場＝各35人、委員会室＝各15人 備考 行事予定は変更する場合あり ID1006655 問 議会事務局 ☎(338)6890

●令和8年9月多摩市教育委員会定例会

日 9月14日(月)午後2時 場 教育委員会

会議室(バルブ5階) 定 10人 内 付議案件の報告・決定など ID1012088 問 教育振興課 ☎(338)6872



市政その他のお知らせ

新日本物流スタジアム多摩(一本杉公園野球場)は12月1日(火)以降、夜間照明の稼働を終了します

備考 詳細は、公式ホームページ参照
ID1020300 問 スポーツ振興課 ☎(338)6954

防災行政無線を用いた全国一斉のJアラートの情報伝達訓練を行います

日 8月26日(水)午前11時ごろ〔予備日 9月9日(水)午前11時ごろ〕 内 市内112カ所に設置してある防災行政無線から

一斉に放送 放送内容 [チャイム]+「これはJアラートのテストです」×3回+「こちらは、防災多摩です」+[チャイム]

●放送内容を確認できます(夕焼けチャイムなどの定時放送は除く)

・電話で確認する場合
自動音声応答電話番号 ☎050(5433)9162

・インターネットで確認する場合

放送内容確認専用サイト URL <https://tama-city.site.ktaiwork.jp/> で確認できます。なお、過去の放送内容も掲載されているため、日時をご確認ください。

ID1012896 問 防災安全課

☎(338)6802



第42回(令和8年度)市政世論調査を実施します

市は、市民の皆さんの市政に関する意識や意向を把握し、市政に反映させるために、市政世論調査を実施します。

お手元に調査票が届いた方は、ご協力をお願いします。

調査期間 8月24日(月)～9月6日(日)

対 18歳以上の市内在住者3,000人(無作為抽出) 調査委託機関 (株)総合企画 備考 調査結果はまとめ次第、公式ホームページなどで公開 ID1010281 問 秘書広報課 ☎(338)6806

悩んでも、ひとりで抱えないで。話せる場所があります。

～9月は東京都の自殺対策強化月間です～

消えたいと思うほどつらいときには

苦しいとき、自分から助けを求めるのは簡単なことではありません。うまく話せなくても、「つらい」「苦しい」という気持ちを伝えるだけで構いません。まずは話してみませんか。

チャット相談窓口

●あなたのいばしょ(24時間対応)

24時間365日、誰でも無料・匿名で利用できるチャット相談窓口です。



電話相談窓口

●こころといのちのほっとライン ☎0570(087)478

東京都の自殺相談ダイヤルです。

時間 正午～午前5時30分(年中無休)

誰でも利用できます 相談するか迷ったら、こころの健康状態をチェックしてみよう

●こころの体温計

パソコンやスマートフォンで、あなた自身だけでなく、身近な人のこころの状態もチェックできます(診断ができるものではありません)。こころの病気のサインを見逃さず、結果が気になるときは相談窓口や医療機関へご相談ください。



「生きていくのがつらい」「誰にも話せない」
そんなときは、電話やチャットで相談できる場所があります。一緒に考えてくれる人がいます。

ID1002869 問 健康推進課 ☎(376)9139・☎(371)1235

身近な人に「いつもと違う」様子があったら

昨年、全国では19,188人、市内では22人の方が自殺で亡くなりました。

自殺は、仕事や家庭、健康などさまざまな要因が重なり「追い込まれた末の死」と言われます。

身近な人の変化に気付いたら、まずは声をかけてみてください。その一言が、身近な人を助けられるきっかけになることがあります。

●こんな変化に気付いたら、声をかけてみてください

- ・元気がない
- ・食欲がない
- ・眠れていない



求人・募集

TAMAサスティナブル・アワード

サスティナブルな取り組みや、環境にやさしい取り組みを募集します。

8月20日(木)～11月20日(金)市内を主な活動の場としている市民団体・事業者・学校・地域のグループ・個人など部門一般部門、中学・小学校部門備考多摩市みどりと環境審議会委員(学識経験者)による選考を経て、受賞者を決定。表彰式は、令和9年3月に開催予定。応募方法・条件などの詳細は、公式ホームページ参照ID1021003環境政策課☎(338)6831

健康だより

かかりつけ歯科医を紹介します

かかりつけ歯科医のいない方、訪問(自宅)での歯科医療を希望する方など備考紹介先の医療機関では保険診療ID1002830健康推進課☎(376)9149(平日午前9時～午後5時)・☎(371)1235

これならできる!健康・栄養相談

9月14日(月)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10人(申し込み先着順)健診結果の見方と相談、その他健康に関する相談備考健診結果があれば要持参。治療中の方は主治医に相談の上、要連絡ID1012092申問場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①10月1日(木)～11月30日(月)②10月30日(金)、11月7日(土)対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ID1002803申問8月20日(木)午前8時30分～31日(月)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・☎(371)1235へ

第3回多摩南部地域病院公開講座「がんとの共生～①乳がんのこと②がんになったとき大切なこと～」

9月5日(土)午後1時30分～3時(1時開場)場中央図書館活動室1定50人(申し込み先着順)講師①山崎希恵子氏(多摩南部地域病院外科医長、日本乳癌学会乳腺専門医)②月岡良予氏(多摩南部地域病院看護師、がん化学療法看護認定看護師)共催多摩南部地域病院、多摩市申問8月21日(金)～31日(月)に、インターネット手続きで、多摩南部地域病院公開講座担当https://www.tmhp.jp/tamanan/news/event_news/tamashi-event0905.html☎(338)5111(平日午後1時～4時)へ

第123回多摩センター健康セミナー「関節リウマチを知ろう」

9月18日(金)午後1時30分～2時30分(1時開場)場ココリアホール(ココリア多摩センター7階)定50人(会場先着順)講師知念直史氏(多摩南

部地域病院リウマチ膠原病内科医長)共催多摩センター地区連絡協議会、多摩市医師会、多摩市当日直接会場へ健康セミナー事務局☎(311)2250

受診相談(救急相談、医療機関案内)

- 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
8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。
8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
8/23(日)	からきだ駅前クリニック	唐木田1-1-7 プラザ唐木田104	(376)3800
8/30(日)	山善内科クリニック	一ノ宮4-40-3 聖蹟桜ヶ丘ガーデンハウス1階	(372)5588

- 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

夏真っ盛り!熱中症に注意!

- 熱中症対策のポイント
 - 屋外では帽子や日傘を活用し、直射日光を避けましょう
 - 屋内でも無理をせずエアコンを使用しましょう
 - こまめな水分補給を心掛けましょう
- 119番通報はつながるまで電話を切らないでください
119番は着信順に受け付けています。一度電話を切ると、受け付け順が最後になる場合があります。
多摩消防署警防課防災安全係☎(375)0119

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 9/9(水) 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

公益社団法人 多摩市シルバー人材センター TEL.042-371-3580
※9月入会ご希望の方は、9/2(水)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。

多摩市桜ヶ丘4-40-1

知って得をする マネーセミナー

参加無料

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(土)・6(日) 10:00～12:00 (受付9:30～)

LINK FOREST「研修室B」 (多摩市鶴牧3-5-3)

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(男性)不可 ※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

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

目の不自由な方へ、たま広報を音訳したCD「声のたま広報(デジ版)」を発行しています(一部のパソコンでも再生可)。申し込みは秘書広報課☎(338)6812へ。
この広報紙は再生紙を使用しています。この広報紙は読みやすい書体(ユニバーサルデザインフォント)を使用しています。

HELLO KITTY'S TOWN

ハローキティにあえる街

多摩センター

〒1021021 経済観光課

☎(338)6830

サンリオピューロランド35周年記念イベント

～第1弾 ハローキティと絵本をよもう～

市では、平成15年から、サンリオピューロランドが立地する多摩センターを舞台に、「ハローキティにあえる街 多摩センター」事業を展開しています。翌年には、世界中で愛されているハローキティを多摩センター親善大使に任命し、企業などと連携しながら街の活性化に取り組んできました。

令和7年12月7日にサンリオピューロランドが開館から35周年を迎えました。この記念すべき節目をお祝いするため、多摩センターの街全体で35周年記念イベントを開催します。

📅 9月19日(土)・20日(日) 午前11時・午後1時・3時

📍 中央図書館活動室1

👥 未就学児のお子さんとその保護者

[19日(土)は市内在住者限定]

👤 各15組30人(応募者多数の場合は抽選)

🗨️ サンリオMCとハローキティと一緒に、絵本の読み聞かせや手遊びを楽しむおはなし会

📝 備考 抽選結果は9月8日(火)(予定)に、応募者全員にメールで通知

📧 8月20日(木)～31日(月)に、公式ホームページのインターネット手続きで、経済観光課へ

📄 申し込みはこちら▶

35周年記念イベントは今回だけでなく、第2弾も予定しています。

この期間だけの特別な催しも用意していますので、ぜひご家族やご友人と多摩センターで特別なひとときをお楽しみください！

© 2026 SANRIO CO., LTD. APPROVAL NO. P180723-1

読売ジャイアンツと東京ヴェルディの魅力を体感しよう!!

～みんなで楽しむ野球×サッカースポーツイベント～

9月は子どもから大人まで楽しめるスポーツイベントが盛りだくさん！読売ジャイアンツの歴史に触れられるギャラリーや、読売ジャイアンツ・東京ヴェルディの迫力ある試合のパブリックビューイングを通して、スポーツの魅力を身近に感じてみませんか？

ジャイアンツギャラリーin多摩センター

📅 9月1日(火)～9日(水) 午前10時～午後6時30分(最終日は5時まで) 📍 ココリアホール(ココリア多摩センター) 内 歴代ユニホームの一部展示、読売ジャイアンツの歴史を網羅的に振り返る年表展示、長嶋茂雄氏追悼展示など 📄 ID1021007 当日直接会場へ 📞 多摩センター地区連絡協議会 ☎090(8636)4886、市役所スポーツ振興課 ☎(338)6954

パブリックビューイングin多摩センター「JERAセ・リーグ公式戦 読売ジャイアンツvs中日ドラゴンズ」

ココリア多摩センターの壁面を利用したパブリックビューイングを開催します。

📅 9月9日(水) 午後6時～9時 📍 ココリア多摩センター東側壁面 内 読売ジャイアンツの選手のサイン入りグッズなどが当たる抽選会、多摩市と読売ジャイアンツがコラボしたステッカーの配布 📝 備考 天候などにより中止する場合あり 📄 ID1021007 当日直接会場へ 📞 多摩センター地区連絡協議会 ☎090(8636)4886、市役所スポーツ振興課 ☎(338)6954

東京ヴェルディパブリックビューイング in せいせきカワマチ 2026 (①有料エリア②無料エリア)

暑さがやわらぐ夕方の時間帯から気持ちのいい河原の空間で東京ヴェルディを応援しよう！キッチンカーのグルメも！

📅 9月6日(日) 午後4時～9時(7時試合開始) 📍 せいせきカワマチ 定 ①65人(応募者多数の場合は抽選) ¥①1,000円 内 東京ヴェルディvsセレッソ大阪 共催 (一社) 聖蹟桜ヶ丘エリアマネジメント、多摩市 📝 備考 ②場所により映像が見えにくい場合あり 📄 ID1017447 ①8月28日(金)までに、インターネット手続きで、(一社) 聖蹟桜ヶ丘エリアマネジメント 🔗 <https://seiseki.org/verdy2026/> ②当日直接会場へ 📞 (一社) 聖蹟桜ヶ丘エリアマネジメント ☎ seiseki@keio.co.jp

人口と世帯数

世帯：77,431(39増) 人口：148,589(5増) [男：72,529(15減)、女：76,060(20増)]
人口の内外国人住民：4,257※8月1日現在(住民基本台帳調べ)

多摩市は健康まちづくりに取り組んでいます