

### 一緒に健康づくり、始めませんか？



### ～健康づくり推進員募集中～

詳しくは2面をチェック→

- 2 健康づくり推進員はこんな活動をしています！
- 一緒に健康になりませんか？
- 3 多摩センターわくわくプロジェクト
- 4 シリーズ認知症豆知識

- 5 市政その他のお知らせ、市民のひろば
- 6 市民参画、相談案内
- 7・8 講座・催し物

- 9 健康だより(受診相談)
- 10 移動の不安を抱えない「住み慣れたまちでずっと暮らしたい」をかなえる多摩市を目指します！



# 健康づくり推進員はこんな活動をしています！

## 一緒に健康になりませんか？



ID1008783 開健康推進課 (376)9139

### 初心者向け！予約不要ウォーキング

5～6km程度の市内ウォーキングです。



身近な場所でも  
季節が違えば風景も  
違って楽しい！

### 月例ウォーキング



健康づくり推進員は、皆さんに健康になれるように、ウォーキングやヨガなどのさまざまな活動の企画・運営を行っています。

皆さんも興味のある活動がありましたら、ぜひご参加ください！

### 毎回違うコースを歩きます！ 地区主催ウォーキング

予約制で、市内外の毎回違うコースを歩くウォーキングです。



今まで知らなか  
った場所を歩け  
て面白い！

みんなで歩く  
の楽しい！

### 室内でもさまざまな活動をしています！

ストレッチやヨガ・料理教室などさまざまな企画を実施しています。

料理教室への  
参加がきっかけで  
料理が好きになりました！



元タカラ  
ジェンヌと体操が  
できます！



### 皆さんの参加をお待ちしています！

開催するイベントは、公式ホームページや  
たま広報でお知らせします！

7面の「講座・催し物」の「健康・福祉」を  
ご覧ください！



◀公式ホーム  
ページは  
こちら



緑色のジャンパーが目印の健康づくり推進員  
が、皆さんの健康づくりをサポートします！

## 健康づくり推進員になりませんか？ ～まずは説明会にご参加ください～

健康づくり推進員は、多摩市の委嘱を受け、地域の方々が健康になれるようにウォーキングや健康体操などの講座を企画・運営します。楽しく活動したい方、ご応募お待ちしています！

対市内に住民登録がある、昭和29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だける方

任期令和7年4月1日から1年間(更新あり)  
定29人(居住している地区に所属)内活動地区での健康に関する各種講座の企画・運営。健康づくりに関する研修への参加など(活動は月に5日間程度)備考活動費として謝礼あり

### 説明会のご案内

応募を検討している方に、活動の詳細や応募方法についてご説明します。先輩推進員との交流もあります。

ご都合がつかない方は、個別にご説明をしますので、ご連絡ください。

日 2月3日(月)午後2時～3時30分

場 健康センター会議室2

申 1月22日(水)～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

### 健康づくり推進員から一言！

参加者の健康にも自分  
の健康にもつながる！

健康になって仲間も  
できる！



活動の中で、  
多摩市の事を  
良く知ることができました

ウォーキングのコースづくりなど自分たちで作り上げる達成感や参加者との世代を超えた楽しみもあり、充実した活動です

•• たま広報へのご意見をお寄せください ••

広報紙に関するご意見やご要望などがありましたら、次のフォームからお寄せください。  
ID1012584 開秘書広報課(338)6812



## 子ども・若者 関連情報

### 育児相談

■2月19日(水)午前9時10分~10時30分 対乳幼児定20人(申し込み先着順)  
内身体計測、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)ID1003429申問場1月22日(水)から、公式ホームページのインターネット手続きで、健康推進課(健康センター)☎(376)9177へ



### 離乳食講習会「初めてつくる離乳食コース」

■2月26日(水)午後1時30分~3時 対令和6年9月~10月生まれの初めての子どもがいる方定各20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ID1003426申問場1月22日(水)から、電話または直接、健康推進課(健康センター)☎(376)9177へ

### 多摩市ファミリー・サポート・センター会員募集・説明会・講習会

地域で支え合う子育て支援の組織です。利用したい方・お手伝いしたい方・関心のある方はぜひご参加ください。

#### ●利用会員募集・説明会

■2月8日(土)午後1時30分~3時場子ども家庭支援センター活動室定10人(申し込み先着順)

#### ●提供会員養成講習会(全5回)

■下表の通り対市内または近郊市在住の20歳以上で、育児のお手伝いをしたい方場子ども家庭支援センター活動室、多摩消防署定15人(申し込み先着順)

#### [共通事項]

**保育**各3人(1歳6ヶ月児以上。申し込み先着順)ID1012750申問1月23日(木)から、電話で、多摩市ファミリー・サポート・センター☎(357)5105・URLhttp://famisapo.tama.jp/へ

日程	時間	内容
2/8(土)	9:00~12:00	普通救命救急講習(資料代1,600円)
2/15(土)	10:30~12:30	子どもたちの今と子育て支援の必要性
	14:00~16:00	子どもの健康について
2/22(土)	10:00~12:00	子どもの理解と遊び方
	13:00~15:30	提供会員の活動について

### ふれあいこどもまつり企画

2月に行われる「せいせき桜ヶ丘ラスカルこども映画祭」と、3月に行われる「ふれあいこどもまつり」がコラボします。

■①2月1日(土)②2日(日)、各午後2時15分~2時45分場関戸公民館市民ロビー内①ジンマサフスキーパントマイムマジックショー②フォーリーズといっしょにあそぼう!申当日直接会場へID1013713問関戸公民館☎(374)9711

### 市役所発着の貸切バスで行く八ヶ岳少年自然の家スキー・スノボ一直便 第二弾!!

スキー場とのタイアップで、スキー・セッテレンタルとリフト券が大人だと2日間で7,000円以上もお得に。この機会に、パノラマリゾートで白銀の世界をご体験ください!

■3月1日(土)~2日(日)宿泊先八ヶ岳少年自然の家(男女別の相部屋。家族構成によっては、部屋が別れる場合あり)定40人(応募者多数の場合は市内在住者優先の抽選)¥大人(高校生以上)=10,460円、幼児、小・中学生=7,090円、幼児寝具なし=4,790円[いずれも税込み。市外在住者は料金が異なる。費用は昼食・リフト券・レンタル用具の料金を除いた金額。リフト券・レンタル用具の割り引きあり(要事前申し込み)]備考高校生以下は要保護者同伴。往復とも市役所発着の貸し切りバス利用。応募結果は2月14日(金)ごろ発送予定。最低催行人数あり。キャンセル・旅行条件は八ヶ岳少年自然の家URLhttp://tama-sizen.com、柿木観光バス(株)URLhttp://park18.wakwak.com/~kakinoki/guide-tama.html参照ID1016501申問2月6日(木)までに、電話で、柿木観光バス(株)☎0266(58)4454へ(日曜日・祝日を除く午前9時~午後6時)問柿木観光バス(株)、八ヶ岳少年自然の家☎0266(66)2036(午前8時30分~午後5時30分)

### 大谷戸プレーパークTAMA 自然体験活動指導者養成講座

子どもたちのさまざまな体験活動をサポートする指導者を養成するための講座です。実技と講義を受講した方は、キャンプインストラクターの試験を受けることができます。

■①実技=2月1日(土)または3月8日(土)の午前9時~午後3時②講義・実技=1日間(午前9時~午後3時)。実施日は要相談場①大谷戸公園キャンプ練習場②国士館大学多摩南野キャンパス(南野2-11-1)対18歳以上の方(子ども連れでの参加可)¥2,000円(教科書代)。資格取得希望者は別途15,300円(受験料・登録料など)内野外教育の必要性、自然体験活動、子どもとの関わり方、火起こし、道具作りなど持ち物筆記用

具、飲み物、昼食備考動きやすく汚れても良い服装で。キャンプインストラクターの資格取得希望者は受講終了後に試験ありID1011050申問①の各前日午後4時までに、メールで、氏名・性別・住所・連絡先・件名「指導者養成講座」を、国士館大学ウエルネス・リサーチセンター☎(339)7347(平日午前10時~午後4時)・✉seal79@kokushikan.ac.jpへ

### 大谷戸公園キャンプ体験会

■2月8日(土)午前10時~正午場大谷戸公園キャンプ練習場対小学生と保護者定15組(申し込み先着順)¥1組(小学生と保護者)=1,000円(人数追加の場合1人につき500円増額)内薪割り、火起こし体験主催健幸スポーツパートナーズID1011366申問1月20日(月)午前9時から、電話または直接、総合体育館☎(374)2313へ

こどもダンス・ダンス・ダンス  
~ダンスって楽しい!音楽にあわせて皆で踊ろう♪~

■3月31日(月)午後2時~3時30分場二幸産業・NSP健幸福祉プラザ多目的フロア対おおむね小学1~4年生のダンス未経験者・初心者向けダンス講座定20人(申し込み先着順)¥1,200円内舞台やミュージカル・テーマパークでダンサーや振付師の経験がある講師によるダンス講座講師OZA氏(ダンス講師、振付師)持ち物室内履き、タオル、飲み物(ふた付きの容器)ID1016358申問1月20日(月)午前10時~2月22日(土)午後5時に、電話または直接、二幸産業・NSP健幸福祉プラザ3階事務室☎(356)0303へ(日曜日・祝日・第2土曜日を除く午前8時30分~午後5時)

## 多摩センターわくわくプロジェクト Vol.9

### 多摩中央公園 きらめきの広場と梅の里園路がオープン!

まちづかいから考え方  
これからのまちのこと



多摩中央公園の新たなエリアがオープンします!  
パルテノン多摩大階段を上がった場所にある「きらめきの広場」が1月29日(水)にオープン!今までの景観を活かし、用途によって水を使い分ける広場空間として生まれ変わります。また梅の里の園路もオープンします。今回の部分オープンにより多摩中央公園を通り抜ける新たなルートが出来上がります。

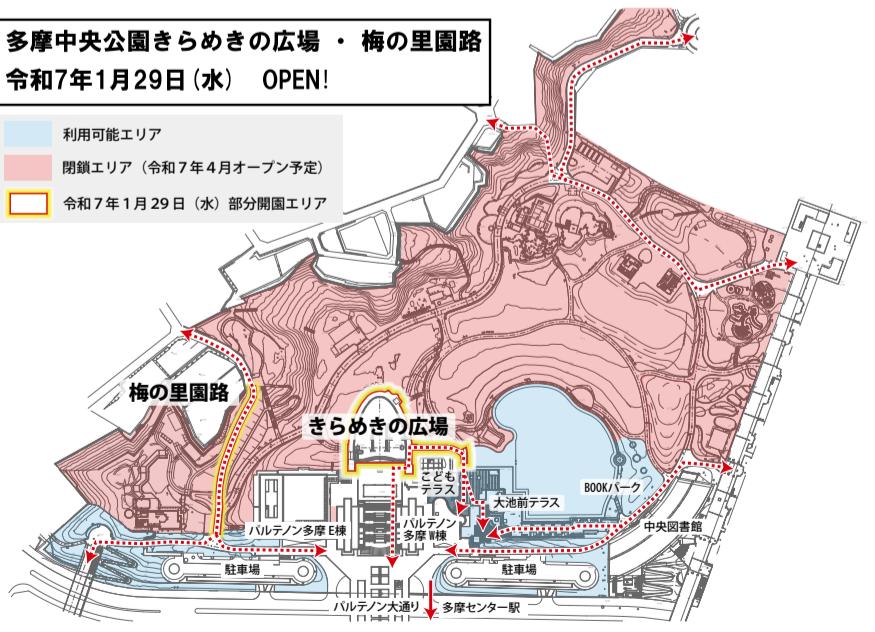
なお、多摩中央公園とグリーンライズセンターは、4月5日(土)に全面リニューアルオープンする予定です。リニューアルオープンセレモニーとパークリャンピングの開催を予定していますので、詳細が決まり次第、たま広報や多摩中央公園ホームページでお知らせします。

ID1011907問TAMAセントラルパークJV☎050(3665)6406、市役所公園緑地課☎(338)6827



### 多摩中央公園きらめきの広場・梅の里園路 令和7年1月29日(水) OPEN!

利用可能エリア  
閉鎖エリア(令和7年4月オープン予定)  
令和7年1月29日(水)部分開園エリア



### 中学生の「税の標語」

市内の公立中学校に通う生徒が東京都八王子都税事務所長賞を受賞しました!作品あの街もこの教科書も元は税ID1001798問納税課☎(338)6852



もの忘れ相談事業をご利用ください～もの忘れチェックをしてみませんか？～

■ 3月31日(月)まで ④今年度検査を受けていない65歳以上の市民(認知症の診断を受けたことのない方) ①1015104 申電話または直接、お住まいの地区の地域包括支援センターまたは市役所1階高齢支援課へ ④高齢支援課 (338)6846



スマートフォン相談会

● 東寺方地区市民ホール第1会議室開催分

■ 2月14日(金)午後2時～4時(30分ごとの計8枠) ④60歳以上の都民 定各枠1人(会場先着順) ①1012056 申当日直接会場へ

● からきだ菖蒲館会議室3開催分

■ 3月11日(火)午後2時～4時(30分ごとの計4枠) ④60歳以上の市内在住者 定各枠2人(申し込み先着順) ①1012056 申2月1日(土)午後2時から、電話または直接、からきだ菖蒲館 (338)6333へ

[共通事項]

内スマートフォンの使い方や操作方法に関する疑問や不安を解消するためのマンツーマンで行う相談会 講師 東京都の委託による専門講師 持ち物 自身がご利用のスマートフォン 主催 東京都 ④東京都スマートフォン普及啓発事業事務局 ①03(6775)9480



精神障害者に旅客鉄道(株)の旅客運賃の割り引きが始まります

割引区分 第一種精神障害者=障害等級が1級に該当する方、第二種精神障害者=障害等級が2級または3級に該当する方 ④備考交付日が令和6年11月30日までの手帳をお持ちの方は、要申し込み ①1016301 申 手帳を持参し、直接、市役所1階障害福祉課 (338)6903・④(371)1200へ



下水道モニター

任期 令和7年4月1日～令和8年3月31日 ④令和7年4月1日現在、都内在住の18歳以上で、ホームページ

の閲覧とメールの送受信ができる方(公務員・モニター経験者を除く) 定1,000人程度(応募者多数の場合は選考) 内アンケートの回答など 備考 アンケートへの回答数に応じ図書カードを贈呈(任期末にまとめて送付) 申 2月28日(金)午後5時までに、インターネット手続きで、東京都下水道局総務部広報サービス課 URL https://www.gesui.metro.tokyo.lg.jp/・④03(5320)6511へ

### 都営住宅入居者(東京都全体)

募集住宅 ①家族向け(ポイント方式)  
②単身者向け(抽選方式) 備考 オンライン申し込み可。詳細は、2月3日(月)～12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案内参照(JKK 東京都営住宅募集センターホームページからダウンロードも可) ①1010286 申 必要事項を記入し、郵送で、① 東京都住宅供給公社都営住宅募集センター[2月18日(火)午後6時必着]② 渋谷郵便局[2月18日(火)必着]へ ④JKK 東京(東京都住宅供給公社)都営住宅募集センター[募集期間中=④0570(010)810、募集期間以外=④03(3498)8894]・URL https://www.t-o-kousya.or.jp/、市役所都市計画課 (338)6817

### たま広報および多摩市公式ホームページ広告掲載業務受託事業者

備考 詳細は、1月20日(月)～31日(金)に公式ホームページに掲載の公募実施要領参照 ①1010961 申 1月31日(金)必着の、郵送または直接持参で、所定の申込書類を、〒206-8666市役所3階秘書広報課 (338)6812へ

### 家庭菜園利用者

対市内在住で、年間を通じて耕作が可能であり、除草・ごみの処理など菜園の管理ができる方 備考 右上表の通り(応募者多数の場合は抽選)  
■ 4月～令和10年2月末(おおむね3年間) ￥(年間) 10m<sup>2</sup>区画 = 7,200円、20m<sup>2</sup>区画 = 14,400円(区画の大きさは菜園ごとに異なる) 備考 駐車場なし(車での来園は厳禁)。水や農機具などは各自で用意。申し込みは1世帯で1区画のみ(1世帯で複数区画を申し込んだ場合はすべての申し込みを無効とします)。2月27日(木)午後5時30分から東庁舎会議室で公開抽選会を実施。抽選結果は3月中旬に申込者全員へ発送予定。落選の場合は順次キャンセル待ちとして登録 ①1016542 申 2月10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往復はがきで、希望菜園名・郵便番号・住所・氏名(フリガナ)・生年月日・電話番号、返信欄

の宛名面に住所・氏名を記入し、〒206-8666経済観光課 (338)6848へ

菜園名	所在地	面積	区画数
乞田	豊ヶ丘1-1-3	10m <sup>2</sup>	30
上和田	和田2117-1~2	20m <sup>2</sup>	36
落川	落川11139-1	20m <sup>2</sup>	65
かじやの台	和田2115-1~3	10m <sup>2</sup>	98
くるまぼり	東寺方1-15-7~8	10m <sup>2</sup>	28
一ノ宮	一ノ宮4-20-16	10m <sup>2</sup>	19

ト ム ハ ウ ス  
TOM HOUSE コミュニティス  
タッフ

募集人員 1日勤務、時間勤務=若干名  
募集条件 市内在住で、パソコン入力ができ、原則として徒歩または自転車で通勤可能な方  
業務内容 受け付け業務、運営協議会の補助業務など  
面接日 3月1日(土)採用日 4月1日(3月中に研修あり) ①1003171 申 1月20日(月)～2月17日(月)午前11時～午後8時に、直接、TOM HOUSE (371)8806へ

### 消防団員募集中!



喇叭隊員も募集しています!  
①1001710 ④防災安  
全課 (338)6802・④(339)7422



### シリーズ認知症



④1002927 ④高齢支援課 (338)6846

認知症は、誰もがなりうる脳の病気です。市は、認知症があってもなくても地域で安心して暮らしていくよう、さまざまな支援をしています。

このシリーズでは、認知症を他人ごとではなく自分ごととして考えていくための豆知識をご紹介します。

### 認知症の人と共に生きる家族

#### ● 認知症の人の家族の“気持ち”

「頭では“脳の病気”だとわかっていても、つい我慢できずに怒ってしまう」「前はできたことができなくなった家族の様子を見て悲しくなる」「介護が思うようにいかない」「この対応で大丈夫かな? といつも不安」といった認知症の方の家族のお話しを聞くことがあります。

このような時は、認知症関連の本を読んだり、講座で学んだり、お住まいの地域包括支援センターに相談したり、主治医に相談したりする他、同じ経験をしてきた人や、今同じ悩みを抱えている人に打ち明けてみることも大切です。

状況も悩みも気持ちも、千差万別です。それを受け止めていく時間や道筋も個人差がありますが、「知ること」「人に話すこと」によって、気持ちが整理されることもあります。

#### ●多くの家族が経験する“気持ち”的ステップ

4つのステップを行きつ戻りつしながら進みます。家族が受容できると、本人も安心して認知症を受容し、向き合っていくことができるようになります。

#### ステップ1：とまどい・驚き・否定

#### ステップ2：混乱・怒り・拒絶

#### ステップ3：わりきり・適応

#### ステップ4：理解・受容

### TAMA 認知症介護者の会“いこいの会”をご存じですか?

毎月、介護者が集い、ざっくばらんに悩みを話したり、聞いたり、学んだり、情報交換をしています。一人で悩まずに、お気軽にお立ち寄りください。

備考 会費制。詳細は要問い合わせ ④080(3526)9979



## 市政その他の お知らせ

### 土壤改良材を配布します

日 3月8日(土)・9日(日)午前9時～正午  
対市内在住者、市内各自治会・団地・マンション管理組合  
配布量土のう袋(6kg)5袋まで備考申し込みは1世帯(1団体)1回のみ。インターネット申し込みの場合は、当日本人確認を実施。申込者本人にのみ配布(代理受領不可)ID1016370申問場2月28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、エコプラザ多摩内資源循環推進課(338)6836へ。または当日直接会場へ

### 国民年金保険料の前納制度をご利用ください

国民年金保険料をまとめて前払い(前納)すると、割り引きされます。なお、口座振替は、クレジットカードや納付書での支払いより割引額が多くなっています。

備考納付書で令和7年4月分から2年前納を希望する場合の納付期限は4月30日(水)。納付書がない場合は、要問い合わせID1001961問府中年金事務所(042)(361)1011

### 公的年金などの源泉徴収票が送付されます

日本年金機構から、令和6年に厚生(国民)年金などを受け取った方に順次送付されます。確定申告などが必要になる場合がありますので、大切に保管してください。

備考障害年金・遺族年金は非課税のため、源泉徴収票の送付なし。再発

行は要問い合わせID1001949問ねんきんダイヤル(0570)(05)1165、府中年金事務所(042)(361)1011

### 教育委員会だより第94号の発行

内令和6年度上半期教育委員会表彰受賞者の紹介などID1005465問教育振興課(338)6872

### 令和7年度学校施設等使用団体登録の更新手続きをしてください

対定期・不定期利用の継続を希望する団体必要書類①多摩市立学校施設等使用団体登録申請書②団体登録用名簿③学校開放施設等使用のための個人情報提供に関する同意書(責任者・副責任者用)備考申請様式は、公式ホームページに掲載。令和7年度の新規申請は4月7日(月)から受け付け(事前に電話で要問い合わせ)ID1016502申問2月1日(土)～28日(金)必着の、郵送で、〒206-0025永山1-5ベルブ永山3階教育振興課(338)6930へ

### 東京都水道局から 災害時の断水に備えましょう！

災害によって断水したときは、災害時給水ステーションで1人3リットルを目安に水を配布します。水を入れる清潔な容器(ポリタンクなど)と、それを運ぶためのカートやリュックなどを用意しておきましょう。

#### ●多摩市の災害時給水ステーション(給水拠点)

桜ヶ丘配水所(桜ヶ丘4-10)、落合配水所(中沢1-12)、愛宕配水所(愛宕2-51)、南野給水所(南野2-16)、聖ヶ丘給水所(聖ヶ丘4-1)、並木公園(和田1551-1)

間東京都水道局お客様センターID0570(091)100(ナビダイヤル)・(042)(548)5110

### 文化財を火災から守り後世に伝えよう！

昭和24年に発生した法隆寺金堂の火災をきっかけに「先人たちが残した文化財を火災から守ろう」と、昭和25年に文化財保護法が制定されました。昭和30年には1月26日を「文化財防火デー」とし、文化財の防火設備点検・消防演習などを実施して文化財を火災から守る運動をしています。

多摩消防署は、文化財を火災から守るために自衛消防訓練の実施および訓練指導を通して、将来に継承すべき貴重な財産である文化財の火災予防を推進していきます。

間多摩消防署予防課防火査察係(375)0119

### マイナンバーカード電子証明書の更新のお知らせが届いたら更新手続きをしてください

マイナンバーカードに搭載されている電子証明書の有効期限が到来する3カ月前に水色の封筒で「電子証

明書の有効期限通知書」が届きます。有効期限が切れると、健康保険証としての利用や証明書コンビニ交付サービス、e-Taxなどが利用できなくなります。

更新手続きは予約不要です。本人がマイナンバーカードをお持ちの上、永山マイナンバーカードセンターまでお越しください。

備考毎月第1・3木曜日は休所ID1001927間永山マイナンバーカードセンター(400)6778

### 選挙管理委員が改選されました

任期満了に伴い、令和6年12月の定例市議会で選挙管理委員4人と補充員4人が選出されました。

また、選挙管理委員会を開催し、委員長と職務代理が決まりました。

職名	氏名
委員長	黒澤菜穂子
職務代理	斎藤学
委員	北條隆久
委員	浅倉義信
補充員	齊藤仁
補充員	片倉満
補充員	益田幸兒
補充員	橋本紀子

任期令和6年12月24日から4年間ID1005388間選挙管理委員会事務局(338)6886・FAX(338)6887

### 廃食油を回収します

回収した廃食油は航空燃料に生まれ変わります！ なお、ラードなどの動物系油、灯油などの鉱物系油、薬品で固めた油は回収できません。

日3月1日(土)・2日(日)午前10時～午後4時場パルテノン多摩対市内在住者内多摩エコ・フェスタで家

庭から出た廃食油を回収(消費期限切れや未使用品も可)備考回収は、ふたのついた容器(プラスチック、ペットボトル、缶、びん)で、容器ごと回収ID1016371申当日直接会場へ間資源循環推進課(338)6836

## 市民のひろば

3月5日号の原稿受け付けは1月21日(火)～28日(火)、3月20日号の原稿受け付けは2月5日(水)～13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

多摩ヨガ日火曜日=10:00、木曜日9:30・11:00場連光寺コミュニティ会館、本村集会所などなでも￥入会金(無料)、1回(500円)備考各クラス1時間程度。本村集会所は駐車場あり。飲み物とフェースタオルお持ちください間

090(6012)7758原田千恵子  
福祉センター陶芸同好会(福陶会)日火・木・土曜日のいずれか9:00～16:00場二幸産業・NSP健幸福祉プラザ陶芸室(60歳以上の市内在住者)￥入会金(2,000円)、月会費(2,500円)備考木・土曜日講師あり、火曜日講師無し、未経験者歓迎間(371)5361高橋節雄

スポーツW吹矢多摩市中支部日毎週水・日曜日9:00～11:30場瓜生・東落合小学校ほかなどなでも￥入会金(無料)、月会費(1,000円)備考腹式呼吸を取り入れたスポーツウエルネス吹矢で健康の維持増進が図れます間(090)(3247)4515秋山雅和

文月会(書道を楽しむ会)日毎週水曜日9:30～11:30場東寺方老人福祉館・地区市民ホール￥入会金(無料)、月会費(1,000円)間(372)3804吉野

聖ヶ丘混声合唱団日主に毎月第2・4土曜日10:00～12:00(月2～3回)場ひじり館ほか初心者～経験者男女問わず

￥入会金(1,000円)、月会費(2,000円)備考年齢不問。見学大歓迎。丁寧な指導で歌う喜びを味わえる合唱団です間(090)(6537)4642奥山

### 催し案内

詩吟無料講習会日本詩吟学院岳智会多摩支部日1/25、2/15・22、3/15・22、各土曜日13:00～15:30場関・一つむぎ館第3会議室ほか￥無料備考気軽にご参加ください間岳智会多摩支部(090)(2440)9316伊集院

多摩市茶道連盟月釜への誘い日2/9・3/9・5/11・7/13各日曜日10:00～15:00場関戸公民館茶室￥各800円備考茶室で出会う、日本文化の豊かで、特別なひととき間多摩市茶道連盟(375)7005小西

多摩男声合唱団創立50周年記念演奏会日2/11(祝)14:00(13:30開場)場パルテノン多摩大ホール￥1,500円備考全席自由。贊助出演たま女声コーラス間多摩

男声合唱団(090)(3500)9386あわづ混合ダブルス大会日2/16(日)9:00～18:15場総合体育館第2スポーツホール￥会員=1,500円、高校生以下=1,000円、その他=2,000円間多摩市バドミントン連盟tama.bad.association@gmail.com

木管アンサンブルおたまじゃくし定期演奏会日2/16(日)13:30～16:00場関戸公民館ヴィータホール￥無料備考木管楽器にピアノを加えた室内楽コンサート。親子室完備間木管アンサンブルおたまじゃくしotamajyakusi2004@gmail.com 金詠子

第43回多摩市硬式テニスシングルス大会日4/13・20各日曜日[予備日5/11(日)]

場多摩東公園テニスコートなど￥2,000円備考詳細は、多摩市硬式庭球連盟ホームページ参照間永山テニスクラブnagayama.tennis.c@gmail.com 鈴木



## 傍聴

### [共通事項]

**備考**会場先着順■当日直接会場へ

### ●第6回多摩市文化芸術振興計画有識者会議

■1月24日(金)午後7時場①消費生活センター講座室(ベルブ)②オンライン定①10人②なし内計画原案などについて他備考オンラインの詳細は、公式ホームページに掲載■1013993  
間文化・生涯学習推進課(338)6882

●第6回多摩市産業振興推進会議  
■2月4日(火)午後6時場市役所東庁舎会議室定5人内多摩市産業振興マスタートップラン原案について■1016391間経済観光課(338)6867

### ●令和6年度第7回多摩市国民健康保険運営協議会

■2月6日(木)午後1時30分~3時場市役所西1・2会議室定3人内国民健康保険事業について■1006444間保険年金課(338)6824

### ●令和6年度第2回多摩市一般介護予防事業評価委員会

■2月7日(金)午後1時30分~3時30分場市役所301会議室定10人内一般介護予防事業の評価と協議■1006370間高齢支援課(338)6924・FAX(371)1200

### ●令和7年2月多摩市教育委員会定例会

■2月10日(月)・25日(火)午後2時場教育委員会会議室(ベルブ5階)定各10人内付議案件の報告・決定など■1005473間教育振興課(338)6872

### ●第12回多摩市都市計画に関する基本的な方針改定特別委員会

■2月13日(木)午後2時場市役所第二庁舎会議室定5人内多摩市都市計画に関する基本的な方針改定■1006086間都市計画課(338)6856

### ●令和6年度第4回多摩市都市計画審議会

■2月19日(水)午後2時場市役所第二庁舎会議室定10人内多摩市都市計画に関する基本的な方針改定など■1006068間都市計画課(338)6856

## パブリックコメント募集

### ●(仮称)多摩市多文化共生推進基本方針(素案)

閲覧場所公式ホームページ、市役所第二庁舎1階行政資料室、2階文化・生涯学習推進課、中央図書館、多摩センター駅出張所、永山・関戸各

公民館備考意見募集期間中、本件に関する「市政への提言」などは、パブリックコメントとして取り扱い、原則として個別回答はしません。記入漏れ、電話・口頭での意見は、パブリックコメントとして取り扱いません。意見は住所・氏名などを除き公開する場合あり■1016494間1月22日(水)~2月12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各閲覧場所に設置の投函箱への投函で、「(仮称)多摩市多文化共生推進基本方針(素案)への意見」・住所・氏名・意見を記入し、〒206-8666文化・生涯学習推進課(338)6882・FAX(371)3711へ(ファクシミリの場合、送信後に要電話連絡)



## 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。■1003237

### 生活困窮者自立相談

■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

■月~金曜日午前9時~午後6時、土曜日午前9時~午後5時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・保険年金課)

■1月26日(日)午前8時30分~正午・午後1時~5時場市役所1階保険年金課■納税課■(338)6852、保険年金課■(338)3313

### 高齢者在宅療養支援窓口

■月~金曜日午前10時~正午・午後1時~4時内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)

■月~金曜日午前9時~午後5時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

■月・水・木曜日午後1時~5時間経済観光課■(338)6867

### リモート労働相談

■毎月第3木曜日午前11時、午後1時30分~3時30分場市役所第二庁舎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)

■月~金曜日午前9時~午後5時場平和・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)

■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時間TAMA女性センター■(355)2110

### 女性を取り巻く悩みなんでも相談

■場TAMA女性センター(ヴィータ7階)■(355)2110

### ●面接相談

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

### ●電話相談■(355)2111(予約不要)

■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

■第3水曜日午前9時30分~正午間場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)

■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)間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)

■(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間場(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

■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

■第4火曜日午後1時30分~3時30分

### [共通事項]

■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

■月~金曜日間場市役所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

■月~土曜日午前9時~午後6時備考

虐待に関する相談にも応じます問場子ども家庭支援センター「たまっこ」■(355)3833

### ひとり親家庭相談※面接は要予約

■月~金曜日午前9時~午後5時間場市役所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)

■月~金曜日午前10時~正午・午後1時~5時間場教育センター■(372)1010

### 発達・教育初回相談窓口■(372)1038

■月~土曜日午前9時~正午・午後1時~5時間場諒訪複合教育施設「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

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

■月~金曜日、第2・4土曜日午前10時~正午、午後1時~5時間場教育センター(諒訪複合教育施設「かけはし」2階)■(372)1010

### 受験生チャレンジ支援貸付事業相談

■月~金曜日午前9時30分~午後4時30分間場市役所2階福祉総務課■(400)0868

## 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」

■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時間場マルシェたま(健康センター4階)■(311)2300

### ・地域活動支援センター「あんど」

■月~土曜日(第2土曜日を除く)午前8時30分~午後5時間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

■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、行政相談は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

■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

■2月4日・18日・25日各火曜日午後1時30分~4時30分、18日(火)午前9時30分~正午

### 不動産の相続・贈与等の登記相談

■2月18日(火)午後1時30分~4時・25日(火)午前9時30分~正午

### 交通事故相談

■2月6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

■2月10日(月)午後1時30分~4時・17日(月)午前9時30分~正午

### 不動産取引相談

■2月17日(月)午後1時30分~3時

### 年金・社会保険・労務相談

■2月27日(木)午後1時30分~4時

### 人権・身の上相談

■2月6日・20日各木曜日午前9時30分~正午、13日・27日各木曜日午後1時30分~4時

### 行政相談

■2月20日(木)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)

■毎週金曜日午後1時30分~4時



講座・催し物		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	2月の自然観察会「冬の雑木林」	日2月4日(火)午前10時～正午 集合当日午前10時～11時に、旧多摩聖蹟記念館へ	内都立桜ヶ丘公園内の豊かな自然を散策共催多摩市植物友の会備雨天・荒天中止、歩きやすい靴と服装で。当日は資料を配布し、各自で散策ID1009625問教育振興課 ☎(338)6883						
	2月の植物写真展示	日毎週月・水曜日、祝日を除く午前10時～午後4時 場旧多摩聖蹟記念館	内「とげのある植物」をテーマに、イヌザンショウ・サイカチ・タラノキ・ニガイチゴなどの写真を展示備2月13日(木)・18日(火)・25日(火)・27日(木)は休館問教育振興課 ☎(338)6883						
	植物特別講演「身近な植物カタバミから眺める生き物のつながりー形態変異・繁殖干渉・共生ー」	日2月15日(土)午前10時～正午 場パルテノン多摩会議室1	定70人(応募者多数の場合は抽選)￥1,000円内カタバミの生態についての講演講師堂園いくみ氏(東京学芸大学教授)備詳細は、パルテノン多摩ホームページ参照 申問主催2月5日(水)午後4時までに、インターネット手続きで、パルテノン多摩URL <a href="https://www.parthenon.or.jp/specialeecture2024/">https://www.parthenon.or.jp/specialeecture2024/</a> ・☎(375)1414へ						
健康・福祉	2月のスポーツ・健康・体力相談	日2月4日(火)午前10時～11時50分、20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)内むくみ解消ストレッチ持ち物室内用靴備当日空いている場合は直接申し込み可ID1011366申電話または直接、総合体育館☎(374)2313へ						
		日2月16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円内免疫力アップ!ヨガで始める健康習慣(スタジオレンジではありません)備当日空いている場合は直接申し込み可ID1011366申電話または直接、アクアブルー多摩☎(338)7667へ						
	健康づくり推進員主催事業	問健康推進課☎(376)9139							
スポーツ	2月の月例ウォーキング	日集合①2月4日(火)=グリナード広場(永山1-4)②18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使用不可。雨天中止申当日午前9時45分～10時に、直接集合場所へID①1011720②1011728						
	健康エクササイズ～姿勢を正そう～	日2月1日(土)午前9時45分～11時30分(9時30分から受け付け) 場永山公民館ベルブルホール	定30人(申し込み先着順)内正しい姿勢を知り、自宅で気軽にできるさまざまなエクササイズを体験講師古田裕子氏(健康運動指導士)持ち物フェースタオル1枚、飲み物備運動できる服装でID1016366申1月22日(水)から、電話で、健康推進課へ						
	楽しいヨガ講習会～ヨガで血流を良くしてリフレッシュ!～	日2月14日(金)午前10時～正午 場貝取こぶし館ホール	定20人(申し込み先着順)内ヨガの講話と実技講師河野郁江氏(多摩市スポーツリーダー)持ち物ヨガマットまたはバスタオル(敷き物)、スポーツタオル(ストレッチで使用)、飲み物備運動できる服装でID1013800申1月22日(水)から、電話で、健康推進課へ						
スポート	楽しく!美しい!ラジオ体操教室	日場①愛宕かえで館=2月17日(月)午前10時～11時30分②貝取こぶし館=2月20日(木)午後2時～3時30分、各30分前から受け付け	対市内在住・在勤・在学者定①25人②20人(いずれも申し込み先着順)内体の効果的な伸ばし方や体操のコツの指導講師山田小太郎氏(国士館大学男子新体操部監督)持ち物室内履き、タオル、飲み物ID1012979申問①1月25日(土)～2月10日(月)②2月3日(月)～20日(木)に、電話または直接、①愛宕かえで館☎(375)2990②貝取こぶし館☎(389)4196へ						
	ネオテニスフレンドカップ	日2月16日(日)午前9時～11時30分 場総合体育館第1スポーツホール	対ネオテニス経験者で、ラリー(打ち合い)ができる方(1チーム2人)定16チーム(申し込み先着順)持ち物室内用運動靴、飲み物主催スポーツ推進委員協議会備申し込み用紙は、総合体育館・市役所第二庁舎2階スポーツ振興課で配布ID1016440申問2月7日(金)までに、ファクシミリまたは直接持参で、申し込み用紙を、ニュースポーツ体験教室会場またはスポーツ振興課☎(338)6954・FAX(371)3711へ						

## ヴィータ 第3回VITAふれあいまつり ～ふれあい、ひろがる。活動の輪。～

日2月9日(日)場関戸公民館、多摩ボランティア・市民活動支援センター(ヴィータ)主催第3回VITAふれあいまつり実行委員会備考一部有料の催しあり。

時間・内容は一部変更する場合あり。詳細は、要問い合わせID1012352申当日直接会場へ問関戸公民館☎(374)9711

場所	時間	内容
関戸公民館	ヴィータホール	10:00～18:00 ダンスマーチンス、伝統芸能、演奏など(会場先着順)
	市民ロビー	9:30～18:00 オープニング(和太鼓演奏)、ダンス、演奏、朗読劇、合唱ほか
	ギャラリー	10:00～16:30 市民団体の活動紹介、活動体験、相談など
スタジオ	10:30～17:00 多摩の歴史を学べる創作カルタ取り、演劇・パフォーマンス体験ワークショップ	
ホワイエ	10:00～16:30 和太鼓体験、ダンス体験、キーボード演奏体験	
第2学習室	10:00～17:00 朗読体験、小中学生向け茶道体験	
第3学習室	10:00～17:30 瞑想体験、産業カウンセラーによる傾聴講座ほか	
多摩ボランティア・市民活動支援センター(ヴィータ7階)	10:00～16:30 昔遊び・輪投げ・ボッチャ体験など	
さくら広場	12:00～12:30 和太鼓演奏(雨天時は中止)	

## 聖蹟桜ヶ丘エリアマネジメント カワマチシンポジウム ～語ろうぜこのマチの力、カワのある 聖蹟桜ヶ丘～

日2月15日(土)午後2時～3時50分場関戸公民館ヴィータホール定200人(市内在住・在勤・在学者優先の申し込み先着順)主催(一社)聖蹟桜ヶ丘エリアマネジメント共催多摩市備考閉会後に交流会あり(費用500円)。詳細は、公式ホームページ参照ID1016509申問公式ホームページのインターネット手続きで、行政管理課☎(338)6948へ



## 講座・催し物

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
	永山公民館サロンライトコンサート	日2月8日(土)午後3時～4時15分(2時45分開場) 場永山公民館ベルブルホール	対小学生以上の方定130人(会場先着順)出演曲目永山ギターサークル(クラシックギター)=花は咲く他、Primavera(ピアノ連弾)=ハンガリー舞曲(ブルームス)他ID1013601申当日直接会場へ問永山公民館☎(337)6661
	はじめての茶の湯(全2回)	日2月15日・22日各土曜日午前10時～正午 場関戸公民館和室・茶室	対高校生以上で全回参加できる、茶道の経験のない方定14人(申し込み先着順)内茶の湯について、お茶席体験講師協力多摩市茶道連盟持ち物足袋または白いソックス、筆記用具ID1014049申問1月22日(水)午前9時から、電話で、関戸公民館☎(374)9711へ
	やわらか音楽講座～ピアノで巡る音楽の旅(旅編)～	日2月15日(土)午後2時～3時45分 場永山公民館第1音楽室	対小学生以上の方定25人(市内在住者優先の申し込み先着順)曲目世界の車窓から(溝口肇)他講師風呂本芭苗氏(ピアニスト、NHKカルチャー特別講座講師)ID1003206申問主催1月22日(水)午前9時から、電話で、永山公民館☎(337)6661へ
文化	めかいづくり講座	日2月22日(土)午前10時～正午 キタカイさんぽ館創作活動室1	対18歳以上の方定10人(申し込み先着順)¥800円内無形民俗文化財に指定されためかいの制作講師多摩めかいの会持ち物持ち帰り用の袋ID1016439申問主催2月1日(土)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
	映画「パッドマン 5億人の女性を救った男」上映会(日本語字幕)	日2月22日(土)午後1時～3時30分(0時30分開場) 場永山公民館ベルブルホール	定140人(申し込み先着順)保育4人[1歳以上の未就学児。2月12日(水)午後5時までの申し込み先着順]企画TAMA女性センター市民運営委員会ID1016397申問1月22日(水)午前9時から、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、TAMA女性センター☎(355)2110・FAX(339)0491へ
	ギリシャ悲劇の最高傑作「オイディップス王」公演(高校生をご招待)	日2月22日(土)・23日(祝) ・24日(月)午後2時 場パルテノン多摩大ホール	対市内在住の高校生定各70人程度(応募者多数の場合は抽選)出演三浦涼介、大空ゆうひ、岡本圭人ほか申問主催1月20日(月)午前10時～2月2日(日)正午に、インターネット手続きで、パルテノン多摩URLhttps://www.parthenon.or.jp/news/202502oedipus_invitation・☎(375)1414へ
	パルテノン多摩ミュージアム企画展関連講演会「正一位と稻荷信仰」	日3月15日(土)午後2時～4時 場パルテノン多摩オープンスタジオ	定60人(応募者多数の場合は抽選)¥500円内正一位と稻荷信仰に関する他地域の事例紹介、企画展で紹介している多摩市百草の恋路稻荷神社に残された木札の背景などの解説講師榎本直樹氏(埼玉大学非常勤講師)備詳細は、パルテノン多摩ホームページ参照申問主催2月21日(金)までに、インターネット手続きで、パルテノン多摩URLhttps://www.parthenon.or.jp/event/202411exhibition/・☎(375)1414へ
暮らし	多摩商工会議所パソコン教室新規講座	場ザ・スクエアビル2階(関戸1-1-5)	内新規講座についてのご案内、AIビジネス活用講座 ChatGPT編、インターネット活用講座インターネットバンキング編¥1回1,200円備詳細は、要問い合わせ問多摩商工会議所パソコン教室☎(400)5896

チャレンジを  
後押しする

# 多摩ラボ

**第5回 やってみた! 人インタビュー**

**番外編～やってみる人インタビュー～**

日常の中で、多摩センターを更に楽しく居心地の良い空間にするための取り組みとして、UR都市機構、新都市センター開発(株)と多摩市の共催で、2月6日(木)～16日(日)に、「まちづかい社会実験～プロジェクトマッピング編～」を実施します。ナイトタイムの賑わい創出のために、若者を始めとして多くの方が街を訪れ、滞在するきっかけづくりとして実施し、将来的に多世代から親しまれるような街を目指して検証を行います。詳細は、たま広報2月5日号でお知らせします。

問 経済観光課☎(338)6830・FAX(337)7659

**UR都市機構**

多摩センターは、ゆったりとした歩行者デッキや緑豊かな多摩中央公園など、たくさんの魅力で溢れています。プロジェクトマッピングを通じて魅力あふれる多摩センターを更に居心地の良いまちにしたいと考えています。また今回の取り組みをきっかけに、賑わいを創出する取り組みが多摩センターに広がることを期待しています。学校帰りや仕事終わりに普段駅前を素通りしてしまう方も、一度立ち止まり、周囲を見渡してみてもらえると嬉しいです。

**新都市センター開発(株)**

ご家族と、お友達と、同僚と楽しむ皆さんの笑顔を想像し計画をしてきました。今回の取り組みを通じて、多摩センターのファンが増えると嬉しく思います。プロジェクトマッピングを楽しんだ後は、周辺の商業施設でお買い物や夕食も楽しんでもらうなど、多摩センター全体に賑わいを広げてもらえるといいなと思います。

UR  
都市  
機構

新  
都  
市  
セン  
タ  
ー  
開  
発  
(株)



## せっしょくえんげ 摂食嚥下機能診療

むせたり、食べたり飲み込んだりすることに困難を感じている方を対象に診療を行っています。

毎月第2木曜日午後2時30分~4時30分<sup>¥</sup>保険診療の自己負担あり内歯科診査など<sup>D</sup>1002786持ち物健康保険証、お薬手帳申問場健康推進課(健康センター)<sup>(376)9111</sup>へ

**第117回多摩センター健康セミナー「寝たきり予防は脈のチェックから/メタボからフレイルへ」**

2月14日(金)午後1時~2時(0時30分開場)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)内①寝たきり予防は脈のチェック

から~心房細動を早期発見するためには~②メタボからフレイルへ一体重をめぐる2つのコワ~い関係~③自宅で行うフレイル予防体操講師①小谷英太郎氏(日本医科大学多摩永山病院副院長循環器内科部長・教授)②藤井仁美氏(多摩センタークリニックみらい院長)③百田昌央氏(河北医療財団多摩事業部理学療法士)主催多摩センター地区連絡協議会、多摩市医師会、多摩市備考当セミナーの様子は、多摩テレビ111chでも放送予定(3月の各日曜日午後4時~5時)<sup>D</sup>1015819申当日直接会場へ問健康セミナー事務局<sup>(311)2250</sup>

### これならできる! 健康・栄養相談

2月14日(金)午前9時10分~9時40分・10時10分~10時40分・11時(相談は各1時間程度)定10人(申し込み先着順)内健診結果の見方と相談。その他健康に関する相談も可持ち物

## 令和7年国勢調査員を募集します



対次のすべてに該当する方①市内または近隣在住の20歳以上②市内の調査業務の遂行に責任をもって対応できる③健康で通常の体力があり、調査業務の遂行に支障がない④調査上知り得た秘密の保護に責任を持てる⑤警察・選舉に直接関係がない⑥暴力団員その他の反社会的勢力に該当しない⑦令和7年9月1日~10月31日主な業務内容調査員説明会への出席、担当地

域の確認・地図作成、調査世帯への訪問・説明、調査票などの配布・回収・整理・提出など報酬国に基づき支給備考応募はがきは、市役所1階案内、多摩センター駅出張所、永山・関戸各公民館、各市立図書館、各コミュニティセンター、健康センター、各老人福祉館、総合体育館、アクアブルー多摩、武道館、市民活動・交流センターに設置<sup>D</sup>1016367申問公式ホームページのインターネット手続きまたは応募はがきの郵送で、企画課<sup>(338)6815</sup>へ



健診結果があれば要持参備考治療中の方は主治医に相談の上、要連絡<sup>D</sup>1012092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)<sup>(376)9139</sup>へ



### 歯周病相談

口のことや歯・歯ぐきのこと、気になることはありませんか?歯周病は、口の中だけの病気ではなく、全身に深く関わっています。健康を維持するために、相談してみませんか?

2月27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<sup>D</sup>1012097申問場電話で、健康推進課(健康センター)<sup>(376)9139</sup>へ



### コミュニティセンターから

貝取こぶし館<sup>D</sup>1003172<sup>(389)4196</sup>

#### ●楽しい薬膳講話 講話と試食会

2月8日(土)午前10時~11時30分場ホール定15人(申し込み先着順)持ち物筆記用具、エプロン、三角巾内薬膳料理で季節の変わり目の不調を乗り切る講師葭谷麻利子氏(国際薬膳師、管理栄養士)申1月21日(火)午前10時30分から、電話または直接、貝取こぶし館へ

### 受診相談(救急相談、医療機関案内)

<sup>D</sup>1002731

#### ・消防庁救急相談センター(24時間)

#7119、<sup>(042)521)2323</sup>

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)<sup>#8000、(03)5285)8898</sup>

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)

<sup>(03)5272)0303</sup>

医療情報ネットへのアクセスはこちら▶

#### ・(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。

#### ・多摩消防署 救急病院案内(24時間)

<sup>(042)375)0119</sup>

#### ●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時持ち物健康保険証、乳幼児医療証など

診療日	医療機関名	所在地	電話番号
1/26(日)	多摩かぜまち内科クリニック	諏訪2-2 ブリリア多摩ニュータウンB-100	(338)6611
2/2(日)	鈴木内科胃腸科	永山5-4-10	(371)2760

#### ●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分対原則、15歳以下問<sup>(375)0909</sup>

#### ●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~午後3時間<sup>(376)8009</sup>

## 有料広告

\*この広報紙に掲載されている有料広告は市の業務と直接関係ありません。内容は広告主にお問い合わせください

### SECOM セコムグループのシニアレジデンス

#### 介護付有料老人ホーム コンフォートロイヤルライフ多摩



四季の移ろいを感じながら自分らしく~これからの安心・快適がここに~

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

### 「昼食付見学会」開催 1月29日(水)~2月11日(火)

●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

\*ゆったりとした館内で醸し出される温かな雰囲気をぜひご体感ください。

東京都介護付有料老人ホーム運営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・介護付特需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・介助) ■居室区分/定員:~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(全額前割り方式・月払い方式)

セコムフォート多摩株式会社

〒194-0202 東京都町田市下小山田町1461  
TEL 042(797)6619 FAX 042(797)6622

ご見学のお申し込み・資料請求は

<sup>D</sup>0120-27-1461

## 1多摩市在住、60歳以上、おしごとをお探しの方へ/ 2つの会場で入会説明会開催

### 桜ヶ丘会場

2/12水

《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10分  
バス「霞ヶ関橋」より徒歩4分

チャンス!(1月~3月入会者限定)  
初年度会費免除

まずは、ホームページまたはお電話にてご予約ください

### 永山会場

2/13木

《時間》9:30~11:30  
《場所》多摩市永山1-5  
永山公民館 4F 視聴覚室  
《定員》限定30名

全日程予約制  
各日とも9:30~11:30



お近くの会場にぜひご参加ください。下記までご予約を!

公益社団法人  
多摩市シルバー人材センター TEL.042-371-3580

※2月入会ご希望の方は、2/5(水)まで

多摩市桜ヶ丘4-40-1

### 1月のごみ減量標準

リサイクル プラごみ紙ごみ

捨てないで

村井 陽斗さん(多摩第三小学校) <sup>D</sup>1013512 國資源循環推進課

(338)6836・<sup>(356)3919</sup>

# 移動の不安を抱えない「住み慣れたまちでずっと暮らしたい」をかなえる多摩市を目指します！

いつまでも元気で健幸に暮らしていくためには、外に出て、地域や他の人とつながることが大切です。

「最近外出がおっくうになってきた」

「特に外に出る用事もないし」

「移動が大変だしなあ」

このようにお考えの、主に高齢者や障がい者が

自宅周辺(徒歩圏内)に外出することをためらう大きな要因として、「足腰の不安」「トイレの不安」「きっかけ不足」があります。

そこで、誰でも気軽に外出できていまでも住み慣れたまちで暮らせるよう、下図のような技術の開発に国と多摩市で協力して取り組んでいます。

その取り組みの一つとして、屋外での移動が難

しくなってきた高齢者や障がい者が外出する機会を増やすことができる未来の実現に向けて、モビリティの実証実験を行うとともに、シンポジウムを開催します。

本事業は、内閣府の「戦略的イノベーション創造プログラム(SIP)」と協力し進めています。



## モビリティ技術の実証実験を行います！

2月中・下旬ごろに、永山地域で自動走行モビリティサービス(歩道を走行可能な遠隔操作型小型車)が実際に運行可能かどうかの実験を実施予定です。

準備のために、2月上旬からモビリティが周辺を走行することがあります。

自動走行モビリティ  
があなたを目的地  
までお連れします▶



◀おすすめ地域  
イベント情報を  
声掛けロボットが提供します

## 「移動の不安を抱えない」 未来の外出はこうなります！

### おすすめ地域イベント情報配信サービス

### 自動走行モビリティサービス

### 排尿支援サービス

#### 1 おすすめ地域イベント情報を声掛けロボットがお知らせ

今日は○○公園でイベントをやってるみたいだよ!  
行ってみよう!



よし!じゃあ行ってみようかな!  
目的地まで連れて行ってくれるモビリティ  
の予約も簡単に頼めて便利だ!

#### 2 モビリティの予約(行き)

#### 3 モビリティに乗って目的地へ

自宅から目的地まで自動走行で  
気軽に続ける!



自動走行で安全に帰れる!

#### 6 モビリティに乗って自宅へ

#### 4 トイレのタイミングをアプリでそっとお知らせ

そろそろトイレのお時間です。



イベント楽しかった!  
帰りも家までモビリティで帰ろう!

#### 5 モビリティの予約(帰り)

## シンポジウム「住み慣れたまちで暮らし続けることを支えるために」を開催します

日 2月22日(土)午後3時～5時 場 パルテノン多摩オーブンスタジオ 定員=80人、オンライン=200人程度(いずれも申し込み先着順)

●基調講演1 内閣府SIP事業「包摂的コミュニティプラットフォームの構築」について

講師 久野譲也氏(筑波大学大学院人間総合科学学術院教授)

●基調講演2 多摩市の健幸まちづくりについて

講師 多摩市職員

●基調講演3 多摩ニュータウン開発とURの取組の今

講師 水野克彦氏(独立行政法人都市再生機構ウェルフェア推進部長)

●活動報告1 自宅周辺への外出支援サービスの開発について

報告者 東大輔氏(久留米工業大学インテリジェントモビリティ研究所所長・教授)

●パネルディスカッション 「住み慣れたまちで暮らし続けることを支えるために」

ファシリテーター 青木由行氏(一般財団法人不動産適正取引推進機構理事長)

パネリスト

- ・阪口伸六氏(株式会社つくばウエルネスリサーチ顧問)
- ・水野克彦氏(独立行政法人都市再生機構ウェルフェア推進部長)
- ・東大輔氏(久留米工業大学インテリジェントモビリティ研究所所長・教授)
- ・井上剛伸氏(国立障害者リハビリテーションセンター 研究所 福祉機器開発室長)

・多摩市職員

主催 久留米工業大学、東京大学、筑波大学、パナソニック プロダクションエンジニアリング(株)、ユカイ工学(株)、DFree(株)、Le DESIGN(株) 共催 多摩市 1月20日(月)～2月14日(金)に、公式ホームページのインターネット手続き・電話またはファクシミリで、「SIPシンポジウム申し込み」・氏名、ファクシミリで送信の場合はファクシミリ番号を、市役所企画課(338)6916・FAX(337)7658へ開実証実験・シンポジウム内容に関して=Le DESIGN info@le-design.jp、市の健幸まちづくり・SIPとの連携について=市役所企画課(338)6916・FAX(337)7658

