

CHANGE!
新しい
認知症観へ

**9月は
認知症を
知る月間**



2 “新しい認知症観”にチェンジ！～できるように環境を作っていくこと～
3 子ども・若者の主張

4 不足額給付金の受け付けが始まります
5 市政その他のお知らせ、コミュニティセンターから
6 講座・催し物

7 健康だより
8 気づいて、声をかけて～大切な人のこころを守ろう～



“新しい認知症観”にチェンジ！

～できるように環境を作っていくこと～



絵を描くと必ず誕生日を書きます



リサイクル中

家事は手が覚えているのよね

献立と材料はメモを見て



道順や足元には不安があるので、手伝ってもらい、車で買物へ出発！



覚えているかどうかよりも、食べたいメニューを考える方が笑顔になりますよね

ここにあった



毎日同じスーパーに行くことで、売り場で迷いにくく、お店の人に配慮いただくこともできます。



誰もが健幸で自分らしく



先生！
教えて

認知症講座あしたの会 ～認知症 その症状にはワケがある～

日 9月 6日(土)午後 1時30分～3時40分 場 関戸公民館ヴィータホール 定員 200人(会場先着順) 内体験談「私から見た認知症」、講演「認知症どうしてそう映る？」 講師 厚東知成氏(稲城台病院精神科専門医) 主催 みらいの会(認知症当事者の会) 共催 いこいの会(認知症家族介護者の会) 申込 当日直接会場へ



認知症の家族介護者講座 ～認知症と介護の疑問にお答えします～

日 9月 26日(金)午前 10時～正午 場 ベルブ永山講座室 対象 認知症の方を介護している家族 定員 30人(申し込み先着順) 講師 入江幸子氏(認知症専門医)、山形美紗子氏(臨床心理士) ほか 共催 認知症疾患医療センター(桜ヶ丘記念病院) 申込 8月 21日(木)午前 9時から、電話で、高齢支援課へ

TEL 1002927 関戸高齢支援課 (338) 6846 • FAX (371) 1200

•• 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。
TEL 1012584 関戸高齢支援課 (338) 6812




**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29日(金) **備考** 出張所・郵送での受け付け不可 **□1003455** **問い合わせ先** 直接持参で、市役所4階子ども・若者政策課 **☎(338)6851** へ

育児相談

日 9月24日(水)午前9時10分～10時30分 **場** 健康センター **対** 乳幼児のいる保護者 **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) **□1003429** **申** 8月22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


里帰り出産などの妊婦健診受診費を助成します

助産所や里帰りなどで都外の医療機関を利用し、妊婦健診受診票が使えない方、出産した日から1年以内の方、流産・死産の場合は申請する分の最後の受診日から1年以内 **備考** 申請書はこども家庭センター「にじたま」で配布の他、公式ホームページに掲載 **□1003407** **申** 直接、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ヶ月児健康診査(内科・産婦健康診査)、1歳6ヶ月児

健康診査(内科・歯科)、3歳児健康診査(内科・歯科) **持ち物** 母子健康手帳(親子健康手帳)、問診票ほか **備考** 対象者には個別通知。転入の方は要連絡 **□1003433** **問** こども家庭センター「にじたま」 **☎(376)9177**

多摩市ファミリー・サポート・センターからのお知らせ

地域で支え合う子育て支援の組織です。利用したい・関心のある方はご参加ください。

●利用会員募集・説明会

日 9月6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)

●提供会員養成講習会(全5回)

日 下表の通り **対** 20歳以上の育児のお手伝いをしたい市内・近郊市在住者 **場** 関戸公民館第3学習室 [9月17日(水)のみ多摩消防署(諏訪1-69)] **定** 15人(申し込み先着順)

日程	時間	内 容
9/17(水)	9:00～12:00	普通救命救急講習(資料代1,700円)
9/19(金)	9:45～11:30	子どもたちの今と子育て支援の必要性
	13:00～15:00	子どもの理解と遊び方
9/25(木)	10:00～12:00	子どもの健康について
	13:00～15:30	提供会員の活動について

[共通事項]

保育 3人(1歳6ヶ月児以上。申し込み先着順。9月17日は保育なし) **□1012750** **申** 8月22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** ・ **URL** famisapo.tama.jp/ へ

全国一斉「こどもの人権相談」強化週間

いじめや虐待など、子どもをめぐるさまざまな人権問題について、電

子ども・若者の主張

Vol. 1

令和7年度
大賞
作品

ランドセル
何でこんなに
重たいの
(おさる・9歳)



□1017017 **問** 子ども・若者政策課 **☎(338)6958**

川柳に込められた子ども・若者の思いや背景

家から学校まで、ずっと登りの道を20分歩いて通っています。途中には長い階段もあって、陸橋も渡ります。教科書を入れたランドセルはとても重たくて毎日大変です。少しでも軽くなる工夫がしたいけど、持ち物が決まっているからできません。助けてください。



その他の

川柳はこちら▶

話・LINEでご相談ください。

日 8月27日(水)～9月2日(火)午前8時30分～午後7時 [8月30日(土)・31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 **□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▶

マンスほか **備考** 音楽、映像、ライブパフォーマンス、ワークショップは土・日曜日に限定する場合あり。詳細は、合同会社MichiLab **URL** https://www.michilab.co.jp/art35_entry/ 参照 **□1012522** **申** 8月20日(水)～9月15日(祝)に、インターネット手続きで、合同会社MichiLabへ **問** 障害福祉課 **☎(338)6847** ・ **FAX** (371)1200



**わくわく
スマホ**

スマートフォン相談会～高齢者向けスマートフォン体験事業～

日 9月12日(金)①午前10時～正午②午後1時～4時 **場** 関戸公民館創作室 **対** スマートフォンの使用について疑問や不安のある60歳以上の都民 **定** 同時に2人まで(1人30分の入れ替え制)

持ち物 自身が使用しているスマートフォン **主催** 東京都 **□1014739** **申** 当日直接会場へ **問** 東京都スマートフォン普及啓発事業事務局 **☎03(6374)7746** (平日午前9時～午後5時)

公民館スマホ教室「音声検索や地図アプリを使って場所の検索などを学ぶ体験編」

日 9月12日(金)午後2時 **場** 永山公民館 視聴覚室 **対** 市内在住・在勤者 **定** 12人(申し込み先着順) **内** 画面操作・音声検索・地図の見方などのスマホ操作の初步 **講師** 松井貴光氏(ドコモショップグリナード永山店) **持ち物** 自身が使用しているスマートフォン **□1011731** **申** 8月22日(金)午前9時から、電話で、永山公民館 **☎(337)6661** へ

**障がい者
関連情報**
多摩市みんなの美術作品展作品募集・体験型ワークショップ企画募集

日 11月30日(日)～12月7日(日) **場** パルテノン多摩市民ギャラリー、多摩中央公園ほか **対** 指定日時に現地で美術作品の展示・搬出が可能な市内で活動する団体・個人(障がいの有無に関わらずどなたでも可) **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

**高齢者に関する総合相談ができます！
～地域包括支援センター出張相談～**

日常生活で気になることや不安なことがありましたら、お気軽にお電話・お立ち寄りください。

備考 担当地区などは下表の通り **□1002951** **問** 高齢支援課 **☎(338)6846** ・ **FAX** (371)1200



担当包括	担当地区	出張相談日時・場所
西部 □(389)8850	東寺方(3丁目除く)・落川・百草・和田(3丁目除く)・桜ヶ丘・関戸6・貝取(地番)	9/4(木)14:00～15:00 桜ヶ丘集会所(桜ヶ丘1-1)
		9/24(水)13:00～14:00 三方の森会館
東部 □(373)7850	連光寺・聖ヶ丘・馬引沢・諏訪	9/17(水)11:30～12:30 ココスモ連光寺
多摩センター □(376)2941	落合・鶴牧・南野2～3・唐木田・中沢・山王下	9/9(火)12:30～13:30 TOM HOUSE 9/16(火)14:00～15:30 からさだ菖蒲館
中部 □(375)0017	永山2～7・貝取2～5・豊ヶ丘2～6・南野1	9/1(月)13:30～14:30 貝取こぶし館
北部 □(357)3711	関戸1～5・一ノ宮	9/22(月)14:00～16:30 カフェシナモン(東寺方1-2-12)
北部愛宕支所 □(319)6411	愛宕・東寺方3・和田3・乞田・永山1・貝取1・豊ヶ丘1	9/20(土)10:00～12:00 コミュニティープレイスあたご(愛宕4-53-1)

8月のごみ減量標語

資源物 分別をして ゴミ減らす

立石 慶樹さん(貝取小学校)

□1016963 **問** 資源循環推進課
☎(338)6836 ・ **FAX** (356)3919



乞田・貝取ふれあい館コミュニティスタッフ

募集人数日中時間勤務=若干名募集
 要件市内在住で、徒歩または自転車で通勤可能な、基本的なパソコン操作のできる方(ワード、エクセルでの入力など)内日常的な管理運営、受付業務面接日9月6日(土)採用日10月1日(水)(9月中に研修あり)備考詳細は、8月19日(火)~31日(日)に、乞田・貝取ふれあい館で配布の募集要項参照。募集要項の郵送は不可ID1003170申間8月19日(火)~31日(日)午前10時~午後8時に、電話または直接、乞田・貝取ふれあい館(339)1700へ

「多摩エコ・フェスタ2026」参加・出展団体

日令和8年2月28日(土)~3月1日(日)
 場パルテノン多摩内環境について取り組んでいる、主に市内で活動する市民団体・事業者、学校・個人内環境に関する取り組みの展示、発表、工作体験など備考参加希望団体は各団体1人ずつ実行委員会に要参加。第1回実行委員会は、9月30日(火)午後6時30分から、グリーンライブセンターで実施ID1002238申間8月20日(水)~9月19日(金)に、公式ホームページのインターネット手続きで、環境政策課(338)6831へ

TAMAサスティナブル・アワード

日8月20日(水)~11月21日(金)内環境に優しい取り組みを実践している市民団体・事業者・学校・地域のグループ・個人など部門地球温暖化対策部門、プラスチック・スマート部門、生物多様性保全部門、グッドライフスタイル部門、大学・高校部門、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8年3月に開催する多摩エコ・フェスタの中で実施予定。応募方法・条件などの詳細は、公式ホームページを参照ID1018209間環境政策課(338)6831

市営住宅入居者

募集住宅家族向け2戸備考詳細は、9月8日(月)~16日(火)に、市役所1階案内・東庁舎2階都市計画課、聖蹟桜ヶ丘・多摩センター駅各出張所、永山公民館で配布の募集要項参照ID1010288申間9月22日(月)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



傍聴

〔共通事項〕

備考会場先着順申当日直接会場へ

●令和7年度第1回多摩市ニュータウン再生推進会議

日8月25日(月)午後1時30分場永山公民館ベルブホール定10人内多摩ニュータウン再生の進捗状況、諏訪・永山地区の尾根幹線北側沿道の土地利用など備考手話通訳ありID1017965間都市計画課(338)6959

●令和7年第3回多摩市議会定例会

会期行事予定9月1日(月)~5日(金)=本会議(行政報告、一般質問など)、8日(月)・9日(火)=本会議(補正予算・条例等審議)、10日(水)=総務常任委員会、11日(木)=健康福祉常任委員会、12日(金)=生活環境常任委員会、16日(火)=子ども教育常任委員会、17日(水)=多摩市役所新庁舎建設等特別委員会、18日(木)~29日(月)=予算決算特別委員会(決算審査)、30日(火)=代表者

会議、10月1日(水)=議会運営委員会、3日(金)=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ID1006655間議会事務局(338)6890

●TAMA女性センター市民運営委員会

日9月10日(木)午後2時~3時30分場TAMA女性センター活動交流室定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間TAMA女性センター(355)2110・(339)0491

●令和7年9月多摩市教育委員会定例会

日9月11日(木)午後2時場教育委員会会議室(ベルブ5階)定10人内付議案件の報告・決定などID1005473間教育振興課(338)6872

読売ジャイアンツの勇姿を多摩市で見よう!

●ジャイアンツギャラリーin多摩センター

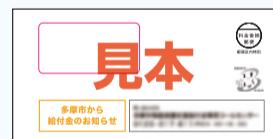
日9月2日(火)~10日(水)午前10時~午後5時場ココリアホール内設立91年を迎えた読売ジャイアンツの歴史を振り返る貴重な写真や優勝ペナントなどの特別展示

●パブリックビューイングin多摩センター「巨人vs広島」

日9月10日(水)午後6時~9時場東側壁面内パブリックビューイング、ジャイアンツ選手のサインボール

などが当たるスタンプラリー備考場所により映像が見えにくい場合あり。天候などにより中止の場合あり。植栽枠内にウッドデッキの座り場を設置。詳細は、市公式ホームページ参照申当日直接会場へ〔共通事項〕

場ココリア多摩センター(落合1-46-1)ID1018187間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



▲支給通知書
▲確認書・申請書
※実際の色と異なる場合あり

不足額給付金の受け付けが始まります

令和6年度に実施した調整給付金の額に不足があった方などに、その差額を給付します。
 原則として、対象となる方には8月下旬~9月上旬に「支給通知書」「確認書」「申請書」のいずれかを送付しますので、届いたらご確認ください。令和6年1月2日~令和7年1月1日に転入した方や対象②の方は、お知らせが届かない場合があります。9月中旬になっても届かない場合には、下記コールセンターへお問い合わせください。

対令和7年1月1日時点で多摩市に住民登録がある、または、多摩市で課税されている方のうち、以下のいずれかに当てはまる方
 ①令和6年分所得税額と定額減税額が確定したのちに、令和6年度に実施した調整給付金として本来給付すべき額を再計算した結果、不足が生じる方
 ②本人・(税制度上の)扶養親族などとして定額減税対象外であり、かつ、令和5・6年度の低所得世帯向け給付金の対象世帯にも該当しなかった方

送付物	申請方法・期限	支給時期(予定)
支給通知書	・振込先口座の変更なし:手続き不要 ・振込先口座の変更あり:支給通知書記載の期日までに要申請	支給通知書送付から約1カ月後
確認書	11月14日(金)	
申請書	・対象①のうち、多摩市に転入した方:10月31日(金)[審査後に市が送付する「確認書」を11月14日(金)までに要提出] ・対象②:11月14日(金)	不備のない書類を市が受け取ってから約1カ月~1カ月半後 ※申請が集中した場合などは、予定より時間がかかる場合あり

ID1016727間多摩市物価高騰支援給付金専用コールセンター(0120(017)811(平日午前9時~午後6時))



詐欺に注意!

市や国(内閣府)などが、給付の手数料などとしてATM(現金自動預払機)の操作をお願いしたり、コンビニエンスストアなどでギフトカードの購入を求めたりすることは絶対にありません。少しでも不審なメール・電話・郵便物だと思ったら、警察(110)や警察相談専用電話(#9110)・多摩市消費生活センター(337)6610)にご連絡ください。



市税の還付金の請求忘れはありますか?

市税の還付金は、過誤納金還付通知書に同封の請求書の返送により振り込みます。市職員から直接、電話やメールで還付のお知らせをすることはありません。間納税課(338)6852、保険年金課(338)6934


**コミュニティ
センターから**

申問は各館へ。申し込みの記載がないものは当日直接会場へ

貢取こぶし館 (1003172) (389) 4196

●福祉なんでも相談

日 9月1日(月)午後1時30分～2時30分 場 調理室

●元気チェック

日 9月11日(木)午後1時30分～3時 場 ホール 内体操、輪投げ

●グラウンドゴルフ講習会

日 9月13日(土)午前9時30分 場 広場 定 40人(会場先着順) 持ち物 運動靴、水筒など 備考 用具の貸し出しあり

●笑顔満載! さわやか健幸体操

日 9月20日(土)午前10時～11時30分 場 ホール 定 30人(申し込み先着順) 申 8月21日(木)午前10時30分から、電話ま

たは直接、貢取こぶし館へ


**市政その他の
お知らせ**
防災週間～防災意識を高めよう～

8月30日(土)～9月5日(金)は防災週間です。大規模災害時は、自らを守る「自助」と地域で助け合う「共助」が極めて重要です。防災訓練のほか、防災用品の使い方紹介などを行っていますので、ご相談ください。

問 多摩消防署警防課防災安全係 (375) 0119

サクラの伐採木を配布します

日 9月8日(月)場 市役所東庁舎会議室 対市内在住・在勤・在学者 定 30人(応募者多数の場合は抽選) 内 街路樹診断で不健全と判定され伐採した乞田

川沿いのサクラの伐採木(直径・高さ30cm程度の丸太)の配布備考配布時間は抽選の上決定。サクラ更新に関するアンケート調査に要回答 申 18056 8月25日(月)午前9時～9月1日(月)午後4時に、公式ホームページのインターネット手続き・電話または直接、道路交通課 (338) 6864へ

蔵書点検などによる図書館休館

休館期間・施設名 右表のとおり備考期間中ブックポストは終日利用可、貸出期限・予約資料の取り置き期限は延長。中央図書館書庫・団体貸出室の資料は、9月24日(水)～30日(火)は提供不可。詳細は、図書館ホームページ、各市立図書館で配布の「やまばと通信」またはポスター参照 申 1003995 問 中央図書館 (373) 7955

休館期間	施設名
9/1(月)～5(金)	閑戸図書館
9/2(火)～4(木)	豊ヶ丘図書館
9/8(月)～10(水)	唐木田図書館
9/8(月)～12(金)	永山図書館
9/9(火)～11(木)	東寺方図書館
9/16(火)～18(木)	聖ヶ丘図書館
9/16(火)～19(金)	中央図書館
9/18(木)	行政資料室

**令和8年度に防犯力メラ
整備補助金活用を希望す
る団体を募集します!**

希望団体は必ず事前にご相談ください。

対自治会・町会・管理組合および商店街などの地域団体 申 1016 925 問 9月30日(火)までに、郵送で、業者から微取した見積書を、〒206-8666防災安全課 (338) 6841へ

▲詳細はこちら


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。 申 1003237

生活困窮者自立相談

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

居住支援相談窓口

日 月～金曜日午前9時～午後6時、土曜日午前9時～午後5時 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)

日 8月24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 問 納税課 (338) 6852、保険年金課 (338) 6934

高齢者在宅療養支援窓口

日 月～金曜日午前10時～正午・午後1時～4時 内 高齢者の在宅療養の医療に関する相談窓口(ベルブ2階) (375) 0951

就職相談(予約不要)

日 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

日 月・水・木曜日午後1時～5時 場 経済観光課 (338) 6867

リモート労働相談

日 每月第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)

日 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)

日 奇数月第3火曜日午後4時～8時、偶数月第3火曜日午後2時～6時 場 AMA女性センター(ヴィータ7階) (355) 2110

女性を取り巻く悩みなんでも相談

問 場 TAMA女性センター(ヴィータ7階) (355) 2110

・面接相談

日 火・金曜日午前9時30分～午後0時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)

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

女性のための法律相談

日 第3水曜日午前9時30分～正午 場 TAMA女性センター(ヴィータ7階) (355) 2110

消費生活相談(予約不要)

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

外国人のための生活相談室

(LIFE COUNSELING FOR FOREIGNERS)

日 (ひにち) 第1・3木曜日午後1時30分～4時30分(Date) 1st and 3rd Thursdays, PM1:30～4:30 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

日 第3木曜日午後1時30分～3時30分

・社会福祉士による成年後見相談会

日 第4火曜日午後1時30分～3時30分

[共通事項]

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

総合オンブズマンによる苦情相談

日 月～金曜日 場 市役所4階オンブズマン事務局 (338) 6809

子どもの相談

子どもと家庭に関する総合相談 (355) 3777(予約不要) ※面接は要予約

日 月～土曜日午前8時30分～午後6時

備考虐待に関する相談にも応じます

問 場 こども家庭センター「にじたま」 (355) 3833

ひとり親家庭相談※面接は要予約

日 月～金曜日午前9時～午後5時 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」

日 (372) 2000(予約不要)

日 月～金曜日午前10時～正午・午後1時～5時 場 教育センター (372) 1010

発達・教育初回相談窓口 (372) 1038

日 月～土曜日午前9時～正午・午後1時～5時 場 講習複合教育施設「かけはし」2階 備考 インターネットやSNSのトラブルに関する相談にも応じます

問 場 障害福祉課発達支援室 (374) 2717、教育センター (372) 1010

就学・転学相談 (372) 2050

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

受験生チャレンジ支援貸付事業相談

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

養育費等に関する弁護士無料相談

日 9月3日(水)・10日(水)・30日(火)午後2時～5時(相談時間は45分) 場 子ども・若者政策課 (338) 6833

障がい者の相談
障がい者の総合相談
・地域活動支援センター「のーま」

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

・地域活動支援センター「あんど」

日 月～土曜日(第2土曜日を除く)午前8時30分～午後5時 場 多摩市社会福祉協議会(二幸産業・NSP健幸福祉プ

ラザ3階) (356) 0307

障がい者の就労相談

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

暮らしの専門相談

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

問 場 市役所1階市民相談室 (338) 6806

法律相談

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

税務相談

日 9月2日・16日各火曜日午後1時30分～4時30分、9月(火)午前9時30分～正午

不動産の相続・贈与等の登記相談

日 9月9日(火)午後1時30分～4時、16日(火)午前9時30分～正午

交通事故相談

日 9月4日(木)午後1時30分～4時

相続・遺言等くらしの書類作成相談

日 9月8日(月)午後1時30分～4時、22日(月)午前9時30分～正午

不動産取引相談

講座・催し物		日時・日程・期間 場場所 対象 定員 費用(記載のないものは無料) 内容 備考 申し込み 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	9月植物写真展「イネ科」	日 每週月・水曜日を除く午前10時～午後4時 場 旧多摩聖蹟記念館	内 カラスムギ、オオエノコロなどイネ科の植物の写真展示	備 9月15日(祝)は開館ID1011254問 教育振興課 ☎ (338)6883														
	【第2回】「やりたい！」ができる公園づくり～みんなで考えよう～①豊ヶ丘エリア②唐木田エリア	日 ①9月6日(土)午前10時～正午②午後2時～4時 場 ①豊ヶ丘地区市民ホール第1会議室②二幸産業・NSP健幸福祉プラザ701研修室	定 各30人(申し込み先着順)	内 第1回ワークショップの意見を基に、公園の活用方法や施設の利用方法の具体的な検討	備 当日空いている場合は直接申し込み可ID1017558②1017559申問 9月2日(火)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													
	ガーデンの植栽デザインと野菜の種まきをしよう！	日 9月15日(祝)午前10時～正午 場 グリーンライブセンター多目的室	定 24人(申し込み先着順)	内 ¥500円	講師 NPO法人GreenWorksID1017347申問 8月22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 URL https://tama-glc.jp/events/c250915/ ・ ☎ (375)8716へ													
	9月の月例ウォーキング	日 集合①9月2日(火)=グリナード広場(永山1-4)②9日(火)=九頭龍公園③16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)	主催 健康づくり推進員	備 動きやすい靴と服装で。試行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ID1011720②1011721③1011728申問 当日午前9時45分～10時に、直接集合場所へ	内 問 健康推進課 ☎ (376)9139										
健康・福祉	9月のスポーツ・健康・体力相談	日 9月3日(水)午前10時～11時50分・18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	持ち物 室内専用靴	備 当日空いている場合は直接申し込み可ID1011366申問 電話または直接、総合体育館 ☎ (374)2313へ												
	がん哲学外来カフェ	日 9月13日(土)午後1時～3時 場 グリーンライブセンター多目的室	¥ 大人310円、シニア150円	内 リンパマッサージ相談会(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。一枠20分ID1011366申問 電話または直接、グリーンライブセンター ☎ (338)7667													
	男の料理～らくうま簡単♪「ワンパン料理&めんつゆ料理」～	日 9月17日(水)午前10時～午後1時15分(9時45分から受け付け) 場 健康センター調理実習室	内 がん患者の方などが語らう安らぎの場	備 がんの治療などは行いませんID1011730申当日直接会場へ	内 問 グリーンライブセンター ☎ (375)8716(火～日曜日)													
	第24回多摩市介護保険市民フォーラム「認知症と介護保険サービスについて知ろう」	日 9月27日(土)午後1時30分～4時30分(1時から受け付け) 場 関戸公民館ヴィータホール	定 150人(申し込み先着順)	内 認知症ケア体験談、住み慣れた多摩市で暮らし続けるための介護保険サービスの使い方	講師 恩藏絢子氏(脳科学者)	備 ほかID1002960申問 8月20日(木)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、介護保険課 ☎ (338)6901へ												
教育	60代からの本と語らうひととき～図書館で広がる、大学生との語らい～	日 9月20日(土)午前10時～正午 場 関戸図書館活動室	対 60歳以上の市内在住者	定 6人(申し込み先着順)	持ち物 利用者カード(持っていない場合は本人確認書類)	協力 大妻女子大学地域連携プロジェクト、大妻女子大学図書館サークルOLIVE、坂戸美和子氏(医師)	備 詳細は、各市立図書館で配布・掲示のチラシまたは図書館・市公式ホームページ参照ID1018203申問 9月15日(祝)午後5時までに、電話で、中央図書館 ☎ (373)7955へ											
	TAMA映画フォーラム特別上映会『システムクラッシャー』	日 8月23日(土)①午前10時30分②午後2時③5時30分(各20分前開場。①②は上映後トークあり) 場 永山公民館ベルブルホール	定 各188人(申し込み先着順)	内 ¥一般	= 前売り各1,000円・当日各1,200円、障がい者と付添者1人・支援会員・中学生以下	= 各800円(一般以外はオンライン販売のみ)	ID1018183申問 インターネット手続きまたは直接、TAMA映画フォーラム実行委員会 URL https://www.tamaeiga.org/ 、永山・関戸各公民館へ	内 問 TAMA映画フォーラム実行委員会 ☎ 080(5450)7204、永山公民館 ☎ (337)6661										
	ボタニカルアート講座(全3回)	日 9月26日、10月24日、11月28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 全回参加可能な方	定 16人(申し込み先着順)	内 ¥6,000円	講師 角田葉子氏(植物画家)	備 持ち物などの詳細は、ホームページ参照ID1018024申問 8月22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 URL https://tama-glc.jp/events/botanicalart25/ ・ ☎ (375)8716へ											
	若者限定！男女平等参画市民ワークショップ「本当に大事？その男らしさ・女らしさ」	日 9月23日(祝)午前10時～正午 場 関戸公民館大会議室	対 10代～30代前半の方	定 30人(応募者多数の場合は抽選)	内 ジェンダー意識に関するグループワーク	共催 TAMA女性センター市民運営委員会	ID1018043申問 9月16日(火)午後5時までに、インターネット手続きまたは電話で、平和・人権課 ☎ (376)8311へ											
スポーツ	9月の障がい者スポーツ体験教室	日 9月2日(火)午後2時～3時 場 京王聖蹟桜ヶ丘SCアウラホール	内 ダンス、スポーツフィッシング	持ち物 運動靴、飲み物	特別協力 京王聖蹟桜ヶ丘SC	備 詳細は、市公式ホームページ参照ID1010691申問 当日直接会場へ	内 問 主催 東京ヴェルディ(株) ☎ 044(946)3042											
	生成AIをビジネス活用したDXセミナー	日 9月9日(火)午後2時～4時 場 ①オンライン②多摩商工会議所(関戸1-1-5ザ・スクエア3階)	対 中小規模事業者	定 50人(申し込み先着順)	内 生成AIの普及とビジネスへの活用、商品サービスの見える化や動画・SNS販促の具体例と手法など	申問 9月1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/ ・ ☎ (375)1211・FAX (376)1188へ												
はたらく	女性と企業のトークカフェin多摩	日 10月10日(金)午後1時～4時(0時40分から受け付け) 場 関戸公民館大会議室	対 就職活動中または働くことに興味がある女性	定 15人(申し込み先着順)	内 保育	8人[満1歳以上の未就学児。10月2日(木)までの申し込み先着順]	講師 女性しごと応援テラス多摩就職支援アドバイザー	主催 東京しごとセンター多摩ID1018120申問 8月25日(月)から、インターネット手続きまたは電話で、女性しごと応援テラス多摩 URL https://www.tokyoshigoto.jp/tama/kyuusyoku/jyosei/ ・ ☎ 042(529)9003へ										



①胃がん(内視鏡)検診②肺がん検診

日・場など右表の通り定①400人②各100人(いずれも応募者多数の場合は抽選)注意事項令和6年度に①を受診した方は、今年度①は受診不可。②は、自立できない方などは受診不

可。胃・肺の治療中の方などは対象外の場合あり備考申し込み結果は9月下旬ごろ郵送予定。はがきは1人1枚で申し込み(①②の両方を申し込む場合も1枚)。詳細は、公式ホームページ参照または要問い合わせ①1002803申間8月20日(水)~9月1日(月)必着の、インターネット手続きまたははがきで、①は住所・氏名(ふりがな)・生年月日・性別・電話番号・生活保護受給中の方は②・高

度難聴の方はその旨とファクシミリ番号を、②は①の項目に加え、希望実施日(表中の実施日から第3希望まで)、50歳以上の方は喫煙指数(1日の喫煙本数×喫煙年数)・アスペ

スト下での作業歴の有無を記入し、
〒206-0011関戸4-19-5健康推進課②(376)9139・③(371)1235へ



検診名	対象 ※令和8年3月 31日時点	実施日	金額	実施場所	内容
① 胃がん検診 (内視鏡)	50歳 以上	10月1日(水)~ 11月30日(日)	2,500円	指定医療機関	問診・内視鏡検査
② 肺がん検診	40歳 以上	10月22日(水)・ 31日(金)、11月 29日(土)	700円	健康センター	質問、胸部X線検査、喀痰細胞診検査(ハイリスク者のみ)

受診相談(救急相談、医療機関案内)

①1002731

- 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。
- 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
8/24(日)	渡辺クリニック	豊ヶ丘5-8-1	(371)3321
8/31(日)	布施川医院	落川1329	(373)5858

●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②(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②(376)8009

市民のひろば

10月5日号の原稿受け付けは8月22日(金)~8月29日(金)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階秘書庁報課、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①1005206。※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
体幹筋トレ健康クラブ日月・土曜日14:30~16:30(各月2回)場所:諒訪老人福祉館2階第2会議室対夏バテ・痛み改善希望者¥入会金(無料)、1回(1,000

円)備考リンパ流しのツボ押しあひとりずつにいたします②(090(8198)6776
橋本幸恵

日本詩吟学院岳智会多摩支部日土曜日13:00~15:00、火曜日18:00~20:00(各月2回)場所:一つむぎ館第3会議室ほか②どなたでも¥入会金(無料)、月会費(1,500円)備考気軽に参加ください。初月会費無料②岳智会多摩支部②090(2440)9316伊集院
聖ヶ丘混声合唱団日土曜日10:00~12:00(月2~3回)場所:ひじり館ほか②初心者から経験者男女問わず¥入会金(1,000円)、月会費(2,000円)備考年齢は問いません。見学大歓迎。丁寧な指導で歌う喜びを味わえる楽しい合唱団です②(090(6537)4642奥山

催し案内

合気道無料体験稽古日8/30(土)14:00~15:00場所:総合体育館第5スポーツホール
¥無料備考5歳からシニアの方まで参加できます。動きやすい服装でお越しください②多摩合気会②090(6517)2049
増井(留守番電話)

スポーツウェルネス吹矢初心者教室日9/1・8・22・29各月曜日13:00~15:00場所:総合体育館第一会議室¥各100円備考ゲーム感覚で楽しみ健康増進に役立つスポーツです②多摩スポーツウェルネス吹矢協会②090(6704)5124松田
参加型うたごえランド&ソロコンサート日9/7(日)15:00~18:00場所:関戸公民館
ヴィータホール¥1,000円備考事前申し込み不要。ゲスト:岡田鉄平氏(バイ

オリニスト)②うたごえランド②(371)7397石橋

ジュニア育成卓球講習会日9/13(土)13:00場所:総合体育館第2スポーツホール¥無料備考対象市内在住・在学の小学生~高校生。ホームページから申し込み。50人(申し込み先着順)②多摩市卓球連盟②so.43.5186yy@gmail.com 小川節子

絵本で!?思春期の子どもへの対応ミニ講座日9/30(火)10:00~11:30場所:パルテノン多摩キッチンラボ¥無料備考絵本を使ってママの悩みの視点を変え、気持ちを楽にしませんか?②NPO法人シーズネットワーク②info@seeds-tama.com 岡本

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
※たま広報・市公式ホームページへの広告掲載希望の方は、株式会社ウィット②072(668)3275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

予約制 入会説明会日程のご案内

9月
9
火

時間 9:30~11:30

場所 多摩市桜ヶ丘4-40-1

アクセス 京王線「聖蹟桜ヶ丘駅」より徒歩15分
バス「霞ヶ関橋」より徒歩4分

まずは
資料請求
から



TEL.042-371-3580



生涯現役 地域で働き 地域に貢献
多摩市シルバー人材センター

〒206-0013 東京都多摩市桜ヶ丘4-40-1

※9月入会ご希望の方は、9/2(火)までにお電話ください。

広告代理店が運営するデザインスクール

知識・経験ゼロから
デザインを学んで
在宅ワークを実現しませんか。

TRY IT, NOW.
Design Life

キテングスクールのオンライン授業なら…

- オンラインで好きな時間にマイペースで学べます
- スキルアップ・副業・転職・独立・趣味に活かせます

KITEN SCHOOL
〒569-0071 高槻市城北町1丁目14-17
tel:072-668-3275 運営/株式会社ウィット

詳しい資料のご請求はこちら



気づいて、声をかけて～大切な人のこころを守ろう～

何となくいつもより元気がないなど、身近な人のこんな気になる変化はありませんか？

精神的に追い込まれている方は、自分でこころの危機的な状況に気づくこともあります。そして、自殺の多くは、さまざまな要因が重なり合って引き起こされる、「追い込まれた末の死」といわれており、誰にでも起こり得ることです。自殺未遂者の方の中には、自分がそんなに危険な心理状態になっていてことに気づいていなかったという方もあります。

市公式ホームページで公開しているメンタルヘルスチェック「こころの体温計」は、年間で約38,000件の利用があります。ストレスチェックをした方の1割程度の方が、落ち込み度が高いと判定されていますが、そうした自分の精神状態に気づくことで、相談窓口を利用する、少し休むなどの対処につなげられます。

家族や職場の仲間、学校や地域の友人など、周囲の人の様子が、いつもと何か違うと感じたら、声をかけてみる。そうしたことで、誰かのこころを軽くできるかもしれません。

■身近な人にこんな「いつもと違う」様子があったら・・・声をかけてみましょう

- ・元気がなくなった
- ・食事量が減った
- ・よく眠れていらない
(普段より疲れた顔)
- ・ため息が目立つ
- ・口数が減った

- どのような声かけをすればいい？
- ・眠れていますか？
 - ・どうしたの？何だか辛そうだけど・・・
 - ・なんか元気ないけど、大丈夫？



悩んでいる人への接し方については、メンタルヘルス・ファーストエイド「り・は・あ・さ・る」が参考になります。詳細は、政府広報オンライン「あなたもゲートキーパーに！大切な人の悩みに気づく、支える」<https://www.gov-online.go.jp/article/201402/entry-7514.html> 参照



▲詳細は[こちら](#)

■誰かのためにできることがあります

●身近なあなたが気づいて、聴いて、つなげられるように 【ゲートキーパー】

身近な人の自殺のサインに気づき、声をかけ、話を聴き、必要に応じて専門機関へつなぐ役割を担う人を指します。特別な資格はありません。どなたでも、その役割を果たすことができます。

【ゲートキーパーの役割って？】

「気づき」家族や仲間の変化に気づいて、声をかける
「傾聴」本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける

「つなぎ」早めに専門家に相談するよう促す

市では、市民の誰もがゲートキーパーとして誰かに手を差し伸べられるよう、市公式YouTubeチャンネルで「市民向けゲートキーパー研修動画[27分程度(字幕付き)]」を配信しています。どなたでも無料でご覧になります。

「悩んでいる人にどう気づき、どうかかわるか」

講師伊藤次郎氏(NPO法人OVA代表理事)https://www.youtube.com/watch?v=q2JZdTkmD&list=PLxnj3e8mBkxbRokIa_xac-oBHgqFc2UN



▲動画は[こちら](#)

●学校でも、気づき合えるように

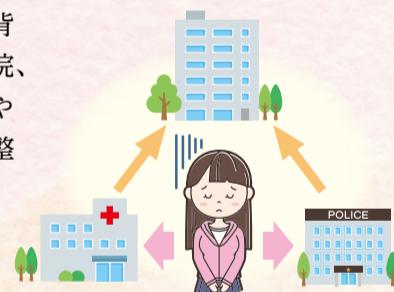
クラス・部活動などの友人がいつもより元気がない時などはありませんか？そんな時は気にかけて、声をかけてみてください。あなたの一言が身近な友人を救う一言になります。

声をかけられないときは、学校の先生に相談してみましょう。教職員向けゲートキーパーマニュアルや自殺対策研修を受けた先生が、いつでも皆さんの相談を聞いてくれます。



●自殺未遂者を支えるために、病院や行政も連携して

自殺未遂者がそこに至った背景・課題を解決できるよう、病院、警察などから、市役所の各部署や保健機関の支援につなぐ体制を整えています。



■気になる方にご紹介ください

●あなたのいばしょチャット相談

24時間365日、年齢や性別を問わず、誰でも無料・匿名で利用できるチャット相談窓口です。

<https://tama-city.ibasho.chatwellness.jp>



●こころの体温計

パソコンやスマートフォンで気軽にメンタルヘルスチェックができます。自分自身だけでなく、大切な家族や身近な人のチェックもできます。

<https://fishbowlindex.jp/tama/demo/index.php>



●しごと・くらしサポートステーション

[03386942](tel:03386942)

ひきこもり、就労のための準備、就職活動、家庭の改善など、さまざまな悩みごとを抱えた方のための無料相談窓口です。

■平日＝午前9時～午後6時、土曜日＝午前9時～午後5時(日曜日、祝日、年末年始を除く)■しごと・くらしサポートステーションへ

■ 1002871 福祉総務課 [03386889](tel:03386889) • [FAX \(0338\) 6881](tel:03386881)

