HAND in HAND in たま

多摩市の生活情報
2026 年 11 月号 Vol.397

●多摩市×富士見町　友好都市提携 40 年！　～記念イベント等を開催します～

長野県富士見町は自然豊かな高原の町。1980 年に多摩市立八ヶ岳少年自然の家が開設され、交流を開始、友好都市提携 40 年を迎えました。 ◇問合せ：文化・生涯学習推進課 ☎042（338）6882 ID:1020475

○友好都市提携 40 周年記念植樹式典

11 月 14 日（土）14：30～15：30 多摩中央公園エディブル＆フラワーガーデンで。小学生以下 20 名対象。申し込みは、11 月 12 日（木）までに市公式ホームページのインターネット手続きで、文化・生涯学習推進課へ

○友好都市 40 周年記念給食

富士見町産の古代米を使用した給食を市内小・中学校で提供。11 月 16 日（月）・20 日（金）。メニューは、野沢菜そぼろ丼（古代米入りご飯）、凍り豆腐の味噌汁、寒天サラダ、牛乳

○両市町の小学生が製作したオーナメント展示

11 月 14 日（土）～2027 年 1 月 11 日（祝）、ココリア多摩センター前工事囲い

★多摩センターイルミネーション点灯式でも富士見町伝統の「木遣り」を披露

◇点灯式：11 月 14 日（土）16：00～17：30、パルテノン大通り十字路センターランドツリー下特設ステージ。

◇問合せ：経済観光課☎042（338）6830　ID:1013499　　＊イルミネーションは 11/14～2027/1/11

●11 月は児童扶養手当の支払月です

令和 8 年 9～10 月分の児童扶養手当を、指定口座に振り込みます（11 月下旬になっても振り込まれていな場合は要連絡）。年金が確定した・転出するなどは届け出が必要。その他変更事項がある場合も要連絡。

＊児童扶養手当の現況届も忘れずに提出してください。市役所 4 階子ども・若者政策課に直接提出。

◇問合せ：子ども・若者政策課☎042（338）6851　ID:1003455

●国民年金保険料納付者に、社会保険料（国民年金保険料）控除証明書が送付されます

控除証明書は、日本年金機構から直接送付。事前に電子送付希望の登録をした方は、電子送付されます。

＊控除証明書は確定申告などの手続きで必要となるため、要保管。

◇送付期間：令和 8 年 1 月 1 日～9 月 30 日に納付した方＝【電子】10 月中旬から順次、【郵送】10 月下旬から順次。令和 8 年 10 月 1 日～12 月 31 日に納付した方＝【電子】2027 年 1 月下旬ごろ【郵送】2 月上旬ごろ。

◇問合せ：ねんきん加入者ダイヤル☎0570（003）004（ナビダイヤル）｛050 から始まる電話の場合☎03（6630）2525｝ID:1001948

●生活にお困りの子育て世帯を応援！～食料などを無料配布します～

◇日時：①12 月 18 日（金）、②19 日（土）、③20 日（日）。各 11：00～13：00　◇場所：①大妻女子大学（唐木田 2-7-1）、②旧豊ヶ丘中学校クラブハウス、③多摩ボランティア・市民活動支援センター

◇対象：市内在住で、生活にお困りの大学生以下の子どもがいる世帯、社会的なつながりが持てない・持つことが難しいなど生きづらさを抱えるおおむね 30 歳代までの方とその同居する世帯

◇主催：多摩地域企業・大学等連絡会（ゆるたまネット）

◇申し込み：11 月 16 日（月）9：00～21 日（土）17：00 に、インターネット手続きで多摩市社会福祉協議会 https://tama-shakyo.jp へ　＊詳細は、ふくしだより 11 月号、多摩市社会福祉協議会公式 HP 参照

◇問合せ：多摩ボランティア・市民活動支援センター☎042（373）6611

●子どもたちの様子で「あれ？」と気になることはないですか？～11 月は児童虐待防止推進月間

「子どもだけで夜遅い時間まで過ごしている」「大人が子どもに暴力をふるう」など、心配なことを見聞きしたときは、こども家庭センター「にじたま」にご相談ください。しつけでも体罰は法律で禁止されています。

＊多摩市こども家庭センター相談専用ダイヤル☎042（355）3777（祝日を除く月～土曜、8：30～18：00）

★推進期間中、ヴィータ・コミューネ時計塔を W リボン色へライトアップします。

W リボン色とは、女性に対する暴力の根絶（紫色）と児童虐待防止（オレンジ色）のこと。DV と児童虐待は密接に関連しているため、市では、連携して取り組んでいます（W リボン）。時計塔のライトアップのほか、市役所本庁舎ロビー、健康センター2階廊下、関戸公民館ロビー、京王聖蹟桜ヶ丘 SC、AB 館連絡ブリッジギャラリーなどで、W リボンの展示もします。

◇問合せ：こども家庭センター「にじたま」☎042（355）3833　ID：1003494

●「ポムポムプリンわんわん日和 at 多摩中央公園」開催決定！

サンリオキャラクター「ポムポムプリン」の 30 周年を記念した、ゲストとわんちゃんが一緒に楽しめるイベント。

◇開催期間：11 月 21 日（土）～23 日（祝）10：00～17：00　◇主催：㈱サンリオエンターテイメント、㈱FLAFFY　◇後援：多摩市　◇協力：TAMA セントラルパーク JV

◇備考：雨天・荒天時は変更・中止の場合あり。一部わんちゃんが利用できない場所あり。また、一部事前抽選・有料もあり。詳細は右の QR コードで　ID:1021489

◇問合せ：サンリオピューロランドゲストセンター☎042（339）1111。休館日を除く 9：30～17：00

休日診療当番医　9:00～17:00

多摩市医師会: http://www.tama-med.or.jp/toban/

11/15（日）布施川医院　☎042-373-5858
落川 1329

11/22(日）永山諏訪内科呼吸器内科　☎042-373-2522
永山 4-2-6-202

11/23(月・祝）多摩永山高田クリニック　☎042-400-5145
貝取 3-6　医療モール永山 3 階

11/29(日）山善内科クリニック　☎042-372-5588
一ノ宮 4-40-3
聖蹟桜ヶ丘ガーデンハウス 1 階

12/6(日）椎の木内科クリニック　☎042-337-5711
落合 6-15-4　第5椎の木ビル

12/13(日）佐々部医院　☎042-375-7313
関戸 4－9－2 コンフォート聖蹟 1･2 階

●急病人に限ります
●健康保険証・乳幼児医療証等を忘れずに
●必ず時間内に
※来院前に電話連絡を
※当番医は、都合により変更の場合あり

こども準夜診療所（健康センター内）＝小児科

こどもの急病にはまずこの診療所を受診ください。
（19:00～21:45）☎042-375-0909

休日歯科応急診療所（健康センター内）＝歯科

（日・祝の 9:00～15:30）☎042-376-8009

注 要事前電話連絡



診療機関の案内（24時間体制で実施）

急患テレホンセンター（多摩消防署内）☎042-375-9999
消防庁救急相談センター　☎＃7119（携帯電話、PHS、プッシュ回線）☎042-521-2323（ダイヤル回線）
東京都医療機関案内サービス〝ひまわり〟☎03-5272-0303

外国語医療情報（東京都保険医療情報センター）

9:00～20:00 ☎03-5285-8181

☆外国人のための生活相談室

第 1・第 3 木曜日（13:30-16:30）TIC 活動室（ヴィータ 7 階）※予約制

☆日本語教室の予定

（受講料：会員＝無料）



多摩市委託事業

クラス	会場	時間	日程	
			11 月	12 月
月曜クラス	パルテノン多摩　4階　会議室3・4	9:45～11:45	2 日・9 日・16 日・30 日	7 日・14 日
	永山公民館　5階　ベルブホール	9:30～11:30	2 日・9 日・16 日・30 日	7 日・14 日・21 日
木曜クラス	TIC 活動室（ヴィータ7F）	10:00～12:00	5 日・12 日・19 日	3 日・10 日・17 日
		19:00～21:00	5 日・12 日・19 日	3 日・10 日・17 日
土曜クラス	TIC 活動室（ヴィータ7F）	14:00～16:00	7 日・14 日・28 日	5 日・12 日・19 日

※特別な理由で直接教室に行くことができない人は、オンラインでの参加もできます。TIC 事務局にご相談ください。

日本語おしゃべりサロン　11 月 21 日（土）、12 月 26 日（土）13：30～15：00 TIC 活動室、予約不要・自由参加、無料

△上記の電話予約及び問合せは ☎ 042-355-2118　TIC 事務局

発行 多摩市役所 くらしと文化部 文化・生涯学習推進課　☎042-338-6882　毎月10日発行

作成・編集 多摩市国際交流センター（ＴＩＣ）

事務局　〒206-0011 多摩市関戸 4-72　ヴィータ・コミューネ 7 階　☎ 042-355-2118　FAX 042-355-2104
E-mail: tic@kdn.biglobe.ne.jp　URL：http//www.tic-tama.jp/
月～土　10:00～17:00　（日、第 1・3 月、祝、年末年始、臨時休館日はお休みです。）

※記事に関するご意見・ご希望がありましたら上記までお寄せください。また、当会報は 4 ヶ国語（日本語・英語・中国語・ハングル）で用意してありますので、ご希望の方は TIC 事務局までご連絡ください。　編集　浮田　千枝子