

ベルブホール【5階】

上映 映画『フード・インク ポスト・コロナ』上映会
OKシードプロジェクト事務局長 印鑑智哉さん推薦！

グローバル巨大食品企業の製品が店頭に並ぶまでの、
CMでは分らない、農場・工場での苛酷労働、家畜虐待、
手軽に栄養が摂れるのが“売り”の“超加工食品”の健康影響。
消費者は何をすればいいかのヒントも！♪

日時：12/5 1回目 10:30～12:30 2回目 14:00～16:00

※各回 30分前より開場

対象：どなたでも／定員：各回 150名(当日会場先着順)

参加費：300円

[主催：農山漁村と手をつなぐ会]



上映 映画『ウナイ 透明な闇 PFAS汚染に立ち向かう』上映会 (ドキュメンタリー)

いま各地で、命の水が「PFAS」という有機フッ素化合物の汚染にさらされていることを知っていますか？
多摩地域でも大きな問題となっています。ぜひ映画で現状を知ってください。

日時：12/6 1回目 10:30～12:30 2回目 13:30～15:30 ※各回 30分前より開場

対象：どなたでも／定員：150名(各回)

参加費：1,000円 中学生以下無料

[主催：みず多摩]

視聴覚室【4階】

上映 映画『波打ち際に足跡を残す※1』・

ビデオ『311子ども甲状腺がん裁判支援集会』上映会

被ばくが原因だと、東電を提訴した甲状腺がん裁判の最年少の原告であるこはくさん、
福島原発事故から15年、口にできなかった痛みをいま、カメラが映し出す。
映画と併せて裁判支援集会の様子のビデオを上映。 ※1)35分・2026年制作

日時：12/5 14:00～16:00 ※13:30分より開場

対象：どなたでも／定員：40名

参加費：1,000円

[主催：放射線量測定室・多摩]



上映 映像上映『スマホの真実～紛争鉱物と環境破壊のつながり～』・
『ウェイク・アップ・コール～未来からの電話～』上映会

「スマホの真実(35分)」

スマホなどに必要とされるレアメタルの採掘現場での、鉱物・金属調達の真実に光を当てる。

「ウェイク・アップ・コール(6分)」

私たちの消費行動がいったいどんな未来を引き起こすのか？

※上映後交流会あり

日時：12/6 14:00～16:00 ※13:30分より開場

対象：どなたでも／定員：40名

参加費：300円

[主催：いのちと環境を考える多摩の会]



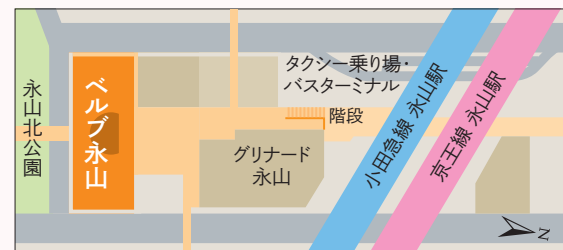
永山図書館前【3階】

シニアリサイクル 永山図書館 リサイクル本市

図書館のリサイクル本の配布を行います！

掘り出し物が見つかるかも？

日時：12/5・6 11:00～16:00



多摩市消費生活フォーラム 2026

くらしアップデートフェア
in 多摩

12/5(土)
12/6(日)
10:00～16:00

会場：ベルブ永山
永山駅徒歩3分



くらしかた

ECO

食

学び

あそび

「食べる」・「使う」・「買う」など、私たちの日々の行動は、社会や環境に密接に関わっています。
「身近なことから社会にできること」をいっしょに楽しく学び、未来へつながるくらし方へ、
今日から「アップデート」できることを見つけてみませんか？

タイムスケジュール表(講座・イベント)

	10:00	10:30	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	13:30	14:00	14:30	15:00	15:30	16:00	
12 ／ 5 (土)			体験 足踏み織機でつくる! 『裂き織』ティーマットづくり体験 会場:講座室 11:00～15:30											
			体験 いろいろな感覚を使って 「さえずりの森」を探検しよう! 集合場所:講座室/会場:さえずりの森 10:00～12:00				体験 見て・触れて・学ぶ計量体験コーナー 会場:講座室 12:00～16:00							
			映像上映 映画『フード・インク ポスト・コロナ』 会場:ベルブホール ①10:30～12:30 ②14:00～16:00											
			体験 ダンボちゃんで 生ごみリサイクル! 会場:はらっぱ 10:00～12:00								映像上映 映画『波打ち際に足跡を残す』／ ビデオ『311子ども甲状腺がん裁判支援集会』 会場:視聴覚室 14:00～16:00			
						講座 「すごいぞ、多摩市の小中学生☆」 会場:集会室 13:30～15:30								
12 ／ 6 (日)					体験 ゲームで考えるSDGs 会場:講座室 12:00～16:00									
			映像上映 映画『ウナイ 透明な闇 PFAS汚染に立ち向かう』 会場:ベルブホール ①10:30～12:30 ②13:30～15:30											
			講座 後悔しない有料老人ホーム選び 会場:集会室 10:00～12:00				講座 知らなかった! 「栄養成分表示」の活用スキル 会場:集会室 12:30～14:00			映像上映 「スマホの真実」／ 「ウェイク・アップ・コール」 会場:視聴覚室 14:00～16:00				
両日 開催 10:00 ～ 16:00	展示 参加団体による ポスター展示発表 会場:ギャラリー(3階)				展示 大栗川の豊かさも ごみ問題も この動画でわかります! 会場:ギャラリー(3階)				体験 \小1と作る/ 簡単! 環境に優しい 麻たわしワークショップ 会場:講座室(3階)		体験 未来へつなぐ! 「みんなのSDGs」 フラッグプロジェクト 会場:資料室(3階)		シェアリング リサイクル本 配布会 会場:永山図書館入口(3階)	

主催：消費生活フォーラム2026実行委員会

参加団体：多摩市消費者団体等連絡会／ひと花の会／農山漁村と手をつなぐ会／生活クラブまち多摩／いのちと環境を考える多摩の会／多摩市水辺の楽校／放射線量測定室・多摩／多摩友の会桜が丘方面／自然派くらぶ／永山駅前雑木林保全育成の会／ダンボくらぶ／(一社)多摩循環型エネルギー協会／みず多摩／よみがえれ、大栗川を楽しむ会／多摩大学附属聖ヶ丘高等学校一公民館ゼミ／東京都計量検定所／多摩市社会福祉協議会／恵泉女学園大学／ピオ・レヒカ／NPO 法人あしたや共働企画／多摩市(環境政策課／資源循環推進課／永山図書館／消費生活センター)

問合せ：多摩市消費生活センター内事務局 電話042-337-6610



くらしアップデートフェア in 多摩



ギャラリー【3階】

展示 参加団体によるポスター展示発表

日時：12/5・6 10:00～16:00
参加費：無料

上映 大栗川の豊かさもごみ問題もこの動画でわかります！

①【多摩市50周年物語】「相田幸一物語」(2分)
②当会清掃活動・オリジナルスライド(7分)
③【多摩市マイクロプラスチック啓発動画】～身近な水辺の小さな大問題～(8分)
日時：12/5・6 10:00～16:00
対象：どなたでも
参加費：無料
[主催：よみがえれ、大栗川を楽しむ会]



多摩市在住の管理栄養士・料理家、小嶋絵美さんによる「捨ないレシピ」の展示や、レシピの配布も！

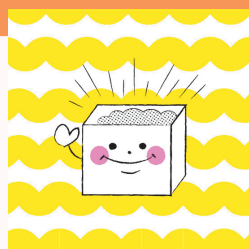


川の中に入って清掃します！

はらっぱ【3階】

体験 ダンボちゃんで生ごみリサイクル♪

ごみの焼却を減らしてCO₂を減らす「ダンボちゃん」☆
ペランダで手軽にできます!! ミニ実演や、ご相談等実施予定。お気軽にお立ち寄りください
日時：12/5 10:00～12:00
対象：どなたでも／申込方法詳細：時間内はご自由に参加・退可／参加費：無料
[主催：ダンボくらぶ]



集会室【4階】

講座 国連広報センターも絶賛! 「すごいぞ、多摩市の小中学生☆」

学校で自然エネルギー、断熱、省エネetc. いま、子どもたちの取り組みが注目を集めています。大人の私たちも子どもたちから学びましょう! 学校関係者、教育委員会、専門家からお話いただきます。
日時：12/5 13:30～15:30
対象：どなたでも／定員：45名／参加費：無料
[主催：(社)多摩循環型エネルギー協会]



わたしも、気温上昇を止めたい89%の一人です。
多摩市の子どもたち

いますぐ動こう、気温上昇を止めるために。

講座 後悔しない有料老人ホーム選び～今知っておきたい現状と課題～

これからの生活を考えて、施設を探し始めたけれども、何を基準に選べばいいのかお困りではありませんか? 後悔しない老後を送るために、施設の種類や費用、注意すべきポイントをお話いたします。
日時：12/6 10:00～12:00
対象：どなたでも／定員：50名／申込方法詳細：不要。当日直接会場へお越しください。
参加費：無料
[主催：多摩市社会福祉協議会 権利擁護センター／多摩市消費生活センター]



講師：公益社団法人全国有料老人ホーム協会 事業部 課長 古川祥子

講座 知らなかった! 「栄養成分表示」の活用スキル ～安心・納得の食品選び～

コンビニやスーパーで買い物をする際、「栄養成分表示」に注目していますか? 栄養成分表示は、健康的な食生活を送るためのヒントが詰まった「情報の宝庫」。活用術を学び、自分や家族の健康づくりに役立てよう!
日時：12/6 12:30～14:00
対象：どなたでも／定員：45名
申込方法詳細：申し込み先着順。12/4(金)までに申し込みフォームからお手続きください。
参加費：無料
[主催：東京都南多摩保健所／多摩市消費生活センター]



栄養成分表示	
1袋(100g)あたり	
エネルギー	286 kcal
たんぱく質	6.2 g
脂質	10.4 g
炭水化物	41.8 g
食塩相当量	0.6 g

講座室【3階】

体験 足踏み織機でつくる! 『裂き織』ティーマットづくり体験

布を無駄なく活用する伝統技法「裂き織」を体験しませんか。絹や木綿の裂き布を使って、自分だけの「ティーマット」を織る楽しさを味わいましょう。材料はご用意します。
日時：12/5 11:00～15:30 ①11:00～12:00 ②13:00～14:00 ③14:30～15:30
対象：どなたでも／定員：各回1名
申込方法詳細：申し込み先 あしたやみどり(042-372-3690)
受付期間：11/30(月)～12/4(金)まで／参加費：1000円
[主催：NPO 法人あしたや共働企画]



体験 小1と作る! 簡単! 環境に優しい麻たわしワークショップ

マイクロプラスチックが出ない、天然素材の麻ひもを使った麻たわし作りです。小学1年生が作り方を教えます。
日時：12/5・6 10:00～15:40 ①10:00～②11:00～③13:00～④14:00～⑤15:00～
※各回40分程度
対象：どなたでも／定員：各回3名
申込方法詳細：事前申込先着順 ※枠に空きがあれば当日参加可
参加費：大人200円 子ども100円
[主催：ビオ・レヒカ]



体験 ゲームで考えるSDGs

地元の高校生が今、起きている地球問題について真剣に考えました。それらをより親しみやすく、ゲームと融合して行います。
日時：12/6 12:00～16:00 ※諸事情により、日程・時間が変更の可能性があります。
対象：どなたでも／参加費：無料
[主催：多摩大学附属聖ヶ丘高等学校 公民館ゼミ]



体験 見て・触れて・学ぶ 計量体験コーナー

「豆はかりゲーム」や「計量クイズ」に挑戦し、子どもから大人まで楽しく計量を学べます。
日時：12/5 12:00～16:00
対象：どなたでも／参加費：無料
[主催：東京都計量検定所]



体験 未来へつなぐ! 「みんなのSDGs」フラッグプロジェクト

あなたが身近で実践しているSDGsの取り組みをメッセージにして、みんなで未来への旗をつくりましょう。
日時：12/5・6 10:00～16:00
対象：どなたでも／参加費：無料
[主催：消費生活フォーラム 2026 実行委員会]



さえずりの森 集合場所：講座室【3階】

体験 いろいろな感覚を使って「さえずりの森」を探検しよう!

お子さんから大人まで、いっしょに森に入りましょう! ベルブを出発して5分足らずで「さえずりの森」に到着。そこは駅前とは思えないワンダーランドです!!
日時：12/5 10:00～12:00 少雨決行
対象：どなたでも／定員：20名(申込み先着順)
申込方法詳細：11/27(金)までに右記のQRコード、またはお電話(090-9671-7773)にてお申込みください。
参加費：大人200円 小中学生100円 幼児無料(保険代込み)
[主催：永山駅前雑木林保全育成の会 協力：まちだネイチャーゲームの会]

