

あなたも着てみない？ #たまコレ



©tenbo ©Peter and Joseph

12月9日(土)・10日(日)
午前10時～午後5時
パルテノン多摩
オープンスタジオ

- 2 多摩市人権週間行事～すべての人が笑顔になれる服～
- 3 12月3日～9日は障害者週間です、たまし健幸フェスタ2023
- 4 子ども・若者関連情報
- 5 いきいきシニア、わくわくスマホ

- 6 市政その他、市内で火災が発生しています
- 7 市政その他、総合オンブズマン制度のご案内
- 8・9 THE ROAD RACE TOKYO 2023 開催！
- 10 多摩市自治功労表彰・市民表彰 受賞者
- 11 求人・募集、税

- 12 消費生活フォーラム&エコ・フェスタ2023
- 13・14 講座・催し物
- 15 健康だより(受診相談など)
- 16 冬の省エネ、多摩市都市計画マスタープラン改定

市長コラム 多摩の風 第118回

さて、12月10日は「世界人権宣言」の日です。二度にわたる世界大戦の反省から、この宣言は生まれました。

テロや軍事的制圧は、憎悪の連鎖しか生みません。戦争は最大の人権侵害です。「世界人権宣言」の言葉を噛み締め、為政者は人々の命と尊厳を守り、未来を担う子どもたちを守ってほしい。即時停戦を心から願います。

(多摩市長 阿部裕行)

その後を継いだのが、現在のネタニヤフ首相です。三度、首相に就任し、パレスチナ人が住むパレスチナ自治区ヨルダン川西岸への入植地拡大を進めるなど国際法を無視したタカ派政策を強化し、追い込まれたハマスが残酷なテロ行為に及んだとも言えます。とはいえ、武力による激しい暴力は許されません。

当時、ラビン首相はパレスチナへの強硬姿勢をとるタカ派でしたが、ハト派への劇的な変身に私も驚愕したことを覚えています。

戦争は最大の人権侵害です。いつの時代でも和平交渉は命がけです。特に中東のアラブ諸国とイスラエルとは数千年にも及ぶ激しく厳しい戦い、そして和平への模索が続けてきました。ちょうど30年前、イスラエルのラビン首相とパレスチナのPLOアラファト議長はパレスチナ暫定自治協定を締結し、オスロ合意が成立。1994年にノーベル平和賞を受賞するという歴史的快挙を成し遂げました。しかし、ラビン首相は1995年、このオスロ合意を面白く思わない過激なユダヤの青年により暗殺されます。和平プロセスは暗礁に乗り上げ、現代に。

すべての人が 笑顔になれる服

ーファッションを通して、誰もが自分らしくいられる社会をー

ファッションは、私たちの自己表現の一つです。しかし、障害や性別などによって、自分らしくファッションを楽しむ機会が制限されてしまう人もいます。ファッションデザイナーの鶴田能史さんは、「ファッション性」と「機能性」の両方がある服が少なく、障がい者ファッションの分野が全く注目されていないことに気付き、障害の有無や年齢・国籍・性別を問わず、みんなが分け隔てなくおしゃれを楽しめるブランド「tenbo」を立ち上げました。今年の人権週間行事は、「tenbo」の衣装展示を中心に、シンポジウムやパネル展示を行います。「障害の有無に関わらず、すべての人が互いに認め合い、自分らしく生きられるまち」について、一緒に楽しく考えてみませんか？

tenboの服を着た
写真を#たまコレで
Instagramに
投稿しよう！

【共通事項】

日12月9日(土)・10日(日)午前10時～午後5時
場パルテノン多摩オープンスタジオ

ID1012675 イベント全般について＝平和・人権課 ☎(376)8311、シンポジウムについて＝健幸まちづくり推進室 ☎(338)6916、障がい者施策について＝障害福祉課 ☎(338)6847



あなたも「tenbo」の 衣装を見て、さわって、 着てみよう！

ー人権課題へのメッセージをファッションで表現ー

「tenbo」の服は、磁石のボタンを使い、どれも羽織るだけで、ワンタッチで着ることができます。障がいのある方や車いすの方にも着やすく、誰でも簡単におしゃれなスタイルが決まります。会場では、点字をデザインとして取り入れた服や、千羽鶴を使った平和を願う服など約10着の衣装を試着することができます！

衣装に込められた社会へのメッセージもぜひ感じ取ってください。



義足を美しく見せる服

千羽鶴でできたスカート

点字が読めるスーツ

市の人権関連 パネル展示

障がい者や子ども、LGBTQ+など、さまざまな人権課題に対する各課の取り組みを紹介します。市制施行50周年記念ハンドスタンプアートも再登場！

いのち ミニ・生命の メッセージ展

犯罪や事故などで理不尽に生命を奪われた犠牲者(＝メッセンジャー)が命の大切さを伝えます。
協力NPO法人いのちのミュージアム

プレ企画「いのちをつなぐアート展 vol.2」

命の大切さをテーマにしたアート展を、今年も開催します！

日11月25日(土)～29日(水)午前10時～午後6時 場永山公民館ギャラリー 内お絵かきワークショップ作品「いのちのぬくもり」他

健幸まちづくり シンポジウム



1 パネルディスカッション

みんなでデザインするカラフルな健幸都市・多摩

デザイナー・建築家・支援者・障がい当事者であるパネリストが、さまざまな背景をもつ人々がお互いに理解を深め、自分らしく生きられるまちについて考えます。参加者には記念品をプレゼント！

日12月9日(土)午前10時30分～正午(午前10時開場) 定60人(先着順) パネリスト 鶴田能史氏(tenbo代表デザイナー)、横溝惇氏(スタジオメガネ一級建築士事務所)、影近卓大氏[合同会社ライフイズ/(一社)Lifeis代表]、藤吉さおり氏(多摩市在宅障害者の保障を考える会) 司会 ディネーター 堀仁美(多摩市健幸まちづくり担当部長) 備考 手話通訳・要約筆記あり 当日直接会場へ



▲鶴田能史氏



▲横溝惇氏



▲影近卓大氏



▲藤吉さおり氏

2 ワークショップ

"じぶん"ってなに？アクリル板にデザインしてみよう！

不要になったアクリル板に、環境にも体にも優しい画材「キットパス」を使って絵を描きます。完成した作品は、12月10日(日)に会場に展示します。

日12月9日(土)午後1時～3時 定30人(個人または4人までのグループで申し込み) 講師 田川誠氏(画家)、深澤慎也氏(ディレクター) 備考 未就学児は要保護者同伴 日11月7日(火)～28日(火)に、公式ホームページのインターネット手続きで、健幸まちづくり推進室へ



▲Peter and Josephの田川誠氏(左)・深澤慎也氏(右)

12月3日～9日は
障害者週間です!

障害者週間は、障がい者の福祉についての関心と理解を深め、障がい者があらゆる分野の活動に積極的に参加する意欲を高めるための期間として障害者基本法に定められています。
誰もが安心して暮らせるまちへ向け、あなたにできることから始めてみませんか?
☎1013271 障害福祉課 ☎(338)6847・☎(371)1200

ぱらあーと第33回みんなの美術作品展

市の魅力の創出・発信・実践に取り組む「多摩市若者会議」とコラボして、障害の有無にかかわらず楽しめる美術作品展です。絵画など、数多くの個性豊かな作品をご覧ください。
📅12月3日(日)～10日(日)午前10時～午後6時(最終日3時)📍パルテノン多摩市民ギャラリー[4日(月)は休館日]、豊ヶ丘・貝取商店街(豊ヶ丘4丁目。3日は午後1時から)

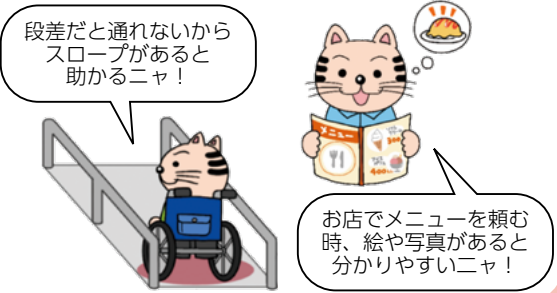


図書館の企画展示

7月にオープンした中央図書館で、障がい者差別解消の促進を目的に、「障害をこえて自分らしく生きるために」をテーマとした図書企画展示を行います。ぜひお立ち寄りください。
📅12月1日(金)～28日(木)📍中央図書館1階

合理的配慮を広げるための事例募集

配慮を受けて嬉しかったこと・良かったことなどについて収集し、市民・事業者へ周知することを予定しています。
📅12月28日(木)午後5時までに、公式ホームページのインターネット手続きで、障害福祉課へ



お店のバリアフリー化を考えている事業者の方へ

店舗のバリアフリー化を進めませんか?誰もが安心してお店を利用できるように、バリアフリー化工事・段差解消スロープ設置・点字メニュー作成などの費用の一部を助成しています。



困ったときの相談先

障害があることにより、差別を受けたり、見たりした経験や障がいのある方へどのような配慮すれば良いか分からない時などは、障害福祉課へご相談ください。

たまし健幸フェスタ2023

～楽しむ・繋がる・元気になる～

入場料無料

人生100年時代。いつまでも元気に暮らし続けられるように、地域活動への参加・新たな楽しみや趣味へのチャレンジに繋げるため、いろいろな情報の提供や体験を通し、自ら活動するきっかけを作るイベントです。お子さんから高齢者までの、多世代が楽しめる内容です。

📅11月26日(日)午前11時～午後3時30分📍京王聖蹟桜ヶ丘ショッピングセンターA館6階アウラホール👥主催(一社)多摩マイライフ包括支援協議会(多摩市生活支援体制整備事業受託団体)☎1013280📍当日直接会場へ📍高齢支援課☎(338)6924・☎(371)1200

楽しむ

どんな人でも楽しめるユニバーサルスポーツであるボッチャ・スポーツ輪投げ・太極拳体験。ボランティアさんと一緒に昔遊び、マジック、絵手紙体験など。当日は来場者みんなでギネス記録に挑戦する企画も開催。



▲ボッチャ大会の様子

繋がる

地域で行われているサークル活動(サロン、近トレなど)やボランティア活動紹介。これから活動を始めてみたい方の相談会。



▲近トレ活動の様子

元気になる

自分の血管と血流の状況を見ることができる「血流観測会」、野菜がホントに摂れているか推測できる「ベジチェック」、身体の構成要素を測る「体組成測定」などの測定会。また、栄養や健康の相談会も開催。



講演会

フレイル予防や健康に関する講演、終活に備え相続をする側・される側の注意点など生活に即した講演・相談会。
📅人生100年時代!自分らしく生きるための過ごし方と準備、100年時代を生きる女性のための健康セミナー、放っておけない実家の家と土地講師 淵野純子氏(社会医療法人河北医療財団あいクリニックなんでも相談室)



淵野純子氏▶

「健幸」企画展示

フレイル予防などの掲示を同時開催。
📅11月16日(木)～21日(火)📍京王聖蹟桜ヶ丘ショッピングセンターAB館5階連 健幸都市 絡ブリッジ



地球と人にやさしい
持続可能なまちづくりをめざして

寒い季節に重宝するカセットボンベ。使い切れる分だけ計画的に購入しましょう。捨てる時は必ず中身を空にして「有害性ごみ」で出してください☎1006860 資源循環推進課 ☎(338)6836・☎(356)3919

子ども・若者
関連情報

11月10日(金)に児童扶養手当を振り込みます

11月下旬になっても振り込まれていない場合はご連絡ください。
ID1003455 子育て支援課 ☎(338) 6851・FAX(372)7988

令和6年4月に「ひまわり教室」入園を希望する方へ

「ひまわり教室」は、心身の発達に遅れ・心配のある市内在住の2歳以上の未就学児に、一人ひとりの特性に合った個別・集団の総合的指導などを行う児童発達支援事業です。

入園希望者は事前相談が必要となります。施設の見学などがあるため、日程に余裕を持ってご相談ください。

備考申請書は事前相談後直接配布ID1013349 申問12月12日(火)午後5時までに、直接持参で、申請書を、発達支援室(諏訪複合教育施設「かけはし」内) ☎(374)2717へ

育児相談

日12月8日(金)午前9時10分～10時30分 対乳幼児の保護者 定16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11月7日(火)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



2歳歯っぴー歯科相談

日12月14日(木)午後1時20分～2時50分 対原則2歳の誕生月の子ども(2歳6カ月まで可) 定32人(申し込み先着順) 内歯科医による歯科診察・歯みがき指導、かかりつけ歯科医の紹介、唾液検査 持ち物母子健康手帳(親子健康手帳)、普段使っている歯ブラシ、タオル 備考随時受け付け ID1003437 申問場電話または直接、健康推進課(健康センター) ☎(376)9177へ

パパママ学級(両親学級)

①歯っぴー食事コース

日12月6日(水)午後1時15分～3時15分 対妊娠16週～35週の方とそのパートナー 内妊娠中の歯の健康、栄養と食事バランスチェックとレシピ紹介

②ウェルTAMA!赤ちゃん準備コース(全2回)

日12月13日(水)午後1時15分～3時15分・16日(土)午前9時15分～正午 対出産予定日が2月～4月の初産の方と

そのパートナー 内お産の準備と呼吸法、今から役立つ多摩市の情報、沐浴実習、先輩パパママとの交流会、ベビー服・グッズなどの展示

〔共通事項〕

定各20組(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 備考一人での参加可 ID1003411 申問場11月7日(火)から、電話で、健康推進課(健康センター) ☎(376)9177へ

公民館保育室開放デー

日場定下表の通り 対未就学児とその保護者 ID永山公民館＝1003198、関戸公民館＝1003215 申当日直接各事務室へ 永山公民館 ☎(337)6661、関戸公民館 ☎(374)9711

日時	場所	定員
11/20(月) 10:00～16:00	永山公民館 第1・2保育室	20組程度
11/15(水) 9:00～16:45	関戸公民館保育室	7組程度

デジタル創作体験

日12月10日(日)午前10時～午後0時30分・2時～4時30分 場消費生活センター講座室(ベルブ) 対都内在住または在学の小・中学生 定各10人(応募者多数の場合は抽選) 内Scratchを使ったゲームづくり、レゴロボットや3Dプリンタなどの体験 協力IT×ものづくり教室LITALICOワンダー ID1013266 申問11月5日(日)正午から、インターネット手続きで、東京都子どものデジタル体験向上事業事務局 ☎080(4144)1537へ



ハケ岳少年自然の家子どもスキー教室

日令和6年1月4日(木)～5日(金) 場ハケ岳少年自然の家 対小学3年～高校生 定40人(応募者多数の場合は抽選) ¥小学生＝18,770円、中学生＝19,820円、高校生＝20,430円(希望者は別途要レンタル料。金融機関への振り込み) 備考最低催行人数あり。当選者の保護者は、12月3日(日)開催予定の事前説明会に要出席。詳細は、ハケ岳少年自然の家 URLhttps://tam-a-sizen.com 参照 ID1013386 申11月17日(金)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8時30分～午後5時30分) 申柿木観光バス(株)、ハケ岳少年自然の家 ☎0266(66)2036(午前8時30分～午後5時30分) [結果は11月22日(水)ごろ発送予定]

児童館だより

〔共通事項〕

備考対象の記載がないものはどなたでも。未就学児は要保護者同伴。申

し込みの記載がないものは当日直接会場へ 申問は各館へ

けやきっずーノ宮児童館 ☎(375)4643

●JUMP-JAM 日11月11日(土)午後3時～3時30分 場前庭 備考雨天中止 ID1009975

とも～る永山児童館 ☎(373)0991

●赤ちゃんタイム 日11月8日・15日・22日、12月6日、各水曜日午前10時30分～11時30分 対おおむね1歳3カ月までの子ども、妊娠中の方 ID1003610

●幼児のつどい「ママ&ぽよぽよ」 日11月9日・16日・30日、12月7日、各木曜日午前10時30分～11時30分 対おおむね1歳3カ月以上の未就学児 ID1010027

あいらんど愛宕児童館 ☎(373)7677

●ちびっこたいむ 日11月9日・16日・30日各木曜日午前10時30分～11時30分 対0歳以上の未就学児 内体操や歌、ふれあい遊びなど 備考30日は健康センターの保健師によるアドバイス DAY ID1003619

コスモ連光寺児童館 ☎(338)5881

●赤ちゃんといっしょ「ラウンドスプーン」 日11月9日・16日・30日各木曜日午前10時30分～11時20分 対0歳児、妊娠中の方 ID1011413

●幼児のつどい「かくれんぼ」 日11月10日～12月1日の各金曜日午前10時30分～11時20分 対おおむね1歳以上の未就学児 定15組(申し込み先着順) ID1011412 申各前週金曜日～当日に、電話または直接、連光寺児童館へ

のびのびハウス豊ヶ丘児童館 ☎(338)5882

●はじめのいっぽ 日11月15日(水)午前10時30分～11時30分 対おおむね0～1歳児 ID1003630

●コアラクラブ 日11月8日・22日各水曜日午前10時30分～11時30分 対おおむね1歳以上の未就学児 ID1010052

ビーボ東寺方児童館 ☎(338)5883

●おもちゃの話 日11月28日(火)午前11時～正午 対未就学児 講師横尾泉氏(あそび環境コーディネーター) ID1012986

ヴィヴァーチェ諏訪児童館 ☎(375)0991

●幼児のつどい「はとぼっぼ」 日①11月8日・22日②11月15日、12月6日、各水曜日午前10時30分～11時30分 対①1歳以上②2歳以上の未就学児 備考8日は健康センターの歯科衛生士による出張教育、22日は親子フィットネス 講師工藤純子氏(フィットネス

インストラクター) ID①1010689②1010690

●0歳児のつどい「ひなたぼっこ」 日11月9日・16日、12月7日、各木曜日午前10時30分～11時30分 対0歳児 備考12月7日はあすのき保育園の先生による身長・体重測定

ゆう桜ヶ丘桜ヶ丘児童館 ☎(338)7122

●ママとあかちゃんののんびりタイム 日11月10日・24日各金曜日午前11時～正午 対0歳児 ID1011347

TOM HOUSE落合児童館 ☎(371)5955

●ベビー☆パラダイス 日11月8日・22日各水曜日午前11時～正午 対おおむね1歳6カ月までの子ども ID1011033

●絵本とあそび！ 日11月15日(水)午前11時～11時30分 対未就学児 内楽しい絵本の読み聞かせ ID1011095

からきだ菖蒲館唐木田児童館 ☎(338)2277

●CoCo♥KARAたいむ 日11月9日・16日・30日各木曜日午前11時～11時30分 対0歳児 ID1010078

●Pico★KARAたいむ 日11月10日～12月1日の各金曜日①午前10時30分～11時②11時15分～11時50分 対①1歳児②2歳以上の未就学児 ID①1008806②1010077 備考10日・24日は1歳・2歳合同。10日午前11時～正午はお散歩、24日午前10時30分～11時30分は健康センターの栄養士による出張教育

11月の本庁舎

土日 部分開庁

11日(土)・26日(日)

時間午前8時30分～正午・午後1時～5時 主な取り扱い業務印鑑登録・住所変更などの手続き、住民票の写し・印鑑登録証明書・戸籍証明書の交付、納税相談(日曜日のみ) 備考一部取り扱いできない業務あり。各終了時間の30分前までに来庁してください ID1001741 問市民課 ☎(338)6823、納税課 ☎(338)6852、保険年金課 ☎(338)6840

東京都自殺相談ダイヤル

～ここそといのちのほっとライン～

にご相談ください

正午～翌朝午前5時30分

☎(0570)087478

※相談は無料です(別途通話料がかかります)

令和5年12月からペットボトル分別ルールを徹底化

収集の分別ルールが守られていない場合

缶を含む回収容器内

すべて収集しません。

ID1011868 問資源循環推進課 ☎(338)6836



いきいきシニア

生活サポーター養成講座

日11月30日(木)午前10時～午後4時30分
場市役所301会議室
対市内在住者
定20人(申し込み先着順)
内市の概要、介護予防、同行支援などについて
備考講座終了後は事業所に所属し活動
ID1011475
申11月6日(月)～24日(金)に、電話で、(一社)多摩マイライフ包括支援協議会 ☎080(7000)2848(平日午前10時～午後4時)へ
問(一社)多摩マイライフ包括支援協議会、市役所高齢支援課 ☎(338)6924

「おれんじ通信」に認知症の豆知識とコラムを掲載中！

高齢者の相談窓口である地域包括支援センターの認知症地域支援推進員が作成しています(奇数月発行)。
配布場所市内各地域包括支援センター・コミュニティセンター、永山・関戸各公民館などの市内公共施設(公式ホームページでも閲覧可) ID1011851
問高齢支援課 ☎(338)6846・FAX(371)1200

わくわくスマホ

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11月17日(金)午後2時
場永山公民館視聴覚室
対市内在住・在勤者(未就学児不可)
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歩
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 ID1011731
申問11月7日(火)午前9時から、電話で、永山公民館 ☎(337)6661へ

スマホ体験会「スマホ、はじめの一步」

【共通事項】
対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60歳以上の市内在住者
定各20人
内楽しみながらスマートフォンの使い方を学ぶ
講師東京都の委託による専門講師
持ち物自身が使用しているスマートフォン(お持ちの方のみ)
主催東京都
備考講座はAndroidの操作方法で説明。デモ機(Android)の貸し出しあり ID1012114
●三方の森コミュニティ会館会議室1開催分
日11月30日(木)午後1時～4時
備考申

し込み先着順
申問11月20日(月)までに、電話で、高齢支援課 ☎(338)6924へ
●二幸産業・NSP健幸福祉プラザ704研修室開催分
日12月11日(月)午前9時～正午・午後1時～4時
備考応募者多数の場合は抽選
申問11月30日(木)までに、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

スマホ相談会「スマホの疑問・不安を解消しませんか」

日11月28日(火)午後1時～4時(30分ごとの計6枠)
場二幸産業・NSP健幸福祉プラザ704研修室
対60歳以上の市内在住者
定各枠2人(申し込み先着順)
内1対1の相談会
講師東京都の委託による専門講師
主催東京都
備考自身が使用しているスマートフォンの持ち込み可 ID1012056
申問

11月6日(月)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階事務室 ☎(356)0303へ

サンリオピューロランド 市内在住・在勤限定割引キャンペーン

日12月5日(火)まで(休館日を除く)
対市内在住・在勤者
内来場当日の窓口価格から大人(18歳～64歳)は1,000円引き、小人(3歳～17歳・高校生)・シニア(65歳以上)は300円引き、2歳以下は無料
専用割引券配布場所市公式ホームページに掲載または多摩センター駅出張所、永山・関戸各公民館などで配布
利用方法事前に来場予約の上、サンリオピューロランド窓口でチケットを購入。専用割引券と代表者(チケット購入者)の本人確認書類(運転免許証・健康保険証など市内在住・在勤と分かるもの)をチケット購入時に要提示。1枚の専用割引券で5人まで割り引き可
備考利用料金などの詳細は、サンリオピューロランド
URL<https://www.puroland.jp/>
参照ID1011125
問サンリオピューロランドゲストセンター ☎(339)1111、市役所経済観光課 ☎(338)6830



© 2023 SANRIO CO., LTD. APPROVAL NO. P151021-1

多摩市食プロジェクトin多摩モノまつり2023

日11月18日(土)午前10時～午後3時
場多摩モノレール車両基地(立川市泉町1078-92)
内車両基地内部の見学、特殊車両(警察、消防、自衛隊、バスなど)の展示、沿線自治体・団体・企業のPRなど、多摩市食プロジェクト(市内の少人数制シェアキッチン)の「カドキッチン」で営業を行う「Farm Bakery」による友好都市長野県富士見町の特産品「ルバーブ」とアイスランドの伝統のお菓子「ヒョーナバンスサイラ」のコラボ。アイスランドの乳製品「スキル」を使ったパンの販売 ID1011243
申当日直接会場へ
問経済観光課 ☎(338)6909



▲ヒョーナバンスサイラ

シリーズ認知症 豆知識②

認知症は65歳以上の5人に1人がかかる可能性のある脳の病気です。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けるよう、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。

ID1002927
問高齢支援課 ☎(338)6846

認知症の症状と関わり方

脳細胞が壊れる

↓

中核症状

脳の細胞が壊れて直接起こる症状

記憶障害 見当識障害 実行機能障害

その他 理解・判断力の障害

※抗認知症薬は進行を遅らせると言われています

↓

行動・心理症状 (BPSD)

性格・環境・人間関係などの要因により精神症状や行動に支障が起きる

不安・焦燥 興奮・暴力 幻覚・妄想

徘徊 うつ状態 不潔行為 その他

中核症状の例

①記憶障害…食べたことや経験したこと自体を忘れたり、物の置き忘れや紛失が頻繁になったりする。

②見当識障害…時間や季節が分からなくなったり、近所でも道に迷ったりする。また、周囲の人との関係が分からなくなる。

③理解・判断力の障害…考えるスピードが遅くなったり、二つのことを同時に行ったりすることが難しくなる。また、目に見えない仕組み(銀行のATMなど)がうまく使えなくなる。

④実行機能障害…計画を立てて、段取りをすることができなくなる。買い物に行った時に、家にある物と同じ物を買ってしまうなど。

⑤感情表現の変化など…その場の状況が読めなくなる。例えば比喩が分からず、「そんなバカな」という言葉を「バカと言われた」と怒り出してしまうなど。

「行動・心理症状」は周囲の人の適切な関わり方や生活の工夫により、症状を軽減したり、進行を遅延させたりすることができるといわれています。

認知症のご本人は常に不安と混乱の中で生活しています。ご本人の訴えを否定したり正したりせず、素直に聞き入れ、まずは受け入れることが大切です。ご本人が自信をなくすような言葉は避け、尊厳を傷つけないように、できることを「それとなく」続けられるようにサポートしていきたいですね。



市政その他のお知らせ

食料などを無料で配布します

生活に困っている大学生以下の子どもがいる世帯・大学生(短大生・専門学校生・留学生を含む)主催多摩地域企業・大学等連絡会(ゆるたまネット)備考詳細は、ボランティア通信11月号・ふくしだより11月15日号参照多摩ボランティア・市民活動支援センター ☎ (373)6611・FAX (373)6629



「東京都水道局アプリ」をご利用ください

スマートフォンから簡単・スピーディーに、水道に関する各種手続きや料金の支払いができます。

その他、検針票や過去の利用状況・水道局からのお知らせなども確認できます。

備考詳細は、東京都水道局 URL <https://www.waterworks.metro.tokyo.lg.jp/tetsuduki/suidoapp/> 参照 ID1002423 東京都水道局多摩水道改革推進本部調整部業務指導課 ☎ 042(548)5371



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

11月15日(水)午前11時ごろ方法市内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]確認方法①自動音声応答電話番号(アンサーバック) ☎ 050(5433)9162②放送内容確認専用サイト URL <http://tama-city.site.ktaiwork.jp/> 参照(夕焼けチャイムなどを除く。放送内容確認専用サイトは過去の内容も掲載しているため、要日時確認) ID1012896 防災安全課 ☎ (338)6802



消防団員募集中!



ID1001710 防災安全課 ☎ (338)6802・FAX (339)7422



市内で火災が発生しています

市内でたばこ火災が多発しています

令和4年に東京消防庁管内でたばこ火災が571件(速報値)発生しました。これは、全火災原因の約15%を占めています。

居住者がベッドで喫煙中に火種が掛布団に落下したことにより着火したり、敷地内のごみ置場に火種の残った吸い殻を捨てたため周囲のごみに着火したりした事例などがありました。たばこ火災を防ぐには、①寝たばこを絶対にしない②くわえたばこで作業しない③火のついたたばこを手を持ったまま歩き回らない④吸い殻は、灰皿やごみ箱に溜めない⑤吸い殻は、水につけるなど、完全に消えたことを確認した後に廃棄する⑥たばこの投げ捨てや灰皿がない場所での喫煙はしない⑦喫煙場所に指定されている場所で喫煙する、といったことに注意してください。たばこ火災の予防にご協力をお願いします。

ごみ収集車で火災が発生しました

9月20日午前10時20分ごろ、ごみ収集車から火災が発生しました。

幸いけが人は出ませんでした。ごみ収集時に火事が起きると、作業員や近くにいる人がけがを負ったり、車両が破壊したりするおそれがあります。また、運んだ先の多摩清掃工場で施設に損害を与えると、ごみ収集が停止し、市民生活に重大な影響を及ぼします。

リチウムイオン電池やモバイルバッテリーなどの電池類、スプレー缶は「有害性ごみ」として無料で収集します。「燃やせないごみ」などの有料指定袋には絶対に入れないでください。

ID1002069

【共通事項】

火災予防について=多摩消防署 予防課防火査察係 ☎ (375)0119、ごみの捨て方について=市役所資源循環推進課 ☎ (338)6836



健幸都市



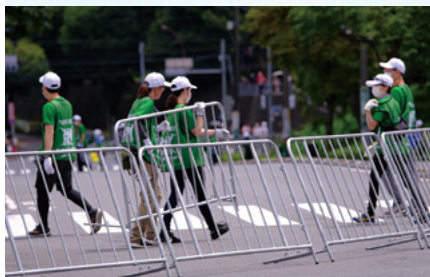
Let's 健幸まちづくり! Vol.10

健幸まちづくりは、「健幸都市・多摩」の実現に向けて、行政だけでなく、市民・NPO・団体・事業者・大学などがともに進める、まちぐるみのチャレンジです。今回は、スポーツを通して地域を盛り上げる多摩市スポーツボランティアの白岩さんと久保田さんのお話をお聞きました。

ID1002745 健幸まちづくり推進室 ☎ (338)6916



▲健幸まちづくりについて詳細はこちら



▲東京2020オリンピック自転車競技ロードレース

スポーツボランティアを始めたいきっかけは?

白岩さん スポーツボランティアの制度ができる前の話ですが、令和元年に東京2020オリンピック自転車競技ロードレースのプレイベントがあって、たま広報でボランティアを募集しているのを見て申し込みました。タイヤ関係の仕事をしていて、よくレース場でイベントの手伝いなどをしていたため、「支える側」に昔から興味がありましたね。

久保田さん 私も同じロードレースプレイベントに参加しました。もともとオリンピックに関わりたと思っていて。他の競技場でのボランティアも考えましたが、多摩市を通るイベント

というのは他になかったもので、ぜひ参加したいと応募しました。

実際にボランティアを体験してどのように感じましたか?

白岩さん 今まででは見る専門だったのが「1つのイベントとして自分も一緒に参加しながら盛り上げているんだな」と感じました。ボランティア同士でも、一緒にやっという一体感がありますね。

久保田さん 参加してみないと分からない楽しさですね。スポーツボランティアの良いところは「大会側の人」になれるところだと思います。市民として、個人としてスポーツを楽しむ気持ちと、大会と一緒に参加できているという特別感があります。



▲白岩さん

白岩さん 普段の生活ではなかなか味わえないことってありますよね。日常のルーティンから外れて、全く違うことをすることが新たな刺激になり、リフレッシュになっています。

久保田さん こういう機会がないと、なかなか自分で見つけて関われないと思うので、スポーツボランティアの制度を作ってくれたことに感謝しています。



▲久保田さん

この先、どんな風に活動していきたいですか?

白岩さん できれば地元を盛り上げていきたいので、地元のイベントのお手伝いをしたいです。多摩市にはスポーツ施設が充実しているので、色々なスポーツ競技を誘致したら面

白いと思います。オリンピックを機会に、いろんなスポーツを盛り上げていきたいです。

久保田さん もっといろんなスポーツに参加したいです。スポーツに限りませんが、地域の子もたちや親子でのボランティア活動の機会が増えるといいなと思います。活動を通して色々な人たちと触れ合ったり、このまちを好きになったり。そんなお手伝いもできたら嬉しいです。

多摩市スポーツボランティア募集中!

市が主催・協力するスポーツイベントなどの企画・運営をサポートしていただける方を募集しています。スポーツイベントを通して、一緒に地域を盛り上げませんか?

スポーツボランティアの詳細や申し込み方法は、公式ホームページをご覧ください。

ID1011180 スポーツ振興課 ☎ (338)6954





市政その他のお知らせ

11月6日(月)から市役所のレイアウトを変更します

市役所本庁舎1階にある健幸まちづくり推進室が2階へ移転します。併せて、本庁舎2階の福祉総務課・生活福祉課のレイアウトが変わります。ご来庁の際はご注意ください。また、11月20日(月)から、本庁舎1階の介護保険課・高齢支援課・障害福祉課前の廊下を拡幅し、車いすをご利用の方や障がいのある方が通行しやすくするとともに、窓口周辺のスペースが広がることで相談する方のプライバシーにより配慮した環境になります。

備考詳細は、公式ホームページまたはたま広報8月5日号3面参照 **D1012538** **問**企画課 **☎**(338)6813

市内の現状に合わせて用途地域等を見直す案を作成しました

都が、平成16年に区域区分・用途地域等の一斉見直しを実施してから約19年が経過し、境界根拠としている地形地物(道路、河川、水路)などに変更が生じています。これに伴い、都市計画の整合を図る観点から、用途地域等の一斉見直しを行います。都市計画の案についての説明会・縦覧・意見書の受け付けを実施します。

●説明会

D12月5日(火)午後7時・9日(土)午前10時 **場**市役所東庁舎会議室 **定**各20人

(申し込み先着順) **申**各開催日前日午後5時必着の、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、住所・氏名・電話番号・メールアドレス・参加希望日を、都市計画課へ

●縦覧・意見書の受け付け

縦覧期間12月1日(金)～21日(木) **場**市役所東庁舎2階都市計画課 **対**市内在住者、計画案に利害関係のある方など

意見書の提出12月1日(金)～21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、住所・氏名・電話番号・メールアドレス・ご意見(書式自由)を記入し、都市計画課へ

【共通事項】

D1013358 **申** **問**〒206-8666市役所東庁舎2階都市計画課 **☎**(338)6856・**☎**(339)7754

グリーンライブセンター改修工事に向けて事務所が仮移転します

各種講座は、他の公共施設などを活用して実施します。ご不便をおかけしますが、よろしくお願いします。

仮移転先パルテノン多摩5階クリエイティブキャンパス企画室 **移転期間**令和6年1月16日(火)～12月(予定)

開館日時火～金曜日午前9時～午後5時(祝日・年末年始を除く) **備考**電話番号・ファクシミリ番号は変更なし **D1008773** **問**グリーンライブセンター **☎**(375)8716

●花とみどりの相談

受付時間火～金曜日午前10時～正

午・午後1時～3時(祝日・年末年始を除く) **内**12月中は電話のみの受

け付けとなり、移転後は、電話・対面で実施

年金に関するお知らせ

国民年金保険料納付者に、日本年金機構から社会保険料(国民年金保険料)控除証明書が送付されます

ねんきんネットで事前に電子送付希望の登録を行った方には、電子送付されます。

対・送付時期 ①令和5年1月1日～10月2日に納付した方＝電子：10月中旬～下旬、郵送：10月下旬～11月上旬 ②令和5年10月3日～12月31日に納付した方(①を除く)＝電子：令和6年1月下旬、郵送：令和6年2月上旬 **備考**確定申告や年末調整の手続きで必要となるため要保管。紛失した場合は再交付可 **D1001948** **問**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は **☎**03(6630)2525]

国民年金保険料の追納制度

国民年金保険料の学生納付特例や免除(全額免除、一部免除、納付猶予)を受けた期間があると、保険料を全額納めたときに比べて将来受け取る老齢基礎年金額が少なくなります。学生納付特例や免除などを受けていた期間が過去10年以内の場合は、保険料をさかのぼって納める(追納する)ことができます。ただし、3年度目以降に

納める場合は、当時の保険料に加算額が上乗せされます。詳細は、お問い合わせください。

D1001964 **問**府中年金事務所 **☎**042(361)1011

厚生労働省による年金生活者支援給付金制度

年金に上乗せして支給される給付金です。案内や手続きは、日本年金機構が実施します。

備考詳細は、要問い合わせ **D1001970** **問**日本年金機構給付金専用ダイヤル **☎**0570(05)4092(ナビダイヤル) [050から始まる電話の場合は **☎**03(5539)2216]

11月30日は「年金の日」

厚生労働省は、ねんきんネットなどを活用し、高齢期の生活設計に思いを巡らす日として、11月30日を「年金の日」としています。ねんきんネットでご自身の年金記録や年金受給見込額を確認し、将来の生活設計について考えてみませんか？

備考詳細は、日本年金機構 **URL** https://www.nenkin.go.jp/n_net 参照 **D1012178** **問**日本年金機構専用ダイヤル **☎**0570(058)555(ナビダイヤル) [050から始まる電話の場合は **☎**03(6700)1144]

総合オンブズマン制度をご存じですか？

D1004948 **問** オンブズマン事務局 **☎**(338)6809・**☎**(338)6805

多摩市のオンブズマン制度とは？

市の業務や民間福祉事業者のサービス・職員の行為に関する苦情をオンブズマンがあなたに代わって、公正かつ中立な立場で調査します。必要場合は市や民間福祉事業者に対して、違法・不当な行為を是正するよう勧告したり、制度改善するように意見表明をしたりします。

市では、行政や法律の専門知識を持つ2人の弁護士が、オンブズマンとして公正中立な立場で活動しています。

※オンブズマンとは、代理人や代弁者という意味のスウェーデン語

総合オンブズマン制度があるのは、全国でも約30自治体のみ。そのうちの1つが多摩市です

苦情対象となる業務とは？

市が行うすべての業務と、オンブズマンの調査に協力する旨の協定を締結している民間福祉事業者の提供するサービスが対象です。

苦情対象となる申し立ての内容は？

「市からの処分が納得できない」「職員の説明や対応が不親切だ」など、市の業務などに対し

て、違法・不合理・不公平・説明不足だと感じたり、また、そのことによって損害や不利益を被ったりしたなど、自分自身が市などから直接受けた利害に関して申し立てができます。苦情の事実があった日から、原則として1年以内の事案です。

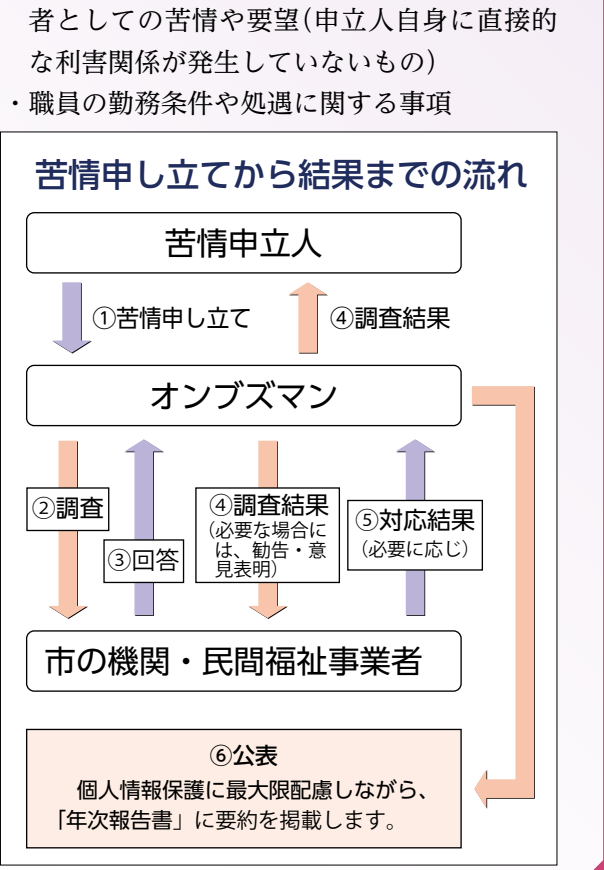
苦情の申し立て方法は？

窓口・電話・郵送・ファクシミリ・メールで相談を受け付けています。事務局が概要をお聞きし、オンブズマンとの面談日を決めます。面談後にオンブズマンが調査をするかどうか判断します。

調査をする場合には、申立人に申立書を提出していただきます。

申し立てできない事項は？

- ・裁判などで確定したことに係る事項や裁判などで係争中の事項
- ・申立により、苦情の処理が終了している事項
- ・法律などにより設置された不服申立機関が扱うこととされている事項
- ・「〇〇施設を建設してほしい」など、一般納税



THE ROAD RACE TOKYO 2023

(自転車ロードレース)開催！

東京2020オリンピック自転車競技ロードレースで使
 されたコースを活用して、**12月3日(日)**に開催されます。
 当日は、大規模な交通規制が実施されます。ご迷惑をお
 掛けしますが、皆様のご理解とご協力をお願いします。
ID1013374 〇スポーツ振興課 ☎(338)6954・FAX(371)3711

開催時間

ロードレース

スタート 八王子市富士森公園〜フィニッシュ 武蔵野の森公園前スタジアム通り

女子 9:00〜

男子 9:10〜

パラサイクリングレース

武蔵野の森公園周辺で実施されます。多摩市内は通過しません。

交通規制予定時間

規制区間	規制時間(予定)
島田療育センター〜多摩東公園	8:35〜11:05
多摩東公園〜是政交番前(府中市)	8:50〜11:20

市内運行バス 迂回・運休などの予定について

多摩センター駅・永山駅・聖ヶ丘地域などの、コースとなっているバス
 路線で、迂回や運休などが発生します。

バス会社	バス系統
京王バス	桜46 聖蹟桜ヶ丘駅〜多摩センター駅
	桜25 聖蹟桜ヶ丘駅〜京王多摩車庫前
	永65 永山駅〜多摩センター駅
	桜06 永山駅〜聖蹟桜ヶ丘駅
	ミニバス東西線左・右循環 永山駅〜永山駅
	多05 多摩センター駅〜京王多摩車庫前
神奈川中央交通	多45 多摩センター駅〜日大三高
	永65 永山駅〜多摩センター駅
	多03 多摩センター駅〜落合四丁目〜豊ヶ丘四丁目
	多04 多摩センター駅〜豊ヶ丘四丁目〜鶴川駅
	鶴32 多摩センター駅〜小野路〜鶴川駅

その他路線は、各バス会社にお問い合わせください。

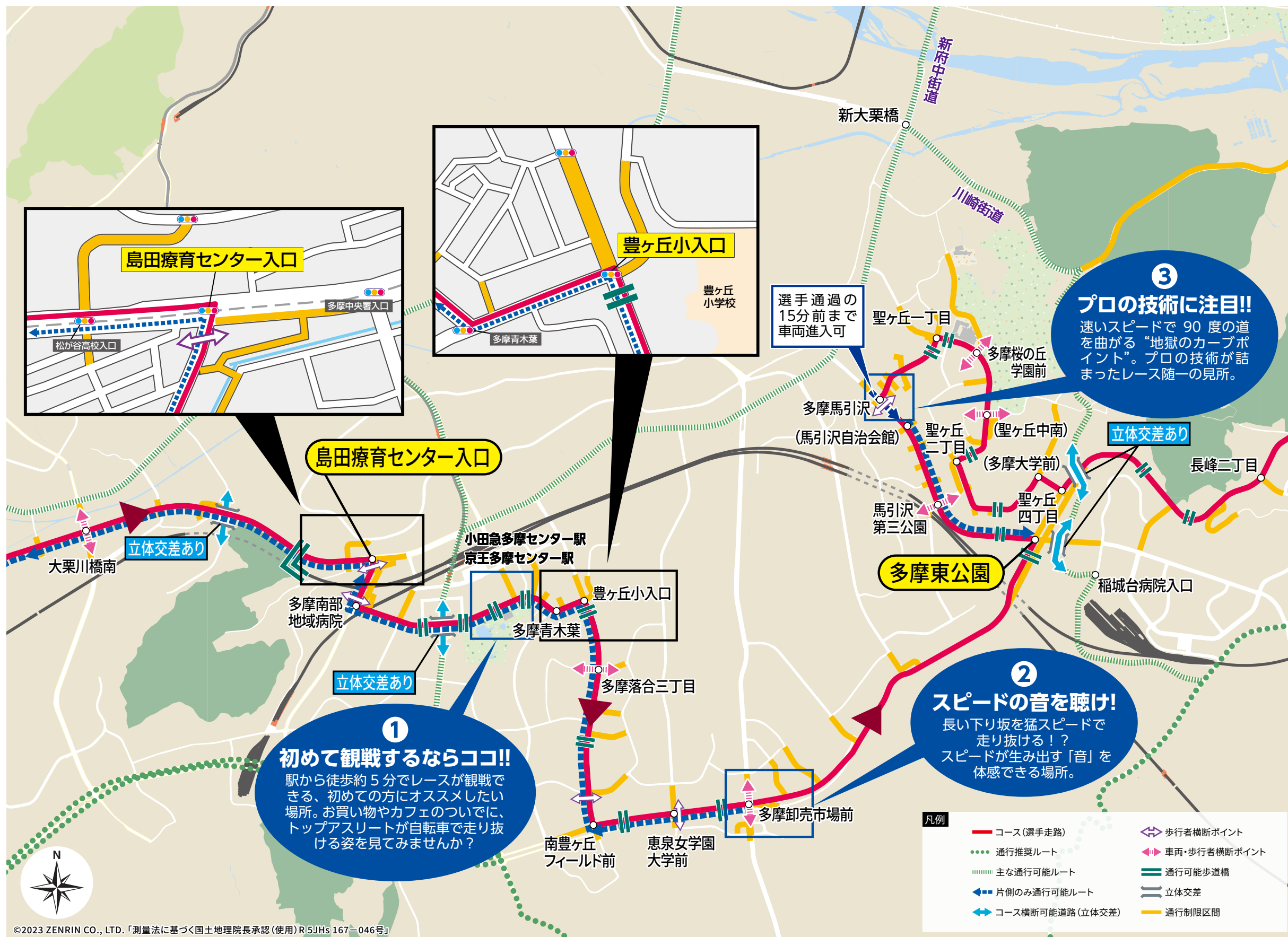
〇京王バス(株)=☎042(352)3713・〇<https://www.keio-bus.com/>、神奈
 川中央交通(株)多摩営業所=☎042(678)6550・〇<https://www.kanachu.co.jp/index.html>



◀京王バス機
 ームページ



◀神奈川中央
 交通機ホーム
 ページ



詳しくはこちら <https://the-roadrace-tokyo.jp>

THE ROAD RACE TOKYO 2023 検索

お問い合わせは info@trrtokyo.jp

THE ROAD RACE TOKYO 事務局

《受付期間》9/14(木)〜12/5(火)

《時間》通常 10時〜17時(土曜・日曜・祝日) 大会前日12/2・08時〜21時 当日12/3・5時〜18時

主催: GRAND CYCLE TOKYO 実行委員会



自転車のヘルメット着用が努力義務化されました

令和5年4月1日に道路交通法が改正され、自転車に乗車する時のヘルメットの着用が努力義務化されました。市は、自転車利用者のヘルメット着用の普及を図り、交通事故被害の軽減に寄与することを目的に、助成対象となる自転車用ヘルメットを購入し、申請していただいた市民の皆さんに、助成を行っています。

〇詳細は、公式ホームページ参照ID1012937〇道路交通課 ☎338(6826)

関連イベント 情報！

飲食エリアやBMXなどの自転車
 体験ブース、ステージイベント、
 自治体のPRブースが出展される予
 定です。子どもから大人まで楽し
 める自転車イベントが3日間実施
 されます。ぜひお越しください！

日①11月26日(日)②12月2日(土)・3日
 (日)③④東京たま未来メッセ(八王子
 市明神町3-19-2)⑤味の素スタ
 ジアム 〇 〇 〇 GRAND CYCLE
 TOKYO実行委員会 〇 <https://grand-cycle-tokyo.jp/>・
 ☎050(1808)0078



もっと観戦を楽しむ 3つのポイント

1.どのスポーツより も選手が近い！

自転車ロードレースは一般道路で実
 施されることが多いため、沿道で応援
 する観戦者と選手との距離が非常に近
 いです！ 選手が手を伸ばせば届く距
 離にいますが、走行妨害となるため観
 戦中はマナーを守りましょう。

2.推しメンを作ろう！

選手の走行スタイルや身に付けてい
 るアイテムなど、同じユニフォームを
 着用しているようで個性が表れる自転
 車ロードレース。推しメン(好きな選
 手のこと)を作り、沿道で応援すると
 あなたの声が選手に届くかも！

3.選手は空気と 戦っている？

平均時速40〜50kmで走行する自転
 車ロードレースで勝つためには、空気
 抵抗の戦いに勝たなければいけません。
 一人の選手(エース)を勝たせるため
 に、チームメイト全員がエースを囲い
 ながら空気抵抗を減らしたり、他チー
 ムと場所の取り合いを行うため「路上
 のチェス」とも称されています。

市政その他のお知らせ

男女平等・男女共同参画情報誌「たまの女性」第71号を発行しました

市内の女性活躍拡大中！～多摩市健康！ワーク宣言～他配布場所TAMA女性センター(ヴィータ)、多摩ボランティア・市民活動支援センター(ヴィータ)、各市立図書館、各コミュニティセンターなど市内公共施設(公式ホームページでも閲覧可)1003332 平和・人権課 (355) 2110

令和4年度第4次多摩市女と男がともに生きる行動計画推進状況評価報告書」を発行しました

閲覧場所公式ホームページ、TAMA女性センター(ヴィータ)、市役所第二庁舎1階行政資料室、各市立図書館 1003335 平和・人権課 (355) 2110・FAX (339) 0491

市民参画

傍聴
(共通事項)

備考 先着順。日時・場所は変更の場合あり。事前に要問い合わせ 申当日直接会場へ

令和5年度第3回多摩市子ども・子育て会議

11月15日(水)午後6時30分～8時 市役所301会議室 5人程度 1006164 子育て支援課 (338) 6904

令和5年度第3回多摩市都市計画審議会

11月17日(金)午前10時 市役所第二庁舎会議室 10人 多摩都市計画生産緑地地区の変更など 1006068 都市計画課 (338) 6856

令和5年度第4回多摩市学びあい育ちあい推進審議会定例会

11月17日(金)午後2時 関戸公民館大会議室 10人 市の社会教育・公民館運営など 1012194 教育振興課 (338) 6930

第2回多摩市総合教育会議

11月24日(金)午前9時～11時 市役所3階特別会議室 6人 令和6年度教育委員会の重点事項など 1013073 企画課 (338) 6813

令和5年度第3回多摩市国民健康保険運営協議会

11月30日(木)午後1時30分～3時 市役所第二庁舎会議室 3人 国民健康保険事業 1011800 保険年金課 (338) 6824

令和5年度
多摩市自治功労表彰・市民表彰 受賞者

11月1日の市制施行を記念して、市政の振興に寄与し、市民の福祉増進に功績のあった35人の方々と1団体を表彰しました。(敬称略。順不同) 1013268 総務契約課 (338) 6800

自治功労表彰受賞者

・小暮 和幸
(前多摩市農業委員会会長)

市民表彰受賞者

●行政

・藤崎 太郎
・帆足 文宏
・丸 公夫

●コミュニティ

・中村 義彦
・林 三博
・石塚 脩
・近藤 寛

●産業経済

・小山 英雄

●健康

・黒石川 誠
・増田 庸子

●福祉

・持田 幸子
・内山 晃次
・三柴 淳子
・安藤 励子
・鋤柄 愛子
・萩生田 敏明

●防犯・交通安全

・矢谷 妙子
・松上 綾子
・今泉 寛次
・谷本 悦子
・藤原 いちる
・朝倉 悟

●ボランティア

・小川 五郎
・小川 文代
・聖蹟桜ヶ丘駅前
駐車問題懇談会

●社会教育

・呉 梅華
・李 華順

●寄附

・臼井 一夫
・臼井 千秋
・大口 光威
・増島 仁
・増島 裕
・柚木 和子
・柚木 則夫
・田村 豊

秋を彩る紅葉特集

1006525 経済観光課 (338) 6909・FAX (337) 7659

もうすぐ紅葉が街を彩る季節。自然豊かな多摩市には紅葉スポットがたくさんあります。市公式ホームページでは、11月上旬・12月上旬に各スポットの紅葉状況をお知らせする予定です。

紅葉状況をチェック！▶



「多摩市観光まちづくり交流協議会」がオリジナル紅葉WEBマップを作成しました！

多摩市観光まちづくり交流協議会は、市にゆかりのある17の会員企業・団体が、多摩市の魅力向上や来街者の増加などに向けて取り組んでいます。

協議会では、快適にお出かけや街歩きを楽しめるような環境の整備の1つとして、WEBマップを作成しました。スマートフォンやパソコンから閲覧できるオリジナル紅葉WEBマップを、観光の際にぜひご活用ください！

また皆さんからの「おススメスポット」情報も募集中です。詳細は、市公式ホームページをご覧ください。



▲紅葉WEBマップはこちら



▲情報提供はこちら

上之根大通り



1.5km程のモミジバフウの並木道。黄色からオレンジ・赤と、グラデーション状に紅葉が進んでいます。

見頃 10月下旬～11月上旬

場 豊ヶ丘2～6丁目

一本杉公園

10月下旬ごろからケヤキやカツラが、11月下旬ごろからモミジが紅葉します。林の中からモミジを撮影すると光が透けてとても綺麗！

見頃 11月上旬～下旬 場 南野2-14



メタセコイア通り



600m程のメタセコイアの並木道。黄金色から赤茶色へと葉の色が変化します。

見頃 11月中旬～12月上旬

場 鶴牧3～6丁目

都立桜ヶ丘公園

公園内の至る所で紅葉が見られます。おすすめは旧多摩聖蹟記念館周辺のモミジ。

見頃 11月下旬～12月上旬

場 連光寺5-15



税

東京ゼロエミ住宅の新築に対する不動産取得税(家屋)の減免

減免を受けるには申請が必要です。**対**太陽光発電システムの設置など、一定の要件を満たす新築の東京ゼロエミ住宅**減免割合**最大で住宅に係る不動産取得税の10割**備考**詳細は、東京都主税局**URL**<https://www.tax.metro.tokyo.lg.jp/> 参照または要問い合わせ**問**八王子都税事務所**☎**042(644)1111

はたらく

一人でも雇ったら、入ろう。労働保険

従業員を一人でも雇用している事業主は、労働保険(労災・雇用)の加入義務があります。従業員が安心して働けるように、手続きが済んでいない事業主は今すぐ加入の手続きをしてください。

ID1013233**問**ハローワーク府中雇用保険適用課**☎**042(336)8617、八王子労働基準監督署労災課**☎**042(680)8923

令和5年度多摩市福祉のしごと相談・面接会

日11月24日(金)午後1時30分～4時(1時～3時30分受け付け)**場**永山公民館バルブホール**内**市内の福祉事業所による求職相談会**主催**多摩市社会福祉協議会、東京都福祉人材センター**備考**服装・入退場自由。面談希望者は履歴書持参**申**当日直接会場へ**問**多摩市社会福祉協議会法人管理課**☎**(373)5611・**FAX**(373)5612

求人・募集

市民後見人養成講座

受講者は、多摩南部成年後見センターに登録し、支援を受けながら市民後見人として活動します。

日**内**令和6年4月中旬～5月＝基礎講習(講義3日間、動画研修12講義)、6月上旬～7月＝実務研修(8日間。1日約3時間、平日午後)、9月～令和7年3月ごろ＝現場研修(月1～2回、1回2～3時間程度)**場**調布市内施設など**対**多摩・調布・日野・狛江・稲城市在住者**定**10人程度**講師**社会福祉士など**備考**書類選考・面接あり。申し込み方法など詳細は、多摩南部成年後見センター**URL**<http://www.kouken-center.or.jp/>に

[//www.kouken-center.or.jp/](http://www.kouken-center.or.jp/)に掲載または市役所2階福祉総務課で配布の募集要領参照**申込期間**12月1日(金)～令和6年1月22日(月)必着

多摩南部成年後見センター**☎**042(498)5802



市の刊行物に広告を掲載しませんか？

- ごみ・資源収集カレンダー
発行時期令和6年3月**広告規格**縦4.5cm×横13.0cm程度**掲載料(税込み)**1枠＝45,000円、2枠＝80,000円**募集枠数**24枠**配布方法**市内全世帯に戸別配布**発行部数**約87,000部**備考**詳細は、公式ホームページ参照**ID**1012992**申****問**11月5日(日)～12月5日(火)必着の、郵送または直接持参で、必要書類を、〒206-0024諏訪6-3-2エコプラザ多摩内資源循環推進課**☎**(338)6836へ
- 多摩市子ども・子育てサービスガイド
発行時期令和6年4月(予定)**配布方法**妊娠届・出生届の提出時などに各子育て支援機関で配布**発行部数**約3,000部**備考**(株)ジチタイアドとの協働事業として実施**ID**1003477**問**広告の申し込みなどについて＝(株)ジチタイアド**☎**092(716)1401、発行について＝市役所子育て支援課**☎**(338)6904

市民のひろば

12月20日号の原稿受け付けは11月8日(水)～15日(水)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。**ID**1005206
※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
演歌の会**日**毎月第1・3火曜日13:00～17:00**場**愛宕かえで館**対**どなたでも**¥**入会金(無料)、1回(300円)**問****☎**090(8026)7832ナガシマ
cozylittleroom**日**毎週水・木曜日10:00～11:00**場**水曜日＝関戸公民館、木曜日＝からきだ菖蒲館**対**ヨガをしたい方どなたでも**¥**入会金(無料)、1回(1,000円)**備考**初回無料**問****✉**cozylittleroom@yahoo.co.jp、masako
多摩市三曲協会**日**毎月第2・4水曜日19:00～21:30**場**東寺方老人福祉館**対**箏・三絃・尺八の有資格者**¥**入会金(1,000円)、年会費(10,000円)**備考**古曲・新曲(現代曲含む)の合奏練習。流派不問**問****☎**090(6048)5452河原
多摩群読同好会**日**毎月第3金曜日10:00～12:00**場**関戸公民館創作室ほか**対**

どなたでも**¥**入会金(無料)、月会費(600円)**備考**見学大歓迎**問****☎**080(6712)1947石坂
ソフトボール多摩シニア**日**①毎週土曜日8:30～10:30②毎月第1・4日曜日交流戦実施**場**豊ヶ丘小学校グラウンド**対**55歳以上**¥**入会金(無料)、年会費(5,000円)**備考**野球などの経験者大歓迎。けが防止ルールのソフトボール**問****☎**090(4934)1239山地
楽陶会**日**日曜日13:00～17:00(公開抽選当選時のみ実施)**場**永山公民館創作室**対**20歳以上の市内在住者**¥**入会金(無料)、月会費(3,000円)**備考**自分で作った器でコーヒーやお茶を楽しみませんか！**問****☎**090(2536)2358原田
いそぶえ(歌のボランティア)**日**各施設毎月1回**場**高齢者施設4カ所**対**歌が好きな市内在住者**¥**入会金(無料)、月会費(1,500円)**備考**貝取こぶし館で毎月歌の練習会あり。見学大歓迎**問****☎**080(1046)3132城貴司

催し案内

第45回多摩写遊会写真展**日**11/8(水)～17(金)**場**TOM HOUSE展示ホール**¥**無料**問**多摩写遊会**☎**(376)1228川上
朗読遊人の会<彩聲>～仲秋の朗読会～**日**11/9(木)13:30(13:00開場)**場**永山公民館視聴覚室**¥**無料**備考**定員40人(要予約)。5人の女性出演者が朗読します**問**朗読遊人の会<彩聲>**☎**090(1426)

5853草野
マッサージ体験**日**11/10(金)・18(土)・24(金)、各10:00～15:30**場**二幸産業・NSP健幸福祉プラザつどいの間**¥**10分当たり500円**備考**毎月第1・3土曜日、第2・4金曜日開催**問**視覚障がい者マッサージ友の会**☎**090(5394)6177山本(当日9:00～15:00)
第20回たのしみま書展**日**11/10(金)～12(日)10:00(初日13:00)～17:00**場**関戸公民館ギャラリー**¥**無料**問**多摩書道研究会**☎**090(7847)9140池上
家計簿塾**日**11/10(金)11:00～13:00**場**はらっぱ(バルブ)**¥**300円**備考**物価高の続く今こそ、家計簿をつけてみませんか。1人1時間程度。11/8(水)までに要予約**問**多摩友の会桜ヶ丘方面**✉**tamatl@nifty.com 末元
児童合唱団でミュージカル体験を**日**11/11・18各土曜日14:00～16:00**場**関・一つむぎ館**¥**無料**備考**パルテノン多摩で宮沢賢治原作「ゆきわたり」に出演できます**問**多摩ファミリーシンガーズ事務局**✉**info@tamasingers.org
第21回水彩画スケッチ展**日**11/13(月)～19(日)10:00(初日12:00)～17:00**場**関戸公民館ギャラリー**¥**無料**備考**多摩近郊の風景画**問**TAMAスケッチ同好会**☎**(355)0131吉田康夫
脳トレ運動(認知症予防運動の会)**日**11/13(月)10:20～11:50**場**二幸産業・NSP健幸福祉プラザ多目的ホール**¥**500

円備考65歳以上の市内在住者。定員10人(要電話予約)**問**脳トレ運動**☎**090(4438)8300熊谷
詩吟の無料体験会**日**11/13(月)13:15～15:45**場**関・一つむぎ館第1会議室**¥**無料**備考**お気軽にご参加ください(初心者歓迎)**問**岳精流詩吟の会**☎**080(5000)8046新井
都立南多摩看護専門学校学校祭(南翔祭)**日**11/18(土)10:00～12:30**場**都立南多摩看護専門学校**¥**無料**備考**内容＝研究発表、献血車、学校説明会、公開講座**問**都立南多摩看護専門学校**☎**(389)6601
詩吟無料講習会 日本詩吟学院岳智会多摩支部**日**11/18(土)・26(日)13:00～16:00**場**関・一つむぎ館第3会議室**¥**無料**備考**気軽にご参加ください。初心者も大歓迎**問**岳智会多摩支部**☎**090(2440)9316伊集院
アンサンブルリビエールドピエール演奏会**日**11/23(祝)14:00**場**関戸公民館ヴィータホール**¥**500円(市内在住者は無料)**備考**ダンツィ：木管五重奏ほか**問**アンサンブル リビエールドピエール**✉**ensemble.riviere.de.pierre@gmail.com 町田
19周年210回参加型「うたごえランド」**日**11/25(土)14:30～16:00(14:00開場)**場**永山公民館バルブホール**¥**1,000円**備考**ゲスト＝滝沢行則氏(ミュージカル俳優)**問**うたごえランド**☎**(371)7397石橋

多摩市

いきもののギャラリー

©多摩市

このコーナーでは、市民の皆さんから投稿いただいた市内の動物や植物を紹介します。

環境政策課 ☎(338) 6831・FAX(338)6857



▲メジロ(令和5年7月撮影)



▲コジュケイ(令和5年7月撮影)



▲ヒラタアオコガネ(令和5年4月撮影)



▲シロバナタンポポ(令和5年2月撮影)

皆さんの投稿をお待ちしています！

ID野鳥=1004344、自然全般=1004335

市内の動植物の写真を募集しています。公式ホームページでは、これまでに投稿された写真を見ることができます。

多摩市いきもの季節観測ID1004327

11月～12月ごろの対象種：ススキ、ツグミなど

多摩川野鳥

ギャラリー



多摩の自然

ギャラリー



いきいき

トピックス

市内在住の寺田政弘さんが、11月のモデルジャパン日本大会に出場します！

「ベストボディジャパン～MODEL JAPAN～2023年度東京大会・関東大会」で、グランプリを獲得した寺田政弘さんが、8月に阿部市長を表敬訪問されました。

ベストボディジャパンという団体や大会・寺田さんの選手活動の他、日々の健康的な身体づくりについての食事や運動のコツ・知識などについても、お話いただきました。「多摩市は健康都市を掲げていますよね。市内には、ランニングやウォーキングに向いている信号のない総延長41kmに及ぶ遊歩道・50mの長水路があるアクアブルー多摩・名サイクリングコースの尾根幹線道路があり、健康的に体を動かす環境が整っていることが魅力だと思います」と語ってくださいました。

寺田さんは11月にはモデルジャパン日本大会に出場します。皆さんのご声援をお願いします！

ID1013288 健康まちづくり推進室 ☎(338)6916・FAX(371)1200



▲左：寺田さん、右：阿部市長

多摩市消費生活フォーラム&エコ・フェスタ2023開催！！

各団体による企画展示だけでなく、発電体験やせっけんリース作りなど楽しい企画がたくさんあります！ ぜひ遊びにきてください！

ID12月2日(土)・3日(日) 会場ベルブ永山など

備考詳細は、公式ホームページ参照ID1013119 消費生活センター内事務局 ☎(337)6610・FAX(337)6003

12月2日開催

時間	場所など
10:00～12:00	食料安全保障シンポジウムin茨城録画上映会(ビデオ上映会) 場視聴覚室定43人(申し込み先着順)講師鈴木宣弘氏(ビデオ出演。東京大学大学院農業経済学部教授)主催農山漁村と手をつなぐ会 申電話で、東都生協国立センター ☎042(580)1750へ
10:00～12:00	カカオ豆から作るホンモノの手作りチョコレート講座(親子調理講座) 場調理室対市内在住・在勤・在学の小学4年生以上(小学生は要保護者同伴)定8人(申し込み先着順) ¥200円持ち物エプロン、三角巾、筆記用具申・主催11月7日(火)午前9時から、電話またはインターネット手続きで、消費生活センター ☎(337)6610へ
10:00～12:00	ダンボサロン 場講座室主催ダンボくらぶ
10:00～12:30	ネイチャーゲームで自然と遊ぼう！ 場永山北公園定20人(申し込み先着順) ¥大人300円、小・中学生200円(幼児無料)雨天中止申・主催メールで、まちだネイチャーゲームの会 machidang2@gmail.com へ
10:00～16:00	多摩市身のまわりの環境地図作品展(展示) 場集会室主催多摩市
10:00～16:00	家計簿塾～予算のある家計簿を付けてみませんか～ 場はらっぱ ¥300円申・主催メールまたは電話で、多摩友の会 桜ヶ丘方面 tamatlp@nifty.com・ ☎080(5088)7611 末元へ
10:00～16:00	石けんリースをつくらう 場ギャラリー ¥400円主催東京サラヤ(株)
11:00～14:00	自転車発電にチャレンジ！ 場講座室主催(一社)多摩循環型エネルギー協会
12:00～15:30	サステナブル・アワード(表彰・講演会・パネルディスカッション) 場ベルブホール主催多摩市
13:30～15:30	出張！永山駅周辺おそうじ(清掃活動) 集合おだ学園保育園前広場(永山1-5)定30人(先着順)雨天中止主催green bird多摩・高幡不動チーム申当日直接会場へ
14:00～16:00	福島原発「汚染水」はなぜ海に流してはならないか(ビデオ上映会) 場視聴覚室定40人(先着順)講師小出裕章氏(ビデオ出演)主催放射線量測定室・多摩申当日直接会場へ

12月3日開催

時間	場所など
10:00～12:00	身の回りの環境地図展表彰式、まち美化貢献者・団体 ごみ減量標語最優秀賞 合同表彰式 場集会室主催多摩市
10:00～12:00	ぶるぶるせっけんをつくらう(工作) 場はらっぱ ¥400円(備材料が無くなり次第終了)主催東京サラヤ(株)
10:00～12:00	マイクロプラスチックストーリー/ぼくらがつくる2050年(映画上映) 場ベルブホール定198人(先着順) ¥500円主催みず多摩申当日直接会場へ
13:30～15:30	電磁波と子ども(講演会) 場視聴覚室定40人(先着順) ¥500円主催いのちと環境を考える多摩の会講師古庄弘枝氏(ルポライター)申当日直接会場へ
13:30～15:30	エネ協企画「多摩市をCO2ゼロのまちに～企業・市民にできること～」(シンポジウム) 場集会室定45人(先着順)登壇者金子貴代氏(ネットゼロリンク合同会社代表)、金子勲氏(一級建築士、日本外断熱協会正会員)、山川勇一郎氏[(一社)多摩循環型エネルギー協会理事]他主催(一社)多摩循環型エネルギー協会申当日直接会場へ
13:30～15:30	親子クッキング講座～米粉でケーキを作ろう！今年はチョコレートキ～(親子調理講座) 場調理室対市内在住・在勤・在学の小学生(要保護者同伴)定8人(申し込み先着順) ¥500円持ち物エプロン、三角巾申・主催11月7日(火)午前9時から、電話またはインターネット手続きで、消費生活センター ☎(337)6610へ

両日開催

時間	場所など
10:00～16:30	企画パネル展示(展示) 場ギャラリー・講座室主催全団体
10:00～16:00	コースター作り(工作) 場講座室主催東京ガス(株)東京西支店
15:00～15:30	ミニ講座「大栗川から学ぼう!!」 場講座室主催多摩市水辺の楽校運営協議会、よみがえれ、大栗川を楽しむ会、みず多摩
10:00～16:00	ワークショップ(工作) 場ギャラリー主催多摩めかいの会

ID日時・日程・期間 会場場所 対象 定員 ¥費用(記載のないものは無料) 内容 ID公式ホームページの広報ID 申し込み 問い合わせ ホームページアドレス IDの後の7桁の番号を、公式ホームページのトップページにある「広報ID検索」に入力すると記事に関連するページにすぐにアクセスすることができます。

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
環境	森の素材を活かしたクリスマスリース講座	日12月2日(土)午前10時～正午・午後1時30分～3時30分 場中央図書館	定各24人(応募者多数の場合は抽選。小学生は要保護者同伴)¥各1,000円内身近な雑木林にある自然素材の木の实や葉などでクリスマスリース作り講師多摩グリーンボランティア森木会主催多摩市グリーンボランティア連絡会ID1012906申問11月14日(火)消印有効の、往復はがき往信欄裏面に住所、氏名(ふりがな)、小・中学生の場合は学年、電話番号、参加希望時間(午前または午後)、返信欄宛名面に住所・氏名を記入し、〒206-0033落合2-35多摩中央公園内グリーンライブセンター☎(375)8716へ
	紅葉の道をめぐるウォーキング	日11月16日(木)午前9時30分～午後2時 集合京王線調布駅広場口	対中級者定20人(申し込み先着順)コース調布駅～布田天神～野川・武蔵野公園～JR線武蔵小金井駅(歩程約8km)持ち物飲み物、帽子、雨具(傘は不可)、昼食、敷物主催健康づくり推進員備動きやすい靴と服装で。ウォーキングポール使用不可。雨天中止ID1013063申問11月7日(火)から、電話で、健康推進課☎(376)9139へ
健康・福祉	楽しく！美しい！ラジオ体操教室	日11月26日(日)①午前10時～11時30分②午後2時～3時30分③12月13日(水)午前10時30分～正午(各30分前から受け付け)場①愛宕かえで館ホール②からきだ菖蒲館ホール③関・一つむぎ館	対市内在住・在勤・在学者定①25人②20人③30人(いずれも申し込み先着順)内ラジオ体操第1をしながら身体の効果的な伸ばし方や、体操のこつを丁寧に指導講師山田小太郎氏(国土舘大学男子新体操部監督)持ち物室内用運動靴、タオル、飲み物ID1012979申問11月5日(日)～各開催2日前に、電話で、①愛宕かえで館☎(375)2990②からきだ菖蒲館☎(338)6333③関・一つむぎ館☎(375)5566へ
	司法書士による市民のための成年後見相談会	日12月16日(土)午後1時30分～4時40分(相談時間は40分)場消費生活センター講座室(ベルブ)	対市内在住・在勤者定8組(申し込み先着順)相談員司法書士(リーガルサポート東京支部所属)申問11月15日(水)から、電話またはファクシミリで、多摩市社会福祉協議会権利擁護センター☎(373)5677・FAX(373)5612へ
文化	関戸公民館市民ロビー事業「ダイヤモンド富士コンサート」	日11月18日(土)午後4時～4時30分 場関戸公民館市民ロビー	出演Pedestrianz、ハーモニカバンド曲目情熱大陸、歩いて帰ろう他(予定)ID1013262申当日直接会場へ問関戸公民館☎(374)9711
	ヴィータ・マンスリーコンサート「二胡とピアノで奏でる世界の音楽」	日11月24日(金)午後2時(1時30分開場) 場関戸公民館ヴィータホール	定200人(先着順)出演チェンボー・カルテット＝戸村滋見(二胡、中胡、アコースティックギター、歌)、伊藤富美子(二胡、京胡、歌ほか)、菅野直子(二胡、高胡、オカリナ、歌)、石田真紀(ピアノほか)曲目「愛燦々」「ピアノソナタ第8番『悲愴』(ベートーベン)」他主催ヴィータ・マンスリーコンサート実行委員会備乳幼児などの親子室利用による鑑賞可(先着3組)ID1012270申当日直接会場へ問関戸公民館☎(374)9711
	What's JAZZ!ジャズへの招待Vol.66～正統派ジャズクリスマス ザ・ブルースカイカルテット with 柳澤伸之～	日12月9日(土)①午後1時②4時(各30分前開場) 場関戸公民館ヴィータホール	定各230人(申し込み先着順)¥各2,000円(①②ともに購入の場合は3,000円)出演金山マサ裕(ピアノ)、菅井信行(ベース)、貫田重夫(サクソ)、柳澤伸之(ボーカル)、スインギー奥田(ドラム)曲目Desafinado、Mack the Knife、黒いオルフェ他主催What's JAZZ実行委員会ID1013102申11月7日(火)～12月8日(金)の午前9時(初日は午前10時)～午後5時に、多摩ボランティア・市民活動支援センター(ヴィータ)へ。当日券は、当日午前11時30分から会場で販売(売り切れの場合は販売はなし)問What's JAZZ実行委員会☎(371)4084山中、市役所関戸公民館☎(374)9711
	多摩市×日野市 たま学びテラス「ひの市民大学」	日①11月4日②11日③12月2日④9日⑤16日、各土曜日午後1時30分～3時30分 場①④⑤平山交流センター(日野市平山5-18-2)②東京薬科大学(八王子市堀之内1432-1)③多摩平交流センター(日野市多摩平2-9)	対多摩地域在住者(②は小・中学生)定①③～⑤各40人②20人(いずれも申し込み先着順。多摩市民優先枠は各10人程度)内①SDG'sと地球環境②子どもたちのための薬剤師セミナー③実践女子大学の創立者の歴史－近代史としての女性の生き方④「人生100年時代」に求められる学習・教育とは？～家族・学校・企業を取り巻く変化に注目して～⑤地球環境講座～気候変動を知っていますか？～講師①西川可穂子氏(中央大学商学部教授)②堀祐輔氏(東京薬科大学薬学部教授)③広井多鶴子氏(実践女子大学人間社会学科教授)④居郷至伸氏(帝京大学教育学部准教授)⑤亀卦川幸浩氏(明星大学理工学部教授)主催日野市中央公民館備本事業は多摩・島しょ広域連携活動助成金を活用し日野市と共同で実施ID1013260申11月4日(土)午前9時から、インターネット手続き・電話または直接、日野市中央公民館URLhttps://www.city.hino.lg.jp/bunka/bunka/jigyo/1007748/1024782.html・☎042(581)7580へ(月曜日・祝日・年末年始を除く)。多摩市内在住者は、電話で、関戸公民館☎(374)9711でも受け付け可
	今年も関戸公民館に都民寄席がやってくる！	日1月27日(土)午後1時30分(1時開場) 場関戸公民館ヴィータホール	定200人(応募者多数の場合は抽選。未就学児不可。全席指定)出演柳亭市馬(落語協会会長)、ねづっち、雷門小助六主催東京都、(公財)東京都歴史文化財団、都民寄席実行委員会備申し込みは1人につき2人分まで。当選者には入場券を送付。詳細は、都民芸術フェスティバルURLhttps://www.tomin-fes.com/ 参照ID1013267申11月30日(木)までに、インターネット手続きで、都民寄席応募フォームURLhttps://tomin-fes.com/ticketform_yose/ へ問関戸公民館☎(374)9711
	【"たまには芝居"参加作品】軽演劇・アチャラカ刑事七転八倒	日11月25日(土)①午後4時30分②7時30分③26日(日)正午④午後3時(各30分前開場) 場関戸公民館ギャラリー	定各50人(申し込み先着順)¥各1,000円内ズッコケ刑事のお気楽コメディ。果たして事件は解決するのか？脚本演出古田温彦氏主催多摩演劇フェスティバル実行委員会ID1012325申問インターネット手続き・メールまたは電話で、劇団古田工務店チケット申し込み専用フォームURLhttps://www.quartet-online.net/ticket/furuko u31・✉furukou31@gmail.com・☎080(3126)0636古田へ
	「経営力強化のための補助金活用」オンラインセミナー	日12月6日(水)午後2時～4時 場オンラインまたは多摩商工会議所(関戸1-1-5)	対市内事業者定50人(申し込み先着順)内持続化補助金・IT導入補助金・事業再構築補助金の概要、各種補助金の活用事例、経営計画書・資金収支計画ほか講師川村浩司氏(中小企業診断士)ID1013286申問主催11月27日(月)までに、メールまたは電話で、多摩商工会議所☎(375)1211・✉sysope@tamacci.or.jp・URLhttps://www.tamacci.or.jp/ へ



講座・催し物

日 日時・日程・期間 場 場所 対 対象 定 定員 費 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
 スポーツ	ジョギング＆ランニング教室	日 11月16日(木)午前10時30分～正午(午前10時15分から受け付け) 場 南豊ヶ丘フィールド	対 20歳以上の方 定 25人(申し込み先着順) 費 500円内 走るための筋トレとランニングフォーム指導 講師 徳田由美子氏(800m元日本記録保持者) 持ち物 タオル、飲み物 主催 (一社)東京グリーンスポーツリンク 備 運動できる服装と靴(スパイク不可)で。雨天中止 ID 1013361 申 問 11月14日(火)午後4時までに、インターネット手続きまたは電話で、南豊ヶ丘フィールド URL https://ws.formzu.net/fgen/S889508972/ ・ ☎ 400(5487) (月～日曜日・祝日午前10時～午後5時)へ
	ニュースポーツ体験教室	日 11月19日(日)午前9時30分～11時30分 場 総合体育館第2スポーツホール	対 小学生以上の市内在住・在勤・在学者 内 ボッチャ、ネオテニス、ミニテニス他 持ち物 室内用運動靴、タオル、飲み物 主催 多摩市スポーツ推進委員協議会 備 運動できる服装で ID 1011498 申 当日直接会場へ 問 スポーツ振興課 ☎ (338)6954
	多摩市・(一財)多摩市体育協会主催事業 第49回多摩市民体育大会 ID 1003873		
	少林寺拳法競技大会	日 11月12日(日)午後1時～4時 場 武道館	費 500円(少林寺拳法連盟に所属する会員を除く) 持ち物 道衣(服装規定に準ずる)、健康保険証の写し 申 問 11月7日(火)までに、電話で、少林寺拳法連盟 ☎ 090(5993)9295 申 へ
	マラソン競技大会	日 12月24日(日)午前8時～11時30分 場 陸上競技場	対 市内在住・在勤・在学の小学4年生以上 費 高校生以上800円、小・中学生300円 申 問 11月30日(木)までに、電話またはメールで、陸上競技協会 ☎ (373)4644 ・ ☎ 070(2188)9194(午後7時～9時) ・ ✉ toshio-ohkubo@u01.gate01.com 大久保へ
 暮らし	武道館800円プログラム	日 通年 場 武道館	対 高校生相当以上の方 定 各10～20人(申し込み先着順) 費 1回800円内 ピラティス、ヨガ、元気体操、ストレッチなど 持ち物 運動できる服装、タオル、飲み物 備 詳細は、要問い合わせ ID 1011366 申 問 各開催日1週間前の午前9時30分から、インターネット手続きで、武道館 ☎ (371)8421 ・ URL https://tama-sports.com/event へ(当日空きがある場合は、開始20分前から、直接受け付け)
	令和5年秋の火災予防運動「防火のつどい」	日 11月9日(木)午後1時30分～3時30分 場 永山公民館ベルブホール	定 150人(先着順) 内 火災予防業務協力者の表彰式、林家錦平師匠(落語家)による防火防災にちなんだ落語、楽喜会による江戸芸かっぱれ 備 詳細は、多摩消防署 URL https://www.tfd.metro.tokyo.lg.jp/hp-tama/ 参照 申 当日直接会場へ 問 主催 多摩消防署予防課防火査察係 ☎ (375)0119

多摩市の映画祭

「第33回映画祭 TAMA CINEMA FORUM」開催！

今年33回目を迎える多摩市の映画祭。豪華な授賞式や多彩なプログラムを予定しています！

日 11月11日(土)～26日(日)〔13日(月)～17日(金)・20日(月)・24日(金)は休映〕場 パルテノン多摩大ホール・小ホール、永山公民館ベルブホール、関戸公民館ヴィータホール 備 チケットの詳細は、TAMA映画フォーラム実行委員会 URL https://www.tamaeiga.org 参照 主催 TAMA映画フォーラム実行委員会 共催 (公財)多摩市文化振興財団 後援 多摩市、多摩市教育委員会 注意事項 新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止の観点から、オンライン配信の活用も予定。なお、社会情勢の変化などにより、上記日程・会場での開催ができない場合あり ID 1013356 問 永山公民館内TAMA映画フォーラム実行委員会 ☎ 080(5450)7204 ・ ☎ (337)6661



△Wの悲劇(令和5年度優秀映画鑑賞推進事業)



△ニンゲン合格(令和5年度優秀映画鑑賞推進事業)

関戸公民館ヴィータホール

18日(土) 第24回TAMA NEW WAVEコンペティション

今年の応募数195作品の中から実行委員が選んだノミネート作品を一挙上映し、グランプリを発表します。

永山公民館ベルブホール

18日(土) 「くじらびと」の放映

19日(日) 恒例の団地団企画、ゲストたちによるトーク

80年代～90年代輝く俳優

このプログラムは、永山公民館で配布するチラシを持参すると、当日券800円のところ500円でご覧いただけます。

21日(火) 「Wの悲劇」「つぐみ」の上映

22日(水) 「ニンゲン合格」「どついたるねん」の上映

パルテノン多摩大ホール

25日(土) 第15回TAMA映画賞授賞式

豪華ゲストをお招きし、華やかな授賞式を行います。



登壇情報などのプログラムの詳細については、TAMA映画フォーラム実行委員会 URL https://www.tamaeiga.org をご覧ください。

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。
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。



健康だより

かかりつけ歯科医を紹介します

対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での医療機関では保険診療の自己負担ありID1002830 健康推進課(健康センター) ☎(376) 9111・FAX(371)1235

新型コロナに関する相談

【共通事項】 健康推進課 ☎(376)9111 ●多摩市新型コロナ電話相談 ☎(376) 9111 日～金曜日午前9時～正午・午後1時～5時(祝日を除く) 備考ははじめ

に「新型コロナ電話相談」とお伝えくださいID1002609

●東京都新型コロナ相談センター ☎0120(670)440

ID24時間、土・日曜日、祝日を含む毎日ID1002608

性感染症(HIV、梅毒など)無料検査

ID11月21日(火)、12月6日(水)(結果説明は各7日後)、各午後2時～3時 南多摩保健所(永山2-1-5) 備考匿名で検査可。クラミジア・淋菌も同時に検査可。感染の機会から60日後以降に検査可。診断書・証明書などの発行は不可 申検査日の2週間前～前日に、電話で、東京都HIV等検査予約センター ☎050(3801)5309(午前10時～午後8時)へ 健康推進課

都南多摩保健所保健対策課感染症対策担当 ☎(371)7661

30代健康診査を受診しましょう!

健診機会のない30代の方を対象に、年に1回健康診査を無料で実施しています。8月末時点で未受診の方には、10月下旬に受診はがきを再送しました。

ID1002787 申健康機会のない方で受診はがきの送付を希望する方は、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



「薬物乱用防止ポスター・標語」入賞作品が決定しました!

ポスター180点・標語539点の応募作品から、地区会長賞ポスター1点・標語2点、佳作各5点、特別賞

各25点を決定しました。 ●標語の部(地区会長賞) 「一瞬の『ためしたいな』が命とり」伊藤成美さん(鶴牧中学校3年)の作品 「思い出せ 悲しむ人がいることを」島田将光さん(青陵中学校3年)の作品 ●ポスターの部(地区会長賞) 平井柚衣さん(諏訪中学校2年)の作品 ●作品の展示 ID11月21日(火)～28日(火) 場京王聖蹟桜ヶ丘SC A B館7階連絡ブリッジ 主催東京都薬物乱用防止推進多摩市協議会 ID1002829 健康推進課 ☎(376)9139



新型コロナワクチン接種に関する最新情報は、公式ホームページをご覧ください。

健康推進課 ☎042(313)7003(日曜日・祝日を除く午前9時～午後5時)

日本赤十字社の活動へご協力をお願いいたします



日本赤十字社の活動は、赤十字会員(社員)として加入した方からお寄せいただく「会費(社費)」と、一般の方からお寄せいただく「寄付金」によって支えられています。令和4年度は、約229万円のご協力をいただきました。お預かりした活動資金は、災害発生時に、直ちに現地へ医療救護班を派遣したり、救援物資などを届けたりする災害救護活動などに活用されます。活動資金の協力方法は、市役所福祉総務課窓口で現金をお預かりする方法の他、日本赤十字社東京都支部のホームページからクレジットカードや口座振替によるご協力もいただけます。皆さまのご協力をお願いいたします。

また、多摩市赤十字奉仕団員も募集中です。赤十字の活動にご興味のある方はぜひお問い合わせください。

備考詳細は、日本赤十字社東京都支部 <https://www.jrc.or.jp/cha-pter/tokyo/> 参照ID1002877 市役所福祉総務課 ☎(338)6889

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

ヤマハミュージックレッスン

秋の管楽器レッスンスタート 応援キャンペーン

気になっている楽器、試してみませんか?

実施中



全2回完結 3,300円(税込)

スガナミ楽器

HPはこちら! /

スガナミ 検索



詳しくは、最寄り会場にお問い合わせください。

- ミュージックサロン多摩 フルート・クラリネット・サクソ・トランペット ☎042-375-5312
- 南大沢駅前センター フルート ☎042-675-8711
- 永山センター フルート・サクソ ☎042-375-5321

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 11月11日(土)～26日(日)

- 時間：午前11時～午後2時 ●定員：各日先着2組4名様 ●参加費：無料

※ご見学の際には、マスク着用・検温・手洗い・抗原検査等、感染症対策にご協力をお願いいたします。

東京都有料老人ホーム設置運営指導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・介護予防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(自立含む) ■居室区分／定員1～2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わる職員体制／1.5:1以上 ■利用料の支払い方式／選択方式(全額前払い方式・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)6611 FAX042(797)6622

ご見学のお申し込み・資料請求は

0120-27-1461



冬の省エネに取り組もう

給湯や暖房器具の使用など、冬場はエネルギー消費量が多くなる季節です。エネルギー消費量が増加すると、地球温暖化の原因となる二酸化炭素の量も増加します。電力需給ひっ迫や電気料金の値上げ対策としても、一人ひとりの省エネ行動による、エネルギー消費量の削減が求められています。

断熱性能をアップしよう！

暖房の熱は大半が窓から逃げていきます。複層ガラスや樹脂サッシなど断熱性能の高い部材の窓にする、厚手のカーテンを掛けることで、熱を逃げにくくしましょう。

太陽光発電・蓄電池を利用しよう！

太陽の光から電気を作り出す太陽光発電システムを使用すると、毎月の光熱費を削減できます。昼間使いきれなかった電力を蓄電池に貯めることで、夜間や停電時にも電気を使うことができ、防災力もアップ！

ウォームビズで暖かく！

暖房の設定温度を上げる前に、厚手の靴下を履く、カーディガンを羽織るなど、身体を温めてみましょう。また、軽いストレッチは血行を促進させ、新陳代謝を高めます。

WARM BIZ

ウォームビズ



家計にも地球にも優しい！省エネ活動

全部で18,060円オトク！

取り組み内容	家計のオトク(年間)	省エネ効果
電気ポットは長時間保温しない	3,770円	107.5kWh
使わない時は、電気便座のふたを閉める	1,220円	34.9kWh
こたつ布団に上掛けとこたつ敷布団を合わせて使う	1,140円	32.5kWh
白熱電球をLED電球に交換する	3,230円	92.0kWh
冷蔵庫は季節に合わせて設定温度を調整する	2,170円	61.7kWh
電気カーペットの設定温度を「強」から「中」にする	6,530円	186.0kWh

出典：東京都 家庭の省エネハンドブック2023

都・多摩市の補助制度をご利用ください(個人向け)

都と市は、断熱窓改修・太陽光発電システム・蓄電システムの導入に対して、補助金を交付しています。(例：5kWの太陽光発電システムを設置した場合、最大で都・市合わせて75万円の補助)

ID1011015 備考詳細は、公式ホームページ参照または要問い合わせ



多摩市都市計画マスタープラン改定

中間報告説明会・地域別市民ワークショップを開催します

「多摩市都市計画マスタープラン(多摩市都市計画に関する基本的な方針)」とは、都市づくりの目指す将来像を示すとともに、都市計画を決定・変更していく際の方向性を示すものです。市は、平成10年3月に市民の皆さまのご意見を反映しながら多摩市都市計画マスタープランを策定し、平成25年6月に改定を行いました。この改定から10年が経過し、社会情勢や生活環境の変化に対応する必要があることから、令和6年度末を目途に改定を進めています。

この度、市全体に関する方針がまとまりましたので、中間報告説明会と地域別市民ワークショップを実施します(市全体に関する方針については、今後の地域別市民ワークショップを経て修正の可能性があります)。

中間報告説明会

日場11月14日(火)午後7時～8時30分＝消費生活センター講座室(ベルブ)、11月18日(土)午後2時～3時30分＝市役所東庁舎会議室 **回**各回前日の午後5時までに、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、住所・氏名・電話番号・メールアドレス・参加希望会場を記載し、都市計画課へ



地域別市民ワークショップ

市内を5つの地域に分け、地域ごとにまちの良いところや課題について意見交換を行います。地域分けの詳細は、公式ホームページをご覧ください。

日場意見交換：令和6年1月20日・27日各土曜日午前9時30分～正午＝市役所301会議室、意見共有：2月3日(土)午前9時30分～午後0時30分＝市役所西第1会議室 **回**令和6年4月1日時点で16歳以上の市内在住・在勤・在学者、土地所有者など(2月3日の意見共有は、1月20日または27日の意見交換に参加した人のみ参加可) **定員**各50人(応募者多数の場合は居住地域・年代を考慮した上で抽選) **申込**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、住所・氏名・電話番号・メールアドレス・年代・参加可能回、市外在住者は勤務地・通学地・所有土地の住所などを記載し、都市計画課へ



ID1013259 **問**〒206-8666東庁舎2階都市計画課 **☎**(338)6856 **☎**(339)7754