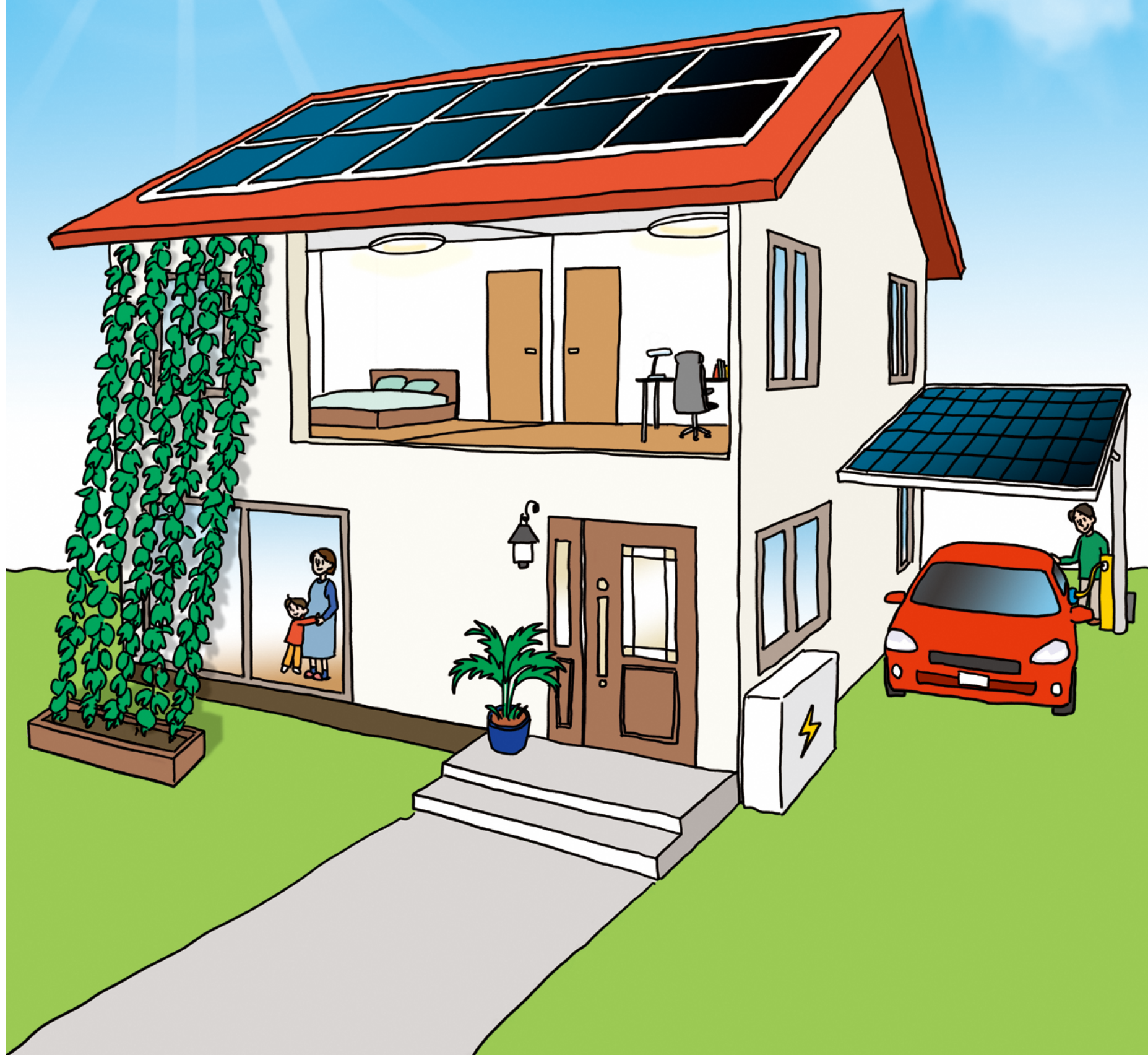


CO₂を減らして 地球とみんなを笑顔に！

～補助金を活用しながらエコな生活を始めよう～



- 2 未来の地球と家族の笑顔のために取り組んでみませんか
- 3 大人だけじゃない！子どもも若者も社会・未来・多摩市のことを考えています

- 4 高齢者のスマホデビューを応援します
- 5 コミュニティセンターから、税
- 6・7 多摩市の家計簿公開！～注目事業と財政の今～
- 8・9 講座・催し物

- 10 市民参画、相談案内
- 11 第20回多摩さわやかウォーキング大会
- 12 知ってる？アイスランド！、ハロウィンin多摩センター2025



未来の地球と 家族の笑顔のために 取り組んでみませんか

猛暑が続いたり、ゲリラ豪雨が起きたりと、異常気象が多発しています。太陽光発電設備を導入したり、ご家庭の電気をLED照明に買い替えたり、家庭のちょっとした工夫をすることで地球や家計にも優しくなります。一人ひとりの行動が大切です。ぜひ、できることから省エネ活動をしてみましょう。

太陽光発電はお得なの?～毎月の電気代が削減できます～ ID1014430

最近の電気代の値上がりに、頭を悩ませている方も多いのではないのでしょうか。そこでおすすめするのが、太陽光パネルです。太陽光パネルはCO₂排出量がゼロなので、地球に優しく電気を作ることができます。さらに、地球に優しいだけでなく、毎月の電気代を抑えることができるかも! 実際に太陽光パネルを設置したある家庭の、夏の1カ月の電気代を見てみましょう。

太陽光パネル・蓄電池 未設置家庭 電気代(電気購入量) 13,410円(353kWh)

自宅で作った電気を使うため、
電力会社からの購入量が減少!

余った電気を
売ることができる!

太陽光パネル(5.85kW)・蓄電池(10.9kWh) 設置家庭

電気代(電気購入量) 5,129円(185kWh)

太陽光パネルによる
販売料(売電量) 2,445円(163kWh)

安くなった電気代 8,281円 + 太陽光パネルによる追加収入 2,445円

1カ月あたり計 10,726円家計に優しい!



太陽光パネルと蓄電池を導入すると、電力の自給自足が目指せます。地球と家計に優しい生活のため、ぜひあなたもご自宅に太陽光パネルを設置してみませんか?

市では自宅での太陽光パネル導入を補助するだけでなく、公共施設に太陽光パネルを設置しています。ぜひご確認ください。

太陽光パネル設置施設の
詳細はこちら▶



蛍光灯からLEDへの 買い替えを! ID1018507

一般照明用の蛍光灯が、2027年末までに製造・輸出入が禁止されます。この機会に、LED照明器具への交換をお願いします。

蛍光灯からLED照明器具に交換すると、年間で約2,310円家計のお得になります(あくまで一例)。また、省エネ効果も期待できます。

都では、LED照明器具に交換した際のゼロエミポイント制度もあり、お得に導入することができます。ぜひLED照明器具へのお早めの交換を!

詳細はこちら▶

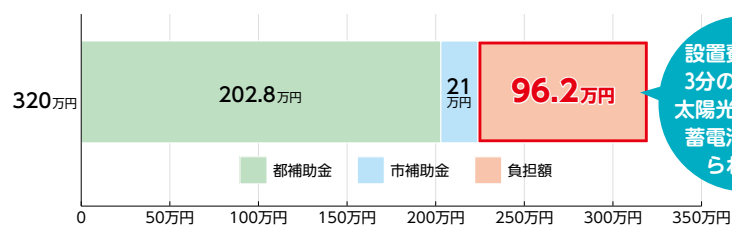


補助金を利用するとこれだけお得!

自宅に新しく太陽光パネル・蓄電池を設置する場合、住宅用創エネルギー・省エネルギー機器等導入補助金を利用できます。都と市の両方の補助金を活用することで設置費用をかなり削減できるので、ぜひご活用ください!



▲補助金の
詳細はこちら



※太陽光パネル(5.8kW・100万円)と蓄電池(11.1kWh・220万円)を設置した場合

災害時でも役に立つ!

太陽光パネル・蓄電池を購入するには、補助金を利用しても多くの費用がかかります。

しかし太陽光パネル・蓄電池があることで、災害時に停電が起ころうとしても、自宅で電気を作ることができて安心です。毎月の家計と環境だけでなく家族の安心のためにも、導入を検討してみませんか?

家庭でできるエコでスマートな生活情報をご紹介します! ID1002206



Vol.4

トイレ編

□使わない時に、電気便座のふたを閉める

タイマー機能や節電モードがある場合は、さらに設定をしましょう。

●暮らしのコツ

便座のふたを閉めた場合と、開けっ放しの場合の比較
家計のお得 1,180円/年
CO₂削減量 15.2kg/年



□電気便座の設定温度・温水洗浄便座の洗浄温水温度を低くする

夏などの冷房期間には便座の温度設定をオフにしたり、洗浄温水の温度を下げたりしましょう。

●暮らしのコツ

便座の温度設定を中から弱(冷房期間はオフ)、洗浄温水の温度設定を中から弱にした場合の比較
家計のお得 1,360円/年
CO₂削減量 17.5kg/年

洗面所編

□ドライヤーの使用時間を1日1分減らす

入浴後にタオルでしっかりと髪の毛の水分を拭き取っておけば、ドライヤーの使用時間を短くできます。また、ある程度髪が乾いたら冷風に切り替えると、髪が痛まず消費電力も抑えられます。



●暮らしのコツ

ドライヤー(1,200W)使用する時間を1日1分短縮した場合の比較
家計のお得 250円/年
CO₂削減量 3.2kg/年

今回の情報以外にも都が発行している「家庭の省エネハンドブック」には、さまざまな省エネ情報を紹介しています。ぜひ参考にしてみてください。

詳細はこちら▶



※節約情報や省エネ情報に記載してある金額やCO₂削減量は、各家庭の使用機器や天候の状況によって異なります

環境政策課 ☎ (338) 6831 ・ FAX (371) 6857

● 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 秘書広報課 ☎ (338) 6812



子ども・若者
関連情報

育児相談

日11月26日(水)午前9時10分～10時30分
健康センター 乳幼児のいる保護者 20人(申し込み先着順)
身体計測、栄養相談など 持ち物 母子健康手帳(親子健康手帳)
ID1003429 申 問 10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、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 健康

センター 3～4カ月児健康診査(内科・産婦健康診査)、1歳6カ月児健康診査(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 ID1003433 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・センター会員募集・説明会開催

日11月8日(土)午後1時30分～3時
場 永山公民館視聴覚室 定 10人(申し込み先着順) 保 育 3人(1歳6カ月児以上。申し込み先着順) ID1012750 申 問 10月22日(水)から、電話で、多摩市ファミリー・サポート・センター ☎

(357)5105へ

親子多摩川学習会～多摩市生物多様性セミナー～

日11月15日(土)午前10時～正午 場 関戸公民館第3学習室、大丸用水堰改築の現場 市内在住・在学の小学～高校生(小学生は要保護者同伴。親子参加可) 定 20人(応募者多数の場合は抽選) 内 多摩川の概要、ブロックのミニチュアを用いた治水対策の体験 講師 大浪裕之氏(京浜河川事務所河川環境課長) 持ち物 飲み物 主催 多摩市水辺の楽校 備考 歩きやすい靴で。雨天時は座学のみ実施 ID1018718 申 問 10月31日(金)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

ファクシミリで、参加者全員の氏名(ふりがな)・年齢(子どもは学年も)・住所・電話番号・メールアドレスを記入し、環境政策課 ☎(338)6831・FAX(338)6857へ

緑の探検隊第6回「牛乳パックを漕いでおしゃれなはがきを創ります！」

日11月30日(日)午前9時30分～午後0時30分 対 小学生(要保護者同伴) 定 10組(申し込み先着順) 料 1,500円(材料費込み) 講師 峰岸久雄氏(環境教育インストラクター) 主催 多摩環境教育研究会 ID1011572 申 問 場 10月22日(水)から、電話または直接、グリーンライプセンター ☎(375)8716へ

大人だけじゃない！



子どもも若者も社会・未来・多摩市のことを考えています

子どもや若者は一人の市民として、さまざまな思いや考えを持っています。市は子ども・若者の皆さんに意見を発信していただいています。意見やメッセージの一部をご紹介します！



多摩市子ども・若者川柳

Vol.3

テーマ：「ここが変だよ今の社会！」

大人たち！
夜更かしさせて
わたしにも
(こふく・13歳)

川柳に込められた思い
大人は遅くまで起きているのに、、、私だってまだ眠くないのに、「早く寝なさい」と言われる。
もっと、起きていたい。



大人だけ
ずるいなあ…

目に見えぬ
人を信頼
しすぎてる
(けんけん・14歳)

川柳に込められた思い
最近ではよくSNSの目で見えない人を信頼しすぎて、やり取りをしたり、実際に会ったりして起こる事件が多いと思います。冷静に考えれば見知らぬ顔も知らぬ人を信頼するなんて普通に変だと思います。
でもSNSが流行った今、そんな知らない人を信頼している人が多いのが今の世の中です。なので改めてこの川柳で、知らない人を信用することは変であると認識させることができると嬉しいです。そしてSNSに関わる変な事件が起きないように願っています。



多摩市子ども・若者川柳について

子どもや若者が、自身の考えや思いを楽しみながら気軽に川柳にのせて発信できる取り組みです。他にも、たくさんの川柳を投稿していただいていますので、ぜひ一度ご覧ください。

子ども・若者川柳の詳細はこちら▶



多摩市子どもみらい会議

子どもたちからのメッセージ：
多摩市民一人一人がまちづくりに参加している
という意識をもって行動に移そう

多摩市子どもみらい会議について

教育委員会では、「2050年の大人づくり」をスローガンにESD(持続可能な開発のための教育)を推進しています。多摩市子どもみらい会議は、各学校のESDの取り組みの成果発表と、市政や市民へのメッセージを話し合い、発表する場です。各学校からの一つ一つの提案を、子どもたちが粘り強く議論し、1つのメッセージにまとめあげました。



▲令和6年度多摩市子どもみらい会議の様子



多摩市子どもみらい会議の詳細はこちら▲

ポータルサイト「子ども・若者の主張」

サイトから直接市に意見や提案をすることができます。ぜひ一度アクセスしてみてください。



子ども・若者向けサイトはこちら▶



子ども・若者のためにできることってなんだろう？

市では、多摩市子ども・若者の権利を保障し支援と活躍を推進する条例の理念に基づき、子ども・若者が将来にわたり希望をもって成長することのできるまちを目指し、取り組みを進めています。

「自分の意見が実現した」「大人が話を聞いてくれた」などの経験が、子ども・若者の自信につながります。子ども・若者の意見を社会で受け止め、尊重することが重要です。

地域やご家庭でも、子ども・若者が思いや考えを発信しやすい環境づくりに取り組んでみませんか？



日子ども・若者川柳について=1017017、多摩市子どもみらい会議について=1016816、子ども・若者向けサイト「子ども・若者の主張」=1014491 問子ども・若者政策課 ☎(338)6958



いきいきシニア

自分でできる！オーラルフレイル予防 お口の出張健康講座

日11月5日(水)午前10時15分～11時45分(10時受け付け) **場**貝取こぶし館ホール1・2 **対**市内在住のシニア **定**30人程度(申し込み先着順) **内**ガムで咀嚼力をチェック他**持ち物**飲み物、上履き**備考**当日空いている場合は直接申し込み可 **ID**1017051**申**問10月20日(月)～11月4日(火)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、保険年金課 **☎**(375)9704へ



老人福祉センター寿大学パソコン講座 ワード経験者レベルアップ(W経-2)受講生募集

日12月3日・10日・17日・24日、令和8年1月7日・14日・21日各水曜日午後2時～4時 **場**二幸産業・NSP健幸福祉プラザ704研修室 **対**市内在住の60歳以上の方でキーボード(文字入力含む)・マウス操作ができる方、ワードを使用したことがある方 **定**各15人(応募者多数の場合は抽選) **¥**1,400円(全回分) **ID**1002887**申**問11月19日(水)必着の、往復はがき(1講座につき1枚)往信欄裏面に希望講座名・住所・氏名・ふりがな・生年月日(年齢)・電話番号、返信欄宛面に住所・氏名を記入し郵送、または住所・氏名を記入した通常はがきを直接持参し、〒206-0032南野3-15-1 二幸産業・NSP健幸福祉プラザ3階老人福祉センター寿大学担当 **☎**(356)0303へ

出張しています！認知症を知り、備えるための「認知症サポーター養成講座」

日平日午前9時～午後4時(各90分) **対**市内在住・在勤・在学者を中心とした5人以上の団体(事業所、サークル、自治会、友人同士など) **内**認知症の基礎知識・向き合い方**講師**多摩市地域包括支援センタースタッフ他**備考**会場は希望者が用意。受講後修了証を配布 **ID**1002934**申**問実施希望日の約2カ月前までに、公式ホームページのインターネット手続きで、高齢支援課 **☎**(338)6846へ





わくわくスマホ

スマートフォン相談会(東京都事業)

日11月7日(金)午前10時～正午、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(会場先着順。1人30分の入れ替え制) **持ち物**ご自身のスマートフォン **主催**東京都 **ID**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(年末年始を除く平日午前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11月14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ートフォ

ン操作の初歩**講師**松井貴光氏(ドコモショップグリード永山店)**持ち物**ご自身のスマートフォン **ID**1011731**申**問10月22日(水)午前9時から、電話で、永山公民館 **☎**(337)6661へ

スマートフォン教室(全4回)

日11月18日・25日、12月2日・9日各火曜日午後2時～5時 **場**唐木田コミュニティセンター会議室3 **対**60歳以上の都民で、スマートフォンをお持ちでない方、または操作に慣れていない方 **定**10人(応募者多数の場合は抽選) **内**基本操作、コミュニケーションなど**持ち物**ご自身のスマートフォン(お持ちの方) **主催**東京都**備考**最長3カ月間のスマートフォン(Android)の貸し出しあり。講座内で東京都公式アプリを登録。初参加者にポイント付与 **ID**1012114**申**問11月11日(火)までに、電話で、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)へ



障がい者関連情報

聞こえと補聴器の相談会

日11月22日(土)午前10時30分～午後3時30分(相談時間は1時間程度) **場**二

幸産業・NSP健幸福祉プラザ7階 **対**市内在住の耳が聞こえにくい方とその家族 **定**8人(申し込み先着順) **申**問10月22日(水)午前10時から、電話またはファクシミリで、多摩市社会福祉協議会 **☎**(356)0307・**FAX**(356)1155へ

水害発生時に自力での避難が難しい方の個別避難計画などを作成します

対象者に作成のための同意書を郵送します。
対原則、一ノ宮1～4丁目、関戸1～5丁目、連光寺1丁目、東寺方1丁目、桜ヶ丘4丁目、和田の一部に在住の、障害分野における避難行動要支援者に該当する方**備考**転入した方などは、同意書が届かない場合があります。作成希望者は要問い合わせ **ID**1018296**申**問12月19日(金)までに、郵送で、同意書を記入し、〒206-8666障害福祉課 **☎**(338)6847・**FAX**(371)1200へ

マルシェたまを臨時閉所します

閉所日時10月24日(金)午後1時～6時、27日(月)終日**備考**25日(土)は休所**問**マルシェたま **☎**(311)2300、障がい者就労支援センター「なちゅーる」 **☎**(311)2324

高齢者のスマホデビューを応援します ～高齢者スマートフォン購入費助成事業～

対次の全ての要件を満たす方①多摩市に住民登録があり、令和8年3月末時点で65歳以上の方②下表の指定店舗で、自身が使用するため、初めて一定の機能を有するスマートフォンを購入する方③購入した端末で、都公式アプリ・LINE登録、多摩市健幸ポイントアプリ「TAMAるんるん」のインストールができる方**対象機種**マイナンバーカードを読み取れるNFC認証機能搭載で、iOS16.6以上またはAndroid11以上のスマートフォン**補助金額**上限額30,000円(データ通信契約をしたスマートフォン本

体購入費や契約事務手数料などを含む) **申請期間**11月1日(土)～令和8年2月27日(金)必着(予算額に達し次第終了) **申請方法**①指定店舗に電話で来店予約(補助制度を利用する旨お伝えください)②購入後、スマートフォンの基本操作などを学ぶ③オンラインで補助金の申請**持ち物**顔写真付きの本人確認書類(マイナンバーカード、運転免許証など)、本人名義の通帳またはキャッシュカード **ID**1018421**問**高齢支援課 **☎**(338)6924



▼指定店舗

店舗	電話番号
auショップ聖蹟桜ヶ丘(一ノ宮2-11-32)	0800(700)0789
auショップ多摩永山(永山1-5-6ベルブ永山1階)	0800(700)0802
auショップコリア多摩センター(落合1-46-1コリア多摩センター1階)	0800(700)0799
ドコモショップ京王聖蹟桜ヶ丘店(関戸1-10-1京王聖蹟桜ヶ丘SC B館5階)	0120(815)608
ドコモショップグリナード永山店(永山1-4グリナード永山1号館3階)	0120(022)420
ドコモショップコリア多摩センター店(落合1-46-1コリア多摩センター3階)	0120(520)608
ソフトバンクヴィータモールせいせき(関戸4-72ヴィータモールせいせき5階)	(311)2611
ソフトバンクグリナード永山(永山1-4グリナード永山1号館2階)	(311)3910
ソフトバンクコリア多摩センター(落合1-46-1コリア多摩センター2階)	(355)6333

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、お気軽にお立ち寄りください。

備考担当地区などは下表のとおり

ID1002951**問**高齢支援課 **☎**(338)6846・**FAX**(371)1200



担当包括	お住まいのエリア	出張相談場所
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)	11/6(木)14:00～15:00桜ヶ丘集会所
		11/25(火)10:30～12:00かるがも館
		11/26(水)13:00～14:00三方の森会館
		12/22(月)15:00～16:30カフェシナモン(東寺方1-2-12)
東部 ☎(373)7850	連光寺・聖ヶ丘・馬引 沢・諏訪	11/20(木)13:30～15:00ココモ連光寺
		12/19(金)11:00～12:00ひじり館
多摩センター ☎(376)2941	落合・鶴牧・南野2～ 3・唐木田・中沢・山王 下	11/11(火)12:30～13:30TOM HOUSE
		11/18(火)14:00～15:30からきだ菖蒲館
		12/9(火)12:30～13:30TOM HOUSE
中部 ☎(375)0017	永山2～7・貝取2～5・ 豊ヶ丘2～6・南野1	11/18(火)13:30～14:30豊ヶ丘福祉館
		12/1(月)13:30～14:30貝取こぶし館
北部 ☎(357)3711	関戸1～5・一ノ宮	11/15(土)10:00～12:00コミュニティプレイスあたご (愛宕4-53-1)
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	

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

関・一つむぎ館ID1003168☎(375)5566
●一つむぎ館まつり

日10月25日(土)・26日(日)午前10時～午後4時(屋外＝午前11時～午後3時)
場関・一つむぎ館、健康センター、九頭龍公園内九頭龍公園＝模擬店、フリーマーケット、屋内＝作品展示、音楽演奏、福祉用具展(25日)、骨密度測定&栄養相談(25日)など
貝取こぶし館ID1003172☎(389)4196

●元気チェック
日11月13日(木)午後1時30分～3時場ホール内軽い運動、血圧・酸素飽和度などの測定

●こぶし館まつり2025
日内11月16日(日)午前10時～午後3時＝団体の演奏や演技、模擬店、キッチンカー、午前11時～午後4時＝喫茶・お休み処など備考車での来場不可。詳細は、11月号こぶし館だより参照

●知って安心！包括センター活用術
日11月29日(土)午前10時～11時30分場ホール定30人(申し込み先着順)内包括センターの役割や利用方法の説明講師澁谷香代氏(中部包括センター長)申10月21日(火)午前10時30分から、電話または直接、こぶし館へ

乞田・貝取ふれあい館ID1003170☎(339)1700
●乞田・貝取ふれあいビッグバンドジャズコンサート「軽快なJAZZを聞きながら楽しむ午後の時間」

日11月23日(祝)午後1時30分～2時30分(1時開場)・3時～4時場ホール定各50人(申し込み先着順)内楽器にまつわる小話を交えたMoving Jazz Bandによるジャズオリジナル曲など各10曲前後演奏備考会場内飲食不可。駐車場なし申10月21日(火)午前10時から、電話または直接、乞田・貝取ふれあい館へ

税

年末調整説明会

日11月13日(木)午後2時～3時場関戸公民館大会議室内令和7年分給与所得の年末調整のやり方、給与支払報告書の書き方・提出方法備考税務署からの年末調整に係る用紙の配布なし申問10月31日(金)までに、インターネット手続きまたは日野法人会URLhttps://www.tohoren.or.jp/hino/掲載の申込書に必要事項を記入し、メールまたはファクシミリで、日野法

人会事務局URLhino_info@tohoren.or.jp・FAX042(593)9899・☎042(593)9900へ

個人事業主のための複式簿記講習会～青色申告特別控除55・65万円をめざして～(全6回)

日10月21日(火)・22日(水)・23日(木)・28日(火)・29日(水)・30日(木)午前10時～正午場日野青色申告会館(日野市上田220)定20人(申し込み先着順)¥非会員＝5,000円、会員＝4,000円備考資格取得のための講習会ではありません申問電話で、(一社)日野青色申告会事務局☎042(584)1188へ

求人・募集

令和7年度会計年度任用職員

職種事務補助員(補助スタッフ)募集人数3人程度雇用期間令和8年3月31日まで(ただし勤務成績が良好な場合は更新可)備考詳細は、公式ホームページに掲載または市役所3階人事課、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要項参照ID1005506申問公式ホームページのインターネット手続きで、人事課☎(338)6804へ

都営住宅入居者(東京都全体)

募集住宅種類家族向け、単身者向け(いずれも抽選方式)備考詳細は、11月4日(火)～12日(水)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要項参照ID1010282申11月18日(火)必着の、郵送で、必要事項を記入し、渋谷郵便局へ問東京都住宅供給公社(JKK東京)都営住宅募集センター[募集期間中＝☎0570(010)810、募集期間以外＝☎03(3498)8894]・URLhttps://www.tokousya.or.jp/、市役所都市計画課☎(338)6817

パルテノン多摩令和9年度前期市民団体などによる企画事業

市民団体などが主体的に実施する魅力的な公演・展示などの企画を募集します。
対市内に拠点を持つ、市内在住者などで構成される文化芸術活動団体内広く市民などが文化芸術に触れる機会を提供できる内容であり、文化の向上に寄与するなどの条件を満たす企画備考詳細は、パルテノン多摩URLhttps://www.parthenon.or.jp/news/koubo2027-1参照申問11月15日(土)必着の、申請書類を郵送また

は直接持参で、〒206-0033落合2-35パルテノン多摩☎(375)1414へ

多摩市遺族会会員

¥年会費2,000円(入会金不要)内全国戦没者追悼式などへの参列、秋の研修会では靖国神社などに参拝申問多摩市遺族会☎(374)1350へ

市政その他のお知らせ

緊急地震速報の伝達訓練を実施します

日11月5日(水)午前10時ごろ方法市内112カ所の防災行政無線から一斉に放送放送内容[チャイム]+[こちらは防災多摩です。ただ今から訓練放送を行います]、[緊急地震速報アラーム]+[緊急地震速報。大地震です。大地震です。これは訓練放送です]×3回、[こちらは防災多摩です。これで訓練放送を終わります]+[チャイム]備考気象状況などにより訓練を中止する場合ありID1011782
●放送内容を確認できます
防災行政無線の音声が入り室内などで聞き取りにくい場合は、放送内容を確認することができます(夕焼けチャイムなどの定時放送は除く)

・電話で確認する場合
自動音声応答電話番号☎050(5433)9162で確認できます。

・インターネットで確認する場合
放送内容確認専用サイトURLhttp://tama-city.site.ktaiwork.jp/で確認できます。なお、過去の放送内容も掲載されているため、日時をご確認ください。
問防災安全課☎(338)6802

多摩都市計画生産緑地地区の変更(削除・追加)

変更した都市計画案に意見のある方は、期間内に意見書提出できます。縦覧期間10月31日(金)～11月14日(金)ID1011011申問・縦覧場所・意見書提出場所11月14日(金)消印有効の、郵送または直接持参で、都市計画案名・住所・氏名・意見を記入し、〒206-8666市役所東庁舎2階都市計画課☎(338)6856へ

厚生労働省による年金生活者支援給付金制度

年金受給者の生活を支援するため、所得が一定基準額以下の方に支給される給付金です。
ID1001970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から始まる電話は☎03(5539)2216]

「油・断・快適！下水道～下水道に油を流さないで～」キャンペーン

キッチンから流れた油は、下水管路のつまり・悪臭の原因となります。良好な水環境を保つためにも、油汚れは洗う前に拭き取りましょう。
ID1002433問東京都下水道局流域下水道本部☎042(527)4828

10月22日(水)～31日(金)は駅前放置自転車クリーンキャンペーン期間です

市は、「自転車等放置禁止区域」を定め、放置されている自転車などを撤去しています。
放置自転車は、まちの景観を損ねるだけでなく、歩行者・目の不自由な人や車いすの通行の妨げになります。また、強風などで倒れたり、人がつまずいたりする原因になるなど大変危険です。自転車などは決められた場所に駐輪しましょう。
備考自転車などを撤去してしまった場合は、第1保管場所(豊ヶ丘1-26-1)☎(374)8688、第3保管場所(桜ヶ丘4-40-1)☎(374)5300へ。撤去から60日が経過した車両は処分問道路交通課☎(338)6826

11月9日(日)～15日(土)は秋の火災予防運動です

冬は空気が乾燥し、暖房器具の使用が増加するため、火災のリスクが高まります。住宅用火災警報器を正しく設置し、早期発見に努めることが重要です。
さらに、万が一のときには迅速に初期消火に取り組むことが被害を抑えるポイントです。家庭に1台消火器を設置しましょう。
問多摩消防署予防課防火査察係☎(375)0119

「mottECO」で食品ロス削減！「mottECO」協力店を利用してみませんか？

食品ロス削減のためには、食べきれぬ量を注文して食べることが大切ですが、残った料理を専用の持ち帰り容器「mottECO BOX」に自分で詰めて持ち帰ることで、食品ロスを削減できます。ぜひご協力ください。
ID1015134問資源循環推進課☎(338)6836・FAX(356)3919
「mottECO」協力店はこちら▲



多摩市の家計簿公開！～注目事業と財政の今～

ID1004939 財政課
☎(338)6814

多摩市の 令和6年度決算



決算とは、その年に使ったお金の合計ニャ！
多摩市は大きく分けて、一般会計、特別会計、下水道事業会計の3つがあるニャ！

※特別会計…特定の事業実施のため分けて管理しているもの

会計名		歳入額	歳出額	歳入歳出差引額	区分		決算額
一般会計		657億9,310万円	636億336万円	21億8,974万円	下水道 事業会計	収益的収支	収入 33億8,264万円
特別会計	国民健康保険特別会計	147億4,300万円	145億6,602万円	1億7,698万円		支出	27億7,178万円
	介護保険特別会計	128億9,948万円	128億1,022万円	8,926万円		収入	9,528万円
	後期高齢者医療特別会計	51億6,618万円	51億267万円	6,351万円		支出	5億2,060万円

令和6年度注目事業の成果



多摩市が力を入れた取り組みを分野別にいくつか紹介するニャ。
「つながり 支え 認め合い いきいきとかがやけるまち 多摩」の実現に向けてさまざまな取り組みを行っているんだニャ！

子ども、学校教育

- 多摩市立小・中学校の児童・生徒の学校給食費を無償化
 - 子どもの育ちや育児負担に対するリフレッシュの機会の提供
- 国の「こども誰でも通園制度」と都の「多様な他者との関わりの機会の創出事業」を併用した試行的事業を実施しました。
- 子ども主体の企画を取り入れた「たまこどもフェス」を開催



健康、医療、介護、福祉

- 必要な支援が届いていない人へ社会参加への支援
- 適切な支援を受け、地域でつながりを持つことができるようアウトリーチなどを通じた継続的支援、参加支援を実施しました。
- 健康づくりのきっかけとなる健康ポイント事業を実施
- 健診受診やウォーキングなどの実施に対しポイントを付与し、抽選でインセンティブがもらえる事業を実施しました。



都市づくり、交通、防災、防犯、住宅

- 多摩中央公園、グリーンライブセンターのリニューアル工事を完了
- 令和7年4月にグランドオープンしました。
- 携帯トイレ、防災ハンドブックを全戸配布
- 災害時に備えての備蓄につなげるため、全戸配布しました。



環境

- 市民参加型の生きもの調査を実施
- 生物多様性を守るため、生きもの調査隊を結成し、市内の生きものの分布状況を調査しました。
- 市内のCO₂削減や地球温暖化対策を推進
- 太陽光発電・蓄電システムなどを設置した方に補助金を交付しました。また、地域の脱炭素移行・再エネ推進に向けた計画を取りまとめ、都内で初となる国の重点対策加速化事業の採択を受けました。



市民活動、コミュニティ、生涯学習・社会教育、文化

- 多摩市多文化共生推進基本方針を策定
- 外国人も日本人も地域社会の一員として共に生きていくために策定しました。
- コミュニティ施設(コミュニティセンター、老人福祉館など)の今後のあり方に関する基本方針を策定
- 東京2020大会で高まった「地域でスポーツを盛り上げていく気運」を、将来へつなげていくイベントなどを実施
- 自転車競技ロードレースコース路面標示の設置や「楽しく！美しい！ラジオ体操教室」、パリ2024大会感動をありがとうイベントを実施しました。



産業振興、都市農業、観光

- 聖蹟桜ヶ丘地区の活性化を促進
- 協定を締結しているアニメーション制作会社のキャラクターを活用したまち歩き事業や子ども映画祭、グリーンティングを実施しました。
- 多摩センター地区の活性化を促進
- ハローキティ50周年を記念したイベントやイルミネーションスペシャルショーなど、ハローキティにあえる街事業を実施しました。
- 環境保全型の農業資材購入代金の一部を補助
- 環境保全に配慮した営農をする農業者に補助しました。



©NIPPON ANIMATION CO.,LTD.

多摩市の決算額の分析

①多摩市の財政状況

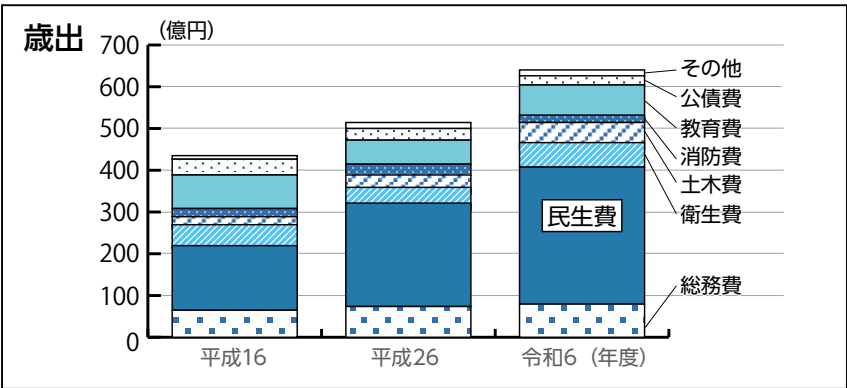
財政状況は法律で定められている「健全化判断比率」の4つの指標で判断します。
多摩市の場合はさまざまなやりくりをした結果、4つの指標をすべてクリアしており、財政状況は健全と言えます。

②令和6年度決算の分析(一般会計)

歳出

歳出総額 636億336万円(令和5年度比：18億9,346万円増加)

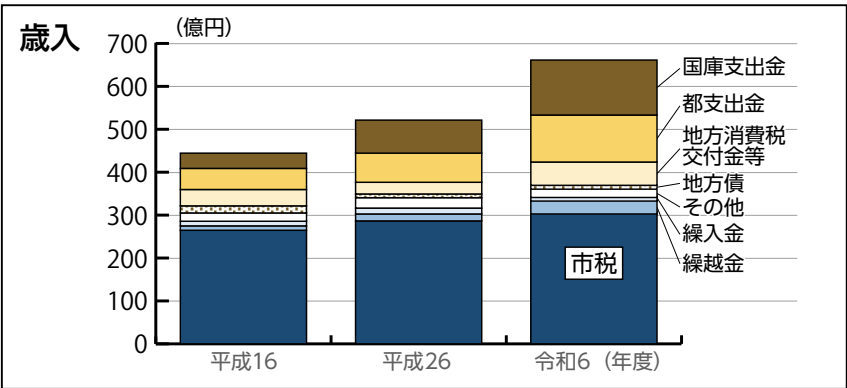
- 「民生費」(高齢者・障がい者・子どもなどの福祉に関する経費や生活保護費などの経費)は、引き続き増加し、平成16年度と比べて約176億円増加し2倍以上になり、全体の半分以上を占めています。高齢化などによって今後も増加していくことが見込まれています。
- 「土木費」(道路や公園などまちづくりに関する経費)は、耐震化、老朽化の対応などにより、平成16年度と比べて2倍以上になっています。



歳入

歳入総額 657億9,310万円(令和5年度比：14億3,034万円増加)

- 国や都からの補助金である「国庫支出金」や「都支出金」は、平成16年度と比べて2.6倍以上になっています。社会保障関係経費に対する補助の割合が大きいため増加しています。
- 「市税」は、平成16年度から大きく変動していませんが、生産年齢人口の減少や、ふるさと納税による市外への流出などにより、今後減少する可能性があります。
- 地方債(借金)と基金(貯金)の取り崩しである「繰入金」は、今後、公共施設の更新や建設事業が控えているため、増加する見込みです。



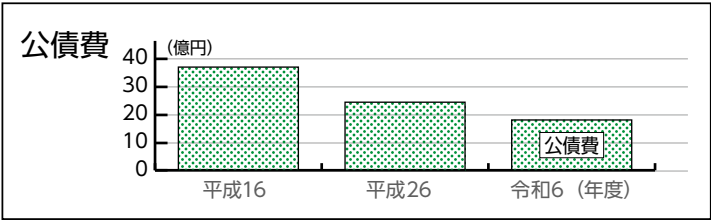
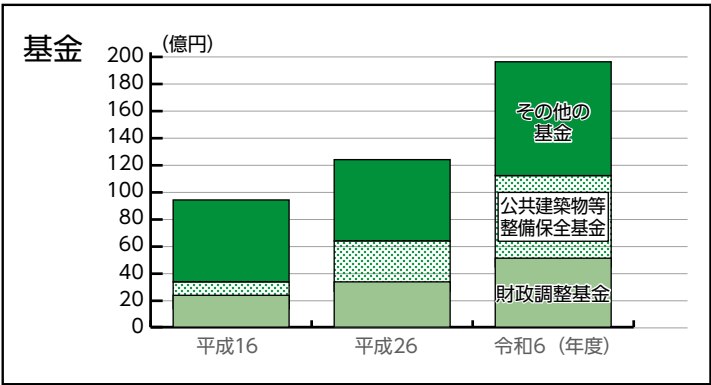
③基金と公債費の状況

基金(市の貯金)

- 財源の不足を補うために積み立てる「財政調整基金」は、平成16年度から2倍以上増加しています。
- 公共施設や都市基盤の整備保全のために積み立てる「公共建築物等整備保全基金」は、6倍近く増加しています。

公債費[地方債(借金)の返済にかかるお金]

- ニュータウン整備期に借り入れた校舎や用地などの費用の返済が進んでいることに加えて、借り入れの抑制などにより平成16年度と比べ約半分にまで減少しています。



今後、市役所本庁舎や給食センターの建て替えなど多くの公共施設が更新の時期を迎えます。
これらに備え、計画的に基金の積立や公債費の返済を行ってきました。引き続き、お金が必要なときに備えて取り組みを行っていきます。

決算についてもっと
知りたい方は
ここを見てニャ！



▲多摩市の財政状況(決算の概要)



▲主要施策の成果説明書・基金の運用状況調査

- 多摩市の財政状況 [検索](#)
- 多摩市主要施策の成果説明書 [検索](#)
- 多摩市 中期財政見通し [検索](#)



多摩市の財政状況は健全性を保っているけども、物価の高騰が続いていたり、生活を支えていくために必要なお金が増えていたり、公共施設を修理しなければいけなかったり、心配なこともあるんだニャ。これからもみんなで多摩市の財政状況をしっかり見守っていく必要があるんだニャ！

令和6年度の行財政改革の取り組みについて

令和6年4月に本市での第10次の行革取組「多摩市行財政マネジメント計画・多摩市DX推進計画」を策定しました。この計画は、デジタル技術を活用したDX推進と行財政改革に関する計画を一体的にまとめたものであり、デジタルとアナログ双方の視点から市全体の行財政改革を推進しています。

計画初年度である令和6年度は、公共施設でのキャッシュレス決済導入、介護認定審査会のペーパーレス化、DX人財の育成に向けた研修実施などの取り組みを行いました。詳細は、公式ホームページをご覧ください。☎1004953 行政管理局 ☎(338)6948



◀第10次の行革計画はこちら

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	11月の植物写真展「つる植物」	日毎週月・水曜日除く午前10時～午後4時 場旧多摩聖蹟記念館	内つる性の植物をテーマにカエデドコロやマメアサガオなどの写真を展示備11月25日(火)は休館ID1011254問教育振興課☎(338)6883
	11月自然観察会「深まる秋」	日11月4日(火)午前9時45分～11時30分 集合場所旧多摩聖蹟記念館	内都立桜ヶ丘公園内の豊かな植物を観察共催多摩市植物友の会備雨天中止。歩きやすい靴と服装でID1009625申当日直接会場へ問教育振興課☎(338)6883
	MOTTAINAI! 地球と家計にやさしい環境講演会～未来の多摩市のために、今、私ができること～	日11月13日(木)午後2時～3時30分(1時30分開場) 場永山公民館ベルブホール	定50人(申し込み先着順)講師関根久仁子氏[(株)これやこの代表]ID1018709申問11月9日(日)までに、公式ホームページのインターネット手続きで、資源循環推進課☎(338)6836へ
	誰でも身近に自然を体験できるネイチャーゲームで葉っぱと友だちになろう	日11月29日(土)午前10時～午後0時30分 場キタカイさんば館創作活動室2・グラウンド	定20人(申し込み先着順)内子どもも大人も楽しめる自然遊び講師まちだネイチャーゲームの会ID1018512申問11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
	森の素材を活かしたクリスマスリース講座	日12月6日(土)午前10時～正午・午後1時30分～3時30分 場グリーンライブセンター	定各30人(応募者多数の場合は抽選。小学生は要保護者同伴)¥1,000円(材料費・傷害保険代を含む)持ち物花切りばさみ、持ち帰り用の袋ID1012906申問11月9日(日)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グリーンライブセンター☎(375)8716へ
 文化	東京文化財ウィーク2025 ①稲荷塚古墳②霞ノ関南木戸柵跡③平久保のシイ④木造隨身倚像公開	日①②③10月25日(土)～11月3日(祝)④11月9日(日)午前10時～午後3時 場①恋路稲荷神社(百草1140-1外)②熊野神社(関戸5-35-5)③平久保公園④小野神社(一ノ宮1-18-8)	内①②③現地に解説カード設置④現地解説員による解説備④雨天などにより時間変更・中止の場合ありID1013320問教育振興課☎(338)6883
	旧富澤家秋季襖絵展	日10月29日(水)～11月19日(水)午前9時30分～午後4時30分 場旧富澤家(多摩中央公園内)	内明治時代を中心とした旧富澤家にまつわる歴史資料と襖絵を特別公開備11月4日(火)・10日(月)・13日(木)・17日(月)は休館ID1018703問教育振興課☎(338)6883・FAX(337)7620
 はたらく	多摩市経営塾 基礎から学ぶデジタルマーケティング	日①11月18日(火)②12月16日(火)③令和8年1月23日(金)④2月3日(火)、各午後6時30分～9時 場パルテノン多摩会議室3・4	対創業者、事業経営者、個人事業主で、③Instagramのアカウントをお持ちの方④Instagram・ChatGPTのアプリをダウンロード済みの方定各20人(応募者多数の場合は連続受講者優先の申し込み先着順)¥各1,500円内①ウェブ情報発信②生成AI③ショート動画実践セミナー④Instagramリール戦略実践セミナー協力多摩信用金庫備単回受講可ID1005605申問各開催日の3営業日前までに、公式ホームページのインターネット手続きで、経済観光課☎(338)6867へ

市民のひろば

12月5日号の原稿受け付けは10月22日(水)～29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
社交ダンス・ウィング日①毎週月曜日10:00②毎週金曜日10:00場東愛宕中学校クラブハウス対初級～中級¥入会金(1,000円)、月会費(3,000円)備考的確な運動理論の基、美しい社交ダンスを共に!費用は①②それぞれで要支払い問☎080(6650)0200齋藤
多摩絵画サークル日第2・4月曜日13:00～17:00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(3,000円)備考水彩画、油彩画、パステル画ほか(講師指導見学可)問☎090(8749)0104野崎己見子

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対どなたでも¥入会金(2,000円)、月会費(2,500円)備考破格の会費で陶芸が楽しめる。今なら即入会OK。見学お問合せ大歓迎!問☎090(9014)3785高須
多摩市福祉センター油絵同好会日毎月第1・3水曜日9:30～14:30場二幸産業・NSP健幸福祉プラザ対どなたでも¥入会金(無料)、3カ月会費(6,000円)備考油絵だけでなく水彩など画材自由。施設予約状況により場所の変更あり問☎090(5827)4065大輪
フラサークル ア・ヌエヌエ日毎月第1・2・4水曜日10:00～11:45場二幸産業・NSP健幸福祉プラザ他対60歳以上の女性¥入会金(1,000円)、月会費(3,000円)備考初心者歓迎。見学・体験可問☎(372)1715白井(留守電可)
グリーン・クラブ日第1～4木曜日13:00～15:00場武道館ほか対どなたでも¥入会金(無料)、月会費(2,000円)備考中高年の皆さんぜひご参加ください問☎090(4609)6838吉田健一
唐木田健康マージャン日月2回木曜日(基本は第2・4木曜日)14:00～16:00場

からきだ菖蒲館対麻雀の役が分かる女性¥入会金(1,000円)、3カ月会費(7,000円)備考家庭麻雀的に楽しんでいます。アガリ役さえ分かれば、点数を教える男性が一人います問☎080(5532)4290佐藤まこと
岳精会永山詩吟の会日月2回土曜日13:00～16:00場永山公民館ほか対どなたでも¥入会金(1,000円)、月会費(3,000円)備考声を出しストレス解消し健康維持を目指します。初心者体験歓迎問☎090(7946)0300藤村

催し案内

多摩管弦楽団 第58回定期演奏会日10/26(日)14:00(13:30開場)場パルテノン多摩大ホール¥1,000円備考高校生以下無料。ブラームス交響曲第4番ほか演奏します問多摩管弦楽団広報☎web2014@tamakan.net
第47回多摩写遊会写真展日10/29(水)～11/7(金)10:00～17:00(初日13:00から。最終日15:00まで)場TOM HOUSE 2階展示ホール¥無料備考11/4休館日問多摩写遊会☎070(2171)0665清水
ブレイターズクラブ大人の塗り絵展覽会日10/30(木)～11/4(火)(最終日17:00ま

で)場京王聖蹟桜ヶ丘SC5階AB館連絡ブリッジギャラリー¥無料問グレイターズクラブ大人の塗り絵☎(389)6341小田(留守電可)
精神疾患の家族との対話法を学ぶ日11/1(土)13:30～16:00場二幸産業・NSP健幸福祉プラザ¥無料備考講師＝高森信子氏。資料希望者は300円問サンクラブ多摩☎(371)3380藤岡
第23回水彩画スケッチ展日11/3(祝)～9(日)10:00～17:00(初日12:00から)場関戸公民館ギャラリー¥無料備考多摩地域と近県の風景画や静物画問TAMAスケッチ同好会☎shi.fumio30@gmail.com 篠崎
多摩市太極拳連盟 第36回光雅栄煌表演会日11/8(土)12:00～16:30場武道館¥無料備考非会員の参加可および観覧自由問多摩市太極拳連盟☎info@tama-taiji.com 金田博利
多摩市茶道連盟 月釜へのお誘い日11/9、令和8年2/8、3/8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、特別なひととき問多摩市茶道連盟☎(375)7005小西

分類	名称	日時・場所	対象・定員・申し込み・問い合わせなど
 暮らし	第4回多摩市まちゼミ 	日 10月18日(土)～11月30日(日) 場 市内コミュニティセンター、開講店舗など(講座によって異なる)	¥ 受講料無料(一部の講座は要材料費) 内 まちの店主からプロの技術を学べる体験型講座 主催 多摩コミュニティビジネス研究会 備 場所・申し込み方法などの詳細は、多摩市まちゼミ URL https://tamashimachizemi.wixsite.com/home 参照 申 問電話またはインターネット手続きで、受きたい講座の店舗へ
	多摩市戦没者追悼式	日 11月6日(木)午前10時30分(10時受け付け) 場 関戸公民館ヴィータホール	定 20人(会場先着順) ID 1013296 申 当日直接会場へ 問 福祉総務課 ☎ (338)6839・ FAX (338)6881
	キタカイさんぽ館フェスタ2025 	日 11月9日(日)午前9時30分～午後2時30分 場 キタカイさんぽ館	内 段ボール迷路、永どんじゃんけん大会、ちびっこ縁日、地元野菜販売、団体作品展示、土練体験はにわ作り(要事前申し込み)、多摩ふるさと資料館特別展、キッチンカーなど 持ち物 室内用靴(体育館のみ) 備 詳細は、市民活動・交流センター URL http://tama-kitakai.com/ 参照 申 問当日直接会場へ。土練体験はにわ作りのみ、電話または直接、市民活動・交流センター ☎ (400)7723へ
	ゆるアウトドア防災のすすめ～女性の視点で考える体験型防災講座 	日 11月16日(日)午後2時～4時 場 関戸公民館第3学習室	定 35人(申し込み先着順) 内 アウトドアのテクニックを用いた避難方法、VRゴーグルによる地震体験など 保育 4人[1歳以上の未就学児。11月4日(火)までの申し込み先着順] 講師 あんどうりす氏(アウトドア防災ガイド) ID 1018625 申 問10月23日(木)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・電話またはファクシミリで、氏名・電話番号・保育希望の有無を、TAMA女性センター ☎ (355)2110・ FAX (339)0491へ
 健康・福祉	11月の月例ウォーキング	日 集合 ① 11月4日(火)グリナード広場(永山1-4) ② 11日(火)=九頭龍公園 ③ 18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 ID ①1011720②1011721③1011728 申 当日午前9時45分～10時に、直接集合場所へ 問 健康推進課 ☎ (376)9139
	11月のスポーツ・健康・体力相談	日 11月5日(水)午前10時～11時50分・20日(木)午後1時～2時50分 場 第3スポーツホール内相談コーナー 日 11月16日(日)午前10時～正午(1枠20分) 場 アクアブルー多摩トレーニングルーム	¥ 210円(市外の方は420円) 内 ストレッチポールを使ってみよう 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 ID 1011366 申 問電話または直接、総合体育館 ☎ (374)2313へ ¥ 大人310円、シニア150円 内 アロマ相談会(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 ID 1011366 申 問電話または直接、アクアブルー多摩 ☎ (338)7667へ
	11月の障がい者スポーツ体験教室	日 11月4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、ヴェルディ野球 持ち物 運動靴、飲み物 協力 京王聖蹟桜ヶ丘SC ID 1010691 申 当日直接会場へ 問 主催 東京ヴェルディ(株) ☎ 044(946)3042
 スポーツ	GIANTS HOMETOWN fes 2025 	日 12月13日(土)・14日(日)午前10時～午後4時 場 ジャイアンツタウンスタジアム(稲城市矢野口3228番地南山95街区1号)	内 普段選手が行っているバッティング・ノックなどの体験、現役選手・OBによるトークショーなど 備 一部体験コンテンツは要事前申し込み(申し込み先着順)。体験コンテンツの対象・定員・申し込み方法などの詳細は、東京ジャイアンツタウン URL https://tokyo-giants-town.yomiuri.co.jp/ 参照 申 一部体験コンテンツ=11月10日(月)正午から、インターネット手続きで、東京ジャイアンツタウンへ。その他=当日直接会場へ 問 スポーツ振興課 ☎ (338)6954
	アクアブルー多摩水泳教室	日 12月～令和8年3月(各9～10回の連続教室) 場 アクアブルー多摩50mプール	対 ①②高校生以上の健康な方③4～6歳の未就学児④小学生⑤クロール・背泳ぎを25m以上泳げる小学生 定 ①各15人②各12人③各20人④各30人⑤各12人(いずれも応募者多数の場合は抽選) 内 ①初級(クロール)、4泳法クラス②初めて、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライクラス③④水慣れ、クロール、背泳ぎクラス⑤平泳ぎ、バタフライクラス 備 詳細は、アクアブルー多摩 URL https://www.tama-pool.org/ 参照 申 問11月4日(火)までに、往復はがき往信欄裏面に必要事項を記入の上郵送、または未使用のはがきを直接持参し、〒206-0032南野3-15-2アクアブルー多摩 ☎ (338)7667へ

有 料 广 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☎072(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

お近くの会場にぜひご参加ください。

2つの会場で入会説明会開催

桜ヶ丘会場

予約制

11/11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

唐木田会場

予約制

11/12水

時 間 9:30～11:30

場 所 多摩市南野3-15-1
多摩市総合福祉センター 5F 視聴覚室

アクセス 唐木田駅より徒歩8分

公益社団法人 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 多摩市桜ヶ丘4-40-1

まずは、ホームページまたはお電話にてご予約ください

※11月入会ご希望の方は、11/4(火)まで

TEL.042-371-3580

VITA MALL SEISEKI
ヴィータモール せいせき

2025年
10月31日(金)
リニューアルオープン

この街のランドマークが
名前も新たに生まれ変わります。



VITA MALL SEISEKI
〒206-0011 東京都 多摩市 関戸4-72
(お問い合わせ先) 株式会社ザイマックス tel.03-6771-7143

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 ID公式ホームページの広報ID 申申し込み 問問い合わせ URL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。

市民参画

傍聴

【共通事項】

備考会場先着順甲当日直接会場へ

●第6回多摩市自治推進委員会

日10月31日(金)午後7時～9時場永山公民館視聴覚室定10人D1018223園協創推進室(338)6803

●第2回多摩市立地適正化計画検討懇談会

日11月10日(月)午前10時場市役所301会議室定5人D多摩市立地適正化計画の策定についてD1017619園都市計画課(338)6856

●令和7年11月多摩市教育委員会定例会

日11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D付議案件の報告・決定など備考日時・場所は変更になる場合あり。事前に要お問い合わせD1005473園教育振興課(338)6872

その他

●令和7年度第3回多摩市若者会議ワークショップ

「住んでみたい、訪れてみたい」と思えるまちの魅力をつくりだし、発信・実践する多摩市若者会議では、若者によるプロジェクトを生み出すため、ワークショップを行っています。

日11月7日(金)午後7時～9時集合パルテノン多摩会議室1定50人(申し込み先着順)D1017251甲園・企画インターネット手続きで、合同会社Mic

hiLabDhttps://tamayouth.jp/workshop2025-03/・(3707)0206へ



公園の魅力再発見！ときめきフェスの開催～「やりたい！」をやってみよう！～

日①11月2日(日)②23日(祝)、各午前10時～午後3時30分[雨天時①3日(祝)②24日(月)に延期]場①豊ヶ丘第3・5・6・8公園②榎戸公園、李久保公園、唐木田公園¥一部有料(飲食、物品購入、体験イベント)Dマルシェ、アンケートやワークショップの内容を踏まえた新しい公園利用備考当日スケジュール・市の再編案などの詳細は、公式ホームページ参照D①1017558②1017559甲当日直接会場へ園公園緑地課(338)6827



▲豊ヶ丘エリアの詳細はこちら



▲唐木田エリアの詳細はこちら



相談案内

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10月26日(日)午前8時30分～正午・午後1時～5時場市役所1階保険年金課園納税課(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D高齢者の在宅療養の医療に関する相談窓口D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)

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時園経済観光課(338)6867

リモート労働相談

日毎月第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)

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時園TAMA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

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.(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5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

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

場こども家庭センター「にじたま」(355)3833

ひとり親家庭相談

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」

(372)2000(予約不要)

日月～金曜日午前10時～正午・午後1時～5時園教育センター(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時場諏訪複合教育施設「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

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11月5日・12日各水曜日午後2時～午後5時・28日(金)午前9時～正午(相談時間は45分以内)園子ども・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「の一ま」

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。

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・曜日より異なります。

税務相談

日11月4日・18日・25日各火曜日午後1時30分～4時30分、11日(火)午前9時30分～正午

不動産の相続・贈与等の登記相談

日11月11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

日11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

日11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

日11月17日(月)午後1時30分～3時

年金・社会保険・労務相談

日11月27日(木)午後1時30分～4時

人権・身の上相談

日11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

心のテレホンサービス(338)6818(専用ダイヤル)(予約不要)

日毎週金曜日午後1時30分～4時



健康だより

せしよくえんげ
摂食嚥下機能診療

むせたり、食べることや飲み込む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。

日毎月第2木曜日午後2時30分～4時30分 保険診療の自己負担あり 内 歯科診査など 持ち物健康保険証、マイナ保険証、資格確認書、お薬手帳

ID1002786 申問場健康推進課(健康センター) ☎(376)9149へ

これならできる!健康・栄養相談

日11月12日(水)午前9時10分・9時40分・10時10分・10時40分・11時(相談は各回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 備考健診結果があれば要持参。治療中の方は主治医に相談の上、要連絡

ID1012092 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) ☎(376)9139へ



第120回多摩センター健康セミナー「糖尿病と足」

日11月13日(木)午後1時30分～2時30分(1時間開場) 場ココリア多摩センターココリアホール 定50人(会場先着順) 講師藪野雄大氏(日本医科大学多摩永山病院形成外科部長) 共催多摩センター地区連絡協議会、多摩市医師会、多摩市 申当日直接会場へ 申健康セミナー事務局 ☎(311)2250

第2回多摩南部地域病院公開講座「検診から治療まで～知って安心、乳がんのこと～」

乳がんは日本人女性がかかるがんの中で最も多い病気です。早期に見えたと治る可能性が高いことも知られています。

日11月15日(土)午前10時30分～正午 場関戸公民館大会議室 定60人(申し込み先着順) 講師山崎希恵子氏(多摩南部地域病院外科医長) 共催多摩南部地域病院、多摩市医師会、多摩市 申問11月8日(土)正午までに、電話またはインターネット手続きで、多摩南部地域病院公開講座担当 申https://www.tmhp.jp/tamanan/17847・ ☎(338)5111 (平日午後1時～4時)へ



受診相談(救急相談、医療機関案内)

ID1002731

- ・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。 医療情報ネットへのアクセスはこちら▶ 
- ・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、マイナ保険証、資格確認書、乳幼児医療証など

診療日	医療機関名	所在地	電話番号
10/26(日)	聖ヶ丘病院	連光寺2-69-6	(338)8111
11/2(日)	たかはし内科・脳神経内科クリニック	関戸2-66-1	(400)1508
11/3(祝)	多摩せいせき消化器内視鏡クリニック	関戸1-1-5ザ・スクエア2階	(400)6580

- 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 申☎(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 申☎(376)8009

けんこう
健幸！ワーク宣言企業&学生交流会

日11月13日(木)午後3時～5時 場パルテノン多摩第1会議室 定大学生 定30人(申し込み先着順) 内健幸！ワーク宣言企業と「自分らしい健幸ワーク」について考えるワークセッション

ID1018717 申問11月6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、企画課 ☎(338)6916へ



BAREFOOT EXPO 2025 ～歩くフェス！～

日10月25日(土)午前9時～午後4時 場せいせきカワマチ 一部有料 内足本来の感覚や自然な歩き方を体験・理解し、「足の健康」を高めるフェス。シューズの試し履き、セミナー、講師対談など 備考費用

などの詳細は、BAREFOOT EXPO実行委員会 申https://barefootexpo.jp 参照 申当日直接会場へ 問・主催BAREFOOT EXPO実行委員会 ☎(400)5595・✉tama@stridelab.jp 齋藤

健幸都市

第20回多摩さわやかウォーキング大会
～見たい景色と体力に合わせて選べる3コース～

多摩市 市内をまわる秋のウォーキング大会を開催します！紅葉狩りをしたり、川のせせらぎに癒されたり、時には坂道で体力をつけながら、一緒に楽しく歩きましょう！

日11月23日(祝)午前9時(8時45分受け付け) 集合場所多摩中央公園ケヤキハウス前芝生広場 対1人で歩ける小学生以上の市内在住・在勤・在学者(小学生は要保護者同伴) 定各50人(申し込み先着順) 持ち物飲み物、帽子、雨具(傘は不可) 昼食、敷き物 備考動きやすい靴と服装で。雨天中止。多摩市健幸ポイント「TAMAるんるん♪」のポイント対象 ID1015839 申問10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または電話で、健康推進課 ☎(376)9139(開催当日は午前7時から) へ

申申し込みはこちら▶ 

	コース名	対象	歩程	解散場所・時間
①	多摩の秋、公園をめぐるコース	初心者	約5km	グリーンライブセンター・正午ごろ
②	愛宕神社から大栗川を歩くコース	中級者	約8km	九頭龍公園・午後0時30分ごろ
③	多摩丘陵アップダウンコース～多摩の秋、紅葉めぐる～	上級者	約14km	ろくせが公園・午後3時ごろ



コース紹介の動画はこちら▶ 

知ってる？第6号 アイスランド！ レイキャビク市と友好関係構築へ ～覚書を締結しました～



▲覚書締結の詳細はこちら

レイキャビク市との覚書締結

5月28日、アイスランドの首都レイキャビク市のヘイダ・ビョルグ・ヒルミストッティル市長が多摩市を訪れ、友好関係を深めるための覚書を締結しました。締結式では阿部市長と「男女平等」「子どもたちの交流」について意見を交わし、今後の協力を確認しました。



その後は多摩中央公園を中心に多摩センター周辺を視察。特に被爆樹「アオギリ」の前では「非核平和都市宣言」「子ども被爆地派遣事業」が紹介され、ヘイダ市長も「戦争のない平和な世界の実現に向けて北欧諸国にも働きかけていきたい」と同意されていました。街並みや清潔さにも感動され、「Beautiful!」と何度も口にされていました。



ID1017626

「女性の休日」と男女平等

両市長の対談で中心となったテーマは「男女平等」です。アイスランドは世界経済フォーラムのジェンダーギャップ指数で16年連続世界1位を誇り、政治・経済・教育など幅広い分野で女性が活躍しています。

その背景には、1975年に行われた「女性の休日」と呼ばれる歴史的なストライキがあります。当時、女性は家事や育児を一手に担い、職場でも賃金は男性の半分ほどでした。そこで10月24日、女性たちは仕事も家事もすべて休み、首都レイキャビクの広場に集結。参加者は国内女性の約90%に達し、社会は大混乱に。国中が「女性なくして社会は動かない」ことを実感しました。

この出来事をきっかけに女性の社会進出が進み、1980年にはヴィグディス・フィンボガドッティル氏が世界初の女性大統領(民主的選挙による)に就任。その後も多くの女性がリーダーとして活躍し、男女平等先進国としての歩みを進めています。

50周年を迎える「女性の休日」

今年は「女性の休日」から50年の節目。アイスランドでは記念行事が予定され、日本でも関連映画の上映や絵本の出版が行われます。

こうした世界的な動きにあわせて、多摩市でもレイキャビク市と共催で講演会を開催します。アイスランドの歴史や取り組みを知ることが、私たちの暮らしを見直すきっかけにもなります。ぜひこの機会にご参加ください。

●アイスランド講演会「女性の休日」

日11月14日(金)午後6時～8時 中央図書館活動室1 定60人(申し込み先着順) 内トークセッション、現地記念行事の紹介 講師 森下詩子氏(映画配給会社kinoologue)、前田君江氏(絵本出版社ゆぎ書房)、レイキャビク市職員 ID1018728 日11月13日(木)までに、インターネット手続きで、文化・生涯学習推進課へ



申し込みはこちら▶

問文化・生涯学習推進課 ☎(338)6882

ハロウィンin多摩センター2025

ハロウィンは多摩センターで楽しもう!

多摩センター秋の風物詩、「ハロウィンin多摩センター」が今年も開催されます! 仮装パレードやトリックオアトリートの他にもさまざまなイベントが実施されます。詳細は、市公式ホームページをご覧ください。

ID1013051 問経済観光課 ☎(338)6830

詳細はこちら▶



多摩中央公園 ハロウィンイベント

地元のキッチンカーやブース出店と紅葉を眺めながらのカヌー体験で秋の公園を満喫しよう! 公園がちよっぴりハロウィン仕様に?!

日10月25日(土)・26日(日)午前10時～午後4時 多摩中央公園大池前テラス・大池 当日直接会場へ 問TAM AセントラルパークJV ☎(400)0338



▲詳細はこちら

東京ヴェルディ×読売ジャイアンツタッグブース

東京ヴェルディ選手と読売ジャイアンツのマスコットキャラクター「ジャビット」によるサイン会や豪華賞品が当たる抽選会を実施します!

日10月26日(日)午前10時～午後3時(予定) 多摩中央公園大池前テラス 当日直接会場へ 問ハロウィンin多摩センター実行委員会 ☎090(8636)4886



×



©TOKYO VERDY



Mish Mash Parade

進化する仮装パレード! 複数のスタート地点から史上最大の音楽隊の音色に合わせて十字路まで楽しんで歩こう!

日10月25日(土)・26日(日)午前11時 多摩中央公園大池前テラス 当日直接会場へ 問ハロウィンin多摩センター実行委員会 ☎090(8636)4886 申し込み・詳細はこちら▶



ジャックオーランタンナイト ミニ

火が灯されたジャックオーランタンによる幻想的な夜をたのしもう!

日10月25日(土)午後5時～6時30分 多摩中央公園大池前テラス 当日直接会場へ 問ハロウィンin多摩センター実行委員会 ☎090(8636)4886



TAMA CENTRAL BEER FES

青空のもと、グルメフードと一緒に地元の出来立てクラフトビールを楽しもう!

日10月25日(土)午前10時～午後7時・26日(日)午前10時～午後5時 多摩中央公園きらめきの広場 当日直接会場へ 問多摩青年会議所 ☎080(4111)0417



仮装deチェキ!!

仮装者限定! かぼちゃフォトスポットでチェキ撮影をしよう!

日10月25日(土)・26日(日)午前10時～午後5時 多摩中央公園大池前テラス 当日直接会場へ 問ハロウィンin多摩センター実行委員会 ☎090(8636)4886



トリックオアトリート

本部テントで「指令書」を買って、スポットを巡りながらキーワードを集めよう。すべてのキーワードを集めたら、本部テントで「トリート」をもらおう!

日10月25日(土)・26日(日)午前10時～午後5時 ワードラリー ¥100円 当日十字路本部へ 問ハロウィンin多摩センター実行委員会 ☎090(8636)4886

多摩センターペットフェアin三角広場

ドッグヨガや撮影会などに参加しよう!

日10月25日(土)・26日(日)午前10時～午後5時 三角広場 当日直接会場へ 問ハロウィンin多摩センター実行委員会 ☎090(8636)4886

