



この笑顔、ずっと
守りたいから。

- | | | |
|----------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------|
| 2 ただの夫婦喧嘩だと思いませんか？ | 6 多摩センターイルミネーション2025 | 画祭TAMA CINEMA FORUM]開催！ |
| 3 第22回「こどもからの人権メッセージ発表会」in多摩を開催！ | 7 多摩市と一緒に盛り上げてくれる仲間を募集中～多摩市広報モデル～ | 11 秋を彩る紅葉特集 |
| 4 多摩市職員募集 | 8 レジリエンスで災害から身を守る！ | 12・13 講座・催し物 |
| 5 すべての人がともに生きるフェスティバル ともフェス2025 | 9 地震が起こった時の避難の流れをご確認ください | 14 かかりつけ医を持ちましょう、Let's健幸まちづくり！ |
| | 10 多摩市消費生活フォーラム2025開催！、「第35回映 | 15 健康だより |
| | | 16 岡部祐介選手(市内在住)がデフリンピックに出場します！ |

市長コラム

多摩の風 第138回

人や環境に優しい未来の交通
「宇都宮ライトレール」はご存じですか。先月、初めて乗ってきました。路面電車としては実に75年ぶりの新規開業とのこと。色鮮やかなデザイン、低層仕様の車両はとてもお洒落で身も心も暖かくなりました。

広島や松山、もちろん、東京の荒川などで市電・都電に乗ったことはありますが、「宇都宮ライトレール」には新鮮な驚きと衝撃を受けました。

人口約51万人の栃木県の県都・宇都宮市は、北関東エリアは、もともと移動には車が必須と自家用車の保有率が高く、都市化の波と共に交通渋滞も常態化していたようです。

交通渋滞を無くし、車に頼る暮らしから人や環境に優しさを目指した先がライトレールという新交通システムでした。

公共交通をどう維持していくかは、いまや全国共通の課題です。多摩市でも地元バス会社と協議を重ね、私たちの足である路線バスやミニバスをどう維持していくか、減便や路線の見直しなどへの対応について、市民の皆さんと意見交換したところです。

来年1月には、多摩センターエリアにおいて市内で4度目の自動運転バスの社会実験が行われますし、豊ヶ丘・貝取商店街エリアでは遊歩道を走る2人乗りのモビリティ運行のサービス実証を行ったところです。市内のシェアサイクル利用者も増加の一途です。

多摩市で「ライトレール」をと思ってもハードルは高そうですが、人や環境に優しい未来の交通を共に考えませんか。



ただの夫婦喧嘩だと思っていませんか？

ある日の家で…



別の日にママ友と…



困った時には…

私たちと一緒に考えてみませんか？

連絡先・相談先

- ・こども家庭センター「にじたま」相談専用ダイヤル☎(355)3777
(祝日を除く月～土曜日午前8時30分～午後6時)
 - ・児童相談所虐待対応ダイヤル(24時間年中無休)☎189(いちはやく)
- ※もし児童虐待かな？と思ったら周囲の方からもためらわずにお電話ください
※通告は匿名でも受け付け、通告した方の秘密は守られます

こども家庭センター



豆知識

夫婦喧嘩は子どもの脳を傷つけます

こども家庭センター
相談員からの
ワンポイント

大人は傷つけている
つもりがなくても、
子どもは親の姿を
怖いと感じます



子どもが同じ
部屋にいないでも、
聞こえてくる物音や
様子がドキドキして
しまいます

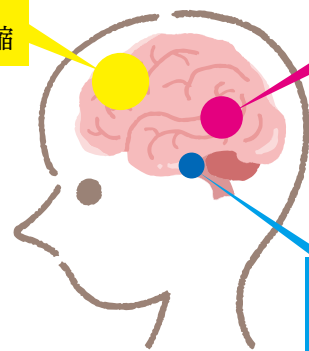
夫婦喧嘩は
心理的虐待になる
ことがあります

子どもの脳は、極度のストレスが与えられると、そのストレスに適応するために、萎縮し変形するという研究結果が出ています。早期にケアをすれば回復できるので、すぐに発見・対応することが大切です。

①前頭前野
激しい体罰で萎縮

②聴覚野
暴言虐待で変形

③扁桃体
強いストレスで変形



児童虐待防止啓発企画展示

親子で温かい時間を過ごすための、絵本から専門書まで幅広い資料を展示します。

日場11月3日(祝)または4日(火)～12月1日(月)＝各地域子育て支援拠点・児童館、11月25日(火)まで＝関戸図書館ID1003495

公式YouTubeで、子ども向けに「こんなときどうする？」という動画を公開しています。ぜひご覧ください！

動画視聴はこちら▶



Wリボン展示

女性に対するあらゆる暴力の根絶と児童虐待防止、2つのシンボルを組み合わせたWリボンをテーマに展示します。

日場11月1日(土)～30日(日)＝関戸公民館ロビー、11月5日(水)～20日(木)＝市役所本庁ロビー、11月17日(月)～24日(月)＝グリーナード永山(永山1-4)、11月26日(水)～28日(金)＝ベルブ永山ホワイエID1003507



講演会「子どもにとって安心な養育関係・養育環境を育む関わりとは」

日11月29日(土)午前10時～正午場永山公民館ベルブホール定100人(申し込み先着順)講師山岡祐衣氏(小児科専門医、社会医学専門医)備考詳細は、公式ホームページ参照ID1012815

日11月21日(金)までに、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」へ申し込みはこちら▶



ID1016851 関こども家庭センター「にじたま」☎(355)3833

● 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

11月は児童扶養手当の支払月です

令和7年9月分～10月分の児童扶養手当を指定された口座に振り込みます。

また、年金が確定した・転出するなどの場合は届け出が必要です。その他、何か変更事項がありましたら必ずご連絡ください。

振込日11月11日(火)**備考**11月下旬になっても振り込まれていない場合は要問い合わせ**ID**1003455**問**子ども・若者政策課**☎**(338)6851

ひとり親家庭等医療費助成制度～現況届を提出してください～

ひとり親家庭等医療費助成制度を利用している方のうち、提出が必要な方に対して10月下旬に年度更新のための現況届を送付しました。

ID1003467**申**11月14日(金)までに、郵送または直接持参で、〒206-8666市役所4階子ども・若者政策課**☎**(338)6851へ

2歳歯っぴー歯科相談

日12月11日(木)午後1時20分～2時50分**場**健康センター**対**2歳～2歳6カ月未満の子ども**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**ID**1003437**申**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

パパママ学級(両親学級)

●ウェルTAMA!赤ちゃん準備コース(全2回)

日12月17日(水)午後1時15分～3時15分・20日(土)午前9時15分～正午**場**健康センター**対**出産予定日が2月～4月の初産の方とそのパートナー**定**20組(申し込み先着順)**内**お産の準備と呼吸法、今から役立つ多摩市の情報、赤ちゃんのお風呂(沐浴実習)、妊婦体験など**持ち物**母子健康手帳(親子健康手帳)、筆記用具**ID**1003411**備考**1人での参加可**申**11月7日(金)から、電話で、こども家庭センター「にじたま」**☎**(376)9177へ

子育て講座 スポーツ・勉強に向けたメンタルトレーニングと親の声掛け

日11月29日(土)午前10時～11時30分**場**関戸公民館大会議室**対**子育て中の方**定**40人(市内在住者優先の申し込み先着順)**保育**10人(1歳以上の未就学児。申し込み先着順)**講師**秋葉茂季

氏(国士舘大学体育学部体育学科スポーツ・システム研究科准教授)**備**小学生向けアクティビティを同時開催し、受講者の子どもが参加可(要申し込み)**ID**1015904**申**11月7日(金)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で、永山公民館**☎**(337)6661へ

冬の幼児食 食育講座

日12月3日(水)午前10時～午後1時**場**消費生活センター調理室(バルブ)**対**乳幼児の保護者**定**19人(申し込み先着順)**¥**1,000円**内**幼児期の食事、食材の選び方と献立の考え方、調理実習・試食**保育**10人(1歳以上の未就学児。申し込み先着順)**講師**中屋優花氏(Y'sキッチン・サルーテ主宰)**持ち物**エプロン、三角巾、タオル、布巾**ID**1012525**申**11月7日(金)から、公式ホームページのインターネット手続きで、永山公民館**☎**(337)6661へ

リトミック体験

日12月15日(月)午前10時10分～10時50分**場**市民活動・交流センター音楽活動室1**対**0～1歳児とその保護者**内**手あそびなどでリズム感や音楽への興味を育む**ID**1018657**申**11月11日(火)午前9時から、インターネット手続きで、市民活動・交流センター

<https://tama-kitakai.com>・**☎**(400)7723へ



令和8年4月に「多摩市ひまわり教室」入園を希望する方へ

「多摩市ひまわり教室」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・集団の総合的指導や専門療育を行う児童発達支援事業です。

備考要事前相談**ID**1017279**申**12月9日(火)午後5時までに、申請書を直接持参で、障害福祉課発達支援室**☎**(374)2717へ

公民館保育室開放デー＆あかちゃんおはなし会

日場定下表の通り**対**未就学児のお子さんとその保護者**備考**関戸公民館で、12月3日午前11時から30分間「あかちゃんおはなし会」を実施**ID**永山公民館＝1003198、関戸公民館＝1003215**申**当日直接事務室へ**問**永山公民館**☎**(337)6661、関戸公民館**☎**(374)9711

実施日	時間	場所	定員
11/17(月)	10:00～16:00	永山公民館第1・2保育室	20組程度
11/19(水)、12/3(水)	9:00～16:45	関戸公民館保育室	7組程度

第22回

「こどもからの人権メッセージ発表会」
in 多摩を開催！

～身近な人権の大切さについて、
小学生が大人にメッセージを伝えます～

多摩市が加盟している多摩西人権啓発活動地域ネットワーク協議会では、人権尊重意識の向上を中心とした子どもたちの心の成長を目的に、第22回「こどもからの人権メッセージ発表会」in多摩を開催します。

多摩市の小学校全17校・多摩地域8市(立川市・昭島市・東大和市・武蔵村山市・八王子市・日野市・町田市・稲城市)の代表児童が、「人権の大切さ、素晴らしさ」をテーマに、日常生活の中での気づきや体験をメッセージとして発表します。

日11月29日(土)午後1時～4時(0時30分開場)**場**パルテノン多摩小ホール**内**オープニングアクト(連光寺小学校玉すだれサークル)、多摩地域9市の小学生による人権メッセージの発表、アトラクション(和太鼓せいせき鼓桜)**定**250人(会場先着順)**備考**手話通訳・要約筆記あり**ID**1018637**申**当日直接会場へ**問**平和・人権課**☎**(376)8311

▲人権イメージキャラクター
人KENあゆみちゃん

▲人権イメージキャラクター
人KENまもる君

令和7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29人(重複受賞あり)の方々と2団体を表彰しました。(敬称省略)

ID1018671**問**総務契約課**☎**(338)6800

自治功労表彰受賞者

市民表彰受賞者

●行政

●福祉

●社会教育

・小西 恭一

・濱田 朝子

・山口 三恵子

・成瀬 恵宏

・小谷田 貴美子

・コアラ文庫

・生野 富則

・数納 恵美子

●スポーツ

●コミュニティ

・小林 幸代

・タマキッズゴルフの会

・千葉 胤昌

・関口 和雄

●苦勞の割に、とかく人目につかない領域の業務に携わる者

・中村 洋一

●防災・消防

・杉崎 偕江

・猪俣 和美

・日吉 弘美

・持田 裕一

●環境

・佐藤 悦子

・猪俣 和美

・小林 攻洋

・小形 貞夫

・井上 文男

●ボランティア

●産業経済

・小形 貞夫

・佐藤 弘之

・吉田 康夫

・梅津 英世

・山口 三恵子

・金田 道寛

・西村 悦朗

・海藤 嘉郎

児童館だより

【共通事項】
●**申問**は各館へ**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

●**けやきっずーノ宮児童館** ☎(375)4643
●**JUMP-JAM** 日11月12日(水)午後3時～3時30分 **場**前庭 **備考**雨天中止 日1009975

●**とも～る永山児童館** ☎(373)0991

●**赤ちゃんタイム** 日11月19日～12月3日の各水曜日午前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 日1003610

●**幼児のつどい「ぽよぽよタイム」** 日11月13日～12月4日の各木曜日午前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 日1010027

●**あいらんど愛宕児童館** ☎(373)7677

●**ちびっこたいむ** 日11月13日・20日、12月4日各木曜日午前10時30分～11時30分 **対**未就学児と妊娠中の方 **備考**11月13日は保健師による巡回相談。12月4日は落ち葉焚きで焼き芋。落ち葉焚きの申し込み方法などの詳細は、公式ホームページ参照 日1003619

●**コスモ連光寺児童館** ☎(338)5881

●**あかちゃんといっしょ「ラウンドスプーン」** 日11月13日～12月4日の各木曜日午前10時30分～11時30分 **対**0歳児、妊娠中の方 日1011413

●**幼児のつどい「かくれんぼ」** 日11月14日～12月5日の各金曜日午前10時30分～11時30分 **対**おおむね1歳以上の未就学児 日1011412

●**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19日、12月3日各水曜日午前10時30分～11時30分 **対**おおむね0～1歳児 日1003630

●**コアラクラブ** 日11月12日・26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 日1010052

●**ビーボ東寺方児童館** ☎(338)5883

●**ビーボたいむ** 日11月10日・17日各月曜日午前11時～11時30分 **対**未就学児、妊娠中の方 **備考**10日は水道局の方による講座のため11時40分まで 日1011789

●**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11月12日～12月3日の各水曜日午前11時～11時45分 **対**1歳以上の未就学児 日1010689

●**0歳児のつどい「ひなたぼっこ」** 日11月13日～12月4日の各木曜日午前10時30分～11時30分 **対**0歳児 **備考**11月20日はこども家庭センター歯科衛生士による出張講座。12月4日はあすのき保育園の先生による身長体重測定 日1010688

●**ゆう桜ヶ丘桜ヶ丘児童館** ☎070(1592)0571

●**あかちゃんとのんびりタイム** 日11月14日・28日各金曜日午前11時～正午 **場**桜ヶ丘集会所 **対**0歳児 日1011347

●**ピッポッパ** 日11月7日・21日各金曜日午前10時30分～11時30分 **場**桜ヶ丘集会所 **対**1歳以上の未就学児 日1011348

●**TOM HOUSE落合児童館** ☎(371)5955

●**ベビー☆パラダイス** 日11月12日・26日各水曜日午前11時～11時40分 **対**おおむね0～1歳児 日1011033

●**キッズ☆パラダイス** 日11月13日・27日各木曜日午前11時～11時40分 **対**おおむね1歳以上の子ども 日1011034

●**からきだ菖蒲館唐木田児童館** ☎(338)2277

●**CoCo♥KARAたいむ** 日11月13日～12月4日の各木曜日午前11時～11時30分 **対**0歳児 **備考**6日はおもちゃコンサルタントマスターのおもちゃ講座・20日は健康センター栄養士の離乳食講座のため正午まで 日1010078

●**Pico★KARAたいむ** 日11月7日～12月5日の各金曜日午前11時～11時40分 **対**おおむね1歳以上の未就学児 日1008806



ハッピーエイジングフェスタ

●**日**11月15日(土)午後1時～4時(0時30分開場) **場**パルテノン多摩オープンスタジオ・市民ギャラリー **定**医療セミナー・ライフスタイルセミナー＝各60人(いずれも申し込み先着順) **内**医療セミナー、ライフスタイルセミナー、ポートレート撮影、マッサージなどの体験、介護や生きがいに関する相談など **備考**詳細は、社会医療法人河北医療財団 <https://kawaki.ta.or.jp/aisafetynet/> 参照。セミナーは、当日空いている場合は直接申し込み可 **申問**医療セミナー・ライフスタイルセミナー＝インターネット手続きまたは電話で、社会医療法人河北医療財団 ☎(310)0323(平日午前9時～午後5時)へ。その他＝当日直接会場へ



フレイル予防はじめてみませんか?～TAMAフレイル予防プロジェクト(TFPP)～

●**日**11月26日(水)午前10時～正午 **場**関・一つむぎ館第1会議室 **対**65歳以上の市内在住者 **内**簡単なアンケートによる問診、測定(5m通常歩行速度、身長・体重・BMI、開眼片足立ち)、国士舘大学講師によるフレイル予防講座(足の筋力アップ体操、脳トレ、

口腔体操など) **持ち物**飲み物、タオル **備考**動きやすい服装で 日1002881

●**日**当日直接会場へ **申問**国士舘大学ウェルネス・リサーチセンター ☎・ **内**(339)7347(祝日を除く平日午前10時～午後4時)

「認知症があっても暮らしやすいまち」を考えるワークショップ

認知症のある人に限らず誰もが、これまでの繋がりを大切にしながら、地域で安心して暮らし続けられる環境について、一緒に考えてみませんか? 認知症のある人との外出など、交流した場面のレポートを聞いて、意見交換しましょう。

●**日**12月2日(火)午後2時～3時30分 **場**関戸公民館ヴィータホール **定**100人(会場先着順) **講師**(一社)人とまちづくり研究所 **持ち物**筆記用具 日1018828

●**日**当日直接会場へ **申問**高齢支援課 ☎(338)6846



最初の関わりに「認知症初期集中支援事業」をご利用ください

●**対**40歳以上で認知症の症状などでお

困りの市内在住者 **内**医師、看護師、作業療法士、社会福祉士、公認心理師などの専門職がチームとなり家庭訪問し、「通院や介護サービスの利用をしたいけれどできない」「症状が重くなって悩んでいる」などの困りごとの解決に向けてサポート 日1002928

●**日**高齢支援課 ☎(338)6846・ **内**(371)1200、お住まいの地区の地域包括支援センター

11月の本庁舎

土 日 部分開庁

8日(土)・23日(祝)

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

日1001741日市民課 ☎(338)6823、納税課 ☎(338)6852、保険年金課 ☎(338)6840

多摩モノまつり2025でラスカルに会おう!

日11月22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)内多摩モノレール車両基地内部の見学、沿線自治体・団体・企業のPRブース、多摩市ブースでは聖蹟桜ヶ丘周辺飲食店のラスカルコラボお菓子販売・ラスカルグリーティング主催

多摩都市モノレール(株) 日1018469

日当日直接会場へ 申問経済観光課 ☎(338)6909

©N.A.

くらしに、いつもNEWを。ともに、NEWをつくろう! 多摩市職員募集

職種・人数など下表のとおり備考詳細は、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または公式ホームページ参照 日事務系＝1018765、事務系・技術系＝1018764、ICT＝1018767 申問11月17日(月)正午までに、公式ホームページのインターネット手続きで、必要書類を、人事課 ☎(338)6804へ

職種	区分	定員
一般事務(経験者採用)	上級	25人程度
一般事務	上級 中級 初級	
一般事務(社会福祉士)(経験者採用)	上級	3人程度
一般事務(社会福祉士)		
一般事務(障がい者対象)	上級 中級 初級	3人程度
一般事務(ICT)(経験者採用)	上級	2人程度
一般事務(ICT)		



求人・募集

都営住宅入居者(地元割当)

募集住宅 単身者向け4戸 備考 詳細は、11月13日(木)～21日(金)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案内参照 ⑩1010284 ④⑤⑥11月27日(木)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

「令和8年度版ごみ・資源収集カレンダー」に広告を掲載しませんか？

日々のごみ・資源の分別・排出方法を掲載した、市民生活に欠かせないフルカラーのカレンダーです。市内全世帯に戸別配布をするため、高いPR効果が期待できます。

発行時期 令和8年3月 広告規格 縦4.5cm×横13.0cm程度 掲載料(税込) 1枠＝45,000円、2枠＝80,000円 募集枠数 24枠 備考 詳細は、公式ホームページ参照 ⑩1012992 ④⑤⑥11月5日(水)

～28日(金)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

大栗川・かるがも館コミュニティスタッフ(事務職員)

募集人数 時間勤務＝1人 募集条件 原則として市内または施設近接在住者で、徒歩または自転車で通勤可能な、ボランティア活動に理解がある方 業務内容 日常的な管理運営(受け付け、貸室予約など)、協議会の事務処理、Word・Excelの基本的操作事務ほか 採用 ⑩令和8年1月4日(日)(12月に7日間程度の研修あり) 募集要項 配布・応募期間 11月20日(木)～28日(金)午前10時～午後8時 面接 ⑩12月7日(日) 備考 申し込み方法などの詳細は、募集要項参照 ⑩1003176 ⑤⑥大栗川・かるがも館 ☎(372)7575

市民後見人養成講座

⑩令和8年4月中旬～5月＝基礎研修(集合研修3日間、動画研修12講義)、令和8年6月上旬～7月＝実務研修(集合研修8日間)、令和8年9月～

令和9年3月ごろ＝現場研修(月1～2回) ⑤⑥調布市内施設など ⑤⑥多摩・調布・日野・狛江・稲城各市在住者 募集人数 10人程度 講師 弁護士、医師、司法書士、社会福祉士など 備考 書類選考・面接選考あり。申し込み方法などの詳細は、多摩南部成年後見センター ⑩http://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 ④⑤ ⑩12月1日(月)～令和8年1月23日(金)必着 ⑤⑥多摩南部成年後見センター ☎042(498)5802

市民参画

傍聴

〔共通事項〕 備考 会場先着順 ④⑤当日直接会場へ ●令和7年度第6回多摩市男女平等参画推進審議会 ⑩11月11日(火)午後5時～7時 ⑤⑥TAMA女性センター活動交流室 ⑤⑥6人 ⑤⑥第4次多摩市女と男がともに生きる行動計画中間見直しについて他 ⑩1018748 ⑤⑥平和・人権課 ☎(376)8311

・ ⑩(339)0491 ●第8回多摩市産業振興推進会議 ⑩11月12日(水)午後6時 ⑤⑥市役所東庁舎会議室 ⑤⑥5人 ⑤⑥令和8年度事業について ⑤⑥備考 日時・場所は変更になる場合あり。事前に要問い合わせ ⑩1018236 ⑤⑥経済観光課 ☎(338)6867 ●令和7年度第3回多摩市国民健康保険運営協議会 ⑩11月25日(火)午後1時30分～3時 ⑤⑥市役所第二庁舎会議室 ⑤⑥3人 ⑤⑥国民健康保険事業について ⑩1017282 ⑤⑥保険年金課 ☎(338)6824 ●TAMA女性センター市民運営委員会 ⑩11月26日(水)午前10時～11時30分 ⑤⑥TAMA女性センター活動交流室 ⑤⑥6人 ⑤⑥男女平等参画の推進に向けた事業の立案・実施など ⑩1006307 ⑤⑥TAMA女性センター ☎(355)2110・ ⑩(339)0491 ●令和7年度第3回多摩市都市計画審議会 ⑩11月28日(金)午前10時 ⑤⑥市役所第二庁舎会議室 ⑤⑥10人 ⑤⑥多摩都市計画生産緑地地区の変更について他 ⑩1006068 ⑤⑥都市計画課 ☎(338)6856

すべての人がともに生きる
フェスティバル

ともフェス
2025

～ちがっていい
だからこそ 一緒に生きていく～

⑩12月7日(日)
⑤⑥場 関戸公民館

「ともに生きる」と言われても、具体的に何をしたら良いのか？ そうした疑問の声に応えるためのイベントが「ともフェス」です。

話題の映画や飛び入り参加歓迎のプログラムもあるので、気軽にお立ち寄りください。

⑤⑥①③各250人(いずれも会場先着順) ②100人(会場先着順) ⑥30人(会場先着順) ⑦30人(申し込み先着順) ⑧各10組(申し込み先着順) ⑨保育 ①④4人 ③⑦計4人[いずれも1歳以上の未就学児。11月27日(木)午後5時までの申し込み先着順] ⑤⑥主催 多摩市男女平等参画推進フェスティバル2025実行委員会 ⑩1018761 ④⑤⑥①～⑥当日直接会場へ ⑦⑧11月7日(金)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、TAMA女性センター ☎(355)2110・ ⑩(339)0491へ

詳細はこちら▶

ヴィータホール

①映画『バービー』(日本語吹替版・日本語字幕付き)
理想と現実のジェンダー構造をユーモラスに描く『バービー』。ユーモアとポップな世界観の中に、男女の役割や社会のあり方への問いが込められています。
⑤⑥時間 午前10時～午後0時10分
© 2023 Warner Bros. Entertainment Inc. All rights reserved.

②講演『若年無業者』たちの20年間 寄り添って見えたこと
不登校や無職の子どもを取りまく時代環境と支援について、保護者支援の視点からお話します。
⑤⑥時間 午後1時～2時30分 ⑤⑥講師 臺田薫氏、塚田寛子氏(いずれもNPO法人育て上げネット「結」)

③映画『最高の人生の見つけ方』(日本語字幕付き)
余命宣告を受け入院した二人の女性が、病院で出会った少女の夢リストを手に、人生を再発見する旅へ。年齢や立場を越えて、自分らしく生きることの意味を問いかける感動作。
⑤⑥時間 午後3時～5時
©2019「最高の人生の見つけ方」製作委員会

ギャラリー

④パネルシアター公演⑤アクリル板アート体験
大妻女子大学パネルシアター部による、布の絵を使った人形劇が楽しめます！ また、透明なアクリル板に自由にお絵描きができるコーナーもあります。
⑤⑥時間 ④午後0時30分～1時・3時～3時30分 ⑤午前10時～午後4時

大会議室

⑥ワークショップ：『男性』『多数派』の私たちはどうしたら良いのか？
男性や正社員といった自分の立場を「特権」と批判されることについて、育児退社を経験した臨床心理士と話し合ってみましょう。
⑤⑥時間 午前10時30分～正午 ⑤⑥講師 菊住彰氏(文化学園大学教授)

⑦ワークショップ：本当に言いたいことはなんですか？～生きる力を育む気づきのレッスン(要事前申し込み)
「男の子なんだから泣かないの」「早くしてってば」子どもについぶつけがちな言葉やイライラの奥に、本当に大事にしたいことが隠れています。身体を動かしたり人からヒントをもらったり、非暴力(共感的)コミュニケーションの方法を見つけ出し、子どもも自分も大切にできる言葉に変身させましょう！
⑤⑥対象 市内在住の子育て・子育て支援をしている方 ⑤⑥時間 午後1時15分～3時45分 ⑤⑥講師 西東万里、栗山のぞみ(いずれもNVC-Japanネットワーク)

第3学習室

⑧ベビトレヨガ(要事前申し込み)
親子で楽しく一緒にヨガ&脳トレ遊びを通して、大人は身体のケアを、お子さんはバランス感覚や脳機能の発達を促すことができます。親子のふれあいが深まり愛着形成にも役立ちます。
⑤⑥対象年齢 生後2カ月～3歳程度。きょうだいでの参加可 ⑤⑥時間 午前10時30分～11時20分、午後1時50分～2時40分 ⑤⑥講師 藏光あけみ氏(ヨガインストラクター) ⑤⑥持ち物 ヨガマットまたはバスタオル、飲み物、フェイスタオル



障がい者 関連情報

障がい者とその家族のための成年後見の集い

■11月27日(木)午後2時～4時(1時30分受け付け) 消費生活センター講座室(ベルブ) 精神障がい者や知的障がい者の家族・関係者 定30人(申し込み先着順) 障がい者の成年後見制度の活用 備考詳細は、多摩市社会福祉協議会 URL <https://tama-shakyo.jp> 参照 申 11月7日(金)から、電話またはインターネット手続きで、多摩市社会福祉協議会権利擁護センター ☎(373)5677へ



高次脳機能障がい者促進事業・講演会「日々の悩みを解決するアプリ活用術」

■11月29日(土)午後1時30分～3時 二幸産業・NSP健幸福祉プラザ7階研修室 定50人(申し込み先着順) 申 電話・ファクシミリまたはインターネット手続きで、多摩市社会福祉協議会法人管理課 ☎(356)0307・FAX(356)1155・URL <https://tama-shakyo.jp> へ



聴覚障がい者向けスマートフォン体験会(全4回)

■12月17日、令和8年1月7日・21日、2月4日各水曜日午後1時30分～4時30分 中央図書館活動室2・3 市内在住で、原則全回参加でき、スマートフォンをお持ちでないまたは使い慣れていない聴覚障がいのある方・その介助者(障害者手帳の有

無不問) 定10人(応募者多数の場合は抽選) 基本操作、サウンド認識の説明、聴覚障がい者向けアプリの紹介など 講師 都の委託による専門講師、手話通訳者 持ち物 ご自身が使用しているスマートフォン(お持ちの方のみ) 備考 結果は12月12日(金)までに応募者全員に通知 定1018629 申 12月5日(金)午後5時までに、電話またはファクシミリで、東京都アクセシビリティ向上支援事業事務局 ☎03(3355)6733(平日午前9時～午後5時)・FAX03(4496)4382へ

障がい児(者)等歯科診療「ふれあい」

■毎週水・木曜日 一般の歯科診療所に通院が困難な方 受付時間 午前9時30分～11時45分 保険診療の自己負担分 持ち物 マイナ保険証、資格確認書、障害者手帳、お薬手帳 定1009365 申 電話で、健康推進課(健康センター) ☎(376)9149[診療受付時間中は ☎(376)8009]へ

令和8年度東京都立八王子盲学校校幼稚部・高等部入学生募集

入学相談・入学者選考 日 幼稚部(3～5歳児) = 令和8年1月27日(火)、高等部普通科・保健理療科 = 1月28日(水)、高等部専攻科理療科・保健理療科 = 1月29日(木) 都内在住で、視覚障がいのある方 備考 詳細は、要問い合わせ 申 都立八王子盲学校(八王子市台町3-19-22) ☎042(623)3278



多摩市福祉のしごと相談面接会

■11月19日(水)午後1時30分～4時

(1時～3時30分受け付け) 場 永山公民館ベルブホール 事業所採用担当者との面接、福祉資格・福祉活動に関する相談など 協力 多摩市内社会福祉法人ネットワーク連絡会 備考 服装自由。詳細は、東京都福祉人材センター URL <https://www.tcsw.tvac.or.jp/jinzai/sodankai.html> 参照 申 当日直接会場へ 申 多摩市社会福祉協議会総務担当 ☎(373)5611・FAX(373)5612

多摩市志創業塾～夢の実現を応援します！～(全6回)

■12月2日(火)・8日(月)・17日(水)・22日(月)、令和8年1月6日(火)・20日(火)、各午後6時30分～9時 場 関戸公民館第2学習室 全回参加できる、真剣に創業を考えている・創業して間もない方 定10人(応募者多数の場合は選考) 費 6,400円 内 創業に向けての心構え、事業の具体化と自分の強み弱みを知る他 講師 金成祐行氏(税理士法人かなり&パートナーズ代表税理士) 協力 多摩信用金庫 備考 修了者には創業にあたっての補助制度あり 定1005604 申 11月25日(火)までに、電話で、経済観光課 ☎(338)6867へ



税

都税のお知らせ

【共通事項】

備考 詳細は、東京都主税局 URL <https://www.tax.metro.tokyo.lg.jp/> 参照

●12月1日(月)は個人事業税第2期分の納期限です

納付の際はキャッシュレス納税をご活用ください。省エネ設備の取得に係る減免申請も受け付けています。

■八王子都税事務所 ☎042(644)1111 ●都税の納税証明・評価証明などの申請はインターネット手続きをご活用ください

証明書などの申請・手数料納付は、パソコン・スマートフォンからインターネット手続きが可能です。

■東京都主税局 ☎03(5388)2925

令和7年分国民健康保険税納付額調書・後期高齢者医療保険料納付額確認書のオンライン申し込みができるようになりました

12月～1月は窓口や電話が大変混み合いますので、インターネット手続きへのご協力をお願いします。

発送 日 令和8年1月20日(火)ごろから順次発送 備考 年末調整用は受け付けから7～10日程度で発送。申し込み期間終了後にインターネット手続きされたものは、随時発行・送付 定1016320 申 11月5日(水)～令和8年1月19日(月)に、公式ホームページのインターネット手続きで、保険年金課[保険税係 ☎(338)6934、後期高齢者医療担当 ☎(338)6807]へ



年末調整説明会

■11月18日(火)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ザ・スクエア3階) 内 令和7年度税制改正(基礎控除などの見直しなど)、年末調整の仕方について他 講師 日野税務署担当指導官 申 11月11日(火)までに、電話・ファクシミリまたはインターネット手続きで、多摩商工会議所 ☎(375)1211・FAX(376)1188・URL <https://www.tamacci.or.jp/> へ



多摩センター イルミネーション2025

11/15(土)～令和8年1/12(祝)

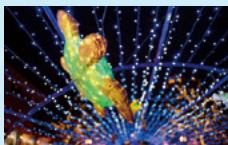
午後4時30分～10時30分

※クスノキイルミネーションは令和8年2月28日まで
※パルーンイルミの点灯時間は午後8時30分まで

イルミネーション点灯式

■11月15日(土) 場 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

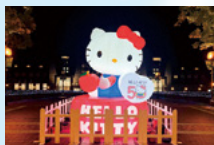
時間	内容
16:00～16:20	オープニングセレモニー
16:20～16:30	富士見町有志による木遣り
16:30～16:45	桜美林大学高等学校ハンドベル部による演奏
16:45～17:00	ご当地アイドルディゼルクミ子らによるパフォーマンス
17:00～17:30	サンリオオープニングファンタジーショー
17:30～	点灯



▲ 光の水族館



▲ 動物トピアリー



▲ パルーンイルミ



多摩センターイルミネーションにハローキティがやってくる！

■12月20日(土)午後3時～7時 場 パルテノン大通り十字路周辺 内 30分のグリーティングを3回実施予定



© 2025 SANRIO CO., LTD. APPROVAL NO. P171018-1

クリスマスナイトマーケット

■12月20日(土)・21日(日)午前10時～午後8時、22日(月)～25日(木)午後3時～8時 場 パルテノン大通り 内 クリスマス仕様のハンドメイド作品の販売、キッチンカーの出店など

定1013499 場 経済観光課 ☎(338)6830・FAX(337)7659



市税の納期限のお知らせ

12月1日(月)は、国民健康保険税第6期の納期限です。期限内納付にご協力をお願いします。
定1009654 場 保険年金課 ☎(338)6840

 市政その他のお知らせ

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

日11月12日(水)午前11時ごろ[予備日12月3日(水)午前11時ごろ]内市内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」

●放送内容を確認できます(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

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🌐http://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。

ID1012896📠防災安全課☎(338)6802



一本杉公園で炭焼きを行います

市内の公園や道路から発生する剪定枝のリサイクルが目的です。期間中、近隣に煙・臭気が生じることもありますが、ご理解とご協力をお願いします。

日内炭焼き=11月15日(土)午前8時ごろ～19日(水)正午ごろ、炭出し=11月30日(日)午前9時ごろ～正午ごろ場一本杉公園炭焼き窯備考見学可。見学はできるだけ午前中にお越しくださいID1004079📠☎電話で、一本杉炭やき倶楽部☎090(1106)6055祐乗坊へ

食料などを無料配布します

日①12月12日(金)②13日(土)③14日(日)、各午前11時～午後1時場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市内在住で生活にお困りの大学生以下の子どものいる世帯、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)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日号参照日11月18日(火)から、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/volunteerへ📠多摩ボランティア・市民活動支援センター☎(373)6611



多摩市デジタルアーカイブで文化財記録映像を公開しました！

10月1日から、多摩市デジタルアーカイブ🌐https://adeac.jp/lib-city-tama/top/で、40年分の文化財記録映像のダイジェスト版を公開しています。ぜひご覧ください。

📠中央図書館☎(373)7955・☎(375)9459



一人でも雇ったら、入ろう。労働保険

11月は「労働保険未手続事業一掃強化月間」です。従業員を1人でも雇用している事業主は、労働保険(労災・雇用)の加入が義務付けられています。労働保険の加入手続きがお済みでない場合は、すぐに加入の手続きをお願いします。

📠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

住宅火災にそなえよう！

火災は決して他人事ではありません。あなた自身と家族を守るため、今一度、火の用心を徹底しましょう。

たばこの不始末や寝たばこは絶対にやめ、ストーブの近くで洗濯物を乾かさないなど、日頃から火の元に十分注意しましょう。

備考詳細は、多摩消防署🌐https://www.tfd.metro.tokyo.lg.jp/hp-tama/参照📠多摩消防署予防課防火査察係☎(375)0119

多摩市国民健康保険医療費通知の発行には申請が必要です

申請した方に、医療費通知(各医療機関で受けた費用などを記載)を発行しています。

対多摩市国民健康保険被保険者発行時期令和3年11月～令和6年10月受診分=申請から発行までは2週間程度、令和6年11月～令和7年10月受診分=令和8年1月下旬以降備考マイナポータル利用で個人の医療費通知を発行可。詳細は、公式ホームページ参照ID1001983📠🌐公式ホームページのインターネット手続き・郵送または直接、〒206-8666市役所1階保険年金課☎(375)9704へ



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は、電子送付

されます。
送付時期令和7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7年10月1日～12月31日に納付した方=電子：1月下旬ごろ、郵送：2月上旬ごろ備考確定申告などの手続きの際に必要なため要保管ID1001948📠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(663)0)2525]

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。お預かりした活動資金は、医療救護班派遣や救援物資支援のほか、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、市役所福祉総務課で現金をお預かりする方法の他、クレジットカード決済や口座振替によるご協力もいただけます。また、現在多摩市赤十字奉仕団員を募集しています。活動にご興味の



ある方はぜひお問い合わせください。
ID1002877📠赤十字奉仕団について=福祉総務課☎(338)6889・☎(338)6881、活動資金について=日本赤十字社東京都支部🌐https://www.jrc.or.jp/chapter/tokyo/contribute/

多摩市役所本庁舎建替事業における事業者を選定するプロポーザルを開始します！①基本設計業務委託②CM(コンストラクション・マネジメント)業務委託

市役所本庁舎建替事業における基本設計業務委託料やCM(コンストラクション・マネジメント)業務委託料などが、9月補正予算で可決されました。基本設計などの実施事業者を選定するため、令和8年3月契約に向けてプロポーザルに参加する事業者を募集します。

CM(コンストラクション・マネジメント)とは、発注者(市)の立場に立って、設計などにおけるコストや品質などを専門的に管理・支援する業務を指します。

備考申し込み方法などの詳細は、公式ホームページ参照[②11月5日(水)公開予定]ID①1018834②1018836📠総務契約課☎(338)6858・☎(339)1490

多摩市と一緒に盛り上げてくれる仲間を募集中～多摩市広報モデル～



▲詳細はこちら

たま広報や市公式SNSなどにモデルとして登場していただける方を募集しています。多摩市の魅力を市民の皆さんと一緒に発信して「住みたい、住み続けたい」まちと一緒に目指しませんか？

皆さんの応募をお待ちしています！

詳細は、公式ホームページをご確認ください。

ID1018395📠🌐公式ホームページのインターネット手続きで、秘書広報課☎(338)6812へ



▲申し込みはこちら



家庭でできる エコでスマートな生活情報

Vol.5

日常生活のシーン毎に省エネでお得な情報を皆さんへお届けします。ぜひ皆さんも身近な行動で、家庭にも環境にも優しい生活を送ってみませんか？

☎1002206 環境政策課 ☎(338)6831・FAX(338)6857

暖房器具編

□設定温度を調整し、暖めすぎないようする。

●暮らしのコツ

(外気温6℃の時に設定温度を21℃から20℃にした場合)

エアコン

家計のお得 1,800円/年

CO₂削減量 23.2kg/年

石油ファンヒーター

家計のお得 1,280円/年

CO₂削減量 25.5kg/年

電気カーペット

[3畳用で設定温度を「強」から「中」にした場合(5時間/日)]

家計のお得 6,310円/年

CO₂削減量 81.1kg/年

□必要な場所だけつける

●暮らしのコツ

(設定温度20℃で、暖房の使用時間が1日1時間減った場合)

エアコン

家計のお得 1,380円/年

CO₂削減量 17.7kg/年

石油ファンヒーター

家計のお得 2,000円/年

CO₂削減量 39.8kg/年

今回の紹介した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が紹介されています。ぜひ参考にしてみてください。

※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

4Rにチャレンジ!

あなたができる「エコ活動」

●分別で守る! みんなの安全

市で収集しているプラスチックの指定袋の中には危険なものが入っていることがあります。今回はその中で特に「危険なもの」を紹介します。

①リチウムイオン電池

「リチウムイオン電池」や「リチウムイオン電池の外せない小型家電製品」は、混ざっていると収集車の発火やエコプラザ多摩での火災につながります。捨てる際には「必ず」捨てる方を確認してください。

②食べ残しのついたプラスチック

プラスチックは「きれいに洗って」分別をして出しま

しょう。また、弁当についていた箸やつまようじ、竹串は「燃やせるごみ」へ!

③刃物

刃物が混ざっていると収集・選別している人の怪我につながります。

刃がついているものは、刃の部分を厚紙や新聞紙で「必ず」包んで「危険物有」の表示をつけて、「燃やせないごみ」へ!

【分別で迷ったら…】

捨てる時に分別が分からないときは「ごみ分別アプリさんあ〜る」やごみ・資源収集カレンダーで確認してから捨てるようご協力をよろしくお願いします。

☎1016777 資源循環推進課
☎(338)6836・FAX(356)3919

レジリエンスで災害から身を守る!

☎1014943 防災安全課
☎(338)6802・FAX(339)7422

レジリエンスってなに?

レジリエンスとは、困難を乗り越えるしなやかな適応力のことです。

日常の中には、さまざまな困難が潜んでおり、対応にはレジリエンスが求められます。

3つのリスクと困難



あらゆる困難に対して、適応⇒回復⇒成長⇒予防をすることがレジリエントライフ(困難を予防できる生活)につながります。

レジリエントライフは「つながり」から

レジリエンスを高めるために大切なのは、周囲の人との協力です。

平時から顔見知りであれば、いざという時も

自然に助け合いが生まれます。その第一歩として、地域の人へのあいさつが非常に大切です。「おはよう」「こんにちは」と声をかけ合うことは、災害時の助け合いに直結します。まずは、近くの人にあいさつをすることから始めてみませんか? 日常的に顔を合わせることで、災害時にもお互いをサポートしやすくなります。

「楽しく体験しながらレジリエンスを高める」レジリエントライフプロジェクト始動!

市は2024年にI-レジリエンス(株)と協定を結び、レジリエントライフプロジェクトを始めました。

「なんだか難しそう」と感じる方も多いかもしれませんが、このプロジェクトの一番の特徴は、楽しく体験しながらレジリエンスを高められることです。

レジリエントライフプロジェクトの施策の1つに「令和サバイバー養成キャンプ」があります。



「楽しく防災を学び、レジリエンスを高める」をコンセプトにした体験型のキャンプです。体験を通して学んでいくため、防災活動に積極的な人だけでなく、これまで防災活動に参加することがないような方も一緒に楽しみながら学ぶことができます。キャンプを通じて防災へ興味を持ってもらい、自助(自分の身は自分で守る)、共助(助け合う)の力を育てることを目指しています。



地震

が起こった時の避難の流れをご確認ください

～災害関連死をゼロにするために～

防災安全課
☎(338)6802

皆さんは大きな地震が起こり、自宅での生活が火災などでできなくなってしまった場合に、まずどこに避難をするか知っていますか？

市は8月に「地域防災計画」を改定し、避難の流れを整理しました。

今回の避難の流れの整理は、令和6年能登半島地震から得た教訓を踏まえ、「災害関連死」で亡くなる方をゼロ人にすることを最も重要な目的として行いました。

整理前老人福祉館やコミュニティセンターなど14施設を、通常の避難所では生活が困難な高齢者や障がい者が避難する避難所として指定していました。しかし、市内に分散して多くの施設があるため、開設までに時間がかかるだけでなく、1カ所当たりの施設で避難生活を送る方のサポートを行う人数が少なくなってしまうなどの課題がありました。

整理後「発災直後に開設する福祉避難所」として総合体育館・武道館を指定しました。これらの施設に対し人と資器材を集中させ、地震があつてからなるべく早く避難者の受け入れをできるようにする他、生活面でのサポートをより行うことができるような態勢を作り、避難生活にサポートが必要な方の生活環境を整えます。

右の図で自分が災害時にまずどこに避難をするかご確認ください。

災害関連死とは

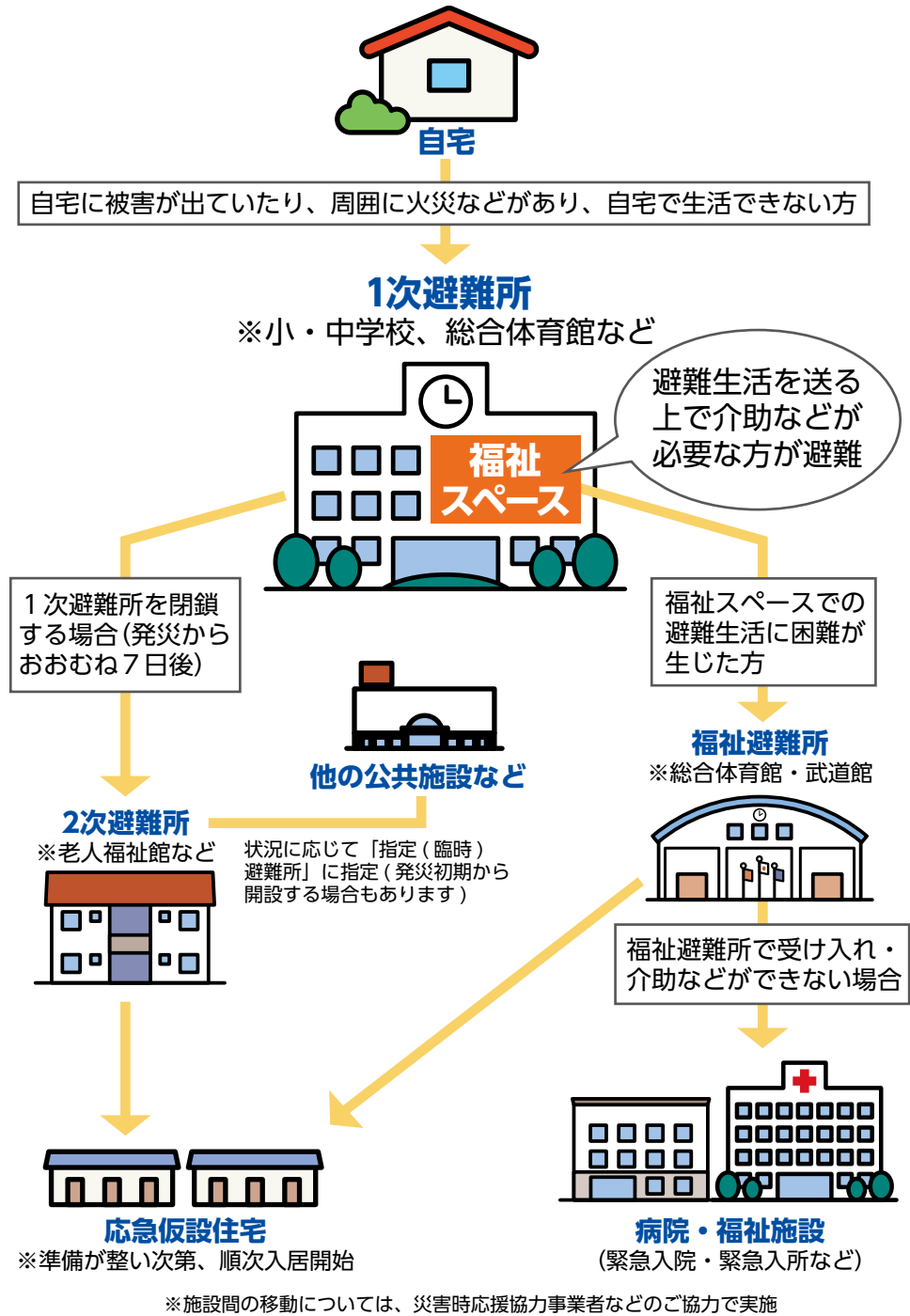
地震による揺れや台風などの大雨による増水によって直接亡くなるのではなく、これらの災害で受けたけがなどの悪化により亡くなったり、避難生活の際の精神的・身体的負担によって体調が悪化し亡くなったりすることを指します。

過去の災害では、災害関連死により亡くなる方の大半を70歳以上の方が占めています(東日本大震災：約87%、平成28年熊本地震：約78%)。

※出典：災害関連死事例集(内閣府)

在宅避難・縁故避難ができない方の避難の流れ

- 自宅の被害が軽微で、周囲に火災などもなく、自宅で生活できる方は **在宅避難**
- 安全な地域の親族・知人などの所に避難できる方は **縁故避難**



在宅避難をする準備はできていますか？

災害発生時の避難所での生活は、「食事の内容・量が限られる」「トイレが共用」「知らない人との共同生活」など、自宅での生活に比べると精神的・身体的負担が高くなります。

市は災害発生時には、自宅で避難生活を送る「在宅避難」を推奨しています。自宅であれば、準備さえしっかりしておけば普段とそんなに変わらない生活を送ることができます。ぜひしっかりと準備をして、在宅避難ができるようにしてください。

こんな準備をしてください

- 食糧の備蓄
- 水の備蓄(1人1日3リットル)
- 携帯トイレの備蓄(1人1日5回分)
- 家具の転倒防止対策
- エネルギーの確保(ガスコンロとガスボンベ、乾電池など)

※食糧・水・携帯トイレについては、最低3日分(推奨1週間分)の準備をお願いします。防災用品のあつせんもっておりますので、ぜひご利用ください。



ID1001555

地域防災計画を改定しました

今回紹介した避難の流れの変更だけでなく、さまざまな内容

を変更しています。詳しく知りたい方は、公式ホームページをご覧ください。



ID1004801

多摩市消費生活フォーラム2025開催！

多摩市内で活動する団体、学校、企業などが集まり、くらしや環境に関わる問題について考えるイベントです。一緒に私たちの社会や生活について、学び、考えてみませんか？各団体による企画展示はもちろん、講座や映画上映、地場野菜の販売会などさまざまな企画がたくさん。ぜひご来場ください。

日12月6日(土)・7日(日) **場**永山公民館・消費生活センター(ベルブ) **備考** 詳細は、市公共施設などで配布のチラシ、または公式ホームページ参照 **ID**1013119 **場**消費生活センター内事務局 **☎**(337)6610・**☎**(337)6003

12月6日開催		12月7日開催		両日開催	
時間	内容など	時間	内容など	時間	内容など
10:00～12:00	ダンボサロン 場 はらっぱ 主催 ダンボくらぶ	10:00～販売終了	地場野菜の販売会 場 はらっぱ 主催 多摩市農産物即売推進協議会	10:00～16:00	参加団体によるポスターセッション・展示 場 ギャラリー
11:30～13:30	鍋帽子を使った料理実習(試食有)と家計簿の話 場 調理室 定 15人(申し込み先着順) 主催 多摩友の会桜ヶ丘方面 ¥ 大人＝600円、小・中学生＝300円 申 12月4日(木)までに、インターネット手続きまたは電話で、多摩友の会桜ヶ丘方面 URL https://www.tamatomonokai.org/enquiry/家事家計講習会-桜ヶ丘1206/ ・ ☎ 090(6478)8254泉田へ  ▲ 申し込みはこちら	10:00～12:00	映画「タネは誰のもの？」(65分、2020年山田正彦元農水相制作) 場 視聴覚室 定 42人(申し込み先着順) 主催 農山漁村と手をつなぐ会 申 12月5日(金)午後5時までに、電話で、東都生協国立センター ☎ 042(580)1750へ	10:00～16:00	あなたが主役！大栗川の魅力をいつまでも！(動画上映) 場 ギャラリー 主催 よみがえれ、大栗川を楽しむ会
				10:00～16:00	絵本展示 プラスチックごみからうまれたプラスチックマンのおはなし 場 ギャラリー 主催 みず多摩
13:30～15:30	どうする!? 学校体育館の冷暖房～「危機的状況」を抜け出すために～ 場 集会室 定 45人(会場先着順) 主催 (一社)多摩循環型エネルギー協会	10:00～15:30	「おもちゃ病院」特別開院！ 場 創作室 定 20人(会場先着順) 主催 おもちゃ病院kebo 備考 部品交換費は実費の場合あり	10:00～16:00	おさがり広場 場 講座室 主催 多摩市消費生活フォーラム2025実行委員会
14:00～16:00	「杉ちゃんのアンチ家電人力生活ー電磁波問題から暮らしを見直す」 場 視聴覚室 ¥ 300円 定 40人(会場先着順) 主催 いのちと環境を考える多摩の会	12:00～14:00	令和の"終活"新常識～「もしも」の時に失敗しないお葬式・お墓選びの今～ 場 集会室 定 50人(会場先着順) 主催 社会福祉法人 多摩市社会福祉協議会、消費生活センター	10:00～16:00(②15:30まで受け付け)	①不動産取引パネル展示②消費者向け不動産取引無料法律相談会 場 資料室 主催 東京都住宅政策本部不動産課
		14:00～16:00	映画「内部被ばくを生き抜く」 場 視聴覚室 定 40人(会場先着順) 主催 放射線量測定室・多摩	11:00～16:00	永山図書館 リサイクル市 場 永山図書館前 主催 永山図書館

多摩市の映画祭

「第35回映画祭TAMA CINEMA FORUM」開催！

今年35回目を迎える多摩市の映画祭。豪華な授賞式、多彩なプログラムを予定しています！

日11月8日(土)～24日(月)[12日(水)～14日(金)、17日(月)～21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 **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 **備考**社会情勢の変化などにより、予定を変更する場合あり。チケットの詳細・登壇情報などのプログラム詳細は、TAMA映画フォーラム実行委員会 **URL**<https://www.tamaeiga.org> 参照 **ID**1016096 **場**永山公民館内TAMA映画フォーラム実行委員会 **☎**(337)6661

各会場のプログラムをピックアップしてご紹介！

パルテノン多摩大ホール

15日(土) 第17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。



第16回TAMA映画賞授賞式
©2024 TAMA CINEMA FORUM

16日(日) 35周年記念特別プログラム大ファミリーデー
たくさん子どもたち、親子で楽しめるプログラムを用意しています。

関戸公民館ヴィータホール

22日(土) 第26回TAMA NEW WAVEコンペティション
今年の応募数は約200作品となり、そ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。

23日(祝) 特別先行上映日本映画専門チャンネルオリジナルショートドラマ「こころ」

永山公民館ベルブホール

10日(月) 「忍ぶ川」
「八月の濡れた砂」



「八月の濡れた砂」
©令和7年度優秀映画鑑賞推進事業



「忍ぶ川」

11日(火) 「伊豆の踊子」「櫻の園」



「伊豆の踊子」
©令和7年度優秀映画鑑賞推進事業



「櫻の園」

気鋭の監督が鮮やかにとらえた各時代の青春映画！！

永山公民館で配布するチラシを持参すると、「忍ぶ川」「八月の濡れた砂」「伊豆の踊子」「櫻の園」は、当日券800円のところ500円でご覧いただけます。

24日(月) 慣例の団地団企画ほか、ゲストたちによるトークも予定しています。

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
 健康・福祉	男の料理～寒い冬を元気に乗り切ろう！「簡単♪蒸して作るあったかご飯」～	日12月3日(水)午前10時～午後1時15分(9時45分受け付け) 場健康センター調理実習室	対男性定20人(申し込み先着順)¥300円(食材費)内講話と調理(蒸し鶏のねぎポン酢ソース、春菊の胡麻和えなど)講師佐藤桃子氏(管理栄養士)持ち物胸当て付きエプロン、三角巾、布巾2枚主催健康づくり推進員備調理後食事会。料理の持ち帰り不可ID1018626申問11月7日(金)午前9時から、電話で、健康推進課☎(376)9139へ
	多摩ボラセン開設40周年記念チャリティ映画会 北陸能登復興支援映画「生きがい/能登の声」	日12月5日(金)午後2時・6時30分(いずれも30分前開場) 場関戸公民館ヴィータホール	定各240人(申し込み先着順)¥大人=1,000円、高校生以下=500円主催多摩市社会福祉協議会、多摩ボランティア・市民活動支援センター登録団体連絡会備前売り券販売場所などの詳細は、多摩市社会福祉協議会URLhttps://tama-shakyo.jp/tamabora40 参照申問直接、多摩ボランティア・市民活動支援センター☎(373)6611へ
	第65回全国矯正展(全国刑務所作業製品展示即売会)～新たな拘禁刑時代へ～	日12月6日(土)午前10時～午後5時30分・7日(日)午前9時30分～午後3時30分 場東京国際フォーラムホールE(千代田区丸の内3-5-1)	内矯正広報、刑務所作業製品の展示即売、バーチャル施設見学、刑務作業体験、パネル展示、ちびっこ刑務官制服着用、飲食ブースなど主催法務省、“社会を明るくする運動”中央推進委員会、(公財)矯正協会申当日直接会場へ問法務省矯正局成人矯正課☎03(3580)4111・URLhttps://www.moj.go.jp/kyouseil/kyousei05_00240.html
 教育	①本のまち祭り2025②多摩市内を巡るクイズラリー	日①11月9日(日)午前10時～午後4時②11月8日(土)～24日(月) 場多摩中央公園①中央図書館②市立図書館、市内一部書店	内①絵本の紹介・読み聞かせ、三味線演奏、本の物々交換、園内の伐採木を使って樹名板を作り取り付けるワークショップなど②対象施設をまわるクイズラリー(景品あり)主催多摩中央公園・多摩センター連携協議会備クイズラリー対象施設などの詳細は、多摩中央公園、各市立図書館で配布・掲示のチラシまたは公式ホームページ参照ID1018783申当日直接会場へ問①多摩中央公園☎(400)0338②中央図書館☎(373)7955
	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11月22日(土)午前10時～正午 場ひじり館会議室3	対60歳以上の市内在住者定6人(申し込み先着順)内地域の大学生と本をテーマにトーク他持ち物利用者カード(持っていない場合は本人確認書類)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11月21日(金)午後5時までに、電話で、中央図書館☎(373)7955へ
	講演会「へなそうのへや 子どもの絵本作家 渡辺茂男の翻訳作品 中期の作品を中心に」	日12月20日(土)午後2時～4時 場中央図書館活動室1	定50人(応募者多数の場合は抽選)内多摩市にゆかりのある子どもの本作家・翻訳家による講演会講師渡辺鉄太氏(子どもの本作家・翻訳家)備詳細は、図書館・市公式ホームページ参照ID1018525申問11月5日(水)午前9時～12月5日(金)午後5時に、図書館ホームページのインターネット手続きで、中央図書館☎(373)7955へ
 環境	コミュニティガーデン・ボラ ンティアデー	日11月21日(金)午後2時～3時30分 場グリーンライブセンターコミュニティガーデン	講師NPO法人GreenWorks持ち物移植ゴテ(お持ちの方のみ)、園芸用手袋備長袖長ズボン、汚れても良い服装でID1017347申問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URLhttps://tama-gl.c.jp/events/c251121/・☎(375)8716へ
	TOKYOつながる里山サ ミット2025①サミット ウィーク②キック オフイベント	日①11月22日(土)～12月14日(日)② 11月22日(土)午前9時30分～午後3 時50分場①多摩丘陵地域の公園 など②パルテノン多摩	内①里山デジタルスタンプラリー、パネル展示など②景観・生物多様性などの里山の魅力を発信、パネルディスカッション、ワークショップなど備申し込みなどの詳細は、TOKYOつながる里山サミット2025特設サイトURLhttps://www.tokyo-park.or.jp/special/satoyama/index.html 参照申①要申し込み(一部)②当日直接会場へ問主催(公財)東京都公園協会☎03(6380)3253
	みんなの植物観察会「晩 秋」	日11月25日(火)午前10時～正午 集合 永山高校バス停	定50人(応募者多数の場合は抽選)¥500円内晩秋の黒川で解説を聞きながら植物を観察講師多摩市植物友の会会員持ち物雨具、筆記用具、水筒、帽子主催パルテノン多摩、多摩市植物友の会申問11月11日(火)午後4時までに、インターネット手続きで、パルテノン多摩URLhttps://www.parthenon.or.jp/event/minshoku2025・☎(375)1414へ

秋を彩る 紅葉特集

鮮やかな紅葉がまちを彩る季節がやってきました。多摩市の紅葉スポットをいくつかご紹介します。お散歩がてら紅葉スポットを見に行ってみませんか？

市公式ホームページでは、11月上旬・中旬、12月上旬に各スポットの紅葉状況をお知らせ予定です。



◀多摩市観光まちづくり協議会オリジナル紅葉WEBマップはこちら



◀各スポットの紅葉状況はこちら



上之根大通り

見ごろ 10月下旬～11月上旬
場豊ヶ丘2・5・6丁目付近
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きます。



一本杉公園

見ごろ 11月上旬～12月上旬
ゆったりとした雰囲気のパークでケヤキ、カツラ、モミジのさまざまな紅葉を楽しむことができます。



馬引沢北通り

見ごろ 11月上旬
場馬引沢1丁目付近
赤、オレンジ、黄色に色づく並木道。ふたて橋から見える美しい景色は思わず写真を撮りたくなるほど。



いちよう橋

見ごろ 11月中旬
場鶴牧3丁目付近
鮮やかな黄色一色に染まる並木道は短いながらも圧巻。遊歩道上なので車を気にせずゆっくり堪能できます。

市主催の催し物などは、変更・中止する場合があります。事前に主催者にお問い合わせいただくか、ホームページなどでご確認ください。
市外局番の記載のない電話番号などの市外局番は、(042)です。申し込みの宛て先住所が記載されていない場合は、郵便番号のみで送れます。

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

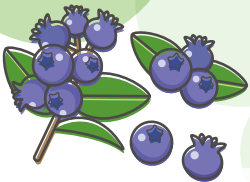
問い合わせ

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
 文化	永山公民館サロンライ トコンサート	日11月15日(土)午後3時～4時15分 (2時45分開場) 場永山公民館ベルブホール	対小学生以上定130人(会場先着順)出演曲目ピアチェーレ(フルート・ピアノ)=キラキラ星変奏曲(モーツアルト)、妙音鍵盤(ピアノデュオ)=ラプソディーインブルー他ID1015949申当日直接会場へ問永山公民館☎(337)6661
	「気軽に楽しむクラシッ クピアノコンサート」～ 情熱と癒しのピアノ時 間で心のリフレッシュ ～	日11月28日(金)午後6時20分～7時 45分(6時開場) 場二幸産業・NSP健幸福祉プ ラザ3階多目的フロア	定80人(申し込み先着順)¥500円(小学生以下=100円、未就学児無料)出演唐木千咲 (ドイツ音楽コンクール最高位、ザイラー国際コンクール奨励賞受賞)曲目ショパン、 ドビュッシー他ID1018654申当日直接会場へ問主催二幸産業・NSP健幸福祉プラザ ☎(356)0303へ
	【”たまには芝居”参加作 品】劇団古田工務店第32 回公演「軽演劇・ずっこ けドクター危機一髪」	日11月29日(土)午後4時30分・7時 30分、30日(日)正午・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)¥1,000円脚本演出古田温彦ID1014868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URLhttps://www.quartet-online. net/ticket/furukou32・✉furukou32koen@gmail.com・☎080(3126)0636古田 [当日は☎090(4729)1392江川]へ
	パルテノン多摩ミュー ジウム市民学芸員企画 「街角アート鑑賞ツアー @TAMA」	日12月6日(土)午前9時30分～正午 [小雨決行。荒天時=12月13日 (土)] 集合場所小田急多摩センター駅 西口改札口前	定20人(応募者多数の場合は抽選)コースパルテノン大通り～鶴牧西公園～鶴牧東公 園～宝野公園～多摩中央公園～パルテノン多摩¥300円内多摩センター周辺のアート、 ランドスケープの紹介申問11月21日(金)までに、インターネット手続きで、パル テノン多摩URLhttps://www.parthenon.or.jp/event/20251206arttour・☎(375)14 14へ
	世界がつながる料理教 室「アイスランド家庭料 理をつくろう！」	日12月6日(土)午前10時～午後2時 場二幸産業・NSP健幸福祉プ ラザ調理実習室	対おおむね中学生以上定12人(申し込み先着順)¥4,000円(材料費込み)内ラム肉の ローストなどのアイスランド家庭料理の実習・実食講師テルマ氏(アイスランド出 身)持ち物エプロン、三角巾、ハンドタオル、食器用布巾2枚、持ち帰り用容器、飲 み物(蓋付きの容器)、筆記用具備11月28日(金)以降のキャンセルは返金なしID10186 55申問主催11月5日(水)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階センター事務室管理係☎(356)0303へ
	What's JAZZ! ジャズ への招待Vol.74～大人 のためのクリスマスソ ング～	日12月12日(金)午後1時・4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(全回購入の場合は3,000円)内ザ・クリ スマスソング、ジングルベル、ホワイトクリスマス他出演マリア・エヴァ(ボーカル)、 Meri(ボーカル)、神村晃司(ピアノ)、菅井信行(ベース)、スインギー奥田(ドラ ム)主催What's JAZZ実行委員会備当日空きがある場合は午前11時から会場で当 日券を販売ID1013102申問前売り券=11月7日(金)～12月11日(木)午前9時(初日は10時) ～午後5時に、直接、関戸公民館☎(374)9711へ
	昭和100年・戦後80年 特 別企画「手紙」“読み語り” でたどる戦後の昭和	日12月14日(日)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(申し込み先着順)内朗読劇「手紙」、アフタートーク出演浜田晃、物集女作 得丸伸二ID1018785申問11月7日(金)午前9時から、公式ホームページのインターネッ ト手続きまたは電話で、関戸公民館☎(374)9711へ
	昭和100年公民館事業関 戸編 JAZZレコードを 公民館ホールで聴く～み んなに聴いて欲しいこの 1曲、この思い、JAZZ 喫茶VITAへようこそ～	日令和8年1月12日(祝)午後1時～3 時 場関戸公民館ヴィータホール	定①レコード持参=10人(申し込み先着順)②鑑賞のみ=100人(会場先着順)協力 ジャズ鑑賞会マイルス備曲は1人1曲。1～2分で曲への想いを発表。曲が重複した場 合は申し込みの早い方優先。飲食の提供・販売はなしID1018782申①11月7日(金)～ 28日(金)に、直接またはファクシミリで、申込書に必要事項を記入し、関戸公民館☎ (339)0491へ②当日直接会場へ問関戸公民館☎(374)9711
	昭和100年公民館事業～ 昭和歌謡を公民館ホー ルで聴く～昭和思い出 のレコード鑑賞サロン	日令和8年1月30日(金)、2月26日 (木)、3月20日(祝)、各午後1時～3 時 場永山公民館ベルブホール	定①レコード盤募集=各10人(応募者多数の場合は抽選)②鑑賞会=各144人(会場先 着順)内好きなレコード盤を持ち寄り、ホールで鑑賞協力ティアック株ID1018791申 ①12月20日(土)午後5時までに、申込用紙に必要事項に記入し、インターネット手続 きまたは直接、永山公民館へ②当日直接会場へ問永山公民館☎(337)6661
	今年も関戸公民館に都 民寄席がやってくる！	日令和8年2月14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 	対小学生以上定200人(応募者多数の場合は抽選)出演春風亭柳枝、坂本頼光(活動弁 士)、春風亭柳橋備全席指定。申し込みは1人につき2人分まで。抽選の結果は応募 者全員に12月下旬にメールで通知申11月30日(日)までに、インターネット手続きで、 都民寄席実行委員会URLhttps://tomin-fes.com/yose/ へ問関戸公民館☎(374)9711

第1回
農業祭2025



日11月21日(金)午前10時～午後3時場市役所芝生
広場内①多摩市産の農産物の展示会・野菜の販
売②市内の飲食店による弁当や菓子などの販売、
友好都市の長野県富士見町の特産品販売③ブル
ーベリーの苗木配付定③100人(会場先着順)ID
1018789申当日直接会場へ問東京南農業協同組
合☎(375)8211

農作物収穫×キャンプ料理体験会

～採れたて野菜をキャンプ飯で味わおう！～

日11月30日(日)午前9時～午後2時30分集合永山北公園対
市内在住・在勤・在学者(親子参加可)定40人(申し込み
先着順)¥500円内多摩市の農産物を知り、味わえる、農
地見学・収穫体験と、キャンプ場での料理体験会持ち物
参加費、飲み物、軍手ID1018673申問11月5日(水)～26日
(水)に、インターネット手続きで、消費生活センター☎
(337)6610へ



申し込みはこちら▶



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	多摩市、(一財)多摩市スポーツ協会主催事業 第51回多摩市民スポーツ大会ID1003873		
	少林寺拳法秋季大会	日11月9日(日)午後1時～4時 場武道館	¥500円(協会所属者は無料)持ち物道衣申間11月7日(金)までに、電話で、少林寺拳法連盟☎090(5993)9293へ
	居合道市民スポーツ大会	日11月23日(祝)午後1時～5時 場武道館	対小学生以上備運動できる服装で申間当日までに、電話またはメールで、居合道連盟☎(374)6302・✉iai-tama@tama-iai.com 太田へ
	ミニテニス競技大会	日12月20日(土)午前9時15分～午後5時30分 場総合体育館第2スポーツホール	対16歳以上の市内在住・在勤・在学者、連盟加入者、市内でミニテニスを行う方¥1人500円持ち物ラケット、室内用シューズ、飲み物申間11月22日(土)までに、電話またはファクシミリで、名前・連絡先を、ミニテニス連盟☎・FAX(389)1069(留守番電話)鈴木へ
	マラソン競技大会	日12月21日(日)午前9時～11時30分 場陸上競技場	対小学4年生以上の市内在住・在勤・在学者¥高校生以上＝800円、小・中学生＝300円申間11月25日(火)までに、電話またはメールで、陸上競技協会✉toshio-ohkubo@u01.gate01.com ・☎(373)4644(午後7時～9時)大久保へ
	多摩市スポーツ推進委員協議会主催事業間スポーツ推進課☎(338)6954		
 暮らし	ニュースポーツ体験教室	日11月16日(日)午前9時20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、ネオテニス持ち物室内用運動靴、飲み物、タオル備運動しやすい服装でID1018413申当日直接会場へ
	永山北公園を起点に紅葉スポットを巡るノルディックウォーキング体験教室	日11月23日(祝)午前9時30分～11時30分(9時15分受け付け) 集合永山北公園	対市内在住・在勤・在学者定25人(申し込み先着順)コース永山北公園～多摩東公園～桜ヶ丘・大谷戸公園～九頭龍公園(歩程約4.2km)持ち物帽子、タオル、飲み物備雨天中止。ノルディックポールの貸し出しあり。運動できる服装と靴、両手の空くかばんでID1011279申11月6日(木)～21日(金)に、電話で、スポーツ振興課☎(338)6954[当日は☎070(1591)6185]へ
	令和7年度多摩市居住支援協議会セミナー	日11月21日(金)午後2時～3時40分(1時30分開場) 場関戸公民館大会議室	対不動産管理会社、不動産オーナー、福祉関係団体、居住支援法人定35人(申し込み先着順)内多摩市居住支援協議会について、地域での見守りと支え合いについて他講師河原基人氏(多摩市社会福祉協議会権利擁護センター長)協力中高齢事業団やまて企業組合、多摩市社会福祉協議会ID1013175申間11月19日(水)午後5時までに、電話またはファクシミリで、都市計画課☎(338)6817・FAX(339)7754へ
	ライフデザインセミナー	日12月5日(金)午後7時～8時30分 場オンライン	対おおむね18歳～30代の都内在住・在勤・在学者内ツールを使って仕事・結婚・子育てなどのライフイベントに関する知識を学ぶ講師熊谷拓也氏(リクルートブライダル総研研究員)ID1018680申間11月28日(金)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)6813へ

市民のひろば

12月20日号の原稿受け付けは11月7日(金)～14日(金)、1月1日号の原稿受け付けは11月17日(月)～25日(火)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

多摩墨蘭会(水墨・墨彩画)日①第1火曜日13:30～17:00②第2・4月曜日9:30～12:00場関戸公民館創作室対どなたでも¥入会金(無料)、月会費(3,000円)備考講師(丁長林氏)による指導あり間☎090(1450)8636横倉

多摩市山の会日毎月第3水曜日18:00～20:00場永山公民館視聴覚室または学習室対市内や近隣市在住・在勤者¥入会金(2,000円)、年会費(1,500円)備考近くの里山、低山を中心に高山まで。史跡巡りなど間✉mii0117@icloud.com 島津

司馬遼太郎を語る会日毎月第1・3木曜日14:00～16:00場貝取こぶし館対15歳以上の市内在住者¥入会金(無料)、月

会費(500円)備考歴史上や現代の出来事について、テーマを設定して気楽に議論してます間☎090(4925)3124松浦隆夫

トリム体操のびのびクラブ日毎週金曜日13:00～15:00場こぶし館ホール対女性¥入会金(1,000円)、月会費(2,000円)備考道具を使わずに体力アップさせる体操。無料体験可間☎(373)1497前岡洋子(留守電可)

TAMAスケッチ同好会日毎月第2・4土曜日9:30～12:30場屋外と市内の公民館など対市内・隣接市在住者¥入会金(1,000円)、月会費(1,000円)備考多摩近郊近県の公園景勝地などで水彩スケッチ。11/3～9関戸公民館で作品展間✉shi.fumio30@gmail.com 篠崎

M/m多摩(58才からのスローピッチソフットボール)日練習＝第2・3日曜日9:00、リーグ戦＝第1日曜日8:00・第4日曜日13:00場旧豊ヶ丘中学校グラウンド対58才以上の方¥入会金(無料)、年会費(5,000円)備考無料体験。見学大歓迎間☎080(3512)7634本吉

催し案内

クリスマスコンサート出演・無料体験レッスン日11/8・15各土曜日14:00～15:30場関・一つむぎ館¥無料間多摩ファミリーシンガーズ✉info@tamasingers.org 高山佳子

電磁波のいのちへの影響 微生物から人間まで日11/9(日)14:00～16:00場消費生活センター講座室(ベルブ)¥無料間多摩市消費者団体等連絡会☎090(8433)2163長尾

都立南多摩看護専門学校 学校祭(南翔祭)日11/15(土)10:00～12:30場都立南多摩看護専門学校¥無料備考内容＝看護体験、献血車、学校説明会、公開講座間都立南多摩看護専門学校☎(389)6601

精神障がい者の回復と家族の役割日11/15(土)13:30～16:00場二幸産業・NSP健康福祉プラザ7階研修室¥無料備考講師＝山澤涼子氏(大泉病院副院長)間サンクラブ多摩☎(371)3380藤岡

たまたばこact.4&公開ウクレレレッスン日11/16(日)12:00～14:30場関戸公民館市民ロビー¥無料備考ウクレレや歌、ピアノの演奏会の後、ウクレレに挑戦してみませんか？間たまたま奏でる繋がるプロジェクト☎080(1168)1997峰岸

仲秋の朗読会(息吹の会)日11/19(水)13:30(13:00開場)場関戸公民館大会議室¥無料備考定員50人(要予約)。5名の女性と俳優草野裕の朗読を(多少変更あり)間息吹の会☎090(1426)5853クサノ(非通知不可)

和太鼓どんどんレッツトライ日11/23(祝)①13:15②14:30場二幸産業・NSP健康福祉プラザ3階多目的フロア¥無料

備考①3歳以上②小学生以上。詳細は雅武者ホームページ間和太鼓衆雅武者✉gamusyamurasaki@yahoo.co.jp

アンサンブルリヴィエールドピエール演奏会日11/24(月)14:00(13:30開場)場関戸公民館ヴィータホール¥500円備考アンサンブル・リヴィエール・ド・ピエール。チラシをお持ちの方は無料間ブーケドトーン✉andarciat@yahoo.co.jp 町田幸子

冬の中国薬膳の会日11/27(木)13:00～16:00場消費生活センター調理室(ベルブ)¥1,700円備考お話と調理・試食。要申し込み間日中友好協会多摩支部☎(376)4632後藤チハタ

市民のための健康マージャン入門講座日12/2(火)13:00～15:00場関戸公民館学習室¥1,200円備考対象＝マージャン未経験者～初心者間NPO法人健康麻将全国会多摩☎070(6454)8141

午後の音楽会～ウィーンの森からロマンティックなピアノの調べ～日12/3(水)14:00～15:15(13:30開場)場パルテノン多摩小ホール¥2,000円間音楽工房さくら✉sakura.20250224@gmail.com

第37回多摩市民第九演奏会日12/20(土)15:00場パルテノン多摩大ホール¥2,500円備考指定席2,800円。ベートーヴェン：交響曲第九番ほか。詳細はホームページ参照間多摩市民『第九』をうたう会✉mai0@tama-dai9.jp



かかりつけ医を持ちましょう



かかりつけ医って何？

健康に関することを気軽に相談でき、専門医や専門医療機関を紹介してくれる、身近で頼りになる医師です。地域の医療・保健・福祉を担う総合的な役割を果たしています。



かかりつけ医を持つ3つのメリット

- ①病気の早期発見につながる
お医者さんに日ごろの状態を知ってもらえるため、体調の変化に気が付きやすく、予防や早期治療ができます。
- ②病気や治療法などのアドバイスをもらえる
症状や治療法について、かかりつけ医が適切な診断や助言をしてくれます。
- ③医療機関を紹介してもらえる
入院や高度な治療が必要な場合、症状に応じた医療機関を紹介してもらえます。

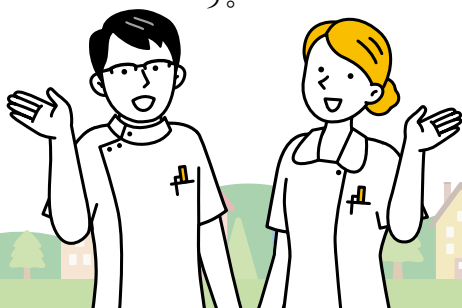
かかりつけ医に関するQ&A

- Q.自分で選んでいいの？
A.はい。日常の健康相談や体調不良時にまず相談する、信頼できる医師をかかりつけ医と呼びます。
- Q.1人に決める必要があるの？
A.1人に限定する必要はありません。たとえば内科と眼科の両方に通う場合、それぞれの医師がかかりつけ医となります。
- Q.何科の医師を選べばいいの？
A.ご自身が通う診療科の医師が望ましいですが、診療科を問わず信頼できる医師をかかりつけ医とするのが良いでしょう。

探し方のポイント

- ・自宅や職場から通いやすい場所にある
 - ・診療内容をわかりやすく説明してくれる
 - ・困りごとをよく聞いてくれる
 - ・必要に応じて適切な医療機関を紹介してくれる
- 実際にお医者さんと話してみて、「話しやすい」「信頼できる」「自分に合う」と感じるお医者さんをかかりつけ医とするのも良いでしょう。また、定期健診やがん検診をきっかけに受診してみるのも選ぶ上で大切な方法の1つです。

☎1016305 健康推進課(健康センター) ☎(376)9149・
FAX (371)1235



Let's 健幸まちづくり！ Vol.17



今回のテーマ
健幸づくりの第一歩は自分の健康チェック！ 使ってみよう健幸Spot！

市では、気軽に立ち寄って健康チェックができる「健幸Spot」を市内に設置しています。まずは、自分の体の状態を知るところから、健幸な毎日を始めてみませんか？

☎1002745 企画課 ☎(338)6916・FAX (337)7658



▲健幸まちづくりの詳細はこちら

健幸Spotでできること



- 以下の健康チェックが無料で実施できます！
- ・血圧測定器：自分の血圧を手軽にチェックできます
 - ・体組成計：体重だけでなく、体脂肪率や筋肉量なども測定できます
- 測定結果を、「健幸手帳」に記録して、日々の健康チェックに役立てましょう。他にも、健幸Spotでは「食」「運動」「学び」といった健幸に関する情報も手に入れることができます。
- また、多摩市健幸ポイント「TAMAるんるん♪」を活用して、アプリに結果を記録することで、ポイントが貯まります！



▲健幸Spot(市民活動・交流センター)

11月からはもっと便利に！

11月から、「TAMAるんるん♪」と連携できる新しい体組成計も加わります。「TAMAるんるん♪」利用者は、測定すると結果が自動でアプリに記録されるようになり、健康チェックがぐっとラクになります。



▲「TAMAるんるん♪」の詳細はこちら



▲体組成計

健幸Spot設置場所

健幸Spotの詳細はこちら▶



場 所	住 所
市役所本庁舎1階ロビー	関戸6-12-1
関戸公民館(ヴィータ・コミュニエ7階)	関戸4-72
二幸産業・NSP健幸福祉プラザ3階	南野3-15-1
中央図書館2階	落合2-35
グリナード永山2階	永山1-4
Cafe&living KaLaKa	豊ヶ丘4-2-5-107
市民活動・交流センター1階	貝取1-26-1



▲健幸Spot(中央図書館)

中央図書館企画展示 [11/4(火)~30(日)]

中央図書館サテライトカウンターで「健幸まちづくりのSTEP1」をテーマとした企画展示を行っています！
健幸Spotも移動して、いつもより使いやすくなります！



日本医科大学多摩永山病院第58回公開講座「わかりやすい医学講座」

11月22日(土)午後2時～4時(1時30分開場)場日本医科大学多摩永山病院C棟2階集会室(永山1-7-1)定50人(会場先着順)内①こどものからだところを守るために②女性のライフステージを支えるからだの知識講師①松本多絵氏(日本医科大学多摩永山病院小児科部長)②菊地恵理子氏(日本医科大学多摩永山病院女性診療科・産科医局長)主催日本医科大学共催日本医科大学医師会後援多摩市・多摩市医師会当日直接会場へ多摩永山病院庶務課(371)2111・https://www.nms.ac.jp/tama-h/news/_24983.html

性感染症(HIV・梅毒など)無料検査

①検査=11月18日、結果説明=11月25日②検査=12月2日、結果説明=12月9日、各火曜日午後1時30分

～3時30分インターネット手続きまたは電話で、東京都HIV等検査予約センターhttps://www.hokeniryol.metro.tokyo.lg.jp/seikansensho/inspection_consultation/index.html・050(3801)5309(午前10時～午後8時)へ多摩保健所(永山2-1-5) (371)7661



「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140点、標語980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。

●ポスターの部(地区会長賞)池埜碧海さん(和田中学校2年)の作品



●標語の部(地区会長賞)「薬物は 心も体も 壊してく」

瞬快感 一生後悔」上田隆太さん(鶴牧中学校3年)の作品
「市販の薬 たくさん飲んでも薬物乱用 自分で止めよう オーバードーズ」遠藤健太朗さん(青陵中学校2年)の作品

①胃がん(内視鏡)検診・②肺がん検診

日・場など 下表の通り 定①300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11月下旬～12月上旬ごろ郵送予定。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、公式ホームページを参照または要問い合わせID1002803申間11月5

	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	12月1日(月)～令和8年1月31日(土)	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	12月22日(月)、令和8年1月30日(金)	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)

●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
11/9(日)	新垣内科外科クリニック	鶴牧1-24-1 新都市センタービル3階	(373) 0514
11/16(日)	武島内科クリニック	落合3-11-3	(338) 5665

●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歳以下間(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分間(376)8009

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～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

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☎072(668)3275にお問い合わせください

庭木1本から承ります

多摩店 多摩市永山3-2-1

お客様へのお約束
トイレはお借りしません
土日でもOKです
お茶はご遠慮します

たま広報をご覧の方に
生垣の剪定 高さ 高さ (1m 2m)
通常 2,200円を
初回限定 10名様 1,100円(税込)

ガーデンエクステル 多摩店
カタクラ(東証スタンダード上場会社)グループ ☎9:00～17:00
0120-61-4128

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

キテンスクールのオンライン授業なら…
① オンラインで好きな
時間にマイペース
で学べます
② スキルアップ・副業・
転職・独立・趣味に
活かせます

キテンスクール
〒569-0071 高槻市城北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

戸建の塗り替え
雨漏り診断 各種防水
アパート
マンションの修繕工事

1956年創業の実績と信頼
株式会社 梅津塗工
多摩市関戸 5-10-3

お問い合わせ 見積無料
電 話 042-375-2153
メール info@umezu-tokou.co.jp
梅津塗工 検索
東京都知事許可(特)第84691号

Leaf Escor サービス付き SECOM 高齢者向け住宅

225号室(Ctype)
216号室(Atype)

セコムグループが提供するサービス付き高齢者向け住宅が小金井市に誕生
自立の方から要介護の方までお暮らしいただける高齢者向け賃貸住宅です。

食事付き内覧会開催中
1日限定2組
お一人様500円(税込)
予約制
宿泊体験実施中
2泊3日(食事付)
料金10,000円
予約制

お問い合わせ・資料請求 リーフエスコート東小金井
☎0800-777-6556 リーフエスコート 検索
東京都小金井市堀野町1-3-6(受付時間:10:00～17:00)
株式会社 荒井商店
渋谷区神宮前6-19-20 プレファス神宮前
TEL:03-5466-8700 FAX:03-5467-0070

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。
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。



岡部祐介選手(市内在住)がデフリンピックに出場します！

11月15日(土)～26日(水)に東京で開催される東京2025デフリンピックの十種競技日本代表に内定した市内在住の岡部祐介選手へインタビューしました！ぜひ皆さんで岡部選手の活躍を応援しましょう！

☎1018835 図 スポーツ振興課 ☎(338)6954



▲詳細はこちら

●十種競技の魅力

十種競技は「キングオブアスリート」と言われるほど大変な競技として有名で、棒高跳、走高跳、円盤投などさまざまな種目があります。十種の中には得意なもの、苦手なものがあり、その点が面白いと感じます。また、私は走高跳が苦手で、少し怖いのですが、新しい発見があることも、魅力の一つです。



●多摩市民へメッセージ

日頃から競技の練習をしている場所は多摩市です。地元は秋田ですが、とても緑が豊かで、自然が多いのは多摩市とよく似ています。

デフリンピックに十種競技で出場するのは、初めてでとても不安はありますが、多摩市の皆さんからの応援をいただくことが、本当に力になります。2日間が無く競技を終えられるように頑張ります。引き続き応援いただければ嬉しいです！



十種競技とは？

2日間で合計10種目を行い、各記録を得点に換算し、合計点を競う競技。

●デフリンピックへの意気込み

十種競技でメダルを取ることが目標ですので、頑張ります。

岡部祐介選手紹介

1987年生まれ。秋田県出身。中学時代に陸上競技と出会う。2013年にデフリンピックに初出場し、今回で3回目の出場。2022年に400m走から十種競技に転向。今回は、十種競技に初出場。

デフリンピックとは…？

デフ(Deaf)とは、英語で「耳が聞こえない」という意味です。デフリンピックは、国際的な「聞こえない・聞こえにくい人のためのオリンピック」で、日本では初開催となります。

東京2025デフリンピックのキャラバンカーが市役所にやってきます！



写真提供＝全日本ろうあ連盟

キャラバンカーにはデフリンピックで選手に授与されるメダルを展示する予定です！

☎11月10日(月)☎1016780 図 障害福祉課 ☎(338)6903

いっしょに トピックス

「多摩ハンドボールクラブ」第23回東京都少年少女ハンドボール大会男子の部優勝！



総合体育館や市立小・中学校体育館で練習を頑張っている「多摩ハンドボールクラブ」が優秀な成績を収めました！

6月8日・29日の2日間で開催された「第23回東京都少年少女ハンドボール大会男子の部」で令和6年度に続き見事優勝(2連覇)しました。また、7月31日から京都で開催された第38回全国小学校ハンドボール大会ではベスト16に入りました。9月20日・21日に埼玉県サイデン化学アリーナで開催された第41回関東大会では、本大会優勝チームとなった新治クラブと2回戦で対決し、惜しくも敗れてしまいましたが、堂々たる戦いぶりを見せてくれました。関東大会へは女子も出場し、惜しくも一回戦で本大会準優勝の川口ハンドボ

ールクラブに敗れてしまいましたが、はつたつとしたプレーを見せてくれました。



市長への都大会優勝報告の際には、選手から「全国大会で得点が決められたことは嬉しかったが、試合には負けて悔しかった。令和8年度も都大会を3連覇し、全国大会に出場できるように普段の練習はもちろん自主練習も頑張りたい」など試合当日の話を教えていただきました。

最後にチームの副キャプテンからは、「6年生は自分たちの練習はしながらも、都大会3連覇に向けても下級生に教えながらやっていきたい」と今後への意気込みを語っていただきました。

市は引き続き、「多摩ハンドボールクラブ」

の皆さんのご活躍を応援しています！

☎1018405 図 スポーツ振興課 ☎(338)6954



齋藤 宗市さん	監督	小出 祐也さん	コーチ
武次 望さん	コーチ	井上 雄新さん	(小学5年)
小出 直生さん	(小学6年)	土方 翔さん	(小学5年)
松永 百叶さん	(小学6年)	坂本 渉さん	(小学5年)
小久保 陸生さん	(小学6年)	田鍋 大地さん	(小学5年)
榎 来翔さん	(小学6年)	佐藤 正悟さん	(小学5年)
許斐 翔太さん	(小学6年)	近藤 大成さん	(小学5年)
佐藤 環さん	(小学6年)	大宮 拓翔さん	(小学5年)
小嶋 秀悟さん	(小学6年)	阿久津 遥人さん	(小学5年)
今村 亮太さん	(小学6年)	坂本 幹太さん	(小学5年)
宮崎 航大さん	(小学6年)	小野 浩介さん	(小学5年)
富吉 神威さん	(小学6年)		
大平 啓人さん	(小学6年)		
大澤 寿史さん	(小学6年)		

