

今日は1駅多くるんるん♪歩こう!

「TAMAるんるん♪」
と連携できる!

ウェアラブル端末・体組成計を借りて
手軽にもっと! 健幸に!

- ウェアラブル端末と体組成計で「TAMAるんるん♪」がもっと便利に
- 令和7年秋の叙勲・褒章、多摩市本のまち書店利用券を配布します!
- 知っていますか? 救急医療情報キットとACP

- ぱらあーと第35回多摩市みんなの美術作品展
- 講座・催し物
- 講座・催し物、相談案内
- もっと多摩市のことを知りたい方へ～たま広報以外の市の情報入手方法を紹介します～

- 多摩市に吹く緑の風
- 「わたしにも できる支援が ここにある」



無料+
貸出会参加で
50
ポイント!

ウェアラブル端末&体組成計で「TAMAるんるん♪」がもっと便利に

多摩市健幸ポイント「TAMAるんるん♪」を利用する方に、セルフチェックに最適なウェアラブル端末と体組成計の貸し出しを開始します。「TAMAるんるん♪」のアプリと連携すると、測定した体組成や睡眠データなどがアプリに簡単に反映できます。手軽にポイントを貯めて、au PAYクーポン(2,000円相当)の抽選に応募しましょう!



◀たまお

誰が借りられるの?

18歳以上の市内在住者で、多摩市健幸ポイント「TAMAるんるん♪」と連携して利用する人に貸し出すよ!

どうやったら借りられるの?

11月下旬~12月に開催する①貸出説明会または②貸出会に参加してね!



貸出機器はこちら!

限定330セット

ウェアラブル端末

スマートフォンを持ち歩かなくても、歩数や心拍数、消費カロリー、睡眠ストレスレベルなどを、自動計測します。

体組成計

乗るだけで、体重や体脂肪率、筋肉量、内臓脂肪レベルなどを簡単に測定します。体の変化をグラフなどで分かりやすく確認できる体組成計です。



▲製品名: Fitbit inspire3



▲製品名: FINCオリジナル体組成計

機器の使い方・アプリとの連携方法を知りたい方

①貸出説明会(申し込み先着順)

日時(各回40分)	場所	定員
11/26(水) 9:30~16:40	関戸公民館ギャラリー	各回3人
11/28(金) 9:30~16:40	消費生活センター講座室(ベルブ)	各回3人
11/29(土) 9:30~16:40	中央図書館活動室1	各回3人
12/3(水) 9:30~16:40	パルテノン多摩会議室3・4	各回3人
12/13(土) 9:00~12:10	関戸公民館大会議室	各回4人
12/14(日) 9:30~16:40	消費生活センター講座室(ベルブ)	各回3人

40代以上
限定!

機器の使い方・アプリ連携は自分で行える方

②貸出会(会場先着順)

日時	場所	定員
12/16(火) 16:30~18:30	中央図書館活動室1	30人程度
12/19(金) 9:30~11:30	消費生活センター講座室(ベルブ)	
12/23(火) 9:30~11:30	関戸公民館ギャラリー	

【共通事項】

持ち物現住所が確認できる本人確認書類、「TAMAるんるん♪」を利用しているご自身のスマートフォン、持ち帰り用袋備考当日「TAMAるんるん♪」との連携と継続的な使用などに関する同意事項の確認・貸出申請が必要。貸出会終了後、貸出台数に達しなかった場合は、市役所で貸出会を実施予定

申し込み11月20日(木)~各回3日前に、公式ホームページのインターネット手続きで、企画課へ

申し込みはこちら▶



ウェアラブル端末&体組成計で「TAMAるんるん♪」1日シミュレーション♪

朝



睡眠記録 2ポイント!
ホーム画面表示 2ポイント!
食事記録 10ポイント!

昼



食事記録 10ポイント!
3,000歩達成 6ポイント!
健康記事参照 2ポイント!

夜



体重記録 2ポイント!
食事記録 10ポイント!
5,000歩達成 14ポイント!

1日の合計 58ポイント

1,000ポイントを1口としてau PAYクーポン(2,000円相当)が当たる抽選に応募できるよ!

「TAMAるんるん♪」の詳細はこちら▶



☎1018289 企画課
☎(338)6916

「TAMAるんるん♪」のポイントが貯まるアクション増えています

- バーチャルウォークで最大200ポイント
- 12/6(土)TOKYOウォーク参加で30ポイント

☎1018289 企画課 ☎(338)6916



詳細はこちら▶

65歳以上でアプリのダウンロードができない方へ朗報!スマートフォン購入費助成スタート

最大3万円のスマートフォン購入費助成事業を利用してスマートフォンも健幸習慣もゲットしませんか?

備考対象などの詳細は、たま広報10月20日号4面参照☎1018421 高齢支援課 ☎(338)6924

詳細はこちら▶





育児相談

日12月24日(水)午前9時10分～10時30分
場健康センター
対乳幼児のいる保護者
定20人(申し込み先着順)
内身体計測、栄養相談など
持ち物母子健康手帳(親子健康手帳)
ID1003429
申問11月25日(火)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

離乳食講習会～初めてつくる離乳食コース～

日12月25日(木)午後1時30分～3時
場健康センター
対令和7年7月～8月生まれの初めての子どもがいる方
定各25人(申し込み先着順)
持ち物母子健康手帳(親子健康手帳)、筆記用具など
備考試験食あり。受講経験者は受講不可
ID1003426
申問11月25日(火)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
場健康センター
対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

地域で支えあう子育て支援の組織です。利用を考えている方・育児を手伝いたい方・関心のある方はぜひご参加ください。
日12月13日(土)午後1時30分～3時
場関戸公民館第3学習室
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11月22日(土)から、電話で、多摩市ファミリー・サポート・センター
☎(357)5105・<http://famisapo.tama.jp/>へ

親子でみかん狩り体験！

日12月13日(土)午前10時～11時15分
場講師の伊藤氏の園場(詳細は参加者へ通知)
対3歳以上の子どもとその保護者
定10組(申し込み先着順)
¥1,000円
講師伊藤忠男氏(農家)
持ち物飲み物、タオル、虫よけ
備考汚れても良

い服装で
ID1018878
申11月20日(木)から、インターネット手続きで、農いく！
<https://nouiku-tokyo.com/event/>へ
問・主催あぐりあぐり(エマニコくにたち)
☒pon
te@emaico.com



緑の探検隊第7回「お正月飾りを創ります！」

日12月21日(日)午前9時30分～正午
対小学生(要保護者同伴)
定10組(申し込み先着順)
¥1,500円(材料費込み)
内身近な竹や松を組み合わせて、玄関ドア用のお正月飾りをつくろう
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11月22日(土)から、電話または直接、グリーンライブセンター
☎(375)8716へ

くりらぼ in 多摩①ゲーム制作②3Dモデル制作

プログラミングやデジタルツールが初めてでも大丈夫！プログラムは、学年や習熟度に応じて取り組みます。
日12月26日(金)、令和8年1月7日(水)、各午前10時30分～午後0時30分・2時30分～4時30分
場関戸公民館創作室
対都内在住・在学の小学生
定①各10人②各10人(いずれも応募者多数の場合は抽選)
備考①作ったゲームは持ち帰り不可②後日関戸公民館で受け渡し
ID1013266
申問・運営11月22日(土)～12月6日(土)に、インターネット手続きで、とうきょうこどもクリエイティブラボ事務局
☎080(4147)8259・<https://www.kids-digital.metro.tokyo.lg.jp/tama/>へ



Nobody's Perfect～完璧な親なんていない！～(全6回)

「Nobody's Perfect」は、子育ての悩みや関心のあることをグループで話し合いながら、自分に合った子育ての仕方を学ぶカナダ生まれのプログラムです。
日令和8年1月22日(木)・29日(木)、2月5日(木)・12日(木)・20日(金)・26日(木)、各午前10時～正午
対未就学児の保護者
定12人(申し込み先着順)
保育10人(申し込み先着順。3カ月以上の未就学児)
講師佐藤泉氏、鈴木登志子氏(いずれもNPファシリテーター)
申問場令和8年1月15日(木)までに、電話・メールまたは直接、こども家庭センター「たまっこ」
☎(375)0104・☒info@tamakko.jpへ

おめでとうございます
令和7年
秋の叙勲・褒章

- ・瑞宝小綬章＝澁谷 和徳、高木 譲一、吉田 武美
- ・瑞宝双光章＝福澤 弘道、遠山 洋一
- ・瑞宝双光章(危険業務従事者叙勲)＝永瀬 謙次
- ・瑞宝単光章(危険業務従事者叙勲)＝大峯 照史、菅野 稔



長年にわたるさまざまな分野での功績により、市内在住・在勤の次の皆さんが受章されました(敬称略・順不同)。

多摩市本のまち
書店利用券を配布します！

子どもたちの読書活動の推進、書店支援のため、市内書店と進める「本のまちプロジェクト」の取り組みの一環として、市内の書店で利用できる書店利用券を配布します。

対令和7年10月1日時点または10月2日～11月30日に転入した市内在住の①小・中学生②令和8年度小学校入学予定者
配布時期11月下旬～12月上旬
配布方法郵送(簡易書留)
書店利用券金額一人あたり5,000円分(500円分利用券を10枚)
利用可能店舗くまざわ書店桜ヶ丘店(関戸1-11-1京王聖蹟桜ヶ丘SC A館7階)・永山店(永山1-4グリナード永山3階)、啓文堂書店多摩センター店(紀伊國屋書店)(落合1-10-1京王多摩センターSC2階)、丸善多摩センター店(コリア多摩センター5階)
利用可能品目書店で販売している書籍や文具など。図書カードなどの換金性の高い商品の購入は不可
有効期限令和8年2月28日(土)
備考12月末までに利用券が届かない場合は要問い合わせ
ID1018874
問中央図書館
☎(373)7955



子ども・若者の主張 Vol.4

皆さんは、今の子どもや若者はどんなことに疑問を感じていると思いますか？

このコーナーでは、小学生～大学生世代の皆さんに投稿いただいた川柳の一部をご紹介します。

テーマは「ここが変だよ今の社会！」です。

子どもや若者の考えや思いを社会で受け止め、尊重することが重要です。

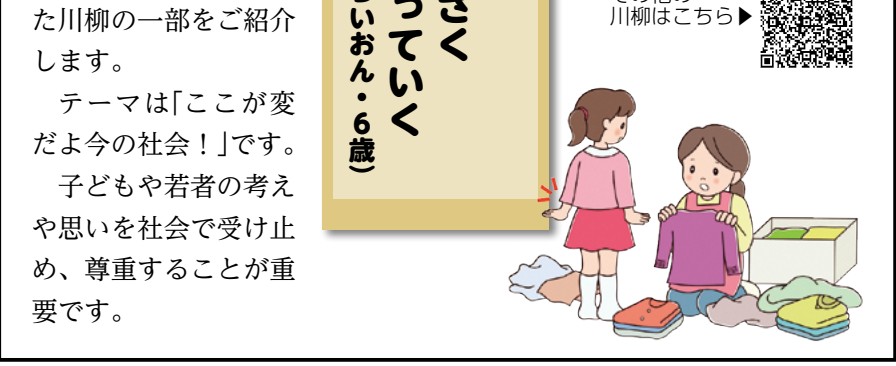
気に入った洋服小さくなつていく(らいおん・6歳)

川柳に込められた子ども・若者の思いや背景

せっかくお気に入りの洋服なのに、成長とともに小さくなってしまうことが悲しいです。

その他の川柳はこちら▶

ID1017017
問子ども・若者政策課
☎(338)6958





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

■12月4日(木)午前10時15分～11時45分(10時受け付け) 場 関・一つむぎ館第1会議室 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講師 歯科衛生士 持ち物 飲み物 備考 当日空いている場合は直接申し込み可 ID1017051 申 問 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

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)～

■12月10日(水)午後2時～4時 対 65歳以上の市内在住者 定 20人(申し込み先着順) 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)、国土館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 ID1002881 申 場 11月29日(土)までに、電話または直接、TOM HOUSE ☎(371)8806へ 問 国土館大学ウエルネス・リサーチセンター ☎

・ ☎(339)7347(祝日を除く平日午前10時～午後4時)

健康講座 食べることは生きること！～なぜ「食べること」が大切なのか。加齢と消化・嚥下機能の関係～

■12月11日(木)午後2時～3時10分(1時30分受け付け) 場 永山公民館ベルブホール 対 60歳以上の市内在住者 定 50人(会場先着順) 講師 田村豊氏(医療法人社団めぐみ会理事長) ID1018841 申 当日直接会場へ 問・主催 多摩市老人クラブ連合会 ☎(356)0309

老人福祉センター寿大学パソコン講座 エクセル経験者レベルアップ(E経-3)受講生募集

■令和8年1月5日(月)・19日(月)・26日(月)・28日(水)、2月2日(月)・4日(水)・9日(月)、各午後2時～4時 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でキーボード(文字入力含む)・マウス操作ができる方、エクセル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) 備考 詳細は、二幸産業・NSP健幸福祉プラザ ☎ <https://www.tama-fukushi.org/> 参照または要問い合わせ ID1002887 申 問 12月17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、返信欄宛名面に住所・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



スマホ相談会～高齢者向けスマートフォン普及啓発事業～

■12月12日(金)午前10時～正午・午後1時～4時 場 永山公民館ギャラリー 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(1人30分の入れ替え制) 持ち物 ご自身が使用しているスマートフォン 主催 東京都 ID1012630 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・祝日を除く平日午前9時～午後5時)



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
貝取こぶし館 ID1003172 ☎(389)4196
●福祉なんでも相談

■12月1日(月)午後1時30分～2時30分 場 調理室

●子どもと大人の工作の日「多摩そば作りと工作」

■12月7日(日)午前10時30分～午後2時 場 ホール 定 30人(申し込み先着順) ¥400円(中学生以下=100円) 持ち物 エプロン、三角巾 申 11月21日(金)午前10時30分から、電話または直接、貝取こぶし館へ

●元気チェック

■12月11日(木)午後1時30分～3時 場 ホール 内 介護予防の軽体操

●冬のロビーコンサート

■12月21日(日)午後5時～7時(4時30分開場) 定 80人(申し込み先着順) ¥800円 内 チェンバロ、バイオリン、チェロと木管楽器による室内楽コンサート 申 12月2日(火)午前10時30分から、直接、貝取こぶし館へ

ひじり館 ID1003173 ☎(389)2211

●第28回ひじり館音楽祭

■12月7日(日)午後0時30分(正午開場) 場 ホール 内 聖ヶ丘中学校吹奏楽部による演奏、混声合唱、女声合唱、独唱、ピアノ、ハープ、マンドリン、ギター、吹奏楽 持ち物 上履き

●ミニマラソン大会

■12月20日(土)午前9時30分～正午(中学生以上=11時まで受け付け) 場 ひじり館周辺 対 小学生～成人 備考 雨天中止

知っていますか？

救急医療情報キットとACP ～在宅療養支援・急変時への対応～

●救急医療情報キット

市では65歳以上の方がいる世帯に1つ「救急医療情報キット」を無料で配布しています。配布は市役所1階高齢支援課と各地域包括支援センターで行っています。



東京消防庁多摩消防署より

搬送時には、医療情報が重要です。必ず救急医療情報キットにかかりつけ医の名前を記入するか、おくすり手帳を入れておきましょう。緊急連絡先、家族や親族、ケアマネジャーなども書いてください。



保険証のコピーや自分の写真もあると、救急隊が本人確認できます。

意識がないときに医療をどこまで受けたいか意思表示(ACP)があると、搬送時に助かります。

ID1002941 問 高齢支援課 ☎(338)6846・☎(371)1200、各地域包括支援センター

救急車を呼ぶ件数は毎年増え、令和6年度東京都では年間93万件を超えています。あらかじめ自分の情報を準備しておくことで、よりスムーズに病院に搬送されます。

●ACP(アドバンスケアプラン)

ACPとは、自分がこれからどう生きていきたいかを、自分自身で決めることです。搬送時に意識がない場合は、どこまで医療を受けたいか意思を確認できないため、事前にACPを自分で考えて、意思を表示しておくことが重要です。

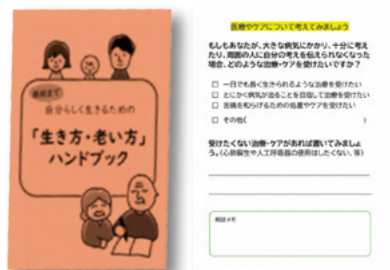
最期まで自分らしく生きるための「生き方・老い方」ハンドブック

ACPも実践できる多摩市オリジナル冊子を、健幸Spotなどで配布しています。まずは自分の「これから」について、考えてみませんか。

ID1011673



冊子のダウンロードはこちら▶



税

令和7年度住民税(市民税・都民税)の申告はお済みですか

未申告の方は、課税(非課税)証明書の発行、国民健康保険税や公営住宅家賃軽減、就学援助・各種給付金の審査などが受けられない場合があります。

12月12日(金)を過ぎると令和8年5月まで令和7年度以前の課税事務処理ができなくなります。未申告の方は、至急申告手続きをしてください。

問課税課 ☎(338)6821

市政その他のお知らせ

多摩市ブロック塀撤去工事助成金を交付します

危険なブロック塀などの撤去工事に、助成金を交付しています。

※次の条件をすべて満たすもの①市内に設置されている②避難路(道路)に沿って設けられている③地上部分のすべての撤去または路面からの高さを60cm以下に縮小する工事④耐震診断の結果、倒壊の危険があると判断されたもの⑤ブロック塀、万年塀、玉石塀、大谷石、レンガ造のいずれかに該当する⑥令和8年2月28日ま

でに完了する工事交付額次のいずれかの最も少ない額①撤去する長さ(メートル)×25,000円②助成対象工事に要する費用(税抜き)の80%③300,000円(上限金額)定10件(申し込み先着順)備考詳細は、公式ホームページ参照または要問い合わせD1011646問申請書と必要書類を直接持参で、市役所2階防災安全課 ☎(338)6802へ



令和8年4月1日利用分より総合体育館第1スポーツホールの利用料金を改定します

空調整備設置による施設管理費の増加をふまえ、料金改定します。

備考詳細は、公式ホームページ参照D1018877問スポーツ振興課 ☎(338)6954

11月30日は「年金の日」

厚生労働省は、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。

ねんきんネットなどで自身の年金記録や年金受給見込額を確認してみませんか。

備考詳細は、日本年金機構URLhttps://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 = ☎03(6700)1144]

国民健康保険・後期高齢者医療制度・国民年金の手続きは便利なオンライン申請を！

申請可能な主な手続き①限度額認定証の申請(国民健康保険加入者)②葬祭費の支給申請(後期高齢者医療保険制度加入者が亡くなった場合)③健康診査受診券の再発行④障害年金相談の予約備考詳細は、公式ホームページ参照D①1002011②1002061③1011332④1001968問保険年金課[①国民健康保険担当 ☎(338)6824②後期高齢者医療担当 ☎(338)6807③保険事業係 ☎(375)9704④国民年金係 ☎(338)6844]



▲①限度額認定証の申請



▲③健康診査受診券の再発行



▲②葬祭費の支給申請



▲④障害年金相談の予約

図書館利用者懇談会開催

図書館サービス向上のため、皆さんの意見・要望を聞かせてください。

日①11月29日(土)②12月14日(日)、各午後2時～3時30分場①関戸図書館活動室②豊ヶ丘図書館学習室定各15人(会場先着順)備考詳細は、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D1018786問当日直接会場へ問中央図書館 ☎(373)7955

交通事故などにあったときは届け出が必要です

交通事故など第三者から受け取けがなどの医療費は、加害者(相手方)が過失割合に応じて負担しますが、届け出により保険診療を受けられます。診療を受ける際は、医療機関に事故による受診であることを申し出てください。また、事故(自損事故含む)にあったら、速やかに届け出てください。被害届などの必要書類は、事故の状況などをお聞きした上で案内するので、事故日から30日以内に提出してください。

備考交通事故の場合は、事故証明書が必要なため警察へ要届け出。社会保険加入者は、加入先の医療保険者へ要問い合わせD多摩市国民健康保険加入者=1001992、後期高齢者医療制度加入者=1002062問保険年金課[多摩市国民健康保険加入者=☎(338)6824、後期高齢者医療制度加入者=☎(338)6807]

教育委員会だより第98号発行

内全国学力・学習状況調査の結果と分析、児童・生徒の大会などの結果ほかD1005465問教育振興課 ☎(338)6872

ぱらあーと第35回多摩市みんなの美術作品展

～12月3日～9日は障害者週間～

日11月30日(日)～12月7日(日)午前10時～午後8時(最終日は午後4時まで)場パルテノン多摩市民ギャラリー備考詳細は、合同会社MichiLabURLhttps://www.michi-lab.co.jp/art35 参照D1012522

12月6日(土)・7日(日)は、会場を拡大して開催！

●屋外展示

日12月6日(土)・7日(日)場多摩中央公園

●パラスポーツ体験イベント「チャレスポ！TOKYO」ブース

日12月6日(土)午前10時～午後4時場パルテノン多摩オープンスタジオ内車いすカーリング体験

●多摩市障害福祉ネットワーク「たまげんき」自主製品販売&グルメ屋台

日12月6日(土)午前10時～午後3時場多摩中央公園備考小雨決行。中止の場合、合同会社MichiLabホームページに掲載

図書館企画展示

差別解消・障害理解をテーマに、図書展示を行います。

日11月26日(水)～12月23日(火)場関戸図書館

障害の有無にかかわらず、誰もが楽しめる美術作品展です！今年度はパルテノン多摩に加え多摩中央公園でも開催します。個性豊かな作品展示の他、楽しめる企画を用意しています。

障がい者・障がい児も暮らしやすいまちへ

差別解消・障害理解を広げるさまざまな取り組みを行っています。

合理的配慮を広げるために

障害によって生じる困り事を話し合うことで解決する「合理的配慮」を事業者が提供することが、障害者差別解消法により義務化されています。

●事業者による「合理的配慮等の事例集」

障がい当事者や支援者などからの意見を反映した事業者向けの事例集を作成しました。

D1017138

●事業者による合理的配慮の提供促進に係る助成制度

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や点字メニューなどの費用の一部を助成します。

D1003024

多摩市手話言語条例を知っていますか

令和7年1月に多摩市手話言語条例が制定されました。手話は、手や指・体の動き・表情などを使って視覚的に表現する一つの言語です。条例の詳細は、市公式ホームページをご確認ください。

D1016205

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をすればよいか分からないときなどは、ご相談ください。

D1013271問障害福祉課 ☎(338)6847・FAX(371)1200

市税の納付は便利な口座振替をご利用ください

納期をうっかり過ぎてしまったことはありませんか？納税課窓口で、簡単にキャッシュカードで手続きできます！詳細は、公式ホームページ参照D1001811問納税課 ☎(338)6852、保険年金課 ☎(338)6934



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	健康づくり推進員主催事業 持ち物 飲み物、帽子、雨具(傘は不可) 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 問 健康推進課☎(376)9139		
	12月の月例ウォーキング	日 集合①12月2日(火)=グリナード広場(永山1-4)②9日(火)=九頭龍公園③16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 ID ①1011720②1011721③1011728 申 当日午前9時45分～10時に、直接集合場所へ
	初冬の尾根歩きウォーキング	日 12月5日(金)午前9時15分～正午 集合 京王線長沼駅改札口前	対 中級者(アップダウンあり) 定 25人(申し込み先着順) コース 京王線長沼駅～六社広場～殿ヶ谷戸の道～野猿の尾根道～平山口～六国の道～平山城址公園～京王線平山城址公園駅(歩程約5km) ID 1018753 申 11月25日(火)午前9時から、電話で、健康推進課へ
	12月のスポーツ・健康・体力相談	日 12月2日(火)午前10時～11時50分・17日(水)午後1時～2時50分 場 総合体育館第3スポーツホール内相談コーナー	¥ 210円(市外の方は420円) 内 筋トレ&筋膜ローラー 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
		日 12月21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	¥ 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
	がん哲学外来カフェ	日 12月13日(土)午後1時～3時 場 グリーンライブセンター	内 がん患者の方などが語らう安らぎの場 備 がんの治療などはありません ID 1011730 申 当日直接会場へ 問 グリーンライブセンター☎(375)8716(火～日曜日)
	親族後見人懇談会 	日 12月20日(土)午前10時30分～11時30分 場 消費生活センター講座室(ベルブ)	対 市内在住または市内で活動中の親族後見人、親族後見人として活動予定の方 定 20人(申し込み先着順) 内 後見活動について参加者同士で懇談、弁護士からのアドバイス 申 問 11月25日(火)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・ URL https://forms.gle/SAKW73gwt97m7GUbA へ
	司法書士による市民のための成年後見相談会	日 12月20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) 講師 司法書士(リーガルサポート東京支部所属) 申 問 11月25日(火)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
	公民館市民企画講座 女性障がい者と人権～旧優生保護法との闘い～	日 12月20日(土)午後2時～4時30分 場 関戸公民館ヴィータホール	定 100人(会場先着順) 内 障がい者が子どもを産み育てる権利を奪ってきた「旧優生保護法」の問題と闘ってきた障がい当事者による講演 講師 堤愛子氏(自立生活センター町田ヒューマンネットワーク副理事長) 備 要約筆記・手話通訳あり ID 1015169 申 当日直接会場へ 問 自立ステーションつばさ☎(389)6491・✉ tsubasa199404tbs@gmail.com
	どうする？！介護－事例で学ぶ介護と医療－	日 12月21日(日)午後2時～4時(1時30分開場) 場 関戸公民館大会議室	定 40人(申し込み先着順) 内 老老介護の現実や働き盛りで両親の介護が始まった経験などの事例から問題点を探る 保育 4人[1歳以上の未就学児。12月11日(木)午後5時までの申し込み先着順] 講師 淵野純子氏(あいクリニック在宅なんでも相談室ほか) 主催 I女性会議多摩支部 ID 1018762 申 問 11月25日(火)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、TAMA女性センター☎(355)2110へ
 文化	ヴィータ・コンサート 武山茂 ウクレレソロコンサート～優しい音色で奏めます！～	日 12月19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(会場先着順) 曲目 見上げてごらん夜の星を(坂本九)、ブルーハワイ(エルビスプレスリー)、恋人はサンタクロース(荒井由実)ほか 主催 ヴィータ・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(3室。会場先着順) ID 1012270 申 当日直接会場へ 問 関戸公民館☎(374)9711
	ミニ門松づくり 	日 12月26日(金)午前10時～正午 場 市民活動・交流センター創作活動室2	対 どなたでも(小学3年生以下は要保護者同伴) 定 10人(申し込み先着順) ¥ 1個＝1,200円、1対＝2,000円 持ち物 手拭き、持ち帰り袋 備 汚れても良い服装で ID 1018750 申 問 12月1日(月)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
 環境	12月植物写真展「紅葉」	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 イチョウやイロハモミジなど色づく秋の紅葉の写真を展示 備 12月9日・16日・23日・30日各火曜日は休館 ID 1011254 問 教育振興課☎(338)6883
	12月自然観察会「名残の実」	日 12月2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。動きやすい靴と服装で ID 1009625 申 当日午前10時までに直接会場へ 問 教育振興課☎(338)6883
	一年草と球根もガーデンに植えよう！ 	日 12月14日(日)午前10時～正午〔予備日：20日(土)〕 場 グリーンライブセンター	定 24人(申し込み先着順) ¥ 500円(保険料など) 講師 NPO法人GreenWorks 備 長袖長ズボンの汚れても良い服装で ID 1017347 申 問 11月22日(土)から、電話またはインターネット手続きで、グリーンライブセンター☎(375)8716・ URL https://tama-gl.c.jp/events/c251214/ へ
	多摩中央公園「水辺のマルシェSP－クリスマス2025－」	日 12月20日(土)・21日(日)午前10時～午後4時 場 多摩中央公園大池前テラス	内 できたてグルメを楽しみながらクリスマスを彩るアイテムを見つけよう 備 悪天候中止 申 当日直接会場へ 問 主催 TAMAセントラルパークJV☎(400)0338(午前9時～午後5時)

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	丘の上の収穫祭2025 in SCSK多摩センター	日 11月29日(土)午前11時～午後2時 場 SCSK多摩センター(山王下2-3)	内 自社産の新鮮野菜の販売、露店、ワークショップ、キッズコーナー、温室ツアーなど 協力 (株)グリーン・ワイズ 申 当日直接会場へ 問 主催 東京グリーンシステムズ(株) ☎ (310)2147
	古民家のかまど炊きで新米を食べよう！ 	日 12月14日(日)午前11時～午後1時 場 旧加藤家住宅(一本杉公園内)	対 小学生以上 定 12人(申し込み先着順) ¥ 1,500円 内 多摩市の生産者と交流をしながら、多摩市産の新米をかまどで炊いて食べる 持ち物 箸 ID 1018879 申 11月20日(木)から、インターネット手続きで、農いく！ URL https://nouiku-tokyo.com/event/ へ 問 主催 あぐりあぐり(エマリコくにたち) ✉ ponte@ema@ico.com
	中央図書館プラモデル体験会	日 12月21日(日)午前10時～午後4時 場 中央図書館活動室1	対 小学4年生以上(保護者同伴可) 定 10人(申し込み先着順) 内 プラモデルの組み立て・塗装体験 講師 Zaki_0078氏 備 汚れても良い服装で。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 ID 1018848 申 問 12月12日(金)午後5時までに、図書館公式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
	今日から使える！ コミュニケーション力UP術	日 12月22日(月)午前10時～正午(9時45分開場) 場 TAMA女性センターワークショップルーム	定 15人(申し込み先着順) 内 自分も相手も否定しない前向きなコミュニケーションができるスキルを学ぶ 保育 4人[1歳以上の未就学児。12月12日(金)午後5時までの申し込み先着順] 講師 中條潤子氏(公認心理師、精神保健福祉士) 主催 NPO法人シーズネットワーク ID 1018763 申 問 11月25日(火)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、TAMA女性センター ☎ (355)2110へ



相談案内

原則、電話で予約してください。市外局番は042です。祝日・年末年始(12月29日～1月3日)は実施していません。相談は先着順で、無料です。秘密は守られます。お気軽にご相談ください。**ID**1003237

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**問****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**問****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11月23日(祝)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**問**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**内**高齢者の在宅療養の医療に関する相談窓口**問**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**問****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**問**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**問****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**問****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**問**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

問**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**問****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)**問****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**問****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.**☎**042(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)

問**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**問****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

問

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**問****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**問**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**問**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**問****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**問****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12月3日(水)午後2時～5時・10日(水)午前9時～正午(相談時間は45分以内)**問**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**問****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**問****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**問****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、行政相談は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。

問**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12月2日・16日・23日各火曜日午後1時30分～4時30分、9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12月9日(火)午後1時30分～4時、23日(火)午前9時30分～正午

交通事故相談

日12月4日(水)午後1時30分～4時**相続・遺言等くらしの書類作成相談**

日12月8日(月)午後1時30分～4時、22日(月)午前9時30分～正午

不動産取引相談

日12月22日(月)午後1時30分～3時

年金・社会保険・労務相談

日12月25日(木)午後1時30分～4時

人権・身の上相談

日12月4日・18日各木曜日午前9時30分～正午、11日・25日各木曜日午後1時30分～4時

行政相談

日12月18日(水)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

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

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。



市民参画

傍聴

【共通事項】

●備考会場先着順●当日直接会場へ

●令和7年第4回多摩市議会定例会

会期行事予定12月1日(月)～5日(金)＝

本会議(行政報告、一般質問など)、

8日(月)・9日(火)＝本会議(補正予算

・条例等審議)、10日(水)＝総務常任

委員会、11日(木)＝健康福祉常任委員

会、12日(金)＝生活環境常任委員会、

15日(月)＝子ども教育常任委員会、16

日(火)＝多摩市役所新庁舎建設等特別

委員会、17日(水)＝代表者会議、18日

(木)＝議会運営委員会、22日(月)＝本会

議(最終日)時間午前10時場議場、

委員会室定議場＝各35人、委員会室

＝各15人D1006655閩議会事務局☎

(338)6890

●令和7年12月多摩市教育委員会定例会

D12月10日(水)・23日(火)午後2時場教

育委員会会議室(ベルブ5階)定各10

人内付議案件の報告・決定などにつ

いてD1005473閩教育振興課☎(338)

6872

パブリックコメント

●①多摩市地域福祉計画(素案)②第二次多摩市再犯防止推進計画(素案)

閲覧場所公式ホームページ、市役

所本庁舎1階ロビー・2階福祉総務課・第二庁舎1階行政資料室、中央

図書館、多摩センター駅出張所、永

山・関戸各公民館、二幸産業・NS

P健幸福祉プラザ備考意見募集期間

中、本件に関する「市政への提言」な

どはパブリックコメントとして取り

扱い、原則として個別回答はしません。記入漏れ、電話・口頭での意見は、パブリックコメントとして取り扱いません。意見は住所・氏名などを除き公開する場合ありD①1018719②1018755閩閩12月1日(月)～19日(金)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・直接持参または各閲覧場所に設置の投函箱への投函で、①「多摩市地域福祉計画(素案)への意見」②「第二次多摩市再犯防止推進計画(素案)への意見」・住所・氏名・意見を記入し、〒206-8666福祉総務課☎(338)6839・FAX(338)6881へ(ファクシミリの場合、送信後に要電話連絡)

市民委員募集

●多摩市学びあい育ちあい推進審議会

任期令和8年4月1日～令和10年

3月31日対市内在住・在勤・在学者

で、社会教育について高い関心を持ち、市の他の審議会などの委員になっていない、年6回程度の会議・関係団体の研修会などに出席できる方募集人数1人報酬市の規定による選考方法書類選考備考選出委員の氏名などは公表。結果は応募者全員に通知。提出書類の返却不可D1018769閩閩12月20日(土)までに、公式ホームページのインターネット手続き・郵送(消印有効)または直接持参で、作文「地域でつながるために、社会教育に必要なこと」[800字程度。A4縦サイズ of 用紙に横書き。作文の最後に氏名(ふりがな)・住所・電話番号・性別・年齢・社会教育に関する学習や活動等について略歴を記入]を、〒206-0025永山1-5ベルブ永山3階教育振興課☎(338)6930へ

もっと多摩市のことを知りたい方へ～たま広報以外での市の情報入手方法を紹介します～

「開庁時間に問い合わせできない」「知りたいことをどのように探したらいいかわからない」という方はぜひご利用ください。

D1015390閩秘書広報課☎(338)6812

●市公式ホームページ

フリーワード検索

AIチャットボット検索



講座・催し物・審議会など検索

●市公式X「@nyantomo_tama」

タイムリーなイベントや災害情報などをチェック



●市公式YouTubeチャンネル「@tokyotamacity」

動画で情報をチェック



●市公式LINE

受信したい情報を選択



市民のひろば

1月1日号の原稿受け付けは11月17日(月)～25日(火)、1月20日号の原稿受け付けは12月2日(火)～9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D1005206

※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

TAMA太極拳(楊名時)日毎週月曜日10:00～12:00(月4回)場二幸産業・NSP健幸福祉プラザ6階対初心者、65歳以上の男女¥入会金(無料)、月会費(2,000円)備考免疫力向上、リラックス効果あり。丁寧な説明あります閩☎090(7211)0877大澤

バイオレット(社交ダンス)日毎週月曜日15:00～17:00(休日を除く)場多摩永

山中学校クラブハウス対初心者、初中級者¥入会金(500円)、1回(500円)備考プロ女性講師による講習。電話またはショートメールでご連絡ください閩☎070(8345)0317近藤

フォークダンスさわやか日第1・2・3火曜日13:30～15:00場かるがも館ホール対80歳未満の市内在住・在勤・在学者、近隣者¥入会金(無料)、月会費(1,000円)備考初心者歓迎閩☎090(8801)7999石塚正子

ダンスを楽しむ会(社交ダンス)日毎週火曜日13:00～16:00場東愛宕中学校クラブハウス対初級～中級¥入会金(無料)、月会費(2,000円)備考正しく美しい踊り方を丁寧に指導閩☎yhtet443@ymobile.ne.jp 宮本

マイステップ(社交ダンス)日毎週水曜日10:00～11:30場多摩永山中学校・鶴牧中学校クラブハウス対ダンスに興味のある方¥入会金(無料)、1回(1,000円)備考プロA級の先生による正しく美しい踊り方を丁寧に指導。見学自由閩☎090(3131)3255力武

多摩シニア(スローピッチソフトボー

ル)日①練習＝毎週土曜日8:30～10:30②試合＝第1・4日曜日場①豊ヶ丘小学校②市内中学校対55歳以上の方¥入会金(無料)、年会費(5,000円)備考ソフトボールに興味のある方大歓迎！閩☎080(8742)2038久保田

催し案内

たまげんきフェスティバル2025日11/22(土)10:00～15:30場聖蹟桜ヶ丘さくら広場¥1,000円備考市内の福祉作業所による食品や小物の販売とステージ。小雨決行閩たまげんき企画部(啓光えがお内)☎(376)5044

第23回多摩スマイル吹奏楽団定期演奏会日11/30(日)14:00(13:30開場)場永山公民館ベルブホール¥無料備考デジタル・プリズム、また君に恋している他閩多摩スマイル吹奏楽団☎tamasuma2525@gmail.com 鈴木

健康マージャン教室体験会日12/4(木)①入門＝12:00～13:30②中級＝14:30～16:00場ココリア多摩センターココリアホール¥500円備考定員20人閩健康マージャン多摩☎080(7662)3688林

着付け体験日12/5・12各金曜日13:30～15:30場関戸公民館和室1¥無料備考着物の季節です。自分で着物を着て出掛けてみませんか？貸し出し要相談閩和文化サークル楽☎090(9293)5985

冬日向の朗読会日12/9(火)13:30(13:00開場)場関戸公民館第3学習室¥無料備考定員40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)閩朗読グループ(風遊)☎090(1426)5853クサノ(非通知不可)

かえでスパンキーズロビーコンサート日12/10(水)12:00～12:40場関戸公民館ロビー¥無料備考あの素晴らしい青春の歌をもう一度、アコースティックギターバンド閩かえでスパンキーズ☎ryouji.naka@icloud.com 中島

ひとあし早いクリスマスのおくりもの日12/13(土)13:30～15:00・16:00～17:30場関戸公民館ヴィータホール¥大人(1,500円)、高校生以下(1,000円)備考大人も子どもも楽しめます閩シンガーズ事務局☎info@tamasingers.org



求人・募集

パルテノン多摩ミュージアム市民学芸員(第5期)養成講座(全6回)

日 令和8年1月17日(土)・25日(日)、2月15日(日)、3月1日(日)・7日(土)・15日(日)、各午後2時～4時 定 16人 料 2,000円 備考 選考あり。養成講座受講後、市民学芸員の活動を開始 申 問 場 12月19日(金)までに、インターネット手続

きで、パルテノン多摩 URL <https://www.parthenon.or.jp/event/2026tamastar> ・ ☎ (375)1414へ



これならできる!健康・栄養相談

日 12月12日(金)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 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 ID 1012092 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3回多摩南部地域病院公開講座「もしかして食物アレルギー? ～子どもの食物アレルギー基礎講座～」

日 12月6日(土)午後2時～3時15分(1時30分開場) 場 中央図書館活動室1

定 60人(申し込み先着順) 講師 森田久美子氏(都立小児総合医療センターアレルギー科医長)、大理恭子氏(多摩南部地域病院管理栄養士) 共 催 多摩南部地域病院、多摩市医師会、多摩市 申 問 12月1日(月)午後4時までに、電話またはインターネット手続きで、多摩南部地域病院計画課公開講座担当 URL https://www.tmhp.jp/tamanan/news/event_news/tamashi-event01206.html ・ ☎ (38)5111(平日午後1時～4時)へ



申し込みはこちら▲

受診相談(救急相談、医療機関案内)

ID 1002731

- ・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、資格確認証、乳幼児医療証など

診療日	医療機関名	所在地	電話番号
11/23(祝)	山善内科クリニック	一ノ宮4-40-3 聖蹟桜ヶ丘ガーデンハウス1階	(372)5588
11/24(月)	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
11/30(日)	からぎだ駅前クリニック	唐木田1-1-7 プラザ唐木田104	(376)3800

●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 対 原則、15歳以下 問 ☎ (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 問 ☎ (376)8009

TOKYO VERDY

シリーズ No.67

東京ヴェルディ・インフォメーションコーナー

多摩市に吹く緑の風

10月26日に開催された「ハロウィンin多摩センター2025」では、東京ヴェルディのブースに多くの皆さんにお立ち寄りいただき、ありがとうございました。当日は、抽選会や選手によるサイン会を実施し、ご来場いただいた皆さんと楽しいひとときを過ごすことができました。多摩市の皆さんをはじめ、日頃よりクラブを支えてくださる多くの方々に、改めて心より感謝申し上げます。東京ヴェルディは、今後も地域とともに歩み、スポーツを通じて多摩のまちを盛り上げていきます。次節がホーム最終戦となります。皆さんのご来場を心よりお待ちしております。

次回ホームゲーム 11月30日(日)午後2時キックオフ 対戦相手 鹿島アントラーズ 場 味の素スタジアム 備考 試合・チケット購入などの詳細は、東京ヴェルディ公式サイト URL <https://www.verdy.co.jp/> 参照 問 東京ヴェルディ ☎ 03(3512)1969、市役所スポーツ振興課 ☎ (338)6954

©TOKYO VERDY

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

多摩市在住、60歳以上、おしごとをお探しの方へ

予約制 入会説明会日程のご案内

まずは資料請求から

12月 11日(木)

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

公益社団法人
多摩市シルバー人材センター

〒206-0013 東京都多摩市桜ヶ丘4-40-1

公益社団法人
多摩市シルバー人材センター

※12月入会ご希望の方は、12/4(木)までにお電話ください。

TEL.042-371-3580

理事会の皆様

工事費 高くないですか？

マンション修繕 入札サイト

まずはご相談ください！

修繕入札サイト

日本システムマネジメント(株) 中央区日本橋人形町 1-6-9
03-6661-2511

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。

「わたしにも できる支援が ここにある」

11月25日～12月1日は犯罪被害者週間です

犯罪被害者やその家族は、ある日突然、幸福に生きる権利を奪われます。それは一部の特別な人に起こることではなく、誰にでも起こり得ることです。犯罪被害にあわれた方が再び安心して平穏な生活を送るためには、周囲の人々の理解と支援が必要です。パネル展示や本を通して、「犯罪被害にあうということ」について、知ることから始めてみませんか？



●展示「ミニ・生命のメッセージ展」

犯罪や事故などによって、理不尽に生命を奪われた犠牲者が主役のアート展です。犠牲者一人一人の等身大の人型パネル、その足元に「生きた証」である靴、そして遺された家族の言葉などのメッセージが、かけがえのない命の大切さを伝えます。

■12月2日(火)～11日(木) 場 関戸公民館市民ロビー ⑩1015187



●犯罪被害者週間パネル展

犯罪被害者の実情を伝えるパネルを展示します。

■11月26日(水)～12月8日(月) 場 市役所1階ロビー ⑩1015187

●平和・人権課×図書館 連携企画展示「犯罪被害にあうということ」

身近な絵本や図書を通じて、被害者の置かれた立場や二次被害、支えていくことについて考えてみませんか？

■12月24日(水)まで 場 聖ヶ丘図書館 ⑩1015187

(令和7年度犯罪被害者等支援に関する標語 最優秀作品)

⑩1011739 関 平和・人権課 ☎(376)8311・FAX(339)0491

ご相談はこちらへ

市は「多摩市犯罪被害者等支援条例」に基づき、犯罪被害者やその家族を支援する相談窓口を設置しています。

●多摩市犯罪被害者相談窓口

相談先 平和・人権課(相談専用電話) ☎(338)6914

相談時間 午前9時～午後5時(土・日曜日、祝日、年末年始を除く)

●その他の犯罪被害者のための相談窓口

●犯罪被害者等のための東京都総合相談窓口

相談先 ☎03(3222)9050、☎042(506)1042(多摩支所)

●警視庁犯罪被害者ホットライン

相談先 ☎03(3597)7830

●性犯罪・性暴力被害の相談窓口

●東京都性犯罪・性暴力被害者ワンストップ支援センター

相談先 ☎ #8891、NTTひかり電話の場合 = ☎0120(8891)77、子ども・保護者専用 = ☎0120(333)891 相談時間 24時間365日対応

●相談ホットライン@東京

相談先 「相談ほっとLINE@東京」内の「性被害相談窓口」を選択

●警視庁性犯罪被害相談電話

相談先 ☎ #8103



DVに気付いたら、相談されたら

11月12日～25日は「女性に対する暴力をなくす運動」です。身近な人のDV被害に気付いたら、相談されたら、まずは寄り添って話を聞くことから始めてみませんか。

DV(ドメスティック・バイオレンス)は殴る・蹴るなどの身体的暴力だけではなく、心を傷つけることも暴力です。しかし、「暴力=殴る・蹴る」のイメージが強いことから、被害者自身が「殴られていないからDVではない」と一人で悩んでしまうこともあります。もし、あなたの身近にDVを受けている人・受けていそうな人がいたら、相談窓口を教えてください。そして、どんな時も「あなたは悪くないよ」と伝えてください。

身体的な暴力以外のDV

●精神的DV

大声で怒鳴る・無視をする・脅す・物を壊すなどの相手を精神的に傷つける行為

●経済的DV

生活費を渡さない・仕事を制限するなどの金銭の自由を奪う行為

●性的DV

嫌がっているのに性的な行為を強要する、避妊に協力しない、中絶を強要するなどの行為

●社会的DV

スマホを取り上げる・交友関係を監視や制限などの生活の自由を奪う行為

配偶者間だけではない「デートDV」

若年層のパートナー間で多く見られる交際相手から受けるさまざまな暴力。「愛情の裏返し」と捉えてしまい我慢してしまうこともあります。

相談はTAMA女性センターなどの相談機関へ！

1人で悩まず、まずは気軽に専門機関にお話してください。

●TAMA女性センター

相談先 ☎(355)2110

●東京ウィメンズプラザ(DV専用相談)

相談先 ☎03(5467)1721

●東京都女性相談支援センター多摩支所

相談先 ☎042(522)4232

●DV相談+ (内閣府)

電話(24時間受け付け)やチャットでの相談が可能です。

相談先 ☎0120(279)889・

URL <https://soudanplus.jp/>

●警察(夜間・緊急の場合)

危険が迫っている場合はためらわず連絡してください。

相談先 ☎110



▲DV相談+

啓発活動のご案内

●STOP! DV・児童虐待～みんなで考えよう、Wリボン～

子どもが見ている前で家族に暴力を振るうこと(面前DV)は児童虐待にあたります(心理的虐待)。

11月は児童虐待防止推進月間でもあることから、児童虐待防止のシンボルであるオレンジリボンと、女性に対するあらゆる暴力の根絶のシンボルであるパープルリボンを組み合わせて、一体的に啓発を行っています。

●時計塔ライトアップ

聖蹟桜ヶ丘駅前ヴィータ・コミュニエの時計塔を、2つのリボンの色にちなんでライトアップしています。

■11月30日(日)まで



⑩1003356 関 TAMA女性センター ☎(355)2110・FAX(339)0491

