



みんながエコでつながるフェスティバル
**多摩エコ・フェスタ2026
&TAMAサステイナブル・アワード
受賞団体決定**

- 2 多摩エコ・フェスタ2026、TAMAサステイナブル・アワード2025-2026受賞団体が決まりました！
- 3 多摩市生き物調査隊の調査結果を取りまとめます
- 4 子ども・若者関連情報
- 5 いきいきシニア、わくわくスマホ

- 6 梅の見所紹介
- 7 令和8年度分ごみ有料指定袋減免申請受付特別窓口を設置します
- 8・9 講座・催し物
- 10 市民のひろば、相談案内

- 11 守ろう、育てよう、歯と口の健康～知っていますか？多摩市の歯と口の取り組み～
- 12 知ってる？アイスランド！



多摩エコ・フェスタ2026

2/28日土・3/1日日

午前10時～午後4時30分

～今年は会場を拡大して開催～

環境について学び、体験し、感じられるイベントです。市内団体が気候変動への対策のヒントとなるさまざまな企画や展示を行います。ぜひご来場ください。

温暖化が進み、地球環境が取り返しのつかない状況になってしまった前に、皆さんと一緒に、できることから始めてみましょう。

パルテノン多摩 オープンスタジオ

日時	イベント
2/28(土)、3/1(日) 10:00～16:30	参加団体の展示 環境について学べる、各団体が準備した力作の展示が多数あります。
2/28(土)、3/1(日) 10:00～16:30	いめたんアクションゲーム CO ₂ を再利用する技術を学ぼう！
2/28(土)、3/1(日) 10:00～16:30	たまちゃんグーリーティング 来場者の皆さんと触れ合うよ！
2/28(土)、3/1(日) 10:00～12:00・13:00～15:00	めかいづくり体験(有料) クラフトバンドを使ったミニざる作りなどをします。
2/28(土)、3/1(日) 10:00～12:00・13:00～15:00	どんぐりとダンボールで作るフォトスタンド エコな材料で自分だけの作品を作ろう！
3/1(日) 14:00～15:00	こんな生きものが多摩にいた！～調査隊が出会った生きものたち、勢ぞろい！～ 市内で観察された生きものを紹介！



NEW! その他の企画

日時	イベント
2/28(土)、3/1(日) 10:00～16:30	2人乗りモビリティのPR 移動を楽しく快適にするモビリティ。見かけたら声をかけてね！
2/28(土)、3/1(日) 10:00～16:30	スタンプ＆クイズラリー 場中央図書館、グリーンライブセンター、パルテノン多摩オープンスタジオ(2カ所)・市民ギャラリー
2/28(土)、3/1(日) 11:00～16:00	ライブパフォーマンス パルテノン大通りに、たまコミュMUSICが登場！
3/1(日) 11:00～13:00	参加賞・ 特別賞あり！ クリーンアップ・ウォークin多摩センター！ みんなで多摩センターの街をキレイにしよう！

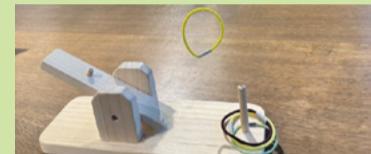


参加賞・
特別賞あり！

クリーンアップ・ウォークin多摩センター！
みんなで多摩センターの街をキレイにしよう！

NEW! グリーンライブセンター

日時	イベント
2/28(土) 10:00～12:30	★ネイチャーゲームで自然と友だちになろう(有料) 「見る」「聞く」などさまざまな感覚で自然を楽しもう！
2/28(土)、3/1(日) 11:00～15:00	炭で遊ぼう！ グリーンライブガーデンで、炭を起こしてお湯を沸かします。
2/28(土)、3/1(日) 13:00～15:00	★シノダケ・ヒンメリ細工にトライしよう (中学生以上・有料) 里山にある材料を使って工作を楽しもう！
3/1(日) 10:00～12:00	★木工工作 ループジャンプ(有料) 楽しい輪投げの おもちゃを作ろう！
3/1(日) 13:00～14:30	★地球鈴ワーク ショップ(有料) 地球温暖化は、暑い 夏だけじゃない。 世界で一つだけの 地球を模した風鈴を作 ろう！



NEW! 多摩中央公園

日時	イベント
2/28(土) 16:30～18:00	再エネ電気でイルミネーション点灯
3/1(日) 11:00～12:00	多摩中央公園水鳥観察会 北からの渡り鳥を探してみよう！
3/1(日)まで 9:30～20:00	中央図書館 環境関連本の展示 「気候変動」をテーマに、本を展示します。

※★マーク付き企画は申し込み先着順

イベントの申し込み方法などの詳細やその他の企画については、公式ホームページをご確認ください。

ID1019237



詳細はこちら▶

TAMAサスティナブル・アワード2025-2026受賞団体が決まりました!

TAMAサスティナブル・アワードは、地域・学校や企業などが行う持続可能なライフスタイル・環境にやさしい取り組みを募集したものです。

2月28日(土)に、表彰式の他にワークショップ・講演会を実施します。ぜひご来場ください！

■2月28日(土)午後1時～4時

■場パルテノン多摩市民ギャラリー

ID1019135備考表彰式・受賞団体の

詳細は、公式ホームページ参照



(一社)えねこや

市内の小学校で「移動式えねこや」(再エネで電力自給するトレーラーハウス)を使った出張授業を実施しています。



プラスチック・スマート部門

小嶋絵美氏

「食材の使い切り」に挑戦し、約200品のレシピを考案した著書「捨てないレシピ」の他、自身のSNSなどで人にも地球にもやさしい食材を使ったレシピを発信しています。



生物多様性保全部門

連光寺東谷戸の会

「連光寺・若葉台里山保全地域」内の湿地で保全活動を実施し、ヘイケボタルや希少貝類など、多様で豊かな生態系が維持されています。



グッドライフスタイル部門

NPO東京生物多様性センター

市と多摩市生きもの調査隊を立ち上げ「市民が主役となる生きもの調査」を実施し、プレ調査から約6年で10万件以上の観察情報が投稿されています。

中学・小学校部門

豊ヶ丘小学校

絶滅危惧種を含む多様な動植物が生息している学校林を未来に残すため、探究・行動する学習に全学年で取り組んでいます。

多摩永山中学校

全学年で「多摩市のみらいを考える～多摩市への提言～」を授業で行い、より良い多摩市のために自分たちができることを考えました。

環境政策課 (338) 6831・FAX (338) 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





外国人学校に在籍する児童・生徒の保護者に補助金を交付します

対多摩市に住民登録をしている外国人のうち、外国人学校に在籍している児童・生徒(小・中学校に相当する年齢)の保護者で、次のすべてを満たす方①児童・生徒と同居している②その者を養育している③その者の在籍する外国人学校の授業料を納入している月額1,000円交付対象期間令和7年4月分～令和8年3月分備考申請書は公式ホームページに掲載の他、ベルブ永山4階学校支援課、聖蹟桜ヶ丘駅・多摩センター駅各出張所で配布ID1003695申込3月2日(月)～13日(金)に、申請書を直接、学校支援課(338)6876へ

みんなで楽しく「離乳食講習会」～レパートリーを増やそう！ステップアップコース～

日3月24日(火)午後1時30分～3時場健康センター対令和7年5月～8月生まれの子どもがいる方定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食あり。受講経験者は受講不可。第2子以降も受講可ID1003426申込2月25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申込こども家庭センター「にじたま」(376)9177



育児相談

日3月25日(水)午前9時10分～10時30分場健康センター対乳幼児定20人(申し込み先着順)内身体計測、育児相談、栄養相談など持ち物母子健康手帳(親子健康手帳)ID1003429申込2月24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



妊娠歯科相談

日3月25日(水)午後1時30分・2時30分(各1時間程度)場健康センター対妊娠している方定20人(申し込み先着順)内歯科衛生士による歯みがき実習・唾液検査、歯科医院の案内、赤ちゃんの防災準備、希望者は栄養士と食事相談持ち物母子健康手帳(親子健康手帳)、いつも使っている歯ブラシID1003405申込電話または直接、こども家庭センター「にじたま」(376)9177へ



多摩市生きもの調査隊の調査結果を取りまとめます ～市民による10万件の観察記録～

ID1019490環境政策課(338)6831・(356)3919

生物多様性を守るためにには、まず地域の自然を調べ、把握していくことが大切です。その他にも、自然環境への理解と地元愛を深め、地域全体で生物多様性を守る力をつける必要があると考えています。

市ではこの考え方のもと、令和6年4月からNPO東京生物多様性センターと協力し「多摩市生きもの調査隊」を結成し、生きものを楽しみながら記録する取り組みを進めてきました。その結果、プレ調査を含め令和2年1月～令和7年12月に10万件以上の観察記録が報告され、その結果、市内に約2,000種もの生きものが存在していることがわかりました。

今回、この調査結果を「多摩市生きもの調査レポート」として取りまとめます。レポートは3月中に公式ホームページに公開予定です。お楽しみに。

●レポート概要

- ・調査結果
- ・生きものロケーションガイド
- ・絶滅危惧種などの重要種
- ・多摩市の外来種
- ・気候変動による生息域の変化
- ・多摩市の生物多様性のホットスポット



お寄せいただいた 「市政への提言」から

ID1019112秘書広報課(338)6806

公式ホームページや専用はがきなどお寄せいただいた「市政への提言」とその回答を簡潔にまとめたものです。

●自然環境の保護保存についての要望

- ・市民からのご意見(令和7年7月)

つい10年ほど前には市内でも、コノハヅクやアカゲラなどの森林の野鳥が普通に見られましたが、最近では見ることが皆無になりました。

下草などを無秩序に刈り込んだり、野鳥の寄ってない、名ばかりのサンクチュアリが目につきます。野鳥の餌場となる樹の実のなる樹木を増やしたり水飲み場の小池を設けたりして、森林の鳥も普通に見られる環境を整備すれば市民の心に潤いをもたらし、市外からの野鳥観察者など訪問者も増えて、市の発展にもつながっていくことだと思います。

一つの提案ですが、ご検討ください。

- ・回答(環境政策課)

市では昨年度、市内に生息する生きものの状況を把握するため、「多摩市生きもの調査隊」を結成して市民参加型で生きもの調査を実施しました。その結果、1年間で1,575種の生きもの、鳥類だけでも

117種が確認されました。その中にはご指摘のあった、コゲラやアオゲラなど森林に生息するキツツキ目に分類されている鳥類も多く確認されています。

また、多摩川は大変多くの鳥が賑わう場所となっており、特に大栗川との合流点付近は1年を通して野鳥を観察することができ、市外から多くの野鳥愛好家が訪れる人気のスポットとなっています。今後も市では、多摩市みどりと環境基本計画に定める「生物多様性の拠点」を中心に水とみどりの保全を進め、多様な生き物が生息・生育しやすい空間づくりに努めています。その際は、ご提案いただいたことも参考とさせていただきたいと思います。



▲野鳥(アオゲラ)

多摩市生きもの調査隊の調査結果を取りまとめます

～市民による10万件の観察記録～

●調査隊員の協力でわかったこと

報告された情報は、市の生物多様性の保全だけでなく、地球温暖化対策を含めた環境政策全体を進めていくうえで非常に大切な基礎データとなります。

調査隊員の皆さんの協力によって、貴重な重要種や、対策が求められるような侵略的外来生物などを把握できたことに感謝申し上げます。

・発見された重要種

※()内は撮影者



▲サラサヤンマ(nakayama-7mt)



▲タカチホヘビ(arigumo)



▲キンラン(j_kermit)

・発見された特定外来生物

※()内は撮影者



▲ハイイロゴケグモ(tama_king_fisher)



▲アライグマ(m_sato)



▲オオキンケイギク(mami_t_t)



子ども・若者 関連情報

RSウイルスワクチンが定期予防接種になる予定です！

■接種日当日に多摩市に住民登録している妊娠28週～36週6の方開始
■令和8年4月1日 接種回数1回備考対象者には通知予定ID1019204問健康推進課☎(376)9111・fax(371)1235

多摩市ファミリー・サポート・センター会員募集・説明会

地域で支え合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。
■3月14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ヶ月児以上。申し込み先着順)ID1012750問2月24日(火)から、電話で、多摩市ファミリー・サポート・センター☎(357)5105・URLhttps://famisapo.tama.jp/へ

令和8年度多摩市ひとり親家庭ホームヘルプサービス事業受託等事業者を募集します

委託期間令和8年4月1日～令和9年3月31日対象事業者市内・近隣市に事務所があり、多摩市ひとり親家

庭ホームヘルプサービス事業実施要綱に定めるホームヘルパーの要件を備えたヘルパー(3人程度)を有し、次の条件のいずれかを満たす団体①特定非営利活動促進法・一般社団法人及び一般財団法人に関する法律・社会福祉法・会社法による法人格を取得している団体②多摩市協働委託事業契約・市民団体などに登録している団体委託内容ひとり親家庭に対しホームヘルパーを派遣し、子どもの世話・食事の支度・掃除・被服の洗濯・送迎など日常生活に必要な支援、管理者訪問、市などとの連絡備考受託等事業者は複数を予定。詳細は、市役所4階子ども・若者政策課で配布の募集要領参照ID1014168問3月13日(金)必着の、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)6833へ

令和8年度多摩市子ども家庭サポーター派遣事業者募集

産前産後の子育て家庭をサポートしていただける団体を募集します。
委託期間令和8年4月1日～令和9年3月31日対象事業者ヘルパー派遣事業など子育て支援の実績があり、事業利用者の自宅に派遣する子ども家庭サポーター(保育士や介護職員初任者研修修了者などの有資格者)を3人以上登録できる市内団体委託内容妊娠中～産後1年未満(多胎の

場合は3年)で子育てに関する支援を必要とする家庭などに、子ども家庭サポーターを派遣し、家事や育児などを支援備考詳細は、こども家庭センターで配布の募集要領参照ID1014132問3月6日(金)までに、直接持参で、こども家庭センター「たまっこ」☎(400)1005へ

春休み体験 パパ子クッキング

■3月28日(土)午前10時～午後1時場消費生活センター調理室(ベルブ)対小学生と父親定親子10組(申し込み先着順)¥1組1,300円内料理のコツを学んで調理実習(3品予定)、試食講師中屋優花氏(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、布巾備考アレルギー食品は大豆・豚肉・小麦・ごまを予定ID1019494問2月22日(日)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

ヴェルレンジャー「ソサイチ教室」

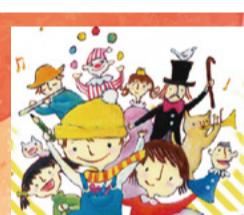
■3月22日(日)①午後2時～3時②3時30分～4時30分(各30分前受け付け)場陸上競技場対市内在住・在学の小学①1～3年生②4～6年生定①15人②20人(いずれも応募者多数の場合は抽選)内サッカーと異なるスピーディーな展開が魅力の7人制

サッカー持ち物運動靴、飲み物(水のみ)共催多摩市、(一社)東京ヴェルディクラブ、東京ヴェルディ(株)備考抽選結果は当選者にメールで通知。動きやすい服装で。雨天中止の場合ありID1019261問2月20日(金)～3月13日(金)に、インターネット手続きで、(一社)東京ヴェルディクラブURLhttps://forms.gle/fbiNSeA3dBEKvsg7・info@verdy-club.or.jpへ



チアダンス教室①②④無料体験会③発表会

■3月22日(日)①午前9時40分～10時10分②10時20分～11時10分③11時15分～11時30分④11時40分～午後0時30分場体育館対①年少②年中～小学1年生④小学2・3年生(いずれも要保護者同伴)定①5人②11人④8人(いずれも申し込み先着順)内①②④4月に開講する幼児・ジュニアチアダンス教室の無料体験会③2025年度受講生による発表講師中嶋佳代子氏(日本スポーツ協会体操コーチ)持ち物室内用運動靴、飲み物内問3月1日(日)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URLhttps://tama-kitakai.com・☎(400)7723へ



子どもの健やかな心を育てよう！参加・体験・感動の場！

ふれあいこどもまつり

場関戸公民館備考費用は前売りの場合の金額。当日購入の場合300円増額ID1016643問インターネット手続きで、ふれあいこどもまつり実行委員会事務局(児演協内)☎03(5909)3064・URLhttps://www.jienkyo.or.jp/query/へ

場所	タイトル	日時	費用	対象・内容
市民ロビー	アウトリーチ活動	①3/14(土)②15(日) 10:00～16:00	無料	内①エコベルト演奏、落書きコーナー、こま遊び、ペットボトルを使ったエコベルト体験②ぬり絵、読み聞かせ、囁き、小物作り、パルーンアート、絵手紙、ペットボトルを使ったエコベルト体験
ヴィータホール	ふるさとまつり四季彩々	3/15(日) 15:30～16:30	2,000円	内唄や踊り・太鼓囃子でめぐるふるさと日本の四季
大会議室	人形劇「ふたりのお話」	3/14(土) 11:00～12:00	1,500円	内2歳以上内小さな人たちの春・夏・秋・冬の愉快な暮らしのスケッチ
	だれも見たことない生き物を作ろう	3/14(土) 13:00～14:30	1,000円	内4歳以上内手を入れて口がパクパク動く人形を作る
	おおぐらんぱ！	3/15(日) 10:30～11:20	1,500円	内幼児以上内歌とおはなしがだいすきねことばあちゃんのものがたり
	アラマせんせいとげんごろうのことばあそびのたび	3/15(日) 14:10～15:10	1,500円	内2歳以上内谷川俊太郎の詩を遊ぶ・歌う・踊る・キャッチボールする！
第3学習室	光と影で遊ぼう！影絵体験ワークショップ	3/14(土) 10:30～12:00	1,000円	内6歳以上内キットを使って組み立て、遊びながら実験
	モンダイもトラブルもエンゲキだったらこわくない?!好評の「おもしろ問題解決レッスン！」シリーズ3	3/14(土) 14:00～15:30	1,000円	内10歳以上内「モンダイ・カイケツ」の力を一緒に遊んで見つけちゃいましょう!!
	作って遊ぼう！タップダンス人形	3/15(日) 10:30～12:00	1,000円	内4歳以上(小学2年生以下は要保護者同伴)内毛糸やフェルトで自由に飾って、アメリカの楽しい踊る人形作り
	あそぼう！つくろう！ミュージカル	3/15(日) 13:00～15:00	1,000円	内5歳以上内歌って踊ってミュージカルスターになりきろう！

Poco Poco Festa2026

～ステージアートのおもちゃ箱～

■3月8日(日)午前10時～午後4時30分場パルテノン多摩定600人(申し込み先着順)¥600円(1日参加)内子どもたちが舞台アートにふれて、びっくりしたり、感動したり、わくわくできる参加体験プログラム備考事前申し込みが必要なプログラム・1日参加券がなくとも体験できるプログラムあり申インターネット手続きで、イープラスURLhttps://epplus.jp/sf/detail/4464740001-P0030001P021001?P1=1221、または直接、パルテノン多摩へ問・主催認定NPO法人多摩子ども劇場☎(376)7651





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 3月5日(木)午前10時~午後3時(2時まで受け付け)場 二幸産業・NSP健幸福祉プラザ創作室^内65歳以上の市内在住者(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)、包括支援センターによる結果説明、介護予防活動の紹介、栄養に関するミニ講座など)備考動きやすい服装で

1002881申当日直接会場へ

高齢支援課☎(338)6924

二幸産業・NSP健幸福祉プラザ 総合福祉センター・老人福祉センター「第36回春の発表会」

日 3月5日(木)~7日(土)午前10時~午後4時場 二幸産業・NSP健幸福祉プラザ^内活動団体による舞台発表、作品展示、体験コーナー、即売会など備考詳細は、二幸産業・NSP健幸福祉プラザURLhttps://www.tama-fukushi.org/ 参照または要問い合わせ1008284申当日直接会場へ

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

高齢者向けスマートフォン教室(全4回)

日 3月9日(月)~12日(木)午後1時~4時場 中央図書館活動室2・3^内60歳以上の都民定20人(申し込み先着順)持ち物ご自身が使用しているスマートフォン内基本操作、アプリの使い方、多摩市電子図書館の使い方(希望者のみ)主催東京都備考スマートフォンを持っていない参加者を対象に、約1カ月のスマートフォン試用の受け付けあり(応募者多数の場合は抽選)。受付時には本人確認書類を要提出。詳細は、市公式ホームページ参照1019437申間 3月2日(月)午後5時までに、電話で、東京都スマートフォン普及啓発事務局☎03(6374)7746(平日午前9時~午後5時)へ

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 3月13日(金)午後2時場 永山公民館視聴覚室^内市内在住・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ホ操作の初歩講師松井貴光氏(ドコモショ

ップグリナード永山店)持ち物ご自身が使用しているスマートフォンID1011731申間 2月24日(火)午前9時から、電話で、永山公民館☎(337)6661へ

スマートフォン相談会~高齢者向けスマートフォン体験事業~

日 3月13日(金)午前10時~正午・午後1時~4時場 関戸公民館創作室^内ス

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)持ち物ご自身が使用しているスマートフォン主催東京都ID1014739申当日直接会場へ間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)

Vol.7 子ども・若者の主張

ID1017017間子ども・若者政策課☎(338)6958

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・若者の考え方や思いを社会で受け止め、尊重することが重要です。



授業おし
私のお腹は
もう限界
(ペコペコおなか・10歳)



川柳に込められた子ども・若者の思いや背景

先生たちは子どもたちに、時間を守れというのに、授業が延長されるので、給食時間が短くなってしまうことが時々ありました。その時は、いつも短い時間で食べないといけなくなります。もう少し落ち着いて給食を味わって食べたいと思いました。



その他の川柳はこちら▶

気づく・知ることから始まるこころの問題 ~一緒に考えてみませんか?~

ID1002871間福祉総務課☎(338)6889・FAX(338)6881

悩んでいる家族や友達との寄り添い方に悩んだら

こころの支援「りはあさる」を参考に、悩んでいる人に寄り添い相談窓口を勧めましょう。

り:リスク評価で、自傷・他害のリスクをチェックしましょう

は:はんだん、批評せずに話を聴きましょう

あ:悩んでいる人にあんしん、情報を与えましょう

さ:サポートを得るように勧めます適切な専門家のものとへ行くよう伝えましょう

る:セルフヘルプ:自分で対応できる対処法(セルフヘルプ)を勧めましょう

●東京都のホームページ「ここナビ」(東京都こころといのちのほっとナビ)

相談窓口の紹介以外にも、AIチャットボット相談やゲートキーパー動画、学生向け自殺対策動画など役立つ情報が紹介されています。

URLhttps://www.hokeniry01.metro.tokyo.lg.jp/ko konavi/



相談窓口

若者に限らず、どの年代の方でも、悩みは抱え込まずに相談することが大事です。チャットなど気軽に相談できるツールもあるので、自分に合った相談窓口をご利用ください。

●あなたのいばしょ

24時間365日、いつでも、誰でも、無料・匿名で利用できるチャット相談窓口です。

URLhttps://tama-city.ibashochatwellness.jp/



●市公式ホームページ

各種相談窓口を紹介しています。

ID1002866



講演会「こどもの「生きづらさ」を考える~デジタル活用と居場所づくりのこれから~」

若年層の自殺危機の高まりなどの現状や課題について、一緒に考えてみませんか? 講演会やトークセッションの他、多摩大学の学生が多摩市と連携して中学生のこころの悩みを分析した結果とその結果から検討した施策の提言を行います。

日 3月7日(土)午後2時~4時場 中央図書館活動室1^内40人(申し込み先着順)内こども・若者の自殺者数増の現状・背景・法制度、こども・若者の生きづらさ、居場所づくり(AIなどのデジタル活用など)講師新井崇弘氏(多摩大学経営情報学部専任講師)、新海浩之氏(神奈川大学法学部教授)、山村和恵氏(立命館守山中学校・高等学校養護教諭)備考当日空いている場合は直接申し込み可ID1019492申間 3月6日(金)までに、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、福祉総務課へ



●和歌山県データ利活用コンペティションで「データ利活用賞」を受賞!

多摩大学の学生の分析・提言施策が、大学生部門で「データ利活用賞」を受賞しました。受賞においては、データ分析力と若者の視点を活用した若年層の自殺予防を目的とする研究内容が評価されました。

3月は自殺対策強化月間



傍聴

〔共通事項〕

備考会場先着順申込当日直接会場へ

●令和8年第1回多摩市議会定例会

会期行事予定 2月26日(木)~3月4日

(水)=本会議(市長施政方針、代表質問、一般質問など)、5日(木)・6日

(金)=本会議(補正予算・条例等審議)、

10日(火)~16日(月)=予算決算特別委員会(予算審査)、17日(火)=総務常任委員会、18日(水)=健康福祉常任委員会、

19日(木)=生活環境常任委員会、23日

(月)=子ども教育常任委員会、24日(火)

=多摩市役所新庁舎建設等特別委員会、25日(水)=代表者会議、26日(木)=

議会運営委員会、30日(月)=本会議

(最終日)時間午前10時[25日(水)のみ

午後1時開会]場議場、委員会室定

議場=各35人、委員会室=各15人

備考行事予定は変更の場合あり

1006655問議会事務局(338)6890

●令和7年度第8回多摩市男女平等

参画推進審議会

日3月19日(木)午後5時~7時場

MA女性センター活動交流室定6人

内第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
1018748問平和・人権課(376)8311
・(339)0491

●令和8年3月多摩市教育委員会定例会

日3月26日(木)午後2時場教育委員会
会議室(ベルブ5階)定10人内付議案
件の報告・決定など1005473問教
育振興課(338)6872

市民委員募集

●総合計画審議会

令和5年11月に策定した第六次多
摩市総合計画の基本計画改定にあ
り、内容の検討を行う市民委員を募
集します。

任期令和8年7月~令和9年3月31日

対市の他の審議会などの委員になっ
ていない、令和7年7月1日時点で18
歳以上の市内在住・在勤・在学者ま
たは市内活動団体に属する者募集人

数2人報酬市の規定による選考方法

小論文・男女比率・年齢構成などを総
合的に考慮し選考備考会議は期間内
9回程度、初回は7月下旬の開催を
予定。選考結果は応募者全員に通知。
提出書類の返却は不可。選出委員の
氏名などは公表。詳細は、公式ホー
ムページ参照1019493問3月19日

(木)必着の、公式ホームページのイン

ターネット手続き・郵送・ファクシミ
リまたは直接持参で、小論文「市民目
線からの将来都市像の実現に向けた
課題と対応策について」(800字)、氏
名、生年月日、性別、住所、在勤・在
学先の名称・住所(在勤・在学者の
み)を記入し、〒206-8666市役所3階
企画課(338)6813・(337)7658へ
(ファクシミリの場合、送信後に要電
話連絡)



日野税務署からのお知らせ

●国税の納付は便利なダイレクト納付・振替納税をご利用ください

現金納付する場合は、納付書を持
参し、お近くの金融機関で必ず納期
限までに納付してください。

納期限贈与税、所得税・復興特別所
得税=3月16日(月)、個人事業者の消
費税・地方消費税=3月31日(火)備考

ダイレクト納付・振替納税を利用する
場合は、要事前手続き。贈与税は
振替納税不可。詳細は、国税庁
https://www.nta.go.jp/taxes/nozei/nofu/index.htm 参照

●二次元コードを利用したコンビニ
納付

パソコン・スマートフォンなどで
納付に必要な情報(氏名・税額など)
を二次元コードとして作成し、コン
ビニエンストアで納付できます。

利用可能店舗「Loppi」端末設置のロ
ーソン・ナチュラルローソン・ミニ
ストップ、「マルチコピー機」端末設
置のファミリーマート備考コンビニ
納付できる金額は30万円以下。詳細
は、国税庁URLhttps://www.nta.go.jp/taxes/nozei/nofu/conveni_qr_nofu/index.htm 参照



●スマホアプリを利用した納付

e-Taxで申告などの手続き後、ス
マホアプリで納付できます。

利用可能アプリPayPay、d払い、au
PAY、メルペイ、楽天ペイ備考スマ
ホアプリで納付できる金額は30万円
以下。決済手数料などの負担なし。
領収書は発行不可。詳細は、国税庁
URLhttps://www.nta.go.jp/taxes/nozei/nofu/smartphone_nofu/index.htm 参照



〔共通事項〕

日野税務署(042(585)5661(自動
音声))

梅の見所紹介



一本杉公園
古民家前や炭焼き小屋の近く
でかわいらしい赤・白の梅の花
が咲いています。



原峰公園
園内の数カ所で梅が咲き、静か
な雰囲気で園内を散策しながら観
梅できます。



都立桜ヶ丘公園
©(公財)東京都公園協会

ひぐらし坂と連光寺公
園の間に梅林があります。
他にも園内の所々で梅の
花を見ることができます。



瓜生緑地
鮮やかな紅梅と白梅のコントラ
ストがきれいです。



多摩中央公園
リニューアル後“初”的開花を
迎えます。生まれ変わった梅の里の春を
ぜひ現地でお楽しみください。



市税の還付金の請求忘れはありますか？

市税の還付金は還付充当通知書に同封の請求書の返送により振り込みます。なお、市職員から直接、電話やメー
ルで還付のお知らせをすることはできません。問納税課(338)6852、保険年金課(338)6934



市政その他の お知らせ

日本年金機構から国民年金の社会保険料控除証明書を送付しました

令和7年10月1日～12月31日に初めて納付した方で、電子送付を希望した方には1月下旬から、郵送を希望した方には2月上旬に送付しました。なお、令和7年1月1日～9月30日に納付した方は、昨年送付済みです。

備考確定申告などの手続きに必要となるため、要保管。紛失した場合は再交付可 1001948 関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(6630)2525

令和8年度交通災害共済「ちょこっと共済」にご加入ください

交通事故によるけがでの入院・通院日数に応じて、見舞金を受けられる助け合いの制度です。

共済期間令和8年4月1日～令和9年3月31日(令和8年4月1日以降に申し込みの場合の開始日は、申込日の翌日) **対**共済期間の開始日に、都内の市町村に住民登録している方 **会費・見舞金**Aコース=年額1,000円・最高300万円、Bコース=年額500円・最高150万円 **備考**加入受付場所などの詳細は、ちょこっと共済 <https://chokottokyosai.jp/> 参照 1001731 **申**インターネット手続きまたは直接、加入受付場所へ **問**道路交通課 (338)6826

おくやみハンドブックを改訂しました

ご家族の皆さんが必要届出後に必要である市役所の手続きがまとまっています。

配布場所公式ホームページ、市役所

1階ロビー、聖蹟桜ヶ丘駅・多摩センター駅各出張所、永山公民館、二幸産業・NSP健幸福祉プラザ 1008775 関市民課 (338)6880



18歳・21歳を迎える方へ 自衛官募集事務に係る情報提供を希望しない場合はお申し出ください

自衛隊では例年、自衛官募集に係る説明会などの案内を対象年齢の方に郵送しています。市は、自衛隊法施行令第120条に基づく求めに応じて、防衛大臣に自衛官・自衛官候補生の募集事務に係る対象者情報(住所・氏名・性別・生年月日)を名簿で提出しています。対象者情報の提出を希望しない場合は、事前にお申し出ください。

対市内に住民登録があり、日本国籍の、平成17年4月2日～平成18年4月1日・平成20年4月2日～平成21年4月1日に生まれた方 **備考**申出書は公式ホームページに掲載または市役所1階市民課で配布 1002481 **申** 4月10日(金)必着の、公式ホームページのインターネット手続き・郵送または直接、〒206-8666市民課 (338)6880へ

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をリサイクルする目的で、炭焼きを行います。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。

日炭材の詰め込み作業など=3月8日(日)午前9時ごろ～正午ごろ[雨天時3月14日(土)または15日(日)に延期]、炭焼き=3月21日(土)午前8時ごろ～正午ごろ(火入れ)、炭出し=4月5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 **申**電話で、一本杉炭焼き俱楽部 090(1106)6055祐乗坊へ

令和8年度分ごみ有料指定袋減免申請受付特別窓口を設置します

表1に記載の減免対象世帯の方に、一定枚数の有料指定袋を交付します。

日場・交付枚数表2・3の通り持ち物本人確認書類(マイナンバーカード、運転免許証、資格確認書、障害者手帳などの本人確認ができるもの)。表1の②に該当する方は受給証、③～⑥に該当する方はそれぞれ交付されている手帳、⑦に該当する方はマイナ保険証または資格確認書。代理人が申請する場合は、委任状(代理人および委任者の住所・氏名・生年月日、委

任内容、作成日を必ず記載。様式は任意)と代理人の身分証明書備考令和7年1月2日以降に他自治体から多摩市内に転入した方は、転入前の自治体で発行された世帯全員分の課税(非課税)証明書(写しも可)を要持参。各会場の初日の待ち時間は長時間になる可能性あり。持ち帰り用の袋の用意なし。認め印不要 1010966 各交付場所に備え付けの申請用紙に必要事項を記入し、直接各窓口へ **問**エコプラザ多摩内資源循環推進課 (338)6836・**fax**(356)3919

▼表1 対象

①生活保護を受けている世帯
②児童扶養手当を受給している世帯
③特別児童扶養手当を受給している世帯
④在宅で生活している愛の手帳に1度または2度と記載されている方がいる世帯
⑤在宅で生活している精神障害者保健福祉手帳に障がいの程度が1級と記載されている方がいる世帯
⑥在宅で生活している身体障害者手帳(1級または2級)をお持ちの方がいる世帯
⑦75歳以上のみで構成する世帯

▼表2 減免申請の受付日程と交付場所

交付場所	日程	時間
多摩センター駅出張所	3/2(月)～6(金)	10:00～16:30
関・一つむぎ館第3会議室	3/11(水)～13(金)	※10:00より前に到着した場合でも、待機場所はありません
永山公民館ギャラリー	3/20(祝)～25(水) (3/22(日)を除く)	※午前中は受け付けが混み合うため、可能な限り午後の時間帯にお越しください
市役所東庁舎1階特設会場	4/6(月)・7(火)	

※エコプラザ多摩では、3/2(月)以降の平日・祝日の8:30～17:00に受け付け(年末年始を除く)

※土・日曜日、祝日の場合は、当日に課税状況などの確認が取れず、袋を渡せない場合あり

▼表3 交付する袋の枚数

世帯人数	燃やせるごみの袋	燃やせないごみの袋	プラスチックの袋
1人～2人	80枚(100)	10枚(100)	20枚(200)
3人～4人	80枚(200)	10枚(200)	30枚(200)
5人以上	120枚(200)	10枚(200)	40枚(200)

※()内は袋の容量。申請の時期により、交付枚数の変更あり

※交付する袋は、申請時のみ交換が可能

第41回多摩市政世論調査結果 「住みよいまち」に高い評価

本調査は2年に1回実施し、令和7年7月18日～8月6日に、無作為で抽出した18歳以上の市民3,000人を対象に調査への協力をお願いしました。調査結果は、市の施策決定や事業の目標値など市政運営のあらゆる場面で広く活用していきます。

1005168 関秘書広報課 (338)6806

Qあなたは総合的にみて、多摩市は住みよいまちだと思いますか。

回答	第39回 (令和3年度)	第40回 (令和5年度)	第41回 (令和7年度)
住みよい派	87.8%	90.5%	91.3%
住みにくい派	5.4%	5.3%	4.7%

※住みよい派=「住みよい」と「どちらかといえば住みよい」、住みにくい派=「住みにくい」と「どちらかといえば住みにくい」

Q行政に対して特に力を入れてほしいことは何ですか。

回順位	第39回 (令和3年度)	第40回 (令和5年度)	第41回 (令和7年度)
1位	災害に強いまちづくり 17.9%	高齢者福祉対策 20.9%	高齢者福祉対策 19.2%
2位	多摩ニュータウン再生 13.4%	・保健・医療対策 ・駅周辺拠点地区の活性化 17.3%	
3位	防犯対策 12.2%	災害に強いまちづくり 19.5%	

●調査報告書の閲覧・購入

閲覧場所公式ホームページ、市役所第二庁舎1階行政資料室、各市立図書館、多摩ボランティア・市民活動支援センター(ヴィータ)販売場所市役所1階売店「ひまわり」、行政資料室、多摩ボランティア・市民活動支援センター ￥730円

講座・催し物		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	植物写真展「花開く」	日3月1日(日)~31日(火)午前10時~午後4時 場旧多摩聖蹟記念館	内フクジュソウやウメなど、春に花ひらく植物の写真を展示 備休館日は除く ID101254問教育振興課 (338)6883						
	自然観察会「早春の頃」	日3月3日(火)午前10時~11時30分 集合旧多摩聖蹟記念館	内都立桜ヶ丘公園内の豊かな植物を観察 備雨天中止。歩きやすい靴と服装で ID1009625申当日午前9時45分~10時に、直接集合場所へ 問教育振興課 (338)6883						
	道具はいらない！五感で紐解く「中央公園」の水辺観察	日3月15日(日)午前10時~正午 集合グリーンライブセンター多目的室	定20人(申し込み先着順) ￥500円(保険料など) 内池を巨大水槽に見立てて観察し、目と鼻だけで水辺の健康をチェック 備小学生以下は要保護者同伴 ID1019509申問2月22日(日)から、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 URL https://tama-glc.jp/events/c260315/ ・ 問 (375)8716へ						
	みんなの植物観察会「春の眺め」	日3月24日(火)午前10時~正午 集合パルテノン多摩大階段下	定50人(応募者多数の場合は抽選) ￥500円 内公園を巡りながら春の花々を観察 多摩市植物友の会会員 持ち物 雨具、筆記用具、水筒、帽子 申問2月24日(火)午前10時~3月10日(火)午後4時に、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/minshoku2025 ・ 問 (375)1414へ						
	連続講座「続・謎解き多摩ニュータウン」	日3月14日(土)午後2時~4時30分 場中央図書館活動室1	定60人(会場先着順) 内失われた池、残された池、造られた池~水辺から見える街づくりの時代性 ~ 講師 多摩ニュータウン学会会員 申当日直接会場へ 問中央図書館 (373)7955						
文化	外国人向けミュージアムガイドツアー試行企画	日3月20日(祝)午後1時30分~3時30分 集合パルテノン多摩ミュージアム	対外国人、外国人向けの企画に興味のある日本人 定12人(申し込み先着順) 備雨天時は室内のみ 申問2月20日(金)午前10時から、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/202603museum-guide-tour ・ 問 (375)1414へ						
	かぎ針編みワークショップ	日3月29日(日)午前10時~午後0時30分 場市民活動・交流センター創作活動室2	対小学5年生以上 定12人(申し込み先着順) ￥500円 内かぎ針編みの基礎、毛糸のシュシュ作り ID1019236 申問3月1日(日)午前9時から、電話または直接、市民活動・交流センター 問 (400)7723へ						
はたらく	本格点心を作つてみよう！~自分で作る、台湾の定番朝ごはん~	日4月25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) ￥3,500円 (材料費込み) 内 薩摩豆漿(豆乳スープ)、油条(中華式揚げパン)、葱油餅(中華式ネギ餅)の調理と実食 講師 清水友香氏(中式面点師) 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、筆記用具、飲み物(ふた付き)、調理用はかり(お持ちの方のみ) ID1015080 申問2月20日(金)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 問 (356)0303へ						
	おしごと応援フェアin多摩市	日3月19日(木)午前11時~午後4時(3時まで受け付け) 場パルテノン多摩	定80人(申し込み先着順) 内セミナー、面接会、各種相談コーナー 備当日までに要東京しごとセンター多摩利用登録 ID1019050 申問インターネット手続きまたは電話で、東京しごとセンター多摩 URL https://www.oshigoto-ouen.jp/ ・ 問 042(521)6761へ						

2026年度多摩市国際交流センター(TIC)外国語セミナー

日4月~令和9年2月 場多摩市国際交流センター活動室 対高校生以上
定各15人(いずれも応募者多数の場合は抽選) ￥24,000円~35,000円(全回分) コース下表のとおり 備参考参加者は要TIC会員登録(別途会費3,000円)。詳細は、多摩市国際交流センター URL <https://www.tic-tamaj.jp/foreignlanguage.html> 参照

講座	曜日・時間	受講レベル
上級英会話 I	火曜日10:00~11:30	さまざまな話題について話すことができ、聞くこともできる
上級英会話 II	水曜日13:00~14:30	
中級英会話 I	火曜日13:00~14:30	ある程度の話題について話すことができ、聞くこともできる
中級英会話 II	火曜日15:00~16:30	
中級英会話 III	水曜日17:00~18:30	
初級英会話 I	金曜日13:30~15:00	自己紹介ができる
初級英会話 II	金曜日15:30~17:00	
初級中国語	月曜日13:30~15:00	
中級中国語	水曜日10:00~11:30	簡単な読み・書き・会話ができる
初級ハングル	火曜日17:30~19:00	文字から始める
中級ハングル	金曜日10:00~11:30	文字が読め、日常会話が理解できる
初級フランス語	金曜日17:30~19:00	自己紹介ができる
初級タイ語	水曜日15:00~16:30	文字が少し読めて、自己紹介ができる
初級スペイン語	月曜日15:30~17:00	自己紹介ができる



申問3月10日(火)必着の、郵送で、往復

はがき往信欄裏面に住所・氏名・年齢・電話番号・受講したいクラスを記入し、〒206-0011関戸4-72ヴィータ・コミュニティ7階多摩市国際交流センター 問 (355)2118・tic@kdn.biglobe.ne.jp へ

第17回子ども読書まつり<ほんともフェスタ>

~ほんはともだち ほんとにともだち~



●現役声優が語る「伝わる声」の魔法

●「ほんはともだち！」展示

日①2月28日(土)~3月4日(水)午前10時~午後8時(最終日は5時まで)②

3月6日(金)~4月1日(水)午前9時30分~午後8時 場①グリナード永山どんぐり広場・つばさ広場(永山1-4)②中央図書館2階 内学校図書館、

児童・生徒の読書活動やおはなし会ボランティア団体の紹介などの展示

申当日直接会場へ

●スペシャルおはなし会&イベント

場各市立図書館など 申当



日直接会場へ

●ほんともスタンプラリー

日3月1日(日)~31日(火) 内各市立図書館



館に行くかおはなし会に参加すると、特別なカードがもらえます 備考スタンプ台紙はグリナード永山[3月1日(日)~4日(水)のみ]または各市立図書館で配布

へ

[共通事項]

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ホームページページ参照 ID1019310 問中央図書館 (373)7955



講座・催し物

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
	多摩健幸フェスタ	日3月7日(土)・22日(日)午前9時30分～午後5時30分 場総合体育館、多摩東公園	内演技発表会、インボディ測定、ふわふわトランポリンなど持ち物室内用運動靴、タオル、飲み物主催多摩市健幸スポーツパートナーズ備運動できる服装で。未就学児は要保護者同伴。開催種目の対象・定員・内容・申し込み期間などの詳細は、総合体育館URLhttps://tama-sports.com/ 参照申問電話または直接、総合体育館☎(374)2313へ
 スポーツ	楽しく!美しい!ラジオ体操教室	日3月13日(金)午後2時～3時30分(1時30分受け付け) 場三方の森コミュニティ会館	対市内在住・在勤・在学者定15人(申し込み先着順)内身体の効果的な伸ばし方や体操のコツ講師山田小太郎氏(国士館大学男子新体操部監督)持ち物室内用運動靴、タオル、飲み物ID1012979申問3月12日(木)までに、直接、三方の森コミュニティ会館☎(339)0825へ
	アクアブルー多摩水泳教室	日4月～6月(各10～11回の連続教室) 場アクアブルー多摩	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クロールと背泳ぎを25m以上泳げる小学生内①②初級、クロール、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライ、4泳法③④水慣れ、クロール、背泳ぎ⑤平泳ぎ、バタフライ備定員・費用・日程などの詳細は、アクアブルー多摩URLhttps://www.tama-pool.org/ 参照申問3月4日(水)必着の、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3階事務室☎(338)7667へ
	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	
	3月の月例ウォーキング	日集合①3月3日(火)=グリナード広場(永山1-4)②10日(火)=九頭龍公園③17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ID①1011720②1011721③1011728申当日午前9時45分～10時に、直接集合場所へ
 健康・福祉	香りの春を感じながら～矢川の湧水と青柳の風。梅の天満宮へ～	日3月9日(月)午前9時30分～正午 集合JR線矢川駅南口	対中級者定25人(申し込み先着順)コースJR線矢川駅～矢川緑地保全地域～ママ下湧水～くにたち郷土文化館～谷保天満宮～JR線谷保駅解散(歩程約6km)ID1019186申2月24日(火)午前9時から、電話で、健康推進課へ
	3月のスポーツ・健康・体力相談	日3月3日(火)午前10時～11時50分・20日(祝)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)内バランスボールを使ってみよう～骨盤体操～持ち物室内用運動靴備当日空いている場合は直接申し込み可ID1011366申問電話または直接、総合体育館☎(374)2313へ
		日3月22日(日)午前10時～正午 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円内リンパマッサージ相談会(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。1杯20分ID1008349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3月14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行いませんID1011730申当日直接会場へ問グリーンライブセンター☎(375)8716
 暮らし	椎茸の原木頒布・植菌講習会	日3月14日(土)午前9時～正午 場東京南農業協同組合多摩支店駐車場(関戸6-11-1)	定10組(申し込み先着順)¥1セット(原木15本・種駒500駒)=10,000円内植菌講習会、市内椎茸生産農家による椎茸植菌体験の指導備原木のみの受け取りは不可ID1016636申問2月20日(金)～3月6日(金)に、電話または直接、東京南農業協同組合多摩支店内多摩市椎茸生産組合☎(375)8211へ

東京大空襲を知ろう

～ワークショップ・展示で考える～

3月10日の「東京都平和の日」にちなみ、ワークショップとパネル展示を実施します。戦争の記憶に触れ、平和への想いを深めてみませんか？

●平和紙芝居シアター～見て、読んで、広がる「平和の語り部」体験ワークショップ～

日3月15日(日)午後2時～4時場消費生活センター講座室(ベルブ)対小学3年生以上(小学4年生以下は要保護者同伴)定30人(申し込み先着順)内『三月十日のやくそく』などの平和紙芝居の鑑賞と実演体験講師

岩佐玲子氏(恵泉女子大学人文学部客員教授)出演
恵泉女子大学平



和紙芝居研究会KPKAシスターズ申2月24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、平和・人権課へ

●東京都平和の日パネル展示

日①2月27日(金)～3月15日(日)午前8時30分～午後5時②3月10日(火)～15日(日)午前10時～午後5時場①市役所1階ロビー②永山公民館ギャラリー内空襲下の東京を写した写真パネル・戦争体験談の音声パネルの展示など申当日直接会場へ



防災行政無線による黙とうのお願い

戦災で亡くなった方のご冥福を祈るため、防災行政無線で黙とうのお願いを一斉放送します。

日3月10日(火)午後2時確認方法自動音声応答電話番号(アンサーバック)☎050(5433)9162、放送内容確認専用サイトURLhttp://tama-city.site.ktaiwork.jp 参照(過去の放送内容も掲載しているため、要日時確認)

ID1013770問ワークショップ・展示・放送内容について=平和・人権課☎(376)8311、防災行政無線について=防災安全課☎(338)6802



たま広報は電子版でも読むことができます

たま広報は現在全戸配布していますが、配布が不要な方は、公式ホームページのインターネット手続きで停止申請ができます。ID1005204問秘書広報課☎(338)6812



市民のひろば

4月1日号の原稿受け付けは2月24日(火)までです(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(1005206)

※詳細は各連絡先へ。市は関与しません

会員募集

※場所は、主な活動場所です

ボランティアサークル「絵手紙くるくる」毎月第2木曜日12:45~15:30場永山公民館、多摩ボランティア・市民活動支援センター(ヴィータ)対などなたでも¥入会金(無料)、月会費(3,000円)備考絵手紙をかいてボランティアと一緒に

しませんか問090(2786)8116小谷陽子

cozy little room毎週木曜日②第1・3水曜日、各10:00~11:00場①鶴牧中学校クラブハウス②関・一つむぎ館対初心者・老若男女どなたでも¥入会金(無料)、1回(1,000円)備考やさしいヨガ問090(6310)0830立川

催し案内

子どもミュージカル体験！ 5歳～小

学生毎月第1・2月曜日場諒訪地区市民ホール、からきだ菖蒲館など¥500円備考歌って踊って！ 楽しいミュージカル！ 一緒に体験しませんか？問ジュニア☆プラネットjrpplanet2001@gmail.com

オンラインスケート体験会第1・3・5土曜日10:00~16:00場諒訪第3公園¥無料備考雨天時は翌週に順延。体験

用の用具あり(数とサイズには限りがあります)問多摩インライнстスケートクラブgajiwo@icloud.com 岩瀬

第2回公開練習2/23(祝)13:15~16:00

場二幸産業・NSP健幸福祉プラザ多目的ホール¥無料備考12/13(日)第38回多摩市民第九演奏会開催に伴う団員募集のイベント問多摩市民「第九」をうたう会mail@tama-dai9.jp 能崎正人
楽しもう♪家族で一緒に世界のことば①2/23(祝)、3/7(土)、各14:00~16:00
②3/15(日)10:00~11:30場①関戸公民館
②永山公民館¥無料問ヒップファミリークラブ0120(557)761(平日10:00~17:30)

第29回多摩平和まつり3/1(日)13:30場

関戸公民館ヴィータホール¥無料備考対島丸事件映画監督や高校生からの平和のアピールと劇問多摩平和まつり実行委員会090(2907)6510林

スポーツウエルネス吹矢初心者体験会

日3/2・9・30各月曜日13:00場総合体育館第1会議室¥1回100円備考腹式呼吸で矢を気持ちよく飛ばしましょう。老若男女誰でもできます問多摩市スポーツウエルネス吹矢協会090(5329)5987小池

フルートとピアノ フランス音楽の午

後3/7(土)14:00~16:00場関戸公民館ヴィータホール¥1,000円(多摩市民無料)備考曲目:ゴーベール、フルートソナタ、ドビュッシー、沈める寺ほか問ブーケドトーン080(8890)5033町田幸子

SDGsで街を元気に～音楽朗読劇「クロ～

日3/8(日)15:30~17:30場関戸公民館ヴィータホール¥1,500円備考費用など詳細はAlmonde Musicaホームページ参照問Almonde Musicaecobe8730@gmail.com



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問場しごと・くらしサポートステーション(ベルブ2階)038)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)040)8640

休日納税相談(納税課・保険年金課)

日2月28日(土)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038)6852、保険年金課038)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)037)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)0375)0951

創業・経営相談

日月・水・木曜日午後1時～5時場経済観光課038)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038)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)038)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時場TAMA女性センター(ヴィータ7階)0355)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)0355)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)0355)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)0374)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.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4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)0373)5677

総合オンラインによる苦情相談

日月～金曜日場市役所4階オンライン事務局038)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」0355)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038)6833

電話教育相談「子どもホットライン」

0372)2000(予約不要)

日月～金曜日午前10時～正午・午後1時～5時場教育センター0372)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時場諒訪複合教育施設「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0374)2717、教育センター0372)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0372)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分備考今年度の貸し付け申し込みは終了しました問場市役所2階福祉総務課040)0868

養育費等に関する弁護士無料相談

日3月4日・11日各水曜日午後2時～5時、25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038)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「のーま」

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)0311)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)0356)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)0311)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。

問場市役所1階市民相談室038)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・曜日により異なります。

税務相談

日3月3日・17日・24日各火曜日午後1時30分～4時30分、10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3月10日(火)午後1時30分～4時、24日(火)午前9時30分～正午

交通事故相談

日3月5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3月9日(月)午後1時30分～4時、23日(月)午前9時30分～正午

不動産取引相談

日3月23日(月)午後1時30分～3時

年金・社会保険・労務相談

日3月26日(木)午後1時30分～4時

人権・身の上相談

日3月5日・19日各木曜日午前9時30分～正午、12日・26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



障がい者
関連情報障がい児(者)等歯科診療「ふれ
あい」

日水・木曜日対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、健康保険資
格確認書、障害者手帳、お薬手帳1009365申問場電話で、健康推進課
(健康センター)☎(376)9149[診療受
付時間中は☎(376)8009]へ



健康だより

これならできる！健康・栄養相談

日3月19日(木)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
中の方は主治医に要相談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

守ろう、育てよう、歯と口の健康
～知っていますか？多摩市の歯と口の取り組み～都内26市で2自治体のみ！
妊婦のパートナーも歯科健診の対象です。

健やかな妊娠と出産のためには、歯周病による妊娠のリスク(未熟児、早産・低出生体重児出産)を考え、妊婦本人だけでなく、その家族やパートナーの意識も大切です。

パートナーも健診の対象とし、妊婦とパートナーがかかりつけ歯科医を持つきっかけをつくるとともに、歯と口の健康を意識することで、生まれてくる子どもの健康を守ることにつなげましょう。

妊婦・パートナー歯科健診

対市内在住の妊婦とそのパートナー(出産後は受診不可)内問診、口腔内診査、歯肉の検査、相談・健診結果説明持ち物受診票(妊娠届提出時に配布済み)、母子健康手帳(親子健康手帳)、本人確認書類(住所が確認できるもの)備考指定歯科医院の詳細は、公式ホームページ参照1017031申電話で、直接指定歯科医院へ問こども家庭センター「にじたま」☎(376)9177へ

市公式YouTubeでも紹介しています▶

20歳の方も無料で歯周病検診を
受けられます！

お口の健康を守るために
には、若年期から歯周病
予防に取り組むことが大
切です。

歯周病検診をきっかけに、かかりつけ歯科医を持ち、定期的な予防につなげていた
だくため、20歳を検診対象に追加
しました。また、20歳限定で、歯
面清掃の体験ができます。



歯周病検診

日3月31日(火)まで場通知記載の市内指定歯科医
院対令和8年3月31日時点の年齢が20・30・
40・50・60・70歳の市内在住者内問診、口腔内
診査、歯肉の検査、相談・検診結果説明、歯面
清掃(20歳希望者のみ)持ち物検診通知の封筒
(対象者に令和7年4月下旬に送付済み)、保険
資格を確認できるもの1002791申電話で、指
定歯科医院へ問健康推進課☎(376)9139

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)

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)

☎#7119、☎042(521)2323

医療情報ネットへのアセ
スはこちら▶

☎03(5272)0303

医療機関・薬局を検索する
ことができます。

☎042(375)0119

・多摩消防署 救急病院案内(24時間)

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

断熱玄関ドア交換

断熱内窓取付

断熱真空ガラス交換

補助金制度
あります(国と東京都より)

窓・ドアのリフォームお任せください！

申請手数料ご相談・お見積り 無料

増改築相談員のいるお店 窓とガラスの専門店

創業71年 株式会社 芹沢ガラス

☎0120-953-577

国立市中2-5-17 営業時間/9:00～17:30 定休日/日曜・祝日・隔週土曜

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

3月
10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分初年度
会費免除

1～3月入会者限定

※初年度とは、
令和8年3月までを
さします

まずは資料請求から

資料請求・ご予約・お問い合わせは下記お電話にてお気軽にご連絡ください

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 東京都多摩市桜ヶ丘4-40-1

TEL.042-371-3580

※3月入会ご希望の方は、3/3(火)までにお電話ください。



家庭でできる エコでスマートな生活情報を紹介します!

日常生活のシーンごとに、省エネでお得な情報を届けします。ぜひ皆さんも身近な行動で、家計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

掃除機編

□①部屋を片付けてから掃除機をかける

□②モップや雑巾を使って掃除機をかける時間を減らす

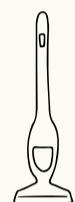
●暮らしのコツ(掃除機を利用する時間を1日①1分間②3分間短縮した場合)

①家計のお得 190円/年

CO₂削減量 2.4kg/年

②家計のお得 560円/年

CO₂削減量 7.2kg/年



パソコン編

□使用時間を1日1時間減らす

●暮らしのコツ(デスクトップパソコンの場合)

家計のお得 1,070円/年

CO₂削減量 13.8kg/年

(ノートパソコンの場合)

家計のお得 190円/年



CO₂削減量 2.4kg/年

□デスクトップパソコンの電源オプションの見直しをする

●暮らしのコツ[「モニターの電源OFF」から「システムスタンバイ」にした場合(3.25時間/週×52週)]

家計のお得 430円/年

CO₂削減量 5.5kg/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。

※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

詳細はこちら▶



知ってる? 第7号 アイスランド!

多摩市×レイキャビク市の姉妹都市提携へ! 両市の交流・準備が進んでいます

令和7年5月にアイスランドの首都レイキャビク市のヘイダ・ビヨルグ・ヒルミスドッティル市長が多摩市を訪れ、友好関係を構築するための覚書を締結しました。その際、レイキャビク市から姉妹都市提携を提案されたことをきっかけに、現在、提携に向けて準備を進めています。

●皆さんのご意見ありがとうございました! 市民アンケート・懇談会を実施

姉妹都市提携に向けて、無作為抽出した市民に、レイキャビク市との姉妹都市提携することに対して感じていることのアンケートを実施しました。

また1月7日・26日に「多摩市レイキャビク市の姉妹都市提携検討市民懇談会」を実施しました。懇談会では、姉妹都市提携することで継続的な交流や子どもたちの学びに

つながるといった期待の声がありました。また交流の意義を市民に伝えていくことや、多くの市民が参加しやすい事業を行うことが必要であるといった意見をいただきました。

●姉妹都市提携とその後の交流のために

アンケートと懇談会で皆さんからいただいた意見をレイキャビク市と共有し、市民同士の交流の在り方について協議した上で、3月の市議会定例会に姉妹都市提携に関する議案を提出予定です。

姉妹都市提携をした後は、オンラインを中心、市内中学校とレイキャビク市の学校とのビデオレター交換や、お互いの文化・暮らしを紹介しあえる市民交流を予定しています。

今後の情報は、公式ホームページなどでお知らせします。

レイキャビク市とどのような交流を期待しますか?

(複数選択可、回答42人)

交換留学やホームステイ

学生同士の交流(オンライン授業や学校交流など)

文化イベントや展示(映画・アート・音楽など)

料理教室など食に関する交流

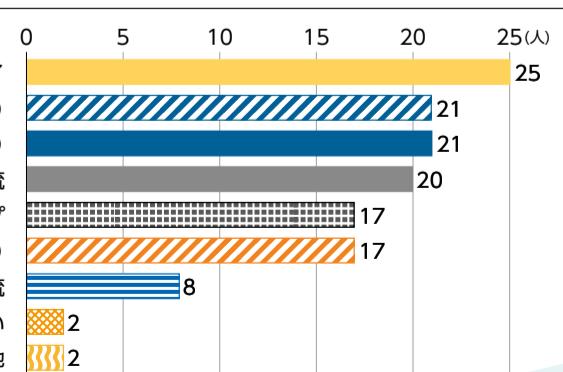
市民向けの講演会やワークショップ

お互いのまちの紹介(オンライン交流や写真展示など)

スポーツを通じた交流

特に望む交流はない

その他



▲市民アンケート結果より抜粋

Vol.3 いつか必ず起こる災害... 準備はできていますか?

1012776
間防災安全課
(338)6802

ニュースなどで地震や風水害などの災害の様子が報道されています。災害が発生した時、あなたや大切な人の命・財産を守るために、事前の準備が大切です。

今回は、「ローリングストック」について紹介します。

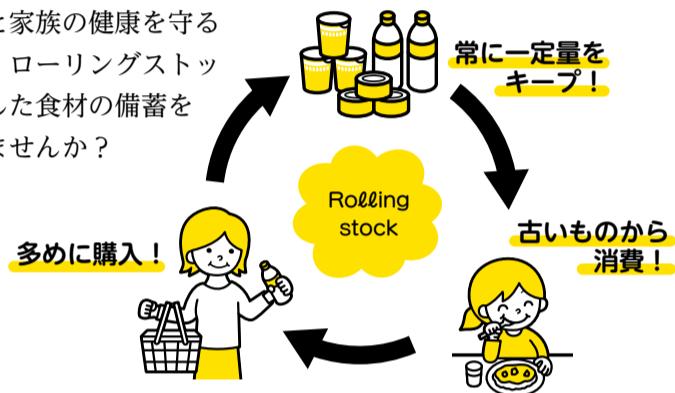
●普段の食事が備蓄になる?

災害時の食事と聞くと、アルファ化米や缶詰・乾パンなどの災害用食料を想像する方も多いのではないでしょうか?

「保管場所もないので災害用食料は家に置けない」「災害用食料は値段が高いから買えない」という方には、普段の食事で使う食材を多めに買い置きし、使った分だけ買い足す「ローリングストック」がおすすめです。

ローリングストックでは常に一定量の食材を家に置いておくことができ、災害時に物流が混乱し、スーパーなどで食材が買えなくなった場合でも、普段通りの食事ができます。

あなたと家族の健康を守るためにも、ローリングストックを活用した食材の備蓄を始めてみませんか?



レイキャビク市との交流が深まっています!

～オンライン中継「女性の休日」講演会～

レイキャビク市との初のコラボ企画として、11月14日に「アイスランド講演会 アイスランド×『女性の休日』」を開催しました。

「女性の休日」は、1975年にアイスランドの女性たちが一斉に家事や育児、仕事を休んで社会に大きな影響を与えたストライキ。2025年(令和7年)はそれから50年の節目の年でした。

講演会では「女性の休日」をテーマにした映画や絵本に関するトークセッションの他に、レイキャビク市の職員からの講演がありました。講演ではストライキの歴史やアイスランドでの「女性の休日」50周年行事の様子についての話があり、参加者からは「学生の自分たちでもできることは何か」など多くの質問がありました。

また、「レイキャビク市職員への生の質疑応答が画期的で良かった」「遠いアイスランドの地が身近に感じられた」などの好意的な感想が多く寄せられました。



1019260 文化・生涯学習推進課 (338)6882

