



**スポーツも武道も
見て、体験して、楽しもう！
～快汗スポーツDAY&武道祭～**

- 2 初めてのアナタも！スポーツの秋を満喫しよう！
- 3 アイスランド×多摩市 互いの教育の特色を学びあう
- 4 いきいきシニア、わくわくスマホ

- 5 高齢者インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症の定期予防接種が始まります
- 6・7 講座・催し物
- 8 みんなで育てる生物多様性～多摩市ネイチャーポジットプロジェクト～

- 9 相談案内
- 10 もっとおトクに！学んで歩いて、楽しく健康に♪
- 11 市民参画、健康だより
- 12 「せいせきカワマチ」で川のある豊かな日常を

10/12(祝)快汗スポーツDAY&武道祭開催！ 初めてのあなたも！スポーツの秋を満喫しよう！

☎1012746 関スポーツ振興課
☎(338)6954・FAX(371)3711

10月12日(祝)はスポーツの日。今年は快汗スポーツDAYと武道祭を同時開催！快汗スポーツDAYとして、誰もがスポーツを体験し楽しめるイベントを市内各施設で開催する他、武道祭では演武の様子を見るだけでなく武道体験もできる、特別な一日です。施設の無料開放もあります。

教室・イベントに参加するのも、無料開放される施設で自分のペースで運動するのも自由！運動不足を感じている方は、ぜひこの機会に、自分にあった運動を始めてみませんか？

アクアブルー多摩

●アクアビクス特別レッスン

2名の人気インストラクターによる特別レッスン！

時間 午後6時～6時50分

対 高校生以上

定 40人(会場先着順)

申 当日午後5時30分に、直接プールサイドへ



●ボード体験会

時間 午前11時～午後0時30分(3部制、各30分)

対 小学生以上(小学2年生以下は要保護者同伴)

定 各10人(申し込み先着順) 申 9月22日(祝)から、電話または直接、アクアブルー多摩 ☎(338)7667へ



この他にも、無料で楽しめるイベントが盛りだくさん！



※実施内容は変更の場合あり

詳細はこちら▲

当日はスポーツ施設を無料開放！

教室やイベントが開催されていない時間帯は、以下の施設で無料開放を実施します。利用したことがない方も、ぜひこの機会にご利用ください！

- ・アクアブルー多摩
- ・多摩東公園(陸上競技場、武道館、庭球場)
- ・リフォームプライス多摩アリーナ(総合体育館)

多摩東公園

初の同時開催

第40回武道祭

見て、動いて、笑って、武道を楽しめる特別な一日です。ぜひ会場にお越しください！

〔共通事項〕

場 武道館 申 当日直接会場へ

・武道団体による演武披露

市内9つの武道団体の他、国士舘大学柔道部の特別演武を見ることが出来ます。

時間 午前9時30分～午後0時15分



・武道体験会

さまざまな武道の魅力を体験できる他、スタンプラリーも実施します。多くの種目に参加した方には景品をプレゼント！

時間 午後1時～2時30分 体験種目 合気道、居合道、空手道、剣道、少林寺拳法、柔道、太極拳、なぎなた



・お笑い芸人のワタリ119さんがスペシャルゲストで登場！

午前中の演武ではMCとして会場を盛り上げる他、午後1時からネタステージを披露します。さらに、武道体験会の開始前には参加者の皆さんと一緒に準備体操を行います。

備考 撮影・録音・録画は禁止



●走り方教室

走り方にはコツがある？ 専門コーチが丁寧に教えます！

時間 午前10時～正午 場 陸上競技場 対 年長以上 定 100人(申し込み先着順) 申 9月22日(祝)午前9時から、インターネット手続きで、リフォームプライス多摩アリーナ(総合体育館) ☎ <https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSezIeQYZ-Onol6sIFD8oVE-hU-cXSq5nBJHrFCI27yKDiA/viewform?usp=dialog> へ



リフォームプライス多摩アリーナ(総合体育館)

〔共通事項〕

場 第1スポーツホール 申 当日直接会場へ

●esports体験会

太鼓をたたいて、リズムに乗って、楽しもう！

時間 午後1時～3時



●ニュースポーツ体験会

誰でも気軽に楽しむことができるニュースポーツ！ ボッチャやネオテニスなどを体験してみませんか。

時間 午前9時～11時45分



●バドミントン初心者体験会

初めての方、昔はやっていただけ最近ではできていない方、どなたも大歓迎！

時間 午後3時30分～6時15分

対 高校生以上



9/1から総合体育館は「リフォームプライス多摩アリーナ」になりました！

この愛称は、市とホームテック(株)がネーミングライツ契約を結んだことで決まりました。命名権料は、今後のスポーツ施設管理などに活用する予定です。

☎1021227



子ども・若者
関連情報

児童育成手当の所得制限限度額
が引き上げられました

適用対象令和8年6月分からの手当
申請が必要な方児童育成手当の受給対象で、父母の所得が所得限度額を超過していたため未申請の方など**備考**申請に必要なものなどの詳細は、公式ホームページ参照**ID**1003456**問**子ども・若者政策課**☎**(338)6851

国民年金保険料の育児免除制度
が始まります

対10月1日以降、1歳になるまでの子を養育する国民年金第1号被保険者の実父母・養父母で、次のすべてを満たす方①子と身分(親子)関係が継続している②子と同一住所である**免除期間**実母＝産前産後免除期間に引き続く、子が1歳になる誕生日の前月まで。実父・養父母＝子を養育することとなった日の属する月から、子が1歳になる誕生日の前月まで**必要書類**本人確認書類、基礎年金番号または個人番号が分かるもの他**備考**その他の必要書類などの詳細は、要問い合わせ**ID**1019934**問**府中年金事務所**☎**042(361)1011

産婦健康診査・1カ月児健康診査
の費用の一部助成を開始します

受診票を持参し都内の契約医療機関で受診すると、助成を受けることができます。
開始日10月1日**対**産婦健康診査・1カ月児健康診査を受診し、受診日に多摩市に住民登録のある方**助成上限額**産婦健康診査＝1回5,000円(2回まで)、1カ月児健康診査＝6,000円**備考**里帰り出産などで都内で受診できない場合は、出産後1年未満の期間は申請可**ID**1020338**問**こども家庭センター「にじたま」**☎**(376)9177

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**ID**1003433**問**こども家庭センター「にじたま」**☎**(376)9177

育児相談

日10月28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)**ID**1003429**問**9月24日(木)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

妊婦歯科相談

日10月28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**妊婦とそのパートナー**定**20人(申し込み先着順)**内**歯みがき実習、唾液検査、講話「赤ちゃんの防災準備」ほか**持ち物**母子健康手帳(親子健康手帳)、歯ブラシ**ID**1003405**問**電話または直接、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10月29日(木)午後1時30分～3時**場**健康センター**対**令和8年5月～6月生まれの初めての子どもがいる方**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**ID**1003426**問**9月25日(金)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

家庭教育講座 秋の幼児食 食育講座

日10月29日(木)午前10時～午後1時**場**消費生活センター調理室(バルブ)**対**未就学児の保護者**定**20人(申し込み先着順)**¥**1,000円**内**幼児期の食事・食材の選び方、調理実習など**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、三角巾ほか**企画**子育て応援団そらいろのたね**ID**1021257**問**9月25日(金)から、公式ホームページのインターネット手続き・電話または直接、永山公民館**☎**(337)6661へ

講演会 思春期の子どもと家族
のかかわり

日11月7日(土)午前10時～正午(9時30分受け付け)**場**健康センター会議室2**対**市内在住・在勤・在学者、関係機関職員**定**80人(申し込み先着順)**保育**4人[生後3カ月以上の未就学児。10月30日(金)までの申し込み先着順]**講師**田中哲氏(子どもと家族のメンタルクリニックやまねこ院長)**ID**1012815**問**9月28日(月)～10月30日(金)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、こども家庭センター「にじたま」**☎**(355)3833・**☎**(371)1235へ

コミュニティ
センターから

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**ID**1003172**☎**(389)4196
●福祉なんでも相談
日10月5日(月)午後1時30分～3時**場**調理室
●元気チェック
日10月8日(木)午後1時30分～2時30分**場**ホール**内**介護予防の軽体操
●グラウンドゴルフ講習会
日10月18日(日)午前9時30分**場**広場**定**40人(会場先着順)**持ち物**運動靴、水筒など**備考**用具の貸し出しあり

アイスランド×多摩市
互いの教育の特色を学びあう

6月に、アイスランドの首都レイキャビク市の教員団が鶴牧中学校を訪問し、日本とアイスランドの教員同士で、それぞれの教育について学びあいました。10月に多摩市はレイキャビク市と姉妹都市提携を結び、教育分野でのつながりをさらに深めていきます。

日本の学校生活を学ぶために来訪

6月15日、レイキャビク市の市立学校ロイガライヤ・スコーリの教員団32人が鶴牧中学校を訪れました。教員団は日本の教育制度や学校生活への理解を深めることを目的に来訪し、鶴牧中学校の生徒が制作したウェルカムボードやアイスランドにちなんだ手作りしおりなどで歓迎しました。



授業を受けるだけではない
学校生活に高い関心

教員団は英語や数学、体育などの授業を見学し、生徒の落ち着いた授業態度や教員との信頼関係に感心していました。また、受験制度や学校行事を知るだけでなく、給食当番などの日々の学校生活の様子も見学しました。掃除や給食当番、生徒会活動などは、生徒自身が学校運営に関わっているとして、教員団から高い関心が寄せられました。質疑応答は途切れることなく、活発な意見交換が行われました。

●「こぶし館まつり2026」ボランティア・バザー用品募集
日11月15日(日)**募集期間**11月13日(金)まで**備考**バザー用品は未使用品・未开封品・保存食品のみ
●新春コンサート出演団体募集
日令和9年1月17日(日)午後1時**募集期間**10月1日(木)～15日(木)**定**6団体(応募団体多数の場合は選考)**備考**詳細は、貝取こぶし館で配布の募集要項参照
愛宕かえで館**ID**1003174**☎**(375)2990
●かえで館まつり～日頃の創作活動の発表と地域の皆さんとの交流の場～
日①10月11日(日)午前9時20分～午後4時②12日(祝)午前10時～午後3時30分**内**作品展示、飲食出店、東愛宕中学校ハチミツ販売①音楽・バンド演奏②舞踊、日舞、骨密度測定など

10月に多摩市とレイキャビク市は姉妹都市提携へ



未来の学校間交流に向けて

今回の訪問は、レイキャビク市との信頼関係を深める貴重な機会となりました。今後はビデオレターなどを通じて子どもたち同士の交流も広げ、教育分野でのつながりをさらに深めていきます。

ID1011531**問**文化・生涯学習推進課**☎**(338)6882



イベントでアイスランドを知る

アイスランドの絵本作家来日トーク！～アイスランドの絵本と暮らし～

日10月18日(日)午後1時～3時**場**中央図書館活動室1**対**小学生以上**定**40人(申し込み先着順)**内**絵本作家リンド・オウラヴスドッティル氏のトークイベント。終了後、ライブペインティングを予定**共催**ゆぎ書房**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**ID**1021248**問**9月21日(祝)から、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



南なん亭「認知症サポーター養成講座」

認知症当事者とその家族を地域で見守るサポーターになりませんか。
日 9月28日(月)午前10時30分～正午 場 アクアブルー多摩交流スペース 共催 多摩センター地域包括支援センター、多摩市社会福祉協議会 備考 手話通訳あり 日 1008280 申 当日直接会場へ 関 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

うんどウ教室(10月～12月)

日 ①10月1日、11月5日、12月3日 各木曜日午前10時～11時 ②10月8日、11月12日、12月10日 各木曜日午前10時30分～11時30分 場 ① 乞田・貝取ふれあい広場公園(雨天時は公園周辺で実施) ② 豊ヶ丘南公園(雨天中止) 持ち物 飲み物、帽子、汗拭き用タオル、手袋 備考 動きやすい靴と服装で 日 1012145 申 当日直接会場へ 関 高齢支援課 ☎(338)6924

近所de元気アップ/認知力アップトレーニング(近トレ)説明会

日 10月5日(月)午前10時～11時30分 場 多摩永山メモリードホール(貝取1498) 対 市内在住者 定 30人(申し込み先着順) 内 リハビリテーション専門職などのサポートを受けながら、介護予防の体操や脳トレなどを行う「近トレ」の説明・体験会 持ち物 タオル、飲み物、筆記用具 備考 動きやすい服装で 日 1011512 申 関 9月24日(木)から、電話または直接、市役所1階高齢支援課 ☎(338)6924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 10月14日(水)午後2時～4時 場 豊ヶ丘地区市民ホール第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)、国土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 申 当日直接会場へ 関 高齢支援課 ☎(338)6924

自分でできる!オーラルフレイル予防 お口の出張健康講座

日 10月21日(水)午前10時15分～11時45分(10時受け付け) 場 貝取こぶし館ホ

ール1・2 対 市内在住のシニア 定 30人程度(申し込み先着順) 内 オーラルフレイルケア、ガムで咀嚼力をチェックなど 講師 歯科衛生士 持ち物 飲み物 備考 当日空きがある場合は直接申し込み可 日 1017051 申 関 9月24日(木)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、保険年金課 ☎(375)9704へ



老人福祉センター寿大学パソコン講座 ワードで作る年賀状(W年-1)受講生募集

日 11月13日(金)・16日(月)・20日(金)午前10時～正午 場 二幸産業・NSP健幸福祉プラザ704研修室 対 市内在住の60歳以上の方でキーボード(文字入力含む)・マウス操作ができる方 定 15人(応募者多数の場合は抽選) ¥600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 日 1008280 申 関 10月30日(金)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

民生委員・児童委員が友愛訪問を行います

9月1日時点で市内在住の75歳以上のみの世帯へ、民生委員・児童委員が直接ご自宅を訪問します。民生委員・児童委員には守秘義務がありますので、困り事などがありましたら安心してご相談ください。必要に応じて関係機関をご紹介します。一緒に解決方法を考えたりします。

お住まいの地区の民生委員・児童委員は、公式ホームページを参照またはお問い合わせください。



備考 民生委員・児童委員のいない地区(欠員地区)については、訪問予定なし。民生委員・児童委員は厚生労働大臣から委嘱を受けた東京都の非常勤特別職 日 1003126 関 福祉総務課 ☎(338)6889・☎(338)6881



シニアのためのスマホ相談会

日 10月9日(金)午前10時～正午 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(会場先着順。1人30分の入れ替え制) 持ち物 スマートフォン 主催 東京都 日 1012630 申 当日直接会場へ 関 東京都スマートフォン普及啓発事業事務局 ☎03(6316)3169(平日午前9時～午後5時)

高齢者向けスマートフォン教室(正しい情報の見分け方コース)

日 10月5日(月)午後2時～5時 場 東寺方地区市民ホール第1会議室 対 60歳以上の都民 定 20人(応募者多数の場合は抽選) 持ち物 スマートフォン 主催 東京都 日 1021009 申 関 9月28日(月)までに、電話で、東京都スマートフォン普及啓発事業事務局 ☎03(6316)3169(平日午前9時～午後5時)へ

初心者のためのスマホサロン～スマホでつながる遠くの家族と近くの友達～

日 10月16日(金)午後2時～4時(3時30分まで受け付け) 場 関戸公民館創作室 対 市内在住・在勤・在学者 定 ① 事前申し込み先着枠=12人 ② 当日会場先着枠=8人程度(1人30分の入れ替え制) 内 スマートフォンの操作方法の個別サポート 講師 パソコンボランティア多摩、帝京大学ボラン

ティアサークルあめんぼ～ず他 持ち物 スマートフォン 日 1003214 申 ① 9月25日(金)午前9時～10月15日(木)午後5時に、電話で、関戸公民館へ ② 当日直接会場へ 関 関戸公民館 ☎(374)9711



時計塔ライトアップ～9月23日(祝)は手話の日・手話言語の国際デー～

当日午後6時～午前0時に、聖蹟桜ヶ丘駅前ヴィータ・コミュニネさくら広場にある時計塔をシンボルカラーの青色でライトアップします。 関 障害福祉課 ☎(338)6903・☎(371)1200

消防団員募集中!



日 1001710 関 防災安全課 ☎(338)6802・☎(339)7422



高齢者に関する総合相談ができます!～地域包括支援センター出張相談～

日常生活で気になることや不安なことがありましたら、お気軽にお立ち寄りください。

日 1002951 関 高齢支援課 ☎(338)6846・☎(371)1200

担当包括	担当地区	出張相談場所
西部 ☎(389)8850	東寺方(3丁目除く)・落川・百草・和田(3丁目除く)・桜ヶ丘・関戸6・貝取(地番)	10/27(水)10:30～12:00大栗川・かるがも館★
		10/28(木)13:30～15:00三方の森コミュニティ会館★
		11/24(水)10:30～12:00大栗川・かるがも館★
		11/25(木)13:30～15:00三方の森コミュニティ会館★
東部 ☎(373)7850	連光寺・聖ヶ丘・馬引沢・諏訪	12/22(水)10:30～12:00大栗川・かるがも館★
		10/2(金)11:00～12:00ひじり館★
多摩センター ☎(376)2941	落合・鶴牧・南野2～3・唐木田・中沢・山王下	11/18(水)11:00～12:00ココスモ連光寺★
		12/4(金)11:00～12:00ひじり館★
		10/13(水)12:30～13:30TOMHOUSE★
		10/20(水)14:00～15:30からきだ菖蒲館★
中部 ☎(375)0017	永山2～7・貝取2～5・豊ヶ丘2～6・南野1	11/10(水)12:30～13:30TOMHOUSE★
		11/17(水)14:00～15:30からきだ菖蒲館★
		12/8(水)12:30～13:30TOMHOUSE★
		10/5(月)13:30～14:30貝取こぶし館★
北部 ☎(357)3711	関戸1～5・一ノ宮	11/2(月)13:30～14:30貝取こぶし館★
		11/17(水)13:30～14:30豊ヶ丘福祉館★
		12/7(月)13:30～14:30貝取こぶし館★
		11/30(月)14:00～15:00あいフレイル予防センター(関戸1-2-11 スマイラス聖蹟桜ヶ丘1階)
北部愛宕支所 ☎(319)6411	愛宕・東寺方3・和田3・乞田・永山1・貝取1・豊ヶ丘1	12/11(金)15:30～16:30三丁目の家(関戸3-18-3)
		10/15(木)14:30～15:30乞田・貝取ふれあい館★
		11/21(土)10:00～11:00コミュニティプレイスあたご(愛宕4-53-1)
		12/17(木)14:30～15:30乞田・貝取ふれあい館★

★社会福祉協議会の福祉なんでも相談を同時開催

流行に
注意!

高齢者インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症の
定期予防接種が始まります

📠1015683🏠健康推進課

☎(376)9111

接種ワクチン	インフルエンザワクチン	新型コロナワクチン
実施期間	9月18日(金)～令和9年1月31日(日) ※開始日は医療機関により異なる	10月1日(休)～令和9年3月31日(休)
接種費用 (自己負担額)	2,500円	7,500円
	※生活保護または中国残留邦人等支援給付の受給者は無料	
対象者	①65歳以上の市内在住者 ②60～64歳で、心臓・じん臓または呼吸器の機能に自己の身の辺の日常生活活動が極度に制限される程度の障害を有する方およびヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に日常生活活動がほとんど不可能な程度の障害を有する方	
接種回数	実施期間内に1回(どちらか一方の接種も可)	
接種間隔	制限なし(医師が認めた場合は同時接種も可)	
持ち物	・本人確認書類(マイナンバーカードや資格確認書など) ・身体障害者手帳または診断書の写し(対象者②のみ) ・受給証明書(生活保護または中国残留邦人等支援給付の受給者のみ)	
接種義務	接種義務はありません。接種を希望する方のための予防接種です。	
注意事項	・接種券などの個別通知は行いません ・対象年齢に達した日以降に接種してください。また、接種は実施期間内に完了してください	



よくあるご質問

Q 記載の対象者に該当しませんが、予防接種は受けられますか？

A 定期予防接種の対象者に該当しない場合でも、任意接種として予防接種を受けることができます。接種を希望する場合は、直接医療機関へご相談ください。なお、接種費用は全額自己負担となります。

i その他ご案内

● 下表の市内実施医療機関以外での接種
10月1日以降は、八王子市・町田市・日野市・稲城市の実施医療機関でも接種できます。施設入所中や長期入院中などの特別な理由により、市内実施医療機関以外での接種を希望する場合は、健康推進課へお問い合わせください。

● 予防接種による健康被害救済制度
万が一、定期予防接種による健康被害が発生した場合、厚生労働大臣の認定による健康被害救済制度があります。申請の必要が生じた場合には、診療した医師または健康推進課へご相談ください。

▶ 市内実施医療機関一覧

※令和8年8月28日時点(変更する場合あり)

予約が必要な医療機関には、電話などで予約をしてください

★=かかりつけの方のみ

医療機関名	住所	電話番号	実施予防接種 インフル コロナ	予約	医療機関名	住所	電話番号	実施予防接種 インフル コロナ	予約
北澤ニュータウンクリニック	愛宕4-17-1 リエス多摩センター1階	(376) 3112	○ ★	要	せいせきサトウクリニック	関戸1-7-5 京王聖蹟桜ヶ丘SC C館1階	(337) 2715	○ ★	要
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	○ ○	要	やはの内科胃腸科クリニック	関戸1-11-9 桜ヶ丘富澤ビル6階	(356) 3761	○ —	不要
多摩センター庄司整形外科	落合1-9-9 多摩クレイドゥルビル3階	(310) 1301	○ —	不要	平賀診療所	関戸2-10-10	(375) 7154	○ ○	コロナ要
田村クリニック	落合1-32-1 多摩センターペペリビル4・5階	0120 (980) 826	○ ○	要	たかはし内科・脳神経内科クリニック	関戸2-66-1	(400) 1508	○ ○	要
田村クリニック2	落合1-35 ライオンズプラザ多摩センター3階	(357) 3671	○ —	要	武井小児科	関戸2-69-3	(357) 3030	○ —	要
多摩センタークリニックみらい	落合1-38 マグレブパーキングビル1階	(316) 8570	○ ○	コロナ要	かどた皮ふ科・形成外科聖蹟桜ヶ丘院	関戸4-3-3-1A	(400) 1102	○ —	不要
多摩センター痛みのクリニック	落合1-39-1 マグレブEAST8階	(400) 1950	○ —	要	佐々部医院	関戸4-9-2 コンフォート聖蹟1階	(375) 7313	○ ○	コロナ要
武島内科クリニック	落合3-11-3	(338) 5665	○ —	要	まさ内科クリニック	関戸4-72 ヴィータモールせいせき5階	(355) 2300	○ —	不要
江崎小児クリニック	落合3-20-2	(376) 5225	○ —	要	多摩ゆうあいクリニック	鶴牧1-1-14 コージィーコート1階	(310) 1881	○ ○	要
椎の木内科クリニック	落合6-15-4 第5椎の木ビル	(337) 5711	○ ○	要	あべ多摩センター内科	鶴牧1-22-2 多摩メディカルビルディング2階	(373) 7755	○ —	要
布施川医院	落川1329	(373) 5858	○ —	要	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	○ ○	コロナ要
あいクリニック	貝取1431-3	(375) 9581	○ ○	要	多摩海上ビル診療所	鶴牧2-1-1 多摩東京海上日動ビル中央館1階	(356) 2222	○ ○	コロナ要
松田医院	貝取1-48-1	(373) 3205	○ ★	コロナ要	井上内科クリニック	鶴牧2-24-12	(400) 1335 (予約専用)	★ ★	要
貝取内田医院	貝取1-52-1 ノーブル貝取1階	(389) 3646	○ ○	不要	つるまき八木クリニック	鶴牧5-4-1	(319) 3449	○ —	要
多摩永山高田クリニック	貝取3-6 医療モール永山3階	(400) 5145	○ ○	要	渡辺クリニック	豊ヶ丘5-8-1	(371) 3321	○ —	不要
からきだ駅前クリニック	唐木田1-1-7 プラザ唐木田104	(376) 3800	○ ○	不要	天本病院	中沢2-5-1	(310) 0333	○ —	要
若生脳神経外科	唐木田1-53-9 唐木田センタービル1階	(373) 1160	○ ○	要	多摩永山腎・内科クリニック	永山1-4 グリナード永山5階	(311) 2417	○ ○	コロナ要
唐木田こどもクリニック	唐木田1-53-9 唐木田センタービル2階	(355) 8505	○ —	要	宮国医院	永山1-4 グリナード永山5階	(376) 4747	○ ○	要
永山内科クリニック	乞田1426 KTAビル2階	(338) 2355	○ —	要	みゆき消化器内視鏡クリニック	永山1-5 ベルブ永山211	(372) 4853	○ —	不要
永山整形外科	乞田1426 KTAビル4階	(337) 5555	○ —	不要	多摩みなみクリニック	永山1-7-8	(311) 4415	○ ○	要
松田健身クリニック	桜ヶ丘2-10-17	(375) 3337	○ —	要	たかまつ耳鼻咽喉科クリニック	永山1-14-12 キャスケード1-1階	(371) 1187	○ —	不要
ひとみタウンケアクリニック	諏訪1-65-1 永山ハウス101	(338) 3281	○ ○	要	永山諏訪内科呼吸器内科	永山4-2-6-202	(373) 2522	○ ○	要
多摩かぜまち内科クリニック	諏訪2-2 Brillia多摩ニュータウンB棟100	(338) 6611	○ —	要	鈴木内科胃腸科	永山5-4-10	(371) 2760	★ —	不要
多摩クリニック	諏訪5-10-1	(375) 7753	○ ○	コロナ要	和光内科胃腸科	永山6-6-1	(311) 7311	○ ★	要
中村内科医院	諏訪5-10-7	(375) 7757	○ ○	コロナ要	聖蹟トータルクリニック	東寺方1-2-2 トータルビル1階	(319) 6307	○ —	要
せいせき耳鼻咽喉科	関戸1-1-5 ザ・スクエア2階	(401) 8735	○ ○	コロナ要	大池内科クリニック	東寺方1-2-2 トータルビル2階	(355) 7001	○ —	不要
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	○ ○	要	聖ヶ丘病院	連光寺2-69-6	(338) 8111	○ ○	要
ヒルズクリニック聖蹟	関戸1-5-2	(316) 5556	○ —	要					

※通常の診療時間とは異なる場合あり。接種日時については、各医療機関のホームページなどで要確認



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	対初心者 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。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	
	10月の月例ウォーキング	日集合 ①10月6日(火)=グリナード永山広場(永山1-4)②13日(火)=九頭龍公園③20日(火)=パルテノン多摩大階段下	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
	青柳崖線(はけ)の断層に沿って、涼しい樹陰と湧水をたどるウォーキング	日10月15日(木)午前9時30分~正午 集合JR西国立駅改札口前	定25人(申し込み先着順) コースJR西国立駅~矢川弁財天~矢川緑地~矢川・はけ沿い~くにたち郷土文化会館~古民家・城山公園~谷保天満宮解散(歩程約5km) ID1021020 申9月24日(木)午前9時から、電話で、健康推進課へ
	公民館市民企画講座「スポーツウエルネス吹矢入門講座~フレイル予防とストレス発散を!~」(全4回)	日10月3日・10日・24日・31日 各土曜日午後1時30分~3時30分 場永山公民館集会室	対スポーツウエルネス吹矢に興味のある方 定16人(申し込み先着順) ￥610円(全回分。マウスピース代含む) 講師日本スポーツウエルネス吹矢協会(上級)公認指導員 持ち物 飲み物 ID1003202 申問企画9月22日(祝)~10月1日(木)に、メールまたは電話で、名前・住所・電話番号を、日本スポーツウエルネス吹矢協会多摩市中央支部 ☒m.ten.mac@bb-unext01.jp ・ ☎090(3247)4515秋山へ
	10月のスポーツ・健康・体力相談	日10月5日(月)午前10時~11時50分、22日(木)午後1時~2時50分 場リフォームプライス多摩アリーナ(総合体育館)	￥210円(市外の方は420円) 内からだを整えよう~バランストレーニング~ 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、リフォームプライス多摩アリーナ(総合体育館) ☎(374)2313へ
		日10月18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。1枠20分 ID1011366 申問電話または直接、アクアブルー多摩 ☎(338)7667へ
文化	自分らしい最期を迎えるために~遺言・相続講座~	日10月18日(日)午前10時~正午(9時45分開場) 場二幸産業・NSP健幸福祉プラザ視聴覚室	対市内在住・在勤者 定30人(申し込み先着順) 内遺言書や相続などを中心に、将来に備えておくべきこと 講師相田浩和氏(司法書士) 備要約筆記あり 申問9月24日(木)午前8時30分から、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 ・ URLhttps://forms.gle/YZ8fs7NBVYJqxygo6 へ
	認知症の人の社会参加推進事業「住み続けたい地域、考えてみませんか」	日10月27日(火)午後2時~3時30分(1時30分開場) 場関戸公民館ヴィータホール	定100人(申し込み先着順) 内「新しい認知症観」を通して、認知症を発症しても暮らし続けたい地域について考える 講師堀田聰子氏[(一社)人とまちづくり研究所代表、慶應義塾大学大学院健康マネジメント研究科教授]ほか 持ち物筆記用具 ID1018828 申問9月25日(金)午前9時から、電話で、高齢支援課 ☎(338)6846へ
	永山公民館サロンライトコンサート	日10月10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Jucaとじょん(ボーカル、ギター)=知りたくないの他、渡邊理紗子(ピアノ、ドラム)=水の戯れ(ラヴェル)他 ID1018248 申当日直接会場へ 問永山公民館 ☎(337)6661
	パルテノン多摩ミュージアム市民学芸員共同企画展「バスとまち 多摩丘陵北部」関連イベント①関連講演会②おしゃべりミュージアム③TKK水素ステーション見学会	日①10月10日(土)午後2時~4時②24日(土)午後1時~1時45分③31日(土)午前10時~11時 場①パルテノン多摩会議室1②パルテノン多摩ミュージアム③TKK水素ステーション(南野1-2-3)	対③小学生以上(小学生は要保護者同伴) 定①70人②20人③25人(いずれも応募者多数の場合は抽選) ￥①1,000円 内①地域のバスの歴史や最近の話題②バスの思い出を語り合う対話型鑑賞③燃料電池バスに水素を補給する施設の見学 講師①鈴木文彦氏(交通ジャーナリスト)②市民学芸員 協力③TM多摩興運(株) 申問①10月2日(金)午後4時まで②16日(金)午後4時まで③9月25日(金)午前10時~10月23日(金)午後4時に、インターネット手続きで、パルテノン多摩 URLhttps://www.parthenon.or.jp/event/202606exhibition/ ・ ☎(375)1414へ
	季節のお花を使ったフラワーアレンジメント講座(全3回)	日①10月22日②11月19日③12月24日、各木曜日午前10時~正午 場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) ￥22,500円(全回分。材料費込み) 内①ハロウィン②クリスマス③お正月 講師元恵泉フラワースクール 持ち物筆記用具、エプロン、持ち帰り袋、花切りばさみ(お持ちの方のみ) 主催グリーンライブパートナーズ 備1回からの参加も可(1回7,500円)。支払方法などの詳細は、グリーンライブセンターホームページ参照 ID1018024 申問9月22日(祝)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 URLhttps://tama-gl.c.jp/fa26-2/ ・ ☎(375)8716へ
	ヴィータ・コンサート 秋のコンサート~聴いて♪観て♪笑って♪歌って♪ Shinと一緒に~	日10月23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) 出演混声合唱団Shin(指揮=高浪晋一、ピアノ=若林裕子) 曲目ふるさと・小さな空、歌はともだち・大きなうた、街は大きくなりすぎた、心の瞳ほか 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) ID1012270 申当日直接会場へ 問関戸公民館 ☎(374)9711
スポーツ	10月の障がい者スポーツ体験教室	日10月6日(火)午後2時~3時 場リフォームプライス多摩アリーナ(総合体育館)	内ダンス、ボールを使用した軽運動 持ち物室内用運動靴、飲み物 協力東京ヴェルディ(株) 備詳細は、市公式ホームページ参照 ID1010691 申当日直接会場へ 問スポーツ振興課 ☎(338)6954、リフォームプライス多摩アリーナ(総合体育館) ☎(374)2313
	モルック無料体験&ミニ大会	日10月18日(日)午前10時~正午[予備日10月24日(土)] 場市民活動・交流センター	定16人(申し込み先着順) 内ルール説明・投げ方の体験後、参加者同士でミニゲームを楽しむ 備小学3年生以下は要保護者同伴 申問10月1日(木)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
	多摩市、(一財)多摩市スポーツ協会主催事業 第52回多摩市民スポーツ大会 なぎなた競技大会	日11月1日(日)午前10時~午後4時 場武道館	対小学生以上の市内在住・在勤・在学者 ￥1,000円(昼食代含む) 持ち物飲み物、タオル 備運動しやすい服装で ID1003873 申問10月5日(月)までに、メールで、多摩市なぎなた連盟 ☒hnsk@ttv.ne.jp 平野へ

● 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



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	八ヶ岳南麓フェア2026「標高1000メートル!八ヶ岳南麓高原の魅力発見」 	日 10月3日(土)午前10時～午後5時 場 グリナード永山どんぐり広場(永山1-4)	内 友好都市提携40周年を迎える長野県富士見町および隣接する長野県原村・山梨県北杜市も含めた「八ヶ岳南麓エリア」のおいしい高原野菜・食品・雑貨の販売、観光地の紹介、井戸尻考古館長による縄文トーク・子ども向けワークショップなど ID 1021255 申 当日直接会場へ 問 多摩市&長野県富士見町共同アンテナショップPonte☎(401)9566
	多摩稲城市民防犯のつどい	日 10月10日(土)午後1時15分～4時(0時45分開場) 場 パルテノン多摩小ホール	定 90人(申し込み先着順) 内 式典・ボランティア結成式・安全安心まちづくり宣言、防犯講演、特殊詐欺被害防止に向けた体験会ほか 主催 多摩中央警察署、多摩稲城防犯協会 ID 1013160 申問 10月9日(金)までに、電話で、多摩稲城防犯協会☎(337)0019へ
	第18回多摩くらふとフェア2026	日 10月11日(日)①午前10時～午後5時②午前11時～午後6時、12日(祝)③午前10時～午後4時④午前10時～午後5時 場 ①③パルテノン大通り②④パルテノン多摩	内 今年は2会場で初開催。大量生産で作られる製品とは異なる個性的な作品の展示販売や製作体験 共催 多摩センター地区連絡協議会(ハロウィンin多摩センター実行委員会) 備 詳細は、要問い合わせ ID 1021261 申 当日直接会場へ 問 主催 多摩くらふとフェア実行委員会2026 URL https://tama-craftfair.com
	第19回多摩防犯駅伝パトロール・防犯パレード	日 10月18日(日)午前9時～午後3時(8時30分集合) 集合 リフォームプライス多摩アリーナ(総合体育館)	コース リフォームプライス多摩アリーナ(総合体育館)～聖蹟桜ヶ丘駅～永山駅～貝取北公園～落合南公園～桜美林大学多摩アカデミーヒルズ～多摩センター駅しまじろう広場(到着後パレードあり) ID 1013161 申 当日直接集合場所へ 問 主催 多摩稲城防犯協会☎(337)0019、市役所防災安全課☎(338)6841
	マンション管理セミナー「大規模修繕工事修繕周期20年延伸化を目指して」	日 10月24日(土)午後1時30分～4時(1時開場) 場 永山公民館ベルブホール	定 80人(申し込み先着順) 内 大規模修繕工事修繕周期の20年延伸化に関する講演・意見交換 講師 塚部彰氏(特定非営利法人リニューアル技術開発協会副会長) 協力 多摩マンション管理士会 ID 1011384 申問 9月22日(祝)午前9時～10月22日(木)午後5時に、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、都市計画課☎(338)6817・ FAX (339)7754へ
	第5回多摩市まちゼミ 	日 10月24日(土)～12月6日(日) 場 各講座により異なる 	¥ 材料費(一部講座のみ) 内 メイクや似合う服のおしゃれ講座、相続の準備、スマホやSNS・AIの使い方、整理整頓術、フレイル予防対策など、さまざまなジャンルの店主が集結。会話を楽しみながら、共に学び体験できる全35講座 後援 多摩商工会議所 備 各講座の開催日時・定員・内容・申し込み方法などの詳細は、多摩市まちゼミ URL https://tamashimachizemi.wixsite.com/home 参照 ID 1014981 問 主催 多摩市まちゼミ実行委員会✉tamashimachizemi@gmail.com
環境	植物写真展「桜ヶ丘公園の雑木林」	日 10月1日(木)～31日(土)午前10時～午後4時 場 旧多摩聖蹟記念館	内 コナラ、クヌギ、カマツカなど、桜ヶ丘公園の雑木林でよくみられる植物の写真を展示 備 10月13日(火)は休館 ID 1011254 問 教育振興課☎(338)6883
	自然観察会「夏のおわり」	日 10月6日(火)午前9時45分～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 共催 多摩市植物友の会 備 雨天中止。歩きやすい靴と服装で ID 1009625 申 当日午前10時までに直接集合場所へ 問 教育振興課☎(338)6883
	コミュニティガーデン&ファームプロジェクト「さつまいもを収穫しよう」 	日 10月10日(土)午前10時～正午 場 グリーンライブセンター多目的室	定 24人(申し込み先着順) ¥ 500円(保険代など) 講師 NPO法人Green Works 持ち物 ガーデン手袋、移植ゴテ、ガーデン用ハサミ(いずれもお持ちの方のみ) 備 汚れても良い服装で。子どもの同伴歓迎 ID 1017347 申問 9月22日(祝)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/c261010/・☎(375)8716へ
教育	グリーンライブセンター収穫祭 	日 10月11日(日)午前10時～正午(なくなり次第終了) 場 グリーンライブセンターコミュニティガーデン・ファーム	内 春のイベントで植えたサトイモ・サツマイモなどを収穫して食べてみよう 持ち物 軍手、持ち帰り袋 備 汚れても良い靴で。自分が植えた苗を掘れない場合あり。雨天時は10月12日(祝)に順延 ID 1017027 申 当日直接会場へ 問 グリーンライブセンター URL https://tama-glc.jp/hf26/・☎(375)8716
	電子図書館を使ってみよう!	日 9月30日(水)午前11時～正午 場 中央図書館サテライトカウンター前	内 自宅で利用できる多摩市電子図書館の使い方を説明 持ち物 スマートフォン、タブレット、パソコン(いずれかお持ちの方のみ) 備 詳細は、図書館・市公式ホームページ参照 ID 1016765 申 当日直接会場へ 問 中央図書館☎(373)7955
	多摩市立図書館×ココリア多摩センター合同企画読書リレーマラソン	日 10月1日(木)～31日(土) 場 市立図書館全館	対 期間中に図書館で資料を借りた方 内 図書館の貸し出しレシートを図書館カウンターに提示で、ココリア多摩センターなどで利用できるクーポン券をお渡し 備 クーポン券がなくなり次第終了。休館日などの詳細は、図書館・市公式ホームページ参照 ID 1021117 問 中央図書館☎(373)7955
	話そう!好きな本のこと! (①東野圭吾②芥川龍之介③佐藤愛子)	日 ①10月10日②11月14日③12月12日、各土曜日午後1時30分～3時30分 場 中央図書館活動室2・3	定 各15人(会場先着順) 内 テーマの作家や作品について、好きなポイントなどを語る コーディネーター 読み語り物集女、図書館職員 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 ID 1014332 申 当日直接会場へ 問 中央図書館☎(373)7955
	やさしい古文書～多摩市の古文書基礎講座2026～(全3回)	日 11月16日・30日、12月7日各月曜日午後2時～4時 場 ①パルテノン多摩会議室3・4②オンライン	対 高校生以上 定 ①30人②100人(いずれも応募者多数の場合は抽選) ¥ 3,000円 内 古文書の初級者を対象に簡単な崩し字の読み方の手ほどきをしつつ、市内の古文書解読の基礎知識を学ぶ 講師 長田直子氏(山梨大学非常勤講師、国立市文化財保護審議会委員) 持ち物 筆記用具 備 詳細は、パルテノン多摩 URL https://www.parthenon.or.jp/event/eazy-komonjo2026 参照 申問 10月9日(金)必着の、インターネット手続きまたは往復はがきで、氏名(ふりがな)・電話番号・メールアドレスを記入し、〒206-0033 落合2-35パルテノン多摩「やさしい古文書2026」係☎(375)1414へ



市政その他の お知らせ

地域協議会による東寺方複合施設整備方針案の意見募集・最終報告会

●意見募集

締め切り10月4日(日)**提出方法**公式ホームページのインターネット手続きまたは東寺方複合施設に設置の意見箱へ直接投函

●最終報告会

日10月25日(日)午後3時～5時**場**リフォーンプライス多摩アリーナ(総合体育館)第1会議室**定**50人(会場先着順)**申**当日直接会場へ

〔共通事項〕

備考詳細は、公式ホームページ参照
ID1021186**関**行政管理課
☎(338)6948・**FAX**(337)7658



マイナンバーカード作成のための出張申請・相談会

日10月3日(土)午前11時～午後4時**場**大栗川・かるがも館**関**マイナンバーカードを初めて申請する方、現在お持ちのカードの有効期間が3カ月未満の方**持ち物**本人確認書類2点。詳細は、公式ホームページ参照または

要問い合わせ**備考**申請用写真の撮影可。電子証明書の更新は不可**ID**1021185**申**当日直接会場へ**関**永山マイナンバーカードセンター**☎**(400)6778



18～64歳の方の認知症相談を受け付けています

東京都多摩若年性認知症総合支援センターは、若年性認知症専門のワンストップ窓口です。

相談専用電話 ☎042(843)2198



●出張相談会を開催します

日10月21日(水)午後1時～2時10分・2時20分～3時30分・3時40分～4時50分**場**永山公民館ベルブホール**関**若年性認知症の本人および家族**定**各1人**備考**診断の有無不問**申**9月24日(木)午前9時から、電話で、高齢支援課へ

〔共通事項〕

ID1017265**関**高齢支援課**☎**(338)6846

東京都最低賃金が改正されます

10月1日(木)から時間額1,280円に改正されます。都内で労働者を使用するすべての事業場・同事業場で働くすべての労働者(都内の事業場に派遣中の労働者を含む)に適用されます。最低賃金の引き上げに向けた環

境整備のための支援策として、各種助成金制度を設けています。

関東京都最低賃金について＝東京労働局労働基準部賃金課**☎**03(3512)1614、東京働き方改革推進支援センター**☎**0120(232)865、各種助成金について＝東京働き方改革推進支援センター**☎**0120(232)865

マナーを守って人も動物も気持ち良く暮らせるまちにー9月20日(日)～26日(土)は動物愛護週間ー

●犬の飼い主の方へ

・毎年狂犬病予防注射を接種し、注射済票を受け取りましょう。
・散歩の際はリードを短く持ち、ふんは必ず家に持ち帰りましょう。

ID1002360

●猫の飼い主の方へ

・病気の感染や交通事故を防ぐため、

室内で飼育しましょう。

・避妊・去勢手術を必ず行い、飼育可能な頭数にしましょう。

ID1002363

●地域猫活動をされている方へ

・猫が餌を食べ終わったら必ず片付けましょう。

ID1002365

〔共通事項〕

関環境政策課**☎**(338)6952

無料公証電話相談を実施します

公証週間にあわせ、公正証書遺言や任意後見契約の作成などの公証事務に関する無料電話相談を実施します。

日10月1日(木)～7日(水)午前9時30分～正午・午後1時～4時30分**相談電話番号** ☎03(3502)8239**関**東京公証人会**☎**03(3502)8050

「令和8年8月千葉豪雨災害義援金」にご協力をお願いします



市は、令和8年8月に千葉県で発生した大雨によって被災された方々を支援するため、11月19日(木)まで、公共施設の窓口に募金箱を設置します。

お預かりした義援金・救済金は

日本赤十字社へ送金します。

市民の皆さんの温かいご支援をお待ちしています。

備考募金箱設置施設などの詳細は、公式ホームページ参照**ID**1021201

関福祉総務課**☎**(338)6889

初開催!

みんなで育てる生物多様性

～多摩市ネイチャーポジティブプロジェクト～

11/7 (土) 自然とのかかわりを学び、未来につなごう！ ～たまネイチャーポジティブフォーラム～

●基調講演「生物多様性の保全とネイチャーポジティブ」

時間午後1時～2時20分

講師五箇公一氏(国立環境研究所特命研究員)



生きものと共に
生きるとは
何か？一緒に
学びましょう

◀五箇公一氏

●講演「多摩市の生きもの」・パネルディスカッション

時間午後2時30分～4時30分

講師・登壇者渡辺仁氏(NPO東京生物多様性センター代表理事)、羽澄俊裕氏(野性動物専門家)、勝田淳二氏(よみがえれ、大栗川を楽しむ会代表)、坪田昌幸氏(多摩市水辺の楽校会長)、田村薫氏(多摩グリーンボランティア森木会会長)ほか

これを読めば
多摩市の自然・
生きものが
丸わかり!



〔共通事項〕

場パルテノン多摩第1会議室

定80人(応募者多数の場合は抽選)

備考参加者には「多摩市生きもの調査レポート」冊子を贈呈
ID1021187

申9月20日(日)～10月23日(金)に、公式ホームページのインターネット手続きで、環境政策課へ

詳細はこちら▶



3つ以上 スタンプを集めて 参加賞をゲット！ 見て・触れて・体験しながら一歩を踏み出そう！ ～たまネイチャーポジティブスタディーイベント～

●川の生き物調査・観察会～外来種について考えよう～

日10月18日(日)午前10時～午後0時40分**集合**交通公園**定**30人(応募者多数の場合は抽選)**主催**多摩市水辺の楽校**ID**1021256**申**10月2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、環境政策課へ



●特定外来生物アレチウリ駆除大作戦

日11月1日(日)午前9時～11時30分**集合**大栗川宝蔵橋上流40m右岸**定**20人(応募者多数の場合は抽選)**主催**よみがえれ、大栗川を楽しむ会**備考**集合場所に目印ののぼりあり**ID**1021258**申**10月16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、環境政策課へ



▲アレチウリ

●いきものミステリーツアー

日11月21日(土)午前10時～正午**集合**グリーンライブセンター前**定**30人(応募者多数の場合は抽選)**内**謎解きをしながら園内を探索。いきものの知恵を発見**講師**田川裕則氏(森林インストラクター)他**ID**1021299**申**11月9日(月)までに、公式ホームページのインターネット手続きで、環境政策課へ



他にも対象イベントあり!
各イベントの詳細は、公式ホームページ参照



共通納税システム(eLTAX)で業務効率化！

事務所などのパソコンから法人市民税、個人住民税(特別徴収分、退職所得分)などを複数の自治体へ一括納付できる電子システムです。ぜひ、ご利用ください。**ID**1001825**関**納税課**☎**(338)6852

参加者
3,500人突破!
(令和8年8月4日)

皆さんの声に支えられて、もうすぐ **TAMAるんるん♪** 1周年

もっとおトクに！ 学んで歩いて、楽しく健幸に♪



「TAMAるんるん♪」は、楽しみながら健幸習慣が身につくアプリ(WoLN)です。ウォーキングや食事記録、イベント参加などでポイントが貯まります。貯めたポイントを使って特典がもらえるキャンペーンに応募できます。
「健幸のために何か始めたい」「最近アプリを使っていない」という方も、この機会にぜひご利用ください。



ID1018289 企画課 ☎(338)6916

学んで健幸に！

多摩市デジタル版 ライフウェルネス検定スタート

「フレイルとは?」「人とのつながりは健康に影響するの?」など、健康と幸せに関する知識をクイズ感覚で学び、健幸のヒントをたくさん得ることができる検定です! 受検後に認定証をダウンロードできます!

開始日時 9月18日(金)午後1時

受検で 50ポイント/月

検定受検は、アプリホーム>サービスメニューから!

検定リリース記念！ 健幸まちづくり①シンポジウム②体験イベント開催

①②参加で 300ポイント以上獲得のチャンス!

日 10月31日(土) **①** 午前10時～11時30分(9時30分開場) **②** 午前11時30分～午後4時(3時30分まで入場可) **場** パルテノン多摩オープンスタジオ **定** ①80人(申し込み先着順) **内** ①人生をいきいきと自分らしく生きる、学びから広がる健幸の実現を目指して～学びで未来の選択肢を広げる～
②ライフウェルネス検定に関連する体験 **講師** ①鈴木隆雄氏(国立長寿医療研究センター理事長特任補佐、桜美林大学名誉教授)、杉原陽子氏(桜美林大学大学院老年学学位プログラム教授)

ID1021184 **申** ①9月21日(祝)午後1時から、公式ホームページのインターネット手続きで、企画課へ②当日直接会場へ

秋以降も開催！初心者でも安心の アプリインストール&利用説明会

参加で 50ポイント

TAMAるんるん♪アプリのインストール方法や使い方を専門員が個別にサポートします。インストールはしてみたけど使い方がよく分からないという方も大歓迎です。

日程	時間	場所
10/2(金)	9:30～16:30 (1枠30分)	市役所301会議室
10/14(水)		関戸公民館ギャラリー
11/4(水)		中央図書館活動室1
12/1(火)		永山公民館ベルブホール
令和9年1/14(木)		中央図書館活動室1
令和9年3/9(火)		中央図書館活動室1

定 各日36人(申し込み先着順) **申** 各開催日の1カ月前～2営業日前に、公式ホームページのインターネット手続きで、企画課へ

利用者の声

アプリの使い方が分からず参加しました。丁寧に教えていただき、無事に使えるようになりました!(Sさん)

【期間限定販売】10/12(祝)～25(日) 駒沢女子大学×京王ストア からだ幸せごはん ～秋香るたんぱく弁当～

50ポイント/期間

駒沢女子大学健康栄養学科・児玉ゼミの学生たちと(株)京王ストアが、たんぱく質を20g*以上摂取できる、サーモンやサツマイモなど秋の味覚盛りだくさんの健幸的なお弁当を開発しました! ぜひご賞味ください。

販売場所 京王ストア・キッチンコート全店(市内は桜ヶ丘店・多摩センター店) **¥598円(税抜)** **備考** ポイント付与は市内販売分のみ **ID1020486**

*たんぱく質の推奨量: 1日約50～60g

詳細はこちら▶

おトクなキャンペーン続々実施!

10月応募 選べる! デジタルギフトカタログ

「多摩市」や友好都市「富士見町」にちなんだ品がもらえる、TAMAるんるん♪キャンペーンオリジナルギフトカタログです!

応募方法 1,000ポイント使用。複数口応募可。当選は一人1口のみ(300人当選。複数口応募で当選確率UP!) **応募期間** 10月8日(木)午後1時～28日(水) **当選発表** 11月17日(火) **カタログ申込期間** 11月17日(火)～令和9年3月31日(水)

掲載予定商品の一部を紹介!

▲友好都市富士見町の「新米」セット ▲フロリコ食堂レトルトカレーセット ▲ル・ププランの焼き菓子セット ▲TANUKI STUDIO タオルセット

※商品などは変更する場合があります

12月応募 最大4,000円相当 デジタルクーポン au PAY

①②ともに抽選で2,000円相当のau PAYクーポンをプレゼント! (①②W当選で最大4,000円相当)

応募方法 ①1,000ポイント使用。応募は一人1口まで(1,100人当選) ②2,000ポイント使用。複数口応募可。当選は一人1口のみ(400人当選。複数口応募で当選確率UP!) **応募期間** 12月1日(火)午後1時～21日(月) **当選発表** 令和9年1月15日(金) **クーポン利用可能期間** 令和9年1月15日(金)～3月15日(月)

応募は、アプリホーム>ポイントを「つかう」から!

その他、条件達成で 全員もらえる キャンペーンも 予定しています。お楽しみに!

利用者の声

7月にPayPay商品券が当たりました! 何を買おうかな? 楽しみが増えました。

Tさん▶

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8年度第4回多摩市男女平等参画推進審議会

日10月1日(木)午前10時～正午場T A MA女性センター活動交流室(ヴィータ)定6人内第4次多摩市女と男がともに生きる行動計画外部評価につい

て他日1006310間平和・人権課(376)8311・FAX(339)0491

●令和8年10月多摩市教育委員会定例会

日10月13日(火)・26日(月)午後2時場教育委員会会議室(バルブ5階)定各10人内付議案件の報告・決定など日1012088間教育振興課(338)6872

●第5回多摩市立地適正化計画検討懇談会

日10月30日(金)午前10時場市役所東庁舎会議室定5人内計画の策定について日1017619間都市計画課(338)6856

健康だより

これならできる!健康・栄養相談

日10月2日(金)・26日(月)午前9時10分・9時40分・10時10分・10時40分・

11時(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など日1012092間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



せいせき音フェス2026

日10月3日(土)・4日(日)場聖蹟桜ヶ丘駅周辺の飲食店・商業施設・公園・公共施設など¥飲食店会場は有料内約80組のアーティストが同時進行でライブを行う、周遊型音楽フェスイベント備考詳細は、せいせき音フェス実行委員会http://www.seiseki-otofes.com参照当日直接会場へ間・主催せい

せき音フェス実行委員会(400)0048・seiseki.otofes@gmail.com

聖蹟桜ヶ丘イベント情報10月

せいせき秋のビール祭

個性的なクラフトビール醸造所22社(①②合計)が大集合!多摩のクラフトビールを飲んで、知って、楽しむ6日間。お待ちしております。日①10月2日(金)～4日(日)②9日(金)～11日(日)、各正午～午後9時(金曜日は午後5時から、日曜日は午後8時まで)場京王聖蹟桜ヶ丘SCA館8階屋上BBQ場横主催せいせきの丘プロジェクト実行委員会

備考各日終了時間の15分前ラストオーダー。詳細は、京王聖蹟桜ヶ丘SChttps://www.keio-sc.jp/2026autumnbeer/参照当日直接会場へ間京王聖蹟桜ヶ丘SC(337)2000(午前10時～午後6時)

聖蹟桜ヶ丘イベント情報はこちら▶

市民のひろば

11月5日号の原稿受け付けは9月29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、永山公民館で配布日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

貝取テニスクラブ日毎週火・水・土・日曜日、祝日、各8:00～16:00場貝取北公園テニスコート対中学生以上の市内在住・在勤者¥入会金(3,000円)、年会費(10,000円)備考日曜日に球出し練習あり(体験無料)間kaidori@hotmail.com 郡高秀

火陶会日毎週火曜日9:00～17:00場二幸

産業・NSP健康福祉プラザ陶芸室対どなたでも¥入会金(2,000円)、月会費(2,500円)備考初心者でも気軽に陶芸を楽しめる会です間(4176)3986佐野雅洋

cozy little room日①第1・3水曜日②毎週金曜日、各10:00～11:00場①関・一つむぎ館②からきだ菖蒲館対どなたでも¥入会金(無料)、1回(1,000円)備考ヨガサークル。運動不足や肩こり・腰痛解消に!間cozylittle.romtsunaguyoga@gmail.com 立川多摩俳句楽しむ会日毎月第1水曜日13:00～16:00場永山公民館ほか対20歳以上¥入会金(無料)、月会費(300円)備考初心者経験者問わず募集。ご家族は無料。毎月の句会報(携帯番号も記載あり)は公民館に掲示中間nkym0498@gmail.com 中山隆行

多摩市茶道連盟日月釜＝第2日曜日10:00(年5回)場関戸公民館茶室・会議室対有資格者¥入会金(3,000円)、年会

費(5,000円)備考その他月例会、市民茶会、茶道教室、委託事業。良き友と出会い茶の湯を通して地域社会と交流を間(676)9978石川

催し案内

インラインスケート体験会日毎週土曜日9:00～17:00場諏訪第三公園¥無料備考体験用の道具あり(数とサイズには限りがあります)。予約方法などメールでお問い合わせください間多摩インラインスケートクラブgajiwo@icloud.com

第13回きのこ展日9/26(土)・27(日)10:00～18:00(最終日は17:00まで)場パルテノン多摩市民ギャラリー¥無料備考実物のキノコに触れてみよう間東京きのこ同好会多摩支部info@tokyokino.com 熊谷

混声合唱団うたの森第24回定期演奏会日10/3(土)13:30～16:00場パルテノン多摩大ホール¥2,000円備考演奏内容 佐藤

眞「旅」、ポピュラーステージ、フォーレ「レクイエム」間混声合唱団うたの森(9345)8883渡邊和弘

小さなハープ体験演奏会日10/9(金)10:30～11:30場永山公民館第1音楽室¥無料備考小さなハープを膝に乗せて音を出してみませんか間たまハープ(374)8092中村

フランス語カフェカラーカ日10/13(火)から毎週火曜日17:00～18:30場カラーカ(豊ヶ丘4-2-5-107)¥各1,000円備考歌・映画・料理で楽しく学びましょう!誰でもOK間カラーカフェフランス語教室koizumi-kouta@ed.tmu.ac.jp 小泉幸太

多摩市硬式テニスミックスダブルス大会日12/6(日)・13(日)8:00場多摩東・一本杉各公園庭球場¥1人1,750円備考10/19(月)までに申し込み。多摩市硬式庭球連盟ホームページ参照間愛宕テニスクラブatagotennis.c@gmail.com 青木

聖蹟桜ヶ丘駅から
徒歩6分



「せいせきカワマチ」で川のある豊かな日常を

～それぞれの楽しみ方が見つかる場所、「せいせきカワマチ」(多摩川河川敷芝生広場)～

☎1012136 行政管理局 ☎(338)6948

DAILY

どなたでも大歓迎！



みんなで楽しく



のんびりリラックス



チェア・ベンチ設置中



レジャーグッズ貸し出し中

家族や友人と楽しく遊んだり、一人でのんびりくつろいだり、思い思いに過ごせる場所です。RIVER PARK 聖蹟桜ヶ丘ではレジャーグッズの貸し出しも行っています。お気に入りの過ごし方を見つけてみてください。

レジャーグッズのレンタル方法などの詳細はこちら▶



EVENT

さまざまな
イベントを
開催！



東京ヴェルディパブリックビューイング



あつまれ！せいせきZINE

マルシェやワークショップ、キッチンカーなど、多彩なイベントが土・日曜日や祝日を中心に不定期で開催しています。

ぜひ遊びに来てください。

イベント情報の詳細はこちら▶



SUPPORT

～イベント開催・出店してみたい方必見！～

やってみたいことを応援します！



せいせきカワマチオープンデー



キッチンカー



ウェルネスフェスタ



リバーサイドドッグフェス

「イベントをやってみたい」「出店してみたい」という方を応援しています。今年開催した「ウェルネスフェスタ」や「リバーサイドドッグフェス」などは、皆さんのアイデアから新たに生まれたイベントです！

相談窓口開設中！

お気軽に
ご相談ください！



タトネ tatonner



相談窓口

「イベントをやってみたいけど不安…」などのお悩みはありませんか？(一社)聖蹟桜ヶ丘エリアマネジメントでは、「タトネ tatonner」に相談窓口を開設しています。

開設時間

- ・毎週水曜日(祝日は除く) 午前10時～正午
- ・毎週木曜日(祝日は除く) 午後2時～5時
- ・その他 事前に要問い合わせ

場所

- ・タトネ tatonner(関戸4-4-2 プラウド京王聖蹟桜ヶ丘1階)

問い合わせ

- ・(一社)聖蹟桜ヶ丘エリアマネジメント

✉seiseki@keio.co.jp

相談窓口の詳細はこちら▶

