たま

広報　2026年（令和８年）　11月5日号　No.1535









多摩市×富士見町

40年の絆をこれからも









2　多摩市×富士見町　ともに築いた40年
3　令和８年度 多摩市市民表彰受賞者
4　老人クラブで地域の仲間と楽しく過ごしませんか？
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
6　子どもたちの様子で「あれ？」と気になることはないですか？
7　気づかないうちにDV被害者になっていませんか？、犯罪被害にあわれた方やその家族を支えるために
8　「ポムポムプリンわんわん日和 at 多摩中央公園」開催決定！
9　講座・催し物
10　将来も安心して住み続けられるまちを目指して
11　市政その他のお知らせ、健康だより
12　多摩市で一緒に働きませんか？

市長コラム　多摩の風　第146回

レイキャビク市と姉妹都市に

アイスランドに行ってきました。到着早々の夜、激しい嵐の歓迎。羽田空港からフィンランドのヘルシンキ経由でレイキャビク市へ。アイスランド滞在は正味二日半の強行軍でした。

姉妹都市締結式は10月15日午後４時からホフディハウスで開かれました。ちょうど40年前の10月11日から12日、米国のロナルド・レーガン大統領とソ連共産党のミハイル・ゴルバチョフ書記長による首脳会談が開かれ、後の核軍縮につながる契機となった記念すべき館です。この館で、レイキャビク市のヒルドゥル・ビョルンスドッティル市長と私とで締結のサインを交わしました。

ヒルドゥル市長には４人のお子さんがいて末っ子は３歳。市長や議員にも出産休暇、育児休業・時短の制度があり取得することは当たり前だそう。日本では女性市長が出産休暇を取ることで大騒ぎとなった話をしたところ、ロールモデルとして頑張ってほしいとのエールをいただきました。

中学・高校で日本語が普通に飛び交っているのには驚き。アニメ・ゲームの影響で日本大好きの子どもが多いそう。大学でも日本語選択の学生が増え、夢は日本に行きたいとの声が。

もともとは東京２０２０オリンピックでアイスランド選手団の受け入れを契機にホストタウンとなってからのご縁。長野県富士見町とは友好都市40周年を迎え、レイキャビク市とはこれからのお付き合い。よろしくお願いいたします。

（多摩市長　阿部裕行）

発行　多摩市　〒206-8666　東京都多摩市関戸６-12-１　編集　秘書広報課
市役所の代表電話　042（375）8111　代表ファクシミリ　042（371）2008
公式ホームページ　https://www.city.tama.lg.jp/

LINE @tama_city　X（旧Twitter）@nyantomo_tama

たま広報は毎月５日（1月・4月は１日）と20日の月２回発行しており、発行日の２日前から発行日にかけて、市内の全世帯・事業所に配布しています。

多摩市×富士見町　ともに築いた40年

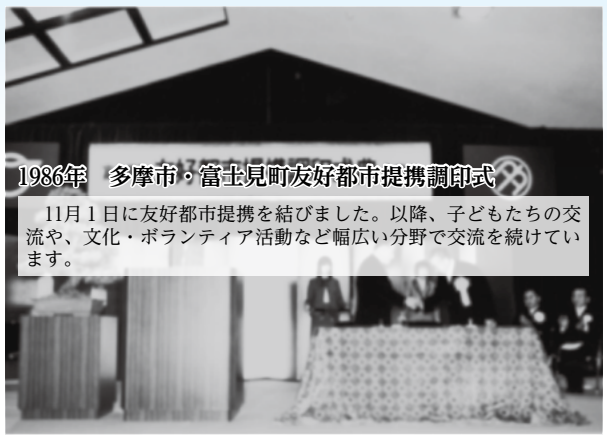
～長野県富士見町と友好都市提携40年を迎えました～

ID1020475問文化・生涯学習推進課☎(338)6882



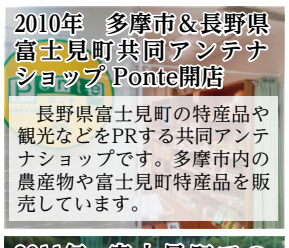
1980年　多摩市立八ヶ岳少年自然の家開設

学校行事でお馴染みの少年自然の家。この開設を契機に富士見町との交流が始まりました。



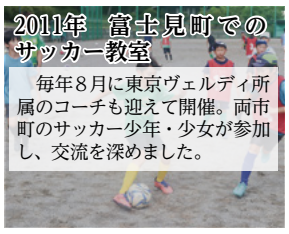
1986年　多摩市・富士見町友好都市提携調印式

11月１日に友好都市提携を結びました。以降、子どもたちの交流や、文化・ボランティア活動など幅広い分野で交流を続けています。



2010年　多摩市＆長野県富士見町共同アンテナショップPonte開店

長野県富士見町の特産品や観光などをPRする共同アンテナショップです。多摩市内の農産物や富士見町特産品を販売しています。

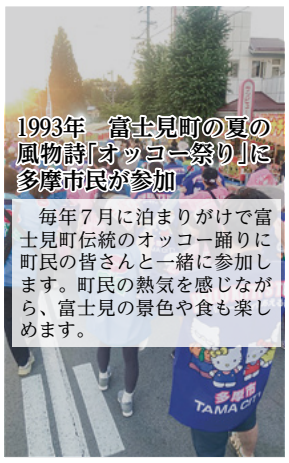


2011年　富士見町でのサッカー教室

毎年８月に東京ヴェルディ所属のコーチも迎えて開催。両市町のサッカー少年・少女が参加し、交流を深めました。

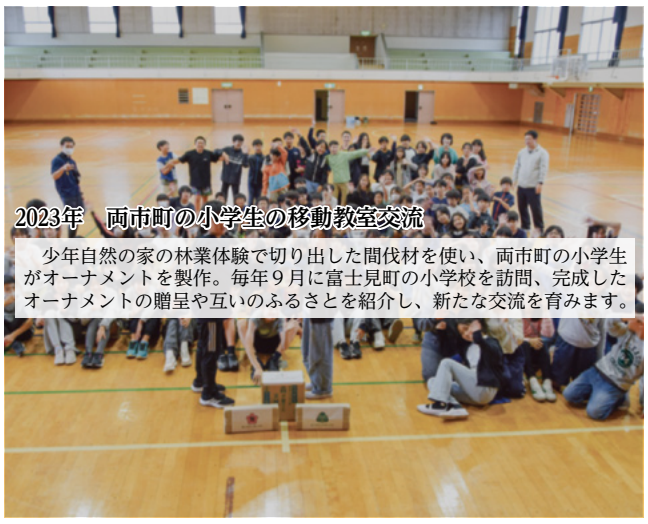
多摩市×富士見町

40年の絆をこれからも



1993年　富士見町の夏の風物詩「オッコー祭り」に多摩市民が参加

毎年７月に泊まりがけで富士見町伝統のオッコー踊りに町民の皆さんと一緒に参加します。町民の熱気を感じながら、富士見の景色や食も楽しめます。



2023年　両市町の小学生の移動教室交流

少年自然の家の林業体験で切り出した間伐材を使い、両市町の小学生がオーナメントを製作。毎年９月に富士見町の小学校を訪問、完成したオーナメントの贈呈や互いのふるさとを紹介し、新たな交流を育みます。



2005年　富士見町の山野草植栽ボランティア

毎年６月に富士見町の入笠山周辺地域で富士見町民ボランティアと一緒に植栽をおこないます。多摩市ではなかなか目にかかれない高原植物を堪能できます。

もっと知りたい！富士見町のこと

八ヶ岳や南アルプス、富士山を望む自然豊かな高原の町・富士見町。春に咲く100万本のスズランや桜、秋に広がる雲海など、四季折々の美しい風景が楽しめます。また、季節ごとのアクティビティや高原野菜などの特産品も魅力であり、豊かな自然に恵まれた町です。

富士見町の四季を巡るおすすめスポット

春



▲鼎談桜（ていだんざくら）

夏



▲入笠湿原のレンゲツツジ

秋



▲雲海ゴンドラ(富士見パノラマリゾート)

冬



▲富士見高原スキー場

富士見町を堪能！

■富士見町を味わう！

📍アンテナショップ　Ponte
（永山１－４グリナード永山１階）

富士見町特産品・赤いルバーブを使った甘酸っぱいジャムが人気商品です。季節限定でルバーブも販売しています！



▲赤いルバーブ



▲ルバーブを使用したジャム

■富士見町の冬を楽しむ！

📍富士見パノラマリゾート・富士見高原リゾート

市内在住者を対象に、ゴンドラ往復券などが半額になるキャンペーンを実施中！　詳細は、富士見町URLhttps://www.town.fujimi.lg.jp/page/r8-2resortcampain.html をチェック！

応募締め切り11月15日(日)

友好都市提携40周年記念イベントを開催！

●友好都市提携40周年記念植樹式典

多摩中央公園にモミノキの植樹、スズランの植栽を行います。記念植樹式典に参加して、富士見町の子どもたちと一緒にスズランを植えませんか。

日11月14日(土)午後２時30分～３時30分場・集合多摩中央公園エディブル＆フラワーガーデン対小学生以下定20人(申し込み先着順)申問11月12日(木)までに、市公式ホームページのインターネット手続きで、文化・生涯学習推進課へ

●友好都市40周年記念給食

富士見町産の古代米を使用した給食を市内小・中学校で提供します。

日11月16日(月)・20日(金)メニュー野沢菜そぼろ丼(古代米入りご飯)、凍り豆腐の味噌汁、寒天サラダ、牛乳



●両市町の小学生が製作したオーナメント展示

日11月14日(土)～令和９年１月11日(祝)場ココリア多摩センター前工事囲い





▲イルミネーション中も展示！

冬の風物詩で富士見町の伝統を披露！

多摩センターイルミネーション2026

11/14(土)～令和９年１/11(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9年2月28日まで

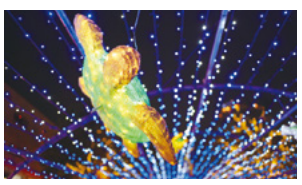
●イルミネーション点灯式

日11月14日(土)午後４時～５時30分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ID1013499問経済観光課☎(338)6830・FAX(337)7659

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



▲富士見町有志による木遣りの様子





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８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㈫備考11月下旬になっても振り込まれていない場合は要連絡

●児童扶養手当の現況届を忘れずに

申直接、市役所４階子ども・若者政策課へ

〔共通事項〕

ID1003455問子ども・若者政策課☎(338)6851

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９日㈫午後１時15分～３時15分・12日㈮午前９時15分～正午場健康センター対出産予定日が令和９年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、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)、筆記用具備考１人での参加可ID1003411申問11月９日㈪から、電話で、こども家庭センター「にじたま」☎(376)9177へ

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されている方で、提出が必要な方に10月下旬に年度更新のための現況届を送付しました。

ID1003467申問11月13日㈮までに、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10日㈭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)内歯科診察、歯磨き指導、唾液検査持ち物母子健康手帳(親子健康手帳)、歯ブラシID1003437申問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15日㈫午後１時30分～３時場健康センター対令和８年７月～８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)、筆記用具備考試食あり。受講経験者は受講不可ID1003426申問11月９日㈪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

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、11月24日㈫午前10時30分から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
11/10㈫・12㈭・17㈫・19㈭・24㈫・26㈭、12/1㈫・3㈭	9:00～16:45	関戸公民館保育室	7組程度
11/16㈰	10:00～16:00	永山公民館第1・2保育室	20組程度

令和９年４月「多摩市ひまわり教室」入園希望者説明会

「多摩市ひまわり教室」は心身の発達に遅れや心配のある市内在住の２歳以上の未就学児に、療育を行う児童発達支援事業です。令和９年度から児童発達支援センター化することに伴い、個別の専門療育・午後クラスなどを実施する予定です。

日11月27日㈭午後２時30分～４時場諏訪複合教育施設「かけはし」内ひまわり教室で行っている療育内容の説明・見学、手続きの説明備考利用希望者で、説明会に参加できない場合は要問い合わせID1021533申問11月９日㈪午前９時～24日㈫午後５時に、公式ホームページのインターネット手続きで、障害福祉課発達支援室☎(374)2717へ

第23回「こどもからの人権メッセージ発表会」in 立川

市が参加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開催します。多摩９市(多摩市、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、立川市)の小学生が、「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付き・体験を発表します。多摩市からは代表として東寺方小学校の代表生徒が参加します。ぜひご来場ください。

日11月28日㈯午後１時～４時(０時30分開場)場たましんRISURUホール大ホール(立川市錦町３－３－20)定800人(会場先着順)備考手話通訳あり主催多摩西人権啓発活動地域ネットワーク協議会、立川市ID1018637申当日直接会場へ問立川市市民部くらし相談課☎042(528)4319

多摩モノまつり2026でラスカルに会おう！

日11月21日㈯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駅周辺飲食店のラスカルコラボお菓子の販売・ラスカルグリーティングID1018469申当日直接会場へ問経済観光課☎(338)6909





© NIPPON ANIMATION CO., LTD.

生活にお困りの子育て世帯を応援！食料などを無料配布します



日①12月18日㈮②19日㈯③20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がいる世帯、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歳代までの方とその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、ふくしだより11月号、多摩市社会福祉協議会公式ホームページ参照申11月16日㈪午前９時～21日㈯午後５時に、インターネット手続きで、多摩市社会福祉協議会URLhttps://tama-shakyo.jp へ問多摩ボランティア・市民活動支援センター☎(373)6611

令和８年度 多摩市市民表彰受賞者

ID1021405問総務契約課☎(338)6800

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48名の方々と２団体を表彰しました。

市民表彰受賞者(敬称省略)

●行政
- 小林　勉
- 永吉　英記
- 東海林　しのぶ
- 繁澤　裕子
- 髙松　朝子
- 木本　喜美子
- 光田　收司
- 金子　稔
- 細川　敬子
- 斉藤　学

●コミュニティ
- 小島　明
- 益田　幸兒
- 太田　浩子
- 森田　利夫
- 横倉　敏郎

●産業経済
- 柴田　孝司
- 舟橋　竹彦
- 猪股　直人

●健康
- 安原　祐之
- 足立　徹
- 辻野　正久

●福祉
- 山口　明日子
- 髙木　禎信
- 鵜澤　千秋
- 関　裕子
- 篠　美子
- 小柳　久美子
- 浅野　敦子
- 倉野　主税
- 大久保　圭子
- 本江　久美子

●防犯・交通安全
- 野田　豊

●ボランティア
- 井上　和美
- 森　薫
- 加藤　晴美
- 亀若　章加
- 大工　千冬
- ブリリア多摩センター管理組合

●学校教育
- 関岡　貴之

●社会教育
- TAMA映画フォーラム実行委員会
- 岡添　律子

●文化・科学技術
- 三澤　響果
- 髙山　佳子
- カランジット裕子
- 塩沢　三男
- 青木　ひとみ

●スポーツ
- 宮﨑　鼎三
- 山田　和久
- 鞍田　英樹
- 山口　律子

日日時・日程・期間　場場所　対対象　定定員　¥費用(記載のないものは無料)　内内容　ID公式ホームページの広報ID　申申し込み　問問い合わせ　URLホームページアドレス
IDの後の7桁の番号を、公式ホームページのトップページにある「広報ID検索」に入力すると記事に関連するページにすぐにアクセスすることができます。

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

●**移動児童館in大栗橋公園**日11月19日㈭午後３時30分～４時30分場大栗橋公園備考雨天中止ID1003603

とも～る永山児童館☎(373)0991

●**赤ちゃんタイム**日11月18日～12月２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、妊娠中の方内18日は工藤純子氏(フィットネスインストラクター)による親子ふれあい体操ID1003610

●**幼児のつどい「ぽよぽよタイム」**日11月12日～12月３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ID1010027

アイランド愛宕児童館 ☎(373)7677

●**ちびっこたいむ**日11月12日・19日、12月３日の各木曜日午前11時～11時40分対未就学児、妊娠中の方備考11月12日は保健師による巡回相談のため正午までID1003619

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12日～12月３日の各木曜日午前10時30分～11時30分対おおむね１歳３カ月までの未就学児、妊娠中の方ID1011413

●**幼児のつどい「かくれんぼ」**日11月13日～12月４日の各金曜日午前10時30分～11時30分対おおむね１歳以上の未就学児備考13日はこども家庭センター「にじたま」歯科衛生士による歯のお話ID1011412

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18日、12月２日各水曜日午前10時30分～11時30分対おおむね０～１歳児ID1003630

●**コアラクラブ**日11月11日・25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ID1010052

ビーボ東寺方児童館 ☎(338)5883

●**ビーボたいむ**日11月９日～30日の各月曜日午前11時～11時30分対未就学児、妊娠中の方ID1011789

●**アドバイスDAY**日12月１日㈫午前11時～正午対未就学児内保健師による出張相談ID1021398

ヴィヴァーチェ諏訪児童館☎(375)0991

●**幼児のつどい「はとぽっぽ」**日11月11日～12月２日の各水曜日午前11時～11時45分対１歳以上の未就学児ID1010689

●**０歳児のつどい「ひなたぼっこ」**日11月12日～12月３日の各木曜日午前10時30分～11時30分対０歳児備考12月３日はあすのき保育園の先生による身長・体重測定ID1010688

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13日・27日各金曜日午前11時～正午場桜ヶ丘集会所対０歳児ID1011347

●**ピッポッパ**日11月20日、12月４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ID1011348

TOMHOUSE(トムハウス)落合児童館☎(371)5955

●**ベビー☆パラダイス**日11月11日・25日各水曜日午前11時～11時40分対おおむね１歳までの未就学児備考11日は栄養士による出張教育のため正午までID1011033

●**キッズ☆パラダイス**日11月12日・26日各木曜日午前11時～11時40分対おおむね１歳以上の未就学児ID1011034

からきだ菖蒲館唐木田児童館☎(338)2277

●**CoCo♥KARAたいむ**日11月12日～12月３日の各木曜日午前11時～11時30分対０歳児備考12日は離乳食講座のため・19日はおもちゃ講座のため正午までID1010078

●**Pico★KARAたいむ**日11月13日～12月４日の各金曜日午前11時～11時45分対おおむね１歳以上の未就学児ID1008806

いきいきシニア

ハッピーエイジングフェスタ

日11月14日㈯午後０時30分～４時(０時30分開場)場パルテノン多摩オープンスタジオ定①医療セミナー、ライフスタイルセミナー＝各70人(申し込み先着順)内②コンサート、骨・血管年齢、ポートレート撮影、シニアカー試乗申問・主催①インターネット手続きまたは電話で、㈹河北医療財団多摩事業部URLhttps://kawakita.or.jp/aisafetynet/foundation/news/261114/・☎(310)0323(平日午前９時～午後５時)へ②当日直接会場へ

フレイル予防測定会・ボッチャ体験会

日11月16日㈪午前10時～午後１時(０時30分まで受け付け)場永山南公園対65歳以上の市内在住者内フレイルチェック(問診と測定)、ボッチャ、体操・脳トレの体験、歯科相談、栄養講座、㈱ロッテによる咀嚼(そしゃく)チェックガム体験など持ち物飲み物共催多摩市、㈱URコミュニティ備考動きやすい靴と服装で。雨天時は永山団地名店街アーケード(永山４－２－５)で実施ID1002881申当日直接会場へ問高齢支援課☎(338)6924

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18日㈬午前10時～正午(11時30分まで受け付け)場市役所第二庁舎会議室対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結果説明、明治安田による血管年齢測定など持ち物飲み物、タオル備考動きやすい服装でID1002881申当日直接会場へ問高齢支援課☎(338)6924

健康マージャン地区大会

日11月26日㈭午前11時30分～午後５時場関戸公民館ヴィータホール対60歳以上の方定100人(応募者多数の場合は抽選)備考「TOKYO縁ジョイ！東京都シニア・コミュニティ交流大会」出場選考あり¥1,000円申問11月20日㈮までに、インターネット手続きまたは電話で、健康マージャン実行委員会URLhttps://8141.jp/t26/t2/・☎070(6454)8141榎(平日午前10時～午後５時)へ

11月の本庁舎 土日部分開庁 14日㈯・29日㈰

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、日曜のみ＝納税相談、納付書再発行、納税証明書発行、口座振替受け付け(一部金融機関)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ID1001741問市民課☎(338)6823、納税課☎(338)6852

老人クラブで地域の仲間と楽しく過ごしませんか？

老人クラブは、おおむね60歳以上の方が地域ごとに集まり、自分たちで運営している団体です。今年は、多摩市の老人クラブ発足65年、老人クラブ連合会発足60年の節目の年です。

暮らしている地域で、あなたも新しい活動を始めてみませんか？

ID1018407問多摩市老人クラブ連合会☎(356)0309(平日午前10時～午後４時)

●こんなことをしています！活動紹介

・**地域でいきいき活躍！**
花壇の手入れ、地域清掃、見守り活動などのボランティア活動



・**仲間と一緒に健康づくり！**
グラウンド・ゴルフ、ボッチャ、ペタンク、レクダンスなどの体を動かす活動



・**趣味や交流で毎日に楽しみを！**
季節の行事、健康麻雀、手芸工作、研修旅行、芸術鑑賞などの趣味活動




▲Iさん

たくさんの仲間に囲まれて、人生、今が一番楽しいです。


▲Mさん

皆さんが活発に活動されていることに刺激を受けています。

●健康づくりに役立つ講座を開催！

健康講座「こんな症状ってどこが悪いの？ふるえ・しびれ・めまい・頭痛」

日12月10日㈭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)講師及能克宏氏(天本病院院長)ID1018841申当日直接会場へ

参加したい・気になる方はお問い合わせください。



市税の納期限のお知らせ

11月30日㈪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。
ID1009654問納税課☎(338)6852

わくわくスマホ

高齢者向けスマートフォン教室（全４回）

日12月７日㈪～10日㈭午前10時～午後１時場中央図書館活動室２・３対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60歳以上の都民定10人(応募者多数の場合は抽選)持ち物スマートフォン(お持ちの方)主催東京都備考スマートフォン試用の貸し出しあり(応募者多数の場合は抽選。本人確認書類要提出)ID1019437申問11月30日㈪までに、電話で、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

東京アプリ生活応援事業の対面サポート

東京アプリの新規登録や、11,000東京ポイントの申し込みまでの手順を講義形式で案内します。

日12月７日㈪～９日㈬午前10時・11時30分・午後２時・３時30分(各回50分)場市役所西第１・２会議室対東京アプリ生活応援事業への参加を希望する方定各20人(申し込み先着順)持ち物スマートフォン、マイナンバーカード主催東京都申問11月６日㈮から、電話で、東京アプリ専用コールセンター☎03(6901)7979(午前９時～午後７時)・URLhttps://www.tokyoapp.metro.tokyo.lg.jp/news/260710518.htmlへ

コミュニティセンターから

からきだ菖蒲館ID1003175☎(338)6333

●福祉セミナー～介護保険制度の仕組み～申請方法・サービス内容について知ろう！

日11月18日㈬午後２時～４時場ホール定30人(申し込み先着順)申問電話または直接、からきだ菖蒲館へ

求人・募集

都営住宅入居者(地元割当)

募集住宅単身者向け＝１戸備考詳細は、11月16日㈪～25日㈫に、市役所１階案内・東庁舎２階都市計画課、聖蹟桜ケ丘駅・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ID1010284申問11月30日㈪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

多摩市福祉のしごと相談面接会

日11月11日㈫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内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、履歴書不要(面接希望の場合は要持参)。入退場自由。求人詳細は、ハローワークの求人検索または東京都福祉人材センターURLhttps://www.tcsw.tvac.or.jp/jinzai/sodankai.htmlℓ参照申当日直接会場へ問多摩市社会福祉協議会☎(373)5611・FAX(373)5612

市民後見人養成講座

受講者は多摩南部成年後見センターに登録され、支援を受けながら市民後見人として活動します。

日内令和９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９年６月上旬～７月＝実務研修(集合研修８日間)、令和９年９月～令和10年３月ごろ＝現場研修(月１～２回)場調布市内施設など対多摩・調布・日野・狛江・稲城市在住者募集人数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URLhttps://kouken-center.secure.idchosting.jp/ 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申問12月１日㈫～令和９年１月22日㈭必着の、郵送で、〒182－0026調布市小島町３－69－２第一荒井麗峰ビル２階多摩南部成年後見センター☎042(498)5802へ

市民参画

傍聴

〔共通事項〕

備考会場先着順申当日直接会場へ

●第３回総合計画審議会

日11月25日㈫午後６時30分～８時30分場市役所特別会議室定６人内第六次総合計画基本計画改定に関する答申案についてID1021415問企画課☎(338)6813

●令和８年度第５回多摩市男女平等参画推進審議会

日12月９日㈫午後１時～３時場ＴＡＭＡ女性センター活動交流室定６人内市長への提言について他ID1006310問平和・人権課☎(376)8311・FAX(339)0491

すべての人がともに生きるフェスティバル

ともフェス

誰がいつどこで決めたの？
わたしがわたしで生きられるまちTAMA
――問い直そう、その当たり前を

日12月５日㈯場関戸公民館

子どもから大人まで、性別を問わず、さまざまな人が集い、ともに考える。自分の中にある「当たり前」に気づき、そこから少し自由になれる一日になりますように。日々のモヤモヤや疑問を持ち寄って、気軽にお越しください。

定①②③各200人(会場先着順)④⑤各10人(申し込み先着順)⑧20人(申し込み先着順)⑨15人(申し込み先着順)保育③⑧計４人〔１歳以上の未就学児。11月25日㈫午後５時までの申し込み先着順〕主催多摩市男女平等参画推進フェスティバル2026実行委員会ID1021469申問①②③⑥⑦⑩⑪当日直接会場へ④⑤⑧⑨11月９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・電話またはファクシミリで、ＴＡＭＡ女性センター☎(355)2110・FAX(339)0491へ

ヴィータホール

①オープニング②K DANCE STUDIO 1024によるダンスパフォーマンス



自分らしく表現するダンスの魅力をぜひ感じてください！

時間午前10時～11時

③映画「彼らが本気で編むときは、」上映＆アフタートーク



トランスジェンダーのリンコ、恋人のマキオ、母親に置き去りにされた少女トモ。日常に潜む差別や虐待を映し出しながらも、多様な愛情と絆を紡いでいく物語です。

©2017「彼らが本気で編むときは、」製作委員会

時間午後１時～３時50分(０時30分開場)

備考上映後トークセッションあり

講師杉田真衣氏(東京都立大学准教授)、聖秋流氏(マルチクリエイター、「午前０時のプリンセス」メンバー)





大会議室

ネイルは誰のもの？ 指先から、自分らしく。

④水性ネイル⑤ピールオフジェルネイル体験



ネイルで自分の「好き」を表現しよう！

時間④午前11時～11時45分⑤正午～０時45分

対④小学３年生以下⑤小学４年生以上

⑥思い込みを打ち破れ！偏見ストラックアウト

日常に潜む「打ち破りたい！」ものにボールを投げよう！

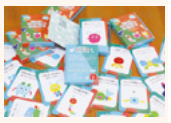
時間午前11時～午後４時30分

⑦わたしは、わたしらしく。フォトスポット

時間午前11時～午後４時30分

第３学習室

⑧ジェンダーもやもや発見カードで遊ぼう



日常に潜むジェンダーの偏見や差別を「もや虫」に見立て、楽しく対話しながら“退治”や”付き合い方”を考えてみませんか？

時間午前11時～午後０時30分

講師岡田恵利子氏(ジェンクロス・カワサキ)

⑨ソーシャルサーカス

サーカスの「考え方」を取り入れた心と身体(からだ)を育てる体験型ワークショップ！



時間午後１時30分～２時45分

対小学３年生以上

講師徳川亮祐氏(ジャグリングアーティスト)

持ち物タオル、飲み物

備考動きやすい服装で



ホワイエ

⑩パネル展示！多摩市のジェンダー平等、どうなってる？

ジェンダー平等をめぐるさまざまな疑問を分かりやすく解説します。

時間午前10時～午後４時30分

⑪パネル展示！「この仕事は男性？女性？」あなたはどう思う？

身近な職業の男女比を予想して投票！　職業と性別のイメージについて考えてみよう。

時間午前10時～午後４時30分

日日時・日程・期間　場場所　対対象　定定員　¥費用(記載のないものは無料)　内内容　ID公式ホームページの広報ID　申申し込み　問問い合わせ　URLホームページアドレス
IDの後の7桁の番号を、公式ホームページのトップページにある「広報ID検索」に入力すると記事に関連するページにすぐにアクセスすることができます。

子どもたちの様子で「あれ？」と気になることはないですか？

こんなときはこども家庭センター「にじたま」にご相談ください！

11月は児童虐待防止推進月間

・大人が子どもに暴力をふるう
・不自然なあざや傷がたくさんある



・子どもだけで夜遅い時間まで過ごしている・外にいる
・子どもが車内に放置されている



・子どもの服がいつも汚れている、表情に元気がない
・子どもが家の外に閉め出されている





・激しい泣き声や怒鳴り声がする
・子どもの前で激しい夫婦喧嘩をしている



出典：政府広報オンライン「児童虐待かも？と思ったら「189」（いちはやく）こどもたちの未来を守るために」を加工して作成

少しでも「あれ？」とおもったら、まずはお電話を！

多摩市こども家庭センター相談専用ダイヤル

☎ (355)3777

（祝日を除く月～土曜日午前８時30分～午後６時）

こども家庭センター「にじたま」以外の連絡・相談先

・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）
・東京都多摩児童相談所（平日午前９時～午後５時）
☎ (372) 5600

※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



「子ども期の逆境体験」を知っていますか？

虐待を受けた体験、家族の深刻な心の病気、DVなど、子ども時代のつらい体験のことです。これらの体験が続くと、将来的に心疾患、糖尿病やうつ病などの病気にかかるリスクが高まるとの調査結果があります。

しかし、子どもたちは健やかに成長する力を持っているため、良い体験をすることで逆境体験の影響は和らぎます。

地域全体で、子どもたちが安心して成長できるよう支えていきましょう。

良い体験の例

①家族に自分の気持ちを話せる



②大変なとき・困難なときに家族が支えてくれる



③地域のイベントに参加し楽しむ



④学校に居場所がある



見て・読んで知る！一人ひとりにできること

●児童虐待防止啓発企画展示
日11月30日㈪まで場中央図書館、各地域子育て支援拠点・児童館

●Wリボン展示
日場11月30日㈪まで＝健康センター２階廊下、11月10日㈫～20日㈭＝市役所本庁舎ロビー、11日㈬～23日㈷＝関戸公民館ロビー、19日㈭～24日㈫＝京王聖蹟桜ヶ丘SC AB館５階連絡ブリッジギャラリー

●ヴィータ・コミューネ時計塔ライトアップ
Wリボンの色である紫色（女性に対するあらゆる暴力の根絶）とオレンジ色（児童虐待防止）にライトアップします。
日11月30日㈪までの午後４時～８時

Wリボンとは？

DVと児童虐待は密接に関連しており、家庭内で同時に起きている場合があるため、市ではDV防止と児童虐待防止に、連携して取り組んでいます。



ID1003494問こども家庭センター「にじたま」☎（355）3833

日日時・日程・期間　場場所　対対象　定定員　¥費用（記載のないものは無料）　内内容　ID公式ホームページの広報ID　申申し込み　問問い合わせ　URLホームページアドレス
IDの後の7桁の番号を、公式ホームページのトップページにある「広報ID検索」に入力すると記事に関連するページにすぐにアクセスすることができます。

気づかないうちにDV被害者になっていませんか？

殴る・蹴るだけじゃない。心を傷つけることもDVです。

DV(配偶者暴力)と聞くと、「殴る・蹴る」といった身体的な暴力のイメージが強いですが、それだけではありません。「これくらいは普通のこと」と思っていても、実はDV被害者になっているかもしれません。「もしかして？」と少しでも気になることがあれば、一人で悩まずにご相談ください。

11月12日～25日は「女性に対する暴力をなくす運動」



ID1003356問TAMA女性センター☎(355)2110・FAX(339)0491

どんなことがDV？

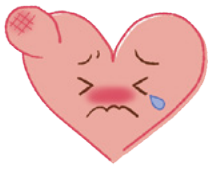
●身体的DV

殴る・たたく・蹴る・髪を引っ張る・ものを投げるなど、相手を身体的に傷つける行為



●精神的DV

大声で怒鳴る・無視をする・脅す・物を壊すなど、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・仕事を制限させるなど、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、避妊に協力しない、中絶を強要するなどの行為

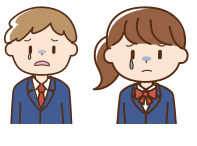
●社会的DV

スマートフォンを取り上げる・交友関係を監視・制限するなど、生活の自由を奪う行為



配偶者間だけではない「デートDV」

交際相手から受ける「デートDV」が、若い世代で増加傾向にあります。身体的な暴力だけでなく、常に位置情報の共有を求められる、相手の機嫌を気にして言いたいことが言えないなどの経験はありませんか？　「好きだから」という理由で相手を思いどおりにコントロールすることは、愛情ではなく、DVにつながります。



「もしかして？」と思ったら ～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・
URLhttps://soudanpl&us.jp/

▲DV相談+

●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＝ドメスティック・バイオレンス

犯罪被害にあわれた方やその家族を支えるために

～寄り添うよ　みんなの心に　ギュっとちゃん～

(令和8年度犯罪被害者等支援に関する標語　最優秀作品)

犯罪被害者やその家族は、ある日突然、平穏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。

11月は犯罪被害者月間

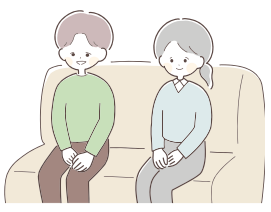
ID1011739問平和・人権課☎(376)8311・FAX(339)0491

身近な人だからできること

「寄り添うこと」も大切な支援です

話を聞く

無理な励ましや助言はせず、ゆっくりと話を聞きましょう。



そっと見守る

今はそっとしておいてほしいと感じる方もいます。無理に関わろうとせず、見守りましょう。



日常生活を支える

買い物や子どもの送り迎えなど、日常生活を支えることも大切です。



相談先につなぐ

相談先を一緒に調べたり、連絡を手伝ったり、付き添ったりすることも支援になります。



犯罪被害者やそのご家族の思いに触れる

●展示「ミニ・生命(いのち)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。

日11月25日(水)～12月1日(火)場関戸公民館市民ロビー・ギャラリーID1015187



●犯罪被害者月間パネル展

犯罪被害にあわれた方のメッセージや写真を展示します。被害者の思いに触れ、命の大切さについて考えるパネル展です。

日11月24日(火)～12月1日(火)場市役所1階ロビーID1015187

●平和・人権課×図書館　連携企画展示

子どもたちが安心して暮らすために、親子でできることや犯罪・トラブルを防ぐためのヒントが分かる図書を展示します。

日11月24日(火)まで場関戸図書館

ご相談はこちらへ

市は「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開設しています。まずはご相談ください。

●多摩市犯罪被害者相談窓口
相談先☎(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)

●東京都の相談窓口

・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)

・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(はやくワンストップ)

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問秘書広報課☎(338)6812

講座・催し物

日日時・日程・期間 場場所 対対象 定定員 ¥費用(記載のないものは無料) 内内容 備備考 申申し込み 問問い合わせ
ID公式ホームページのトップページにある「広報ID検索」に７桁の数字を入力すると関連ページにアクセスできます

分類	名称	日時・場所	対象・定員・申し込み・問い合わせなど
環境	第25期グリーンボランティア講座・初級(全10回)	日令和9年1月～11月の毎月第4土曜日(7月を除く) 場グリーンライブセンター、一本杉公園、多摩よこやまの道ほか	対高校生以上の市内在住・在勤・在学者定24人(応募者多数の場合は抽選)¥3,500円(全回分)内雑木林の育成管理、竹林整備などID1012774申問12月6日㈰必着の、インターネット手続き・郵送またはファクシミリで、住所・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グリーンライブセンターURL https://tama-gℓc.jp/gvbc25/・FAX(375)0087・☎(375)8716へ
教育	あつめてたのしい! りんごの棚スタンプラリー～いろんな世界を見てみよう～	日11月7日㈯午後1時30分～3時30分 場中央図書館サテライトカウンター・りんごの棚	内アクセシビリティに関する6つのゲーム・クイズに挑戦してスタンプを集めるスタンプラリー主催大妻女子大学社会連携プロジェクト協力りんごプロジェクト(NPO法人ピープルデザイン研究所)備詳細は、図書館・市公式ホームページ参照ID1021406申当日直接会場へ問中央図書館☎(373)7955
文化	企画展「富澤家日記の世界」 	日11月12日㈭～令和9年5月23日㈰午前10時～午後5時30分 場パルテノン多摩ミュージアム	内前期(江戸)と後期(明治)に分け、連光寺村名主の日記を通して地域の歴史を紹介備詳細は、パルテノン多摩URLhttps://www.parthenon.or.jp/event/202611exhibition/ 参照申当日直接会場へ問パルテノン多摩☎(375)1414
	わがまち学習講座「織物Bar」(全3回)	日12月18日、令和9年1月15日・22日各金曜日午後7時～9時 場永山公民館視聴覚室	対主に50代までの市内在住・在勤・在学者定30人(応募者多数の場合は全回参加者優先の抽選)内不要となった布切れから小さな織物を織るワークショップ講師久村卓氏(美術家、彫刻家)ID1021447申問11月5日㈭～30日㈪に、公式ホームページのインターネット手続きで、文化・生涯学習推進課☎(338)6882へ
	What's JAZZ ジャズへの招待vol.78～スペシャルクリスマスコンサート～ダブルボーカルで過ごすChristmasマリア・エヴァ、Meriの2人を迎えて	日12月25日㈭午後2時・6時30分(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)¥21歳以上＝各2,000円(全回購入の場合3,000円)、20歳以下＝各1,000円(全回購入の場合1,500円)出演神村晃司(ピアノ)、菅井信行(ベース)、スインギー奥田(ドラム)、マリア・エヴァ(ボーカル)、Meri(ボーカル)備当日空いている場合は午前11時から会場で当日券を販売ID1019904申11月10日㈫～12月24日㈬午前9時(初日は10時)～午後5時に、直接、関戸公民館へ問What's JAZZ実行委員会✉ks_whatsjazz@yahoo.co.jp 関川
	都民寄席	日令和9年1月30日㈯午後1時30分(0時45分開場) 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)出演三遊亭歌奴、ダーク広和(奇術師)、瀧川鯉昇備全席指定。申し込みは1人につき2人分まで。抽選結果は応募者全員に12月下旬にメールで通知ID1016025申11月30日㈪までに、インターネット手続きで、江戸東京伝統芸能祭URLhttps://edotokyo-dentogeinosai.jp/program/tominyose2027/ へ問関戸公民館☎(374)9711
	桂宮治パルテノン多摩独演会 	日令和9年2月23日㈷午後2時(1時30分開場) 場パルテノン多摩小ホール	対小学生以上¥3,800円申問パルテノン多摩先行予約会員＝11月7日㈯午前10時、一般＝11月8日㈰午前10時から、インターネット手続きで、パルテノン多摩URLhttps://www.parthenon.or.jp/event/20270223rakugo/・☎(376)8181へ
はたらく	働く人のためのハラスメントセミナー	日12月1日㈫・18日㈭各午後1時30分～4時30分場東京都労働相談情報センター多摩事務所セミナー室(立川市柴崎町3－9－2)	対労働者、テーマに関心のある方定各70人(申し込み先着順)主催東京都労働相談情報センター多摩事務所備手話通訳あり申問インターネット手続きまたは電話で、TOKYOはたらくネットURLhttps://www.hataraku.metro.tokyo.ℓg.jp/seminarform/index/menu/・☎042(595)8731へ

「ポムポムプリンわんわん日和 at 多摩中央公園」開催決定！



サンリオキャラクター「ポムポムプリン」の30周年を記念し、ゲストとわんちゃんが一緒に楽しめるスペシャルイベントを多摩中央公園で開催！

ドッグマルシェやポムポムプリンが登場するステージイベント、限定フォトスポット、わんこ証明写真など、特別な思い出をつくれるコンテンツが目白押し。「ポムっと一息」つきながら、わんわん日和を楽しもう！

開催期間11月21日㈯～23日㈷午前10時～午後５時 ¥一部、事前抽選・有料の場合あり 主催㈱サンリオエンターテイメント、㈱FLAFFY後援多摩市協力TAMAセントラルパークJV備考雨天・荒天時は変更・中止する場合あり。一部わんちゃんが利用できない場所あり。詳細は、サンリオピューロランドURLhttps://www.puroℓand.jp/event-campaign/pn30th_tama-centraℓ-park/ 参照ID1021489問サンリオピューロランドゲストセンター☎(339)1111(休館日を除く午前９時30分～午後５時)

詳細はこちら▲

サンリオピューロランドでは、ポムポムプリンの30周年をお祝いするスペシャルイベント「POMPOMPURIN 30th Anniversary」を開催中！

開催期間12月31日㈭まで



© 2026 SANRIO CO., LTD. TOKYO, JAPAN 著作 株式会社サンリオ

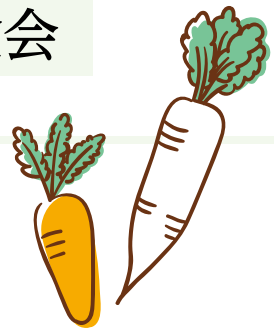
分類	名称	日時・場所	対象・定員・申し込み・問い合わせなど
健康・福祉	男の料理～寒い冬を温かい東欧料理で乗り切ろう!～	日12月2日㈬午前10時～午後1時(午前9時45分受け付け) 場健康センター調理実習室	対市内在住の男性定20人(申し込み先着順)¥300円(食材費)内講話、調理実習(ボルシチ、ピロシキ、デザートなど)持ち物胸当て付エプロン、三角巾、布巾2枚(手拭き用、食器拭き用)主催健康づくり推進員備食事会あり。料理の持ち帰り不可ID1018626申問11月9日㈪午前9時から、電話で、健康推進課☎(376)9139へ
	多摩ボラセンチャリティ映画会「ぼくが生きてる、ふたつの世界」	日12月4日㈮午後2時・6時30分(各30分前開場) 場関戸公民館ヴィータホール	定180人(申し込み先着順)¥大人＝1,000円、高校生以下＝500円内聴覚障害のある両親と祖父母のもとで生まれ「コーダ」として育った主人公の半生や葛藤、家族との絆などを描く主催多摩ボラセン登録団体連絡会、多摩市社会福祉協議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/tamaboramovie202608 参照問多摩ボランティア・市民活動支援センター☎(373)6611・FAX(373)6629
	アクアブルー多摩骨盤ストレッチ教室①月曜クラス②日曜クラス(各全12回)	日①令和9年1月4日～3月22日の各月曜日②1月10日～3月28日の各日曜日場アクアブルー多摩ミニスポーツホール	対高校生以上の健康な方定各35人(応募者多数の場合は抽選)¥各9,600円(全回分)ID1011366申問11月15日㈰～12月4日㈮必着の、往復はがき往信欄裏面に必要事項を記入し郵送、または未使用のはがきを直接持参し、〒206－0032南野3－15－2アクアブルー多摩☎(338)7667へ
スポーツ	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ID1003873		
	少林寺拳法秋季大会	日11月8日㈰午後1時～4時 場武道館	¥大人＝210円、高校生以下＝100円(いずれも協会所属者は無料)持ち物道衣申問11月6日㈮までに、電話で、多摩市少林寺拳法連盟☎090(5993)9295申へ
	マラソン競技大会	日12月20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円申問11月25日㈬までに、電話またはメールで、多摩市陸上競技協会✉toshio-ohkubo@u01.gate01.com・☎(373)4644(午後7時～9時)大久保へ
	ニュースポーツ体験教室	日11月23日㈷午前9時20分～11時30分場リフォームプライス多摩アリーナ(総合体育館)	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、モルック持ち物室内用運動靴、飲み物、タオル主催多摩市スポーツ推進委員協議会備運動できる服装でID1018413申当日直接会場へ問スポーツ振興課☎(338)6954
	GIANTS HOMETOWN fes 2026	日12月5日㈯午前10時～午後4時 場ジャイアンツタウンスタジアム(稲城市矢野口3228番地南山95街区1号)	内選手なりきり体験、プロ野球お仕事体験、現役選手によるトークショー、サイングッズが当たる大抽選会など備対象・定員は各イベントで異なる。対象・定員などの詳細は、市公式ホームページ参照ID1021532申当日直接会場へ問スポーツ振興課☎(338)6954

第２回
多摩市農業祭
～多摩市の農業をPR～



日11月28日㈯午前10時～午後１時30分場市役所地下駐車場定ブルーベリーの苗木配布＝150人、オリーブの苗木配布＝50人(いずれも会場先着順)内多摩市産の農産物の展示会と野菜の販売、市内飲食店による弁当や菓子などの販売、キッチンカーの出店、ブルーベリー・オリーブの苗木配布ID1021506申当日直接会場へ問東京南農業協同組合多摩支店☎(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29日㈰午前９時～午後３時場市内農地、大谷戸公園キャンプ練習場集合永山北公園対市内在住・在勤・在学者定40人(応募者多数の場合は抽選)¥1,000円内多摩市の農産物を知り・味わえる農地見学(歩程約2.5km)・収穫体験、キャンプ場での料理体験会持ち物飲み物、軍手備収穫した野菜のお土産ありID1018673申問11月５日㈬～19日㈬に、公式ホームページの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▶

市民のひろば

12月20日号の原稿受け付けは11月９日㈪～16日㈪、１月１日号の原稿受け付けは11月18日㈬～26日㈬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、聖蹟桜ケ丘駅・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

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問☎090(6505)5226宮本

多摩ヨガ日①火曜日10:00②木曜日9:30・11:00(各1時間程度)場ココスモ連光寺、本村集会所対どなたでも。シニア大歓迎¥入会金(無料)、1回(1,000円)備考自分のペースでのんびり、お気軽にどうぞ問☎090(6012)7758原田千恵子

トリム体操スカイクラブ日毎週木曜日10:00～11:45場武道館対女性¥入会金(無料)、月会費(2,000円)備考見学、無料体験できます。心身バランスの取れた健康体操です。広々とした武道館の畳を使用して身体(からだ)を動かします問☎(373)5896新井

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歳以上の都内在住者¥入会金(無料)、月会費(500円)備考歴史上の出来事や現在の出来事などを毎回順番に報告してもらって、気楽に議論してます問☎090(4925)3124松浦隆夫

催し案内

第24回水彩画スケッチ展日11/３㈷～９㈪10:00(初日12:00)～17:00場関戸公民館ギャラリー¥無料備考随時会員募集中。講師指導、新年会などあり問TAMAスケッチ同好会✉myuu3460@gmail.com 枝松

精神疾患の家族との対話法を学ぶ日11/７㈯13:30～16:00場二幸産業・NSP健幸(けんこう)福祉プラザ６階集会室¥300円備考高森信子氏。会員無料問サンクラブ多摩☎(371)3380藤岡

第16回多摩絵画サークル作品展日11/10㈫～15㈰10:00(初日13:00)～17:00場関戸公民館ギャラリー¥無料問多摩絵画サークル☎090(8341)0585黒木

グレイターズクラブ大人の塗り絵展覧会日11/12㈭～17㈫(最終日17:00まで)場聖蹟桜ヶ丘京王SC5階ブリッジギャラリー¥無料問グレイターズクラブ大人の塗り絵☎(389)6341小田

学校祭(南翔祭)日11/14㈯10:00～14:30場都立南多摩看護専門学校(山王下１－18－１)¥無料備考内容＝看護体験、模擬店、献血車、学校説明会、公開講座問都立南多摩看護専門学校☎(389)6601

堅琴ライアーとフルート・オカリナの演奏会日11/18㈬12:00～13:00場関戸公民館市民ロビー¥無料備考♪星に願いを♪G線上のアリア♪風と町♪タイスの瞑想曲ほか問オカリナサークルまーがれっと☎090(4957)4602児玉

後悔しない相続、贈与、認知症対策相談会日11/26㈬10:00・11:30・13:00・14:30・16:00場関戸公民館¥無料備考相続専門家士業たちとの相談会。各回４人まで問終活健幸サポート多摩☎090(3247)6894

市政その他のお知らせ

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

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。

送付期間令和８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８年10月１日～12月31日に納付した方＝電子：令和９年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で必要となるため、要保管ID1001948問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〕

豊ヶ丘複合施設建替基本計画（素案）の説明と施設運営に関する意見交換会を実施します

日11月７日㈯午前10時～11時30分場豊ヶ丘地区市民ホール第１会議室定50人（申し込み先着順）ID1018855申問公式ホームページのインターネット手続きで、協創推進室☎(338)6803へ

一本杉公園内炭焼きのお知らせ

市内の公園や道路から発生する樹木の剪定枝をリサイクルする目的です。期間中、近隣に煙・臭気が生じることもありますが、資源のリサイクルにご理解とご協力をお願いします。

日内炭材の詰め込み＝11月８日㈰午前９時ごろ～正午ごろ〔雨天時は14日㈯に延期〕、炭焼き＝11月21日㈯午前８時ごろ～正午ごろ、炭出し＝12月６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申問電話で、一本杉炭やき倶楽部☎090(1106)6055祐乗坊へ

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11日㈬午前11時ごろ〔予備日25日㈬午前11時ごろ〕内市内111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URLhttps://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問防災安全課☎(338)6802

柿の木公園の都市計画の原案の縦覧・説明会を実施します

●縦覧・意見書受け付け

日11月16日㈪～30日㈪申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）・ファクシミリまたは直接、必要事項を記入し、〒206－8666市役所東庁舎１階公園緑地課へ

●説明会

日11月20日㈮午後６時30分場市役所東庁舎会議室定20人（会場先着順）申当日直接会場へ

〔共通事項〕

ID1021512問公園緑地課☎(338)6837・FAX(338)6857

12月7日㈪～令和9年1月6日㈬に旧多摩聖蹟記念館は休館します

電気設備改修工事などに伴い、休館します。

ID1021511問教育振興課☎(338)6883

八ヶ岳少年自然の家宿泊利用料金などの改定

物価高騰に伴い、令和９年４月利用分から改定します。

ID1021428問教育振興課☎(338)6930

▼宿泊利用料金（1人1泊あたり）

利用者区分	種別	金額（改定前）	金額（改定後）
多摩市民または富士見町民	子ども	610円	910円
	大人	1,220円	1,830円
その他	子ども	1,220円	3,070円
	大人	2,440円	6,150円

学校開放体育館使用料改定

空調を設置したことに伴い、令和９年４月使用分から改定します。

¥１時間500円備考詳細は、公式ホームページ参照ID1021430問教育振興課☎(338)6930

一人でも雇ったら、入ろう。労働保険

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。加入手続がお済でない場合は、加入の手続きをお願いします。

問ハローワーク府中・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

将来も安心して住み続けられるまちを目指して

～多摩市立地適正化計画を策定します～

ID1016605問都市計画課☎(338)6856・FAX(339)7754

市では、持続可能なまちづくりを進めるため、令和９年３月に立地適正化計画を策定します。立地適正化計画は国の制度に基づく計画で、駅周辺や地域の特色をいかしながら、将来にわたって暮らしやすく、魅力あるまちを目指すものです。

特色をいかしたまちづくり

多摩市では３種類の拠点を設定し、まちづくりを進めます。今回策定する立地適正化計画では、駅周辺の拠点から重点的に進めます。

計画の詳細はこちら▶

都市の骨格となる拠点

Point

各鉄道駅周辺の特色にあわせて、今もある市役所や病院、銀行などを維持するとともに、宿泊施設などにぎわいが生まれる施設を呼び込むことで、さまざまなサービスを効率的に受けられるようにします。

身近な生活圏を支える拠点

多世代の日常生活を支える身近な生活サービスや交流機能を維持し、暮らしやすさを確保します。

多摩市の魅力を高める拠点

南多摩尾根幹線の整備などにより広域からアクセスしやすくなることから、多摩市の魅力を高める施設をさらに呼び込みます。



▲駅周辺の拠点のまちづくりのイメージ

届け出が必要となる場合があります

市内施設の整備・休廃止や住宅開発の動向を把握し、まちづくりのための必要に応じた適切な誘導ができるように、都市再生特別措置法に基づく届出制度の運用を開始します。

届出制度開始日（予定）令和９年３月31日㈬備考届け出が必要な要件や提出方法の詳細は、公式ホームページ参照または要問い合わせ

まちづくりへの意見を聞かせてください

計画策定にあたり、計画の内容を説明する素案説明会と、皆さんの意見を募集するパブリックコメントを実施します。

●素案説明会

日場下表の通り定各30人（申し込み先着順）備考各回同内容。当日空いている場合は直接申し込み可ID1021523申公式ホームページのインターネット手続き・郵送またはファクシミリで、住所・氏名・電話番号・メールアドレス・参加希望日を、〒206－8666都市計画課へ（ファクシミリの場合、送信後に要電話連絡）

日時	場所
11/24㈫19:00～20:30	消費生活センター講座室（ベルブ）
11/28㈯10:00～11:30	関戸公民館第1学習室
12/6㈰10:30～12:00	中央図書館活動室1

●パブリックコメント

閲覧場所市役所東庁舎２階都市計画課・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、公式ホームページ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ID1021546申11月20日㈮～12月23日㈬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、「多摩市立地適正化計画（素案）への意見」・住所・氏名・意見を記入し、〒206－8666市役所東庁舎１階都市計画課へ（ファクシミリの場合、送信後に要電話連絡）

地球と人にやさしい持続可能なまちづくりをめざして

大きさがおおむね60cm以下・重さが５kg未満のもので、電気・電池で動く小型電化製品や主に金属でできたもの、棒状で長さが100cm程度の金属製品は、小型家電・金属類の日に「多摩市」と貼り紙などで標示をして出すことができます。ID1016753問資源循環推進課☎(338)6836・FAX(356)3919

市政その他のお知らせ

日本赤十字社の活動へご協力をお願いします

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他、災害救護活動などに活用されます。協力方法は、現金をお預かりする方法の他、クレジットカードや口座振替による方法でご協力いただけます。

また、現在多摩市赤十字奉仕団員を募集しております。赤十字の活動にご興味のある方はぜひお問い合わせください。

ID1002877問市役所福祉総務課☎(338)6889・FAX(338)6881、日本赤十字社東京都支部URLhttps://www.jrc.or.jp/chapter/tokyo/contribute/

健康だより

都立南多摩看護専門学校公開講座「骨盤底筋を鍛えて快適生活!～今日からできる尿もれ予防～」

日11月14日㈯午前10時30分～11時30分(10時開場)場南多摩看護専門学校６階実習室(山王下１－18－１)定30人(申し込み先着順)内尿漏れの原因と骨盤底筋運動講義、いろいろな姿勢でできる骨盤底筋運動の実技講師都立南多摩看護専門学校教員申問11月５日㈭午前９時～13日㈮午後５時に、インターネット手続きまたは電話で、都立南多摩看護専門学校URLhttps://ℓogoform.jp/form/tmgform/1723727・☎(389)6601へ

申し込みはこちら▶

日本医科大学多摩永山病院第60回市民公開講座「わかりやすい医学講座」

日11月14日㈯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知っておきたいもの忘れについて～さまざまな認知症と最新の治療～②知っておきたい膝の痛み～変形性膝関節症～講師①斉藤智成氏(日本医科大学多摩永山病院脳神経内科部長)②篠塚洋祐氏(日本医科大学多摩永山病院整形外科医局長)主催日本医科大学後援多摩市、多摩市医師会申当日直接会場へ問多摩永山病院庶務課URLhttps://www.nms.ac.jp/tama-h/news/_30058.htmℓ・☎(371)2111中目

第４回多摩南部地域病院公開講座「食物アレルギーについて－最近の話題と日々の対応」

日11月21日㈯午後１時30分～２時30分(１時15分開場)場関戸公民館大会議室定60人(申し込み先着順)講師徐アレキサンダー氏(多摩南部地域病院小児科医員)申問・共催11月５日㈭～19日㈭午後４時に、インターネット手続きで、多摩南部地域病院URLhttps://www.tmhp.jp/tamanan/news/event_news/tamashi-event1121.htmℓ・☎(338)5111(平日午後１時～４時)へ

申し込みはこちら▶

歯周病相談

日12月３日㈭午前９時20分～11時30分定７人(申し込み先着順)内歯科医師による診査・相談、歯科衛生士による個別指導持ち物普段使っている歯ブラシID1012097申問場11月９日㈪午前９時から、電話で、健康推進課(健康センター)☎(376)9139へ

設備更新工事に伴い、11月22日㈰・23日㈷は健康センターが臨時休館します

休館対象こども準夜診療所、休日歯科応急診療所、地域活動支援センターのーま、就労支援センターなちゅーる、関・一つむぎ館、北部地域包括支援センターなど備考詳細は、公式ホームページ参照ID1021399問健康推進課☎(376)9111

受診相談(救急相談、医療機関案内)

ID1002731

- **消防庁救急相談センター(24時間)**　☎＃7119、☎042(521)2323
  病院に行くか救急車を呼ぶか迷っている方はご連絡ください。相談医療チーム(医師、看護師、救急隊経験者など)が年中無休で対応しています。
- **子供の健康相談室　小児救急相談(東京都)**☎＃8000、☎03(5285)8898
  日月～金曜日の午後６時～翌朝８時(土・日曜日、祝日、年末年始の午前８時～翌朝８時)
- **東京都医療機関案内サービス“ひまわり”(24時間)**　☎03(5272)0303
- **(厚生労働省・東京都)医療情報ネット**
  医療機関・薬局を検索することができます。
  医療情報ネットへのアクセスはこちら▶
- **多摩消防署　救急病院案内(24時間)**　☎042(375)0119

●**休日診療当番医(医科)**※当番医は、都合により変更の場合あり
急病人のみ。来院前に必ず要電話予約。必ず時間内のご連絡・ご来院を。
日午前９時～午後５時持ち物マイナ保険証、健康保険資格確認書、乳幼児医療証など

診療日	医療機関名	所在地	電話番号
11/8㈰	多摩かぜまち内科クリニック	諏訪2−2 ブリリア多摩ニュータウンB−100	(338)6611
11/15㈰	布施川医院	落川1329	(373)5858

●**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

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

SECOM セコムグループのシニアレジデンス
介護付有料老人ホーム コンフォート ロイヤルライフ多摩
四季の移ろいを感じながら自分らしく
～これからの安心・快適がここに～
・豊かな自然と街の利便性が融和する住環境
・心ふれあうスタッフが日々の暮らしをサポート
・万一の時にも救急指定病院が近接する安心感
・安心と信頼のセコムグループが事業運営

裏山からの眺め
「昼食付見学会」開催 11月7日(土)～29日(日)
●時間：午前11時～午後1時30分 ●定員：各日先着2組様 ●参加費：無料
※お車での送迎をご希望の方はお気軽にご相談ください。
東京都有料老人ホーム設置運営指導指針による表示事項 ■類型／介護付有料老人ホーム(一般型特定施設入居者生活介護) ■介護保険／東京都指定特定施設入居者生活介護事業者(一般型)東京都指定No.1373200383号・介護予防特定施設入居者生活介護事業 東京都指定No.1373200383号 ■居住の権利形態／利用権方式 ■入居時の要件／混合型(自立含む) ■居室区分／定員1～2名(親族のみ対象) ■指定特定施設入居者生活介護事業者(一般型)である有料老人ホームの介護にかかわる職員体制／1.5:1以上 ■利用料の支払い方式／選択方式(全額前払い方式・月払い方式)
セコムフォート多摩株式会社
〒194-0202 東京都町田市下小山田町1461
TEL 042(797)6619 FAX042(797)6622
ご見学のお申し込み・資料請求は
0120-27-1461

NHK番組内で大きく取り上げられた話題の内窓「インプラス」
冬の寒さ、“窓”から入ってきます。
断熱 省エネ

今なら国と都の両方の補助金を活用出来ます
事例:K様　集合住宅 2窓
総工事費:263,637円
国と都補助金:218,000円
負担額:45,637円82%還元
外の冷気を抑えて暖房効率アップ
リフォームはなんでも地元の当店へご相談ください
リクシル加盟店の中で
お客様評価の高い
「優秀店マーク」の店
住まいのことなら LIXILリフォームショップ ライファ多摩
(株式会社インテリアヒロセ)
0120-650-405
多摩市貝取1-47-6　9:00-18:00(日祝休み)

庭木1本から承ります

▶ネット申込
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 長さ(1m 2m) 高さ
通常2,200円を
初回限定 先着10名様 1,100円(税込)
ガーデンエクスプレス 多摩店
カタクラ(東証スタンダード上場会社)グループ
営 9:00~17:00
0120-61-4128

くらしに、いつもNEWを。

多摩市で一緒に働きませんか？

皆さんの力を、多摩市の未来のために。

多摩市は、豊かな自然と都市機能が調和したまちです。市民一人ひとりに寄り添いながら、子育て・福祉・まちづくりなど幅広い分野で地域を支えています。

「市民のために働きたい」「地域に貢献したい」という思いを、多摩市でかたちにしてみませんか。あなたのチャレンジをお待ちしています。



多摩市職員採用PR動画はこちら▶

多摩市職員募集

職種・人数など右表のとおり募集要項配布場所市役所３階人事課、聖蹟桜ケ丘駅・多摩センター駅各出張所、永山公民館で配布の他、公式ホームページからもダウンロード可申込期限11月16日(月)備考詳細は、募集要項参照ID1005497問人事課☎(338)6804

職種	区分	定員
土木技術	上級、初級	5人程度
建築技術	上級	2人程度
機械技術	上級	1人程度
化学技術	上級	1人程度
一般事務(ICT)	上級	2人程度
一般事務	上級、中級、初級	10人程度
一般事務(障がい者対象)	上級、中級、初級	5人程度
一般事務(社会福祉士)	上級	3人程度
保健師	上級	3人程度

令和９年度　多摩市チャレンジ雇用職員(会計年度任用職員)募集

障がい者雇用・就労を促進するため、「ハートフルオフィス」事業を実施しています。市で雇用された経験を活かし、一般企業への就労を実現することを目的としています。

受験資格要項に記載の勤務条件で勤務可能で、次の要件をすべて満たす方①愛の手帳または精神障害者保健福祉手帳の交付を受けている②市が実施する庁内実習またはチャレンジ雇用体験実習を受けた、またはそれと同等の経験を有し、そのことを事業者(障害者総合支援法に基づく訓練等給付を提供する指定障害福祉サービス事業者など)が認め、推薦書がある備考詳細は、公式ホームページ掲載または市役所１階障害福祉課・３階人事課、聖蹟桜ケ丘駅・多摩センター駅各出張所、永山公民館で配布の募集要項参照ID1018891申12月11日㈮までに、直接持参または特定記録郵便で、必要書類を、〒206－8666市役所３階人事課へ問採用について＝人事課☎(338)6804、業務内容・就労支援について＝障害福祉課☎(338)6847

いきいきトピックス　多摩市で暮らし、学ぶ学生が競技縄跳びでアジアの頂点に！吉田恵梧選手

詳細はこちら▶



令和８年７月30日～８月３日に中国・浙江省紹興市で開催されたアジア大会である「Asian Jump Rope Championships 2026」において、団体戦のシングルロープ団体種目のチームフリースタイルで優勝、他の種目においても上位入賞という素晴らしい成績を収めた吉田恵梧選手。吉田選手は市内在住で、国士舘大学多摩キャンパスに在学している、多摩市ゆかりの選手です。

●Asian Jump Rope Championships 2026(アジア大会)における成績

団体戦
- シングルロープ団体種目チームフリースタイル優勝
- スピードリレー４位
- ペアフリースタイル４位
- ダブルダッチ種目：ダブルダッチシングルフリースタイル８位

個人戦
３重飛び７位





●技やアクロバットを組み合わせた演技を競う「チームフリースタイル」

吉田選手が優勝したシングルロープ団体種目のチームフリースタイルは、75秒以内の制限時間内で音楽に合わせてさまざまな技やアクロバットを組み合わせた演技を行い、技の難度・出来栄え・パフォーマンス性・ミスの少なさを競う採点競技です。

●競技縄跳びとの出会いと今後の抱負

吉田選手が競技縄跳びを始めたのは小学３年生のとき。担任の先生が、地元・静岡県で唯一の競技縄跳びチームの関係者だったことがきっかけでチームに入ったといいます。「その出会いがなければ、競技縄跳びをやっていなかったかもしれない」と話す吉田選手。先生との出会いが、世界を舞台に活躍する現在につながりました。

今後の目標は、近年力を付けている韓国選手の存在を挙げ、「流れるような美しい演技をする韓国の選手に挑戦したい」と意欲を見せています。世界のトップ選手たちを目標に、さらなる高みを目指して挑戦を続けます。



ID1021400問スポーツ振興課☎(338)6954