# たま

広報　2026年（令和８年）　11月20日号　No.1536



# アイスランドの首都レイキャビク市と姉妹都市になりました

ヒルドゥル・ビョルンスドッティル市長とホフディ・ハウス前で撮影


2　レイキャビク市×多摩市　姉妹都市提携
3　ぱらあーと第36回多摩市みんなの美術作品展
4　できることから始めよう！あれも？これも？「エコ活動」
5　多摩市を一緒に盛り上げてくれる仲間を募集中～多摩市広報モデル～
6　講座・催し物
7　講座・催し物、地域協創のすすめ
8　相談案内
9　健康だより
10　子ども・若者の権利が守られるまちへ


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/

@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。




# レイキャビク市×多摩市 姉妹都市提携

10月15日、多摩市はアイスランドの首都レイキャビク市と姉妹都市提携を結びました。これまで育んできた交流をさらに発展させ、教育や文化など、さまざまな分野で市民同士の交流を進めていきます。

## レイキャビク市ってどんなまち？

レイキャビク市は人口約14万人でアイスランドの首都です。国内人口の約３分の１が暮らす政治・経済・文化の中心地であり、世界最北の首都としても知られています。

海と山に囲まれた自然豊かなまちで、地熱エネルギーや温泉が暮らしに活用されています。また、音楽やアートなどの文化活動も盛んです。

地熱を利用した公共プールが市内各地にあり、市民が気軽に集う交流の場にもなっています。アートギャラリーも数多くあり、暮らしを心豊かにする工夫がまち全体にあふれています。



## ホストタウンから姉妹都市へ



**2019年12月**
アイスランド選手団の事前キャンプ地となり、全国で初めてアイスランドのホストタウンに



**2021年12月**
駐日アイスランド大使館と友好協力関係に関する覚書を締結



**2022年12月**
グズニ・ヨハネソン大統領が多摩市を訪問



**2025年５月**
レイキャビク市長が多摩市を訪問。姉妹都市提携の申し出があり、友好関係構築に関する覚書を締結




**2025年12月**
多摩市長が友好交流への貢献によりアイスランド外務省名誉勲章を受章





**2026年10月15日**
多摩市長らがレイキャビク市を訪れ、姉妹都市提携を締結

## 今後の交流に向けて　～市長らが訪問した場所～



**●在アイスランド日本国大使館**
竹若敬三大使からアイスランドの現状や文化について説明を受け、今後の交流に向けた意見交換を行いました。



**●レイキャビク市庁舎**
写真は議会が開かれる議場です。市政の概要やレイキャビク市の取り組みについて理解を深めました。



**●ハムラフリーズ・カレッジ**
日本語を学ぶ学生がいる学校。12月には、多摩市内の高校生とクリスマスカードを交換する予定です。



**●ヴァルル**
市内の総合スポーツクラブを訪問し、子どもたちの放課後活動を支える仕組みについて学びました。今後のスポーツ交流にもつなげていきます。



**●ロイガライキャ・スコーリ**
6月に鶴牧中学校を訪問した教員団が所属する学校。多摩市内の中学生と地域の方々が一緒に作ったはちみつを贈りました。



**●アイスランド国立博物館**
アイスランドの歴史や文化を紹介する国立博物館。文化を通じた市民同士の交流につなげていきます。



**●ホフディ・ハウス**
姉妹都市提携の締結式を行った会場。1986年に米ソ首脳会談が開かれた歴史的な場所です。




**●アイスランド大学ヴィグディスセンター**
アイスランド大学内にある世界初の女性大統領に関する展示を見学。アイスランドのジェンダー平等について学びました。

学校交流や文化交流・市民交流を通じて、両市の子どもたちや市民が互いに学び合い、つながる機会を広げていきます。
レイキャビク市長へのインタビューなどは、たま広報１月１日号で掲載予定です。お楽しみに！　ID1021567 問文化・生涯学習推進課☎(338)6882

## 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

## 子ども・若者関連情報

### 育児相談

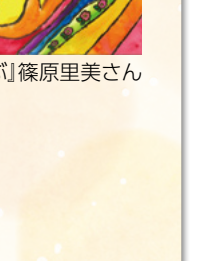
日12月23日㈬午前９時10分～10時30分場健康センター対乳幼児定20人(申し込み先着順)内身体計測、育児相談、栄養相談など持ち物母子健康手帳(親子健康手帳)ID1003429申問11月24日㈫から、公式ホームページのインターネット手続きで、こども家庭センター「にじたま」☎(376)9177へ

### 乳幼児の健診事業

受付時間午後１時～１時45分場健康センター対３～４カ月児健康診査(内科・産婦健康診査)、１歳６カ月児健康診査(内科・歯科)、３歳児健康診査(内科・歯科)持ち物母子健康手帳(親子健康手帳)、問診票ほか備考対象者には個別通知。転入の方は要連絡ID1003433問こども家庭センター「にじたま」☎(376)9177

### 親子でみかん狩り体験！

日12月12日㈮午前10時～11時15分場圃場(詳細は参加者へ通知)対３歳以上の子どもとその保護者定10組(申し込み先着順)¥1,000円講師伊藤忠男氏(農家)持ち物飲み物、タオル、虫よけ備考汚れても良い服装でID1021587申11月20日㈭から、インターネット手続きで、農いく！URLhttps://nouiku-tokyo.com/event/へ問・主催多摩市＆長野県富士見町共同アンテナショップPonte✉ponte@emaℓico.com



### 緑の探検隊　第９回「お正月を創ります！」

日12月20日㈯午前９時30分～正午対小学生(要保護者同伴)定10組(申し込み先着順)¥1,500円(材料費込み)内身近な竹や松を組み合わせて、玄関ドア用お正月飾りを作る講師峰岸久雄氏(多摩環境教育研究会会員)ID1011757申問場11月22日㈯から、電話または直接、グリーンライブセンター☎(375)8716へ

### 家庭教育講座　自分を信じられる子に育つために～ほめるだけでは育たない、本当の自己肯定感～

日11月30日㈪午後２時～４時(１時30分開場)場永山公民館ベルブホール対テーマに関心のある保護者定60人(申し込み先着順)内子どもが失敗しても、もう一度挑戦できる力を育てる大人の関わり方ID1021571申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へ問・企画社会福祉法人こばと会リバティ☎090(4964)9599櫻田

### 令和８年度第３回発達の凸凹がある子を育てる親の会「ペアレントメンターのお話、先輩パパママに聞いてみよう」

日令和９年１月27日㈫午前10時～11時45分(９時50分受け付け)場諏訪複合教育施設「かけはし」４階対子どもの発達を心配している市内在住の保護者定25人(申し込み先着順)内子育て経験などの講話、お話し会保育２人程度(未就学児。申し込み先着順)ID1021457申問11月24日㈫午前９時～令和９年１月22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または電話で、障害福祉課発達支援室☎(374)2717へ

### 多摩市ファミリー・サポート・センター会員募集・説明会開催

日12月５日㈯午後１時30分～３時場関戸公民館スタジオ定10人(申し込み先着順)保育３人(１歳６カ月児以上。申し込み先着順)ID1012750申問11月24日㈫から、電話で、多摩市ファミリー・サポート・センター☎(357)5105へ

### おめでとうございます
## 令和８年 秋の叙勲・褒章

長年にわたるさまざまな分野での功績により、多摩市民の次の皆さんと、市民が所属する団体が受章されました。(敬称略・順不同)

瑞宝中綬章＝渡邉　健治
瑞宝小綬章＝齋藤　武捷
瑞宝双光章＝畑中　俊和
瑞宝双光章＝三澤　惠子
瑞宝単光章(危険業務従事者叙勲)＝伊藤　邦宏
瑞宝単光章(危険業務従事者叙勲)＝深井　理志
褒状(緑綬褒章)＝神代植物公園ガイドボランティアクラブ
黄綬褒章＝城賀本　守

## ぱらあーと第36回多摩市みんなの美術作品展
### ～12月３日～９日は障害者週間～

障がいの有無にかかわらず誰もが楽しめる美術作品展です！　パルテノン多摩に加え多摩中央公園でも開催予定。個性豊かな作品をお楽しみください。

日11月29日㈯～12月６日㈯午前10時～午後８時(最終日は４時まで)
場パルテノン多摩市民ギャラリーほか
備考詳細は、合同会社MichiLabURLhttps://www.michilab.co.jp/art36/参照
ID1012522



▲『ぎゅっと、だいじょうぶ』篠原里美さん

**12月５日㈯・６日㈰は会場を拡大して開催！**

**●パルテノン多摩オープンスタジオ**

作品展示の他、楽しめる企画を用意しています。

日内12月５日㈯＝シルクスクリーン印刷でのオリジナルエコバッグ・Tシャツづくり、eパラスポーツ・バーチャルスポーツ体験、６日㈰＝つまみ細工ワークショップ、車いす体験、５日㈯・６日㈰＝作品展示



**●多摩中央公園**

日12月６日㈰内演奏などのパフォーマンス、屋外展示ほか

**中央図書館企画展示**

「文化芸術活動をとおした障害理解」をテーマに、図書展示を行います。

日12月１日㈫～27日㈰

### 差別解消・障害理解を広げるために

差別解消・障害理解を広げるさまざまな取り組みを行っています。

**1　合理的配慮を広げるために**

障害によって生じる困りごとを話し合うことで解決する「合理的配慮」の事業者による提供が、障害者差別解消法により義務化されました。




**●事業者による「合理的配慮等の事例集」**

障がい当事者・支援者などからの意見を反映した事例集を作成しました。

ID1017138

**●事業者による合理的配慮の提供促進に係る助成制度**

誰もが安心してお店を利用できるように、バリアフリー化工事や点字メニューなどの費用の一部を助成します。

ID1003024

**2　多摩市手話言語条例を知っていますか？**

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

ID1016205

**3　困ったときの相談先**

障がいがあることにより差別を受けたり見たりした経験や、障がいのある方へどのような配慮をすればよいか分からないときなどは、ご相談ください。

問障害福祉課☎(338)6847・FAX(371)1200

---

**11月のごみ減量標語**　リサイクル　出来るものから　少しずつ　小笠原　杏さん(永山小学校)

ID1002159問資源循環推進課☎(338)6836・FAX(356)3919

## いきいきシニア

### 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

お口の状態や機能は年齢とともに変化します。日々のセルフケア方法を知って、誤嚥性肺炎など重大な病気の予防をしましょう。

日12月16日㈫午前10時15分～11時45分(10時受け付け)場大栗川・かるがも館音楽室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のケア、お口をきれいに保つには、ガムで咀嚼力をチェック講師歯科衛生士ID1017051申問11月24日㈫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

### 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12月17日㈭午後２時～４時場TOMHOUSE対65歳以上の市内在住者定15人(申し込み先着順)内簡単なアンケートによる問診、測定(５m通常歩行速度、身長・体重・BMI、開眼片足立ち)、国士舘大学講師によるフレイル予防講座、管理栄養士による栄養ミニ講座持ち物飲み物、タオル備考動きやすい服装でID1002881申11月27日㈭午前11時～12月14日㈰に、電話または直接、TOMHOUSE☎(371)8806へ問高齢支援課☎(338)6924

### 南なん亭「～今知っておきたい～介護保険のあれこれ」

日11月27日㈭午前10時30分～11時30分場アクアブルー多摩交流スペース定30人程度(会場先着順)内介護保険の基本、最新福祉用具の紹介など主催二幸産業・NSPグループID1008280申当日直接会場へ問二幸産業・NSP健幸福祉プラザ☎(356)0303

### 老人福祉センター寿大学パソコン講座①エクセル経験者レベルアップ(E経－３)②パソコンを使いこなそう！(P使－３)受講生募集

日①令和９年１月12日㈫・14日㈬・21日㈬・26日㈫・28日㈬、２月４日㈬・９日㈫、各午後２時～４時②令和９年１月13日㈫・16日㈮・20日㈫・23日㈮・27日㈫・30日㈮、各午前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①エクセルを使用した事がある方②ワード、エクセルを使用した事がある方定各15人(いずれも応募者多数の場合は抽選)¥①1,400円②1,200円(いずれも全回分)ID1008280申問12月28日㈰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

### 展示「しあわせを起点に認知症を知る～毎日のなかにあるちいさなしあわせを集めました展」

今の生活を続けるためのヒントをあなたも見つけてみませんか？

日11月30日㈰午後５時まで場グリナード永山４階エスカレーター付近(永山１－４)ID1021510問高齢支援課☎(338)6846

## わくわくスマホ

### スマートフォン教室(全４回)

日12月７日㈰・11日㈭・14日㈰・18日㈭、各午前９時～正午場二幸産業・NSP健幸福祉プラザ704研修室対スマートフォンをお持ちでないまたは操作に慣れていない60歳以上の都民定10人(応募者多数の場合は抽選)内基本操作、コミュニケーションなど持ち物スマートフォン(お持ちの方のみ)主催東京都備考最長３カ月間のスマートフォンの貸し出しありID1012114申問11月26日㈬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12月18日㈭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事前申し込み枠＝12人(申し込み先着順)②当日枠＝８人程度(会場先着順)内スマートフォンの操作方法の個別サポート。参加者同士の交流スペースあり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備考１人30分の入れ替え制ID1003214申①11月25日㈫午前９時～12月17日㈬午後５時に、電話で、関戸公民館へ②当日直接会場へ問関戸公民館☎(374)9711

## コミュニティセンターから

申問は各館へ。申し込みの記載がないものは当日直接会場へ

**貝取こぶし館ID1003172☎(389)4196**

**●子どもと大人の工作の日「多摩そば作りと工作」**

日12月６日㈯午前10時～午後３時場ホール定30人(申し込み先着順)¥500円持ち物エプロン、三角巾申電話または直接、貝取こぶし館へ

**●福祉なんでも相談**

日12月７日㈰午後１時30分～２時30分場調理室

**●元気チェック**

日12月10日㈭午後１時30分～３時場ホール内介護予防の軽体操

**●冬のロビーコンサート**

日12月20日㈯午後５時～７時(４時30分開場)定80人(申し込み先着順)¥1,000円内チェンバロ、バイオリン、歌と木管楽器による室内楽コンサート申12月３日㈬午前10時30分から、直接、貝取こぶし館へ

**ひじり館ID1003173☎(389)2211**

**●第29回ひじり館音楽祭**

日12月６日㈯午後０時30分(正午開場)場ホール内聖ヶ丘中学校吹奏楽部、混声合唱、女声合唱、ピアノ、ハープ、マンドリン、ギターなど全14団体の出演

**●ミニマラソン大会**

日12月19日㈮午前９時30分～正午(中学生以上＝11時まで受け付け)場ひじり館周辺対小学生以上備考雨天中止。走行距離は年代により異なる

## できることから始めよう！あれも？これも？「エコ活動」

### ルールを守って正しくリサイクル！

分別や出し方を間違えると、せっかく出した資源もリサイクルにつながらないことがあります。資源を有効に活用するためにも、もう一度正しい分別と出し方を確認してみましょう！

**●びんのフタは「びん」じゃない！**

飲み終わったびんは、中を洗い、フタをとって「資源」として出しましょう。とったフタは、金属製のものは「金属類」、プラスチック製のものは「プラスチック」で分別すると再資源化できます。容器とフタをきちんと分けて、どちらもリサイクルしましょう。またコルクのフタは、燃やせるごみで出しましょう。



**●雨は古布の大敵！**

古布として分別して出しても、雨に濡れると、リサイクルできなくなってしまいます。資源を無駄にしないために、古布は雨の日を避けて、天気の良い日に出しましょう。



ID1002093問資源循環推進課☎(338)6836・FAX(356)3919

## 聖蹟桜ヶ丘イベント情報12月

### クリスマスマーケット×多摩河原フェス

多摩川河川敷が冬のわくわく広場になる特別な一日！　お菓子・パンの販売やキッチンカーも。ご参加お待ちしています。

日12月13日㈯午前10時～午後４時場せいせきカワマチ内キッチンカーグルメ、ワークショップなど備考詳細は、(一社)聖蹟桜ヶ丘エリアマネジメントURLhttps://seiseki.org/ 参照申当日直接会場へ問・主催多摩河原フェス実行委員会✉seisekichristmasmarket@gmail.com

▲聖蹟桜ヶ丘イベント情報はこちら



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。

## 求人・募集

### 大栗川・かるがも館コミュニティスタッフ

募集人数1日勤務・時間勤務・夜間勤務＝各1人募集条件原則市内または近接在住者で、徒歩または自転車で通勤可能な、ボランティア活動に理解がある方業務内容コミュニティセンターの日常的な管理運営(受け付け・貸室予約など)、運営協議会の事務処理、Word・Excelの基本的操作事務など採用日令和9年2月1日㈰(1月中に研修あり)募集要項配布・応募期間11月20日㈮～28日㈯午前10時～午後8時面接日12月6日㈯ID1003176問大栗川・かるがも館☎(372)7575

## 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

**●令和8年第4回多摩市議会定例会**

会期行事予定12月1日㈫～7日㈰＝本会議(行政報告等、一般質問)、8日㈫・9日㈬＝本会議(補正予算・条例等審議)、10日㈭＝総務常任委員会、11日㈮＝健康福祉常任委員会、14日㈰＝生活環境常任委員会、15日㈫＝子ども教育常任委員会、16日㈬＝多摩市役所新庁舎建設等特別委員会、17日㈭＝代表者会議、18日㈮＝議会運営委員会、22日㈫＝本会議(最終日)時間午前10時場議場、委員会室定議場＝各35人、委員会室＝各15人備考行事予定は変更する場合ありID1006655問議会事務局☎(338)6890

**●令和8年12月多摩市教育委員会定例会**

日12月14日㈰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・決定などについてID1012088問教育振興課☎(338)6872

## 税

### 令和8年度住民税(市民税・都民税)の申告はお済みですか

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

12月11日㈮を過ぎると令和9年5月まで令和8年度以前の課税事務処理ができなくなります。未申告の方は、至急申告手続きをしてください。問課税課☎(338)6821

## 市政その他のお知らせ

### マイナンバーカード出張申請・相談会

日12月3日㈭午後2時～5時場TOM(トム)HOUSE(ウス)展示ホール対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カ月未満の方など持ち物本人確認書類2点備考電子証明書の更新は不可。詳細は、公式ホームページ参照ID1021185申当日直接会場へ問永山マイナンバーカードセンター☎(400)6778

### システム機器入れ替えに伴い、戸籍・附票証明書の①窓口発行②コンビニ交付・利用登録を停止します

発行停止期間①12月5日㈯・6日㈰終日②12月4日㈮午後5時～7日㈪午前6時30分発行停止窓口聖蹟桜ケ丘駅・多摩センター駅各出張所ID1019102問市民課☎(338)6898

### 「令和8年台風第25号災害義援金」にご協力をお願いします

市は、9月21日ごろに関東甲信地方に接近した台風第25号によって被災された方々を支援するため、令和9年3月18日㈭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ID1021477問福祉総務課☎(338)6889

### 教育委員会だより第103号を発行しました

内全国学力・学習状況調査の結果、児童・生徒の大会などの結果などID1005465問教育振興課☎(338)6872・FAX(337)7620

### 高齢期の生活生計を確認しましょう～11月30日は年金の日～

ねんきんネットなどで自身の年金記録や年金受給見込額を確認してみませんか。

ID1012178問日本年金機構専用ダイヤル☎0570(058)555(ナビダイヤル)〔050から始まる電話の場合＝☎03(6700)1144〕

### 市内セブン-イレブンの店舗でフードドライブを開始します

㈱セブン-イレブン・ジャパン、多摩市社会福祉協議会、多摩市の三者は、フードドライブ実施に関する協定を締結しました。

市内のセブン-イレブン店舗(一部店舗を除く)で、家庭で提供いただける食品や日用品などを回収する回収ボックスを設置します。

多摩市社会福祉協議会は、回収した食品や日用品などを、子育て世帯を中心に生活にお困りの方などに配布します。多摩地域企業・大学等連絡会(ゆるたまネット)が12月に実施する食料無料配布でも活用します。ぜひご協力をお願いします。

備考回収可能な食品・日用品の品目や条件、回収ボックス設置店舗などの詳細は、市公式ホームページ参照ID1021588問福祉総務課☎(338)6889




## 多摩市を一緒に盛り上げてくれる仲間を募集中～多摩市広報モデル～



たま広報や市公式SNSなどにモデルとして登場していただける方を募集しています。多摩市の魅力を市民の皆さんと一緒に発信して「住みたい、住み続けたい」まちを一緒に目指しませんか？

詳細はこちら▶



皆さんの応募をお待ちしています！

**対象**
個人でもグループでもOK

**登録期間**
登録した年度から翌年度末まで

**申し込み方法**
公式ホームページのインターネット手続きから簡単に！




▲市の広報









▲市のPR動画

ID1018395問秘書広報課☎(338)6812

## 市税の納付は便利な口座振替をご利用ください

納期をうっかり過ぎてしまったことはありませんか？　口座振替なら一度登録したら、納付に出かける手間も、納付忘れもありません。備考詳細は、公式ホームページ参照ID1001811問納税課☎(338)6852

# 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 問健康推進課☎(376)9139 | | |
| | 12月の月例ウオーキング | 日集合①12月1日㈫＝グリナード永山広場(永山1－4)②8日㈫＝九頭龍公園③15日㈫＝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。ウオ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ID①1011720②1011721③1011728申当日午前9時45分～10時に、直接集合場所へ |
| | 初冬の森林ウオークを楽しもう(清水入緑地～長池公園) | 日12月4日㈮午前9時30分～正午(9時15分受け付け)<br>集合京王相模原線南大沢駅改札口前 | 対中級者(アップダウンあり)定30人(申し込み先着順)コース中郷公園～清水入緑地～長池公園～四谷見附橋～せせらぎ緑道～京王相模原線京王堀之内駅(歩程約6km)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。ウオーキング用ポール使用可(ノルディックポールは不可)。雨天中止ID1021496申11月24日㈫午前9時から、電話で、健康推進課へ |
| | 望郷の防人が歩いた歴史街道　よこやまの道を唐木田から東へ | 日12月10日㈭午前8時50分～午後1時<br>集合からきだ菖蒲館 | 対中級者(アップダウン・急な下り階段あり)定25人(申し込み先着順)コースからきだ菖蒲館～Y字橋～よこやまの道(一本杉公園・防人見返りの峠・エコプラザ多摩)～京王相模原線若葉台駅(歩程約9km)持ち物飲み物、帽子、雨具(傘は不可)、軽食(必要な方のみ)備動きやすい靴と服装で。ウオーキング用ポール使用可(ノルディックポールは不可)。雨天中止ID1021524申11月24日㈫午前9時から、電話で、健康推進課へ |
| | ピラティス入門(健康ストレッチ)　ストレッチと深呼吸で健康増進、代謝UPで若返り! | 日12月17日㈭午後2時～4時(1時45分受け付け)<br>集合大栗川・かるがも館 | 定20人(申し込み先着順)講師清水智子氏(ピラティスインストラクター、ヨガインストラクター)持ち物飲み物、タオル、ヨガマット(貸し出しあり)備動きやすい服装でID1021456申11月24日㈫午前9時から、電話で、健康推進課へ |
| | 12月のスポーツ・健康・体力相談 | 日12月7日㈪午前10時～11時50分・17日㈭午後1時～2時50分<br>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)内なんでもお悩み相談室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12月20日㈰午前10時～正午<br>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円内ヨガ相談会(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 |
| 教育 | 電子図書館を使ってみよう! | 日11月25日㈬午前11時～正午<br>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ID1016765申当日直接会場へ問中央図書館☎(373)7955 |
| | 流星群のメカニズムを知ろう!&ふたご座流星群を観よう! | 日12月13日㈰①午後6時～7時20分②午後8時～9時<br>場①中央図書館活動室1②多摩中央公園大芝生広場 | 定50人(会場先着順)内①トークショー②観察会講師萩野正興氏、古荘玲子氏(いずれも天文学者)持ち物レジャーシート、双眼鏡・望遠鏡(お持ちの方)協力明星大学天文同好会「すばる」備暖かい服装で②雨天・曇天中止、小学生以下は要保護者同伴、中学生は各グループに要保護者1人同伴。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ID1021501申当日直接会場へ問中央図書館☎(373)7955 |
| | AIと作る、わたしの思い出の一冊 | 日12月19日㈯午後2時～4時<br>場中央図書館サテライトカウンター前 | 対18歳以上定12人(申し込み先着順)内AIに思い出を語りながら自分だけの本の構成や目次を作る講師企画飯塚博氏(多摩AI勉強会)持ち物スマートフォン備詳細は、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ID1021475申問11月20日㈮～12月11日㈮に、電話で、中央図書館☎(373)7955へ |
| 文化 | ヴィータ・コンサートハーモニカバンド Pedestrianzコンサートvol.2～2本のクロマチックハーモニカが織りなすハーモニー～ | 日12月18日㈮午後7時(6時30分開場)<br>場関戸公民館ヴィータホール | 定200人(会場先着順)出演Pedestrianz曲目名探偵コナンのテーマ(大野克夫)、RIDE ON TIME(山下達郎)、TWILIGHT IN UPPER WEST(T-SQUARE)他主催ヴィータ・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 |
| | 第22回せいせきハートフルコンサート<br> | 日令和9年1月31日㈰午後2時～3時30分<br>場関戸公民館ヴィータホール | 定200人(応募者多数の場合は抽選)出演本名陽子氏(声優、歌手)、Kao氏(バイオリン)、多摩中学校吹奏楽部・JRC部生徒、東愛宕中学校生徒有志ほか備1回の申し込みにつき、1組2人まで申し込み可ID1021592申12月15日㈫必着の、インターネット手続きまたは往復はがきに郵便番号・住所・氏名・電話番号・希望人数を記入し郵送で、〒206－0003聖蹟桜ヶ丘郵便局留せいせきハートフルコンサート係URLhttps://seiseki.tokyo/news/machi_news019.htmℓ へ問主催中央商店会☎(373)5869 |
| | 古文書から歴史を読む【多摩地域編】2026年度(全5回) | 日令和9年2月11日㈷・20日㈮・27日㈮、3月7日㈯・14日㈯、各午後2時～4時<br>場①パルテノン多摩会議室3・4②オンライン | 対高校生以上の中級者定①30人②100人(いずれも応募者多数の場合は抽選)¥5,000円(全回分)内多摩地域の古文書を読み、地域の歴史を学ぶ講師岩橋清美氏(國學院大學文学部教授)持ち物筆記用具備詳細は、パルテノン多摩URLhttps://www.parthenon.or.jp/event/202702komonjo/ 参照。オンラインは期間限定の見逃し配信あり申問12月23日㈫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載し、〒206－0033落合2－35パルテノン多摩「古文書から歴史を読む【多摩地域編】」係☎(375)1414へ |

市外局番の記載のない電話番号などの市外局番は、(042)です。申し込みの宛て先住所が記載されていない場合は、郵便番号のみで送れます。
特別の記載がない場合の市の窓口の受付時間は午前８時30分～午後５時です。

## 講座・催し物

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

| 分類 | 名称 | 日時・場所 | 対象・定員・申し込み・問い合わせなど |
|---|---|---|---|
| 環境 | コミュニティガーデン&ファームプロジェクト「植物でのお楽しみ」 | 日12月12日㈯午前10時～正午<br>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ID1011757申問11月22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URLhttps://tama-gℓc.jp/events/c261212/・☎(375)8716へ |
| 環境 | 身近な素材で作るおしゃれな正月飾り | 日12月19日㈯午前10時～午後1時<br>場グリーンライブセンター | 対18歳以上定20人(申し込み先着順)¥500円(材料費・保険代など)内多摩の竹を使い正月飾りを作る講師櫻井悦子氏、中山幸子氏(いずれも多摩グリーンボランティア森木会)持ち物持ち帰り袋ID1011757申問11月22日㈰から、電話または直接、グリーンライブセンター☎(375)8716へ |
| 環境 | 鳥の巣箱づくりワークショップ | 日12月20日㈰午後1時30分～3時<br>場グリーンライブセンター多目的室 | 対小学生以上(小学3年生以下は要保護者同伴)定10人(申し込み先着順)¥300円(保険代など)内身近な野鳥の子育てや巣箱の役割を学び、木の巣箱を手づくりする持ち物軍手備汚れても良い服装で。二人一組で作成。完成した巣箱は園内へ設置ID1011757申問11月22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URLhttps://tama-gℓc.jp/events/c261220/・☎(375)8716へ |
| スポーツ | 12月の障がい者スポーツ体験教室 | 日①12月1日②22日、各火曜日午後2時～3時<br>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①ヴェルディ野球②ヴェルディビーチバレー持ち物室内用運動靴、飲み物協力東京ヴェルディ㈱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 |
| 暮らし | 丘の上の収穫祭2026 in SCSK多摩センター | 日11月28日㈯午前11時～午後2時場SCSK多摩センター(山王下2－3) | 内自社産の新鮮野菜の販売、露店、ワークショップ、キッズコーナー、温室の一般開放など協力㈱グリーン・ワイズ申当日直接会場へ問主催東京グリーンシステムズ㈱☎(310)2147 |
| 暮らし | これからを軽やかに暮らすための断捨離 | 日12月12日㈯午前10時～正午<br>場市民活動・交流センター | 対18歳以上定24人(申し込み先着順)内「みけんにシワを寄せない断捨離」推奨の断捨離、講話など講師横山和美氏(断捨離チーフトレーナー)申問12月1日㈫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 |
| 暮らし | 「栄養×節約×時短」を叶える!～冷凍食品の"おいしい"活用術～ | 日12月13日㈰午前9時30分～11時30分(9時受け付け)<br>場消費生活センター講座室(ベルブ) | 対市内在住・在勤・在学者定45人(申し込み先着順)内食材の鮮度・栄養・おいしさを守る最新の冷凍技術、食品ロス削減のコツ、アレンジレシピなど講師三浦佳子氏[(一社)日本冷凍食品協会冷凍食品コンサルタント]ID1021515申問11月20日㈭～12月10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 |

シリーズ第18回

地域協創による多世代共生型コミュニティの形成を目指して

# 地域協創(きょうそう)のすすめ

ID1004704問協創推進室☎(338)6803・FAX(337)7660

市は、多世代がゆるやかにつながり、互いに助け合い、支えあう地域社会づくりを目指して、「地域協創のしくみ・しかけ」を導入して協創の実現に向けた取組みを進めています。

このシリーズでは、地域でのさまざまなつながりをきっかけに困り事が解決したり、市民が興味のあることに挑戦する機会となったりした事例を織り交ぜながら、安心して、楽しく暮らせる地域社会の実現に向けた取り組みをご紹介します。

## あなたの「楽しい」が見つかる、「エリアミーティング」を開催しています！

### ■「やってみたい」を地域で形に～東寺方小エリアの事例紹介～

東寺方小エリアでは、中央大学国際経営学部「中村ゼミ」とともに内容の検討や運営を行いながらエリアミーティングを実施しています。

幅広い年代が集い、ワークショップなどを通して「やってみたい」の実現を目指しています。

ID1015277



▲エリアミーティングの様子

ゼミ生と一緒に、無理のない地域のつながりづくりを探究しています！(中村先生)



▲中村ゼミの皆さん

**参加者の声**



▲10代男性

参加前は少し不安でしたが、大学生など年齢の近い人もいたので、気軽に話すことができました。



▲40代女性

若い人が積極的に進行して、意見を引き出してくれて楽しかったです。

**●エリアミーティング参加をきっかけに地域活動を始めた方も！**



**「東寺方寺小屋」山本さん夫妻**

つながりのある豊かな暮らしをつくるため、上映会や紙芝居を用いたイベントなどを開催しています。

### ■今後のエリアミーティング開催予定 ～あなたの「楽しい」を探してみませんか？～

自分にできることから始めてみたい方や、新しい興味・関心を広げたい方の参加をお待ちしています！

ID1004703

**次回開催予定はこちら**

**●東寺方小エリア**

日①11月28日②令和9年1月23日、各土曜日午前10時～正午場東寺方小学校ランチルーム内①自分の興味探しや得意の共有②自分の興味を地域で活かす作戦会議

**●三方の森コミュニティ会館エリア**

日11月28日㈯午後2時～3時30分場三方の森コミュニティ会館対49歳以下の方

**●東愛宕中エリア**

日令和9年1月30日㈯午前10時～正午場コミュニティプレイスあたご(愛宕4－53－1)

**●諏訪中エリア**

日令和9年2月21日㈰午前10時～正午場諏訪地区市民ホール

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

# 相談案内

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

### 生活困窮者自立相談
日月～金曜日午前９時～午後６時、土曜日午前９時～午後５時備考ひきこもりに関する相談にも応じます問場しごと・くらしサポートステーション(ベルブ２階)☎(338)6942

### 居住支援相談窓口
日月～金曜日午前９時～午後６時、土曜日午前９時～午後５時問場居住支援相談窓口(ベルブ２階)☎(401)8640

### 休日納税相談(納税課)
日11月29日㈰午前８時30分～正午・午後１時～５時問場市役所２階納税課☎(338)6852

### 高齢者在宅療養支援窓口
日月～金曜日午前10時～正午・午後１時～４時内高齢者の在宅療養の医療に関する相談窓口問多摩市高齢者在宅療養支援窓口(多摩市医師会)☎(357)1677

### 就職相談(予約不要)
日月～金曜日午前９時～午後５時問場ハローワーク府中永山ワークプラザ(ベルブ４階)☎(375)0951

### 創業・経営相談
日月・水・木曜日午後１時～５時問経済観光課☎(338)6867

### リモート労働相談
日毎月第３木曜日午前11時、午後１時30分・３時30分問場市役所第二庁舎２階経済観光課☎(338)6867

### 犯罪被害者などの相談窓口(予約不要)
日月～金曜日午前９時～午後５時問場平和・人権課(ヴィータ7階)☎(338)6914

### ＬＧＢＴ電話相談☎(355)2112(専用ダイヤル)(予約不要)
日奇数月第３火曜日午後４時～８時、偶数月第３火曜日午後２時～６時問ＴＡＭＡ女性センター(ヴィータ７階)☎(355)2110

### 女性を取り巻く悩みなんでも相談
問場ＴＡＭＡ女性センター(ヴィータ７階)☎(355)2110

**・面接相談**
日火・金曜日午前９時30分～午後０時20分、土曜日午後１時30分～４時20分

**・電話相談☎(355)2111(予約不要)**
日木曜日午前10時～午後１時・１時30分～４時30分(相談時間は30分程度)

### 女性のための法律相談
日第３水曜日午前９時30分～正午問場ＴＡＭＡ女性センター(ヴィータ７階)☎(355)2110

### 消費生活相談(予約不要)
日月～金曜日、第１・３土曜日午前９時30分～正午、午後１時～４時(第１・３木曜日を除く)問場消費生活センター消費者相談室(ベルブ３階)☎(374)9595

### 外国人のための生活相談室(LIFE COUNSELING FOR FOREIGNERS)
日(ひにち)第１・３木曜日午後１時30分～４時30分(Date)1st and 3rd Thursdays,PM1:30～4:30問場(ところ)多摩市国際交流センター(ヴィータ７階)(Place)Tama City International Center※Please make a reservation by phone.☎042(355)2118

### 多摩市社会福祉協議会権利擁護センターによる相談
**・弁護士によるふくし法律相談**
日第３木曜日午後１時30分～３時30分
**・社会福祉士による成年後見相談**
日第４火曜日午後１時30分～３時30分
〔共通事項〕
問場権利擁護センター(二幸産業・NSP健幸福祉プラザ７階)☎(373)5677

### 総合オンブズマンによる苦情相談
日月～金曜日問場市役所４階オンブズマン事務局☎(338)6809

## 子どもの相談

### 子どもと家庭に関する総合相談☎(355)3777(予約不要)※面接は要予約
日月～土曜日午前８時30分～午後６時
備考虐待に関する相談にも応じます
問場こども家庭センター「にじたま」☎(355)3833

### ひとり親家庭相談
日月～金曜日午前９時～午後５時問場市役所４階子ども・若者政策課☎(338)6833

### 電話教育相談「子どもホットライン」☎(372)2000(予約不要)
日月～金曜日午前10時～正午・午後１時～５時問教育センター☎(372)1010

### 発達・教育初回相談窓口☎(372)1038
日月～土曜日午前９時～正午・午後１時～５時場諏訪複合教育施設「かけはし」２階備考インターネットやSNSのトラブルに関する相談にも応じます問障害福祉課発達支援室☎(374)2717、教育センター☎(372)1010

### 就学・転学相談☎(372)2050
日月～金曜日、第２・４土曜日午前10時～正午、午後１時～５時問場教育センター(諏訪複合教育施設「かけはし」２階)☎(372)1010

### 受験生チャレンジ支援貸付事業相談
日月～金曜日午前９時30分～午後４時30分問場市役所２階生活福祉課☎(400)0868

### 養育費等に関する弁護士無料相談
日12月２日・23日各水曜日午後２時～５時、11日㈭午前９時～正午(相談時間は45分以内)問子ども・若者政策課☎(338)6833

## 障がい者の相談

### 障がい者の総合相談
**・地域活動支援センター「のーま」**
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時問場マルシェたま(健康センター４階)☎(311)2300
**・地域活動支援センター「あんど」**
日月～土曜日(第２土曜日を除く)午前８時30分～午後５時問場多摩市社会福祉協議会(二幸産業・NSP健幸福祉プラザ３階)☎(356)0307

### 障がい者の就労相談
日月～金曜日午前９時30分～午後６時、第１・３土曜日午前９時30分～午後５時問場障がい者就労支援センター「なちゅーる」(健康センター４階)☎(311)2324

## 暮らしの専門相談

相談時間は30分(交通事故相談、人権・身の上相談、行政相談は50分)です。法律相談・税務相談の予約は相談日の１週間前から、また、その他の相談は相談日の属する月の１カ月前の月初めの日から受け付けます。
問場市役所１階市民相談室☎(338)6806

### 法律相談
日月・火・木曜日(第５月・火・木曜日を除く)。相談時間帯は週・曜日により異なります。

### 税務相談
日12月１日・15日・22日各火曜日午後１時30分～４時30分、８日㈫午前９時30分～正午

### 不動産の相続・贈与等の登記相談
日12月８日㈫午後１時30分～４時、22日㈫午前９時30分～正午

### 交通事故相談
日12月３日㈬午後１時30分～４時

### 相続・遺言等くらしの書類作成相談
日12月14日㈪午後１時30分～４時、28日㈪午前９時30分～正午

### 不動産取引相談
日12月28日㈪午後１時30分～３時

### 年金・社会保険・労務相談
日12月24日㈬午後１時30分～４時

### 人権・身の上相談
日12月３日・17日各木曜日午前９時30分～正午、10日・24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


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

多摩市在住、60歳以上、おしごとをお探しの方へ
入会説明会 日程のご案内
12/9(水)
予約制
《時間》9:30～11:30
《場所》多摩市桜ケ丘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
まずは資料請求から


TEL.042-371-3580
※12月入会ご希望の方は、12/2(水)までにお電話ください。
土・日・祝日は、ホームページよりご予約ください。
公益社団法人 多摩市シルバー人材センター | 多摩市桜ケ丘4-40-1

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、断熱 省エネ
“窓”から入ってきます。

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)


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　Ⓓ公式ホームページの広報ID　申申し込み　問問い合わせ　URLホームページアドレス
市主催の催し物などは、変更・中止する場合があります。事前に主催者にお問い合わせいただくか、ホームページなどでご確認ください。

## 市民のひろば

1月1日号の原稿受け付けは11月26日㈬まで、1月20日号の原稿受け付けは12月2日㈫～9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

**有朋テニスクラブ** 日毎週火・木曜日10:00～16:00、土曜日12:00～16:00場多摩東公園テニスコート対50歳以上の市内・近隣在住者¥入会金(3,000円)、年会費(12,000円)備考鶴牧中学校でもやってます(土・日曜日午後)問☎090(6134)0936岡野

**多摩シニア(ソフトボール)** 日練習＝毎週土曜日8:30～10:30、試合＝第1・4日曜日場練習＝豊ヶ丘小学校、試合＝市内中学校対55歳以上¥入会金(無料)、年会費(5,000円)備考健康増進を目標にスローピッチソフトを楽しみましょう問✉aooki113@docomo.ne.jp 大木明

**グレイダースクラブ大人の塗り絵** 日毎月第2日曜日10:00～12:00場関戸公民館対どなたでも¥入会金(無料)、6カ月費(6,000円)備考問い合わせ、留守電には折り返しますのでご連絡先をお願いします問☎(389)6341小田

### 催し案内

**第3回オズの朗読会** 日11/26㈭14:00～16:00場からきだ菖蒲館ホール¥無料備考海野弘「枕売り」、浅田次郎「オリヲン座からの招待状」ほか問オズの会☎090(9670)8050田中

**オープンダイアローグから学んだこと** 日12/5㈯13:30～16:00場二幸産業・NSP健幸(けんこう)福祉プラザ¥無料備考会員外300円。講師＝下平美智代氏と経験専門家2名問サンクラブ多摩☎(371)3380藤岡絹子

**はじめてのAI体験講座** 日12/7㈰10:00～12:00場永山公民館¥950円備考AI初心者から経験者まで歓迎！　スマートフォン・パソコン・タブレット可。フォロー会500円問多摩AI勉強会✉tama.ai.study@gmaiℓ.com 飯塚博

**相続・遺言・成年後見・死後の事務無料相談会** 日12/10㈭13:15～15:30場消費生活センター講座室(ベルブ)¥無料備考要事前申し込み。各組45分以内の個別相談問NPO法人シニアサポート多摩☎(400)5264

**冬萌の朗読会　朗読〈息吹の会〉** 日12/10㈭13:30(13:00開場)場関戸公民館第3学習室¥無料備考定員30人(要予約)。6名の女性の朗読を(変更あり)問息吹の会☎090(1426)5853クサノ(非通知不可)

**TechTAMA Conference** 日12/13㈯10:15～19:15場関戸公民館¥無料備考要申し込み。詳細＝https://tamadev.jp 問多摩.dev✉contact@tamadev.jp 髙橋直規

**第24回多摩スマイル吹奏楽団定期演奏会** 日12/13㈯14:00(13:30開場)場永山公民館ベルブホール¥無料備考ミッキーマウスマーチ、ルパン三世ほか問多摩スマイル吹奏楽団✉tamasuma2525@gmaiℓ.com 鈴木

**第38回多摩市民第九演奏会** 日12/13㈯15:00場パルテノン多摩大ホール¥2,500円備考指定席2,800円。ベートーヴェン交響曲第九番ほか。第九の歌声を多摩の地で響かせます問多摩市民『第九』をうたう会✉maiℓ@tama-dai9.jp

**2026クリスマスウクレレコンサート** 日12/20㈯14:10～16:10場関戸公民館ヴィータホール¥無料備考途中休憩時間あり。会場先着順200人まで問たまComm事務局✉2026tama.com@gmaiℓ.com

## 健康だより

### これならできる！健康・栄養相談

日12月11日㈮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。その他健康に関する相談も可持ち物健診結果があれば要持参備考治療中の方は主治医に相談の上、要連絡ID1012092申問公式ホームページのインターネット手続きまたは電話で、健康推進課(健康センター)☎(376)9139へ

### 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 |
|---|---|---|---|
| 11/22㈯ | 永山諏訪内科呼吸器内科 | 永山4－2－6－202 | (373)2522 |
| 11/23㈷ | 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 |
| 11/29㈯ | 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 |

**●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歳以下備考11月22日㈯・23日㈷は休館問11月22日㈯・23日㈷＝多摩南部地域病院☎(338)5111、その他＝こども準夜診療所☎(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分備考11月22日㈯・23日㈷は休診問☎(376)8009

## 健康のこと、身近な「かかりつけ医」に相談してみませんか

### ●身近な「かかりつけ医」を持ちましょう



健診で数値を指摘されたけれど、どこに相談したらいい？

なんとなく体調が優れないけれど、何科を受診すればいい？



そんなときに身近で相談できるのが「かかりつけ医」です。

かかりつけ医は、これまでの病歴や服薬状況などを踏まえて、日頃の健康管理や体調の変化など、健康に関する相談に応じてくれる身近な医師です。



### ●「かかりつけ医」どうやって見つける？

健康について相談しやすい

話をよく聞いてくれる



説明が分かりやすい

普段受診している医療機関や、自宅・職場などから通いやすい医療機関を探す



必要に応じて、専門の医療機関へつないでもらえることも、かかりつけ医の大切な役割です。

また、かかりつけ医は一人に決める必要はありません。診療科ごとに相談できる医師を持つこともできます。

### ●身近な医療機関を探してみましょう

医療機関を探すときは、診療科目・所在地・名称・診療時間などで調べることができる「医療情報ネット」などをご活用ください。

詳細は、公式ホームページをご確認ください。

▲かかりつけ医の詳細はこちら

ID1016305問健康推進課(健康センター)☎(376)9111・FAX(371)1235

# 子ども・若者の権利が守られるまちへ

## ～こどもまんなかのために大人ができること～

子ども・若者が安心して過ごし、自分らしく成長するためには、家庭や学校だけではなく、地域の支えも欠かせません。

公園や地域行事、通学路などさまざまな場面での周囲の大人の何気ない関わりが、子ども・若者の安心や挑戦する力につながります。



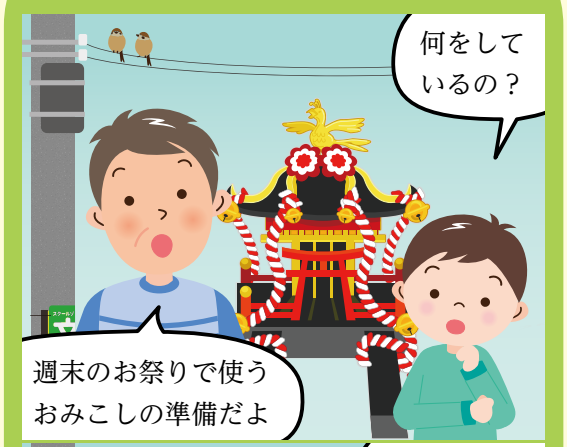




▲条例の詳細はこちら

ID1003780 問 子ども・若者政策課☎(338)6904・FAX(372)7988

### 聴く




**Point**
**何気ない言葉も否定せず受け止める**

気持ちを受け止めてもらう経験が、子ども・若者の大人への信頼につながります。

### 見守る




**Point**
**直接話しかけなくても、やりたいことを見守る**

家や学校以外の場所でも大人に見守られながら自分らしく過ごせることが、子ども・若者の安心につながります。

### 応援する




**Point**
**成功だけでなく、挑戦したことそのものを認める**

挑戦する気持ちを応援し、寄り添うことが、子ども・若者の自信や成長につながります。

## 子どもと関わる地域の大人たち

「子どものやりたいこと」が子どもの声や表情に出てくるまで、子どもを「信じて待つこと」を大切にしています。



TOM HOUSE（トム ハウス）
落合児童館 館長
橋本 樹さん



二小ひろば
（放課後子ども教室）
小山 裕太さん

子どもたち一人ひとりが安心して楽しく過ごせる環境づくりを大切にしながら、子どもたちの「やりたい」を実現できるよう心掛けています！

親ではない大人が少しだけ配慮することで、子どもたちが自分らしく・自信を持ってもらえる場所をつくりたいと思います。



つむぎ・やさいの台所（子ども食堂）

## 多摩市は子ども・若者の権利を守り、挑戦を応援します！

市では、「多摩市子ども・若者の権利を保障し支援と活躍を推進する条例」に基づき、子ども・若者が自分らしく育ち、挑戦しながら成長できるまちづくりを進めています。

**子ども・若者の権利**

- 生きる権利　・育つ権利　・守られる権利
- 抱える困難に応じて必要な支援を受ける権利
- 意見を表明し、まちづくりに参画する権利
- 自らの意思で挑戦し、その挑戦を後押しされながら成長する権利

**子どもたちから多摩市への提案を受け、回答しました**

令和８年１月に開催した多摩市子どもみらい会議では、子どもたちが「2050年の多摩市のために私たちにできること」をテーマに意見を発表しました。その声を受け、市の考えや取り組みをまとめた回答集を公開しています。

ID1019596



**人口と世帯数**　世帯：77,476(62増)　人口：148,436(5増)〔男：72,433(12減)、女：76,003(17増)〕
人口の内外国人住民：4,325※11月1日現在(住民基本台帳調べ)

多摩市は健幸まちづくりに取り組んでいます