

川と、スイーツと、
せいせきと

- 2 「せいせきカワマチ」で川のある豊かな日常を
3 聖蹟桜ヶ丘ぶらり！謎ときまち歩き
4 子ども・若者関連情報
5 いきいきシニア、わくわくスマート

- 6 障がい者関連情報、求人・募集
7 市民参画、市政その他のお知らせ
8 講座・催し物
9 講座・催し物

- 10 第47回多摩市民文化祭プログラム、地域協創のすすめ
11 40歳から必ず受けよう！乳がん検診
12 パリ2024大会 感動をありがとうイベント開催！

市長コラム 多摩の風 第127回

聖蹟桜ヶ丘駅誕生から100年
もう100年も前、当時の多摩村
は観光ブームの真っただ中だっ
たようです。
さかのぼること114年前、19
10(明治43)年に現在の京王電
鉄の前身である京電気軌道が
設立。陸蒸気が走る中央本線
(旧甲武鉄道)に対抗し、甲州街
道沿いに鉄道を走らせます。
1925(大正14)年。玉南電
気鉄道が府中から東八王子(現京
王八王子)までに鉄道を通し、関
戸駻を開業。来年3月には駅開
業100年を迎えることになります。
当時静かな農村だった多摩村
は大きな変化をとげることに。
1930(昭和5)年には明治天
皇が何度も訪れた連光寺に、当
時としては最先端のモダニズム
建築による多摩聖蹟記念館が誕
生し、日帰りハイキングコース
のメッカに。いつの時代も鉄道
や地元にとって観光ツーリズム
は大切な産業だったようです。
また、名所鳥瞰図の絵図で大
ヒットした吉田初三郎の効果も
あり、スペシャルな行楽地とい
うイメージも根付いたようです。
1937(昭和12)年には、関
戸駻は聖蹟桜ヶ丘駅と改称され、
府中と多摩を結ぶ鎌倉街道の要
衝となる関戸橋も完成します。
駅名に込めた熱い想いを感じま
せんか。関戸駻当時の駅舎写真
をお持ちの方は、市役所にぜひ
ご一報をお願いします。
今年は、永山駅・多摩センタ
ー駅の開業50年でもあり、パル
テノン多摩のミュージアムで
「鉄道が街にやって来た」展を11
月10日(日)まで開催しています。
こちらもご覧ください。

(多摩市長 阿部裕行)



もっと知りたくなる もっと好きになる 歴史と変化を楽しむまち 聖蹟桜ヶ丘を遊びつくそう

オープンから
1年!

「せいせきカワマチ」で川のある豊かな日常を



多摩川河川敷(聖蹟桜ヶ丘駅から徒歩6分)に、「せいせきカワマチ(多摩川河川敷芝生広場)」がオープンして、約1年が経過しました。

聖蹟桜ヶ丘エリアの新たな憩いの場として、多くの皆さんにご利用いただいている。

閑行政管理課 (338)6948

申請してできること(要事前申し込み)

「せいせきカワマチ」の活用が進んでいます

イベント開催・キッチンカーの出店は随時受け付けています



「せいせきカワマチ」では、エリアの賑わいづくりにつながる催しを地域主体で実践しています。マルシェやワークショップ、キッチンカーの出店など、あなたのアイデアでまちを一緒に盛り上げましょう！

「せいせきカワマチ」秋のイベント情報をお届けします



第2回せいせきカワマチオープンデイ

日10月19日(土)・20日(日)午前10時～午後4時(雨天中止)

場せいせきカワマチ

内募集出店者によるマルシェなど(飲食・物販・ワークショップなど)

自由にできること

楽しみ方はあなた次第

個人での利用も大歓迎



「せいせきカワマチ」は、みんなが自由に利用できる広場であり、極力「できること」が多くなるように利用ルールを定めています。みんなで譲り合いながら、楽しく利用しましょう。(詳細は、利用ガイドライン参照)

「せいせきカワマチ」利用ガイドラインはこちら▶



レジャーグッズレンタル実施中！

手ぶらで訪れても気軽に遊んでもらえるように、チェアやテーブル、シートの他、レジャーグッズをご用意しています。



レンタルできる場所 RIVER PARK聖蹟桜ヶ丘

レンタル可能な時間 平日=午前9時～午後5時、土・日曜日、祝日=午前8時～午後5時(金曜日は定休日)

利用方法 利用申込書に必要事項を記入の上、RIVER PARK受け付けにお渡しください(有料。キャッシュレス対応のみで現金は利用不可)。

オープン1周年特別SUP試乗会

SUPを体験したことのない初めての方向けの試乗会です。交代しながら、1人約15分の多摩川での水上散歩をご体験ください。

日10月14日(祝)午前の部=午前10時～正午、午後の部=午後0時30分～2時30分 場RIVER PARK 聖蹟桜ヶ丘 定30人(会場先着順) 備考詳細は、RIVER PARK URL <https://www.riverpark.tokyo/post/1yearanniversary-event> 参照受け付けRIVER PARK 聖蹟桜ヶ丘 当日直接会場へ



この他、11月以降にもイベントを実施予定です！

「せいせきカワマチ」に関する最新情報や、利用・出店に関するご相談・お問い合わせはこちら▶
(一社)聖蹟桜ヶ丘エリアマネジメント URL <https://seiseki.org>



聖蹟桜ヶ丘駅開業100周年！関戸駅の写真を募集！

聖蹟桜ヶ丘駅(旧関戸駅)は令和7年3月24日に開業100周年を迎えます。「聖蹟桜ヶ丘駅」という名称は1937年から使われており、開業当時から改称するまでの間は「関戸駅」でした。

100周年を機に、市は「関戸駅」の駅名表示がある駅舎やホームの写真を募集します。

応募いただいた写真は、関戸公民館に展示する予定です。

応募規定 応募者が所有する写真または適切な許可を得た写真であること。人物が個人を判別できる形で写っている場合は展示などへの掲載許可を得ていること 備考 詳細は、公式ホームページに掲載の他、市役所3階企画課・関戸公民館で配布の「聖蹟桜ヶ丘駅開業100周年 関戸駅写真募集要領」参照 申込 令和7年1月31日(金)までに、応募申込書に必要事項を記入し、郵送または直接持参で、〒206-8666企画課へ



・・ 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。

1012584 閑行政管理課 (338)6812



聖蹟桜ヶ丘駅のまわりには“せいせき”にしかない素敵なお店や、ひと休みするのにぴったりな公園、ユニークなイベントが開催されたり、レジャーができたり自由に使える空間「せいせきカワマチ」など魅力が盛りだくさん！最近は、さらに盛り上がっている聖蹟桜ヶ丘のまだ知らない魅力を見つけにきませんか？



START
まずは聖蹟桜ヶ丘駅周辺でまち歩きの「マップ&解答用紙」をGETして、Aコース・Bコースどちらか好きな方へ進もう！
「マップ&解答用紙」の配布場所
永山・関戸各公民館、ラスカルコラボメニュー販売店舗、京王聖蹟桜ヶ丘SC A館1階など

Aコース

LATTE GRAPHIC

ラスカル大好きパンケーキ
(午前11時～午後10時限定)

【営業時間】

午前7時～午後10時30分



立体横断施設

「サクテラスモール」と「聖
蹟桜ヶ丘駅方面・京王SC
駐車場」を結ぶ連絡ブリッ
ジだよ！



GOAL カフェれすとなな(景品交換所)

ワードパズルを完成させて素敵
な景品をもらおう！
※なくなり次第終了
Aコース正解賞 先着500人
Bコース正解賞 先着500人
アンケート回答賞 先着1,000人



ベーカリー&カフェ ルパ

桜ヶ丘店

ラスカル焼き印フレンチトースト

【営業時間】

午前7時～午後9時



ろくせぶ 公園



Madre

ラスカル大好きデザートプレート
(午前11時30分～午後3時限定)

【営業時間】

午前11時30分～午後3時

水～金曜日午後6時～10時

土・日曜日午後5時～10時

【定休日】

月曜日



大河原公園・ HUGSY DOUGHNUT

ラスカル大好きコーンドーナツ

【営業時間】

午前11時～午後6時

【定休日】

祝日を除く月～木曜日



Bコース

関戸公民館

【開館時間】

午前9時～午後10時

【休館日】

第1・3月曜日

自家焙煎コーヒー tak beans

ラスカルコーヒードリップ

【営業時間】

火・水曜日午前9時～午後9時

木～日曜日午前9時～午後7時

【定休日】

月曜日(月曜日が祝日の場合は
営業し、火曜日が定休日)



和菓子処 花鳥風月

ラスカル焼き印どらやき

【営業時間】

午前10時～午後5時

【定休日】

木曜日、第2・4月曜日



九頭龍公園

公園でひと休み～♪



おむすびカフェ くさびや

ラスカルおいなり

【営業時間】

正午～午後8時

(金曜日は11時まで)

【定休日】

水・日曜日、第2・4木曜日



ラスカルコラボメニューは数量限定の場合もあります。品切れの際はご容赦願います。各店舗は定休日以外に臨時店休日もあります。

©NIPPON ANIMATION CO.,LTD. [協力：日本アニメーション(株)]



子ども・若者 関連情報

2歳歯つぴー歯科相談

日11月14日(木)午後1時20分～2時50分
対2歳～2歳6ヶ月未満の子ども
定32人(申し込み先着順)内歯科医による歯科診察・歯みがき指導、かかりつけ歯科医の紹介、唾液検査持ち物母子健康手帳(親子健康手帳)、普段使っている歯ブラシ、タオルID1003437申問場公式ホームページのインターネット手続きで、健康推進課(健康センター)☎(376)9177へ

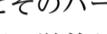


パパママ学級(両親学級)

●歯つぴー食事コース

日11月6日(水)午後1時15分～3時30分
対妊娠16週～35週の方とそのパートナー内妊娠中の歯の健康、栄養と食事バランスチェックとレシピ紹介

●ウェルTAMA!赤ちゃん準備コース(全2回)
日11月13日(水)午後1時15分～3時15分・16日(木)午前9時15分～正午出産予定日が1～3月の初産の方とそのパートナー内お産の準備と呼吸法、今から役立つ多摩市情報、赤ちゃんのお風呂(沐浴実習)、妊婦体験、DVD「赤ちゃんの泣きへの理解と対



処のために」、先輩パパママとの交流会、ベビー服・グッズなどの展示
〔共通事項〕

定各20組(申し込み先着順)持ち物母子健康手帳(親子健康手帳)、筆記用具備考一人での参加可ID1003411申問場10月7日(月)から、電話で、健康推進課(健康センター)☎(376)9177へ

市民協働指定事業みんなおいでよ!「ぴーかぶー」(あそびとつどいの広場)

日10月10日、11月14日・28日、12月12日・26日、各木曜日午前10時～午後4時(受け付けは3時30分まで)場永山公民館第1・2保育室内就学児とその保護者、プレママ・プレパパ主催NPO法人多摩子ども劇場ID1003199申当日直接会場へ問永山公民館☎(337)6661、関戸公民館☎(374)9711

児童虐待防止推進月間啓発講演会「みんなで子どものこころとからだの健康を守るために」

日11月9日(土)午前10時～正午(午前9時30分から受け付け)場永山公民館ベルブルホール内在住・在勤・在学者、関係機関の方定100人(申し込み先着順)保育4人[申し込み先着順。3カ月以上の未就学児。10月25日(金)までに、電話で、子ども家庭支援センター「たまっこ」へ]内講演「逆

境的小児期体験、トラウマ・インフォームド・ケア」講師山岡祐衣氏(小児科専門医、社会医学専門医ほか)ID1012815申問11月1日(金)までに、電話・ファクシミリまたは公式ホームページのインターネット手続きで、子ども家庭支援センター「たまっこ」☎(355)3833・FAX(355)3433へ



公民館保育室開放デー

日・場など下表の通り対未就学児のお子さんとその保護者ID永山公民館=1003198、関戸公民館=1003215申当日直接各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
10/16(水)	9:00～16:45	関戸公民館 保育室	7組程度
10/21(月)	10:00～16:00	永山公民館 第1・2保育室	20組程度

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

愛宕かえで館ID1003174☎(375)2990

●かえで館まつり

日10月13日(日)午前9時30分～午後4時・14日(祝)午前10時～午後3時30分場①ホール②会議室、図書コーナー、ロビー、通路壁面③中庭④通路⑤ほほえみサロン内①演技発表(13日=

音楽、14日=舞踊)②作品展示③飲食出店④野菜・パン・小物販売⑤骨密度測定、健康相談など注意事項車での来場不可

教育委員会教育長の再任のお知らせ

9月30日に任期満了となった千葉正法氏が再任されました。

任期10月1日～令和9年9月30日問人事課☎(338)6804

10月の本庁舎

土日部分開庁 12日(土)・27日(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、納税相談(日曜日のみ)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、保険年金課☎(338)6840

令和7年度

幼稚園・保育所・学童クラブの令和7年4月入所申し込み受け付けを開始します!

幼稚園(3～5歳児)

入園願書交付開始10月15日(火)

入園願書受付・手続き開始日11月1日(金)

備考入園案内・願書などの配布・受け付けは各幼稚園(右表の通り)で実施。詳細は、直接各幼稚園・認定こども園へ。継続申請の方で、新2号・新3号認定の場合は10月中に各園から配布される継続についてのお知らせ参照

保育所

申請の際は、郵送・電子申請にご協力ください。

対象施設認可保育所・認定こども園・家庭的保育事業所・小規模保育所・事業所内保育所(認証保育所の申請は随时施設にて受け付け)

申し込み方法申し込み時間や方法などの詳細は、10月4日(金)から、公式ホームページに掲載または市役所4階子ども・若者政策課、聖蹟桜ヶ丘駅・多摩センター駅各出張所、永山公民館、健康センター、各地域子育て支援拠点(全10カ所)で配布の「令和7年度保育所等入所のしおり」参照(各地域子育て支援拠点で保育所等入所説明会を開催予定。詳細は各拠点へ)

郵送・インターネット手続き受付期間10月21日(月)

～11月6日(水)(郵送は消印有効・インターネット手続きは締切日の午後11時59分まで)

幼稚園名	類型	住 所	電話番号
多摩みゆき幼稚園	認定こども園	連光寺2-24-6	(400)6996
富士ヶ丘幼稚園	新制度幼稚園	乞田1145	(374)2600
緑ヶ丘幼稚園	現行制度幼稚園	和田712	(375)6755
東京大谷幼稚園	認定こども園	愛宕1-51	(375)0728
錦秋幼稚園	新制度幼稚園	永山3-8	(374)6767
文化学園大学附属すみれ幼稚園	新制度幼稚園(令和7年4月)	諏訪4-11	(374)7427
諏訪幼稚園	新制度幼稚園	諏訪5-3	(374)6141
せいとく幼稚園	新制度幼稚園	落合4-12	(376)6111
おだ認定こども園	認定こども園	落合5-7-2	(376)0211

窓口受付期間10月30日(水)～11月6日(水)午前9時～午後5時

備考継続申請の方は、10月中に各園から配布される継続についてのお知らせ参照

学童クラブ

申請書配布期間・場所10月3日(木)から、公式ホームページに掲載の他、市役所4階児童青少年課、各児童館・学童クラブ、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

備考現在入所している児童も要申請。申請後に入所審査あり

●申請方法

次のいずれかの方法で申請してください。

①インターネット手続き 10月7日(月)～31日(木)に、公式ホームページのインターネット手続きで申し込み

②郵送 10月7日(月)～31日(木)消印有効で、〒206-8666児童青少年課へ

③直接持参

・新規入所の方 10月18日(金)～22日(火)[20日(日)を除く]=市役所西会議室、10月23日(水)=児童青少年課。時間はいずれも午前9時(18日は午前10時)～正午・午後1時～5時(22日は6時まで)

・現在入所中の方 10月28日(月)～31日(木)午前9時30分～正午に、在籍中の学童クラブへ




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

●JUMP-JAM■10月30日(木)午後3時30分~4時場前庭備考雨天中止☎1009975

とも~る永山児童館☎(373)0991

●赤ちゃんタイム■10月9日~11月6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☎1003610

●幼児のつどい「ママ&ぱよぽよ」■10月10日~24日、11月7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☎1010027

●すくすく発達相談■10月31日(木)午前10時30分~正午内作業療法士によるお話☎1013878申電話または直接、永山児童館へ

あいらんど愛宕児童館☎(373)7677

●おはなしのへや■10月16日(水)午後3時15分~3時45分内「もりの文庫」による絵本の読み聞かせとお話☎1009629

コスモ連光寺児童館☎(338)5881

●移動児童館「ひじり館であそぼう!」■10月16日(水)午後2時30分~4時30分内大人気のドッジビーや卓球などたくさんの遊びを聖ヶ丘地域で実施場ひじり館ホール☎1011468

のびのびハウス豊ヶ丘児童館☎(338)5882

●はじめのいっぽ■10月16日・11月6日の各水曜日午前10時30分~11時30分対おおむね0~1歳児☎1003630

●コアラクラブ■10月9日・23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☎1010052

ビーボ東寺方児童館☎(338)5883

●ビーボたいむ■10月7日~28日の各月曜日午前11時~11時30分対未就学児・妊娠中の方備考21日は砂遊びを実施するため、汚れても良い服装で☎1011789

●おもちゃの話■10月17日(木)午前11時~正午対未就学児講師横尾泉氏(あそび環境コーディネーター)☎1011790

ヴィヴァーチェ諒訪児童館☎(375)0991

●幼児のつどい「はとぽっぽ」■10月9日~11月6日の各水曜日午前10時30分~11時30分対1歳児以上の未就学児☎1010689

●0歳児のつどい「ひなたぼっこ」■10月10日~24日の各木曜日午前10時30分~11時30分対0歳児内17日は北諒訪小学童クラブで開催。24日は健康センター保健師による出張教育☎

1010688

ゆう桜ヶ丘桜ヶ丘児童館☎(338)7122

●あかちゃんとのんびりタイム■10月11日・25日各金曜日午前11時~正午対0歳児☎1012614

●ピッポッパ■10月18日・11月1日各金曜日午前10時30分~11時30分対1歳以上の未就学児☎1012615

TOM HOUSE落合児童館☎(371)5955

●ベビー☆パラダイス■10月9日・23日各水曜日午前11時~11時40分対おおむね1歳6カ月までの子ども内

23日(木)は健康センター保健師のお話☎1011033

●キッズ☆パラダイス■10月10日・24日各木曜日午前11時~11時40分対おおむね1歳6カ月以上の未就学児☎1011034

からきだ菖蒲館唐木田児童館☎(338)2277

●CoCo♥KARAたいむ■10月10日~31日の各木曜日午前11時~11時30分対0歳児☎1014060

●Pico★KARAたいむ■10月11日~11月1日の各金曜日午前11時~11時40分対おおむね1歳以上の未就学児☎1014061


**いきいき
シニア**
年金受給者の方へ 扶養親族等申告書の提出をお忘れなく

対象者に、日本年金機構から申告書が9月19日から順次送付されています(電子申請を除く)。

備考遺族年金・障害年金は、非課税のため対象外。扶養控除などを受ける場合は要提出(オンライン提出も可)☎1001952問扶養親族等申告書お問い合わせダイヤル☎0570(081)240(ナビダイヤル)[050から始まる電話の場合☎03(6837)9932]

**東京都シルバーパスのお知らせ
(10月~3月新規購入の方)**

有効期限令和7年9月30日対都内に住民登録している70歳以上の方(寝たきりの方を除く)¥表1の通り必要書類本人確認書類(健康保険証・運転免許証など)の他、表1の②③に該当する方は次の(1)~(3)のいずれか1つも提示(1)令和6年度介護保険料決定通知書(2)令和6年度住民税非課税証明書または課税証明書(3)「生活扶助」の記載がある生活保護受給証明書(令和6年4月以降発行)備考70歳になる月の初日(1日が誕生日の方は前月の初日)から申し込み可申必要書類を、直接持参で、表②の発行窓口へ問東京バス協会シルバーパス専用電話☎03(5308)6950(土・日曜日、祝日を除く午前9時~午後5時)

▼表1 対象・費用

	対象	費用
①	令和6年度の住民税が「課税」で、 ②以外の方	20,510円
②	令和6年度の住民税が「課税」で、 ③令和5年の合計所得金額が135万円以下の方	1,000円
③	令和6年度の住民税が「非課税」の方	

※不動産譲渡所得に係る特別控除額(令和5年分)がある場合は控除あり(必要書類が異なる場合あり)

※長期譲渡所得または短期譲渡所得に係る特別控除の適用がある場合は、合計所得金額から特別控除額を控除した額

▼表2 発行窓口一覧

発行窓口・問	場所	取扱時間
京王バス多摩営業所☎(357)0031	南野1-1-1	10:00~16:00
京王電鉄バス桜ヶ丘案内所☎(375)1515	関戸1-10-10(聖蹟桜ヶ丘駅西口)	10:30~19:00

令和6年度 老人福祉センター寿大学パソコン講座①インターネットを活用(1活-2)(全8回)②ワードで作る年賀状(W年-1)(全4回)

■①11月6日(水)・11日(月)・13日(水)・18日(月)・20日(水)・25日(月)・27日(水)、12月2日(月)②11月11日(月)・13日(水)・18日(月)・20日(水)場二幸産業・NSP健幸福祉プラザ704研修室■市内在住の60歳以上の方で文字入力(漢字変換)のできる方定①②各15人(応募者多数の場合は抽選)¥①1,600円②800円(いずれも全回分)備考詳細は、二幸産業・NSP健幸福祉プラザURL

https://www.tama-fukushi.org/ 参照または要問い合わせ☎1002887

申問①10月23日(水)②10月28日(月)必着の、往復はがき(1講座につき1枚)往信欄裏面に住所・氏名(ふりがな)・生年月日・年齢・電話番号・希望講座名、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☎(356)0303へ

**認知症の家族介護者講座
~介護のあれこれ聴いて・学んで・話してみませんか?~**

■11月5日(火)午後2時~4時場関戸公民館大会議室■認知症の方を介護している家族など定30人(申し込み先着順)内講演「医学的見地に基づく認知症の症状の解説」、認知症疾患医療センターのスタッフとの懇談講師入江幸子氏(認知症専門医)・浦田絵里氏(臨床心理士)、いずれも認知症疾患医療センター(桜ヶ丘記念病院)☎1015911申問10月7日(月)から、電話またはファクシミリで、高齢支援課☎(338)6846・FAX(371)1200へ


**わくわく
スマホ**
**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」**

■10月18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■市内在住・在勤・在学者定同時に6人程度(会場先着順。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。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ば~ず他持ち物ご自身が使用しているスマートフォン☎1003214申当日直接会場へ問関戸公民館☎(374)9711

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」

■10月18日(金)午後2時場永山公民館視聴覚室■市内在住・在勤者(未就学児不可)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步講師松井貴光氏(ドコモショップグリナード永山店)持ち物自身が使用しているスマートフォン☎1011731申問10月7日(月)午前9時から、電話で、永山公民館☎(337)6661へ

スマートフォン体験会
●二幸産業・NSP健幸福祉プラザ704研修室開催分

■10月30日(木)午前9時~正午・午後1時~4時申問10月18日(金)までに、電話または直接、二幸産業・NSP健幸福祉プラザ3階事務室(日曜日・祝日・第2土曜日を除く午前8時30分~午後5時)☎(356)0303へ

●唐木田コミュニティセンターホール開催分

■11月12日(火)午後1時~4時申問11月5日(火)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(6775)9480へ

[共通事項]

対スマートフォンを持っていない・使い慣れていない60歳以上の都民定各20人(応募者多数の場合は抽選)内スマートフォンを使っていない方や操作に不慣れな方が、楽しみながらスマートフォンを体験できる教室形式の体験会講師都の委託による専門講師持ち物スマートフォン(持っている方)主催東京都備考スマートフォン(Android)の貸出あり。講座もAndroidの操作方法で説明☎1012114



聴覚障がい者向けスマートフォン活用支援プログラム(全4回)

日12月20日、令和7年1月10日・24日、2月14日、各金曜日午後1時30分～4時30分場中央図書館活動室2・3対市内在住で、原則全回参加でき、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聴覚障がいのある方・その介助者(障害者手帳の有無不問)定10人(応募者多数の場合は抽選。結果は応募者全員に通知)内基本操作、聴覚障がい者向けアプリの紹介、図書館職員から障がい者サービスや電子図書館の案内など講師都の委託による専門講師持ち物ご自身が使用しているスマートフォン(お持ちの方のみ)主催東京都申問12月6日(金)午後4時までに、電話またはファクシミリで、東京都アクセシビリティ向上支援事業事務局03(6386)5470(平日午前9時～午後5時)・FAX03(5249)3558へ

障がい児(者)等歯科診療「ふれあい」

日対水・木曜日。各曜日とも一般的歯科診療所に通院が困難な方受付時間午前9時～正午保険診療の自己負担分持ち物健康保険証、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)03(376)9111[診療受付時間中は03(376)8009]へ



令和6年度会計年度任用職員

職種下表の通り雇用期間令和7年3月31日まで(ただし勤務成績が良好な場合は更新可)備考詳細は、公式ホームページに掲載または市役所3階人事課、聖蹟桜ヶ丘駅・多摩センター駅各出張所、永山公民館で配布の募集要項参照1005506申問公式ホームページのインターネット手続きで、必要書類を、人事課03(338)6804へ

区分	職種	募集人数
専門スタッフ	生活保護面接相談員	1人程度
専門スタッフ	障害福祉相談員	1人程度
補助スタッフ	学校図書館司書	1人程度

パルテノン多摩令和8年度前期市民団体等による企画事業

対市内に拠点を持つ市民などで構成される文化芸術活動団体で、広く市

民などが文化芸術に触れる機会を提供できる内容であり、文化の向上に寄与するなどの条件を満たす企画備考詳細は、パルテノン多摩URLhttps://www.parthenon.or.jp/news/koubo2026 参照申問11月15日(金)必着の、郵送または直接持参で、申請書類を、〒206-0033落合2-35パルテノン多摩03(375)1414へ

令和7年度(公財)東京市町村自治調査会広域的市民ネットワーク活動事業の助成団体

対市町村の枠を超えて行われる市民交流やまちづくりの推進につながる事業を行う団体申込期間10月16日(木)～12月2日(月)新規団体向け説明会10月24日(木)午後6時から(要申し込み)備考申し込み方法などの詳細は、要問い合わせ申問(公財)東京市町村自治調査会企画調査部企画課042(382)7781

令和7・8年度の東京たま広域資源循環組合入札参加申請

備考詳細は、東京たま広域資源循環組合URLhttps://www.tama-junkankumiai.com/jigyosya 参照。11月2日(土)以降に受理したものは、令和7年4月1日以降に競争入札参加資格者名簿に登録ID1015725申問10月7日(月)～11月1日(金)必着の、郵送で、〒190-0181西多摩郡日の出町大字大久野7642東京たま広域資源循環組合総務課042(597)6151へ



税

個人事業主のための複式簿記講習会～青色申告特別控除55・65万円をめざして～(全6回)

日10月22日(火)・23日(水)・24日(木)・29日(火)・30日(水)・31日(木)午前10時～正午場日野青色申告会館(日野市上田220)定20人(申し込み先着順)非会員=5,000円、会員=4,000円(いずれも全回分)講師東京税理士会日野支部税理士備考資格取得のための講習会ではありません。青色申告会の会員でなくても参加可申問電話で、(一社)日野青色申告会事務局042(584)1188へ

都税のお知らせ

●10月は不正軽油防止強化月間です
不正軽油とは、軽油引取税が課税されない灯油や重油などと軽油を不正に混ぜ、軽油と称して販売・使用されているもので、軽油引取税の納付を不正に免れる脱税行為です。身の回りで「不正軽油の製造・販売・

使用」などの不正軽油に関する情報がありましたら、不正軽油110番までご連絡ください。

問不正軽油110番0120(231)793、東京都主税局課税部調査査察課03(5388)2957

●自動車税種別割の減免更新申立書の提出をお忘れなく！

自動車税の減免を受けている対象者にご案内を送付しました。自動車税の減免を継続する方は必要書類を10月31日(木)までにご提出ください。なお、ご提出の場合は令和7年度の減免が受けられなくなります。問東京都自動車税コールセンター03(3525)4066(平日午前9時～午後5時)

●eLTAX電子納税が大変便利です

インターネットバンキングなどの納付やダイレクト納付に加えて、クレジットカード納付も可能です。問eLTAXURLhttps://www.eltax.l

ta.go.jp



はたらく

第53回福祉住環境コーディネーター検定・第37回eco検定(環境社会検定)

日11月15日(金)～12月5日(木)受験方法

IBT方式=各自のパソコンで受験、CBT方式=テストセンターのパソコンで受験。福祉住環境コーディネーター検定=2級7,700円・3級5,500円、eco検定=5,500円主催東京商工会議所、各地商工会議所申10月11日(金)～22日(火)に、インターネット手続きまたは電話で、東京商工会議所検定センターURLhttps://kentei.tokyo-cci.or.jp・050(3150)8559へ問多摩商工会議所URLhttps://www.tamacci.or.jp/keentei/・03(375)1211



あなたのいばしょ

Ibashi Chat.org

24時間365日、年齢や性別を問わず、誰でも無料・匿名で利用できるチャット相談窓口です。

あなたはひとりではありません。

どんなことでもまずはお話ししてみませんか。

あなたの同意がない限り、相談内容を誰かに伝えることはありません。

チャット窓口はこちちら▶



富士見町発！ すずらんだより [第23号]

多摩市と友好都市である自然豊かな長野県富士見町。富士見町のイトコを、すずらんの香りにのせて、お届けしていきます！

問文化・生涯学習推進課03(338)6882・FAX(371)3711

紅葉シーズン突入！絶景の富士見町で癒しのひと時はいかがですか？

峯苑鹿の湯へ。四季折々の信州産の食材を用いたおいしい食事と、少人数からファミリーまで対応できる和室・洋室の部屋があなたをお迎えします。問ホテル八峯苑鹿の湯(長野県諏訪郡富士見町境12067)・0266(66)2131・URLhttps://happoen.jp/

標高1,000m以上の富士見町ではまさにこれからが紅葉のみどころです！
10月上旬～11月中旬は、毎週土・日曜日、祝日の早朝限定で、プレミアム雲海ゴンドラも運行中！ 一面の雲の海を金色に染め上げる雄大なご来光をぜひご覧ください。

問富士見パノラマリゾート(長野県諏訪郡富士見町富士見6666-703)・0266(62)5666・URLhttps://www.fujimipanorama.com/summer/

宿泊は冷えた体をじんわりと温めてくれる源泉100%のお宿、富士見高原リゾートにあるホテル八

日帰り温泉なら美肌効果抜群の、美肌の湯 ゆーとろん水神の湯もおすすめ。国内屈指のアルカリ性温泉で多種多様な露天風呂巡りをお楽しみください。安心快適な車中泊施設RVパークも併設しています

問ゆーとろん水神の湯(長野県諏訪郡富士見町富士見9547)・0266(62)8080・URLhttps://yuutoro-n.com/



市役所本庁舎の窓口を一部変更します

10月15日(火)から、市税(国民健康保険税含む)の納税相談はB棟2階、口座振替の受け付けや納税証明書などの発行はA棟2階でお取り扱いします。ID1015870納税課03(338)6852、保険年金課03(338)6840



求人・募集

南多摩都市景園(多摩市分)

所在地八王子市南大沢対次の全ての要件を満たす方①令和5年11月1日以前から継続して市内に住民登録がある②一度も埋葬(葬)および収蔵されたことのない遺骨を持ち、一定の続柄の範囲内にある③申込者がその遺骨の祭祀の主宰者である備考詳細は、10月21日(月)から、市役所1階案内、聖蹟桜ヶ丘駅・多摩センター駅各出張所、永山公民館で配布の「申込みのしおり」参照①1003150申問11月1日(金)消印有効の、郵送で、〒206-8666市民課②(338)6880へ



市民参画

傍聴

〔共通事項〕

備考会場先着順①当日直接会場へ
●令和6年度第4回多摩市国民健康保険運営協議会
日10月17日(木)午後1時30分~3時場市役所東庁舎会議室②3人内国民健康保険事業③1006444問保険年金課④(338)6824

●令和6年度第4回多摩市学びあい育ちあい推進審議会定例会
日10月21日(月)午後2時場教育委員会会議室(ベルブ永山5階)定10人(予定)内多摩市の社会教育・公民館運営など⑤1012194問教育振興課⑥(338)6930
●第3回第三次多摩市特別支援教育推進計画有識者会議
日10月23日(水)午後2時場教育センタ

ー202研修室(諏訪複合教育施設2階)定10人内骨子案の協議、アンケートの分析報告など備考日時・場所は変更になる場合あり⑦1015853問教育センター⑧(372)1010

●第5回多摩市文化芸術振興計画有識者会議
日10月23日(水)午後7時場①永山公民館視聴覚室②オンライン定10人内計画素案(案)について他備考オンラインの詳細は公式ホームページに掲載⑨1013993問文化・生涯学習推進課⑩(338)6882

パブリックコメント募集

●コミュニティ施設の今後のあり方基本方針(素案)および児童館の今後のあり方基本方針(素案)

市は、将来にわたって持続可能なまちを実現するため、公共施設の見直しを進めています。

閲覧場所・回収箱設置場所公式ホームページ、市役所3階行政管理課・第二庁舎1階行政資料室、中央図書館、聖蹟桜ヶ丘駅・多摩センター駅各出張所、永山公民館[コミュニティ施設の今後のあり方基本方針(素案)=各コミュニティセンター・コミュニティ会館、各老人福祉館・地区市民ホール、児童館の今後のあり方基本方針=各児童館]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⑪コミュニティ施設=1015648、児童館=1015848問10月8日(火)~11月6日(水)必着の、公式ホームページ

ジのインターネット手続き・郵送・ファクシミリ・直接持参または回収箱への投函で、「コミュニティ施設の今後のあり方基本方針(素案)への意見」または「児童館の今後のあり方基本方針(素案)への意見」・住所・氏名・意見を記入し、〒206-8666行政管理課⑫(338)6948・⑬(337)7658へ(ファクシミリの場合、送信後に要電話連絡)



市政その他のお知らせ

市役所初の保護猫譲渡会の開催

日10月12日(土)午後1時~4時場市役所西第3会議室共催市内猫保護団体・個人ボランティア⑭1015805申当日直接会場へ問環境政策課⑮(338)6952・⑯(338)6857

遊歩道の“安全な通行のあり方”に関する暫定運用の説明会

「多摩センターわくわくプロジェクト」の一環として、遊歩道における安全な通行のあり方について社会実験を行いました。中長期的に検証するため、レンガ坂における暫定運用について説明会を行います。

日11月9日(土)午前10時~正午場中央図書館活動室⑯定30人(申し込み先着順)⑰1014297申問11月6日(水)まで、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、道路交通課⑱(338)6859へ



多摩市×日野市連携事業

日野市「ひの市民大学 大学連携コース」

日場内下表のとおり時間各午後2時~4時内②小学4年生~中学3年生(保護者同伴可)定下表のとおり(いずれも申し込み先着順)主催日野市中央公民館③各回開催日前日[②のみ10月25日(金)]までに、

インターネット手続き・電話または直接(オンライン参加はインターネット手続きのみ)、日野市中央公民館④042(581)7580(月曜日・祝日を除く)へ



日程	会場	定員	タイトル	講師
① 11/2(土)	平山交流センター(日野市平山5-18-2)	30人	地図と歴史資料から読み解く多摩地域の地形と気候	平野淳平氏(帝京大学准教授)
② 11/9(土)	東京薬科大学(八王子市堀之内1432-1)	20人	子どもたちのための薬剤師セミナー	堀祐輔氏(東京薬科大学教授)、大石咲子氏(東京薬科大学講師)
③ 12/7(土)		30人※	金融リテラシー	高橋桂子氏(実践女子大学教授)
④ 12/14(土)	平山交流センター	30人	古典芸能の楽しみ	田村良平氏(明星大学教授)
⑤ 12/21(土)		30人※	古文書から読み解く明治維新と多摩	宮間純一氏(中央大学教授)

※オンライン参加可(Zoom)

市民のひろば

11月20日号の原稿受け付けは10月8日(火)~16日(水)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⑪1005206
※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
多摩市山の会日毎月第3水曜日18:00~20:00場永山公民館視聴覚室・学習室対市内・近隣市在住・在勤者⑫入会金(2,000円)、年会費(1,500円)備考近くの里山・低山を中心に歩いています問⑬090(7845)1704斎藤
SWFA 多摩市中央支部日毎週水・日曜日9:00~11:30場瓜生・東落合各小

学校ほか対どなたでも⑬入会金(無料)、月会費(1,000円)備考腹式呼吸を取り入れたスポーツウェルネス吹矢で健康の維持増進を図る問⑭090(3247)4515秋山雅和

聖ヶ丘ストレッチクラブ日毎週水曜日10:00~11:30場武道館対女性(年齢不問)⑮入会金(1,000円)、月会費(2,500円)備考緑に囲まれた広いフロアで楽しく体を動かしましょう。随時無料体験可。動きやすい服装で。冷暖房完備問⑯090(5511)7871山口雅子

健康体操トリムゆう日月3回木曜日9:30~11:30場落合中学校クラブハウス対若々しい毎日を望む方⑰入会金(無料)、月会費(2,000円)備考筋トレ、ストレッチなど、体の軽さ、気持ち良さを感じてみませんか? 無料体験可問⑱080(3426)7086黒部

健康体操 いちょうクラブ日毎週木曜日9:45~11:30場総合体育館ほか対中高年の方⑲入会金(1,000円)、3ヶ月会

費(7,000円)備考健康寿命を延ばすため楽しく体操をしましょう。見学可問⑳(371)4640溝口

貰取健康体操クラブ日毎週金曜日10:30~12:00(月4回)場青陵中学校クラブハウス対女性⑳入会金(1,000円)、月会費(2,250円)備考音楽に合わせて楽しく有酸素運動とストレッチ。無料体験可問⑳090(7813)5500佐々木

碁楽会(会員の囲碁レベル中級)日月に

16日~18日活動。13:00~17:00場豊ヶ丘地区市民ホール対どなたでも⑳入会

金(無料)、6ヶ月会費(2,000円)備考毎日を楽しく生きがいと健康に囲碁を!

問⑳(338)2040萩原

第7回大熊啓とささやかに歌うつどい in多摩日10/15(火)14:00~16:15場永山公民館ベルブホール⑳700円備考歌詞を大きく映します。13:45よりストレッチ問大熊啓さんと歌う会問⑳090(1857)1357山本

日本の社会問題の解決を心理から考える会議日11/2(土)13:00~16:00場ココリア多摩センターキャリア・マムホール

⑳無料備考要申し込み。会場30人(オンライン参加可)問パパママこどもみん

なの心を守る会問⑳090(7733)0722加藤

第30回定期演奏会日11/3(祝)14:00(13:30開場)場南大沢文化会館主ホール(八王子市南大沢2-27)⑳無料問多摩

ウンドフィルハーモニーーケストラ問info@twpo.org 高橋

多摩市太極拳連盟第35回光栄祭表演会日11/9(土)12:00~16:30場武道館⑳無料備考非会員の参加可。観覧自由問多

摩市太極拳連盟問info@tama-taiji.com 金田博利

講座・催し物		日時・日程・期間 場場所 対象 定員 費用(記載のないものは無料) 内容 備考 申し込み 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									
文化	永山公民館サロンライトコンサート	日10月12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ルホール	対未就学児不可 定130人(会場先着順) 内演出くちぶえサークル「たまぶえ」メホルアミーガ(鍵盤ハーモニカ・ピアノ) 曲目いつも何度も、リベルタンゴ(ピアソラ)ほか ID1013601申当日直接会場へ問永山公民館☎(337)6661									
	多摩ニュータウンミニウォーク	日10月12日(土)・13日(日)午後1時~5時 場豊ヶ丘商店街ブース(豊ヶ丘4-2-5)	内「ランタンフェスティバル2024」のイベントとして京王電鉄(株)・UR・多摩市で、豊ヶ丘商店街周辺のミニウォークを開催 備URの実際の部屋を見た方にノベルティをプレゼント ID1015849申当日直接会場へ問企画課☎(338)6813									
	【"たまには芝居"参加作品】多摩演劇フェスティバル35周年記念合同公演「時計ネコをつかまえろ！」	日10月19日(土)午後6時、20日(日)午後1時・5時(各30分前開場) 場関戸公民館ヴィータホール	定各200人(申し込み先着順)¥1,000円(小学生以下無料) 内日本中の有名な妖怪が集まる祭りが多摩で開催される事になった。果たしてみんなの運命は? 主催多摩演劇フェスティバル実行委員会 脚本松本じんや演出板垣雄団ID1014868申問インターネット手続き・メールまたは電話で、クレープの店ちゃとらん✉tama_festa@yahoo.co.jp・☎042(585)5623へ									
	ヴィータ・コンサート ピアノコンサート いろいろな国の作曲家たち～美しきピアノ曲で彩る秋の午後～	日10月25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) 内演出山下隆三曲目ノクターン第20番、遺作(ショパン)、タンゴ(アルベニス)、メヌエット(瀧廉太郎)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(先着3室) ID1012270申当日直接会場へ問関戸公民館☎(374)9711									
	多摩のめかいづくり講座(全5回)	日11月3日(祝)・9日(土)・10日(日)・17日(日)午後1時30分~4時30分、11月4日(月)午前10時~午後3時30分 場キタカイさんぽ館創作活動室2、[11月4日(月)のみ、なな山緑地]	対18歳以上(全回参加できる方) 定15人(申し込み先着順)¥3,000円(全回分)。材料費・テキスト代込み 内多摩のめかいづくりを、材料の篠竹採取から実践を通して学ぶ 講師多摩めかいの会会員ID1012772申問10月8日(火)から、電話または直接、グリーンライブセンター☎(375)8716(祝日を除く火~金曜日)へ									
	キタカイさんぽ館フェス夕2024～ミニ土器づくり体験～	日11月24日(日)午前9時40分~11時40分・午後0時30分~2時30分 場キタカイさんぽ館創作活動室1	対小学生以上(小学3年生以下は要保護者同伴) 定各16人(申し込み先着順)¥800円 内問10月11日(金)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・URL https://tama-kitakai.com/へ									
	環境	紅葉の谷戸沢処分場自然観察会(バスツアー)	日11月28日(木)午前8時30分~午後5時15分 集合JR線昭島駅南口付近(詳細は当選者に通知)		対多摩地域在住・在勤・在学者定40人(応募者多数の場合は抽選) 内西多摩衛生組合環境センター、二ツ塚処分場(車窓見学)・谷戸沢処分場(散策) 主催東京たま広域資源循環組合 申問11月1日(金)必着の、インターネット手続きまたははがきで、「谷戸沢処分場自然観察会参加希望」、参加者全員の郵便番号・住所・氏名(ふりがな)・年齢・日中連絡がとれる電話番号、通勤先や通学先の市町村名(多摩地域にお住まいでない方のみ)を記入し、〒190-0181西多摩郡日の出町大字大久野7642東京たま広域資源循環組合「谷戸沢処分場自然観察会」係☎042(597)6152へ							
		第23期グリーンボランティア講座・初級(全11回)	日令和7年1月~11月の毎月第4土曜日(7月を除く。入講式は12月14日(土)) 場一本杉公園、なな山緑地、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) 内雑木林の育成管理・竹林整備・苗木やキノコ菌の植え付け・腐葉土置き場作りなどの実習 ID1012774申問11月10日(日)必着の、はがきまたはファクシミリで、住所・氏名(ふりがな)・電話番号を記入し、〒206-0033落合2-35パルテノン多摩東棟5階グリーンライブセンター☎(375)8716・FAX(375)0087へ							
		たまかんフェスタ	日10月20日(日)午前10時~午後3時 場多摩清掃工場(唐木田2-1-1)		内煙突のぼり体験、清掃工場特別見学会、ステージや模擬店、機関車型トレーラー・バス青春号の展示など 申当日直接会場へ問多摩ニュータウン環境組合URLhttps://www.tama-seisokojo.or.jp・☎(374)6331(平日午前9時~午後5時)							
	マンション管理セミナー「団地事例から学ぶ」高絶年複合大規模修繕工事への取り組み	日10月26日(土)午後1時30分~4時(1時開場) 場永山公民館ベルブルホール	定80人(申し込み先着順) 内「長寿命化に向けて合意形成を進め、耐震化及び大規模改修への取り組み」の講演、意見交換 講師佐川英夫氏(永山ハイツ住宅管理組合理事長)、浮田千枝子氏(永山ハイツ住宅管理組合耐震化推進兼大規模修繕特命理事)、松浦宏憲氏(株)汎建築研究所代表取締役所長 協力多摩マンション管理士会ID1011384 申問10月8日(火)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、都市計画課☎(338)6817・FAX(339)7754へ									
暮らし	多摩市消費者団体等連絡会主催講座「デジタル社会における子どもの人権」	日10月27日(日)午後1時30分~3時30分 場消費生活センター講座室(ベルブル)	定40人(申し込み先着順) 講師古庄弘枝氏(ノンフィクションライター) 主催多摩市消費者団体等連絡会 ID1015909 申問10月8日(火)午前9時から、電話で、消費生活センター☎(337)6610へ									
	第3回多摩市まちゼミ	日11月1日(金)~30日(土) 場市内の講座開講店舗	内まちの店主からプロの技術を学べる少人数ワークショップ 主催多摩コムニティビジネス研究会 備考詳細は、多摩市まちゼミURLhttps://tamashima-chizemi.wixsite.com/home 参照 申問電話またはメールで、受けたい講座の店舗へ									
手作りの保湿クリームをつくろう!	日11月2日(土)午後2時~4時 場消費生活センター講座室(ベルブル)	対中学生以上の市内在住・在勤・在学者定30人(申し込み先着順) 内美容成分について学びながら自分に合った保湿クリームづくり¥1,600円 講師川上愛子氏(日本爪肌美容検定協会)持ち物手拭きタオル、ウェットティッシュ、持ち帰り用ビニール袋 ID1012951 申問10月8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、消費生活センター☎(337)6610へ										



講座・催し物

日時・日程・期間 場所 対象 定員 費用(記載のないものは無料) 内容 備考 申し込み 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
	多摩市、(一財)多摩市体育協会主催事業 第50回多摩市民体育大会ID1003873		
	ターゲット・バードゴルフ競技大会	日10月23日(水)午前10時～午後4時 場一本杉公園野球場	対中学生以上の市内在住・在勤・在学者￥500円(18歳未満は無料)申問10月16日(水)までに、電話で、ターゲット・バードゴルフ協会☎090(9319)8900(午前10時～午後4時)長野へ
	合気道競技大会	日10月27日(日)午前9時～午後1時 場武道館	対5歳以上の市内在住・在勤・在学者備体験可。体験希望者は当日直接会場へ 申問10月26日(土)までに、電話で、合気道連盟☎090(9978)2873山田へ
	ラグビー競技大会	日11月3日(祝)午前9時～午後3時30分・10日(日)午前9時～午後4時 場陸上競技場	対5歳～壮年の市内在住・在勤・在学者で構成された協会所属チーム、招待チーム 申問10月15日(火)までに、電話で、ラグビーフットボール協会☎090(9801)6856(午前9時～午後6時)笠松へ
	バスケットボール競技大会	日12月1日(日)・8日(日)・15日(日)午前9時～午後6時 場総合体育館第1スポーツホール	対18歳以上の市内在住・在勤・在学者で構成されたチーム￥1チーム3,000円備代表者は後日開催する代表者会議に要参加申問11月25日(月)までに、電話またはメールで、バスケットボール連盟☎090(3599)1973・✉tama.basketball@rm@gmail.com 岸へ
	多摩中央公園を起点に様々な構造の橋を巡るノルディックウォーキング体験教室	日10月16日(水)午前9時30分～11時30分(9時15分から受け付け) 集合多摩中央公園	対市内在住・在勤・在学者定25人(申し込み先着順)コース多摩中央公園～いちょう橋～Y字橋～鶴乃橋～風の橋～多摩中央公園解散(歩程約3.5km)持ち物帽子、タオル、飲み物、ノルディックポール(貸し出し可)主催多摩市スポーツ推進委員協議会備雨天中止。運動できる服装と靴、両手の空くかばんでID1003882申問10月7日(月)～15日(火)に、電話で、スポーツ振興課☎(338)6954[当時は☎070(1591)6185]へ
	楽しく学んでフレイル予防 ウォーキング＆簡単筋トレ教室	日10月17日(木)午前10時30分～正午(午前10時から受け付け) 場南豊ヶ丘フィールド	対中高年の方定30人(申し込み先着順)￥500円講師徳田由美子氏(800m元日本記録保持者)持ち物タオル、飲み物(水のみ可)主催(一社)東京グリーンスポーツリンク備雨天中止。動きやすい靴(スパイク不可)と服装でID1013739申問10月15日(火)午後4時までに、インターネット手続きまたは電話で、南豊ヶ丘フィールド☎(400)5487(午前10時～午後5時)へ
	専門職後見人懇談会	日11月8日(金)午後7時～9時 場二幸産業・NSP健幸福祉プラザ7階研修室	対市内在住者、市内で後見活動中または受任予定の専門職の方定20人(申し込み先着順)内キャッシュレス化に伴う成年被後見人などの資産管理方法講師秋野達彦氏(多摩パブリック法律事務所)申問10月7日(月)から、インターネット手続きまたは電話で、多摩市社会福祉協議会権利擁護センターURLhttps://tama-shakyo.jp/・☎(373)5677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)備どちらか1つのみ申し込み可。動きやすい靴と服装で。ウォーキング用ポール使用不可。雨天中止申問10月7日(月)から、電話で、健康推進課☎(376)9139へ		
	多摩川沿いをのんびり歩こう！	日10月18日(金)午前9時30分～正午 集合せいせき公園	対初級者定25人(申し込み先着順)コースせいせき公園～府中四谷橋～府中多摩川かぜのみち～万願寺渡船場跡～根川貝殻板橋～根川緑道～柴崎体育館(歩程約6.4km)ID1015763
	小田急多摩線の沿線を巡り森林浴を楽しむ	日10月25日(金)午前8時40分～正午 集合小田急多摩線栗平駅南口改札口	対中級者(アップダウンあり)定25人(申し込み先着順)コース栗平駅～鶴川台尾根緑地～真光寺公園～汁守神社～諏訪南公園～永山北公園(歩程9km)ID1015724
	元タカラジェンヌによる人気のストレッチ	日10月23日(水)午後1時30分～3時30分 場ひじり館ホール	定20人(申し込み先着順)講師八汐ゆう美氏(元宝塚歌劇団星組)持ち物バスタオル(敷物として利用)、上履き、飲み物主催健康づくり推進員備動きやすい服装でID1015710申問10月7日(月)から、電話で、健康推進課☎(376)9139へ
	公民館市民企画講座「手話通訳の課題とこれら」	日11月9日(土)午後2時～4時 場永山公民館集会室	定50人(会場先着順)講師川根紀夫氏[(一社)日本手話通訳士前事務所長]備手話通訳・要約筆記ありID1015844申当日直接会場へ問企画多摩市聴覚障害者協会✉tama deaf.info@gmail.comへ
	ヨミダス(読売新聞データベース)活用講座	日10月19日(土)午前10時～11時 場中央図書館活動室2・3	対多摩市立図書館の利用者カードをお持ちの方定15人(申し込み先着順)内読売新聞のデータベース、「ヨミダス」の便利な活用方法の説明講師読売新聞メディア局事業部担当者持ち物自身が使用しているパソコン・スマートフォン(任意)ID1015845申問10月7日(月)午前9時30分～18日(金)午後5時に、図書館ホームページのインターネット手続きまたは電話で、中央図書館☎(373)7955へ
	多摩市経営塾「基礎から学ぶデジタルマーケティング」	日①11月7日(木)②12月4日(水)③令和7年1月9日(木)④2月13日(木)、各午後6時30分～9時 場①閔戸公民館大会議室②～④パルテノン多摩会議室3・4	対創業者、事業経営者、個人事業主(②はすでにInstagramのアカウントをお持ちの方)定各20人(申し込み先着順)￥1,500円内マーケティングの基礎知識の習得、SNSなどの活用方法を学ぶ講師①竹内幸次氏(株)スプラム代表取締役)②雲丹亜穂氏(ジャイロ総合コンサルティング(株)コンサルタント)③大庭聖司氏(東京都よろず支援拠点コーディネーター)④柏崎裕介氏(TOKYO創業ステーションTAMAプランコンサルタント)協力多摩信用金庫ID1005605申問各開催日の3日前までに、公式ホームページのインターネット手続きで、経済観光課☎(338)6867へ
	多摩市創業者・経営者異業種交流会	日11月12日(火)午後5時30分～7時30分 場中央図書館活動室1	対市内で事業を営む中小企業の経営者定20人(申し込み先着順)内志創業塾・卒塾生による経営本音トーク、交流会講師金成祐行氏(志創業塾塾長)、鰐渕遊太氏(NPO法人アソビノマド代表理事)、小林玲子氏(刺繡工房エテ代表)、堀川卓也氏(刺繡工房Laugh and Sunnyday代表)コーディネーター松本祐一氏(多摩大学経営情報学部教授)協力多摩大学、多摩信用金庫ID1005602申問11月5日(火)までに、公式ホームページのインターネット手続きで、経済観光課☎(338)6867へ



第47回多摩市民文化祭プログラム

市内の文化・芸術サークルなどが多数参加します。この秋、至高のカルチャーとアートに触れてみませんか？

□1015703 多摩市文化団体連合事務局 (355)2116(第1・3月曜日を除く平日午前10時～午後4時)・ta masi-bdr@kbf.biglobe.ne.jp

場所	日時	団体名・内容など
関戸公民館	10/12(土)11:00～12:00	第47回多摩市民文化祭セレモニー・文化祭開会宣言
	10/12(土)13:00～16:00	多摩市舞踊連盟「華麗な踊りを楽しもう」
	10/13(日)10:20～12:30	江戸芸かっぽれ「樂喜会」「みんなで楽しく！ かっぽれ・カッポレ!!」
	10/13(日)13:30～16:45	多摩市詩吟連盟「詩吟で源氏物語の世界に」
	11/2(土)11:00～12:00	南京玉すだれ多摩お江戸隊「玉すだれで皆様に笑顔を届けます」
	11/2(土)13:00～16:00	たちばなの会「和の競演」
	11/3(祝)12:00～14:00	せいせき鼓桜・太鼓連「つながれ、ひろがれ和太鼓の輪!!」
	11/3(祝)16:45～18:00	Shajara Bellydance「オリエンタルな世界へ」
	11/4(月)13:00～15:00	多摩市三曲協会「和の音色、いにしえから未来へ」
	11/9(土)14:00～16:00	多摩ファミリーシンガーズ「いっしょに楽しく歌うコンサート」
	11/10(日)10:30～16:00	多摩市民謡連盟「Japanese Soul and Passion」
茶室・和室 大会議室・第3学習室	10/20(日)10:00～15:00	多摩市茶道連盟「伝統文化で安らぎを」
大会議室・第3学習室	11/3(祝)9:00～12:00(子供大会) 12:00～17:00(囲碁大会)	多摩市囲碁連盟「子供から大人まで囲碁で楽しもう」
市民ロビー	10/20(日)13:30～15:30	多摩市国際交流センター(TIC)「外国人のスピーチ発表会！」
ギャラリー	10/18(金)～20日(日)10:00～17:00 (最終日は15:00まで)	多摩市国際交流センター(TIC)「この地図、日本はどこかな？」
	10/24(木)～27日(日)10:00～16:30 (最終日は16:00まで)	多摩市和紙人形連盟「和紙の美しさ」

永山公民館

パルテノン多摩

場所	日時	団体名・内容など
ベルブルホール	10/20(日) 12:00～13:30	琴遊会(大正琴)「誰もが曲・歌を楽しめる大正琴」
	10/20(日) 14:00～15:30	つくしんぼ＆ねぎぼうず「はじめての挑戦 みんなで楽しく！」
ギャラリー	10/27(日) 14:00～16:00	多摩おわら節同好会「越中おわら節 風の盆へ誘うひと時」
	10/18(金)～23(水)10:00～17:00 (初日は13:00から。最終日は16:00まで)	多摩市福祉センター陶芸同好会・福陶会「粘土をこねながら、健康で語らいましょう」
	11/1(金)～4月10:00～18:00(初日は15:00から。最終日は15:00まで)	多摩市の社会教育を考える会「市民の学びを大事にしていこう!!」
大ホール	10/27(日) 11:30～14:40	多摩市フラダンス連盟「ハワイアンブリーズ」
	10/27(日) 16:30～18:00	AMigo dance「多様性に輝くダンスステージ」
小ホール	11/3(祝) 16:00～19:30	多摩市バレエ連盟「秋を彩るバレエの祭典」
	11/4(月) 9:45～11:15	能サークル・初花会「謡と仕舞で能に親しむ」
	11/4(月) 14:00～14:30	JEWELOVERS「Autumn Stage2024」
	11/4(月) 15:00～17:00	たけひろ会「傘、桶、四ツ竹、小道具を楽しむ日本舞踊！」
市民ギャラリー	10/19(土)～20(日)10:00～17:00	多摩市華道連盟「いけ花展 秋の花につつまれて」
	10/24(木)～27(日) 10:00～18:00 (最終日は16:00まで)	多摩市写真連盟「市民作品展(写真部門)」
	11/1(金)～4日(月)10:00～17:00 (初日は13:00から。最終日は16:00まで)	多摩市書道連盟「伝統と現代の美の饗宴」
オープンスタジオ	10/24(木)～27(日)10:00～18:00 (最終日は16:00まで)	白樺美術連盟「市民作品展(絵画・立体部門)」

シリーズ
第10回

地域協創のすすめ

□1004704 協創推進室 (338)6803・(337)7660

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

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・きっかけ」を導入して協創の実現に向けた取り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。

いくつかの地域で、多世代の多様な人がゆるやかにつながり合い活動を始める「きっかけの場づくり」を進めています

無作為抽出で呼びかけた参加者に、自分の住む地域に興味を持ち、一緒に地域をつくっていく仲間や新たなまちの楽しみ方を見つけてもらえるよう、ゲーム形式を取り入れ、初めて会う方同士でも楽しめるように雰囲気づくりを工夫したワークショップ(エリアミーティング)などを定期的に開催しています。今回は、4つの地域で行っている取り組みのうちの一つを紹介します。

●東寺方小学校 開催報告 6月30日@東寺方小学校ランチルーム

まちづくりシミュレーションゲームを通して、小学生から高齢者まで一緒にやって、「どのようなまち・地域にしたいか」を話し合いました。ゲームについては、「限られた財源と時間の中で事業の取捨選択をする必要があり、難しかった」という声もありましたが、振り返りの時間では「ゲームなので失敗を恐れずに意見が言えて、決断できた」「さまざまな年代の人と話すことができ、面白かった。もっと地域に興味が湧いた」など、前向きな感想を多くいただきました。

住みたいまちの姿としては「世代にとらわれずいろいろな人と関わりを持てる地域」「子どもに『長く住みたい、また戻ってきたい』と思ってもらえるような地域」「やってみたい声に出て、やってみたいがやってみよう変われるまち」などがあげられ、そのために「地域のイベントやワークショップに積極的に参加する」「自分の専門分野で小さくできることを続けていく」といった、参加者それぞれにできることがあげられていました。

参加者からは「近所に住む人と知り合えて、いざというときの安心感が高まつた」「参加することで仲間ができて、自分でも企画を実際に動かしたり活動の幅を広げたりできた。仕事にも活かせそう」と言っていただき、終了後にも参加者同士や職員と共に感想や地域の情報について話す様子が印象的でした。



これまでの取り組みや最新情報については、公式ホームページをご覧ください。次回は以下の日程で開催予定です。お説明合わせのうえご参加ください。



●東愛宕中学区

次回 10月19日(土)午前10時～正午

@コミュニティプレイスあたご(愛宕4-53-1)

誰でもカフェあたご「自分のため×周りのためを見つけよう」

●東寺方小学校区

次回 11月10日(日)午前9時30分～午後0時30分

@東寺方小学校ランチルーム

エリアミーティング「自分を知って地域を楽しむアイデアを考えよう」

●諏訪中学区

次回 11月23日(祝)午後1時30分～4時30分

@諏訪地区市民ホール

エリアミーティング「自分を知って地域を楽しむアイデアを考えよう」

●青陵中学区

次回 11月30日(土)午後2時～4時30分

@JSmile多摩八角堂(豊ヶ丘5-5)

エリアミーティング「子どもたちとの関わりから地域の未来を考えよう」



健康だより

いきいきたまちゃん

かかりつけ歯科医を紹介します

かかりつけ歯科医のいない方、訪問(自宅)での歯科医療を希望する方など注意事項紹介先での医療機関では保険診療ID1002830間健康推進課☎(376)9149・FAX(371)1235

日本医科大学多摩永山病院第56回公開講座「わかりやすい医学講座」

日10月26日(土)午後2時～4時(1時

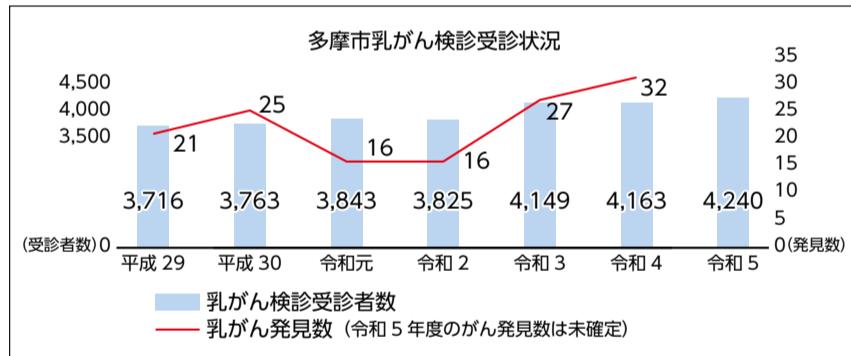
30分開場)場日本医科大学多摩永山病院C棟2階集会室(永山1-7-1)定50人(会場先着順)内①第1部「かゆみのメカニズムと皮膚のケア」②第2部「スギ花粉症重症化ゼロ作戦」講師①森田孝氏(日本医科大学多摩永山病院皮膚科部長)②後藤穰氏(日本医科大学多摩永山病院耳鼻咽喉科部長)主催日本医科大学共催日本医科大学医師会後援多摩市、多摩市医師会ID1014664甲当日直接会場へ日本医科大学多摩永山病院庶務課☎(371)2111・URLhttps://www.nms.ac.jp/tama-h/news/_24579.html 土信田

市民公開講座 「医療機関が伝えたい本当に必要な終活」

日10月19日(土)午後1時30分～3時45分(1時開場)場パルテノン多摩小ホール定200人(申し込み先着順)内人生を自分らしく全うするための知識と実践講師高齢者病院や在宅医療に携わる医師、包括支援センターの相談員、社会福祉士、ケアマネジャーほか後援多摩市、多摩市医師会申間主催インターネット手続きまたは電話で、(医)河北医療財団多摩事業部URLhttps://kawakita.or.jp/lecture_241019/・☎(310)0323へ

多摩市乳がん検診で令和4年度は32人のがんを発見することができました！ 40歳から必ず受けよう！乳がん検診

乳がんは早期に発見し治療すれば、95%以上が治癒します。早期発見のために必ず2年に1度、定期的に検診を受けましょう。



日令和7年3月31日(月)まで場下表のとおり(要予約)対今年度40歳以上で、偶数年齢になる方¥1,500円持ち物4月末に送付した受診案内封筒(封筒自体が受診券)、保険の資格が確認できるもの(保険証、マイナンバーカードなど)備考封筒を紛失した方や、奇数年齢の方で前年度未受診で今年度受診を希望する場合は要問い合わせID1002801間健康推進課(健康センター)☎(376)9139・FAX(371)1235

医療機関名	所在地	電話番号
聖ヶ丘病院	連光寺2-69-6	0120(015)811
日本医科大学多摩永山病院	永山1-7-1	(202)8489
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
多摩センターレディースクリニック	鶴牧1-22-2多摩メディカルビルディング3階	(375)5122
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

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



「昼食付見学会」開催 10月19日(土)～11月4日(月)

- 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

※ゆったりとした館内で醸し出される温かな雰囲気をぜひご体感ください。

東京都介護老人ホーム設置運営指標による表示事項 ■種類：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・介助) ■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る職員体制／1.5:1以上 ■利用料の支払方式／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 FAX 042(797)6622

ご見学のお申し込み・資料請求は

☎ 0120-27-1461

庭木1本から承ります！



お見積り・お問い合わせはお電話もしくは2次元コードから

- お客様へのお約束
- ✓ 土日でもOKです
- ✓ トイレはお借りしません
- ✓ お茶はご遠慮します

生垣剪定 長さ1m 高さ2m
通常 2,200円を(税込)
先着 10名様 1,100円

営業時間
9:00～17:00

☎ 0120-61-4128



その廃車

買取ります

古物商:303280907383号

廃車に費用はかかりません！
古い車OK！不動車OK！

◆引取から税金手続きまで ◆土日引取り可

◆カギ無し、放置車OK ◆ご家族の代理可

LINE簡単査定 廃車ラボHP

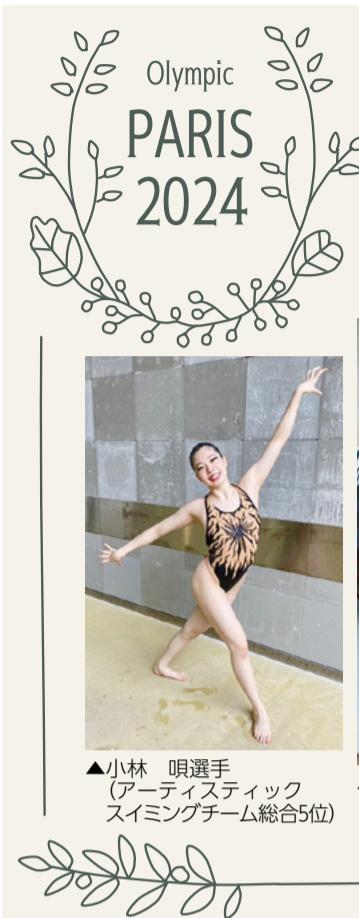


私が応対します！



☎ 042-444-7106

◆東京都調布市飛田給1-2-2
味の素スタジアム近く



パリ2024大会 感動をありがとうイベント開催！

パリ2024大会に出場した多摩市ゆかりの選手をお招きし、イベントを開催します！パリ2024大会で活躍した選手の貴重な話を聞けるトークショーや観客の皆さんからの質問コーナーも開催します。この機会に感動を与えてくれた選手へ感謝を伝えましょう！ぜひ、お申し込みください！



▲小林 咲選手
(アーティスティックスイミングチーム総合5位)



▲土田 和歌子選手
(車いすマラソン6位)



▲吉岡 美帆選手(写真下)
(セーリング混合470級
銀メダル)



▲山田 楓喜選手
(男子サッカー5位)

日10月26日(土)午後2時～4時場総合体育館第1スポーツホール定200人(申し込み先着順)内パリ2024大会出場選手のトークショー・質問コーナー、国士館大学女子新体操部によるデモンストレーションなど出演小林咲選手(アーティスティックスイミング:多摩市が練習拠点)、土田和歌子選手(車いすマラソン:多摩市在住)、吉岡美帆選手(セーリング:多摩市在勤)、山田楓喜選手(サッカー:多摩市が練習拠点)備考出演予定の選手は、ビデオ出演に変わることありID1015841申問10月23日(水)午後5時までに、公式ホームページのインターネット手続きまたはファクシミリで、住所・氏名(ふりがな)・電話番号・年齢・メールアドレス(ある方のみ)を、スポーツ振興課(338)6954・FAX(371)3711へ

10月は「食品ロス削減月間」です

日ごろの心がけで家庭からの「食品ロス」を減らしましょう！

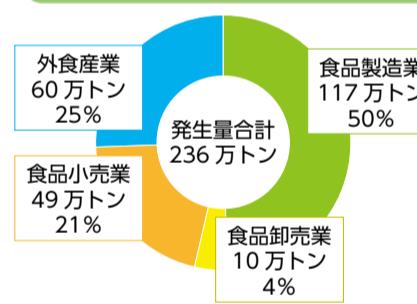
ID1002163問資源循環推進課
☎(338)6836・FAX(356)3919

10月16日(水)は国際連合が定めた世界の食料問題を考える「世界食料デー」です。世界には、飢餓に苦しんでいる人が大勢います。日本では、年間約472万トン(家庭からは約236万トン)のまだ食べられる食品が廃棄されていると推計されています(農林水産省および環境省「令和4年度推計値」)。これは、日本国民1人1日当たりに換算するとおおよそ茶碗1杯のご飯の量に相当します。

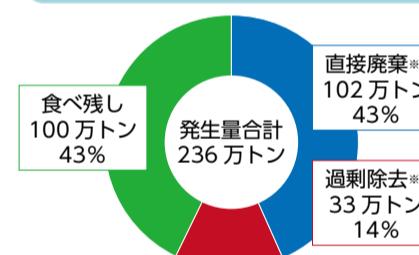
発生要因の内訳

- 我が国の食品ロスは472万トン
- 食品ロスのうち事業系は236万トン、家庭系は236万トンであり、食品ロス削減には、事業者と家庭双方の取り組みが必要になります。

事業系食品ロス(可食部)の業種別内訳^{※1}



家庭系食品ロスの内訳



※1: 製造・卸・小売事業者

製造・流通・調理の過程で発生する規格外品、返品、売れ残りなどが食品ロスになる

外食事業者

作り過ぎ、食べ残しなどが食品ロスになる

※2: 未開封の食品が食べずに捨てられている

※3: 野菜の皮を厚くむき過ぎるなど、食べられる部分が捨てられている

※農林水産省および環境省「令和4年度推計」

※端数処理により合計と内訳の計が一致しないことがあります

日常生活の中でちょっとした配慮をしよう

・買い過ぎに注意！

冷蔵庫や戸棚などにある食材の在庫を確認し、必要な分だけ買いましょう。

・買う時は手前に陳列されているものから

賞味期限と消費期限の違いを正しく理解し、手前に陳列されているものから取りましょう。

・正しい保存方法で保存

誤った方法で保存すると、食品の劣化が早くなる場合があります。

・食べられる分だけ作る

体調や健康、家族の予定を配慮し、食品ロスがでないように工夫をしましょう。

・食べ切る

食事は好き嫌いなく、残さず食べましょう。食べきれなかったものはリメイク料理やアレンジレシピに挑戦しましょう。

・食べきり協力店を利用する

食品ロス削減に取り組む店を、多摩市食べ

きり協力店として登録しています。ID1002145

食べきれなかった料理は「mottECOボックス」で持ち帰りましょう！

「mottECO」は、食べ残しを自己責任で持ち帰る行動の愛称で「持って行こう」「もっとエコ」との意味が込められています。

ID1015134

10月30日は「食品ロス削減の日」

令和元年10月に「食品ロスの削減の推進に関する法律」が施行され、10月30日は「食品ロス削減の日」に定められました。

10月は3R(リデュース・リユース・リサイクル)推進月間です

資源やエネルギーの有効活用、環境負荷の軽減など循環型社会の実現に向けて、3Rでごみの減量を心掛けましょう。



①リデュース(Reduce)

物を大切に使い、ごみを減らす

- ・必要な物だけ買う
- ・買い物物にマイバッグを持参する
- ・量り売りの商品を選ぶ

②リユース(Reuse)

使える物は、繰り返し使う

- ・詰め替えできる製品を選ぶ
- ・いらなくなつた物を譲り合う

③リサイクル(Recycle)

ごみを資源として再び利用する

- ・ごみと資源の分別をする
- ・再生された製品を利用する

市は、①～③の3Rにリフューズを加え、4Rを推進しています

④リフューズ(Refuse)

ごみを発生させないようにする

- ・いらない包装を断る
- ・マイタンブラーを使い、使い捨て容器をもらわない

