



かるたクイーン

人間国宝

### 新春インタビュー

～2025年に活躍されたお二人にお話を聞きました～

#### 新年あけましておめでとうございます

穏やかな正月を迎えられましたでしょうか。新しい年を迎えるにあたり、私はあの酷暑の夏を何としてでも回避したい、動物や植物から菌類などの微生物まであらゆる生きものたちが共存・共生できる地球にしたい、最大の人権侵害である戦争がなく子どもたちの笑顔が世界中に溢れる平和な日常を取り戻したい、もちろん日々の暮らしに困らず過ごすことのできる社会にしたいと祈ったところです。

昨年末、私は「アイスランド外務省名誉勲章」をいただきました。日本人として2人目という名誉ある受章ですが、これは私だけでなく、東京2020オリンピック・パラリンピックの事前キャンプ地に決定以来、6月のアイスランド建国記念に合わせた「アイスランドウィーク」の開催、アイスランド産の食材を活用した「まちバル」な

どに多くの方のご協力をいただいた成果であると考えています。多摩市国際交流センター、国士舘大学など多くの市民と積み重ねた取り組みを代表し、いただいた受章と思っています。

本年はアイスランドの首都レイキャビク市との姉妹都市提携に向け、動き出す年です。ジェンダー平等、豊かな自然など学ぶところの多い交流をさらに広げていきましょう。

「人間国宝」に認定された渡辺晃男さん。競技かるた「第69期クイーン位」に輝く矢島聖蘭さん。お二人の新春インタビューをお届けします。

寒さも厳しさを増します。くれぐれもご自愛ください。本年もよい年でありますようお願い申し上げます。

多摩市長 阿部裕行

- 2 多摩市から日本一！昨年17年ぶりの高校生クイーンが誕生しました
- 3 多摩市民初！人間国宝が誕生しました
- 4 ラスカル子ども映画祭

- 5 これからの人生について考え、意思を伝えてみませんか
- 6 多摩ニュータウンのイメージを一新！「TAMATAMA FESTIVAL 2025」開催報告
- 7 地域協創のすすめ

- 8・9 講座・催し物
- 10 レジリエンスで災害から身を守る！
- 11 市政その他のお知らせ、受診相談(救急相談、医療機関案内)
- 12 毎年恒例！たま広報お年玉クイズ





### 第69期クイーン位 矢島 聖蘭さん

2006年多摩市生まれ。2017年(小学5年生)競技かるたの世界へ。2018年(小学5年生)第31回全国競技かるた小学生選手権大会(小学5年生の部)優勝。2024年(高校3年生)第46回全国高等学校選手権大会(競技かるたの甲子園)個人・団体で2連覇。2025年(高校3年生)第69期クイーン。同年(高校3年生)多摩市長特別賞。2025年(大学1年生)第32回全国競技かるた多摩大会A級2連覇・東京都知事賞受賞。

## 多摩市から日本一！ 昨年17年ぶりの高校生クイーンが誕生しました

名人位・クイーン位決定戦とは、競技かるたの最高峰を決めるタイトル戦で、毎年1月、天智天皇を祀る近江神宮で開催されます。男性と女性それぞれの日本一を決め、前年の名人・クイーンと予選勝者が5回戦で対戦。先に3勝した選手が「名人位」「クイーン位」を獲得します。

矢島聖蘭さんは、2025年1月11日に行われた第69期クイーン位決定戦で、当時高校3年生でクイーン位を獲得しました。好きな札は「せをはやみ」。「せ」から始まる札は一枚しかなく、一字決まりと呼ばれる札です。名前「せい」の「せ」と一致しているという個人的な理由もありますが、それ以上に歌の意味に惹かれます。「たとえ離れても、また一緒になれる」という内容で、小学生の頃に仲良くしていた同期2人との経験と重なります。中学校で一度離れましたが、高校で同じ学校に集まり、一緒に高校選手権を目指してかるたを取れたことが、この歌をさらに特別な札にしている理由です。



### 多摩市生まれの高校生クイーンが語る、努力と挑戦の歩み

#### かるたとの出会い、競技かるたの原点

小学5年生の頃、先にかるたを始めた姉の試合で、勢いよく札を払う姿を見て「かっこいい！」と思ったのが、かるたに惹かれた最初のきっかけです。本当は姉と一緒に始める予定でしたが、覚えることが大の苦手なため、100枚も札を覚えることは無理だと泣き叫んで嫌がったほどです。それでも、試合を見て心が動き、挑戦する決意をしました。

これまでにピアノ・テニス・体操など習い事をしていましたが、勝てなくなると「もういいかな…」と長く続きませんでした。そんな中で、かるたは最初から勝てることも多く、「自分はここで頑張るしかないのかも」と思いました。

#### これまで続けられた原動力

原動力となったのは、同期や友達に恵まれたことです。特に同じ学年のとても強い男の子に「負けられない」という気持ちは、自分の中でも大きな刺激になっていました。

また高校時代に「一緒に頑張ろう」と励まし合った2人の友達が「クイーンになるところを見たい」「近くで応援したい」と言ってくれた言葉が、今も力になっています。

#### 日々の練習・大会で大切にしていること

以前は練習でも勝つことにこだわっていましたが、高校2年生くらい

からは「どこを磨くべきか」「何を直すべきか」を1試合ごとに振り返りながら練習しています。

逆に大会本番は、かるたのことは考えないです。「勝ちたい」と考えすぎると、うまくいかなかった時にかえって気持ちが下がってしまうので、目の前の1枚に集中しています。

いつも通りの自分で、日常生活の延長のようにリラックスして、「お腹すいたな」などと軽く考えるくらいで、大会では普通を演じています。

#### 挑んだ第69期クイーン位決定戦を振り返って

最高峰のタイトルを取れるか逃すかの大会だったので、さすがに「お腹すいた」とは考えられなかったです(笑)

特に勝つことにこだわっていたので、本当に時間を忘れて、自分でもありえないくらい集中して札を暗記していました。先に25枚減らせれば勝てるので、初心に帰って1枚ずつを意識して「25枚だけ、25枚だけ…」と自分に言い聞かせていました。

勝った瞬間の気持ちは「クイーンだ！」ではなく、「やっと終わった」でした。憧れの場所でもあり誰もが目指す舞台ただだけにプレッシャーも大きく、やめたいと思った時期もありましたが、その苦しさを乗り越えたからこそ、最後の1枚を取った時は、重荷が一気に解放されたような感覚でした。

クイーンになったと実感したのは勝利者インタビューの時、言葉にした瞬間、嬉しさが込み上げてきま

した。

試合を後から見返すと、1試合目は負けていて、「こんなに差がついていたんだ」と驚くくらい試合中は集中していることに気づきました。偶然にも最後に取った札は69番。「第69期クイーン」と同じ番号で、運命を感じました。



▲特別な取り札「69番あらしぶく(左)」「77番せをはやみ(右)」

#### 昨年、新たな注目を集めた競技かるた

映画『ちはやふる』のその後を描いたテレビドラマが昨年放送されました。実は、多摩市立武道館で開催された全国競技かるた多摩大会A級で2連覇し、東京都知事賞を受賞したことをきっかけにエキストラ出演しました。ドラマ化発表前に当時在学していた関東第一高等学校でキャストにかかるた指導をしていたため、発表時にはすでに知っていて、放映が始まって周囲が驚く中で密かに喜んでいました。多摩市立武道館、聖蹟桜ヶ丘や多摩市役所など馴染みの場所が映っており、市民としても楽しく、誇らしい気持ちになりました。

そして何より、これをきっかけに競技人口が増えてくれたら嬉しいです。たくさんの方がかるたを始めてかるたがプロ化されたら、競技者は「稼ぐ」こともできるようになります。そのためには、まず競技人口が増え

ることが不可欠。『ちはやふる』が多くの人をかるたの世界に導いてくれるのは、とてもありがたいことだと感じています。



▲クイーン杯にずらりと並ぶ歴代クイーンの名前。そのペナントリボンに矢島さんも仲間入り！

#### クイーンとして、そしてこれから

1月11日(日)には第70期クイーン位決定戦が開催されます。「ずっとクイーンでいたい」という思いはありますが、不安もあります。それでも目標はクイーンであり続けること。

大学生としては、大学選手権で慶應義塾大学(現在在学中)の連覇を果たしたいと思っています。

#### 市民の皆さんへメッセージ

かるたは才能に関係なく強くなれる競技です。和服が好きな人は競技を通していつでも着物を楽しめます。小さい子は年上に勝てる楽しさもあり、静と動の切り替えがはっきりした頭脳スポーツならではの面白さもあります。

多くの方が「小・中学生のときにやったことがある」と言いますが、自分も、もし姉の試合がなければ、ただの思い出で終わっていたかもしれません。どこにきっかけが潜んでいるかは分からないものです。だからこそ、少しでも興味を持ったなら、ぜひ一度かるたに触れてほしいです。



## 多摩市民初！ 人間国宝が誕生しました

重要無形文化財「木工芸」は、木材を用いて造形する多様な技法の総称です。豊富な樹種に恵まれた日本の木工は、原始時代に始まり、用具の普及や技術の流入などによって発展し、明治時代以後は木工芸の各技術分野に名匠が現れました。木工芸の技法には指物、彫物、挽物、曲物などがあり、その分野ごとに異なった素材を用いるなど、技術上の特色を有し、制作には素材の特色を生かし、狂いが生じないようにするため長期にわたる入念な工程を要します。木工芸は、芸術上価値が高く、工芸史上重要な地位を占める技法です。

渡辺晃男さんの作品は、木材にさまざまな加飾技法を用いた作品制作を行



い、特に釘を使用することなく木材同士を組み合わせる指物と、木材に錫線・寄木・螺鈿などの異質なものをはめ込む象嵌(夜光貝、べっ甲などの輝きを素材にはめ込む技法)の技法が特徴的です。指物による箱の形、木取り、象嵌が一体となって木材の美しさを際立たせる、華やかで品格高いものとして、日本伝統工芸展などで高く評価されています。また日本伝統工芸展の鑑査委員を務めるなど、後進の指導にもご尽力されています。



### 重要無形文化財「木工芸」保持者 渡辺 晃男さん

1953年千葉県生まれ。1984年多摩市へ移住。1993年第33回東日本伝統工芸展三越賞。2014年第61回日本伝統工芸展東京都知事賞。2018年第65回日本伝統工芸展東京都知事賞。2019年紫綬褒章。2025年重要無形文化財保持者(人間国宝)に認定。同年多摩市栄誉賞。

### 多摩市ゆかりの木工芸家が語る、 ものづくりの道

#### 木との出会い、ものづくりの原点

幼いころから自宅には大工道具があり、自然と「ものづくり」が身近にある環境で育ちました。プラモデル作りに夢中になり、木工への興味の原点だったように思います。

中学3年生の技術家庭の授業では、本来クラス全員で折り畳み椅子を作る課題でしたが、「自分の作りたいものに挑戦したい」と考え、ひとりで材木屋に足を運び、机を制作しました。完成した机を持ち帰ろうとした際に先生から「学校に残してほしい」と言われたその机は、中学校に寄贈することになりました。ものづくりの喜びを初めて実感した出来事でした。

#### 木工芸の道へ

19歳のとき、初めて訪れた日本伝統工芸展で、展示作品の美しさと作家たちの技に深く感動しました。「いつか自分もここに作品を並べたい」と強く心に誓い、木工芸の道を志す決意を固めました。

千葉大学木材工芸科卒業後は木工制作の修行を積み、工芸家としての基礎を磨きました。結婚を機に多摩市へ移り、それから41年間多摩市に住んでいます。なかなか木工芸品の制作だけでは食べていけないこともあり、市内の保育園に向けて椅子や机、おもちゃが入った仕切りなどを無垢材で制作しました。

無垢材は、使うほどに味わいが増

す一方で、定期的な手入れが欠かせません。納品後も子ども・親・職員達と手入れをしながら、心を込めて手を加えてきました。制作の際には、子どもの動きを実際に観察し、確かめながら作っています。こうして生まれた家具の多くは、今も使われています。



▲ハートチェア

#### 象嵌との挑戦、そして人間国宝へ

その後、第33回日本伝統工芸展で初入選を果たしました。当時の木竹工部会では「素材の美をそのまま生かす」ことが重んじられ、象嵌をすることはいけないというような空気があり、象嵌をする人がいなくなっていました。しかし、象嵌の可能性を信じて長年挑戦を続けました。

その努力が実を結び、第61回・第65回の日本伝統工芸展で東京都知事賞を受賞。長年の探求と技の継承が評価され、重要無形文化財保持者(人間国宝)として認定されました。

#### 木工芸に込める想い

木工芸は、木という素材と真摯に向き合い、その美しさを最大限に生かすことが第一義です。木目の流れ、形のバランス、象嵌との調和。それらを丁寧に見極めながら制作しています。

恩師から「木が8割。自分は2割」

と教わりました。その言葉は今でも大切にしています。「木を主役に据え、木を大切に作る」それが私の創作の根幹です。

工房には、何十年前前から眠っている木もあります。木取りの段階でおおよその構想はありますが、どの木目をどこに生かすかが決まるまで、作品づくりは始まりません。

「何百年という時を生きてきた木々が内に秘めた美しさを引き出し、それを作品として形にする」その想いを、ひとつひとつの作品に込めています。



▲第65回日本伝統工芸展東京都知事賞受賞作品 黒柿蘇芳染嵌荘箱「西方の風」

#### 人間国宝として、そしてこれから

人間国宝に選ばれたときは、本当に驚きました。光栄であると同時に、「自分でいいのだろうか」という思いが込み上げました。これまでこの道を築いてこられた先達の方々の努力と作品を思うと、身の引き締まる思いでした。

これからも、受け継がれてきた技と文化を大切にしながら、少しでも

先人たちに近づけるよう努力を重ねていきたいと思っています。そして何より、人間国宝に選ばれた今、改めてものづくりの楽しさを多くの人に伝えることが使命だと感じています。また、技術を次の世代に伝えるためにも、伝統工芸で生計を立てていけるような環境が広がってほしいなと思っています。

#### 市民の皆さんへメッセージ

自分の手を動かし、頭を使い、五感を働かせて何かを作ることは、本当に楽しいことです。うまくいかないこともあります。だからこそ面白い。最初から何でもできる人はいません。できないことにおつかり、それを乗り越える過程こそが、ものづくりの喜びだと思います。

4月にはパルテノン多摩で展覧会を予定しています。木工芸の魅力や、ものづくりの奥深さを感じてもらえる場になればうれしいですね。将来「自分もものづくりをしてみたい」と思ってくれる人が現れたら、こんなにうれしいことはありません。



**子ども・若者 関連情報**

**1月は児童扶養手当の支払月です**

令和7年11月分～12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・転出するなどは届け出が必要です。その他、何か変更事項がありましたら必ずご連絡ください。

**振込日** 1月9日(金) **備考** 1月下旬になっても振り込まれていない場合は要問い合わせ **ID**1003455 **問**子ども・若者政策課 **☎**(338)6851・**☎**(372)7988

**1月1日(祝)から使える「ひとり親家庭等医療費助成制度医療証」を発送しました**

現況届の提出がまだ済んでいない方は至急提出してください。現況届を提出済みで、医療証が届かない場合はご連絡ください。

**ID**1003467 **問**子ども・若者政策課 **☎**(338)6851・**☎**(372)7988

**2歳歯っぴー歯科相談**

**日** 2月19日(木)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 **ID**1003437 **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



**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** 2月4日(水)午後1時15分～3時15分・7日(土)午前9時15分～正午 **場**健康センター **対** 出産予定日が4月～5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** お産の準備と呼吸法、赤ちゃんのお風呂(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 **ID**1003411 **問** 1月5日(月)から、電話で、こども家庭センター「にじたま」 **☎**(376)9177へ

**市民協働指定事業みんなおいでよ!「ピーかぶー」(あそびとつどいの広場)**

**日** 1月8日・22日、2月12日・26日、3月12日・26日各木曜日午前10時～午後4時(3時30分まで受け付け) **場** 永山公民館第1・2保育室 **対** 未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 **備考** 詳細は、公式ホームページ参照 **ID**1003199 **問** 当日直接会場へ **問** 永山公民館 **☎**(337)6661

**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、1月7日午前11時から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 **問** 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
1/7(水)・21(水)、2/4(水)	9:00～16:45	関戸公民館 保育室	7組程度
1/19(月)	10:00～16:00	永山公民館 第1・2保育室	20組程度

**ヴェルレンジャー「チアダンス教室」**

**日** 2月15日(日)午後2時～3時(1時30分受け付け) **場** 総合体育館第2スポーツホール **対** 市内在住・在学の小学生 **定**35人(応募者多数の場合は抽選) **持ち物** 室内用運動靴、飲み物 **備考** 抽選結果は当選者にメールで通知。動きやすい服装で **問** 2月6日(金)までに、インターネット手続きで、(一社)東京ヴェルディクラブ **URL** <https://forms.gle/XqjcSzwScVfkHyN27>・**✉**info@verdyclub.or.jp



**子ども・若者の主張 Vol.5**

**ID**1017017 **問**子ども・若者政策課 **☎**(338)6958

**川柳に込められた子ども・若者の思いや背景**

最近テレビで、日本でお米が少なくなって高くなっているというニュースを何度も見て、日本人はお米が主食なのになぜ? と考えたからです。

皆さんは、今の子どもや若者はどんなことに疑問を感じていると思いますか?

このコーナーでは、小学生～大学生世代の皆さんに投稿いただいた川柳の一部をご紹介します。

テーマは「ここが変だよ今の社会!」です。

子どもや若者の考えや思いを社会で受け止め、尊重することが重要です。

**日本では米ないなんてありえない**  
Team: 10歳

**令和7年度 入選 作品**

▲その他の川柳はこちら

**2026 Winter ラスカル子ども映画祭 2026 1/31 土 2/1 日**

**上映会** 他にも楽しいイベントが盛りだくさん!

ラスカル子ども映画祭の詳細はこちら▲

**50th NIPPON ANIMATION**

和田に本社スタジオがある日本アニメーションは創業50周年を迎えました。感動と笑顔を届けてきたアニメ作品を大きなスクリーンで鑑賞できる映画祭を開催します!

子どもの**映画館デビュー!**にぴったりな短編作品集や、近藤喜文氏や宮崎駿氏も手掛けた**名作『赤毛のアン』**『母をたずねて三千里』『未来少年コナン』を上映します。子どもから大人まで一緒に感動を分かち合える作品を見て心温まるひとときを過ごしませんか?

アニメ上映の他にも**キャラクターグリーティング・複製画展示・スタンプラリー・コラボイベント**など、アニメやキャラクターに親しめるコンテンツが盛りだくさんです!

**上映会**

**場** 関戸公民館ヴィータホール

**定** ①各70人(応募者多数の場合は抽選) ②各150人(会場先着順)

**備考** 上映作品の詳細は、公式ホームページ参照 **申し込みフォーム**▲

**ラスカル&赤毛のアンおめんづくりワークショップ**

**場** 関戸公民館ギャラリー

**定** 各10人(応募者多数の場合は抽選)

**備考** 当日空きがある場合は、直接申し込み可(会場先着順) **申し込みフォーム**▲

**※完成イメージ**

**【共通事項】**

**備考** 抽選結果は、1月22日(木)ごろに応募者全員にメールで通知。会場先着順枠の詳細は、公式ホームページ参照 **日** 1月6日(火)正午～15日(木)正午に、公式ホームページのインターネット手続きで、経済観光課へ

**ID** 1006552 **問** 経済観光課 **☎**(338)6909・**☎**(337)7659

© NIPPON ANIMATION CO., LTD. "Anne of Green Gables"™ AGGLA ©「あらいぐま カルカル団」製作委員会

**日** 日時・日程・期間 **場** 場所 **対** 対象 **定** 定員 **費** 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】

申請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 1月28日(水)午後3時～3時30分 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 1月14日～2月4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、妊娠中の方備考1月21日は歯科衛生士・2月4日は栄養士の相談 ☎1003610

●幼児のつどい「ぼよぼよタイム」 1月15日～2月5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

あいらんど愛宕児童館 ☎(373)7677

●ちびっこたいむ 1月8日・15日、2月5日各木曜日午前10時30分～11時30分 対未就学児、妊娠中の方備考8日は昔遊び。15日は島田療育センター作業療法士による親子遊び講座 ☎1003619

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」 1月15日・22日、2月5日各木曜日午前10時30分～11時30分 対0歳児、妊娠中の方 ☎1011413

●幼児のつどい「かくれんぼ」 1月16日～2月6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 ☎1011412

のびのびハウス豊ヶ丘児童館 ☎(338)5882

●はじめのいっぴ 1月21日、2月4日各水曜日午前10時30分～11時30分 対おおむね0～1歳児 ☎1003630

●コアクラブ 1月14日・28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 1月19日～2月2日の各月曜日午前11時～11時30分 対未就学児、妊娠中の方 ☎1011789

ヴィヴァーチェ諏訪児童館 ☎(375)0991

●0歳児のつどい「ひなたぼっこ」 1月8日・15日・22日、2月5日各木曜日午前10時30分～11時30分 対0歳児 ☎1010688

●すくすく発達相談 1月29日(木)午前10時40分～11時50分 対0歳児 ☎10組(申し込み先着順) 内島田療育センター作業療法士による感覚あそび 申 1月8日(木)から、電話または直接、諏訪児童館へ ☎1017224

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 1

月9日・23日各金曜日午前11時～正午 場桜ヶ丘集会所 対0歳児 ☎1011347

●ピッポッパ 1月16日・30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 ☎1011348

TOM HOUSE 落合児童館 ☎(371)5955

●ベビー☆パラダイス 1月14日・28日各水曜日午前11時～11時40分 対おおむね1歳までの子ども 備考14日は健康センターの栄養士による巡回相談 ☎1011033

●キッズ☆パラダイス 1月8日・22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 ☎1011034

●絵本とあそび！ 1月21日(水)午前11時～11時30分 対未就学児 内楽しい絵本の読み聞かせ ☎1011095

からきだ菖蒲館唐木田児童館 ☎(338)2277

●CoCo♥KARAたいむ 1月8日～2月5日の各木曜日午前11時～11時30分 対0歳児 ☎1010078

●Pico★KARAたいむ 1月9日～2月6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 備考1月16日は歯科衛生士による出張教育のため正午まで。2月6日はリトミック講座のため11時50分まで ☎1008806



### 高齢者の「障害者控除対象者認定書」を申請できます

障害者手帳などがなくても同等の状態であると確認できれば、確定申告などにより障害者控除を受けられる認定書を発行しています。

対令和7年12月31日時点で65歳以上の、要介護1～5の認定を受け、認知症または身体の障害が一定の基準に該当する方(介護保険の認定調査資料を基に審査。所得税・住民税が非課税の方は申請不要) 備考申請書は公式ホームページに掲載の他、高齢支援課で配布 ☎1002880 申 国インターネット手続き・郵送または直接持参で、申請書・対象者の介護保険被保険者証・申請者の本人確認書類を、〒206-8666市役所1階高齢支援課 ☎(338)6846へ

### リハビリテーション専門職による「元気塾」体験会を実施します

体力の衰えや生活動作のやりにくさを感じたら、元気塾へ。体が動く今こそ、ぜひ体験ください。

南野元気塾 ☎(311)2878 1月21日(水)午後1時～2時30分 場二幸産業・NSP健康福祉プラザ4

階(南野3-15-1)

諏訪元気塾 ☎(310)1519

1月28日(水)午後1時30分～3時 場諏訪複合教育施設1階(諏訪5-1)

桜ヶ丘元気塾 ☎(311)7300

1月30日(金)午後2時～3時30分 場桜ヶ丘いきいき元気センター(桜ヶ丘2-1-1)

#### 【共通事項】

対おおむね65歳以上の市内在住者とその家族など 定各10人(申し込み先着順) 内マシンを使った機能訓練や介護予防の運動など ☎1002922 申 1月5日(月)から、電話で、各元気塾へ(平日午前9時～午後4時)

### 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)～

1月29日(木)①午前10時～11時②11時～正午(11時30分まで受け付け) 場市役所東庁舎会議室 対市内在住の65歳以上で①主に初めて参加する方②主に過去に参加したことがある方 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)、国士館大学講師による結果説明、明治安田による骨密度測定、ペジチェック 持ち物飲み物、タオル 備考動きやすい服装で ☎1002881 申 当日直接会場へ 国国士館大学ウエルネス・リサーチセンター ☎・FAX(339)7347(祝日を除く平

日午前10時～午後4時)



### 障がい児(者)等歯科診療「ふれあい」

1月水・木曜日(年末年始・祝日を除く) 対一般の歯科診療所に通院が困難な方 受付時間午前9時～正午 備考保険診療の自己負担分 持ち物マイナ保険証、健康保険資格確認書、障害者手帳、お薬手帳 ☎1009365 申 電話で、健康推進課(健康センター) ☎(376)9149(診療受付時間中は ☎(376)8009)へ



### スマートフォン相談会～高齢者向けスマートフォン体験事業～

1月16日(金)午前10時～正午・午後1時～4時 場関戸公民館創作室 対スマートフォンの使用について疑問や不安のある60歳以上の都民 対同時に2人まで(会場先着順。1人30分の入れ替え制) 持ち物ご自身が使用しているスマートフォン 主催東京都 ☎1014739 申 当日直接会場へ 国国士館大学スマートフォン普及啓発事業事務局 ☎03(6374)7746(年末年始を除く平日午前9時～午後5時)

## これからの人生について考え、意思を伝えてみませんか

～知っていますか？ 人生会議～

やってみよう。人生会議

人生会議(ACP)とは、自分の生き方を考える前向きな意思決定のことです。実際に起こった事例を2つ紹介します。

人生会議をして“うまくいった”例

●がんの告知を受けた方  
最期は家で過ごしたいと決め、主治医、家族、ケアマネージャーと事前に相談した結果、地域の施設(泊まり)と在宅療養を併用しながら最期まで自分の希望通り過ごすことができました。

人生会議が“必要だった”例

●「延命処置などを希望しない」と考えていた方  
家族へ「延命処置などを希望しない」という意思を伝えていませんでした。そのため、救急搬送された際に病院で、家族が延命処置を希望してしまいました。

あなたが大切にしたいことや、どんな医療・ケアを受けたいか考えてみましょう。

1. 考える

気持ちは変わります。何度でも話し合いましょう。

2. 相談する

考えたことについて、あなたの信頼する人やかかりつけ医、ケアマネージャーなどに相談してみましょう。

あなたの考えを書き留めて共有しておきましょう。

3. 伝える

いざというときに急に考えることは難しく、また、考えもその都度変化していくものです。

前向きな意思決定のために、年1回は自分の生き方を考え、その意思を周囲の人に伝えておきましょう。

☎1019140 国高齢支援課 ☎(338)6846・FAX(371)1200

## 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7年度第4回多摩市国民健康保険運営協議会

目 1月15日(木)午後1時30分～3時 場 市役所西第1会議室 定 3人 内 国民健康保険事業について ①1017282 ②保険年金課 ☎(338)6824

#### ●多摩市地域医療連携構想調整会議

目 1月16日(金)午後7時～9時 場 健康センター会議室2 定 5人程度 内 多摩市新型インフルエンザ等対策行動計画(素案)について 他 ①1013537 ②健康推進課 ☎(376)9149

#### ●令和7年度第5回多摩市学びあい育ちあい推進審議会定例会

目 1月19日(月)午後2時 場 教育委員会会議室(ベルブ5階) 定 10人(予定) 内 社会教育・公民館運営などについて ①1012194 ②教育振興課 ☎(338)6930

#### ●令和7年度第2回多摩市廃棄物減量等推進審議会

目 1月19日(月)午前10時 場 エコプラザ多摩研修室 定 5人 内 施策の実施状況について 他 ①1019001 ②資源循環推進課 ☎(338)6836

#### ●第2回多摩市文化芸術推進委員会

目 1月22日(木)午後7時～9時 場 ①永山公民館視聴覚室 ②オンライン 定 ①10人 ②なし 内 推進方法の協議、中間支援のあり方検討ほか 備考 ②詳細は、公式ホームページ参照 ①1018773 ②東

文化・生涯学習推進課 ☎(338)6882

#### ●第3回多摩市立地適正化計画検討懇談会

目 1月23日(金)午後2時 場 市役所第二庁舎会議室 定 5人 内 多摩市立地適正化計画の策定について ①1017619 ②都市計画課 ☎(338)6856

### その他

#### ●公民館・TAMA女性センター・消費生活センター利用者懇談会

目 1月17日(土)午前10時～正午 場 永山公民館ベルブホール ①公民館・TAMA女性センター・消費生活センターの登録団体で活動している方 定 50人(会場先着順) 備考 手話通訳あり ①1018531 ②当日直接会場へ ③永山公民館 ☎(337)6661、関戸公民館 ☎(374)9711、TAMA女性センター ☎(355)2110、消費生活センター ☎(337)6610

## 税

### 都税のお知らせ

#### 【共通事項】

備考詳細は、東京都主税局 ☎https://www.tax.metro.tokyo.lg.jp/参照

#### ●インターネット公売(動産・自動車・不動産など)

申込期間 1月8日(木)午後1時～26日(月)午後11時 せり売り期間(動産、自動車) 2月2日(月)午後1時～4日(水)午後11時 入札期間(不動産など) 2月2日(月)午後1時～9日(月)午後1時 ②東

京都主税局徴収部機動整理課公売班 ☎03(5388)3027

#### ●郵送受付による公売(不動産など)

公売公告 1月9日(金) 公売期間 1月30日(金)～2月6日(金) ①東京都主税局徴収部実施分=東京都主税局徴収部機動整理課公売班 ☎03(5388)3027、都税事務所実施分=東京都主税局徴収部徴収指導課徴収指導班 ☎03(5388)3024、区市町村実施分=東京都主税局徴収部個人都民税対策課 ☎03(5388)3039

#### 市役所・出張所での確定申告書の配布は行いません

確定申告書は、次のいずれかの方法で入手できます。

入手方法 ①国税庁 ☎https://www.nta.go.jp/taxes/shiraberu/shinkoku/syotoku/r07.htm ②日野税務署(日野市万願寺6-36-2) ③一部のコンビニエンスストアのマルチコピー機(有料) ④確定申告電話相談センター ☎042(585)5661(自動音声対応) ⑤確定申告について=日野税務署 ☎042(585)5661、住民税について=市役所課税 ☎(338)6821

#### 日野税務署からのお知らせ

#### ●確定申告会場を開設します

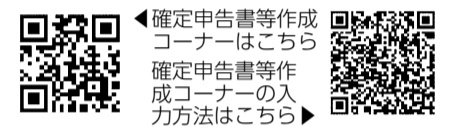
目 2月16日(月)～3月16日(月)(土・日曜日、祝日を除く) 受付時間 午前8時30分(相談は9時から)～午後4時(提出のみ5時まで) 場 日野税務署(日野市万願寺6-36-2)。3月1日(日)のみ立川税務署(立川市緑町4-

2) 備考相談は原則、国税庁の公式LINEアカウントから要事前予約。当日会場で入場整理券の配布あり(なくなり次第終了)。開設期間中は駐車場なし ①日野税務署 ☎042(585)5661(自動音声)

#### ●確定申告はe-Taxで!

スマートフォンやパソコンで、所得税などの申告書を作成し、マイナンバーカードを利用してオンラインで提出できます。

備考スマートフォンやパソコンでの確定申告にはマイナンバーカードの電子証明書を使用。有効期限切れ・失効に要注意 ①e-Taxについて=日野税務署 ☎042(585)5661、マイナンバーカードについて=永山マイナンバーセンター ☎(400)6778



#### 日曜日に市税の口座振替登録ができます

目 1月25日(日) 持ち物 本人確認書類 ①家金融機関 みずほ銀行、三菱UFJ銀行、三井住友銀行、りそな銀行、きらぼし銀行、横浜銀行、中央労働金庫、多摩信用金庫、ゆうちょ銀行、東日本銀行 備考 磁気ストライプの読み取りができないカードや、生体認証カード・家族カードなど一部利用できないカードあり ①1001811 ②納税課 ☎(338)6852、保険年金課 ☎(338)6934

## いきいきトピックス

①1005031 ②秘書広報課 ☎(338)6812

### 多摩ニュータウンのイメージを一新！「TAMATAMA FESTIVAL 2025」開催報告

10月18日・19日にポップカルチャーの祭典「TAMATAMA FESTIVAL 2025」が開催されました。「TAMATAMA FESTIVAL」の開催は今回で3回目。過去2年連続で4万人を動員した多摩ニュータウン発の人気イベントです。

舞台は、多摩センター駅直結のバルテノン大通り・バルテノン多摩・多摩中央公園で行われ、音楽・アート・食があふれていました。また今回から全エリア入場無料なものも、嬉しいポイントです。普段はなかなか食べられないカレーの名店が並ぶ「カレーフェス」や野外特設ステージでアーティストによるライブパフォーマンス、4月にグランドオープンした多摩中央公園では「中央公園秋祭」が行われるなど、世代を超えて大人も子どもも楽しめるイベントでした。

多摩ニュータウンは、高度経済成長期に誕生し、多くの人々の生活を支えてきたまちです。50年以上経過した現在、「世代交代」や「インフラの成熟」といったステージを迎えています。一部では古いイメージが先行することもあります。長い歴史と生活都市としてのポテンシャルを秘めた多摩ニュータウン生まれの「TAMATAMA FESTIVAL」は、まさに、ニュータウンの「元気」を象徴するイベントとなっています！

#### 多摩市の"日常"を知る！多摩市の魅力発信サイト「丘のまち～東京・多摩市に暮らす～」

「丘のまち～東京・多摩市に暮らす～」は、生活者の声や活気あるお店・イベントなどを通じて、多摩市の魅力的な日常をお伝えするWebサイトです。まちで暮らす“人”の物語「丘のまち物語」や市内のおしゃれなお店、イベントなどを発信・紹介する「まち歩きレポート」などのコンテンツをメインに“多摩市の日常”をお届けしています。

「TAMATAMA FESTIVAL」の記事も「丘のまち」に公開していますので、ぜひご覧ください。

多摩市魅力発信サイト「丘のまち～東京・多摩市に暮らす～」はこちら▶



提供：TAMATAMA FESTIVAL 撮影：Koudai Uwabo

### 市税の納期限のお知らせ

2月2日(月)は、市民税・都民税・森林環境税第4期、国民健康保険税第8期の納期限です。期限内納付にご協力をお願いします。 ①1009654 ②納税課 ☎(338)6852、保険年金課 ☎(338)6934

### 家庭でできる エコでスマートな生活情報

Vol.7

日常生活のシーンごとに省エネでお得な情報をお届けします。ぜひ皆さんも身近な行動で、家計にも環境にも優しい生活を送ってみませんか？

☎1002206 環境政策課 ☎(338)6831 ・ ☎(338)6857

#### 調理編

☐コンロの炎がなべ底からはみ出ないようにする

#### ●暮らしのコツ

〔コンロで水1L(20℃程度)を沸騰させるとき、強火から中火にした場合(3回/日)〕

家計のお得 470円/年

CO<sub>2</sub>削減量 4.9kg/年

☐電気ポットを長時間保温しない

#### ●暮らしのコツ

〔電気ポットで水2.2Lを沸騰させ1.2Lを使用後、6時間保温した場合と、保温せずプラグを抜いて使用時に再沸騰した場合の比較)〕

家計のお得 3,640円/年

CO<sub>2</sub>削減量 46.9kg/年



#### 食器洗い編

☐食器を洗うときは低温に設定する

#### ●暮らしのコツ

〔65Lの水道水(20℃)を使い、給湯器の設定温度を40℃から38℃にして、手洗いした場合(2回/日、冷房期間を除く253日)〕

家計のお得 1,730円/年

CO<sub>2</sub>削減量 18.0kg/年

今回の紹介した情報以外にも都が発行している「家庭の省エネハンドブック」には、さまざまな省エネ情報が紹介されています。ぜひ参考にしてみてください。



詳細はこちら▲

※節約情報や省エネ情報に記載してある金額やCO<sub>2</sub>削減量は、各家庭の使用機器や天候の状況によって異なります



### 4Rにチャレンジ!

### あなたができる「エコ活動」

#### ●減らそう! 食品ロス! 作ってみようエコレシピ!

料理中、野菜の種や芯の部分は、食べられないから捨てるしかないと思いませんか?

市では「キューピー」とコラボし、野菜を丸ごと使っておいしく食べられるエコレシピを開発しています。

ブロッコリーの茎やピーマンなどを丸ごと食べられる6つのレシピがあり、調理方法も簡単にできるように工夫されています。詳しいレシピは、市公式ホームページに掲載の他、市内一部スーパーの野菜コーナーやドレッシングコーナーに掲示しているので、ぜひご覧ください。

エコレシピを活用して、ごみ減量にチャレンジしてみましょう!

#### ●多摩市×「キューピー」コラボレシピ

ごま油香る  
まるごとピーマンのマリネ



◀レシピの詳細はこちら

#### まぜマヨで食べる! まるごとブロッコリーのチヂミ



◀レシピの詳細はこちら

他にも  
おいしいレシピを  
公開中!



☎1017519 資源循環推進課  
☎(338)6836 ・ ☎(356)3919

### シリーズ 第15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

## 地域協創のすすめ

☎1004704 協創推進室 ☎(338)6803 ・ ☎(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。

## 人との関わりやそこから生まれる一人ひとりの気づきが 地域をもっと魅力的に変えています!

### 気づきや地域の変化を感じた人の声

#### ●ワークショップに参加した高校生の声

まちを使ってやりたいことを言ってみたら、周りの人が賛同してくれたり、応援してくれる人が現れたりして、自分一人で全てやる必要があるのは無いのだと知りました。



石田さん

#### ●イベントに出店した地域の方の声

屋外空間を活用する社会実験に、出店者として参加しました。市職員・学生・地域の方が一緒になり、普段は閑散とした道路にゆったり過ごせる空間をつくることができ、今まで予想していなかった未来の景色が見えました。



小判さん  
(袖代表)

#### ●子ども食堂を運営する大学生の声

2025年6月から子ども食堂を開業し、運営に携わっています。活動を知り手伝ってくださる地域の方々や、毎週楽しみにして下さる方々との出会いから地域の実情も分かり、活動の幅が広がっています。



野口さん  
[(一社)ハピプラ]

#### ●ツナたま補助金採択事業実施者の声

「多摩市での子育てを応援したい!」という思いから、初めて多胎児・年子向けの親子休憩室を実施しました。不安もありましたが、訪れた方の感謝や子どもたちの笑顔が印象的で、スタッフと共に充実感を共有しました。

ニーズや課題も見えたため、取り組みを効果的に続けられるよう、市と課題を共有し、有意義な情報交換ができました。



山口さん

### どんな変化が起こせるのか もっと知るには

#### ●協創フォーラム

地域で実際に活動している方々の話を直接聞くことができます。

☎3月15日(日)午後2時

☎中央図書館活動室1



#### ●中央図書館企画展示

自治基本条例をはじめとして、私たちのまちを自らつくっていく主体的な取り組みのきっかけとなる本や資料を展示します。

☎3月2日(月)~31日(火)



地球と人にやさしい  
持続可能なまちづくりをめざして

充電式の製品にはリチウムイオン電池が内蔵されている場合があります。ごみ収集車や処理施設での火災原因になるため、30cm以下かつ1kg以下の電池が外せない製品やリチウムイオン電池は「有害性ごみ」で出してください。☎1011005 資源循環推進課 ☎(338)6836 ・ ☎(356)3919



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24期グリーンボランティア講座・初級追加募集(全10回)	日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8人(申し込み先着順) ¥3,500円(全回分)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などの実習、ボランティアの仲間作り講師みどりのボランティア活動団体会員ほか備事前説明会に要参加ID1012774申問1月4日(日)~10日(土)に、電話で、グリーンライブセンター☎(375)8716へ
	1月植物写真展「シダ植物」	日1月8日(木)~31日(土)午前10時~午後4時 場旧多摩聖蹟記念館	内タチクラマゴケ・ゼンマイ・イノデなどシダ植物の写真を展示備祝日を除く毎週月~水曜日は休館ID1011254問教育振興課☎(338)6883
	市民・時事問題講座「地域の自然を知ろうー冬の多摩川で野鳥観察」	日2月7日(土)午前9時~正午 集合ヴィータモールせいせきさくら広場	対小学生以上の市内在住者定30人(申し込み先着順)コース一ノ宮公園~交通公園(大栗川合流点)内双眼鏡・望遠鏡の使い方、野鳥の識別ポイント他講師渡辺仁氏、井守美穂氏(いずれもNPO法人東京生物多様性センター理事)持ち物双眼鏡(お持ちの方のみ)備雨天時は2月15日(日)に順延ID1018979申問1月6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で、関戸公民館☎(374)9711へ
健康・福祉	冬の多摩川を歩きながらバードウォッチングしてみませんか?「冬鳥観察会」	日2月8日(日)午前9時30分~正午 集合聖蹟桜ヶ丘駅前交番付近 	対市内在住・在勤・在学者(小学3年生以下は要保護者同伴)定30人(応募者多数の場合は抽選)持ち物飲み物、防寒具、双眼鏡(お持ちの方のみ)主催多摩市水辺の楽校運営協議会備動きやすい靴と服装で。雨天中止。結果は応募者全員にメールで通知ID1019082申問1月5日(月)~19日(月)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、参加者全員分の住所・氏名(ふりがな)・年齢(学年)・電話番号・メールアドレスを、環境政策課☎(338)6831・FAX(338)6857へ(ファクシミリの場合、送信後に要電話連絡)
	がん哲学外来カフェ	日1月10日(土)午後1時~3時 場グリーンライブセンター	内がん患者の方などが語らう安らぎの場備がんの治療などは行いませんID1011730申当日直接会場へ問グリーンライブセンター☎(375)8716(火~日曜日)
	南多摩保健医療圏脳卒中医療連携協議会主催市民公開講座「新しい脳卒中の診療提供体制」	日1月25日(日)午後2時~4時(1時30分開場) 場パルテノン多摩第1会議室 	対多摩市・八王子市・町田市・日野市・稲城市内在住者定80人(申し込み先着順)講師齋藤智成氏(日本医科大学多摩永山病院脳神経内科講師)ほか申問1月24日(土)までに、インターネット手続きまたはファクシミリで、氏名・電話番号・在住市を記載し、(医)永生会URLhttps://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdAbQnyia8lyU4tTBERkYdDwnHWVrv5h4MQCMyo7VYFxFkYfQ/viewform・FAX042(666)5881・☎042(661)4025井出へ
教育	初春の都立小宮公園を歩く	日1月29日(木)午前9時30分~正午 集合京王八王子駅中央口階段上	対初心者定25人(申し込み先着順)コース京王八王子駅~浅川大橋~小宮公園~弁天池~ひよどり山~サービスセンター~JR線八王子駅(歩程約6km)持ち物飲み物、帽子、雨具(傘は不可)主催健康づくり推進員備動きやすい靴と服装で。試行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ID1018931申問1月5日(月)午前9時から、電話で、健康推進課☎(376)9139へ
	公民館事業者提案型講座「一人で出来るマッサージ講座」	日①2月3日(火)②9日(月)③17日(火)④24日(火)⑤3月3日(火)、各午前9時15分~10時45分 場関戸公民館大会議室	対原則、市内在住・在勤者定30人(申し込み先着順)内参加者の悩みや質問に合わせたトレーニングやストレッチ(①③⑤首肩こり②④腰痛)講師新保光史氏(カイロライン多摩・唐木田整体室院長)共催(株)アシュリッパ備複数回受講可ID1018978申問1月6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で、関戸公民館☎(374)9711へ
	話そう!好きな本のこと!(①重松清②エッセイ③原田ひ香)	日①1月10日②2月14日③3月14日、各土曜日午後1時30分~3時30分 場中央図書館活動室2・3	定各15人(会場先着順)内テーマの作家や作品について、好きなポイントなどを語るコーディネーター読み語り物集女ほか持ち物②好きなエッセイ備詳細は、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ID1014332申当日直接会場へ問中央図書館☎(373)7955
文化	図書館の新計画を市民のためのサービスに具体化しよう!	日1月18日(日)午後1時30分~4時 場中央図書館活動室1	定40人(会場先着順)内第二次多摩市読書活動振興計画の意見交換企画多摩市の図書館をともに育てる会協力リーガルカフェ備詳細は、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ID1019087申当日直接会場へ問中央図書館☎(373)7955
	永山公民館サロンライトコンサート	日1月10日(土)午後3時~4時15分(2時45分開場) 場永山公民館ベルブホール	対小学生以上定130人(会場先着順)出演曲目町田幸子氏(フルート・ピアノ)=フルートソナタ第3番1楽章ほか、吉澤有香氏(ソプラノ)=私を泣かせてください他ID1015949申当日直接会場へ問永山公民館☎(337)6661
	めかい作り講座	日1月24日(土)午前10時~正午 場市民活動・交流センター創作活動室2	対18歳以上の方定15人(申し込み先着順) ¥1,000円講師多摩めかいの会ID1018912申問主催1月4日(日)午前9時から、電話または直接、市民活動・交流センター☎(400)7723へ
文化	大人のための朗読会 冬	日1月30日(金)、2月1日(日)、各午後2時~3時45分 場中央図書館活動室1	定各50人(申し込み先着順)出演浜田晃氏(俳優)、読み語り物集女備両日とも同内容ID1018961申問1月8日(木)午前9時30分~22日(木)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で、中央図書館☎(373)7955へ
	パルテノン多摩ミュージアム企画展「多摩ニュータウンの色 総集編」関連講演会	日2月1日(日)午後2時~4時 場パルテノン多摩会議室1	定70人(応募者多数の場合は抽選) ¥1,000円内ドイツなどの集合住宅の色彩について講師海老澤模奈人氏(東京工芸大学教授)申問1月5日(月)~23日(金)午後4時に、インターネット手続きで、パルテノン多摩URLhttps://www.parthenon.or.jp/event/202511exhibition/・☎(375)1414へ
	はじめての茶の湯	日2月21日・28日各土曜日午前10時~正午(9時45分まで受け付け) 場関戸公民館和室・茶室	対高校生以上で両日参加できる、茶道経験のない方定14人(申し込み先着順)内茶の湯について、お茶会体験講師多摩市茶道連盟持ち物足袋または白いソックス、筆記用具ID1018977申問1月6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で、関戸公民館☎(374)9711へ

**講座・催し物**

日日時・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
スポーツ	ニュースポーツ体験教室	日1月11日(日)午前9時20分～11時30分 場総合体育館第2スポーツホール	対小学生以上の市内在住・在勤・在学者内ポッチャ、ネオテニス 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ID1008729 申当日直接会場へ 問スポーツ振興課☎(338)6954
	1月の障がい者スポーツ体験教室	日1月13日(火)午後2時～3時 場京王聖蹟桜ヶ丘SCアウラホール	内ダンス、ヴェルディボウリング 持ち物運動靴、飲み物ID1010691 申当日直接会場へ 問東京ヴェルディ(株)☎044(946)3042
	楽しく学んでフレイル予防ウオーキング&簡単筋トレ教室	日1月15日(木)午前10時30分～正午(10時受け付け) 場南豊ヶ丘フィールド	対中年以上の方定30人(応募者多数の場合は抽選) ¥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) 主催(一社)東京グリーンスポーツリンク 備運動できる服装と靴(スパイク不可)で 申問1月13日(火)午後3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 URLhttps://ws.formzu.net/fgen/S249917267/・☎(400)5487(午前10時～午後5時)へ
	楽しく!美しい!ラジオ体操教室	日1月30日(金)午前10時30分～正午(10時受け付け) 場大栗川・かるがも館	対市内在住・在勤・在学者定20人(申し込み先着順) 内身体の効果的な伸ばし方、体操のコツ 講師山田小太郎氏(国士館大学男子新体操部監督) 持ち物室内用運動靴、タオル、飲み物ID1012979 申問1月5日(月)～29日(木)に、電話または直接、大栗川・かるがも館☎(372)7575(午前10時～午後8時)へ
暮らし	多文化共生×国際理解講座イベント[多文化共生講演会、スペイン文化講座]	日1月18日(日)午後1時～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60人(会場先着順)内①多文化共生の講演会・外国人市民とのトークセッション②国際理解講座スペイン③市内・近隣で多文化共生関連活動を行う機関の紹介などの展示 講師①菊池哲佳氏(明星大学准教授)②オスカル・メンドーサ氏(多摩市国際交流センター会員)ID1019100 申当日直接会場へ 問文化・生涯学習推進課☎(338)6882
	「日野・コミュニティガーデンせせらぎ農園の実践から学ぶ」～人も環境も地球も救う菌ちゃん農法もやっています!～	日1月25日(日)午後2時～4時 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40人(申し込み先着順) 講師佐藤美千代氏(コミュニティガーデンせせらぎ農園代表) 主催多摩市消費者団体等連絡会ID1019089 申問1月5日(月)から、電話で、消費生活センター☎(337)6610へ
	～つくる・あじわう・かんがえる～からだと社会に優しいごはん(料理体験会)	日2月1日(日)午前10時～正午(9時30分まで受け付け) 場消費生活センター調理室(ベルブ)	対市内在住・在勤・在学者定12人(応募者多数の場合は抽選) ¥500円内発酵調味料や地場野菜を使った料理体験会 共催自然派くらぶID1019088 申問1月5日(月)～16日(金)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
第4回VITAふれあいまつり～ふれあい、ひろがる。活動の輪。～	日2月8日(日)午前10時～午後7時(9時45分オープニング) 場関戸公民館、多摩ボランティア・市民活動支援センター、ヴィータモールせいせきさくら広場	内地域で活動するグループ・団体の展示と発表、演奏、音訳体験、茶道体験など 備一部有料イベントあり。詳細は、公式ホームページ参照ID1019040 申当日直接会場へ 問関戸公民館☎(374)9711	
はたらく	個人事業者の確定申告・決算書作成説明会	日1月21日(水)午後2時～3時30分 場①多摩商工会議所(関戸1-1-5)②オンライン	定①24人②50人(いずれも申し込み先着順) 内経費や所得控除の誤りやすい事例、税務調査のポイントなど 講師日野税務署担当指導官 申問主催1月13日(火)までに、インターネット手続き・メールまたは電話で、多摩商工会議所 URLhttps://www.tamacci.or.jp/・☎sysope@tamacci.or.jp・☎(375)1211へ
	多摩市創業者・経営者異業種交流会	日2月20日(金)午後6時45分～9時15分 場パルテノン多摩会議室3・4	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) 内ゲストトークセッション、交流会 講師北田明氏[京王電鉄(株)開発事業本部聖蹟桜ヶ丘プロジェクトチーム課長]、室橋智氏(TAMAセントラルパークJV統括責任者) 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1月1日(祝)～2月12日(木)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

**市民のひろば**

2月20日号の原稿受け付けは1月7日(水)～15日(木)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ID1005206  
 ※詳細は各連絡先へ。市は関与しません

**催し案内**

**合気道講習会 無料体験稽古**日1/10(土)9:20～10:20  
場武道館武道場  
¥無料  
備考5歳からシニアの方まで参加できます。動きやすい服装でお越しください  
問多摩市合気道連盟☎090(6517)2049

増井(留守電へ)  
**第130回新春歌謡祭**日1/11(日)10:30(10:00開場)  
場関戸公民館ヴィータホール  
¥無料  
備考多摩太鼓あり。ゲスト歌手  
問多摩市歌謡協会☎(374)1978峰岸  
**第12回「多摩の野鳥たち」写真展**日1/23(金)～26(月)10:00(初日11:00から)～17:00(最終日16:00まで)  
場永山公民館ギャラリー  
¥無料  
問多摩フクロウの会☎090(4074)3630玉井俊也  
**自然体験あそび ワクワク! 世界探検ゲーム**日2/1(日)10:00～12:00・13:30～15:30  
場永山北公園  
¥無料  
備考対象=年長～小学3年生。雨天中止  
問ボーイスカウト多摩第1団☎090(4830)7977成瀬晃司  
**令和7年度市民公開講座**日2/15(日)14:00～16:00  
場日本医科大学多摩永山病院

C棟2階  
¥無料  
備考「誤嚥性肺炎にさせないための上手な食事介助と口腔ケア」  
問NPO法人多摩胃ろう・摂食嚥下ネットワーク☎090(9070)8379佐京あき子  
**インラインスケート体験会**日第1・3・5土曜日10:00～16:00  
場諏訪第三公園  
¥無料  
備考雨天時は翌週に順延。体験用の道具あり(数とサイズには限りがあります)  
問多摩インラインスケートクラブ☎gajiwo@icloud.com 岩瀬浩治  
**会員募集**  
 ※場所は、主な活動場所です  
**多摩ビート筋トレ健康クラブ**日・土曜日14:30～16:30(各月2回。第2土曜日は10:30～12:30)  
場諏訪老人福祉館集会所  
対正月太り血流痛み改善希望者¥

入会金(無料)、1回(1,000円)  
備考リンパ流しあり  
問☎090(8198)6776橋本幸恵  
**書道サークル「墨の香」**日水曜日10:00～12:00、金曜日14:00～16:00(各クラス月3回)  
場乞田・貝取ふれあい館  
対どなたでも¥入会金(無料)、月会費(3,000円)  
備考漢字、仮名、詩文書など、講師指導あり。見学可  
問☎090(7211)5036岡本桜ヶ丘クラシックアンサンブル日毎月第2土曜日17:30～20:30(日曜日になる場合あり)  
場桜ヶ丘集会所(桜ヶ丘1-1)  
対18歳以上の弦楽器・管楽器に興味のある方¥入会金(無料)、年会費(8,000円)  
備考初心者大歓迎。見学も大歓迎  
問☎090(3108)4612初田

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。

# はたらく

## 第172回 2～3級日商簿記検定試験

日 2月22日(日) 料 2級=5,500円、3級=3,300円 主催 日本商工会議所、多摩商工会議所 申 1月6日(火)～26日(月)に、インターネット手続きまたは直接、多摩商工会議所(関戸1-1-5) ☎(375)1211・🌐https://www.tamacci.or.jp/kentei/へ

# 求人・募集

## 愛宕かえで館コミュニティスタッフ(事務職員)

募集人数 夜間勤務=4人 募集条件 市内在住で、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 日常的な施設管理、事務処理(パソコンでWord・Excel操作あり) 面接日 2月1日(日) 採用日 4

月1日(水) 備考 募集要項は、愛宕かえで館🌐https://atago-kaedekan.jp 参照ID1003174 申 1月4日(日)午前10時～26日(月)午後8時[13日(火)を除く]に、直接、愛宕かえで館☎(375)2990へ

## 令和8年度たま広報及び多摩市公式ホームページ広告掲載業務受託事業者

備考 詳細は、公式ホームページに掲載の公募実施要領参照ID1010961 申 1月5日(月)～26日(月)必着の、郵送または直接持参で、必要書類を、〒206-8666市役所3階秘書広報課☎(338)6812へ

## 旧多摩聖蹟記念館冬季企画公募展「聖蹟KAKIZOME書道展'26」

記念館の収蔵品の中から、坂本龍馬の肖像画を含む梅にまつわる作品を展示します。また、展示に関連した課題の書き初め作品を募集します。 展示期間 1月8日(木)～3月1日(日)午前10時～午後4時[書き初め展示は1月29日(木)から。応募者多数の場合

は期間内に複数回に分けて展示] 場 旧多摩聖蹟記念館 備考 詳細は、公式ホームページ参照ID1016240 申 1月5日(月)～21日(水)必着の、郵送または直接持参で、〒206-0025永山1-5ベルブ永山3階教育振興課へ。または直接持参で、旧多摩聖蹟記念館へ 問 教育振興課☎(338)6883

## 東京多摩いのちの電話・電話相談員ボランティア養成講座

研修日 5月～令和9年7月の原則土曜日(月2～3回) 対 4月1日現在で満23～65歳の方 料 前期=21,000円、後期=20,000円(助成制度利用時) 備考 募集要項などの詳細は、NPO法人東京多摩いのちの電話事務局🌐https://www.tamainochi.com 参照 申 2月27日(金)までに、郵送で、〒185-0012国分寺本町郵便局留NPO法人東京多摩いのちの電話

事務局☎042(328)4441・📧ohbo@tamainochi.comへ



### 1月の本庁舎

## 土日部分開庁

### 10日(土)・25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

## 献血のお知らせ

現在、献血への協力が必要量に届かない状況が続いております。病气やけがなどで輸血を必要としている患者さんを救うため、ご理解とご協力をお願いいたします。


日 1月20日(火) 午前10時～11時30分・午後0時45分～4時 場 市役所東側駐車場 ID1011945 問 東京都赤十字血液センター立川事業所☎042(529)0405



## 令和8年多摩市消防団出初式を行います in多摩中央公園

日 1月11日(日) 午前10時30分～午後0時25分 場 ①パルテノン多摩小ホール=表彰式典 ②多摩中央公園=一斉放水 備考 午前7時30分ごろに市内全域、午後0時10分ごろから多摩中央公園でサイレンが鳴ります。火災などと間違えないようご注意ください。雨天時は①のみ

実施 ID1019028 問 防災安全課☎(338)6802



# レジリエンスで災害から身を守る！

ID1014914 問 防災安全課 ☎(338)6802・FAX(339)7422

## 楽しく！おいしく！防災を学ぶキャンプ(令和サバイバー養成キャンプ)を実施しています！

自然災害だけでなく、あらゆるリスクに対応する「生きる力」を身に付けるプログラムです！参加者はグループで協力し、災害時でも安心して生き抜けるよう、役立つスキルを身につけることができます！



### ①段ボールの家具づくり

各グループで協力し、段ボールを使って椅子・テーブル・テントを作ります。限られた材料で快適に過ごす工夫を学びます。



### ②新聞紙を使った炊飯

新聞紙を燃やしてご飯が炊ける不思議なまどを使って、ご飯を炊きます。災害時の食事を準備するときに役立つ技術です。



### ③缶詰でおかず作り

缶詰や調味料を組み合わせ、簡単でおいしいおかずを作ります。災害時でも栄養バランスを考えた料理を作る方法を学びます。



▲多摩大学と連携(学生がファシリテーター(進行役)としてキャンプの運営に協力)して事業を実施しています

## 参加者の声

- ・ダンボールの家具づくりや防災食作りなど、子どもと一緒に防災について学ぶ体験ができてよかったです！
- ・初めて会う方と協力して取り組むという体験が楽しかったです！意見を交換しながら進めることができ、達成感も感じられました。

## 参加してみませんか？

今年度は3回(貝取北公園、せいせきカワマチ、原峰公園)令和サバイバー養成キャンプを実施しました。年度内にもあと2回開催を予定しています。詳細は、公式ホームページまたは公式X・メールなどでお知らせします。ぜひご参加ください！

### 市政その他のお知らせ

#### 戸籍に関する証明発行が停止します

戸籍システム改修作業のため、窓口での戸籍関係証明書の発行を一時停止します。また、コンビニ交付サービスにおける戸籍・附票の発行、利用登録申請も一時停止します。

**発行停止期間** 1月24日(土)~25日(日)終日 **発行停止窓口** 市役所1階市民課、聖蹟桜ヶ丘駅・多摩センター駅各出張所 **☎**1019102 **☎**市民課 **☎**(338)6898

#### 税関係(固定資産税含む)の証明書を変更します

標準拠システムへの移行に伴い、税関係の証明書などは、1月4日(日)から国で定める内容に変更(一部廃止)します。

**備考**詳細は、公式ホームページ参照 **☎**1019010 **☎**課税課市民税係 **☎**(338)6821・土地係 **☎**(338)6834・家屋償却資産係 **☎**(338)6838

#### 永山さくら通りのサクラの伐採を進めています

令和7年度に永山さくら通りのサクラの街路樹診断を実施しました。その結果、腐朽や枯損など特に異常が認められた23本のサクラは、倒木の危険性があるため、安全性確保の観点から伐採を進めています。

**☎**1018963 **☎**道路交通課 **☎**(338)6864・**☎**(339)7754

#### 国民年金保険料を納付している方へ 付加保険料のご案内

月額400円を納めると、終身で付加年金(年額「200円×付加保険料納付月数」)が加算されます。申し込みした月から納付可能です。

**備考**国民年金基金に加入中・現在免除などを受けている方は不可。同時にiDeCoに加入する場合は、拠出限度額を要確認 **☎**1001961 **☎**市役所保険年金課 **☎**(338)6844、府中年金事務所 **☎**042(361)1011

#### 20歳になったら国民年金へ

日本国内に住所がある20歳になる方(厚生年金加入者を除く)に、日本年金機構から国民年金(第1号被保険者)加入のお知らせが届きます。その後、「基礎年金番号通知書」や「国民年金保険料納付書」などが送付されます。**備考**学生や収入が少ない方は、保険料の支払いを免除・納付猶予する制

度あり

#### ●国民年金(第1号被保険者)として加入の必要がない方

**☎**①厚生年金などの被保険者(第2号被保険者)②20歳になったときに、①の配偶者の扶養となっている方=配偶者の勤務先で国民年金(第3号被保険者)の手続きが必要③海外居住中の方で、20歳直前で海外へ出国し「国民年金加入のお知らせ」が届いた方=府中年金事務所に要連絡 **☎**1001959 **☎**市役所保険年金課 **☎**(338)6844、府中年金事務所 **☎**042(361)1011

#### アクアブルー多摩プール長期休場・臨時休館

清掃工場の点検に伴い1月17日(土)~2月10日(火)はプールを休場し、清掃・保守点検を実施します。また2月14日(土)は電気設備点検のため、臨時休館します。

**☎**1008349 **☎**アクアブルー多摩 **☎**(338)7667

#### 「市役所ねこ譲渡会」を開催します

**☎**1月17日(土)午後1時~4時 **☎**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 **☎**備考当日猫を連れて帰るのは不可。里親になった場合、猫の譲渡費用が発生。譲渡条件は各団体により異なる **☎**1019084 **☎**当日直接会場へ **☎**環境政策課 **☎**(338)6952

#### 一本杉公園で炭焼きを行います

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

**☎**炭材の詰め込み作業など=1月18日(日)午前9時ごろ~正午ごろ[雨天時1月24日(土)または25日(日)に延期]、炭焼き=1月31日(土)午前8時ごろ~正午ごろ(火入れ)、炭出し=2月15日(日)午前9時ごろ~正午ごろ **☎**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 **☎**1004079 **☎**☎電話で、一本杉炭やき倶楽部 **☎**090(1106)6055 祐乗坊へ

#### 多摩市長選挙・多摩市議会議員補欠選挙立候補予定者説明会〔4月12日(日)執行予定〕

**☎**☎ 2月12日(木)午前10時=多摩市長選挙立候補予定者・午後2時=多摩市議会議員補欠選挙立候補予定者 **☎**市役所西1~3会議室 **☎**備考出席者は立候補予定者1人につき2人まで。辞職などにより日程変更の場合あり **☎**1008756 **☎**☎当日直接会場へ **☎**選挙管理委員会事務局 **☎**(338)6886

#### 民生委員・児童委員の一斉改選がありました

令和7年12月1日に全国で3年に1度の一斉改選があり、多摩市では79名が委嘱されました。任期は3年間です。民生委員・児童委員はそれぞれの担当地域が決められています。民生委員へのご相談や欠員の地域については、公式ホームページをご確認ください。

**☎**1003126 **☎**福祉総務課 **☎**(338)6889



#### 「東京における都市計画道路の整備方針(案)」の公表・意見募集およびオープンハウス開催

都と特別区および26市2町は、「東京における都市計画道路の整備方針(案)」を取りまとめましたので意見を募集します。

#### ●公表・意見募集

**☎**計画閲覧場所 都・市公式ホームページ、都庁第一本庁舎3階都民情報ルーム、市役所東庁舎2階都市計画課 **☎**募集期限 1月30日(金)消



▲意見募集はこちら

印有効)

#### ●東京都オープンハウス開催

**☎**①1月16日(金)~17日(土)午前10時~午後6時(17日は午後4時まで)②1月18日(日)~19日(月)午前11時~午後7時 **☎**①新宿駅西口広場イベントコーナー(新宿区西新宿1地先)②GREEN SPRINGS(立川市緑町3-1) **☎**当日直接会場へ

#### 【共通事項】

**☎**備考詳細は、都・市公式ホームページ参照 **☎**1019081 **☎**市役所都市計画課 **☎**(338)6856、東京都都市整備局都市基盤部街路計画課 **☎**03(5388)3379



詳細はこちら▶



#### 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 **☎**備考紹介先の医療機関では保険診療 **☎**1002830 **☎**健康推進課 **☎**(376)9149・**☎**(371)1235

#### 受診相談(救急相談、医療機関案内)

**☎**1002731

- 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  
**☎**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。来院前に必ず電話予約。必ず時間内のご連絡・ご来院を。  
**☎**☎ 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
1/1(祝)	こども準夜診療所★	関戸4-19-5 健康センター内	(375)0909
	田村クリニック	落合1-32-1 多摩センターペペリビル5階	(356)0677
1/2(金)	こども準夜診療所★	関戸4-19-5 健康センター内	(375)0909
	田村クリニック	落合1-32-1 多摩センターペペリビル5階	(356)0677
1/3(土)	こども準夜診療所★	関戸4-19-5 健康センター内	(375)0909
	田村クリニック	落合1-32-1 多摩センターペペリビル5階	(356)0677
1/4(日)	せいせきこどもクリニック	一ノ宮4-20-23 パモス聖蹟1階	(400)5032
	聖ヶ丘病院	連光寺2-69-6	(338)8111
	田村クリニック	落合1-32-1 多摩センターペペリビル5階	(356)0677
1/11(日)	布施川医院	落川1329	(373)5858
1/12(祝)	たかはし内科・脳神経内科クリニック	関戸2-66-1	(400)1508
1/18(日)	せいせきサトウクリニック	関戸1-7-5 京王聖蹟桜ヶ丘SC C館1階	(337)2715

★こども準夜診療所は日中診療あり

#### ●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 **☎**原則、15歳以下 **☎**(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、1月4日(日)までの午前9時~正午・午後1時~4時 **☎**(376)8009

#### 休日診療当番医(医科)変更について

たま広報12月20日号8面「受診相談(救急相談、医療機関案内)」に掲載の休日診療当番医(医科)について変更がありました。12月30日(日)田村クリニックは休診となりますので、他の医療機関を受診していただきますようお願いいたします。 **☎**1002735 **☎**健康推進課 **☎**(376)9149

# 毎年恒例！たま広報 お年玉クイズ

全問正解した方に、すてきなお年玉プレゼントが抽選で当たるニャ！ ぜひ挑戦してニャ。

☎1013744 秘書広報課 ☎(338)6812 ・ ☎(337)7658



## クイズの答え方

Q1～Q5の問題の答えを、①～③から選ぶニャ！

**Q1** 聖蹟桜ヶ丘駅周辺を大いに参考に描かれた映画「耳をすませば」は、2025年で公開何周年？

- A1** ①30周年
- ②25周年
- ③20周年

ヒントはたま広報6月5日号にあるニャ！

**Q2** 令和7年4月1日から健康センター内に開設した、多摩市子ども家庭センターの愛称は？

- A2** ①さくらっこ
- ②にじっこ
- ③にじたま

ヒントはたま広報3月20日号にあるニャ！

**Q3** 日本テレビで2025年7月から放映されたテレビドラマ「ちはやふるーめぐりー」の撮影が行われた市内施設はどこ？

- A3** ①総合体育館
- ②武道館
- ③市民活動・交流センター

ヒントはたま広報9月20日号にあるニャ！

**Q4** 岡部祐介選手が東京2025デフリンピックで出場した種目は何？

- A4** ①400m走
- ②十種競技
- ③走幅跳

ヒントはたま広報11月5日号にあるニャ！

**Q5** 多摩市健康ポイントアプリ「TAMA●●●●」の●●●●に入る言葉は？

- A5** ①るんるん
- ②わくわく
- ③けんこう

ヒントはたま広報11月20日号にあるニャ！

## お年玉プレゼント

**A** サンリオピューロランドパスポートチケット=10組20人

**B** 多摩市特産品など詰め合わせ=10人

**C** ココリア多摩センター6階レストランお食事券3,000円分=10人

**D** 京王聖蹟桜ヶ丘ショッピングセンターグルメチケット3,000円分=20人

**E** 京王ほっとネットワーク家事代行ギフトチケット商品券13,500円分=1人

**F** 京王ほっとネットワーク移動販売特選ギフトセット(C&Cカレー)=1人

**G** RIVER PARK 聖蹟桜ヶ丘プログラム参加(ヨガ・ピラティス・SUPなど)無料チケット(2枚セット)=10人

**H** 2025東京ヴェルディレプリカユニフォームFP1st XOサイズ=1人

**I** 読売ジャイアンツオリジナルネクタイ=2人

**J** 読売ジャイアンツ宮原駿介選手サイン色紙=1人

**K** 読売ジャイアンツ宮原駿介選手サインボール=1人

**L** 富士見高原スキー場招待券=10組20人

**M** 富士見パノラマリゾート招待券=10組20人



© 1990 SANRIO CO., LTD. APPROVAL No.P1712032



画像はイメージです



画像はイメージです



画像はイメージです



© TOKYO VERDY



写真提供=読売巨人軍  
I サイン色紙 K サインボール



画像はイメージです



画像はイメージです

●プレゼント提供：A(株)サンリオエンターテイメント Bグリナード永山 Cココリア多摩センター D京王聖蹟桜ヶ丘ショッピングセンター E～G京王電鉄(株) H東京ヴェルディ(株) I～K(株)読売巨人軍 LM長野県富士見町



LM富士見町紹介動画

## 応募について

応募資格 市内在住・在勤・在学者

応募投函箱設置場所

- ・京王聖蹟桜ヶ丘SC AB館7階連絡ブリッジ[1月1日(祝)を除く]
- ・グリナード永山2階どんぐり広場[1月1日(祝)・2日(金)を除く]
- ・ココリア多摩センターB1階SUZUYOSHI前[1月1日(祝)を除く]

応募方法 1月8日(木)消印有効の、公式ホームページのインターネット手続き・はがきまたは各応募投函箱への投函で、①Q1～Q5のクイズの答え②希望するお年玉プレゼントのアルファベット③住所(市

内在勤・在学者は会社名・学校名も)④氏名⑤年齢⑥たま広報でよく読む内容・読みたい内容⑦たま広報についてのご意見・ご感想を記入し、〒206-8666秘書広報課へ

備考 応募は1人1回まで(複数応募・記入漏れは無効)。当選者の発表はプレゼントの発送をもって通知。チケットの有効期限はプレゼントによって異なる。クイズの正解は、たま広報1月20日号で発表。プレゼントの発送は2月上旬ごろを予定



▲応募はこちら

