



- 2 スポーツで、地域をつなぎ、健幸を広げる スポーツ推進委員募集中
- 3 歩いて、笑って、健幸を広げる 健康づくり推進員募集中
- 4 下田武子さん(市内在住・華道家)が「地域文化功労者」として文部科学大臣から表彰されました

- 5 「平和サミット」を開催！
- 6 あなたの声を聞かせてください～多摩市立地適正化計画オープンハウス～
- 7 求人・募集、市政その他のお知らせ
- 8 ハローキティにあえる街 多摩センター in 多摩中央公園

- 9 楽しみながら学び・体験できる施設「グリーンライブセンター」
- 10 相談案内
- 11 健康だより
- 12 多摩市のミニバスが変わります

スポーツで、地域をつなぎ、健幸を広げる スポーツ推進委員募集中

スポーツ推進委員は こんな活動をしています！

☎1003889 📍スポーツ振興課 ☎(338)6954 ・ 📠(371)3711

ポッチャフレンドカップ

会場準備・進行、参加者のサポートなどを担当し、約150人以上が集まる人気イベントを支えています。

年齢を問わず参加者
同士の交流が広がる
レクリエーション
スポーツ



スポーツ推進委員は、地域の方々に広くスポーツを普及する役割を担っています。誰もが気軽にスポーツに親しめる機会づくり、多摩市のスポーツ振興のためにさまざまな活動の企画・運営を行っています。

ノルディックウオーキング体験教室

正しいポールの扱い方や歩き方のポイントを指導し、市内の自然や街並みを楽しめるコースを案内します。

通常のウオーキングよりも消費カロリーが高く、足腰への負担が少ない年齢や性別を問わず取り組めるスポーツ



その他にもこんな活動をしています！

- 地域スポーツイベントへの協力
市内団体が主催するスポーツイベントの企画・運営・指導などに協力し、地域のスポーツ振興を支えています。
- 研修を通じたスキルアップ
生涯スポーツやニュースポーツのルール講習など、さまざまな研修を受講し、より質の高い指導を行えるよう日々スキルアップを図っています。
- 会議によるスポーツ振興の推進
多摩市のスポーツ振興をより良くするための意見交換を行い、地域のスポーツ活動を支えています。

スポーツ推進委員の声

参加者の「楽しかった」「また参加したい」の声が励みになり、元気をもらっています！



参加者の皆さんと一緒に楽しみながら、心も体も健幸になっています！

誰もが楽しくスポーツができる場を提供しています！

スポーツ推進委員になりませんか？

①次の全てに該当する方②令和8年4月1日現在、満18歳以上の市内在住・在勤・在学者③資質向上や地域スポーツの振興のために研修会などに参加できる方④事業の企画・運営に積極的に協力できる方**募集人数**若干名**任期**令和8年4月1日から2年間(更新可)**報酬**市の規定による**活動内容**定例会議(月2回程度。毎月第3木曜日夜間・第4火曜日夜間)、各種事業の計画・実施・協力、研修会への参加**審査・選考**書類審査および面接により決定**備考**申込書は公式ホームページから

ダウンロードまたはスポーツ振興課で配布。提出書類の返却不可。結果は応募者全員へ通知。選出された委員の氏名は公表☎1013804☎2月9日(月)必着の、インターネット手続き・郵送または直接持参で、課題論文「スポーツ推進委員になって取り組みたいこと」(800字以内・様式自由)、スポーツ推進委員申込書に必要事項を記入し、〒206-8666スポーツ振興課へ



2月の活動 ~ご参加お待ちしております~

- 第3回多摩市ネオテニスフレンドカップ
ネオテニスはバドミントンラケットとスポンジボールを使ったどなたでも気軽にプレーできるスポーツです。ネオテニスを通じて参加者同士の交流も深められる大会です。
☎2月15日(日)午前9時~11時30分📍総合体育館第2スポーツホール☎ネオテニスの経験がある方☎32人(申し込み先着順)**持ち物**室内用運動靴、飲み物**備考**申込用紙は、総合体育館・スポーツ振興課で配布☎1016440☎2月6日(金)までに、ファクシミリまたは直接、申込用紙を、スポーツ振興課へ

- 観梅スポットや天然記念物のスダジイを巡るノルディックウオーキング体験教室
☎2月18日(水)午前9時30分~11時30分(9時15分受け付け)**集合**多摩中央公園遊具広場前☎市内在住・在勤・在学者で4km程度歩ける方☎25人(申し込み先着順)**コース**多摩中央公園~恐竜橋~一本杉公園~平久保公園~青木葉公園~多摩中央公園(歩程約4km)**持ち物**帽子、タオル、飲み物**備考**動きやすい靴と服装で。ノルディックポールの貸し出しあり。雨天中止☎1003882☎1月20日(火)~2月17日(火)に、電話で、スポーツ振興課[当日は☎070(1591)6185]へ



歩いて、笑って、健幸を広げる 健康づくり推進員募集中

健康づくり推進員は こんな活動をしています！

☎1008783 健康推進課 ☎(376)9139

月例ウォーキング

当日は参加者を励ましなが
ら市内を案内し、初心者も安
心して楽しめるようサポート
しています。

初心者向け！
予約不要の
ウォーキング



動画で活動の様子
をご覧ください



地区主催ウォーキング

市内外のさまざまな
コースを設定し、事前
にチェック。当日は参
加者を引率し、困った
ことがあればサポート
します。

毎回違うコースを
歩きます！



その他にもこんな活動をしています！

ストレッチ・ヨガ・料理教室などさまざまな活動をしています。



健康づくり推進員の声

地域にたくさんの仲
間ができました！



ウォーキングの機会が増
え、健康になりました！

活動の中で多摩市の
魅力を良く知ること
ができました！

健康づくり推進員になりませんか？

対市内に住民登録がある、昭和30年4月1日以降に生まれた、健康に関心があり、健康づくり活動に意欲的に取り組んでいただける方(任期令和8年4月1日から2年間(更新可)募集人数25人(居住している地区に所属)活動内容活動地区での健康に関する各種講座の企画・運営、健康づくりに関する研修への参加など(活動は月に5日間程度)備考活動費として謝礼あり

●まずは説明会にご参加ください

応募を検討している方に、活動の詳細や応募方法について説明します。先輩推進員との交流もあります。

☎2月9日(月)午後2時～3時30分(場)健康センター会議室2(備考都合がつかない方は個別対応しますのでご相談ください)☎1月22日(木)～2月6日(金)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、健康推進課へ



2月の健康づくり活動 ～ご参加お待ちしております～

●2月の月例ウォーキング

☎集合①2月3日(火)=グリナード広場(永山1-4)②10日(火)=九頭龍公園③17日(火)=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☎①1011720②1011721③1011728☎当日午前9時45分～10時に、直接集合場所へ

●下河原緑道(国鉄下河原線跡)ウォーキング

☎2月6日(金)午前9時15分～正午(集合)京王線府中駅北口改札前(対)初心者(定)25人(申し込み先着順)☎コース京王線府中駅～下河原線広場公園～下河原緑道～ふるさと通り～府中郷

土の森公園～中河原公園～関戸橋～ろくせぶ公園(歩程約5.5km)☎1019054☎1月22日(木)午前9時から、電話で、健康推進課へ

【●ウォーキング共通事項】

☎持ち物飲み物、帽子、雨具(傘は不可)☎備考動きやすい靴と服装で。試行でウォーキング用ポール持参可(ノルディックポールは不可)。雨天中止

●楽しいヨガ講習会～ヨガで血流を良くして身体も頭もリラックス～

☎2月13日(金)午前10時～正午(場)貝取こぶし館ホール(定)20人(申し込み先着順)☎ヨガの講

話と実技講師河野郁江氏(多摩市スポーツリーダー)☎持ち物ヨガマットまたはバスタオル、スポーツタオル、飲み物☎備考動きやすい服装で☎1013800☎1月22日(木)午前9時から、電話で、健康推進課へ

●健康エクササイズ～姿勢を正そう～

☎2月14日(土)午前9時45分～11時30分(9時30分受け付け)☎場永山公民館ベルブホール(定)30人(申し込み先着順)☎講師古田裕子氏(健康運動指導士)☎持ち物フェイスタオル、ふた付きの飲み物☎備考動きやすい服装で☎1018960☎1月22日(木)午前9時から、電話で、健康推進課へ

子ども・若者 関連情報

物価高対応子育て応援手当を支給します

児童手当を受給する世帯に対し、対象児童1人あたり2万円を支給します。申請が不要な方には1月下旬に通知を送付しますので、ご確認ください。

申請が不要な方令和7年9月分の児童手当支給対象となる児童を養育している方(令和7年9月に出生した児童については10月分)、令和7年10月1日～令和8年3月31日に生まれた児童手当の支給対象児童(新生児)を養育している方(新生児分の児童手当申請によって確認)**申請が必要**な方公務員の方(児童手当を職場から受けている方)、令和7年10月1日～令和8年3月31日に離婚などにより新たに児童手当の受給者となった方(手当を元配偶者から受け取っている場合などを除く)**備考**申請方法などの詳細は、公式ホームページ参照。支給予定日は通知を参照**ID**1019056**問**子ども・若者政策課**☎**(338)6851



離乳食講習会～初めてつくる離乳食コース～

日2月24日(火)午後1時30分～3時**場**健康センター**対**令和7年9月～10月生まれの初めての子どもがいる方**定**25人(申し込み先着順)**持ち物**母子健康手帳(親子健康手帳)、筆記用具など**備考**試食あり。受講経験者は受講不可**ID**1003426**申**問1月22日(木)から、公式ホームページのインターネット手続きで、こども家庭センター「にじたま」**☎**(376)9177へ



育児相談

日2月25日(水)午前9時10分～10時30分**場**健康センター**対**乳幼児**定**20人(申し込み先着順)**内**身体計測、育児相談、栄養相談など**持ち物**母子健康手

帳(親子健康手帳)**ID**1003429**申**問1月22日(木)から、公式ホームページのインターネット手続きで、こども家庭センター「にじたま」**☎**(376)9177へ



乳幼児の健診事業

受付時間午後1時～1時45分**場**健康センター**対**3～4カ月児健康診査(内科・産婦健康診査)、1歳6カ月児健康診査(内科・歯科)、3歳児健康診査(内科・歯科)**持ち物**母子健康手帳(親子健康手帳)、問診票ほか**備考**対象者には個別通知。転入の方は要連絡**ID**1003433**問**こども家庭センター「にじたま」**☎**(376)9177

病児・病後児保育を紹介します

お子さんが病気期間と病後・病気回復期で、家庭で保育できないときにご利用いただけます。事前登録や注意事項などの詳細は、各施設へ直接お問い合わせください。

●TAMAエンジェルガーデン(豊ヶ丘1-59-10コーポクレイン1階)**☎**(400)5672

利用日時月～土曜日午前9時～午後5時30分[時間外保育あり(別途料金あり)]**対**市内在住の乳幼児、多摩市内の認可保育所等・認証保育所・幼稚園・学童クラブに入所している乳幼児・児童、安静確保のため集団保育を受けることが困難な乳幼児・児童**¥**年間登録料=1人3,000円(2人以上は異なる)、利用料=1日2,000円**備考**減免規定あり。隔離が必要な感染症の場合・時間外保育は要別料金

●聖蹟こどもTERRACE(関戸4-33-6)**☎**(400)5510

利用日時月～金曜日午前8時30分～午後4時30分(土・日曜日、祝日、年末年始、看護師不在時を除く)**対**10カ月～おおむね10歳の病気の急性期を過ぎても回復に至らない場合で、集団生活が困難と思われる状態の児童**¥**年間登録料=3,000円、利用料=1日3,000円

【共通事項】**ID**1003562**問**子ども・若者政策課**☎**(338)6850

多摩市ファミリー・サポート・センター会員募集・説明会・講習会

●利用会員募集・説明会

日2月7日(土)午後1時30分～3時**場**こども家庭センター「たまっこ」活動室**定**10人(申し込み先着順)

●提供会員養成・講習会

日下表のとおり**場**こども家庭センター「たまっこ」活動室、多摩消防署**対**市内・近郊部に在住の20歳以上で、育児のお手伝いをしたい方**定**15人(申し込み先着順)

日程	時間	内容
2/7(土)	10:00～12:00	子どもの理解と遊び方
2/14(土)	10:30～12:30	子どもたちの今と子育て支援の必要性
	13:30～14:15	なぜ今 虐待防止が求められているのか?
	14:30～16:30	子どもの健康について
2/21(土)	9:00～12:00	普通救命救急講習(資料代1,700円)
	13:30～16:00	提供会員の活動について

【共通事項】

保育3人(1歳6カ月児以上。申し込み先着順)**ID**1012750**申**問1月22日(木)から、電話で、多摩市ファミリー・サポート・センター**☎**(357)5105・**URL**<https://famisapo.tama.jp/>へ

公民館事業者提案型講座「今から知っておくべき子育て講座」

日①2月20日②27日③3月6日④13日、各金曜日午後2時～3時**場**関戸公民館①第3学習室②③④大会議室**対**育児休業中・子育て中の保護者**定**10組(申し込み先着順)**内**①③未来を見通すライフプラン体験②④超実践的「新しい教育費の積み立て方」**講師**大河原敬太氏[ソニー生命保険(株)ライフプランナー]**備考**子どもの同席

可。プレイコーナーあり**ID**1019190**申**問1月23日(金)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

ふれあいこどもまつりプレ企画

日2月1日(日)午後2時15分～2時45分(予定)**場**関戸公民館市民ロビー**内**「グレゴの音楽一座」ミニ公演、西洋の打楽器タップダンス人形など**ID**1013713**申**当日直接会場へ**問**関戸公民館**☎**(374)9711

市役所の貸し切りバスでパノラマリゾートスキー場へ行ってみませんか?

日2月28日(土)午前7時～3月1日(日)午後5時30分(予定)**宿**泊先ハヶ岳少年自然の家(男女別の相部屋。家族構成によっては、部屋が分かれる場合あり)**定**40人(応募者多数の場合は市内在住者優先の抽選)**¥**高校生以上=10,760円、幼児、小・中学生=7,290円、幼児寝具なし=4,910円[費用は昼食・リフト券・レンタル用具の料金を除いた金額。リフト券・レンタル用具の割引あり(要事前申し込み)]**備考**高校生以下は要保護者同伴。最低催行人数あり。応募結果は応募者全員に2月13日(金)ごろ発送予定。キャンセル・旅行条件は、柿木観光バス(株)**URL**<http://park18.wakwak.com/~kakinoki/guide-tama.html>参照**ID**1016501**申**2月6日(金)までに、電話で、柿木観光バス(株)**☎**0266(58)4454へ(日曜日、祝日を除く午前9時～午後6時)**問**柿木観光バス(株)、ハヶ岳少年自然の家**☎**0266(66)2036(午前8時30分～午後5時30分)

下田武子さん(市内在住・華道家)が「地域文化功労者」として文部科学大臣から表彰されました

長年にわたって華道家として優れた活動の他、地域住民の講師として活動し、多摩市華道連盟会長、そして多摩市文化団体連合理事長としても地域文化の振興に貢献された功績が文化庁に認められました。

ID1018983**問**文化・生涯学習推進課**☎**(338)6882



子ども・若者の主張

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。

令和7年度
入選
作品

スマホより
実物見ると
面白い
(オパール・10歳)

川柳に込められた子ども・若者の思いや背景

スマホで情報は見られるけれど、本物を見たり、現地へ行ったりする方が、いろんなことが分かって面白い。だから、スマホよりも本当の体験を大事にしたい。



その他の川柳はこちら▲

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 01003172 ☎ (389) 4196

●元気チェック

日 2月12日(木)午後1時30分～3時 場 ホール 内 介護予防の軽体操

●楽しい薬膳講話会

日 2月14日(土)午前10時～11時30分 場 調理室、音楽室 定 15人(申し込み先着順) 内 調理、試食、講話 講師 葎谷麻利子氏(国際薬膳師ほか) 持ち物 筆記用具、エプロン、三角巾 申 1月21日(水)午前10時30分から、電話または直接、貝取こぶし館へ

ひじり館 01003173 ☎ (389) 2211

●マリンバコンサート「Marimba & Percussion 井手上達 + Clackkelo」

日 2月15日(日)午後2時(1時30分開場) 場 ホール 定 100人(申し込み先着順) ¥1,000円 持ち物 上履き 申 直接、ひじり館へ(午前11時～正午、午後1時～4時)

いきいきシニア

後期高齢者医療制度の被保険者に医療費等通知書を発送します

診療日数などの受診内容が正しい

か確認してください。

発送日 1月26日(月) 定 令和7年11月28日時点で、東京都後期高齢者医療の被保険者資格があり、令和6年9月～令和7年8月の12カ月間に医療機関への受診履歴がある方(令和7年12月12日までに死亡により資格喪失された方を除く) 備考 確定申告(医療費控除)の際に医療費等通知書を添付することで、令和7年1月～8月の診療などについては「医療費控除の明細書」への記載を省略可。ただし、令和7年9月以降の診療分は本発送の対象外であるため、申告が必要な場合は、別途「医療費控除の明細書」を作成し、申告書に要添付(医療費の領収書を確定申告期限から5年間保存する必要あり)。マイナ保険証利用登録をした方は、マイナポータルで医療情報を閲覧可 01016524 市役所保険年金課 ☎ (338) 6807、東京都後期高齢者医療広域連合お問合せセンター ☎ 0570(086)519

高齢者実態調査①介護予防・日常生活圏ニーズ調査②在宅介護実態調査③介護保険事業所調査を実施します

調査票が届いたら、回答にご協力をお願いします。

定 ①65歳以上の方(要介護認定者を除く4,000人を無作為抽出)②在宅生活で要支援・要介護認定を受け、既に介護保険サービスを利用している方(令和7年7月～11月に要介護認定の更新申請・変更申請して認定が完了している方のうち1,500人)とその介護者③市内介護保険事業所 01019060 ①高齢支援課 ☎ (338)6923 ②介護保険課認定給付担当 ☎ (338)6907 ③介護保険課介護保険担当 ☎ (338)6901

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)～

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 2月7日(土)午前10時～正午 場 草薙館ホール 定 65歳以上の市内在住者 内 簡単なアンケートによる問診、測定(5m通常歩行速度、身長・体重・BMI、開眼片足立ち)、国士館大学講師によるフレイル予防講座(足の筋力アップ体操、脳トレ、口腔体操など) 持ち物 飲み物、タオル、上履き 備考 動きやすい服装で 01002881 申 当日直接会場へ 01002881 国士館大学 ウェルネス・リサーチセンター ☎ (339)7347(祝日を除く平日午前10時～午後4時)

近所de元気アップトレーニング(近トレ)説明会

近所の人と週1回体操をする場を作ってみませんか?

日 2月13日(金)午後2時～3時30分 場 ボンセジュール聖蹟桜ヶ丘3階(東

寺方1-20-5) 定 市内在住者 定 15人(申し込み先着順) 内 リハビリテーション専門職などによる介護予防活動「近トレ」の説明・体験 持ち物 タオル、飲み物、筆記用具 備考 動きやすい服装で 01011512 申 電話または直接、西部地域包括支援センター ☎ (389)8850へ

老人福祉センター寿大学パソコン講座 パワーポイントを使ってみよう(PPT-1)受講生募集

日 2月18日(水)・25日(水)、3月11日(水)・13日(金)・18日(水)・25日(水)、各午前10時～正午 場 二幸産業・NSP健幸福祉プラザ704研修室 定 市内在住の60歳以上の方で、キーボード(文字入力含む)・マウス操作ができる方 定 15人(応募者多数の場合は抽選) ¥1,200円(全回分) 備考 詳細は、二幸産業・NSP健幸福祉プラザ 01002881 https://www.tama-fukushi.org/ 参照または要問い合わせ 01008280 申 2月4日(水)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3-1-1 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



「平和サミット」を開催!

～平和ユースの若者たちが、多摩地域26市の市長へ、平和のメッセージを伝えます～

平和・人権課 ☎ (376)8311

「平和サミット」では、高校生・大学生の平和ユースが、「平和のメッセージ」を多摩地域26市の市長に届けます。

平和ユースたちが、何を学び、何を考え、何を望んでいるのか。若者が紡ぐ平和への思いや願いを、ぜひ会場でお聴きください。

日 2月15日(日)午後1時～4時(0時30分開場) 場 パルテノン多摩大ホール 定 1,000人(会場先着順)

【第1部】講演

広島市出身で、被爆体験の家族伝承者である杉浦圭子氏(元NHKアナウンサー)による講演です。

若い世代が平和を自分事としてとらえ、学び、語ることの意義や、ヒロシマを伝える者としての思いをお話しいたします。



▲杉浦圭子氏

【第2部】平和ユース活動報告

平和ユースが、研修先の広島での出会いや学び、気づきについて発表します。

【第3部】トークセッション

平和ユースが、26市の市長に「平和のメッセージ」を伝えます。ファシリテーターは平和ユースの活動を支援いただいた竹峰誠一郎教授(明星大学)。最後に広島市長が登壇予定です。

主催 平和首長会議 東京都多摩地域平和ネットワーク 備考 手話通訳あり 01018937 申 当日直接会場へ

●平和ユースの活動

平和ユースは、多摩地域26市在住の高校生・大学生26人です。

昨年8月に広島を訪問し、被爆体験者や現地の若い世代との交流などを通して、戦争の悲惨さと平和の尊さを自分たちの視点で深く学びました。その後も約半年にわたり学びを深め、対話や議論を重ねてきました。

平和サミットに向けて準備を進める平和ユース



◀広島平和記念公園を訪れた平和ユース

被爆ツバキ二世の苗木を寄贈いただきました

「多摩市子ども被爆地派遣事業」では、広島で被爆樹木の保全や平和教育・啓発活動を行う特定非営利活動法人ANT-Hiroshimaの協力のもと、被爆樹木の見学などの学びを深めています。

原爆投下から80年の節目にあたり、「平和を愛する人々の絆となり、多くの人々に愛されて育ててほしい」という願いを込めて、同法人から多摩市へ被爆ツバキ二世の苗木が寄贈されました。

被爆ツバキ二世はグリーンライブセンターのピラミッドギャラリーで展示しています。ぜひご覧ください。

01018872



市民参画

傍聴

【共通事項】

備考会場先着順 当日直接会場へ

●第2回多摩市レイキャビク市との姉妹都市提携検討市民懇談会

日 1月26日(月)午後1時(2時間程度)

場 ①中央図書館活動室1 ②オンライン

定 ①10人 ②なし 内 レイキャビク市との交流のあり方検討、取り組みの具体的手法についての報告ほか

備考 オンライン傍聴の詳細は、公式ホームページ参照 ID1019168 文化・生涯学習推進課 ☎(338)6882

●令和7年度第5回多摩市国民健康保険運営協議会

日 2月6日(金)午後1時30分～3時

場 市役所第二庁舎会議室 定 3人 内 国民健康保険事業について

ID1017282 国民健康保険年金課 ☎(338)6824

●令和7年度第2回多摩市一般介護予防事業評価委員会

日 2月6日(金)午後1時30分～3時30分

場 市役所第二委員会室 定 10人 内 一般介護予防事業の評価と協議

ID1006370 高齢支援課 ☎(338)6924・FAX(371)1200

●令和8年2月多摩市教育委員会定例会

日 2月9日(月)・24日(火)午後2時

場 教育委員会会議室(ベルブ5階) 定 各10人

内 付議案件の報告・決定など ID1005473 教育振興課 ☎(338)6872

●令和7年度第4回多摩市都市計画審議会

日 2月18日(水)午前10時

場 市役所301・302会議室 定 10人 内 多摩市南野二丁目地区地区計画変更について

ID1006068 都市計画課 ☎(338)6856

1006068 都市計画課 ☎(338)6856

市民委員募集

●TAMA女性センター市民運営委員会

TAMA女性センターで行う男女平等参画の推進や女性問題の解決に向けたさまざまな事業の企画立案・運営を行います。

任期 令和8年4月1日～令和10年3月31日

対市 市の他の審議会などの委員になっていない、18歳以上の市内在住・在勤・在学者またはTAMA女性センター登録団体の代表者から推薦を受けた登録団体の構成員

募集人数 8人 報酬 市の規定による(交通費程度)

選考方法 作文・男女比率・年齢構成などを総合的に考慮し選考

備考 会議は月1回程度。その他開催事業に要参加。結果は応募者全員に通知。提出書類の返却不可。選出委員の氏名などは公表

ID1003342 申請 2月13日(金)必着の、郵送・直接持参または公式ホームページのインターネット手続きで、作文「TAMA女性センター市民運営委員会への応募動機」(400～600字程度。登録団体の推薦の場合は代表者による推薦動機。様式自由)・住所・氏名・生年月日・性別・職業・電話番号・男女平等参画推進に関する学習や活動略歴(ある方のみ)を記入し、〒206-0011 関戸4-72 ヴィータ・コミュニネ7階 TAMA女性センター ☎(355)2110・FAX(339)0491

へ

●多摩市農業委員会委員候補者

任期 令和8年7月20日～令和11年7月19日

募集人数 13人 報酬 市の規定による

応募方法 推薦または候補者本人の申し込み

選考方法 提出書類の内容

などを総合的に考慮し選考備考応募方法などの詳細は、1月22日(木)～2月24日(火)に、公式ホームページに掲載または市役所第二庁舎2階経済観光課、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 ID1005735 経済観光課 ☎(338)6848

その他

●多摩市役所本庁舎建替事業における基本設計業務事業者選定 公開プレゼンテーション・ヒアリング

市役所建て替えのパートナー(事

業者)の選定過程を共有しませんか?

日 2月23日(祝)午後1時30分(1時受け付け)

場 永山公民館ベルブホール

対 市内在住・在勤・在学者 定 144人(申し込み先着順)

ID1019171 申請 1月26日(月)～2月6日(金)に、公式ホームページのインターネット手続き・電話またはファクシミリで、氏名・連絡先(メールアドレスまたは電話番号)・住所(字まで。市内在住者のみ)、勤務先・学校名(市内在勤・在学者のみ)を、総務契約課 ☎(338)6858・FAX(339)1490へ

TOKYO VERDY シリーズ **多摩市に吹く緑の風** No.68

東京ヴェルディ・インフォメーションコーナー



市内在住の皆さん、あけましておめでとうございます！ 日頃より東京ヴェルディを応援いただき、誠にありがとうございます。年末年始を挟み、選手たちは来る新シーズンに向け、着々と準備を進めています。

2月6日(金)から、「明治安田J1百年構想リーグ」がいよいよ開幕します！ この「明治安田J1百年構想リーグ」は、Jリーグが2026/27シーズンからのシーズン移行という大きな節目を迎えるにあたり、約4カ月間にわたって開催される大会です。この地域に吹く「緑の風」を力に変え、一戦一戦、勝利を目指して全力で戦い抜きます。

次回ホームゲーム 2月8日(日)午後4時キックオフ 対戦相手 明治安田J1百年構想リーグ第1節水戸ホーリーホック 味の素スタジアム 備考 試合・チケット購入などの詳細は、東京ヴェルディ公式サイト <http://www.verdy.co.jp/> 参照 東京ヴェルディ ☎03(3512)1969、市役所スポーツ振興課 ☎(338)6954

駅周辺に必要な施設ってなに？家の近くに必要施設ってなに？

あなたの声を聞かせてください

～多摩市立地適正化計画オープンハウス～

市は、適切な場所に適切な機能(施設)が整った、将来も安全安心で暮らしやすいまちづくりを進めるために「多摩市立地適正化計画」の策定に取り組んでいます。

多摩市立地適正化計画

4つの誘導方針をもとに、駅を中心とした拠点・身近な地域の拠点を活かし、将来も安全安心で暮らしやすいまちを目指す計画です。

●4つの誘導方針

「都市機能」～駅周辺に必要な施設を～

駅周辺に多くの人々が利用する大型商業施設や病院などを維持・誘導します。



「居住」～誰もが暮らしやすいまちに～

子育て世代から高齢者まで、安心して暮らせる環境を整えます。



「公共交通」～車がなくても移動できるまちに～

利便性の高い交通環境の維持・充実を図ります。



「防災」～災害に強いまちに～

災害時に備え、安全なまちづくりを進めます。



駅周辺に〇〇を！

そんなあなたの声を聞かせてください！

●オープンハウス開催

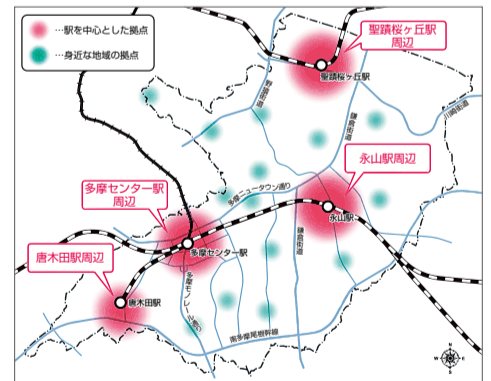
特に、市内4駅を中心に、望む施設や機能についてご意見をお聞かせください。

日 ①2月26日(木)午後3時～8時 ②3月1日(日)午前10時～午後4時

場 ①消費生活センター講座室(ベルブ) ②関戸公民館ギャラリー

内 都市機能に関する内容を中心に説明パネルを展示、ご意見などについて市の担当職員とまちづくりの専門家が対応

申請 当日直接会場へ




求人・募集

生活支援員(登録型)

認知症や障がいなどで判断能力が不十分な方に、郵便物の確認や預貯金の出し入れなどの支援を行います。**募集人数**若干名**備考**詳細は、多摩市社会福祉協議会<https://tama-shakyo.jp/>に掲載または二幸産業・NSP健康福祉プラザ7階、多摩ボランティア・市民活動支援センター(ヴィータ)で配布の募集要項参照

●**応募説明会にご参加ください**

日 2月13日(金)午後2時 場 二幸産業・NSP健康福祉プラザ705会議室 定 8人(申し込み先着順) 申 2月12日(木)午後5時までに、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 <https://forms.gle/BwhraR7HpvnaEpij9> ・ ☎(373)5677へ



▲申し込みはこちら

貝取こぶし館コミュニティスタッフ(事務職員)

募集人数昼間勤務=1人**募集条件**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り、チームワーク力・コミュニケーション力を持ち、パソコン操作(Word、Excel)のできる方**業務内容**施設の日常管理、受け付け業務など(パソコン作業あり)**採用期間**4月1日~令和9年3月31日(3月中に研修あり)**募集要項**配布・**応募期間**1月28日(水)午後5時まで[26日(月)を除く]**面接日**2月8日(日)**備考**代理人による書類提出不可。申し込み方法などの詳細は、貝取こぶし館で配布の募集要項参照 <https://www.tama-shakyo.jp/> <https://www.tama-shakyo.jp/> ☎(389)4196

歯科衛生士

任期4月1日~令和9年3月31日の月2日~4日程度(主に水・木曜日。更新あり)**内**歯科衛生士資格を持つ方**募集人数**1~2人**内**出張教育や乳幼児健診などの歯科保健指導**謝礼**1事業(3~4時間)につき8,600円(交通費含む)**備考**2月に面接実施 <https://www.tama-shakyo.jp/> <https://www.tama-shakyo.jp/> <https://www.tama-shakyo.jp/> 2月6日(金)消印有効の、郵送または直接持参で、資格証の写し・履歴書を、〒206-0011関戸4-19-5こども家庭センター「にじたま」☎(376)9177へ

都営住宅入居者(東京都全体)

募集住宅種類①家族向け(ポイント方式)②単身者向け・車いす使用者向け・シルバーピア(いずれも抽選方式)**備考**申し込み方法などの詳細

は、2月2日(月)~10日(火)に市役所1階案内・東庁舎2階都市計画課、聖蹟桜ヶ丘・多摩センター駅各出張所、永山公民館で配布の募集案内参照(東京都住宅供給公社ホームページからダウンロード可) <https://www.tama-shakyo.jp/> <https://www.tama-shakyo.jp/> ①2月17日(火)午後6時必着②17日(火)必着の、郵送で、必要事項を記入し、①東京都住宅供給公社都営住宅募集センター②渋谷郵便局へ <https://www.tama-shakyo.jp/> 東京都住宅供給公社(JKK東京)都営住宅募集センター[募集期間中=☎0570(010)810、募集期間以外=☎03(3498)8894]・ <https://www.to-kousya.or.jp/>、市役所都市計画課☎(338)6817

下水道モニター

任期4月1日~令和9年3月31日**内**令和8年4月1日現在、都内在住の18歳以上で、ホームページの閲覧とメールの送受信ができる方(公務員・モニター経験者を除く)定1,000人程度(応募者多数の場合は選考)**内**アンケートの回答など**備考**アンケートの回答数に応じ、図書カードを贈呈(任期末にまとめて送付) <https://www.tama-shakyo.jp/> <https://www.tama-shakyo.jp/> 2月28日(土)午後5時までに、インターネット手続きで、東京都下水道局 <https://www.gesui.metro.tokyo.lg.jp/> ・ ☎03(5320)6511へ

図書館市民協働イベント

備考応募企画は3月に開催する会議で実施を決定。詳細は、図書館ホームページ参照 <https://www.tama-shakyo.jp/> <https://www.tama-shakyo.jp/> 2月13日(金)までに、図書館ホームページのインターネット手続きまたは直接、各市立図書館へ <https://www.tama-shakyo.jp/> 中央図書館☎(373)7955

市政その他のお知らせ

公的年金などの源泉徴収票が送付されます

内日本年金機構から令和7年に厚生(国民)年金などを受け取った方 <https://www.tama-shakyo.jp/> <https://www.tama-shakyo.jp/> 01949**備考**障害年金・遺族年金は非課税のため、源泉徴収票の送付なし。再発行は要問い合わせ <https://www.tama-shakyo.jp/> <https://www.tama-shakyo.jp/> ねんきんダイヤル☎0570(05)1165、府中年金事務所☎042(361)1011

多摩センター駅出張所は2月19日(木)に臨時休所します

ご不便をおかけしますが、市役所本庁舎または聖蹟桜ヶ丘出張所を利用してください。
<https://www.tama-shakyo.jp/> <https://www.tama-shakyo.jp/> 1018894 <https://www.tama-shakyo.jp/> 多摩センター駅出張所☎(338)5511

国民年金保険料の前納制度をご利用ください

国民年金保険料をまとめて前払い(前納)すると割引されます。なお口座振替の場合、クレジットカードや納付書より割引額が大きくなります。**備考**納付書で令和8年4月分から2年前納を希望する場合は、要問い合わせ <https://www.tama-shakyo.jp/> <https://www.tama-shakyo.jp/> 1001961 <https://www.tama-shakyo.jp/> 府中年金事務所☎042(361)1011



令和8年度学校施設等使用団体登録の更新が必要です

内定期・不定期利用の継続を希望する団体**備考**新規登録は3月25日(水)から受け付け。詳細は、公式ホームページ参照 <https://www.tama-shakyo.jp/> <https://www.tama-shakyo.jp/> 1016502 <https://www.tama-shakyo.jp/> 2月1日(日)~28日(土)必着の、インターネット手続きまたは郵送で、〒206-0025永山1-5教育振興課☎(338)6930へ

多摩市営駐輪場の指定管理者が決定しました

施設名永山駅・永山駅北・北諏訪小南・多摩センター駅東・多摩センター駅西駐輪場**指定期間**4月1日~令和13年3月31日**指定管理者**NCD(株) <https://www.tama-shakyo.jp/> <https://www.tama-shakyo.jp/> 1019169 <https://www.tama-shakyo.jp/> 道路交通課☎(338)6826

土壌改良材を配布します

エコプラザ多摩では、市内の公園・街路や、市民の皆さんから持ち込まれた剪定枝などを材料に、保水や土の酸素不足を解消するための土壌改良材を生産しています。
日 3月7日(土)・8日(日)午前9時~正午 **内**市内在住者、市内自治会・住宅管理組合**配布量**土のう袋(1袋あたり約6kg)6袋まで**備考**申し込みは1世帯(1団体)につき1回のみ。代理受領不可 <https://www.tama-shakyo.jp/> <https://www.tama-shakyo.jp/> 1019083 <https://www.tama-shakyo.jp/> 2月20日(火)午前9時~2月27日(金)に、公式ホームページのインターネット手続きで、エコプラザ多摩内資源循環推進課☎(338)6836へ。また  <https://www.tama-shakyo.jp/> は当日直接会場へ
申し込みはこちら▶ 


防災行政無線を用いた全国一斉のJアラートの情報伝達訓練を行います

日 2月6日(金)午前11時ごろ[予備日20日(金)午前11時ごろ] **内**市内112カ所に設置してある防災行政無線から一斉に放送**放送内容**[チャイム]+「これはJアラートのテストです」×3回+「こちらは、防災多摩です」+[チャイム]
●**放送内容を確認できます**(夕焼けチャイムなどの定時放送は除く)
電話で確認する場合

自動音声応答電話番号☎050(5433)9162

インターネットで確認する場合

放送内容確認専用サイト <http://tama-city.site.ktaiwork.jp/> で確認できます。なお、過去の放送内容も掲載されているため、日時をご確認ください。
<https://www.tama-shakyo.jp/> <https://www.tama-shakyo.jp/> 1012896 <https://www.tama-shakyo.jp/> 防災安全課☎(338)6802



教育委員会だより第99号を発行しました


内英語4技能検定「GTEC」の結果、令和7年度上半期教育委員会表彰受賞者の紹介 <https://www.tama-shakyo.jp/> <https://www.tama-shakyo.jp/> 1005465 <https://www.tama-shakyo.jp/> 教育振興課☎(338)6872・ <https://www.tama-shakyo.jp/> (337)7620

南野二丁目地区地区計画変更に関する説明会を開催します

教育施設としての位置付けの維持・保全を図りつつ学校用途を拡大し、学校教育の多様性の確保や子育て世代の流入を図るため、南野二丁目地区地区計画を変更します。

●説明会


日 2月1日(日)午前10時 場 南豊ヶ丘フィールド会議室1 定 15人(応募者多数の場合は地区計画区域内在住者・計画案に利害関係がある方優先の抽選) **申込期限**1月30日(金)午後5時



▲説明会申し込みはこちら

●縦覧・意見書受け付け

日 2月2日(月)まで 場 市役所東庁舎2階都市計画課**意見書提出期限**2月2日(月)必着



▲意見書提出はこちら

【共通事項】

<https://www.tama-shakyo.jp/> <https://www.tama-shakyo.jp/> 1019073 <https://www.tama-shakyo.jp/> 公式ホームページのインターネット手続き・郵送・ファクシミリまたは直接持参で、氏名・住所・電話番号・メールアドレス・ご意見(意見書提出のみ。書式自由)を記入し、〒206-8666都市計画課☎(338)6856・ <https://www.tama-shakyo.jp/> (339)7754へ

消防団員募集中!



喇叭隊員も募集しています!

<https://www.tama-shakyo.jp/> <https://www.tama-shakyo.jp/> 1001710 <https://www.tama-shakyo.jp/> 防災安全課☎(338)6802・ <https://www.tama-shakyo.jp/> (339)7422





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
スポーツ	楽しく!美しい!ラジオ体操教室	日①2月6日(金)②17日(火)、各午後1時30分~3時(1時受け付け) 場①ひじり館②貝取こぶし館	対市内在住・在勤・在学者定①50人②20人(いずれも申し込み先着順)内身体の効果的な伸ばし方など講師山田小太郎氏(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①1月18日(日)~2月5日(木)②1月27日(火)~2月16日(月)に、電話または直接、①ひじり館☎(389)2211②貝取こぶし館☎(389)4196へ
	2月のスポーツ・健康・体力相談	日2月3日(火)午前10時~11時50分・20日(金)午後1時~2時50分 場総合体育館第3スポーツホール内相談コーナー	¥210円(市外の方は420円)内体脂肪を落とすための運動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①電話または直接、総合体育館☎(374)2313へ
健康・福祉	講演会「手話と出会い」	日2月22日(日)午前10時~正午 場アクアブルー多摩トレーニングルーム	¥大人310円、シニア150円内関節痛相談会(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ID1008349申①電話または直接、アクアブルー多摩☎(338)7667へ
	腎臓病食実践セミナー「すぐに始めよう食事改善~食事は自分でできる治療法~」(全3回)	日①2月16日②3月16日③30日、各月曜日午後2時~4時 場二幸産業・NSP健幸福祉プラザ①視聴覚室②③調理実習室	定16人(申し込み先着順)¥4,500円(全回分。材料費込み)内食事療法の講義・調理実習講師福島由香里氏(管理栄養士)持ち物筆記用具、電卓、検査結果②③エプロン、三角巾、食器用布巾2枚、ハンドタオルID1010714申1月20日(火)午前10時から、電話または直接、二幸産業・NSP健幸福祉プラザ3階センター事務室管理係☎(356)0303へ
	電子図書館を使ってみよう!	日1月28日(水)午前11時~正午 場中央図書館サテライトカウンター前	内自宅で楽しめ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(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
教育	戦後80年 私は純粋培養型軍国少年だった	日①2月1日②3月1日③15日、各日曜日午後2時~4時 場中央図書館活動室2・3	定各30人(会場先着順)内①広島・長崎を凝視する②真珠湾 乗員10名で出撃した特殊潜航艇、でもなんで九軍神?!③学校は兵舎。子どもはヘイタイサンノタマゴ講師村上義雄氏(元朝日新聞記者ほか)ID1019188申当日直接会場へ問中央図書館☎(373)7955
	多摩市立図書館製本体験~自分で書いて作った本を図書館に!!~	日2月8日(日)午後1時30分~4時 場中央図書館活動室1	定15人(申し込み先着順。小学3年生以下は要保護者同伴)内和綴じ本の制作体験持ち物指定サイズの自作原稿・表紙用薄紙(自作原稿を製本する場合)企画たま和綴じ製本を楽しむ会協力大妻女子大学備詳細は、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ID1019132申①2月1日(日)午後5時までに、インターネット手続きで、中央図書館☎(373)7955へ
	公民館市民企画講座 能登半島地震の経験から学ぶ防災~しょうがいしゃ支援から見た課題~	日2月28日(土)午後2時~4時30分 場関戸公民館ヴィータホール	定100人(会場先着順)講師大野健志氏(きょうされん常任理事ほか)備要約筆記・手話通訳あり。横になって休めるスペースありID1015169申当日直接会場へ問企画自立ステーションつばさ☎(389)6491・✉tsubasa199404tbs@gmail.com
はたらく	働く人のための労働保険・社会保険制度セミナー	日3月6日・13日各金曜日午後6時30分~8時30分場東京都労働相談情報センター多摩事務所セミナー室(立川市柴崎町3-9-2)	対労働者、テーマに関心のある方定各70人(申し込み先着順)講師大西綾子氏(特定社会保険労務士)ID1019051申①インターネット手続きまたは電話で、東京都労働相談情報センター多摩事務所URLhttps://www.hataraku.metro.tokyo.lg.jp/seminarform/index/menu/・☎042(595)8731へ



HELLO KITTY'S TOWN

ハローキティにあえる街

多摩センター in 多摩中央公園 TAMAMANIA CENTRAL PARK



市は、開園35周年を迎えたサンリオピューロランドの立地する多摩センターで周辺企業と協力し、「ハローキティにあえる街 多摩センター」として、街の活性化に取り組んでいます。2月に「多摩中央公園」でハローキティのおはなし会を開催しますので、ぜひ親子でご応募ください。

“多摩中央公園オープン記念” ハローキティとおはなしを読もう

日2月21日(土)・22日(日)・28日(土)午前11時・午後1時・3時(各約30分)場中央図書館活動室1 [写真撮影は多摩中央公園ブックパーク(雨天時は室内)]未就学児のお子さんとその保護者[21日(土)のみ市内在住者限定]定各回15組30人程度(応募者多数の場合は抽選)MCの読み聞かせにあわせて、ハローキティと一緒に手や体を動かしながら楽しむおはなし会を実施。ハローキティとの写真撮影も申1月20日(火)~2月2日(月)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 申し込みはこちら▶



サンリオピューロランド35周年記念連携企画 “レインボーガーデン”登場

11月にハローキティとワークショップに参加した市民の皆さんで植え付けた、サンリオピューロランドの外観の虹をモチーフとしたパンジーが、多摩中央公園の「グリーンライブセンター」で5月ごろまで花を咲かせています。多摩センターにお越しの際はぜひご覧ください!



レインボーガーデン▲

ID1018440 経済観光課 ☎(338)6830・☎(337)7659
 © 2025 SANRIO CO., LTD. APPROVAL NO. 171217-2

分類	名称	日時・場所	対象・定員・申し込み・問い合わせなど
暮らし	明るい選挙ポスター展	日2月6日(金)～8日(日)午前10時～午後5時(最終日は3時まで) 場永山公民館ギャラリー	内市内小・中学生、高校生が描いた「明るい選挙」を呼びかける作品165点の展示 主催多摩市明るい選挙推進協議会・委員会ID1013924申当日直接会場へ問選挙管理委員会事務局☎(338)6886
	木造住宅耐震改修セミナー	日2月21日(土)午前10時～11時30分 場関戸公民館ヴィータホール	対平成12年5月以前に建築確認を受けた木造一戸建て住宅の所有者定100人(申し込み先着順)内住宅を耐震化することの重要性・内容・費用など講師齊藤幸治氏、金澤亨氏(いずれも多摩市木造住宅耐震促進協議会)ID1010999申問電話またはインターネット手続きで、都市計画課☎(338)6817へ
文化	昭和100年公民館事業～昭和歌謡を公民館ホールで聴く～昭和思い出のレコード鑑賞サロン	日1月30日(金)、2月26日(木)、3月20日(祝)、各午後1時～3時 場永山公民館ベルブホール	定各144人(会場先着順)内自宅で眠っているレコードを公民館ホールで鑑賞しながら、昭和の思い出を共有しませんか協力ティアック(株)ID1018791申当日直接会場へ問永山公民館☎(337)6661
	やわらか音楽講座～花をテーマにした音楽を特集します～	日2月7日(土)午後2時～3時30分 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)曲目パウルス：百万本のバラ、山田耕筰：からたちの花ほか講師風呂本佳苗氏(ピアニスト、NHKカルチャー特別講座講師)ID1003206申当日直接会場へ問永山公民館☎(337)6661
	国際理解講座アメリカ「クリエイティブの仕事に30年携わって見えてきた米国」	日2月15日(日)午後2時～4時 場関戸公民館大会議室	対中学生以上定60人(申し込み先着順)¥会員＝無料、非会員＝300円講師岩井厚賜氏(文化芸術分野コーディネーター)申問1月21日(水)～2月12日(木)に、電話またはメールで、多摩市国際交流センター事務局☎(355)2118・✉tic@kdn.biglobe.ne.jpへ
	TAMA映画フォーラム 特別上映会「ホワイトボード はじまりのワンダー」	日2月21日(土)午前10時30分・午後2時・5時30分(各20分前開場) 場永山公民館ベルブホール	定各188人(申し込み先着順)¥①一般＝前売り1,000円・当日1,200円②障がい者と付き添い者1人・支援会員・中学生以下＝800円ID1019150申問主催①インターネット手続きまたは直接、関戸・永山各公民館へ②インターネット手続きで、TAMA映画フォーラム実行委員会URLhttps://www.tamaeiga.org/・☎(337)6661へ
	東日本大震災から15年 福島に心を寄せて～双葉と多摩をつなぐふれあいコンサート♪～	日2月22日(日)午後1時～3時30分 場多摩大学附属聖ヶ丘中学高等学校講堂(聖ヶ丘4-1-1)	内福島県双葉町の小・中学生を招き、多摩市の子どもたちとコンサートを開催(合唱&吹奏楽、和太鼓、しあわせ運べるように大合唱)定600人(会場先着順)主催桜ヶ丘商店会連合会、第45回せいせき桜まつり実行委員会ID1016543申当日直接会場へ問第45回せいせき桜まつり実行委員会☎(373)5869へ
ハンペルマンづくり	日2月28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	定16人(申し込み先着順。小学3年生以下は要保護者同伴)¥500円内ひもを引っ張ると手足が上下に動く玩具(ハンペルマン)を作る講師ムクムクエノキアートクラブID1019044申問2月1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	
環境	2月植物写真展「冬芽」	日毎週月・水曜日除く午前10時～午後4時場旧多摩聖蹟記念館	内ソメイヨシノ、ヤマザクラなど冬を越して春に葉や花になる植物の芽の写真を展示備2月10日・17日・24日各火曜日は休館ID1011254問教育振興課☎(338)6883
	2月自然観察会「冬芽」	日2月3日(火)午前10時～11時30分 集合場所旧多摩聖蹟記念館	内都立桜ヶ丘公園内の豊かな植物を観察備雨天中止。歩きやすい靴と服装でID1009625申当日午前9時45分～10時に直接集合場所へ問教育振興課☎(338)6883

楽しみながら学び・体験できる施設「グリーンライブセンター」

リニューアルオープンしたグリーンライブセンター～施設紹介～

- ・ピラミッドギャラリー
- ・グリーンライブガーデン
- ・(新設)コミュニティガーデン&ファーム



グリーンライブセンターのシンボル、三角屋根の温室です。身近な観葉植物の他、ブーゲンビリア、ルリマツリなど、一年中緑にあふれています。



エリアごとにさまざまな植物が植えられ、一年を通して多彩な表情を作り出しています。



市民の方とともに作るコミュニティガーデン&ファームを新設しました。講座・イベント情報をお楽しみに！

- ・花とみどりの相談
- ・ライブホール
- ・(新設)多目的室



専門相談員が皆様のご相談にお答えします。
受付時間水～土曜日午前10時～正午、午後1時～3時



木のぬくもりがやさしい印象のホールです。植物や環境について学び、考え、体験できる講座や展示を行っています。



講座・イベントなどの他、休憩スペースとしても利用できます。講座・イベントなどの詳細は、たま広報・公式ホームページでお知らせします。

令和7年4月にリニューアルオープンしたグリーンライブセンターでは、ガーデンを楽しむ他、環境に関する展示・体験ができます。今回は、施設紹介と2月に開催する講座をご紹介します。ぜひ遊びにきてください。

施設情報などの詳細はこちら▶



皆さんの参加をお待ちしています～講座のご案内～

●散歩が楽しくなる自然観察

日2月1日(日)午前10時～午後1時対小学生以上(小学生は要保護者同伴)定20人内多摩丘陵で冬に見られる野鳥・植物について、座学と多摩中央公園周辺での観察講師香川淳氏(樹木医)備考動きやすい服装でID1019086申問1月22日(木)から、インターネット手続きまたは電話で、グリーンライブセンターURLhttps://tama-gl.c.jp/events/c260201/・☎(375)8716へ



●初心者でも安心して学べる「メダカの育て方講座」

日2月14日(土)午後1時～3時対小学生以下は要保護者同伴定20組内水質の基礎、日々の維持方法、ボトルアクアリウム作成など持ち物持ち帰り用の袋ID1019085申問1月22日(木)から、インターネット手続きまたは電話で、グリーンライブセンターURLhttps://tama-gl.c.jp/events/c260214/・☎(375)8716へ



●コミュニティガーデン講座～ガーデンの楽しみ方・交流会～

日2月22日(日)午前10時～正午対小学生以下は要保護者同伴定24人講師NPO法人GreenWorks備考汚れても良い服装でID1017347申問1月22日(木)から、インターネット手続きまたは電話で、グリーンライブセンターURLhttps://tama-gl.c.jp/events/c260222/・☎(375)8716へ



【共通事項】

場グリーンライブセンター備考申し込み先着順¥500円(保険料など)



多摩市の人権擁護委員が 法務大臣表彰を受賞しました

昨年10月20日に開催された「令和7年度人権擁護委員法務大臣表彰式」で、多摩市人権擁護委員の小野里摩理子氏が、長年にわたり人権擁護活動に尽力された功績を評価され、法務大臣から表彰を受けました。

人権擁護委員は法務大臣から委嘱された民間人で、人権擁護活動の一環として人権・身の上相談を行っています。

多摩市人権擁護委員(1月1日現在) 小山貞子氏、小野里摩理子氏、筒井美代子氏、太田慈子氏、宮本欣一氏、染谷秀子氏 **備考**相談は要予約 **D10** 03322 **調**平和・人権課 **☎**(376)8311・**☎**(339)0491



Vol.2 いつか必ず起こる災害… 準備はできていますか?

D1001556
防災安全課
☎(338)6802



ニュースなどで地震や風水害などの災害の様子が報道されています。災害が発生した時、あなたや大切な人の命・財産を守るためには、事前の準備が大切です。

今回は、「家具転倒防止器具の設置」について紹介します。

●家具の転倒防止は命を守ります

過去の大地震では、揺れによって転倒した家具の下敷きになって亡くなったり、けがをしたりの方がいました。また、転倒した家具が部屋の出口をふさいでしまい、避難の妨げになることもあります。

家具類は転倒しないように壁や天井に固定するとともに、万が一転倒した場合にも避難の妨げにならないように、配置を工夫しましょう。



▲突っ張り棒



▲引き出しロック



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。D1003237

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 **調**しごと・くらしサポートステーション(バルブ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 **調**居住支援相談窓口(バルブ2階) **☎**(401)8640

休日納税相談(納税課・保険年金課)

日1月25日(日)午前8時30分～正午・午後1時～5時 **調**市役所1階保険年金課 **調**納税課 **☎**(338)6852、保険年金課 **☎**(338)6934

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 **調**高齢者の在宅療養の医療に関する相談窓口 **調**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 **調**ハローワーク府中永山ワークプラザ(バルブ4階) **☎**(375)0951

創業・経営相談

日月・水・木曜日午後1時～5時 **調**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 **調**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 **調**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 **調**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

調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30分、土曜日午後1時30分～4時30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 **調**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) **調**消費生活センター消費者相談室(バルブ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 **調**(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会

日第4火曜日午後1時30分～3時30分(共通事項)

調権利擁護センター(二幸産業・NSP健康福祉プラザ7階) **☎**(373)5677

総合オンブズマンによる苦情相談

日月～金曜日 **調**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

調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 **調**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 **調**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 **調**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 **調**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 **調**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 **調**場市役所2階福祉総務課 **☎**(400)0868

養育費等に関する弁護士無料相談

日2月4日(水)午後2時～5時・13日(金)午前9時～正午・25日(水)午後2時～5時(相談時間は45分以内) **調**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 **調**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 **調**場多摩市社会福祉協議会(二幸産業・NSP健康福祉プラザ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 **調**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。

調場市役所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2月3日・17日・24日各火曜日午後1時30分～4時30分、10日(火)午前9時30分～正午

不動産の相続・贈与等の登記相談

日2月10日(火)午後1時30分～4時、24日(火)午前9時30分～正午

交通事故相談

日2月5日(木)午後1時30分～4時

相続・遺言等くらしの書類作成相談

日2月9日(月)午後1時30分～4時、16日(月)午前9時30分～正午

不動産取引相談

日2月16日(月)午後1時30分～3時

年金・社会保険・労務相談

日2月26日(木)午後1時30分～4時

人権・身の上相談

日2月5日・19日各木曜日午前9時30分～正午、12日・26日各木曜日午後1時30分～4時

行政相談

日2月19日(木)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



これならできる!健康・栄養相談

日 2月20日(金)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)備考治療中の方は主治医に相談の上、要連絡D1012092甲問場公式ホームページのインターネット手続きまたは電話で、健康推進課

(健康センター)☎(376)9139へ



第121回多摩センター健康セミナー「心房細動とお口の衰え」

日 2月20日(金)午後1時~2時(0時30

分開場)場ココリアホール(ココリア多摩センター)定50人(会場先着順)講師小谷英太郎氏(日本医科大学多摩永山病院副院長)、内宮洋一郎氏(おうちで歯科院長)ほか甲当日直接会場へ問健康セミナー事務局☎(311)2250

受診相談(救急相談、医療機関案内)

D1002731

- 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

Table with 4 columns: 診療日, 医療機関名, 所在地, 電話番号

子ども準夜診療所(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 問 ☎(375)0909

休日歯科応急診療所(健康センター内)=歯科

来院前に必ず電話でご予約ください。

受付時間 日曜日・祝日の午前9時~正午、午後1時~3時30分 問 ☎(376)8009

市民のひろば

3月5日号の原稿受け付けは1月20日(火)~27日(火)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D1005206
※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
認知症予防運動の会 日 毎月第2・4月曜日10:00~12:00 場 二幸産業・NSP健康福祉プラザ多目的ホール 定 70歳以上の男性 ¥入会金(1,000円)、月会費(1,000円) 備考 最近物忘れが気になるようになった方。3人程度 問 ☎090(4438)8300 熊谷
南京玉すだれ たまいち座 日 毎月第3月曜日13:00~16:00 ほか 場 関戸公民館 ほか 定 小学生~大人 ¥入会金(無料)、

月会費(1,000円) 備考 日程が合わない方は要相談。小さなすだれで釣竿や橋、旗などさまざまな形を演じる芸 問 ☎090(8512)3130 石橋
桜が丘テニスクラブ 日 毎週土・日曜日、祝日13:00~16:00 場 和田中学校テニスコート 定 成人。初中級レベルから ¥入会金(無料)、月会費(600円) 備考 テニス久しぶりの方も大歓迎。一度体験会にお越しください 問 函 ito4yk@gmail.com 伊藤由紀子

催し案内

合気道無料体験稽古 日 1/24(土)14:00~15:00 場 総合体育館第5スポーツホール ¥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 多摩合気会 ☎090(6517)2049 増井(留守電)
読書会-あなたと読む村上春樹- 日 1/24(土)14:00~16:00 場 中央図書館活動室1 ¥無料 備考 第1回課題図書『ノルウェイの森』(講談社)。講師:小山鉄郎 問 多摩市現代文学を読む会 ☎090(5803)2549 高橋祥子

ピアノ伴奏! シャンソン・タンゴ体験 日 1/27、2/3各火曜日13:30~15:30 場 関・一つむぎ館会議室 ¥1,000円 備考 要予約。5人まで。初心者、女性、70歳までの方 問 けいおうシャンソンクラブ ☎090(6157)8080(10:00~20:00)
早稲田大学交響楽団「弦楽四重奏」演奏会 日 1/31(土)13:00~15:00 場 キャリア・ママホール(ココリア多摩センター) ¥無料 問 多摩稲門会 ☎090(2498)0689 稲垣 相続・遺言・成年後見・死後の事務無料相談会 日 2/4(水)13:15~15:30 場 消費生活センター講座室(パルプ) ¥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
多摩市茶道連盟 月釜へのお誘い 日 2/8、3/8各日曜日10:00~15:00 場 関戸公民館茶室 ¥各800円 備考 茶室で出会う日本文化の豊かで、特別なひととき 問 多摩市茶道連盟 ☎(375)7005 小西
第82回せきど落語会 日 2/11(祝)14:00~16:00 場 関戸公民館ヴィータホール ¥

1,500円 備考 多摩市在住で落語芸術協会真打の「三笑亭可龍師匠」を応援する会です 問 多摩落語寝床の会 函 mail@nedokonokai.com 高橋昌子
木管アンサンブル おたまじゃくし定期演奏会 日 2/23(祝)13:30 場 関戸公民館ヴィータホール ¥無料 備考 木管楽器の室内楽コンサート。クラシックから耳なじみの曲まで 問 木管アンサンブル おたまじゃくし 函 otamajyakusi2004@yahoo.co.jp 金詠子
自分の心との上手な付き合い方 日 2/24(火)10:30~12:30 場 ココリアホール(ココリア多摩センター) ¥無料 備考 対象:40~60歳代の女性。申し込み先着順。講師:藤本志乃氏 問 NPO法人シーズネットワーク 函 info@seeds-tama.com
第44回多摩市硬式テニスシングルス大会 日 4/12・19各日曜日[予備日5/10(日)] 場 多摩東公園テニスコートなど ¥2,000円 備考 詳細は多摩市硬式庭球連盟ホームページ参照 問 永山テニスクラブ 函 nagayama.tennis.c@gmail.com

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 ※たま広報・市公式ホームページへの広告掲載希望の方は、株式会社ウィット ☎072(668)3275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
予約制 入会説明会日程のご案内
2月 10火
時間 9:30~11:30
場所 多摩市桜ヶ丘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
初年度 会費免除
1~3月入会者限定
公益社団法人 多摩市シルバー人材センター
TEL.042-371-3580
※2月入会ご希望の方は、2/3(火)までにお電話ください。

戸建の塗り替え
雨漏り診断 各種防水
アパート・マンションの修繕工事
1956年創業の実績と信頼
梅津塗工 株式会社
多摩市関戸5-10-3
お問い合わせ 見積無料
電話 042-375-2153
メール info@umezu-tokou.co.jp
梅津塗工 検索
東京都知事許可(特)第84691号



令和8年4月1日から運行予定!

多摩市のミニバスが変わります

多摩市ミニバスは、深刻な乗務員不足に対応するため、再編の検討を行ってきました。令和8年4月から、新しいダイヤでの運行を開始する予定です。

☎1002467 道路交運課 ☎(338)6826

多摩市ミニバスの利用状況と再編方針

利用状況

利用者の2~3割が通勤に利用

高齢者を中心に1日約1,900人が利用

再編方針

通勤時間帯の運行はできるだけ維持

買い物や通院などのニーズに対応

再編後の運行ダイヤ

4月1日からの運行ダイヤは、3月上旬ごろに市公式ホームページ・京王バス(株) <https://www.keio-bus.com/> でお知らせします



暫定ダイヤの確認はこちら▲

再編ルート案



人口と世帯数

世帯：76,745(45増) 人口：148,248(19増) [男：72,468(22減)、女：75,780(41増)]
人口の内外国人住民：4,034※1月1日現在(住民基本台帳調べ)

多摩市は健康まちづくりに取り組んでいます

