

1
月号

水と緑と学びのまち

たま

区版

発行：多摩区役所
〒214-8570 多摩区登戸1775-1

総合案内 ☎935-3113

編集：多摩区役所企画課 (☎935-3147 FAX 935-3391)

写真
NEWS

[2/6(土)、2/7(日)開催] たま音楽祭準備中!
これまでの音楽祭の動画や手作り楽器の作り方動画など、おうちで楽しめるコンテンツを公式HPで配信します。

昨年の様子

2021(令和3)年 1月1日 発行

多摩区統計データ (令和2年9月1日時点)

人口 22万1,833人
 世帯数 11万5,529世帯

あなたの近くに、民生委員児童委員

民生委員児童委員って? 高齢者、障害者、子育て中の人、生活に困っている人などの気軽な相談窓口となるボランティアで、児童福祉を専門に担当する主任児童委員もいます。必要な支援が受けられるよう専門機関とのつなぎ役を担い、誰もが住み慣れた地域や自らが望む場で安心して暮らし続けることができる地域づくりに取り組んでいます。そんな活動の一部を紹介します。

☎区役所地域ケア推進課 ☎935-3285 FAX 935-3276

～一緒に活動しませんか～

町内会・自治会など地域から推薦を受け、選出されます。市では、委嘱日に72歳未満(地域によっては75歳未満)の方が委嘱されます。詳細はお問い合わせください。

毎月行事や家庭訪問などの支援活動が制約される中で、これまで以上に相手の思いをくみ取るよう努めています

会食会
(社会福祉協議会の一員としても活躍)

登校時あいさつ運動

子育てサロン

ひとり暮らし高齢者の憩いの場であり、地域からの孤立を防ぐ場となっています

通学路での見守り活動は地域の安全安心につながっています

コロナ禍でも、今まで積み上げてきた活動を途切れさせないよう、できることを見つけて取り組んでいます

七タなど季節の行事や工作は保護者にも好評で、子育ての相談も気軽にできます

全国23万人の民生委員児童委員の思いよ、届け!

民生委員児童委員活動の魅力、やりがいを伝えるラップを全国民生委員児童委員連合会が作成。詳細はHPをご覧ください。

🔍 川崎市民生委員児童委員 🔍 検索

誰もが住み慣れた地域で安心して暮らし続けていく仕組み

自分自身のケア(自助)と、地域での支え合い(互助)を一人一人が進めていくことの積み重ねが「地ケア」の土台になります。暮らしやすい地域をつくるために、民生委員児童委員をはじめ、さまざまな人が日々活動しています。これら地域活動や地域資源、地区の特徴を「多摩区地区カルテ」としてもまとめています。まずは身近な活動に積極的に参加してみましょう。

「地ケア」の構築を進めています

「地ケア」について
詳細はこちら

多摩区の取り組みを紹介! 画で学ぼう!

地域包括ケアシステムを略して『地ケア』

多摩区スポーツフェスタ参加者募集

日時 3/14(日)9時半～13時 場所 多摩スポーツセンターと周辺施設

さまざまなスポーツを気軽に体験できるイベントです。運動不足の解消や新しいスポーツを始めるきっかけづくりとして、ご参加ください。新型コロナウイルス感染症対策のため、事前に申し込んだ上で参加してください。

👤350人 申込 2月19日(必着)までに申込書を直接、郵送、FAXで。区役所地域振興課 ☎935-3133 FAX 935-3391 [抽選]

会場		実施時間											
		9:30	10:00	10:15	10:30	10:45	11:00	11:15	11:30	11:45	12:00	12:15	12:30
大体育室 半面A、B	A	ユニカール 小学生以上											
	B	卓球体験 3才以上	バドミントン体験 小学生以上				みんなでエアロビクス						
小体育室		★ブラインドサッカー® 小学4年生以上30人						ニュースポーツ体験(バウンスボール・ドッジビー・インディアカなど) 小学生以上					
第1武道室		シェイプアップ教室 中学生以上											
第2武道室		ボクシングエクササイズ 小学生以上											
温水プール		サッカーアトラクション 年齢制限なし											
		転倒予防・脳トレ体験教室 55才以上						ヨガ教室 中学生以上					
		★水泳教室 未就学児10人				★水泳教室 小学校低学年10人				★水泳教室 小学校高学年10人			
テニス コート	A	★テニス体験レッスン 6才～小学2年生25人(雨天中止)						★テニス体験レッスン 中学生以上(初心者・初級者)25人(雨天中止)					
	B	★テニス体験レッスン 小学3年生～6年生25人(雨天中止)						★テニス体験レッスン 中学生以上(中級者・上級者)25人(雨天中止)					
南菅中学校		★走り方教室 小学生40人(雨天時:大体育室)											

※★のついている種目は人数制限があります。事前に参加希望の種目にお申し込みください(詳細は区HP参照)

※☂のついている種目は雨天時中止あるいは会場変更となります

※事前申込者全員に後日案内をお送りします

申込書は1月4日から区役所地域振興課、多摩スポーツセンターなどで配布。区HPからもダウンロード可能です。

ユニカール

区HP

パサージュ・たま

区内の福祉事業所などが、障害に関する理解と関心を深めることを目的に、8月を除く毎月1回、当事者団体で作成された作品やお菓子などを展示・販売しています。

問区役所地域ケア推進課☎935-3267FAX935-3276

日時 ①1月19日(火)②2月2日(火)③3月18日(木)、
10時半～13時半。※4月以降は未定

場所 区役所1階アトリウム



会場の様子



かわいくて役立つグッズも

コロナ禍におけるメンタルヘルス
～ここを元気にする3つのヒント～
講演会参加者募集

コロナ禍における不安やストレスなど、心の問題に対処するヒントを学びます。

講師 大野裕氏(精神科医)

日時 1月31日(日)
13時半～15時半

場所 多摩市民館

定員 350人

申問1月15日からFAX、HPで区役所高齢・障害課
☎935-3324FAX935-3396 [先着順]



申し込み
ページ



献血にご協力を
区役所に献血バスが来ます

医療に必要な血液や血液製剤などの安定供給のため、ご協力ください。

日時 1月28日(木)10時～11時半、13時～16時

場所 区役所1階アトリウム

問区役所地域ケア推進課

☎935-3285FAX935-3276



献血バス(イメージ)

市民健康の森 活動日時

1/16

里山ボランティアで爽やかな汗を流しましょう。

時間 9時半～昼ごろ

場所 日向山の森(東生田緑地)

集合 頂上広場

問日向山うるわし会事務局(大江原)☎FAX933-9246(電話は9時～18時)

☞uruwashi@googlegroups.com

問区役所地域振興課

☎935-3239FAX935-3391



活動の様子

「認知症との上手な付き合い方」講座
参加者募集

認知症の人の介護の悩みを解決するため、認知症の疾患やケア、介護保険などの社会資源の活用について学びます。



講座プログラム(各1時間半程度、1回のみ参加可)

内容	日時	講師
認知症の疾患と症状について理解しよう	3月3日(水) 15時から	長濱康弘 (かわさき記念病院副院長)
認知症のケアと家族の気持ちについて	3月17日(水) 14時から	五島シズ (認知症ケアアドバイザー)
介護保険やお金の管理のことなど、利用できる社会資源について	3月24日(水) 14時から	酒井嘉子 (主任介護支援専門員) 神田けい子 (特別養護老人ホーム 生田広場施設長) 堀内剛 (多摩区あんしんセンター専門員)

場所 区役所 定員 20人

申問1月20日から直接か電話で区役所地域支援課

☎935-3294FAX935-3276 [先着順]

徹底対策 ネズミ被害を食い止めよう

冬は特にネズミが侵入しやすい季節です。ネズミが住みにくい環境を整え、快適な生活を送りましょう。

3つの方法で集中対策

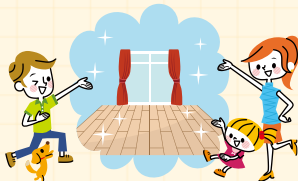
対策1 餌をなくす

食べ物は戸棚や密封容器に入れて保管しましょう。供え物、生ごみ、ペットフード、固形せっけんなども狙われています。



対策2 整理整頓

巣材となる衣類、ビニール、紙くずなどを放置せず、屋内外の整理整頓を心掛けましょう。



対策3 侵入口をふさぐ

ドア、通風口、戸袋、換気扇など、わずかな隙間から自由に出入りができます。金網、たわし、パテなどで隙間をふさぎましょう。



区役所では、リーフレットの配布、捕獲かごなどの器具の貸し出し、駆除業者の案内を行っています。※殺鼠剤の配布は行っていません

問区役所衛生課☎935-3306FAX935-3394

緑化センター2月の講座情報



四ツ目垣(イメージ)

講座名	内容	日時	定員	費用	申込開始日
竹垣講習会(四ツ目垣)	四ツ目垣製作	11日(祝) 13時半から	15人	無料	1月30日(土)
多肉植物を楽しむ	クラフトで楽しむ多肉植物の寄せ植え	27日(土) 13時半から	15人	500円	2月13日(土)

申問申込開始日から電話で緑化センター☎911-2177FAX922-5599 [先着順]