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 ☎044-935-3113
編集：多摩区役所企画課（☎044-935-3147 FAX044-935-3391）
2022（令和4）年 1月1日 発行

多摩区統計データ（令和3年12月1日時点） 人口 22万3,372人 世帯数 11万5,928世帯

写真NEWS
日本民家園の雪化粧
日増しに寒さが厳しくなるこの季節。区内でも普段とは違う景色が見られるかもしれません。

“地ケア”ってなに？

市地域包括ケアシステム
広報キャラクター あいちゃん

区HPでも
地ケアを紹介

地ケアは「地域包括ケアシステム」を略した言葉で、高齢化がますます進む中、病気になったり、介護が必要になったりしても住み慣れた地域で安心して暮らしていくための仕組みのことです。健康づくりなどの「自分自身のケア（自助）」と、地域での助け合いなどの「みんなの支え合い（互助）」が地ケアの第一歩です。皆さんの身近な地域でも行われている、地ケアにつながる取り組みについて紹介します。 申問区役所地域ケア推進課☎044-935-3241 FAX044-935-3276

▲老人クラブでの活動

▼いざという時に備える地域の防災キャンプ

▲民生委員による登校時の見守り

▼昔遊びで多世代交流

簡単！ 地ケアを知るための3つの方法

読む！ 広報誌〔地ケアTAMA〕

地域の人が取り組んでいるさまざまな自助・互助の活動を紹介した広報誌です。まずは気軽に手に取って、読んでください。2月にvol.2を発行予定です。詳細は
地ケアTAMA 検索
配布場所
区役所1階・9階、生田出張所など

見る！ パネル展示

地ケアの具体的な活動内容を写真やイラストなどで分かりやすく紹介します。
2月17日～25日、8時半～17時
区役所1階アトリウム

聞く！ 地ケアフォーラム 「地域の居場所」探し！

～あなたの“やりがい”が見つかるかも?!～

「地域の居場所」が必要なわけや地域で活動している団体を紹介します。

詳細は区HPで

3月5日㈯10時～12時半 区役所 40人
申2月1日から電話か区HPで[先着順]

多摩区スポーツフェスタ参加者募集

日時 3月13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（当日参加不可） 350人（付き添いの人を含む）
申問2月18日（必着）までに申込書を直接、郵送、FAXで〒214-8570区役所地域振興課☎044-935-3133 FAX044-935-3391

実施種目スケジュール（予定） ※事前申し込みをした人は各種目（★のついている種目を除く）へ自由に参加できます

会場		実施時間												
		9:30（開会式）	10:00	10:15	10:30	10:45	11:00	11:15	11:30	11:45	12:00	12:15	12:30	12:45
大体育室半面A、B	A		ユニカール 小学生以上										みんなでエアロビクス	
	A		卓球体験 3歳以上					バドミントン 小学生以上						
	B		★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、ドッチビー、インディアカなど） 小学生以上						
トレーニング室			★トレーニング室開放 中学生以上15人						★トレーニング室開放 中学生以上15人					
小体育室			シェイプアップ教室 中学生以上						ボクシングエクササイズ 小学生以上					
第1武道室			サッカーアトラクション											
第2武道室			転倒予防・脳トレ体験教室 55歳以上						ヨガ体験教室 中学生以上					
温水プール			★水泳教室 未就学児10人				★水泳教室 小学1～3年生10人				★水泳教室 小学4～6年生10人			
テニスコート	A		★テニス体験レッスン 6歳～小学2年生25人（雨天中止）						★テニス体験レッスン 小学6年生以上（初級者）25人（雨天中止）					
	B		★テニス体験レッスン 小学3～5年生25人（雨天中止）						★テニス体験レッスン 小学6年生以上（中・上級者）25人（雨天中止）					
南管中学校校庭			★走り方教室 小学生40人（雨天時：南管中学校体育館）											

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できます
区HP

※★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申し込んでください（詳細は区HPで）
※☂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
※抽選の結果などを後日応募者へお送りします

走り方教室

パサージュ・たま

障害に関する理解と関心を深めることを目的に、毎月1回(8月を除く)、区内の福祉事業所などが作成した作品の展示・販売を行っています。12月から多摩区ソーシャルデザインセンターでも作品の常設展示・販売を始めています。

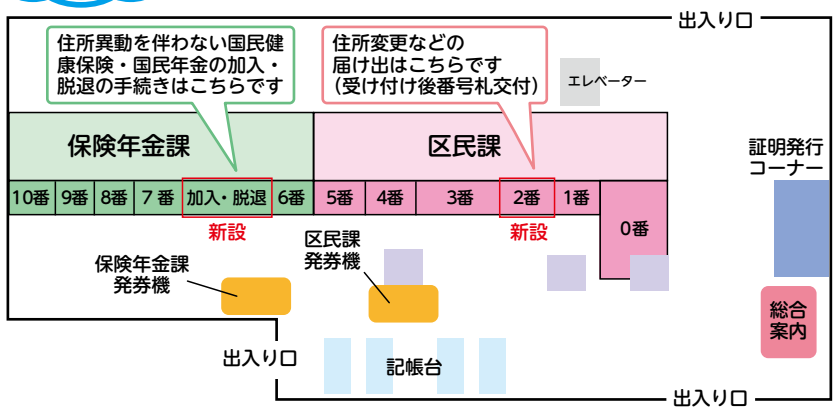
種類豊富な手作りクッキー

(毎月開催)場所　区役所1階アトリウム
日時　2月3日㈭、3月15日㈫、10時半～13時半
(常設展示・販売)場所　区役所1階多摩区ソーシャルデザインセンター
日時　3月31日㈭までの平日、10時～16時
問区役所地域ケア推進課☎044-935-3228FAX044-935-3276

多摩区制50周年記念式典観覧者募集

4月に迎える区制50周年を祝い開催する式典の観覧者を募集します。
日時　4月30日㈯14時からおおむね2時間程度(開場13時予定)
場所　多摩市民館
対象・定員　区内在住・在勤・在学の70人程度
内容　記念映像の上映、記念特別講演、記念シンポジウム
※内容は予告なく変更する場合があります
留意事項　○新型コロナウイルス感染症対策のため座席は指定となる場合があります
○当日は記録・広報用に撮影・録音を行います
他の留意事項、応募様式など詳細は区HPで
申問1月28日(必着)までに区HPか、応募様式に記入し直接か郵送で〒214-8570区役所企画課☎044-935-3147FAX044-935-3391 [抽選]

1月4日㈫から 区役所1階区民課・保険年金課の窓口が変わります



問区役所区民課☎044-935-3154FAX044-935-3392
区役所保険年金課☎044-935-3161FAX044-935-3392

多摩区年長児作品展 YouTube配信のお知らせ

区内保育施設などの年長児の作品を、子どもたちのいきいきとした造形活動の様子とともに、区YouTubeチャンネルで紹介します。
配信期間　1月17日～2月20日
問区役所保育所等・地域連携担当
☎044-935-3177
FAX044-935-3276

視聴ページ

献血バスが区役所に来ます

医療に必要な血液や血液製剤などの安定供給のため、献血にご協力ください。
日時　1月27日㈭10時～11時半、13時～16時
場所　区役所1階アトリウムで受け付け
問区役所地域ケア推進課☎044-935-3285FAX044-935-3276

徹底対策　ネズミ被害を食い止めよう

寒い季節になると、暖かい場所を求めてネズミが家屋に侵入してきます。ネズミ被害を防ぎ、快適な生活を送るために対策をしましょう。

対策1　食べ物を放置しない

食べ物はビニール袋や段ボールではなく、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ます。

対策2　巣となる物や場所を与えない

巣材となる衣類、ビニール、紙くず、段ボールなど不要なものを放置せず、屋内外を整理整頓しましょう。

対策3　侵入させない

ドア、通風口、戸袋、換気扇など、わずかな隙間でもネズミは自由に出入りできます。目の細かい金網、金属たわし、アルミテープ、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(さっそざい)の配布は行っていません
問区役所衛生課☎044-935-3310FAX044-935-3394

多摩区社会福祉大会参加者募集

社会福祉に関する啓発活動を広く行うとともに、長年地域福祉に貢献した個人・団体に感謝の意を表することを目的として開催します。
内容　記念式典と記念映画「体操しようよ」上映(主演:草刈正雄)
3月2日㈬13時15分～16時(開場12時半)同多摩市民館300人
申問2月3日(必着)までに市版6面の必要事項(年齢を除く)と同行者の氏名、フリガナ、手話通訳・車いす利用の有無を記入し往復ハガキ(1枚につき2人まで)で〒214-0014多摩区登戸1891第3井出ビル3階多摩区社会福祉協議会☎044-935-5500FAX044-911-8119 [抽選]

緑化センター2月の講習会情報

講習会名	日時	定員	費用	申込開始日
家庭果樹の育て方(冬)	2月5日㈯ 13時半～15時	20人	500円	1月21日
オーガニックなバラの育て方(つるバラの剪定(せんてい)と誘引)	2月19日㈯ 13時半～15時	20人	500円	2月4日
和暦で楽しむフラワーアレンジメント(桃の節句)	2月26日㈯ 13時半～15時	20人	1,500円	2月11日

同センター申問申込開始日9時から直接か電話で緑化センター☎044-911-2177FAX044-922-5599 [先着順]

区のお知らせ掲示板
申し込み方法は市版6面参照

多摩老人福祉センター
申問☎044-935-2941FAX044-933-5024

生前整理ですっきり生きる!

元気なうちに自分の財産や持ち物などを整理する方法を学びます。講師:石見良教氏(整理コーディネーター)。2月9日㈬13時半～15時同センター30人申1月17日9時から直接か電話で。[先着順]

暮らしの中のコミュニケーション～よりよい一日のためのヒント～

日常において円滑にコミュニケーションをとる方法を学びます。講師:鈴木 靖子氏(成城大学非常勤講師)。2月16日～3月16日の水曜(2月23日を除く)、13時半～15時半、全4回同センター市内在住60歳以上、20人¥100円申1月24日9時から直接か電話で。[先着順]

区役所地域振興課
問☎044-935-3239FAX044-935-3391

ひなた山ぼっこ祭り -森は楽しい・森はともだち-

ドングリ遊び、竹細工、焼き芋、合唱など、森の中で遊びを楽しみます。荒天中止。
日時　1月16日㈰10時～13時(受け付け9時半)　**場所**　ひなた山ぼっこ広場(東生田緑地)　**費用**　300円
問日向山うるわし会事務局(大江原)☎FAX044-933-9246(電話は9時～18時)uruwashi@googlegroups.com