

水と緑と学びのまち

# 多たま

多摩区  
シンボルマーク

2026(令和8)年6月1日発行

発行  
多摩区役所  
〒214-8570  
多摩区登戸1775-1

6 月号

総合案内 ☎044-935-3113

## 7月のパサージュ・たま

障害に関する理解と関心を深めるため、区内の作業所などの作品の展示やお菓子などの販売を行います。8月はお休みです。  
◎7月7日(火)、9日(木)、10時～14時 区役所1階アトリウム 区役所地域ケア推進課  
☎044-935-3241 FAX 044-935-3276



# 災害は突然に、 備えは日常に。



梅雨や台風の季節を迎え、これから本格的な出水期に入ります。河川の増水や浸水、土砂災害に備え、ハザードマップや避難先、非常持出品の確認など、日頃から風水害への備えを心がけましょう。

☎区役所危機管理担当 ☎044-935-3146 FAX 044-935-3391

## 考えていますか？ ペットの災害対策

大切なペットを守るために、事前の準備はできていますか？

### ペットを避難所に連れていくときは…

- 必ずケージを持参してください。
- 飼い主を明示した名札をつけてください。
- 人の避難スペースには一緒に入れません(身体障害者補助犬を除く)。
- 餌、水、ごみ袋、ペットシートなどを用意してください。
- 帰宅時はケージ周辺を掃除し、ごみは持ち帰りましょう。

### 避難所以外の選択も!

ペットにとって慣れない環境はストレスに感じることも。事前に避難所以外の避難先、預け先を決めておきましょう。

☎区役所衛生課 ☎044-935-3306  
FAX 044-935-3394



区役所衛生課で『ペットの飼い主のための防災手帳』を配布しています。

市HP



## 1. 身近な危険な場所を知る

ハザードマップで、大雨が降った時に災害が起きやすい身近な場所を確認しましょう。

### 各種ハザードマップ

#### 洪水



市HP(洪水)

#### 土砂



市HP(土砂)

#### 内水\*



市HP(内水)

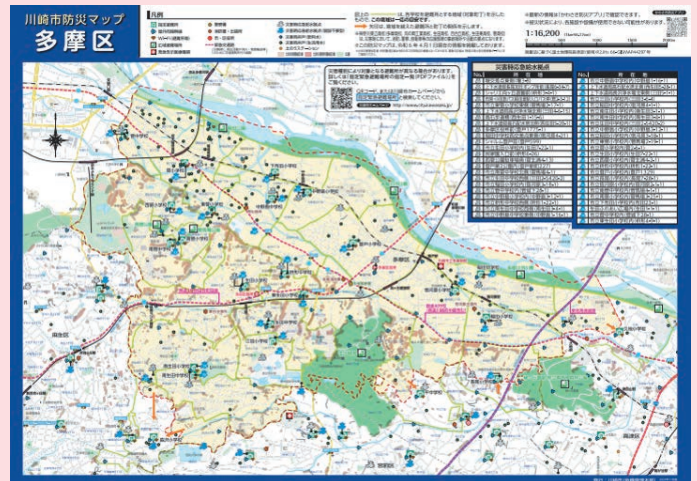
※内水とは…大雨によって下水道などの排水能力を超えた水があふれ出ること。

## 2. 避難先を確認する

自分のいる場所が**危険区域**に入っている場合は、**多摩区防災マップ**で地域の避難場所を確認しましょう。避難先は、小中学校などの公的な施設だけでなく、安全な親戚・知人宅への避難も選択肢となります。



防災マップ



## 3. 避難のタイミングを知る・備える

### 避難のタイミングを知る

気象庁が発表する**防災気象情報**が新しくなりました。危険度が分かりやすくなり、早めの対策につなげることができます(詳細は市版2面参照)。

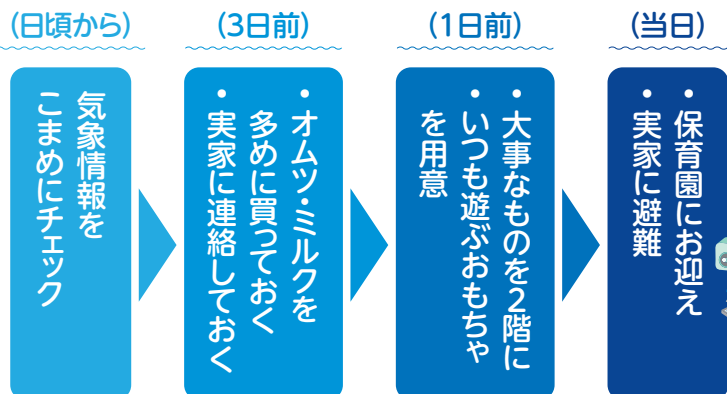
### マイタイムラインを作成する

**マイタイムライン**とは、災害に備えて、一人ひとりの家族や生活の状況に合わせた避難行動を事前に決めておくことです。**「いつ」「誰が」「何をやるのか」**を考え、書き出し、家族で共有しておくことで、いざという時にあわてずに行動をとることができます。作成方法など詳細は市HPで。



市HP

### マイタイムラインのイメージ (1歳の子がいる3人家族の例)



## 多摩ふれあいまつり ～バリアフリー わたしとあなたとこの街と～

区内の福祉活動グループ、福祉に関心のある人たちが「共に生きる地域づくり」を目指すイベントで、ポッチャの体験やユニバーサルファッションの展示などを行います。東京交響楽団員によるアンサンブル・コンサートや「ともに生きる社会かながわ憲章」の広報も行います。各階パネル展示もあります。



**日時** 6月21日(日)10時～15時(大ホールは15時半まで)

**場所** 多摩区総合庁舎

**問**多摩市民館 ☎044-935-3333 **FAX**044-935-3398

※参加費が必要な場合や先着順の催しもあります。詳細は同館HPで。



同館HP

階	会場	内容
11	食堂	営業時間 11時15分～14時
5	第1・2 学習室	「障害者の気持ちになって車いすに乗って、障害者、高齢者を理解しよう！」
	実習室	ポッチャ体験 缶バッジ作り
4	第1会議室	楽しい手話体験 団体活動紹介
	第6会議室	魚釣りゲーム 団体活動紹介
3	視聴覚室	手作り体験「キンチャクポーチを作ろう」
	体育室	キッズドレス体験と撮影会、ミニ福祉機器展(介護用洗身用具 switle BODY、脳トレーニングアプリ、情報保障アプリ)・認知機能向上トレーニング機器REAXION®・ウェブ閲覧支援ツールFACIL'iti
		大会議室
2	大ホール	第1部 東京交響楽団員によるアンサンブル・コンサート 第2部 ダンス、和太鼓、バンド演奏、お楽しみ抽選会
	ホワイエ	自主製作品展示販売、「オリジナル缶バッジ作成しませんか」、「父の日・メッセージカード作り」、ポンぐるみ製作体験、「楽しいぬり絵とゲームコーナーあるよ!みんな来てね!」
1	アトリウム	自主製作品展示販売、パンの人気投票、貼り絵、缶バッジ配布、ぶんぶんゴマ作り、ビーズプレスレット作り、寄せ書きワークショップ、「ともに生きる社会かながわ憲章」PRグッズ配布など
屋外		災害用トイレカー(ユニバーサル仕様)展示 起震車による地震体験(雨天中止)

## 蚊の発生を防いで快適な夏を過ごしましょう!

ジカウイルス感染症、デング熱など、蚊(日本では主にヒトスジシマカ)が媒介する感染症をまん延させない環境を作るため、家の周りの防蚊対策に取り組みましょう。



### 防蚊対策3大ミッション

#### ミッション1 水たまりひっくり返し作戦!

たまり水にボウフラ(蚊の幼虫)が発生します。放置された空き缶などは廃棄し、植木鉢の受け皿などは、週に1度はひっくり返して水がたまらないようにしましょう。

#### ミッション2 剪定必勝(先手必勝)作戦!

やぶや草むらを刈り取り、蚊の潜む場所をなくしましょう。

#### ミッション3 一石二鳥作戦!

長そで長ズボンで紫外線と蚊を防ぎましょう。

**問**区役所衛生課 ☎044-935-3310 **FAX**044-935-3394

## 思いっきり外遊び

稲田公園で「思いっきり外遊び」を開催します! 工作や水遊び、昔遊びなど、自然と触れ合いながら子どもも大人も思いっきり遊びませんか。着替え、タオル、飲み物など各自持参。動きやすく汚れてもいい服装で参加してください。詳細は区HPで。



**日時** 6月27日(土)9時～13時

**場所** 稲田公園

**問**区役所地域ケア推進課

☎044-935-3241 **FAX**044-935-3276



区HP

## アタマとカラダの健康チャレンジ ～試してみよう!あなたの脳体力～

認知症の前段階である「軽度認知障害(MCI)」について学び、タブレットを使用した脳体力テストと、アタマとカラダを同時に使う軽い運動を実施します。楽しく元気に脳の健康を保ちましょう。

**対象** 市内在住の60歳以上の人

**申**6月15日から電話でコールセンター ☎050-8882-2649 [先着順]

**問**健康福祉局地域包括ケア推進室 ☎044-200-0207 **FAX**044-200-3926

日付	時間	場所	定員
8月18日(火)	10時～12時	多摩市民館	各20人
	14時～16時	多摩老人福祉センター	
8月28日(金)	10時～12時	緑化センター	
	14時～16時	多摩市民館	
9月7日(月)	10時～12時	生田出張所	15人
	14時～16時	多摩スポーツセンター	

## ふれあいウォーキング

若葉が風に揺れるさわやかな季節となりました。多摩区内の名跡を巡るコースを楽しく歩きませんか。

**日時** 6月21日(日)8時45分～12時半頃  
(雨天中止)

**集合** 区役所出入口(駐車場入口側)

**コース** 区役所→生田緑地→等覚院→緑化センター  
→ニヶ領せせらぎ館(解散)

**持ち物** タオル、飲み物、運動のできる服装

**問**区役所地域振興課 ☎044-935-3133 **FAX**044-935-3391



## 多摩区で写経体験ツアー

宿河原駅からほど近い常照寺で、地域の歴史に触れることができる文化体験ツアーです。多摩区観光ガイドの案内によるお寺の歴史紹介の後、写経を体験します。

**日時** 7月2日(木)13時～16時

**場所** 宿河原駅改札前集合

**定員** 25人 **料金** 1,500円

**持ち物** 筆ペンまたは水溶性マジック

**申**6月1日10時～15日15時(必着)に申し込みフォーム、往復ハガキで〒214-8570区役所地域振興課 ☎044-935-3132 **FAX**044-935-3391 [抽選]



申し込み  
フォーム

## 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 ☎044-935-2941 **FAX**044-933-5024

#### 「睡眠」と「健康」の知恵袋講座

よい睡眠をとるためのポイントや睡眠環境、健康との関係を学びます。  
**申**7月29日(水)13時半～14時半 **申**同センター **問**市内在住の60歳以上30人 **申**6月29日9時から直接、電話で同センター。[先着順]

#### 健康の話 整形

健康寿命を延ばす骨粗しょう症対

策の講話と体操を行います。 **申**7月16日(木)13時半～14時半 **申**同センター **問**市内在住の60歳以上30人 **申**6月22日9時から直接、電話で同センター。[先着順]

### 緑化センター

**申**問 ☎044-911-2177 **FAX**044-922-5599

#### 親子で楽しむコケ玉づくり

観葉植物と水コケを使ってインテリアになるコケ玉を作ります。 **申**7月4日(土)13時半～15時 **申**同センター **問**14人 **料** ¥1,000円 **申**6月16日9時から電話で、17日から直接同センター。[先着順]