

1 月号

たま

区版

水と緑と学びのまち

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 ☎ 044-935-3391

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。



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

“地ケア”ってなに？

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。☎ 044-935-3241 ☎ 044-935-3276



▲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

▼遊びで多世代交流

簡単! 地ケアを知るための3つの方法

地ケアフォーラム

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(土)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(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)

☎ 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 ☎ 044-935-3391

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				
野球場		★野球教室(雨天時:菅高校体育館) 小学4～6年生・60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、後日参加者へ案内をお送りします



走り方教室

多摩区は4月に区制50周年を迎えます!