

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 からきだ菖蒲館ホール 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

