

# 身近な施設「集会所」を 地域みなさんで利用しませんか!!

多摩市で所有している42ヶ所の集会所は、地域みなさまの一番身近な施設です。地域の様々な健康づくりの活動や、地域における居場所、生きがい、相談の場など、子どもから高齢者まで身近で支え合うための地域資源として、これからも集会所を地域で広く活用し、地域活動の活性化に繋げていただきたいと思います。

参考になる活用事例や集会所を会場として参加できる主な事業について、いくつかご紹介しますので、今後の地域活動としてご検討ください。

## ◆◆活用事例◆◆

### 子育てサークルの場として

公園で子どもを遊ばせているとき、集会所で休憩したり、他のママさんとおしゃべりができるちょっとしたスペースがあったらいいなあ…近所にある集会所で子育てサークルが出来たら…って思ったことはありませんか？

子育て中のママさんやパパさんとの交流の場として、集会所を利用してみませんか？

すでにサークル活動している方、活動場所を探している方は、ぜひ地域で一番身近な施設である集会所をご利用ください。



### 趣味を広げたい、 経験を活かす場として

手芸、囲碁、将棋、絵画、書道、ヨガ、英会話など、同じ趣味を持った方々が集会所を利用して活動しています。

お近くの集会所で、同じ趣味を持った方とサークルを作って活動を始めるのもよいかもしれません。

また、今までの経験を活かして、小中学生を対象に勉強会を開いたり、子どもたちに昔遊びを教えたり、今の子どもたちの遊びを一緒にしてみたり、世代間交流の場を設けてみてはいかがでしょうか。

ある自治会では、夏休みに集会所を使って、子どもたちの勉強を見ているとのお話を伺ったことがあります。



### 防災訓練や地域の見守りの 拠点施設として

すでに実施されている自治会も多いかと思いますが、集会所に災害時の備蓄品を保管していたり、地域の見守り活動の拠点施設として利用されています。

ある地域では、夕方集会所に集合し、グループに分かれて見回りをされているのをよく見かけます。

そのような活動から、顔見知りも増えて地域とのつながりが広がるきっかけになっています。



### 集会所に花壇！

集会所の敷地に、有志で花壇を作って四季を楽しまれてみてはいかがでしょうか。

地域みなさんと植物を育てていくことで、共通の話題など、会話が広がり、それが地域活動のはじめの一歩につながるかもしれません。



### 季節のイベント

季節のイベントを集会所で行っている自治会もあります。

春にはお花見、夏には子どもたちとラジオ体操やスイカ割り、秋にはハロウィン、冬には集会所に飾り付けもしてクリスマス会…などなど。

いろいろと工夫をしながら、子どもから高齢者まで多世代にわたって楽しめる行事を集会所で行っているようです。





# ◆◆参加できる事業例◆◆

## 消防署 救命講座



多摩消防署では、市民の皆様に対し、心肺蘇生法やAED（自動体外式除細動器）の使用方法を、短い時間で体験できる応急救護訓練や各種救命講習等を開催しています。

これらの体験・学習を希望される場合は、10人程度の参加者を募って消防署に連絡し、内容や実施日時などの相談をしてください。（講習の種類によっては、テキスト代が必要になることがあります。）

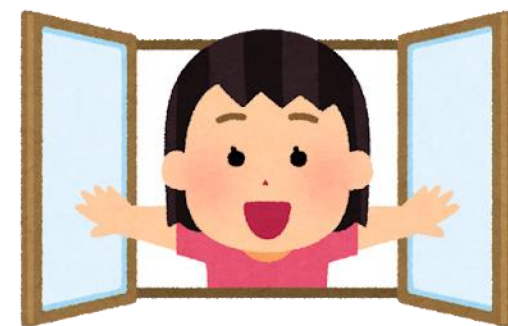
また、多摩消防署では、コロナ禍における防災訓練の代替として「リモート防災訓練」を推進しています。

「YouTube 東京消防庁公式チャンネル」にある動画「リモート防災訓練」や、多摩消防署から貸出ししている防災に関するDVDなどを視聴していただき、災害に対する知識や行動力の向上を図っていくものです。

《問合せ》多摩消防署 電話：042-375-0119  
救命講習関係：警防課救急係（内線380）  
防災訓練関係：警防課地域防災担当（内線322）



掲載されている講座等を実施されたい場合は、各問合せ先にご連絡ください。



## ごみに関する出前講座

生ごみは、土（基材）に入れると微生物の力で分解され、消滅していきます。これをダンボール箱の中で再現するのが、ダンボールコンポストです。

ダンボールコンポストをこれから始めたい方向けに、基本的な使い方や、生ごみ堆肥の作り方の講座を行います。講座依頼があった場合、日程調整のうえ、各集会所に向いて講座を行います。

なお、日程によってはご希望に沿えない場合もございますので、あらかじめご了承ください。

《費用》無料

《時間》 9:00～11:00  
14:00～16:00

《条件》5名以上のグループ  
（自治会やご近所の方とお申込みください。）

《問合せ》エコプラザ多摩内  
資源循環推進課  
電話：042-338-6836



## 出前講座 ～消費生活でのトラブルを防ぐために～

多摩市では、消費者の被害を未然に防ぐため、契約についてや被害防止のポイントなどについてお話をする出前講座を実施しています。

《内容》消費者を狙う悪質商法の手口、被害発見のポイント、被害発見時の対応など。

※ある程度ご要望に合わせて対応できます。

《講師》多摩市の消費生活相談員

《費用》無料

《実施期間及び時間》原則、平日及び第1・3土曜日の  
午前10時から午後4時の間で、  
30分から2時間程度

《問合せ先》多摩市消費生活センター 電話：042-337-6610



## ふれあいいきいきサロン

ふれあいいきいきサロンは、地域にお住まいの住民が気軽に集える場所をつくることを通じて、地域の「仲間づくり」「出会いの場づくり」「健康づくり」をするための活動です。

《サロン活動の効果》

- ①地域のつながり、仲間づくり
- ②孤立・閉じこもりの防止、見守り効果
- ③地域の情報交換の場、機会



《問合せ先》多摩市社会福祉協議会  
まちづくり推進担当  
電話：042-373-5616

## 近所de元気アツトレーニング

年を重ねると、生活に様々な不具合が出てきます。早めに気付いてなんらかの行動を起こすことが大切です。「いつまでも元気に住み慣れた地域でくらし続けるため」に筋力や体力を維持していくことがとても重要です。

「近トレ」で行う体操は、多摩市の養成講座を受けた介護予防リーダーとリハビリ専門職などが多摩市用にまとめた体操です。

近所の方と一緒に体操することで、顔見知りも増えます。

