

# 12月3日～9日は障害者週間です!

障害者週間は、障がい者の福祉についての関心と理解を深め、障がい者があらゆる分野の活動に積極的に参加する意欲を高めるための期間として障害者基本法に定められています。誰もが安心して暮らせるまちへ向け、あなたにできることから始めてみませんか?  
☎1013271 障害福祉課 ☎(338)6847・☎(371)1200

## ぱらあーと第33回みんなの美術作品展

市の魅力の創出・発信・実践に取り組む「多摩市若者会議」とコラボして、障害の有無にかかわらず楽しめる美術作品展です。絵画など、数多くの個性豊かな作品をご覧ください。

📅12月3日(日)～10日(日)午前10時～午後6時(最終日3時)📍パルテノン多摩市民ギャラリー[4日(月)は休館日]、豊ヶ丘・貝取商店街(豊ヶ丘4丁目。3日は午後1時から)



## 図書館の企画展示

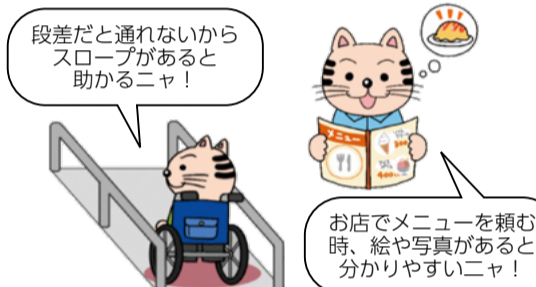
7月にオープンした中央図書館で、障がい者差別解消の促進を目的に、「障害をこえて自分らしく生きるために」をテーマとした図書企画展示を行います。ぜひお立ち寄りください。

📅12月1日(金)～28日(木)📍中央図書館 1階

## 合理的配慮を広げるための事例募集

配慮を受けて嬉しかったこと・良かったことなどについて収集し、市民・事業者へ周知することを予定しています。

📅12月28日(木)午後5時までに、公式ホームページのインターネット手続きで、障害福祉課へ



## お店のバリアフリー化を考えている事業者の方へ

店舗のバリアフリー化を進めませんか?誰もが安心してお店を利用できるように、バリアフリー化工事・段差解消スロープ設置・点字メニュー作成などの費用の一部を助成しています。



## 困ったときの相談先

障害があることにより、差別を受けたり、見たりした経験や障がいのある方へどのような配慮すれば良いか分からない時などは、障害福祉課へご相談ください。

# たまし健幸フェスタ2023 ～楽しむ・繋がる・元気になる～

入場料 無料

人生100年時代。いつまでも元気に暮らし続けられるように、地域活動への参加・新たな楽しみや趣味へのチャレンジに繋げるため、いろいろな情報の提供や体験を通し、自ら活動するきっかけを作るイベントです。お子さんから高齢者までの、多世代が楽しめる内容です。

📅11月26日(日)午前11時～午後3時30分📍京王聖蹟桜ヶ丘ショッピングセンターA館6階アウラホール📢主催(一社)多摩マイライフ包括支援協議会(多摩市生活支援体制整備事業受託団体)☎1013280📍当日直接会場へ📞高齢支援課☎(338)6924・☎(371)1200

## 楽しむ

どんな人でも楽しめるユニバーサルスポーツであるポッチャ・スポーツ輪投げ・太極拳体験。ボランティアさんと一緒に昔遊び、マジック、絵手紙体験など。当日は来場者みんなでギネス記録に挑戦する企画も開催。



▲ポッチャ大会の様子

## 繋がる

地域で行われているサークル活動(サロン、近トレなど)やボランティア活動紹介。これから活動を始めてみたい方の相談会。



▲近トレ活動の様子

## 元気になる

自分の血管と血流の状況を見ることができる「血流観測会」、野菜がホントに摂れているか推測できる「ベジチェック」、身体の構成要素を測る「体組成測定」などの測定会。また、栄養や健康の相談会も開催。



## 講演会

フレイル予防や健康に関する講演、終活に備え相続をする側・される側の注意点など生活に即した講演・相談会。

📍人生100年時代!自分らしく生きるための過ごし方と準備、100年時代を生きる女性のための健康セミナー、放っておけない実家の家と土地講師 淵野純子氏(社会医療法人河北医療財団あいくリニックなんでも相談室)



淵野純子氏▶

## 「健幸」企画展示

フレイル予防などの掲示を同時開催。  
📅11月16日(木)～21日(火)📍京王聖蹟桜ヶ丘ショッピングセンターAB館5階連 健幸都市 絡ブリッジ

