



# 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 (☎935-3147 FAX935-3391)

写真 NEWS

生田配水池  
周辺散策路



メガソーラー級の太陽光パネルや素晴らしい眺望が楽しめる展望休憩スペースも備えています。

2016(平成28)年 11月1日 発行

多摩区統計データ (平成28年10月1日現在)

人口 21万5,726人

世帯数 10万8,094世帯

## もしかして…認知症?

もしも自分や家族が「認知症」になったらどうしたらよいでしょうか。そもそも認知症について正しく理解できているでしょうか。家族や周囲は認知症の人にどのように接すればよいのでしょうか。急速に高齢化が進む中、認知症は決して他人事ではありません。認知症への理解を深め、同じ悩みを抱える人たちが一人で悩まず支え合うことが必要となってきます。今号では、区内で行われる認知症に関するさまざまな取り組みや催しを紹介します。

### 丘の上カフェ(認知症カフェ)

#### 28年度磨けば光る多摩事業

認知症についての講演会と、認知症に関心のある人同士の歓談会です。

日時 11月29日(火)10時～12時(開場9時半)

場所・定員 区役所11階1101～03会議室、  
当日先着70人

講演 身近な人に認知症が始まったら

講師 五島シズ氏(認知症ケアアドバイザー)

丘の上カフェ実行委員会 ☎090-6314-5332(町田)、

区役所企画課 ☎935-3147、FAX935-3391

「丘の上カフェ」は毎月1回三田地域で開いています。詳細はお問い合わせください。



### 認知症サポーター養成講座

#### ～あなたも今日から「認知症サポーター」!～

認知症サポーターは、「認知症サポーター養成講座」を受講した人なら誰でもなることができる、認知症の人やその家族の応援者です。認知症を正しく理解し、認知症の人への適切な対応を学び、誰もが安心して暮らし続けられる地域を作っていきましょう。

日時 11月22日(火)14時～16時(開場13時半)

場所・定員 多摩市民館3階大会議室、当日先着100人

- 内容 ・講座(認知症キャラバン・メイト「たまのわ」)
- ・講話(市認知症ネットワーク代表・柿沼矩子氏)
- ・地域の認知症カフェなどのご案内 他

区役所地域支援担当 ☎935-3431、FAX935-3276



### 認知症介護教室

年6回家族座談会を行っています。12月の講演会はどなたでも参加可能です。専門医から正しい知識を学び介護に生かしましょう。

日時 12月22日(木)13時半～15時

場所・定員 区役所6階601会議室、40人

講演 一人で悩まないために正しく知る～認知症の医学的理解～

講師 長谷川洋氏(長谷川診療所院長)

囲囲11月15日から直接か電話で区役所地域支援担当

☎935-3294、FAX935-3276。[先着順]

相談窓口

#### 認知症コールセンター「サポートほっと」

認知症の介護経験を持つ相談員に、介護の悩みについて相談できます。専門医相談もあります(第4木曜・予約制)。

☎0570-0-40104(月・火・木・金・日曜の10時～16時)

※第2・第4木曜は20時まで、日曜は第1・3日曜のみ

#### 地域包括支援センター

高齢者の福祉・医療・介護全般の公的な相談窓口で、区内に7カ所あります。

### いきいき健康フェア

いつまでも元気な脳と心を保つための秘訣を専門家から学びませんか。

#### ①「シニアのうつと睡眠について」

うつと睡眠の関係、認知症との違いやストレス対応などを学びます。専門医ならではのアドバイスが受けられます。

日時 11月29日(火)14時～15時半

講師 張賢徳氏(帝京大学附属溝口病院精神神経科教授)

#### ②「香りの効用と楽しい体験」

脳への刺激や眠りへの誘い、リラックスなどアロマの効用を学びます。手作りアロマ(バスソルト)体験もあります。

日時 11月30日(水)14時～15時半

講師 久保田泉氏(アロマセラピスト・薬剤師)

#### ①②いずれも

場所 多摩老人福祉センター(中野島5-2-30)

対象・定員 60歳以上、各回50人

囲囲11月15日9時から直接か電話で多摩老人福祉センター ☎935-2941、FAX933-5024。

[先着順]



## たま音楽祭

## ～弾けろ! 音魂(OTO TAMAMA)!!～

区内で最大規模の音楽イベントで、今回は21組もの出演者による演奏を楽しめます。ジャンルの異なる出演者同士による多彩なコラボレーションや手づくり楽器のワークショップなど、大人から子どもまで楽しめます。

日時 12月3日(土)13時半～17時15分(予定)  
(開場13時)

場所 区総合庁舎(1階アトリウム、2階大ホール、3階大会議室、11階会議室)



囲(たま音楽祭実行委員会事務局)区役所地域振興課 ☎935-3131、FAX935-3391

## キラリ★たま話

★vol.3★

区内で活躍する活動団体を紹介します

#### ～たま音楽祭実行委員会～

“音楽でつながる”区民手づくりのたま音楽祭を盛り上げるための企画・調整、当日の運営を行います。ことしは大学生からお年寄りまでの総勢18人で鋭意準備中です。

いろいろな音楽の発見と音楽を通じた出会いがあるのが「たま音楽祭」の大きな魅力です。皆さんのご来場お待ちしております!



斉藤純実行委員長



## 紅葉の見ごろ間近! ~秋の生田緑地~

多摩丘陵の地形を生かした園内には、さまざまな秋の風景を楽しめる探勝路があります。緑地内のカフェでお茶を楽しみながら眺める景色もおすすめです。※例年の見頃時期:11月中旬~12月中旬

園生田緑地東口ビジターセンター ☎933-2300、FAX933-2055



戸隠不動尊跡地周辺のイロハモミジ



メタセコイア



七草峠のノムラカエデ

## 日本女子大学で紅葉狩り

キャンパス内の紅葉スポットを学生の案内で散策します。また、地域のお店と協同で開発した商品の試食会などもあります。

**日時・集合場所** 12月10日(出)13時半~15時、13時15分に日本女子大学西生田キャンパス正門 **定員** 30人

囲11月24日までに往復ハガキ、FAX、メールで〒214-8565多摩区西生田1-1-1日本女子大学人間社会学部情報教育研究室 ☎FAX952-6792、✉ sakulabo@fc.jwu.ac.jp [抽選]

## 「親子でランチ」体験しませんか?

公立保育園3園で子どもの年齢にあったクラスで保育と給食(有料)を体験できます。

**対象・定員** 区内在住の就学前の子どもと保護者(各日各園2組)

**費用** 参加者1人につき250円

囲各月抽選申込締め切り日まで(下表参照)の平日9時~17時に電話で区役所保育所等・地域連携 ☎935-3177。[抽選]

	土淵保育園	生田保育園	菅保育園	抽選申込期間
1月	11日(水)・26日(木)	17日(火)・26日(木)	12日(木)・26日(木)	12月9日まで
2月	8日(水)・21日(火)	2日(木)・14日(火)	9日(木)・23日(木)	1月11日まで
3月	2日(木)・16日(木)	1日(水)・7日(火)	2日(木)・16日(木)	2月10日まで

## ひなた山の森で自然と遊ぼう!

落ち葉、ドングリ遊び、竹細工、焼き芋など、森の中で遊べます。当日直接。

**日時** 11月20日(日)10時~12時半(受け付け9時45分)。小雨決行

**場所** ひなた山の森(東生田緑地)ぼっこ広場

**定員** 40人程度(小学校低学年以下は保護者同伴で) **費用** 100円

囲日向山うるわし会事務局(大江原) ☎933-9246、区役所地域振興課 ☎935-3131、FAX935-3391

## ノロウイルス感染症にご用心! ~感染ルートを知り、感染予防に努めましょう~

### Point1 感染ルートは3つ

- 人から人...手に付いたり舞い上がったたりしたウイルスが口に入り感染
- 汚染された食品...感染した人が調理した食べ物にウイルスが付着し、それを食べることで感染
- 二枚貝など...汚染されたカキなどの二枚貝や井戸水などから感染

### Point2 予防方法

- 手洗い...手の甲、指先、爪や指の間などもしっかり洗う
- 汚物処理...便やおう吐物はビニール袋などで密封し、汚れたところは塩素系漂白剤で消毒(アルコールは消毒効果がありません)
- 食品・調理器具...食品は中心温度85度以上で90秒以上、調理器具は中心温度85℃以上で1分間以上加熱

囲区役所衛生課 ☎935-3310、FAX935-3394

## 12月1日は世界エイズデーです

世界エイズデーに合わせ、区では普及啓発イベントや検査を行います。HIV(ヒト免疫不全ウイルス)陽性者も、治療薬の進歩により、長期間エイズ発症を抑えることが期待できます。この機会にエイズについて理解を深めましょう。

### ●ポスター展示

**日時・場所** 12月5日(月)~9日(金)、区役所1階アトリウム

### ●エイズ即日検査(事前予約制・匿名)

**日時・定員** 12月7日(水)

①9時半~10時45分(6人)②13時半~15時(7人)

**場所** 区役所保健福祉センター1階第3相談室

囲検査予約は11月30日から電話で区役所衛生課 ☎935-3310。[先着順]



## 区のお知らせ 掲示板

申し込み方法は市版5面参照

### 多摩市民館

〒214-8570多摩区登戸1775-1  
囲 ☎935-3333、FAX935-3398

### ちっちゃい演劇フェスティバル

主に区内で活動する演劇、ダンス、朗読などの市民グループ・個人がそれぞれの手法で演じます。ことしのテーマは「もしかして...」。12月11日(日)13時~17時(開場12時半)。多摩市民館大会議室で。100人。直接会場へ。

### 市緑化センター

〒214-0021多摩区宿河原6-14-1  
囲 ☎911-2177、FAX922-5599

### 庭木の剪定方法

落葉樹等の剪定方法についての講義と同センター内の樹木の枝を使い剪定の説明をします。11月27日(日)13時半~15時。同センターで。区内在住・在勤・在学の30人。200円。囲11月15日(必着)までに往復ハガキで市緑化センター。[抽選]



### 春の七草寄せ植え

七草の寄せ植えを作ります。12月7日(水)13時半~15時。同センターで。区内在住・在勤・在学の30人。1,200円。囲11月23日(必着)までに往復ハガキで市緑化センター。[抽選]



### 多摩老人福祉センター

〒214-0012多摩区中野島5-2-30  
囲 ☎935-2941、FAX933-5024

### 近代文学に親しむ講座

夏目漱石「夢十夜」を鑑賞します。12月9日(金)13時半~15時半。同センター3階ホールで。市内在住の60歳以上、80人。囲11月15日9時から直接か電話で。[先着順]

### 市消防防災指導公社

〒210-0846川崎市小田7-3-1  
囲 ☎366-2475、FAX272-6699

### 普通救命講習会

心肺蘇生法や自動体外式除細動器(AED)の取り扱い方法などの講義と実習。12月23日(祝)9時~12時。多摩消防署で。30人。囲12月8日9時から直接か電話で。[先着順]

### 区役所地域支援担当

囲 ☎935-3294、FAX935-3276

### ぜん息・アレルギー講演会

専門医の話を聞いて日頃の悩みを相談しませんか。座談会もあります。12月15日(木)10時5分~11時半。保健福祉センター1階講堂で。ぜん息・アレルギーに関心のある親子(保育あり)。講師:松田健志氏(あべともこどもクリニック)。囲12月1日から直接か電話で。[先着順]

### 多摩図書館

囲 ☎935-3400、FAX935-3399

### ひとみ座とふろん太くんの人形劇と工作

12月4日(日)14時~15時半。多摩

市民館大会議室で。3歳~小学3年生の子ども80人(就学前は保護者同伴。子ども1人につき保護者1人)。囲11月11日から直接。[先着順]

### 多摩区社会福祉協議会

〒214-0014多摩区登戸1763  
ライフガーデン向ヶ丘2階  
囲 ☎935-5500、FAX911-8119

### ボランティア交流会

ボランティア同士のつながりを作り、情報交換をしましょう。第1部...マジックショーとすぐに使えるマジックの仕掛け作り。第2部...グループでの座談会。12月3日(出)13時半~15時半。福祉パルたまで。区内でボランティア活動をしている20人。囲11月18日までに電話かFAXで。

保健福祉センター **健診案内** 囲区役所地域支援担当 FAX935-3276。(電話受付時間は8時半~12時、13時~17時15分)

健診名	日程	受付時間	対象・内容・費用など	囲(先着順)
1歳児 歯科健診	12月1日(水)	①9時~9時半 ②9時半~10時	歯科健診と歯科相談。1歳3カ月未満で、歯が生えている乳幼児、各回15人	11月15日から電話で ☎935-3117
生活 習慣病 予防相談	12月21日(水)	13時15分~13時半	運動・食生活・休養、歯周病予防などの個別健康相談。最近の健康診査の結果を持参。40歳以上の10人	11月17日から電話で ☎935-3294

※会場は区役所保健福祉センター。車での来場はご遠慮ください