

水と緑と学びのまち

多摩区
シンボルマーク

たま

2025(令和7)年 5月1日発行

発行
多摩区役所
〒214-8570
多摩区登戸1775-1

5 月号

総合案内 ☎044-935-3113



多摩区・3大学トピックス

専修大学では多摩区と連携し、デジタル技術を活用した防災まちづくり手法を開発しています。ネットワーク情報学部が多様な研究者が共同し、「逃げ地図」のDX化、災害食レシピの開発など、地域課題の解決に向けて取り組んでいます。

あきらめない 認知症になっても私は“私”

令和4年時点で、高齢者の約3.6人に1人が認知症またはその予備軍といわれ、誰もが認知症になりえます。認知症への思い込みを払拭し、認知症の人もケアする人も自分らしい暮らしを諦めることなく希望もてる共生社会の実現を目指します。

☎区役所地域支援課 ☎044-935-3101 FAX044-935-3276

『共生社会の実現を推進するための認知症基本法』が、令和6年1月に施行されました。この法律は、新しい認知症観(※)に立ち、認知症の人たちの声を聴きながら、お互いの尊厳を保つことのできる共生社会を実現していくことを理念にしています。

※『新しい認知症観』認知症になっても自分のしたいこと、できることがあり、住み慣れた地域で仲間などつながりながら希望をもって暮らし続けることができるという考え方。いまだ根強い、認知症になると何もできなくなる、わからなくなるという考え方を転換していきます。

認知症と共に暮らしている人の生の声

ひと足先に認知症になった私から伝えたいこと ～Aさんにインタビューしてみました～

Q. 楽しいことは？

なじみの地域カフェに毎日顔を出し、常連の人たちと談笑すること。閉店までいる時はシャッターを閉めて床掃除をするのがいつの間にか役目に。次の日も楽しく集まれる場にするお手伝いだと思っている。スタッフから「助かる～」と言われるのもうれしい。

Q. これからの人生で大切にしたいことは？

家族を大切にし、大切にされること。自尊心を失わないこと。たくさん笑うこと。

Q. これから認知症になりうる人たちへアドバイスををお願いします。

新聞、本、テレビなどを見て周りに関心を持つこと。地域に信頼できる友人を2、3人持つこと。居場所を作り、人に喜んでもらえる役割を持つこと。

認知症があっても大切にしたい 暮らしを続けるBさん

聞く人の心に感動を呼び起こす朗読を行っているBさん。朗読は、動画で視聴することができます。



朗読の様子

メッセージ 募集!

認知症のご本人やご家族、かつて介護経験された人などの体験談やいまの想い、メッセージを募集します！
これから認知症と共に生きる私たちへ伝えたいことを教えてください。

※いただいたメッセージは、認知症の理解を普及啓発する事業に活用する場合があります。



←メッセージの
入力はこちら

認知症家族の会

認知症の人を介護している家族同士だからこそ、分かり合えることがあります。日頃の大変さや思いを語り合う場、介護のヒントを得る場としてください。

■Together 毎月第2金曜日10時～15時

多摩区SDC事務所(多摩区役所1階) ☎080-1084-1805

■長沢壮寿の里認知症家族の会 毎月第3水曜日10時～12時

生田出張所2階交流室C ☎044-935-0086(9月以降変更)

■認知症コールセンター「サポートほっと」 ☎044-932-0341



サポート
ほっとHP

認知症かもしれないと思ったら…

早めにかかりつけ医に相談したり、認知症疾患医療センターなどの専門医療機関を受診しましょう。各機関等の詳細は、パンフレット「正しく知ろう認知症」で。

■認知症疾患医療センター

■地域包括支援センター

65歳未満の方は…

■若年性認知症コーディネーター



正しく知ろう
認知症

認知症サポーター養成講座

認知症になってからの経過は十人十色ですが、新しい認知症観を共有すると生活は前向きになるかもしれません。いずれは我が身にかえてくること。認知症について考えてみませんか。

日時 7月末頃開催予定

詳細はお問い合わせください。

☎044-935-3101 FAX044-935-3276

サポーターのマスコット ロバ隊長

認知症になっても自由に安心して街中を歩けるように応援したいとロバ隊長を一つ一つ手作りしています。

「道を教えて」と気軽に言える目印としてたくさんの人に身に付けていただきたいです。



アタマとカラダの健康チャレンジ!

タブレットを用いて、5つのゲームに挑戦し、現在の脳体力を測ります。自分の5つの認知機能の得意・不得意を知り、日常生活を振り返ります。社会参加が認知機能をアップする秘訣かも!?

日時 多摩区内7～8月開催予定

詳細はお問い合わせください。

☎044-935-3101 FAX044-935-3276

5月12日から18日は 民生委員児童委員の活動強化週間です

民生委員児童委員制度には100年以上の歴史があります。大正6年5月12日に民生委員制度の基になる規程が公布されたことから、毎年5月12日からの1週間を「活動強化週間」としています。

多摩区では、216名(令和7年4月1日時点)の民生委員児童委員が、ボランティアとして地域住民の立場から地域の人々の暮らしを支援しています。

問 区役所地域ケア推進課 ☎044-935-3295 FAX044-935-3276



交流サロン活動の様子



子育てサロン活動の様子

パサージュ・たま

障害に関する理解と関心を深めるため、区内の作業所などの作品の展示やお菓子などの販売を行います。ぜひお立ち寄りください。

日時 6月10日(火)、12日(木)10時～14時

場所 区役所1階アトリウム



「パサージュ・たま」広報誌を新たに発行しました!

パサージュ・たま開催時に会場で配布しているほか、区HPでも公開中。ご覧ください。

問 区役所地域ケア推進課

☎044-935-3241

FAX044-935-3276



区HP



多摩区・3大学地域連携事業 市民のためのキャリアデザインセミナー参加者募集

日本女子大学企画

人生100年時代、自己理解を深め、自分が納得いくこれからの人生を描いてみませんか。

自分らしいライフスタイルを見つけない人、地域で活動してみたい人、地域貢献したい人にオススメのセミナーです。なお、希望者はセミナー受講後に、興味のある地域の活動に、講師のフォローのもとで参加することができます!

日時 7月5日(土)、8月9日(土)、9月6日(土)9時半～12時、全3回

場所 多摩区役所

対象・定員 原則全3回参加できる市内在住・在勤・在学の18歳以上20人

申 5月15日から申し込みフォームで [先着順]

問 区役所企画課 ☎044-935-3140 FAX044-935-3391



詳細は
区HPで



申し込み
フォーム



講師 岩崎玲子氏

二つの緑地を踏破する! ウォーキングツアー参加者募集

緑がまぶしい新緑の東生田緑地と生田緑地を歩いて巡るツアーです。

日時 5月27日(火)9時半～15時半(荒天中止)

集合 生田出張所前

コース 生田出張所⇒東生田緑地

⇒根岸古墳⇒専修大学(学生食堂で昼食)

⇒岡本太郎美術館⇒梅園⇒つつじ山

⇒枳形山⇒生田長者穴横穴墓群⇒向ヶ丘遊園駅南口

定員 30人 費用 300円(昼食代別途)

申 問 5月15日10時から直接か電話、FAXで区役所地域振興課 ☎044-935-3132 FAX044-935-3391 [先着順]



古民家散策と藍染め体験ツアー 参加者募集

新緑の日本民家園と伝統工芸館での藍染め体験を思いっきり楽しみましょう!

藍染めで汚れてもよい服装、靴で参加してください。

日時 6月5日(木)9時半～15時半(荒天中止)

集合 向ヶ丘遊園駅南口

コース 向ヶ丘遊園駅南口⇒生田緑地東口

⇒民家園見学⇒昼食

⇒伝統工芸館で藍染め体験⇒解散

定員 20人 費用 1,500円(昼食持参)

申 問 5月22日10時から直接か電話、FAXで区役所地域振興課 ☎044-935-3132 FAX044-935-3391 [先着順]



区のお知らせ 掲示板

申し込み方法は市版 6面参照

多摩市民館

〒214-8570 登戸1775-1

申 問 ☎044-935-3333 FAX044-935-3398

やりたい!をカタチにする講座 「TAMA PUBLIC 問い1」

～道路や空き地は誰のもの? まちの使い方をまなぶ～

区内にある公共空間の積極的な活用について考える講座。☎6月7日、28日、7月12日、8月2日、9月6日、27日の土曜、主に13時半～15時半、全6回 問 同館等 1 20人

申 5月15日12時から直接か、電話、FAX、同館HPで。[先着順]



同館HP

学習情報提供・学習相談コーナー

何か学びたい、地域活動やボランティアに興味がある人などの話を相談ボランティアが聞き、サークル登録情報や問い合わせ先を紹介します。☎5月27日、6月17日、24日、7月15日、22日の火曜、10時～12時 問 区役所1階アトリウム。

青年教室ボランティア養成講座

知的障害者と一緒に、月1回土曜にさまざまな体験活動や交流を行う青年教室。共生社会、当事者家族、ボランティアについて学び、一緒に活動しませんか。☎6月7日、21日、28日、7月5日の土曜、14時～16時、全4回 問 同館 1 20人 申 5月15日10時から直接か電話、FAX、同館HPで。[先着順]



同館HP

多摩図書館・市民館の臨時休館

5月17日(土)は庁舎保守のため休館します。図書館の返却ポストは利用できます。なお、毎月第3月曜日は定期休館日(5月は19日)です。問 多摩図書館 ☎044-935-3400 FAX044-935-3399、多摩市民館 ☎044-935-3333 FAX044-935-3398

多摩老人福祉センター

申 問 ☎044-935-2941 FAX044-933-5024

はじめてのスマホ講座

基本操作や生活に必要な情報を取得する方法などについて学びます。☎①アンドロイドの人:5月26日、6月9日、23日の月曜、13時半～15時半、全3回 ②iPhoneの人:6月30日、7月

14日、28日の月曜、13時半～15時半、全3回 問 同センター 1 1 2とも市内在住の60歳以上10人 ¥200円 申 5月15日9時から23日16時までに直接か電話で。[先着順]

食生活講座「寒天で腸活」

食物繊維を多く含む寒天の活用を学びます。試食あり。☎5月28日(火)13時半～14時半 問 同センター 1 市内在住の60歳以上30人 申 5月15日9時から直接か電話で。[先着順]

薬膳を学ぶ 季節の養生～夏の章～

薬膳の講義と体質に合った薬膳茶のブレンド体験。試飲あり。☎5月16日(金)13時半～15時半 問 同センター 1 市内在住の60歳以上10人 ¥1,000円 申 5月15日12時までに直接か電話で。[抽選]。※結果は13時以降に電話で連絡。