

10月のパサージュ・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。◎10月6日(火)10時～14時
②8日(木)10時半～14時半 ④区役所1階アトリウム②JR登戸駅改札前付近 ④区役所地域ケア推進課 ☎044-935-3241 FAX 044-935-3276



9月は認知症月間

チームオレンジで 紡ぐ私のストーリー

認知症になってからも、住み慣れた地域で自分らしく暮らし続けるために、本人や家族、認知症サポーターなどがつながり、支え合う取り組みが「チームオレンジ」です。カフェや買い物、趣味活動などを通して人とのつながりを育み、好きなことややってきたことを諦めずに暮らし続けることを後押しします。これは、誰かのためではなく、認知症のある人もない人も共に支え合う、未来の自分のセーフティネットです。

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

つながりづくり

趣味の活動や地域の集まりで仲間と出会い、笑顔になれる時間を持つことは大切です。無理に話したり参加したりしなくても、自分のペースで過ごせる居場所があることも心の健康につながります。

「最近顔を見なかったけれどお元気ですか」と声をかけてくれる人がいること、困ったときに相談できる人がいることは、安心してあなたらしく暮らすための支えになります。少し勇気を出して、誰かとつながる。そんなつながりの輪が、チームオレンジの種になります。



動き出した活動を知る

多摩区のチームオレンジ第一号は『多摩区ロバさん倶楽部』。毎月多摩区ソーシャルデザインセンターで、ロバ隊長のマスコットを作っています。性別や年齢、認知症のあるなしにかかわらず、誰とでも楽しいひとときを過ごせる場所です。参加者にインタビューをしました。

Q.あなたにとってロバさん倶楽部はどんな場所?

A.仲間に来て癒されます。気持ちも前向きになります。

Q.活動していて楽しいことは?

A.可愛いロバ隊長が出来上がることが嬉しいです。ロバ隊長を身に付けている人を見ると、やる気がでます。

Q.これから活動してみたいと思っている方に一言

A.裁縫ができなくても大丈夫! 来たら勝手に仲間になります。誰でも気軽に参加できます。

一緒に楽しむ

チームオレンジと一緒に趣味活動をしている方の言葉です。

「(相手が)認知症と言われなければ分らなかったし、自分もできないことが増えてきて他人ごとではない。針に糸を通せないでいると助けてくれて私より器用。できることもあるのに、そういう診断を受けたからといって除け者にするのは違うと思った」

動くためのヒント

認知症パートナーアクションガイドブックは、「好きなこと」や「やりたいこと」を見つめ直し、自分に合った活動やつながる場所を考えるためのツールです。



市HP



「つながる場所」には、新たに興味を引くもの、仲間との出会いがあります。お散歩のついでに、少しだけ寄り道していくのはどうでしょう。思いがけず、ちょっとワクワクさせてくれる場所、モノ、出来事が見つかるかもしれません。多摩区にはそんな場所がたくさんあります。ぜひ近くのカフェに足を運んでみてください。



区HP



認知症を学ぶ

認知症サポーター養成講座では、認知症の特徴や認知症と共に生きる人について考えます。皆さんが理解することで、ご本人は生活しやすくなります。その普及啓発のマスコットキャラクターが『ロバ隊長』。受講者には、このストラップをお渡しし、「教えて」、「助けて」と言える町を目指します。詳細は地域包括ケアシステムポータルサイトで。

同ポータル
サイト

心も身体も健康に! 講座やイベントを紹介します

とことん延ばそう健康寿命 シニア向け講座

豊かな老後のために知っておきたいお金の話などを学び、健康体操などを体験しましょう。

①おむね50歳以上の25人 ④9月15日10時から区HP、直接、電話、FAXで区役所生涯学習支援担当 ☎044-935-3172 FAX 044-935-3276 [先着順]



区HP



日にち	曜日・時間	内容(場所)
10月23日		落語で学ぶ徳商法(生田出張所)
11月6日	金曜日	施設見学(明治大学平和教育研究所資料館)
11月13日	10時	豊かな老後のために知っておきたいお金の話(生田出張所)
11月20日	12時	施設見学・ポールウォーキング体験(Anker フロントタウン生田)
11月27日		楽ちゃん体操体験(生田出張所)

人生100年時代 元気で楽しいシニアライフ講座

年金・NISA・遺言の基礎からシニアの就労・生きがいまで、「お金と就労」について一緒に考えましょう。専門家があなたの疑問に答えます! ◎10月10日・24日・11月14日・12月5日、13時半～15時半 ④多摩市民館 ④30人 ④9月15日13時からHP、直接、電話、FAXで同館 ☎044-935-3333 FAX 044-935-3398 [先着順]



同館 HP

いきいき健康フェア

脳・血管年齢・ストレス・ベジチェック®などの各種健康測定や、脳トレ運動、健康相談を行います。◎10月1日(木)13時半～15時半 ④多摩老人福祉センター ④同センター ☎044-935-2941 FAX 044-933-5024

健康長寿フェスタ2026

～ここからだもハッピーライフ～

シニア世代に大好評の健康促進イベントを今年も開催します! 健康チェックや手軽な運動など、ここからだが元気になるブースをご用意しています。詳細は9月上旬に公開する同施設HPで。◎9月21日(木)10時～13時 ④Anker フロントタウン生田(生田1-1-1) ④同施設 ☎044-328-5771(9時～20時)



同施設 HP

9月21日～30日は秋の全国交通安全運動期間です

秋は日没が段々と早くなり、夕暮れ時と帰宅時間帯が重なるため、交通事故が増加傾向になります。事故を起こさないよう、交通ルールとマナーをしっかりと守りましょう。

～ドライバーの皆さんへ～



- ・ライトは早めに点灯し、対向車や先行車がない場合は前照灯のハイビームを上手に使い、事故を防止しましょう。
- ⇒昨年度、県内ではロービーム走行時の事故で5人が死亡しています。
- ・暗くなると視界が悪くなるため、特に歩行者や自転車に注意しましょう。
- ・飲酒運転などの危険な運転は、絶対にしないようにしましょう。

～歩行者・自転車を利用する皆さんへ～



- ・反射材や明るい色の服を着用し、運転者が視認しやすくしましょう。
- ・自転車を運転する時はヘルメットを着用しましょう。
- ・自転車のライトは早めに点灯し、反射材を積極的に活用しましょう。

自転車の交通ルールについては警察庁HPで。区では、町内会などの団体を対象に交通安全講習会を実施しています。



警察庁HP

☎区役所危機管理担当 ☎044-935-3135 FAX 044-935-3391
多摩警察署 ☎FAX 044-922-0110

区のお知らせ 掲示板

申し込み方法は市版 6面参照

多摩図書館の臨時休館

9月28日(月)～10月2日(金)まで、蔵書点検のため休館します。図書館の返却ポストは利用できます。☎多摩図書館 ☎044-935-3400 FAX 044-935-3399

区役所危機管理担当

☎☎044-935-3146 FAX 044-935-3391

防災フェア、安心・安全フェスタ

大地震や風水害、土砂災害に備えて防災グッズや役立つ情報を紹介する「防災フェア」と、自転車シミュレーターの体験や防犯講話の他、交通安全や防犯、放置自転車に関することが学べる「安心・安全フェスタ」を同時開催します。📅10月12日(祝)10時～14時📍区役所1階アトリウム。

区役所地域振興課

☎☎044-935-3132 FAX 044-935-3391

登戸研究所と水とかがやく未来館ウォーク

明治大学構内の「平和教育登戸研究所資料館」と長沢浄水場内の「水とかがやく未来館」を訪れます。📅10月23日(金)9時20分～15時40分、雨天決行📍生田出張所集合。コース：登戸研究所→昼食→水とかがやく未来館👤30人👤500円(昼食代は別途実費)📅9月15日～30日15時(必着)までに申し込みフォーム、往復ハガキで〒214-8570区役所地域振興課。[抽選]



申し込み
フォーム

多摩川ポールウォーキング&川崎フロンターレ観戦ツアー

多摩川河川敷で講習後、Uvance

とどろきスタジアム by Fujitsuまで行き、特別に試合前の競技場内トラックを歩きます。その後、ファジャーノ岡山戦を観戦します(雨天時は観戦のみ)。📅10月25日(日)11時半～19時📍二子新地駅集合👤区内在住の小学生以上30人👤大人3,850円、小中学生2,530円(チケット・弁当付き)📅📅9月15日9時から直接、電話でAnker フロントアウンス生田☎044-328-5771(9時～20時)。

※空きがある場合、9月22日から区内在住に限らず市民応募可。詳細は9月上旬公開予定の同施設HPで。



同施設HP

多摩区社会福祉協議会

〒214-0014多摩区登戸1891
☎☎044-935-5500 FAX 044-911-8119

年末たすけあい運動「慰問金」の申請

区内在住で次の①～④のいずれかに該当する世帯は年末たすけあい運動「慰問金」を申請できます。金額は募金総額により変わり、配分委員会で決定します。👤①身体障害者手帳1級または2級👤②療育手帳A👤③精神障害者保健福祉手帳1級👤④介護保険による要介護認定が4または5📅10月1日～31日(消印有効)に直接、郵送で。※申請条件や必要書類などの詳細は同協議会HPで。



同協議会HP

生田出張所

☎☎044-933-7111 FAX 044-934-8319

生田っ子フェスタ

地域活動団体と一緒に、生田エリアを盛り上げるお祭りです。ポケモンカード体験会や飲食、舞台など、家族で楽しめるコンテンツがいっぱい。生田マルシェと同時開催。モルック体験会も。📅10月4日(日)10時～14

#ゆっくり・のんびり・ピクニックタウン多摩区 Instagramハッシュタグキャンペーン開催中

公式Instagramでのんびりした日常を共有するハッシュタグキャンペーンを開催中。毎月投稿された中からピックアップして、ピクニックタウン多摩区公式アカウントで広く紹介します。

開催期間 12月31日まで(毎月末日に締め切り、選考)

応募方法 公式Instagramアカウント[@picnictown_tama]をフォローして、「#ゆっくり多摩区」「#のんびり多摩区」「#ピクニックタウン多摩区」と写真・動画を撮影した場所を記載し投稿。詳細は区HPで。

☎区役所地域振興課 ☎044-935-3131 FAX 044-935-3391



区HP

多摩区子育て支援パスポートを活用しませんか？

妊婦とおおむね18歳までの子どもがいる家庭を対象に、商店街などにある子育て応援店でパスポートを提示すると、お店独自のサービスが受けられます。パスポート電子化に伴い、従来の紙媒体のカードは、9年4月以降使用できなくなります。申し込みフォームから電子パスポートへ切り替えができます。詳細は区HPで。

☎区役所地域ケア推進課 ☎044-935-3241 FAX 044-935-3276



区HP

時📍生田出張所・生田っ子広場📍モルック体験会
は9月23日までに区HP、直接出張所。



区HP

音楽で紡ぐ地域の輪♪ふれあいミュージックフェスタ

生田地区青少年指導員会による、手作りの音楽イベントです。小中学生からPTAまで、幅広い世代が合唱や吹奏楽演奏を披露します。📅9月26日(土)13時～15時45分(12時半開場)📍多摩市民館大ホール👤900人。

緑化センター

☎☎044-911-2177 FAX 044-922-5599

ハロウィンアレンジメント

生花とカボチャを使ったアレンジメントを作ります。📅10月18日(日)13時半～15時半📍同センター👤24人👤2,500円📅9月25日9時から電話、26日から直接。[先着順]

多摩市民館

☎☎044-935-3333 FAX 044-935-3398

あそび力アップ！親子で楽しむ体験シリーズ

さまざまなボードゲーム、自転車シミュレーター体験、ペットボトルのキャップで野球。子どもとの遊び方と、大人のつながりを広げる講座です。📅10月3日・10日・31日の土曜、10時～12時📍同館👤30人。子どもの預かりあり(要予約)📅9月15日14時から同館HP、電話、FAXで。[先着順]



同館HP

みんなで考える、自然共生社会に向けた、サーキュラーエコノミーとこれからの暮らしPart1

臨海部に集まる産業に支えられ発展してきた川崎市。カーボンニュート

ラルに向けた取り組みと、私たちの暮らしとの関わりを学びます。📅10月18日(日)・25日(日)、14時～16時📍同館👤30人
📅9月15日から同館HP、電話、FAXで。[先着順]



同館HP

区役所地域支援課

☎☎044-935-3117 FAX 044-935-3276

ベジチェック®体験講座～生活習慣病予防でセルフケア～

ベジチェック®、血圧、肌湿度、骨健康度の測定を行います。生活習慣病予防につながる食生活のポイントや工夫についてお伝えします。誰でも気軽に参加できます。📅10月13日(火)13時～15時📍区役所講堂。



区HP

区役所企画課

☎☎044-935-3147 FAX 044-935-3391

「多摩区と出会う」ワークショップ

多摩区にすでにある「人・場所・モノ・仕組み」などの地域資源に出会い、地域との新たな関わり方を見つけるワークショップです。申込方法など詳細は区HPで。📅9月13日(日)15時半～17時半📍区役所1階講堂。



区HP

大学・地域連携事業 専修大学市民公開講座シリーズ

専修大学で行われている地域連携の取り組みを紹介する講座です。第3回は9月19日(土)に開催予定。参加方法や各回の詳細は区HPで。📅第3回9月19日(土)13時～15時、第4回10月3日(土)15時～17時、第5回10月23日(金)15時～17時。



区HP