

障がい者 関連情報

令和6年度多摩市チャレンジ雇用職員(会計年度任用職員)募集(10月1日採用予定)

市内在住または市から障害福祉サービス受給者証の交付を受けている方、または市外在住で市に所在する通所事業所利用者で、一般就労を希望し、一定の要件に該当する方
詳細は、公式ホームページに掲載または市役所1階障害福祉課・3階人事課、聖蹟桜ヶ丘駅・多摩センター駅各出張所、永山公民館で配布の募集要項参照
申込期限 7月16日(火)必着
採用について=人事課(338)6804、業務内容・就労支援について=障害福祉課(338)6847

いきいきシニア

うんどう教室(7月~9月)

7月4日、8月1日、9月5日、各木曜日午前10時~11時
7月11日、8月8日、9月12日、各木曜日午前10時30分~11時30分
① 乞田・貝取ふれあい広場公園(雨天時は公園周辺で実施)
② 豊ヶ丘南公園(雨天中止)
持ち物 飲み物、帽子、汗拭き用タオル、手袋
動きやすい靴と服装で。7月4日・11日は体力づくり指導協会の講師が来ます。9月12日は、豊ヶ丘地区市民ホールで体力測定を実施予定
当日直接会場へ
高齢支援課(338)6924

わくわくスマホ

シニアのためのスマホ相談会・体験会

【共通事項】スマートフォンの使い方に関する疑問や不安のある60歳以上の都内在住者
講師 東京都の委託による専門講師
持ち物 自身が使用しているスマートフォン
主催 東京都
東京都スマートフォン普及啓発事業事務局(03)6775-9480

●相談会(関戸公民館創作室)

7月12日(金)午前10時~正午・午後1時~4時
同時に2人まで(会場先着順。1人30分の入れ替え制)
対1の相談会
当日直接会場へ

●相談会(東寺方地区市民ホール第1会議室)

7月12日(金)午後2時~4時(30分ごとの計8枠)
8人(会場先着順)
対1の相談会
当日直接会場へ

●相談会(中央図書館サテライトカウンター)

7月17日(水)午前10時~正午・午後1時~3時
備考 1人30分の入れ替え制。希望者には多摩市電子図書館の使い方を図書館職員が説明
対1014734
当日直接会場へ

●体験会(スマホ、はじめの一步)

7月16日(火)午後1時~4時
ひじり館ホール
20人(応募者多数の場合は抽選)
内 楽しみながらスマートフォンの使い方を学ぶ
持ち物 上履き
備考 講座はAndroidの操作方法で説明。デモ機の貸し出しあり
対1012114
7月9日(火)までに、電話で、東京都スマートフォン普及啓発事業事務局(03)6775-9480へ

市政その他のお知らせ

浸水への備えをお願いします!

東京都は、雨期に向かう6月を「浸水対策強化月間」と定め、地域の皆さんに浸水の備えをお願いしています。浸水を防ぐため雨水ますや側溝にごみを捨てたり、上に物を置いたりしないようにしましょう。

また、東京都下水道局「東京アメッシュ」<https://tokyo-ame2.jw.a.or.jp/>では降雨情報を提供していますのでご利用ください。

東京都下水道局流域下水道本部技

術部計画課(042)527)4828

多摩ニュータウンまちづくりステーションが6月19日に開設

平日午前10時~午後5時
グリーンロード永山5階(永山1-4)
内 東京都の多摩ニュータウン再生に関する施策の紹介、多摩ニュータウンの魅力や歴史を知ることができる書籍や映像の展示など
東京都都市整備局多摩まちづくり政策部多摩ニュータウン課(03)5320)5472

求人・募集

令和6年度東京都立霊園使用者

備考 申し込み方法などの詳細は、7月5日(金)までに、市役所1階案内、聖蹟桜ヶ丘駅・多摩センター駅各出張所、永山公民館で配布の申し込みのしおり参照
対1003151
公財)東京都公園協会(0570)783)802(霊園募集専用)

身近な場所で相談できます!

高齢者総合相談窓口の地域包括支援センターが、出張相談を行っています。日常生活で気になることや不安なことがありましたら、お気軽にお立ち寄りください。なお、電話相談はいつでも受け付けています。

対1002951
高齢支援課(338)6846

担当包括	担当地区	7月の相談日時・場所
西部 (389)8850	東寺方(3丁目除く)・落川・百草・和田(3丁目除く)・桜ヶ丘・関戸6・貝取(地番)	7/4(木)14:00~15:00 桜ヶ丘集会所 7/23(火)14:00~15:30 大栗川・かるがも館 7/24(水)13:00~15:00 三方の森コミュニティ会館
	東部 (373)7850	連光寺・聖ヶ丘・馬引沢・諏訪 7/18(木)13:30~15:00 ココスモ連光寺
	多摩センター (376)2941	落合・鶴牧・南野2~3・唐木田・中沢・山王下 7/9(火)12:30~13:30 TOM HOUSE 7/16(火)14:00~16:00 からきだ菖蒲館
中部 (375)0017	永山2~7・貝取2~5・豊ヶ丘2~6・南野1	7/1(月)13:30~14:30 貝取こぶし館 7/18(木)13:00~14:00 豊ヶ丘老人福祉館
		北部 (357)3711
北部 愛宕支所 (319)6411	愛宕・東寺方3・和田3・乞田・永山1・貝取1・豊ヶ丘1	7/20(土)10:00~12:00 コミュニティプレイスあたご(愛宕4-53-1)

シリーズ認知症豆知識

認知症は65歳以上の5人に1人がかかる可能性のある脳の病気です。市は、認知症があってもなくても地域で安心して暮らしていけるよう、さまざまな支援をしています。このシリーズでは、認知症を他人ごとではなく自分ごととして考えていくための豆知識をご紹介します。

対1002927
高齢支援課(338)6846

認知機能の低下による生活のしづらさ

日常生活

基本的な身体動作

歩行・移動・食事・着替え・入浴・排せつ・整容など

生活関連動作

交通機関の利用・電話の対応・買い物・食事の支度・家事・服薬管理・金銭管理など

低下

認知症の早期から低下しやすい!

生活機能障害=生活のしづらさが生じる


認知症の進行とともに、生活のしづらさが生じやすくなります。例えば「調理道具は使えるけど、分量や調味料が分からない」「買い物には行けるけど買う物を判断できない」「床屋には行けるけど帰路が分からない」など。全てではなく部分的に、人それぞれに支障が生じます。

初めの頃は、生活の中で、「なんかおかしい」「なんでこんなことが…」と今まで通りにできない自分に気づき、一人で不安を感じていきます。

「みらいの会」に参加してみませんか?

人には分かってもらいにくい辛さや、悩み・希望を話し合う場として、認知症の当事者会「みらいの会」があります。参加し、仲間と出会い、「自分らしい生活」を模索していきませんか?(診断の有無不問)

対 毎月第3日曜日午後1時30分~3時
TAMA女性センター活動交流室ほか
備考 要事前問い合わせ
まちのもの忘れ相談室(080)3526)9979



ご利用ください「ヘルプカード」

あらかじめ支援してほしい内容や緊急連絡先などを記載しておき、かばんなどに付けておくことで、必要な時に提示したり、周囲の人や支援者に希望を伝えたりするのに役立ちます。

配布先 市役所1階高齢支援課

