



もの忘れ相談事業をご利用ください～もの忘れチェックをしてみませんか？～

日 3月31日(月)まで **対** 今年度検査を受けていない65歳以上の市民(認知症の診断を受けたことのない方) **ID** 1015104 **申** 電話または直接、お住まいの地区の地域包括支援センターまたは市役所 1 階高齢支援課へ **問** 高齢支援課 ☎(338)6846



スマートフォン相談会

●東寺方地区市民ホール第 1 会議室 開催分

日 2月14日(金)午後 2 時～ 4 時(30 分ごとの計 8 枠) **対** 60 歳以上の都民 **定** 各枠 1 人(会場先着順) **ID** 1012056 **申** 当日直接会場へ

●からきだ菖蒲館会議室 3 開催分

日 3月11日(火)午後 2 時～ 4 時(30 分ごとの計 4 枠) **場** **対** 60 歳以上の市内在住者 **定** 各枠 2 人(申し込み先着順) **ID** 1012056 **申** 2 月 1 日(土)午後 2 時から、電話または直接、からきだ菖蒲館 ☎(338)6333 へ

【共通事項】

内 スマートフォンの使い方や操作方法に関する疑問や不安を解消するためのマンツーマンで行う相談会 **講師** 東京都の委託による専門講師持ち物 自身がご利用のスマートフォン **主催** 東京都 **開催** 東京都スマートフォン普及啓発事業事務局 ☎03(6775)9480



精神障害者に旅客鉄道(株)の旅客運賃の割引がが始まります

割引区分 第一種精神障害者＝障害等級が 1 級に該当する方、第二種精神障害者＝障害等級が 2 級または 3 級に該当する方 **備考** 交付日が令和 6 年 11 月 30 日までの手帳をお持ちの方は、要申し込み **ID** 1016301 **申** 問 手帳を持参し、直接、市役所 1 階障害福祉課 ☎(338)6903・☎(371)1200 へ



下水道モニター

任期 令和 7 年 4 月 1 日～令和 8 年 3 月 31 日 **対** 令和 7 年 4 月 1 日現在、都内在住の 18 歳以上で、ホームページ

の閲覧とメールの送受信ができる方(公務員・モニター経験者を除く) **定** 1,000 人程度(応募者多数の場合は選考) **内** アンケートの回答など **備考** アンケートへの回答数に応じ図書カードを贈呈(任期末にまとめて送付) **申** 問 2 月 28 日(金)午後 5 時までに、インターネット手続きで、東京都下水道局総務部広報サービス課 ☎https://www.gesui.metro.tokyo.lg.jp/・☎03(5320)6511 へ

都営住宅入居者(東京都全体)

募集住宅 ①家族向け(ポイント方式) ②单身者向け(抽選方式) **備考** オンライン申し込み可。詳細は、2 月 3 日(月)～12 日(水)に、市役所 1 階案内・東庁舎 2 階都市計画課、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案内参照(JKK 東京都営住宅募集センターホームページからダウンロードも可) **ID** 1010286 **申** 必要事項を記入し、郵送で、①東京都住宅供給公社都営住宅募集センター[2 月 18 日(火)午後 6 時必着] ②渋谷郵便局[2 月 18 日(火)必着]へ **問** JKK 東京(東京都住宅供給公社)都営住宅募集センター[募集期間中＝☎0570(010)810、募集期間以外＝☎03(3498)8894]・☎https://www.t-o-kousya.or.jp/、市役所都市計画課 ☎338(6817)

たま広報および多摩市公式ホームページ広告掲載業務受託事業者

備考 詳細は、1 月 20 日(月)～31 日(金)に公式ホームページに掲載の公募実施要領参照 **ID** 1010961 **申** 問 1 月 31 日(金)必着の、郵送または直接持参で、所定の申込書類を、〒206-8666 市役所 3 階秘書広報課 ☎(338)6812 へ

家庭菜園利用者

対 市内在住で、年間を通じて耕作が可能であり、除草・ごみの処理など菜園の管理ができる方 **募集菜園** 右上表の通り(応募者多数の場合は抽選) **日** 4 月～令和 10 年 2 月末(おおむね 3 年間) **¥(年間)** 10m 区画＝7,200 円、20m 区画＝14,400 円(区画の大きさは菜園ごとに異なる) **備考** 駐車場なし(車での来園は厳禁)。水や農機具などは各自で用意。申し込みは 1 世帯で 1 区画のみ(1 世帯で複数区画を申し込んだ場合はすべての申し込みを無効とします)。2 月 27 日(木)午後 5 時 30 分から東庁舎会議室で公開抽選会を実施。抽選結果は 3 月中旬に申込者全員へ発送予定。落選の場合は順次キャンセル待ちとして登録 **ID** 1016542 **申** 問 2 月 10 日(月)必着の、公式ホームページのインターネット手続きまたは往復はがきで、希望菜園名・郵便番号・住所・氏名(フリガナ)・生年月日・電話番号、返信欄

の宛名面に住所・氏名を記入し、〒206-8666 経済観光課 ☎(338)6848 へ

菜園名	所在地	面積	区画数
乞田	豊ヶ丘 1-1-3	10m ²	30
上和田	和田 2117-1-2	20m ²	36
落川	落川 1139-1	20m ²	65
かじやの台	和田 2115-1-3	10m ²	98
くるまぼり	東寺方 1-15-7-8	10m ²	28
一ノ宮	一ノ宮 4-20-16	10m ²	19

TOM HOUSE コミュニティス タッフ

募集人員 1 日勤務、時間勤務＝若干名 **募集条件** 市内在住で、パソコン入力ができ、原則として徒歩または自転車通勤可能な方 **業務内容** 受け付け業務、運営協議会の補助業務など **面接日** 3 月 1 日(土) **採用日** 4 月 1 日(3 月中旬に研修あり) **ID** 1003171 **申** 問 1 月 20 日(月)～ 2 月 17 日(月)午前 11 時～午後 8 時に、直接、TOM HOUSE ☎(371)8806 へ

消防団員募集中！



喇叭隊員も募集しています！
ID 1001710 **問** 防災安全課 ☎(338)6802・☎(339)7422



シリーズ認知症



認知症は、誰もがなりうる脳の病気です。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。

認知症の人と共に生きる家族

●認知症の人の家族の“気持ち”

「頭では“脳の病気”だとわかっている、つい我慢できずに怒ってしまう」「前はできたことができなかった家族の様子を見て悲しくなる」「介護が思うようにいかない」「この対応で大丈夫かな？ 」「いつも不安」といった認知症の方の家族のお話を聞くことがあります。

このような時は、認知症関連の本を読んだり、講座で学んだり、お住まいの地域包括支援センターに相談したり、主治医に相談したりする他、同じ経験をしてきた人や、今同じ悩みを抱えている人に打ち明けてみることも大切です。

状況も悩みも気持ちも、千差万別です。それを受け止めていく時間や道筋も個人差がありますが、「知ること」「人に話すこと」によって、気持ちが整理されることもあります。

●多くの家族が経験する“気持ち”のステップ

4 つのステップを行きつ戻りつしながら進みます。家族が受容できると、本人も安心して認知症を受容し、向き合っていくことができるようになります。

ステップ 1：とまどい・驚き・否定

ステップ 2：混乱・怒り・拒絶

ステップ 3：わりきり・適応

ステップ 4：理解・受容

「TAMA 認知症介護者の会“いこいの会”」をご存じですか？

毎月、介護者が集い、ざっくばらんに悩みを話したり、聞いたり、学んだり、情報交換をしています。一人で悩まずに、お気軽にお立ち寄りください。

備考 会費制。詳細は要問い合わせ **問** いこいの会 ☎080(3526)9979