

第10期多摩市高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画（令和9～11年度）の策定に向けた地域ワークショップの開催結果について

地域ワークショップの概要

第10期多摩市高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画（令和9～11年度）の策定にあたり、市民の皆さんから多様なご意見をいただき、それらの内容を計画に反映させるため、地域ワークショップを開催しました。

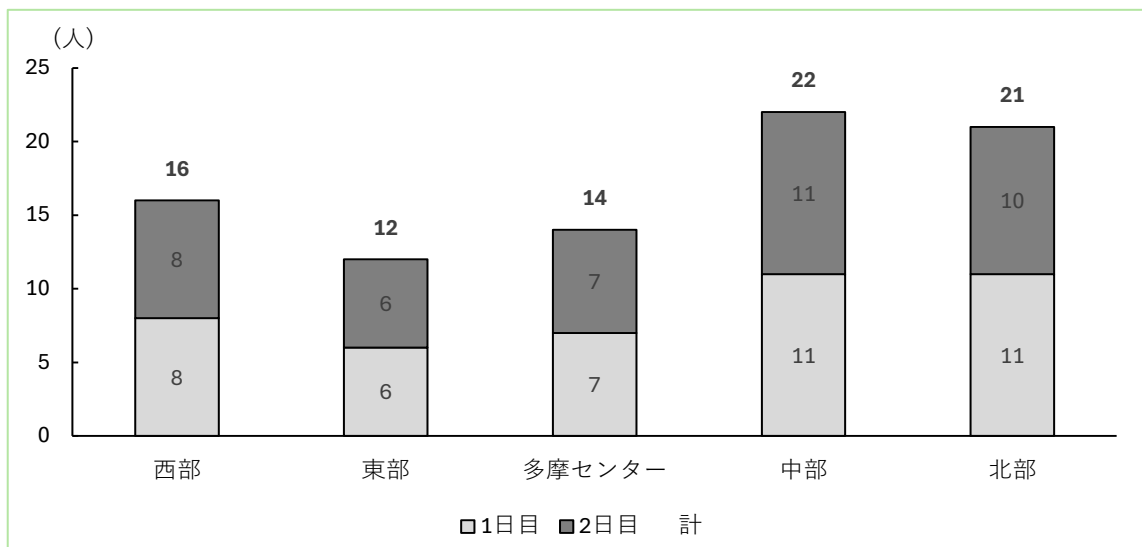
日時・場所	第1回：令和8年5月30日（土）10時00分～12時00分 多摩市役所西1会議室 第2回：令和8年6月20日（土）14時00分～16時00分 関戸公民館大会議室
参加者数 （市民委員と包括のみ）	85名 第1回：43名（内訳：市民委員32名、包括11名）、第2回：42名（内訳：市民委員30名、包括12名）
内容	地域包括支援センターの5つのエリア（西部、東部、多摩センター、中部、北部）ごとにグループに分かれ、以下のテーマに沿って話し合い、その結果をグループごとに発表しました。 【目的】 地域でどのように暮らしたいかを考え「楽しく年を重ねるための」地域像を描く 【テーマ】 第1回：自分の地域の「好きなところ」「足りないと感じるところ」について話し合う 第2回：「楽しく年を重ねるために、地域の中で、どのように暮らしていきたいか」について話し合う

参加者状況

- ・ 地域包括支援センター職員、高齢者見守り相談窓口職員、生活支援コーディネーター等
- ・ 地域で活動されている市民（介護予防リーダー、老人クラブ、ケアマネジャー、民生委員、見守り協力員）

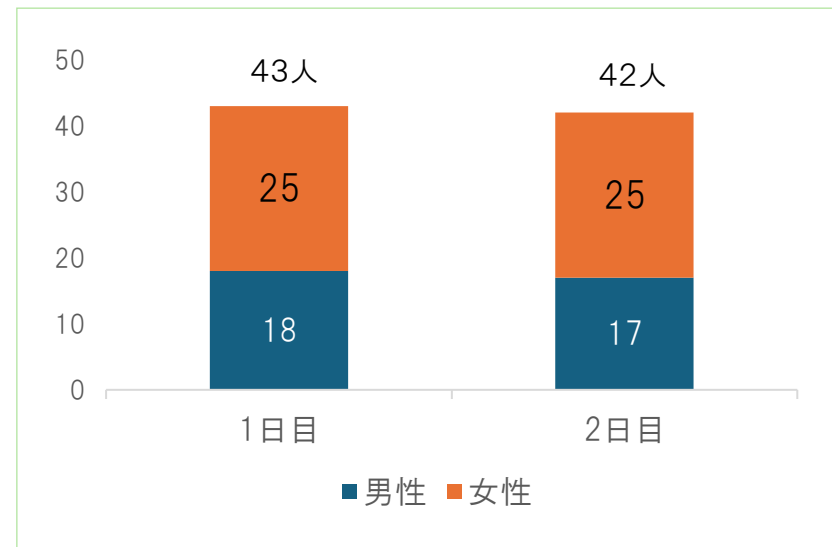
●地域包括支援センターのエリア

（西部、東部、多摩センター、中部、北部）ごとの累計参加者数



●参加者の男女比

（市民・地域包括支援センターの合計）



(人)

	西部	東部	多摩C	中部	北部	合計
市民	10	9	10	18	15	62
包括	6	3	4	4	6	23
合計	16	12	14	22	21	85

(人)

	1日目	2日目	延数	男女比(延数)
男性	18	17	35	41.18%
女性	25	25	50	58.82%
合計	43	42	85	※職員は除く

【西部】

自分の暮らす地域を知る

好きなところ

■自然	・緑が多い、癒される ・ごみが落ちていない ・お花がきれい ・公園が多い ・自然が多い
■その他（ソフト面）	・あいさつしやすい ・散歩しやすい ・盆踊りがある ・歩いて買い物に行ける ・健康志向がある 等
■その他（ハード面）	・市街地が近い ・防災無線が屋上にある ・バスの便が多い ・かるがも館の活動が活発 ・顔見知りが多い 等

足りないと感じるところ

■人とのつながり	・若い人が少ない ・人と出会う機会が少ない ・昔からある町ではないので近隣との接触が少ない
■その他（ソフト面）	・手取りが少ない ・散歩中に休めるところがない
■設備・整備	・スーパーが遠い ・商店の撤去が進み、さみしくなった ・地域の中心にあるお店が減った ・掲示板の地図が古く薄くなっている

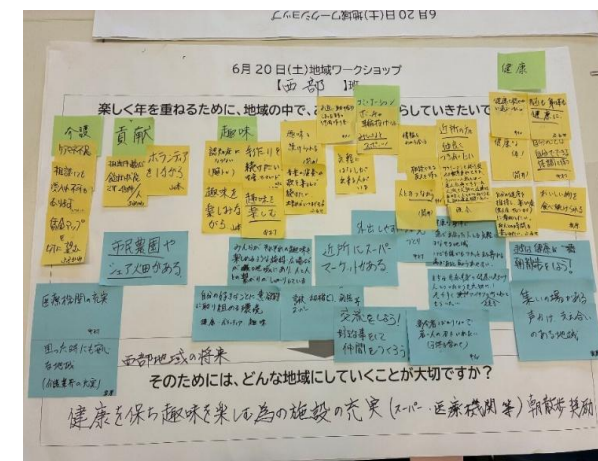
地域で自分がどう暮らしたいか

■介護	・ケアマネ不足 ・相談しても受け入れ不可あり ・賃金アップを切に望む
■貢献	・相談の担当件数が飽和状態 ・ボランティアをしたい
■趣味	・認知症にならない（脳トレ） ・趣味を楽しみたい ・手作りを続けたい（味噌、マーマレード等） 等
■コミュニケーション	・お互い助け合う、困った時の仲間作りをする ・ボッチャ、輪投げなどみんなとスポーツ ・気軽に話ができる人がいる 等
■健康	・健康で穏やかに過ごしたい ・健康な体 ・自分の健康を維持しながら、楽しい会（老人会、サロン等）に参加したい 等

どういう地域なら、自分の目指す暮らしができるか

- ・医療機関の充実 ・困った時にも安心な地域（介護サービスの充実） ・市民農園やシェア畑がある
- ・自分の好きなことに意欲的に取り組める環境（健康、ボランティア、趣味）
- ・みんながそれぞれの趣味を楽しめるような施設、広場などが地域にあり、人と人との繋がりがしっかりしている
- ・近所にスーパーマーケットがある ・学校、スーパー、幼稚園、病院等 ・好きな事をして仲間をつくろう
- ・外出しやすい環境 ・健康な体で、道で出会った人とも気軽に話せる地域
- いつでも誰でもふらっと立ち寄れる場があると家から出やすい 等

○健康を保ち、趣味を楽しむ為の施設の充実（スーパー、医療機関、集会所等）。朝散歩奨励



【東部】

自分の暮らす地域を知る

好きなところ

■地域活動	・ボランティアが多い、熱心 ・がんばっている介護予防リーダー ・ひじり館での活動が多い 等
■地域のつながり多い	・活動する場所が多い（集会所、学校、包括、コミュニティ館、福祉センター） ・仲間と楽しく過ごせる 等
■公園・緑が多い	・公園が多い、自然が多い ・緑が多いので季節の花などが楽しめる ・遊歩道が東西にあり便利
■その他（ハード面）	・商店街に若い人が入ってきた ・ミニバスが通っている ・かけはし（諏訪複合教育施設）に元気塾がある 等

足りないと感じるところ

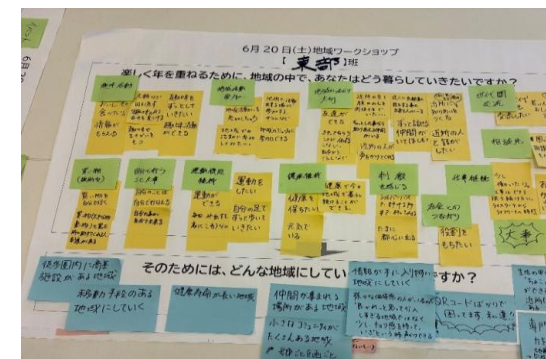
地域のつながりの減少・イベント参加率の減少	・新しい転入者のつながりが少ない ・地域内での交流が少ない ・仲間が増えない 等
お世話にする人が少ない、支援者不足	・自治会の継承の問題 ・介護予防リーダーの担い手 ・引きこもりの人の支援が少ない 等
買い物が少なくなった、難しくなる	・交通手段が少ない ・買い物が難しくなる ・バスの本数が減った（ドライバー不足）
高齢になってからの活動が難しい	・連光寺の住宅街は坂がきつい ・聖ヶ丘団地からは駅が遠い ・デイサービスの車が入れない所がある 等

地域で自分がどう暮らしたいか

■趣味活動	・おいしいもの食べる ・情報がもらえる 等	■運動機能維持	・運動ができる ・毎日外出する 等
■地域活動参加	・地域活動に参加 ・地域コミュニティに参加 等	■健康維持	・健康を保ちたい ・元気でいる 等
■地域のつながり大切	・友達ができる ・近所の人が声をかけてくれる 等	■刺激を感じる	・シルバーパスで行ける所まで行ってみる 等
■世代間交流	・多世代とも交流したい 等	■社会とのつながり	・役割をもちたい 等
■相談先	・困ったときに相談にのってもらえる 等	■仕事継続	・少し働きたい ・仕事はできる限り続けたい 等
■買い物	・買い物を自分で行く 等	■過ごし方	・ずっと笑って過ごしたい
■自分で行うこと大事	・自分のことは自分で行える 等		

どういう地域なら、自分の目指す暮らしができるか

- ・徒歩圏内に商業施設がある ・移動手段のある地域にしていく ・健康寿命が長い地域
- ・仲間が集まれる場所がある ・小さなコミュニティがたくさんある ・情報が手に入りやすい地域
- ・様々な価値観の人がいるので良かれと思って介入しすぎる地域ではなく、少し距離感を持っていざという時声かけできる



【多摩センター】

自分の暮らす地域を知る

好きなところ

■人	・色々な出身の方がいる	■公共施設	・ジムがある ・コミセン、福祉センターが近い 等
■イベント	・落合祭りなどの祭りが活発に行われている	■遊歩道・道	・車の心配なく歩ける ・遊歩道 等
■その他（ソフト面）	・人が少ないので静かに生活できる 等	■交通	・都心に近い ・電車網が発達
■自然・公園	・自然がいっぱい ・公園が多い 等	■その他（ハード面）	・駅の周りに色々ある ・大きな病院がある 等

足りないと感じるところ

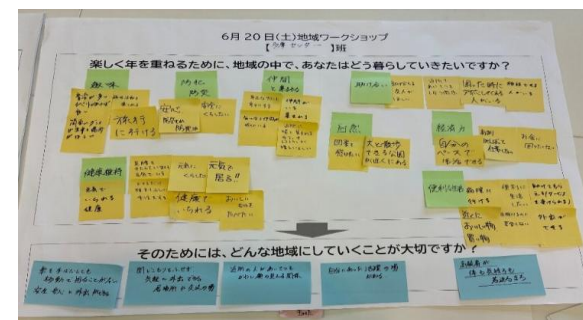
■活発・交流	・ボランティアが集まりにくい 等	■住環境	・坂が多い ・駐車場が少ない 等
■情報	・イベントが少ない ・情報が届かない 等	■老朽化	・都営住宅老朽化 ・バス停が汚くなってきた 等
■お店	・お店が少ないところもある 等	■駅	・駅付近で雨に濡れないようにしてほしい 等

地域で自分がどう暮らしたいか

■趣味	・音楽が多いイベントがあれば良い ・趣味活動を楽しめる ・簡単にダンスができる場所がほしい ・旅行に行ける
■防犯・防災	・安全、防災、防犯 ・安全に暮らしたい
■健康維持	・足腰をきたえていつまでも元気である ・できるだけ規則正しい生活をする ・元気に暮らしたい ・おいしいものを食べたい 等
■仲間と集まれる	・身近なサロンに参加する ・仲間がいる、集まれる ・近所に皆で集まれるカフェやレストランが増えてほしい 等
■助け合い	・助け合える友人がほしい ・近所であいさつをし合う関係 ・困った時に対応してくれる人がいる ・相談できる人がいる
■自然	・四季を感じたい ・犬と散歩できる公園が近くにある
■経済力	・自分のペースで生活できる ・あまりがんばって仕事しない ・お金に困りたくない
■便利な生活	・病院に行ける ・便利に生活したい ・助けてもらえる（サービスを受けられる） ・出掛けるのに苦労しない 等

どういう地域なら、自分の目指す暮らしができるか

- ・車を手放しても移動で困ることがない、安全安心に外出ができる ・自分にあった活動の場がある
- ・閉じこもりを防ぎ、気軽に外出できる居場所や交流の場
- ・近所の人があいさつをかわし、顔の見える関係のある地域



【中部】

自分の暮らす地域を知る

好きなところ

■通いの場 サロン	・集いの場が利用しやすい ・サロン活動が楽しい	■緑が多い	・公園が多い ・緑が多い ・木が多い ・鳥の鳴き声 ・公園整備
■子育てに良い環境	・学校の活動が盛ん ・犯罪率が低い 等	■歩車分離	・遊歩道が多い ・坂が多くて運動になる 等

足りないと感じるところ

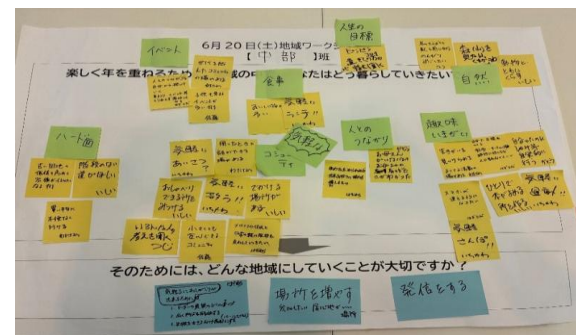
■人づきあいが少ない	・認知症の方が増えた ・身寄りない人が増えた 等	■草木の整備	・遊歩道、草木の整理 ・古い桜の木が多い 等
■座る所 ベンチ	・公園にベンチが少ない ・ベンチがほしい	■移動手段	・ミニバスの時間が少なくなる ・移動手段が減った
■お店が少ない	・スーパーが少ない ・食堂が少ない 等	■階段がたくさん	・エレベーターのない団地が多い ・歩道橋の階段がきつい 等

地域で自分がどう暮らしたいか

■イベント	・世代を超えたコミュニティの場がある ・子どもも集まるイベントが多い街 等
■食事	・おいしい物が多い ・気軽にランチ
■人生の目標	・ピンピンコロリ。遺族の方の話を聞く
■自然	・鳥のさえずりと風を感じながらのんびり過ごしたい ・森（山）を見たい ・動物とともに暮らす
■ハード面	・古い団地の価値を高めて家族が住みたくなる街 ・階段のない道がほしい ・買い物に不便なく行ける
■気軽なコミュニティ	・気軽にあいさつ ・困った時に話ができる場がある ・おしゃべりできる所を見つける ・気軽に歌う ・出かける場所がある 等
■人とのつながり	・助けを求められる。出来る限りの協力を惜しまない ・母がいなくなって母のありがたみがわかった
■趣味、生きがい	・生きがいを見つけられるような活動の場がある ・自分で目標をつくる ・散歩、サークル活動、旅行に行く 等

どういう地域なら、自分の目指す暮らしができるか

- ・気軽におしゃべりが出来るためには、①リーダーの資質のレベルアップ
②つながれるために広く門戸を解放する③制限をできるだけ最小にする（ルールを作る）
- ・情報発信をする ・活動できる場所を増やす ・参加したくなる、居心地がいい場所



【北部】

自分の暮らす地域を知る

好きなところ

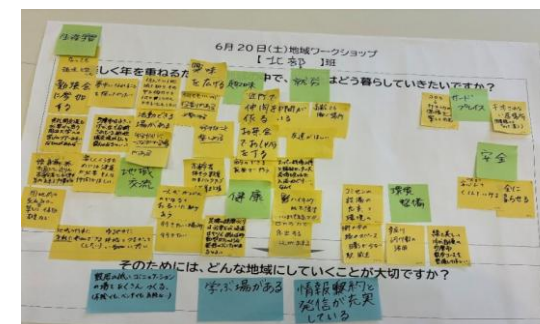
■自然	・自然がある ・緑が多く、自然が豊か ・朝5時くらいからウグイスの声が聞こえる ・花が咲くからうれしい
■住民交流	・高齢者同士（団地内）コミュニケーションが良好 ・ご年配の方が児童に対し、気にかけてくれる方が多い ・サロン活動 等
■便利	・コミセンがある ・生活するのに病院や店等が多く便利
■移動	・レンタル自転車たくさん ・駅まで直線距離1 km歩いてもバスでもアクセス良好で外出しやすい ・平坦な地域では移動が楽

足りないと感じるところ

■住民交流	・高齢者の交流が少ない ・近所と気安くつきあいたい ・コミュニケーションも気分次第 ・祭りがなくなった 等
■世代間ギャップ	・若い世代との交流やきっかけが少ない ・若い人々とどう接すればよいか
■施設	・コンビニが谷戸に下りないと存在せず不便 ・駅周辺に貸しスペースがない
■休憩場所不足	・適当なところにベンチがほしい
■移動	・坂が多い ・バスが減便されて不便になった ・移動する足がほしい

地域で自分がどう暮らしたいか

■生涯学習	・高齢になっても趣味を楽しむ ・勉強会に参加する ・夢中になれることを探してやりたい
■地域交流	・活動できる場がある ・ゆるやかにつながれる場がある ・近隣高齢者と子どもが参加できる行事
■趣味	・趣味を広げる ・何でもいいので役割がある、必要とされる ・近所で仲間を作る ・好きなこと楽しめる 等
■健康	・高齢者体操教室のバックアップ、人が集まる場 ・自分のできる範囲で行う ・一人でがんばるのではなくお互いに助け合う 等
■就労	・高齢者でも働く場所
■環境整備	・コミセン設備の充実 ・街の中の緑のスペース。駅周辺は日陰が少ない ・多摩川河川敷の活用 等
■サードプレイス	・いきつけの酒場で楽しくのむ ・干渉されない居場所
■安全	・一人で安心して暮らしていける ・安全に暮らせる



どういう地域なら、自分の目指す暮らしができるか

・敷居の低いコミュニケーションの場をたくさんつくる（木陰、ベンチなど気軽な場所） ・学ぶ場がある ・情報集約と発信が充実している

地域ワークショップから見た「楽しく年を重ねるための地域像」

皆さんが大切にしたいと考えていること

- ① 人とのつながり・助け合い
- ② 健康でいきいきと暮らすこと
- ③ 安心して外出・生活できること

4つのキーワードで整理する
地域ワークショップの総括

キーワード	主な市民の声	計画への示唆
つながる	気軽な挨拶・助け合い・居場所・多世代交流	地域交流の場づくり
健康	運動・散歩・介護予防・外出	健康づくり・介護予防の推進
生きがい	趣味・学び・ボランティア・就労	社会参加と役割づくり
安心	移動・買い物・医療・介護	生活支援と地域包括ケア