



# たまたま 区版

水と緑と学びのまち

発行:多摩区役所  
〒214-8570 多摩区登戸1775-1

総合案内 ☎044-935-3113

編集:多摩区役所企画課 (☎935-3147 FAX935-3391)

2015 (平成27)年 12月1日 発行

多摩区統計データ (平成27年9月1日現在)

人口 21万4,669人

世帯数 10万6,543世帯

写真 NEWS

日本民家園で お正月を遊ぶ

1月5日(火)に開催。獅子舞、甘酒の配布、正月遊びなど。着物を着用すると入園無料。



# 健康寿命を延ばす!

運動 + 食生活 = 健康



東三田在住 西野さん(94歳)

いきいき体操には1年前から30分かけて参加しています。普段使わない筋肉を使うので、膝が少しずつ曲がるようになってきました

## 「健康寿命」って何?

「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」と定義されています。

公園体操は、近所の友達もできて、おしゃべりや情報交換の場にもなっています。筋肉をつける「貯筋」を実践しています



南生田在住 田口さん(78歳)

川崎市の健康寿命は、男性が69.3歳、女性が73.1歳。政令指定都市の中では男女とも全国平均を下回っています。平均寿命は伸びていますが、少しでも元気に毎日を過ごしたいものです。もう間もなくとしも終わり。健康な体づくりのために不可欠な「運動」と「食生活」を少し見直して、新たな一年を迎えましょう。

区役所地域保健福祉課 ☎935-3294、FAX935-3276

## 運動を取り入れて健康寿命を延ばす!

### 室内 いきいき体操

室内で、音楽に合わせて全身を曲げ伸ばしする体操です。強度も調整できるので、無理なく自分のペースで参加できます。区内23カ所の自治会館、いこいの家、集会所などで行われ、年間延べ約1万3千人が参加しています。



### 健康ウォーク 体験教室「七福神巡り」

新たな年の幸せを願い、七福神を2日に分けて巡ります。

① 観音寺→盛源寺→廣福寺→安立寺

日時 1月7日(木)9時半に生田駅集合、12時ごろ現地解散

※雨天時は1月14日(木)に延期

定員など 両日参加できる40人。50円(保険料など)。飲み物・タオル・雨具持参

区役所12月15日から直接か電話で区役所地域保健福祉課 ☎935-3294、FAX935-3276。[先着順]



② 香林寺→潮音寺→高石神社

日時 1月14日(木)9時半に読売ランド前駅南口集合、12時ごろ百合ヶ丘駅解散

※雨天中止

### 屋外 みんなの公園体操

手ぬぐいを使う運動など、全身を曲げ伸ばしする30分程度の体操です。ゆったりとしたストレッチが中心なので、どの年代の人でも参加できます。区内31カ所の公園、神社などで行われ、週37回、年間延べ約3万人が参加しています。体操をしながら新鮮な空気を吸って、四季を感じてみませんか。



### 地区ウォーク

地区のウォーキング推進委員によって、3地域(菅、三田、稲田)で行われています。3~4kmのウォーキングなので、健康づくり、介護予防のために、初めての人でも気軽に参加できます。



## 食べることで健康寿命を延ばす!

毎日の食生活に取り入れたい4つのポイント

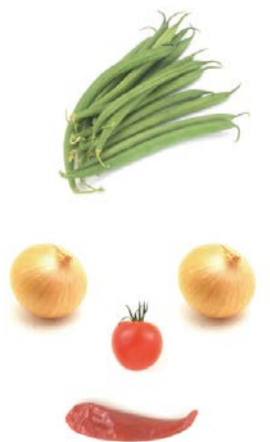
- 3食のバランスをよく取り、欠食をしない
- 人と一緒に食事をする機会を意識的に持つ
- 食欲が無いときはおかずを優先に
- 健康に関する情報を積極的に取り入れる

※出典:熊谷修他 日本公衆衛生雑誌 46,1003-1012,1999より一部抜粋

### 「食」を通して楽しくつながる

区では区民と一緒にさまざまな取り組みを行っており、健康づくりだけでなく、地域の仲間づくりの場にもなっています。

・食生活ボランティア(食生活改善推進員)の活動および養成  
・男性の自主的料理グループ(男性料理教室修了者の会「クックメン」)の活動など  
区役所地域保健福祉課  
☎935-3117、FAX935-3276





### 第6回 ポプリサロンコンサート



市内各地に出張する巡回型のコンサートが多摩区にやって来ます。

**日時** 12月16日(水)12時15分～13時(開場11時45分)

**場所** 生田中学校 特別創作活動センター

**出演** TOOT BRASS! TRIO(金管三重奏)

**曲名** そりすべり、讃美歌、ジョイトゥザワールド 他

**定員** 150人

区市民文化パートナーシップかわさき

☎FAX813-1550

ミュージア川崎シンフォニーホール

☎520-0200、FAX520-0103



TOOT BRASS! TRIO

### 生田緑地からのクリスマスプレゼント

いつも生田緑地に来てくださる皆さんへ向けてクリスマスイベントを開催します。キャンドル作りや絵本の読み聞かせ、客車のライトアップなどが楽しめます。

**日時** 12月23日(祝)10時～19時45分

**場所** 生田緑地東口ビジターセンター他

**参加費** 一部有料のプログラムあり

区生田緑地東口ビジターセンター☎933-2300、FAX933-2055



クリスマスをさらに楽しめるイベントです



自分だけのキャンドルを作ろう

### インフルエンザ予防の6つの対策

- 冬はインフルエンザが流行しやすい季節です。効果的な感染予防を心掛け、元気に過ごしましょう。
- 区役所衛生課☎935-3310、FAX935-3394
- ①**予防接種**…感染しにくくなり、重症化を防ぎます。流行前に医療機関で接種しましょう
  - ②**手洗い・うがい**…帰宅後や食事前は、石けんなどでしっかり手洗い・うがいをしましょう
  - ③**感染機会を減らす**…不要な外出を控え、人混みを避けましょう
  - ④**咳エチケット**…ティッシュなどで口や鼻を覆い、他の人から顔をそらしましょう。マスクの着用も大切です
  - ⑤**体調管理**…バランスの良い食事と十分な睡眠を取りましょう
  - ⑥**環境管理**…室内は温かくして、湿度を50～60%に保ちましょう



### 犬の飼い主のみなさんへ

～ルールを守って楽しいペットライフ～

散歩中のふん尿処理や放し飼いなどの苦情、犬にかまれる事故が発生しています。大切なペットが地域の一員として幸せに暮らすために、飼い主としてのルールを再確認しましょう。

#### ①登録と狂犬病予防注射

飼い犬の登録と年1回の狂犬病予防注射は、法律で定められた飼い主の義務です。屋内犬でも必ず実施してください。鑑札・済票は犬の首輪などに装着しましょう。

#### ②散歩のルール

自宅で排泄を済ませるように習慣付け、散歩中に排泄した

ふんは持ち帰り、尿は携帯した水で流すなど適切に処理しましょう。また、必ず引き綱(リード)を付けましょう。

#### ③正しい知識としつけ

習性や犬種の特徴を知り、責任を持ってしつけと管理をしましょう。犬の病気や人にうつる感染症の知識を持ち、予防しましょう。犬が人をかんでしまった時は、衛生課に届け出てください。

区役所衛生課☎935-3310、FAX935-3394



### 多摩区消防出初式

消防隊・消防団による分列行進・斉放水など見応えのある新春の恒例行事です。消火、救命、防火衣などの各種体験ブースがあります。小雨決行。

**日時** 1月9日(出)10時～11時40分

**場所** 二ヶ領せせらぎ館付近(多摩川河川敷)

区多摩消防署予防課  
☎933-0119、FAX922-8161



迫力の一斉放水

### 区のお知らせ 掲示板

申し込み方法は市版5面参照

### 区役所児童家庭課

区☎935-3101、FAX935-3119

### さすくすく子育てボランティア養成講座

乳幼児健診などを手助けするボランティアの養成講座。1月13日(水)、3月9日(水)の10時～11時半と産後健診などの体験を予定。区役所1階講堂で。20人。区12月17日から電話で。[先着順]

### 市消防防災指導公社

〒210-0846川崎区小田7-3-1  
区☎366-2475、FAX366-0033

### 普通救命講習会

心肺蘇生法や自動体外式除細動器(AED)の使用法などの講義や実習。1月28日(水)13時半～16時半。多摩消防署3階講堂で。30人。区1月12日9時から直接か電話で。[先着順]

### 建設緑政局自転車対策室

区☎200-2303、FAX200-3979

### 武蔵溝ノ口駅南口地下駐輪場が12月1日にオープン

利用料金:一時…1日170円、定期…1カ月2,800円、3カ月8,100円。  
区交通安全協会☎233-7231、FAX

233-8736。

### 区役所生涯学習支援課(多摩市民館)

区☎935-3333、FAX935-3398

### 地域で市民活動をしたい人を応援します!

①**市民活動入門研修**…市民活動・ボランティア活動をする際の心構えなどを学びます。1月14日(木)13時～15時。多摩市民館で。40人。②**市民協働研修**…区の職員と一緒に市民協働について学びます。1月28日(水)14時～16時。多摩市民館で。20人。いずれも区12月15日10時から直接、電話、FAXで。[先着順]

### 多摩ふれあいまつり実行委員募集

来年6月19日(日)開催の「多摩ふれあいまつり」の実行委員を募集します。企画や当日の運営など、一緒に祭りを盛り上げませんか。毎月第2木曜、18時～20時。多摩市民館で。高校生以上。区1月29日までに電話かFAXで区社会福祉協議会☎935-5500、FAX911-8119。

### 音楽フェスタ

稲田中学校吹奏楽部など、区内の小学生から大学生までの幅広い世代が共演します。12月19日(出)13時～15時。稲田中学校体育館で。当日直接。上履き持参。区稲田中学校☎911-4224、FAX911-8169。

### 多摩老人福祉センター

〒214-0012多摩区中野島5-2-30  
区☎935-2941、FAX935-5024

### ダンスパーティー

社交ダンスやラウンドダンスを楽しみませんか。12月16日(水)13時半～15時10分。同センター3階ホールで。市内在住の60歳以上80人。区直接か電話で。

### クリスマステーブルフラワーアレンジメント講習会

12月22日(水)13時半～15時半。同センター2階工作室で。2,000円(教材費)。講師:石井えい子氏。市内在住の60歳以上13人。初めての受講者を優先。区12月15日9時から直接か電話で。[先着順]



### 区役所企画課

区☎935-3147、FAX935-3391

### 公園BOOKの最新版を発行

区内の主な100公園の設備、遊具などの情報を写真や見取り図入りで掲載。区役所で配布しています。



### パッセージ・たま(障害に関する展示など)

**日時** 1月14日(木)10時～14時  
2月2日(水)10時～14時

**場所** 区役所1階アトリウム  
区役所地域保健福祉課  
☎935-3267、FAX935-3276

### 保健福祉センター 健診案内

区役所地域保健福祉課FAX935-3276。(電話受け付け時間は8時半～12時、13時～17時15分) ※会場は区役所保健福祉センター。車での来場はご遠慮ください

健診名	日程	受付時間	対象・内容・費用など	区☎(先着順)
1歳児 歯科健診	1月7日(木)	①9時～9時30分 ②9時30分～10時	歯科健診と歯科相談。1歳3カ月未満で、歯が生えている乳幼児、各回15人	12月15日から電話で☎935-3301