



# 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)

写真 NEWS

多摩区 消防出初式

一斉放水など見応えのある新年の恒例行事です。各種体験ブース設置予定。1月7日(出)10時から。稲田中学校で。



2016(平成28)年 12月1日 発行

多摩区統計データ (平成28年11月1日現在)

人口 21万5,498人

世帯数 10万8,106世帯

# 年末・年始を元気に過ごすために

## 体操で健康づくり

地域のボランティアを中心に身近な場所で行われている体操に参加しませんか。「みんなの公園体操」と「いきいき体操」は、自分の健康づくり(自助)をきっかけに、お互いを気に掛け合う(互助)にもつながる大事な活動です。いずれも申し込み不要です。お気軽にご参加ください。  
多摩区役所地域支援担当 ☎935-3294、FAX935-3276

新たにご近所で、仲間同士で始めたい人は、お問い合わせください。

## みんなの公園体操

屋外で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。ゆったりしたストレッチが中心なので、どの年代でも参加できます。



体を動かして朝から1日すっきり!

登戸・中野島方面	生田・東生田方面	菅方面	南生田・長沢方面		堰・宿河原方面	
登戸稲荷神社 毎週木曜 8時45分～	生田2丁目公園 毎週月・木曜 9時～	菅芝間こども公園 毎週月曜 9時～	生田中谷第1公園 毎週月曜 9時半～	南生田4丁目公園 毎週水曜 9時半～	宿河原本村公園 毎週火・金曜 8時45分～	堰稲荷神社 毎週火曜 9時～
下布田公園 毎週木曜 9時～	寺尾台第1公園 毎週火・木曜 8時45分～	稲田公園 毎週火・木曜 9時～	南生田公園 毎週月・木曜 9時～	東長沢しいの木公園 毎週木曜 8時45分～	宿河原あおぞら公園 毎週水曜 9時～	東名堰第2公園 毎週水曜 9時～
中野島中河原公園 毎週金曜 9時～	寺尾台第2公園 毎週水・金曜 9時～	菅馬場公園 毎週火曜 9時～ (12～3月は9時半～)	南生田1丁目公園 毎週火曜 8時45分～	杉山神社 毎週金曜 8時45分～	東名宿河原第2公園 毎週金曜 9時～	宿河原南公園 毎週木曜 9時～
中野島石河原公園 毎週火曜 9時～	生田アゼリア公園 毎週金曜 8時45分～	菅第3公園 毎週水曜 9時～	生田中谷第3公園 毎週水曜 8時45分～	長沢諏訪公園 毎週金曜 8時45分～	宿河原わんぱく公園 毎週火曜 9時～	
中野島二ヶ領公園 毎週火曜 9時～	生田緑地 毎週火曜 9時～	菅仙谷公園 毎週金曜 9時～	三田第2公園 毎週水曜 9時20分～			
明王児童公園 毎週水曜 9時～	ブランド生田 毎週土曜 9時～	菅なかよし公園 毎週月曜 9時～	※持ち物…手ぬぐい(タオル)、飲み物 ※雨天中止			



青空の下で体操をする気持ちいいです

## 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。強度も自分で調整できるので、無理なく自分のペースに合わせて参加できます。

登戸・中野島方面	堰・宿河原方面	枳形・生田緑地方面	生田・長沢方面	菅方面
さくらホール 毎週月曜 10時～	多摩新町自治会館 毎週金曜 10時～	おしぬま自治会館 毎週月曜 13時半～	ヴィラ・エトワール 談話室 毎週火曜 13時半～	仙谷いきいき (菅仙谷1-3-26) 毎週火曜 9時半～
登戸いこいの家 毎週木曜 13時半～	メゾンドール 多摩川集会所 毎月5・10・15・20・ 25・30日 10時～	枳形いこいの家 毎週月曜 10時～、11時20分～	長沢自治会館 毎週火曜 9時半～	ふじのき台団地 集会所 毎週水曜 10時～
中野島こども 文化センター 毎週月曜 9時半～	宿河原東 住宅集会所 毎週月曜 10時～	生田住宅集会所 毎週木曜 10時～	三田こども 文化センター 毎週火曜 10時～	南菅いこいの家 毎週木曜 13時半～
中野島住宅集会所 (中野島6丁目) 毎週木曜 13時半～	長尾いこいの家 毎週土曜 10時～	飯室会館 毎月第2水曜 11時～	寺尾台コミュニ ティーセンター 第1・3木曜 13時半～	菅老人いこいの家 第1・2・4火曜 9時半～
多摩老人福祉センター 毎週火曜 9時半～、10時半～			錦ヶ丘いこいの家 第1・3土曜、 第2火曜 10時～	菅住宅集会所 毎週金曜 9時半～
丸山幼稚園 第2・第4土曜 9時～			※持ち物…バスタオル、飲み物 ※日時などが変更になる場合もありますので、初めて、あるいは久しぶりに参加する人は、実施の有無をご確認ください	

毎週会場のみんなに会えるのが楽しみ



## キラリ★たま話

★vol.4★

区内で活躍する活動団体をご紹介します

### ～枳形いこいの家いきいき体操ボランティア～

普段使わない筋肉を無理なく動かすのは気持ちよく、参加者同士おしゃべりや情報交換する憩いの場でもあります。休みたい時は休んで楽しく自分のペースでできます。

軽い脳梗塞になったのを機に自身の健康のために始めました。とにかく楽しくて、そのままボランティアになってしまいました!皆さんの参加をお待ちしています。



櫻井英俊さん

## インフルエンザを予防しましょう!

### ～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。  
多摩区役所衛生課 ☎935-3310、FAX935-3394

1. 予防接種…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、石けんやアルコールでしっかり手洗い・消毒を行い、うがいもしましょう
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. せきエチケット…ティッシュなどで口と鼻を覆い、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とりましょう
6. 環境管理…湿度を50～60%に保ちつつ、暖かくして感染しにくい環境を作りましょう





# 生田緑地からのクリスマスプレゼント

# 第53回 たまアトリウムコンサート

生田緑地に来てくださる皆さんへ、日頃の感謝を込めて、小さな子どもも楽しめるクリスマスイベントを開催します。

**日時** 12月23日(祝)11時～15時

**場所** 生田緑地東口ビジターセンター他

**内容** ハニカムキャンドルをつくろう!、ふわぼんをつくろう!、サンタさんをさがせ!、優しい味のお菓子販売、絵本の読み聞かせ(クリスマスバージョン)※一部有料



生田緑地東口ビジターセンター ☎933-2300、FAX933-2055

## 「師走! 若手男性メンバーによるホットなカルテットはいかが?」

**日時** 12月21日(水)12時～12時40分

**場所** 区役所1階アトリウム

**出演** ダヴィデ・カルテット…  
千葉裕之(バイオリン)、  
佐藤駿一郎(バイオリン)、  
横島俊介(ビオラ)、  
加藤泰徳(チェロ)

**曲目** カノン(パッヘルベル)他

区役所地域振興課 ☎935-3239、

FAX935-3391



## 犬・猫の適正飼養セミナー

ペットの防災～備えよう! 家族とペットを守るために～



近年多発する地震などの災害に備え、ペットの防災について考えてみませんか。実際の災害時の事例や対策などを紹介します。これから飼ってみたい人、飼っていない人も、ぜひご参加ください。お土産もあります。

**日時** 2月4日(土)14時～15時半

(開場13時半)

**場所** 区役所1階講堂

**定員** 50人

**講師** 特定非営利活動法人アナイス代表  
平井潤子氏

申込1月4日から電話かFAX(セミナー名、氏名、電話番号を記入)で区役所衛生課 ☎935-3306、FAX935-3394。[先着順]



## パッサージュ・たま (障害に関する展示など)

障害に関する展示、手芸作品・お菓子の販売など。

**日時** 1月12日(休)、2月7日(火)

**場所** 区役所1階アトリウム

区役所地域ケア推進担当

☎935-3228、FAX935-3276

## 区のお知らせ 掲示板

申し込み方法は市版5面参照

### 多摩図書館

〒214-8570 多摩区登戸1775-1  
☎935-3400、FAX935-3399

### 「図書館・学校などのおはなし会のために」

本の選び方や、読み聞かせの意義、心構えについての講座です。①1月31日(火)10時～12時「ふさわしいときにふさわしい本を」②2月7日(火)10時～12時「おはなしを語るといこと」。多摩市民館大会議室で。読み聞かせボランティアを行っている人、始めたい人50人。申込1月6日10時から直接か電話で。[先着順]

### 区役所地域支援担当

☎935-3264、FAX935-3276

### 子育てセミナー「親も子ども笑顔が増えるほめ方、叱り方」

子どもにきちんと伝わるほめ方など、親子の関係を良くする方法と一緒に学びませんか。1月18日(水)10時～11時半。区役所1階講堂で。区内在住の2歳～就学前の子どもの保護者30人。保育は予約時に相談(定員10人程度)。申込12月15日から直接か電話で。[先着順]

### 区役所高齢・障害課

☎935-3299、FAX935-3396

### 児童・思春期におけるメンタルヘルス講演会

こころの病気を抱える親の子育て支援、子どもたちのメンタルヘルス

に関わる問題についての講演会です。1月13日(金)14時～16時半(13時半受付開始)。多摩市民館大会議室で。150人。講師:上野里絵氏(東京医科大学准教授)、長田洋和氏(専修大学教授)。当日直接。

### 多摩市民館

〒214-8570 多摩区登戸1775-1  
☎935-3333、FAX935-3398

### 市民活動ブラッシュアップ研修

日頃のボランティア活動や市民活動を通じて感じた悩みや疑問について、解消のためのアイデアやヒントを探ってみませんか。1月14日(土)13時半～16時。多摩市民館で。40人。申込12月16日10時から直接、電話、FAX、区ホームページで。[先着順]

### 男女平等推進学習「HAPPYコミュニケーション! ～コミュニケーション力を育もう～」

言葉の大切さや、相手も自分も尊重するコミュニケーションの方法などを学びます。詳細は11月中旬配布のチラシをご覧ください。1月13日～3月24日の金曜、主に10時～12時、全8回。多摩市民館で。関心のある20人。申込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18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。まつりを通じて障害のある人や支援団体が地域で行っている活動に関する情報などを発信します。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時から。多摩市民館で。高校生以上。

申込1月31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出演します。12月17日(土)13時～15時。稲田中学校体育館で。当日直接。上履き持参。申込稲田中学校 ☎911-4224、FAX911-8169。

### 多摩区社会福祉協議会

〒214-0014 多摩区登戸1763  
☎935-5500、FAX911-8119

### 高齢者施設ボランティア入門講座

体験がセットになった講座を開催します。講座…1月30日(月)13時半～16時半。体験…2月～3月上旬。まとめ…3月16日(水)13時半～15時。福祉パルたままで。20人。100円。申込1月10日までに直接、電話、FAXで。[抽選]

### 市緑化センター

〒214-0021 多摩区宿河原6-14-1  
☎911-2177、FAX922-5599

### サクラソウの育て方と鉢植え

江戸時代から受け継がれている伝統のサクラソウについて学び、鉢作

りをします(鉢は持ち帰ります)。1月25日(水)13時半～15時。同センターで。30人。700円。申込1月11日(必着)までに往復ハガキで。[抽選]



### 多摩老人福祉センター

〒214-0012 多摩区中野島5-2-30  
☎935-2941、FAX933-5024

### ダンスパーティ

社交ダンスを楽しみませんか。12月21日(水)13時半～15時。同センター3階ホールで。市内在住の60歳以上80人。申込直接か電話で。

### お正月用テーブル花 フラワーアレンジメント講習会

お正月に、ワンランク上のおもてなしをしませんか。12月22日(木)13時半～15時半。同センター2階工作室で。市内在住の60歳以上13人。2,000円(教材費)。講師:石井えい子氏。申込12月15日9時から直接か電話で。[先着順]



保健福祉センター 健診案内 区役所地域支援担当 FAX935-3276。(電話受付時間は8時半～12時、13時～17時15分)

健診名	日程	受付時間	対象・内容・費用など	申込(先着順)
1歳児 歯科健診	1月 5日(木)	①9時～9時半 ②9時半～ 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 ☎935-3117

※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