

# 運動で毎日楽しく 健やかに



誰でも気軽に参加できます

公園体操で仲間と一緒に健康づくり

**ソフトバレーボール体験会**  
ソフトバレーボールは、軽くて軟らかいボールを使うバレーボールのことで、ボールのスピードが比較的遅く、当たっても痛くないので、初心者でも安全に楽しめます。  
体験会は試合形式と講習形式で行います。  
日時 七月十九日(祝)午前八時半～午後三時  
場所 生田小学校体育館  
校内は駐車禁止  
対象 多摩区在住者(ただし)

運動をするのにさわやかな季節となりました。気軽に参加できるソフトバレーボール体験会、歩け歩け運動、多摩区みんなの公園体操を紹介します。

区 版

## た ま

多摩区  
シンボルマーク

人口  
212,127人  
(H22.5.1現在)

世帯数  
103,106世帯  
(H22.5.1現在)

【総合案内】多摩区役所  
(〒214-8570 多摩区登戸1775-1)  
☎935-3113  
●多摩区のホームページ●  
URL <http://www.city.kawasaki.jp/7/171tama/home/index.html>

## 多摩区みんなの公園体操

ストレッチが中心の体操です。生活習慣病の予防、肩こり、転倒予防に効果があります。動きやすい服装で、飲み物とタオルを持参し、当日直接お越しください。

会場	曜日・時間
菅方面	菅芝間こども公園 毎週月曜 午前9時～
	稲田公園 毎週火・木曜 午前9時～
	菅馬場公園 毎週火曜 午前9時～
	菅第3公園 毎週水曜 午前9時～
	菅仙谷公園 毎週金曜 午前9時～
登戸・中野島方面	登戸稲荷神社 毎週木曜 午前8時45分～
	下布田公園 毎週木曜 午前9時～
	中野島中河原公園 毎週金曜 午前9時～
生田・東生田方面	生田2丁目公園 毎週月・木曜 午前9時～
	寺尾台第1公園 毎週火・木曜 午前8時45分～
	寺尾台第2公園 毎週水・金曜 午前9時～
	生田緑地 毎週火曜 午前8時45分～
	生田アゼリア公園 毎週金曜 午前8時45分～
堰・宿河原方面	宿河原本村公園 毎週火・金曜 午前8時45分～
	東名堰第2公園 毎週水曜 午前9時～
	宿河原南公園 毎週木曜 午前9時～
南生田・長沢方面	三田第2公園 毎週水曜 午前9時20分～
	生田中谷第1公園 毎週月曜 午前9時半～
	生田中谷第3公園 毎週水曜 午前8時半～
	南生田公園 毎週月・木曜 午前9時～
	南生田1丁目公園 毎週火曜 午前8時45分～
	南生田4丁目公園 毎週水曜 午前9時半～
	東長沢しいの木公園 毎週木曜 午前8時45分～
	杉山神社 毎週金曜 午前9時～
	長沢諏訪公園 毎週金曜 午前8時45分～

雨天など天候不良のときは休みです。祝日などで休みの場合もあります。また、冬季は時間が変更になる会場もありますので、実施の有無を確認してから参加してください。

区役所地域保健福祉課 ☎935-3294、FAX 935-3276

し生田地区在住者が二人以上含まれていること)  
**試合：中学生以上、男女混合(女子のみ可)**  
一チーム八人以内(試合は四人で行い、男子は二人以内)。十六チームを募集。参加費は一チーム千円。  
六月十五日から、区役所、生田出張所で配布中の申込書(区役所ホームページからもダウンロード可)に参加費を添えて直接、生田出張所。「先着順」  
**講習：小学生対象**  
レシーブなどの基本動作講習を行います。一人から参加可。三回開催しますので、希望する時間に直接お越しください。  
時間 午前九時四十分、午前十時四十分、午前十一時四十分。いずれも五十分程度

十分程度  
運動できる服装で、体育館履きを持参  
会場へは保護者が引率してください  
当日の状況によりお待ちいただく場合があります  
いずれも生田地区体育指導委員会事務局(生田出張所内) ☎(933)7111、FAX(934)8319  
**歩け歩け運動**  
普段見過ごしがちな風景に目を留めながら、楽しく歩きましょう。ハイキングのできる服装で当日直接お越しください。  
日時 六月二十日(日)午前八時四十五分～正午  
雨天時は二十七日(日)に延期

集合場所 生田出張所裏  
コース 生田出張所 農業技術支援センター 寿福寺 小沢城址 薬師堂 稲田公園(現地解散)。約六キロ  
一部変更の場合あり  
新緑の中も歩きます  
地区の子育て支援に  
たまご子育プラン  
地域の子ども・子育て支援にかかわる団体や機関の連携・協働を推進する「多摩区こども総合支援連携会議」が中心となり、アンケート  
区役所地域振興課 ☎(935)3134、FAX(935)3391。

このステッカーのあるお店で▶

子育て支援パスポート  
このパスポートを提示するとお得なサービスが

区役所こども支援室 ☎(935)3431、FAX(935)3119  
子育て支援パスポート  
コーナーでも  
区では地元商店街との協働により、子育てを地域で応援するため「多摩区子育て支援パスポート事業」を実施しています。  
妊娠中の人から十八歳未満

**今月の市民健康の森**  
活動日時  
6月20日(日)午前9時半～お昼ごろ(雨天時27日(日))  
日向山の森(東生田緑地)  
集合場所：頂上広場  
区日向山うるわし会事務局(山田) ☎933-0345、区役所地域振興課 ☎935-3131 FAX 935-3391

パスポートは区役所こども相談窓口、登戸と菅の行政サービスコーナーで発行しています(四月から行政サービスコーナーでも発行できるようになりまし)。母子健康手帳、健康保険証など子どもの年齢が分かるものをお持ちください。  
区役所こども支援室 ☎(935)3431、FAX(935)3119

「子育て応援コンサート」の区民出演者を募集します。小さな子どもも楽しめる歌劇で、歌や手遊びなどの簡単な役で出演します。楽しい思い出をつくりませんか。  
みんなで作るステージです

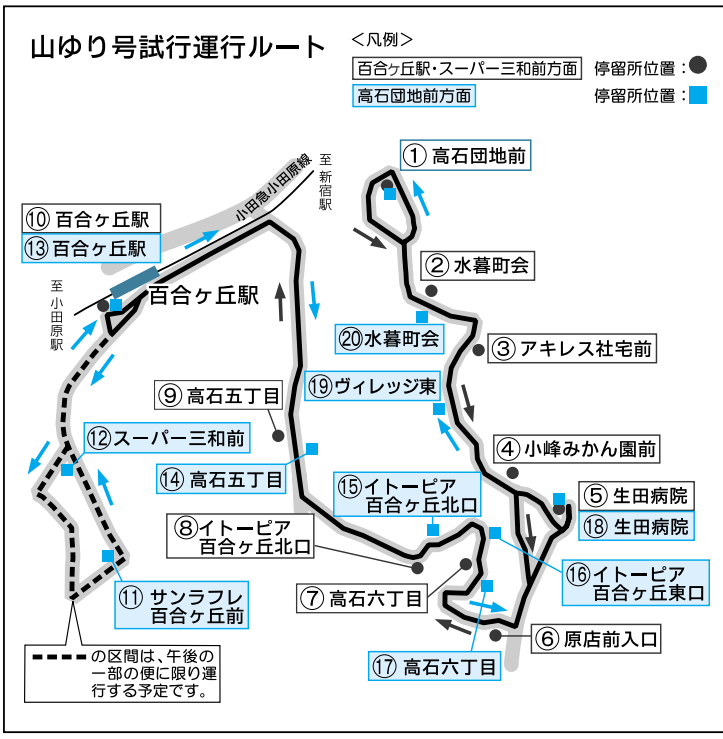
区は、9月19日(日)に多摩市民館で開催する「子育て応援コンサート」の区民出演者を募集します。小さな子どもも楽しめる歌劇で、歌や手遊びなどの簡単な役で出演します。楽しい思い出をつくりませんか。  
みんなで作るステージです



### 子育て応援コンサートの出演者を募集

対象・定員 区内在住の2歳～就学前の子どもとその保護者で、当日と前日のほか、2日程度の練習に参加できる10組。  
費用 保険料など500円程度  
7月9日(必着)までに往復八ガキ(1家族1枚)に子どもと保護者の氏名、年齢、住所、電話番号、希望席数(出演しない家族用)、申し込み理由、「多摩区子育てコンサート区民参加希望」と記入し、〒214-8570多摩区役所地域振興課 ☎935-3132、FAX 935-3391。[抽選]





**「乗合タクシー」試行運行中**  
 麻生区コミュニティバス  
 入協議会では、十九年度に  
 合タクシー山ゆり号（八人  
 引き続き、高石地区で「乗  
 合タクシー山ゆり号（八人  
 引き続き、高石地区で「乗

乗り」の試行運行を実施  
 してきます。今回のルート  
 は、一部多摩区域も含まれ  
 ています。  
 今回の試行運行の結果に  
 より、本格運行の実現に向  
 けた検証を行います。  
 運行期間 六月一日～八月  
 三十一日の月、金曜（祝日  
 は運休）  
 運賃 大人三百円、子ども  
 百円（高齢者、障害者、会  
 費制のサポーター登録者な  
 どの割引制度あり）  
 詳しくはお問い合わせく  
 ださい。サポーター登録者  
 や広告も募集中です。  
 麻生区コミュニティバス  
 入協議会（岡野） ☎ FAX (966)  
 4570. まちづくり局交  
 通政策室 ☎ (200) 2034、  
 FAX (200) 3967。

**第10回 多摩ふれあいまつり** バリアフリー  
 わたしとあなたとこの街と

区内で福祉活動をしているグループや、福祉に関心のある人たちがバリアフリーの地域づくりを目指す「多摩ふれあいまつり」を開催します。さまざまな体験コーナーなど、楽しい催しが盛りだくさんです。  
**日時** 6月27日(日)午前10時～午後3時(大ホールは午後3時半まで)  
**場所** 区総合庁舎

階	会場	内容
1	アトリウム	マグネットの絵付け体験、活動紹介、施設紹介、自主製品展示販売、相談ほか
	外(広場側)	自動体外式除細動器(AED)体験、地震体験(起震車)
2	大ホール	東京交響楽団のメンバーによる木管五重奏演奏、参加団体によるイベント
	大ホールロビー	リサイクルおもちゃ体験、活動紹介、自主製品展示販売ほか
3	大会議室	健康体操、ユニバーサルファッションショー、ふれあいコンサートほか
	視聴覚室	布小物の手作り体験、浴衣の着方と帯結び体験、展示ほか
	体育室	高齢者体力測定、折り紙、点字体験・作品展・日常生活用具紹介ほか
4	第1会議室	魚釣りゲーム、活動紹介ほか
	第3会議室	自己紹介・手話ソングなど手話体験
	第4会議室	車いすの簡単メンテナンス、バルーンアート、折り紙
	第6会議室	活動紹介、展示ほか
5	実習室	フラワーアレンジメント・手芸・ブンブンコマ作り
	第1・2学習室	「地域通貨たま」体験、布小物の手作り体験、自主製品展示販売ほか

事前申し込み、先着順、材料費がある催し物もあります。詳しくはお問い合わせください  
 多摩区社会福祉協議会 ☎935-5500、FAX911-8119  
 多摩市民館 ☎935-3333、FAX935-3398

**区のお知らせ掲示板**

**多摩消防署**  
 〒214-0032 多摩区枳形2-6-1  
 電話 ☎933-0119、FAX922-8161

**普通救命講習会**  
 心肺蘇生法や自動体外式除細動器(AED)の使用法などを学びます。7月9日(金)13時半～16時半。多摩消防署。30人。6月22日から直接か電話で多摩消防署救急係。[先着順]

**高津スポーツセンター**  
 〒213-0002 高津区二子3-15-1  
 電話 ☎813-6531、FAX813-6532

**KID'S体力アップ教室**  
 運動が苦手でも楽しく体力をつけられます。毎週月曜16時半～17時20分(祝日、休館日を除く)。3歳～小学2年。1回500円(保険料含む)。当日直接。高津スポーツセンター。

**区役所こども支援室**  
 〒214-8570 多摩区登戸1775-1  
 電話 ☎935-3431、FAX935-3119

**こどもの外遊び事業実行委員の募集**  
 区では周辺にある自然環境の中で子どもの創造力をはぐくむため、「こどもの外遊び」を区民と協働で年に数回開催しています。その企画や運営をする実行委員を募集します。関心のある人は誰でも応募できます。詳しくはお問い合わせください。

**多摩図書館**  
 〒214-8570 多摩区登戸1775-1  
 電話 ☎935-3400、FAX935-3399

**夏休みワークショップ「絵本の読みかきせ」にチャレンジ**  
 自分の好きな絵本を子どもたちの前で読んでみよう。7月23日(金)、26日(月)、28日(水)、10時～12時半。全3回。多摩市民館第1会議室ほか。全回参加できる小学5年～中学3年生の6人。6月20日10時から直接か電話で。[先着順]

**区役所保健福祉センター**  
 〒214-8570 多摩区登戸1775-1  
 電話 ☎935-3301、FAX935-3276

**講演会「認知症予防とウオーキングの効果」**  
 7月1日(木)13時半～15時半。保健福祉センター1階講堂。50人。講師・三井美穂子(地域型認知症予防プログラムアドバイザー)。6月15日から電話で地域保健福祉課 ☎935-3294。[先着順]

**毎日コツコツ骨粗しょう症予防の食事**  
 調理実習を通して、丈夫な骨でより健やかな生活を送るためのコツを学びます。6月25日(金)9時半～12時半。保健福祉センター1階栄養室。区内在住の24人程度。講師・佐伯知美(管理栄養士)。エプロン、ふきん、タオルを持参。材料費500円程度。6月15日から電話で地域保健福祉課 ☎935-3117。[先着順]

**保健福祉課の健診案内** ☎935-3276

	日程	受付時間	対象・内容ほか	電話
生活習慣病予防相談	7/14(水)	13時15分～13時半	運動・食生活・休養、歯周病予防などの個別健康相談、骨密度測定(80歳以下の希望者)。最近の健康診査の結果をお持ちください。40歳以上の25人	6月22日から 電話で地域保健福祉課 ☎935-3301 ☎935-3294 [先着順]
禁煙相談	7/14(水)	14時～14時15分	たばこの知識と禁煙方法についての講義と個別相談。呼気検査と尿検査。区内在住・在勤の禁煙希望者4人。	6月22日から 電話で地域保健福祉課 ☎935-3294 [先着順]
39歳までの健診・保健指導	検査日 6/23(水) 指導日 7/28(水) 検査日 7/28(水) 指導日 8/25(水)	9時～9時20分 10時～10時半 9時～9時20分 10時～10時半	身体・血圧測定・尿・骨密度・血液検査と結果指導。両日とも受けられる18～39歳の区内在住の25人。1,220円。妊婦、産後1年以内の人、年度内に40歳になる人、国民健康保険に加入の「35・38歳健診」対象者は受診不可	6月15日から 電話で地域保健福祉課 ☎935-3301 ☎935-3294 [先着順]
胃がん検診	7/7(水)	8時45分～9時45分	40歳以上の40人。1,700円。大腸がん検診(600円)も同時に申し込み可	6月16日から 電話で地域保健福祉課 ☎935-3301 ☎935-3294 [先着順]
1歳児歯科健診	7/1(木)	9時～9時15分 10時～10時15分	歯科健診と歯科相談。1歳3カ月未満で上下4本ずつ歯が生えている乳幼児。各回15人	6月17日から 電話で地域保健福祉課 ☎935-3117 [先着順]

電話受付時間は8時半～12時、12時45分～17時です  
 会場は保健福祉センターです。車での来場はご遠慮ください

8面にも区の情報を掲載しています。編集は多摩区役所企画課で行っています。