



体を動かして健康になろう



健康について気にしているものの、実際に何をすればよいのか悩んでいる人のためのイベントを紹介します。

区 版

た ま

多摩区
シンボルマーク

人口
212,237人
(H22.9.1現在)

世帯数
103,195世帯
(H22.9.1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/7171tama/home/index.html>



アップダウンがあります

楽しみながら実践

健康ウォーク体験教室
健康づくりと介護予防を目的にウォーキング教室を実施します。この教室は、毎月開催され、コースには区内の名所が入っていて、楽しみながらウォーキングを体験できます。
今回は七福神を巡るコースで、観音寺などを二回に分けて回ります。新年の幸せを願いながら健康づくりを行うことができます。ぜひ、ご参加ください。
日時 一月六日(木)午前九時半～午後零時半と一月十日から直接か電話で区役所

健康ウォーク体験教室

開催日	コース	集合場所	解散場所
1月6日(木) 雨天時 11日(火)	観音寺～盛源寺～ 広福寺～安立寺 (健脚向き 約6* _口)	生田駅	向ヶ丘遊園駅
1月13日(木) 雨天時 18日(火)	香林寺～潮音寺～ 高石神社 (一般向き 約4* _口)	読売ランド前駅	百合ヶ丘駅

運動体験の講座
健康づくりのための講話と運動体験の「メタボ、グッバイ講座」を開催します。生活習慣病予防のために運動習慣を身に付けたいと思う人は、健康運動指導士から楽しく運動できる方法が学べます。
日時 十二月二十一日(火)午後一時半～三時
会場 区保健福祉センター一階講堂
対象 六十五歳未満の人員 二十人
いずれも 囲欄十二月十五日から直接か電話で区役所

生ごみリサイクルについて知ろう

生ごみリサイクルに取り組んでいるが「うまくいなくて困っている」「やってみたいが分からない」という人の悩みを解決する「生ごみリサイクル相談会」を開催します。当日直接お越しください。
日時 12月15日(水)午前9時半～午後3時半
場所 区役所1階アトリウム
環境局減量推進課 ☎200-2605、☎200-3923。

消防出初め式
新春恒例の出初め式を行います。当日はカラーガード隊のドリル演技や一斉放水などを披露します。
日時 一月七日(金)午前10時～11時半
雨天決行
場所 よみうりランド駐車場内(菅仙谷4の1)
多摩消防署予防課 ☎(933)0119、☎(922)8161



地域保健福祉課 ☎(935)3276。
「先着順」

長沢四丁目(一部)の地籍調査が終了

市では、土地の実態を正確に把握するため、国土調査法に基づき、一筆ごとの土地について調査する地籍調査事業を実施しています。十九年度に調査した長沢四丁目の一部の地籍調査結果を掲載しています。

学校名	電話番号
中野島小学校	☎911-8515
稲田中学校	☎911-4224

駅伝出場校に熱い声援を
毎年、一月二日・三日に行われる「箱根駅伝」に、区内にある明治大学と専修大学が参加します。また、十二月二十六日に行われる「全国高校駅伝」には、県立多摩高等学校が参加します。区では、三校の応援コーナーを区役所一階アトリウムに設置し、応援メッセージが書けます

特別教室などが利用できます
市立小・中学校では、地域でスポーツ、レクリエーション、生涯学習、市民活動などを行う団体に、校庭、体育館、特別教室などを開放しています。新たに表の二校で特別教室を開放します。利用方法などの詳細は、各学校にお問い合わせください。
環境局減量推進課 ☎(200)3309、☎(200)3756

年末年始のごみ収集

収集地域	12/29(水)	12/30(木)	12/31(金)	1/1-1/3(土-月)	1/4(火)	1/5(水)
月・水・金		×		×	×	
火・木・土	×		×	×		×

「普通ごみ」の収集日 は収集します ×は収集しません

「資源物」の収集日
年末は12月29日(水)まで、年始は1月6日(木)から資源物は、「空き缶・ペットボトル・空きびん・使用済み乾電池・ミックスペーパー」(ミックスペーパーはモデル実施地域のみ)

「小物金属」の収集日
年末は12月28日(火)まで、年始は1月4日(火)から月2回の収集となっているので、収集日を間違えないようにお願いします。

「粗大ごみ」の申し込み 粗大ごみ受付センター
☎930-5300、☎930-5310(聴覚に障害のある人専用)
年末の受け付けは12月30日(木)まで、年始の受け付けは1月4日(火)から
受付時間は、午前8時～午後4時半
申し込みは土・日曜、祝日を除く収集日の3日前まで申し込みが多い場合は、次回の収集日になることがあります。お早めに申し込みください
市ホームページ「ネット窓口かわさき」からも申し込みます(はじめに利用登録が必要)
URL <http://www.city.kawasaki.jp/e-guide/>
多摩生活環境事業所 ☎933-4111、☎934-8550

家庭からの廃蛍光管をリサイクルへ

市では、家庭から排出される廃蛍光管について、普通ごみとして収集・処理していますが、廃蛍光管に含まれる水銀、ガラス、アルミなどを資源化するため、20年度からモデル事業として回収を行っています。リサイクルにご協力ください。

日時 12月25日(土)と1月22日(土) 午前9時～正午

場所 区役所1階アトリウム

上記以外に12月15日～29日、1月6日～15日いずれも午前9時～11時半と午後1時半～3時半(日曜は除く)に市内5か所の生活環境事業所でも回収します

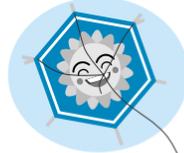
回収する物	回収しない物
直管 サークル管 コンパクト管 など 形状は問いません 割れないよう、できるだけ買ったときの箱などに入れてお持ちください	× 白熱球 × LED蛍光灯 × 割れた廃蛍光管 × 事業活動に伴って排出される廃蛍光管

多摩生活環境事業所 ☎933-4111、FAX 934-8550。環境局廃棄物政策担当 ☎200-2564、FAX 200-3923

★思いっきり外遊び



子どもを対象にした「子どもの外遊び事業」を開催します。たこを手作りして、たこ揚げができます。ベীগマやそりすべりは開催時間中実施しています。動きやすい服装で当日直接お越しください。



日時 一月十日(祝) 午前10時～午後二時
たこづくり参加者は午前九時半～十時に受け付け
場所 ニヶ領せせらぎ館
持ち物(たこづくり参加者) 教材費二百円、絵の具、クレヨン、木工ボンド、はさみ
未就学児は保護者同伴
駐車場はありません
区役所子ども支援室 ☎(935)3431、FAX(935)3119

音楽フェスタ

稲田中学校の吹奏楽部や多摩高等学校ダンスドリル部など、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。当日直接お越しください。

日時 十二月十八日(土) 午後一時～三時
場所 稲田中学校体育館
稲田中学校 ☎(911)4222、FAX(911)8169。区役所生涯学習支援課 ☎(935)3333、FAX(935)3398

今月の市民健康の森

活動日時 12月19日(日) 午前9時半～お昼ごろ(雨天時26日(日))
日向山の森(東生田緑地) 集合場所: 頂上広場
☎日向山うらわし会事務局(山田) ☎933-0345 区役所地域振興課 ☎935-3131 FAX 935-3391



たこに好きな絵を描きます

区のお知らせ掲示板

多摩消防署
〒214-0032 多摩区杉形2-6-1
☎933-0119、FAX 922-8161

普通救命講習会
心肺蘇生法や自動体外式除細動器(AED)の使用方法など。1月21日(金)13時半～16時半。多摩消防署。30人。☎1月5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
☎813-6531、FAX 813-6532

スポーツ教室
健康相談と運動プログラム。運動メニューの作成を希望する人、体のバランスを見てほしい人を対象にしています。休館日を除く毎日。1回30～60分程度。15歳以上。1,000円。高津スポーツセンター。講師: 生垣伸太郎、岡田みほ(健康運動指導士)。要予約。☎直接か電話で。

多摩老人福祉センター
(多摩いきいきセンター)
〒214-0012 多摩区中野島5-2-30
☎935-2941、FAX 933-5024

古典講座「花の万葉集」
花を詠んだ万葉集を鑑賞します。1月17日、31日、2月7日、21日、3月7日の月曜、13時半～15時半。同センター3階ホール。50人。350円(資料代)。講師: 丸

岡良雄(元川崎市立商業高等学校教諭)。☎12月15日9時から直接か電話で。[先着順]

多摩市民館
〒214-8570 多摩区登戸1775-1
☎935-3333、FAX 935-3398

市民エンパワーメント研修「花あふれる多摩区を」
園芸療法や、コミュニティーガーデンについて学びながら、多摩区役所のスペースを花でいっぱいになります。1月27日～3月3日10時～12時、全6回。多摩市民館。30人。講師: 深町貴子(園芸家)ほか。材料費600円程度。☎12月17日10時から直接か電話で。[先着順]

市民エンパワーメント研修「あなたのちからを地域の子育て応援に」
子どもが学校や幼稚園に行っている時間にできる市民館保育ボランティアの養成講座です。1月14日～2月25日の主に金曜、10時～12時、全6回。多摩市民館。20人。詳しくは、12月上旬に市民館などで配布するチラシをご覧ください。☎12月15日10時から直接か電話で。[先着順]

シニアの社会参加支援事業(2)「誰もが毎日をおいしく」
シニア世代が健康な毎日を送れるように食を通じて考える講座です。調理実習を行いながら、食に関する地域活動を考えてみませんか。1月30日～3月20日の主に日

曜、13時半～15時半、全5回。多摩市民館。40歳以上の男女30人。講師: 渡邊容子(首都大学東京助教)ほか。☎12月16日10時から直接か電話またはFAXで。[先着順]

保健福祉部の健診案内

日程	受付時間	対象・内容ほか	☎	
検査日 12/22(水)	9時～9時20分	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歳を迎える人、国民健康保険に加入の「35・38歳健診」対象者は受けられません	12月15日から 電話で地域保健福祉課 ☎935-3301 ☎935-3294 [先着順]	
指導日 1/26(水)	10時～10時半			
検査日 1/26(水)	9時～9時20分			
指導日 2/23(水)	10時～10時半			
胃がん検診	1/19(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)も同時に申し込むことができます	12月21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	1/6(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	12月16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