

生田地区 ソフトバレーボール大会

軽くて軟らかいボールを使うスポーツです。初心者でも安心して楽しむことができます。

試合 中学生以上男女混同で1チーム8人以内(女子のみも可)。試合は4人で行い、競技中は男子2人以内。16チームを募集します。

日時 7月8日(日)
午前8時半～午後3時

場所 生田小学校体育館
校内は駐車禁止

対象 区内在住の人で構成され、生田地区在住の人が2人以上含まれている16チーム

参加費 1チーム1,000円
6月15日から22日まで。区役所、生田



力を合わせてプレーします

出張所で配布の申込書(区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 小学生を対象にレシーブなど基本動作講習
1人から参加可。人数が集まり次第随時開催しますので、直接お越しください。体育館履きを持参してください。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

生田地区スポーツ推進委員会事務局(生田出張所内) ☎933-7111、FAX 934-8319

健康運動指導士が家で気軽に運動できる方法を伝えます。
日時 六月二十九日(金)
午前十時～十一時半
場所 保健福祉センター一階講堂

子育て世代&働き盛りの運動体験講座

リンパマッサージ
対象 おおむね二十～四十歳の十五人
保育希望は要相談
動きやすい服装で、タオル、飲み物を持参してください

区では、区民の健康づくりを推進するためにさまざまなイベントを用意しました。外に出て、体を動かしてみませんか。

区 版

た ま ま

多摩区
シンボルマーク

人口
213,523人
(H24.5.1現在)

世帯数
104,030世帯
(H24.5.1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/71/71tama/home/index.html>

普段見過ごしがちな風景を見ながら楽しく歩いてみませんか。

日時 6月17日(日)午前8時45分～正午ごろ
(雨天時は、24日(日)に延期)
集合場所 生田出張所裏

歩け歩け運動

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(解散)。約6キロ。一部変更する場合あり。ハイキングのできる服装で当日直接集合場所へ

区役所地域振興課 ☎935-3134、FAX 935-3391



心も体もリフレッシュ

いいこと続けよう



みんなで楽しくウォーキング

体を動かして健康に

総合型スポーツクラブ・ビルネ スリランカ伝統舞踊 キャンディ・アンダンス教室
体全体を同時に動かすことと集中力を養い、心身を整える健康的な踊りです。
日時 毎週土曜、午後三時半～五時
場所 中野島小学校特別活動室
対象 十二歳以上(小学生を除く)
参加費 一般五百円(保険料込み)

運動に適した服装(素足で踊ります)でご参加ください
講師や会場の都合で中止になる場合があります
参加者以外の人入室はできません(同伴者も不可)
区役所NPO法人中野島総合型スポーツクラブ・ビルネ
☎(900)3848(柳田)、☎(932)4838(事務局・伊藤) 区役所地域振興課
☎(935)3132、FAX(935)3391

多摩区みんなの公園体操

新鮮な空気を吸いながら四季を感じ、伸び伸びと体を動かす30分ほどの体操です。生活習慣病の予防、肩こり・転倒予防にもおすすめです。動きやすい服装で、飲み物と手拭い(タオル)を持参し、当日直接お越しください。

登戸・中野島方面	生田・東生田方面	菅方面	堰・宿河原方面	南生田・長沢方面	
登戸稲荷神社 毎週木曜 午前8時45分～	生田2丁目公園 毎週月・木曜 午前9時～	菅芝間こども公園 毎週月曜 午前9時～	宿河原本村公園 毎週火・金曜 午前8時45分～	生田中谷第1公園 毎週月曜 午前9時半～	南生田4丁目公園 毎週水曜 午前9時半～
下布田公園 毎週木曜 午前9時～	寺尾台第1公園 毎週火・木曜 午前8時45分～	稲田公園 毎週火・木曜 午前9時～	東名堰第2公園 毎週水曜 午前9時～	南生田公園 毎週月・木曜 午前9時～	東長沢いの木公園 毎週水曜 午前8時45分～
中野島中河原公園 毎週金曜 午前9時～	寺尾台第2公園 毎週水・金曜 午前9時～	菅馬場公園 毎週火曜 午前9時～ (12月～25年3月は9時半～)	宿河原南公園 毎週木曜 午前9時～	南生田1丁目公園 毎週火曜 午前8時45分～	杉山神社 毎週金曜 午前9時～ (夏時間あり)
中野島石河原公園 毎週火曜 午前9時～	生田アゼリア公園 毎週金曜 午前8時45分～	菅第3公園 毎週水曜 午前9時～	宿河原あおぞら公園 毎週水曜 午前9時～	生田中谷第3公園 毎週水曜 午前8時半～ (12月～25年3月は8時45分～)	長沢諏訪公園 毎週金曜 午前8時45分～
	生田緑地 毎週火曜 午前8時45分～ (25年1～3月は9時～)	菅仙谷公園 毎週金曜 午前9時～	東名宿河原第2公園 毎週金曜 午前9時～	三田第2公園 毎週水曜 午前9時20分～	

雨天中止。8月は休み
初めて参加する場合はお問い合わせください
区役所地域保健福祉課 ☎935-3294、FAX 935-3276

いきいき体操&健康落語
健康運動指導士による実技体験・講話と初音家左橋による落語を行います。
日時 七月三日(火)午後二時～四時
場所 市民館三階大会議室
動きやすい服装で
区役所地域保健福祉課 ☎(935)3276、「先着順」

テニス教室第2期
受講生を募集
ナイター照明付き、砂入り人工芝のコートです。初心者から上級者まで全三十三コースあります。
期間 八月二十一日～十月二十七日の火・水・金・土曜、全十回(予備日あり)
対象 小学生以上
定員 各コース二十五人
受講料 八千～一万三千元
区役所七月二十五日(必着)
までに往復八ガキに住所、氏名、年齢、電話番号を記入し直接か郵送で多摩スポーツセンター ☎(935)3276、「先着順」

今月の市民健康の森
活動日時 6月17日(日)午前9時半～昼ごろ
(雨天時24日(日))
日向山の森(東生田緑地)
集合場所: 頂上広場
区役所山うろわし会事務局(石郷岡)
☎944-1941
区役所地域振興課 ☎935-3131、FAX 935-3391

救急救命法
はつらつ健康教室
運動普及推進員の会
救急車が到着するまでに必要な救命処置の方法を学びます。
日時 七月十八日(水)午後一時半～四時半
場所 保健福祉センター一階講堂
定員 三十人
区役所七月二十五日(月)から電話で区役所地域保健福祉課 ☎(935)3294、FAX(935)3276、「先着順」

区制40周年記念事業

多摩ふれあいまつり
 パリアフリー わたしとあなたとこのまちと

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パリアフリーの地域づくりを目指す「多摩ふれあいまつり」を行います。いろいろな体験コーナーやスタンプラリーなど楽しい催しが盛りだくさんです。

日時 6月17日(日)午前10時～午後3時(大ホールは3時半まで)

会場 区総合庁舎

☎多摩市民館 935-3333、FAX 935-3398

☎多摩区社会福祉協議会 935-5500、FAX 911-8119

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、自助具展示他
	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	県立多摩高校による吹奏楽コンサート、参加団体によるイベント、お楽しみ抽選会
	大ホール ホワイエ	リサイクルおもちゃ体験、簡単なミサンガ作り、活動紹介、自主製品展示販売他
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、手話コーラス他
	視聴覚室	おしゃれ小物の手作り体験、介護服展示他
	体育室	高齢者体力測定、活動展示、相談他
4	第1会議室	魚釣りゲーム、活動紹介他
	第6会議室	パルーンアート・折り紙、車いすの簡単メンテナンス
5	実習室	フラワーアレンジメント・手芸、マッサージサービス・点字体験
	第1・2学習室	楽しいエコせっけんパッケージ体験、自主製品展示販売他

材料費がある催し物があります。詳細はお問い合わせください

市民自主企画
 私が主役のお産を選ぼう

心にも体にも優しく、自分に合ったお産について考えてみませんか。

「ココロとカラダに向き合うお産とは？」
 日時 七月一日(日)午後一時半～四時
 講師 三砂ちづる(津田塾大学教授)
 「どこで産む? いろんなお産体験を聞こう」
 日時 七月七日(土)午後一時半～四時
 いずれも多摩市民館大会議室。各五十人。参加費無料。保育あり(一歳半)未満就学児、先着十五人。保険料三百五十円)
 六月十五日十時から直接

☎電話で多摩市民館 935-3333、FAX 935-3398。
 「先着順」

夏バテに負けない!
 かんたんおいしい料理講座

暑い夏を元気に乗り切るおいしい料理を作ります。
 日時 七月二十日(金)午前九時半～午後一時
 場所 保健福祉センター一階栄養室
 対象 区内在住の二十四人
 講師 志賀美知子(管理栄養士)
 費用 実費(五百円程度)
 持ち物 エプロン、三角巾、布巾、タオル
 六月十八日から電話で区役所地域保健福祉課 ☎(935)3117、FAX(935)3276。「先着順」

夏休みワークショップ

「絵本の読みきかせ」にチャレンジ

読み聞かせの基礎から実際のおはなし会まで体験できます。
 日時 7月24日(火)午後2時～4時30分、26日(木)午前10時～午後1時、27日(金)午前10時～午後1時
 場所 多摩市民館4階第1会議室他
 対象・人数 小学5～中学3年生で全回出席できる8人
 六月26日午前10時から直接か電話で多摩図書館 ☎935-3400、FAX 935-3399。[先着順]

区のお知らせ掲示板

多摩市民館

☎214-8570 多摩区登戸1775-1
 問 ☎935-3333、FAX 935-3398

ちっちゃい演劇フェスティバルvol.4 参加者募集

さまざまな表現活動をしている人のための発表の場です。ことしのテーマは「ぬけられます」。演劇に限らず15分以内で日ごろの活動の成果を発表できます。12月2日(日)13時～17時。多摩市民館会議室他。六月十九日(必着)までに市民館、図書館で配布中の申込用紙に記入し直接か郵送で。[選考]

区役所企画課

☎214-8570 多摩区登戸1775-1
 問 ☎935-3147、FAX 935-3391

第15回専修大学自然科学研究所公開講演会

テーマは「食と健康」。7月14日(土)14時～17時(開場13時)。専修大学生田校舎10号館10101教室。当日先着150人。「食と健康の基礎」講師:吉田治弘(専修大学教授)「高品質豚TOKYO-Xの開発から」講師:兵頭勲(元東京都畜産試験場場長)「安全・安心な牛乳を求めて。農家と獣医師の取り組み」講師:浜名克己(鹿児島大学名誉教授) 専修大学自然科学研究所公開講演会係 ☎911-0588、FAX 911-7254。

区役所地域保健福祉課

☎214-8570 多摩区登戸1775-1
 問 ☎935-3294、FAX 935-3276

講演会「ウォーキング入門編」

安心してウォーキングを始める方法を一緒に学びます。7月5日(木)13時半～15時半。保健福祉センター1階講堂。50人。六月十五日から直接か電話で。[先着順]

幼児安全法・応急手当コース短期講習会

特に乳幼児を対象とした、日常生活の中で発生しやすい事故を防止するための知識や応急手当の技術を学びます。7月7日(土)10時～12時。区役所11階会議室。30人。託児所などの設備はありません。六月十八日から直接か電話で ☎935-3267。[先着順]

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
 問 ☎935-2941、FAX 933-5024

ペーパークイリング講座

ヨーロッパ中世の時代から続く紙細工です。すてきな夏のオリジナルレリーフを作ってみませんか。7月4日(水)9時半～11時半。多摩老人福祉センター2階工作室。市内在住60歳以上の15人。材料費600円。はさみ(小ぶりのもの)、手工芸用ボンドを持参。講師:小寺恵美子。六月十五日9時から直接か電話で同センター。[先着順]

保健福祉課の健診案内

☎935-3276

	日程	受付時間	対象・内容など	問
39歳までの健診・保健指導	検査日 6/27(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区内在住の18～39歳の25人。1,220円(料金は診療報酬の改定により変更になる場合あり) 妊婦・産後1年以内の人、25年3月末までに40歳になる人、国民健康保険加入者で「35・38歳健診」対象者は、受けられません	6月19日から電話で区役所地域保健福祉課 ☎935-3301 ☎935-3294 [先着順]
	指導日 7/25(水)	10時～ 10時半		
	検査日 7/25(水)	9時～ 9時20分		
	指導日 8/22(水)	10時～ 10時半		
1歳児 歯科健診	7/5(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18日から電話で区役所地域保健福祉課 ☎935-3117 [先着順]
生活習慣病 予防相談	6/22(金) 7/18(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。各回40歳以上の15人	6月15日から電話で区役所地域保健福祉課 ☎935-3301 ☎935-3294 [先着順]
禁煙相談	6/22(金) 7/18(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・在勤の禁煙希望者各回4人	6月15日から電話で区役所地域保健福祉課 ☎935-3294 [先着順]

電話受付時間は8時半～12時、13時～17時15分
 会場は保健福祉センター。車での来場はご遠慮ください

7・8面は区の情報を中心に掲載しています。編集は多摩区役所企画課で行っています