



自転車は気軽に乗れる身近で便利な乗り物です。その気軽さの反面、ルールを守らなければ思いもよらぬ大きな事故につながってしまいます。日ごろから点検を行って安全に利用することが必要です。また、区では、さまざまな取り組みをしています。

区役所危機管理担当 ☎935-3135、FAX935-3391

### 周囲の安全確認を

自転車は、車道の左側通行が原則です。交差点では、一時停止して周囲の安全を確認しましょう。自転車事故の多くは、歩道通行や「止まれ」の標識で一時停止しなかったことなど、交通ルールが守られていないことが原因となっています。

## 自転車安全利用五則

**1** 自転車は、車道が原則、歩道は例外



**2** 車道は左側を通行



**3** 歩道は、歩行者優先で、車道寄りを徐行



**4** 安全ルールを守る



夜間はライトを点灯

飲酒運転・二人乗り・並進の禁止



交差点での信号順守と一時停止・安全確認



**5** 子どもはヘルメットを着用



いずれも道路交通法で定められています。

# 自転車乗るうにルールを守って



### 「ながら運転」の禁止

イヤホンなどの禁止



周りの音が聞こえず、安全運転に支障をきたすことがあります。

携帯電話などの禁止



ハンドルやブレーキ操作などの安全性を損なうことがあります。

いずれも5万円以下の罰金です

### 乗れば車と同じ

事故をおこして、けがをさせてしまったら自動車と同じように刑事責任(道路交通法違反や過失傷害罪)と民事責任(損害賠償)を負うことになります。

一例として、「高校生が夜間、無灯火で携帯電話を操作しながら走行中に、歩行者と衝突。歩行者に重大な障害が残った」事故で、高校生に損害賠償として5,000万円の支払いが命じられた判決があります。

夜間の無灯火、携帯電話を使いながらの運転、スピードの出し過ぎなどで、他人にけがをさせてしまうと高額な賠償金を支払わなければならないことがあります。

自転車事故も交通事故の一つです。当事者になったときは必ず、警察署へ届け出をしてください。

### 点検・整備を

ブレーキやライトの故障など、整備不良も事故の原因の一つとなります。日ごろから点検を行いましょう。自転車安全整備士がいる「自転車安全整備店」(TSマークのある自転車店は、区内に5店舗あります)で点検・整備(有償)を受けると、保険加入が可能になるという制度があります。点検・整備を受けた後、保険加入するとその証として「TSマーク」を自転車に貼り付けることができます。詳細は日本交通管理技術協会か、TSマークのある自転車店でご確認ください。



TSマーク

### ★思きりっ★外遊び

子どもを対象にした外遊び事業を実施します。たこ作りをして、多摩川河川敷でたこ揚げをします。ペーゴマや芝滑りも楽しめます。動きやすく、汚れてもいい服装でご参加ください。

## 年末年始のごみ収集

普通ごみの収集日 :収集します x:収集しません

収集地域(曜日別)	12/29	30	31	1/1-3	4	5
土	日	月	火-木	金	土	
月・水・金曜	x		x	x		x
火・木・土曜		x		x	x	

12月30日、31日は、普通のごみ収集日と異なりますので、ご注意ください

資源物の収集日...年末は12月29日(土)まで、年始は1月7日(月)から  
資源物は「空き缶・ペットボトル・空き瓶・使用済み乾電池・ミックスペーパー」

小物金属の収集日...年末は12月28日(金)まで、年始は1月4日(金)から  
収集日は月2回ですので、間違えのないようお願いいたします

### 粗大ごみの申し込み【粗大ごみ受付センター】

☎930-5300、FAX930-5310(聴覚などに障害のある人専用)  
年末の受け付けは、12月28日(金)まで、年始の受け付けは、1月4日(金)から  
受付時間は、午前8時から午後4時半まで  
申し込みは収集日の3日前まで(土・日曜、祝日を除く)  
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。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(初めに利用者登録が必要)

区多摩生活環境事業所 ☎933-4111、FAX934-8550

料理をしたことがない人でも、楽しく基本を学びます。  
日時 一月十八日、二十五日、二月十五日、二十二日の金曜、午前九時半～午後

### 男の料理教室

初心者・大歓迎

材料をしない人でも、楽しく基本を学びます。  
日時 一月十八日、二十五日、二月十五日、二十二日の金曜、午前九時半～午後  
費用 実費(材料費)  
持ち物 エプロン、三角巾、布巾、タオル、筆記用具  
〒119-0276 区役所地域保健福祉課 ☎(935)3117、FAX(935)3276。「先着順」  
講師 区役所保健福祉センター管理栄養士、食生活改善推進員(二月二十一日のみ)  
対象・人数 区内在住で全日程参加可能な料理初心者(男性、二十人)  
場所 区役所保健福祉センター 栄養室  
費用 実費(材料費)

### 今月の市民健康の森

活動日時 12月16日(日)午前9時半～昼ごろ(雨天時23日(日))  
日向山の森(東生田緑地)  
集合場所: 頂上広場  
区役所地域振興課 ☎944-1941  
☎935-3131、FAX935-3391

## 稲田中学校区地域教育会議 音楽フェスタ

区内の小・中学生、高校生や大学生が出演する祭典です。当日直接お越しください。  
 日時 12月15日(土)午後1時～3時  
 場所 稲田中学校体育館  
 出演 多摩高等学校合唱部・ダンスドリル部、稲田中学校吹奏楽部・チアダンス部、長尾小学校「長尾48」、専修大学三曲研究会、小学生ダンスグループ「Fairy Smile」  
 区役所生涯学習支援課 ☎935-3333、FAX 935-3398



力を合わせて音楽を届けます

12月18日から電話予約受付開始です。お問い合わせは、区役所生涯学習支援課 ☎935-3333、FAX 935-3398  
 12月17日(土)午後1時～3時  
 場所 稲田中学校体育館  
 出演 多摩高等学校合唱部・ダンスドリル部、稲田中学校吹奏楽部・チアダンス部、長尾小学校「長尾48」、専修大学三曲研究会、小学生ダンスグループ「Fairy Smile」  
 区役所生涯学習支援課 ☎935-3333、FAX 935-3398

お菓子代他) 参加費各五百円(資料代・場3の7の4)。各十人。  
 ニティカフェまめり(菅馬場3の7の4)。各十人。  
 学校軟式庭球部(コチ)他  
 ゲスト 長村秀一(南菅中)  
 日時 二月二日(土)午前  
 十時～十一時半

12月18日(土)午前10時～正午(受け付け午前9時半～)  
 場所 区役所6階601会議室  
 講師 三島節子(LD発達相談センターかながわ療育指導員)  
 対象 LDに関心のある保護者  
 定員 30人。保育あり(生後6カ月～就学前、先着6人、要予約)

磨けば光る多摩事業  
 アクティブシニアのためのセカンドライフ講座  
 健康寿命を伸ばそう  
 装う中高年からの美容学  
 日時 一月十二日(土)午前10時～十一時半  
 講師 秋山いずみ(カラー&イメージコンサルタント)  
 認知症を防ぐ物忘れと認知症の違いは、  
 日時 一月十九日(土)午前10時～十一時半  
 講師 松村貞子(地域包括支援センター主任介護支援専門員)  
 地域活動を知る先達に聞く地域活動のすすめ  
 日時 二月二日(土)午前10時～十一時半

## 講演会

### 学習障害(LD)の理解と支援

学習に難しさを感じている子どもに必要な支援とは何か。学校生活や家庭での関わり方について学びます。  
 日時 1月29日(火)午前10時～正午(受け付け午前9時半～)  
 場所 区役所6階601会議室  
 講師 三島節子(LD発達相談センターかながわ療育指導員)  
 対象 LDに関心のある保護者  
 定員 30人。保育あり(生後6カ月～就学前、先着6人、要予約)

### いじめ・不登校を考える

周囲の様子が気になる子どもはいませんか。悩んでいる子どもにどのように接したらよいか、いじめ・不登校を予防するにはどうしたらよいか、一緒に考えましょう。  
 日時 1月22日(火)午後1時半～3時半(受け付け午後1時～)  
 場所 区役所6階601会議室  
 講師 長谷川俊雄(白梅学園大学教授)  
 対象 いじめ・不登校に関心のある人  
 定員 30人。保育あり(生後6カ月～就学前、先着6人、要予約)

12月17日から直接か電話で区役所こども支援室 ☎935-3431、FAX 935-3119。[先着順]

### 脂質異常症予防料理講座

管理栄養士が、生活習慣と食事のポイントを分かりやすく説明します。  
 日時 一月三十一日(木)午前九時半～午後二時  
 場所 区役所保健福祉センター一階栄養室  
 対象・定員 区内在住で関心のある二十四人  
 講師 志賀美知子(管理栄養士)  
 費用 実費(材料費)  
 持ち物 エプロン、三角巾、布巾、タオル  
 12月20日から電話予約受付開始です。お問い合わせは、区役所地域保健福祉課 ☎935-3117、FAX 935-3116、[先着順]

## お知らせ掲示板

申し込み方法などは5面上参照。

**多摩消防署**  
 〒214-0032 多摩区枌形2-6-1  
 区 ☎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)の使用方法などについての講習です。1月17日(木)13時半～16時半。多摩消防署。3階講堂。30人。1月4日から直接か電話で。[先着順]

**区役所地域振興課**  
 〒214-8570 多摩区登戸1775-1  
 区 ☎935-3118、FAX 935-3391

**総合型スポーツクラブ「ビルネ」太極拳教室**  
 正しい姿勢で呼吸を整えてリフレッシュしませんか。第1・3火曜、13時半～15時。中野島中学校特別活動室。区内在住の15歳以上、各回15人。1回300円。動きやすい服装、タオル、飲み物、上履き持参。12月15日から電話かFAXで中野島総合型スポーツクラブ・ビルネ ☎900-3848(柳田)、☎932-4838(伊藤)。[先着順]

**区役所地域保健福祉課**  
 〒214-8570 多摩区登戸1775-1  
 区 ☎935-3294、FAX 935-3276

**健康ウォーク体験教室**  
 1月は七福神を巡ります。①観音寺、盛源寺、広福寺、安立寺コース...1月10日(木)9時半生田駅集合、12時半ごろ向ヶ丘遊園駅解散②香林寺、潮音寺、高石神社コース...1月17日(木)9時半読売ランド前駅集合、11時半ごろ百合ヶ丘駅解散。各日40人。50円(保険料など)。飲み物、タオル、雨具持参。雨天中止。12月17日から直接か電話で。[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  
 区 ☎935-2941、FAX 933-5024

**地域交流ニューイヤークンサート**

歌とピアノで昼下がりのひとときを過ごしませんか。1月17日(木)13時半～14時半。同センター3階ホール。市内在住の100人。歌：吉竹淑子、松田千恵子、ピアノ：木谷充子、福島隆子。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  
 区 ☎935-3333、FAX 935-3398

**男女平等推進学習「子育て、仕事、あしたの私」**

子育て期の女性が働くことについてさまざまな角度から考えます。1月18日～2月22日の金曜(2月8日を除く)10時～12時、全5回。多摩市民館。子育て期の人、関心のある25人。講師：永井暁子(日本女子大学准教授)他。実習費100円。保育あり(1歳半以上、10人、要予約、保険料800円)。12月18日10時から直接か電話で。[先着順]

平和・人権学習「震災と原発を経て私たちが学ばべきこと」

災害とどのように向き合えばいいか考えます。1月12日～3月2日の主に土曜、14時～16時、全7回。多摩市民館。18歳以上の関心のある30人。講師：川島秀一(神奈川大学特任教授)他。保育あり(1歳半以上、10人、要予約、保険料800円)。12月16日10時から直接か電話で。[先着順]

**多摩スポーツセンター**  
 〒214-0008 多摩区菅北浦4-12-5  
 区 ☎946-6030、FAX 946-6032

**インボディー・パーソナルチェック**

今の自分の体を知って、理想の体を作りませんか。インボディー・パーソナルチェック：1,000円。パーソナル・プログラム：2,000円。中学生以上。12月17日(土)10時から電話で。[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	区
39歳までの健診・保健指導	検査日 12/26(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。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	12月18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 1/23(水)	10時～10時半		
	検査日 1/23(水)	9時～9時20分		
	指導日 2/27(水)	10時～10時半		
1歳児歯科健診	1/10(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20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	12/19(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15人	12月17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	12/19(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	12月17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