



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)



2013(平成25)年 5月1日 発行

多摩区統計データ(平成25年4月1日現在) 人口 21万3,099人 世帯数 10万3,941世帯

みんな健康始めよう

◀タオルを使って
体操します

真剣に楽しく
学びます▶



写真NEWS・生田緑地ばら苑

約1.2^{ヘクタール}の苑内には世界各国のバラが咲き誇ります。春と秋の開花時期に合わせて一般公開されます。春は5月16日～6月2日(月曜休園)の16日間です。

多摩区みんなの公園体操

新鮮な空気を吸いながら、伸び伸びと体を動かす30分ほどの体操です。動きやすい服装で、飲み物とタオルを持参し、直接お越しください。

会場・日時	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 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～	宿河原本村公園 毎週火・金曜 8時45分～	生田中谷第1公園 毎週月曜 9時半～
	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～	東名堰第2公園 毎週水曜 9時～	南生田公園 毎週月・木曜 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月・26年3月は9時半～)	宿河原南公園 毎週木曜 9時～	南生田1丁目公園 毎週火曜 8時45分～
	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～ (26年1・3月は9時～)	菅第3公園 毎週水曜 9時～	宿河原あおぞら公園 毎週水曜 9時～	生田中谷第3公園 毎週水曜 8時半～ (12月・26年3月は8時45分～)
		生田緑地 毎週火曜 8時45分～ (26年1・3月は9時～)	菅仙谷公園 毎週金曜 9時～	東名堰第2公園 毎週金曜 9時～	三田第2公園 毎週水曜 9時20分～
		いずれも雨天中止、 8月は休み		宿河原わんぱく公園 毎週火曜 9時～	

☎935-3294 FAX935-3276

区健康ウォーク体験教室 「東京から多摩丘陵を見よう」

約4^{キロ}、一緒に歩きませんか。
日時 6月6日(木)9時10分～9時半にJR登戸駅で受け付け。11時半ごろ狛江駅解散。雨天時は6月13日(木)に延期
定員 40人
費用 50円(保険料含む)
飲み物、タオル、雨具を持参してください
☎5月16日から直接か電話で区役所地域保健福祉課☎935-3294、FAX935-3276。[先着順]

子育て世代&働き盛りの運動体験講座 「ストレッチの基本」

運動指導士が家で気軽に運動する方法を伝えます。
日時 5月20日(月)10時～11時半
場所 区役所保健福祉センター講堂
内容 講話と運動体験
対象 おおむね20歳～40歳代の15人
動きやすい服装で、タオル、飲み物を持参してください
保育希望は要相談
☎5月15日から電話で区役所地域保健福祉課☎935-3294、FAX935-3276。[先着順]

運動普及推進員・食生活改善推進員養成教室

運動や食生活のボランティアとして、地域で活躍する人を養成するための教室です。

運動普及推進員養成教室(全4日間 20人)

回数	日程	内容
1	6月3日(月)	講義「健康づくりと総論」
2	10日(月)	講義「健康づくりと運動①」、運動体験
3	17日(月)	講義「健康づくりと運動②」、運動体験
4	24日(月)	講義とグループワーク 運動普及推進員の活動と役割について

食生活改善推進員養成教室(全4日間 20人)

回数	日程	内容
1	6月3日(月)	講義「健康づくりと総論」
2	10日(月)	講義「健康づくりと運動①」、運動体験
3	7月1日(月)	講義「健康と栄養・食生活」、調理実習
4	8日(月)	講義とグループワーク 食生活改善推進員の活動と役割について

場所 区役所保健福祉センター講堂他 時間 いずれも9時～12時
対象 全日程受講できる人。

両教室を受講することもできます(1・2回目の内容は共通)
☎5月15日から電話で区役所地域保健福祉課☎935-3294、FAX935-3276。
[先着順]

骨粗しょう症予防の料理教室

丈夫な骨で、よりいっそう健やかな生活を送るため、毎日の食事を見直してみませんか。食卓が豊かになるヒントもいっぱいです。
日時 5月31日(金)9時半～13時
場所 区役所保健福祉センター1階栄養室
対象 区在住の24人程度 内容 講話と調理実習
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、三角布、布巾、タオル
☎5月15日から電話で区役所地域保健福祉課☎935-3117、FAX935-3276。[先着順]

スタントマンが実演する交通安全教室を開催します

日時 5月31日(金)14時15分～(雨天中止) 場所 南生田中学校校庭
校庭の状態により、当日晴天でも中止となる場合があります
会場への問い合わせはご遠慮ください
駐車場はありません
☎区役所危機管理担当☎935-3135、FAX935-3391



みんなで集まって語り合う場「たまサロン」 ～多摩区をどんなまちにしたいですか～

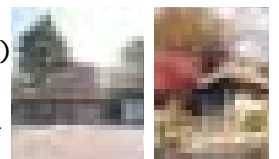
多摩区まちづくり協議会が企画して、まちの課題を考え、意見交換し、語り合う場です。
日時 5月23日(木)19時～20時45分(受け付け18時50分～)
場所・定員 区役所11階会議室・50人
テーマ ①多世代がつながるまちに②地域のできるエコを考えよう
③学びの場を広げよう④活動しやすいまちって何だろう
テーマごとにグループに分かれて、話し合います
☎5月17日までに氏名、電話番号、希望グループを記入しファクスで区役所地域振興課☎935-3148、FAX935-3391。[選考]



みんなで語り合う

第2期「区観光ボランティアガイド」育成セミナー

ガイドの魅力が分かるだけでなく、一般参加者によるウォーキングツアーの企画実施に携われます。
日程 7月～10月の毎月第1・第3金曜(8月は休講)の13時～16時ごろ、全6回
定員 30人 保険料 100円 地元の魅力を伝えましょう
場所 区役所会議室
対象 全てのセミナーに出席でき、終了後は積極的に活動できる人
☎6月14日(必着)までに住所、氏名、年齢、電話番号、応募理由を記入し、ハガキかファクスで区役所地域振興課☎935-3132、FAX935-3391。[抽選]
募集チラシは区役所・出張所などで配布中。区ホームページでも。



9月2日から 資源物とごみの 収集体制が変わります

9月から普通ごみが週2回に変わり、新たにプラスチック製容器包装の分別収集を実施します。収集体制変更の説明会

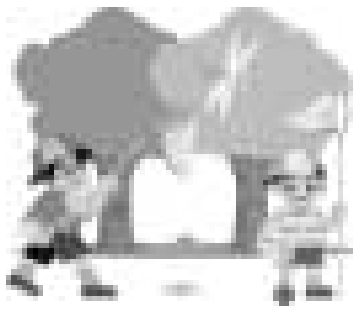
日程	場所
6月1日(土)	南生田小学校
6月15日(土)	中野島小学校
6月22日(土)	西生田小学校
6月29日(土)	南菅小学校
6月29日(土)	長尾小学校
7月27日(土)	登戸小学校
7月27日(土)	稲田小学校
8月17日(土)	菅小学校
8月31日(土)	生田小学校

いずれも19時～20時15分、申し込み不要
 多摩生活環境事業所 ☎933-4111、FAX934-8550(8時～16時半)

生田緑地サマーミュージアムの出店(展)団体を募集

8月に開催する自然やエコに関するイベント、生田緑地サマーミュージアムの出店(展)団体を募集します。

日時 8月4日(日)11時～19時。荒天中止
 場所 生田緑地(中央広場)
 出店(展)数 20店舗(飲食10店舗、その他10店舗)程度
 出店(展)料 6,000円(2.7m×3.6mテント貸し出し)、3,000円(テント持ち込み)



募集条件

自然環境に配慮すること 生態系に負担をかけないこと
 団体の活動拠点多摩区か宮前区にあること、または東日本大震災復興応援活動をしていること
 市暴力団排除条例の趣旨に反しない団体であること

申込5月17日(消印有効)までに申込書を郵便かファクスで〒214-0032多摩区枳形7-1-1、生田緑地サマーミュージアム実行委員会(日本民家園内) ☎922-2181、FAX934-8652。申込書は生田緑地東口ビジターセンター、日本民家園、かわさき宙と緑の科学館、岡本太郎美術館、多摩区役所で配布中。生田緑地各施設のホームページからもダウンロードできます。[選考]

たまアトリウム コンサート

艶やかなテノールの歌声にピアノの音色が寄り添います。
 日時 5月15日(水)12時～12時40分
 場所 区役所1階アトリウム
 出演 雨宮正樹(テノール)他
 多摩区役所地域振興課 ☎935-3148、FAX935-3391

今月の市民健康の森

活動日時
 今月の市民健康の森
 5月18日(土)9時半～昼ごろ
 雨天時25日(土)
 日向山の森(東生田緑地)
 集合場所:頂上広場
 多摩区役所とうわし会事務局(石郷岡)
 ☎944-1941
 区役所地域振興課
 ☎935-3131、FAX935-3391

春のうちに ハチの巣 チェック!

夏から秋に増えるアシナガバチやスズメバチによる事故を防ぐために、春のうちにできる対策を紹介します。多摩区役所衛生課 ☎935-3310、FAX935-3394

ハチによる事故を防ごう

冬眠から覚めた女王バチが、春に1匹で巣を作りながら産卵します。夏には働きバチが増えて巣が大きくなり、秋に新女王バチが誕生します。このため、夏から秋は、巣を守るために攻撃性が高まります。(新女王バチ以外は越冬できません)。今のうちに、巣を作られると困る場所をパトロールし、巣が小さいうちに除去することで、夏以降の被害を減らすことができます。

巣の特徴の例

アシナガバチ スズメバチ(春) スズメバチ(夏)



環境に注意

草木を生やしたままにしておく、ハチが隠れやすくなったり、雨風がしのげたり、ハチの餌になる虫が多くなったりするので、巣を作りやすくなります。植木の手入れをしてハチの住みにくい環境をつくるのも対策の一つです。

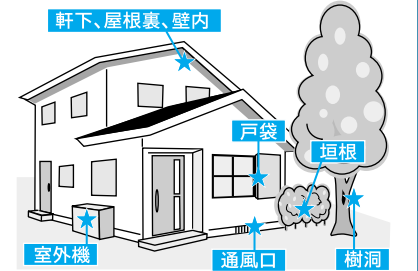
区役所での対応

ハチ駆除(巣の除去)は、原則としてその場所の管理者が行います。区役所では、駆除方法の相談と

防護服(ヘルメット・つなぎ服)の貸し出しを窓口で行っています。

巣を作りやすい場所

軒下、戸袋、通風口、垣根などの他、室外機などの低い場所にも作ります。



区のお知らせ掲示板 申し込み方法は5面参照

多摩市民館

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

多摩ふれあいまつりホール コンサート

バリアフリーの地域づくりを目指すイベントのコンサートです。今回は日本女子大学オーケストラによる演奏です。6月16日(日)11時～12時(開場10時半)。多摩市民館大ホールで。当日先着900人。

「多摩区子ども探求クラブ」 ～大学生と遊び・学び・交流する～

遊びを通して大学生と交流し夏休みの自由研究などを行い、探求心、想像力を育む活動です。毎回、大学生が子どもたちの仲間づくりを支援します。6月23日～12月21日の主に日曜、10時～13時、全11回。明治大学生田キャンパスと多摩市民館で。区内在住・在学の小学4～6年生40人。1,500円(保険料・材料費)。5月28日(消印有効)までに学校名、学年、子ども自身が探求したいことも記入し往復ハガキで。[抽選]

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
 多摩 ☎935-2941、FAX933-5024

映画を楽しむ講座

映画界を彩ってきた名画を楽しみ、みんなで語り合います。①6月6日(木)「市民ケーン」②6月20日(木)「黒部の太陽」③7月4日(木)「太陽がいっぱい」④7月18日(木)「東京物語」。いずれも13時半～(②のみ13時～)。同センター2階大広間で。市内在住の60歳以上、各30人。100円(資料代)。講師:深澤彰(映画・音楽愛好会会長)。5月15日9時から直接か電話で。[先着順]

健康福祉局庶務課

〒210-8577 川崎区宮本町1
 多摩 ☎200-2421、FAX200-3925

ふくしまつり

福祉活動の紹介、チャリティーイベント、模擬店など。6月2日(日)10時半～14時、雨天中止。生田緑地内駐車場で。多摩福祉クラブ生活協同組合 ☎045-547-1400、FAX045-547-1414。

多摩スポーツセンター

〒214-0008 多摩区菅北浦4-12-5
 多摩 ☎946-6030、FAX946-6032

スポーツデー「アクアウォーキング

水中ウォーキングを中心に行います。毎週火曜13時～13時半、19時～19時半、毎週金曜13時～13時半。500円(プール利用料)。15歳以上(中学生を除く)当日先着20人。直接窓口へ。

多摩消防署

〒214-0032 多摩区枳形2-6-1
 多摩 ☎933-0119、FAX922-8161

普通救命講習会

小児や乳児の呼吸・心臓が停止したときに、必要な救命手当てな

どを学びます。6月26日(水)13時半～16時半。多摩消防署3階講堂で。30人。5月11日8時半から直接か電話で。[先着順]

パサージュ・たま事業

障害に関する展示など。
 日時 6月11日(火)10時～14時
 場所 区役所1階アトリウム
 多摩区役所地域保健福祉課 ☎935-3267、FAX935-3276

保健福祉部の健診案内

FAX935-3276

	日程	受付時間	対象・内容など	多摩
1歳児 歯科健診	6/6(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、30人	5月16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	5/22(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	5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	5/22(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。区内在住・在勤の禁煙希望者各4人	5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。会場はいつでも保健福祉センター。車での来場はご遠慮ください