



2013(平成25)年 12月1日 発行

多摩区統計データ (平成25年11月1日現在) 人口 21万3,593人 世帯数 10万4,357世帯

寒さ増すこの時期に、体操やウォーキングなどで楽しく体を動かし、健康づくりしませんか。

### 健康ウォーク体験教室

#### 七福神を2日に分けて巡ります

① 観音寺→盛源寺→広福寺→安立寺

日程 1月9日(木)

集合 9時半、生田駅

解散 12時半ごろ、向ヶ丘遊園駅

※雨天時は1月16日(木)に順延

② 香林寺→潮音寺→高石神社

日程 1月16日(木)

集合 9時半、読売ランド前駅

解散 11時半ごろ、百合ヶ丘駅

※雨天中止(①が順延の場合も中止)

定員 両日参加できる40人

料金 各50円(保険料)

持ち物 飲み物・タオル・雨具持参

※集合時間厳守

囲圍12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]



楽しみながらウォーキング

# 寒い時こそ 外へ出よう



### はつらつ健康教室Ⅲ

多摩区運動普及推進員の指導で健康体操など自強術を学びます。



各種体操を学べます

日時 12月25日(水)13時半～15時半

場所 区役所保健福祉センター講堂

定員・持ち物 25人、飲み物・タオル

囲圍区役所地域保健福祉課☎935-3294、

FAX935-3276。[先着順]

### やさしいエアロビックダンス

健康運動指導士が指導する、自宅のできる生活習慣病予防の運動を体験。

日時 1月27日(月)10時～11時半

場所 区役所保健福祉センター講堂

対象 おおむね20～40歳代の15人

持ち物 飲み物・タオル

※保育希望は要相談

囲圍1月6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]

### 多摩区の体操

健康づくり、介護予防、閉じこもり防止を目的に区内各地で体操を実施しています。会場の案内チラシは区役所で配布しています。初参加の人は、事前に問い合わせ下さい。

#### 多摩区みんなの公園体操

区内30カ所の公園や神社などの屋外で行われています。ストレッチなどが中心のゆったりとした体操です。



手拭いも使い楽しく運動します

#### 多摩区いきいき体操

区内21カ所の町会・自治会館・いこいの家・集会所などの屋内で行われています。全身をストレッチする体操です。



自分のペースで体操を楽しめます

囲圍区役所地域保健福祉課☎935-3294、FAX935-3276

### 男の健康塾 ～いきいき生きる健康法を伝授～

認知症予防のための生活術を学びます。

	1日目	2日目	3日目
日時	1月14日(火) 9時半～12時	1月23日(木) 9時半～13時	1月29日(水) 9時半～12時
内容	講演会	調理実習	ウォーキング
場所	区役所6階 601会議室	区役所5階 市民館料理室	保健福祉センター 講堂と屋外
人数	60人(家族参加も可)	各日30人(男性のみ)	

対象 おおむね60～70歳代前半の人  
※2日目はエプロン・三角巾・布巾・タオル持参。材料費は実費。3日目は動きやすい服装で、飲み物・タオル・雨具持参。  
囲圍12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]



明日からできる実技を学べます

### 年末年始のごみ収集

普通ごみの収集日 ●収集します ×収集しません

収集地域(曜日別)	12/30(月)	12/31～1/3(火～金)	1/4(土)
月・木曜	●	×	×
水・土曜	×	●	●

資源物の収集日・年末は12月31日(火)まで、年始は、1月4日(土)から地域や種別で収集日が異なります。また、収集のない地域もありますのでご注意ください  
資源物は、ミックスペーパー、プラスチック製容器包装、空き缶・ペットボトル、空き瓶、使用済み乾電池

小物金属の収集日・年末は12月27日(金)まで、年始は1月6日(月)から

※収集日は月2回なので、間違えないよう気を付けてください

粗大ごみの申し込み[粗大ごみ受付センター]☎930-5300、FAX930-5310(聴覚などに障害がある人専用) ●年末の受け付けは12月30日(月)まで、年始の受け付けは1月6日(月)から ●受付時間は8時～16時半 ●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るので、早めに申し込みください。

囲圍多摩生活環境事業所☎933-4111、FAX934-8550

### 男の料理教室～講話と調理実習～

#### 初心者もできる料理の基本・おいしい料理

料理をしたことがない人も大丈夫です。

日時 1月24日(金)、31日(金)、2月21日(金)、28日(金)、9時～13時、全4回

費用 2,000円

対象 全回参加できる区内在住の男性、20人

場所 区役所保健福祉センター1階栄養室

講師 金丸恵子(管理栄養士)、村松博(調理師)、竹内光恵(管理栄養士)、食生活改善推進員

持ち物 エプロン・三角巾・布巾・タオル

囲圍12月18日から電話で区役所地域保健福祉課☎935-3117、FAX935-3276。[先着順]



楽しく料理を学べます



生田緑地★情報 【第6回】生田緑地マネジメント会議

生田緑地への分かりやすい案内方法を考えるプロジェクトを立ち上げ、まずは、ばら苑への案内について考えることになりました。ばら苑開苑期間中の10月27日(日)に、会員が向ヶ丘遊園駅前で地図を配り、ばら苑への案内を行うとともに、実際に利用者の声を聴くなど、実態の把握を行いました。今後のプロジェクトでの検討に生かしていきます。



☎生田緑地整備事務所 ☎934-8577、FAX 934-8578

南武線一時運休のお知らせ

稲城長沼付近の連続立体交差事業に伴う工事のため、登戸駅～矢野口駅間は約35分間隔での運行、矢野口駅～分倍河原駅間はバス代行輸送になります。詳細は駅などのポスターをご覧ください。

日時: 12月22日(日)18時半ごろ～23日(祝)初電前

悪天候の場合は1月25日(土)～26日(日)に延期予定

☎JR東日本案内(12月15日～23日) ☎050-2016-1625。建設緑政局道路整備課 ☎200-2747、FAX 200-7703

音楽フェスタ

区内の小・中学生、高校生、大学生が出演する音楽の祭典です。会場へ直接。

日時: 12月21日(土)13時～15時

場所・出演: 稲田中学校体育館。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、宿河原小学校管楽器クラブ、長尾子供太鼓、Fairy

スマイル Smile、専修大学三曲研究会  
☎宿河原小学校 ☎933-5437、FAX 933-4815。区役所生涯学習支援課 ☎935-3333、FAX 935-3398

インフルエンザ予防の6つの対策

- ①ワクチン接種→毎年流行前に受けることが大切です
- ②手洗い→帰宅後や食事前は、せっけんで手を洗いましょう
- ③人との接触を減らす→不要な外出を控え人混みを避けることで感染の機会を減らします
- ④せきエチケット→せきやくしゃみが出るときは、ティッシュなどで口や鼻を覆い、他の人から顔をそむけましょう。また、マスクの着用も大切です
- ⑤抵抗力を付ける→バランスの良い食事と十分な睡眠を取りましょう
- ⑥室温・湿度に注意する→室内は暖かく湿度を50～60%に保つことで、感染しにくい環境を作りましょう

☎区役所衛生課 ☎935-3310、FAX 935-3394

道路管理よろず相談会

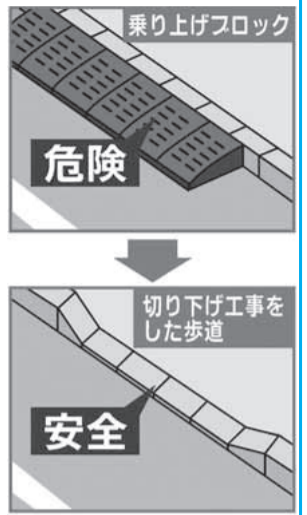
次のような疑問を解決するお手伝いをします。

- 自費工事ってなんだろう。費用はどのくらいかかるのかな
- 私道の舗装に助成金は出るのかな
- 車の出入りのため歩道の切り下げやガードレールを撤去できるのかな
- 私道を寄付したいがどのようにすればいいのかな

※ただし、この相談会は道水路に関する陳情を受けるものではありません

日時・場所: 12月17日(火)9時半～16時半、区役所1階アトリウム

☎区役所道路公園センター ☎946-0044、FAX 946-0105



野良猫の世話はルールを守って行おう

野良猫が地域住民の生活に被害を与えているという相談が、多く寄せられています。野良猫のために「かわいそう」「かわいい」と思い餌を与えることが、かえって猫のためにならないことがあります。市では、猫との共生の方法の一つとして「川崎市ねこの適正飼養ガイドライン」の中で、「地域ねこ活動の基本ルール」を定めています。

**地域住民の合意**…餌を与えるには、地域住民の納得と合意が大切です。給餌者を明確にして、活動内容についてよく話し合いましょう

**給餌方法**…餌は、土地所有者の了承を得た場所で与え、片付けまで行い、清潔にすることを心掛けましょう

**トイレ**…猫に餌を与えていれば、トイレの問題が生じます。土地所有者に了承を得てトイレの設置や清掃などを行いましょ

**不妊去勢手術**…餌を与えているだけでは、猫は子どもを産み、増えてしまいます。不妊去勢手術を受けさせましょう

被害防止のために

猫が敷地に入りづらくするよう対策として、超音波発生装置(ガーデンバリア)の貸し出しを区役所衛生課で行っています。ご相談ください。

☎区役所衛生課 ☎935-3310、FAX 935-3394

区のお知らせ掲示板  
申し込み方法は市版5面参照

★多摩スポーツセンター

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

★多摩スポーツセンター指導者研修・日本赤十字社救急法救急養成講習会

救急隊が到着するまでの、病人やけが人の救命手当・応急手当の知識と技術を学びます。1月18日(土)、19日(日)、25日(土)、9時～17時、全3回。同センター2階研修室で。全回参加できる県在住・在勤・在学の15歳以上20人。3,000円。☎1月6日(必着)までに往復ハガキで。[抽選]

◆多摩消防署

〒214-0032 多摩区栞形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)の使用法に関する講義や実技などを学びます。1月29日(水)13時半～16時半。多摩消防署3階講堂で。市内在住・在勤・在学の

30人。☎1月14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  
☎☎935-2941、FAX 933-5024

■ダンスパーティ参加者募集

社交ダンスやラウンドダンスを楽しみませんか。12月25日(水)13時半～15時半。同センター3階ホールで。市内在住の60歳以上、80人。☎12月16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

◎市民活動団体のための「地域活動ワクワクセミナー」

地域で市民活動をしてみたい人や、もっと活発に展開したい人向け。市民活動の在り方、多摩区の地域課題の実情、行政と協働した地域活動の可能性について考えます。1月25日(土)…10時～12時、2月16日(日)…13時半～16時半。全2回。多摩市民館で。各20人。☎12月15日から直接か電話かFAX(希望日も記入)で。[先着順]

◎シニアの社会参加支援事業「生涯学習相談ボランティア入門講座」

生涯学習相談の実際と役割やカウンセリングの手法などを学びます。事例の紹介も。1月14日～2月25日(祝日を除く)の主に火曜、10時～12時、全5回。多摩市民館で。市内在住のおおむね50歳以上20人。講師:宮地孝宜(東京家政大学・専任講師)。☎12月17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「今こそ活かそうシニアの底力」

シニア世代の地域での活動、仲間づくりのきっかけとなる講座です。1月22日～2月19日の主に水曜、10時～12時、全5回。多摩市民館第6会議室他で。市内在住のおおむね50歳以上20人。教材費実費。☎12月18日10時から直接か電話で。[先着順]

保健福祉の健診案内

FAX 935-3276

	日程	受付時間	内容・対象など	☎☎
39歳までの健診・保健指導	検査日 12月25日(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。両日参加できる18～39歳の区内在住の各日25人。1,220円。※妊婦・産後1年以内の人、年度内に40歳を迎える人は受けられません	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]
	指導日 1月22日(水)	10時～10時半		
	検査日 1月22日(水)	9時～9時20分		
	指導日 2月26日(水)	10時～10時半		
1歳児歯科健診	1月9日(木)	①9時～9時半 ②9時半～10時	歯科健診と歯科相談。1歳3カ月未満で、歯が生えている乳幼児各回15人	12月16日から電話で区役所地域保健福祉課 ☎935-3117 [先着順]

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