



ハナモスで覚えてね

2014 (平成26)年 11月1日 発行

多摩区統計データ (平成26年10月1日現在) 人口 21万4,138人 世帯数 10万5,341世帯

今こそ見直そう! 日ごろの備え・心掛け

区役所危機管理担当 ☎935-3146、FAX935-3391

地震に備えよう

家具類の適切な配置や転倒防止対策で、家の中に安全な空間を確保しましょう。タンスや食器棚などの家具の上には、重い物を置かないようにすることも大切です。

- 家具などはL型金物で壁に固定する。やむを得ない場合は突っ張り棒タイプで両端を固定する(突っ張り棒は、天井面に板を渡し、点でなく面で天井を受けるようにします)
- 懐中電灯とスリッパなどを手の届くところに置いておく
- 開き扉よりも引き戸の方が中の物が飛び出しにくい(開き扉の場合は自動ロックなどを付けてください)
- 積み重ね家具は、上下を固定する
- 背の高い家具は柱にベルトで張る(ベルトは斜めに張るようにします)
- 冷蔵庫は転倒防止器具で固定する(販売店やメーカーに問い合わせてください)
- 耐震マットをはさみ込む
- 窓、食器棚、書棚、水槽などのガラスには、飛散防止フィルムを貼っておく
- つり下げ型の照明具は、揺れ止めをしておく

ここがポイント

- 高い家具の上に重いものを置かないようにする
- なるべく背の低い家具を選ぶ
- 子どもやお年寄りなどのいる部屋や寝室には、家具をなるべく置かない



パサージュ・たま事業

障害に関する展示など行います。
日時 12月2日(火)10時~14時
場所 区役所1階アトリウム
区役所地域保健福祉課 ☎935-3267、FAX935-3276

非常時持ち出し品を確認しよう!

万が一に備えて、家にある物や非常時持ち出し品を確認しましょう。

◆チェックリスト

非常食/水	<input type="checkbox"/> 非常食 <input type="checkbox"/> 飲料水 <input type="checkbox"/> 粉ミルク/離乳食
衣類	<input type="checkbox"/> 下着/靴下 <input type="checkbox"/> 上着 <input type="checkbox"/> 毛布 <input type="checkbox"/> タオル
生活用品	<input type="checkbox"/> 洗面用具 <input type="checkbox"/> 大きなごみ袋 <input type="checkbox"/> ウエットティッシュ
救急医療品	<input type="checkbox"/> 常備薬 <input type="checkbox"/> 救急医療品 <input type="checkbox"/> 三角巾 <input type="checkbox"/> ガーゼ <input type="checkbox"/> マスク
安全対策品	<input type="checkbox"/> ヘルメット <input type="checkbox"/> 携帯レインコート <input type="checkbox"/> 軍手
道具類	<input type="checkbox"/> 携帯電話/充電器 <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ <input type="checkbox"/> 懐中電灯 <input type="checkbox"/> 電池 <input type="checkbox"/> マッチ(ライター) <input type="checkbox"/> ろうそく <input type="checkbox"/> ロープ <input type="checkbox"/> ナイフ(缶切り) <input type="checkbox"/> 時計
貴重品	<input type="checkbox"/> 現金(お札と小銭を分ける) <input type="checkbox"/> 健康保険証(コピー可) <input type="checkbox"/> 預金通帳 <input type="checkbox"/> 印鑑

来て! 見て! 学ぼう! 防災フェア

大地震や風水害、土砂災害に備え、家庭で役立つ身近な対策を紹介・展示します。

- 日時** 12月5日(金)10時半~15時半
- 場所** ①区役所1階アトリウム ②11階会議室 ③多摩市民館3階会議室
- 内容** ①②公共団体や企業などの出展 ②防災用品の配布(当日先着500人)、非常食の試食 ③防災セミナー



家庭での備えの参考に

同日開催 防災セミナー

- 日時** 12月5日(金)14時~15時半(開場13時半)
- 場所** 多摩市民館3階大会議室
- テーマ** 個人でできる、家族でできる防災対策「地震、風水害、火災」
- 講師** 橋本茂(日本防災士会常任理事)



橋本 茂

リユース食器を使用するイベントを募集

食品を提供する祭りやイベントを主催する団体に繰り返し使用できる飲食用容器(リユース食器)を無料で貸し出します。使い捨ての容器ではなく、リユース食器を使用して、ごみの減量にチャレンジしてみませんか。詳細は問い合わせるか区ホームページをご覧ください。

区役所企画課 ☎935-3147、FAX935-3391

第45回 たまアトリウムコンサート

質の高い音楽を身近な場所で気軽に楽しめるコンサートです。今回のテーマは「晩秋のハーモニーを満喫~ピアノ・フルート・オーボエと朗読の融合~」です。

- 日時・場所** 11月19日(水)12時~12時40分、多摩市民館3階大会議室
- 出演・曲目** 秋山雅子(朗読)、杉浦直基(オーボエ)、小笠原京子(ピアノ)、杉野憲子(フルート)。ジュナン作曲フルートとオーボエのための協奏的二重奏曲、朗読と音楽、三木露風「赤とんぼの思ひ出」他

区役所地域振興課 ☎935-3148、FAX935-3391



左上: 秋山雅子、右上: 杉浦直基、左下: 小笠原京子、右下: 杉野憲子

生田緑地★情報 [第17回] **生田緑地での里山倶楽部の活動**

生田緑地マネジメント会議の自然会議の里山倶楽部では、緑地内の生物多様性を保全するため、生物・植生管理の勉強や、下草刈りを行います。主に第3土曜に活動し、事前申込制です。 囲園里山倶楽部事務局 ☎090-2171-7214(かわさき自然調査団) 囲生田緑地整備事務所 ☎934-8577、FAX934-8578



経験の有無に関わらず誰でも参加できます

秋のおはなし会

秋の特別なおはなし会です。保護者も一緒に参加できます。

日時・場所 11月15日(土) ①10時半～11時…大型絵本:「ねずみのいもほり」他 ②11時15分～11時45分…大型絵本:「いもほりバス」他。多摩図書館整理室。会場へ直接
対象 ①2歳くらいから②3歳くらいから
囲多摩図書館 ☎935-3400、FAX935-3399

区地域自立支援協議会 当事者メンバー募集

多摩区地域自立支援協議会は、障害者相談支援事業所、地域の関係機関、障害当事者で構成され、障害のある人が自分らしく生活できることを目指し活動しています。

す。区の障害者福祉のさらなる向上を目指し、障害当事者メンバー(障害のある人。障害の種別は問いません)を募集します。協議会は、月2回程度開催します。

定員 10人程度
任期 2年
囲11月28日までに電話で区役所 高齢・障害課 ☎935-3299、FAX935-3396。[選考]

今月の市民健康の森

◆活動日時◆

11月15日(土)9時半～昼ごろ
雨天時22日(土)に順延
日向山の森(東生田緑地)
集合場所:頂上広場
囲日向山うるわし会事務所(石郷岡)
☎944-1941(9時～18時)
区役所地域振興課
☎935-3131、FAX935-3391

区のお知らせ掲示板
申し込み方法は市版5面参照

★区役所子ども支援室

〒214-8570多摩区登戸1775-1
囲園 ☎935-3241、FAX935-3119

★多摩区子どもの外遊び事業 「思いっきり外遊び」

子どもが楽しめる遊びが盛りだくさん。気軽に遊びに来ませんか。11月30日(日)10時～14時(小雨決行)。生田小学校下校庭で。幼児～小学生(幼児は保護者同伴)。動きやすい服装で、運動靴、帽子、飲み物持参。お弁当を持参可。当日直接。

▼多摩市民館

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

▼シニアの社会参加支援事業 (入門編)「うちからキラリ☆多摩で輝くシニアの魅力」

シニア世代が講座、スポーツ、実習などの学びを通して交流し、地域活動への参加のきっかけをつくります。1月15日～2月5日の月・木曜(1月29日を除く)、10時～12時、全6回。多摩市民館他で。おおむね50歳以上の20人。材料費など1,200円。囲12月3日10時から直接か電話で。[先着順]

▼ちっちゃい演劇フェスティバルvol.6

演劇などの表現活動をしている

◎区役所地域保健福祉課

〒214-8570多摩区登戸1775-1
囲園 ☎935-3294、FAX935-3276

◎働き盛り&子育て世代の運動体験講座「筋トレシェイプアップ」

自宅で気軽にできる運動を学びます。11月27日(木)10時～11時半。区役所1階講堂で。20～40代の15人。飲み物、タオル持参。保育希望は要相談。囲11月17日から電話かFAXで。[先着順]

◎目指せ、サラサラ血液 脂質異常症予防の食事

講演と調理実習を通して、毎日の食事を見直しませんか。11月28日(金)9時半～13時。区役所1階栄養室で。区内在住の24人。材料費(実費)。エプロン、三角布、布巾、手拭きタオル持参。講師:佐伯知美(管理栄養士)。囲11月17日から直接か電話で。[先着順]

◎認知症介護教室

認知症の人を介護している人や支援している人、または認知症について知りたい人が対象。介護者の精神的ケアの方法を学びます。12月10日(水)13時半～15時。区役所

市民活動人材情報の登録制度が始まります
～市民活動を応援～

自らの知識や経験を生かして市民活動を始めませんか。登録をした人に市民活動情報を提供し、相談に乗る他、市民活動に関する入門研修・スキルアップ研修を開催します。また、新たな人材を求めている市民活動団体の登録も受け付け、活動したい人材の情報を提供します。

募集期間 11月25日～1月16日
対象 18歳以上で、新たに地域で活動を始めようとしている人、市民講師として自分の知識や技術を教えたい人、登録した人を受け入れて一層活動を充実させたい市民活動団体
囲園1月16日(消印有効)までに市民館・図書館などで配布中の申込書を直接か郵送で〒214-8570多摩区役所生涯学習支援課 ☎935-3333、FAX935-3398。[選考]
※申込書は区ホームページからもダウンロードできます

親子で㊦㊧㊨㊩に参加しませんか

保育園で年齢に合った保育と給食を体験しませんか。いずれも木曜。

対象・定員・費用 区内の就学前の子どもと保護者、各日2組、1食250円
囲園1月希望は12月10日まで、2月希望は1月14日まで、3月希望は2月10日までに電話(平日9時～16時)で区役所こども支援室 ☎935-3177、FAX935-3119。[抽選]

園名	1月	2月	3月
生田	15日、22日	5日、26日	5日、19日
土淵 菅	22日、29日	5日、26日	12日、19日

1階講堂で。50人。講師:鈴木宏幸(東京都健康長寿医療センター研究所博士)。囲11月17日から直接か電話で。[先着順]

◎健康ウォーク体験教室

日本女子大学周辺(4*_口)を歩きます。普段外出する機会が少ない人も参加しませんか。12月4日(木)9時10分～9時半に読売ランド前駅南口集合、11時45分ごろ日本女子大学東門解散。区内在住の50人。50円(保険料)。飲み物、タオル、雨具、帽子持参。雨天時は12月11日(木)に延期。囲11月17日から直接か電話で。[先着順]

◆区役所児童家庭課

〒214-8570多摩区登戸1775-1
囲園 ☎935-3264、FAX935-3119

◆すくすく子育てボランティア養成講座

乳幼児健診などを手助けするボランティアになるための講座です。2回の講座と1回の健診ボランティア体験。講座:①12月17日(水)10時～11時45分②2月6日(金)10時～11時45分。体験:2回の講座期間

内に実施する健診から選択。区役所1階講堂で。20人。囲11月17日から直接か電話で。[先着順]

●多摩老人福祉センター

〒214-0012多摩区中野島5-2-30
囲園 ☎935-2941、FAX935-5024

●いきいき健康フェア

歯の健康と口腔ケアや食事についての健康講演会。12月4日(木)。同センター3階大ホールで。①「口腔機能アップで介護予防」…10時半～12時。講師:大亀泰久(市歯科医師会「歯科医」)②「大事にしたい歯と食事」…12時10分～13時10分。講師:佐伯知美(管理栄養士)。試食あり。いずれも市内在住の60歳以上、60人。囲11月15日から直接か電話で。[先着順]

●近代文学に親しむ講座

森鷗外の名作「高瀬舟」を通して、身近な生と死の問題を考えます。11月28日(金)13時半～15時半。同センター3階大ホールで。市内在住の60歳以上80人。50円(資料代)。囲11月17日から直接か電話で。[先着順]

保健福祉課の健診案内 囲園区役所地域保健福祉課 ☎935-3276

	日程	受付時間	内容・対象など	囲[先着順]
1歳児 歯科健診	12月4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	11月17日から電話で ☎935-3301
生活習慣病 予防相談	12月17日(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持参。40歳以上の10人	11月26日から電話で ☎935-3301 ☎935-3294

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