



# 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 (☎044-935-3147 ㊟044-935-3391)

2021(令和3)年 9月1日 発行

多摩区統計データ (令和3年8月1日時点)

人口 22万3,279人

世帯数 11万5,463世帯

写真 NEWS

近くの移動はシェアサイクルで！  
日々の運動にも取り入れてみましょう。市では、シェアサイクル実証実験を実施中。詳細は市HPで



区内各所にサイクルポートを設置 (写真はこヶ嶺せせらぎ館付近)



# あなたが主役の健康づくり

9月は健康増進普及月間です。健康を維持するため、改めて日々の生活を見直してみましょう。今回はコロナ禍だからこそ気をつけたことや、日々の健康づくりに役立つ情報をお伝えします。

☎区役所地域支援課 ☎044-935-3294 ㊟044-935-3276

## 知っておきたい！

在宅勤務や自粛生活が長引くことで、生活のリズムが乱れることがあり、健康に悪影響が出る可能性があります。

### 生活の乱れの一例

- 運動をしなくなる
- 食生活が偏りがち
- お酒を飲む量が増える
- 病院受診や健診・検診に行かない



こんな生活が続くと...



知らず知らずのうちに生活習慣病(糖尿病・狭心症・心筋梗塞・脂肪肝・脳梗塞など)を引き起こすだけでなく、がんなどの病気の発見が遅れる恐れもあります。



いつまでも健やかに年齢を重ねられるよう、日々、無理のない範囲で健康づくりに取り組みましょう！

### 健康づくりに役立つ情報はこちら

#### 日々の生活に少しずつ運動を取り入れましょう

気軽に続けられる運動を普段の生活で実践しましょう。

～実践例～

- ・ 毎日6,000歩以上歩く
- ・ 今より10分多く、毎日体を動かす



#### かわさき健康チャレンジで景品ゲット

健診・検診の受診や自分で決めた健康目標への取り組みでチャレンジポイントを集めて応募すると、抽選で景品が当たります。参加方法など詳細は市HPで。

取り組み対象期間：12月31日まで

☎サンキューコールかわさき ☎044-200-3939

FAX 044-200-3900



市HP

#### 健康フェスタ2021で健康情報も

日程 9月22日～29日

場所 区役所1階 アトリウム

内容 地域団体による健康情報や活動紹介のパネル展示

☎区役所地域ケア推進課 ☎044-935-3228 FAX 044-935-3276

### 食生活の工夫をしましょう

普段の食事にあと1皿の野菜を取り入れるため、レシピなど食事作りを学んでみましょう。

区HPで健康に役立つ野菜レシピを紹介中



野菜レシピの例(タイ風根菜サラダ)

#### 講習会 お子さんの食事で見直そう！うす味でおいしい！家族の食事



子どもの食事の味付けなどの悩みを解決し、家族みんなで健康に過ごすための食事作りのコツを学びます。

講師 室賀 伊都子氏(管理栄養士)

☎10月18日(月)10時～11時10分 ☎区役所地域みまもり支援センター1階講堂

☎区内在住の生後1歳3カ月～2歳まで(実施日時点の月齢)の子どもの保護者、20人

☎9月17日9時から直接か電話で区役所地域支援課 ☎044-935-3117 FAX 044-935-3276 [先着順]

### 自分の体に関心を持ちましょう

生活習慣病やがんを早期発見するために、定期的に健診・検診を受けましょう。健康づくりに役立つ講演会に参加しましょう。

健診の実施状況などは、加入する医療保険者へ確認してください。



市が実施するがん検診などはこちら

#### 講習会 肝臓の健康のために～一人ひとりが今からできること～

講師 浅井 洋貴氏(あさい内科医院院長)

☎10月13日(水)13時半～15時 ☎区役所地域みまもり支援センター1階講堂 ☎20人

☎9月15日から直接か電話で区役所地域支援課 ☎044-935-3294 FAX 044-935-3276 [先着順]

お酒を飲む人は適量にし、休肝日を作りましょう



## 9月21日～30日は秋の全国交通安全運動期間です

秋は日没が早くなり、夕暮れ時と帰宅時間帯が重なるため、交通事故が増加する傾向があります。事故を起こさないよう、改めて注意しましょう。

☎区役所危機管理担当 ☎044-935-3135 FAX 044-935-3391 多摩警察署 ☎FAX 044-922-0110

### 夕暮れ時と夜間の交通事故防止

#### 自動車・二輪車を運転する皆さんへ

- ・ ライトを早めに点灯しましょう
- ・ 暗くなると視界が悪くなるので、特に、歩行者や自転車に注意して運転しましょう



#### 自転車・歩行者の皆さんへ

- ・ ライトを早めに点灯したり、反射材や明るい色の服装を身に着け、自動車などの運転者から気付けられやすくしましょう



### 二輪車の交通事故防止

- ・ 区内で二輪車の死亡事故が多発しています。スピードを控え、急ハンドルを切らず、急ブレーキをかけないようにしましょう
- ・ 二輪車は車体が小さく気付かれにくいいため、交差点などにおける対向車の急な右折に注意しましょう
- ・ ヘルメット、プロテクター、エアバッグジャケットを正しく着用しましょう



### 危険運転による交通事故防止

- ・ 飲酒運転やあおり運転などの危険な運転は絶対にしないようにしましょう



## 10月4日(月)～8日(金) どうぶつ愛護フェア inたま区

人と動物の絆、ペットの正しい飼い方について考えるきっかけとなるイベントです。市民から募集したペットの写真もエピソードとともに展示します。

**時間** 9時～17時(開場9時) **場所** 区役所1階アトリウム  
**内容** ●動物のイラストを使ったグッズの配布(布巾、エコバッグ、ペットの防災手帳)※数に限りがあります ●インスタグラム風のフレームで記念撮影 ●どうぶつグッズ ●ペットの写真展

**問**区役所衛生課 ☎044-935-3306  
 FAX044-935-3394



ペット写真の例



インスタグラム風のフォトフレーム



動物のイラストを使ったグッズ

## 9月24日～30日は結核予防週間です

全国的には高齢者患者の割合が高い結核ですが、区では患者の約半数が20代～50代であり、あらゆる年代の人が発病する病気です。せきやたんの症状が長引く場合は、医療機関を受診しましょう。軽症の人や高齢者は症状が目立たないこともあります。年に1回は胸部エックス線検査を受けて早期発見に努めましょう。



**問**区役所衛生課 ☎044-935-3272 FAX044-935-3394

## 物語でめぐる星の世界その6

プラネタリウムで星空を見上げながら、宮沢賢治にまつわる星の話と作品「双子の星」の読み語りをします。

☎10月2日(出)18時～18時45分 **問**かわさき宙と緑の科学館プラネタリウム **問**15歳以上100人※保護者と参加の場合、14歳以下の小・中学生も申し込み可 **申**問9月15日10時から直接、同館か多摩図書館、または電話で多摩図書館 ☎044-935-3400 FAX044-935-3399 [先着順]



## 年末たすけあい運動「慰問金」の申請について

10月1日時点で区内に在住し、次の1～4のいずれかに該当する世帯は、「年末たすけあい運動『慰問金』」を申請できます。

多摩区在住で、次に該当する人がいる世帯	必要書類
1 身体障害者手帳1級か2級の人	身体障害者手帳の写し
2 療育手帳Aの人	療育手帳の写し
3 精神障害者保健福祉手帳1級の人	精神障害者保健福祉手帳の写し
4 介護保険による要介護認定が4か5の人	介護保険証の写し

施設・グループホームなどで生活している人や、長期入院している人は、対象外となります。

年末慰問金は、世帯に対して交付します(同一の世帯に対象の人が複数いる場合や、対象となる項目に複数該当する場合でも、1世帯当たり1件の申請となります)。

**申請期間** 10月1日～11月1日(消印有効)

**申請方法** 多摩区社会福祉協議会へ直接か郵送

**申請書配布場所** 多摩区社会福祉協議会、区役所など

**申**問〒214-0014多摩区登戸1891第3井出ビル3階福祉パルたま内多摩区社会福祉協議会 ☎044-935-5500 FAX044-911-8119



年末慰問金は共同募金により支えられています。詳細はこちら

## 緑化センター10月講座情報

講座名	開催日時	定員	費用	申し込み開始日
タネから育てる花壇づくり※	10月14日(休) 11月25日(休) 4年3月24日(木) 13時半～	20人	1,500円 (3回分)	9月30日
ハロウィンを楽しもう! (ワークショップ)	10月23日(出) 13時半～	20人	500円	10月8日
洋ランのへゴ付け	10月30日(出) 13時半～	20人	1,000円	10月15日

※対象 3回の講座すべてに参加できる人

**場所** 同センター

**申**問申し込み開始日から電話で緑化センター ☎044-911-2177 FAX044-922-5599 [先着順]

## 生涯学習講座などの受講者募集

充実した人生を送るために役立つ、さまざまな生涯学習講座などを用意しています。

**申**問多摩市民館 ☎044-935-3333 FAX044-935-3398

## 今だから知っておきたい! コミュニティカフェ運営講座

コミュニティーカフェ運営をきっかけにコミュニケーションの輪を広げてみませんか。人とつながりたいが、どうしたらいいかわからない人に向けた講座です。

☎10月5日、19日、11月2日の火曜、13時半～15時半、全3回 **問**同館 **問**20人 **申**9月15日10時から直接、電話、FAXで。[先着順]

## 家庭・地域教育学級II「コロナ禍、転じて気づきとなす!」～変化する日常をチャンスに!私のパワーアップ講座

タイプ別イライラ軽減ポイント、マネープランと収支バランス、専業主夫の選択、大人の絵本体験などから、変化する日常に負けないハッピーライフのヒントを学びます。

☎10月22日～11月26日(11月12日を除く)の金曜、10時～12時、全5回 **問**同館 **問**20人 **申**9月24日10時から直接、電話、FAX、区HPで。[先着順]

## 識字ボランティア入門研修

識字学級のボランティア活動に関する理解を深める研修。修了者で希望する人のうち若干名は、同館識字学級(夜)で活動することができます。

☎10月24日～4年2月4日の間の原則日曜、10時～12時、全10回 **問**同館 **問**20人 **申**9月16日10時から直接、電話、FAX、区HPで。[先着順]

## 身近で複雑なケア(ダブルケア)に備える

親のケアと子育て、配偶者と兄弟のケアなど、さまざまな状況でケアが必要になった場合でも、慌てることなく学びます。

☎11月11日～12月9日の木曜、10時～12時、全5回 **問**同館 **問**20人 **申**10月7日10時から直接、電話、FAX、区HPで。[先着順]

## 区のお知らせ 掲示板

### 多摩市民館

**申**問☎044-935-3333 FAX044-935-3398

### 4年以降の改修工事による多摩市民館の休館

多摩区総合庁舎の施設長寿命化を目的とした外壁改修工事のため、4年8月から同館施設の一部の貸し出しを休止します。詳細は区HPなどでお知らせします。



## 市民健康の森活動

里山ボランティアで爽快な汗を流しましょう。

**日時** 9月18日(出)9時半～昼ごろ  
**場所** 日向山の森(東生田緑地)  
**集合** 頂上広場

**問**日向山うるわし会事務局(大江原) ☎FAX044-933-9246(電話は9時～18時) **問**uruwashi@googlegroups.com 区役所地域振興課 ☎044-935-3239 FAX044-935-3391