



# 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)

2023(令和5)年 9月1日 発行

多摩区統計データ (令和5年8月1日時点)

人口 22万5,318人

世帯数 11万9,068世帯

写真 NEWS



備蓄食品を使ったレシピを紹介!

9月は防災月間です。いざという時に備えて、最低でも3日分以上の食料を備蓄しましょう。区HPでは、備蓄食品を使ったレシピを紹介しています。

詳細はこちら



## 多摩区で始めよう! 健康づくり

9月は「健康増進普及月間」「食生活改善普及運動月間」です。健康を維持するため、「食」や「運動」などの生活習慣を見直し、健康づくりをはじめませんか。

☎区役所地域支援課 ☎044-935-3294 FAX 044-935-3276

### 血圧を知って健康に!

平成31年度川崎市特定健康診査結果によると、区では約2人に1人が高血圧です。自分の血圧を知り、生活習慣を見直しましょう。

高血圧と関連のある3つの生活習慣を見直そう!

1 毎日の飲酒



2 運動習慣がない



3 就寝前2時間以内の食事



血圧手帳を作成しました! 区役所地域支援課で配布しています。



### 多摩区健康づくり推進会議

区内の医師会、薬剤師会、商店街連合会、小中学校などが連携して、区の特性を活かした健康づくりに取り組んでいます。

まずはここからはじめよう!

1 毎日血圧を測ろう!



#### 測定のポイント

- 1 椅子に座って1、2分安静に
- 2 カフは心臓の高さに
- 3 朝晩2回測定

2 血圧が高いときは病院へ!

#### 受診が必要な血圧

- 自宅での測定値  
135mm Hg以上、または85mm Hg以上 (収縮期血圧) (拡張期血圧)
- 病院・健診時の測定値  
140mm Hg以上、または90mm Hg以上 (収縮期血圧) (拡張期血圧)

3 定期的に健康診断を受診しよう!

自分の健康状態の把握や、病気の早期発見のため、定期的に健診を受けましょう。

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。



市国民健康保険加入者はこちら



75歳以上の人はこちら

### 食事で健康に!

おいしくて簡単! 野菜レシピ

#### 普及地区特産 のらぼう菜のとりつくね

#### 材料(4人分)

- ・鶏ひき肉 200g ☆しょうゆ 大さじ2
- ・木綿豆腐 60g ☆砂糖 大さじ2
- ・のらぼう菜 50g ☆片栗粉 小さじ1
- ・にんじん 30g
- ・芽ひじき 2g
- ・片栗粉 適量
- ・サラダ油 大さじ1



野菜たっぷり! 高血圧予防にもおすすめ!

他の野菜レシピはこちら



#### 作り方

- 1 芽ひじきは水で戻し、水気を切る
- 2 のらぼう菜はさつとゆで、みじん切りにする
- 3 にんじんはみじん切りにする
- 4 ボールに鶏ひき肉、水気を軽く切った豆腐、①~③を加えよく混ぜ、8個に成型し、片栗粉を表面に軽くまぶす
- 5 フライパンに油を熱し、④を並べ、両面に焼き色をつける。焼き色がついたら蓋をして、弱火で蒸し焼きにする
- 6 ☆の調味料を入れて煮絡める

#### 野菜摂取量チェックを行います!

自分が野菜をどれくらい食べているかチェックしましょう。

場所 区役所11階



9/19(火) 11時~13時

### 運動で健康に!

地域で体を動かそう

健康づくりや介護予防を目的に、地域の公園や会場などで体操やウォーキングを行っています。一緒に活動するボランティアも募集しています。

※日時は会場によって異なります。詳細は問い合わせてください。

持ち物・服装 飲み物持参。動きやすい服装で参加ください。

※みんなの公園体操は手ぬぐい(タオル)も必要。

1 みんなの公園体操

公園などの屋外で行う30分程度のゆっくり体を動かすストレッチ体操。

場所 公園や神社など32カ所

2 いきいき体操

室内で立ったり座ったりしながら全身をストレッチする体操。

場所 自治会館など20カ所

3 健康ウォーク

地域の自然や名所を巡るウォーキング。

日時 10月12日(休)9時半(受け付け9時15分)※

雨天時は10月19日に順延

コース 岡上(山伏) 約5km 集合場所 鶴川駅北口

費用 100円



みんなの公園体操 いきいき体操の詳細はこちら





9月21日～30日は秋の全国交通安全運動期間です

秋は日没がだんだんと早くなり、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にあります。事故を起こさないよう、交通ルールの遵守と正しい交通マナーの向上にご協力をお願いします。区役所危機管理担当 ☎044-935-3135 FAX044-935-3391 多摩警察署 ☎・FAX044-922-0110

夕暮れ時と夜間の交通事故防止

ドライバーの皆さんへ

- ・ライトは早めに点灯しましょう
・暗くなると視界が悪くなるため、特に歩行者や自転車に注意しましょう
・飲酒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

歩行者・自転車を利用する皆さんへ

- ・反射材や明るい色の服を身に付け、自動車などの運転者から気付かれやすくしましょう
・自転車のライトは早めに点灯しましょう



二輪車の交通事故防止

- ・歩行者や他の車両の状況を把握するため、スピードを控え、急ハンドルや急ブレーキをかけないようにしましょう
・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
・二輪車は車体が小さく見落とされやすいので、対向車の通過を待ってから右折を開始するなど心のゆとりを持って運転しましょう

町なかの音を楽しむ「オトナリの音」参加者募集

ざわざわ、ドーン、ぷしゅつ、しーん。町なかにある音を集め、紙筒などでスピーカーを作り、音を身体で表現するワークショップです。最終回に、パフォーマンスの発表も行います。普段とは違う「音」を楽しんでみませんか。



詳細は区HPで

日時 10月15日、29日、11月12日、26日、12月10日、13時半～16時半(詳細は区HP)、全5回。※費用がかかる回もあります。場所 多摩市民館ほか 定員 20人 ※子どもの預かりあり(要予約) 申込 9月16日10時から、氏名、電話番号、年齢、スマートフォンの有無、メールアドレスを記入し、直接、電話、FAX、区HPで多摩市民館 ☎044-935-3333 FAX044-935-3398 [先着順]

ふれあいミュージックフェスタ

生田地区青少年指導員会による、手作りの音楽イベントです。小中大学生とPTAが、合唱や吹奏楽などを演奏し、ジャンルや世代を超えて会場の皆さんと一緒に音楽を楽しみます。

日時 9月23日(祝)12時20分～14時50分(開場12時)
場所 多摩市民館大ホール 定員 900人 区役所生田出張所 ☎044-933-7111 FAX044-934-8319

区のお知らせ 掲示板 申し込み方法は市版 6面参照

多摩市民館

申込 ☎044-935-3333 FAX044-935-3398

たまたま子育てまつり開催

工作やゲーム、歌、ダンス、子育て情報の発信など、地域の力で子育てを応援する楽しいイベント。今年は申込不要です。詳細は区HPで。9月17日(日)9時45分～15時 同館。

生涯学習相談ボランティア養成講座

市民活動や生涯学習に興味のある人へ情報を提供するボランティアです。生涯学習について学びましょう! 10月3日～31日の火曜10時～12時、全5回 同館 20人 9月15日10時から直接、電話、FAX、区HPで。[先着順]

市制100周年記念プレ事業 「伝わる文章のコツ講座」 100

思考を整理し文章を組立てるコツを知り、手紙や作文でも役立つヒントを学びます。10月12日(木)10時～12時 同館 10人 9月21日10時から直接、電話、FAX、区HPで。[先着順]

とことん幸齢者! 「老がいとは言わせない」 生き生きした生活を送る講座

Anker フロントタウン生田や、ごみと資源物の出し方の大切さが学べる施設の見学、健康体操、歯の健康講座などこれからの暮らしに役立つ講座です。10月5日、19日、26日、11月2日、16日の木曜、主に10時～12時、全5回 生田出張所など おおむね50歳以上の20人 9月15日13時から、氏名、年齢、電話番号を記入しFAXか、直接、電話、区HPで。[先着順]

ふらっとカフェ講座「歌や呼吸法トレーニングで心も体も健康に」

ストローを使って行う呼吸法トレーニングで、表情筋や骨盤底筋群を鍛えることができる講座です。10、11月の第1火曜、13時半～15時半、全2回 20人 9月15日10時から、氏名、電話番号を記入しFAXか、直接、電話、区HPで。[先着順]

区役所地域振興課

区 ☎044-935-3133 FAX044-935-3391

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。9月16日(出)9時半～昼ごろ 日向山の森(東生田緑地)頂上広場 日向山うるわし会事務局(齋藤) ☎ FAX090-7948-7864(電話は9時～18時) uruwashi@googlegroups.com

「健康長寿フェスタ」in Anker フロントタウン生田

人生100年時代! 自分の健康を知って健康寿命を延ばしましょう! 体力測定ブース、ポールウォーキング教室、健康講座、野菜販売など。詳細はAnker フロントタウン生田HPで。9月18日(祝)9時半～12時半 Anker フロントタウン生田(生田1-1-1) 40歳以上 区Anker フロントタウン生田 ☎044-328-5771(平日10時～20時)

区役所地域ケア推進課

区 ☎044-935-3241 FAX044-935-3276

パサー・ジュ・たま

障害に関する啓発のため、区内の作業所などの作品の展示やお菓子などの販売を行います。ぜひお立ち寄り

ください。10月5日(木)10時半～14時半 登戸駅南北自由通路(JR南武線登戸駅改札前付近)。※11月も同じ場所で開催。

区役所衛生課

区 ☎044-935-3272 FAX044-935-3394

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、区は約半数の患者が20代～50代で、あらゆる世代で発症する病気です。せきや痰(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。

区社会福祉協議会

申込 ☎044-935-5500 FAX044-911-8119 tamaku@csw-kawasaki.or.jp

きこえないってどういうこと? 親子で手話体験!

手話体験を通じて他者への共感と理解の大切さについて学びます。福祉や障害に対する理解、伝えることの大切さを改めて確認します。10月28日(出)10時～12時 福祉パルたま 区内在住の小学生と保護者30人 10月6日までに直接、FAX、メールで。[抽選]。※詳細は同協議会HPで。



協議会HP

年末たすけあい運動「慰問金」の申請について

区内在住で、次の①～④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。慰問金の額は、募金総額により変わり、配分委員会で決定します。①身体障害者手帳1級または2級の人 ②療育手帳Aの人 ③精

神障害者保健福祉手帳1級の人 ④介護保険による要介護認定が4または5の人。※申請条件や必要書類などの詳細は同協議会HPで。10月2日～31日(消印有効)に、直接か郵送で〒214-0014多摩区登戸1891多摩区社会福祉協議会。

多摩老人福祉センター

申込 ☎044-935-2941 FAX044-933-5024

歴史講座「戦国時代を学ぶ」最終幕

講師 篠宮敏氏(元川崎市立中学校社会科教諭)。10月24日～11月28日の火曜、9時半～11時半、全6回。同センター 市内在住60歳以上40人 ¥300円 9月20日9時から直接か電話で。[先着順]

ポッチャ体験会

9月27日(水)13時半～15時 同センター 市内在住60歳以上18人 9月19日までに直接か電話で。[抽選]

市消防防災指導公社

申込 ☎044-366-2475、044-366-8721 FAX044-272-6699

普通救命講習I

心肺蘇生法や、自動体外式除細動器(AED)の取り扱い方法などの講義と実習。10月11日(水)9時～12時 多摩消防署 30人 ¥800円 9月21日9時から電話で。[先着順]

市緑化センター

申込 ☎044-911-2177 FAX044-922-5599

洋ランの板付け

9月30日(出)13時半～15時半 同センター 24人 ¥1,500円 9月15日9時から電話、直接は9月16日から。[先着順]