



# 楽しく健康づくり 健康フェスタ2010 9月6日(月)～11日(土)

「元気に過ごしたいけど、どんなことをすればよいのか分からない」「一緒に健康づくりをする仲間がほしい」。そんな人に役立ち、楽しく学べるイベントを開催します。

健康に関する情報発信の場として、「多摩区健康フェスタ2010」を開催します。期間中は、健康体操、歯や食事、健康などの相談、食育体験、絵本の読み聞かせ、足型測定などを行います。また、日々、精力的に活動している市民団体の活

区版

# たま

多摩区  
シンボルマーク

人口  
212,172人  
(H22.7.1現在)

世帯数  
103,149世帯  
(H22.7.1現在)

【総合案内】多摩区役所  
(〒214-8570 多摩区登戸1775-1)  
☎935-3113  
●多摩区のホームページ  
URL <http://www.city.kawasaki.jp/7/71tama/home/index.html>

いろいろな団体の活動を  
紹介しています

歯の健康相談▶

健康フェスタ2010

内容	日時	場所
みんなの公園体操	9月6日(月)	区役所 1階 アトリウム
絵本の読み聞かせ	9月7日(火)	
いきいき体操	9月8日(水)	
どこでも体操	9月9日(木)	
生活習慣病予防	9月10日(金)	区役所 保健福祉 センター
試食会、健康相談、足型測定 ほか 時間は問い合わせください	9月11日(土)	
講演会(午後1時半～3時) 「脳カツで健康づくり」		

9月6日～10日の午前8時半～正午と午後0時45分～5時は、団体の活動紹介や健康情報などのパネル展示を行います

多摩区イメージアップ委員会では、区の特産品である「多摩川梨」を知ってもらうためのイベントを開催します。品種や重さ当てクイズ、生産者の方の話や歴史紹介のほか、多摩川梨に関する情報の展示を行います。クイズに正解すると数量限定で梨のプレゼントもあります。ぜひ、ご参加ください。

## 区の特産品 「多摩川梨」を楽しもう!

日時 8月28日(土)午前10時～正午  
展示会は8月31日(火)まで開催  
場所 区役所1階アトリウム  
☎区役所地域振興課 935-3239、FAX 935-3391

### ウォーキングの実技を学ぶ

ウォーキングに関する実技、講義を開催します。汗ふきタオルと飲み物を持参の上、動きやすい服装で当日直接お越しください。

日時 九月二日(木)午後一時～三時半  
場所 区役所保健福祉センター1階講堂  
講師 駒崎優(ヘルスケア・トレーナー)

### 使用済みんぶら油を回収

磨けば光る多摩事業「家庭から出る使用済みんぶら油を回収していただきます。毎月第三水曜(午前九時～午後一時)に区役所、生田出張所、道路公園センター(旧建設センター)などの回

### 公園探検隊参加者募集

磨けば光る多摩事業「多摩区公園探検」で、子どもが遊びやすい公園を調査する探検隊員を募集。公園の遊具の有無など子育て世代が必要とする情報を収集し、調査した公園情報をホームページで公開します。

☎区役所地域振興課 935-3147、FAX 935-3391

### 多摩区子育てWEBニュース

家族で出掛けるとき役立つ催し物情報、子ども・子育てを支援する制度や地域

☎区役所企画課 935-3147、FAX 935-3391

### 今月の市民健康の森

活動日時  
8月15日(日)午前9時半～お昼ごろ  
(雨天時22日(日))  
日向山の森(東生田緑地)  
集合場所: 頂上広場  
☎日向山うるわし会事務局(山田) 933-0345、区役所地域振興課 935-3131 FAX 935-3391

### 区民祭に参加しよう

9月25日(土)に生田緑地(枅形山広場)で開催する区民祭の参加者を募集します。(会場と会場入口が狭いため、区画数・車両の搬出入に制限あり)

出店(展)者...食品、雑貨などを販売する店40区画。参加希望の方は必ず次の事前説明会にご参加ください。

事前説明会...8月11日(水)午後6時半～。区役所601会議室。(申込書を配布します)  
☎8月17日～18日に区役所1103会議室へ申込書を直接。[抽選]  
☎区役所納税課 935-3190、FAX 935-0368  
舞台出演者...郷土芸能、コーラス、ダンスなど。  
☎8月9日～16日に区役所衛生課へ申込書を直接。[選考] 申込書は同課で配布中  
☎区役所衛生課 935-3305、FAX 935-3394  
☎区役所地域振興課 935-3133、FAX 935-3391

### 区役所地域保健福祉課

☎(935)3294、FAX(935)3276

☎(935)3294、FAX(935)3276

☎(935)3294、FAX(935)3276

☎(935)3294、FAX(935)3276

### さかな料理体験 参加者募集

多摩区イメージアップ委員会では、区の交流都市である千葉県南房総市(旧千倉町)を招いて「料理体験」を開催します。南房総産の新鮮な魚介類などの食材を使った料理を紹介します。料理体験終了後は出来上がった料理を試食します。

日時 9月9日(木)午前11時～午後2時(予定)  
場所 多摩市民館5階料理室  
献立 サンマのさんが焼き、サザエのかき揚げ、サンマのつみれ汁、ヒジキの煮つけ、海藻サラダ、イナダの魚飯。変更になる場合があります  
定員 30人(区内在住者優先)  
参加費 1人1,000円  
☎8月24日(必着)までに応募者全員(2人まで)の住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号を記入し往復八ガキで〒214-8570多摩区役所地域振興課「南房総さかな料理体験」係 ☎935-3239、FAX 935-3391。[抽選]

### 二ヶ領用水400年 思いっきり外遊び 魚のつかみ取り

区では、こどもの外遊び事業として、魚のつかみ取りを行います。バケツ、網、動きやすい服装(着替え)、運動靴(履き替えの靴)、帽子、飲み物を持参し、当日直接お越しください。

日時 八月二十九日(日)午前10時半～十一時半受け付け午前10時～10時半)

小雨決行

場所 二ヶ領せせらぎ館  
対象 幼児・小学生(幼児は保護者同伴)  
☎区役所こども支援室(935)3431、FAX(935)3119

### 区民祭に参加しよう

9月25日(土)に生田緑地(枅形山広場)で開催する区民祭の参加者を募集します。(会場と会場入口が狭いため、区画数・車両の搬出入に制限あり)

出店(展)者...食品、雑貨などを販売する店40区画。参加希望の方は必ず次の事前説明会にご参加ください。

事前説明会...8月11日(水)午後6時半～。区役所601会議室。(申込書を配布します)  
☎8月17日～18日に区役所1103会議室へ申込書を直接。[抽選]  
☎区役所納税課 935-3190、FAX 935-0368  
舞台出演者...郷土芸能、コーラス、ダンスなど。  
☎8月9日～16日に区役所衛生課へ申込書を直接。[選考] 申込書は同課で配布中  
☎区役所衛生課 935-3305、FAX 935-3394  
☎区役所地域振興課 935-3133、FAX 935-3391

磨けば光る多摩事業  
実施事業決まる

「磨けば光る多摩事業」の審査会が五月十五日に開催され、次の三つの事業が選ばれました。この事業は、地域課題の解決、安全で安心・潤いのある暮らしの実現へ、区民が主体的、自主的に実施する公益性の高い活動提案を区が募集し、選定されたものを区の事業として提案者に委託します。

多摩区公園探検事業

区内六十力所の公園を選定し、各公園を調査して遊び場としての情報を収集します。調査した情報を基にマップを作ります。子育てをしている人などに、公園を交流の場として活用してもらい、子育ての手助けとなることを目的に実施します。提案団体：たまたま子育てネットワーク

後期講座受講生を募集

市内在住の六十歳以上の人が対象。場所は同センターです。詳細は左表参照。一般講座・各講座とも全八回、教材費は実費。健康増進講座・食生活講座は全六回、男性料理教室は全四回。

一般講座(10月開講)

講座名	定員	曜日	時間
ペン習字	20人	月曜	午前
コーラス	70人	火曜	午前
写真入門	15人		午後
書道	20人	水曜	午前
絵手紙	20人		午後
ウェブストレッチ	30人	木曜	午前
カラオケ	40人		午後
手芸	18人	金曜	午前
太極拳	30人		午後
フラダンス	30人	土曜	午前
絵本読み聞かせ	18人		午後

健康増進講座(10月開講)

講座名	定員	曜日	時間
食生活講座	24人	第3火曜	午前
男性料理教室(基礎コース)	16人	第2水曜	
男性料理教室(ステップアップコース)	20人	第2金曜	

めだかの地域大学事業  
保健・医療・福祉の講義、介護予防の知識や運動方法の講義を通して「生涯学習の場」

「多様な参加の場」を企画します。さらに参加者から要望の多い内容の講座を開催します。提案団体：秋桜舎コスモスの家庭からのてんぱら油回収事業

区役所など区内二十四力所で使用済みてんぱら油を回収します。油を捨てず、燃やさず、資源に変えます。回収した廃食用油は、リサイクルせつけんぱら油の原料になります。また、環境保全・資源循環型社会の構築を呼び掛けるフォーラムや見学会なども開催します。提案団体：かわさきかえるプロジェクト

多摩老人福祉センター(多摩いきいきセンター)

食料費は一回五百円。月十六日(九月四日)に返信用の八十円切手を持参し直接同センター(多摩区中野島5の2の30)☎(935)2941、FAX(935)5024。抽選。未受講者を優先

区のお知らせ掲示板

多摩消防署

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

普通救命講習会

心肺蘇生法や自動体外式除細動器(AED)の使用など。9月20日(祝)9時~12時。多摩消防署。30人。8月31日から直接か電話で多摩消防署救急係。[先着順]



自動体外式除細動器(AED)使用方法の講習

多摩図書館

〒214-8570 多摩区登戸1775-1  
☎935-3400、FAX935-3399

夏のおはなし会

大型絵本やエプロンシアターなど楽しいおはなしがいっぱいです。8月21日(土)。1回目:11時~11時半。「どろんこおばけ」「せんたくきぐるぐる」ほか。2回目:12時~12時半。「おばけのてんぱら」「せんたくかあちゃん」ほか。いずれも多摩図書館整理室。保護者の同伴可。[当日直接]

宮前図書館

〒216-0006 宮前区宮前平2-20-4  
☎888-3918、FAX888-5740

自動車文庫の運休

8月17日(火)は中野島・長尾台の自動車文庫を運休します。

高津スポーツセンター

〒213-0002 高津区二子3-15-1  
☎813-6531、FAX813-6532

バドミントン教室

9月2日~12月2日(9月23日、30日、10月28日、11月18日を除く)の毎木曜。A班(初心者・初級)9時半~11時、B班(中級・上級)11時10分~12時40分(A班のみ有

料託児保育あり、詳細は同センターまで)。15歳以上。各40人。6,200円(保険料・教材費込)。同センター。

8月16日(必着)までに、住所、氏名、電話番号、年齢、教室名と希望の班を記入し往復ハガキで。[抽選]

区役所こども支援室

〒214-8570 多摩区登戸1775-1  
☎935-3104、FAX935-3119

パパとママの“育自力”講座  
~パパも子育て主人公~

子育て中の保護者を対象に、悩みを分かち合いながら子育てを楽しみ、子どもと一緒に成長していくことを目的に専門家によるワークショップ形式の講座を開催します。8月28日(土)10時~11時半。多摩市民館大会議室。40人(保育あり、1歳半~3歳、15人まで、先着順)。8月16日から電話か直接。[先着順]

多摩市民館

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

社会人の部活宣言~チアダンス部を創設しました~

チアダンスで地域を元気にします。9月11日~12月11日の主に土曜。14時半~17時。全11回。多摩市民館ほか。15歳以上の社会人、20人。保険料、レンタル衣装代など7,000円程度。保育要相談。8月27日(必着)までに住所、氏名、電話番号、年齢、経験の有無、応募理由、事業名を記入し往復ハガキで。1枚1人。[抽選]

多摩区社会福祉協議会

〒214-0014 多摩区登戸1763ライフガーデン向ヶ丘2階福祉ビルたま内  
☎935-5500、FAX911-8119

たまたま子育てまつりボランティア募集

区社会福祉協議会では、9月19日(日)に開催する「第8回たまたま子育てまつり」のボランティアを

募集します。このお祭りは区内で子育てをしている保護者を地域で支え、笑顔で子育てができる環境をつくっていくため、子育て支援団体、企業、商店などと行政が一体となって行います。会場設営など。

説明会:9月12日(日)13時~17時。多摩市民館大会議室。前日準備:9月18日(土)13時~16時。当日:9月19日(日)8時45分~17時。多摩区総合庁舎。8月31日までに電話で。

保健福祉の健診案内

☎935-3276

	日程	受付時間	対象・内容ほか	費用
生活習慣病予防相談	9/15(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25人	8月24日から 電話で地域保健福祉課 ☎935-3301 ☎935-3294 [先着順]
禁煙相談	9/15(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。呼気検査と尿検査。区内在住・在勤の禁煙希望者4人。	8月24日から 電話で地域保健福祉課 ☎935-3294 [先着順]
39歳までの健診・保健指導	検査日	8/25(水)	身体・血圧測定・尿・骨密度・血液検査と結果指導。両日とも受けられる18~39歳の区内在住の25人。1,220円。妊婦、産後1年以内の人、年度内に40歳になる人、国民健康保険に加入の35~38歳健診対象者は受診不可	8月17日から 電話で地域保健福祉課 ☎935-3301 ☎935-3294 [先着順]
	指導日	9/22(水)		
	検査日	9/22(水)		
	指導日	10/20(水)		
胃がん検診	9/1(水)	8時45分~9時45分	40歳以上の40人。1,700円。大腸がん検診(600円)も同時に申し込み可	8月16日から 電話で地域保健福祉課 ☎935-3301 ☎935-3294 [先着順]
1歳児歯科健診	9/2(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。各回15人	8月19日から 電話で地域保健福祉課 ☎935-3117 [先着順]

電話受付時間は8時半~12時、12時45分~17時です。会場は保健福祉センターです。車での来場はご遠慮ください

8面にも区の情報を掲載しています。編集は多摩区役所企画課で行っています。