

みんなで楽しく・生田地区・ソフトバレーボール



誰でも気軽に参加できます

運動するのに爽やかな季節となりました。気軽に楽しめるソフトバレーボールをしてみませんか。

ソフトバレーボールは、軽くて柔らかいボールを使

区版

たま

多摩区シンボルマーク

人口 213,751人 (H23.5.1現在)

世帯数 103,656世帯 (H23.5.1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/71/71tama/home/index.html>

多摩ふれあいまつり バリアフリー わたしとあなたとこのまちと

区内で福祉活動をしているグループや福祉に関心のある人たちがバリアフリーの地域づくりを目指す「多摩ふれあいまつり」を行います。いろいろな体験コーナーやスタンプラリーなど楽しい催しが盛りだくさんです。
日時 6月19日(日)午前10時～午後3時(大ホールは3時半まで)
会場 区総合庁舎
第11回多摩ふれあいまつり各階ご案内

階	会場	内容
1	アトリウム	マグネットの絵付け体験、くるみボタン作り体験、 自助具の製作体験、活動紹介、自主製品展示販売ほか
	外(広場側)	自動体外式除細動器(AED)体験、地震体験(起震車)
2	大ホール	第1部 ザ・ボルケーノ(ラテンパーカッションバンド)コンサート 第2部 参加団体による踊りと演奏、お楽しみ抽選会
	大ホールロビー	リサイクルおもちゃ体験、活動紹介、自主製品展示販売ほか
3	大会議室	健康体操、ふれあいコンサート、ユニバーサルファッションショーほか
	視聴覚室	ユニバーサルファッション展示&ワークショップ、プロによるお化粧品体験ほか
	体育館	高齢者体力測定、マッサージサービス・点字体験・作品展・日常生活用具紹介ほか
4	第1会議室	魚釣りゲーム、活動紹介ほか
	第3会議室	自己紹介・手話ソングなど手話体験
	第4会議室	車いすの簡単メンテナンス、バルーンアート、折り紙
	第6会議室	活動紹介、チラシ配布ほか
5	実習室	フラワーアレンジメント・手芸・ブンブンコマづくり
	第1・2 学習室	使用済みてんぷら油の回収、エコせっけんパッケージ体験、 裂き布組ひも作り、自主製品展示販売ほか

健康体操・車いすの簡単メンテナンスは事前に申し込みが必要ですが材料費がある催し物があります。詳細はお問い合わせください
☎多摩市民館 ☎935-3333、FAX 935-3398
☎多摩区社会福祉協議会 ☎935-5500、FAX 911-8119

うスポーツです。ボールのスピードが比較的遅く、ボールが当たっても痛くないので、初心者でも安心して楽しむことができます。試合のほか、小学生を対象とした講習も行います。日時 七月十日(日)午前八時半～午後三時
場所 生田小学校体育館
校内は駐車禁止
対象 区内在住者(ただし、生田地区在住者が二人以上含まれていること)
試合 中学生以上 男女混合で
一チーム八人以上(女子のみも可)。試合は四人で行い、競技中は男子二人以内。十六チームを募集します。

参加費 一チーム千円
六月十五日から区役所、生田出張所で配布中の申込書(区ホームページからダウンロード可)に参加費を添えて直接生田出張所。「先着順」
講習 小学生対象に基本動作
当日、小学生を対象としてレシーブなどの基本動作講習を行います。一人から参加可。人数が集まり次第随時開催しますので、直接お越しください。
運動できる服装で体育館履きを持参してください
会場へは保護者が引率してください
当日の状況によりお待ちいただく場合があります

歩+歩+運動

普段見過ごしがちな風景に目を止めながら楽しく歩いてみませんか。
日時 6月19日(日)午前8時45分～正午ごろ
雨天時は、6月26日(日)に延期
集合場所 区役所1階出入り口前(不二家側)
コース 区役所 生田緑地 五所塚 等覚院 長尾神社 妙楽寺 東高根森林公園(ゴール・現地解散)(約7km)
一部変更の場合あり。ハイキングのできる服装で当日直接集合場所に来てください
☎区役所地域振興課 ☎935-3134、FAX 935-3391

緑の中を歩きます

絵本の読みかせにチャレンジ

自分の好きな絵本を小さい子どもたちの前で読んでみませんか。読み聞かせの基礎から実際のおはなし会まで体験できます。
会場 多摩市民館四階第一会議室ほか
日時 七月二十五日(月)午後二時～四時半、二十七
「先着順」
☎(935)3400、FAX(935)3399

自分の好きな絵本を小さい子どもたちの前で読んでみませんか。読み聞かせの基礎から実際のおはなし会まで体験できます。
会場 多摩市民館四階第一会議室ほか
日時 七月二十五日(月)午後二時～四時半、二十七
「先着順」
☎(935)3400、FAX(935)3399

今日の市民健康の森

活動日時 6月19日(日)午前9時半～お昼ごろ(雨天時26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(石郷岡) ☎944-1941
区役所地域振興課 ☎935-3131、FAX 935-3391

多摩区みんなの公園体操 こころも体も元気に

新鮮な空気を吸いながら、四季を感じ、のびのびと全身を動かす30分ほどの体操です。生活習慣病の予防、肩こり・転倒予防にもおすすめです。動きやすい服装で、飲み物と手拭き(タオル)を持参し、当日直接お越しください。

	登戸・中野島方面	生田・東生田方面	菅方面	堰・宿河原方面	南生田・長沢方面	
会場・日時	登戸稲荷神社 木曜 午前8時45分～	生田2丁目公園 月・木曜 午前9時～	菅芝間子ども公園 月曜 午前9時～	宿河原本村公園 火・金曜 午前8時45分～	生田中谷第1公園 月曜 午前9時半～	南生田4丁目公園 水曜 午前9時半～
	下布田公園 木曜 午前9時～	寺尾台第1公園 火・木曜 午前8時45分～	稲田公園 火・木曜 午前9時～	東名堰第2公園 水曜 午前9時～	南生田公園 月・木曜 午前9時～	東長沢しいの木公園 木曜 午前8時45分～
	中野島中河原公園 金曜 午前9時～	寺尾台第2公園 水・金曜 午前9時～	菅馬場公園 火曜 午前9時～ (12～3月9時半～)	宿河原南公園 木曜 午前9時～	南生田1丁目公園 火曜 午前8時45分～	杉山神社 金曜 午前9時～ (夏時間あり)
	中野島石河原公園 火曜 午前9時～	生田アゼリア公園 金曜 午前8時45分～ (1～3月9時～)	菅第3公園 水曜 午前9時～	宿河原あおぞら公園 水曜 午前9時～	生田中谷第3公園 水曜 午前8時半～ (12～3月8時45分～)	長沢諏訪公園 金曜 午前8時45分～
		生田緑地 火曜 午前8時45分～ (1～3月9時～)	菅仙谷公園 金曜 午前9時～	東名宿河原第2公園 金曜 午前9時～	三田第2公園 水曜 午前9時20分～	

雨天などの天候不良の時や8月は原則休みです
祝日などで休みの場合もありますので、初めて参加する場合はお問い合わせください
区役所地域保健福祉課 ☎935-3294、FAX 935-3276

野菜を食べて食育教室

「野菜を食べてワクワク！元気！」と題したお話し会や野菜を使ったおやつ作りを行います。
日時 七月十三日(水)午後一時半～三時半
場所 保健福祉センター一階栄養室
対象 三～六歳の未就学の子どもと保護者十二組
費用 おやつ作り実習材料費(当日実費)
持ち物 エプロン、三角巾、布巾、タオル、飲み物
申込 六月二十一日から電話で地域保健福祉課 ☎(935)3117、FAX(935)3276。
[先着順]

多摩老人福祉センター健康相談

医師による健康相談を行います。
整形外科:第1・3水曜 内科:第2・4木曜
時間 いずれも午後1時半～3時
場所 2階健康相談室
対象 市内在住の60歳以上
当日直接お越しください。(電話で事前申し込みも行っていきます)
区役所地域保健福祉課 ☎935-2941、FAX 933-5024

お知らせ掲示板

多摩市民館

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

ちっちゃい演劇フェスティバルvol.3 参加者募集

誰でも参加できる小さな空間でのユニークなフェスティバル。ここのテーマは「かえる」。演劇に限らず15分以内で、さまざまな表現活動ができます。12月18日(日)13時～16時。多摩市民館大会議室。10グループ程度。☎7月20日(必着)までに区役所、市民館、図書館で配布中の申込用紙に記入し直接か郵送で。[選考]

区役所企画課

〒214-8570 多摩区登戸1775-1
☎935-3147、FAX 935-3391

第14回専修大学自然科学研究所公開講演会

「脳・こころ・言葉」と題した講演会。7月2日(土)14時(13時開場)。専修大学生田校舎10号館10101教室。当日先着300人。「脳を知る...脳科学へのいざない」講師:西孝子(専修大学自然科学研究所)。「人間の言語の科学的基礎」講師:酒井邦嘉(東京大学大学院総合文化研究科准教授)。☎

専修大学自然科学研究所公開講演会係(草苅) ☎911-0588、FAX 911-7254。

多摩図書館

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

大人のためのおはなし会

6月25日(土)10時半～12時(開場10時)。多摩市民館5階和室。当日先着24人。演目「三人の糸つむぎ女」ほか。保育なし、幼児は不可

多摩消防署

〒214-0032 多摩区枳形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)の使用など。7月14日(木)13時半～16時半。多摩消防署。30人。☎6月28日から直接か電話で。[先着順]

区役所保健福祉センター

〒214-8570 多摩区登戸1775-1
☎935-3301、FAX 935-3276

講演会「ウォーキングで糖尿病予防」

糖尿病予防のための運動について。7月7日(木)13時半～15時半。区役所保健福祉センター1階講堂。50人。☎6月15日から直接か電話で地域保健福祉課 ☎935-3294。[先着順]

糖尿病予防教室

糖尿病予防の食事について。講演と調理実習。7月22日(金)9時半～12時半。区役所保健福祉

センター。24人。講師:志賀美知子(管理栄養士)。食材料費(当日実費)・エプロン・三角巾・

布巾・手を拭くタオルを持参。☎6月23日から直接か電話で地域保健福祉課 ☎935-3117。[先着順]

保健福祉課の健診案内

☎935-3276

	日程	受付時間	対象・内容ほか	☎
39歳までの健診・保健指導	検査日 6/22(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、24年3月までに40歳を迎える人、国民健康保険に加入の35・38歳健診、対象者は受けられません	6月15日から 電話で地域保健福祉課 ☎935-3301 ☎935-3294 [先着順]
	指導日 7/27(水)	10時～ 10時半		
	検査日 7/27(水)	9時～ 9時20分		
	指導日 8/24(水)	10時～ 10時半		
1歳児 歯科健診	7/7(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	6月20日から 電話で地域保健福祉課 ☎935-3117 [先着順]
生活習慣病 予防相談	7/20(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	6月29日から 電話で地域保健福祉課 ☎935-3301 ☎935-3294 [先着順]
禁煙相談	7/20(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	6月29日から 電話で地域保健福祉課 ☎935-3294 [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