



水と緑と学びのまち

多摩区  
シンボルマーク

2025(令和7)年 9月1日発行

発行  
多摩区役所  
〒214-8570  
多摩区登戸1775-1

9月号

総合案内 ☎044-935-3113

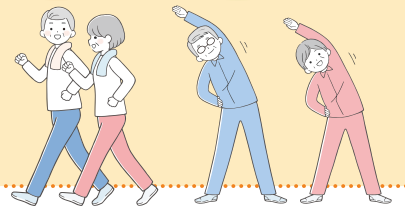
## 多摩区・3大学トピックス

専修大学では地域・社会貢献のため、向ヶ丘遊園駅前にサテライトキャンパスを開設し、生涯学習や教育研究成果公開の場のほか、地域の皆さんとの連携イベントや会議にも利用いただいています。



大学HP

## 今日からできる健康習慣!

多摩区では  
高血圧予防に重点的に  
取り組んでいます。9月は「健康増進普及月間」と「食生活改善普及運動月間」です。  
日々の生活を見直して健康寿命を延ばしていきましょう。  
問 区役所地域支援課 ☎044-935-3294 FAX 044-935-3276

## 血圧

について知って健康!

## ① 毎日血圧を測りましょう

## 血圧測定のポイント

- 椅子に座って1～2分安静に
- カフは心臓の高さに
- 朝晩2回の測定



## ④ 血圧手帳や高血圧予防NEWSを活用しましょう

計測した血圧を日々記録することが大切です! 血圧手帳と高血圧予防NEWSはHPからダウンロードできるほか、区役所地域支援課窓口で配布しています。

詳細は  
区HP

## ② 血圧が高い時は医療機関に相談しましょう

## 受診が必要な血圧

- 自宅での測定値  
135mmHg以上 85mmHg以上  
(収縮期血圧) (拡張期血圧)
- 病院・健診での測定値  
140mmHg以上 90mmHg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ましょう

健康状態の把握や病気の早期発見のため、健診は定期的に行きましょう。健診の実施状況は加入する医療保険者へ確認してください。

川崎市国民健康  
保険加入者は  
こちら75歳以上の  
人はこちら

## ⑤ 3つの生活習慣を見直しましょう

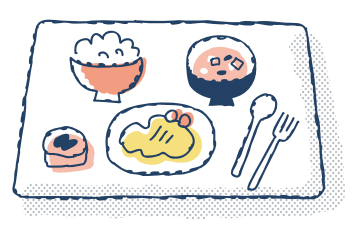
多摩区では3つすべてに該当する人は1つも該当しない人に比べて高血圧である可能性が2.6倍でした※。



運動習慣がない



毎日の飲酒



就寝2時間前の食事

※平成31年度川崎市国保加入者特定健診(多摩区受診者分)より

## 食事

を見直して健康!

主食 主菜 副菜 を意識すると  
栄養のバランスがよくなります。

おいしい野菜レシピHPで公開中



区HP

栄養バランスの良い食事は健康づくりの第1歩です。毎回の食事で主食・主菜・副菜をそろえましょう。野菜は1日5皿が目安です。さらに、1日のどこかで牛乳製品・果物もプラスしましょう。

## 目指せ! 健康長寿 延ばそう! 健康寿命

～講演会のあんない～

| 日時                      | 内容                     | 講師                     |
|-------------------------|------------------------|------------------------|
| ① 10月30日(休)<br>10時～11時半 | 高血圧とその予防について           | すずき内科クリニック<br>鈴木 健吾 医師 |
| ② 11月4日(火)<br>14時～15時半  | カラダの整え方                | ゆきぼしクリニック<br>星 忠成 医師   |
| ③ 11月11日(火)<br>14時～15時半 | 飲むなら知ろう<br>肝臓の話        | 川崎市立多摩病院<br>松永 光太郎 医師  |
| ④ 12月1日(月)<br>14時～15時半  | こころと体を<br>元気にする食習慣     | 川崎YMCA<br>小澤 早苗 管理栄養士  |
| ⑤ 12月5日(金)<br>10時～11時半  | 簡単に始められる運動<br>運動を続けるコツ | 健康運動指導士<br>渡辺 久美氏      |

場所 多摩区役所(②のみ生田出張所) 定員 各30人  
申し込み 9月16日から区HP、直接、電話で。[先着順]  
問 区役所地域支援課 ☎044-935-3294

詳細は区HP

他にもあります

## 生きがい発見講座

落語観覧やいちよう並木観賞、腸活の話など

日時 10月31日から毎週金曜日(11月7日を除く)10時～12時

場所 生田出張所ほか 定員 30人

申し込み 9月18日から多摩市民館 HP、直接、電話、FAXで。[先着順]

問 多摩市民館 ☎044-935-3333 FAX 044-935-3398

詳細は同館HP



## 運動

を習慣にして健康!

区内の公園や室内施設などで「みんなの公園体操」や「いきいき体操」を開催しています。事前の申し込みは必要なく、誰でも自由に参加できます! 開催日時や場所など詳細は区HPで。



区HP





9月21日～30日は  
秋の全国交通安全運動期間です

秋は日没が段々と早くなり、夕暮れ時と帰宅時間帯が重なるため、交通事故が増加傾向になります。事故を起こさないよう、交通ルールとマナーの遵守に協力をお願いします。

問区役所危機管理担当☎044-935-3135FAX044-935-3391  
多摩警察署☎FAX044-922-0110

ドライバーの皆さんへ

- ライトは早めに点灯し、ハイビームを上手に活用する。
- 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する。
- 飲酒運転などの危険な運転は絶対にしない。

二輪車を利用する皆さんへ

- 周り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する。
- 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する。
- 対向車が通過してから右折するなど心のゆとりを持って運転する。

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着け、運転者から気付かれやすくする。
- 自転車を運転する際はヘルメットを着用する。
- 自転車のライトは早めに点灯する。

初開催!!  
ピクたまフェスin生田緑地

ピクニックをテーマにしたイベントを開催します。「マイピクニック・コンテスト」、グランピング体験、ワークショップ、パフォーマンスなど盛りだくさん。家族や友人そろってお越しください!

開催日時 10月12日(日)10時～16時。  
雨天時13日(祝)に延期。

問区役所地域振興課☎044-935-3148FAX044-935-3391



イベントHP



電子化スタート!

「多摩区子育て支援パスポート」を活用しませんか?

妊婦と概ね18歳までの子どもがいる家庭を対象に、商店街などにある子育て応援店で「多摩区子育て支援パスポート」を提示すると、お店独自のサービスが受けられます。9月発行分からスマートフォンなどに表示できる電子化をスタートします。これまでの紙媒体のパスポートも9年3月末まで利用できます。

申込み  
フォーム

多摩区役所



画像データ  
送付

利用者

申請から1週間程度で  
画像データを送付  
令和7年(2025年)  
9月から開始



詳細は区HP

問区役所地域ケア推進課☎044-935-3241FAX044-935-3276

区のお知らせ 掲示板  
申し込み方法は市版 6面参照

区役所地域振興課

申問☎044-935-3131FAX044-935-3391

観光PRボランティア募集

多摩区観光協会は区内各地のイベントに出展し観光冊子の配布など、区の観光PRを行っています。秋のイベントに向けて一緒に活動する人を大募集! ①10人②9月17日10時から直接、電話、FAXで。[先着順]



区観光協会HP

多摩スポーツセンター  
テニスコート利用休止

工事に伴い、10月20日～8年3月ごろまで利用を休止します。その他の施設は通常通り利用できます。問同センター☎044-946-6030FAX044-946-6032。※詳細は決まり次第同センターHPで。



同センターHP

SPARTANワークアウト  
in Anker フロントアウ生田

世界最高峰最大級障害物レースの世界観を体験できるイベントを開催します。詳細は9月下旬公開の同施設HPで。⑩10月26日(日)10時～13時。荒天中止④同施設(生田1-1-1)⑤小学生以上⑥問10月15日20時までに同施設HP、直接、電話で同施設☎044-328-5771(9時～20時)[抽選]。※一部当日参加できる種目もあります。



多摩図書館

問☎044-935-3400FAX044-935-3399

蔵書点検による臨時休館

9月29日(月)～10月3日(金)蔵書点検

のため休館いたします。期間中も返却ポストは使用できます。

区役所企画課

問☎044-935-3147FAX044-935-3391

「たまく de AR!」  
デジタルスタンプラリー

登戸・向ヶ丘遊園駅周辺や生田緑地などにおいて、ARを活用したデジタルスタンプラリーを実施します。スタンプ設置場所や景品など詳細は区HPで。⑩9月19日(金)～10月18日(出)。



区HP

多摩市民館

申問☎044-935-3333FAX044-935-3398

子育て応援講座

子育て中の人と子が笑顔につながる学びの場に参加しませんか。⑩10月2日(休)、23日(休)、11月4日(火)、20日(休)、28日(金)10時～12時④同館⑤各15人。子どもの預かりあり(要予約)⑥9月17日13時までに同館HP、直接、電話、FAXで。[抽選]



同館HP

「市民ってなに?～コモン、パブリック、市民活動～」

講師・和田悠氏(立教大学教授)による講座です。⑩10月19日(日)14時～16時④同館⑤75人⑥9月17日10時からHP、直接、電話、FAXで。[先着順]



申し込み  
フォーム

区役所地域ケア推進課

問☎044-935-3241FAX044-935-3276

パサー・ジュ・たま

障害に関する理解と関心を深めるため、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。⑩①10月7日(火)10時～14時②9日(休)10時半～14時半④①は区役所1階ア

トリウム②は登戸駅南北自由通路。

区役所衛生課

問☎044-935-3272FAX044-935-3394

9月24日から30日は  
結核予防週間です

全国的に高齢者患者の割合が高い結核ですが、多摩区では働き盛り世代にも多く誰でも起こる病気です。せきやたんが長引く場合は医療機関を受診するほか、年に1回の胸部エックス線検査で早期発見に努めましょう。

川崎市緑化センター

申問☎044-911-2177FAX044-922-5599

各種講座のごあんない

| 講習会名                       | 開催日                                | 受講料             |
|----------------------------|------------------------------------|-----------------|
| タネから育てる<br>花壇づくり(秋)<br>全3回 | 9月20日(出)<br>10月11日(出)<br>11月29日(出) | 1,500円<br>(3回分) |
| カレンデュラのハ<br>ンドクリーム作り       | 9月26日(金)                           | 1,000円          |
| レモンガラスの<br>ジェル化粧水作り        | 10月1日(火)                           | 1,000円          |

⑩13時半～15時半④同センター⑤各回24人⑥9月16日9時から電話で。[先着順]

多摩老人福祉センター

問☎044-935-2941FAX044-933-5024

ピックアップ!  
やさしい日本の歴史と文化

講師・篠宮敏氏(元川崎市立中学校社会科教諭)による全5回の歴史講座。

|     | 開催日    | 内容          |
|-----|--------|-------------|
| 第1回 | 10月7日  | 縄文人の技術その1   |
| 第2回 | 10月21日 | 縄文人の技術その2   |
| 第3回 | 11月4日  | 北東北の世界遺跡その1 |
| 第4回 | 11月18日 | 北東北の世界遺跡その2 |
| 第5回 | 12月2日  | さまざまな縄文遺跡   |

⑩9時半～11時半④同センター⑤30人⑥200円⑦9月18日9時から直接、電話で。[先着順]

いきいき健康フェア

参加自由の健康測定、e-スポーツ体験会などのほか、事前申し込みの①スイスイウォーキング講座②認知症予防講座・笑いヨガ③脳活動測定も。⑩10月16日(休)13時半～15時半④同センター⑤市内60歳以上⑥①は13時半～14時15分、14時半～15時15分の各回20人⑦②は14時～15時半の40人⑧③は13時半～15時半の10人⑨9月16日9時から直接、電話で。[先着順]

生田出張所

問☎044-933-7111FAX044-934-8319

音楽で紡ぐ地域の輪♪  
「ふれあいミュージックフェスタ」開催

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。小中大学生からPTAまで、幅広い世代による合唱や吹奏楽演奏をお楽しみください。⑩9月20日(出)12時45分～15時半(12時15分開場)④多摩市民館大ホール⑤当日先着900人。

多摩区社会福祉協議会

〒214-0014多摩区登戸1891  
申問☎044-935-5500FAX044-911-8119

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。金額は募金総額により変わり、配分委員会で決定します。⑤①身体障害者手帳1級または2級②療育手帳A③精神障害者保健福祉手帳1級④介護保険による要介護認定が4または5⑥10月1日～31日(消印有効)に直接、郵送で。※申請条件や必要書類などの詳細は同協議会HPで。



同協議会HP