



からすやま

総合支所

芦花小・中学校避難所体験&防災フェス

内容/避難所体験、初期消火体験、中学生以下対象のスタンプラリー(景品あり)ほか
 日6月18日(日)午前11時~正午(雨天中止)
 場芦花小・中学校
 問上祖師谷センター
 ☎3305-8611 FAX5384-7196

烏山地区防災訓練

内容/地震体験、初期消火体験、防災用品の展示、災害用伝言ダイヤル体験ほか
 日6月25日(日)午前10時~11時45分(雨天中止)
 場烏山中学校
 問地域振興課
 ☎3326-9249 FAX3326-1050

運動で伸ばそう! 健康寿命(全3回)

対全回参加できる方(給田・南烏山・北烏山在住の方優先)
 日①健康体操=6月14日②ヨガ=6月21日③スポーツ吹矢=6月28日いずれも水曜午後2時~4時
 場烏山区民センター
 講①平野紀美枝(世田谷区健康体操連盟)②瀬間香織(ヨガインストラクター)③中島康雄(世田谷区ス

スポーツ吹矢連盟)
 費150円(保険料)
 日6月2日(必着)までに、往復ハガキ(記入例4面)で烏山センター(〒157-0062 南烏山6-2-19 ☎3300-5420 FAX5384-3222)へ抽選15人

上北沢介護者の会

高齢者の介護について、介護者同士で日頃の思いを語り合いませんか。介護のヒントや安心感を得られる場としてご活用ください。
 対ご家族で高齢者を介護している方
 日6月13日(火)午前10時~11時30分
 場上北沢センター
 備水分補給用の飲み物持参。
 申電話またはファクシミリ(記入例4面)で上北沢あんしんすこやかセンター(☎3306-1511 FAX3329-1005)へ

介護者のためのリラクスの会

内容/介護者同士で悩みや不安を話したり情報交換を行う場
 対粕谷・上祖師谷在住の方
 日6月23日(金)午後2時~3時30分
 場上祖師谷センター
 申電話で上祖師谷あんしんすこやかセンター(☎5315-5577 FAX3305-6333)へ

健康講演会 ~正しい姿勢を身につけよう

対給田・南烏山・北烏山在住の方優先
 日6月2日(金)午後2時~4時
 場烏山区民センター

講保健センター運動指導員
 費50円(保険料)
 日5月31日午後5時までに、電話で烏山センター(☎3300-5420 FAX5384-3222)へ 先着50人

古着・古布回収

日6月8日(木)午前9時~11時(荒天中止)
 場烏山区民センター前広場ほか
 備回収場所等詳しくは、お問い合わせください。洗濯済みの衣類等を透明または半透明の袋に入れて持参してください。
 担当=烏山センター
 問せたがやコール

いきいき講座「通帳も入る素敵な手作りのマルチポーチ」

対区内在住で中学生以上の方
 日6月15日(土)①午前10時~正午②午後1時~3時
 場上北沢区民センター
 講池田徳子(キルトインストラクター)
 費700円(材料費)
 申午前9時から、電話またはファクシミリ(記入例4面。①②の別も明記)で上北沢区民センター(☎3290-3701 FAX3290-3471)へ 先着①②各20人

バレエストレッチ講座「美しい姿勢をめざして」(全3回)

対18歳以上
 日6月22・29日、7月6日いずれも木曜午前10時~11時30分

場粕谷区民センター
 講宮崎万央里(井上バレエ団)
 費500円
 日6月5日(必着)までに、往復ハガキ(記入例4面)で粕谷区民センター(〒157-0063 粕谷4-13-6 ☎3305-3131 FAX3305-3134)へ 抽選25人

認知症高齢者の家族の会

日6月27日(火)午前10時~正午
 場烏山区民センター
 申電話で保健福祉課(☎3326-6136 FAX3326-6154)へ 先着10人

花の寄せ植え講座(夏)「夏のハーブの寄せ植え」

日6月16日(金)①午後1時~2時30分②午後3時~4時30分
 場烏山区民センター
 講田部井弘子(ちとせフラワー)
 費2000円(材料費)
 備シャベル(お持ちの方)、軍手、エプロン、割りばし、持ち帰り用袋等を持参。
 申電話またはファクシミリ(記入例4面。①②の別も明記)で烏山区民センター(☎3326-3511 FAX5313-0009)へ 先着①②各24人



▲寄せ植えを楽しく学びませんか

健康づくりホットライン 6月

	こころの健康相談	こころの健康相談(子ども・思春期)	食生活相談室	すくすく歯科相談(4歳未満)	依存症相談(アルコール等)	問合せ先
世田谷	6日(火)、26日(月) 13:30~15:30	20日(火) 13:30~15:30	21日(水) 9:00~11:00	2日、9日、23日(金) 9:00~10:30	29日(木) 13:30~15:30	▶世田谷・健康づくり課 ☎5432-2893 FAX5432-3074
北沢	9日、30日(金) 13:30~15:30	16日(金) 14:00~16:00	26日(月) 13:00~15:00	14日、28日(水) 9:00~10:30	8日(木) 13:00~15:00	▶北沢・健康づくり課 ☎6804-9355 FAX6804-9044
玉川	22日(木) 13:30~15:30	14日(水) 14:30~16:30	2日(金) 13:00~15:00	7日、21日、28日(水) 9:00~10:20	13日(火) 13:30~15:30	▶玉川・健康づくり課 ☎3702-1948 FAX3705-9203
砧	5日(月) 13:30~15:30	29日(木) 9:30~12:00	14日(水) 9:00~11:00	2日、16日(金) 9:00~10:30	16日(金) 15:00~17:00	▶砧・健康づくり課 ☎3483-3161 FAX3483-3167
烏山	19日(月) 13:30~15:30	22日(木) 9:30~11:30	8日(木) 9:00~11:00	14日、28日(水) 9:00~10:30	15日(木) 13:00~15:00	▶烏山・健康づくり課 ☎3308-8228 FAX3308-3036

●全て予約制です。申込みは電話でお住まいの地域の総合支所健康づくり課へ。
 ●育児の相談は常時受け付けています。相談の際には、母子健康手帳を持参してください。

ハガキ・ファクシミリ等の記入例

- ①行事名(コース)など
 - ②住所
 - ③氏名(ふりがな)
 - ④年齢
 - ⑤電話またはFAX番号
 - ⑥「保育可」の催しで保育希望の場合は、その旨と子どもの氏名・ふりがな・年齢
- あて先は各記事の申込先(住所の記載がない申込先は、1面の総合支所の住所)
 ●往復ハガキの場合は返信用にも住所・氏名を記入
 ●連記・重複申込不可
 ●特に条件のある場合は明記します

ケガ! 急病! どうしよう!?

- 救急車を呼ぼうか迷った時に(24時間) #7119(または☎03-3212-2323)
- 子どもの急病時の相談(平日18時~翌朝8時、土・日曜、祝・休日、年末年始8時~翌朝8時) #8000(または☎03-5285-8898)
- 医療機関案内(24時間) ☎03-5272-0303

あなたの街の総合支所

砧地域を歩いてみませんか?

4月は、区内各地で桜にちなんだ華やかなイベントが開催されました。砧地域でも天候に恵まれ、お花見に訪れた多くの皆さんは、見事に満開となった桜を楽しまれました。

5月8日から新型コロナウイルス感染症の感染法上の位置付けが2類相当から、季節性インフルエンザと同等の5類へと見直されました。本格的な夏の到来とともに、これまでコロナ禍の影響により開催を控えてきた行事やイベントの開催を、楽しみに待ち望んでいた皆さんも多いのではないかと思います。

砧地域の喜多見地区には古民家を移築・保存している「岡本公園民家園」と「次大夫堀公園民家園」があります。ここでは建物を自由に見学することや、昔ながらの年中行事や季節イベントなどを通じて、昔の人々の暮らしや文化を感じることが出来ます。

本紙3面では次大夫堀公園内里山農園での活動を掲載していますが、他にも様々な活動プログラムがあり、多くの方々に精力的にご参加いただいています。

また、多摩川や野川が流れる緑豊かな環境を活かして、身近な場所で世代を問わず多くの人々が歩き、健康な地域社会づくりをめざす「歩きぬた」(砧地域を歩く)を、砧地域健康づくり行動計画の重点プロジェクトに位置付け、街歩きマップT o h o d eやウォーキングマップで啓発しています(区のホームページに掲載あり)。

気候の良い季節にもなりますので、「車より歩いてみようわがきぬた」を合言葉に、皆さんも街の魅力を探しに「歩きぬた」を始めませんか?



▲次大夫堀公園民家園のドローン空撮

砧総合支所長 畠目晴彦