



- | | | |
|-------------------------------------|---|---|
| 2 地球と家計にやさしい4R | 6 地域協創のすすめ | 10 高齢者インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症の定期予防接種が始まります |
| 3 子ども・若者関連情報、消費者相談室だより | 7 第48回多摩市民文化祭プログラム、TAMATAMA FESTIVAL 2025 | 11 健康だより、献血のお知らせ |
| 4 令和8年度幼稚園・保育所・学童クラブ申し込み受け付けを開始します！ | 8・9 講座・催し物 | 12 聖蹟桜ヶ丘ぶらり謎とき！まち歩き、多摩中央公園オープン記念イベント |
| 5 いきいきシニア、市民参画 | | |

市長コラム

多摩の風 第137回

小さい秋。見つけませんか。
アプリでかんたん！楽しく歩いて健康に！TAMARUNという「健康ポイント事業」が10月から始まりました。
多摩のまち。歩いていますが、紅色に輝くヒガンバナ、ピンクやオレンジなどカラフルなコスモスを見るようになりました。
遊歩道や雑木林の近くで白いブラシのような花が咲くイヌシヨウマや紫の花を咲かせるノハラアザミなどに出会うことも。
草むらからウマオイ、シヨウリヨウバツタが飛び出したり、コオロギやアオマツムシの鳴く声、キタテハ、アカタテハなど文様の美しいチョウや赤とんぼの乱舞に秋を感じる時も。
まちを歩くと、新しいお店がオープンしている、変身できそうな服や帽子、魚屋で脂がのったサンマなど心や胃のときめきを感じるかもしれません。
そうは言っても天気は「降れば豪雨晴れば猛暑」ですし、「四季」を感じる風情は遠のき、夏と冬だけの「二季」だなんて、ここはどここの国かと。
とはいえ、11月23日(祝)には多摩市健康づくり推進員協議会主催「多摩さわやかウォーキング大会」も開催されます。5km、8km、14kmの3コースが用意されています。一緒に歩きませんか。
なお、「健康ポイント」ですが、お持ちのスマートフォンにアプリ「WOLN」をインストールしてください。日々の歩数などに応じてポイントが貯まります。詳細は、多摩市公式ホームページなどでご確認ください。ウォーキングで小さい秋、見つけませんか。

(多摩市長 阿部裕行)