



# たま 区版

水と緑と学びのまち

発行: 多摩区役所  
〒214-8570 多摩区登戸1775-1

総合案内 ☎044-935-3113

編集: 多摩区役所企画課 (☎935-3147 FAX 935-3391)

2018(平成30)年 2月1日 発行

多摩区統計データ (平成30年1月1日現在)

人口 21万6,475人

世帯数 10万9,473世帯

写真 NEWS

マイナンバーカード申請をサポート

2/1~7、16~28の平日、期間限定で申請用の写真撮影(無料)と申請書記入のお手伝いを区役所にて行います。詳しくは区HPをご覧ください。



## 身近な所で

# スポーツを楽しもう!

ENJOY SPORTS!

スポーツは、老若男女、障害の有無を問わず取り組むことができます。楽しみながら、健康増進、体力維持・向上にもつながりましょう。

## 3/11(日) 多摩区スポーツフェスタ

気軽にさまざまな種目を体験できます。スポーツを始めるきっかけづくりにも。

開会式 9時15分から 場所 多摩スポーツセンター

★の種目は多摩区スポーツフェスタ実行委員会事務局(区役所地域振興課)

☎935-3118 FAX 935-3391、無印は多摩スポーツセンター☎946-6030 FAX 946-6032

種目	場所	時間	当日受付時間	対象者など
水中パフォーマンスショー	温水プール	10時半~11時半(開場10時)	-	自由観覧
★開会イベント	大体育室	9時15分~9時45分	-	小学生以上
★車椅子バスケットボール体験		10時~12時	10時~11時半	
★競技用義足体験、写真展		10時~11時45分	10時~11時45分	
★卓球体験		10時~11時半	10時~11時半	
★ニュースポーツ体験		12時~14時	12時~13時半	
★バドミントン体験		10時~14時	10時~13時半	
★ユニカール	小体育室	14時半~15時半	開始まで	小学生以上40人
みんなでエアロビクス		10時~11時15分	-	
身体調整コンディショニング教室		11時半~12時45分	-	
★多摩区みんなの公園体操・多摩区いきいき体操		13時~14時	開始まで	
★ボクシングエクササイズ	第1 武道室	14時15分~15時15分	開始まで	小学生以上50人
HipHopダンス体験教室		10時~12時	10時~11時45分	小学生以上
★スポーツ吹矢		13時半~15時半	13時半~15時15分	幼児・小学生
★川崎フロンターレアトラクション	第2 武道室	10時~10時45分	開始まで	50歳以上40人
転倒予防・脳トレ体験教室		11時~11時45分	開始まで	中学生以上20人
Taichi体験教室(フィットネス太極拳)		12時~13時15分	12時~13時	小学生以上
競技かるた体験会		13時半~15時半	13時半~15時15分	就学前の子どもと保護者
親子広場	野球場	13時~15時	開始まで	小学生以上
ソフトボール体験会		13時~15時	開始まで	※雨天中止

※運動に適した服装でお越しください。屋内施設を利用する場合は体育館シューズ(ノンマーキングシューズ)を持参してください  
※事前申し込みが必要な種目については、1月1日号または区HPをご覧ください



ボクシングエクササイズ

実施団体 川崎新田ボクシングジム...[地域密着・ボクシングジムを通じた人間教育]を掲げ、チャンピオンも在籍する区内のジム。多摩区観光大使としても活躍中。



スポーツ吹矢

実施団体 中野島総合型スポーツクラブ「ピルネ」...中野島中学校区を中心に、スポーツを通じた地域コミュニティ活性化を目指し、多世代、多種目のクラブを運営。

## 感じてほしい~車椅子バスケットボールの魅力

ルールやコートやゴールの高さなどは一般のものとはほぼ同じですが、個々の選手は障害の重い順に1.0から4.5までの持ち点があり、試合中の5人の合計点が14点を超えてはいけません。車椅子バスケットならではの激しい動きや車椅子の特性を生かしたさまざまな戦術・戦略が分かること一層楽しめること間違いなし!



## 区内のスポーツ施設を紹介! 多摩スポーツセンター

スポセンに行ってみよう!

### ●屋内温水プール

日本水泳連盟公認プールのため、レーン幅が広く、とても泳ぎやすい環境です。



また、全面可動床を活用し毎週土曜日18時40分から「水深1.35Mで泳ごう」イベントを開催中。より水の抵抗を感じながらウォーキングを行いたい方などにおすすめです。温水プールでは3月末までお得なスタンプキャンペーンを実施中です。

### ●スポーツデー(卓球・バドミントン)

大体育室は、毎週火曜日は卓球(30台)、毎週木曜日はバドミントン(10面)を入れ替え制の個人利用として開放しています(祝日を除く)。他にも、エアロビクス、ピラティス、アクアビクスなども用意しています。☎多摩スポーツセンター☎946-6030 FAX 946-6032



## 川崎ゴレノゴガンゴース ホームゲーム区民招待

プロバスケットボール[Bリーグ]のホームゲームに招待します。

日時 3月16日(金)19:05試合開始、3月17日(土)16:05試合開始。

いずれも滋賀レイクスターズ戦

場所 とどろきアリーナ

対象・定員 区内在住で各試合100組200人。座席は2階スタンド自由。

①3月7日(消印)までに往復ハガキに①氏名・ふりがな②住所③電話番号

④希望日⑤観戦人数を記入し〒210-0024川崎区日進町7-1川崎日進

町ビルTBSサービス(株)バスケットボール事業部多摩区民招待受付担当か3月7

日までに応募用HPで。[抽選]※結果は3月13日までに通知します

☎区役所地域振興課☎935-3118 FAX 935-3391



©KAWASAKI BRAVE THUNDERS



応募用 HP

## 岡本太郎美術館 「Taro バースデーコンサート」

川崎生まれの芸術家・岡本太郎の誕生日を記念し、コンサートを行います。多彩なプログラムをお楽しみください。

日時 2月24日(土)14時~15時(開場13時半)

場所 岡本太郎美術館ギャラリースペース

定員 当日先着100人

出演 熊谷仁士(トランペット)、常山こずえ(フルート)、竹下久美(ピアノ)



熊谷仁士 常山こずえ 竹下久美

☎岡本太郎美術館☎900-9898 FAX 900-9966

～29年度磨けば光る多摩事業～  
**多摩区障がい児の為に  
 夢を叶えるチャレンジ教室**

障害のある子どもたちによる、パフォーマンスアート・楽器の演奏などの発表です。貼り絵やクレヨンアート、リズム楽器や鍵盤ハーモニカなど、自分の個性に合った表現で楽しませてください。

**日時** 2月18日(日)13時半～15時(開場13時)  
**場所・定員** 多摩市民館大会議室  
 150人(当日先着順)  
**関** 一般社団法人canawell  
 ☎930-7078(平日11時～16時)  
 ☎090-3223-2739(岩永)FAX852-8854  
 区役所企画課☎935-3147FAX935-3391



**多摩老人福祉センター  
 30年度前期  
 講座募集**

申問〒214-0012  
 多摩区中野島5-2-30  
 ☎935-2941  
 FAX933-5024

市内在住で60歳以上の初心者。いずれも同センターで。教材費実費。  
 申2月13日から3月2日までに82円切手を持参し直接。[抽選]

一般講座(全8回、1人2講座まで)			
講座名	曜日など		定員
パステルアート	第1・3月曜	午前	18人
コーラス	第1・3火曜		70人
やさしいヨガ	第1・3火曜	午後	25人
絵手紙	第2・4水曜	午前	18人
社交ダンス	第1・3水曜		40人
手芸・布小物作り	第1・3木曜	午後	18人
カラオケ	第2・4木曜		40人
フラダンス	第1・3金曜	午前	30人
太極拳	第2・4金曜		
ハッピー手話ソング	第2・4金曜	午後	
料理講座(全4回、食材費実費)			
講座名	曜日	時間	定員
食生活講座	第2木曜		20人
男性料理教室	第3金曜	午前	16人
	第4水曜		16人
健康増進教室(★の講座は年間コース)			
講座名	曜日	時間	定員
体操教室★	第1・3木曜		50人
転倒予防教室★	第1月曜	午後	25人
ロコモ体操(全10回)	第2・4火曜		30人

**区のお知らせ掲示板**  
 申し込み方法は市版5面参照

**区役所地域振興課**

**町内会・自治会の運営に役立つ  
 地域活動の極意を学ぼう!**

地域活動の活性化につながる極意を学ぶ講演と意見交換(ワークショップ)。講師:伊藤雅春氏。◎3月5日(月)14時～17時 区役所11階会議室 当日先着30人 関☎935-3133FAX935-3391。

**人権擁護委員と行政相談委員の  
 合同相談所**

国の行政全般や人権についての意見や要望などの相談会を行います。◎2月23日(金)13時～16時(行政相談は10時～)。相談者多数の場合、締め切る場合あり 区役所1階アトリウム 関☎935-3143FAX935-3391。

**区役所地域支援担当**  
 申問☎935-3117FAX935-3276

**歯みがきに慣れるための  
 5つのステップ**

①歯みがきの準備と嫌がるときの対応②個別相談と歯みがき実習。講師:保健福祉センター職員。◎13月12日(月)10時～11時15分②3月19日(月)9時半～11時 保健福祉センター講堂 9カ月～1歳2カ月までの乳幼児と保護者15組 申2月19日から電話で。[先着順]

**高齢・障害課**  
 関☎935-3299FAX935-3396

**児童・思春期におけるメンタルヘルス**

子どもが抱えるストレスへの気づきとその対応について考える講演会。講師:井上雅子氏(しんゆりメンタルヘルスクリニック院長)、成田祥子氏(スクールカウンセラー)。◎2月15日(木)14時～16時(開場13時半) 多摩市民館3階大会議室 当日先着150人

**多摩市民館**  
 関☎935-3333FAX935-3398

**「多摩ふれあいまつり」  
 当日ボランティア募集**

障害のある人やボランティア団体が地域で行っている活動についての情報を発信し「バリアフリーのまちづくり」の理解と啓発のために開催します。◎6月17日(日) 多摩市民館 高校生以上 申問電話かFAXで区社会福祉協議会☎935-5500FAX911-8119。

**教育委員会生涯学習推進課**  
 〒210-8577川崎区宮本町6  
 申問☎200-3303FAX200-3950

**市民委員(社会教育委員会議専門  
 部会委員)を募集**

今後の多摩市民館の各種事業の企画実施について調査審議します。区内在住1年以上で20歳以上(市職員と市付属機関などの委員を除く)の1人。5月1日から約2年間 申2月28日

**宿河原駅周辺駐輪場の定期利用者を募集します**

4月1日(日)から宿河原駅周辺を自転車等放置禁止区域に指定することに伴い、既存駐輪場を増設し、新たな駐輪場を整備します。

**利用料金(定期)**  
**第1施設** 自転車…1カ月1,700円、3カ月4,800円  
 バイク…1カ月2,500円、3カ月7,200円  
**第2施設** 自転車…1カ月1,700円、3カ月4,800円  
 申2月15日(必着)までにハガキ(住所、氏名、電話番号、利用希望施設、利用車種を記入)で〒210-0006川崎区砂子1-10-2ソシオ砂子ビル 市交通安全協会☎233-7231FAX233-8736。[抽選]

※結果は全員に通知します  
**関** 建設緑政局自転車対策室  
 ☎200-2303FAX200-3979



**A** 宿河原駅周辺自転車等駐輪場第1施設  
**B** 宿河原駅周辺自転車等駐輪場第2施設

**人が集まる ちらしの作り方講座受講生募集**  
 ～多摩区観光ボランティアガイド研修～

イベントなどで参加者を募るのに苦労していませんか? 観光ツアーを題材に、ちらしの作り方、人が集まる企画について学びます(パソコンは使いません)。ボランティアガイド研修も兼ねているので、受講後はボランティアガイドとしても活動できます。

**日時・場所** ①3月12日(月)、②3月19日(月)(全2回)  
 いずれも14時～16時、区役所11階会議室  
**講師** 坂田静香氏(NPO法人男女共同参画おおた理事長)  
**定員** 20人(ガイドになりたい人を優先)  
**申問** 2月20日までに直接、ハガキ、FAX(ハガキ、FAXの場合は、住所、氏名、年齢、電話番号、応募理由を記入)で〒214-8570多摩区登戸1775-1区役所地域振興課☎935-3132FAX935-3391。[選考]



(消印)までに応募用紙に必要事項を記入し、小論文「多摩市民館の地域における役割について(2,000字程度、様式自由)」を直接か郵送で。[選考]。  
 ※結果は4月下旬までに全員に通知

**市消防防災指導公社**  
 申問☎366-2475FAX272-6699

**普通救命講習I**

心肺蘇生法や自動体外式除細動器(AED)の取り扱い方法などの講義と実習。◎3月11日(日)9時～12時 多摩消防署 30人 ¥800円。受講者には修了証を交付 申2月26日9時から電話かFAXで。[先着順]

**市緑化センター**  
 〒214-0021多摩区宿河原6-14-1  
 関☎911-2177FAX922-5599

**フラワーアレンジメント教室**

部屋を華やかに彩るフラワーアレンジメントを学びます。◎3月10日(土)13時半～15時 同センター 30人 ¥1,500円 申



2月24日(必着)までに往復ハガキで市緑化センター。[抽選]

**観葉植物の育て方教室**

観葉植物の紹介と育て方を学びます。◎3月21日(祝)13時半～15時 同センター 30人 ¥800円 申3月7日(必着)までに往復ハガキで市緑化センター。[抽選]

**多摩区社会福祉協議会**  
 〒214-0014多摩区登戸1763  
 申問☎935-5500FAX911-8119

**多摩区社会福祉大会**

テーマは「人との出会いから始まる地域づくり」。1部記念式典(感謝状贈呈)、2部映画上映「くちづけ」(字幕あり)。◎2月14日(水)13時15分～16時10分(開場12時半)※2部からの入場不可 多摩市民館大ホール 当日先着900人

**知的障害疑似体験をしよう!**

ボランティア入門講座として知的障害者の気持ちや接し方を楽しく学びます。◎3月3日(土)13時半～16時 福祉パルたま ¥100円 申2月23日までに直接かFAXで。[事前申込制]

**保健福祉センター 健診案内** 申問区役所地域支援担当FAX935-3276 (電話受付時間は8時半～12時、13時～17時15分)

検診名	日程	受付時間	対象・内容・費用など	申問 [先着順]
1歳児 歯科健診	3月 1日(木)	①9時～9時半 ②9時半～10時	歯科健診と歯科相談。1歳3カ月未満で、歯が生えている乳幼児、各回15人	2月15日から電話で ☎935-3117

※会場は区役所保健福祉センター。車での来場はご遠慮ください