

2月号

# 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 ☎ 935-3113

編集: 多摩区役所企画課 (☎935-3147 FAX935-3391)

2020(令和2)年 2月1日 発行

多摩区統計データ (令和2年1月1日現在)

人口 22万15人

世帯数 11万3,360世帯

写真 NEWS

たま学びのフェア2020  
3/14・15開催



昨年の様子

区内を中心に活動する団体やサークルが多摩市民館で発表します。詳細は区HPで。

☎多摩市民館 ☎935-3333 FAX 935-3398

## 運動 → 健康 → 笑顔!

寒い季節は家にこもりがち、なんだか体も重くなりがち。「健康のためにも…」、わかってはいるけどなかなか一歩が踏み出せないものです。でも、運動の先には健康が、健康の先には笑顔が待っています。そんな、笑顔あふれる健康ライフを送るために役立つ情報をお伝えします。

3/8日  
9時15分～15時半

## 多摩区スポーツフェスタ



競技用義足体験



ボクシングエクササイズ



ユニカール



スポーツ吹き矢

気軽にスポーツを楽しめるイベントです。スポーツを始めるきっかけづくりとして、さまざまな種目を体験してみませんか。☎区役所地域振興課 ☎935-3133 FAX935-3391

会場 多摩スポーツセンター

当日参加できる種目一覧(一例) ※種目ごとに実施時間が異なりますので、区HPをご確認ください。

競技用義足体験、バドミントン体験、ユニカール、はじめてフットサル体験教室、卓球体験(自由参加)、ボクシングエクササイズ、スポーツ吹き矢、合気道体験教室、フロアバレエ体験教室、競技かるた体験会、ソフトボール体験会、川崎フロンターレアトラクションなど

※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

※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)をご持参ください



区HP

### 身近な場所で Let's運動!

まずは、自分が暮らす地域で運動を始めてみましょう。いずれも申し込み不要ですのでお気軽にご参加ください。開催日時、場所などの詳細はお問い合わせください。☎区役所地域支援課 ☎935-3294 FAX935-3276 ※動きやすい服装・靴で、水分補給できるものをご持参ください



#### みんなの公園体操 ※雨天中止

区内34カ所の公園や神社などで健康体操を行っています。30分程度のゆっくり体を動かすストレッチ体操です。※手拭いを使います



#### いきいき体操

区内23カ所のいきいきの家などの室内で行う、立ったり、座ったり横に寝転びながら、全身をストレッチする体操です。体操時間はおよそ30分間です。



継続することで  
関節痛・腰痛・肩こりが和らぐ効果が期待できます

#### ウォーキング ※雨天中止

区内3地区で行っています。距離は4km程度と初心者でも気軽に参加できます。歩きながら地域の自然、歴史、名所などを巡ってみませんか。



#### 人権擁護委員と行政相談委員の合同相談所を開設します

国の行政全般や人権に関することについて、専門の相談員が意見や要望などの相談を受け、問題解決に向けたお手伝いをします。※相談者多数の場合、受付時間内でも締め切る場合があります

☎2月28日(金)10時～16時

(12時～13時を除く)

☎区役所1階アトリウム

☎区役所地域振興課

☎935-3143 FAX935-3391



#### たまアトリウムコンサート

お昼のひとときに、誰でも気軽に音楽を楽しめるコンサート。今回のテーマは、「温もりあふれるバイオリンの音色」

日時 2月19日(水)12時～12時40分

場所 区役所1階アトリウム

出演 迫田圭=写真 他

曲目 愛の挨拶、サパテアード 他

☎区役所地域振興課

☎935-3239 FAX935-3391

#### 「生田出張所新庁舎に関する説明会」を開催

建て替えを進めている生田出張所新庁舎の設計プランがまとまりました。地域の意見を踏まえ、従来の出張所機能に加え、新庁舎を地域の拠点として多くの人に利用いただけるような計画となっています。新庁舎の設計プラン概要と諸室の市民利用などについて説明します。

☎3月7日(土)10時～11時(開場9時半)

☎生田出張所(仮庁舎)2階大会議室

☎当日先着50人程度

☎市民文化局企画課 ☎200-2023 FAX

200-3707、区役所生田出張所 ☎

712-3109 FAX951-9101



完成イメージ図

### 障害児の為に夢を叶えるチャレンジ教室 ファイナル発表会(令和元年度磨けば光る多摩事業)

障害のある子どもたちによる、パフォーマンスアートとダンスパフォーマンスの発表会です。マーカ―や絵の具でのアート、アニメーションダンスなど自分の個性に合った表現で楽しませます。



昨年の発表会の様子

📅2月16日(日)14時～15時半(開場13時半)  
📍多摩市民館大会議室📍当日先着150人  
📞一般社団法人ピッカ☎930-7078(平日11時～16時)、090-3223-2739(岩永)FAX852-8854、区役所企画課☎935-3147FAX935-3391

### 多摩区観光ボランティアガイド研修受講生募集

豊富な自然や文化施設など多摩区の魅力を紹介する観光ボランティアガイド研修の受講生を募集します。誰でも気軽に参加できるプログラムです。



📅3月11日(火)、18日(火)、13時半～17時半、全2回 📍区役所会議室

定員 10名

対象 2回とも出席でき、修了後観光ボランティアガイドとして積極的に活動できる人



📅2月21日までに直接住所、氏名、年齢、電話番号、応募理由を記入し、ハガキ、FAXで〒214-8570多摩区登戸1775-1区役所地域振興課☎935-3132FAX935-3391 [選考]

### 花いっぱい運動のつどい

花の育て方などに関する楽しい話を聞きながら、午後のひとときを過ごしてみませんか。

内容 ①講演会「令和も花いっぱい!」  
②寄せ植えデモンストレーション  
③季節の花を使ったミニスワッグ講習  
(作ったスワッグはお持ち帰りいただけます)  
講師 遠藤昭(NHK「趣味の園芸」花大賞他、多数の入賞歴のあるガーデンプロデューサー)



寄せ植えのこつも教えます



ミニスワッグも作ります ※写真はイメージ

📅3月5日(木)13時半～15時半(開場13時)  
📍区役所11階会議室  
📍当日先着200人  
※保育あり。詳細はお問い合わせください  
📞区役所地域振興課☎935-3239  
FAX935-3391

### 区のお知らせ 掲示板

申し込み方法は市版5面参照

### 多摩市民館

☎935-3333 FAX935-3398

### 多摩区地域人材育成事業 中高生発「私たちが見た多摩区の魅力」パネル展示

中高生が磨き上げた「想像力」「企画力」「コミュニケーション力」を生かして、パネル展示で多摩区の魅力を発信します。📅3月8日～15日、9時～21時(8日は13時から、15日は16時まで)📍区役所1階アトリウム



### 多摩ふれあいまつり前日・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を紹介するイベントの運営ボランティアを募集します。📅6月20日(土)、21日(日)📍同館  
📍高校生以上📅6月19日までに電話かFAXで区社会福祉協議会☎935-5500FAX911-8119[事前申込制]

### 区役所高齢・障害課

☎935-3299 FAX935-3396

### 青年期・成人期におけるメンタルヘルス講演会

自分の考えにとらわれるのではなく、自分の体や気持ちに気付く力を育むこころのエクササイズ「マインドフルネス」について、講義と体験の2部制で学びます。講師:島田啓介氏(体と心の癒しを提供する里山のワークショップハウス「ゆとり家」主宰)📅2月20日(木)14時～16時(受け付け13時半)📍多摩市民館3階大会議室📍当日先着150人

### 認知症家族介護教室



認知症の人を介護する際に役立つ社会資源やケア方法など学んでみませんか。認知症の人の介護者に限らず、また、家族に認知症の人がいなくても、関心がある人は参加できます。

教室名	講師	日時
認知症のケアと家族の気持ちについて	五島シズ氏 (認知症ケアアドバイザー)	3月3日(火) 13時半～15時
介護保険やお金の管理のことも活用できる社会資源について	社会福祉法人よつば会 生田広場施設長他	3月10日(火) 13時半～15時半
認知症の疾患と症状について理解しよう	長谷川洋氏 (長谷川診療所院長)	3月26日(木) 9時半～12時

📍区役所11階会議室📍各回30人(3月3日のみ20人)📅2月17日より電話か直接、区役所地域支援課☎935-3294FAX935-3276 [先着順]

### 緑化センター3月の講習会情報

講座名	日程	定員	費用	申し込み期限
アロマオイルの楽しみ方～ハンドクリームの作り方～	5日(木)	15人	1,000円	2月20日(木)
観葉植物の育て方	15日(日)	30人	1,500円	2月27日(木)

時間 いずれも13時半～15時

📅各申込期限(必着)までに往復ハガキで講座名、郵便番号・住所、氏名・ふりがな、電話番号(携帯電話など日中連絡の取れる番号)を記入し、〒214-0021多摩区宿河原6-14-1緑化センター☎911-2177FAX922-5599 [抽選]

### 多摩老人福祉センター 2年度 前期講座募集

教養の向上などを目的とした講座を開催します。📍市内在住で60歳以上の初心者📍同センターで。

📅2月25日までに84円切手を持参し本人が直接、多摩老人福祉センター(多摩区中野島5-2-30)☎935-2941FAX933-5024 [抽選]

一般講座(全8回、1人2講座まで、教材費実費)

講座名	定員	日時
身体と仲良くなる運動	30人	毎週月曜 午後
パステルアート	12人	第1・3火曜 午前
コーラス	60人	第1・3火曜 午前
フォークダンス	40人	第2・4火曜 午前
やさしいヨガ	20人	第1・3火曜 午後
絵手紙	18人	第2・4水曜 午前
手芸～布小物作り～	18人	第1・3木曜 午後
民謡で健康に! ～一緒に歌おう～	30人	第2・4木曜 午後
太極拳	40人	第1・3金曜 午前

料理講座(全4回、食材費実費)

講座名	定員	日時
食生活講座(木)	16人	第3木曜 午前
食生活講座(金)	16人	第2金曜 午前
男性料理教室(水)	16人	第4水曜 午前
男性料理教室(金)	16人	第3金曜 午前

健康増進教室

講座名	定員	日時
ロコモ体操(全10回)	40人	第2・4火曜日 午後
体操教室(通年コース)	50人	第1・3木曜日 午後
転倒予防教室(通年コース)	25人	第1月曜日 午後

### 区役所地域振興課

☎935-3148 FAX935-3391  
✉71tisin@city.kawasaki.jp

### 多摩★まち大学～地域で子どもを守ろう～ 参加者募集

多摩警察署スクールサポーター、多摩少年補導員を招き、「子どもをどう見守っていくか」「日常生活の中で、子どもを守るために心掛けたいこと」などを聞きます。📅2月20日(木)10時～12時📍区役所11階会議室📅2月19日までに電話、FAX、メールで[事前申込制]

### 健診案内

📍区役所地域支援課☎935-3117FAX935-3276  
(電話受付時間は8時半～12時、13時～17時)

健診名	日程	受付時間	対象・内容・費用など	📅[先着順]
1歳児 歯科健診	3月5日 (木)	9時～ 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30人	2月17日から 電話で

📍区役所1階歯科相談室。車での来場はご遠慮ください

### 区役所企画課

☎935-3147 FAX935-3391

### 磨けば光る多摩事業報告会・提案会

市民活動団体と区が協働で実施した活動報告会と新年度の事業選定に向けた公開プレゼンテーションを行います。📅①元年度事業報告会…3月13日(金)15時半～17時(開場15時)📅②年度事業提案会…4月12日(日)13時～(開場12時半)📍①区役所6階防災センター📍②区役所11階1101会議室📍いずれも当日先着20人。