

外観



大体育館



温水プール



からだを動かして
元気な毎日を!

多摩スポーツセンター オープン1カ月

アーチェリー練習場



トレーニング室



テニスコート



武道場



川崎市多摩スポーツセンターが、三月二十六日にオープンしてから一カ月。さまざまな人が健康づくりや技術向上のために気軽にスポーツを楽しんでいます。

区 版

た ま

多摩区
シンボルマーク

人口
213,359人
(H23.4.1現在)

世帯数
103,263世帯
(H23.4.1現在)

【総合案内】多摩区役所
(〒214-8570 多摩区登戸1775-1)
☎935-3113
●多摩区のホームページ
URL <http://www.city.kawasaki.jp/71/71tama/home/index.html>

川崎市多摩スポーツセンターは一・二階とも段差のない施設づくりなど、誰もが無理なく利用できるユニバーサルデザインを徹底し、太陽光発電の自然エネルギーを活用した環境などにも配慮された施設です。大体育室では卓球やバドミントン、小体育室ではエアロビクスやヨガ、温水プールでは水中ウォーキングや水泳など、自分の目標に

合った健康増進や体力向上が図れます。友達づくりなど、誰もが気楽にスポーツを楽しんでいます。団体利用(ふれあいネットによる申し込み)のほか、スポーツデー(種目を設定した個人開放日)、温水プール、トレーニング室が個人で利用できます。スポーツデーの種目、時間など詳細は問い合わせるかホームページをご覧ください。 <http://kawasaki-tanaspso.com/>

区まちづくり協議会では、地産地消と観光の推進を目的に、区内の直売所や観光スポットを紹介した「多摩農マップ」=写真=を作成しました。

地産地消始めましょう

「多摩農マップ」を持って直売所へ

区役所10階地域振興課で配布しているほか、各種イベントでも順次配布し、多摩川梨やちょっとした観光スポットなど、多摩区の魅力をPRしていきます。

区役所地域振興課 ☎935-3148、FAX 935-3391



「日本へ世界へ向けてハープの音色と共に」と題して、この時季にふさわしい爽やかなメロディーをお届けします。ぜひ心弾む演奏をお楽しみください。

日時 五月十八日(水) 正午~午後零時三十五分
場所 区役所一階アトリウム
出演 堀米綾(ハープ)

「ザ・ボルケーノ」による「ザ・ボルケーノ」によるラテンパーカッションのコーナーを企画しています。

日時 六月十九日(日) 午前十一時~正午(開場十時半)
場所 多摩市民館大ホール
定員 九百人
民館 ☎935-3132、FAX 935-3391

「多摩農マップ」の魅力をPRしていきます。

曲目 シチリアーノ(レスピーギ作曲)ほか
区役所地域振興課 ☎(935)3132、FAX(935)3391

参加者募集 多摩区観光ボランティアガイド育成セミナー

豊富な自然や観光資源といった区の魅力を、区の内外から訪れる人に紹介する観光ボランティアガイドを育成するためのセミナーを開催します。

観光に全く携わったことがない人でも気軽に参加できるよう、おもてなしの基本から実地研修までを行います。セミナー終了後にはウォーキングツアーのガイドや地域イベントで区のPRなどを行い、活動の場が広がります。

定員 20人(応募者多数の場合抽選)
対象 全6回のセミナーに出席でき、終了後は観光ボランティアガイドとして積極的に活動できる人
日程 7月~10月中旬の毎月第1・第3金曜日(8月19日(金)は休講)の半日程度
参加費 100円(保険料)
囲碁 6月17日(金)までに住所、氏名、年齢、電話番号、応募理由を明記しハガキかファクスで〒214-8570多摩区役所地域振興課 ☎935-3239、FAX 935-3391

みんなてコンサート

日時 六月十九日(日) 午前十一時~正午(開場十時半)
場所 多摩市民館大ホール
定員 九百人
民館 ☎(935)3132、FAX 935-3391

今月の市民健康の森

活動日時 5月21日(土) 午前9時半~お昼ごろ(雨天時28日(土))
日向山の森(東生田緑地)
集合場所: 頂上広場
区役所地域振興課 ☎933-0345
区役所地域振興課 ☎935-3131、FAX 935-3391

緑化推進重点地区に 登戸・向ヶ丘遊園駅周辺

「緑化推進重点地区」は、重点的に緑化を推進する地区のことで、これまで市内4地区で地区計画を策定しています。

都市緑化施策をより効果的に推進するために「登戸・向ヶ丘遊園駅周辺地区」では、市民代表や緑の活動団体などの協働による検討委員会で作業を進め、この3月に新たに地区計画を策定しました。

今後は計画に基づき、リーディング事業の実施、民有地緑化施策の展開を総合的に行い、緑豊かなまちづくりをより一層進めます。

詳細は、問い合わせるか、ホームページをご覧ください。

URL <http://www.city.kawasaki.jp/53/53kikaku/home/ryokuk/index.html>
建設緑政局企画課 ☎200-2399、FAX 200-3973

健康づくりのボランティア

区では、運動普及推進員と食生活改善推進員の養成教室を開きます。健康づくりの学習を深め、地域のボランティア活動の楽しさや健康効果を体験し、受講後、ボランティアとして地域で活躍する人のための養成教室を開催します。

会場 保健福祉センター講堂
時間 いずれも午前9時～正午ごろ

対象 全日程受講できる人。両コースとも受講することもできます。(1・2回目の内容は共通)

申込 5月16日から電話で区役所地域保健福祉課 ☎935-3294、FAX 935-3276。[先着順]

運動普及推進員養成教室(4日間コース 30人)

回数	日程	曜日	日程
1	6/6	月曜	講義 健康づくり総論
2	6/13		講義(健康づくりと運動)、運動体験
3	6/20		講義(健康づくりと運動など)、運動体験
4	6/27		講義とグループワーク 運動普及推進員の活動と役割について

食生活改善推進員養成教室(4日間コース 20人)

回数	日程	曜日	日程
1	6/6	月曜	講義 健康づくり総論
2	6/13		講義(健康づくりと運動)、運動体験
3	7/4		講義(健康と栄養・食生活)、調理実習
4	7/11		講義とグループワーク 食生活改善推進員の活動と役割について



これから秋に増えるアシナガバチやスズメバチによる刺傷事故を防ぐために、春のうちにできる対策を紹介いたします。

八チの活動を知って対策

これらの八チでは、冬眠から目覚めた女王バチが、春に一匹で巣を作りながら産卵します。夏には働きバチが増えて巣が大きくなり、秋に新女王バチが誕生

します。このため、夏から秋は、巣を守るために八チの攻撃性が高まります。

一方、巣作り中(五、六月)の女王バチは、産卵を優先し、人を刺すことはほとんどありません。

そこで、巣が作られると困る場所は、この時期にパトロールし、巣が小さいうちに除去することで、夏以降の被害を減らすことができます。

今がチャンス！八チの巣パトロールをしてみよう

巣を作りやすい場所

軒下、戸袋内、通風口、垣根などのほか、空調の室外機などの低い場所にも作ります。

巣の特徴

アシナガバチの巣は、ハスの実状で穴がたくさんあります。スズメバチの巣の多くは、マール模様のボール状で、穴が一つだけしかないのが特徴です。

区役所での対応

八チの駆除(巣の除去)は、原則としてその場所の管理者が行います。区役所(保健福祉センター)では直接の駆除は行いませんが、安全に駆除を行えるように、駆除方法の相談と防護服の貸し出しを行っています。



防護服

区健康ウォーク体験教室

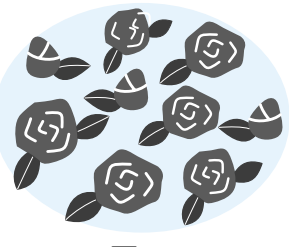
生田緑地・ばら苑コース。距離約三・五キロ。歩きませんか。

日程 六月二日(木)。
雨天時は六月九日(木)に延期

集合 午前九時半に向ヶ丘遊園駅南口

解散 午前十一時半

参加費 五十円(保険料)



動きやすい服装で飲み物、タオル、雨具を持参してください。

申込 五月十六日から直接か電話で区役所地域保健福祉課 ☎(935)3294、FAX(935)3276。[先着順]

てくれる益虫です。生活に支障のない場所に巣を作った場合は、そのまま見守るのも一つの選択です。

区役所衛生課 ☎(935)3310、FAX(935)3394

磨けば光る多摩事業審査会の開催

二十三年度区民提案型事業「磨けば光る多摩事業」への提案事業を三月中旬に募集し、提案があった中から最多で三事業を選定するため、審査会を開催します。

各事業提案者が公開でプレゼンテーションを行い、あらかじめ決められた審査基準(公益性・妥当性・具体性・的確性・新規性・将来性)に基づいて、審査委員が採点し選定します。また、当日は、二十二年度の事業報告会も同時開催します。

日時 五月二十八日(土)午後二時十五分～五時半
(報告会は午後一時～二時)
時間は変更になる場合があります

ありま

場所 区役所十一階会議室
区役所企画課 ☎(935)3147、FAX(935)3391

区のお知らせ掲示板

多摩消防署
〒214-0032 多摩区枳形2-6-1
☎933-0119、FAX922-8161

普通救命講習会
心肺蘇生法や自動体外式除細動器(AED)の使用方法など。6月24日(金)13時半～16時半。多摩消防署。30人。☎6月7日から直接か電話で。[先着順]



実技も行います

健康福祉局庶務課
〒210-8577 川崎区宮本町1
☎200-2421、FAX200-3925

第16回ふくしまつり
福祉クラブ生活協同組合による模擬店、福祉活動の紹介、チャリティーイベントなど。6月5日(日)10時半～14時、生田緑地内駐車場。☎福祉クラブ生活協同組合 ☎045-564-9993、FAX045-563-1617

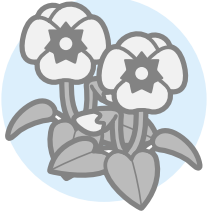
多摩市民館
〒214-8570 多摩区登戸1775-1
☎935-3333、FAX935-3398

平和・人権学習の企画運営委員募集

世界の平和や人権の尊重に関する講座について、職員と一緒に考えて企画する人を募集します。詳細はお問い合わせください。

市民自主企画事業の企画運営委員募集

「人と心をつなぐコミュニティ・ガーデンを作ろう！」事業の企画から運営までを行う企画運営委員を募集。18歳以上の5～10人(高校生を除く)。☎5月30日までに直接か電話で。[選考]



区役所保健福祉センター
〒214-8570 多摩区登戸1775-1
☎935-3301、FAX935-3276

区運動普及推進員の会 ～はつらつ健康教室～

「練功十八法」の運動体験。中国発祥のストレッチ・呼吸体操の体

験。5月23日(月)13時半～15時(開場13時15分)。区役所保健福祉センター1階講堂。当日先着30

人。講師：今川みゆき(運動普及推進員)。☎地域保健福祉課 ☎935-3294、FAX935-3276。

保健福祉センターの健診案内

	日程	受付時間	対象・内容ほか	申込
1歳児歯科健診	6/2(木)	9時～9時15分 10時～10時15分	歯科健診と歯科相談。1歳3カ月未満で、上下4本ずつ歯が生えている乳幼児。各回15人	5月16日から電話で地域保健福祉課 ☎935-3117 [先着順]
生活習慣病予防相談	6/15(水)	13時15分～13時半	運動・食生活・休養、歯周病予防などの個別健康相談、骨密度測定(80歳以下の希望者)。最近の健康診査の結果をお持ちください。40歳以上の25人	5月24日から電話で地域保健福祉課 ☎935-3301 ☎935-3294 [先着順]
禁煙相談	6/15(水)	14時～14時15分	たばこの知識と禁煙方法についての講義と個別相談。呼気検査と尿検査。区内在住・在勤の禁煙希望者4人	5月24日から電話で地域保健福祉課 ☎935-3294 [先着順]

電話受付時間は8時半～12時、12時45分～17時です。会場は保健福祉センターです。車での来場はご遠慮ください

7・8面は区の情報を中心に掲載しています。編集は多摩区役所企画課で行っています。