

講演会では地域のつながりについて考えます(写真は一昨年の様子)



区内の活動団体の情報が掲示されます



# みんなで手づくり 元気なまち まちカツ!



祝  
2/11

ボランティアで地域の課題解決に取り組んでいる「まちづくり協議会」は、二年間の活動の成果を発表する「まちカツ!」を開催します。

協議会は、自分たちが住むまちを誰もが住み続けたいと思えるよう、二十二年四月から新たな体制で活動をスタートしました。「まちカツ!」は、その成果を披露する発表会です。講演会や市民活動団体の交流会も開催します。

交流会には  
さまざまな団体が登場予定です。

区 版

# た たま

多摩区  
シンボルマーク

人口  
213,480人  
(H23.12.1現在)

世帯数  
103,527世帯  
(H23.12.1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>

## まちづくり協議会活動発表会と団体交流会

時間	内容
午後2時15分～3時15分	まちづくり協議会のプロジェクト活動発表会
午後3時半～4時半	アトリウム展示団体の紹介、団体交流会

### 市民活動情報を募集

「まちカツ!」開催に併せて、区役所一階アトリウムに市民活動展示コーナー

日時 一月十八日(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 ア・カペラグループ  
アリアス  
曲目 見上げてごらん夜の



ア・カペラグループ  
アリアス

「新春 無伴奏のハーモニイを味わう」と題したコンサートを開催します。新春にふさわしい、美しい歌声をお楽しみください。

今回は、ア・カペラグループ「アリアス」を迎え、ハーモニイを味わう。

### 生ごみリサイクル相談会

生ごみリサイクルに取り  
日時 一月二十七日(金)午後一時～四時  
場所 区役所十一階会議室  
区横浜地方務局川崎支局  
☎(244)4166、☎(244)4168。区役所地域振興課☎(935)3143、☎(935)3391

### 特設人権相談所開設

人権擁護委員が近隣の争いごと、いじめ、差別、パートナーからの暴力、子どもや高齢者への虐待など人権に関わる相談に応じます。秘密は厳守します。  
日時 一月二十七日(金)午後一時～四時  
場所 区役所十一階会議室  
☎(935)3143、☎(935)3391

## 第9回 ひなた山 ぼっこ祭り

森の作業体験、竹とんぼや竹馬作りなどの竹細工・木の実細工、ネイチャーゲーム、森のアートづくり、豚汁・薫製・焼き芋作り、大のこぎりで丸太切り、天井のない展覧会、吹奏楽、青空音楽会など、森の恵みと楽しさを実感する催しです。

日時 1月15日(日)  
午前9時半受け付け開始、午前10時～正午。 小雨決行  
場所 日向山の森(東生田緑地)  
参加費 高校生以上300円  
1月の市民健康の森の活動は「ひなた山ぼっこ祭り」の開催となります  
☎944-1941。区役所地域振興課☎935-3131、☎935-3391

後一時～四時半(開場午後零時半)  
場所 区役所十一階会議室  
講演会「元気のいるまちづくり」  
地域を知れば仲間ができていく  
地域の中で人と人が支え合い、元気に活動していくにはどうしたらよいか、講演します(テーマは変更の場合あり)。  
時間 午後一時～二時五分  
講師 村井祐一(田園調布学園大学教授)  
定員 当日先着百人

## 市民カードのご利用を

かわさき市民カードは、1枚のカードに「行政サービス端末」が利用できる機能(パスワード登録が必要)と、印鑑登録証としての機能(印鑑登録手続が必要)を併せ持つ便利なカードです。

### こんな便利です

- 休日でも証明が取れる
- 窓口に並ばず証明が取れる
- 申請書の記入がいらない



行政サービス端末

新規発行、旧印鑑登録証からの引き替え手続きは、区役所で無料で行っています(即日発行できない場合もあり)。区役所などに設置されている「行政サービス端末」で、住民票や印鑑登録証明書などが取得でき、土・日曜・祝日も午後7時まで利用できます(開始時刻は設置場所・曜日により異なり、年末年始の12月29日～1月3日や保守点検時は休止)。手続き方法など、詳細はお問い合わせください。

☎区役所区民課☎935-3154、☎935-3392

## 大災害の心の支援について考える

昨年三月十一日の大震災時に行政・障害者施設・区民はどのように行動したのか。再び大災害が地域で起きたら、どうすべきか。一緒に考えてみませんか。  
日時 二月十日(金)午後二時～四時(午後一時半から)  
☎(933)0119、☎(922)8161。「先着順」

## 普通救命講習会

心肺蘇生法や自動体外式除細動器(AED)の使用方法などを学ぶ講習会を開催します。  
日時 二月十一日(祝)午前九時～正午  
場所 多摩消防署  
定員 三十人  
☎区役所保健福祉サービス課☎(935)3299、☎(935)3119。「先着順」

当日直接お越しください  
☎環境局減量推進課☎(200)2605、☎(200)3923  
精神保健福祉講演会  
組んでいるが、うまくいかない・困っている、やってみたいがやり方が分からないなどの悩みに応えます。  
日時 二月九日(木)午前九時半～正午  
場所 区役所一階アトリウム  
ら受け付け)  
場所 区役所六階会議室  
講師 伊藤流(武田病院院長補佐)他  
定員 当日先着八十人  
☎区役所保健福祉サービス課☎(935)3299、☎(935)3119。「先着順」

来年度に幼稚園入園を考えている4歳児と保護者を対象にしたセミナーを開催します。入園前の心と体の準備にお役立てください。

日時 2月13日、20日の月曜、  
午前10時～11時半

場所 区役所保健福祉センター1階講堂

内容 講話や体操、リラクゼーション



## 子育てセミナー お友達と一緒に遊ぼう

対象 19年4月2日～20年4月1日生まれの  
就園前の子どもと保護者

定員 両日とも参加できる25組  
動きやすい服装で、飲み物を持参してください

囲 1月15日から区役所保健福祉サービス課 ☎935-3264、FAX935-3119。[先着順]

「だれでもできる福祉のお手伝い」  
障害のある人やその支援者などからの話題提供、グループ懇談、コミュニケーションの方法などを学びます。  
日時 二月二十日(月)午後一時半～三時四十分  
場所 JAセレサ川崎稲田支店三階会議室  
定員 五十人  
一月十六日から直接か電話で区社会福祉協議会。[先着順]

### 福祉教育セミナー

「だれでもできる福祉のお手伝い」  
障害のある人やその支援者などからの話題提供、グループ懇談、コミュニケーションの方法などを学びます。  
日時 二月二十日(月)午後一時半～三時四十分  
場所 JAセレサ川崎稲田支店三階会議室  
定員 五十人  
一月十六日から直接か電話で区社会福祉協議会。[先着順]

### 運動・付き添いボランティア養成講座

高齢や障害により移動が困難な人のために、移送・送迎の運転や付き添いボランティアとして活動しようと考えている人を対象にした講座です。  
日程 一月四日(土)、五日(日)、十四日(火)の全三回  
時間はお問い合わせください  
(911)8119

### ボランテア入門講座

ボランテア活動を始めたい人や、認知症について理解を深めたい人を対象にした講座を開催します。  
日時 一月二十一日(土)午後一時半～三時半  
場所 福祉パルたま研修室  
講師 柿沼矩子(市認知症ネットワーク代表)  
定員 三十人  
一月十九日までに直接か電話で区社会福祉協議会。[抽選]

### ボランテア入門講座

ボランテア活動を始めたい人や、認知症について理解を深めたい人を対象にした講座を開催します。  
日時 一月二十一日(土)午後一時半～三時半  
場所 福祉パルたま研修室  
講師 柿沼矩子(市認知症ネットワーク代表)  
定員 三十人  
一月十九日までに直接か電話で区社会福祉協議会。[抽選]

### ボランテア入門講座

ボランテア活動を始めたい人や、認知症について理解を深めたい人を対象にした講座を開催します。  
日時 一月二十一日(土)午後一時半～三時半  
場所 福祉パルたま研修室  
講師 柿沼矩子(市認知症ネットワーク代表)  
定員 三十人  
一月十九日までに直接か電話で区社会福祉協議会。[抽選]

### ボランテア入門講座

ボランテア活動を始めたい人や、認知症について理解を深めたい人を対象にした講座を開催します。  
日時 一月二十一日(土)午後一時半～三時半  
場所 福祉パルたま研修室  
講師 柿沼矩子(市認知症ネットワーク代表)  
定員 三十人  
一月十九日までに直接か電話で区社会福祉協議会。[抽選]

### ボランテア入門講座

ボランテア活動を始めたい人や、認知症について理解を深めたい人を対象にした講座を開催します。  
日時 一月二十一日(土)午後一時半～三時半  
場所 福祉パルたま研修室  
講師 柿沼矩子(市認知症ネットワーク代表)  
定員 三十人  
一月十九日までに直接か電話で区社会福祉協議会。[抽選]

### ボランテア入門講座

ボランテア活動を始めたい人や、認知症について理解を深めたい人を対象にした講座を開催します。  
日時 一月二十一日(土)午後一時半～三時半  
場所 福祉パルたま研修室  
講師 柿沼矩子(市認知症ネットワーク代表)  
定員 三十人  
一月十九日までに直接か電話で区社会福祉協議会。[抽選]

### ボランテア入門講座

ボランテア活動を始めたい人や、認知症について理解を深めたい人を対象にした講座を開催します。  
日時 一月二十一日(土)午後一時半～三時半  
場所 福祉パルたま研修室  
講師 柿沼矩子(市認知症ネットワーク代表)  
定員 三十人  
一月十九日までに直接か電話で区社会福祉協議会。[抽選]

### ボランテア入門講座

ボランテア活動を始めたい人や、認知症について理解を深めたい人を対象にした講座を開催します。  
日時 一月二十一日(土)午後一時半～三時半  
場所 福祉パルたま研修室  
講師 柿沼矩子(市認知症ネットワーク代表)  
定員 三十人  
一月十九日までに直接か電話で区社会福祉協議会。[抽選]

### ボランテア入門講座

ボランテア活動を始めたい人や、認知症について理解を深めたい人を対象にした講座を開催します。  
日時 一月二十一日(土)午後一時半～三時半  
場所 福祉パルたま研修室  
講師 柿沼矩子(市認知症ネットワーク代表)  
定員 三十人  
一月十九日までに直接か電話で区社会福祉協議会。[抽選]

### ボランテア入門講座

ボランテア活動を始めたい人や、認知症について理解を深めたい人を対象にした講座を開催します。  
日時 一月二十一日(土)午後一時半～三時半  
場所 福祉パルたま研修室  
講師 柿沼矩子(市認知症ネットワーク代表)  
定員 三十人  
一月十九日までに直接か電話で区社会福祉協議会。[抽選]

### ボランテア入門講座

ボランテア活動を始めたい人や、認知症について理解を深めたい人を対象にした講座を開催します。  
日時 一月二十一日(土)午後一時半～三時半  
場所 福祉パルたま研修室  
講師 柿沼矩子(市認知症ネットワーク代表)  
定員 三十人  
一月十九日までに直接か電話で区社会福祉協議会。[抽選]

### ボランテア入門講座

ボランテア活動を始めたい人や、認知症について理解を深めたい人を対象にした講座を開催します。  
日時 一月二十一日(土)午後一時半～三時半  
場所 福祉パルたま研修室  
講師 柿沼矩子(市認知症ネットワーク代表)  
定員 三十人  
一月十九日までに直接か電話で区社会福祉協議会。[抽選]

### ボランテア入門講座

ボランテア活動を始めたい人や、認知症について理解を深めたい人を対象にした講座を開催します。  
日時 一月二十一日(土)午後一時半～三時半  
場所 福祉パルたま研修室  
講師 柿沼矩子(市認知症ネットワーク代表)  
定員 三十人  
一月十九日までに直接か電話で区社会福祉協議会。[抽選]

### ボランテア入門講座

ボランテア活動を始めたい人や、認知症について理解を深めたい人を対象にした講座を開催します。  
日時 一月二十一日(土)午後一時半～三時半  
場所 福祉パルたま研修室  
講師 柿沼矩子(市認知症ネットワーク代表)  
定員 三十人  
一月十九日までに直接か電話で区社会福祉協議会。[抽選]

### ボランテア入門講座

ボランテア活動を始めたい人や、認知症について理解を深めたい人を対象にした講座を開催します。  
日時 一月二十一日(土)午後一時半～三時半  
場所 福祉パルたま研修室  
講師 柿沼矩子(市認知症ネットワーク代表)  
定員 三十人  
一月十九日までに直接か電話で区社会福祉協議会。[抽選]

### ボランテア入門講座

ボランテア活動を始めたい人や、認知症について理解を深めたい人を対象にした講座を開催します。  
日時 一月二十一日(土)午後一時半～三時半  
場所 福祉パルたま研修室  
講師 柿沼矩子(市認知症ネットワーク代表)  
定員 三十人  
一月十九日までに直接か電話で区社会福祉協議会。[抽選]

### ボランテア入門講座

ボランテア活動を始めたい人や、認知症について理解を深めたい人を対象にした講座を開催します。  
日時 一月二十一日(土)午後一時半～三時半  
場所 福祉パルたま研修室  
講師 柿沼矩子(市認知症ネットワーク代表)  
定員 三十人  
一月十九日までに直接か電話で区社会福祉協議会。[抽選]

## 区のお知らせ掲示板

### 川崎市多摩スポーツセンター

〒214-0008 多摩区菅北浦4-12-5  
☎946-6030、FAX946-6032

### 屋内温水プールスポーツデー開催中

アクアウォーキング：毎週火曜、13時～13時50分。毎週木曜、19時半～20時20分。各回30人。

やさしいアクアピクス：毎週金曜、10時半～11時20分。30人。

ワンポイントレッスン：毎週水曜、20時半～21時。毎週金曜、11時半～12時20分。各回15人。金曜は週によって内容が異なります。

いずれも15歳以上(中学生を除く)。指導員がつきます。施設利用料金500円。囲開始30分前から整理券を配布。[先着順]

### 多摩市民館

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

### 市民エンパワメント研修 「読み聞かせボランティア講座 ～絵本の魅力を子どもたちに～」

図書館などで絵本の読み聞かせをする人のための入門講座です。2月3日～3月9日の金曜、10時～12時、全6回。多摩市民館。全回参加できる20人。講師：代田道子(日本親子読書センター副代表)他。囲1月15日10時から直接か電話で。[先着順]

### 区役所保健福祉センター

〒214-8570 多摩区登戸1775-1  
☎935-3301、FAX935-3276

### 事故防止と応急手当コース 短期講習会

日常生活で発生しやすい事故を予防する知識や、応急手当の技術を学びます。2月21日(火)14時半～16時半。区役所11階会議室。10人。囲1月23日から直接か電話で区役所地域保健福祉課 ☎935-

3267。[先着順]

### 区栄養士研修会

「東日本大震災からの教訓～栄養士として心得るべきこと～」をテーマにした講演と座談会。地域の食育に関心のある人はぜひご参加ください。2月14日(火)14時～16時半。区役所601会議室。講師：大貫啓行(危機管理アドバイザー)。区内在住・在勤の栄養士50人。栄養士の資格があれば、勤務経験は不問です。囲1月23日9時から電話で区役所地域保健福祉課 ☎935-3117。[先着順]

### 区運動普及推進員の会 「ナナミヨガ」

区運動普及推進員と一緒に心も体もほぐれるヨガを体験してみませんか。動きやすい服装でご参加ください。1月23日(月)13時半～15時(13時15分から受け付け)。同センター1階講堂。当日先着30人。タオル、飲み物持参。



体を動かして気持ちよく

### 子育て世代&働き盛りの 運動体験講座

生活習慣病を予防するため、運動の習慣を身に付けたいと思っている人に、健康運動指導士が楽しく運動できる方法を教えます。1月23日(月)10時～11時半。同センター1階講堂。おおむね20～40歳代の15人。囲1月16日から電話で区役所地域保健福祉課 ☎935-3294。[先着順]

### 野菜を食べて食育教室

野菜が好きな子も嫌いな子も大歓迎。みんなで一緒に野菜のおやつを作りましょう。2月29日(水)13時半～16時。同センター栄養

室。就学前の子どもと保護者12組。材料費は実費。囲1月26日9時から電話で区役所地域保健福祉課 ☎935-3117。[先着順]

### 地域で支える認知症

認知症の予防方法・理解について、専門家が講演します。「認知症予防の食事」：1月30日(月)。講師：佐伯知美(管理栄養士)。「認知症とは?～認知症の人への接し方」：2月6日(月)。講師：五島シズ(認知症介護ケアアドバイザー)。

いずれも13時半～15時半、JAセレサ川崎菅支店。全回参加できる80人。囲1月16日から電話で区役所地域保健福祉課 ☎935-3294。[先着順]

### 区健康ウォーク体験教室 「区のシルクロードを歩こう」

津久井道の歴史に触れながら歩きます。約3.5km。2月2日(木)。雨天時は2月9日(木)に延期。9時10分～9時半にJR登戸駅前受け付

け。12時ごろ向ヶ丘遊園駅解散。40人。保険料など50円。飲み物、タオル、雨具持参。囲1月16日から直接か電話で区役所地域保健福祉課 ☎935-3294。[先着順]



区内の名所を巡ります

### 多摩老人福祉センター (多摩いきいきセンター)

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

### 囲碁・将棋大会

囲碁：2月24日(金)。将棋：2月25日(土)。いずれも9時半～15時半。各段位・級位とも市内在住60歳以上の16人。同センター2階クラブ室。昼食持参。囲1月16日午前9時から直接か電話で同センター。[先着順]

## 保健福祉センターの健診案内

☎935-3276

	日程	受付時間	対象・内容など	囲
1歳児 歯科健診	2/2(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	1月16日から電話で区役所地域保健福祉課 ☎935-3117 [先着順]
生活習慣病 予防相談	2/8(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	1月24日から電話で区役所地域保健福祉課 ☎935-3301 ☎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