



1月号

水と緑と学びのまち

# たま 区版

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 FAX935-3391)

写真 NEWS

長尾神社の射的祭



神前に座った状態で矢を射ること、その年の豊作とまちの安全を祈る行事です。1月10日(日)10時開催。

2016(平成28)年 1月1日 発行

多摩区統計データ (平成27年9月1日現在)

人口 21万4,669人

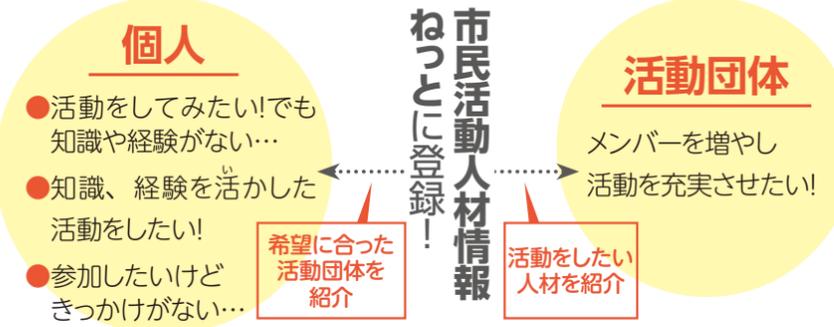
世帯数 10万6,543世帯

## 市民活動人材情報ねっとを活用しよう!

「市民活動人材情報ねっと」は、市民活動をしたい人や興味のある人と人材を求めている活動団体を「つなぐ」仕組みです。初心者も経験者も活動団体も気軽に登録してみませんか。

※登録申請書は、区役所生涯学習支援課で配布中。区ホームページからもダウンロード可

区役所生涯学習支援課 ☎935-3333、FAX935-3398



## 磨けば光る多摩事業に応募しよう!

身近な課題や問題に取り組む市民活動を行政と協働で実施します。行政は、経費の負担・広報・情報提供などで活動をサポートします。

### 28年度事業の募集

委託費…上限70万円まで  
対象…課題解決につながる活動 事業数…原則3事業  
2月19日(必着)までに申込用紙(区役所で配布中。区ホームページからもダウンロード可)を直接か郵送で。[選考]

### 説明会を開催

日時・場所・定員 1月19日(火)18時～19時(開場17時45分)、区役所11階1103会議室、当日先着30人

区役所生涯学習支援課 ☎935-3147、FAX935-3391

## 多摩区まちづくり協議会の活動に参加してみよう!

同協議会では、市民活動団体と市民活動に興味のある人をつなぎ、活動情報を共有する取り組みを進めています。

**多摩★まちCafé**…「市民活動団体と区民が気軽に交流する場を提供し、活動の輪を広げる」をテーマに、カフェ形式で参加者同士が交流を深めています。

▶過去の開催テーマ…「歴史」「折り紙」「大学×子ども」など

**多摩★まち大学**…「市民活動団体や市民活動に関心のある人向けに学びの場の提供」をテーマに、講演会や他都市の視察、研修会などを行っています。

▶「地域包括ケアシステム先取り講座」を開催

▶「日本で一番住みたい団地」と評判の大山団地(立川市)を視察

区役所地域振興課 ☎935-3148、FAX935-3391

## 市民活動に少しでも興味をもったら… まちカツ!に行こう 2/11(祝)開催

地域の課題に取り組み、区を元気にする「まちづくりカツドウ」を紹介します。活動の様子や関係者の生の声を聞くことができます。

時間 13時～16時半(開場12時半) 場所 区役所11階会議室

まちづくり協議会のプロジェクト活動を発表

- 多摩エコスタイル…「エコな商店街」などの環境に関する取り組み
- マグネットたま…活動団体のイベント情報などをインターネット上で閲覧できる「チラシ共有サイト」の取り組み
- たまむすび…子どもの外遊びを通じて団体と人を結ぶ取り組み

区役所地域振興課 ☎935-3148、FAX935-3391

講演会

映画「ゆずり葉の頃」の監督・岡本みね子氏(写真)の講演会。

時間 13時5分～13時55分  
定員 当日先着150人



提供 ニュータウン社

区内で活動する28団体の取り組みを発表。また、交流会や参加者投票による「ベストプレゼンたま賞」を決定。

**ポスター展**

展示期間・場所  
2月9日(火)～15日(月)、区役所1階アトリウム

## 3/13(日) 9時15分～15時半 多摩区スポーツフェスタ参加者募集!

スポーツを通じて健康で元気あるまちにするためのイベントです。

場所 多摩スポーツセンター、南菅中学校

持ち物 屋内種目は体育館シューズ、プール種目は水着と水泳帽

種目	会場	時間	対象	人数
サッカー教室A	南菅中学校校庭	10:00～11:00	小学1～3年生と保護者(親子教室)	50組
サッカー教室B		11:00～12:00	小学4～6年生	各50人
走り方教室	南菅中学校体育館	13:00～15:00	小学1～6年生	
野球教室	多摩スポーツセンター野球場	10:00～12:00	軟式野球チーム所属の小学5・6年生	

※雨天時、サッカー教室は同校体育館、野球教室は菅高校体育館に変更  
 期間2月1日9時～26日17時に申込用紙(区役所地域振興課で配布中。区ホームページからもダウンロード可)を記入し、直接かFAXで区役所地域振興課 ☎935-3118、FAX935-3391。[先着順]

種目	会場	時間	対象	人数
メダリストによる水泳教室・水中レクリエーション	温水プール	13:30～15:00	小学生	50人
★アーチェリー体験会(2部制)	多摩スポーツセンター アーチェリー練習場	13:00～15:00	中学生以上	各9人
ベビーダンス体験教室		第2武道室	10:30～11:15	生後3カ月以上の抱っこ可能な子どもと保護者
★テニス体験レッスン(ジュニア)	テニスコート	10:00～11:30	①小学1～3年生 ②小学4～6年生	各25人
★テニス体験レッスン(一般)		11:45～13:15	中学生以上	50人
ポスチュアウォーキング体験教室	小体育室	14:15～15:30	中学生以上	30人
CUPS	大体育室	13:30～14:15	小学生以上	-

※★の種目は用具を貸し出します(数に限りがあります)  
 期間2月1日9時～26日21時に直接か電話で多摩スポーツセンター ☎946-6030、FAX946-6032。[先着順]

# 地域の活動・チャレンジを応援します

区では、地域社会の抱える課題や問題の解決に向けて、自発的、継続的に行う営利を目的としない活動(市民活動やボランティア活動)のサポートや担い手の発掘・育成に力を入れています。

生田地区

ソフトバレーボール大会



軽くて軟らかいボールを使うので、初心者でも安心して楽しめます。

**日時・場所** 2月11日(祝)9時半～15時、生田小学校体育館

**対象** 生田地区在住の人が2人以上含まれる16チーム(中学生以上の男女混合で1チーム8人以内。女子のみ可)

**参加費** 1チーム1,000円  
 1月15日～22日に、申込書に参加費を添えて直接生田出張所。[先着順]。\*申込書は区役所、生田出張所で配布中。区ホームページからもダウンロード可

**講習** 小学生を対象に1人から参加できます。随時開催。会場へ直接。保護者同伴。体育館履きを持参してください。

\*車での来場はご遠慮ください  
 生田出張所(生田地区スポーツ活動振興会事務局) ☎933-7111、FAX934-8319

ネズミ被害を食い止めよう!



寒い季節になると、ネズミは暖かい場所を求めて家屋に侵入します。ネズミが侵入できない対策を行きましょう。

**対策1 餌を無くす...** 食品は戸棚や密封容器に入れて保管し、生ゴミ、ペットフード、固形せっけんにも注意しましょう

**対策2 整理整頓...** 衣類、ビニール、紙くずなどは巣の材料となります。屋内外に放置せず整理整頓しましょう

対策3 侵入口をふさぐ...

狭い隙間からも侵入します。通風口、戸袋、換気扇などは金網、たわし、パテでふさぎましょう

<被害防止のために>

リーフレットの配布、捕獲籠などの器具の貸し出し、駆除業者の案内を行っています。\*現在、殺鼠剤の配布は行っていません

区役所衛生課 ☎935-3310、FAX935-3394



ひなた山ぼっこ祭り ~森はともだち・森はアート~

森の恵みと楽しさを実感する催しです。  
**日時・場所** 1月17日(日)10時～13時(受け付け9時半～)、荒天中止。日向山の森(東生田緑地)  
**参加費** 高校生以上300円。当日直接  
 \*1月16日9時半からの市民健康の森の活動は、同祭りの開催準備を行います  
 日向山うるわし会事務局(大江原) ☎FAX933-9246(9時～18時)。区役所地域振興課 ☎935-3131、FAX935-3391

時間	内容
10:20から	ネイチャーゲーム、大ノコで丸太切り 豚汁作り、子どもたちの作品の鑑賞やお絵描き
11:00から	豚汁、焼き芋、おにぎりを配布
12:30から	東生田小学校による吹奏楽の演奏や合唱

かわいい「ふわぼん」と楽しい「ぼんぼん鳥」を作ろう

身近な材料でぬいぐるみ(ふわぼん)と、毛糸と鳥の木型を使った鳥のマスコット(ぼんぼん鳥)を作ります。中央広場では落ち葉プール(11時～15時)の開催も。

**日時・場所** 1月31日(日)10時～15時、生田緑地東口ビジターセンター2階  
**定員・参加費** 当日先着各30人、500円

(ふわぼん)、600円(ぼんぼん鳥)  
 生田緑地東口ビジターセンター ☎933-2300、FAX933-2055



「多摩区観光ボランティアガイド」研修を開催!

観光ボランティアガイド研修 **日時** 2月29日(月)、3月7日(月)、14時～16時、全2回の受講生を募集します。修了すると、ボランティアガイドとして活動できます。区の見どころを楽しみながら区内外から訪れる人にPRしませんか。  
**場所・定員** 区役所11階1101会議室、10人  
 1月20日(消印有効)までに、ハガキなどに住所、氏名、年齢、電話番号、応募理由を記入し直接、郵送、FAXで〒214-8570多摩区役所地域振興課 ☎935-3132、FAX935-3391。[選考]

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  
 ☎935-3143、FAX935-3391

**特設人権相談所開設**  
 人権擁護委員が人権に関わる相談に乗ります。2月5日(金)13時半～16時。区役所6階601会議室で。当日直接。☎横浜地方方法務局川崎支局 ☎244-4166、FAX244-4168。

区役所こども支援室  
 ☎935-3104、FAX935-3199

**2年長児作品展**  
 区内の保育施設に通う年長児の表現活動の紹介など。1月15日16時～29日。区役所1階アトリムで。

おいでよ!たまっ子  
 ~あおぞら保育~

主に2～3歳児が中心に季節の遊びや集団遊びを楽しんでいます。保育士が行っているの保育相談もできます。

会場	日程	時間
下布田公園	1月21日(日) 3月10日(日)	10時～11時ごろ
生田緑地	1月26日(火) 3月15日(火)	
登戸第2公園	2月2日(火)	
菅なかよし公園	2月10日(水)	
緑化センター	2月18日(木)	
三田第3公園	3月2日(水)	

多摩市民館  
 ☎935-3333、FAX935-3398

**市民活動スキルアップ研修**  
 市民活動をしている人や、入門研修を受講した人を対象とした研修で

す。2月6日(日)10時～12時。多摩市民館で。40人。講師:松井健二氏(株エンパブリック)。1月15日10時から直接、電話、FAXで。[先着順]

地域の寺子屋を知ろう!

子どもたちの学びと気付きの支援をしてみませんか。2月20日(土)、27日(土)、3月4日(金)または11日(金)、12日(土)、19日(土)、10時～12時(3月4日、11日は14時～16時)、全5回。主に多摩市民館で。20人。1月24日10時から直接か電話で。[先着順]

環境局減量推進課  
 ☎200-2605、FAX200-3923

**生ごみリサイクル相談会**  
 1月21日(木)9時半～12時。区役所1階アトリムで。当日直接。

多摩図書館  
 ☎935-3400、FAX935-3399

**冬のおはなし会**  
 1月16日(土)10時半～11時。大

型絵本「にんじんとごぼうとだいこん」他。2歳くらいから11時15分～11時45分。大型絵本「三びきのこぶた」他。3歳くらいから。いずれも多摩図書館整理室で。当日先着30人。

区役所地域保健福祉課  
 ☎935-3294、FAX935-3276

もっと知ろう!私たちのからだ  
 ~女性特有の病気 乳がん

医師の話や理学療法士による美乳ストレッチなどを体験しませんか。2月27日(土)10時～12時。区役所1階講堂で。区内在住・在勤・在学の女性40人。講師:印牧義英氏(医師)、山崎愛美氏(理学療法士)。1月18日から直接か電話で。[先着順]

健康ウォーク体験教室

「多摩川から富士山を眺めるコース」を歩きませんか。2月4日(木)9時10分～9時半にJR登戸駅改札前集合、12時ごろJR中野島駅解散。区内在住の40人。50円(保険料)。飲み物、夕

オル、雨具、帽子持参。雨天中止。1月15日から直接か電話で。[先着順]

働き盛り&子育て世代の運動体験講座

自宅でできる生活習慣病予防の運動を体験。①1月28日(木)「ストレッチ&リラクゼーション」②2月15日(月)「ダンスエクササイズ」。いずれも10時～11時半。区役所1階講堂で。区内在住で20～40代の各15人。動きやすい服装で。飲み物、タオル持参。保育希望は要相談。1月15日②2月1日から直接か電話で。[先着順]

多摩区社会福祉協議会  
 ☎935-5500、FAX911-8119

災害ボランティアセンターの設置と役割を学ぼう!

2月13日(土)14時～16時。福祉パルたま研修室で。区内在住の30人。1月15日9時から直接、電話、FAXで。[先着順]

**保健福祉センター 健診案内** 区役所地域保健福祉課 ☎935-3276。(電話受け付け時間は8時半～12時、13時～17時15分) \*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

健診名	日程	受付時間	対象・内容・費用など	回数[先着順]
39歳までの健診・保健指導	検査日 1月27日(水)	9時～9時20分	身体・血圧測定・尿・骨密度・血液検査と結果指導。両日とも受けられる18～39歳の区内在住の25人。1,650円。*妊婦・産後1年以内の人、年度内に40歳を迎える人、国民健康保険に加入の「35・38歳健診」対象者は、受けられません	1月20日から電話で ☎935-3301 ☎935-3294
	指導日 2月24日(水)	10時～10時半		
1歳児歯科健診	2月4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	1月18日から電話で ☎935-3301
生活習慣病予防相談	2月17日(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持参。40歳以上の10人	1月20日から電話で ☎935-3301 ☎935-3294
禁煙相談	2月17日(水)	13時半～13時45分	たばこの知識と禁煙方法についての講義と個別相談。区内在住・在勤の禁煙希望者4人	1月20日から電話で ☎935-3294