



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)

写真 NEWS



のらぼう菜収穫
菜花の一種で、かわさきの郷土作物です。多摩区では、200軒の農家が栽培しています。写真は、菅のらぼう保存会会長・高橋さん。

2017(平成29)年 2月1日 発行

多摩区統計データ (平成29年1月1日現在)

人口 21万5,610人

世帯数 10万8,094世帯

3/12日

第4回 多摩区スポーツフェスタ

まだまだ寒いこの季節、体を動かして温まりましょう。

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できます。

開会式 9時10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、FAX935-3391、無印は多摩スポーツセンター ☎946-6030、FAX946-6032

種目	場所	時間	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	なし	自由観覧
★開会イベント	大体育室	9時10分～9時45分	なし	自由観覧
★卓球体験		10時～12時	10時～11時半	小学生以上
★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		14時半～15時半	開始まで	
みんなでエアロビクス				
バレトン体験教室	小体育室	10時15分～11時15分	開始まで	小学生以上 親子で可40人
★多摩区みんなの公園体操 多摩区いきいき体操		11時半～12時45分	開始まで	
★ボクシングエクササイズ		13時～14時	開始まで	小学生以上 親子で可 ミット打ちあり
身体調整エクササイズ 体験教室		14時15分～15時半	開始まで	中学生以上 40人
★スポーツ吹矢	第1 武道室	10時～12時	10時～11時45分	小学生以上
★川崎フロンターレ アトラクション		13時半～15時半	13時半～15時15分	幼児・小学生
親子でブランドムーブメント トレーニング体験教室	第2 武道室	11時～11時45分	開始まで	小学生以上 50人
空手体験教室		12時～12時45分	開始まで	小学生以上 50人
親子広場		13時半～15時半	13時半～15時15分	就学前と 保護者
ソフトボール体験教室	野球場	13時～15時	開始まで	小学生以上 ※雨天中止



ユニカール
カーリングの楽しさを体育館で楽しめます



スポーツ吹矢
性別・年齢問わず、誰でもゲーム感覚で楽しめます

バレトンとは
「バレ」はバレエ、「トン」は体の筋肉を整えるという意味をもちます。フィットネス、バレエ、ヨガ、3つの要素を含むエクササイズ。バレエの動きを取り入れながら音楽に合わせて体を動かします。



ニュースポーツ・インディアカ
羽根の付いた特殊なボール(インディアカボール)を手で打ち合う、バレーボールタイプのスポーツです

※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
※2月号では当日に受け付けて参加できる種目をご案内しています。事前申し込みが必要な種目については1月号または区ホームページをご覧ください
か、事務局までお問い合わせください

キラリ★たま活 vol.5

区内で活躍する活動団体を紹介します
～スポーツフェスタ実行委員会～
地域スポーツを盛り上げるため、誰もが参加でき、気軽にスポーツを楽しめるよう、企画や当日の運営などを行っています。総勢13人で鋭意準備しています。

子どもたちの遊び場が少なくなっていると感じています。公園や学校の体育館で遊んでも注意されてしまうこともあると聞きます。スポーツフェスタでは、子どもたちが、はしゃいで楽しめる種目があるので、めいっぱい遊んでいってください。



新藤敏夫実行委員長

知っていますか? たま区は水と緑と学びのまちです。

多摩川、花、まちづくりを学んでみませんか。

「多摩川が造った自然」報告会・シンポジウム
～自然の成り立ちから探る多摩区の魅力～

明治大学と区内の小学生が共同で行った藻類による河川の浄化と汚濁についての研究の中間報告と座談会を行います。

日時 3月11日(土)10時～12時(受け付け9時半～)

場所 明治大学生田キャンパス
第1校舎6号館6-204教室(多摩区東三田1-1-1)

定員 当日先着100人

講師 小木曾裕氏(明治大学農学部兼任講師)他

明治大学農学部応用植物生態学研究室 ☎ FAX934-7154、eco@meiji.ac.jp
区役所企画課 ☎935-3147、FAX935-3391

花いっぱい運動のつどい

季節の花の紹介や草花の手入れのコツを聞きながら、午後のひとときを過ごしてみませんか。当日は、先着ですてきなお花のプレゼントもあります。

日時・場所 3月3日(金)14時～16時(開場13時半)、区役所11階会議室

定員 当日先着200人

区役所地域振興課 ☎935-3133、FAX935-3391

多摩区まちづくり協議会・他都市視察研修会参加者募集

「文教都市くにたち」が定着している国立市のまちづくりを視察します。商店街や学生・市民・行政が連携して地域コミュニティを活性化させている「NPO法人くにたち富士見台人間環境キーステーション」の空き店舗を利用したコミュニティカフェの運営などを学びます。

日時 3月7日(火)9時～17時半

集合場所 区役所玄関横(不二家側) 定員 40人

費用 1,000円(資料代、保険料など)※昼食代は各自負担

申込電話、FAX、メール(氏名・年齢・電話番号を記入)で区役所地域振興課 ☎935-3148、FAX935-3391、71tisin@city.kawasaki.jp

「ママとあそぼうパパもね」 親子ミニコンサート

区内の保育園が地域の民生委員・児童委員と一緒に子育てサロンです。親子で楽しむリトミック・ミニコンサートを行います。3月生まれの子ども誕生会も行います。

日時・場所
 ①3月9日(木) 生田道院(生田7-10-20)
 ②3月14日(火) KFJ多摩児童館すかいさっず(登戸2249-1)
 ③3月16日(木) 菅こども文化センター(菅北浦3-11-1)
 いずれも10時~11時半(受け付け10時)

対象・人数 就学前の子どもと保護者、当日先着各50組
出演 皆川知子氏(音楽家)
 囲区役所保育所等・地域連携 ☎935-3177、FAX935-3276



障害者差別解消法って? ~差別のない社会を目指して~

障害者差別解消法ができた経緯や、障害者の現状について話を聞き、私たちに何ができるのかを考えていきます。

日時・場所 2月23日(木)14時~16時、多摩市民館3階大会議室
対象・定員 区内在住・在勤の50人
講師 藤井克徳氏(日本障害者協議会代表)
内容 ①講話 ②グループワーク
 囲2月17日までに直接、電話、FAXで〒214-0014 多摩区登戸1763多摩区社会福祉協議会 ☎935-5500、FAX911-8119。[抽選]



藤井克徳氏

区のお知らせ 掲示板
 申し込み方法は市版 5面参照

多摩老人福祉センター
 〒214-0012多摩区中野島5-2-30
 囲 ☎935-2941、FAX933-5024

29年度前期講座募集
 いずれも同センターで。市内在住の60歳以上の初心者。教材費実費。詳細はお問い合わせください。

健康増進教室(★の講座は年間教室)

講座名	曜日など	定員
体操教室★	第1・3木曜	50人
転倒予防教室★	第4月曜 午後	25人
ロコモ教室	第2・4火曜	30人

一般講座(全8回、1人2講座まで)

講座名	曜日など	定員
ペン習字	第1・3月曜 午前	18人
コーラス	第1・3火曜 午前	70人
やさしいヨガ	第1・3火曜 午後	25人
デジカメ入門	第2・4火曜 午後	15人
絵手紙	第2・4水曜 午前	18人
社交ダンス	第1・3水曜 午前	30人
ビーズアクセサリー	第2・4水曜 午後	18人
手話を始めよう	第2・4木曜 午前	20人
カラオケ	第2・4木曜 午後	40人
太極拳	第2・4金曜 午前	30人

料理講座(全4回、食材費実費)

講座名	曜日など	定員
食生活講座	第4木曜	男女20人
男性料理教室	第3金曜 午前	16人
	第3火曜	16人

囲2月15日から3月4日までに82円切手を持参し直接(9時~16時)。定員を超えた場合は抽選。

市消防防災指導公社
 〒210-0846川崎区小田7-3-1
 囲 ☎366-2475、FAX272-6699

普通救命講習会
 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29日(水)13時半~16時半。多摩消防署で。30人。受講者には修了証が交付されます。囲3月14日9時から直接か電話で。[先着順]

区役所地域支援担当
 囲 ☎935-3294、FAX935-3276

歯みがきに慣れるための5つのステップ

これから歯みがきをはじめの子育てママを対象に、歯みがきについての疑問、コツ、嫌がった時の対応などを学ぶ講座です。歯ブラシ、母子健康手帳持参。①3月16日(木)10時~11時15分 ②3月22日(水)10時~11時15分。区役所1階講堂で。9カ月~1歳2カ月までの乳幼児と保護者15組(両日参加できる人)。囲2月27日から電話で。[先着順]

「糖尿病の基礎知識と食生活」
 糖尿病の症状や治療、食生活のポイントについて学ぶ講座です。2月24

2月4日(土)~2月14日(火) 生田緑地 ~Happy バレンタインウィーク~

期間中、ハニカムキャンドル作り・ラッピングワークショップなどなど、バレンタインにちなんだ心温まるプチイベントを開催します。※一部有料

場所 生田緑地東口ビジターセンターなど
 囲生田緑地東口ビジターセンター ☎933-2300、FAX933-2055





“あい”の手拭い染め
 2/12(日)~3/14(水)10時~13時/13時~14時半~
 伝統的な“あい(藍)”染めで、特別に手拭いが染められます。1000円

ハニカムキャンドル作り
 2/12(日)13時~15時
 形やラッピングを選んでオリジナルのハニカムキャンドルを作ります。400円(先着30人)

ラッピングワークショップ
 2/12(日)10時~15時※30分ごとに5~6人ずつ
 お菓子を簡単にかわいらしくラッピング。完成品は持ち帰れます。500円(先着40人)

ラッピングイメージ

日向山うるわし会

里山ボランティアで爽快な汗を流しましょう。

日時・場所
 ①2月19日(日)、雨天時26日(日)
 ②3月18日(土)、雨天時25日(土)
 いずれも9時半~昼ごろ 日向山の森(東生田緑地)
集合場所 頂上広場
 囲日向山うるわし会事務局(大江原)
 ☎933-9246(9時~18時)



日(金)14時~15時半。区役所1階講堂で。血糖値が高めの人や治療中の人など関心のある30人。講師:大津成之氏(中野島糖尿病クリニック院長)、田邊弘子氏(管理栄養士)。囲2月15日から直接か電話で。[先着順]

認知症サポーター・フォローアップ講座
 「認知症サポーター養成講座」を受講したことがある人向けに、フォローアップ講座を開催します。2月27日(月)14時~15時半。区役所1階講堂で。囲2月15日~21日に電話で。
 ※認知症サポーターとは、「認知症サポーター養成講座」を受講した人なら誰でもなることができる、認知症の人やその家族の応援者です。

保健福祉センター 健診案内 囲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)

健診名	日程	受付時間	対象・内容など	囲(先着順)
1歳児 歯科健診	3月2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16日から電話で ☎935-3117
生活習慣病 予防相談	3月15日(水)	13時15分~13時半	運動・食生活・休養、歯周病予防等の個別健康相談、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下さい。40歳以上の10人	2月16日から電話で ☎935-3294

※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