



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 FAX 935-3391)

写真 NEWS

第4回かわさきファーマーズマーケット



のらぼう菜など春野菜が大集合!
3月2日(出)10時~14時、市緑化センターで。

2019(平成31)年 2月1日 発行

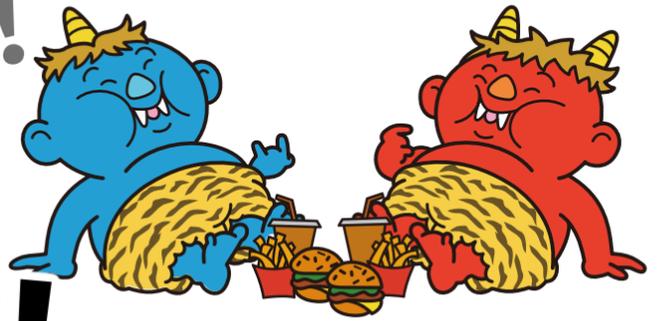
多摩区統計データ (平成31年1月1日現在)

人口 21万8,124人

世帯数 11万1,420世帯

今年も1カ月が過ぎました。健康的な習慣を身に付けることは難しいことかもしれませんが、できることから継続することが大切です。“楽しく”体を動かし、筋力の維持・向上に努めましょう。

脂肪は外~! 筋肉は内!



3/10 日

多摩区スポーツフェスタ

老若男女を問わず、気軽に楽しめます。スポーツを始めるきっかけづくりにもいろいろな種目を体験してみませんか。

時間 9時15分~15時半 場所 多摩スポーツセンター
☎区役所地域振興課 ☎935-3133 FAX 935-3391

●10種目以上の体験ができる!

人気のバドミントン、ユニカール、スポーツ吹き矢などの種目が当日参加で楽しめます。車いすアメフト体験も。

●地域のスポーツ団体も大集合!

地元の中野島総合型スポーツクラブビルネ、川崎新田ボクシングジム、プロレスリング「HEAT-UP」もやってきます。

●東京2020オリンピック・パラリンピック 英国代表チーム紹介ブース

事前キャンプにやってくる英国代表チームを紹介します。



“GO GB(がんばれ、英国)”を合言葉にした英国代表チーム応援ロゴ

種目、時間、対象などの詳細は、[多摩区スポーツフェスタ](#) 検索

※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

※事前申し込みが必要な種目は、1月1日号または区HPをご覧ください



水中パフォーマンスも人気!



オリンピック出場経験者による水泳教室、卓球教室(要事前申し込み)



寺川綾さん (水泳)



藤沼亜衣さん (卓球)



介護予防・認知症予防に

仲間づくりに

今からはじめる筋力(体力)づくり

区内では、ボランティアを中心に体操やウォーキングが行われています。自分の健康づくりになるだけでなく、仲間づくりにもつながります。自分のペースで無理なく続けられるものに参加してみませんか。開催日、場所などの詳細はお問い合わせください。☎区役所地域支援担当 ☎935-3294 FAX 935-3276

入選作品

かわさき健康川柳

歩こうよ
元気な一歩
川崎で
あとはおまかせ

みんなの公園体操 (雨天中止)

- 30分程度のゆっくり体を動かすストレッチ体操です。
- 区内35カ所の公園、神社など、身近な場所で行っています。



いきいき体操

- 音楽に合わせて全身を曲げ伸ばしする体操です。
- 区内24カ所の自治会館、いきいきの家などで行っています。



健康ウォーク (雨天中止)

- 稲田・登戸・三田の3地域で行っています。
- 3~4キロのウォーキングのため、初めての人も気軽に参加できます。



第61回 たまアトリウムコンサート

～仲春、和の香りに包まれて～

日時 2月20日(水)12時～12時40分
場所 区役所1階アトリウム
曲目 春の海、六段の調 他



出演 井沢英子(司会・箏)、梶田恵臣(箏)、平野透山(尺八)
問 区役所地域振興課 ☎935-3141 FAX935-3391

多摩★まちCafé パパもね!



「ママと子どもの子育てLab.」
～地域で楽しく安心子育て～

地域に根ざした子育て支援をしている団体の活動発表と参加者同士の交流会です。

日時 2月26日(火)10時～12時
場所・定員 多摩市民館3階大会議室、30人

いずれも保育あり(要予約、1歳半以上、10人) 申 問2月15日から電話、FAX、メールで区役所地域振興課 ☎935-3132 FAX935-3391 71tisin@city.kawasaki.jp [先着順]

多摩★まち大学



「がんばりすぎない子育て」
～きっとだいじょうぶ!

子育ての素晴らしさと面白さについての講演会です。

日時 3月2日(土)13時～15時
場所・定員 区役所6階601会議室、50人
講師 西野博之氏(フリースペースたまりば理事長)



緑化センター3月の講習会情報

| 講習会名 | 日程 | 定員 | 費用 | 申込期限 |
|------------------------------|--------|-----|--------|-------|
| アロマオイルの楽しみ方 ～ハンドクリームの作り方～ | 7日(木) | 15人 | 1,000円 | 2月20日 |
| 観葉植物の育て方 | 21日(祝) | 30人 | 1,500円 | 3月6日 |

時間 13時半～15時
申 問各申込期限(必着)までに往復ハガキで〒214-0021多摩区宿河原6-14-1市緑化センター ☎911-2177 FAX922-5599 [抽選]

ご近所の情報がわかる! 伝わる! 新しい仕組み講演会

地元の情報を発信したい人、入手したい人をつなげるご近所交流サイト・SNS「マチマチ」の活用法を紹介します。

日時 3月16日(土)15時～17時
場所・定員 専修大学サテライトキャンパス会議室(登戸2130-2アトラスタワー向ヶ丘遊園2階)、20人
持ち物 スマートフォンかノートパソコン(持っていればお持ちください)
申 問2月22日から電話、FAX、メールで区役所地域振興課 ☎935-3133 FAX935-3391 71tisin@city.kawasaki.jp [先着順]



来て・見て・体験! たま学びのフェア2019
出会い・ふれあい・学びあい

30以上もの生涯学習団体やサークルが、ダンスや演劇など、日ごろの活動の成果を発表します。

日時 3月9日(土)～10日(日)、10時～16時
場所 多摩市民館
内容 展示、講習会、実技指導・公演など
問 多摩市民館 ☎935-3333 FAX935-3398



たま学びのフェア
マスコット「ぴび」

神奈川県からのお知らせ
土砂災害防止法の基礎調査結果の説明会

土砂災害防止法による土砂災害特別警戒区域(区内)の基礎調査結果を説明します。詳細は [川崎治水センター](#)

日時 ①3月9日(土)10時、②3月9日(土)13時半、
③3月13日(水)19時
場所 川崎治水センター2階大会議室(生田4-25-1)
問 神奈川県横浜川崎治水事務所川崎治水センター
工務課急傾斜地公園班 ☎932-7193 FAX932-8259



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

花いっぱい運動のつどい

数々の入賞歴のあるガーデンプロデューサー遠藤昭氏が身近な草花の育て方をお伝えします。先着でお花のプレゼントも。◎3月6日(水)13時半～15時半(開場13時) 問 多摩市民館大会議室 当日先着200人 問 ☎935-3133 FAX935-3391

人権相談と行政相談の合同相談

専門相談員が国の行政全般や人権についての意見や要望などを受け付け、問題解決の手伝いをします。◎2月22日(金)10時～12時、13時～16時。相談者多数の場合、締め切る場合あり 問 区役所1階アトリウム 問 ☎935-3143 FAX935-3391

市民文化局市民文化振興室

問 ☎200-2416 FAX200-3248

多摩区公演「川崎郷土・市民劇 日本民家園ものがたり」

アルテリッカしんゆり2019の一環で開催される市民劇。◎5月10日(金)

～12日(日)、14時開演(10日のみ18時半開演) 問 多摩市民館大ホール 前売り2,900円(指定席は3,600円)、学生・障害者親子割引あり。当日券は各300円増。指定席は前売りのみ 問 900人 申 問 チケット販売中。電話でアルテリッカしんゆりチケットセンター ☎955-3100(平日10時～17時) [先着順]

多摩市民館

申 問 ☎935-3333 FAX935-3398

やりたいことがきっと見つかる! ～シニアの体験まつり～

シニアによるシニアのための活動発表と体験イベント。◎3月17日(日)10時～14時 問 同館 問 50歳以上。発表団体の募集… 問 主に区内で活動している10団体 申 3月1日までに直接、電話、FAX、同館HPで。[抽選]

高校生、大学生対象 ～多摩区をリノベーション!

お気に入りのスポットの写真を持ち寄り、一級建築士とワークショップ形式で多摩区のまちについて考えます。◎3月3日(日)13時～17時 問 同館 問 高校生、大学生または同年代の25人 申 2月25日までに直接、電話、FAX、同館HPで。[抽選]

「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行っている活動についての情報を発信し、「バリアフリーのまちづくり」の理解と啓発を目指す催しです。◎6月15日(土)、16日(日) 問 同館 問 高校生以上 申 問 電話かFAXで区社会福祉協議会 ☎935-5500 FAX911-8119 [事前申込制]

区役所地域支援担当

申 問 ☎935-3294 FAX935-3276

パーキンソン病とともに生きる

医師による、さまざまな病状や治療法についての講演。医師に日常生活の疑問や不安について質問することもできます。◎2月22日(金)13時半～15時半 問 保健福祉センター1階講堂 問 40人 申 2月15日から電話かFAXで。[先着順]

保健福祉センター 健診案内

申 問 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 | 申 問 [先着順] |
|----------|----------|---------------------|-------------------------------------|----------------------|
| 1歳児 歯科健診 | 3月7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18日から電話で ☎935-3117 |

※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

多摩図書館

問 ☎935-3400 FAX935-3399

大人のためのおはなし会

「シンデレラのねずみ」、「いつすんばうし」などをストーリーテリング(素話)で語ります。◎3月1日(金)10時半～12時(開場10時) 問 多摩市民館大会議室 問 15歳以上、当日先着100人。

区役所高齢・障害課

問 ☎935-3299 FAX935-3396

思春期・成人期にかけてのメンタルヘルス

発達の違いが疑われる人への支援について考える講演会。講師:吉田友子氏(子どもとおとなの心理学的医学教育研究所所長)、山岸洋平氏(発達障害当事者)。◎2月28日(木)14時～16時(開場13時半) 問 多摩市民館大会議室 問 当日先着150人。