

2月号

水と緑と学びのまち

たま 区版

発行: 多摩区役所 多摩区登戸1775-1
〒214-8570
総合案内 ☎044-935-3113
編集: 多摩区役所企画課 (☎044-935-3147 FAX 044-935-3391)

写真 NEWS
旬の野菜「のらぼう菜」
2～4月は区の伝統野菜「のらぼう菜」の収穫時期です。菅地区では800年ほど前から栽培されており、アクが少なく、甘みと独特の香味が特徴です。

のらぼう

2023(令和5)年 2月1日 発行

多摩区統計データ (令和5年1月1日時点)
人口 22万4,176人
世帯数 11万7,527世帯

省エネ 節電 チャレンジ!

2月は「省エネルギー月間」です。冬は夏に比べて外気温と冷暖房の設定温度との差が大きくなるため、夏以上に多くのエネルギーを家庭で消費しています。省エネ・節電を意識し、無理のない範囲で地球環境にも家庭の財布にも優しい生活を送りましょう。
問 区役所企画課 ☎044-935-3147 FAX 044-935-3391

照明

- 照明をつけている時間を短くする
- 使用していない部屋の照明は消す
- 電球形LEDランプに替える

参考メモ

54W(ワット)の白熱電球から9Wの電球形LEDランプに交換すると年間で約2,790円の節約
※年間2,000時間使用した場合



テレビ

- 見ていないテレビは消す
- リモコンではなく、主電源から消す
- 明るさを調整する前に画面を掃除する
- 省エネモードに設定し、画面の輝度を下げる

参考メモ

1日1時間、液晶テレビ(32V型)を見る時間を減らした場合、年間で約520円の節約



洗濯機

- 洗濯する時はお風呂の残り湯を活用する
- 洗剤は決められた量を投入し、入れすぎない
- 洗濯物はなるべくまとめて洗う

参考メモ

定格容量(洗濯・脱水容量:6kg)の4割を入れて洗う場合と、8割を入れて洗う回数を半分にした場合では、後者の方が年間で電気代約180円、水道代約4,360円の節約

エアコン

- 扇風機などを併用して暖かい空気を循環させる
※適宜、換気を行いましょ
- 厚手のカーテンや床まで届く長いカーテンを使用する
- 空調のフィルターを定期的に掃除する(目安:月に1～2回)
- 室外機の周りに物を置かないようにする
- 暖房を使用する場合は、室温20℃を目安に設定する

参考メモ

外気温6℃の時にエアコン(2.2kw(キロワット))の暖房設定温度を21℃から20℃にした場合、年間で約1,650円の節約
※1日9時間使用した場合



冷蔵庫

- 熱いものは冷ましてから入れる
- 開けている時間を短くする
- 無駄な開閉をなくす
- 冷蔵庫を壁から適切な間隔で配置する
- ものを詰め込みすぎない
- 庫内を適切な温度に設定する
※食品の傷みには注意してください

参考メモ

食べ物などのものを詰め込んだ場合と、ものを半分にした場合では、後者の方が年間で約1,360円の節約



出典:経済産業省資源エネルギー庁「省エネポータルサイト」

川崎ブレイブサンダース ホームゲーム区民招待

川崎ブレイブサンダースのホームゲームに招待します。イベント盛りだくさんのエンターテインメント空間で開催される国内最高峰のバスケットボールリーグをお楽しみください。

日時 ①3月22日(木)19時5分試合開始
②3月25日(日)18時5分試合開始
③3月26日(月)16時5分試合開始

対戦 ①富山グラウジーズ、②③茨城ロバッツ

場所 とどろきアリーナ 対象・定員 区内在住の各日20人

申 2月28日までに専用ウェブフォームかSNSで川崎ブレイブサンダース。[抽選]

問 区役所地域振興課 ☎044-935-3118 FAX 044-935-3391



#0 藤井祐真 選手
©KAWASAKI BRAVE THUNDERS

応募は
こちらから!



春の多摩区を楽しむウォーキングツアー ～水がもたらす川崎の自然と文化を楽しもう!～

春の多摩川、川崎の産業のルーツといえる二ヶ領用水の自然と歴史を探索し、3月25日に生田浄水場用地にオープンする「フロントアウン生田」と都内や丹沢、富士山の眺望が楽しめる生田配水池を巡るガイドツアーです。

日時 3月27日(月)9時～12時半 ※荒天中止

集合場所 中野島駅改札口 ※臨時改札口ではありません。

コース フロントアウン生田～生田配水池(約4km)

定員 30人

費用 300円(保険料・資料代など含む)

申 問 2月27日10時から直接か電話、氏名、住所、年齢、電話番号を記入しFAXで区役所地域振興課 ☎044-935-3132 FAX 044-935-3391 [先着順]

大学生の地域参加促進事業 「たまなび」を実施しました

10～12月に、区にゆかりのある3大学(専修・明治・日本女子)の学生の地域活動への参加を促進する取り組み「たまなび」を実施しました。今回は多摩区ソーシャルデザインセンターが区内で行う4つの取り組みに参加し、地域の人々が楽しく交流できるようなイベントなどを開催しました。活動内容の詳細はInstagramで。
問 区役所企画課 ☎044-935-3147 FAX044-935-3391



Instagram
はこちらから!



市民健康の森活動

里山ボランティアで爽快な汗を流しましょう。

日時 2月19日(日)9時半～昼ごろ

場所 日向山の森(東生田緑地)

集合 頂上広場

問 日向山うるわし会事務局(大江原) ☎FAX044-933-9246(電話は9時～18時) @uruwashi@googlegroups.com 区役所地域振興課 ☎044-935-3239 FAX044-935-3391

防火防災講演会

3年7月に静岡県熱海市伊豆山地区で土石流災害が発生した時に、緊急消防援助隊神奈川県大隊の指揮隊長として現地に派遣された多摩消防署落合警防課長による、講演会を開催します。

日時 2月15日(水)14時～16時(受け付け13時45分)

場所 多摩市民館大ホール

定員 当日先着450人

主催 多摩防火協会

問 多摩消防署予防課 ☎044-933-0119 FAX044-922-8161



区のお知らせ 掲示板

申し込み方法は市版 6面参照

区役所地域振興課

問 ☎044-935-3143 FAX044-935-3391

人権擁護委員・行政相談委員の相談所開設

専門相談員が人権についての相談や国の行政全般への意見・要望を聞いて、問題解決の手伝いをします。◎2月24日(金)10時～16時。相談者多数の場合、終了時刻前に受け付けを締め切る場合あり。問 区役所1階アトリウム。

多摩市民館

申 問 ☎044-935-3333 FAX044-935-3398

たま学びのフェア2023

区内を中心に活動する生涯学習団体やサークルがダンス、演劇、展示など、日頃の活動の成果を発表します。詳細は同館HPで。◎3月11日(土)、12日(日)、10時～16時。問 同館。

多摩ふれあいまつりボランティア募集(前日・当日)

障害のある人やボランティア団体の日常の活動を紹介するイベントの前日準備と当日運営を手伝います。◎6月17日(土)13時～16時、6月18日(日)9時～16時。問 同館。問 高校生以上。申 問 電話かFAXで区社会福祉協議会 ☎044-935-5500 FAX044-911-8119 [事前申込制]。※詳細はお問い合わせください。

市民講師をやってみる!

自分の得意分野、得意技術を指導したり、教えることで、地域の身近な先生や指導者になる(“知と学びの地産地消”)活動に参加しませんか。まずは“一芸ある人”、“教えるのが好きな人”、“後継者を育成したい人”など、市民の良き講師と一緒に目指しませんか。◎2月25日～3月25日の土曜(3月11日を除く)、9時～12時、全4回。問 同館。問 10人。申 2月15日17時までに直接、電話、FAX、同館HPで。[抽選]

多摩SDC 通信Vol.10

4年度活動報告会を開催します

今年度の多摩区ソーシャルデザインセンター(多摩SDC)の取り組みを区民の皆さんに報告します。地域活動を行う団体などへの資金助成事業(地域コミュニティ活動支援事業)の実施報告も行います。

日時 3月11日(土)13時半～16時(予定)

場所 区役所11階会議室

申 問 3月10日までに直接、電話、メールで多摩SDC ☎044-281-4422(平日10時～16時) @toiawase@tama-sdc.com [事前申込制] 問 区役所企画課 ☎044-935-3147 FAX044-935-3391

多摩SDCの詳細は
こちらから!



HP



SNS



多摩SDCでは地域で活動する団体などの支援を行っています!

多摩老人福祉センター前期(4～8月)講座募集

教養の向上などを目的とした講座を開催します。
※料理講座は前期中止

場所 同センター

対象 市内在住で60歳以上の初心者

申 問 3月10日までに返信用の84円切手を持参し、本人が直接、多摩老人福祉センター(中野島5-2-30) ☎044-935-2941 FAX044-933-5024 [抽選]。※日時など詳細はお問い合わせください。

一般講座(各講座全8回、1人2講座まで教材費実費)

講座名	定員	日時
モダンカリグラフィー	10人	第1・3火曜 午前
やさしいヨガ	15人	第1・3火曜 午後
アンニョンハセヨ～韓国文字とことば～	10人	第2・4火曜 午後
文字絵	10人	第2・4水曜 午前
写経	10人	第1・3木曜 午後
太極拳	20人	第1・3金曜 午前
ピラティス	20人	第1・3金曜 午後
はじめての手話	10人	第1・3金曜 午後
ダンスサイズ	25人	第2・4金曜 午後

健康増進講座(1人1講座まで)

講座名	定員	日時
パンチ&キック(全10回)	25人	第2・4火曜 午後
体操教室(全10回)	30人	第1・3木曜 午後
転倒予防教室(通年コース)	25人	第1月曜 午後

多摩市民館の臨時休館

2月18日(土)は市民館内の補修工事のため、臨時休館します。

多摩図書館

申 問 ☎044-935-3400 FAX044-935-3399

冬のおはなし会

未就学児向けの絵本の読み聞かせやパネルシアターを開催します。◎2月25日(土)11時～11時半(受け付け10時50分)。問 同館。問 子どもと保護者、当日先着6組程度。

多摩区郷土史入門講座

地域の歴史や文化を学ぶ講座です。◎3月5日、19日の日曜、10時～12時、全2回。問 多摩市民館第1会議室。問 30人。¥500円。申 2月15日10時から直接か電話で。[先着順]

健康福祉局中部地域支援室

申 問 ☎044-299-6818 FAX044-299-6819

子ども発達・相談センター「きつずサポートたま」が開設しました

「きつずサポートたま」では、発達に心配がある区内在住の18歳未満の子ど

もやその保護者が抱えている悩みなどの相談を受け付けています。申 電話かFAXで。[事前申込制]

市消防防災指導公社

申 問 ☎044-366-2475、044-366-8721 FAX044-272-6699

普通救命講習 I

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10日(金)9時～12時。問 多摩消防署。問 30人。¥800円。申 2月20日9時から電話で。[先着順]

多摩老人福祉センター

申 問 ☎044-935-2941 FAX044-933-5024

ダンスdeエクササイズ

～懐かしの昭和歌謡で楽しく!～

懐かしの昭和歌謡で、楽しくダンスでエクササイズをしませんか。◎2月22日(火)13時半～15時。問 同センター。問 市内在住の60歳以上、20人。申 2月15日9時から直接か電話で。[先着順]。※タオルと飲み物を持参してください。