

体を動かし 健やかな 毎日を



運動普及
推進員がやさしく
教えます
はつらつ健康
教室

初心者でも
気軽に
参加できます
格闘技フィットネス
教室

運動するのに気持ちのよい季節になりました。普段、体を動かす機会の少ない人も気軽に参加できる教室や講座を紹介します。

区 版

た ま ま

多摩区
シンボルマーク

人口
213,124人
(H24.4.1現在)

世帯数
103,612世帯
(H24.4.1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>

はつらつ健康教室

健康体操「自強術」
日時 五月二十八日(月)
午後一時半～三時(一時十五分から受け付け)
場所 保健福祉センター一階講堂
定員 当日先着三十人
講師 前田和彦(運動普及推進員)

屋内温水プール スポーツデー実施中

アクアオーロキング
実施日 毎週火曜午後七時～七時半、毎週水曜午後零時半～午後一時
定員 各回とも当日先着三十人
泳法ワンポイントレッスン
実施日 毎週木曜午後七時～七時半
定員 当日先着十五人
初心者ワンポイントレッスン
実施日 毎週金曜午後零時半～一時
定員 当日先着十五人
アクアピクス
実施日 毎週土曜午前十時

区健康ウォーク体験教室 長尾の里めぐりコース

約四キロの行程です。
日時 六月七日(木)午前九時十分～九時半に宿河原駅で受け付け。正午ごろ生田緑地バラ苑解散。雨天時は六月十四日(木)に延期
定員 四十人
費用 五十円(保険料含む)
飲み物 タオル、雨具、帽子を持参
電話で地域保健福祉課 ☎(935)3294、FAX(935)3276

約四キロの行程です。
日時 六月七日(木)午前九時十分～九時半に宿河原駅で受け付け。正午ごろ生田緑地バラ苑解散。雨天時は六月十四日(木)に延期
定員 四十人
費用 五十円(保険料含む)
飲み物 タオル、雨具、帽子を持参
電話で地域保健福祉課 ☎(935)3294、FAX(935)3276

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。
日時 五月二十八日(月)午前十時～十一時半
場所 保健福祉センター一階講堂
対象・定員 おおむね二十～四十歳代の十五人
保育希望者は要相談
電話で地域保健福祉課 ☎(935)3294、FAX(935)3276

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。
日時 五月二十八日(月)午前十時～十一時半
場所 保健福祉センター一階講堂
対象・定員 おおむね二十～四十歳代の十五人
保育希望者は要相談
電話で地域保健福祉課 ☎(935)3294、FAX(935)3276

総合型スポーツクラブ「ビルネ」 格闘技フィットネス教室

プロの格闘家による格闘技の要素を取り入れたエクササイズで、無理なく自分に合った方法で行えます。
当日直接お越しください。
実施日 毎週火曜午後七時～八時半
電話で地域保健福祉課 ☎(935)3294、FAX(935)3276

ぷしママ・ぷしパパ体験

区内の公立保育園8園と地域子育てセンター「にしゅくがわら」では、もうすぐママ・パパになる人を対象に赤ちゃんとの生活体験を実施しています。実際に赤ちゃんに触れ合い、保育士や先輩ママとの交流を通して子育てのイメージづくりをしてみませんか。
実施日 保育園...月～金曜のうちの一日、午前9時半～11時。子育て支援センターにしゅくがわら...毎週火曜、午後3時～4時
電話で地域保健福祉課 ☎(935)3294、FAX(935)3276

施設名	区画	施設名	区画
菅保育園	☎945-5109 FAX945-5109	東中野島保育園	☎922-8173 FAX922-8173
生田保育園	☎966-2502 FAX966-2502	西宿河原保育園	☎933-1090 FAX933-1090
南生田保育園	☎954-7575 FAX954-7575	土淵保育園	☎933-8942 FAX933-8942
三田保育園	☎900-0122 FAX900-0122	子育て支援センターにしゅくがわら	☎933-1040 FAX933-1090
中野島保育園	☎944-7661 FAX944-7038		



池田健児 多摩区長

このたび、多摩区長に就任した池田健児です。多摩区は4月に区制40周年を迎えました。ことしは区民の安全と安心のため、東日本大震災を教訓として、地域防災力の向上に努め、災害に強いまちづくりに取り組んでいきたいと考えています。先月28日には世界最高水準のプラネタリウムを備えた「かわさき宙と緑の科学館(青少年科学館)」

新区長あいさつ 魅力あるまちづくりを目指して

がリニューアルオープンしました。生田緑地を初めて訪れた人に見所などを紹介するビジターセンターもできましたので、多くの人に遊びに来てほしいと思っています。区には、昨年9月に開館した藤子・F・不二雄ミュージアムや、日本民家園、岡本太郎美術館など、豊かな文化施設がありますので、こうした地域資源を生かして、みなさんと魅力あるまちづくりに取り組んでいきます。

たまアトリウムコンサート

ドイツ生まれの竖琴ライアーの響きの中で
日時 五月十六日(水)正午～午後零時三十分
場所 区役所一階アトリウム
出演 三野友子(ライアー)



三野友子

曲目 ジュピター、アメリカングレース他
電話で地域保健福祉課 ☎(935)3132、FAX(935)3391
生田緑地サマーミュージアム
出店(展)団体を募集
八月に開催する自然や工芸に関するイベント、生田緑地サマーミュージアムの出店(展)団体を募集します。
日時 八月五日(日)午前十一時～午後六時、荒天中止
場所 生田緑地(日本民家園前)中央広場
出店(展)数 十六店舗(飲食八、その他八店舗)程度
出店(展)料 六千円(二・七歳×三・六歳テント貸し出し)、三千円(テント持ち込み)
募集条件
・自然環境に配慮すること
・生態系に負担をかけること
・団体の活動拠点多摩区または宮前区にあること
・市暴力団排除条例の趣旨に反しない団体であること
電話で地域保健福祉課 ☎(935)3132、FAX(935)3391

区役所十階会議室
対象・定員 ガイド経験者、ボランティア活動経験のある人、地域に詳しい人で説明会に参加できる十人
保険料 百円×現地へ行く回数
電話で地域保健福祉課 ☎(935)3391、FAX(935)3391

区観光ボランティアガイド育成セミナー 参加者募集
昨年の観光ボランティアガイド育成セミナーに引き続き、今回は経験のある人を対象にしたセミナー(六月は休講)を開催します。八月は休講)を開催します。八月は休講)を開催します。八月は休講)を開催します。
説明会日時 六月八日(金)午後一時～四時
場所 区役所十階会議室
対象・定員 ガイド経験者、ボランティア活動経験のある人、地域に詳しい人で説明会に参加できる十人
保険料 百円×現地へ行く回数
電話で地域保健福祉課 ☎(935)3391、FAX(935)3391

区では、運動普及推進員と食生活改善推進員の養成教室を開催します。

地域のボランティア活動や健康づくりについて学習を深め、健康効果を体験し、受講後はボランティアとして地域で活躍する人のための教室です。

運動普及推進員養成教室(全4日間 20人)

回数	日程	曜日	内容
1	6月4日	月	講義 健康づくりと総論
2	11日		講義(健康づくりと運動)運動体験
3	18日		講義(健康づくりと運動)運動体験
4	25日		講義とグループワーク 運動普及推進員の活動と役割について

健康づくりの活動をしませんか

場所 保健福祉センター講堂他
 時間 いずれも午前9時～正午ごろ
 対象 全日程受講できる人。
 両教室を受講することもできます(1・2回目の内容は共通)
 囲 5月15日から電話で区役所地域保健福祉課 ☎935-3294、FAX 935-3276。[先着順]

食生活改善推進員養成教室(全4日間 20人)

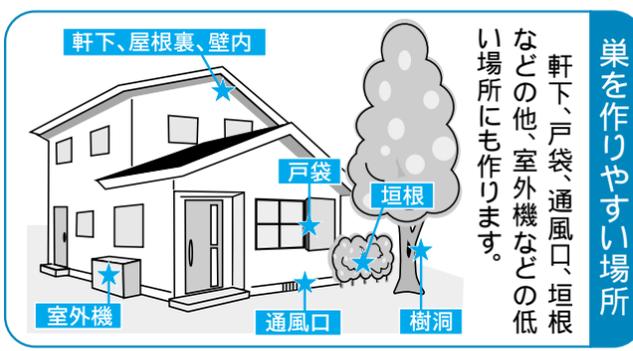
回数	日程	曜日	内容
1	6月4日	月	講義 健康づくりと総論
2	11日		講義(健康づくりと運動)運動体験
3	7月2日		講義(健康と栄養・食生活)調理実習
4	9日		講義とグループワーク 食生活改善推進員の活動と役割について

夏から秋にかけて増えるアシナガバチやスズメバチによる事故を防ぐために、春のうちに行える対策を紹介いたします。

八チの活動を知って対策
 これらの八チは、冬眠から覚めた女王バチが、春に一匹で巣を作りながら産卵します。夏には働きバチが増え、巣が大きくなり、秋に女王バチが誕生します。このため、夏から秋は、巣を守るために八チの攻撃性が高まります(女王バチ以外は越冬できません)。一方、巣作り中(五、六月)の女王バチは、産卵に専念し、人を刺すことはほとんどありません。そこで、巣が作られると

今がチャンス 八チの巣パトロールをしてみよう

困る場所をこの時期にパトロールし、巣が小さいうちに除去することで、夏以降の被害を減らすことができます。



巣を作りやすい場所

巣の特徴
 アシナガバチの巣：穴がたくさんあるハスの実状。



どちらも冬には空っぽになり、翌春に再利用されることはほとんどありません

区役所での対応

八チの駆除(巣の除去)は、原則としてその場所の管理者が行います。区役所では駆除は行いませんが、駆除方法の相談と防護服(ヘルメット・つなぎ服)の貸し出しを窓口で行っています。

区民意識アンケート

区では昨年十二月、区内に在住する二十歳以上の二

今月の市民健康の森
 活動日時 5月19日(土)午前9時半～お昼ごろ(雨天時26日(土))
 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(石郷岡) ☎944-1941
 区役所地域振興課 ☎935-3131、FAX 935-3391

千人を対象に無作為抽出でアンケートを実施し、有効回答件数は九百十六件(45.8%)でした。
 主な項目は、生活環境の満足度、地域活動への参加状況、区民会議、公園の利用などです。
 調査結果から、多摩区の長所・魅力として、「自然環境が良い」、「公共交通の利便性が高い」、「住環境が良い」という回答が上位を占めました。

また、「ボランティア活動、サークル活動などの地域活動を行っている」割合は20.3%で、「今後、地域の活動に参加したい」人の割合も「参加したい」「きっかけがあれば参加したい」活動を知る機会があれば検討したい」という回答を合わせると82.9%となり、地域活動への関心が高いこともうかがえました。

この他、「区民会議」や「公園の利用」の結果についても、今後の区政運営に活用していきます。
 結果の詳しい内容は、区役所、生田出張所の閲覧コーナーか区ホームページをご覧ください。
 区役所企画課 ☎(935)3147、FAX (935)3391

区のお知らせ掲示板

多摩市民館
 〒214-8570 多摩区登戸1775-1
 囲 ☎935-3333、FAX 935-3398

多摩ふれあいまつりホールコンサート

バリアフリーの地域づくりを目指して、毎年開催している「多摩ふれあいまつり」。今回のホールコンサートは県立多摩高校吹奏楽部による演奏です。6月17日(日)11時～12時(開場10時半)。多摩市民館大ホール。当日先着900人。



多摩区子ども探究クラブ～大学生による遊びと学びのつどい～

小学4～6年生を対象に、大学生が用意する遊びや学習のメニュー(多摩区の歴史学習や農場での

野菜収穫体験、夏休みの自由研究支援など)楽しく交流する活動です。6月23日～11月24日の主に土曜。10時～12時。明治大学生田キャンパスと多摩市民館。区内在住・在学の小学4～6年生40人。保護者同伴可。6月4日から直接か電話、FAXで住所、氏名、電話番号、学校名、学年を記入し多摩市民館。[先着順]

健康福祉局庶務課
 〒210-8577 川崎区宮本町1
 囲 ☎200-2421、FAX 200-3925

ふくしまつり
 福祉活動の紹介、チャリティーイベント、模擬店など。6月3日(日)10時半～14時。生田緑地駐車場。囲 福祉クラブ生活協同組合 ☎045-564-9993、FAX 045-563-1617

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
 囲 ☎935-2941、FAX 933-5024

落語講演会「江戸庶民の生活」

笑いあふれる話の中から、江戸庶民の粋でたくましい生き方を学びましょう。6月11日(月)13時半

～15時。多摩老人福祉センター。日から直接か電話で同センター。市内在住60歳以上の100人。講師・桂米多朗(落語家)。6月5日 [先着順]

保健福祉センターの健診案内

	日程	受付時間	対象・内容など	囲
1歳児 歯科健診	6/7(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	5月21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	5/31(木)	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15人	5月22日から電話で区役所地域保健福祉課 ☎935-3301 ☎935-3294 [先着順]
禁煙相談	5/31(木)	14時～14時15分	たばこの知識と禁煙方法についての講義と個別相談。呼気検査と尿検査。区内在住・在勤の禁煙希望者4人	5月15日から電話で区役所地域保健福祉課 ☎935-3294 [先着順]

電話受付時間は8時半～12時、13時～17時15分
 会場は保健福祉センター。車での来場はご遠慮ください

7・8面は区の情報を中心に掲載しています。編集は多摩区役所企画課で行っています