

多摩区
シンボルマーク

2024(令和6)年 8月1日発行

多摩区統計データ(令和6年7月1日時点)



人口: 22万7,212人



世帯数: 12万1,340世帯

発行
多摩区役所
〒214-8570
多摩区登戸1775-1

総合案内 ☎044-935-3113

8月号

祝 市制100周年 多摩区で見つけるあなたの身近な100周年

よみうりランド プールWALLに
フラワーベンチ&アーチが登場!

市制100周年の象徴的なイベントである全国都市緑化かわさきフェアとコラボしたフォトスポットです。思い出の1枚を撮影しましょう。詳細はHPのイベント情報で。

HP

高齢者の身近な相談窓口 地域包括支援センター

65歳以上の人やその家族、地域の皆さんが、住み慣れた地域で安心して暮らし続けられるよう、専門資格をもつ職員が、介護・福祉・医療などのさまざまな相談に応じています。市から委託を受けた、無料の公的な相談窓口です。相談内容については秘密を厳守します。お気軽にご相談ください。☎区役所高齢・障害課 ☎044-935-3266 FAX044-935-3396

例えば……

**生活や介護に関する
相談に対応します**

加齢による心身機能低下や病気やケガでこれまでの生活が難しくなる時の対策として、介護保険サービスや健康づくりの活動、交流の場などをご案内します。

例えば……

**あなたの権利を
守ります**

お金や財産管理、虐待のことなど、心配なときは相談してください。あなたの権利を守り安心して暮らすためのお手伝いをします。

例えば……

**「近所に心配な人が..」
そんな時にも**

高齢者本人でなくても、近所や家族に心配な人がいたら相談してください。一緒に対応方法を考えます。

例えば……

**元氣なくらしを
サポートします**

地域活動への参加や、運動習慣についてのアドバイスなど、あなたにあった暮らし方を提案します。

A 菅の里



担当地域

菅、菅野戸呂、
菅稲田堤、
菅馬場1・2丁目、
菅城下、菅北浦

困ったとき、不安なとき、まずは相談してください。どうしたらよいか一緒に考えます。

菅北浦3-10-20 ☎044-946-5514 FAX044-946-3432

B よみうりランド花ハウス



担当地域

菅馬場3・4丁目、
寺尾台、菅仙谷、
枳形1~4丁目、
生田4~8丁目

丁寧に困り事に耳を傾け、迅速な解決に向けて一緒に考えます。

菅仙谷4-1-4 ☎044-969-3116 FAX044-969-3160

C 太陽の園



担当地域

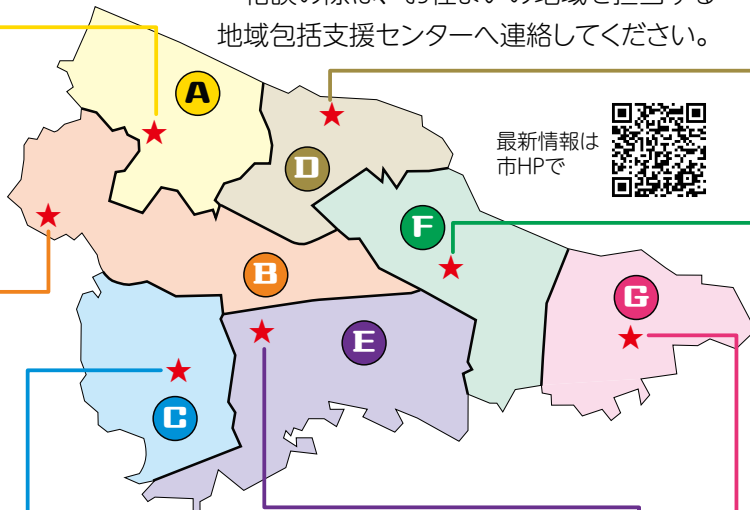
栗谷、西生田、
南生田

この地で共に暮らして40年。「このまちがすき」共に心地よい拠り所にしましょう!

栗谷2-16-6 ☎044-959-1234 FAX044-959-1233

多摩区内7つの 地域包括支援センター

相談の際は、お住まいの地域を担当する
地域包括支援センターへ連絡してください。

最新情報は
市HPで

E 長沢壮寿の里



担当地域

東生田、
枳形5~7丁目、
長沢、東三田、
三田

皆さまの望む暮らしに寄り添います。建て替えにともない
駅から近い仮事務所ですので、気軽に立ち寄ってください。

三田1-18-11パート8 1階 ☎044-935-0086 FAX044-935-0093

D 多摩川の里



担当地域

和泉、布田、
中野島、
生田1~3丁目

相談窓口のほか、健康ウォーキングや仲間づくりと健康長寿を目指した活動も行っています。

中野島6-13-5 ☎044-935-5531 FAX044-935-3511

F 登戸



担当地域

登戸新町、登戸、
宿河原1・2丁目、
長尾1・2丁目

福祉パルたま内「多摩区社協」事務所奥が窓口、お気軽にご相談ください♪

登戸1891第3井出ビル3階 ☎044-933-7055 FAX044-933-7077

G しゅくがわら



担当地域

宿河原3~7丁目、
堰、長尾3~7丁目

「笑う門にはしゅくが笑」笑顔で元気に!を
モットーにイベントを企画します。

宿河原6-20-19 ☎044-930-5151 FAX044-930-5911

健康について考えてみませんか？

健康づくりボランティア・食生活改善推進員養成講座

公園体操やウオーキング、食育などのボランティア活動に興味がある人向けに講座を開催します。自分の健康を振り返り、ボランティア活動のきっかけづくりとして参加してみませんか。

日時	内容
第1回 9月3日(火)13時半～16時	講義＋グループワーク 「地域ではじめるボランティア」
第2回 9月17日(火)9時45分～11時45分	講義「健康づくりと生活習慣病」 講義「始めよう □腔ケア」 講義＋運動実習「アナトミートレインを 活かしたストレッチとトレーニング」
第3回 9月27日(金)9時半～13時	講義＋調理実習「健康と栄養・食生活」
第4回 10月1日(火)13時半～16時	多摩区のボランティア活動の紹介

対象・定員 全4回参加できる20人 **場所** 区役所
参加費 調理実習は食材費実費
申 問8月15日から直接か電話で区役所地域支援課☎044-935-3294FAX044-935-3276 [先着順]

目指せ健康長寿 健康づくり・介護予防講座

日時	内容	場所
9月26日(木)10時～11時半	知っておきたい血圧の話	区役所
10月17日(木)14時～16時	正しく学ぼう動脈硬化 ～血糖値のウソ・ホント～	生田出張所
10月24日(木)13時半～15時半	自分では気づかない 睡眠時無呼吸症候群	区役所
10月29日(火)14時～16時	オールフレイル予防	生田出張所
10月31日(木)13時半～15時半	食事から始める健康習慣	区役所
11月25日(月)14時～16時	飲むなら知ろう肝臓の話	多摩スポーツ センター
11月28日(木)14時～16時	カラダの整え方	しゅくがわら 地域包括 支援センター
12月23日(月)9時半～11時半	アナトミートレイン(運動体験)	多摩スポーツ センター

申 問8月15日から直接か電話で区役所地域支援課☎044-935-3294FAX044-935-3276 [先着順] ※各講座の対象・定員など詳細はお問い合わせください。

子どもも大人もおいしく！野菜たっぷり&薄味
～カラダ想いの簡単レシピの紹介～

家族みんなで健康に過ごすための食事作りのコツを学んでみませんか？希望者には血圧や味覚の測定などを行います。

日時 10月2日(火)10時～11時25分 **場所** 区役所1階 講堂
対象 区内在住の妊婦と7カ月～2歳ごろの子どもの保護者。子ども同伴可 **定員** 20人
持ち物 筆記用具、家庭の汁物(測定希望者)
申 問8月15日から直接か電話で区役所地域支援課☎044-935-3117FAX044-935-3276 [先着順]

どうぶつ愛護フェアinたま区

人と動物の絆、ペットの正しい飼い方について考えるきっかけとなるイベントです。市民から募集したペットの写真もエピソードと一緒に展示します。

日時 9月2日(月)～6日(金)、8時半～17時

場所 区役所1階アトリウム

内容 ●ペットの写真展
●動物のイラストが入ったグッズの無料配布(布巾、エコバッグ、ペットの防災手帳)。※数に限りがあります。

問区役所衛生課☎044-935-3306FAX044-935-3394



多摩老人福祉センター 敬老のつどい

世界大会第3位に入賞した慶応義塾大学公認団体 津軽三味線集団「弦音巴」による演奏と、中野島のはら保育園の園児による歌とおどりをお楽しみいただける多世代交流イベントです。

日時 9月11日(火)13時半～15時

場所 多摩老人福祉センター **定員** 80人

申 問8月15日9時から直接か電話で同センター☎044-935-2941FAX044-933-5024 [先着順]



多摩老人福祉センター 後期講座募集(10月～2月)

市内在住の60歳以上の初心者を対象とした講座を開催します。

場所 同センター

申 問8月21日までに返信用の84円切手を持参し、本人が直接、同センター☎044-935-2941FAX044-933-5024 [未受講者優先で抽選] ※各講座の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	日程
モダンカリグラフィー	10人	第1・3火曜(午前)
男のヨガ	10人	火曜(午前)
アンニョンハセヨ～韓国の文字とことば～	10人	第1・3火曜(午後)
はじめての絵手紙	10人	第1・3水曜(午前)
写経「十句観音経」を学ぶ	10人	第1・3木曜(午後)
やさしいヨガ	15人	第2・4木曜(午後)
太極拳	30人	第1・3金曜(午前)
はじめての手話	10人	第1・3金曜(午後)
楽しく歌いましょう	30人	第1・3金曜(午後)
ピラティス	20人	第2・4金曜(午後)

健康増進講座(各講座全10回)

講座名	定員	日程
パンチ&キック(ボクシングをベースにしたエクササイズ)	25人	第2・4火曜13時半～14時半
体操教室(ストレッチと有酸素運動)	30人	第1・3木曜14時15分～15時半

パサージュ・たま

障害に関する理解と関心を深めるため、区内の作業所などの作品の展示やお菓子などの販売を行います。9月15日(日)は多摩市民館で開催の「たまたま子育てまつり」と同日開催!ぜひお立ち寄りください。

日時 9月10日(火)、9月12日(木)、9月15日(日)、10時～14時

場所 区役所1階アトリウム

問区役所地域ケア推進課☎044-935-3241FAX044-935-3276

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☎044-935-3133FAX044-935-3391

ポールウオーキング&ストレッチ教室

区と川崎フロンターレが連携し、開催します。安全で手軽に取り組める運動を始めてみませんか。◎9月6日～12月20日の金曜、10時～11時10分、全16回📍Anker フロントウ生田(生田1-1-1)📍区在住25人¥1回600円**申**8月15日から直接か電話で同施設☎044-328-5771(9時～20時) [先着順]

区民体力テストの集い

小学3年生～79歳の人を対象に体力テストを実施します。上履きを持参してください。◎9月1日(日)9時半～11時半📍多摩スポーツセンター。

多摩市民館

申 問☎044-935-3333FAX044-935-3398

みんなの市民館、再発見!「市民館を知って利用しよう」受講者募集

市民館でできることや役割を講座を通して一緒に学び、地域づくりのよりどころとしての市民館を再発見しましょう。◎9月8日、22日、10月6日、20日、11月10日、24日、12月1日、8日、7年1月19日、26日の日曜、主に14時～16時、全10回📍多摩市民館など📍30人、子どもの預かり要相談**申**8月15日10時から直接、電話、FAX、HPで。[先着順]



詳細は同館HPで

出張多摩市民館「赤ちゃんを守るための防災講座」

地域の身近な災害リスクや防災準備に関する知識を深め、赤ちゃんとい

緒の緊急時における防災行動のタイムラインを考えます。◎10月4日、18日、11月1日、22日、29日の金曜、10時～12時、全5回📍宿河原会館(多摩区宿河原3-12-11)、多摩市民館📍子育て中の人12人、子どもの預かりあり**申**9月10日17時までに直接、電話、FAX、多摩市民館HPで。[抽選]

多摩図書館

問☎044-935-3400FAX044-935-3399

大学生がおすすめする本

専修大学図書館ボランティア「Compass」によるおすすめ本の展示です。手作りのPOPもお楽しみくだ

さい。◎8月29日まで、平日9時半～19時、土日祝日9時半～17時(8月19日は休館)📍同館。

緑化センター

申 問☎044-911-2177FAX044-922-5599

講習会情報

①タネから育てる花壇づくり②ハーブの楽しみ方◎①は9月14日、10月12日、12月7日の土曜、全3回②は9月28日(土)、いずれも13時半～15時半📍同センター📍各24人¥各1,500円**申**①は8月30日②は9月13日、いずれも9時から電話か申込開始日翌日から直接同センター。[先着順]