



かわさき市政だより なかはら区版

中原区統計データ (平成26年12月1日現在)

人口: 24万4,671人

世帯数: 12万2,604世帯

発行: 中原区役所 〒211-8570 中原区小杉町3-245
編集: 中原区役所企画課 (☎744-3149 FAX) 744-3340)

2015 (平成27) 年
1月1日発行

1月号

【総合案内】 ☎744-3113
お間違えのないように

商店街へ 行こう

商店街は地域コミュニティーの拠点です。イベントに参加して地域のことをもっと知ってみませんか。

☎区役所地域振興課 ☎744-3161、FAX 744-3346



たくさんの花材からすてきなフラワーアレンジメントを作ります



実演後は紹介した料理の試食を行います

商店街と連携したまちづくり

区では、商店街が地域の情報交換や交流の場となるように、中原区商店街連合会と協働でさまざまな取り組みを行っています。商店街の店舗などを活用した各種講座・教室では、フラワーアレンジメントや料理などを題材として開催しており、参加者から「商店街を身近に感じられるようになった」「地域の人と交流を持てた」といった感想をいただいています。

今後も中原区商店街連合会と共に、商店街を地域コミュニティーの形成の担い手と捉え、地域交流の促進や地域の魅力発信に向けた取り組みを行っていきます。



商店街の講座・教室に参加しよう

① フラワーアレンジメント教室

日時 1月31日(土)14時~16時
場所 新城商店街振興組合会館 (新城3-17-7、新城あいもーる内)
定員 20人
費用 1,500円



講師の成田一雄さん (成田生花店主)

② 魚を使ったこだわり一品料理教室

日時 2月8日(日)14時~16時
場所 玄太丸新丸子店 (新丸子町769、ウィズモール商店会内)
定員 15人
費用 700円



講師の関原隆広さん (玄太丸新丸子店料理長)

※②は実演形式で参加者による実習はありません
围いずれも1月26日(必着)までに往復八ガキに住所、氏名、電話番号、教室名を記入し〒211-8570中原区役所地域振興課。[抽選]

なかはらフォトコンテスト 入賞作品決定

昨年7月から作品募集をしていたコンテストの入賞作品が決定し、優秀賞6作品、入選10作品が選ばれました。入賞作品はまちづくり推進委員会公式ブログ、なかまちブログ (<http://nmachi.exblog.jp/>) で公開しています。☎区役所地域振興課 ☎744-3324、FAX 744-3346



優秀賞「春がきた♪」: 川澄徹

区民会議を開催します

「地域コミュニティ、みんなでまちをきれいに」をテーマに、課題調査部会の検討結果を基に議論します。

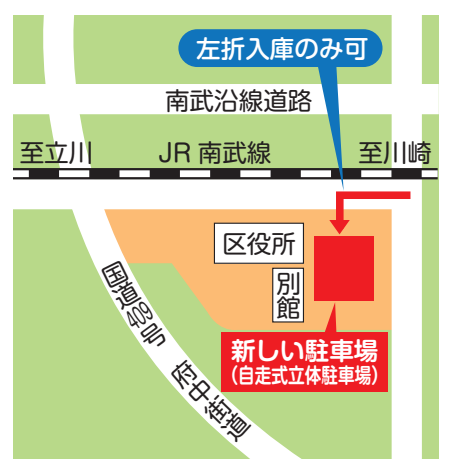
日時 1月22日(木)14時~16時(開場13時半)
場所 区役所5階会議室
傍聴 当日先着50人
☎区役所企画課 ☎744-3149、FAX 744-3340



中原区区民会議キャラクター ためぎくん

区役所駐車場移転のお知らせ

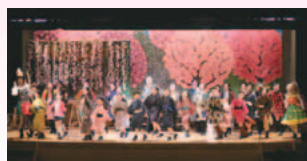
2月から区役所駐車場が移転します。区役所利用者は、認証を受けることで最初の1時間まで駐車料金が無料となります。詳細は、区ホームページなどでお知らせします。
☎区役所総務課 ☎744-3124、FAX 744-3340



なかはらミュージカル 桃の里のものがたり 3/8(日)

区を題材としたオリジナルミュージカルを開催します。約100人の区民が出演します。

日時 3月8日(日) ①13時~15時 ②18時~20時
場所 中原市民館多目的ホール
定員 各回300人
観劇料 1,000円(小学生以下は500円)



区民の力を結集した「なかはらミュージカル」

围園1月24日~26日9時~19時に中原市民館1階グループ室でチケットを販売します。チケットの残りがあがる場合は、1月27日以降に区ホームページでチケットの販売についてお知らせします。中原市民館 ☎433-7773、FAX 430-0132。[先着順]

区内の情報をさまざまなメディアが発信 なかはらメディアネットワーク

テレビラジオ
イツコム なかはらスマイル(地デジ11ch)
水・金曜 17:45~17:54 / 土・日曜 10:35~10:44
かわさきFM Enjoy★ なかはら(79.1MHz)
金曜 11:00~11:30 / (再放送) 21:00~21:30

Web
k-press 中原区ニュース
タウンニュース中原区版 毎週金曜発行
タマジン 年4回発行
ママとKidsの街歩き 年3回発行

「Enjoy★なかはら」1月23日は、なかはらミュージカルを特集。関係者をゲストに招き、見どころを聞きます。
毎週放送中

☎区役所企画課 ☎744-3149、FAX 744-3340

区のお知らせ掲示板
申し込み方法は市版5面参照

募集・案内

◎第133回中原区役所コンサート

1月21日(水)12時10分～13時(開場11時半)。区役所5階会議室で。出演・正岡美津子(ソプラノ)、田中大揮(バスバリトン)、辻喜久栄(ピアノ)。保育あり(要予約)。圏区役所地域振興課☎744-3324、FAX 744-3346。

◎市民健康の森

①1月18日(日)…竹林の手入れ②2月7日(土)…冬鳥観察会。いずれも9時に市民健康の森入り口広場に集合。軍手持参。雨天中止。圏中原区市民健康の森を育てる会☎788-6579。区役所地域振興課☎744-3324、FAX 744-3346。

◎歩こう会

2月8日(日)8時に区役所に集合、8時半出発。11時ごろ解散。区役所～夢見ヶ崎動物公園～新川崎駅。約5⁺。当日直接。雨天時は15日(日)に延期。圏区役所地域振興課☎744-3323、FAX 744-3346。※当日の問い合わせは6時半から区役所守衛室☎744-3192。

◎認知症サポーター養成講座

認知症の症状や予防、認知症の人と接するときの心構えなどを学ぶ講座です。2月19日(木)13時半～15時40分。区役所5階会議室で。80人。圏1月19日から電話かFAXで区役所高齢・障害課☎744-3217、FAX 744-3345。[先着順]

◎精神疾患患者の家族向け教室

精神疾患(主に統合失調症)について理解を深めます。1月22日(木)14時～16時。区役所別館2階談話室で。家族に精神疾患患者がいる10人。圏1月15日から電話で区

役所高齢・障害課☎744-3297、FAX 744-3345。[先着順]

◎精神保健福祉講座「質の良い睡眠と、うつ病について」

1月29日(木)15時～16時半。区役所別館3階会議室で。10人。圏1月15日から電話で区役所高齢・障害課☎744-3297、FAX 744-3345。[先着順]

◎ワーキングマザーのための妊娠・出産・子育て講座

妊娠・出産・産後の過ごし方の講演、区の子育て情報の紹介、妊婦体験などを行います。3月14日(土)13時～16時半。区役所5階会議室で。区内在住で仕事を続ける予定の初産の妊婦とパートナー50組。圏2月20日(必着)までに往復ハガキに必要事項と出産予定日を記入し〒211-9570中原区役所児童家庭課☎744-3308、FAX 744-3343。[抽選]

◎普通救命講習

2月10日(火)13時半～16時半。中原消防署講堂で。30人。圏1月27日から直接か電話で中原消防署救急係☎411-0119、FAX 411-0238。[先着順]

◎プラザクラシックコンサート冬

2月26日(木)14時開演(開場13時半)。市民プラザで。489人。1,000円。圏チケット販売中。直接か電話で市民プラザ☎888-3131、FAX 888-3138。[先着順]

中原市民館からのお知らせ
圏☎433-7773、FAX 430-0132
〒211-0004新丸子東3-1100-12

◎男女平等推進学習「あなたはあなたでいいんだよ！」

2月6日～3月6日の金曜、10時～12時、全5回。中原市民館で。25人。保育あり(2歳～就園前の10人。1,000円。要予約)。圏1月23日10時から電話、FAX、区ホームページで。[先着順]

第10回 **健康ワンポイント** **今よりプラス10分 体を動かしましょう**

運動と身体活動(通勤や家事など日常生活の動作)の増加は、生活習慣病、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)、ロコモティブシンドローム(運動器症候群)などさまざまな病気の予防になります。また、メンタルヘルスの向上につながり、多くのメリットがあります。活動量の指標である歩数は10年前と比較して1日当たり1,000歩少なくなっています。これは1年で30万歩、消費エネルギー量にして約11,000kcal、1～1.5kg体重が増加する計算になります。1,000歩は10分程度で歩くことができます。

「プラス・テン」をキャッチフレーズに、ウォーキングに限らず今より10分多く意識して動いてみましょう。

出典:健康づくりのための身体活動指針(アクティブガイド)(厚生労働省2013年)

圏区役所地域保健福祉課☎744-3261、FAX 744-3342

◎シニアの社会参加支援事業「シニアが学ぶ身近な安全」

1月30日～3月13日の金曜(2月13日、3月6日は除く)、14時～16時、全5回。中原市民館で。25人。圏1月23日(消印有効)までにハガキ、FAX、区ホームページで。[抽選]

◎親子でボディパーカッション

3月13日(金)。中原市民館で。①10時15分～10時45分、1歳児と保護者15組②11時15分～11時45分、2歳児と保護者15組。保険料40円。圏2月20日(消印有効)までに直接、ハガキ、FAX、区ホームページで。[抽選]

区役所地域保健福祉課からのお知らせ
圏☎744-3261、FAX 744-3342

◎講演会「和食文化と食育～農林水産省の食育の取り組み」

2月27日(金)13時半～15時。区役所5階会議室で。60人。圏1月19日から直接か電話で。[先着順]

◎骨美人!料理教室

骨粗しょう症予防の講話、実習。2月26日(木)9時半～12時半。中原市

民館で。24人。材料費実費。圏1月16日から直接か電話で。[先着順]

◎介護予防普及啓発事業「めざせ健康長寿」

1月29日(木)、2月18日(水)、3月11日(水)13時半～15時、全3回。神明神社で(上小田中6-43-1)。40人。圏1月15日から直接か電話でこだなか地域包括支援センター☎798-2332、FAX 754-7613。[先着順]

◎歯周病予防相談

1月29日(木)9時半～11時半。区役所別館で。20歳以上の12人。圏1月16日から直接か電話で。[先着順]

◎39歳までの健診・保健指導

	検査	結果説明
①	2月3日(火)	2月17日(火)
②	3月3日(火)	3月17日(火)

いずれも受け付け9時～9時15分。区役所別館で。区内在住で健診機会のない18～39歳の20人。1,650円。圏1月15日から直接か電話で。[先着順]

◎禁煙相談

2月2日(月)10時45分～11時。区役所別館で。20歳以上。事前予約制。圏1月30日までに直接か電話で。

総合型地域スポーツクラブ 中原元気クラブ活動日程

種目	日程	時間	場所	料金
① OtOアートフットボール	1月19日～3月9日の月曜	15:30～16:30	大戸小学校校庭	中学生以下600円/月
② OtOサッカー		16:00～17:00		
③ キッズラン	1月21日～3月11日の水曜	15:30～16:30	下小田中小学校校庭	
④ Saturdayダンス	1月17日、24日、2月7日、21日、3月7日の土曜	9:00～9:50	大戸小学校体育館	中学生以下600円/月 高校生以上300円/回
⑤ バスケ&バドミントンTime		10:00～11:30		
⑥ 体幹エクササイズ	1月21日～3月11日の水曜	10:15～11:15	サイクルショップ中原2F(上小田中6-16-8)	高校生以上500円/回
⑦ スポーツ吹矢		11:30～12:30		高校生以上300円/回
⑧ ヨガ		19:00～20:00		高校生以上500円/回
⑨ 骨盤ヨガ	1月16日～3月13日の金曜	10:15～11:15		

※初回:無料体験(1種目のみ)実施。会員は中学生以下600円/月。高校生以上は教室ごとの料金制。①②③は小学生のみ(幼児は要相談)。圏中原元気クラブ事務局☎299-6466。受け付けは水・金曜…10時～13時、その他教室実施時(祝日、年末年始を除く)。ホームページ(<http://nakahara-genki.com/>)。[先着順]。圏区役所地域振興課☎744-3323、FAX 744-3346。

生涯学習プラザ文化教室 参加者募集

講座・教室名	日程	時間	受講料/教材費
楽々歌の教室	2月17日、3月3日、17日の火曜、全3回	13:30～15:00	2,600円/実費
初級から中級までの切り絵	2月13日、27日、3月13日の金曜、全3回	9:30～12:00	
メディカルハーブ	2月12日、19日、26日の木曜、全3回	10:00～12:00	
文学散歩～記念館をたずねて	2月27日、3月13日、27日の金曜、全3回		
写真教室(夜景撮影)	2月12日、26日、3月12日の木曜、全3回	14:00～16:00 ※2月26日のみ16:00～18:30	2,600円/200円
フラワーアレンジメント	2月20日、3月6日、20日の金曜、全3回	10:00～11:30	2,600円/8,700円

※いずれも15歳以上の20人。圏1月15日から直接、電話、FAXで生涯学習プラザ☎733-6626、FAX 733-6697。[先着順]