



かわさき市政だより 幸区版

発行：幸区役所 〒212-8570 幸区戸手本町 1-11-1

☎ 556-6666 (総合案内)

幸区統計データ (平成27年6月1日現在)

人口 159,762人
世帯数 74,872世帯

2015 (平成27)年
7月1日発行

7 月号

夏バテに負けない 強い体をつくらおう

夏はさまざまなイベントが盛りだくさんの季節です。体調管理に気を付けて、ことしの夏を満喫しましょう。

夏バテ解消!からだメンテナンス講座

健康運動指導士による講話と簡単なエクササイズを行います。日常生活の疲労や運動不足で生じる肩凝りやだるさなど、ちょっとした体の不調を解消、予防しましょう。飲み物持参。動きやすい服装で。

日時 ▶ 8月31日(月)10時~11時半
場所 ▶ 区役所3階相談室
対象 ▶ 64歳以下の20人
囲囲7月17日から直接か電話で区役所地域保健福祉課 ☎556-6648、FAX556-6659。[先着順]

ヘルスパートナーさいわいと楽しく体を動かそう

「日本一だよ幸区」や「上を向いて歩こう」などの楽曲に合わせて体操を試みませんか。飲み物持参。動きやすい服装で。会場へ直接。

日時・場所
①7月24日(金)9時45分~10時45分
日吉健康ステーション
②8月4日(火)10時~11時・幸市民館1階大会議室
囲区役所地域保健福祉課 ☎556-6648、FAX556-6659



元気に体を動かそう!

養成教室を受講しませんか 食生活改善推進員・運動普及推進員

食生活改善や運動普及に関するボランティアとして、地域で活躍する人を養成する教室を開催します。各教室全4回。1、2日目は合同です。両教室を受講す

ることもできます。
場所 ▶ 区役所3階ホール他
囲囲7月27日から直接か電話で区役所地域保健福祉課 ☎556-6648、FAX556-6659。[先着順]

こんな活動をしています

食生活改善推進員 (愛称:ヘルスメイト)

男性の料理教室や食育イベントの開催などにより、食生活を通じた健康づくりの輪を広げています。

運動普及推進員 (愛称:ヘルスパートナー)

生活習慣病や介護予防のための体操などを通して、あらゆる世代の人に運動の楽しさを伝えています。

日程	食生活改善推進員養成教室 (定員20人)	運動普及推進員養成教室 (定員15人) ※運動制限されていない人
1日目	8月26日(水) 13時半~16時 講話「健康づくりとは」「健康づくりの食生活」、グループワーク	
2日目	9月2日(水) 13時半~16時 講話・実技体験「健康づくりのための運動」	
3日目	9月9日(水) 9時半~12時半 講義「食生活プラン・調理の基本」、調理実習(材料費実費)	9月17日(木) 13時半~16時 実技体験「健康づくりのための運動」
4日目	9月30日(水) 13時半~16時 講義・グループワーク「食生活改善推進員の活動と役割」	10月7日(水) 13時半~16時 講義・グループワーク「運動を通じた地域での健康づくり活動」

熱中症の対策は万全ですか

屋外だけでなく、室内でも熱中症は起こります。また、高齢者は喉の渇きや暑さを感じにくくなると言われています。気温・湿度が急上昇した日は、特に注意が必要となりますので、効果的な暑さ対策を行い、熱中症を防ぎましょう。

囲区役所地域保健福祉課 ☎556-6648、FAX556-6659



予防するポイント

- 涼しい服装に加え、日傘や帽子を活用する
- 日陰に入って暑さを避ける
- 小まめな休憩と水分・塩分を補給する

イラスト:環境省リーフレット「熱中症 ~ご存じですか? 予防・対処法~」より

幸区役所1階

展示コーナーの利用者募集

市民活動団体の活動報告や皆さんが制作した作品などを展示してみませんか。希望者多数の場合は抽選となります。

対象 ▶ 展示を希望する個人または団体

利用期間 ▶ 10月~28年3月

利用区分 ▶ 各月の前期(1日~15日)または後期(16日~月末)

※申請できるのは期間中の1区分のみです

※内容によっては展示をお断りする場合があります。詳細はお問い合わせください

囲囲7月30日(必着)までに展示コーナー利用申請書を直接か郵送で〒212-8570幸区役所地域振興課 ☎556-6606、FAX555-3130。※利用申請書は区役所で配布中。区ホームページからもダウンロードできます



講演会 住み慣れた地域でいつまでも暮らすことを考える

~家で看取ること・看取られること~

住み慣れた地域でいつまでも暮らし続けるために、最期をどう迎えるかを一緒に考え、本人と家族の心構えについて学びます。

日時 ▶ 7月28日(火)13時半~15時半
場所 ▶ 区役所4階会議室

講師 ▶ 中岡康氏 (幸区在宅療養調整医師)

定員 ▶ 140人

囲囲7月15日から直接か電話で区役所高齢・障害課 ☎556-6619、FAX555-3192。[先着順]

見て聞いて体験 夏を満喫しよう

7/25(土) 9時半～12時 夏休み親子動物愛護教室

ペットとの接し方、動物園の仕事など、子どもと一緒に楽しみながら考え体験してみませんか。飼育員がガイドをする園内ツアーもあります。雨天決行。

場所 ▶ 夢見ヶ崎動物公園

対象 ▶ 区内在住の小学3～4年生と保護者10組20人

囲園7月15日から直接か電話で区役所衛生課 ☎556-6682、FAX556-6659。[先着順]



動物を間近で観察できます

7/30(木) 10時半～15時 さいわい子どもエコフェア

エコについての展示、体験、学習イベントです。小学生の夏休みの宿題にも生かれます。来場者には記念品の配布も。会場へ直接。

場所 ▶ 幸市民館1階大会議室、2階第1～3会議室他

内容

- ①ソーラーハウスづくり②ソーラーカーづくり③浴衣着付け体験④区役所庁舎エコ設備見学会⑤牛乳パックでカメラづくり⑥パソコン分解・組立体験⑦万華鏡づくり⑧水の浄化実験⑨ごみ分別クイズ⑩竹細工⑪マイバッグづくり⑫鶴見川わくわく水族館⑬エコドライブシミュレーター体験⑭ドライアイス実験他

※①～⑤は要事前申し込み[抽選]。詳細はお問い合わせください。囲園区役所企画課 ☎556-6612、FAX555-3130



楽しくエコについて学べます

7/31(金) 10時～13時半 加瀬山で遊ぼう

ロープを使った遊びや水遊びなどを楽しもう。冷たいおやつも。雨天中止。

場所 ▶ 夢見ヶ崎動物公園慰霊塔側の広場

対象 ▶ 小学生までの50人程度(小学2年生以下は保護者同伴)

費用 ▶ 100円(材料費・保険料)

囲園7月16日10時から直接か電話で日吉分館 ☎587-1491、FAX587-1494。[先着順]



中学生との交流も

① 8/4(火) 9時45分～12時半 夏休み親子料理教室

子どもと一緒に楽しく料理をしませんか。講話と調理実習で、食事を「選ぶ力」を身に付けましょう。



親子で楽しくクッキング

8/5(水) 10時～16時 子ども一日図書館員

図書館の仕事を体験できるイベントです。当日は、おはなし会のお手伝いもできます。

場所 ▶ 幸図書館

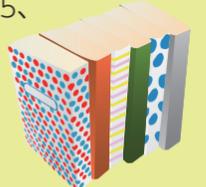
対象 ▶ 小学4～6年生の6人

囲園7月22日9時～19時に直接、

幸図書館 ☎541-3915、

FAX541-4747。

[抽選]



区のお知らせ 掲示板

申し込み方法は市版5面参照

※講座などによっては区内在住の人が優先となる場合があります

区役所地域保健福祉課

囲園 ☎556-6648、FAX556-6659

認知症介護者教室

介護に役立つ講演会「認知症の理解とこころの病気」。講師:長谷川洋氏(長谷川診療所院長)。8月27日(木)10時～11時半。区役所3階で。認知症の人を介護している家族か認知症に関心のある人30人。囲7月23日から直接か電話で。[先着順]

幸市民館

囲園 ☎541-3910、FAX555-8224

夏休み平和映画会

戦争を題材としたアニメ「火垂るの墓」を上映します。平和について考えてみませんか。8月4日(火)9時半～11時半(開場9時)。幸市民館大ホールで。当日先着600人(小学3年生以下は保護者同伴)。

多文化フェスタさいわい出展者などの募集(開催:10月31日(土))

ステージ、フード、多文化体験の出展者などを募集します。20組。囲7月18日(必着)までに募集要項にある応募用紙を記入し、郵送で。[選考]。

※募集要項は幸市民館で配布中。市民館ホームページからもダウンロードできます。



幸図書館

囲園 ☎541-3915、FAX541-4747

夏のおおきなおはなし会

紙芝居や大きな絵本の読み聞かせなど、子どもと一緒に楽しめる内容です。8月5日(水)15時～15時45分(開場14時45分)。幸市民館1階大会議室で。2歳以上向け。会場へ直接。

ようこそ、こわいおはなしの世界へ

暑い夏の夜は、「ぞっ」とする話で涼

しくなりませんか。8月1日(土)18時半～19時半、開場18時15分。幸市民館2階音楽室で。小学生以上の40人(保護者同伴、大人のみ参加も可)。会場へ直接。

日吉分館

囲 ☎587-1491、FAX587-1494

ストーリーテリング 夏のおはなし会

世界中の昔話を、語りやエプロンシアターで紹介します。本を読むのとは違った世界をお楽しみください。7月24日(金)11時～12時(開場10時半)。日吉分館で。4歳～小学生の25人。会場へ直接。

保健福祉センター 健診案内

会場はいずれも区役所3階 囲園区役所地域保健福祉課 ☎556-6648、FAX556-6659

健診名	日程・受付時間		対象	内容など	囲園
1歳児 歯科健診	8月4日(火)	9:00～9:45	1歳前後の乳幼児 30人	歯科健診と相談	7月15日から直接か電話で。[先着順]
生活習慣病相談	8月24日(月)	11:00～11:15	5人	医師・保健師・栄養士・歯科衛生士が個別相談。健診データ持参	7月17日から直接か電話で。[先着順]
禁煙相談			禁煙に関心のある人2人	個別禁煙相談	
39歳までの 健診 保健指導	①検査日 9月7日(月) ②指導日 9月28日(月)	9:00～9:15	18歳～39歳で両日参加できる25人。(妊娠中、出産後1年以内、授乳中、年度中に40歳の人を除く)	身体測定、血液検査、骨密度測定など。検査とその結果をもとにした保健指導。1,650円	

※3カ月・1歳6カ月・3歳児健診は対象世帯に郵送でお知らせします 囲園区役所児童家庭課 ☎556-6693、FAX555-1336

パパッとサタデー

乳幼児と保護者が楽しいひとときを過ごせる場です。 囲園区役所こども支援室 ☎556-6718、FAX555-1336



日時	内容	場所(こども文化センター) 囲園直接か電話で	
7月18日(土)	11:00～12:00	わらべうたベビーマッサージ	幸 ☎FAX544-1489
	10:00～12:00	親子で楽しむコンサート	北加瀬 ☎FAX599-6848
7月25日(土)		色水遊び	下平間 当日会場へ直接 ☎FAX544-2925
8月1日(日)	11:00～12:00	ベビーヨガ	南河原 ☎FAX511-4963
		親子で遊ing	小倉 ☎FAX599-4153
8月8日(日)		わらべうたベビーマッサージ	幸 ☎FAX544-1489
		ベビーサイン	幸 ☎FAX544-1489