

かわさき市政だより

なかはら 区版

中原区
シンボルマーク

中原区統計データ (平成27年7月1日現在)

人口: 24万7,256人

世帯数: 12万4,460世帯



中原区の木 モモ



中原区の花 パンジー



なかはらエコ推進大使
ロージーちゃん

2015 (平成27) 年
8月1日発行

8月号

【総合案内】 ☎744-3113
お間違えのないように

イザというときに備えて

地震や大雨などの災害の被害を少しでも軽減させるためには、一人一人の日頃からの心掛けと地域ぐるみの防災対策が大切です。できることから災害への備えを進めましょう。

☎区役所危機管理担当 ☎744-3158、FAX 744-3346

日頃の備えはできていますか

事故死やけがを防ぐ部屋づくり

大規模な震災では、多くの人が建物や家具の下敷きになって、大きな被害を受けています。家具の転倒を防止する固定具やガラスの飛散を防ぐフィルムなどを活用しましょう。



家族との連絡方法の確認

災害時に家族との安否確認がとれるように、日頃から連絡方法を確認し、備えておきましょう。

※主な連絡方法として、災害用伝言ダイヤル171 [下段] があります

地域の防災活動に参加しよう

地域では、自主防災組織を中心として、災害に備えた防災訓練を実施しています。災害時には、地域の住民が互いに助け合うことが大切です。皆さんも積極的に参加しましょう。



自主防災組織は、地域の皆さんが協力し合い、地域の安全を守るため、町内会・自治会などの住民で組織された団体で、区内では現在104団体が活動しています。詳しい活動内容や、自主防災組織を作りたいと考えている人は、区役所危機管理担当までお問い合わせください。

普通救命講習

心肺蘇生法やAED(自動体外式除細動器)の取り扱いを学びます。

日時 9月10日(木)13時半～16時半

場所・定員 中原消防署4階講堂。30人

囲 8月18日9時から直接か電話で市消防防災指導公社(川崎区小田7-3-1) ☎366-2475、FAX 366-0033。

[先着順]



風水害から身を守るために

地震と異なり、台風や大雨は時刻や規模をある程度予想することができます。事前に気象情報などを収集し、「避難勧告」や「避難指示」が発令された場合には、速やかに避難しましょう。

※災害時の主な情報の入手先は、左欄にあります



災害時における駅周辺の混乱防止への取り組み

商業施設などが立地し、多くの人が集まる武蔵小杉駅。震災発生時に交通機関が停止した場合、駅周辺の混乱が懸念されています。被害を最小限にとどめるため、区では、鉄道会社、民間企業などが連携する帰宅困難者対策の計画の作成を進めています。また、鉄道会社と連携した災害時の訓練なども行います。

災害用伝言ダイヤル171

伝言を録音する

[171]

▼(ガイダンス)

[1]

▼(ガイダンス)

市外局番から
ダイヤル

(xxx)xxx-xxxx

(毎月1日と15日に体験利用できます)

伝言を再生する

[171]

▼(ガイダンス)

[2]

▼(ガイダンス)

市外局番から
ダイヤル

(xxx)xxx-xxxx

災害時の主な情報はこちら

防災情報ポータルサイト

災害に関する緊急情報や被害情報、避難情報などを提供しています。

●パソコン用

川崎市防災情報ポータル

検索

●携帯電話用

右のQRコードから
ご覧ください



※切り取って見るとところに貼っておくと便利です

中原区子育て支援者養成講座

子育てサロンやママカフェなど、地域の子育て支援の場で親子を見守るボランティアに参加してみませんか。

日時 9月8日～10月27日の火曜(9月22日、10月6日を除く) 10時～12時、全6回。

場所 かわさき市民活動センター(新丸子東3-1100-12)

定員 30人



中原区子育て
イメージ
キャラクター
ミニケロ



内容 子育てに関する講演や子育て支援の活動紹介など(別途施設見学あり)
囲 8月18日9時から直接、電話、FAXでかわさき市民活動センター ☎430-5566、FAX 430-5577。[先着順]
☎区役所こども支援室 ☎744-3239、FAX 744-3196

9/11

こすぎの大学

市と連携・協力の協定を結んだ宮崎県についての理解を深めるために、日本全国スギダケ倶楽部の若杉浩一さんを講師に迎え、「武蔵小杉でスギダケ」をテーマとしたワークショップを開催します。

日時 9月11日(金)19時～21時(開場18時半)

場所 ユニオンビル(小杉町3-264-3)

定員 50人

囲 8月15日から企画編集ユニット6355のホームページ(<http://kosuginouniv.jimdo.com/>)か、直接、電話で区役所地域振興課。[先着順]

☎区役所地域振興課 ☎744-3282、FAX 744-3346



武蔵小杉に学び舎が誕生

In Unity 2016 出演者&ゴスペル コーラス隊 参加者募集

28年1月10日(日)に区役所で開催する区民手作りの音楽イベント「In Unity(イン・ユニティ)2016」の出演者、ゴスペルコーラス隊の参加者を募集します。

①出演者…対象:区内在住、在学、在勤か区内で活動するアマチュアのミュージシャン、ダンスグループ、15組

②ゴスペルコーラス隊…対象:区内在住、在勤、在学の小学生以上、60人、参加費3,000円(衣装代など)

囲 ①9月4日(必着)までに応募用紙に必要書類を添えて直接か郵送で[選考] ②9月30日(必着)までに応募用紙を直接かFAX(住所、氏名(ふりがな)、電話番号、年齢、性別を記入)、区ホームページ、郵送で[抽選] ①②いずれも〒211-8570 中原区役所地域振興課。応募用紙は区役所などで配布中。
☎区役所地域振興課 ☎744-3324、FAX 744-3346。

※ボランティアスタッフも募集しています。詳細はお問い合わせください

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](#) 🔍検索

なかはらメディアネットワーク 8月

テレビ なかはらスマイル
イツコムチャンネル(地デジ11ch)
水曜 21:30～21:39/土曜 16:00～16:09/日曜 10:30～10:39
放送内容 武蔵小杉法政通り商店街全長80メートル!?大そうめん流し、第11回なかはらっば祭り他

ラジオ Enjoy★なかはら
かわさきFM(79.1MHz)
第1・3金曜 11:00～11:30
毎回ゲストを招いてお届けします

※放送内容は変更する場合があります。☎区役所企画課 ☎744-3149、FAX 744-3340

健康ワンポイント 第17回

～まだまだ間に合う！認知症予防～

年だからと諦めるのはまだ早い！健康な脳を保つコツは、毎日の心掛けにあります。

★生活習慣の見直しで、認知症の発症や進行を遅らせることができます

認知症の約2割を占める脳血管性認知症の予防には、高血圧や脂質異常症、糖尿病、肥満など生活習慣病の予防と治療がとても有効です。

★楽しく運動し、食生活に気を配ることが大切です

週3回以上の運動で、認知症の発症リスクを下げるといわれています。バランスのとれた規則正しい食生活を心掛け、塩分の取り過ぎに注意しましょう。

★地域で開かれる「講座」や「集い」の場へ参加し、継続した活動を！

地域で行われる集いの場には積極的に参加し、進んでたくさんの人と会いましょう。役割を持って継続的に活動することで、脳の機能を活性化させることができます。

★あなた自身や身近な人が認知症かも？と思ったら…

まずは身近な人、専門機関に相談しましょう。区では、認知症になっても、住み慣れた地域で安心して暮らせるまちづくりを支援しています。

区役所地域保健福祉課 ☎744-3261、FAX 744-3342

自分で考えよう！いきいきライフプラン



認知症の予防と共に認知症への備えも必要です。区では、これからの生き方と暮らしの安心、充実を考えるきっかけとしてもらうため、高齢者に向けた書き込み式の冊子を配布しています。区役所高齢・障害課 ☎744-3217、FAX 744-3345

認知症予防講座

日常生活の中でできる「認知症予防」の実技と講話です。

日時 ①9月3日(木)、②15日(火)、③24日(木)いずれも10時～11時半、全3回

場所 区役所5階会議室 定員 80人(区民優先) 申込 8月17日から直接か電話で。[先着順]



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

種からパンジー育成講座

区の花パンジーを種から育てて、花のあふれる街並みを作りませんか。8月29日(土)10時～11時。区役所5階会議室で。当日先着20人。材料費300円。区役所地域振興課 ☎744-3324、FAX 744-3346。

歩こう会

9月13日(日)。8時に日本大通り駅集合、8時半出発、11時ごろ元町・中華街駅解散。日本大通り駅～山手公園～元町・中華街駅。約5km。当日直接。雨天時は20日(日)。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。

食育講演会「こころもあったか！おいしいごはん～親が子に残せるもの～」

公認スポーツ栄養士・管理栄養士の作田雅子さんから「食の楽しさ」「食べ物への感謝の気持ち」を学びます。9月8日(火)13時半～15時。区役所5階会議室で。区内在住の60人。申込8月19日から直接、電話、FAXで。区役所地域保健福祉課 ☎744-3261、FAX 744-3342。[先着順]

生ごみリサイクルミニ講習会

ダンボールを使ったリサイクルの方

法などを学びます。生ごみリサイクルの分からないことの相談も。8月25日(火)10時～11時半。区役所5階会議室で。20人。申込8月17日9時から電話、FAX、市ホームページで。環境局減量推進課 ☎200-2605、FAX 200-3923。[先着順]

敬老のつどい

歌謡ショーなどが楽しめます。9月11日(金)13時～15時(開場12時～)。中原老人福祉センターで。60歳以上の130人。申込8月31日13時から直接、同センター。☎777-6000、FAX 777-2833。[先着順]

中原市民館からのお知らせ

区 ☎433-7773、FAX 430-0132 〒211-0004新丸子東3-1100-12

「若者は今！『はたらくこと』から考える」

若者が仕事に就きにくくなっている現状を知り、若者世代に何が起きているかを考えます。9月12日、10月10日、31日、11月14日、12月5日、19日の土曜、全6回。13時半～16時。中原市民館で。40人。資料代1回100円。申込8月22日(消印有効)までに往復ハガキ、電話、FAX、区ホームページで。[抽選]

「子ども大好き、私も大好き、この街大好き」

子育て中の保護者同士が共に学び、共感しあえる講座です。9月11日、

18日、10月2日、16日、23日、11月6日、13日、20日、12月11日の金曜と10月8日(木)、12月5日(土)、10時～12時、全11回。区役所5階会議室で。①2～3歳の子どものいる保護者25人(保育あり、保険料400円)②10人。申込8月21日(消印有効)までに①は子どもの氏名(ふりがな)、性別、生年月日、保育の希望の有無も記入し往復ハガキか区ホームページで。[抽選]

市民プラザからのお知らせ

区 ☎888-3131、FAX 888-3138

ラテンジャズビッグバンド フェスティバル2015

前週祭…出演：伊波秀進&The Big Band of ROGUES、9月5日(土)18時から(17時半開場)。200人。2,000円。申込8月15日から電話かFAXで。[先着順] 本祭…学生、社会人からプロまでの

ジョイントコンサート。9月13日(日)13時から。いずれも市民プラザ屋内広場で。

デッサン教室

絵の基礎となるデッサンが学べます。10月1日～12月17日(10月22日、11月12日を除く)の木曜、全10回。13時～15時または15時半～17時半の2クラス。各クラス20人。市民プラザギャラリーで。15,000円。申込8月15日から直接か電話で。[先着順]

第2期ダンススポーツ

初めての人や、経験の少ない人でも安心して参加ができる教室です。9月12日～11月28日の土曜、全10回。①ベーシッククラス9時半～11時20分、②ステップアップクラス12時～13時50分。①②いずれも男女各30人。市民プラザ体育館で。12,340円。申込9月5日から直接。[先着順]

2015年度生涯学習プラザ秋の☆キラリ文化教室

講座・教室名	日程	時間	受講料 教材費
楽らく歌の教室	10月6日、20日、11月10日、17日、12月8日の火曜、全5回	13:20～14:50	4,320円 実費
メディカルハーブ & アロマセラピー	10月6日、20日、27日、11月24日、12月1日の火曜、全5回	10:00～11:30	4,320円 実費
ワインを気軽に楽しむ	10月14日、28日、11月4日、25日、12月2日の水曜、全5回	14:30～16:00	4,320円 実費
風景写真教室	11月5日～12月3日の木曜、全5回	14:00～16:00	4,320円 実費
切り絵(初級・中級)	10月9日～12月4日の隔週金曜、全5回	9:30～12:00	4,320円 実費
フラワーアレンジメント	10月16日、30日、11月13日、27日、12月18日の金曜、全5回	10:00～11:30	4,320円 2,900円

いずれも15歳以上(「ワインを気軽に楽しむ」のみ20歳以上)の20人。申込9月16日(必着)までに直接、ハガキ、電話、FAXで〒211-0064中原区今井南町514-1市生涯学習財団 ☎733-6626、FAX 733-6697。[抽選]

平間スポーツレクリエーションクラブ活動日程

種目	日程	時間	場所	参加費
卓球広場	8月15日、9月19日、10月17日の土曜	10:00～12:00	平間小学校 多目的教室	高校生以上200円 中学生以下100円
ヨガ教室	8月22日、9月12日、26日、10月10日の土曜	10:00～11:30		500円
健康体操	9月5日、10月3日の土曜	10:00～11:30		

※予約・用具不要(ヨガマットは数に限りがあります)。飲み物は持参。運動に適した服装で。「健康体操」は室内履き(スリッパ不可)を持参。区平間スポーツレクリエーションクラブ(滝口) ☎070-6980-7949。区役所地域振興課 ☎744-3323、FAX 744-3346

とどろきアリーナ 第2期スポーツ教室

教室名	日程	時間	定員	受講料
① 親子新体操	9月7日～12月21日の月曜(9月21日、28日、10月12日、26日、11月23日、30日を除く)	10:45～11:45	20組	7,800円
② 美ボディエクササイズ			40人	5,500円
③ シェイプエアロ&イーゼトレーニング	9月9日～11月18日の水曜(9月23日を除く)	13:30～14:30	30人	5,500円
④ ピラティスボディメイク		16:30～17:30	30人	6,500円
⑤ 親子フィットネス		15:00～16:00	20組	7,800円

※対象…①は3・4歳の子どもの保護者②③④は15歳以上(中学生を除く)⑤は4～6歳の子どもの保護者⑤のみ保育あり(教室開始時に満2歳以上の4人程度、有料)。申込8月25日(必着)までに往復ハガキに、必要事項と教室名、小学生は学年、⑤は子どもの氏名、年齢、生年月日、⑤で保育を希望する人は子どもの氏名(ふりがな)と生年月日も記入し、〒211-0052中原区等々力1-3とどろきアリーナ ☎798-5000、FAX 798-5005。[抽選]