

かわさき市政だより

●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)

# 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8月1日現在)

人口：24万7,244人

世帯数：12万4,370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  
ロジーちゃん

2015 (平成27) 年  
9月1日発行

9 月号

【総合案内】 ☎744-3113  
お間違えのないように



10月4日(日)に開催されるプレーメン・フライマルクト

## イベントに参加して 地域をもっと知ろう!



ロジーちゃんに  
会えることも

区内に住んでいても「生活圏内のことしか知らない」といった声を多く耳にします。新たな商業施設ができるなど、街並みが大きく変化中、地域の商店街やコミュニティーでは、子どもも大人も楽しめる魅力的なイベントが開催されています。イベントに参加することで地域を知り、地域とのつながりを深めてみませんか。

### 地域のお祭りに注目

10月に入ると元住吉、新丸子、新城周辺などでは、商店街のお祭りで活気あるにぎわいを見せます。また、自然豊かな等々力緑地では、区民祭を開催。ステージ発表やパレードなどを行い、多くの区民でにぎわいます。



武蔵小杉駅周辺で  
開催されるコスギ  
フェスタ



区民祭の  
パレード



区役所ではこども  
未来フェスタ  
が開催

イベントなどの地域情報は、なかはらメディアネットワーク情報コーナー(区版2面参照)の配布物や区ホームページをご覧ください。

☎区役所企画課 ☎744-3149、FAX 744-3340

### 商店街と連携したイベント

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、区商店街連合会と協働で商店街の店舗を活用した和菓子作り教室など、さまざまな教室を開催しています。参加者からは「商店街を身近に感じられるようになった」「地域の人と交流が生まれた」といった感想が寄せられています。

#### 商店街の人気店が教えます

##### ①和菓子作り教室

日時 9月29日(火)14時~16時

場所 お好み焼き伊  
鈴(今井南町418)

定員 15人

費用 1,000円

講師 サライ通り商  
店街:菓子処「おかふ  
じ」スタッフ



##### ②お茶の淹れ方教室

日時 10月3日(土)10時半~  
12時半

場所 新城商店街振興組  
合会館(新城3-17-7)

定員 15人

費用 500円

講師 新城あいもーる商店街:「太田園」スタッフ



☎☎いずれも9月15日から直接か電話で区役所地域  
振興課 ☎744-3161、FAX 744-3346。[先着順]

スタンプを集めて景品に応募しよう

### なかはらメディアネットワーク 秋のイベントラリー開催!



なかはらメディアネットワーク(NMN)が区内のイベントをつなぐイベントラリーを開催します。開催期間は10月~11月。詳細はお問い合わせいただくか区ホームページで。

#### ルール

対象のイベント会場にスタンプ台が設置してあります。3つ以上の会場でスタンプを集めると景品に応募できます。応募はスタンプ設置場所にある応募箱に直接か、区役所企画課に直接か郵送で。

#### スタンプ台紙・対象イベント

区役所・市民館・図書館など、区内18カ所の「なかはらメディアネットワーク情報コーナー」(区版2面参照)で10月以降に配布、お知らせします。

#### 景品

川崎フロンターレ選手サイン入りポスター、かわさき名産品のお菓子、市民ミュージアム企画展チケット、109シネマズ映画鑑賞チケットなどを抽選でプレゼント。詳細はスタンプ台紙や区ホームページで。  
※景品は変更になる可能性があります

☎☎211-8570中原区役所企画課 ☎744-3149、FAX 744-3340

### 市民レポーターになってみよう! 読む側から読ませる側へ

文章や写真で伝えるコツを学び、書くことの楽しさを体験してみませんか。インタビュー、写真撮影、記事の書き方など、講師を迎えて学びます。

日時 10月10日、17日、11月7日、14日、12月5日の土曜と11月1日(日)、14時~16時、全6回。  
11月7日のみ10時~12時

場所 中原市民館 定員 20人

☎☎9月15日10時から電話、FAX(氏名、住所、電話番号を記入)か区ホームページで ☎211-0004新丸子東3-1100-12中原市民館 ☎433-7773、FAX 430-0132。[先着順]

### ことばの発達講演会

子どもの言葉の発達について理解を深め、親としての対応などを学びます。一緒に子育てのヒントを見つけましょう。

日時 9月29日(火)10時~11時半(開場9時50分)

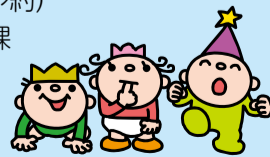
場所 区役所別館講堂

定員 就学前の子どもの保護者、当日先着40人。保育あり(要予約)

☎☎区役所児童家庭課

☎744-3308、

FAX 744-3343



### 「元気のための第一歩! ~腰・膝痛を防いで 介護予防~」



高齢化に伴い増加する腰・膝の痛みの原因や疾患について、一緒に予防法や対処法を学びませんか。

日時 10月20日(火)14時~15時半

場所 区役所5階会議室

定員 80人(区民優先)

☎☎9月15日から直接か電話で区役所地域保健福祉課 ☎744-3261、FAX 744-3342。[先着順]

## なかはらメディアネットワーク(NMN)とは

区役所と地域メディアが協力して区内のあらゆる情報を発掘、発信することで、地域交流の促進や区のイメージアップを目指しています。



iTSCOMの9分番組。地デジ11chで毎週放送中。水曜21時半/土曜16時/日曜10時半



かわさきFM(79.1MHz)第1・3金曜11時～11時半 毎回ゲストをお招きして放送



中原区版・毎週金曜日発行。ニュースや生活情報をお届け。三大紙を中心に朝刊折込も



インターネット新聞k-pressにてスポーツ情報などを中心にお届け <http://nakaharanews.net/>



かわさきの人と文化にスポットをあてるフリーマガジン。まちとともに進化中!



「街を親子で楽しむ!」がテーマの季刊誌 親子で楽しめるお店、飲食店などの情報も

◆区内のNMN情報コーナーで刊行物を配布中…中原区役所、中原区役所保健福祉センター(保健所)、中原市民館、中原図書館、東急「武蔵小杉駅」「元住吉駅」改札内、とどろきアリーナ、市国際交流センター、武蔵小杉タワープレイス(かわさきFMスタジオ前)、iTSCOMスポット武蔵小杉東急スクエア、SUUMO住宅展示場武蔵小杉、新城商店街振興組合会館、モトスミ・ブレイメン通り商店街振興組合事務所、グランツリー武蔵小杉他

### 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

##### 市民健康の森

- ①9月27日(日)蝶の草原の手入れ、
  - ②10月4日(日)矢上川クリーンアップ。
- いずれも9時に市民健康の森入り口広場に集合。軍手、長靴持参。雨天中止。圃中原区市民健康の森を育てる会 ☎FAX788-6579。区役所地域振興課 ☎744-3324、FAX744-3346。

##### 歩こう会

10月11日(日)8時に東急東横線中目黒駅正面改札集合。8時半出発、11時頃白金高輪駅解散。中目黒駅～目黒不動尊～白金高輪駅。約5\*。当日直接。雨天中止。圃区役所地域振興課 ☎744-3323、FAX744-3346。当日の問い合わせは6時半から区役所守衛室 ☎744-3192。

##### 第137回中原区役所コンサート

9月17日(日)12時10分～13時(開場11時半)。出演は東京交響楽団 第一バイオリン奏者:木村正貴、ピアノ奏者:池内章子。区役所5階会議室で。当日先着300人。一時保育あり(要予約)。圃区役所地域振興課 ☎744-3324、FAX744-3346。

##### 中原老人福祉センター(中原いきいきセンター)文化祭

歌や踊り、クラブの活動紹介、展示、販売など。10月8日(日)、9日(月)、

10時～15時。中原老人福祉センターで。※お風呂や一般利用はお休みです。圃中原老人福祉センター ☎777-6000、FAX777-2833。

##### スポーツチャレンジ

- 各競技のエキスパートを迎え①体操
- ②トランポリン教室を開催します。

| 実施日      | 時間                     | 対象                  | 雨天予備日    |
|----------|------------------------|---------------------|----------|
| 10月3日(土) | ①10時～11時半<br>②14時～15時半 | 小学生<br>当日先着<br>各30人 | 10月4日(日) |

SUUMO住宅展示場武蔵小杉(今井上町55-10)で。※各回30分前から整理券を配布します。圃とどろきアリーナ ☎798-5000、FAX798-5005。[先着順]

### 区役所地域保健福祉課からのお知らせ

圃 ☎744-3261、FAX744-3342

##### 身近な糖尿病予防講座

10月13日(火)、11月5日(日)、19日(木)、全3回。1日だけの参加も可。13時半～15時。区役所5階会議室で。80人(区民優先)。圃9月17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 | 10月6日(火)  | 10月20日(火) |
| ② | 11月10日(火) | 11月24日(火) |

いずれも受付9時～9時15分。区

### 中原元気クラブ活動日程

|   | 教室名          | 日程                        | 時間         | 場所        |
|---|--------------|---------------------------|------------|-----------|
| ① | OTOアートフットボール | 9月28日～11月9日の月曜(10月12日を除く) | 15時半～16時半  | 大戸小学校校庭   |
| ② | OTOサッカー      |                           | 16時～17時    |           |
| ③ | キッズラン        | 9月16日、9月30日～11月11日の水曜     | 15時半～16時半  | 下小田中小学校校庭 |
| ④ | Saturdayダンス  | 9月19日、10月3日、10日、11月14日の土曜 | 9時～9時50分   | 大戸小学校体育館  |
| ⑤ | 親子フラ&タヒチアン   |                           | 10時～10時50分 |           |
| ⑥ | バドミントンtime   |                           | 10時～11時半   |           |

※初回無料体験(1種目のみ)実施。会員は中学生以下600円/月。詳細はお問い合わせください。圃中原元気クラブ事務局 ☎299-6466。受付:水・金…10時～13時、その他教室実施時(祝日、年末年始を除く)。圃<http://nakahara-genki.jimdo.com/>圃区役所地域振興課 ☎744-3323、FAX744-3346。[先着順]

### 健康ワンポイント 第18回 ～毎日プラス一皿の野菜～



★今の食卓に野菜料理を一皿(70g)プラスしましょう!

1日の野菜摂取目標量は350gです。成人1日当たりの野菜の平均摂取量は約280gと約70g不足しています。積極的に野菜を摂りましょう。

#### ★野菜は栄養の宝庫です!

生体機能の維持・調節に不可欠なビタミン・ミネラルや、高血圧予防にもなるカリウムも多く含まれています。また、食物繊維は急な血糖値の上昇などを抑制してくれる他、便秘予防にもなります。

#### ★肥満予防にも効果的です!

野菜を使ったメニューはよく噛んで食べるものが多いため、ゆっくり味わうことで満足感が得られ、食べ過ぎを防ぎ、肥満予防になります。

#### ★忙しい、調理が面倒、そんな人には温野菜がおすすめ!

電子レンジを使えば、スープや煮物なども簡単に調理できます。味や食感も変化するので食生活が豊かになります。

圃区役所地域保健福祉課 ☎744-3261、FAX744-3342

役所別館で。区内在住で健診機会のない18～39歳の各20人。(28年3月末までに40歳になる人、妊娠中や出産後1年以内の人、通院加療中の人を除く)。1,650円。圃9月17日から直接か電話で。[先着順]。※この事業は28年3月で終了となります。

### 中原市民館からのお知らせ

圃 ☎433-7773、FAX430-0132 〒211-0004新丸子東3-1100-12

#### 市民自主学級「なかはらから持続可能なまちづくりを考える」

人口増加が著しい中原区から、環境面などハードとソフトのバランスの取れたまちづくりを考えてみませんか。10月1日、8日、22日、11月5日、19日、12月3日の木曜18時半～20時半と、11月25日(火)13時半～16時、全7回。中原市民館で。30人。保険料100円。圃9月25日(消印有効)までにハガキ、FAX、区ホームページで。[抽選]

#### 雇用と労働から考える現代社会

雇用と労働における問題点を学び、これからの現代社会について考えます。10月21日、11月4日、18日、12月2日、16日、28年1月13日、27日、2月10日、24日、3月9日の水曜、18時半～20時半、全10回。中原市民館で。40人。圃9月30日(消

印有効)までに直接、ハガキ、FAX、区ホームページで。[抽選]

### 市民プラザからのお知らせ

圃 ☎888-3131、FAX888-3138 〒213-0014高津区新作1-19-1

#### I・B・A BIG BAND道場

ラテンジャズビッグバンドに参加しませんか。BIG BAND NIGHTの主催者である伊波秀進氏を講師に迎え、BIG BAND NIGHTのステージ出演を目指します。10月7日(火)から全12回。市民プラザで。30人。30,000円(教材費込み)。詳細はお問い合わせください。圃9月15日9時から電話で。[選考]

#### 大人の3ヶ月教室

ヨガ、ピラティス、健康体操やアクアダンスのレッスン。初めての人も安心して参加できます。10月1日(日)から市民プラザで。日程、定員、料金などはプログラムにより異なります。詳細はお問い合わせください。圃9月15日9時から直接。[先着順]

#### 第3期女性硬式テニススクール

初級者と中級者に分かれ、基本的な動きや簡単な試合を行います。10月19日(月)から全9回。日程、定員、料金、クラスの目安など詳細はお問い合わせください。圃9月29日9時から直接。[先着順]