

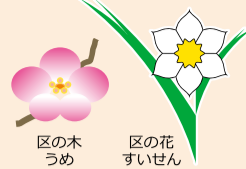


ふるさとアーカイブ
高津小学校校庭で行われたラジオ体操(昭和45年)
子どもから大人まで多くの人が参加しました。

高津区シンボルマーク

かわさき市政だより 高津区版

たかつ



2016年(平成28年)2月1日発行

発行
高津区役所
〒213-8570
高津区下作延2-8-1

2 月号

高津区統計データ(平成27年9月1日現在) 人口: 22万7,850人 世帯数: 10万8,823世帯

総合案内 ☎861-3113

今日から始めよう 健康づくり

健康づくりの基本は日々の生活習慣!
その中でも重要なのが...



市では食習慣の乱れによる肥満や生活習慣病の増加などの課題に対応するため、第3期「川崎市食育推進計画」を策定し、食育を推進しています。朝食を毎日食べ、野菜を十分にとり、間食を控えるといった食生活のリズムを身に付けたり、家族・友人・知人と食を共にする「共食」を意識して増やしてみたりすることなどから始めてみませんか。

共食は、生活や食事の質を向上させることに加え、何よりも楽しくおいしく食べられるなど、多岐にわたる効果をもたらすとされています。



運動

日々の移動の際に、エレベーターではなく、階段を使うなど、できることから始めてみましょう。また、ウォーキングは気軽にできる運動の一つです。これを機会に区内の見どころを巡ってみたいはいかがでしょうか。

区では「高津のさんぽみち」と題した、神社仏閣などの区内の見どころを回るお散歩マップを作成しています。区内の見どころを回りながら、運動も一緒にできて一石二鳥です。(お散歩マップは企画課窓口で配布している他、区ホームページでもご覧になれます。企画課 ☎861-3135、FAX861-3103)

皆さんもできることから健康づくりを始めませんか。
企画課 ☎861-3135、FAX861-3103



2/21 第11回 高津区健康づくりのつどい

子どもから高齢者まで区民の健康づくりを進めるためのイベントです。健康相談や体験コーナー、区内の健康づくりグループなどの活動発表、スタンプラリーなど。

医師による「よくわかるがん検診」の講演会 もあります。

時間 11時～15時

場所 高津市民館 12階大ホール

企画課 ☎861-3317、FAX861-3307



あなたと大切な人をごんから守るために よくわかるがん検診

～症状がないから大丈夫、とっていませんか～

日本人の2人に1人ががんにかかると言われてます。がんは早期に発見し、適切な治療を受ければ治る確率の高い病気です。この講演会では、最近のがんの発症状況やがん予防におけるがん検診の意義などについてお話しします。

時間 14時～14時50分

講師 長瀬良彦氏(高津区医師会)

日頃のストレスを解消して健康づくり! 爽快! ストレッチ教室

ゆっくり時間をかけて筋肉を伸ばしていきましょう。

日時 2月1日～3月14日の月曜(休館日は休み)、13時40分～14時半

場所 高津スポーツセンター武道室

対象 15歳以上 定員 当日先着30人

費用 500円(保険料)

企画課 ☎813-6531、FAX813-6532



いきいき高津★★★健康づくりニュース 第56号

肺がんの予防とがん検診

肺がんを引き起こす最も大きな原因は喫煙です。たとえ喫煙歴が長くても、1日でも早く禁煙すればリスクが下がります。また、肺がんは自覚症状がほとんどないため、発見が遅れることも多くあります。早期発見のためには定期的に検診を受けることが大切です。

40歳以上の方は、市の肺がん検診の対象になっています。詳細は下記に問い合わせるか、かかりつけ医にご相談ください。

企画課 ☎861-3313、FAX861-3307



保健福祉センター 健診案内

企画課 ☎861-3313、FAX861-3307 ※車でのご来場はご遠慮ください

健診名	日程・受付時間	対象者	内容・費用など	備
39歳までの健診・保健指導 ※この事業は今回で終了となります	検査日 3月15日(火)	8時45分～9時15分	18～39歳の両日参加できる20人(妊娠中や出産後1年以内の人を除く)	身体計測、血圧測定、尿検査、血液検査(脂質、貧血、肝機能、血糖)、骨量測定と結果に基づく指導。1,650円
	指導日 3月29日(火)	8時45分～9時		
禁煙相談	3月1日(火)	9時～9時40分	禁煙したいか関心がある人3人	相談と呼気検査

日時 2月23日(木)
12時～12時40分

場所 区役所1階ロビー
トウジュール アンサンブル
出演 toujours ensemble
(早川愛美:バイオリン、切通麻乃:クラリネット、高野由紀:ピアノ)

曲目 愛の挨拶(エルガー)、
組曲「くるみ割り人形」より
(チャイコフスキー)



花 Concert Hana-Concert

第176回

企画課 ☎861-3134、FAX861-3103

28年度保育所等利用保留の人への利用相談

日時 ①平日開庁時間中:2月1日(月)から、8時半～17時(12時～13時を除く)

②平日時間外:2月1日～12日、17時～19時半(受け付け19時まで)

③土曜日:2月6日、13日、9時～12時(受け付け11時半まで)

※上記期間以降、平日開庁時間中に来庁できない人は電話でお問い合わせください(2月中実施)

場所 区役所児童家庭課

対象 28年度利用申し込みで利用保留と

なった人

内容 保育所や認可外保育施設(川崎認定保育園など)の利用相談・案内。相談時間は約30分
①は予約不要、②③は事前予約制。予約は2月1日から受け付け。②は当日12時までに③は前日17時までに電話で区役所児童家庭課 ☎861-3371、FAX861-3351。
※窓口の混雑状況により、お待ちいただく場合があります。予約がない人の時間外相談は、受けられません



第13回大山街道フェスタ～高津の隣人まつり～

大山街道の冬の風物詩「大山街道フェスタ」をこしも開催します。

恒例となった湯豆腐の無料提供の他、フリーマーケットや地元の飲食店が自慢の腕を競うカレーフェスタなど、街道沿いの5つの会場で楽しい催しが盛りだくさんです。

日時 3月6日(日)10時半～14時半

場所 二子神社(二子1-4-1)、飯島商店(二子1-11-23)、溝口緑地、大山街道ふるさと館、溝口神社(溝口2-25-1)

※車や自転車での来場はご遠慮ください。雨天時は一部開催。当日の開催可否は☎0180-99-1213へお問い合わせください

☎区役所地域振興課☎861-3133、FAX861-3103



同日開催

大山街道ふるさと館サポーターズクラブまつり

大山街道ぶらぶら散歩

日時	3月6日(日)10時～14時(小雨決行)
コース	A 二子新地～武蔵溝ノ口 B 武蔵溝ノ口～二子新地
集合場所	A 二子新地駅(東急線) B 武蔵溝ノ口駅(南武線)
定員	18歳以上の各20人
費用	300円
講師	高津シルバーガイドの会

囲いずれも2月15日(必着)までに往復ハガキ(1枚で2人まで申し込み可)に住所、氏名、電話番号、講座名を記入(ぶらぶら散歩は希望のコースも)し大山街道ふるさと館〒213-0001高津区溝口3-13-3☎813-4705、FAX814-0250。[抽選]

歴史講演会

「歩いて楽しい二子・溝口」

日時	3月6日(日) 13時半～15時
場所	大山街道ふるさと館
定員	60人
講師	中平龍二郎氏 (大山道研究者)

区民会議

区民の参加と協働により、地域の課題解決を図るための調査と審議を行う区民会議。第5期の集大成を迎えます。



区民会議全体会議

各部会における2年間の活動のまとめに向けた全体会議を行います。

日時 3月10日(木)18時～20時(開場17時半) **場所** 高津区役所5階会議室

定員 当日先着6人 **内容** 各部会における審議結果報告

区民会議フォーラム

各部会における2年間の活動を報告します。

日時 3月11日(金)18時～20時(開場17時半) **場所** 高津区役所5階会議室

定員 当日先着100人

内容 各部会における活動報告と「マンション防災とコミュニティ」に関する基調講演

☎区役所企画課☎861-3132、FAX861-3103

Classic Concert in Takatsu (高津ウインターコンサート)

区民の皆さんに良質なクラシックを気軽に楽しんでいただくことを目的に、地元の音楽家と連携してつくりあげてきたコンサートです。心地よいクラシック音楽をプロとアマチュアの音楽家がコラボレーションして演奏します。ピアノ協奏曲やバイオリン協奏曲などをお楽しみください。

<演奏曲目> ピアノ協奏曲第1番(リスト)、組曲ガイーヌ(ハチャトリアン)、バイオリン協奏曲第3楽章(チャイコフスキー)、交響曲第5番終楽章(ショスタコーヴィチ) 他

日時 3月19日(土)14時～16時(13時半開場)

場所 高津市民館 12階 大ホール **定員** 600人

チケット 前売り800円、当日1,000円

囲い2月23日10時から高津市民館窓口で前売券を販売(翌日以降は9時～17時まで販売。3月18日まで)。高津市民館☎814-7603、FAX833-8175。[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

区民ミニガーデンメンバー募集

潤いのあるまち(花と緑のたかつ推進事業)を創出するために設置された花壇・コンテナに植栽し、日常の管理(水やり、花がら摘み)を区との協働により行うメンバーを募集します。

活動箇所:花壇…高津区役所前～洗足学園前、久地橋大坂。 **コンテナ**…高津スポーツセンター、橘出張所、プラザ橋。 **対象:**区内在住の人か区内で活動しているグループ(経験不問)※未成年者の場合は保護者の承諾が必要。 囲い3月31日(消印有効)までに希望活動箇所も記入(グループの場合は人数、代表者名も)し郵送、FAX、メールで〒213-0001高津区溝口5-15-7高津区役所道路公園センター「区民ミニガーデンメンバー募集」係☎833-1221、FAX833-2498、✉67dousei@city.kawasaki.jp

市民委員(社会教育委員会専門部会)を募集

今後の高津市民館の事業の企画実施について協議します。 **資格・人数・任期**…市内在住1年以上で20歳以上の区民1人(市職員・市付属機関の委員は除く)。5月1日からおおむね2年間。 囲い2月29日(消印有効)までに、

応募用紙に小論文(2,000字程度、様式自由)を添えて直接か郵送で〒210-8577教育委員会生涯学習推進課☎200-3303、FAX200-3950。[選考]。 選考結果は4月上旬までに応募者全員に通知。小論文のテーマなど詳細は区役所などで配布中のチラシ、市ホームページで。

案内

てくのまつり「ものまちプラザ」

住工共生のまちづくりに取り組む「高津ものまちづくり会」が、こしも区と協働で「てくのまつり」に「ものまちプラザ」を出展します。町工場の紹介、メタルパッチワーク体験、万華鏡づくり体験他。2月14日(日)10時～16時。てくのかわさきで。 囲い区役所企画課☎861-3135、FAX861-3103。

橘地区自主防火防災訓練

3月6日(日)10時～12時(荒天の場合は13日に延期)。橘小学校で。 囲い橘出張所☎777-2355、FAX777-4299。



「てづくり市」開催のお知らせ

生活雑貨、布小物、和雑貨、アクセサリーなどのさまざまなオリジナル

作品のお店が出店します。2月21日(日)10時～15時。市民プラザ屋内広場で。 囲い市民プラザ☎888-3131、FAX888-3138。

講座

認知症サポーターフォロー講座

過去に認知症サポーター養成講座を受講した人を対象に、知識の復習や、先輩サポーターの取り組み事例の紹介、認知症グループホームなどの見学を行います。2月27日(土)14時～16時。区役所5階第1会議室で。過去に認知症サポーター養成講座を受講した50人。 囲い2月15日から電話かFAXで区役所高齢障害課☎861-3255、FAX861-3249。[先着順]

春休み子ども短期水泳教室

水が初めての子どもから、泳法上達を目指す子どもまで参加できます。3月5日～4月3日、7時45分～8時45分、全2～3回(期により異なる)。①幼児クラス(3歳～就学前)②小学生クラス(新小学1～6年生)。市民プラザで。 ※期ごとの日程・費用・定員などの詳細はお問い合わせください。 囲い2月28日10時から参加費を添えて直接市民プラザ体育施設☎857-8818、FAX866-0382。[先着順]

高津老人福祉・地域交流センターの前期講座

ハワイアンキルト、初めての俳句、デジタルカメラ講座、男性の簡単料理、ヨガ

など全12講座。高津老人福祉・地域交流センターで。 **開講期間:**4～7月。市内在住の60歳以上。 **申込期間:**2月22日～26日。講座の詳細や申し込み方法などはお問い合わせください。 囲い高津老人福祉・地域交流センター☎853-1722、FAX853-1729。[抽選]

イベント

たかつホールDEコンサート

6月から毎月開催しているコンサートの集大成。3月6日(日)13時半～15時半。高津市民館で。小学生以上の600人。 囲い2月17日10時から高津市民館事務室前で整理券を配布(1人3枚まで)。高津市民館☎814-7603、FAX833-8175。[先着順]

たちばなファミリーコンサート

小さな子どもからシニアの人まで、みんなで楽しめるジャズコンサートです。3月6日(日)13時半～14時半(開場13時)。プラザ橋で。120人。 囲い2月21日10時からプラザ橋窓口でチケット配布(1人4枚まで)。プラザ橋☎788-1531、FAX788-5263。[先着順]

趣味の教室発表会

市民プラザ「趣味の教室」の作品展示や実技発表、お茶会、作品販売など。3月5日(土)、6日(日)、10時～16時。市民プラザで。 囲い市民プラザ☎888-3131、FAX888-3138。 ※お茶会参加の場合は要お茶券(500円)。2月1日9時から販売。