

中原区統計データ  
(平成28年8月1日現在)  
人口 25万0,805人  
世帯数 12万5,558世帯



水・緑・花・人の出会うまち  
**なかはら**



2016(平成28)年 9月1日 発行

9 月号

かわさき市政だより中原区版

●発行:中原区役所 〒211-8570 中原区小杉町3-245

【総合案内】 ☎744-3113  
お間違えのないように

# 健康づくりのススメ

健康づくりってどんなイメージですか。「大変そう」「忙しくて無理」などマイナスのイメージをお持ちではないですか。しかし、多くの方は、体調を崩して初めて、充実した生活を支えていたのは「健康」だったことに気付きます。健康づくり推進連絡会議\*では、一人一人の人生がキラキラと輝き充実するよう、気軽に無理なく健康づくりに取り組める環境づくりを進めています。

☎ 044-744-3308、FAX 044-744-3196

「フロンターレで毎日元気いっぱい  
シャカシャカはみがき」  
YouTubeで公開中

(公社)母子保健推進会議主催「健やか親子  
21-8020の里賞(ロッセ賞)」優秀賞受賞

## 世代別 健康づくりすごろく

**START**

体を使った親子遊びを楽しむ

一回休み

寝る前に歯みがき習慣  
フッ化物を応用する  
間食は2回まで

朝食をしっかりと食べる習慣をつくる

主食・主菜・副菜をそろえた食事をする

スタイルが気になり極端な食事制限をする

1つ戻る

早寝早起で元気に遊ぶ

毎日あめをなめていたら虫歯になった

2つ戻る

朝・昼・夕 1日3食 バランスの良い食事をする

子どもと一緒に歯科健診を受診する

**GOAL**

仲間とウォーキング

歯みがきの後、歯肉を観察して口の体操をする

エスカレーターをやめて階段にする

がん検診・特定健診を受診する

**プラス10**

今より10分多く体を動かしましょう。1年間の継続で体重1.5～2kgの減量が期待できます。+10の工夫については「アクティブガイドプラス10」で検索。

**野菜を1日350g以上**

野菜が主材料の小鉢を1食1皿(70g程度)以上、1日5皿分を食べることを目指しましょう。1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかは「食事バランスガイド」で検索。

\*健康づくり推進連絡会議の構成員  
川崎市医師会、川崎市歯科医師会、川崎市立中学校校長会、川崎市立小学校校長会、中原区PTA協議会、一般財団法人川崎市薬剤師会、NPO法人小杉駅周辺エリアマネジメント、中原区食品衛生協会、中原区町内連絡協議会、中原運動普及推進員の会、川崎市商工会議所、中原区食生活改善推進連絡協議会

### 健康ストレッチ教室

オズ通り商店街の整体院「響氣」の店主からストレッチを学びます。

**日時** 10月5日(水)11時～12時、13時～14時(どちらも同じ内容です)

**場所** レンタルスペース元住吉天真館(木月1-10-3)

**定員** 各回10人 **参加費** 200円

囲囲9月26日(必着)までに往復ハガキに参加希望回を記入し〒211-8570中原区役所地域振興課☎744-3161、FAX744-3346。[抽選]

---

### 歩こう会

**日時** 10月9日(日)8時に学芸大学駅改札集合、8時半出発。11時ごろ解散(雨天中止)

**コース** 学芸大学駅～駒澤公園～用賀駅(約5km)

囲囲区役所地域振興課☎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

### 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26日、10月3日、17日、24日、11月7日、14日の月曜	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21日、28日、10月5日、12日、19日、26日、11月2日、9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17日、10月1日、8日、11月5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40分～11時半	

\*初回無料体験(1種目のみ)実施。会費は中学生以下3,000円/半年(4月～9月、10月～3月、途中入会は月割り)。詳細はクラブホームページをご覧ください

囲囲中原元気クラブ事務局 ☎ 090-9852-6905(受付:各教室実施時)、URL <http://nakahara-genki.jimdo.com/> [先着順]

囲囲区役所地域振興課 ☎ 744-3323、FAX 744-3346

# なかはらのイナオン!

衛生課

区内の魅力的な人や知られざる場所などを紹介します。

中原区食品衛生協会では、食中毒を予防するためにさまざまな活動を行っています。

食中毒は梅雨や夏の時季に多いと思っ  
ていませんか。確かにこの時季は食中  
毒菌が増殖しやすい時季ですが、カンピ  
ロバクターやノロウイルスなど、季節に

かかわらず食中毒は発生しますので予防  
が必要です。

料理をするとき、食べる時の手洗いは  
重要ですが、まな板や包丁など調理  
器具や食器の衛生管理もしっかりと行い  
ましょう。会員向けに検査器具の貸し出  
しも行っていますので、ご相談ください。



街頭で食中毒予防  
キャンペーンを実施しています。  
会員も常時募集中です!

広報車で区内をまわって  
食中毒の予防を呼びかけています



区役所衛生課 ☎744-3273、FAX744-3342

## 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

#### 大地震に備える3つのポイント

「なかはらスマイル」7月3日放送分  
(YouTubeにて視聴可能)で首都  
圏の大地震に備え、自宅で出来る  
3つの防災ポイントを紹介していま  
す。区役所危機管理  
担当 ☎744-3141、FAX  
744-3346。



#### 地震に備える「防災講習会」

テレビでおなじみ、防災・危機管  
理アドバイザーの山村武彦先生(写  
真)が、過去の震災の教訓や、初  
動対応などを分かりやすく解説しま  
す。9月22日(祝)14  
時~16時。区役  
所5階会議室で。  
当日先着200人。  
区役所地域振興  
課 ☎744-3159、  
FAX744-3346。



#### 市民エンパワーメント研修

災害から身を守るためのヒントや、  
自身の防災について再確認し、地  
域ぐるみの助け合いや防災意識を  
高める方法を学びます。10月19日  
(祝)、25日(祝)、11月9日(祝)、16日(祝)、  
18時~20時半、全4回。中原市民  
館で。20人。区9月30日(消印  
有効)までにハガキかFAXで〒211-  
0004中原区新丸子東3-1100-12  
中原市民館 ☎433-7773、FAX430-  
0132。[抽選]

#### 寿司握り体験教室

向河原商栄会「すし誠」で、板前さ  
んから寿司の握り方を教わり、握った  
寿司を試食します。10月15日(出)11  
時~13時。すし誠(下沼部1884)で。  
14人。850円。区9月26日(必着)  
までに往復ハガキで〒211-8570中  
原区役所地域振興課 ☎744-3161、FAX  
744-3346。[抽選]

#### 市民健康の森

①9月21日(祝)蝶の草原の草刈り  
②10月6日(祝)平台クリンディ(平台緑地)  
③10月9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

場集合。軍手持参。雨天中止。区  
中原区市民健康の森を育てる会 ☎FAX  
788-6579。区役所地域振興課 ☎  
744-3324、FAX744-3346。

#### 生ごみをリサイクルして、 堆肥を作ろう

段ボール箱を使い、生ごみから堆肥  
を作ります。すぐ始められるスタートセ  
ット付きの講座です。10月8日(出)10時~  
11時半。区役所5階会議室で。20人。  
2,200円。区9月15日~30日に電  
話かFAXで区役所地域振興課 ☎744-  
3324、FAX744-3346。[先着順]

#### 子どもの発達についての 講演と相談会

言語聴覚士による、5歳くらいま  
での子どもの言葉の発達について  
の講演とミニ相談会。9月26日(月)  
10時~11時半。区役所別館講堂  
で。区内在住の保護者30人。保育  
あり(要予約、15人程度)。区9  
月15日から電話で区役所地域支援  
担当 ☎744-3380、FAX744-3196。  
[先着順]

#### 認知症についての講演会

認知症を正しく理解し、認知症の  
人への対応方法を学びます。10月27  
日(木)10時~11時半。区役所5階会議  
室で。80人。区9月16日から直接  
か電話で区役所地域支援担当 ☎744-  
3261、FAX744-3196。[先着順]

#### MUZAプレゼンツ ポプリ・サロン・コンサート

ミュージアム川崎シンフォニーホール主  
催のアウトリーチコンサートを行いま  
す。出演…XUXU(女性アカペラユニッ  
ト)。9月14日(祝)12時10分~13時。  
国際交流センターで。区ミュージアム  
川崎シンフォニーホール ☎520-0200。

#### 得するまちのゼミナール

お店の店員が講師となって、長年  
培った知識を講義します。10月1日(出)  
~10月31日(月)。開催時間・講座内容  
は9月23日(金)に新城南口商店街ホ  
ムページに掲載します。区直接か電  
話で講座開催店舗。[先着順]。区新  
城南口商店街まちゼミ事務局 ☎090-  
3201-0902。

#### 普通救命講習

10月12日(祝)13時半~16時半。中  
原消防署講堂で。30人。区9月  
27日から直接か電話で市消防防災

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 9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  
放送予定:警察・消防・区役所をぐるぐるツアー、  
平和を願う灯ろう流し 他

#### ラジオ Enjoy★なかはら かわさきFM(79.1MHz)

第1・3金曜 11:15~11:45  
ゲストを招き、区内の魅力  
やイベントを紹介します。

\*放送内容は変更する場合があります。区役所企画課 ☎744-3149、FAX744-3340

指導公社(川崎区小田7-3-1) ☎366-  
2475、FAX272-6699。[先着順]

#### 第6期区民会議開始

区民会議は第6期委員が決まり、8  
月4日に第1回目の会議が開かれまし  
た。委員長に成田孝子さん、副委員  
長に橋本満昭さん、井上剛さんが選  
出されました。暮らしやすいまちづ  
くりについて話し合っていきます。区  
区役所企画課 ☎744-3149、FAX744-  
3340。

#### 中原市民館からのお知らせ

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

#### 学びを通じた地域の仲間づくり

区内で市民活動やサークル活動な  
どをしている人が集まり、活動の状況  
などの情報交換や、活動を紹介した  
展示も行います。10月8日(出)13時半  
~15時。中原市民館で。30人。区  
9月23日から電話かFAXで。[先着順]

#### 家庭・地域教育学級 I

犯罪から子ども・自分・地域を守るた  
めの知識や護身術を学びます。11月

2日(祝)、9日(祝)、16日(祝)、12月8日(祝)、  
14日(祝)、10時~12時、全5回。中  
原市民館で。30人。区10月16日(消  
印有効)までに郵送かFAXで。[抽選]

#### 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。実践編」

さまざまな市民活動を知り、実践方  
法を学びます。10月6日(祝)、20日(祝)、  
27日(祝)、11月2日(祝)、11日(金)、17日  
(祝)、24日(祝)、13時半~15時半、全7回。  
中原市民館で。30人。区9月25日(消  
印有効)までに郵送かFAXで。[抽選]

#### 市民プラザからのお知らせ

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

詳細はお問い合わせください。

#### 大人の3カ月教室

スタジオプログラムやアクアプログ  
ラムを3カ月単位で行うスクールレッ  
スンです。

#### I・B・A BIG BAND道場

BIG BANDを編成し、ステージを  
目指す講座です。

## 川崎ブレイブサンダースによる バスケットボール教室

川崎ブレイブサンダースの公式試合の前にバスケット  
ボール教室を開催します。オービーサンダースにバス  
ケットボールの楽しさを教えてもらいませんか。

日時 10月8日(小学生対象)、29日(中学  
生対象)の土曜、12時~13時半

場所 とどろきアリーナ

定員 各40人 参加費 1,000円

区それぞれ実施2週間前の土曜(必着)までに往  
復ハガキに①氏名・ふりがな②年齢③住所④教室  
参加希望日を記入し〒211-0052中原区等々力1-3と  
どろきアリーナ ☎798-5000、FAX798-5005。[抽選]

