

宮前区統計データ  
(平成28年11月1日現在)  
人口 22万7,607人  
世帯数 9万6,348世帯



人が好き 緑が好き まちが好き

# みやまえ



宮前区  
シンボルマーク



区の木「さくら」  
区の花「コスモス」

2016(平成28)年12月1日発行

【総合案内】 ☎856-3113

12月号

かわさき市政だより宮前区版 ●発行:宮前区役所 〒216-8570 宮前区宮前平2-20-5 ●編集:宮前区役所企画課 (☎856-3133 FAX)856-3119)

## 自分たちのまちを、自分たちで守る!

閩宮前消防署  
☎852-0119、  
FAX862-2795

地域の防災の  
担い手として、  
ぜひ一緒に  
活動しましょう!



向丘分団の皆さん

### 「消防団」を知っていますか!

地震や風水害などの災害時に大切なのは、一人一人の防災・減災の備えや、日頃からの地域のつながり、助け合いです。

町内会などが中心となって組織する「自主防災組織」は、地域の情報収集や伝達、避難所の運営、炊き出し・給水などの役割が期待されています。

また、近年発生している大規模災害の現場で、消防署と連携した救助活動や避難誘導などの活躍ぶりが、今あらためて注目されているのが「消防団」です。

### 消防団の仕事は、消火だけではありません

消防団員は、普段は会社勤めや自営業など本業の仕事をしているが、火災、風水害、地震などの発生時には、地域住民を保護する任務につきます。また、平常時も、訓練や車両・資機材の点検、応急手当の普及指導、予防広報活動などを行い、地域での防災に大きく貢献しています。

### あなたにもできることがあります!

現在、宮前消防団には114人が在職し、女性も9人活躍しています。18歳以上で宮前区在住・在勤の人であれば、男女問わずいつでも消防団員を募集していますので、お近くの消防団員や消防署までお声掛けください。



中学生の職場体験。未来の地域防災の担い手を育成することも大切な仕事です。



日頃の訓練は欠かせません。

## 防災スキルを高めよう

#### 市民エンパワーメント研修

「地震のとき、今のままで大丈夫?いざという時のための防災講座。防災知識・スキルを高め、地震に備えよう!」

防災知識やスキルを身に付けたい人、災害ボランティアの活動に興味のある人向けの講座です。

日時 1月25日～2月22日の水曜、14時～16時、全5回※2月8日のみ13時半～16時半

場所 宮前市民館他 定員 20人

申込 12月15日10時から直接、電話、ホームページで 宮前市民館 ☎888-3911、FAX856-1436。[先着順]

#### すぐお学びのサロン

「もしもに備えて『災害食』を考えよう」

災害時を生き抜くための調理の工夫を学びます。加熱しない、包丁を使わないメニューもあります。

日時 1月18日、25日、2月1日の水曜、10時～11時半、全3回

場所 菅生分館

定員・費用 15人。食材費1,200円

申込 12月15日10時から直接か電話で菅生分館 ☎977-4781、FAX976-3450。[先着順]



## 宮前区 消防出初式

日時 1月14日(日)10時～11時半  
場所 消防訓練センター(犬蔵1-10-2) ※公共交通機関をご利用ください

消防団の  
凛々しい姿を  
見に行こう!



## 寒い冬でも元気に体を動かそう!

閩区役所地域振興課 ☎856-3177、FAX856-3280

#### 市内トップスポーツ団体による スポーツ体験会

ミニサッカー教室、アメリカンフットボール体験、ミット打ち体験など、選手やコーチと触れ合えます。

日時 12月17日(日)9時半～11時半

場所 フロントウンさぎぬま(土橋3-1-1)

申込 フロントウンさぎぬま ☎854-0210、FAX862-5030

#### フロントウンさぎぬま冬遊び

キックターゲットなどのアトラクションや餅つき、体の温まる飲食販売、つきたてのお餅販売など。

日時 12月27日(火)12時～15時

※詳細は問い合わせるかホームページをご覧ください

#### 宮前ふれあいスポーツフェスティバル

フットショットなどのニュースポーツ体験、障害者スポーツ体験、子どもの食育と運動能力を考えるセミナーなど。

日時 12月18日(日)13時～16時

場所 宮前スポーツセンター

申込 ファンズアスリートクラブ ☎070-6401-9223、FAX872-8641



#### 冬休みこどもボルダリング体験会

日時 12月27日(火)、1月5日(日)、いずれも11時～12時②16時～17時

場所 宮前スポーツセンター

定員 小学生各回10人(保護者同伴)

費用 100円

申込 12月16日から直接か電話で 宮前スポーツセンター ☎976-6350、FAX976-6358。[先着順]

栄養士オススメ!  
元気になるレシピ

### 今回の主役～みやまのかりフラワー かりフラワーと豚肉の味噌炒め

333kcal  
(1人分)



宮前区のかりフラワー収穫量は、市全体の1/4以上。ごはんが進むレシピです。



材料  
(2人分)

- 豚薄切り肉 100g
- かりフラワー 1/4個
- 玉ネギ 1/2個
- ニンジン 1/3本
- ピーマン 1個
- 片栗粉、揚げ油 適量
- A 肉の下味
  - 酒 大さじ1
  - しょうゆ 小さじ2
  - しょうが 刻んで小さじ1程度
- B
  - 味噌 小さじ4
  - みりん 小さじ4
  - 砂糖 小さじ2

作り方 ①肉を4～5cmに切り、Aで下味をつける ②かりフラワーは4分間ゆでザルにとる ③野菜は一口大より少し大きめに切る(ニンジンは下ゆです) ④①に片栗粉をまぶし、180℃の油でカラッと揚げる ⑤フライパンに油をひき②③を炒め、火が通ったらBと④を入れ混ぜ合わせる

閩区役所企画課  
☎856-3133、FAX856-3119



## 第276回 みやまえ ロビーコンサート

～美しいゴスペルの響きで  
一足早いクリスマスをお届けします!～

日時 12月20日(火)12時5分～

場所 区役所2階ロビー

出演 Purify

曲目 「Oh Happy Day」  
「From A Distance」他

閩区役所地域振興課

☎856-3134、FAX856-3280



Purify

# 選挙クイズ!

抽選で100人に  
オリジナルLED  
ミニライトキーホルダー  
が当たります。



川崎市選挙マスコット  
「イックン」

**問題** ことしの7月10日に行われた参議院議員通常選挙は、選挙権年齢が満18歳以上に引き下げられてからの初めての国政選挙となりました。では、この選挙での宮前区における18歳の投票率(選挙区選挙)はおおよそ何パーセントだったでしょうか?

- ①23%
- ②43%
- ③63%
- ④83%

囲園12月26日(必着)までにハガキ(住所、氏名、年齢、クイズの答え、選挙に対する意見を記入)、区ホームページ、応募箱(区役所・出張所・鷺沼行政サービスコーナーに設置)に応募用紙を直接投函のいずれかで〒216-8570宮前区選挙管理委員会事務局 ☎856-3126、FAX856-3119。[抽選]  
※当選者の発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます

## 区のお知らせ 掲示板

申し込み方法は市版5面参照

## 区役所地域支援担当

囲園 ☎856-3302、FAX856-3237

**認知症予防講座**  
①1月18日(水)10時~11時半。向丘出張所で。②2月3日(金)13時半~15時。アリーノ(有馬・野川生涯学習支援施設)で。③2月20日(月)10時~11時半。区役所保健福祉センター集団教育ホールで。各回50人。囲12月16日9時から電話かFAXで。[先着順]

## 区役所保育所等・地域連携担当

囲園 ☎856-3290、FAX856-3237

**子育て支援講座**  
小学校入学に向けた子育てのヒント。1月28日(土)10時~12時。区役所大会議室で。就学前の子どもの保護者80人。保育あり(若干名、要予約)。

講師:柴田愛子氏(りんごの木)。囲1月6日9時から直接か電話で。[先着順]

**食育講座「にこにこもくもく」**  
保育園の栄養士が、実演を交えながら、野菜を食べやすくする調理のこつを伝えます。1月19日(木)14時~15時。地域子育て支援センターすがおで。1歳~2歳頃の子どもと保護者20組。囲12月20日9時から直接か電話で。[先着順]

**宮前老人福祉センター (宮前いきいきセンター)**  
囲園〒216-0033宮前区宮崎2-12-29 ☎877-9030、FAX877-9232  
いずれも市内在住の60歳以上。

**短期講座「そば打ち」**  
1月18日(水)10時~14時。8人。850円。囲12月15日までに本人が82円切手を持参し直接。[抽選]

**健康講座「腰の痛みについて」**  
1月20日(金)13時半~14時半。40人。囲12月15日から直接か電話で。[先着順]

**区社会福祉協議会**  
〒216-0033宮前区宮崎2-6-10 4階 囲園 ☎856-5500、FAX852-4955

**傾聴ボランティア入門講座**  
1月17日、24日、2月14日の火曜と、実習(期間中1日)の全4回。13時半~16時。福祉パルみやまえ他で。今後活動を考えている15人。囲12月15日から電話かFAXで。[先着順]

**アリーノ (有馬・野川生涯学習支援施設)**  
囲園〒216-0002宮前区東有馬4-6-1 ☎853-3737、FAX853-3746

**クリスマスジャズコンサート**  
12月18日(日)15時~17時(14時半開場)。アリーノで。出演:山之内美幸カルテット。1,000円(飲み物付)。囲随時、直接か電話で。



**市民プラザ**  
囲園〒213-0014高津区新作1-19-1 ☎888-3131、FAX888-3138

いずれも市民プラザで。  
**クリスマスお楽しみ会**  
コンサートやバルーンショー。12月16日(金)16時半~(開場16時)。幼児~小学生と保護者。会場へ直接。

**着物モダンリメイク**  
現代的なデザインの2作品を仕上げます。月曜クラス:1月16日、30日、2月13日、3月6日。金曜クラス:1月13日、27日、2月10日、24日。いずれも13時半~15時半、全4回。18歳以上の各20人。6,200円。囲12月15日から直接か電話で。[先着順]

**大人の3カ月教室(1~3月)**  
①プールで筋トレ&アクアダンス②水中歩行&アクアダンス③やさしいヨガ④ピラティス⑤カラダすっきり健康体操⑥いきいきワクワク健康体操⑦ウォーターラッシュ⑧かんたんボクシング⑨基礎水泳教室。詳細はお問い合わせください。囲12月15日9時から直接市民プラザ体育施設 ☎857-8818、FAX866-0382。[先着順]

## 宮前市民館、菅生分館の催し (①~⑥宮前市民館 ⑦⑧菅生分館)

日時・場所・対象・費用他		囲園 [先着順] (⑤⑥は [抽選])
①「育ちのペースは人それぞれ~子どもの「今」を大切に~」	子どもの発達過程について正しく知り、我が子の「今」を肯定的に受け止めることを学びます。1月17日~2月14日の火曜、10時~12時、全5回。子育て中の30人。保育あり(1歳半~就学前の10人、要予約)	①②③12月15日10時から ④12月16日10時から 直接、電話、ホームページで宮前市民館 ☎888-3911、FAX856-1436
②男女平等推進学習「後悔しない夫婦関係って?」	理想やまわりの意見にとらわれず、自分なりの夫婦の形を探してみましょう。1月12日~3月16日の木曜、10時~12時、全10回。20人。保育あり(1歳半~就学前の16人、要予約)	
③保育ボランティア養成講座「子どもっていいね!~市民館保育で子どもと関わる」	子どもの魅力を再発見しましょう。1月18日~2月15日の水曜、10時~12時、全5回。20人。*2月15日の公開講座(講師:柴田愛子氏)のみの参加も可(事前申込、先着20人、子どもの同室可)	⑤⑥1月8日までに 直接、電話、ホームページで宮前市民館 ☎888-3911、FAX856-1436
④日本語ボランティア入門研修	地域で暮らす外国人市民に、日常生活に必要な言葉や習慣などを伝えるボランティア活動を始めませんか。1月11日~3月8日の水曜、18時半~20時半、全9回	
⑤平和・人権学習「『平和って何?』を考えよう」	平和について、身近な視点で語り合い、考えます。1月12日(休)、19日(休)、2月2日(休)、9日(休)、16日(休)の主に14時~16時と、1月21日(土)9時50分~14時、全6回。宮前市民館他で。30人	⑦12月20日10時から ⑧12月16日10時から 直接か電話で菅生分館 ☎977-4781、FAX976-3450
⑥市民自主企画事業「未来につながる農家わくわく体験」	1月22日、29日、2月5日の日曜、10時~12時、全3回。小学生と保護者20人。実費。保育あり(1歳半~就学前の5人、要予約)。*2月5日は畑での実習となります	
⑦男女平等推進学習「ママの再就職~私の『働く』はどうしよう?」	自分らしく働くために、仕事や家族、自分のことを考えてみませんか。1月24日~3月7日(1月31日、2月21日を除く)の火曜、10時~12時、全5回。20人。保育あり(開講時に3カ月~就学前の12人)	
⑧「市民活動・ボランティア活動・地域活動でのリスクマネジメント入門」	活動中の事故の防止・軽減のためのリスクマネジメントについて学び、応急処置と心肺蘇生法を実習します。1月27日~2月24日の金曜、10時~12時、全5回	

**「農産物直売所ガイド&マップ」掲載農家募集!**

「農産物直売所ガイド&マップ」のリニューアルに伴い、新規掲載を希望する直売所をお持ちの農家を募集します。生産者氏名、写真、コメント、直売所の地図、主な農産物などを紹介します。

囲園1月13日までに直接か電話で区役所地域振興課  
☎856-3125、FAX856-3280

## 保健福祉センター 教室・健診案内

囲園区役所地域支援担当 FAX856-3237 \*電話予約は9時から受け付けます

日時(受付時間)	対象	内容・費用他	囲園[先着順]
プレママプレパパクッキング 1月12日(木)9時45分~13時(9時半~9時45分)	妊娠20~33週ごろで体調の整った妊婦とパートナー10人	妊娠期に必要な栄養を取ることができる献立の調理実習。離乳食への応用方法も。材料費500円程度	12月16日から電話で。☎856-3291
離乳食教室 ①1月16日(月)②31日(火)、いずれも10時~11時半(9時半~)	4~5カ月児と保護者各回40組	離乳食の始め方や進め方について。試食あり。母子健康手帳、筆記用具、抱っこひも持参。*①②は同じ内容	①12月19日②26日から電話で。☎856-3291
幼児食教室 1月10日(水)10時~11時(9時45分~)	1~1歳6カ月児と保護者30組	幼児期の食生活について。おやつを試食、歯科相談あり	12月15日から電話で。☎856-3291
1歳児歯科健診 1月17日(火)9時~12時(9時15分~9時半、10時~10時15分)	1歳3カ月未満の乳幼児30人	歯科健診・歯科相談	12月19日から電話で。☎856-3264
禁煙相談 1月6日(金)13時半~	関心がある人、禁煙したい人4人	呼気CO検査、ニコチン依存度チェック、禁煙方法についての学習など	12月16日から電話で。☎856-3263
男性料理教室 1月13日(金)、19日(木)、27日(金)、9時半~13時ごろ、全3回	50歳以上の男性16人	健康をテーマにした講話と、料理の基礎を学ぶ調理実習。材料費500円程度	12月16日から電話で。☎856-3291

**区民会議を傍聴しませんか**

ことし4月から始まった第6期区民会議の今年度最後の全体会を開催します。これまでの審議のまとめと、3月に開催する区民会議フォーラムの企画について話し合います。会場へ直接どうぞ。

**日時** 1月13日(金)18時~20時  
**場所** 宮前市民館第4会議室  
**定員** 当日先着10人  
囲園区役所企画課 ☎856-3133、FAX856-3119