

宮前区統計データ
(平成29年1月1日現在)

人口 22万8,135人
世帯数 9万6,511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



MIYAMAЕ

区の木「さくら」
区の花「コスモス」

2017(平成29)年 2月1日 発行

【総合案内】 ☎856-3113

2 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)

健康寿命をのばそう ~40代から始めるロコモ予防~

ロコモ(ロコモティブシンドローム)とは

加齢や生活習慣により、筋肉、骨、関節などの運動器に障害が起こり、「立つ」「歩く」といった機能が低下している状態をいいます。進行すると、将来的に介護が必要になるリスクが高まります。筋力やバランス能力の低下で、転倒・骨折を招き、それが寝たきりのきっかけになってしまうことも。

40代でロコモ予防はまだ早い?

ロコモは高齢者の問題だと思える人もいるかもしれませんが、筋力や骨密度のピークは20代から30代。早い人は40代からロコモの兆候が出始めるとも言われます。仕事が忙しく生活が不規則になったり、家事や育児で忙しく自分のケアを後回しにしてしまいがちな世代だからこそ、運動習慣や食習慣を見直し、意識的にロコモ予防に取り組みしましょう。



「最近、体が重いなあ」「20代の頃のようにはいかないなあ」と感じている皆さん。年齢のせいだとあきらめていませんか。いくつになっても元気で自立した生活を送るには、「今」が肝心です。日頃の生活を見直し、今日からできることを少しずつ始めてみましょう。

問区役所地域支援担当 ☎856-3302、FAX856-3237

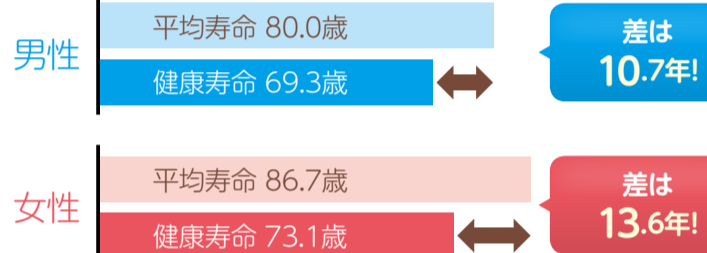
「平均寿命」と「健康寿命」にはこんなに差がある!

せっかく長生きするのなら、元気で長生きしたいなあ。

健康上の問題で制限されることなく日常生活が送れる期間のことを「健康寿命」と言います。「平均寿命」と「健康寿命」の差は、なんと10年以上。「健康寿命」を延ばすためにも、ロコモ予防が重要です。



川崎市における平均寿命と健康寿命(平成22年)



【かわさきいきいき長寿プラン(平成27~29年度)】から抜粋

さっそく今日からロコモ予防!

今すぐできる、簡単ロコトレ

「片脚立ち」で
バランス能力アップ
※左右1分間ずつ1日3回

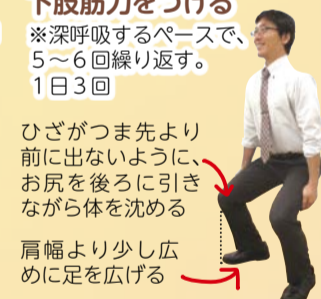
転倒しないようにつかまるものがある場所で

床につかない程度に片脚を上げる。背筋はまっすぐに



「スクワット」で
下肢筋力をつける
※深呼吸するペースで、5~6回繰り返す。1日3回

ひざがつま先より前に出ないように、お尻を後ろに引きながら体を沈める
肩幅より少し広めに足を広げる



仲間と一緒に

一人ではなかなか続かない運動も、家族や仲間と一緒になら楽しく続けられます。区内のいろいろな公園で開催されている公園体操や、市民館・スポーツセンターでのサークル活動、スポーツ教室に参加してみてもは。また、区ではさまざまなウォーキングイベントも開催しています。



日常生活のなかでできる運動

今より10分多く体を動かすだけで健康寿命は延ばせます。無理せず、自分のペースで毎日続けましょう。

- 職場で
 - バスや電車を、一駅前で降りて歩いてみる
 - 歩幅を広くして早く歩く
 - なるべく階段を使う
 - 仕事の休憩時間に散歩する
 - デスクワークの合間にロコトレ、ストレッチ
- 家で
 - 車での移動をやめて、自転車や徒歩に切り替える
 - 家事やテレビの合間に「ながら体操」
 - 近所を散歩する

ロコモについては、日本整形外科学会のホームページに詳しく掲載されています。ロコモ度テストなども。

こちらもチェック!

「みやまえ坂道ウォーク」坂道を歩いて健康に。



「みやまえ健康サポートブック『こつこつ』」健康づくりのヒントに。



どちらも区ホームページからダウンロードできます。

宮前区防災フェア2017「市民広場に「防災キャンプ」出現!

アウトドアスキルを活かして災害を乗り越える知識を、親子で楽しく身につけましょう。

日時 3月4日(土)10時~15時 場所 宮前市民館、市民広場

内容 防災関連の展示や、防災キャンプ体験(ツアーは要事前申込)、起震車、煙体験、子どもも楽しめる「防災映画会」など。詳細はホームページか区役所で配布中のチラシで。



STEP CAMP代表の寒川氏

防災体験ツアー【事前申込制】
①10時半~12時半 ②13時~15時
水のろ過や火起こし、防災食作りなど。各回親子10組。
囲園2月15日9時から直接か電話で区役所危機管理担当 ☎856-3114、FAX856-3280。[先着順]

地ケア推進 宮前区民シンポジウム『これからも生き生き暮らしていきたい、このまちで』

日時 3月11日(土)13時半~16時
場所 宮前市民館 大会議室 定員 150人
内容 聖マリアンナ医科大学と田園調布学園大学による「医療・福祉に関する住民意識調査」の結果報告や、区民参加型ワークショップ報告、「老前整理」で知られ、テレビなどで活躍

中の坂岡洋子氏の講演。
囲園2月15日から電話かFAXで区役所地域ケア推進担当 ☎856-3300、FAX856-3237。[先着順]
※手話通訳ご希望の方は、2月22日までにお申し込みください



坂岡洋子氏

第278回 みやまえロビーコンサート

歌唱コンテスト優勝! 演歌&ポップスの歌姫登場

日時 2月28日(火)13時~13時45分
場所 有馬・野川生涯学習支援施設 (アリーナ)2階集会室

出演 乾 英里香 曲目 「華よ咲け」他
問区役所地域振興課 ☎856-3134、FAX856-3280



2/26日 ティスカパーウォークみやまえ

～歩いてみつける街の色～

各集合場所から自然散策やクイズ、ゲームをしながら山田富士公園(都筑区北山田1-4)まで歩きます。公園では、的当て・大縄跳びなどで遊びます。当日、集合場所へ直接。

地区名	集合場所	集合時間
野川地区	野川こども文化センター(雨天時:野川小学校)	9時半
有馬地区	有馬つつじ公園(雨天時:有馬こども文化センター)	9時半
宮崎地区	宮崎こども文化センター(雨天時:宮崎こども文化センター)	9時(雨天時:10時)
宮前平地区	宮崎第4公園(雨天時:宮崎台小)	9時

対象 宮前地区在住の人(小学校低学年以下は保護者同伴)
持ち物 弁当、水筒、筆記用具、雨具など
服装 歩きやすい服装、靴
注意事項 帰りも山田富士公園から各集合場所まで歩きます。解散予定15時～15時半ごろ。ペット同伴の参加は不可。雨天時は、地区ごとに、屋内施設でスポーツなどを行う予定です(小学校は上履き持参)。
 区役所地域振興課 ☎856-3135、FAX856-3280

栄養士オススメ! C級グルメコンテスト第6回グランプリ作品

元気になるレシピ

えびのかくれんぼ 281kcal(1人分)

材料(4人分)

- じゃがいも (中)2個
- ブロッコリー 3小房
- ブラックタイガー (中)2尾

- 卵白 少々
- 片栗粉 大きじ2～3
- 揚げ油 500g
- 塩、こしょう、酒 適量

エビの赤色とブロッコリーの緑が食欲をそそります。



作り方

①じゃがいもは皮をむき半分に切り、千切り後、塩少々を振ってしばらくおく。ブロッコリーは食べやすい大きさの小房にする。②ブラックタイガーは片栗粉で汚れを落とし、殻と背ワタを取り、食べやすい大きさに切り、塩、こしょう、酒で調味しておく。③①のじゃがいもの水分をしっかりとる。④ボウルでブロッコリー、ブラックタイガー、じゃがいも、卵白と片栗粉を混ぜ、8等分してぎゅっと丸める。⑤約180℃の油で揚げ、器に盛り、塩を適量振る。

第7回 みやまえC級グルメフォーラム

おい たの Community

隣の畑の恵み～都市農業×子育て世代～

2階 モスビーホール

地場野菜は宮前区の宝物。区内の畑での区民の農業体験の様子を生産者から聞き、交流します。

対象 50人 ※保育はありませんが、親子で参加できます

申込3月3日までに直接、電話、ホームページで宮前市民館 ☎888-3911、FAX856-1436。[抽選]

日時 3月9日(休)13時半～16時半

場所 セレサモス宮前店(宮崎2-1-4)



区のお知らせ 掲示板

申し込み方法は市版5面参照

区役所地域振興課

☎216-8570 宮前区宮前平2-20-5 ☎856-3135、FAX856-3280

特設人権相談所開設

人権擁護委員がいじめや体罰、子どもや高齢者への虐待、セクハラなどの相談を受けます。2月21日(火)13時半～16時。区役所1階で。会場へ直接。

区観光協会主催ウォークイベント 「市民公園と周辺を歩く」

4月19日、5月17日、6月21日、7月19日、26日、9月13日の水曜、9時～16時、全6回。1日4～5時間、10～13km歩ける全回参加可能な25人。一般8,000円、観光協会会員5,000円。3月14日(消印有効)までに必要事項(市版5面)とFAX番号、返信面に宛名も記入し往復ハガキで。[抽選]

区役所地域支援担当

☎856-3267、FAX856-3237

認知症介護者のための講座

介護に向き合う仲間と集い、心を少し休め、介護のヒントを得ませんか。2月27日(月)14時～16時。区役所保健

福祉センター集団教育ホールで。随時、電話かFAXで。

子育て講座「イヤイヤ期と上手につきあうために」

自我が芽生える2歳前後のイヤイヤ期。子どもと上手につきあうコツを学びます。親子体操も。2月27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。1歳半から2歳の子どもと保護者25組。2月16日9時から直接か電話で地域支援担当 ☎856-3302。[先着順]

区役所保育所等・地域連携担当

☎856-3290、FAX856-3237

地域子育て支援センター土曜開所

2月25日(土)10時～15時半。地域子育て支援センターすがおで。就学前の子どもと保護者(小学生は不可)。

区役所企画課

☎856-3136、FAX856-3119

区民会議フォーラム2017開催

区民が地域の課題解決に向けて審議する区民会議が、これまでの検討状況について区民の皆さんのご意見を聞く場、共に考え、学ぶ場として開催します。参加型の企画も。3月11日(土)10時～12時半(開場9時半)。区役所4階大会議室で。会場へ直接。

宮前市民館

☎888-3911、FAX856-1436

おはなし会 & ひとみ座による 人形劇「3びきのこぶた」

3月5日(日)①11時～12時②14時～15時。各30人。宮前市民館で。2月16日から直接(9時半～)か電話(10時～)で。[先着順]

区社会福祉協議会

☎216-0033 宮前区宮崎2-6-10 4階 ☎856-5500、FAX852-4955

ボランティア入門講座

障害のある人との関わり方について正しい理解を深め、ボランティアを始めませんか。①2月24日(金)…精神障害②2月28日(火)…知的障害③3月2日(休)…身体障害のいずれか(重複も可)と、3月7日(火)。いずれも14時～16時。福祉パルみやまえ他で。随時、電話かFAXで。

宮前老人福祉センター (宮前いきいきセンター)

☎216-0033 宮前区宮崎2-12-29 ☎877-9030、FAX877-9232

いずれも市内在住60歳以上の人。

前期講座受講者募集(4月～9月)

太極拳、ヨガ、ハワイアンキルト、絵手紙、リハビリ教室など11講座。

2月15日16時までに返信用82円切手を持参し、本人が直接。[抽選]

囲碁・将棋大会参加者募集

3月14日(火)9時～15時半。宮前老人福祉センターで。囲碁70人、将棋20人。2月15日9時から本人が直接か電話で。[先着順]

宮前スポーツセンター

☎216-0011 宮前区犬蔵1-10-3 ☎976-6350、FAX976-6358 URL www.miyamae-sc.com

第1期スポーツ教室(4月～6月)

就学前から高齢者までを対象とした33教室。日程、受講料など詳細はホームページか電話で。2月28日(必着)までに往復ハガキに必要事項(市版5面)を記入し郵送で。[抽選]

市民プラザ

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

いずれも市民プラザで。

「てづくり市」開催

2月19日(日)10時～15時。当日直接。

「趣味の教室」発表会

作品展示や実技発表、体験など。3月4日(土)、5日(日)、10時～16時。当日直接。

春休み子ども短期水泳教室

3月4日～4月27日、2日間か3日間のコース。幼児・小学生対象。日程・受講料など詳細はホームページか電話で。2月26日10時から直接、市民プラザ体育施設フロント。[先着順]

保健福祉センター 教室・健診案内

☎区役所地域支援担当 ☎856-3237 ※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	申込(先着順)
プレママ プレパパ クッキング	3月2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	2月17日から電話で。☎856-3291
離乳食教室	①3月13日(月)②21日(火) ①②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(3月まで)。母子健康手帳、筆記用具、抱っこひも持参。※①②は同じ内容	①2月20日②27日から電話で。☎856-3291
お悩み解決! 離乳食 マル得講座	3月3日(金) 9時50分～11時半(9時～)	7～11カ月児と保護者20組	離乳食作りの時短方法や進め方。試食あり。歯科相談、保護者の骨密度測定や健康づくりのヒントも。	2月17日から電話で。☎856-3291
幼児食教室	3月6日(月) 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	2月16日から電話で。☎856-3291
1歳児 歯科健診	3月14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	2月21日から電話で。☎856-3264
禁煙相談	3月3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	2月17日から電話で。☎856-3263
男性 料理教室	3月10日(金)、16日(土)、9時半～13時(9時15分～)、全2回	50歳以上の男性16人	健康に良い食事の講話と調理実習。材料費500円程度	2月16日から電話で。☎856-3291



12月1日号に掲載したクイズ「平成28年7月10日に行われた参議院議員通常選挙での宮前区における18歳の投票率は約何%?」の答えは、③の63%でした。宮前区全体の投票率約56%を、大きく上回りました。たくさんのご応募ありがとうございました!

☎宮前区選挙管理委員会 ☎856-3126、FAX856-3119