

宮前区統計データ  
(平成29年11月1日現在)  
人口 22万9,637人  
世帯数 9万7,949世帯



人が好き 緑が好き まちが好き

# みやまえ



2017(平成29)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)

## 知っていますか? 高齢者とその家族の身近な相談窓口

# 地域包括支援センター

年を重ねても住み慣れた地域で安心して暮らし続けたい、その願いに寄り添う身近な相談窓口、「地域包括支援センター」を紹介します。

### 地域の皆さんのネットワークによる見守りのエピソード

ある朝、ひとり暮らしのお年寄りが玄関で倒れ、異変に気づいた隣の家の人が救急車を呼び、入院することに。入院が長引くとわかったため、近隣住民が協力して、新聞購読の中止連絡や交番のパトロールの依頼、郵便物の保管や草むしりを行いました。また地域包括支援センター職員が、入院中の本人のご相談に乗るとともに、退院後の生活に向けて介護保険の申請などを支援していくことになりました。

地域の皆さんにも  
できることがあります!

### 参加しませんか? ご近所での支え合いの輪

いま各地域では、高齢者や認知症の人、その家族も含め地域の人誰もが参加できる交流の場、「カフェ」や「サロン」が開かれています。町内会・自治会や、社会福祉協議会、民生委員児童委員、地域包括支援センターなど、さまざまな団体や地域のボランティアと一緒に運営に参加しています。地域で安心して暮らし続けるために、支え合いの輪を広げていきませんか。

土橋カフェの様子。コーヒーとお菓子に会話もはずみます。専門家の講話、体操などのプログラムも。

### ①いつでも気軽にご相談ください

地域包括支援センターは、高齢者の皆さんが住み慣れた地域で安心して暮らせるよう、市が委託している公的な相談機関です。知り得た情報・秘密は厳守します。ご自宅を訪問して相談を伺うこともできます。

### ②こんな相談ができます たとえば……

- 介護施設への入所を考えている
- 介護保険の申請をしたい…
- 介護予防のために体を動かしたい
- 同じ困り事を抱えている仲間とおしゃべりできる場所が欲しい
- 悪質な訪問販売や詐欺にあっってしまったかも
- 家族が認知症になってしまった。どうしよう
- 近所に心配なお年寄りがいる

### ③職員がそれぞれの専門性を発揮しながら、チームで支援を行います

保健師、社会福祉士、主任介護支援専門員

### ④地域包括支援センターは区内7カ所。まずはお電話ください!

お住まいの地域	担当の地域包括支援センター(連絡先)
野川、梶ヶ谷	みかど荘 ☎777-5716 FAX 777-1193
水沢、潮見台、菅生ヶ丘、菅生、初山	鷺ヶ峯 ☎978-2724 FAX 976-6470
東有馬、有馬	富士見プラザ ☎740-2883 FAX 777-3239
鷺沼、土橋、犬蔵	レストア川崎 ☎976-9590 FAX 976-9591
五所塚、平、白幡台、神木本町	フレンド神木 ☎871-1180 FAX 877-2800
小台、宮前平、宮崎6丁目、馬絹	宮前平 ☎872-7144 FAX 852-3377
けやき平、南平台、神木、宮崎、宮崎1~5丁目	ピオラ宮崎 ☎948-5371 FAX 948-5372

みやまえTV

第2弾は、果物狩りのできる農園特集!

宮前区の「見たい・知りたい・行ってみたい!」をあなたに代わって調査する「ぐるっとみやまえTV」。

これを見ればますますみやまえライフが楽しくなる、そんな超地元情報を吉本芸人の「囲碁将棋」がお届けします。☎区役所企画課 ☎856-3133 FAX 856-3119

放送時間 毎週水曜日 16時45分~16時50分  
毎週木曜日 22時20分~22時25分  
毎週土曜日 9時25分~9時半

※YouTubeでも見られます

### 第288回 みやまえロビーコンサート

~ソプラノ、オーボエ、ピアノによるオペラティックなクリスマス~

日時 12月22日(金)12時5分~12時45分 場所 宮前区役所2階ロビー

出演 田中佳代子(ソプラノ)、須藤かおり(オーボエ)、増澤聡子(ピアノ)

曲目 オペラ「ラ・ボエーム」より~私の名はミミ、アメージング・グレイス、G線上のアリア 他

田中佳代子 須藤かおり 増澤聡子

☎区役所地域振興課 ☎856-3134 FAX 856-3280





# かわさき子どもの権利の日のつどい

きて!みて!ワクワク!主役は子ども

日時 12月16日(土)12時半~16時 会場 宮前市民館

## 親子で楽しむミニコンサート

時間 13時10分~13時45分 (開場12時15分)  
会場 1階大会議室 (当日先着150人)



中村文香(ピアノ) 笹岡慎一郎(テノール) 池田知穂(ソプラノ)

●テレビ局のお仕事体験コーナー (13時半~16時)・・・あなたもアナウンサー&カメラマンになってみよう!

●出張!ミニ夢パーク (13時~16時)・・・のこぎりやトンカチを使って自由に工作してみよう!

●ダンスワークショップ (14時半~15時半)・・・誰でも簡単に踊れるように!当日先着30人 他

問 ども未来局青少年支援室 ☎200-2344 FAX200-3931



宮前市民館にTVスタジオが!

# 寒い冬でも元気に身体を動かそう!



## フロントウんさぎぬま冬遊び

日時 12月27日(水)12時~15時  
会場 フロントウんさぎぬま (土橋3-1-1)  
内容 フットサルのキッズ個人参加(事前申込制)、キックターゲットなどのアトラクション、あたたかい飲食販売や餅つき体験など。詳細は、HPで。  
申 問 フロントウんさぎぬま ☎854-0210 FAX862-5030



## 冬休み子どもボルダリング体験会

日時 12月26日(火)①11時~12時 ②16時~17時  
12月28日(木)①11時~12時 ②16時~17時  
対象 小学生各回10人(保護者同伴)  
費用 100円  
申 問 12月15日から22日まで直接か電話で宮前スポーツセンター ☎976-6350 FAX976-6358。[先着順]



問 区役所地域振興課 ☎856-3177 FAX856-3280

## 「みやまえウインズ」サポーター(支援ボランティア)募集!

知的障害のある人と交流しながら、工作をしたり、バスで外へ出掛けたりして楽しく活動します。サポーターの年齢層は、さまざま。見学もできるので気軽にお問い合わせください。◎毎月第2日曜日(4月、8月は除く)10時~15時  
問 宮前市民館ほか 申 電話または直接来館。随時。

## 脳と体のいきいき教室Ⅲ

◎1月10日~2月28日の水曜、14時~15時半。直接会場へ。 申 各日先着27人

## 「知っておきたい薬の知識」セミナー

◎1月15日(月)13時半~15時半 申 40人 申 12月15日9時から直接か電話で。[先着順]

## 市民プラザ

申 問 〒213-0014高津区新作1-19-1 ☎888-3131 FAX888-3138

## クリスマスお楽しみ会

コンサートとバルーンショー。小学生以下の子どものミニバルーンをプレゼント(当日先着300人)。会場へ直接。 ◎12月15日(金)16時半~(16時開場)

## 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ファイティングラッシュ ⑩ポールウォーキング。詳細はお問い合わせください。 申 12月15日9時から直接、市民プラザ体育施設フロント[先着順] 問 ☎857-8818 FAX866-0382

## 菅生分館

申 問 ☎977-4781 FAX976-3450

## ふたりの時間を、もっと充実「思いを伝えるコミュニケーション講座」

パートナーに自分の思いを伝えていきますか。お互いの思いが伝わっていますか。コミュニケーションについて考えます。 ◎1月30日~3月6日(2月20日を除く)の火曜、10時~12時、全5回  
問 菅生分館 ☎20人(保育有、開講時に3カ月以上の12人、900円) 申 1月16日10時から直接、電話、HPで。[先着順]

## 宮前老人福祉センター(宮前いきいきセンター)

申 問 〒216-0033宮前区宮崎2-12-29 ☎877-9030 FAX877-9232

問 いずれも市内在住60歳以上の人。

## 保健福祉センター 教室・健診案内

	日程・時間(受付時間)	対象	内容・費用他	申 問 [先着順]
プレママプレパパクッキング	1月11日(木) 9時45分~13時 (9時半~)	妊娠20~33週ごろの妊婦とパートナー10人	妊娠期に必要な栄養を取る献立の調理実習。離乳食への応用も。500円程度。	12月18日から電話で。 ☎856-3291
離乳食教室*①②は同じ内容	①1月15日(月) ②1月30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。母子健康手帳、筆記用具、抱っこひも持参	①12月18日 ②12月25日から電話で。 ☎856-3291
1歳児歯科健診	1月16日(火) (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18日から電話で。 ☎856-3264
幼児食教室	1月9日(火) 10時~11時 (9時45分~)	1~2歳1カ月の子どもと保護者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

## 区のお知らせ 掲示板

申し込み方法は市版5面参照

## 区役所保育所等・地域連携担当

問 ☎856-3290 FAX856-3237

## 食育講座

子どもの発達に合わせた食事の調理法を、保育園の栄養士から学びます。 ◎1月25日(木)13時半~14時半 問 中有馬保育園 ☎6カ月~12カ月の子どもと保護者6組 申 12月19日から電話で中有馬保育園 ☎854-0425。[先着順]

## 地域子育て支援センター土曜開所

広い庭や室内でのびのび遊べます。 ◎12月16日(土)10時~15時半 問 地域子育て支援センターすがお ☎就学前の子ともと保護者(小学生不可)。

## 宮前市民館

申 問 ☎888-3911 FAX856-1436

## クリスマス会(宮前区文化協会)

クリスマスソングを歌ってサンタからプレゼントをもらおう(当日先着100人)。会場へ直接。 ◎①12月22日(金) ②25日(月)、いずれも12時~12時45分 問 ①区役所2階ロビー ②宮前市民館2階ロビー



## シニアの料理実践講座「料理を通してあなたも地域デビュー」

健康に生きるための食事の知識を学んだり、調理実習と併せて地域でのボランティア活動の楽しさを学びます。 ◎1月19日、2月9日、16日、3

月9日の金曜、14時~16時(2月9日と3月9日は10時~13時)、全4回 問 宮前市民館 ☎受講後に地域で料理を通じての活動に関心のある、概ね50歳以上の20人 ¥調理実習の材料費(実費) 申 12月17日10時から直接か電話で。[先着順]

## 「大変なのは私だけ? これからの私の人生、どう生きる?」

人生で起こるさまざまな出来事をどう乗り越えるか、自分らしい人生の歩み方を考えてみませんか。 ◎1月11日~3月15日の木曜、10時~12時、全10回 問 宮前市民館 ☎20人(保育有、1歳半~就学前の10人、900円) 申 12月15日10時から直接、電話、HPで。[先着順]

## みやまえC級グルメ料理教室

宮前区産の新鮮な農産物を使った料理コンテスト「みやまえC級グルメコンテスト」(1月27日開催)でグランプリを受賞した料理を作ります。 ◎2月3日(土)10時~13時 問 宮前市民館 ☎20人(保育有、1歳半~就学前の5人、要予約) ¥600円 申 12月19日10時から直接か電話で。[先着順]



みやまえC級グルメキャラクター「Cちゃん」

## 自分を地域で活かす方法を考える「自分を知って、まちへ出よう」

これまでの仕事や生活で身に付いたスキルや経験を振り返りながら、地域の課題の見つけ方を学び、地域参加の手掛かりを探ります。 ◎2月3日~3月3日の土曜、14時~16時、全5回。 問 宮前市民館 ☎20人 申 12月15日10時から直接、電話、HPで。[先着順]