

離れない、飲まない、放われない健康マージャンの三原則



商店街を利用する人や地域の人が気軽に立ち寄れる「地域交流スペース」が6月2日(火)、鷺沼にオープンしました。

「地域交流スペース」は、商店街の集客力アップと地域コミュニティの活性化のために、区とさぎ酒商店のために、区とさぎ酒商店の協働で開設しました。会場は鷺沼駅の近くにある鷺沼会館。商店街を利用する人や地域の人が気軽に立ち寄って出合いが生まれ、新たなコミュニティを作る場所です。

気軽に立ち寄って

みやまえ (Miyamae) information box including address, phone number (856-3113), and website.

地域のたまり場オープン

鷺沼に地域交流スペース

「地域交流スペース」では、たくさんの人と交流できるさまざまなイベントが開催されています。いきいき健康マージャンは、役づくりや点数計算などに頭脳を使います。脳の活性化に大きな効果があると言われる健康マージャンに参加してみませんか。開催日 毎週火曜午前10時〜午後三時 参加費 午前五百円、午後五百円、参加には事前予約が必要です。 フリースペース 誰でも、お茶を飲みながら気軽にしゃべりができます。 各種講座 健康講座や手芸教室など

立ち寄って出合いが生まれ、新たなコミュニティを作る場所です。 イベントや講座も 「地域交流スペース」では、たくさんの人と交流できるさまざまなイベントが開催されています。いきいき健康マージャンは、役づくりや点数計算などに頭脳を使います。脳の活性化に大きな効果があると言われる健康マージャンに参加してみませんか。開催日 毎週火曜午前10時〜午後三時 参加費 午前五百円、午後五百円、参加には事前予約が必要です。 フリースペース 誰でも、お茶を飲みながら気軽にしゃべりができます。 各種講座 健康講座や手芸教室など

- アポイントメント
・食生活改善推進員・運動普及推進員の養成教室を開催
・炭火禁煙講習会の参加者募集
・認知症予防講演会を開催
・区民会館コーナー
・お知らせ掲示板

3030 シニア講座 (3030 Senior Course) information box with QR code and website link.

子ども向け巡回映画会開催

子ども向け巡回映画会を開催します。上映作品は「負けるな千太〜さよならいじめ虫〜」「勇気あるホテルととべないホテル」「生きている(字幕入り)」「ニャンダー飯回交通安全」です。

Table with columns: 上映日時 (Screening Date/Time), 会場 (Venue). Lists dates from 7/17 to 7/31 and various venues like川崎北高校体育館, 鷺沼小学校体育館, etc.

各区役所地域振興課(宮前地区青少年指導員事務局) ☎856-3135、☎856-3119

のほか、介護、認知症予防、子育て、防災、環境などの各種講座を予定しています。住所は鷺沼一ノ十八ノ一階(鷺沼駅徒歩五分)。田NPO法人ひろは・じこ

区役所企画課 ☎3119 33、☎3119 33、☎3119 31 19

育児力を身に付けよう
親と子・子育て応援セミナーを開催
区では、在宅で子育てをする人を対象に親子・子育て応援セミナーを開催します。「子育てを地域で支え合い、育児力の向上」がテーマの参

中学生が切り取るまちの姿
二十二年二月、中学生を対象とした「第三回みやまえ映像コンクール」が開催されます。コンクールの開催に先立ち、撮影の技術や学ぶ講座を開催します。ビデオカメラによる撮影のポイントや注意点など、撮影に関するさまざまな技

加型セミナーで、七回の連続講座として開催します。今回は、後期の受講者を募集します。対象 区内在住の在宅で子育てをしている保護者と子ども(七月一日現在零歳四カ月〜二歳未満) 三十五組 期間 九月〜十二月、全七回。 ※保育あり 州 七月二十四日(消印有効)までに、往復ハガキに住所・氏名(ふりがな)、電話番号、子どもの氏名(ふりがな)、年齢、性別を記入し、〒204宮前区役所子ども支援室(☎)3301、☎(☎)3171。「抽選」

加型セミナーで、七回の連続講座として開催します。今回は、後期の受講者を募集します。対象 区内在住の在宅で子育てをしている保護者と子ども(七月一日現在零歳四カ月〜二歳未満) 三十五組 期間 九月〜十二月、全七回。 ※保育あり 州 七月二十四日(消印有効)までに、往復ハガキに住所・氏名(ふりがな)、電話番号、子どもの氏名(ふりがな)、年齢、性別を記入し、〒204宮前区役所子ども支援室(☎)3301、☎(☎)3171。「抽選」

中学校の夏休み期間を利用して開催しますので、友達、クラスメイトなどと一緒にぜひ参加ください。日時 八月七日(金)、八日(土) 午前九時〜午後五時 場所 区役所四階会議室 対象 区内在住・在学の中学生二十人 内容 中学生のための撮影講座、映画監督佐藤武光による講習会(試してみよう、手づくり映像) 巡回住所、氏名、年齢、電話番号を記入し、七月十五日から直接またはファクスで区役所企画課(☎)3136、☎(☎)3119。 ※詳細は区役所などで配布中のチラシをご覧ください。

みやまえ ロビーコンサート (Miyamae Lobby Concert) information box with date (July 22), time (6:05 PM), and performers (Takaya Shigeo, Komatsu Tami).

なつかしの映画音楽集 (Natsukashi no Eiga Ongakushu) information box with date (July 22), time (6:05 PM), and performers (Takaya Shigeo, Komatsu Tami).

**推進員の
養成教室
「食生活改善と運動普及」**

区では、食生活改善推進員、運動普及推進員の養成教室を開催します。

食生活改善推進員は、一人暮らしの高齢者の会食や、親子料理教室などで、食生活を通じたボランティア活動をしています。運動普及推進員は、公園体操など運動を普及するボランティアとして活動しています。

養成教室では、栄養や食生活、運動などについて講義と実技で学びます。日程 下表参照。一部合同開催。同時受講可。時間 午前九時半～十一時半 ※八月二十五日のみ午前

	食生活改善推進員	運動普及推進員
1日目	8月11日(火)	
2日目	8月18日(火)	
3日目	8月25日(火)	9月1日(火)
4日目	9月8日(火)	9月15日(火)
5日目		10月13日(火)

**女性に多い「尿失禁」
ケア講習会を開催**

区では、尿失禁ケアと骨盤底筋体操の講習会を開催します。

尿失禁は成人女性の四人に一人が経験しているといわれています。そのうち約七割は腹圧性尿失禁と呼ばれるもので、骨盤底筋体操だけで治ることが少なくありません。一人で悩んだり、あきらめたりせず、日常生活でできる尿失禁ケアを学んでみませんか。

日時 八月三日(月)午後一時半～三時半
場所 区保健所一階集団教習ホール
定員 三十人
※保育あり(申込時に電話で先着五人)

区民会議 …… 次回は8月4日



5月29日、今年度の第1回となる区民会議が開催されました。専門部会での審議内容の報告のほか、区民会議委員と市議会・県議会議員との意見交換会について内容を紹介します。

今後、11月開催予定の第3回区民会議で提案内容をまとめ、年内に解決策を区長へ報告するという方向性が確認されました。次回は、5月にオープンした有馬・野川生涯学習支援施設で8月4日(火)午後6時から開催します。ぜひ傍聴にお越しください。問区役所企画課 ☎858-3133 或 ☎856-3119

講師 小暮かをる(日本コシネンス協会)
田中七月十五日から電話で
区役所地域保健福祉課 ☎(☎)3266、☎(☎)3237。(先着順)

	生活編	食事編
日時	8月4日(火) 午後1時半～3時	8月11日(火) 午後1時半～3時
場所	フレンド神木フレンドスペース	高田由美子(みやまえ栄養士応援団)
講師	NPO認知症予防サポートセンター職員	
定員	各回40人	

**認知症に強い
「脳をつくる」**

六月に区役所で開催した認知症予防について学ぶ講演会が、地域包括支援センターフレンド神木で開催されます。二回の講座ですが、一回のみの参加も可能です。認知症とはどういう病気なのか、どのような予防が可能なのか、この機会に学んでみませんか。

七月十六日から電話で区役所地域保健福祉課 ☎(☎)3266、☎(☎)3237。(先着順)

お知らせ掲示板

区役所地域振興課

▼まちづくり学級
区まちづくり協議会が開催する、まちを知るための講座。
●第6回「新しい駅のあり方と区内3駅の将来像を考えよう③」
7月22日(水)14時～16時。講師…綿織英二郎(社会空間研究所)。区役所4階大会議室。当日先着100人。

宮前消防署

▼普通救命講習会
心肺蘇生法や自動体外式除細動器(AED)の取り扱いについての講義と実習。①8月4日(火)13時半～16時半。②8月22日(土)9時～12時。宮前消防署。各回30人。申問①は7月21日から、②は8月7日から直接か電話で宮前消防署救急係。[先着順]

宮前市民館

▼中学生・高校生ボランティア講座「やってみよう！」
8月5日(水)～8月7日(金)、10時～15時。ボランティアに関心がある中学生、高校生。30人。テキスト代500円。田7月15日15時から電話で。[先着順]

▼夏休み親子講座
伝統文化に触れる講座。ゆかたの着付けや生け花、童謡合唱など。8月4日(火)～8月12日(水)。※詳細はお問い合わせください。毎週水曜10時～16時。宮前区文化協会事務局 ☎898-3911、☎856-1436。

青少年の家

▼プール開放
8月4日～6日と18日～20日の6日間。13時15分～15時。区内在住の小学生(3年生以下は保護者同伴)。保険料100円。田7月15日～25日に保険料を持参し直接。

▼夏休み親子入形劇「かんばんとビーノイの手作り」

8月25日(火)、10時～11時半、13時半～5時。区内在住の小学3年生以下の子どもと保護者。各回150人。田7月15日から電話で。[先着順]



宮前老人福祉センター

▼囲碁入門講座募集
初めて碁石をにぎる人や興味があったものの覚えるチャンスがな

かった人、この機会に学んでみませんか。8月26日～9月30日の毎水曜(9月23日を除く)。9時半～11時半。全5回。市内在住60歳以上の囲碁未経験者。14人。資料代



基礎から丁寧に教えてくれます

300円。田7月16日～8月8日、9時～16時に直接。[抽選]。結果は8月10日から館内に掲示。

▼写真入門講座募集

楽しみながら写真を撮る方法を学んでみませんか。8月25日～9月29日の毎火曜(9月22日を除く)。13時半～16時半。全5回。市内在住60歳以上でこれから写真を学びたい15人。額代1,000円。田7月16日～7月23日、9時～16時に直接。[抽選]。結果は7月28日から館内に掲示。

保健福祉センターの健診・検診・講座案内 ※予約は8時半から受け付け

日程	時間(受付時間)	対象	内容・費用ほか	届期	
健診・検診・保健指導 39歳までの	検査日 8月10日(月)	検査日 (9時～9時半)	健診費がなく、検査日に18～39歳の30人	血液検査、尿検査、血圧、腹囲測定など。1,250円 ※希望者には骨密度測定を行います	7月16日から電話で地域保健福祉課[先着順] ☎856-3254
	結果説明日 8月24日(月)	結果説明日 (8時45分～9時)			
がん検診	8月27日(木)	(8時半～9時半)	40歳以上の40人	胃がん1,700円 大腸がん600円	7月15日から電話で地域保健福祉課[先着順] ☎856-3254
禁煙教室	8月7日(金)	13時半～15時15分～15時半	禁煙したい、関心がある15人	尿中ニコチンチェック、ニコチン依存度チェック、面接など	7月15日から電話で地域保健福祉課[先着順] ☎856-3256
運動講座	8月17日(月)	10時～11時半 (9時45分～10時)	医師から運動を制限されていない20人	「体力をつけたい!」～ストレッチとウォーキング～講義と実習	

(お問い合わせ) 健診・講座などへの申し込みは8時半から電話で受け付けます。◎聴覚障害などのある人は事前に☎856-3237へご相談ください。駐車場は大変混雑しますので車でのご来所はご遠慮ください。ヘビーカーについては、避難防止のため、チェーンや力ギをかけるなど、自己管理をお願いします。

※他にも区の情報を掲載しています。掲載は宮前区役所企画課で行っています。