

エネルギーについて考えました



区では、地球温暖化防止のため「中原区STOP! ヒートアイランド事業」を行い、区民のみなさんと力を合わせて、地域でさまざまな取り組みを進めます。6月は環境月間。みなさんも環境に優しい取り組みを始めませんか。

みんなで防ぐ

地球温暖化

緑のカーテンが暑さを和らげます



区役所もクリーン エネルギーを活用しています
みんなでゴーヤーの育て方を学びました

花壇に緑を増やしています



なかはら

人口 ▶ 23万1153人
世帯数 ▶ 11万5766世帯
(平成22年5月1日現在)

中原区役所
(〒211-8570 中原区小杉町3-245)
☎744-3113 (総合案内)

URL <http://www.city.kawasaki.jp/65/65nakahara/>

育てる楽しみ

ヒートアイランド現象(囲み記事参照)などで、夏の気温が市の中でも高い中原区では、二十年からゴーヤーによる緑のカーテン作りを区民のみなさんと広

めています。三カ年計画の最終年に当たる今年度は「みんなで広げようゴーヤーの輪」ともだち何人できるかな」を合言葉に、地域でのゴーヤーの広がりを目指します。期間内(四月二十三日〜五月二十八日)に友達を多く

ヒートアイランド現象ってなに??

ヒートアイランド現象とは、人口が集まる都市部で、ビルから排出される熱や、緑地が減り、熱をためやすいアスファルトなどに覆われた地面で、気温が上昇することです。気温が高い所の分布が島(アイランド)のように見えることからヒートアイランド現象と言われています。市でも地球温暖化やヒートアイランド現象などで10年間で約0.7度も気温が上昇しています。ヒートアイランド対策には... 地域で緑化を進めたり、エアコンの使用を控えて、家庭から出る熱を減らすことが必要です。

楽しく学ぶ

区では、環境問題を楽しむ学ぶ場として「環境・学習会」を実施しています(六月は下記)。誰もが気軽に取り組めるエコを、多くの人に広めるためのものです。地域や家庭で、一人一人が実践しているちょっとした「身近なエコ」を学んでみませんか。今年度は新たに、集いの

なかはら区版インデックス

7面をご覧ください
地球環境を考える
打ち水大作戦に参加を

楽しく打ち水を
中高生プロジェクト
企画しませんか
「連載」子育て子育て
未来をつくる③
お知らせ掲示板
検診・健診案内

こども相談窓口
744-3238
子どもに関する相談はコチラ

小杉行政サービスコーナーでは、証明書の一部を取得できます

場所 JR武蔵小杉駅舎下(南武線口)
利用時間
月~金曜:午前7時半~午後7時
土・日曜:午前9時~午後5時
(祝日、年末年始は休み)
☎744-3175、☎744-3340



ロジちゃん
この街の
ここが好き?
第10回

第105回
区役所コンサート

六月のコンサートは生誕二百年を迎えるシヨパンのアンサンブルをお楽しみください。
日時 六月二十二日(火)

場づくりを目的として、中原区エコカフェを年六回、等々力緑地などで開催します。このほかに、環境パスツアーや区環境ミーティングなども予定しています。詳しくは、問い合わせるか、区ホームページをご覧ください。
☎744-3340

市民ミュージアムが好き!

最近展示だけではなく、子どもも楽しめるさまざまなイベントが行われています。初夏の新緑もきれいですが、これからは雨の多い季節。そんな雨の日は、ゆつくりとミュージアム見物でもいかがでしょうか。
☎744-3340

午前十一時半開場、午後零時十分開演
場所 区役所五階会議室
出演 川島余里ほか
曲目 ピアノ協奏曲 第一番 水短調 作品十一
二歳以上の子どもとの保育あり(要予約)。
川島 余里

環境楽習会を開催します

区では地球温暖化防止に向けた取り組みを広く区民に広めるため、環境楽習会を開催します。

日時 6月13日(日)午前10時~午後3時
場所 中原区役所
内容 エコカフェ、緑のカーテン育て方講習会、みんなで広げようゴーヤーの輪表彰式、花植え体験ほか
☎744-3149、☎744-3340

環境デー2010inなかはら 同時開催

時間 午前10時半~午後3時半
内容 地域事業者の環境への取り組み紹介、市民活動団体活動報告ほか
☎200-3871、☎200-3921

体操で介護予防

中原区では、高齢者の介護予防への取り組みとして、区オリジナルの介護予防体操、なかはらパンジー体操を作ります。職員と一緒に、この体操を区内に広めてくれる人を対象とした講座の参加者を募集します。

日時 七月二十九日(木)、八月五日(木)、十九日(木)、二十六日(木)、九月二日(木)、いずれも午前十時~十一時半、全五回
場所 区役所別館講堂
人数 二十五人程度
普及用のDVDやビデオに出演します
☎744-3261、☎744-3342。【先着順】

地球環境を考える

8面 関連記事

子育て 子育て 未来をつくる ③④ 歯の健康を守ろう

毎年6月4日～10日は歯の衛生週間です。乳歯は体の発育や言葉の発達に大きくかわり、後に生えてくる永久歯の歯並びを整えるための案内役としての役割も併せ持っています。



大切な乳歯を虫歯から守るためには、歯磨きはもちろん、おやつや時間の回数を決めるなど、食習慣も大きく関係します。保健福祉センターでは、乳幼児の歯科健診や歯磨き教室を開き、乳歯を虫歯から守るためのお手伝いをしています。

1歳児の歯科健診

日時 毎月第2月曜 午前9時～10時【要予約】
対象 1歳3カ月未満で8本以上歯がある子ども
☎区役所地域保健福祉課 ☎744-3261、FAX 744-3342

地域のイベントなどで打ち水をする団体を募集します。

打ち水 大作戦に参加を

32。「先着順」
(433)7773、(FAX)43001

募集期間 六月十五日～七月九日
応募資格 中学・高校生二人以上で、区内在住・在学の人がいる。また、保護者などの成人が団体の支援者

地域の課題を考えて行動する、まちづくりプロジェクトを企画・実施できる中学・高校生の団体を募集します。

募集期間 六月十五日～七月九日
応募資格 中学・高校生二人以上で、区内在住・在学の人がいる。また、保護者などの成人が団体の支援者

詳しくは区ホームページでもご覧になれます

中高生プロジェクト 企画しませんか

詳しくは区ホームページでもご覧になれます

市内でも夏場の気温が高い「中原区」。この地域で快適に暮らすために、温暖化の基礎知識を学び、生活環境を変えてみませんか。日にち・内容 七月十日(土)「市・区ヒートアイランド対策」七月三十一日(土)「屋上緑化・屋上菜園」八月二十八日(土)「壁面緑化」九月十二日(日)「ヒートアイランド対策」。全四回
時間・人数 午前10時～正午。は午後二時～四時。二十人
交通費など実費負担
☎六月十五日から電話かファクスで中原市民館 ☎(433)7773、(FAX)43001

募集数 七、八月に区内でイベントを実施できる団体十組。打ち水に使用する、バケツ、ひしゃくなどは貸し出します。広報誌などに掲載する写真の提供、取材協力ができること
☎六月十五日から区役所で配布中の申込書を直接、区役所企画課 ☎(744)3149、(FAX)3340。「先着順」
詳しくは区ホームページでもご覧になれます

効果的な歯みがきを～汚れ(歯垢)のたまりやすいところと磨き方～

<h3>歯と歯ぐきの境目</h3> <p>歯ブラシを寝かせ、下端を歯と歯茎の境目に置き、毛先を歯に直角に当てます。</p>	<h3>奥歯の内側</h3> <p>毛先を斜め45度に当てます。</p>	<h3>奥歯のかみ合わせ</h3> <p>かみ合わせ面のくぼみに毛先を水平に当てます。</p>	<h3>前歯の裏側</h3> <p>歯ブラシを縦に当て、縦方向に動かします。</p>
---	--------------------------------------	---	--

区のお知らせ掲示板

申し込み方法などは5面上をご参照ください。

講座

◎いきいきシニア健康講座

介護予防の具体的な方法を学ぶ講座を開催します。

6月29日(火)「介護予防全般講話・骨密度測定」 7月7日(水)「体操講座」 7月15日(木)「栄養講座」 7月21日(水)「お口の健康講座」、全4回。は9時半～11時半、は9時半～12時。区役所別館講堂。65歳以上の全回参加できる15人。の材料費は実費。☎六月十五日から電話で区役所地域保健福祉課 ☎744-3261、(FAX)744-3342。[先着順]

◎講座「アロマとヨガで心も体もリラックス」

6月28日(月)、7月9日(金)の全2回。10時～11時半。区役所5階会議室。30人。☎六月十五日から電話で区役所地域保健福祉課 ☎744-3261、(FAX)744-3342。[先着順]

◎ヘルシーライフ講座～おいしく食べてメタボ予防～

食事の栄養バランスについての講座と調理実習。

7月22日(木)9時半～12時。区役所別館栄養室。18～49歳の15人。保育あり(2歳以上6人、要予約)。材料費は実費。☎六月二十一日から

直接か電話で区役所地域保健福祉課 ☎744-3261、(FAX)744-3342。[先着順]

イベント

◎市民健康の森

6月26日(土)下草刈り 7月3日(土)推進計画勉強会、自然観察会。いずれも8時半に市民健康の森入り口広場に直接。は軍手、長靴持参。☎中原区市民健康の森を育てる会 ☎(FAX)777-0937。区役所地域振興課 ☎744-3324、(FAX)744-3346。

◎歩こう会

7月11日(日)。雨天時は18日(日)。新高島駅に8時集合、8時半出発。新高島駅～赤レンガ倉庫～大さん橋。約5km。☎区役所地域振興課 ☎744-3323、(FAX)744-3346。当日の問い合わせは6時半から区役所守衛室 ☎744-3192。

◎骨こつクッキング

体づくりに必要な栄養の話と調理実習を行います。

7月30日(金)午前9時半～12時。小学3～6年生と保護者15組30人。材料費は実費。☎六月二十一日から直接か電話で区役所地域保健福祉課 ☎744-3261、(FAX)744-3342。[先着順]

◎パパ塾

父親の子育て参加とネットワーク作りを応援します。

7月10日～12月の土曜、全6回。中原市民館ほか。子育てに関心の

ある保護者30人。日程・内容など詳細はお問い合わせください。

☎六月十五日から電話かFAXで中原市民館 ☎433-7773、(FAX)430-0132。[先着順]

◎元気な子に育てよう 食育セミナーと料理塾

市内産の野菜「かわさきそだち」で食育と調理実習を行います。7月7日(水)10時～12時半。中原

市民館。2歳児～小学2年生の保護者と関心のある人25人。保育あり(2～6歳15人、要予約)。

教材費、保育保険料は実費。☎六月二十五日(消印有効)までに往復ハガキに必要事項を記入し〒211-0004中原区新丸子東3-1100-12中原市民館 ☎433-7773、(FAX)430-0132。[抽選]

保健福祉センターの検診・健診案内

健診名	日程	対象・費用ほか	申し込み
肺がん検診	7月28日(水) 受け付け 9時～10時	40歳以上の区民。直接撮影料900円または、930円。かく痰検査は別途200円。20人 70歳以上は無料	6月17日8時半から電話で [先着順]
胃がん 大腸がん 検診	7月28日(水) 受け付け 8時半～9時半	40歳以上の区民(妊娠中の人、胃の手術をした人、胃や十二指腸を治療中の人を除く)。胃がん間接撮影料1,700円、大腸がん検診600円。30人。70歳以上は無料	6月17日8時半から電話で [先着順]
生活習慣病 予防 相談	7月28日(水) 受け付け 9時～10時	区民。生活習慣病予防のために、各専門職員が相談に応じます。禁煙に向けてたばこ検査も受けられます	予約不要
エイズ ウイルス(HIV) 即日検査	6月26日(土) 受け付け 13時～15時	30人。匿名による即日検査や相談無料。	6月15日8時半から電話で [先着順]
禁煙 相談	日程は問い合わせください	区民。禁煙のこつとアドバイス。禁煙開始後3カ月まで面接と電話で支援します	随時電話で

会場はいつでも保健福祉センター(区役所別館) 肺がん、胃がん、大腸がん検診(40歳以上)は医療機関でも実施しています 検診を受診できるのは年1回です

8面にも区の情報を掲載しています。編集は中原区役所企画課で行っています。