



# みんなで楽しく 体を動かそう

体を動かして夏バテを解消しませんか。今回は総合型地域スポーツクラブの活動を紹介しながら、地域のスポーツ教室などの情報をお届けします。

みんなで楽しく  
ヨガを習います

## 市内第一号として

総合型地域スポーツクラブは生涯スポーツ社会の実現を目指し、活動しているスポーツクラブです。スポーツ活動などを通して、地

域の課題を解決し、地域生活を豊かにすることを目的に、市では五つのクラブが活動を行っています。区内では平間スポーツレクリエーションクラブが市内第一号として平成十四年からスタート、平間小学校

**なかはら**

人口 ▶ 23万1709人  
世帯数 ▶ 11万6050世帯  
(平成22年7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/>

**平間スポーツレクリエーションクラブ教室案内**

日にち	時間	教室名	場所
8月21日(土)	午前10時～正午	ヨガ教室	平間小学校 旧付属 幼稚園舎
9月4日(土)		卓球教室	
9月11日(土)		ヨガ教室	
	午後2時～4時	ソフトテニス教室(予備日)	平間小学校校庭

参加資格はありません。初心者歓迎です。  
区役所地域振興課 ☎744-3323、FAX 744-3346

「学校や地域との関係が大切にしています。運動が住民が中心となってクラブを運営し、卓球、ヨガ、ソフトテニスなどの教室を開催しています。」



## 地域と協力して

「いつでもどこでもスポーツを楽しみたい」「地域がもっと仲良くなれたら」。そんな地域の思いから、平

を活動の場としています。

**なかはら区版インデックス**

7面をご覧ください  
区民祭出店者募集  
カフェで楽しく

オープンカフェでおしゃれに  
困ったときは区役所  
相談窓口へ  
「連載」子育て子育て  
未来をつくる③⑥  
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こども

**フラッグフットボール大会の参加チーム募集**

区では、区長杯フラッグフットボール大会参加チームを募集します。

	小学生交流大会	ファミリー大会
日にち	10月3日(日)	
時間	午前8時～午後0時半ごろ	午後1時～4時ごろ
場所	法政大学総合グラウンド(木月大町6-1)	
参加資格	原則小学4～6年生、1チーム5人以上で構成されたチーム。学年、男女の混成可。フィールドに入れるのは4人	子ども(小学生以下)と大人(中学生以上)で混成されたチーム。子ども3人以上、大人2人以上で構成(家族以外も可)。フィールドに入れるのは5人。

持ち物 運動のできる服装で、運動靴、飲み物、昼食、タオル  
そのほか いずれの大会も未成年者のみで構成するチームは保護者同伴

ファミリー大会のルールについては、問い合わせるか日本フラッグフットボール協会ホームページ(<http://www.japanflag.org/>)でご確認ください

申込 8月17日から区役所で配布の申込書に必要事項と参加を希望する大会(両方も可)を記入し、9月16日(必着)までに直接、郵送、ファクスで〒211-8570 中原区役所地域振興課 ☎744-3160、FAX 744-3346

「ニーズに合わせて」  
区では、四月に新しく地域スポーツ推進担当が地域振興課に設置されました。これは区民のニーズに合った事業を推進するとともに、地域のスポーツ活動を支援し、地域の活性化を図るためです。

「ニーズに合わせて」  
区では、四月に新しく地域スポーツ推進担当が地域振興課に設置されました。これは区民のニーズに合った事業を推進するとともに、地域のスポーツ活動を支援し、地域の活性化を図るためです。

**アリーナ行こう**

とどろきアリーナは、生涯スポーツの振興と市民文化の推進を目的とする施設です。国際規模のスポーツ大会が開催できるメインアリーナや、地域のスポーツ活動の場としてサブアリーナなどがあります。

予約なしで、いつでも個人で参加できる「スポーツデー」や、技術の向上や健康増進を目的とした「スポーツ教室」を開催しています。また、トレーニング室では、多目的器具とトレーナーを配置し、体力・筋力アップを目指す人を支援しています。遠赤外線を利用した低温サウナなどもあります。お得な回数券やセット券も販売しています。

詳しくはお問い合わせください。

七面に関連記事あり  
とどろきアリーナ ☎(798)5000、FAX(798)5005

**【注意】**  
十分に加熱する(中心部の温度が七十五度で一分以上) 食べるためには生肉に触れない 生肉に触れた野菜は十分に加熱する 生肉の調理に使用した包丁やまな板は、洗剤で洗い、熱湯などで消毒する 生肉に触ったら、丁寧に手を洗う

区役所衛生課 ☎(744)3342

「ニーズに合わせて」  
区では、四月に新しく地域スポーツ推進担当が地域振興課に設置されました。これは区民のニーズに合った事業を推進するとともに、地域のスポーツ活動を支援し、地域の活性化を図るためです。

「ニーズに合わせて」  
区では、四月に新しく地域スポーツ推進担当が地域振興課に設置されました。これは区民のニーズに合った事業を推進するとともに、地域のスポーツ活動を支援し、地域の活性化を図るためです。

**食に気を付け 夏バテを防止**

夏は暑さで食欲が低下し夏バテを起こしがちです。バランスのよい食事を心がけて夏バテを防止しましょう。

**ゴーヤーも活躍**  
肉や野菜をバランスよく取ることが重要です。緑のカイロで活躍しているゴーヤーを使ったため物も夏バテ防止に効果があります。

**【食事のポイント】**  
肉・魚・卵・大豆製品などのタンパク質を取る ビタミンB1が多い豚肉、うなぎ、レバーなどを加熱して食べる ビタミンCが多いピーマン、ゴーヤー、トマトなどの夏野菜を組み合わせる よく加熱して タンパク質やビタミンB1を取ることで肉ですら、夏に食べる時には食中毒菌に注意しましょう。

**リエカの森が好き**

平間公園は、姉妹都市であるリエカ市から贈られた像があり、リエカの森として親しまれています。

園内には児童プールもあり、夏には多くの子どもたちでにぎわいます。写真提供「川連昌久さん(新丸子東)」

区役所企画課 ☎(744)3149、FAX(744)3340

**ロジちゃんこの街のところが好き?**

第11回

子育て・育ち 未来をつくる ③⑥

青少年の健全育成を支援



中学・高校生が練習の成果を発表

区青少年指導員連絡協議会は、青少年の健全育成や非行防止、青少年を取り巻く社会環境の健全化を目的に活動しています。

主な活動は、年間を通じて、夜間外出をしている青少年に声掛けを行う「愛のパトロール」の実施、「全中原中学生卓球大会」「中原区青少年吹奏楽コンサート」の開催など。このほか、青少年の日ごろの活動の成果を発表する場の提供や自立性・協調性を育てる事業も行っています。

青少年指導員の活動にご理解とご協力をお願いします



霜越 儀一 会長

☎区役所地域振興課 744-3159、FAX 744-3346

区民祭出店者募集

区民祭を十月十七日(日)に等々力緑地で開催します。区では祭りの出店者募集

募集します。対象 原則として、区内の公益団体のほか、区民祭実行委員会が認めた団体 申込書を直接か郵送で〒211-8570 中原区役所区民祭実行委員会 出店展示部会(区民課) ☎(744)3170、FAX(744)3340。[選考]

困ったときは 区役所相談窓口へ ☎744-3153 FAX 744-3346

下記の相談内容について専門の相談員が応じています。

相談名	相談内容	日時	相談員
市民相談	市民の相談の総合的な案内	月～金曜、午前8時半～午後5時	市職員
法律相談	不動産、金銭トラブル、相続、親族などの問題	火曜 午前9時半～11時半	弁護士
クレジット・サラ金相談	多重債務・保証人問題などの整理・返済 (予約制 ☎200-3939)	第1・3木曜 午後1時～4時	司法書士
相続・遺言・成年後見相談(暮らしの身近な相談)	相続、遺言・成年後見、契約書ほか法的権利・義務の書類の書き方など	第2火曜 午後1時～4時	行政書士
労働相談	働く人の労働条件、会社での困りごと (電話相談可 ☎744-3156)	月～金曜、午前8時半～午後3時	専門相談員
税務相談	各種税金の計算、控除、申告方法など	第4木曜、午後1時～4時 月・水・金曜 午前10時～正午 午後0時45分～4時	税理士 税務相談員
宅地建物相談	宅地建物の売買や契約など	第2火曜、午後1時～4時	宅建協会員
住まいのリフォーム・新築工事相談	家の新築、増・改築、修理など	第3火曜 午前9時～正午	専門相談員
シルバー人材・いきいき相談	高齢者の就業、社会参加、生涯学習、健康づくりなど	水・金曜、第1・3・5月曜。 午前9時～正午 午後0時45分～4時	専門相談員
人権相談	人権に関する問題など	第2木曜、午後1時～4時	人権擁護委員
行政相談	国の行政機関などの業務に対する意見、要望	第2木曜 午後1時～4時	行政相談委員

紛争相手との交渉、書類の作成、審査など相談の対象にならないものもあります。また、希望者が多い場合は相談が受けられないこともあります

区役所企画課 ☎(744)3340

区では、楽しみながら環境問題を学べる場作りとして、「環境楽習会」エコカフェを行っています。

日時 八月二十九日(日) 午前10時～午後3時

場所 中原区役所

内容 緑のカーテン交流会、野菜即売会、フリーマーケットなど

詳しくはお問い合わせください



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。

イベント

◎歩こう会 9月12日(日)雨天時は19日(日)。鹿島田駅に7時集合、7時半出発。鹿島田駅～下平間春風公園～平間駅。約5\*。☎区役所地域振興課 744-3323、FAX 744-3346。当日の問い合わせは6時半から電話で区役所守衛室 ☎744-3192。

◎敬老のつどい 芸能人による歌謡ショーほか。9月17日(金)13時～15時。中原老人福祉センター(中原いきいきセンター)。市内在住の130人。☎8月16日から直接、中原老人福祉センター ☎777-6000、FAX 777-2833。[先着順]

講座

◎今日からできる認知症予防 9月7日(火)13時半～15時。区役所5階会議室。80人。講師：多賀努 ☎8月16日から電話で区役所地域保健福祉課 ☎744-3261、FAX 744-3342。[先着順]

◎介護予防講座～トイレが近い、心配な尿もれについて～ 年齢とともに変化する体(泌尿器)や不快な症状の対処方法を学び、安心して外出ができるように

しましょう。8月31日(火)13時半～14時半。区役所5階会議室。60歳以上の50人。☎8月16日から電話で区役所地域保健福祉課 ☎744-3261、FAX 744-3342。[先着順]

◎中原市民館からのお知らせ ☎433-7773、FAX 430-0132 〒211-0004新丸子東3-1100-12

◎中原みんなの夏期セミナー 誰もが先生、生徒になれる参加型オープンセミナー。年齢や立場を超えて、日常では経験できない体験をしてみませんか。8月28日(土)、29日(日)、10時半～19時。中原市民館。一部企画は要予約。詳しくはお問い合わせください。

◎子育てストレスケア日曜講座 子育てなど、いろいろなことに頑張りすぎていませんか。元気になる、元気を維持する方法を学び、親同士の共感を深めましょう。10月3日～11月21日の日曜、10時～12時、全5回。中原市民館。子育てに関心のある20人。保育あり(10人、要予約)。☎9月24日(必着)までに必要事項と保育希望の場合は、子どもの名前、性別、生年月日も記入しハガキで。[抽選]

◎朗読ボランティアになろう 子どもたちや高齢者に読み聞かせをしませんか。10月1日～11月5日の金曜、10時～12時、全5回。中原市民館。20人。☎9月1日10時から電話で。[先着順]

◎日本語ボランティア入門講座 日本語の学習を通して、外国人市民と交流し、互いの文化を学び合います。9月18日～12月18日の土曜、主に13時半～15時半、全8回。中原市民館。25人。☎8月30日(消印有効)までに電話、ハガキ、FAX、市ホームページで。[抽選]

◎とどろきアリーナスポーツ教室の案内 参加者を募集しています。

種目	日程	時間	対象	定員	受講料
ラテンリズムでエクササイズ	9月16日～12月16日の木曜。全12回	19時～20時15分	15歳以上(中学生を除く)	40人	8,400円
らく楽ジョギング	9月21日～11月16日の火曜。全8回	10時～11時半		30人	4,300円
楽しいバドミントン初級	10月1日～12月10日の金曜。全10回	13時半～15時半		30人	7,000円

☎8月24日、9月8日(いずれも必着)までに、往復ハガキに教室名・住所・氏名・電話番号・年齢を記入し、〒211-0052中原区等々力1-3とどろきアリーナ ☎798-5000(月～金曜、午前9時～午後5時) FAX 798-5005。[抽選]

保健福祉センターの検診・健診案内 ☎744-3261、FAX 744-3342

健診名	日程	場所	対象・費用ほか	申し込み
肺がん検診	9月22日(水) 受け付け 9時～10時	保健福祉センター(区役所別館)	40歳以上の区民。直接撮影料金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	要予約 8月19日8時半から電話で [先着順]
胃がん大腸がん検診	9月22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)1,700円、大腸がん(便潜血)600円。30人。70歳以上は無料	要予約 8月19日8時半から電話で [先着順]
生活習慣病予防相談	9月22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

子宮がん検診(20歳以上隔年度) 乳がん検診(40歳以上隔年度)は医療機関で受診してください。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度に1回です

種目	日程	場所	対象・費用ほか	申し込み
ポリオワクチン投与	9月1日(水) 9月3日(金) 9月8日(水) 9月10日(金) 9月17日(金) 10月22日(金) 受け付け 13時～14時50分	区役所5階会議室	生後3カ月～7歳6カ月になる日まで(標準は生後3カ月～生後1歳6カ月)。母子健康手帳、体温計、筆記用具、予診票持参。体調の良いときに受けてください。必ず保護者が同伴してください。公共交通機関をご利用ください	予約不要

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。