



クルクルパンパン

地域の高齢化が進むとともに、要介護、要支援の高齢者が増えています。

自分らしく生活を

区では、高齢者が健やかに暮らせ、多くの人と交流が増え、支え合うまちづくりを目指し、介護予防を目的とした「なかはらパンジー体操」を作りました。地域での普及を行うボランティアのみなさんの活動の様子を交えて紹介します。

元気になろう

なかはら 区版インデックス. 人口 23万2073人. 世帯数 11万6144世帯. 中原区役所. http://www.city.kawasaki.jp/65/65nakahara/

両手は上に



まちづくりを進めます。体操を覚えたい団体(町内会・自治会、老人クラブ、健康クラブなど)は、お問

リズムカルで楽しい体操です。この体操をきっかけに、元気な人が増えればと思っています。みなさん一緒に体を動かしましょう。



なかはらパンジー隊 田中初枝さん

「パンジー体操」は、介護が必要になる前に予防を行うことで健康を保ち、高齢者がいつまでも元気に、自分らしい生活が続けられることを目指して作られました。

地域の支え合いで

「パンジー体操」を地域に広めるために結成された「パンジー隊」。メンバーは、公募で集まり、養成講座を受講したボランティア二十

なんで? パンジーなの?

パンジーは平成10年に、区制25周年を記念して区民の公募で区の花として選ばれました。下小田中地区は、県内でも有数の産地です。パンジー体操は、区の花であるパンジーのように、いつまでもはつらつと、若々しくいられるようにという願いが込められています。

みなさんと一緒に



合わせてください。なかはら福祉健康まつり(左記事参照)で初披露されます。ぜひ見に来てください。

なかはら区版インデックス. 7面をご覧ください. とどろきアリーナ スポーツ教室の案内. 「連載」子育て子育て未来をつくる. おはなし会にみんな夢中. お知らせ掲示板 検診・健診案内. こども相談窓口 744-3238

区内の福祉や健康にかかわる約五十団体が、「であいふれあいささえあい」をテーマになかはら福祉健康まつりを開催します。

なかはら福祉健康まつり

日時 十一月二十日(土)午前10時~午後2時. 場所 区役所とその周辺. 内容 ウオーケリング、団体活動紹介、自製品販売、バザー、模擬店、和太鼓演奏.



変わります 駐輪場. 東急武蔵小杉駅仮設自転車駐輪場(小杉町3の26の1)が十一月三十日(火)で廃止になります。

In Unity 2011 出演者募集. 三月六日(日)に総合福祉センター(エポックなかはら)で開催される区民手づくりの音楽イベント「Unity」の出演者・スタッフを募集します。

変わります 駐輪場. 東急武蔵小杉駅仮設自転車駐輪場(小杉町3の26の1)が十一月三十日(火)で廃止になります。

子どもと一緒に出かけよう. 子ども未来フェスタ. 「きて・みて・あそんで 笑顔の輪」. 親子で楽しめる企画が盛りだくさん。みんなで楽しく交流しましょう。日時 11月27日(土)午前10時~午後3時. 会場 区役所. 内容 人形劇、コンサート、ストリートダンス、グループ活動紹介、バルーンアート、子ども用品のチャリティーリサイクル、手作りおもちゃ、絵本の読み聞かせ、おもちゃの病院、ミニ出店 ほか. 区役所子ども支援室 ☎744-3238、☎744-3340

マタニティー&ファミリーコンサート. 家族みんなで、クリスマスコンサートを楽しみませんか。日時 12月4日(土)午後1時開場、1時半開演. 会場 総合福祉センター(エポックなかはら). 出演 Style-3!, 岸政美 with WOODLAND. 区役所子ども支援室 ☎744-3238、☎744-3340. [抽選]

土砂災害警戒区域 指定の説明会. 土砂災害防止法の概要とこれから指定される区内の土砂災害警戒区域について、説明会を開催します。日時 十一月二十四日(水)、二十七日(土)、いづれも午後七時~八時半. 場所 井田共和会館(井田中ノ町13の24). 対象・定員 土砂災害警戒区域に指定される地域とその近隣に住んでいる人。当日先着五十人. 区役所地域振興課 ☎(744)3346

土砂災害警戒区域 指定の説明会. 土砂災害防止法の概要とこれから指定される区内の土砂災害警戒区域について、説明会を開催します。日時 十一月二十四日(水)、二十七日(土)、いづれも午後七時~八時半. 場所 井田共和会館(井田中ノ町13の24). 対象・定員 土砂災害警戒区域に指定される地域とその近隣に住んでいる人。当日先着五十人. 区役所地域振興課 ☎(744)3346

子育て④ 子育て【おはなし会においでよ】

未来をつくる 38

ボランティアグループ「ジェリーピーンズ」「おはなしくまさん」「童話の世界」「おはなしの小箱」「おはなしもり」は、子どもたちに読書を楽しんでもらおうと中原図書館で「おはなし会」(写真)を開催しています。

おはなし会では絵本の読み聞かせのほか、ペープサート・パネルシアター・ストーリーテリングなども行っています。

小学校や子育てグループなどでもおはなし会を行い、読書普及活動に取り組んでいます。



おはなし会

幼児(3~5歳)向け...毎週水曜午後2時半~3時。子どものみ入室可  
小学生向け...第2土曜午前11時半~12時。大人も入室可  
一般向け...偶数月第4土曜午後2時~2時45分。子どもも入室可  
いずれも中原図書館2階おはなしの部屋。詳しくはお問い合わせください

☎中原図書館 ☎722-4932、☎733-7524

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

教室名	日程・回数	時間	対象・定員	受講料
ラテンリズムでエクササイズ	1/6~3/24の木曜、全12回	19:00~20:15	15歳以上、40人(中学生を除く)	8,400円
親子スポーツA・B	1/11~3/22の火曜(2/15は除く)、全10回	A 9:30~10:30 B 10:45~11:45	3・4歳児と保護者、各50組	5,000円
スニーカーで夢のタップダンス	1/12~3/16の水曜、全10回	13:15~14:45	15歳以上、30人(中学生を除く)	7,000円
親子で楽しむ英語遊び	1/12~3/16の水曜、全10回	15:15~16:15	5・6歳児と保護者、30組	7,000円
勝つためのテニス・ペアクリニック	1/13~2/10の木曜(1/27は除く)、全4回	9:30~11:30	経験者でゲームができるペア、20組	10,000円/組
Jr.ストリートダンス	1/13~3/17の木曜、全10回	17:00~18:15	小学1~6年生、30人	8,000円
親子スキンシップ体操 A・B	1/14~3/18の金曜(1/28、2/4・11・25は除く)、全6回	A 9:30~10:30 B 10:45~11:45	2歳児と保護者、各40組	3,000円

☎12月8日(必着)までに、往復ハガキに必要事項[A・Bある場合はどちらか一方、は子どもの氏名(ふりがな)と生年月日(対象範囲は問い合わせを)、小学生は学年も]を記入し、〒211-0052中原区等々力1-3とどろきアリーナ ☎798-5000、☎798-5005。[抽選]のAとのみ保育あり。のAは教室開始時に満10カ月以上の8人程度、は満2歳以上の7人程度。希望の場合は子の氏名(ふりがな)と生年月日も記入

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。

イベント

歩こう会

12月12日(日)。雨天時は19日(日)。上野恩賜公園「西郷隆盛像」前に8時集合、8時半出発。上野恩賜公園~皇居~東京駅。約5キロ。☎区役所地域振興課 ☎744-3323、☎744-3346。当日の問い合わせは6時半から区役所守衛室 ☎744-3192。

市民健康の森

11月20日(土)蝶の草原の草刈り 12月12日(日)フリーマーケット(野菜直売)、花苗植え付け。いずれも9時半に市民健康の森入り口広場に集合。☎中原区市民健康の森を育てる会 ☎750-1910。区役所地域振興課 ☎744-3324、☎744-3346。

中原区エコカフェ

11月27日(土)10時~15時。区役所正面玄関付近。オープンカフェを楽しみながら環境問題を考えます。☎区役所企画課 ☎744-3149、☎744-3340。

なかはら子どもとしゃかん・本の森

11月26日(金)~30日(火)、10時~16時(26日は12時~16時)。中原市民館ギャラリー。おはなし会(11時~、13時~、14時半~、ほか随時)ボランティアグループの活動紹介、リサイクル本の配布など。☎中原図書館 ☎722-4932、☎733-7524。

講座

普通救命講習

12月22日(水)13時半~16時半。

中原消防署。30人。胸骨圧迫や人工呼吸などの心肺蘇生法のほか、自動体外式除細動器(AED)の操作方法について学びます。☎12月7日から直接か電話で中原消防署 ☎411-0119、☎411-0238。[先着順]

「のんびりゆったり親子で育つ」

1月14日~3月11日の主に金曜、10時~12時、全9回。2~3歳の子どもの保護者25人。子育て中の保護者が育児について学び、共感し、支え合える仲間づくりを行います。講師・柴田愛子(りんごの木主宰)ほか。保育あり(保険料実費)。☎11月30日(消印有効)までに往復ハガキに必要事項と保育希望者は子どもの名前(ふりがな)、生年月日、性別も記入し〒211-8570中原区役所こども支援室「親子講座」係 ☎744-3238、☎744-3340。[抽選]

親子講座「パパと一緒に遊ぼう」

12月11日(土)10時半~11時45分(開場10時15分)。大戸こども文化センター。2~3歳の子どもとその父親2人1組で15組。100円。父親と子どもが体を使った遊びを楽しめます。☎11月15日から直接、大戸こども文化センター ☎777-6580(9時半~17時)。[先着順]

保健福祉センターの講座

☎744-3261、☎744-3342

アロマとヨガで心も体もリラックス

12月15日(水)、20日(月)、10時~11時半、全2回。区役所5階会議室。30人。アロマセラピーとヨガで心と体をリラックスさせ、ストレスを和らげます。☎11月15日から直接か電話で。[先着順]

さらさら血液で健康生活

12月16日(木)13時半~14時45分。区役所5階会議室。50人。脂

質異常症について学び、健康な生活を考えます。☎11月15日から電話で。[先着順]

更年期をいきいきと健康に

12月9日(木)13時半~14時45分。区役所5階会議室。50人。更年期障害について学びます。☎11月15日から直接か電話で。[先着順]

高齢者のための快眠講座~ぐっすり眠ってさわやかに~

12月2日(木)13時半~15時。区役所5階会議室。60歳以上の50人。加齢に伴い睡眠障害が起きやすく

なります。心地よく眠る方法を学びます。講師・佐々木三男(太田睡眠科学センター)。☎11月17日から電話で。[先着順]

いきいきシニア健康講座

11月29日(月)、12月8日(水)、16日(木)、22日(水)、9時半~12時、全4回。区役所別館講堂。全回参加できる65歳以上の15人。自宅でできる簡単体操、栄養の取り方、口の健康などについて座学と実習で学びます。☎11月16日から電話で。[先着順]

保健福祉センターの検診・健診案内

☎744-3261、☎744-3342

健診名	日程	対象・費用ほか	申し込み
肺がん検診	12月15日(水)受け付け9時~10時	40歳以上の区民。20人。直接撮影料900円か930円。かく痰検査は別途200円。70歳以上は無料	11月18日8時半から電話で。[先着順]
胃がん大腸がん検診	12月15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)。30人。胃がん間接撮影料1,700円、大腸がん検診600円。70歳以上は無料	11月18日8時半から電話で。[先着順]
生活習慣病予防相談	12月15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
39歳までの健診・保健指導	12月コース検査日 12月7日(火)結果説明日 12月21日(火)1月コース検査日 1月11日(火)結果説明日 1月25日(火)	18~39歳の区民(妊娠中や出産1年以内の人、会社などで健診を受けられる人、通院加療中の人を除く)。各コース20人。身体計測・血液検査(脂質、糖、肝機能)など。1,220円。検査当日は朝食を抜いてください	11月15日8時半から電話で。[先着順]
受け付け検査日...8時45分~9時 結果説明日...9時15分~9時半			

会場はいずれも保健福祉センター(区役所別館) 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