



老人クラブの活動 (パターゴルフ)



介護相談の様子

地域での取り組み
高齢者がコミュニティやボランティア活動などで、積極的に交流できるさまざまな活動が行われています。

シニアライフ

ますます元気になります

地域で行われている高齢者の活動など、高齢者がますます元気になる情報を紹介します。

なかはら

中原区
シニアマーク
区役所

人口 ▶ 23万4636人
世帯数 ▶ 11万7937世帯
(平成23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/>

区内の四十五力所の老人クラブでは体操などの健康づくりや美化活動などの地域活動を行い、仲間づくりや、老後を明るく過ごす活動をしています。

身近な相談窓口
高齢者の生活や介護に関する身近な相談窓口として、地域包括支援センターが区に六カ所あり、各種相談・ケアプランの作成などを行っています。

いきいきライフ
簡単な質問に答えるだけで安心感を持って生活していけるよう、自分で考えよ



何でも相談してください

「こだなか地域包括支援センター」の一色茂雄さん(写真)は、「相談されている本人の気持ち」を大事にしています。相談すると気持ちも楽になりますよと話してくれました。

地域包括支援センターの活動

高齢者の福祉・医療介護全般の相談窓口
家族への支援
お金・財産の管理、契約の不安についての相談
高齢者虐待への対応
消費者被害(悪徳商法)の防止
介護予防ケアマネジメント
健康維持のアドバイス
地域のネットワーク作り支援
地域活動への支援 など

【地域包括支援センターの一覧】

名称	所在地	連絡先
すみよし	木月祇園町2-1	☎455-0980 FAX455-0883
こだなか	上小田中1-28-55	☎798-2332 FAX754-7613
ひらまの里	上平間611-1	☎544-4012 FAX544-3961
みやうち	宮内1-25-1	☎740-2814 FAX740-2816
いだ	井田2-27-1	☎751-6661 FAX751-6385
とどろき	宮内4-19-20	☎753-2262 FAX751-9840

なかはら区版インデックス

7面をご覧ください
子育て応援隊講座

以前の講座風景
商店街の人気店で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④
子育て情報ガイドブック「このゆびと〜まれ!」を改訂お知らせ掲示板
平間スポーツレクリエーションクラブ活動日程
とどろきアリーナスポーツ教室案内
相談・予防接種案内

こども相談窓口
☎744-3238
子どもに関する相談はココ

高齢者の交流の場
地域包括支援センターは施設ごとに独自の事業も実施しています。とどろき地域包括支援センターでは、新たな取り組みとして、六月に二回、きずなカフェを試験的に実施しました。きずなカフェは、男性高齢者の交流の場を作ることを目指しています。ボランティアがいただけるコーヒーを飲みながら交流ができます。

いきいきライフ
簡単な質問に答えるだけで安心感を持って生活していけるよう、自分で考えよ



区役所本館南側

ロジーちゃんのこの街のところが好き?
第14回

子どもと一緒に映画鑑賞を
九月三日の藤子・F・不二雄ミュージアムのオープンを記念し、「ドラえもん」

区役所緑のカーテンが大好き

区役所では、緑のカーテンを育てています。ことしも窓一面に見事なゴーヤのカーテンが出来上がりました。身近な地球温暖化防止の取り組みを感じられる場所です。

区役所企画課 ☎(744)3149、FAX(744)3340

募集 区民祭に出店を

区民祭を十月十六日(日)

区役所コンサート

指揮: アントニン・キューネル(写真右)
バス・バリトン: メッキー(写真左)

日時 八月二十六日(金) 午後零時十分(午前十一時半開場) 途中入場不可

場所 区役所五階会議室
出演 ベルカント室内管弦楽団 他
曲目 ハイドン交響曲第百四番「ロンドン」より 他
一時保育あり(要予約)

区役所地域振興課 ☎(744)3324、FAX(744)3346

区役所高年齢者支援課

区包括支援センター、区高年齢者支援課で配布している他、区ホームページでも見ることが出来ます。

区役所高年齢者支援課 ☎(744)3217、FAX(744)3345

昔の写真を探しています

武蔵小杉駅南口の町並み(松本等さん提供)

区では、今昔のまちの姿を記録した写真集を地域のひとと一緒に製作しています。24年4月1日に迎える区制40周年を記念した取り組みです。中原の未来に語り継ぎたい、古き良き町の姿を記録するため、写真の提供をお願いします。

応募条件 区が写真集、ホームページなどに掲載可能な写真に限り、人が写っている場合は、掲載可能か確認してから応募してください

応募方法 住所、氏名、電話番号と写真1枚ごとの撮影場所、撮影年代など詳しい状況が分かる資料を添えて郵送で〒211-8570 中原区役所企画課へ

貴重な写真は持参や受け取りに伺うこともできます

募集期間 9月30日(消印有効)まで
応募規約などの詳細は区役所や区内の主な市の施設で配布中のチラシや区ホームページをご覧ください。

区役所企画課 ☎744-3149、FAX744-3340

子育て 未来をつくる

子育て情報ガイドブック 「このゆびと～まれ!」を改訂

「このゆびと～まれ!」は、区内の公園、子育てサロン、保育園・幼稚園、各種制度など、子育てに必要な情報が満載です。6月の改訂では、防災情報のほか、子どもとの楽しい遊び方や、子どもの体調に合わせたレシピなどが盛りだくさんの「たのしくこそだて～子育てワンポイント～」を追加しました。



6月に改訂

また、中原区子育てネットワークでは、よりタイムリーな情報を伝えるため、隔月で「子ネット通信」を発行しています。「このゆびと～まれ!」と「子ネット通信」は、区の子育て支援ホームページでもご覧になれます。

☎区役所こども支援室 744-3238、FAX 744-3340

子育て応援講座

子育てに不安や悩みはつきもの。つい落ち込んだり、いらいらしたり。そんな子育て中の子どもと保護者が置かれている現状の理解を深めながら、地域の子育て

支援について学ぶ講座です。
日時 九月八日(木)、十五日(木)、いずれも午後一時半～四時半
場所 総合自治会館
講師 虐待防止センター相談員ほか
定員 五十人

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
弁護士交通事故相談	交通事故の被害者等への法律上の指導・助言(予約制 ☎200-3939)	第3火曜 午後1時～4時	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

法律相談は、弁護士が問題解決に向け法的助言をします。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。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。詳細はお問い合わせください

区と区商店街連合会が協働して和菓子教室を開催します。和菓子処「おかふじ」のスタッフと一緒に菓子作りを学んでみませんか。試食もできます。
日時 八月三十日(火)午後二時～四時
場所 お好み焼き「伊鈴」(今井南町418)
定員 二十人
参加費 七百元
☎八月十五日から電話がファクスで区役所地域振興課 ☎(744)3160、FAX(744)3346。「先着順」

☎八月十五日から電話、ファクス、直接、区役所こども支援室 ☎(744)3238、FAX(744)3340。「先着順」



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

- ◎敬老のつどい
9月15日(木)13時～15時。中原老人福祉センター(中原いきいきセンター)。60歳以上の130人。芸能人の歌謡ショーほか。記念品あり。☎9月1日10時から直接、同センター ☎777-6000、FAX 777-2833。[先着順]
- ◎歩こう会
9月11日(日)、雨天時は18日(日)

武蔵新城駅に7時集合、7時半出発。等々力緑地解散。☎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

案内

- ◎なかはらパンジー体操教室(介護予防体操)
8月22日(月)10時～11時。区役所別館講堂。当日直接。☎区役所地域保健福祉課 744-3261、FAX 744-3342。
- ◎骨粗しょう症予防教室
9月15日(木)9時半～12時半。中原市民館。24人。材料費は実費。骨粗しょう症予防に必要な栄養の

参加者を募集しています

日にち	時間	種目	場所	参加費
8月20日(土)	10:00～12:00	卓球教室	平間小学校敷地内	200円(中学生以下100円)
8月27日(土)		ヨガ教室	旧付属幼稚園舎	500円
9月3日(土)		健康体操	平間小学校体育館	300円
9月10日(土)		空手教室		500円
9月10日(土)		ヨガ教室	平間小学校敷地内 旧付属幼稚園舎	500円
9月～1月の第2・3土曜(10月第3日は日曜)全10回	14:00～16:00	ソフトテニス教室	平間小学校校庭	3,500円(小・中学生2,000円)

予約・用具不要(ソフトテニス教室のみ要予約)。運動しやすい服装で参加 ☎平間スポーツレクリエーションクラブ(滝口) ☎555-9140。区役所地域振興課 ☎744-3323、FAX 744-3346。

とどろきアリーナスports教室案内

教室名	日程・回数	時間	対象	定員	受講料
SALSAエクササイズお試しレッスン	8月22日(月)、8月29日(月) 9月12日(月)	9時15分～10時15分	15歳以上(中学生を除く)	40人	500円(各回)
SALSAエクササイズ	10月3日～12月26日の月曜(10月10日、24日、11月28日を除く)全10回			30人	6,300円
気功		10時30分～11時45分		40人	5,300円

☎は当日直接。[先着順]。9月14日 9月12日(いずれも必着)で、往復八ガキに教室名、住所、氏名、電話番号を記入し ☎211-0052中原区等々力1-3とどろきアリーナ ☎798-5000、FAX 798-5005。[抽選]

話と調理実習。☎8月15日から電話で区役所地域保健福祉課 ☎744-3261、FAX 744-3342。[先着順]

◎のびのびあそぼう親子講座

9月15日～29日の木曜、10時半～11時45分、全3回。新丸子こども文化センター。2～3歳の子どもと保護者15組。☎8月22日から直接、新丸子こども文化センター ☎711-0368。[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
- いずれも中原市民館
- ◎中原みんなの夏期セミナー
8月21日(日)10時～15時。そば打ち体験教室などの講座とちびっ子体験コーナーほか。当日直接。
- ◎子育てストレスケア日曜講座
10月16日～11月27日の日曜(10月30日、11月13日を除く)10時～12時、全5回。20人。保育あり(2歳～就学前の8人。要予

約。保険料など700円)。☎9月26日(必着)までに往復八ガキか市ホームページで。[抽選]

◎子ども大好き私も大好き“ちょっと待つ子育て”してみませんか

9月16日～12月9日の金曜(9月23日を除く)。11月第2週は土曜)10時～12時、全12回。2～3歳児の保護者25人。資料代300円。保育あり(2歳～就学前の15人。要予約。保険料など800円)。保護者同士で気楽に語り合いませんか。☎8月30日(消印有効)までに往復八ガキで。[抽選]

◎食育・親子料理教室

9月19日(祝)10時～12時半。小学1～2年生と保護者15組。材料費、資料代は実費。保育あり(2～5歳、10人。要予約。保険料など700円)。豆の栄養とおいしい食べ方を学ぼう。☎9月2日(消印有効)までに往復八ガキか市ホームページで。[抽選]

保健福祉センターの相談・予防接種案内

名称	日程	場所	対象	申し込み
生活習慣病予防相談	9月5日(月)受け付け 10時45分～11時	区役所別館3階	区民。定員5人。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。	要予約 8月15日8時半から直接か電話で。[先着順]
ポリオワクチン投与	9月7日(水) 9月9日(金) 9月13日(火) 9月16日(金) 10月5日(水) 10月31日(月) 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～1歳6カ月)。母子健康手帳、体温計、予診票持参 体調のよいときに受けてください。必ず保護者が同伴して、なるべく公共交通機関を使ってください	予約不要

7・8面は区の情報を中心に掲載しています。編集は中原区役所企画課で行っています。