

### なかはら親子体操 「ミミケロ はっぴいダンス!」

作詞・作曲:瀬戸口清文 編曲:濱田理恵  
歌:山野さと子、瀬戸口清文、このみ児童合唱団

ミミケロ ミミケロ  
みんな だいだいだいすき なんだもん

ミミのおみみは にゅーっ ぴょん  
ケロのおめめは きょろろーん ぴょん  
いつも にこにこ ミミちゃん ハーイ  
いたずら だいすき ケロちゃん ハーイ

「ぴょんぴょんタイム! そーれっ!」  
げんきだして ぴょんぴょんぴょん  
ぴょろろーん ぴっ  
にこにこ えがおがいっぱい  
ゆうきだして ぴょんぴょんぴょん  
ぴょろろーん ぴっ  
ぎゅぎゅつとあつまれ  
おどろろ ミミケロはっぴいダンス  
なかはら なかよし 「わーい!」

2番へ続きます。お楽しみに

# 元気・勇気・スマイル このゆびと一まれ ミミケロ はっぴいダンス!

区では、子どもと保護者が一緒に体操をしながら、体づくりができるよう「ミミケロはっぴいダンス!」を制作しています。

転出入の多い中原区。区では、体操を通して子どもと保護者が触れ合い、友達と一緒に楽しく体を動かして、元気で仲良くなれることを目指しています。

「ミミケロはっぴいダンス!」は、第三期区民会議で行ったアンケートで、多くの保護者が子どもの健康づくりに関心を持っていることが分かったため、制作しました。

区子育てネットワークのメンバーと職員が協力して、歌詞や曲・体操のイメージを出し合いました。作詞、作曲、振り付けなど、全体を監修するのは、元NHK体操のお兄さんの瀬戸口清文さん

## なかはら

中原区  
シブール  
マップ

人口 ▶ 23万6445人  
世帯数 ▶ 11万8062世帯  
(平成25年2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)

http://www.city.kawasaki.jp/nakahara/

### 大人の健康づくりにはパンジー体操

体操ボランティア「パンジー隊」が、地域に出向いて楽しく教えます。  
☎区役所地域保健福祉課 744-3261、744-3342

3月22日に初披露  
体操は三月二十二日(金)のイベント(詳細は「子育て」)

瀬戸口さんは「健やかな親子関係は安らかな心を育みます。安らかな心は安心を生み、安心は優しさを運びます。ミミケロはっぴいダンス!」で、にこにこいっぱい弾み合せて優しいまなざしを中原区中に広げましょう。ポイントは、お父さん、お母さんが子どもたちに「お茶目ビューム」を惜しみなく送ることです」と話してくれました。

### なかはら区版インデックス

7面をご覧ください

市民提案型事業  
公開プレゼンテーション  
まちづくりに参加しませんか  
小杉タイムケアセンター  
利用者を募集  
桜まつりに行こう  
中原元気クラブ  
披露会に来ませんか  
普通ごみ収集が9月2日から週2回に 説明会を開催  
お知らせ掲示板  
25年度とどろきアリーナ「第1期スポーツ教室」参加者募集  
中原元気クラブ活動日程  
保健福祉センターの健診案内

子ども相談窓口  
☎744-3238  
子どもに関する相談はコチラ

## 3/17 なかはらパンジーボウル

NAKAHARA PANSY BOWL

区内にゆかりのある強豪アメリカンフットボールチーム「法政大学トマホークス」と「富士通フロンティアーズ」が対決するエキシビジョンマッチをメインとする、アメリカンフットボールの総合イベントです。当日直接、運動靴でお越しください。

日時 3月17日(日)午前8時半～午後3時45分。雨天決行  
会場 法政大学川崎総合グラウンド(木月大町4-1)  
内容 法政大学トマホークスと富士通フロンティアーズによるアメリカンフットボールの試合(開会式は午後1時20分～、キックオフは1時45分～)、選手との交流イベント  
小学生対象のフラッグフットボール体験教室(午前中)  
中学・高校生のエキシビジョンゲーム  
「パンジー体操」の実演  
駐車・駐輪場所はあります。公共交通機関をご利用ください。詳細は、区役所で配布中のチラシや区ホームページをご覧ください

☎区役所地域振興課 744-3323、744-3346

### 子育てグループ 知りたいな

区内で活動している子育てグループを紹介する説明会を行います。

☎区役所子ども支援室 744-3238、744-3196

### 花クラブの会員を募集

花クラブでは、駅周辺の花壇・プランターに季節の花を植えたり、植栽の勉強をしたりしています(写真下)。一緒に活動してみませんか。

日時 三月二十二日(金) 午前10時～11時半  
場所 区役所五階会議室  
対象 一歳半～就園前の子どもと保護者  
出演 瀬戸口清文(午前10時半～10時四十五分)

☎(711)1260

### 3月4月は区役所区民課が混雑します

保険年金課窓口

混み合う日や時間を避けてお越しください。

#### 窓口混雑予想カレンダー

3月							4月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
					▲	▲		▲	▲	▲	▲	▲	▲
3	▲	5	6	7	8	9	7	8	9	10	11	12	13
10	11	12	13	14	15	16	14	15	16	17	18	19	20
17	18	19	20	21	22	23	21	22	23	24	25	26	27
24	25	26	27	28	29	30	28	29	30				
31													

□ 大混雑 ▲ 混雑 ◻ 閉庁日 ◻ 土曜窓口臨時開設日

#### 土曜窓口臨時開設日のお知らせ

日時 3月30日(土)午前8時半～午後0時半  
第2・4土曜は年間を通して開設(午前8時半～午後0時半)  
取り扱い業務 転入・転出の手続きなど(国民年金業務は除く)。詳細は2面参照  
窓口の混雑状況は「中原区なう!」  
http://www.yobidashi.jp/nakahara/で確認できます

#### 住民票、印鑑登録証明書は小杉行政サービスコーナーが便利です

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  
場所 武蔵小杉駅北口階段下  
3月19日(火) 20日(祝)は工事のため行政サービス端末を含めて利用できません  
☎区役所区民課 744-3175、744-3341  
☎区役所保険年金課 744-3203、744-3341

### 区民議会傍聴 しませんか

今回の審議テーマは「子育て支援」です。

日時 三月十九日(火)午後二時～四時  
場所 区役所五階会議室  
傍聴 当日先着五十人  
☎区役所企画課 744-3149、744-3340

### 活動内容 年一回の植栽と

講習会、班単位で行う週一回程度の管理活動など。主に平日午前中

活動場所 武蔵小杉駅前蔵中原駅周辺を選択参加資格 区内在住で、年間を通じて活動に参加できる人(園芸経験は問いません)

☎区役所企画課 744-3149、744-3340

### 中原元気クラブ 披露会に来ませんか

大戸地区に正式に設立される総合型地域スポーツクラブ「中原元気クラブ」の披露会を開催します。

日時 3月23日(土)午前10時10分～午後0時10分  
場所 大戸小学校体育館  
内容 元Jリーガー(OTTY・清野乙彦)やプロラートパフォーマーによる演技披露、地域住民によるダンスの発表など



ラート体験教室

中原元気クラブは、地域住民に向けたスポーツ教室・健康教室などを開催します(活動日程は「お知らせ掲示板」参照)

☎中原元気クラブ担当鈴木 ☎090-9852-6905。  
☎区役所地域振興課 ☎744-3323、☎744-3346

### 普通ごみ収集が9月2日から週2回に説明会を開催

日程	場所(学校)	日程	場所(学校)
3月23日	宮内小	5月18日	西丸子小
30日	下沼部小	25日	玉川小
4月13日	下小田中小	6月1日	上丸子小
20日	豊学校	8日	住吉小
27日	新城小	22日	井田小
5月11日	今井小		

いずれも土曜、午後7時から。当日直接。  
☎中原生活環境事業所 ☎411-9220、☎434-7336

区と区民が協働でまちづくりに取り組んでいる委員会が新規委員を募集します。まちづくり推進委員会 区の地域課題解決に向けた実践活動、市民活動団体の支援などを行っています。なかはら二十年構想委員会

小杉タイムケアセンター(放課後等デイサービス)では、中学・高校に通う障害のある生徒のため、授業終了後や休業日に行うサービ

害のある中学生・高校生、対象・定員 区内在住で障害のある中学生・高校生、十人 送迎あり(応相談) 電話 ☎711-6338

### まちづくりに参加しませんか

二十五年度に実施する事業の公開審査をご覧になります。当日直接お越しください。日時 三月十八日(月)午後一時半(開場一時二十分) 場所 区役所五階会議室 区役所企画課 ☎744-3149、☎744-3340

### 市民提案型事業 公開プレゼンテーション

### 桜まつりに行こう

満開の桜を觀賞しながら楽しめる区内のお祭りを紹介します。

#### 住吉ざくら・第30回さくら祭り

日時 4月6日(土)正午～午後4時。雨天中止

場所 中原平和公園

内容 音楽イベント、抽選会など

☎区役所地域振興課 ☎744-3160、☎744-3346

#### 第36回こすぎ名物花見市

日時 4月7日(日)午前10時～午後4時。雨天決行

場所 総合自治会館、洪川周辺

内容 大ピンゴ大会、ダンスミュージカル、大道芸、法政第二高等学校吹奏楽部の演奏、フリーマーケット、屋台、ストリートライブ、アメフトXリーグチアリーディングの実演など

☎経済労働局商業観光課 ☎200-2330、☎200-3920

### 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。

### 案内

#### 障害者支援に関する窓口の移転のお知らせ

3月25日(月)に障害者支援に関する窓口が区役所本館2階から3

階西側フロアに移転します(電話番号は変更なし)。☎区役所総務課 ☎744-3124、☎744-3340。

### イベント

#### 市民健康の森

①3月24日(日)チョウの草原の手入れ ②4月7日(日)花壇の手入れ、花見。いずれも9時に市民健康の森入り口広場に集合。当日直接。軍手持参。☎中原区市民健康

の森を育てる会 ☎788-6579。☎区役所地域振興課 ☎744-3324、☎744-3346。

#### 西中原中学校吹奏楽部第8回定期演奏会

3月28日(木)13時半～15時半(開場13時)。総合福祉センター(エポックなかはら)。当日先着900人。クラシックからポップスまで幅広いジャンルの曲を演奏します。☎西中原中学校担当遠矢 ☎777-2239、☎799-3954。

#### 歩こう会

4月14日(日)。雨天時は21日(日)。8時に新高島駅集合、8時半出発。

11時ごろ元町・中華街駅解散。新高島駅～赤レンガ倉庫～元町・中華街駅。約5km。当日直接。☎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。

### 講座

#### 「趣味の教室」受講生募集

華道・着付け・健康・コーラス・茶道・手工芸・美術など全23教室。講座の詳細や申し込み方法などはお問い合わせください。☎市民プラザ ☎888-3131、☎888-3138。

### 平成25年度とどろきアリーナ「第1期スポーツ教室」参加者募集

教室名	日程	時間	定員	費用	締め切り
① フットサル教室 ABCD	4月11日～7月18日の木曜(4月25日、5月2日、9日、23日、6月13日、27日は除く)	A15:15～16:00	20人	7,500円	3/25
		B16:15～17:15	40人		
		C17:30～18:30			
		D19:00～20:00			
② 小学生体操教室	4月19日～7月19日の金曜(5月3日、6月14日は除く)	17:00～18:00	30人	6,300円	
③ シェイプアップボクシング	4月19日～7月26日の金曜(5月3日は除く)	18:30～19:45	20人	10,200円	3/28
④ 親子スポーツA・B	4月16日～6月18日の火曜	A 9:30～10:30 B10:45～11:45	各50組	5,500円	
⑤ らく楽ジョギング(通年)	1期:4月14日～7月14日(5月5日、6月9日は除く) 2期:9月1日～11月24日(10月27日は除く)の日曜	10:00～11:30	30人	各期7,100円	4/1
⑥ 親子スキンシップ体操A・B	4月19日～7月5日の金曜(5月3日、6月14日は除く)	A 9:30～10:30 B10:45～11:45	各40組	5,500円	
⑦ スポーツチャンバラ	4月24日～7月10日の水曜	16:30～17:45	25人	7,500円	4/3
		18:00～19:15	20人	8,700円	
		19:30～20:45	30人	9,300円	
⑧ ジュニアヒップホップ		13:00～14:30		8,300円	
⑨ アロマ・ヨガ		15:00～16:00	20組	7,500円	4/17
⑩ おとなから始めるバレエ	5月8日～7月10日の水曜				
⑪ 親子フィットネス		19:00～20:15	24人	6,800円	

①Aは年長、Bは小学1～2年生、Cは小学3～6年生、Dは中学生以上の女子、②③小学1～6年生③⑤⑨⑩⑫は15歳以上(中学生を除く)④③・4歳と保護者⑥2歳と保護者⑦6歳～小学6年生⑧④～6歳と保護者④A⑪は保育あり(有料)。詳細はお問い合わせください。☎締め切り(必着)までに、往復ハガキに必要事項と教室名(A・B・C・Dがある場合はいずれかひとつ、小学生は学年も)④⑥⑪は子どもの氏名、生年月日を記入し〒211-0052等々力1-3とどろきアリーナ ☎798-5000、☎798-5005。[抽選]

### 中原元気クラブ活動日程

種目	日程	時間	場所	参加費
① キッズスポーツ教室(ボール運動など)	3月18日、25日の月曜	15:30～17:00	大戸小学校校庭	500円/月
② 自転車安全教室	3月17日の日曜	9:00～12:00	サイクルショップ中原(上下小田中6・16・8)	200円/回
③ 健康教室(ヨガ・ストレッチなど)	3月27日の水曜	19:00～20:00	大戸小学校特別活動室	500円/月

①は小学生のみ。②スポーツ自転車の貸し出し有り(要予約)。☎中原元気クラブ(鈴木) ☎090-9852-6905。ホームページ( http://nakahara-genki.jimdo.com/ )、☎区役所地域振興課 ☎744-3323、☎744-3346。[先着順]

### 保健福祉センターの健診案内

☎☎地域保健福祉課 ☎744-3261、☎744-3342

名称	日程	対象・費用他	申し込み
39歳までの健診・保健指導	4月コース 検査日 4月2日(火) 結果説明日 16日(火)	18～39歳の区民(26年3月末までに40歳になる人、妊娠中や出産1年以内の人、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	要予約 3月15日8時半から 直接か電話 [先着順]
	5月コース 検査日 5月7日(火) 結果説明日 21日(火)		

会場は保健福祉センター(区役所別館)。健診を受診できるのは年度に1回です。