



「なかはらエコ推進大使ロージーちゃん」(左)

かわさき市政だより

なかはら区版

●発行: 中原区役所 〒211-8570 中原区小杉町3-245
●編集: 中原区役所企画課 (☎744-3149 (FAX) 744-3340)



中原区
シンボル
マーク



区の花
「パンジー」

2013(平成25)年
11月1日発行

11

月号

中原区統計データ(平成25年10月1日現在) 人口: 23万9,987人

世帯数: 12万0,283世帯

【総合案内】 ☎744-3113
お間違のないように



日ごろの成果を披露(なかはらパンジー隊)



子どもたちが活躍します

11/16 なかはら福祉健康まつり Nakahara Welfare Health Festival

11/23 なかはら子ども未来フェスタ

区役所へ遊びに行こう

「であい、ふれあい、ささえあい」をテーマに、福祉や健康に関わる区内約50団体で行うイベントです。

日時 11月16日(土)10時~14時。雨天決行

場所 区役所5階会議室他

内容 福祉健康体験ワークショップ、福祉・健康関係団体活動紹介、団体自主製品販売、バザー、模擬店、手話クラス、パネル展示、食事バランスガイド・試食コーナー、リズム体操、ストレッチ、エクササイズ体験、コンサートなど

☎なかはら福祉健康まつり実行委員会事務局(区社会福祉協議会内) ☎722-5500、☎711-1260。同事務局(区役所地域保健福祉課内) ☎744-3252、☎744-3342

11月は区役所庁舎を会場としたイベントがめじろ押し。皆さん、一緒に参加してみませんか。

同時開催

庁舎のエコ設備を見学

区役所庁舎の太陽光パネルなど環境に配慮した設備の見学会を開催します。

日時 11月16日(土)11時~11時半、13時~13時半、11月23日(祝)13時~13時半、14時~14時半

場所・定員 いずれも区役所、各回当日先着30人。※11月16日は参加者に花の種を配布します

☎区役所企画課 ☎744-3152、☎744-3340

場所内容

区役所5階会議室他

ステージ(人形劇、なかはら防災紙芝居&パパと歌おう、書道ライブパフォーマンス、チアリーディングなど)、おもちゃ作り、おもちゃの病院、絵本の読み聞かせ、ミニ出店コーナー、展示コーナー、バルーンアート、魚釣りゲームなど

☎区役所こども支援室 ☎744-3239、☎744-3196

インユニオープンカフェ

おいしい飲み物と音楽を気軽に楽しみませんか。

日時 11月30日(土)11時半~15時。雨天中止

場所 SUUMO住宅展示場武蔵小杉(今井上町55-10)

費用 飲食代実費

☎区役所地域振興課 ☎744-3324、☎744-3346

講演会 発達障害の子ども理解とサポートについて

地域で共に育つために、発達障害の特性を学びます。保育なし。

日時 12月11日(水)14時半~16時半

場所・定員 区役所5階会議室、60人

講師 安藤正紀(玉川大学教授)

☎11月15日から電話かファクス(講座名、住所、氏名、電話番号を記入)で区役所こども支援室 ☎744-3239、☎744-3196。[先着順]

市民提案型事業

「防災エコグッズを作ってみよう」

日時・場所・定員 11月17日(日)14時~16時(受け付け13時45分)、総合自治会館、当日先着10人
※事前申し込みもできます。詳細はお問い合わせください

☎CCなかはら(柘植) ☎080-3934-4204(土・日曜、祝日除く10時~19時)。区役所企画課 ☎744-3152、☎744-3340

市民自主企画事業

「スポーツ事故が起きてしまったら」

スポーツ事故の予防と対応方法を学びます。

日時 12月22日(日)13時半~16時半

場所・定員 中原市民館、50人

☎12月1日10時から電話、ファクス(講座名、住所、氏名、電話番号を記入)、区ホームページで中原市民館 ☎433-7773、☎430-0132。[先着順]

In Unity 2014

出演者募集

3月2日(日)に、エポックなかはら(総合福祉センター)で開催する区民手づくりの音楽イベント「In Unity 2014」の出演者を募集します。

参加資格 区内を拠点に活動するミュージシャン・ダンスグループなど30組(アマチュアに限る)
☎12月10日(必着)までに応募用紙・写真などを直接か郵送で〒211-8570 中原区役所地域振興課 ☎

744-3324、☎744-3346。[選考]。応募用紙は、区役所などで配布中。スタッフも募集します。
※詳細はお問い合わせください



盛り上がった昨年のお祭り

Index 区版2面をご覧ください
●防災マメ知識 ●「区の備蓄について」
●区のお知らせ掲示板
●保健福祉センターの案内

●総合型地域スポーツクラブ 中原元気クラブ活動日程
●とどろきアリーナ 「第3期スポーツ教室」参加者募集

なかはらメディアネットワーク

11月はイベント・子育て情報を中心に届けます。



ケーブルテレビ

イツコムチャンネル なかはらスマイル(地デジ11ch、デジアナ9ch)
月・火曜 21:55~22:00 / 土・日曜 10:35~10:40

11月3日~16日: コスギフェスタ他。11月17日~30日: 区民祭、新丸子阿波おどり他。※内容は第1・3日曜に更新します

ラジオ

かわさきFM Enjoy★なかはら(79.1MHz) 子育て支援をテーマに放送します
金曜 11:00~11:30 / (再放送) 21:00~21:30

Web

k-press 中原区ニュース(☎<http://nakaharanews.net/>)

花づくり農家(パンジー、シクラメンなど)、かわさきスポーツパートナーの試合情報などを掲載。

●地域新聞・季刊誌 区役所、市民館、図書館などの情報コーナーで配布

●タウンニュース中原区版 毎週金曜発行

子どもと一緒に楽しめる場所を中心に紹介します。

☎区役所企画課 ☎744-3149、☎744-3340

区のお知らせ掲示板
申し込み方法は6面参照

案内・募集

◎親子花植え体験

12月7日(土)10時～11時半。区役所正面玄関脇花壇で。4歳以上の子どもと保護者15組30人。シャベルと軍手持参。汚れてもいい服装で。雨天中止。囲園11月15日9時から直接か電話で区役所地域振興課☎744-3324、☎744-3346。[先着順]

◎親子そろってパフェ作り教室

喫茶店のスタッフからパフェの作り方を学びます。12月7日(土)14時～16時。喫茶店いーはとーぶ(木月2-411)で。10組20人。1人500円。囲園11月22日(必着)までに往復ハガキで〒211-8570中原区役所地域振興課☎744-3160、☎744-3346。[抽選]

◎市民健康の森

①11月16日(土)…「蝶の草原」草刈り ②12月8日(日)…フリーマーケット、花苗植え付け ③12月14日(土)…落ち葉かき、鍋を囲む会。500円程度。いずれも9時に市民

健康の森入り口広場に集合。軍手持参。雨天中止。圃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。

◎ひらま名物市・にぎわい物産展

商店街の名物品や東北の物産品販売、タッチラリー、音楽ライブなど。11月30日(土)11時～15時。平間銀座商店街さわやか信用金庫(田尻町66の1)前。荒天中止。圃区役所地域振興課☎744-3160、☎744-3346。

◎歩こう会

12月8日(日)東京メトロ南北線四ツ谷駅1番出口に8時集合、8時半出発。11時ごろ現地解散。四ツ谷駅～靖国神社～皇居～東京駅。約5^{キロ}。雨天時は15日(日)。圃区役所地域振興課☎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。

◎多摩川ロードレースマイペース大会

12月1日(日)。①小学4～6年生3^{キロ} ②中学生以上5^{キロ} ③中学生以上10^{キロ}。①は8時半 ②③は9時15分受け付け開始。いずれも11時半ごろ終了。多摩川ハーフマラソン

コース(新丸子駅徒歩10分)で。※小・中学生は保護者か団体責任者の承認が必要。小雨決行。事前申込制。囲園11月18日(必着)までに直接か往復ハガキ(1人1枚)に性別、種目(小・中学生は学年も)、参加にあたっての誓約(「マラソンの参加にあたり健康状態に十分配慮し、自己責任で参加する」など)も記入し〒211-8570中原区役所地域振興課☎744-3323、☎744-3346。

◎冬休みトランポリン教室

12月26日(木)～28日(土)、①9時～10時10分 ②10時15分～11時25分 ③11時半～12時40分。とどろきアリーナで。①②は小学1・2年生 ③は小学3・4年生。各20人。囲園12月5日(必着)までに往復ハガキで〒211-0052等々力1-3とどろきアリーナ☎798-5000、☎798-5005。[抽選]

◎普通救命講習

12月10日(火)13時半～16時半。中原消防署講堂で。30人。囲園11月26日から直接か電話で中原消防署☎411-0119、☎411-0238。[先着順]

◎木造住宅耐震改修相談会

11月29日(金)13時～16時半。区役所5階会議室で。昭和56年以前に建てられた区内木造住宅の所有者。事前申込制。囲園11月15日～20日(土・日曜を除く)10時～17時に直接か電話で川崎市建築設計事務所協会(川崎区榎町1-1川崎センタービル403)☎201-9201。圃まちづくり局建築監察課☎200-3017、☎200-0984。

◎出張防犯相談コーナー

住宅防犯診断の受け付け、防犯相談、錠前の展示など。12月12日(木)10時～15時。区役所1階で。圃市民・子ども局地域安全推進課☎200-2284、☎200-3869。

◎はじめてみよう!マクロビオティック

玄米や野菜を中心とした食事法の基礎を学びます。12月1日(日)13

区民会議発
防災マメ知識8

区の備蓄について

区では、災害時に家屋の全壊などにより避難所生活を余儀なくされ、物資確保が困難な人のため各避難所への備蓄を進めています。

主な備蓄品目

食料、飲料水、毛布、おむつ、生理用品、哺乳瓶、トイレトペーパー、資器材(シャベル、投光器など)、災害用トイレ、医薬品など



※家庭での備蓄もお願いします。

圃区危機管理担当
☎744-3141、☎744-3346

時～15時。市民プラザで。18歳以上の15人。1,800円(試食代含む)。圃11月18日から市民プラザ☎888-3131、☎888-3138。[先着順]

◎健康講座

知っておきたい薬の知識の講話。12月5日(木)10時～12時。中原老人福祉センター(中原いきいきセンター)で。60歳以上。圃中原老人福祉センター☎777-6000、☎777-2833。

区役所地域保健福祉課からのお知らせ

圃園☎744-3261、☎744-3342

◎げんきの源～ぐっすり睡眠・しっかり運動でパワーアップ!

効果的な休息と運動について学びます。11月25日(月)、29日(金)、10時～11時半、全2回。区役所5階会議室で。60歳以上の60人。圃11月18日から直接か電話で。[先着順]

◎きらきらライフのための運動～脳とからだの若返り～

認知症予防の講話や運動。12月12日(木)14時～15時半。区役所5階会議室で。60歳以上の80人。圃11月21日から直接か電話で。[先着順]

保健福祉センターの案内

圃園区役所地域保健福祉課
☎744-3261、☎744-3342

名称	日程	対象・費用他	申し込み
生活習慣病予防・禁煙相談	12月2日(月)受け付け 10時45分～11時	区民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	11月15日8時半から直接か電話で。[先着順]
39歳までの健診・保健指導	①12月コース 検査日 12月3日(火) 結果説明日 17日(火) ②1月コース 検査日 1月7日(火) 結果説明日 21日(火) 受け付け 9時～9時15分	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	11月15日8時半から直接か電話で。[先着順]

※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

◆総合型地域スポーツクラブ中原元気クラブ活動日程

	種目	日程	時間	場所
①	キッズボール	11月18日、25日、12月2日、9日、16日の月曜	15:30～16:30	大戸小学校校庭
②	ラート体験教室	11月16日、12月7日の土曜	10:00～11:30	大戸小学校体育館
③	川崎観光サイクリング	11月17日、12月22日の日曜	9:00～12:00	サイクルショップ中原(上小田中6-16-8)
④	ピラティス	11月20日、27日、12月4日、11日、18日、1月8日の水曜	10:15～11:00	
⑤	ボールエクササイズ		12:15～13:00	
⑥	ヨガ		19:00～20:00	
⑦	キッズラン		15:30～16:30	
⑧	骨盤ヨガ	11月22日、29日、12月6日、13日、20日、1月10日の金曜	10:15～11:15	サイクルショップ中原
⑨	代謝UPヨガ	11月17日、24日、12月1日、8日、15日、1月12日の日曜	11:30～12:30	下小田中小学校体育館
⑩	Sundayダンス		12:00～12:50	
⑪	キッズダンス		13:00～13:50	

※初回無料体験(1種目のみ)実施。会員は中学生以下500円/月、高校生以上1000円/月でどの種目でも参加できます。①②⑦は小学生のみ。③スポーツ自転車の貸し出し有り。各種目には定員あり。参加には要申し込み。詳細はお問い合わせください。圃園中原元気クラブ事務局☎299-6466。受け付け:月・金曜11時～15時、水曜11時～19時(祝日、年末年始を除く)。ホームページ☎http://nakahara-genki.jimdo.com/。圃区役所地域振興課☎744-3323、☎744-3346。[先着順]

◆とどろきアリーナ「第3期スポーツ教室」参加者募集

教室名	日程	時間	定員	費用
① 気功	1月6日～3月31日 (1月13日、27日、2月24日、3月17日は除く)の月曜	9:15～10:30	40人	4,800円
② 親子新体操	1月6日～3月24日(1月13日、3月17日は除く)の月曜	10:50～11:50	20組	6,800円
③ ソフトバレー教室	1月6日～3月24日(1月13日、3月17日は除く)の月曜	17:00～18:15	30人	5,300円
④ 親子スポーツA・B	1月14日～3月25日 (2月11日は除く)の火曜	A9:30～10:30 B10:45～11:45	各50組	5,500円
⑤ おとなから始めるバレエ	1月15日～3月26日(2月5日は除く)の水曜	13:00～14:30	30人	8,300円
⑥ 親子フィットネス	1月15日～3月19日の水曜	15:00～16:00	20組	7,500円
⑦ スポーツチャンバラ	1月15日～3月19日 (2月12日は除く)の水曜	16:30～17:45	25人	5,700円
⑧ ジュニアヒップホップ		18:00～19:15	20人	6,600円
⑨ アロマ・ヨガ		19:30～20:45	30人	7,000円

※①⑤⑨15歳以上(中学生を除く)②④③4歳児と保護者③⑧小学1～6年生⑥4～6歳と保護者⑦6歳～小学6年生。④Aと⑥は保育あり、有料。詳細はお問い合わせください。圃園いずれも12月11日までに往復ハガキに教室名(A・Bがある場合はいずれか一つ)、小学生は学年、②④⑥⑦は子どもの氏名・生年月日も記入し〒211-0052等々力1-3とどろきアリーナ☎798-5000、☎798-5005。[抽選]