



かわさき市政だより なかはら区版

中原区統計データ(平成26年10月1日現在)

人口: 24万4,363人

世帯数: 12万2,578世帯

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)

2014(平成26)年
11月1日発行

11

月号

【総合案内】 ☎744-3113
お間違えのないように

元気よく走り出す小学生(昨年の多摩川ロードレースマイペース大会)



ホームチームを応援しよう

区では、区内を拠点に活躍するスポーツチームなどを一緒に応援してもらうため、「Home Team~なかはらのスポーツ~」(右上写真)を刊行しました。冊子は区役所などで配布中の他、区ホームページからもご覧になれます。かわさきスポーツパートナーのホームゲームは等々力陸上競技場やとどろきアリーナ

で開催され、試合日程は市版5面などで確認できます。



熱気あふれる等々力陸上競技場

区の木が「モモ」に決定 イラストを募集します

新たな区のシンボルとして、皆さんからの応募結果(総数2,220通)を基に、中原区区の木制定委員会で選考し、最も支持を得た「モモ」を「区の木」に決定しました。この度、決定した木をイラスト化する

写真は参考です。自由に描いてください。



ために原画を募集します。原画は同委員会で選考し、デザイナーがイラスト化し活用していきます。

応募方法 12月5日(必着)までにA4判の紙に原画を描き、裏面に①住所②氏名③年齢④電話番号⑤イラストの説明を書き、直接か郵送で〒211-8570中原区役所企画課。[選考]

※採用された原画の権利は川崎市に帰属します。また原画はデザイナーが手直しします

☎744-3149、FAX 744-3340

保育園をもっと身近に ☎744-3288、FAX 744-3196

●区内認可保育園年長児作品展…地域の子どもの成長の様子を見に来ませんか。

日時 11月20日(木)~26日(水)10時~19時(20日は15時~19時、22日~24日は10時~18時)

場所 中原市民館ギャラリー

中原区子育てイメージキャラクター ミミ・ケロ

●パパと遊ぼうわくわく広場…就学前の子どもと保護者を対象に、体をたくさん使って遊びます。

日時 11月22日(土)9時半~11時 場所 ごうじ保育園

●親子連続講座「ミミケロひろば」…子育ての不安を解消して、育児力アップを目指します。

日時 12月1日(月)、8日(月)、13日(土)、19日(金)、10時~11時、全4回
場所 下小田中保育園

対象・定員 24年4月~25年3月生まれの子どもと保護者10組
☎11月17日9時から直接か電話で区役所こども支援室。[先着順]

中原区でスポーツをもっと楽しもう

区内にはスポーツに触れる機会がたくさんあります。応援や参加によりスポーツを楽しみませんか。

☎744-3323、FAX 744-3346

マラソンウォーキングに参加しよう

多摩川ロードレースマイペース大会

マイペースで走ることを目的とし、ことしは41回目の開催です。
日時 12月7日(日)。9時開始。11時半ごろ終了。雨天中止

種目 ①小学4~6年生3*。②中学生以上5*。③中学生以上10*。

集合場所 丸子橋第三広場(多摩川河川敷東急東横線高架の上流側) 11月20日(必着)までに直接か往復ハガキ(1人1枚)に①氏名②ふりがな③住所④電話番号⑤年齢(小・中学生は学年・保護者氏名・続柄も)⑥性別⑦種目⑧参加にあたっての誓約(「参加にあたり、健康管理に十分配慮し、傷病・

事故・紛失等に対して自己責任で参加する」など)を記入し〒211-8570 中原区役所地域振興課。区ホームページからも申し込みます
※小・中学生は保護者が団体責任者の承諾が必要

歩こう会

原則第2日曜日に健康増進・体力向上を目的に区内外を歩きます。

日時・場所 12月14日(日)8時に都営地下鉄三田線芝公園駅A4番出口に集合、8時半出発。11時ごろ現地解散。雨天時は21日(日)

コース 芝公園駅~日比谷公園~皇居、約6*。

※当日の問い合わせは6時半から区役所守衛室☎744-3192

スポ銭を利用しよう

川崎浴場組合連合会では、銭湯をスポーツの拠点として利用してもらうことを目的に「スポ銭」を始めました。祇園湯(木月祇園町5-26)店主の林野さんは「区内七つの銭湯をジョギングやウォーキングの発着場所にして、運動後は大きな湯船でゆったりしながらリフレッシュしてほしい」と話してくれました。

☎222-4238、FAX 222-4234

【利用方法】

入浴料金を先に払い、着替えをして荷物をロッカーに預け、従業員に声をかけて出掛けます。

区内の情報をさまざまなメディアが発信

なかはらメディアネットワーク



テレビラジオ

イツコム なかはらスマイル(地デジ11ch)
水・金曜 17:45~17:54 / 土・日曜 10:35~10:44
かわさきFM Enjoy ★ なかはら(79.1MHz)
金曜 11:00~11:30 / (再放送) 21:00~21:30

WEB 地域新聞季刊誌

k-press 中原区ニュース
タウンニュース中原区版 毎週金曜発行
タマジン 年4回発行
ママとKidsの街歩き 年3回発行

なかはらスマイルでは、「ブラーバ2014かわさきアートフェスティバル」「なかはら「ゆめ」区民祭」「コスギフェスタ2014」「第8回新丸子阿波おどり」「丸子の渡しまつり」他の当日の様子を放送します。

☎744-3149、FAX 744-3340

In Unity 2015 出演者募集

3月8日(日)に、総合福祉センター(エポックなかはら)で開催する区民手作りの音楽イベント「InUnity(インユニティ)2015」の出演者を募集します。

参加資格 区内在住・在勤または区内で活動実績があるミュージシャン・ダンスグループなど(アマチュアに限る)

囲碁12月9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、FAX744-3346。[選考]

*応募用紙は、区役所などで配布中。スタッフも随時募集しています

インユニミニライブ 日時 12月6日(土)11時~15時(雨天中止)
場所 こすぎコアパーク(小杉町3-1302)

区のお知らせ掲示板 申し込み方法は市版5面参照

募集・案内

◎「ようこそ建築の世界へ」発表会

中学生・高校生が建築について学んだことを発表。12月14日(日)14時~16時半(開場13時半)。中原市民館で。当日先着40人。囲碁中原市民館 ☎433-7773、FAX430-0132。

◎第132回中原区役所コンサート

11月18日(火)12時10分~13時(開場11時半)。区役所5階会議室で。出演・荒絵理子(東京交響楽団首席オーボエ奏者)他。保育あり(要予約)。囲碁区役所地域振興課 ☎744-3324、FAX744-3346。

◎親子花植え体験

12月6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。囲碁11月17日9時から直接か電話で区役所地域振興課 ☎744-3324、FAX744-3346。[先着順]

◎市民健康の森

①11月15日(土)「蝶の草原」草刈り ②12月7日(日)「バザー、花苗植え付け」 ③12月13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。囲碁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、FAX744-3346。

◎講演会「ありのままの子ども・家族を見つめる」

12月6日(土)10時~12時(開場9時半)。区役所5階会議室で。当日先着100人。講師・西野博之(子ども夢パーク所長)。囲碁中原市民館 ☎433-7773、FAX430-0132。

◎囲碁大会

12月19日(金)10時~15時。中原老人福祉センター(中原いきいきセンター)で。60歳以上の32人。囲碁11月17日から直接、同センター ☎777-6000、FAX777-2833。[先着順]

◎マイ・クリスマスブーツ・リースをつくろう

12月5日(金)14時~18時、6日(土)10時~16時(終了時間の30分前まで受け付け)。市民プラザで。各日100人(5歳未満は保護者同伴)。1,000円(材料代含む)。囲碁11月17日から直接か電話で市民プラザ ☎888-3131、FAX888-3138。[先着順]

区役所地域保健福祉課 からのお知らせ

◎講座「身近な糖尿病予防」

11月20日(木)、12月10日(水)、13時半~15時、全2回。区役所5階会議室で。60人。囲碁11月17日から直接、電話、FAXで。[先着順]

中原元気クラブ活動日程

種目	日程	時間	場所	料金
① キッズボール	11月17日~12月22日の月曜(祝日を除く)	15:30~16:30	大戸小学校校庭	中学生以下 600円/月
② キッズラン	11月19日~12月17日の水曜 1月7日~1月14日の水曜			
③ Saturdayダンス	11月15日、22日、 12月6日、20日の土曜	9:00~9:50	大戸小学校 体育館	中学生以下 600円/月 高校生以上 300円/回
④ バスケ&バドミントン		10:00~11:30		
⑤ 体幹エクササイズ	11月19日~12月17日、 1月7日、14日の水曜	10:15~11:15	サイクル ショップ 中原2F (上小田中 6-16-8)	高校生以上 500円/回
⑥ スポーツ吹き矢		11:30~12:30		
⑦ ヨガ		19:00~20:00		
⑧ 骨盤ヨガ	11月21日~12月19日、 1月9日の金曜	10:15~11:15	高校生以上 500円/回	
⑨ 代謝UPヨガ		11:30~12:30		

※初回:体験無料(1種目のみ)。会員は中学生以下600円/月で。高校生以上は教室ごとの料金制。①②は小学生のみ(幼児は要相談)。囲碁中原元気クラブ事務局 ☎299-6466。受け付けは水・金曜...10時~13時、その他教室実施時(祝日、年末年始を除く)。ホームページ(<http://nakahara-genki.com/>)。囲碁区役所地域振興課 ☎744-3323、FAX744-3346。[先着順]

健康ワンポイント 第8回 生活習慣病とは

生活習慣病はその名の通り、普段の生活習慣が発症や進行に深く関わっています。高血圧・脂質異常症(高脂血症)・糖尿病・肥満が代表的なもので、心筋梗塞など致命的な病気になる危険性を高めます。

生活習慣病の原因

食生活(偏った食事、食べ過ぎなど)、喫煙、過度な飲酒、不規則な睡眠、運動不足、ストレスなど

当てはまる部分を改善し、治療をきちんと受けることが健康寿命を延ばすために重要です。

囲碁区役所地域保健福祉課 ☎744-3261、FAX744-3342

◎39歳までの健診・保健指導

	検査	結果説明
①	12月2日(火)	12月16日(火)
②	1月6日(火)	1月20日(火)

いずれも受け付け9時~9時15分。区役所別館で。区内在住で健診機会のない18~39歳の各20人。

1,650円。囲碁11月20日から直接か電話で。[先着順]

◎禁煙相談

12月1日(月)10時45分~11時。区役所別館で。20歳以上。事前予約制。囲碁11月28日までに直接か電話で。

困ったときは 区役所相談窓口へ 囲碁区役所地域振興課 ☎744-3153 FAX744-3346

下記の内容について、専門の相談員が相談に乗ります(市民相談除く)。

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/8時半~17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/9時半~11時半	弁護士
弁護士交通事故相談	交通事故の被害者などへの法律上の指導・助言(予約制 ☎200-3939)	第3火曜/13時~16時	弁護士
クレジット・サラ金、相続・遺言等相談	多重債務・保証人問題などの整理・返済、相続・遺言などの相談、その他くらしのトラブルに関するアドバイス(予約制 ☎200-3939)	第1木曜/13時~16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、不動産登記と手続きなどの相談	第3木曜/13時~16時	司法書士
	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/13時~16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	月~金曜/8時半~12時、13時~15時(電話相談可 ☎744-3156)	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/13時~16時 月・水・金曜 10時~12時、13時~16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/13時~16時	宅建協会会員
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/9時~12時	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	第1・3・5月曜、水・金曜/9時~12時、13時~16時	専門相談員
人権相談	人権に関する問題など	第2木曜/13時~16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/13時~16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。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。詳細については区役所地域振興課(上記)までお問い合わせください。

とどろきアリーナ 第3期スポーツ教室

教室名	期間	時間	定員	費用
① 親子フィットネス	1月14日~3月25日 (2月11日を除く)の水曜、 全10回	15:00~16:00	20組	7,800円
② ソフトリフレッシュ体操 with ボール		10:45~11:45	40人	
③ ピラティスボディメイク		16:30~17:30	30人	
④ ソフトバレー教室	1月19日~3月23日(1月26日、2月23日、3月16日を除く)の月曜、全7回	17:00~18:15	30人	3,900円

※対象...①4・5・6歳児と保護者②③15歳以上(中学生を除く)④小学生。囲碁12月11日(いずれも必着)までに往復ハガキに必要事項と教室名、①は子どもの氏名・年齢・生年月日、④は学年も記入し〒211-0052等々力1-3とどろきアリーナ ☎798-5000、FAX798-5005。[抽選]