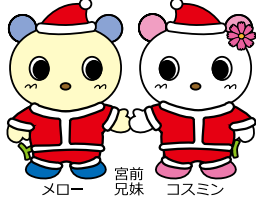


宮前区統計データ
(平成27年9月1日現在)
人口 22万5,253人
世帯数 9万6,457世帯



人が好き 緑が好き まちが好き

みやまえ



2015 (平成27)年 12月1日発行

[総合案内] ☎856-3113

12月

かわさき市政だより宮前区版 ●発行:宮前区役所 〒216-8570 宮前区宮前平2-20-5 ●編集:宮前区役所企画課 (☎856-3133 FAX)856-3119)

年末年始、ウイルスにご用心!



インフルエンザやノロウイルスによる感染症が流行する季節になりました。しっかりと予防して、元気に新年を迎えましょう。
☎区役所衛生課856-3270、FAX856-3274

感染症予防の基本は手洗いです。帰宅時、調理時、食事時、トイレ後など、こまめに洗いましょう。



手洗いの5ステップ

<p>1</p>  <p>流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります</p>	<p>2</p>  <p>手の甲を伸ばすようにこすります</p>	<p>3</p>  <p>指先・爪の間を念入りにこすります</p>	<p>4</p>  <p>指の間を洗い、親指を反対の手で握ってねじり洗います</p>	<p>5</p>  <p>手首も忘れずに洗います</p>
--	---	---	---	---

インフルエンザ

感染すると38℃以上の急激な発熱、咳、鼻水、のどの痛み、筋肉痛、関節痛などの症状が出ます。感染力が強く、咳やくしゃみをする事でウイルスが排出されます。

手洗い以外の予防対策

- 流行前の予防接種
- 人混みを避け、流行時にはできるだけ外出を控える
- マスクの着用
- 加湿

ノロウイルスによる感染性胃腸炎

ノロウイルスに感染すると主に吐き気、おう吐、腹痛、水のような下痢、加えて発熱、頭痛、筋肉痛などの症状が出ることがあります。ノロウイルスは感染力が強く、おう吐物や便を適切に処理しないと空気中に舞い上がって、吸い込んでしまうこともあります。

手洗い以外の予防対策

- 家庭用塩素系漂白剤による消毒
- 加熱調理 (中心温度85~90℃、90秒以上)



★クリスマスジャズコンサート★

日時 12月20日(日)15時~17時(14時半開場)
場所 有馬・野川生涯学習支援施設(アリーナ) 2階集会室
出演 福本純也=写真(野川在住のジャズピアニスト)他
費用 1,000円
定員 当日先着120人
 有馬・野川生涯学習支援施設(アリーナ)
 ☎853-3737、FAX853-3746



★宮前区文化協会クリスマス会★

サンタさんと一緒にクリスマスの歌を歌いましょう。当日は先着100人にクリスマスプレゼントを用意しています。
日時 ①12月24日(木)②12月25日(金) いずれも12時~12時45分
場所 ①宮前市民館2階ロビー ②区役所2階ロビー
 宮前市民館内・宮前区文化協会(金曜10時~15時)☎888-3911、FAX856-1436

★フロントウンスギぬま冬遊び★

小学生が対象のフットサル、キックターゲットなどのアトラクション、温かい飲食物の販売や餅つきなど。
日時 12月24日(木)12時~15時
場所 フロントウンスギぬま
 ※フットサルは事前に要予約。一部有料。詳細は問い合わせるか、フロントウンスギぬまのホームページをご覧ください
 囲園フロントウンスギぬま☎854-0210、FAX862-5030
 囲園区役所地域振興課☎856-3177、FAX856-3280

公園さんぽ 9



都市部にある森林 (特別緑地保全地区)

風致や景観に優れた樹林地を都市緑地法に基づいて「特別緑地保全地区」に指定。この地区では、市域の良好な樹林地などを保全する取り組みが行われ、動物や貴重な植物の生息地にもなっています。
 区では、南野川特別緑地保全地区(野川2815)をはじめとした6地区を指定しており、市民活動団体による保全活動が行われている

地区もあります。散策できる地区もありますので、生き物に注意しながら、区内の身近な自然を感じてみてください。
 囲園区役所道路公園センター☎877-1661、FAX877-9429



南野川ふれあいの森に広がる自然

第264回 みやまえロビーコンサート *~トランペット、クラリネットを楽しむクリスマス~*

日時 12月22日(火)12時5分~
場所 区役所2階ロビー
出演 興梠英恵(トランペット)、水野まな(クラリネット)、御園生瞳(ピアノ)
曲目 ホワイト・クリスマス、星に願いを、オー・ホーリー・ナイト
 囲園区役所地域振興課☎856-3134、FAX856-3280



区のお知らせ 掲示板
申し込み方法は市版5面参照

区役所地域保健福祉課
☎856-3291、FAX856-3237

食育の日キャンペーン～みそ汁の味、濃くありませんか?～

区食生活改善推進員が、ご家庭のみそ汁の塩分濃度を測ります。12月18日(金)10時～12時。区役所2階ロビーで。みそ汁50mlを持参し会場へ直接。

区役所地域振興課
☎856-3125、FAX856-3280

講演会「ハンディキャップスキーキャンプ20年」～心のバリアフリー・友達になることから始めてみよう!～

1月10日(日)13時半～15時半(13時開場)。区役所大会議室で。当日先着50人。会場へ直接。手話通訳・要約筆記を希望する場合は12月24日までお問い合わせください。

区役所子ども支援室
☎216-8570宮前区宮前平2-20-5
☎856-3301、FAX856-3171

地域子育て支援センター(連携型)事業の運営団体募集

4月から区内3カ所の子ども文化センターで、地域子育て支援センター事業を行う団体を募集。詳細はお問い合わせください。募集要領は区役所で配布中。区ホームページでもご覧になれます。1月14日(必着)までに必要書類を直接か郵送(配達記録が残るもの)で。[選考]

宮前市民館
☎216-0006宮前区宮前平2-20-4
☎888-3911、FAX856-1436

いきいきシニア地域セミナー

地域や地域活動に関する講義、まち歩きや映画鑑賞を行います。1月20日(水)、27日(水)、2月3日(水)、12日(金)、17日(水)、3月9日(水)の10時～12時、1月23日(土)10時半～15時半、3月3日(水)13時半～15時半。全8回。宮前市民館他で。区内在住・在勤の50歳以上30人。詳細はお問い合わせください。12月15日10時から直接か電話で。[先着順]

宮前区地域教育会議 平成27年度子どもの権利シンポジウム「宮前子ども会議」話そう!聴こう!伝えよう!～自分らしく生きるために～

「川崎市子どもの権利に関する条例」の理念に基づいて、子どもが自分らしく生き生きと育ち、活躍するためにみんなで話します。1月17日(日)9時半～13時半。軽食付き。宮前市民館で。小学5年～高校3年生の40人。12月25日までに市民館で配布中の申し込み用紙を記入してFAXか区ホームページで。[抽選]

映画「うつし世の静寂に」を通して地域を考える

区に伝わる講や行事、自然との関わりを紹介する映画「うつし世の静寂に」をプロデュースした小倉美恵子さんの講演会。1月23日(土)。映画上映…10時半～12時、講演会…13時半～15時半。宮前市民館で。150人。1月5日10時から直接か電話で。[先着順]

家庭・地域教育学級「保護者のための小学校入学準備講座」

1月19日～2月16日の火曜、10時～12時、全5回。宮前市民館で。28年4月に第一子が小学校に入学する保護者20人。材料費実費。保育あり(1歳半～就学前の子ども16人、900円)。12月16日10時から直接か電話で。[先着順]

菅生分館
☎216-0015宮前区菅生5-4-11
☎977-4781、FAX976-3450

ママがイキイキ応援講座2☆

自分を生かすコミュニケーション術を学びます。1月19日～3月1日の火曜、10時～12時、全7回。菅生分館で。就学前の子どもの保護者(女性)20人。200円(材料費)。保育あり(1歳3カ月以上の15人、800円、要予約)。12月16日10時から直接か電話で。[先着順]

楽々ストレッチ&エクササイズ

タオルやボールを使った簡単な運動です。1月27日～3月23日の隔週水曜、9時50分～12時(2グループの入れ替え制)、全5回。菅生分館で。20人。300円(保険料など)。12月16日13時から直接か電話で。[先着順]

市民プラザ
☎213-0014高津区新作1-19-1
☎888-3131、FAX888-3138

「てづくり市」出店者募集

2月21日(日)10時～15時。市民プラザで。2,000円。詳細はお問い合わせください。1月20日(必着)までに往復ハガキに代表者氏名、当日の参加人数、車の有無(1団体1台まで)、出品内容詳細(食品不可)も記入し郵送で。[抽選]

第4期女性硬式テニススクール

1月18日～3月14日の月曜、全9回。市民プラザ体育館で。各クラス20人。各クラス10,280円。時間やクラスなど詳細はお問い合わせください。12月22日9時から直接、市民プラザ体育施設フロント☎857-8818、FAX866-0382。[先着順]

建設緑政局自転車対策室
☎200-2303、FAX200-3979

武蔵溝ノ口駅地下駐輪場オープン

12月1日に、武蔵溝ノ口駅南口に地下駐輪場がオープン。1日170円。区市交通安全協会・NCD共同企業体☎233-7231、FAX233-8736。

中学・高校生の文化祭「みやまえ文化魂2015」

テーマは“中高生の、中高生による、中高生のための文化祭”。ホールでの演技・演奏や作品展示など、多彩な才能が熱いパフォーマンスを披露します。観覧自由。会場へ直接お越しください。



日時 12月20日(日)10時～17時。ホールでの上演は13時～17時(12時半開場)
場所 宮前市民館
内容 <ホール舞台出演>ダンス、

ジャグリング、バンド、太鼓、二胡演奏
<館内展示>陶芸、写真、詩など
☎宮前市民館☎888-3911、FAX856-1436

宮前スポーツセンターショートプログラム

いずれも当日先着。新たに「かんたんエアロ」と「はじめてバレトン」が加わり、より多彩になりました。まずはお気軽にご参加ください。(対象は中学生以上)

プログラム名	内容	曜日	時間	定員	料金
かんたんエアロ45	初心者向けのエアロビクス。基礎的な内容で、リズムに合わせることが苦手な人でも大丈夫です	月	12時15分～13時	10人	300円
らくらく元気体操45	65歳以上の人も歓迎のプログラム。主にイスに座って「ストレッチ」「リズム体操」「筋力トレーニング」を行います	月	13時半～14時15分	15人	300円
シェイプアップサーキット30	有酸素運動と筋力トレーニングを複合させたメニューです	木	12時15分～12時45分	10人	200円
はじめてバレトン45	バレエの要素を取り入れた新感覚エクササイズです	木	13時～13時45分	10人	300円
スムーズモーション30	コアポールを使用し、筋肉を包んでいる筋膜をほぐします。関節の可動域や筋肉の柔軟性が向上しケガの予防につながります	金	12時15分～12時45分	10人	200円

☎宮前スポーツセンター☎976-6350、FAX976-6358

認知症介護者教室

家族が認知症になったとき、戸惑いや介護疲れを感じる事が多くあります。認知症介護について専門家から話を聞き、日頃の介護にぜひ役立ててください。認知症介護をしている人たちの交流会も開催。それぞれの思いや体験談を話すことで、介護のヒントを得ませんか。どちらか1回だけの参加も可。

	第1回	第2回
内容	「認知症を理解するための法則と対応について」講演会	認知症介護をしている人たちの交流会
日時	1月18日(月)14時～16時(13時半受け付け開始)	2月8日(月)14時～16時(13時半受け付け開始)
場所	特別養護老人ホーム 富士見プラザ	
対象	認知症の人を介護している家族 20人	
講師	杉山孝博先生(川崎幸クリニック院長)	

☎12月16日9時から電話かFAXで区役所地域保健福祉課☎856-3263、FAX856-3237。[先着順]

*認知症の人と一緒に参加を希望する場合、申し込み時にお伝えください

保健福祉センター 健診・検診案内 ☎区役所地域保健福祉課☎856-3237
*電話予約は9時から受け付けます

	日程	時間(受付時間)	対象	内容・費用他	囲
健診・保健指導	検査日	(9時～9時半)	健診機会がなく、28年3月31日までに18～39歳になる30人	血液検査、尿検査、血圧・腹囲測定など。1,650円 *希望者には骨密度測定も行います	12月16日から電話で。☎856-3254 [先着順]
	結果説明日	(8時45分～9時)			
禁煙相談	1月8日(金)	13時半～15時	関心がある人、禁煙したい人4人	呼気CO検査、ニコチン依存度チェック、禁煙方法についての学習など	12月15日から電話で。☎856-3266 [先着順]
歯科健診	1月12日(水)	(1)9時15分～9時半 (2)10時～10時15分	1歳3カ月未満の乳幼児30人	歯科健診・歯科相談	12月15日から電話で。☎856-3264 [先着順]