

今月の**健康標語**は…

女性に多い骨粗しょう症、乳がん、子宮がん
予防は生活習慣の改善と検診！詳細はこちら→



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

エンジョイ商店街

①子育て世代向け交流イベント

親子で楽しめるおもちゃづくりや、紙芝居、バルーンアートの実演。3月16日(水)10時半～12時。イダカフェ(井田中ノ町33-9)、フォレストコーヒー(井田中ノ町33-1)で。おむね6カ月から2歳までの子どもと保護者20組40人。

②シニア世代向け交流イベント

お茶を飲みながら、落語やマジックを楽しんでみませんか。3月16日(水)13時半～15時半。フォレストコーヒーで。60歳以上の24人。定員①②いずれも2月15日から直接、電話、FAX(①は子どもの年齢も記入)で区役所地域振興課 ☎744-3161、FAX744-3346。[先着順]

第140回区役所コンサート

3月7日(月)12時10分～13時(開場11時半)。中原市民館多目的ホールで。出演:景山梨乃(東京交響楽団ハープ奏者、写真左)、景山誠治(バイオリン奏者・客演)。保育あり(要予約)。区役所地域振興課 ☎744-3324、FAX744-3346。



市民健康の森

2月21日(日)しいたけ菌のホダ木作り。9時に市民健康の森入り口広場集合。参加費500円。雨天中止。区

中原区市民健康の森を育てる会 ☎FAX788-6579。区役所地域振興課 ☎744-3324、FAX744-3346。

市民委員(社会教育委員会議事専門部会)の募集

今後の中原市民館の事業の企画・実施について協議します。資格・人数…市内在住1年以上で20歳以上の区民1人(市付属機関の委員と市職員を除く)。任期…5月1日からおむね2年間。任期2月29日(消印有効)までに、応募用紙に2,000字程度の小論文(書式自由)を添えて直接か郵送で〒210-8577教育委員会生涯学習推進課 ☎200-3303、FAX200-3950。[選考]※小論文のテーマなどの詳細は市ホームページをご覧ください。

ウインタースポーツ体験学校

八ヶ岳の大自然の中でスキーを体験します。3月26日(土)8時半登戸駅出発～28日(月)16時ごろ各降車場所解散。雨天決行。場所…八ヶ岳少年自然の家、富士見パノラマスキー場(長野県諏訪郡富士見町)。定員…小学4～中学3年生、40人。参加費…32,500円(施設使用料・レッスン料・保険料を含む)。道具、ウェアなどのレンタル料は別。定員3月3日(必着)までに往復ハガキに性別、学校名、学年、身長、体重、スキー経験、道具のレンタルの有無、靴のサイズも記入し、〒211-0052中原区等々力1-3とどろきアリーナ ☎798-5000、FAX798-5005。[抽選]

趣味の教室発表会

各教室の作品展示、実技発表、お茶会、作品販売など。3月5日(土)、6日(日)、10時～16時。市民プラザで。区市民プラザ ☎888-3131、FAX888-3138。

春休み子ども短期水泳教室

期	日程	時間	対象	参加費
1期	3月5日(土)、6日(日)	7:45～8:45	4月2日現在で3歳～就学前の子ども30人	2,000円
2期	12日(土)、13日(日)			
3期	19日(土)～21日(祝)		4月2日現在で小学1年～6年生の50人	3,000円
4期	26日(土)～28日(月)			
5期	30日(水)～4月1日(金)		4月2日現在で3歳～就学前の子ども30人	2,000円
6期	2日(土)、3日(日)			

※いずれも市民プラザプールで。定員2月28日10時から参加費を持参し直接市民プラザ体育施設 ☎857-8818、FAX866-0382。[先着順]

総合型地域スポーツクラブ平間スポーツレクリエーションクラブ活動日程

種目	日程	時間	場所	費用
卓球	2月20日(土)	10:00～12:00	平間小学校多目的教室	高校生以上200円 中学生以下100円
広場	3月19日(土)	14:00～16:00		
ヨガ	2月13日、27日、3月12日、26日、4月9日の土曜	10:00～11:30		500円
健康体操	3月5日、4月2日の土曜			

※予約・用具不要(ただし、ヨガマットは数に限りがあります)。飲み物は持参。運動に適した服装で。「健康体操」は室内履き(スリッパ不可)を持参。区平間スポーツレクリエーションクラブ(滝口) ☎070-6980-7949。区役所地域振興課 ☎744-3323、FAX744-3346

なかはらのイチオシ! **地域振興課**

区内の魅力的な人や知られざる場所などを紹介します。

今回は、魅力あるまちづくりに向けて、長年さまざまな活動に取り組んできた3つの委員会を紹介しします。

中原区まちづくり推進委員会

住みやすい魅力あるまちを目指して、まち探検やフォトコンテストなどによる区の魅力発信や、昔遊びや交流サロンなどによる区民や団体の交流促進を中心に活動しています。



なかはら20年構想委員会

20年後の『もっと素敵ななかはら』を目指して、区の花パンジーによる景観づくり(パンジー花回廊構想)や種から植物を育成する講座などに取り組み、魅力あるまちづくりを進めています。



自転車と共生するまちづくり委員会

地域の実態や自転車利用者の立場を考えた、自転車利用者のマナーの向上と、安全・安心のまちを目指して、武蔵小杉駅や新丸子駅で放置自転車防止を呼び掛けている他、啓発活動を行っています。



この3つの委員会による1年間の活動報告会を**3月2日(水)18時半に、区役所5階会議室**で開催します。皆さんも、一緒に“なかはら”のまちづくりを考えてみませんか。魅力あるまちづくりに向けて、これからは活動する3つの委員会。区役所地域振興課のイチオシです。

区役所地域振興課 ☎744-3324、FAX744-3346

てづくり市

世界に一つだけの作品を探しに来ませんか。2月21日(日)10時～15時。市民プラザで。区市民プラザ ☎888-3131、FAX888-3138。

中原市民館生涯学習交流集会「中原区から始めよう!地域活動はじめの一步!」

市民団体が中原市民館と協働で企画・運営して行った学級や事業などの実施報告と交流会。3月5日(土)13時半～16時半(開場13時)。中原市民館で。当日先着40人。区中原市民館 ☎433-7773、FAX430-0132。

区役所地域保健福祉課からのお知らせ

区 ☎744-3261、FAX744-3342

介護予防普及啓発事業 講演会「高齢期の睡眠」

高齢者の睡眠について、不調の原因や対処法を学びます。3月7日(月)14時～15時半。区役所5階会議室で。

市内在住の80人(区民優先)。定員2月16日から直接か電話で。[先着順]

介護予防普及啓発事業 講演会「元気のための第一歩!～口からはじめる介護予防～」

高齢者の口腔ケアについて学びます。2月29日(月)14時～15時半。区役所別館で。市内在住で60歳以上の80人(区民優先)。定員2月18日から直接か電話で。[先着順]

歯と口の講演会「老化防止はお口から～お口の細菌が血管を老化させる～」

3月3日(土)14時～15時半。区役所5階会議室で。市内在住の60人。定員2月15日から直接、電話、FAXで。[先着順]

パーキンソン病講演会・交流会「住み慣れた地域で暮らし続けるために」

3月24日(木)10時～12時。区役所5階会議室で。市内在住の50人。定員2月16日から電話かFAXで。[先着順]

中原老人福祉センター(中原いきいきセンター)受講者募集

教室名	日程	時間	定員
鎌倉彫	4月1日～29年3月31日の第1・3月曜	10:00～12:00	25
手芸	4月1日～29年3月31日の第1・3火曜		
盆栽	4月1日～29年3月31日の第2・4火曜		
絵手紙	5月1日～9月30日の第2・4水曜		
フォークダンス	5月1日～9月30日の第1・3金曜	13:30～15:00	20
フラダンス			15
楽しく歌いましょう	5月1日～9月30日の第2・4木曜	13:30～15:30	35
健康ヨガ	5月1日～9月30日の第2・4金曜		
健身気功	4月1日～9月30日の第1・3金曜	13:30～15:00	30
らくらく健康体操	4月1日～9月30日の第1・3月曜		
いきいき元気体操	4月1日～7月31日の火曜	10:00～11:30	10
男性の料理	4月1日～8月31日の第3水曜	10:00～12:30	
元気になる料理	4月1日～8月31日の第4水曜		

※いずれも60歳以上。詳細はお問い合わせください。定員3月18日までに52円ハガキを持参し直接、中原老人福祉センター ☎777-6000、FAX777-2833。[抽選]