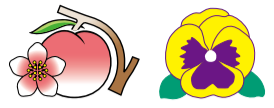


水・緑・花・人の出会うまち

なかはら 4月号



【総合案内】お間違えのないように
☎744-3113

Q 今回、紹介している脳トレのクラブの名前は？

- A 脳トレ桃クラブ
- B 脳トレ梅クラブ
- C 脳トレ桜クラブ

※答えは区版1面か2面の中にあります。

住み慣れた地域で暮らし続けるには

あなたやあなたの家族が急に倒れたり、介護が必要になったりしたら、どうしますか？自分も家族も満足できる準備ができていますか？

実は、多くの区民が「最期までできる限り現在の家に住み続けたい(37.4%)」と希望しているのに、実際に最期を迎える場所は「病院・診療所(38.5%)」だと思っています。

※中原区民アンケート(30年5月実施)より

☎区役所地域ケア推進課 ☎744-3304 FAX744-3196

『在宅療養』って？

病院や外来ではなく、自宅や施設などで医療行為を受けたり、介護サービスを受けたりしながら療養することをいいます。在宅療養では、今までの生活リズムを大切にしたり、状態によっては、趣味などを続けたりできるなど、より自分らしく過ごせます。



あなたが望む暮らしはどんな暮らしですか？

誰でも、いつでも、大きな病気やけがをすることがあります。突然その時が来る前に、ぜひ考えてみてください。

身近な人とこれまでの人生を振り返ってみたり、最期の暮らし方を考えてみたり…何よりも大切なのは、あなたや家族の“望み”です。そして、あなた自身の望みを家族や信頼できる人と話してみてください。望む暮らしが変わったら、何度でも話をするのが大切です。

家族の負担は？

負担はゼロではありません。しかし、療養生活も介護も頑張りすぎないで大丈夫です。

主治医や在宅医、看護師、ケアマネジャー、地域包括支援センターなどの専門家がチームになって皆さんを支えます。



在宅療養の詳細は「在宅療養はじめてBOOK」をご覧ください



在宅療養についてよく知らない人でも、実際の暮らしを想像できるよう、典型的な事例から「中原さん(仮名)の暮らし」をまとめた『在宅療養はじめてBOOK』を作成しました。区役所、区内地域包括支援センター、区内いこいの家などで配布しています。

みんなの地域包括ケア

「脳トレ桜クラブ」に来てみませんか

認知症予防を目的とした活動で、読み書き、計算だけでなく、歌やおしゃべり、体操、ゲームなど、仲間で楽しく脳トレしています。昨年10月にスタートしたばかりで、参加者と協力しながら会を運営しています。ぜひご参加ください。



日時 第2・4木曜 10時～11時半
場所 新日本学園3階ホール(木月伊勢町3-3)

費用 半期につき500円 **申し込み** 区役所地域支援課

地域支援課では、新たな集いの場の立ち上げに興味のある人の連絡もお待ちしています。

☎区役所地域支援課 ☎744-3308 FAX744-3196

今年度の中原区の取り組み ～平成31(2019)年度地域課題対応事業費～

問 区役所企画課
☎744-3149 FAX744-3340

区では、地域の課題を解決するために、区民の皆さんと協働で事業を実施します。平成31(2019)年度の主な取り組みを紹介します。

人と人との出会いを橋わたしする 地域福祉の活性化

約350万円

「誰もが住み慣れた地域や自らが望む場で安心して暮らし続けることができる地域の実現」に向けて、在宅療養に関するパンフレットを作成し、区民が在宅療養を選択肢の一つとして検討できるように啓発を促進します。

区民と協働したこども支援の推進

約990万円

子育てをする親子の仲間づくりや居場所づくりなどを推進するため、子育てサロンの運営を支援します。

安全・安心なまちづくりの推進

約694万円

河川氾濫による避難所開設に備え、浸水の危険性の高い避難所に、作業用ライトなどの資器材を配備します。

地域活性化に向けたコミュニティづくりの推進

約1,004万円

多様な地域資源を活用したまちづくりの推進

約1,429万円

区役所サービスの環境改善

約267万円

区の機能強化に向けた取組

約500万円

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

歩こう会

◎5月12日(日)8時～11時。雨天順延☎宿河原駅(集合)～生田緑地～宿河原駅☎区役所地域振興課☎744-3323 FAX744-3346※当日の問い合わせは6時半から区役所守衛室☎744-3192

市民健康の森

竹林の手入れ(平台緑地)。◎5月12日(日)9時から。雨天中止☎市民健康の森入り口広場☎中原区市民健

康の森を育てる会☎FAX766-0855。区役所地域振興課☎744-3324 FAX744-3346

食生活改善推進員養成教室 ～健康づくりのボランティア～

◎5月29日、6月5日、12日、26日の水曜、13時～16時(6月12日のみ9時半～12時)、全4回☎区役所別館(6月12日のみ中原市民館料理室)☎20人☎調理実習の実費あり☎4月15日から電話かFAXで区役所地域支援課☎744-3268 FAX744-3196 [先着順]

支援が必要な子どものための 就学児童保護者ミーティング

◎5月21日、6月11日、7月9日、9月17日、11月12日、12月10日、平成32

(2020)年2月18日の火曜、10時～11時半☎区役所5階☎小学生の保護者60人☎随時、電話で教育活動総合サポートセンター☎877-0553 FAX877-0980☎区役所地域支援課☎744-3293 FAX744-3196 [先着順]

市民プラザからのお知らせ

〒213-0014 高津区新作1-19-1
☎☎888-3131 FAX888-3138

フリーマーケット出店者募集

◎5月26日(日)10時～15時☎市民プラザ屋内広場☎40店程度(業者の出店不可、高校生以下は保護者同伴)☎

1,500円☎4月26日(必着)までに往復ハガキに参加人数、車の有無(1団体1台)、販売品目(食品不可)も記入し同プラザ。[抽選]

I・B・A BIG BAND道場

ビッグバンドを編成し、ステージでの演奏を目指します。◎5月8日、15日、6月5日、19日、7月3日、17日、31日、8月21日、9月4日の水曜、19時～21時と9月7日(土)13時～21時、全10回☎市民プラザ練習室、屋内広場☎18歳以上の対象楽器所有者☎25,000円☎4月19日までに電話で同プラザ。[選考]※詳細はお問い合わせください。

春の☆キラリ文化教室

講座・教室名	日程	時間
① 楽しく歌の教室	5月21日～7月16日の第1・3火曜、全5回	13時20分～14時50分
② ワインを気軽に楽しむ	6月5日、12日、26日、7月3日、17日の水曜、全5回	14時～15時半
③ 風景写真教室 ～初夏の花を撮る～	5月16日、23日、6月6日、6月13日、27日(実習予備日5月30日、6月20日)の木曜、全5回	14時～16時
④ 色えんぴつ画入門	5月20日、27日、6月3日、24日、7月1日(実習予備日6月17日)の月曜、全5回	14時～15時半
⑤ メディカルハーブ & アロマセラピー	5月7日～7月2日の第1・3火曜、全5回	10時～11時半
⑥ ミニブリッジ	5月14日～7月9日の第2・4火曜、全5回	10時～12時

☎各20人(②は20歳以上、その他は15歳以上)☎生涯学習プラザ会議室☎4,700円※教材費が別途必要な場合があります。詳細はお問い合わせください☎4月19日(必着)までに直接、ハガキ、電話、FAXで〒211-0064今井南町28-41生涯学習財団☎733-6626 FAX733-6697 [抽選]

4月26日～5月8日の主な区内施設の開館日について

4月26日から5月8日までの区内の主な施設の予定は次の表のとおりです。その他の施設や詳細については、各施設にお問い合わせください。

○ 開館 × 閉館

施設名	4/26(金)～5/6(祝)	5/7(火)	5/8(水)
【等々力緑地内】陸上競技場、補助競技場、つり池 ※その他施設の情報はふれあいネットなどをご確認ください ※陸上競技場、補助競技場は各種大会の開催により利用できない日があります			
☎区役所道路公園センター管理課 ☎788-2311 FAX788-1106		×	
市民ミュージアム ☎754-4500 FAX754-4533	○		○
平和館 ☎433-0171 FAX433-0232			
国際交流センター ☎435-7000 FAX435-7010			
とどろきアリーナ ☎798-5000 FAX798-5005		○	
かわさき市民活動センター ☎430-5566 FAX430-5577			

※区役所などの開庁予定日は市版4面に掲載

地域メディアと連携して区内のあらゆる情報を発信し、地域交流の促進や中原区のイメージアップを目指しています。

なかはらメディアネットワーク

なかはらスマイル(イツコムチャンネル(地デジ11ch))
4月から放送時間拡大!
詳細は
水曜21:30～21:40/土曜16:00～16:10/日曜12:50～13:00
放送予定:健康麻雀、ダンボールでまちづくりをしよう!、アリーナまつり 他

- ◆ Enjoy★なかはら
- ◆ かわさきFM(79.1MHz)
- ◆ 第1・3金曜11:00～11:30
- ◆ ゲストを招き、区内の魅力やイベントを紹介します。
- ◆ スマートフォンからも聞けます。

問 区役所企画課☎744-3149 FAX744-3340

平間スポーツレクリエーションクラブ活動日程

教室名	日程	時間	場所	参加費
健康体操	6月1日(土)			
ヨガ教室 【講師】高山ひろみ	4月20日、5月11日、25日、6月8日の土曜	10時～11時半	平間小学校 特別活動室	500円
気功教室 【講師】板橋恵子	4月27日(土)			
卓球広場	4月20日、5月4日、6月1日の土曜	10時～12時	平間小学校 多目的教室	大人200円 中学生以下100円

※予約・用具不要(ヨガマットは限りあり)。飲み物と、「健康体操」は室内履き(スリッパ不可)を持参。運動に適した服装で。乳幼児を連れての参加不可。
☎平間スポーツレクリエーションクラブ(滝口)☎070-6980-7949(☎555-9140も可)。区役所地域振興課☎744-3323 FAX744-3346

武蔵小杉駅 JR東急連絡通路 エスカレーター(上り) 改修工事

武蔵小杉駅 JR東急連絡通路エスカレーター(上り)は、改修工事のため、下記期間中は利用できなくなります。

期間 4月11日～6月30日(予定)

☎建設緑政局道路施設課
☎200-2836 FAX200-7703