

しあわせあふれる幸区

かわさき市政だより 幸区版

発行：幸区役所 〒212-8570 幸区戸手本町 1-11-1

☎ 556-6666 (総合案内)

幸区統計データ (令和2年9月1日時点)

人口 17万1,282人

世帯数 8万2,355世帯

2021(令和3)年
3月1日発行

3月

春めく公園で体を動かそう！

健康な体をつくるには、日頃の適度な運動が欠かせません。ジムなどに通い本格的に体を動かすのもよいですが、軽い運動であれば身近な公園にある健康器具でも行えます。今月は、桜がきれいな公園にある健康器具とその使い方を紹介します。新生活に向けてぜひ運動習慣を身に付けましょう。

☎区役所道路公園センター ☎544-5500 FAX556-1650

※撮影のため、一時的にマスクを外しました。

私が健康器具を紹介します



道路公園センター 神保職員

夢見ヶ崎動物公園

住所：南加瀬1-2-1

公園の特色 市内で唯一の動物園です。動物の他にも、木のトンネルや貝塚古墳など自然や歴史スポットが盛りだくさんです。

主な効果 姿勢の改善、ウエストの引き締め
使用方法 バーに足をかけ、上半身を起こす。

腹筋ベンチ

うっ伏せになれば背筋も！



塚越3丁目さくらの公園

住所：塚越3-406

公園の特色 他の公園にはない珍しい遊具が多く、幅広い年代の人が利用しています。

主な効果 背・腰・肩の柔軟性アップ

使用方法 ベンチに座って手すりをつかみながら上半身を左右交互にひねる。

脇ストレッチベンチ

ゆっくり伸ばしましょう



下平間春風公園

住所：下平間233-9

公園の特色 ベンチだけでなくテーブルもある明るい公園で、お昼にはお弁当を食べる親子でにぎわっています。

主な効果 臓器の不調解消、疲労やストレス改善
使用方法 靴を脱いで歩道の上をゆっくりと歩く。

足つぼ歩道

かなり強めなのでゆっくり歩こう



いたいいたい

南河原公園

住所：都町74-2

公園の特色 1年を通して四季折々の自然が楽しめます。大きな噴水のある水景広場は子どもに大人気！



主な効果 基礎代謝の向上、腕・肩・背中などの筋力強化

使用方法 平行棒を握り間に立ち、両腕で体を支えたまま足をあげる。

懸垂平行棒

懸垂ができない人は、ふら下がりをキープすることから始めてみよう



足はしっかり伸ばして



プラステン +10で健康寿命をのばしましょう

日頃から元気に体を動かすことで、糖尿病・心臓病・脳卒中・がん・ロコモ・うつ・認知症などになるリスクを下げることができます。いまより10分多く体を動かしてみましょう。

買い物ついでに公園ウォーキング(10分)

公園でラジオ体操&ストレッチ(10分)



健康器具の一覧マップを発行します

ここで紹介したのは、区内に46台ある健康器具の一部です。全ての健康器具が掲載されている「幸区健康器具マップ」を、4月1日から区役所などで配布します。

4/3

区民課・保険年金課の窓口を一部業務を除き臨時に開きます

臨時開設日時 4月3日(土) 8時半～12時半
取り扱い業務 市版4面参照

3・4月は、引っ越しなどの手続きで区役所窓口が大変混雑しますので、手続きの際は、時間に余裕を持ってお越しください。

※第2・4土曜は、年間を通して窓口を開設(8時半～12時半)。住民票の写しや印鑑登録証明書などは、市内の行政サービスコーナーでも受け取れます

問 サンキューコールかわさき ☎200-3939 FAX200-3900

3月						
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	7	8	9	10	11	12
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

4月						
日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

5月						
日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8

予想最長待ち時間

2時間程度

1時間程度

30分程度

土曜日午前中も転出入手続きなどできます

開庁日

おうちですてきな花づくり

毎年区役所で実施している「花いっぱい講習会」を今年は紙面開催します。コロナ禍で長くなったおうち時間に、お花を取り入れて元気を出す方法をお伝えします。紙面は区HPまたは区役所にて配布中。

講師 遠藤昭氏 (ガーデンプロデューサー)

問 区役所地域振興課 ☎556-6609 FAX555-3130



花クラブメンバー募集

区役所前の花壇やプランター、大師掘公共花壇に花を植え、育てるボランティア活動を一緒にしませんか。体験・見学のみでも大歓迎です。

定例活動日 毎月第3金曜

活動場所 区役所周辺他

活動内容 花植えや水やり、花壇のレイアウト、イベントの企画・実施

申問 随時、直接か電話で区役所地域振興課 ☎556-6606 FAX555-3130



地域みまもり支援センター(福祉事務所・保健所支所) 健診案内

健診名	日程	対象・定員	受付時間	内容	申し込み
①生活習慣病相談	4月26日(月)	区内在住の5人	9時半～10時	保健師・栄養士などによる個別相談。健診データをお持ちください	3月15日から直接か電話で[先着順]
②禁煙相談		区内在住で禁煙に関心のある2人		個別禁煙相談	

問 区役所地域支援課 ☎556-6648 FAX555-1336

幸区車座集会

小学生と地域の大人たちが一緒に参加し、ボール遊びが自由にできる場所や環境づくりに向けた意見交換を行います。会場での傍聴はできませんが、市HPで動画配信します。

日時 3月21日(日)10時～12時

問 区役所企画課 ☎556-6612 FAX555-3130



まちづくり応援フォーラムmini

1月にオープンした「まちのおと(さいわいソーシャルデザインセンター)」の活動報告と今後に向けたミニフォーラムを開催します。オンラインで配信するため、視聴を希望する方は3月11日までにまちのおとHPから申し込みください。

日時 3月14日(日)14時～16時

場所 新川崎タウンカフェ内(鹿島田1-1-5 パークタワー新川崎102)

問 まちのおと(新川崎タウンカフェ内) ☎FAX555-0233(火～金:10時～17時、土:10時～12時) 区役所企画課 ☎556-6612 FAX555-3130



夢こんさと

出演は、川原千晶(ソプラノ)・片山裕子(ピアノ) ㊤4月15日(木)12時5分～12時45分 ㊤川崎市産業振興会館1階ホール ㊤100人(応募者多数の場合、区内在住者優先) ㊤申問3月20日(消印有効)までに、氏名(ふりがな)・住所・電話番号・車いすなどを利用する場合はその旨を記入し、往復ハガキ(1通で1人まで)か区HPで〒212-8570 幸区戸手本町1-11-1 区役所地域振興課夢こんさと係 ☎556-6606 FAX555-3130 [抽選]

※介助者、子ども連れ(ひざ上鑑賞)は1通の往復ハガキまたは同一の申し込みフォームで申し込み可。内容に不備があった場合は申し込み無効となります。



さいわいハナミズキコンサートをYouTubeで公開します!

2月13日にミューザ川崎シンフォニーホールで無観客開催をした第14回幸区民音楽祭「さいわいハナミズキコンサート」をオンラインで配信します。おうちで癒やしのひとときを味わってみませんか。視聴は区公式YouTubeチャンネルから。

公開期間 3月上旬から

問 区役所地域振興課 ☎556-6606 FAX555-3130



区のお知らせ 掲示板

申し込み方法は市版5面参照

※講座などによっては区内在住の人が優先となる場合があります

区役所地域ケア推進課

プレパであそぼっ!

プレーパークは「自分の責任で自由に遊ぶ」をモットーに、子どもの好奇心を大切にしている遊び場です。土遊びや工作などができます。㊤3月17日(水)13時半～16時。荒天中止 ㊤さいわいふるさと公園(新川崎7)



幸図書館

大人のためのおはなし会

大人が楽しめるおはなしを、本を使わずに語ります。出演は語りの会ストーリーテリング幸。㊤4月15日(木)10時半～12時 ㊤幸市民館音楽室 ㊤15人 ㊤申3月16日9時半から直接か電話で。[先着順]

幸スポーツセンター・石川記念武道館

3月30日(火)・31日(水)は臨時休館します

問 幸スポーツセンター ☎555-3011 FAX556-0169 石川記念武道館 ☎FAX544-0493