

かわさき区

©編集: 川崎市役所企画課 (☎044-201-3267 FAX 044-201-3209) 川崎市統計データ (令和3年8月1日時点) 人口 23万1,946人 世帯数 12万3,929世帯

川崎市シンボルマーク 2021(令和3)年 9月1日発行 歴史文化と花のまち かわさき 9月号 ©発行: 川崎市役所 〒210-8570 川崎市東田町8 総合案内 ☎044-201-3113

スポーツの秋!

ほほえみ元気体操で体を動かそう!!

ほほえみ元気体操は、健康づくり・介護予防のために制作した区オリジナルの体操です。座位編・立位編・足腰らくらく編があり、自分のペースで行えます。暑かった夏になかなか運動ができなかったあなた、ぜひ、ほほえみ元気体操で体を動かしてみませんか?

☎区役所地域支援課 ☎044-201-3214 FAX 044-201-3293

男性の参加もお待ちしております!



子どもや若い人も
楽しくできます!

ほほえみ元気体操は区内のさまざまな場所で行っていて、気軽に体験できます。興味のある人は、ぜひ区役所地域支援課にご連絡ください

体験してみたい!

ほほえみ元気体操 体験会

足腰らくらく編の体験会を行います。

日時 10月5日(火) ①10時②11時

場所 区役所5階

定員 各20人

☎9月15日から電話かFAXで。
[先着順] ※体操のできる服装で
ご参加ください

ボランティアをしてみたい!

健康と食のボランティア

養成講座

健康づくりサポーターと食生活改善推進員になるための講座です。地域のボランティア活動の楽しさや運動による健康効果を体験します。

日時 11月5日～26日の金曜、
9時半～11時半、全4回

場所 区役所5階

対象・定員 区内在住で運動制限のない20人

☎9月15日から電話かFAXで。[先着順]



▲講座の様子



▲講師 健康運動指導士
小田祥大さん

ほほえみ元気体操を行うと、肩こりや腰痛、ひざ痛予防などに効果があります。体操をしているときは呼吸を止めず、ご自分の体調に合わせてゆっくりと行ってください。毎日楽しく過ごせる元気な体を手に入れましょう!

みんなで踊ろう 川崎おむすび音頭



～川崎よいとこ いつでもおいでよ～

おむすび縁結び おむすびにおいでよ!

☎区役所地域振興課
☎044-201-3127
FAX 044-201-3209



◀川崎
おむすび
音頭動画

■川崎は三角おむすび発祥の地?!

徳川吉宗の一行が東海道川崎宿に宿泊した際、近在の農民から炊いたお米を集めて三角に結び、お盆の上に3つずつ並べ、徳川家の御紋に見立てて出された「御紋結び」が川崎宿の名物となりました。これが三角おむすびの始まりと言われていいます。



■川崎おむすび音頭って?

平成30年に、地域の女性たちによって結成された「おむすびーZU」により作られた音頭です。平成30年度の「いきいきかわさき区提案事業」で選定されました。川崎宿が起立400年を迎える令和5(2023)年に向けて、毎年4月に開催される「東海道川崎宿2023まつり」など、さまざまなイベントで踊られています。



▲一昨年の東海道川崎宿2023まつりの川崎おむすび音頭の様子

■他のおむすびイベント

・三角おむすびレシピコンテスト

川崎の名物おむすびを生み出そうと、平成27年から開催しているレシピコンテストです。毎年12月ごろに募集を開始し、4月の「東海道川崎宿2023まつり」で最終候補2作品を販売し、購入者の投票で優勝作品を決定します。

・三角おむすび塗り絵

各イベントで配布するおむすび型の塗り絵を自由に塗ってもらいます。川崎宿起立400年の令和5(2023)年までに2023枚集めるのが目標です。

カルッツかわさき
ウィズ・ミューズシリーズ

午後のひとときを気軽に楽しめる音楽コンサートで過ごしませんか。

ピアノコンサート

▲施設HP

日時 12月16日(木)13時半(開場13時)

場所 カルッツかわさき アクトスタジオ

出演 瀬尾久仁、加藤真一郎 定員 90人

チケット 一般1,000円、18歳以下600円

申込9月24日から直接、電話、HPでカルッツかわさき☎044-222-5223FAX044-222-5122 [先着順]


©MarcoBorggreve

富士通スタジアム川崎・
秋の定期健康教室参加者募集

10月からの参加者を募集します。内容や他の講座など詳細は区役所などで配布中のチラシか施設HPで。

場所 富士通スタジアム川崎 かわQホール

対象 中学生を除く15歳以上の25人

教室名	初回日程	時間	回数	参加料
コンディショニングヨガ	10月4日(月)	11時～12時	12回	8,400円
HITトレーニングde シェイプアップ	10月6日(水)	10時～11時	10回	7,000円
筋力バランスアップ体操		11時～12時		

申込9月20日(必着)までに市版6面の必要事項と性別を記入し往復ハガキで〒210-0011川崎区富士見2-1-9富士通スタジアム川崎健康教室係☎090-6925-8662(受け付け10時～16時半)FAX044-276-9144 [抽選]

▲施設HP

アメリカンフットボール
Xリーグ区民招待券

アメフット社会人リーグの迫力のあるプレーを体感してみませんか。日本社会人アメリカンフットボール協会の協力により、当日先着で区民15組30人を招待します。当日、この招待券を切り取って持参してください。区民招待受付で入場券と引き換えます。

※各種イベントも実施予定です

日時 10月10日(日)11時(受け付け10時)

場所 富士通スタジアム川崎

試合 アサヒビールシルバースター対ディアーズフットボールクラブ

申込区役所地域振興課☎044-201-3231FAX044-201-3209

区のお知らせ 掲示板

申し込み方法は市版6面参照

教育文化会館

申込☎044-233-6361FAX044-244-2347

市民講師始めました!おかわり!!

他の人よりちょっと得意なこと(知識、経験、技術、特技など)を生かして、市民講師として地域で活躍しましょう。◎10月16日～11月27日の隔週土曜、10時～12時、全4回

申込同施設区内在住10人9月17日10時から電話か区HPで。[先着順]

子ども・若者居場所プロジェクト
in富士見公園

2日間限定の遊び場(プレーパーク)を子どもと大人で作り上げます。1日目は遊び場作り、2日目はターザンロープ、タイ


▲川崎区
地域教育会
議ツイッター

ヤブランコ、ボルダリングなどで遊びます。詳細は川崎区地域教育会議のツイッターで。◎10月9日(土)、10日(日)、10時～16時同富士見公園。

プラザ大師

申込☎044-266-3550FAX044-266-3554

市民自主学級「探検かわさき港」

川崎港の歴史やこれから、そして私たちとの関わりについて、現地見学を交えて学びます。◎10月15日～12月3日の金曜、10時～12時、全8回同施設ほかおおむね50歳以上の区民20人9月24日10時から電話で。[先着順]

プラザ田島

申込☎044-333-9120FAX044-333-9770

東海林のり子講演会

コロナ禍を明るく元気よく過ごすための話。◎10月24日(日)14時～15時

かわさき産業ミュージアム
ウォーキングツアー

浜川崎駅周辺と田島・追分周辺の見どころを歴史ガイドが案内します。地域の魅力を知りながら、楽しく健康づくりをしてみませんか。

日時 10月11日(月)13時～16時

コース 田島支所(集合)⇒姥ヶ森弁財天と井戸⇒テクノハブイノベーション川崎(Think)=写真⇒コリアタウン⇒桜堀跡(水門通り・自然堤防)⇒桜本商店街(九福神)⇒大島八幡神社⇒大島劇場⇒追分バス停(解散) 定員 30人 費用 50円

協力 JFEスチール株式会社東日本製鉄所、JFEライフ株式会社、NPO法人かわさき歴史ガイド協会

申込9月15日から電話、FAX、メールで区役所地域振興課☎044-201-3127FAX044-201-3209Eメール61tisin@city.kawasaki.jp [先着順]

※階段の上り下りや長時間の徒歩移動があるので、動きやすい服装でご参加ください

※少雨決行。天候により内容が変更する場合があります


▲区HP

発見! まちのひろば Vol.23

川崎市ふれあい館「外国につながる小学生・中学生の学習サポート教室」

来日間もない日本語が分からない子どもたちの勉強の場を作ろうと平成16年に開室。現在は、日本に来てから3年以内の子どもを対象に、初期日本語学習(ひらがな、カタカナ)や教科学習(国語、算数・数学、英語など)をしています。担当のスタッフだけでなく、以前通っていた子どもたちもボランティアとして手伝っており、教室を卒業した後も子どもたちとの関係は続いています。

子どもたちが学習をするだけでなく、気軽に来られて、地域と関わることができるような居場所になればという思いで活動をしています。

小学生教室:毎週土曜10時～12時

中学生教室:毎週水曜19時～21時、毎週土曜13時～15時

申込区役所企画課☎044-201-3267FAX044-201-3209

※「まちのひろば」とは、誰もが気軽に集える出会いの場です



(開場13時半)同施設会場受講35人。オンライン受講20人9月8日10時から電話かFAXで。[先着順]

元気!健康カフェ

無理なく体を動かして、運動不足を解消しましょう。講師:小田祥大氏(はなまる元気塾 塾長)。◎10月1日(金)10時～12時(開場9時半)同施設20人9月22日10時から電話かFAXで。[先着順]

区役所地域支援課

申込☎044-201-3206FAX044-201-3293

認知症サポーター養成講座

認知症についての基礎知識を学んで認知症サポーターになります。◎10月22日(金)14時～15時半②11月12日(金)14時～15時半③12月16日(木)10時～11時半④区役所5階⑤田島支所3階⑥大師支所2階⑦各30人9月15日から電話で。[先着順]

地域みまもり
支援センター

10月の健診案内 (会場は区役所5階)

健診名	日程・受付時間	内容など	費用	申込
HIV 即日検査	①5日(火) 8時45分～ ②19日(火) 9時45分	匿名で受けられます。感染の可能性があるときから3カ月経過した各10人	無料	①9月21日②10月5日から電話で区役所衛生課☎044-201-3204 [先着順]

区役所衛生課

申込☎044-201-3204FAX044-201-3291

結核予防週間

9月24日～30日は「結核予防週間」です。2週間以上長引くせきや微熱など気になる症状がある場合は、早めに医療機関を受診し、胸部エックス線検査を受けましょう。

東海道かわさき宿交流館

〒210-0001本町1-8-4
申込☎044-280-7321FAX044-280-7314

寄席「アマチュア落語名人会」

社会人落語家が得意の演目を披露します。出演者:寝床家道楽、太尾亭狸久ほか。◎10月17日(日)13時半～16時(開場13時)同施設4階100人9月10月4日(必着)までに往復ハガキで。[抽選]