

水・緑・花・人の出会うまち

なかはら 11



中原区SDC YORAI(定例会)の開催

地域主体のつながりを作る、交流・共有・提案の場です。事前申込不要! 途中参加・退出OK!

【開催】偶数月第3水曜18時半～
奇数月第2土曜10時～



詳細は区HPで▶

地ケアの!

あなたの「はじめの一步」教えてください!

何かを始めるきっかけは人それぞれ。「スキ」や「楽しみ」が、地域の支え合いにつながることも! 今回は、区内で「はじめの一步」を踏み出した人にきっかけや思いについて話を聞きました。皆さんもまず「はじめの一步」を踏み出してみませんか?

問 区役所地域ケア推進課 ☎044-744-3239 FAX044-744-3196

地ケアとは...

地域でいつまでも生き生きと自分らしく暮らし続けるための支え合いの構築。それが市が目指す「地域包括ケアシステム」。略して「地ケア」です。

「地ケア」を進めるには、一人一人が自分の健康に気を配ることや、地域で助け合うことなど、皆さんの健康管理に対する意識づくりや地域でのつながりづくりも必要です。

どうすれば地ケアを進められるんだろう?



市地域包括ケアシステム 広報キャラクター あいちゃん

「やってみたい」から始まる活動、今では月に1度のみんなの楽しみ!

井田カネフラ(フラダンスサークル)



楽しむことが地ケアにつながるんですね!

プライベートで、男性フラダンス(カネフラ)を見たメンバーの「やってみたい...」のつぶやきから活動が始まりました。今ではイベントの出演や月1回仲間たちと顔を合わせての練習を楽しんでいます。

楽しんでやるのが、新たな関係づくりにつながり、そこから自然と支え合いの関係ができてきました。



同団体 HP

地域の支え役を目指して!

川島明子さん(小杉第2地区民生委員・児童委員)



まさに地ケアの活動ですね!

義理の母の体調がすぐれなくなった時、民生委員に介護サービスや施設入所までいろいろと助けていただきました。今度は、私が何か地域の役に立つことができれば、という思いで、昨年、退職後のタイミングで民生委員を引き受けました。

活動する中で、地域の人とのカフェ活動やご近所さんぽなどを通して、改めて自分の住む地域のことを知るなど、新たな発見もあり、楽しく活動しています。

「役に立ちたい!」という思いが、直接支え合い活動に結び付きました。

子どもと一緒に成長できる場をつくりたい!

森山史香さん、中村さやかさん(子育てママの学びサロンいちご)



やりたいことをすることも地ケアにつながるんだ

子どもと一緒に成長できる場として、また、子育て中の人同士がつながり相談し合える場を目指して活動を始めました。区の子育て支援者養成講座で、同じ志を持った人に会い、悩みを共有しながら「やってみよう!」、「できるかも!」という気持ちになったのも大きかったです。

自分のやりたいことを実現したことで、コミュニティが生まれて、それが自然と地域につながりました。



同団体 Instagram

あれも地ケア、これも地ケア!

あなたも一步踏み出してみませんか?

いかがでしたか? 一見「地ケア」とは関係なさそうなことでも、その小さな一步が地域のつながりを生み出し、大きな一步となって「地ケア」につながるんです!

次は、皆さんが「はじめの一步」を踏み出す番です! 「これやってみたい!」「楽しそう!」という思いを大切に、まずは小さな一步を踏み出してみませんか?



一步を踏み出せる場所の一例です。気になる身近な取り組みに参加してみましょ

★ご近所さんぽ

ご近所をワイワイ歩く、緩いつながりづくりの場です。詳細は区HPで。



区HP

★いまみな! ガーデン

みんなで育てられる地域のガーデンです。楽しいお茶会も! 問 区役所地域ケア推進課 ☎044-744-3239 FAX044-744-3196

★だれでもダンス

音にあわせて「だれでも」体を動かせる場です。詳細は主催団体「ダンサンプル」HPで。



ダンサンプル HP



その他の活動についてはこちら

なかはら福祉健康まつり 11/19(日)

福祉や健康に関する体験コーナー、模擬店、手作り品の販売、健康に関する測定、ステージでの演奏、健康体操など、子どもから大人まで楽しめるイベントです。

日時 11月19日(日)10時～14時 場所 区役所

☎区社会福祉協議会 ☎044-722-5500 FAX044-711-1260

☎区役所地域ケア推進課 ☎044-744-3239 FAX044-744-3196

※荒天中止。詳細は区HPで。



区HP

子どもお絵かきコンテスト 受賞作品決定!

武蔵小杉東急スクエアと区が開催した「第3回子どもお絵かきコンテスト」では、「わたしが好きな『武蔵小杉でかつやくするひと』」をテーマに、市内在住の小学生を対象として7月10日～8月31日に作品を募集。応募総数473作品の中から、落合秀一さん(大西学園小学校 1年生)の作品が中原区長賞に選ばれました。

☎区役所地域振興課 ☎044-744-3282 FAX044-744-3346



受賞作品「小杉をきれいにしよう」

最優秀賞作品は武蔵小杉駅JR・東急連絡通路階段に掲出中。全受賞作品は武蔵小杉東急スクエアと区役所に展示中です(いずれも11月30日まで)。

全受賞作品など
詳細はこちら



中原区長賞に選ばれた落合さんにインタビュー



- Q 今回の絵を描くとき、特に頑張ったところは?
- A きれいな小杉の中に、ごみ発電で動くEVごみ収集車を頑張って描きました。
- Q 区長賞をもらったときの気持ちは?
- A とてもうれしかったです。
- Q 将来の夢を教えてください。
- A ピアニストになりたいです。

川崎ブレイブサンダース ホームゲーム区民招待

国内最高峰のバスケットボールの試合に、無料で招待します。炎や映像を使った試合前演出、チアリーダーのパフォーマンスなど、観戦が初めての人も楽しめます。

・12月15日(金)19時5分試合開始 vs レバンガ北海道

・12月16日(土)16時5分試合開始 vs レバンガ北海道

・12月20日(水)19時5分試合開始 vs 富山グラウジーズ

場所 とどろきアリーナ

対象・定員 区内在住の各日20人

☎11月30日までに応募フォームで川崎ブレイブサンダース。

[抽選] ☎区役所地域振興課 ☎044-744-3138 FAX044-744-3346



ド迫力の試合前演出



#0 藤井佑真 ©KBT



応募フォーム

ひろがるまちのひろば カワサキミュージックキャスト(KMC)

音楽を中心に、市内外でさまざまなイベントの開催の支援を行っているカワサキミュージックキャスト(小杉陣屋町2-13-20)が設立15周年を迎えました。設立以来、音楽を通じたまちづくり、人と人とのつながりづくりを目的として活動を続けてきました。

商店街のお祭りの手伝いから、舞台上で演奏したい人への場の提供、大きなフェスの主催まで、その幅広い活動がつながりを生み、活動の場や人の輪が広がっています。

代表の反町充宏さんは、生粋の川崎っ子。「川崎のため、今後も従来の活動を続けながら、目的のために一緒に活動したり、関わりを持つ『人』を育てていきたい」と語ります。舞台上に立ちたいあなた、そういう人を支援したいあなた、カワサキミュージックキャストでつながってみませんか。

☎カワサキミュージックキャスト ☎044-272-6636(木曜を除く10時～17時半) FAX044-272-6637

☎区役所企画課 ☎044-744-3149 FAX044-744-3340



スタッフに指導する反町さん=手前



主催したフェスの様子



同団体HP

中原区市民提案型事業 ステップアップコースの募集

市民提案型事業とは、地域の課題を解決するため、市民活動団体などから事業提案を募集し、提案団体と行政が協働で課題解決に向けた取り組みを行う事業です。同コースでは、既に活動を始めている団体が、今の活動を広げるための新たな挑戦を支援します。

☎事前相談の上、12月1日までに必要書類を直接、区役所企画課 ☎044-744-3152 FAX044-744-3340 [選考]

※詳細は区役所などで配布中のチラシか区HPで。



応募についてはこちら

4年度に同コースに採択された事業の一部を紹介します

提案団体「コスギアート ラ・ファブリカ実行委員会」



2月に開催された「コスギアート ラ・ファブリカ 2023」では、子どもから大人まで幅広い年齢層の人が、音楽・ダンス・演劇・美術など多彩なパフォーマンスとワークショップを楽しみました。※その他の事業については区HPで。



その他の事業についてはこちら

中原区総合防災訓練 11/25(土)

町内会による避難所開設などの実践的訓練の他、炊き出し訓練や、小学生以下を対象とした、災害時のおやつ試食体験(当日先着150人程度)も。この機会に、家族や地域で防災について考えてみましょう。

日時 11月25日(土)9時～11時 場所 今井中学校

☎区役所危機管理担当 ☎044-744-3141 FAX044-744-3346。 ※荒天中止。実施の有無は当日7時から電話応答装置サービス(自動音声案内) ☎044-245-8870で。



各ブースには防災のヒントが満載

区のお知らせ 掲示板 申し込み方法は市版6面参照

市民健康の森

- ①井田平台の竹林と野草園の整備
- ②健康の森の整備(落ち葉清掃)。
- ☎①は11月19日(日)、②は12月10日(日)、10時に市民健康の森入口広場集合。雨天中止 ☎中原区市民健康の森を育てる会 ☎090-8342-1581(高久、平日15時～17時)、区役所地域振興課 ☎044-744-3324 FAX044-744-3346

とどろきアリーナ ベーシックエアロビクス

基本的な動きを組み合わせる楽しむ初心者向けクラス。ストレスを発散したい人やシェイプアップしたい人におすすめです。☎11月17日、24日、12月1日、22日の金曜、20時15分～20時55分(受け付け20時) ☎中学生以上、当日先着各30人 ¥各330円(18歳未満160円) ☎☎とどろきアリーナ ☎044-798-5000 FAX044-798-5005

☎変形性ひざ関節症講習会と予防体操 モトスミ・オズ通り商店街振興組合の

「あきら^{しんきょう}鍼灸整骨院」院長から、変形性ひざ関節症の原因や予防体操などについて学びます。☎12月15日(金)、22日(金)、14時～15時半(両日、同内容) ☎Re-トレ Akira(木月2-14-10) ☎各10人 ¥各600円 申 ☎11月30日(消印有効)までに希望日(両日可の場合は希望順)も記入しハガキ、電話、区HPで区役所地域振興課 ☎044-744-3161 FAX044-744-3346 [抽選]

歩こう会

☎12月10日(日)8時～11時。荒天の場合は17日(日) ☎久國神社(六本木

一丁目駅徒歩5分)集合→千鳥ヶ淵→皇居解散、約5km ☎区役所地域振興課 ☎044-744-3323 FAX044-744-3346。 ※実施の有無は当日6時半から区役所守衛室 ☎044-744-3192で。事前に区HPを確認した上で参加してください。

NMMN
なかはらメディアネットワーク
地域メディアと連携して情報を発信しています。 ※詳細は区HPで。