

水・緑・花・人の出会うまち

# なかはら

5月号



【総合案内】お間違えないように  
☎044-744-3113

## 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。事前申し込み不要 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▶

# ふだんのくらしをしあわせに

～人と人との橋わたしでもっと支え合える地域へ～「第7期中原区地域福祉計画」を策定しました。その中から、地域の皆さんに知ってほしいことを紹介します。 区役所地域ケア推進課 ☎044-744-3239 FAX044-744-3196

## 中原区地域福祉計画とは

区民の皆さんが抱える毎日の生活の課題に皆さん自身が主体となって取り組み、さらに地域全体で支援するための計画です。第7期の計画期間は令和6年度から8年度までです。

ボランティア仲間が高齢化してきた…



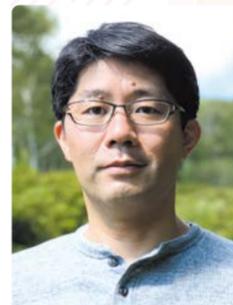
身近に子育ての仲間がいたら…



引っ越してきたばかり。地域のことが知りたいですね

## 中原区地域福祉計画は、皆さん一人ひとりが主役です

皆さんが住む中原区が、一人暮らしでも、障害があっても、認知症になっても、楽しく自分らしく、支え合いながら暮らしていける地域になっているのか、そのために地域にどれだけ貢献しているのか、が問われています。「いずれは自分も地域の皆さんに支えてもらうときも来るだろう、元気なうちは自分も地域を支える活動をしよう」という心構えも大切な福祉であることを皆さんにお伝えしたいです。



中原区地域福祉計画推進検討会議 座長  
東海大学建築都市学部建築学科  
後藤 純 特任准教授

## 最近、誰かとおしゃべりしましたか？

今期計画のポイントは「つながり」です。誰かとおしゃべりしたり、趣味の活動を続けたり、また、ボランティア活動したりすることは健康に良い影響があります。こうした「つながり」によって、「ちょっと元気がないな」、「いつもとちがうな」、「どうしたのかな」など、自然とお互いに気遣える関係をつくりましょう!

※各取り組みの右下の番号は第7期中原区地域福祉計画の基本目標・施策の該当箇所を示しています。

ひとりでも、参加できます!／

中原区では一人暮らしの高齢者が増加しています  
中原区の65歳以上の高齢者のうち一人暮らしは23.0%で増加傾向(令和2年国勢調査から)

中原区はご近所付き合いが少ない  
「ご近所付き合いがほとんどない人」は23.1%で、川崎市内7区のうち、一番ポイントが高い(川崎市地域福祉実態調査から)

人生100年時代!  
健康に過ごせる時間(健康寿命)を長くして、自分らしく楽しめる人生を送りましょう



おしゃべりしながら歩きます

### ご近所さんぽ

ご近所をゆっくり歩きます。区内各地で開催しています(申し込み不要)。地域を知ることができます。



区HP

4-2



みんなで参加

### 地域の催し、イベント

なかはら子ども未来フェスタ、なかはら福祉健康まつりなど、ふらっと参加できる身近な催しがたくさんあります。



いろいろな年代の人が楽しめます

4-1

健康づくりも地域とのつながりもできる!／

### 食生活改善推進員、略して「食改さん」の取り組み

親子向け、男性向け料理教室を通じた健康づくりやシニアカフェなどでつながりの場をつくらせています。「食改さん」の育成も行っています。



ご自宅の汁物の塩分をチェック



詳細は区HPで

1-3

### 中原区ソーシャルデザインセンター(中原区SDC)

地域の人たちが主体となって、つながりや新たな活動を生み出すための取り組みを行っています。



あなたの「やりたい」を応援中



詳細は区HPで

4-2

悩みや不安などをみんなで分かち合える!／

### 子育てサロン

「子育てはみんなの力で」が合言葉。遊びや行事を通じて保護者同士の出会いの場、地域のことを知るきっかけの場でもあります。



誰もがほっとできる時間を過ごしています

1-2

### 区役所では

皆さんの健康づくり、つながりづくりを進めていきます



中原区子育てイメージキャラクター「ミミ・ケロ」とその仲間たち

中原区地域福祉計画の中には、皆さんと一緒に「ふだんのくらしをしあわせに」するための施策が詰まっています。

もっと知りたい人は区HPで



### NECレッドロケッツ バレーボール教室

Vリーグ、皇后杯ともに優勝を果たしたNECレッドロケッツの選手から、バレーボールの楽しさを教えてもらいませんか。

◎7月26日(金)14時～16時

📍とどろきアリーナ

👥市内在住・在学の小学生100人(経験者50人・未経験者50人)

¥100円(保険料)

📅5月24日～6月21日(必着)に①氏名・ふりがな(保護者氏名・続柄も)②年齢・学年(市外在住の場合は学校名も)③郵便番号、住所④電話番号⑤メールアドレスかFAX⑥兄弟姉妹での申し込みの有無⑦バレー経験の有無(有の場合は所属チーム名など)を記入し往復ハガキ、FAX、区HPで〒211-0051宮内4-1-2市スポーツ協会 ☎044-739-8844 FAX044-739-8848 [抽選]

📞区役所地域振興課 ☎044-744-3323 FAX044-744-3346



現役選手が直接教えてくれます



詳細は区HPで

### 音楽ライブ「In Unity (インユニティ)」 企画運営ボランティア募集

In Unityは、区と区民ボランティアが協働で企画・運営する「音楽とダンスの祭典」です。本番ライブ開催のほか、年間を通じたPRイベント、SNSでの広報活動など、さまざまな企画運営に参加してみませんか？ 活動内容・参加形態・日時など詳細は問い合わせください。

📍区役所地域振興課

☎044-744-3324 FAX044-744-3346



区民手作りのイベントです



In Unity HP

### 市制100周年記念コラム

#### 「中原区民生委員児童委員協議会」

##### 活動内容と今後に向けて

民生委員児童委員は地域の推薦により選出される、無報酬のボランティアです。高齢者、障害者、子育て中の家庭、生活困窮家庭など生活のことで悩みを抱えている人の身近な相談役として、住民の暮らしを見守っています。

相談内容に応じて区役所など関係機関への「つなぎ役」や、高齢者宅の訪問、子育てサロンへの参加、各種募金や調査への協力など、活動は多岐にわたります。

中原区の委員数は令和6年4月1日現在277人と市内で最も多く、9つの地区に分かれて活動しています。

##### 市制100周年について

「委員を20年余り務めています。新しく区民になった人も多く、まちの様子は随分変わりました。私たちも、じつと相談を待っているのではなく、いろいろな地域のイベントなどに参加して、特に子どもと一緒に人や高齢者に積極的に話しかけ、つながりのきっかけをつくっています。これからも、つながりを大切に地域に根ざした活動をしていきます。」と中原区民生委員児童委員協議会会長の田邊さんは語ってくれました。



田邊会長

📞区役所地域ケア推進課 ☎044-744-3252 FAX044-744-3196

### なかはらパンジー体操 15周年記念のつどい

多くの人との交流や、地域で支え合うまちづくりと健康づくりを目的として、平成22年に誕生した同体操の15周年の記念イベントです。パンジー体操、脳トレ、手遊びなどのほかは、当日のお楽しみです。飲み物とタオルを持参してください。

◎5月24日(金)10時～11時半(開場9時半)、雨天決行

📍区役所5階会議室 📅当日先着150人

📞区役所地域支援課 ☎044-744-3262 FAX044-744-3196



なかはらパンジー隊と一緒に体操します



体操の動画はこちら

### 区のお知らせ 掲示板

申し込み方法は市版6面参照

#### ゴーヤーの種配布

緑のカーテンづくりに挑戦してみませんか。◎5月27日から📍区役所1階総合案内所📞区役所企画課 ☎044-744-3163 FAX044-744-3340 ※なくなり次第、配布を終了します。

#### 歩こう会

◎6月9日(日)8時～11時。荒天時は16日(日)📍築地駅集合→中央区立黎明橋公園→豊洲駅解散、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。

#### 運動も食事も!仲間づくりも! 健康づくり教室

食事と運動などの健康づくりについて学習し、地域のボランティア活動の楽しさも体験します。テーマは「運動」「食生活」「パンジー体操体験」「調理実習」「健康づくりの今とこれから」。◎6月～8月のうち5日間。各回の時間と場所は問い合わせください

い📍丸子多摩川いこいの家、中原市民館 📍区内在住の20人 ¥調理実習にかかる材料費実費(500円程度) 申

📅5月15日から直接、電話、FAX、区HPで区役所地域支援課 ☎044-744-3267 FAX044-744-3196 [先着順]



区HP

#### 発達に支援が必要な児童・生徒のための保護者ミーティング

子どもの発達に不安や悩みを抱える保護者を対象に、子どものよき理解者、支援者を目指したミーティングを開催します。◎6月11日、7月9日、9月10日、10月8日、11月12日、12月10日、令和7年1月21日、2月18日いずれも火曜、10時～11時半 📍区役所 📍区内在住で発達に課題のある小・中学生などの保護者 申📅5月15日から電話、FAX、メール、申し込みフォームで教育活動総合サポートセンター(平日9時～17時) ☎044-877-0553 FAX044-877-0980 📧support0731@luck.ocn.ne.jp 📍区役所地域支援課 ☎044-744-3293 FAX044-744-3196



申し込みフォーム

### 梅雨入り前に備えよう! 大雨・台風への対策

6月～10月は「出水期」といい、梅雨や台風などによる風水害の被害が出やすい時期です。

風水害時は、自宅が安全ならそのまま在宅避難することができます。ハザードマップなどで住んでいるところのリスクを確認し、避難行動について確認しておきましょう。



避難情報などについてはこちら

📞区役所危機管理担当 ☎044-744-3141 FAX044-744-3346

#### 「KOSUGI iHUG」内地域交流スペースのシニア無料開放のお知らせ

市内在住の60歳以上の人を含むグループに施設の一部を無料開放します。飲食可能でキッチンも利用できます。詳細は問い合わせください。◎毎週月・木曜、9時半～12時半 📍KOSUGI iHUG(小杉町3-24-10) 📞

健康福祉局高齢者在宅サービス課 ☎044-200-2620 FAX044-200-3926



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。