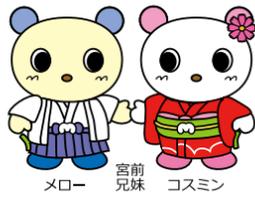


宮前区統計データ
(令和6年12月1日時点)

人口 23万4,691人
世帯数 10万7,196世帯



人が好き 緑が好き まちが好き

みやまえ



宮前区
シンボルマーク



区の木「サクラ」
区の花「コスモス」

MIYAMAE

2025(令和7)年 1月1日 発行

【総合案内】☎044-856-3113

1 月号

かわさき市政だより宮前区版 ●発行:宮前区役所 〒216-8570 宮前区宮前平2-20-5 ●編集:宮前区役所企画課(☎044-856-3133(FAX)044-856-3119)

1/25(土) 「安心」と「生きがい」のある暮らしを目指して

身近な地域活動や困ったときの相談先の紹介、からだの健康チェックに加え、早いうちから将来について考える終活セミナーなど、地域とつながり元気で楽しく宮前区に住み続けるためのイベントを開催します。自分のこと・地域のことを「知って」、「考えて」みませんか。

地域包括ケアシステム推進イベント 「わかる」からひろがる安心な暮らし

会場 区役所2階ロビー・4階会議室 時間 9時半～14時
問 区役所地域ケア推進課 ☎044-856-3300 FAX 044-856-3237

「地域包括ケアシステム」とは…

誰もが住み慣れた地域で安心して暮らし続けられる仕組みをつくることです。そのためには、自分自身が健康でいることやお互いに支え合う地域づくりが大切です。



相談先がわかる

～困った時の相談先を確認しておこう～

自分のこと、家族のことで、こんな「気になる」はありませんか。



各ブースで
相談できます

「今は元気だけど
病気になったら
どうしよう」
と思ったら

「引っ越してきたばかり。
相談できる地域の人を
知りたい」
と思ったら

「お金や通帳・
印鑑の管理
が不安…」
と思ったら

地域包括
支援センター

民生委員
児童委員協議会

あんしんセンター
(区社会福祉協議会)

地域活動がわかる

～活動団体の話を聞いて地域活動に参加してみよう～

※当日は全ブース活動紹介のみ

●こども食堂

子どもが一人でも通える地域の食堂で、安心できる居場所を提供しています。

●すくすく子育てボランティア(うさぎボランティア)

乳幼児健診を安心して受けられるよう、子どもの見守りをしています。

●ヘルスパートナーみやまえ

「公園体操」を通じ、運動の大切さを伝えています。

●ヘルスメイト・宮前(食生活改善推進員)

「食育教室」など、食を通じた健康づくりを応援しています。

自分のからだがわかる

～測定ブースで自分の健康状態などを把握しよう～

●AI姿勢診断(株式会社ティップネス)

全身写真をもとに、あなたの姿勢をAIが分析。姿勢調整に役立つエクササイズを提案します。

15分できる
ストレッチ講座を
実施します

●足腰年齢測定(ラクティブ宮前店)

簡単な3つの動作を行うだけ! 自分の足腰年齢を知って転倒リスクなどに備えましょう。

●野菜推定摂取量測定・骨健康度測定・血管年齢測定(生活協同組合ユーコープ)

不足しがちな「野菜」の摂取量や骨、血管の状態を手軽に測定できます。



当日は…



はぐろま稗原農園による「野菜・自主製品」とエリーズカフェによる「コーヒー豆」を販売します

(売り切れ次第終了)

早いうちから始める終活セミナー

～地域とつながり元気で楽しく宮前区に住み続けるために～

宮前区は、2050年に高齢者人口が市内で最も高くなることが予想されています。元気で楽しく宮前区に住み続けるために、早いうちから終活について考えてみませんか?このセミナーでは、「終活の現状」や「すぐにできるお片づけのコツ」などを聞いて、気軽に前向きな終活を始められるよう区民とともに作成した「プレ・エンディングノート」を実際にも書く体験ができます。終活について何から始めたらよいか分からない人は、ぜひご参加ください。

会場 区役所4階大会議室 時間 10時～12時 定員 50人

申込 1月15日から申し込みフォームで区役所企画課 ☎044-856-3133 FAX 044-856-3119 [先着順]。



申し込み
フォーム

プログラム

- 1 本日のセミナーについて
- 2 終活の現状について(土田氏)
- 3 終活の実体験紹介(吉村氏)
- 4 すぐにできるお片づけのコツ(吉村氏)
- 5 プレ・エンディングノートを書いてみよう



終活プランニング株式会社
代表取締役
土田 聡氏



片づけで終活をサポート
写真整理アドバイザー
吉村 伸江氏



～教えて! メロコス先生～

市制100周年記念 地元愛着クイズ

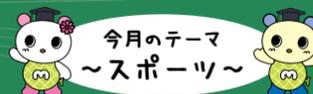
問 多世代・多種目・多志向をテーマに、地域の人が自主的・主体的に運営している、総合型地域スポーツクラブは、宮前区に何カ所あるでしょう。

ヒント 市政だより5月号宮前区版を見てね
1 1カ所 2 2カ所 3 3カ所 4 4カ所

※解答は次号に掲載します。
12月号の正解は「1 馬絹古墳」でした。

【応募方法】

・回答フォーム 右の二次元コードから
・ハガキかFAX
氏名(フリガナ)、住所、電話番号、回答を記入し1月20日までに必着。(宛先)〒216-8570宮前区役所企画課FAX 044-856-3119 [抽選]
※応募対象:宮前区在住の人。抽選結果は景品の発送をもってかえさせていただきます。個人情報(本事業にのみ使用し、他の目的では使用しません。応募は1人1回まで。



今月のテーマ
～スポーツ～

今月のプレゼントはこちら!

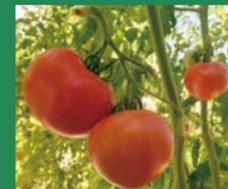
正解者の中から抽選で10人に区の名産品などをプレゼントします。

「そらとま農園ツアー×10家族(1家族3人まで)」(矢澤水耕農園)

住所:初山2-6-9 最寄りバス停:初山



農園HP



普段見られないハウス栽培の様子や水耕栽培の話や聞き、その時期に一番おいしいトマトの収穫体験ができます。
※本景品でのツアーは3月、4月限定とします。
※1人500円で追加参加可能。

「響け!みやまえ太鼓ミーティング」 出演団体・実行委員募集

8月に開催する和太鼓イベントの出演団体と企画・運営に関わる実行委員を募集します。

①出演団体 区内を中心に活動する太鼓団体12団体程度(1~2人の実行委員推薦をお願いします)

②実行委員 区内在住・在勤・在学の30人程度。月1回程度の夜間開催の会議に参加できる人。初回は2月26日(水)18時半から区役所1階健診ホールで行います。

■2月3日(必着)までに応募フォームか、**①②**の希望、団体名(**①**の場合のみ)、住所、氏名、電話番号、メールアドレス、応募理由、活動実績(**①**の場合のみ)、太鼓ミーティングでやりたいことを記入し直接、郵送、FAXで〒216-8570宮前区役所地域振興課☎044-856-3125FAX044-856-3280 [選考]。

※詳細は区役所などで配布中のチラシか区HPで。



昨年の様子



区HP

選挙クイズ!

正解者の中から、抽選で30人に図書カード(1,000円券)が当たります。

問題 7年7月の任期満了に伴い、現在の参議院議員の半数が改選される見込みですが、参議院議員通常選挙における期日前投票は少なくとも何日間行われるでしょうか?

- ① 8日間 ② 11日間 ③ 13日間 ④ 16日間



市選挙マスコット「イッくん」

■2月7日(必着)までに応募フォームか、住所、氏名、年齢、クイズの答え、選挙全般に対する意見を記入しハガキで〒216-8570宮前区選挙管理委員会事務局☎044-856-3126FAX044-856-3119 [抽選]。

※当選者の発表は、賞品の発送をもって代えさせていただきます。



応募フォーム

宮前区の古い写真を集めています

区では歴史や景観・経験などを世代間で共有するとともに、ふるさと意識の醸成を図り、地域資源・文化などについて後世に継承することを目的に「ふるさと意識高揚アーカイブ事業」を実施しています。区の古い写真を持っている人は区役所企画課までご連絡ください。

■区役所企画課☎044-856-3133FAX044-856-3119



区HP



鷺沼プール



向丘小学校菅生分校

区のお知らせ 掲示板

申し込み方法は市版6面参照

区役所地域振興課

☎044-856-3125FAX044-856-3280

フォトコンテスト巡回展示

「写真とメッセージで宮前区のいいところ発信!」をテーマに募集した第19回宮前区フォトコンテストの入賞作品14点を巡回展示します。◎①2月3日~14日◎②2月19日~28日◎③3月3日~14日**■**①向丘出張所**■**②有馬・野川生涯学習支援施設アリーナ**■**③宮前市民館菅生分館



ぼくたちデビューしました。2023年(審査委員長特別賞)

宮前市民館

☎044-888-3911FAX044-856-1436

スマホ相談会

地域のボランティアが、スマホの基本操作の相談に乗ります。◎2月6日(木)13時半~、14時10分~、14時50分~(各回30分) **■**同館**■**各回8人**■**1月15日10時から電話で。[先着順]。※詳細は同館などで配布中のチラシか区HPで。



区HP

市民講師事業「Chat GPTを日常に活かしてみよう!~料理レシピから学ぶAIの基本と具体的な活用方法」

Chat GPTの基本的な使い方から具体的な活用方法までを、実演付きで学ぶ講座を再び開催します。(内容は前回と同じです。前回参加した人はご遠慮ください。)◎2月8日(土)10時~12



区HP

時**■**同館視聴覚室**■**10人**■**1月15日10時から区HPで。[先着順]

「本でつながるまちづくり」

本を通じた地域交流を行ってみませんか。5日は南町田まちライブラリーの見学を行います。◎3月4日(火)、5日(水)、11日(火)、10時~12時、全3回 **■**向丘出張所**■**30人**■**1月22日10時から区HPか直接、電話で。[先着順]



区HP

宮前区文化協会「文化祭」

①芸能部会 日本舞踊や民謡、着付けショーなど**②**展示部会による体験講座(いけ花やミニレイ作り)◎1月26日(日)**①**10時半~16時**②**13時半~15時半**■**同館大ホール**■**1月15日(必着)までに応募フォームか希望講座、郵便番号、住所、氏名(フリガナ)、電話番号を記入し往復ハガキで〒216-0006宮前区宮前平2-20-4宮前市民館内宮前区文化協会。[抽選]。※詳細は市民館などで配布中のチラシや同協会ブログで。



体験講座応募フォーム



同協会ブログ

宮前区文化協会「みやまえ文化講座」

気軽に体験できる講座として、着物の着付け、茶道、華道、大正琴、ミニレイ作りをご用意しました。伝統文化や伝統工芸に触れてみませんか。◎2月20日(木) (茶道)、26日(水) (着付け)、28日(金) (大正琴)、3月3日(月) (華道、ハワイアンリボンレイ、茶道)、13時半~15時半 (28日のみ15時まで) **■**同館**■**2月13日(必着)までに文化祭と同手順で。※詳細は市民館などで配布中のチラシや同協会ブログで。



文化講座応募フォーム

菅生分館

☎044-977-4781FAX044-976-3450

心と体と脳 まるっとイキイキ健康づくり

新しい仲間と一緒に、楽しみながら健康づくりをしませんか。

日時(14時~16時、全5回)	内容
2月14日(金)	オリエンテーション、講談を楽しむ
2月21日(金)	アートセラピー体験
2月28日(金)	ヨガに挑戦
3月7日(金)	脳トレプリントと運動
3月14日(金)	簡単おやつ作り、振り返り

■同館**■**おおむね65歳以上の20人 ¥500円(教材費、初回に集合) **■**1月24日10時から直接か電話で。[先着順]



区HP

保育・子育て総合支援センター

☎044-856-3290FAX044-852-0150

地域子育て支援センター土曜開所

お子さんと一緒に、遊びに来ませんか?土橋保育園の園庭開放も利用できます。◎2月8日(土)9時~16時半 **■**地域子育て支援センターつちはし**■**未就学児と保護者



区HP

宮前スポーツセンター

☎216-0011宮前区犬蔵1-10-3 ☎044-976-6350FAX044-976-6358

宮スポレクボッチャ大会

誰もが楽しめるスポーツ「ボッチャ」の大会を行います。◎2月9日(日)9時~11時半 **■**同センター**■**15チーム(1チーム2人以上) **■**1月15日~31日に代表者が直接か電話で。[先着順]。※詳細は同センターHPで。



センターHP

宮前老人福祉センター

(宮前いきいきセンター)

☎044-877-9030(日曜・祝日を除く9~16時)FAX044-877-9232

囲碁・将棋大会

囲碁・将棋の日頃の成果を発揮し、交流をしてみませんか。◎3月5日(水)9時~15時半 **■**同センター**■**市内在住60歳以上の人、囲碁32人将棋16人**■**1月27日から直接か電話で。[先着順]



センターHP

地域まもり支援センター 教室・相談案内

■表記なしは、区役所1階健診フロア **■**区役所地域支援課 ☎044-856-3256FAX044-856-3237

	日時(受付時間)	対象	内容・持ち物他	■
初期食教室(離乳食)	①2月12日(水) ②2月17日(月) 10時~11時(9時45分~)	区内在住で4カ月以降の乳児の保護者各20人	離乳食の始め方や進め方について。母子健康手帳、筆記用具、バスタオル持参。※①②は同じ内容。子ども同伴可。	いずれも1月15日から区HPで。※「宮前区離乳食」で検索。
中・後期食教室(離乳食)	2月3日(月) 10時~11時(9時45分~)	区内在住で6~10カ月ごろの乳児の保護者20人	2回食以降の離乳食の進め方について。母子健康手帳、筆記用具、バスタオル持参。子ども同伴可。	