



麻生区役所
HP



あさお



6

月号

健康づくりは『食育』から！

毎年6月は「食育月間」です。健康で生き生きとした生活を送るため、まずは日々の食事から考えてみませんか。

問区役所地域支援課 ☎044-965-5160 FAX044-965-5169

「食育」
とは…

「食」に関する知識と、バランスの良い「食」を選択する力を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことです。食べることは生涯にわたって続く基本的な営みなので、**子どもはもちろん、大人になってからも「食育」は重要です。**

「かわさき健康づくり・食育プラン」
の詳細は市HPで。



市HP

主食・主菜・副菜をそろえて バランス良く ゆっくりよくかんで食べる

次世代
(妊婦・0～20歳未満)



鉄分・カルシウムを意識して取りましょう



おやつは食事の一部。3回で取りきれない食事は「補食」で補いましょう



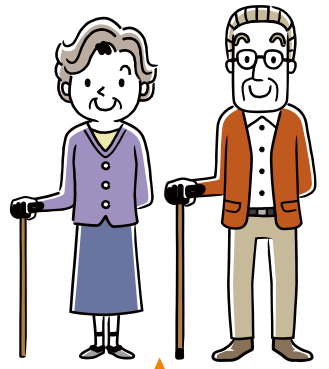
朝ごはんを食べましょう。早寝早起きの習慣を



一生のうちで骨密度が増えていく20歳頃までに「骨貯金」をしましょう



野菜料理をプラス1皿 + 減塩を心がけましょう



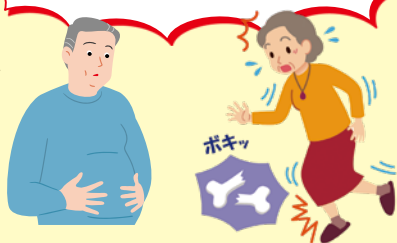
適正体重を維持しましょう。低栄養(やせ)に注意

例えばこんな食生活していませんか

以下の項目に複数〇がつくと要注意!

- () 野菜をあまり食べない
- () 乳製品や大豆製品をあまり食べない
- () スナック菓子、甘い飲み物をよく取る
- () 過度なダイエットの経験がある

生活習慣病や骨粗しょう症などのリスクが高まります!



主食・主菜・副菜を意識して、
バランス良く食べましょう!

副菜

野菜・いも・豆類
きのこ・海藻料理

主食

ごはん・パン・麺類

主菜

肉・魚・卵
大豆料理



区HP

区HPで
「骨太レシピ」を
紹介しています!

※生活習慣病や骨粗しょう症などの予防は食事だけでなく、適度な運動や外出、十分な睡眠が必要です。

麻生区食生活改善推進員(ヘルスメイト)

「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、地域の中で食を通して健康づくりを行うボランティアです。

令和2年には栄養関係功労者厚生労働大臣表彰を受けました。

健康づくりや
食生活、地域活動について
地域の仲間と一緒に
学びませんか?

\\ こんな活動をしています //



こども文化センターでの
クッキング体験会



食育キャンペーン



男性のための料理教室



麻生区食生活改善推進員の皆さん

一緒に活動しませんか

現在約60名が活動しており、性別を問わず参加者を募集しています。

9～11月に専門職による講義や簡単な運動、調理実習を行う「食生活改善推進員養成教室」を実施します。詳細は区HPで。



区HP

<区版>は区の情報を中心に掲載しています。
総合案内 ☎044-965-5100

麻生区統計データ (令和7年5月1日時点)

人口: 18万0,118人
世帯数: 8万3,352世帯

発行 麻生区役所 〒215-8570 麻生区万福寺1-5-1
麻生区ホームページ <https://www.city.kawasaki.jp/asao/>
編集 麻生区役所企画課 ☎044-965-5112 FAX044-965-5200

風水害に備えよう

これからの時期は、風水害の危険性が高まります。特に麻生区は市内で最も土砂災害警戒区域が多く、308区域あります。各家庭でいつ起こるかわからない災害に備えましょう。☎区役所危機管理担当☎044-965-5115FAX044-965-5201



マイタイムラインを作ろう

家族や生活の状況に合わせた、一人一人の「自分の逃げ方」を考えておきましょう。「いつ」「誰が」「何を」するのかを事前にまとめておくことで、いざというときに慌てずに行動することができます。



非常持出袋を作ろう

指定緊急避難場所は主に災害時の一時的な避難が目的で、原則として物資の供与は行われません。避難するときは自分で必要なものは用意しましょう。

事前準備が推奨されるもの

- ☐ マスク
- ☐ 常備薬
- ☐ 熱中症対策グッズ
- ☐ スリッパ
- ☐ モバイルバッテリー
- ☐ 寝具(毛布やアルミブランケットなど)
- ☐ 飲料水
- ☐ 食料(すぐに食べられるもの)
- ☐ 携帯トイレ



情報収集の手段を知ろう

川崎市防災ポータルサイト

防災情報や災害時のトイレ対策など役立つ知識を提供しています。



かわさき防災アプリ

避難情報や避難所の開設状況・混雑状況を地図上で確認できます。

メールニュースかわさき「防災気象情報」

市内の災害情報や気象情報をメールで受信できます。



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

☎044-965-5116FAX044-965-5201

麻生区ボッチャ大会

すべての人が一緒に競い合えるスポーツとして、近年人気が高まっている「ボッチャ」の大会を麻生区でも開催します。優勝チームは川崎市長杯ボッチャ大会の参加権がもらえます。運動しやすい服装、屋内用シューズ(上履き)などを持参してください。📅7月13日(日)9時45分～📍麻生スポーツセンター大体育室👥小学生以上の区民、32チーム(1チーム3人以上)。※エントリーは3人以上でも可能ですが、試合は3人で行います📅6月30日までに区HPで。[抽選]



区の花ヤマユリ開花展示会

麻生ヤマユリ植栽普及会の会員がヤマユリ育成の相談も受け付けます。📅7月4日(金)～9日(水)10時～16時📍麻生市民館市民ギャラリー。



区HP

トワイライトミュージック

なごやかな雰囲気の中、区役所で生演奏を楽しみませんか。出演者:上原由記音(ピアノソロ)。予定曲目:ドビュッシー作曲 アラベスク第一番📅7月2日(水)16時～16時半📍区役所2階ロビー。詳細は区HPで。



岡上分館

☎044-988-0268FAX044-986-0472

市民エンパワーメント研修「キミのチカラを生かしてみないか!」

若者が、社会貢献活動の意味ややりがい、体験を通して見つける講座です。📅7月5日～26日の土曜と25日(金)の全5回、18時～20時(12日は15時～17時、25日は9時～12時)📍25日のみ恩廻公園👥高校・大学・専門学校生20人📅6月17日から区HPか電話で。[先着順]



区役所保育所等・地域連携担当

☎044-965-5220FAX044-965-5207

はじめてのパパ&ママのための連続講座「パパとママのはじめのいっぽ」

初めて父親・母親になった人が子どもと一緒に参加できる講座です。保育士による親子あそびの紹介や栄養士・看護師による講座、参加者同士の懇談の時間があります。📅6月26日、7月3日、10日の木曜、10時15分～11時15分📍地域子育て支援センターみなみゆりがおか📅1カ月～11カ月の子とその親。

まちづくり局交通政策室

☎044-200-2717FAX044-200-0984

中央新幹線第一首都圏トンネル(東百合丘工区)オープンハウス型説明会

シールド工事について、パネル展示とJR東海の社員などが個別の質問に答えます。📅6月15日(日)、16日(月)、11時～16時(入退場自由。混雑時は入場を制限)📍新百合トウェンティワンホール第1会議室☎JR東海中央新幹線神奈川東工事事務所☎044-863-6256(平日9時～17時)

健康福祉局地域包括ケア推進室

☎044-200-0207FAX044-200-3926

「アタマとカラダの健康チャレンジ～試してみよう!あなたの脳体力～」

軽度認知障害を学ぶ講話、タブレットを利用した認知機能評価、認知症予防運動を体験できます。📅7月23日(水)、8月6日(水)、28日(木)📍麻生市民館ほか📍市内在住60歳以上で認知

みんなでつなぐ芸術・文化のまち Vol.3

麻生区が芸術・文化のまちであることを知っていますか。このコーナーでは、区で芸術・文化活動をしている人や団体にスポットをあてて毎月紹介しています。

bless4/AMW



bless4

ミリオンヒットを記録したアニメ主題歌「創聖のアクエリオン」をはじめ海外でも活躍している、兄妹で構成されたバイリンガル・ヴォーカル・ダンスグループ『bless4』。アーティスト活動だけでなくイベント企画やアイドル育成などさまざまな活動を行っています。

bless4がプロデュースする柿生初のアイドルグループ『AMW』。令和6年には「かわさきの『推し』ミュージシャン」で1位を獲得。子どもから高齢者まで幅広い世代からの応援の下、活動を行っています。



AMW

両グループはあさお区民まつりや麻生音楽祭、kirara@アートしんゆりの点灯式など多くの地域イベントへの参加や、区内商業施設や教育施設などでライブなどを開催し、地域を盛り上げ、麻生区の魅力を発信しています。



麻生音楽祭のAMW



kirara@アートしんゆり点灯式のbless4とAMW

☎区役所企画課☎044-965-5112FAX044-965-5200

症の診断を受けていない各20人📅6月16日からコールセンターで☎050-8882-2649 [先着順]。※時間・場所など詳細は市HPで。



市HP

アートセンター

☎044-955-0107FAX044-959-2200

◎夏休みワークショップフェスティバル…オノマトペでお話づくり、映画のワークショップなどを行います。📅7月26日～8月9日👥小学生以上📅7

月7日(月)までに同施設HPで。[抽選]。※費用などイベント詳細は同施設HPで。



同施設HP

麻生老人福祉センター

☎044-966-1549FAX044-966-8956

もっと知ろう・正しく知ろう間質性肺炎講座

講師:井田病院呼吸器内科 中野泰医師📅6月30日(月)13時半～15時📍市内在住60歳以上60人📅6月16日から直接か電話で。[先着順]

地域みまもり支援センター 健診・講座案内など ☎区役所

事業名	日時	対象・定員	📅6月15日から[先着順]
離乳食教室ステップ1	7月11日(金) 7月25日(金) 9時45分～	5～6カ月の子 どもと保護者12組	 申し込みフォーム
幼児食教室	7月22日(水) 10時15分～	1歳半～3歳未 満の子どもと保 護者10組	 申し込みフォーム

☎区役所地域支援課☎044-965-5160FAX044-965-5169