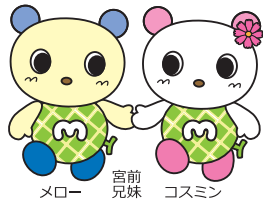


宮前区統計データ  
(令和8年5月1日時点)

人口 23万5,142人  
世帯数 10万9,250世帯



人が好き 緑が好き まちが好き

# みやまえ



2026(令和8)年 6月1日 発行

【総合案内】☎044-856-3113

6 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)

# 風水害は 備えられる

大雨や台風は、天気予報などを通じてある程度予測できる災害です。だからこそ、事前の備えが大切です。いざという時に慌てず行動できるよう、日頃から準備を進めておきましょう。  
☎区役所危機管理担当☎044-856-3114(FAX)044-856-3280



## 宮前さんの場合 在宅避難

娘(2歳)がいる3人家族。戸建て(2階建て)に在住。自宅は1m~2mの浸水リスクあり。土砂災害警戒区域内ではない。



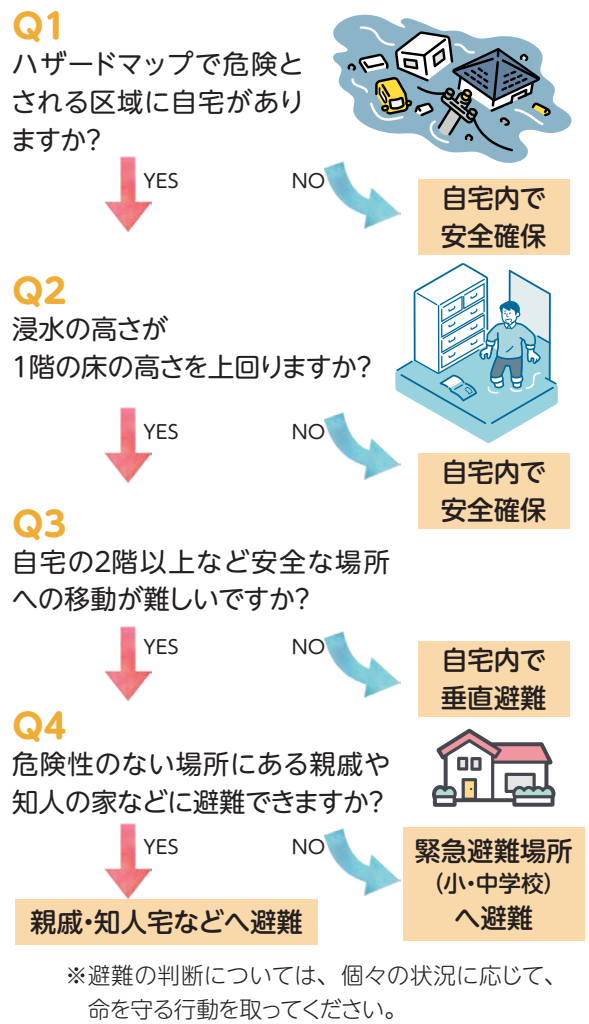
## いざという時の道しるべ

### マイタイムラインを作ろう

「マイタイムライン」とは、大雨や台風などの風水害に備えて、家族一人ひとりの生活や状況に合わせた「自分だけの避難行動」を事前にまとめておくものです。

「いつ」「誰が」「何を」を時系列で整理しておくことで、いざというときに迷わず、落ち着いて行動できるようになります。

## 避難判断フロー〈水害時〉



3日前

2日前

前日

災害当日

テレビ・ラジオ・防災アプリなどで気象情報を確認

### 必要な備蓄を確認する



(飲料水、食料、カセットボンベ、携帯トイレ、常備薬、懐中電灯、モバイルバッテリーなど)

### 飛ばされやすい物を室内へ移動

(物干し竿、植木鉢など)

### 排水溝・側溝を清掃

(ゴミのつまりをなくし、浸水を軽減)



### 家族との情報共有

(翌日の予定、連絡手段、避難が必要になった場合の行動など)

### 車を安全な場所へ移動

### 窓の補強

(養生テープや段ボールなど)

### お風呂に水をためておく

(断水時の生活用水に)

家族全員のスマホ・モバイルバッテリーを満充電

2階へ垂直避難するなど自宅内の安全な場所で過ごす



宮前さん  
(在宅避難)の場合

## 防災“豆知識”

1

簡易水のう  
ポリ袋×水



大きめのポリ袋に半分程度の水を入れると、玄関の浸水やトイレの逆流防止に役立ちます。

2

洗わず使える食器  
食器×ラップ



災害時は水が貴重です。食器にラップを敷くと、洗わずに再利用できます。

3

携帯トイレ  
日頃から備蓄!



水が使えない時も使用でき、においを抑えて自宅や避難先で安心して用を足せます。

## 日々、備えよう!

平常時から、家族の連絡先や避難先を確認しておくとともに、ハザードマップで自宅周辺の危険性(浸水・土砂災害)や避難ルートなどを確認しておきましょう。

避難所などの開設状況や災害への備えを紹介している市のポータルサイトや、緊急時の各種災害情報をリアルタイムで受信できる防災アプリをぜひ活用してください!



市防災ポータルサイト



市防災アプリ




地元でゆるやかにつながろう

宮前区ソーシャルデザインセンター


## みやまえBASE 企画イベント session10

大阪・関西万博の日本館ファームエリアで技術監修を担当した「ちとせ研究所」のだいじろう博士と、横浜DeNAベイスターズの日本シリーズ優勝を賜から支えた管理栄養士の浅野氏を招き、健康づくりに大切な「腸内環境」をテーマにした講演会を開催します。当日は、「腸内細菌のリレー」をイメージした簡単な食事をしながら、参加者同士が交流できる時間もあります。

📅6月20日(出)14時～16時 📍区役所4階大会議室 🎟中学生以上は500円(食材費) 申込6月17日までに区HP、電話で区役所企画課 ☎044-856-3136 FAX044-856-3119 [事前申込制]



だいじろう博士




区HP


## 浸水被害をストップ!土のうを配布しています

台風やゲリラ豪雨による浸水被害を軽減できるよう、区役所道路公園センターにて無償で土のうを配布しています。事前に電話連絡の上、車で受け取りに来てください。また、土のうを24時間自由に持ち出せる「土のうステーション」を区内15カ所(東有馬・南野川地区に4カ所増設しました)に設置しています。

📍区HP、電話で区役所道路公園センター ☎044-877-1661 FAX044-877-9429



有馬・野川生涯学習支援施設アリーノ(新設)



区HP

## 区のお知らせ 掲示板


申し込み方法は市版6面参照

### 区役所企画課

☎044-856-3133 FAX044-856-3119

### 地域デザイン会議を開催します

「アートでつながる宮前区」をテーマに、公共施設を活用した展示など7年度の取り組みを踏まえ、アートに関する活動をしている団体や区民などと一緒に、アートを通じたつながりづくりと今後の可能性について意見交換を行います。📅7月1日(水)13時半～15時半 📍区役所4階大会議室 🕒傍聴は当日先着15人。




区HP

### 区役所地域振興課

☎216-8570 宮前平2-20-5 ☎044-856-3177 FAX044-856-3280

### 健康測定会 in フロントウんさぎぬま

内臓脂肪レベルなどが分かる「体成分分析測定」、骨密度が分かる「超音波骨密度測定」、老化物質AGEsを測る「体内糖化測定」の3つの測定を行います。📅6月27日(出)9時半～16時。各回30分 📍フロントウんさぎぬま 🎟各回4人 ¥1測定:300円 3測定セット:600円 申込6月15日から直接、電話でフロントウんさぎぬま ☎044-854-0210 FAX044-862-5030 [先着順]。 ※ペースメーカーや人工心臓を使用中の人は測定できません。当日空きがあれば予約なしでも利用できます。詳細はフロントウんさぎぬまHPで。



フロントウんさぎぬまHP


### 宮前市民館

☎044-888-3911 FAX044-856-1436

### 夏休み子どもあそびランド2026 サポーター募集

あそびランド当日に子どもたちと遊んで、コーナーを盛り上げてくれるサポーターを募集します。各あそびのコーナーに参加し、運営するボランティア「達人」と一緒にあそびランドを作り上げませんか。学生ボランティアには、活動証明書を発行します。📅8月15日(出)、16日(日)9時～13時半 🎟中学生以上、各日20人程度 申込6月17日10時


から区HP、直接、電話で。[先着順]。 ※詳細は開催日1週間ほど前に郵便でお知らせします。サポーターを初めて申し込む人や久しぶりに申し込む人は、サポーター養成講座も併せて申し込んでください。



区HP

### あそびランドをもっと楽しむ! サポーター養成講座


「あそびランドとは?」「ボランティアとは?」これらを事前に知って、当日一緒に盛り上げませんか。受講者には、当日のボランティア活動証明書に加え、当講座の修了証を発行します。📅7月29日(水)、30日(木)、31日(金)10時～12時 📍8月15日、16日に開催する「夏休み子どもあそびランド」にサポーターとして参加できる中学・高校・大学生など20人 申込6月17日10時から区HP、直接、電話で。[先着順]



区HP

### みやまえ子育てフェスタ2026イベント「ファミリーコンサート」


「みやまえ子育てフェスタ」は、乳幼児をもつパパ・ママへの情報発信と、子育てに関わる皆さんの交流の場です。10月24日の開催に先立ち、プレイベントを開催します! 0歳から大人までどなたでも参加できます。📅6月29日(月)11時～11時40分(入場10時半) 🎟当日先着100人。



区HP

### 大人のための「子どもの本」の読書会—まずは教科書教材から—


教科書で学んだあの話をもう一度読み直してみませんか。子どもの頃とは異なる深い意味を見出すことができるかも。📅7月7日、28日の火曜10時～12時、全2回 🎟20人 申込6月16日10時から区HP、直接、電話で。[先着順]



区HP

### スマボラ宮前によるスマホ相談会


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。📅7月2日(木)13時半、14時10分、14時50分開場。各回30分 🎟各回8人 申込6月18日10時から電話で。[先着順]



区HP

### 宮前区文化協会「こども文化芸術体験」

小学生のための、伝統文化・伝統芸能(着付け、津軽三味線、大正琴、華道、茶



同協会HP


道)の体験講座です。📅7月27日(月)、29日(水)、8月3日(月)、7日(金) 🎟小学生(大人も可) 🎟中学生以上は材料費の実費負担あり 申込7月10日までに往復ハガキで〒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]。 ※詳細は同協会HPで。

### 向丘出張所

☎044-866-6461 FAX044-857-6453

### スマホ相談会

スマホボランティアによる基本操作などの相談会を実施します。相談は相談者の内容に応じて個別に実施します。📅7月16日(木)13時半、14時20分開場。各回40分 🎟各回5人 申込6月26日10時から電話で。[先着順]。 ※詳細は区HP、出張所で配布中のチラシで。



区HP

### 「むかおか みんなの本棚」本棚オーナー募集

出張所の本棚を棚ごとに期間限定で貸し出します。本棚には、おすすめの本などを配架することができます。貸し出しのサイズは幅54cm高さ30cm奥行26cmです。📅8月3日～9年1月29日 🎟区内在住、在学、在勤の2人(2棚分) 申込7月10日までに区HP、直接、FAXで向丘出張所。[抽選]。 ※申込書は出張所で配布中。区HPからもダウンロードできます。





区HP

### 保育・子育て総合支援センター

☎044-856-3290 FAX044-852-0150

### 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。📅6月20日(出)9時～16時半、7月4日(出)9時～16時半 📍地域子育て支援センターつちのはし 🎟未就学児と保護者。



区HP


### 宮前老人福祉センター(宮前いきいきセンター)

☎044-877-9030 FAX044-877-9232

### ココカラ元気に!健康運動教室Ⅰ

ゲーム要素を取り入れた脳トレや足

にやさしい歩き方レッスンなどを楽しみます。📅7月7日、21日、8月18日、25日、9月15日、29日、10月13日、27日の火曜、10時～11時半 🎟市内在住60歳以上の25人 申込6月1日～15日に本人が直接。[抽選]。受講決定通知の郵送を希望する人は85円ハガキを持参。 ※詳細はお問い合わせください。



同センターHP

### 宮前スポーツセンター

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

### トレーニング室およびボルダリングのご利用について

常時トレーナーが巡回しているので、初めての人も気軽に利用できます。個別にメニューを作成する「トレーニングサポート3,300円(要予約)」や、「インボディ測定240円」も。また、トレーニング室を利用する範囲内でボルダリングを使用することもでき、当日空きがあれば予約なしでも利用できます。📅9時～21時半 🎟大人240円、小人120円(3時間)。

### 健康福祉局地域包括ケア推進室

☎044-200-0207 FAX044-200-3926

### 「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～」参加者募集

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。

日時	会場
9月2日(水)午前	宮前老人福祉センター
9月2日(水)午後	アリーノ
9月4日(金)午前、午後	宮前区役所
9月11日(金)午前	向丘出張所
9月11日(金)午後	養生分館

📅午前は10時～12時(宮前老人福祉センターのみ9時半～11時半)、午後は14時～16時 🎟各20人 申込6月15日9時から電話で、アタマとカラダの健康チャレンジコールセンター ☎050-8882-2649(平日9時～17時) [先着順]。 ※詳細は市HP、区役所他で配布中のチラシで。