

読者プレゼント

郵便はがきでご意見・ご感想をお寄せください！

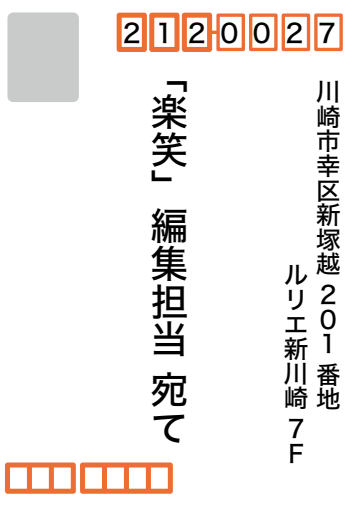
■応募方法■

郵便はがきにお名前、郵便番号、住所、電話番号、ご意見・ご感想をご記入の上、ご応募ください。締切は2026年9月30日（消印有効）。抽選で10名の方にステキなプレゼントが当たります。当選者の発表はプレゼントの発送をもって代えさせていただきます。

【個人情報の取り扱いについて】

いただいた個人情報は、プレゼント発送の目的のみに利用させていただきます。

■はがき記入例■

 2120027 「楽笑」編集担当宛て 〇〇〇〇〇	川崎市幸区新塚越201番地 ルリエ新川崎7F ・お名前 ・郵便番号 ・住所 ・電話番号 ・今号で一番良かった記事 ・ご意見、ご感想
オモテ	ウラ

クイズ

フレイル予防の三つの柱は？

心身の衰えを防ぐ「フレイル予防」。その三つの柱として正しい組み合わせはどれでしょうか？

A. 栄養・運動・社会参加 B. 睡眠・入浴・健康診断 C. 食事・休養・薬の服用



答え A. 栄養・運動・社会参加

フレイルとは、加齢によって心身の働きが弱くなり、健康な状態と要介護状態の中間にある状態をいいます。その予防の柱は、「栄養」「身体活動・運動」「社会参加」の三つです。食事と運動は思い浮かんでも、人との交流が健康に関係することは意外かもしれません。外出して人と話す、趣味の集まりに参加する、地域活動やボランティアを行う。こうした社会参加には、自然に歩く、頭を使う、会話をする、生活に役割や張り合いを持つといったさまざまな要素が含まれています。三つの柱は別々ではなく、互いにつながっているのです。

例えば、友人と食事に出かければ、栄養、運動、社会参加を一度に実践できます。また、今回の特集でも紹介している「いこいの家」や「いきいきセンター」に出かけて、体を動かしたり、講座に参加したり、人と話したりすることも、三つの柱につながりますね。

まずは近所への買い物や散歩、知人への電話など、小さな一歩から始めてみてはいかがでしょうか。

シニア世代の情報誌「楽笑」 No.67 2026年(令和8年)夏号

川崎市健康福祉局長寿社会部 高齢者在宅サービス課

〒210-8577 川崎市川崎区宮本町1番地 電話:044-200-2638 FAX:044-200-3926

シニア世代の
情報誌

No.67

夏

2026/8

楽笑

らくしやう

目次

■P2 … おすすめイベント情報

■P8 … 地域で輝く人

・「いまみなカフェ」

■P4 … いきいきセンター・いこいの家紹介

■P9 … 健康習慣の紹介

・麻生いきいきセンター(麻生老人福祉センター)

・小田いこいの家

■P10… 涼しげスポット紹介

■P6 … いこいの家&いきいきセンターMAP

■P12… おすすめイベント情報

・いこいの家&いきいきセンターMAP

・川崎市いきいきセンター(老人福祉センター)一覧

・川崎市いこいの家一覧

■P13… お知らせ

■P16… 読者プレゼント

かわさきジャズ 2026

開催期間
2026年9月18日(金)
～11月23日(月・祝)

今年の秋も「ジャズ」にお出かけしましょう！

かわさきジャズは、「ジャズは橋を架ける」をコンセプトにした、川崎ならではのジャズ・フェスティバルです。コンサートホールでのライブ公演や、地域の企業・団体とのコラボレーションによるまちなかでのライブ、さらに、ジャズの文化に親しみ学びを提供するレクチャーやワークショップなど、多彩なイベントを企画しています。



ジャズアカデミー ～ジャズについて「知る」～

●各回 13:30～15:30 ●会場：ミューザ川崎 市民交流室 ●料金：各回 1500 円

《マイルス・デイヴィス生誕 100 年記念 連続講座》

9月25日(金) マイルス・デイヴィスのモードジャズ～フュージョンは、ジャズの歴史をどう変えたか？

講師：小室敬幸（ライター）

10月2日(金) ステージの光と素顔ー写真でたどる”帝王”の実像

講師：佐藤孝信（デザイナー）、内山繁（写真家）、常盤武彦（写真家）

無料で聴けるコンサート

【Senzoku Jazz Heritage Vol.8 Modern Jazz Guitar】

10月11日(日) 開演 18:00 ※予約不要 出演：荻原亮 (g) ほか

会場：洗足学園音楽大学カレッジセンター Muse



スペシャルなコンサート（有料公演）

【しんゆり JAZZ ストリーム】

10月17日(土) 16:00 開演 出演：TOKU(flugel,vo)、市原ひかり(tp,vo) ほか

10月18日(日) 17:00 開演 出演：オルケスタ・デ・ラ・ルス

会場：新百合トウェンティワンホール



【国府弘子アコースティックトリオ+with 藤野拓人】

9月30日(水) 19:00 開演 出演：国府弘子(p)、小美濃悠太(b)、岩瀬立飛(dr)、ゲスト藤野拓人(tp,vo)

会場：ラゾーナ川崎プラザソル

このほかにもコンサート・イベント多数開催！

詳しくはかわさきジャズホームページで

<https://kawasakijazz.jp/>



【お問い合わせ】

かわさきジャズ実行委員会事務局

電話：044-223-8623（平日 10:00～17:00）

メール：info@kawasakijazz.jp

プラチナ音楽祭2026

シニア世代の皆さんで構成される市内音楽グループの合唱や合奏をお届けします。

また、特別演奏としてピアニストの田久保萌夏さんが出演します。

9月5日(土) 12:00 開演 (11:30 開場) 入場無料・申込不要

会場 ミューザ川崎シンフォニーホール

問合せ 川崎市市民文化局市民文化振興室

電話：044-200-3725 メール：25bunka@city.kawasaki.jp



昨年の様子



田久保萌夏

川崎市 藤子・F・不二雄ミュージアム



日本を代表するまんが家、藤子・F・不二雄の作品世界やメッセージを幅広い世代に伝える文化施設。

原画の展示をはじめ、ここでしか見られないオリジナル短編を流すシアター、キャラクターに出会える「はらっぱ」など、見どころたくさん。カフェでは作品にちなんだオリジナルメニューもお召し上がりいただけます。

ゆっくりお楽しみいただけるよう、入館チケットは日時指定による完全予約制です。

■ 川崎市 藤子・F・不二雄ミュージアム

●所在地：〒214-0023 川崎市多摩区長尾 2-8-1

●電話：0570-055-245 (9:30～18:00)

●交通：小田急線またはJR南武線「登戸」駅よりシャトルバスを運行（有料）
「向ヶ丘遊園」駅下車 徒歩 16 分
JR南武線「宿河原」駅下車 徒歩約 15 分

●入館料：大人・大学生1,000円/高校・中学生700円/子ども（4歳以上）500円
詳しくは、公式サイト内チケット販売ページをご確認ください。

●開館時間：10:00～18:00 ●入館時間：チケット記載の 60 分以内であれば、いつでもご入館いただけます。

●休館日：毎週火曜日、年末年始 ※臨時休館日有り ※ご来館の際には、最新の情報を HP にてご確認ください。

●ホームページ：<http://fujiko-museum.com>



藤子・F・不二雄ミュージアム 開館15周年記念 ドラえもん！ 願いをかなえるひみつ道具展

藤子・F・不二雄ミュージアムは、2026 年 9 月 3 日（木）で開館 15 周年を迎えます。

15 周年を記念して開催するこの企画展は、藤子・F・不二雄先生のライフワークのひとつである『ドラえもん』から「ひみつ道具」に着目しました。

まんが『ドラえもん』の物語ごとに繰り広げられる多彩な面白さ、藤子・F・不二雄先生のバラエティ豊かな発想力を存分にお楽しみください。



- 会期：2026 年 7 月 1 日(水)～
2027 年 6 月 20 日(日)※予定
- 前期：2026 年 7 月 1 日(水)～
2027 年 1 月 17 日(日)
- 後期：2027 年 1 月 23 日(土)～
2027 年 6 月 20 日(日)※予定

●開催場所：展示室 II(当ミュージアム 2 階)



©Fujiko-Pro

いきいきセンター

Pick
up

学ぶ楽しさが、仲間づくりにつながる

麻生いきいきセンター(麻生老人福祉センター)

麻生区金程2-8-3 TEL:044-966-1549



利用者の「やってみたい」を支える麻生いきいきセンター。教養や健康づくりの講座、団体活動、各種相談などを通じて、地域の生きがいづくりを応援しています。

麻生いきいきセンターとは？

麻生区金程2丁目にある「麻生いきいきセンター」は、教養の向上や健康増進のための講座、団体活動、日常生活や健康に関する相談などで利用できる施設です。市内のいきいきセンターの中でも利用者数No.1を誇り、近隣だけでなく宮前区、多摩区、高津区などから通う人もいる人気施設です。

職員の方々は、その理由を「皆さん、自分のやりたいことや目的意識がはっきりしています。健康への意識も、知的好奇心もとても高いんです」と語ります。人気を支えているのは、「雑学！江戸東京史跡めぐり」「こころもからだも健康詩吟！」「転ばぬ先のはつらつ体操」など、内容もネーミングも工夫された多彩な講座です。「誤嚥予防と美容と健康」は、ボイストレーナー山路浩加先生による人気講座。むせやすさを、嚥下機能の低下のサイン



「リハビリ教室」は、理学療法士の指導のもと、椅子に座ってできる運動を中心に実施。無理なく体を動かせるのが魅力です。

いきいきセンター(老人福祉センター)とは？

川崎市内在住の60歳以上の方が無料で利用できる、教養の向上、健康づくり、交流のための施設です。市内7区に1館ずつあり、講座や行事、団体活動、健康・生活相談などを行っています。お近くのセンターを訪ねてみませんか。

として捉え、発声器官の筋トレで、飲み込む力や呼吸、滑舌を整えていきます。

講座では、資料配布や利用後の清掃を参加者の当番制で行うこともあります。役割を持つことで「また続けよう」という気持ちが生まれ、仲間意識も育っていくのだとか。講座で出会った仲間が自主グループを立ち上げ、活動が続けることもあります。学びたい、動きたい、誰かと話したい。その思いを次の楽しみにつなげていく、地域のいきいき拠点です。



「誤嚥予防と美容と健康」講座。顔や舌、喉まわりの筋肉を動かしながら、声を出して楽しくトレーニング。笑い声が広がる人気講座です。



栄養士による講話では、「夏を元気に過ごす！」をテーマに、主食・主菜・副菜をそろえた食事のポイントを学びました。



市内のいきいきセンター唯一のゲートボール場があるのも、麻生いきいきセンターの魅力のひとつ。

いこいの家

Pick
up

人が集まり、声が弾む。

小田のまちの“もうひとつの居場所”

小田いこいの家

川崎区小田2-16-9 TEL:044-344-3387



小田いこいの家運営委員会の鯨岡委員長と職員のみなさん。利用者が安心して過ごせるよう、笑顔で支えています。

小田いこいの家とは？

川崎区小田2丁目にある「小田いこいの家」は、小田こども文化センターとの合築施設。大広間やクラブ室、教養室、訓練室、入浴施設などを備え、地域の高齢者のふれあい、生きがいづくり、健康づくりの場として親しまれています。

令和7年度の利用者数は、市内のいこいの家の中でも最上位。職員の方は「昔から住んでいる人も多く、地域の関係が濃い」と話します。健康キャラバン、笑いヨガ、元気アップ体操、元気ヨガ、手作り小



昨年の作品展には60人が出展し、日頃の活動の成果を披露しました。



月～土の開館日は、毎朝9時45分から10分間のラジオ体操を実施。ここから通い始める人も多いそうです。



11月に2週間にわたって開催される「いこいまつり」は、一大イベント。

いこいの家とは？

川崎市内在住の60歳以上の方が無料で利用できる、地域のふれあい・生きがい・健康づくりの場です。市内48か所にあり、講座や行事、交流活動、介護予防の「いこい元気広場」などを実施しています。利用時間は午前9時から午後4時まで。お近くの施設を気軽に訪ねてみませんか。

物講座など、主催講座は10講座。利用者による自主講座も盛んで、体操やダンスなど体を動かす活動が特に人気です。

卓球を楽しむ皆川忠さん、民謡踊りやフォークダンスを続ける鈴木春子さんのように、自分のペースで通い、仲間と出会う人も多い小田いこいの家。2階のこども文化センターとの夏のお祭りや冬の餅つきなど、世代をこえた交流も生まれています。扉を開ければ、話し相手がいて、体を動かす時間があり、笑い声がある。職員と利用者のあたたかい雰囲気にもまれる、小田のまちの身近な居場所です。



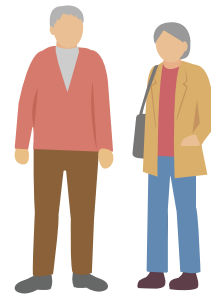
大型バスの運転手をしていた皆川忠さん。初めて挑戦した卓球も、今では大切な楽しみのひとつに。



「ここに来るのが日課」と語る鈴木春子さん。踊りを通じて外出や交流の機会が自然に広がっています。

いこいの家&いきいきセンター MAP

利用時間：午前9時～午後4時(月～土曜、敬老の日)
地域交流センターは利用時間が異なります。詳しくは各施設にお問合せください。



川崎市いこいの家一覧 (市内48箇所)

1 大師いこいの家	川崎区大師公園1-4 ☎044-277-7979	2 小田いこいの家	川崎区小田2-16-9 ☎044-344-3387
3 藤崎いこいの家	川崎区藤崎4-17-6 ☎044-222-7773	4 田島いこいの家	川崎区田島町20-23 ☎044-366-2811
5 大島いこいの家	川崎区大島1-9-6 ☎044-233-8867	6 桜本いこいの家	川崎区桜本2-5-2 ☎044-277-5125
7 京町いこいの家	川崎区京町3-12-2 ☎044-344-0184	8 渡田いこいの家	川崎区渡田4-12-20 ☎044-366-4075
9 殿町いこいの家	川崎区殿町1-20-15 ☎044-287-9108	10 日吉いこいの家	幸区北加瀬1-39-5 ☎044-588-7505
11 南河原いこいの家	幸区南幸町1-11 ☎044-541-2137	12 下平間いこいの家	幸区下平間357-6 ☎044-544-5757
13 古市場いこいの家	幸区古市場1781-1 ☎044-555-3765	14 小倉いこいの家	幸区小倉5-32-5 ☎044-588-9707
15 御幸いこいの家	幸区紺屋町33-1 ☎044-522-1516	16 ごうじいこいの家	中原区上小田中7-6-18 ☎044-733-3608
17 等々力いこいの家	中原区等々力1-1 ☎044-733-3618	18 中丸子いこいの家	中原区中丸子382-8 ☎044-433-3866
19 新城いこいの家	中原区下新城1-2-4 ☎044-754-0283	20 西加瀬いこいの家	中原区西加瀬10-5 ☎044-434-6418
21 井田いこいの家	中原区井田三舞町14-16 ☎044-798-8806	22 丸子多摩川いこいの家	中原区丸子通1-639-3 ☎044-411-0551
23 高津いこいの家	高津区久本3-6-22 ☎044-811-5120	24 上作延いこいの家	高津区上作延5-26-55 ☎044-865-1633
25 子母口いこいの家	高津区子母口983 ☎044-755-0147	26 末長いこいの家	高津区末長2-27-2 ☎044-866-0749
27 梶ヶ谷いこいの家	高津区梶ヶ谷5-8-27 ☎044-853-5185	28 東高津いこいの家	高津区下野毛1-3-2 ☎044-813-1886

川崎市いきいきセンター(老人福祉センター)一覧(市内7箇所)

1 かわさき老人福祉・地域交流センター 川崎区堤根34-15 ☎044-233-5592	2 さいわい健康福祉プラザ 幸区戸手本町1-11-5 ☎044-541-8000
3 中原老人福祉センター 中原区井田3-16-2 ☎044-777-6000	4 高津老人福祉・地域交流センター 高津区末長3-24-4 ☎044-853-1722
5 宮前老人福祉センター 宮前区宮崎2-12-29 ☎044-877-9030	6 多摩老人福祉センター 多摩区中野島5-2-30 ☎044-935-2941
7 麻生老人福祉センター 麻生区金程2-8-3 ☎044-966-1549	

29 くじいこいの家	高津区久地3-16-1 ☎044-811-2234
30 平いこいの家	宮前区平2-13-1 ☎044-865-1033
32 野川いこいの家	宮前区野川台1-25-23 ☎044-788-2271
34 鷺ヶ峰いこいの家	宮前区菅生ヶ丘32-10 ☎044-976-6418
36 菅いこいの家	多摩区菅北浦3-11-1 ☎044-944-2940
38 長尾いこいの家	多摩区長尾1-12-7 ☎044-932-1133
40 中野島いこいの家	多摩区中野島6-26-7 ☎044-900-4265
42 王禅寺いこいの家	麻生区王禅寺東5-32-15 ☎044-989-0401
44 千代ヶ丘いこいの家	麻生区千代ヶ丘6-3-22 ☎044-955-0412
46 麻生いこいの家	麻生区上麻生4-32-2 ☎044-953-9870
48 百合丘いこいの家	麻生区百合丘2-8-2 ☎044-966-2631

地域で輝く人～一杯のコーヒーが、外へ出るきっかけに～

横田恵美さん



「初めて来ました」「一人ですがよろしいですか」と、続々と人が集まってくるカフェがあります。新しいお客様には、スタッフやお客様同士がさりげなく声をかけておもてなし。すぐに楽しいおしゃべりの輪に入っていきます。「いまみな！カフェ」運営を担っているボランティア代表の横田恵美さんにお話をうかがいました。

「高齢者が家で孤立しないように、コーヒーを飲みながらおしゃべりしましょう、というコンセプトです。外に出てきてもらうにはコーヒーがいいんです。喫茶店で青春時代を過ごした世代ですから」と横田さん。

生まれも育ちも武蔵小杉という横田さん。地域活動に関わるようになったのは10年ほど前のこと。退職後に未経験からの挑戦でしたが一念発起。市ノ坪住宅集会所で活動していた先輩バリスタらからコーヒーと接客の指導を受け、今井南町の高齢者施設でコミュニティカフェをスタートしました。コロナ禍には一時中断するも、庭に花壇をつくって「いまみな！ガーデンカフェ」として再出発。その後、施設の閉鎖を経て、現在の地へ。「年齢を重ねても、勇気をもって一歩踏み出すと、まだまだ新しいものや初めてのことに出会えると実感しています」。

横田さんが大切にしているのは、「おいしいコーヒー」。毎回自ら豆を選び、一杯ずつ豆から挽いて淹れています。「古い豆は買いません。焙煎したてで、できるだけ安く入手できる豆を探してきます。『今日の豆はどこの？』と聞いてくださる方もいます」。

「お話をしに来て、コーヒーを飲みに来るだけでもいいんです。楽しくおしゃべりして、少しほっとして帰ってもらえたらうれしいですね」。一杯のコーヒーが、外へ出るきっかけになり、人と人をつないでいく。横田さんの活動には、そんな地域へ思いが込められています。



いまみな！カフェ



「いまみな！カフェ」は、KOSUGI iHUG(コスギアイハグ／旧川崎市総合自治会館・小杉町3-24-10)のアウトドアダイニング棟2階にある地域交流スペースで、**毎月第2木曜日の午前10時から11時30分**まで開かれています。**予約は不要で、参加費は200円**。コーヒーとお菓子を味わいながら、自由に会話を楽しめるコミュニティカフェです。カフェには個人で訪れる人も多く、とどろき地域包括支援センターの協力もあり、高齢者向けの情報が届く場にもなっています。初めての方も、まずは一杯のコーヒーから参加してみませんか。次回以降の開催は、**2026年9月10日(木)、10月8日(木)、11月12日(木)**の予定です。



参加者同士が自然に声をかけ合い、初めてでも安心です。



カフェの運営を支えるのは、明るいボランティアスタッフの方々

あなたにあった健康習慣を見つけよう～無理なく続ける5つの選択～

まずは、できそうなことを一つから

01 動く

まずは「少しだけ体を動かす」ことから始めてみましょう。散歩、買い物、掃除、庭仕事、階段の上り下りなど、日常の中にも体を動かす機会があります。大切なのは、無理に長く続けることなく、こまめに体を使うこと。でも、暑い日や体調がすぐれない日は、休むことも大切な健康習慣です。



02 食べる

高齢期は、食べすぎだけでなく、食べる量が少なくなることにも注意したいものです。肉、魚、卵、大豆製品、乳製品などを少しずつ意識してとることがポイント。「しっかり食べる」は、元気を保つ基本です。ただし、食事制限を受けている方は、医師や管理栄養士の指示に沿ってください。



03 眠る

眠りは、体と心を休ませる大切な時間です。年齢とともに眠りが浅くなったり、夜中に目が覚めたりすることはあります。朝に光を浴びる、昼間に少し体を動かす、寝る前はテレビやスマートフォンから少し離れるなど、自分に合う眠りの準備を見つけてみましょう。日中の強い眠気や不調が続く場合は、医師などに相談を。



04 整える

健康づくりは、特別な運動や食事だけではありません。部屋の中を片づけて転びにくくする、薬や予定を書き出しておく、暑さ寒さに合わせて室温を整えることも大切です。水分補給を忘れないように、よく使う場所に飲み物を置いておくのもよい工夫です。暮らしを少し整える、その習慣が安心につながります。



05 人と話す

人と話すことも、毎日の健康習慣のひとつです。近所の人にあいさつをする、友人に電話をする、家族と近況を話す。それだけでも、気持ちが少し軽くなることがあります。会話をすると、口や舌を動かす機会にもなり、お口の働きを保つことにもつながります。長く話さなくても大丈夫。まずは「おはよう」「元気？」のひとつ言から始めてみましょう。

健康習慣の正解は一つではありません。今日できることを一つ、明日もできそうなことを一つ。小さな選択を重ねていくうちに、自分に合った元気の形が見えてきます。まずは、気になるものを一つ選んで、今日から始めてみませんか。



今日からできる最初の一步

- 近所を 10 分だけ歩く
- 朝食に一品足す
- 朝起きたらカーテンを開ける
- 床に置いた物を片づける
- 飲み物を手の届く場所に置く
- 好きな歌を一曲歌う
- 誰かに電話する
- 今日は無理せず休む



続けるコツは「楽しむ」こと

続けるために、いちばん大切なのは「楽しい」「気持ちいい」と思えることです。花を育てる、歌う、読書をする、友人に電話する、近所を歩く。好きなことは、心を動かし、外へ出るきっかけやモチベーションにもなります。健康のためだからと我慢して嫌々続けるより、楽しみながら自然に続くことを選んでみましょう。



涼しげスポット紹介

無理なく、涼しく、気持ちよく 夏の川崎 涼感さんぽ

暑い季節も少し体を動かしたい。でも、夏のウォーキングは無理をしないことが大切です。日差しの強い時間を避け、木陰や水辺を選び、こまめに休憩を。今回は、川崎市内で涼しさを感じながら歩けるスポット3選をご紹介します。市内各所で開設している一時休憩場所「かわさきちょこ涼(すず)」も活用しながら、川崎の涼感スポットを訪ねてみませんか。

1. 生田緑地

森陰を歩き、星空で涼む

多摩区にある生田緑地は、豊かな雑木林や谷戸の自然を感じられる大きな緑地です。木々に囲まれた園路には木陰が多く、短い時間でも「森の中を歩いた」満足感があります。おすすめは、東口ビジターセンター周辺から中央広場方面へ向かう散策コース。園内には坂道や階段もあるため、最初から長く歩こうとせず、体力に合わせて引き返せる範囲を決めておくとう安心です。歩いたあとに立ち寄りたのが、園内の「かわさき宙(そら)と緑の科学館」。プラネタリウムで星空を眺めれば、真夏の散歩の締めくくりにもぴったりです。森の緑で涼み、星空で心を静める、自然と文化を一度に味わえる川崎ならではの涼感スポットです。

ひとことメモ

園内は起伏があります。
歩きやすい靴で、無理のない範囲を選びましょう。

【アクセス】

小田急線「向ヶ丘遊園駅」南口から徒歩約13分ほか



東口ビジターセンターでは生田緑地内の施設や四季折々の自然の見どころなどを紹介。



科学館のプラネタリウムドームに隣接した「Café星めぐり」もおすすです。

●夏のウォーキング5つの心得

- ✓ 日中の暑い時間帯を避け、朝夕に歩く
- ✓ 木陰、水辺、屋内休憩場所のあるコースを選ぶ
- ✓ 30分に1回を目安に、涼しい場所で休憩する
- ✓ のどが渇く前に水分補給をする
- ✓ 体調に不安がある日は、歩かない勇気を持つ



近くで選ぶ川崎の涼感ウォーク

- 川崎区** 屋内施設や商業施設を活用し、暑い日は休憩を前提に短い街歩きを。
- 幸区** 多摩川見晴らし公園周辺で、朝夕の川風を感じる散歩を。
- 中原区** 等々力緑地で、緑と池を感じながら短時間の散策を。
- 高津区** 久地円筒分水や二ヶ領用水周辺で、水辺と歴史を楽しむコース。
- 宮前区** 東高根森林公園や菅生緑地で、木陰や湿地、流れを感じる自然散策を。
- 多摩区** 生田緑地、五ヶ村堀緑地、二ヶ領用水など、緑と水辺の選択肢が豊富。
- 麻生区** 王禅寺ふるさと公園は、水と緑の中でゆったり過ごせる公園散歩を。

2. 二ヶ領用水

水音を聞きながら歩く、まちなか涼感コース

川崎の水辺を語るうえで欠かせない二ヶ領用水。江戸時代から地域の暮らしを支えてきた用水は全長32キロメートル。今では水と緑の散歩道として親しまれています。住宅地や駅の近くで水の流れるのが魅力です。おすすめは、宿河原周辺や久地円筒分水周辺。長く歩くより、駅から近い区間を選び、木陰やベンチで休みながら楽しみましょう。水音に耳を傾けるだけでも、気持ちが少し涼しくなります。

ひとことメモ

道幅が狭い場所もあります。すれ違いや自転車に注意して歩きましょう。

【アクセス】

二ヶ領せせらぎ館は「R南武線・小田急小田原線」登戸駅下車徒歩8分
久地円筒分水はJR南武線「久地駅」から市営バス「溝口駅前」行き、東急バス「二子玉川駅」行き、「新平瀬橋」下車徒歩2分



久地円筒分水は国の登録有形文化財に指定されています。



二ヶ領宿河原堰の近くにある「二ヶ領せせらぎ館」にも立ち寄ってみよう。

3. 県立東高根森林公園

湿地と木道をめぐる、森の静かな時間

宮前区の県立東高根森林公園は、川崎市のほぼ中央部に位置し、多摩丘陵の自然を今に伝える公園です。園内にはシラカシ林、古代芝生広場、湿生植物園などがあり、ゆっくり自然散策を楽しめます。夏におすすめなのは、湿生植物園とその周辺。湿地の上を木道で歩ける場所があり、足元に水辺の気配を感じながら進めます。木々に囲まれた道、湿地の植物、静かな木道。派手さはありませんが、暑い季節にありがたい、落ち着いた涼しさがあります。散歩の前後に休憩もできるパークセンターを起点に、湿生植物園や木陰の園路を短めに歩くコースがおすすめ。緑の中を歩きながら、川崎の土地が重ねてきた時間にもふれます。



湿地の上に伸びる木製デッキは格好の散歩道になっており、湿生植物が観賞できます



弥生～古墳時代の竪穴住居跡が発見された古代芝生広場

ひとことメモ

坂のある場所もあります。休憩をはさみながら、短い区間をゆっくり歩くのがおすすめです。

【アクセス】

小田急線「向ヶ丘遊園駅」南口から市営バス「溝口駅南口」行き「森林公園前」下車徒歩約3分

最後に 夏の散歩は「休む」までがコースです

ウォーキングというと、つい歩数や距離を気にしてしまいます。けれど、夏の散歩で大切なのは、たくさん歩くことではありません。木陰に入る。水音を聞く。ベンチに座る。冷房のある場所でひと息つく。そうした時間も、立派なウォーキングの一部です。川崎には、森も、水辺も、川風もあります。暮らしのすぐそばにある涼しさを見つけながら、今年の夏は、少しゆっくり歩いてみませんか。

おでかけ前の持ち物チェック

- ☐ 飲み物 ☐ 帽子 ☐ 日傘
- ☐ タオル ☐ 歩きやすい靴
- ☐ 携帯電話
- ☐ 保険証または緊急連絡先メモ
- ☐ 必要な薬
- ☐ 小銭または交通系ICカード

◆ 人生100年時代に備える地ケアフェア2026

日程 令和8年9月19日(土) 11:00～16:00 **会場** 中原市民館

内容 新しいコト、楽しいコトを始めたい、将来に備えたいあなたへ
“一歩を踏み出す”ヒントが大集合！



◆ 講演会 今から始める「未来の自分づくり」～人生100年時代のライフデザイン～

日程 令和8年10月2日(金) 14:00～16:00(予定)

会場 川崎市役所本庁舎 2階ホール

内容 講演会 今日からできる「元気に年を重ねる準備」(予定)他
講師: 東京大学高齢社会総合研究機構機構長 飯島勝矢氏 他

申込方法 令和8年9月1日(火)～9月16日(水) オンライン、FAX、電話で申込

申込
先着順



◆ 自主グループ活動体験講座(2コース)

日程 令和8年10月～12月(予定)

内容 ウォーキングなど2コース **会場** てくのかわさき
(川崎市生活文化会館) 他

申込方法 令和8年10月1日(木)から
電話、FAXで申込

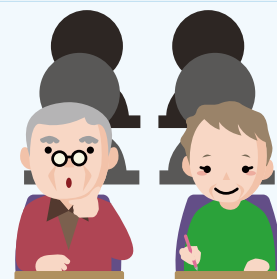
申込
先着順



◆ かわさき健康・介護フェア

日程 令和9年1月26日(火) **会場** 多摩市民館

内容 健康づくり、介護予防に関する講演会や体験会を準備中です！



◆ シニアライフ講演会

日程 令和9年2月10日(水) 13:00～16:15

会場 多摩市民館 大ホール(川崎市多摩区登戸1775-1)

内容 ・講演会 定員: 500名 講師: ロバートキャンベル氏
・市民活動団体パネル展示・活動紹介(プレゼンテーション)

申込
先着順



各イベントの詳細は川崎市HP等でお知らせします。

有毒植物に要注意！

庭や畑、山菜狩りなどで誤って有毒な野草を採取し、食べたことにより、**食中毒**が発生しています。有毒植物による食中毒で、**死者も発生**しています。

＜食用と間違いやすい有毒植物の例＞

スイセン	バイケイソウ	イヌサフラン	トリカブト
			
【間違えやすい植物】 (葉) ・ニラ、ノビル (球根) ・タマネギ	【間違えやすい植物】 ・オオバギボウシ(ウルイ)、ギョウジャニンニクなど	【間違えやすい植物】 (葉) ・ギョウジャニンニク ・ギボウシ と類似 (球根) ・ジャガイモ ・タマネギ など	【間違えやすい植物】 ・ニンニク ・モミジガサ など

食用と確実に判断できない植物は

絶対に 採らない！ 食べない！ 売らない！ 人にあげない！

野草を食べて体調が悪くなったなら、すぐに医師の診察を！
見分けに迷ったら、食べないでください。

川崎市食品安全推進キャラクター ハムッポ店長

食中毒予防3原則

つけない 手洗い 体調管理

ふやさない 保存温度 管理

やっつける 中心部 75℃1分以上の加熱

を守ろう

川崎市保健所

特別版



いつまでもいきいきと元気に暮らすために/

いこい元気広場

専門の指導員による

健康体操

+

介護予防に関する

ミニ講座

- ・元気になるレシビ
- ・お口の健康
- ・睡眠不足について などなど...

友達がたくさん
できました！(70代 女性)

講師の説明が
わかりやすく、
毎回楽しい！(80代 女性)



ストレッチを教えて
もらい、自分で肩こりの
ケアができるように
なりました。(80代 男性)

対象 川崎市在住の**65歳以上**の方
※医師から運動を禁止されていない方
※要介護1～5の認定を受けていない方

期間 6ヶ月 / 毎週1回90分
👉 いつからでも始められます！

定員 各教室**20名程度**
持ち物 ・タオル
・飲み物
・(教室によっては) 上履き

※会場の参加者の状況によりお待ちいただく可能性がございます。
※過去にいこい元気広場へ参加したことがある方は、原則ご参加いただけません。

〳見学也大歓迎/
費用

無料



「楽笑でいこい元気広場について見た」とお伝えいただくとスムーズです

申込み：川崎市介護予防事業専用ナビダイヤル (TEL: 0570-040-114)
受付時間：平日8時30分から17時15分 (祝日、12/29～1/3を除く)



輝く60代、 新たな挑戦、 私の人生が息づく瞬間。

あなたの

経験 ・ 知識 ・ 技能

活かしませんか？

会員募集中

川崎市内在住の
60歳以上の健康で
意欲のある方

公益財団法人 川崎市シルバー人材センター

南部事務所(川崎区・幸区・中原区) ☎044-222-1550

中部事務所(高津区・宮前区) ☎044-822-5031

北部事務所(多摩区・麻生区) ☎044-980-0131

🔍 川崎市シルバー人材センター 🔍

<https://www.kawasaki-sc.or.jp/index.php>

Web入会申込 開始しました！

ネットなら、いつでもお申し込みが可能です。
パソコン・スマートフォンから簡単にできます。

詳しくはコチラから ➡

📄 ご注意：Web入会の申込だけでは会員登録が完了しません。
面談日程について事務所からご連絡させていただきます。

