



健康をサポーター

私たちの健康は私たちの手で

「食」は健やかな心と体の発達に欠かせない大切なテーマです。地域で「食」を通じた健康づくりのボランティア活動を行っている食生活改善推進員の活動を紹介します。

区 版

かわさき

川崎区
シンボルマーク

区の花・区の木
人口
217,309人
(H24.7.1現在)

世帯数
106,492世帯
(H24.7.1現在)

川崎区役所
(〒210-8570 川崎区東田町8)
【総合案内】 ☎201-3113
●川崎区のホームページ●
URL <http://www.city.kawasaki.jp/61/61kawasakiku/index.htm>

- バランスのよい食事**
- 1日3食、主食、副菜、主菜をそろえましょう**
- 主食** ごはん、パン、麺など
 - 副菜** 野菜のおかず
 - 主菜** 肉、魚、卵、大豆製品を使ったおかず

大切な伝える

夏は食欲が落ちやすい季節といわれています。おいしく、バランスのとれた食事は健康の基本です。しかし、毎日の自分の食生活を改善しようとする、栄養の偏りなど、問題にぶつかります。そんな時、相談相手になるのが、地域で食習慣、栄養など食に関する活動に取り組んでいる食生活改善推進員です。

区内では、百一人の食生活改善推進員が「健康づくりの輪を地域に広げる」ことを目標に、マタニティ・クッキング、男性料理教室、子育て支援料理教室、メタボリック症候群予防教室など、さまざまな活動を行っています。

こども文化センターでの食育出前講座では、子どもに包丁の使い方や調理方法を教えるなど、調理体験を通して食への関心を高め、食や栄養の大切さ、食べる楽しさなどを伝えていきます。出前講座に参加した子どもからは「食べられなかった野菜がたくさん食べられた」と喜びの声が寄せられました。



添える手はネコの手で

健康づくりのボランティアと一緒に活動しませんか

食生活改善・運動普及推進員養成講座では、講義や実技などを通して、健康づくりに関する知識や指導方法などを学びます。修了後、各推進員として地域でボランティア活動ができます。

対象・人数 講座修了後、ボランティアとして活動でき、現在病気療養中でない各二十五人

メタボリック症候群の予防教室では、メタボメジャーやBMI計算尺を使ってのメタボチェックや減塩で健康的な献立の調理実習を行いました。

今後も食の大切さを伝える取り組みを進めていきます。

☎ 区役所地域保健福祉課 (201) 3217、FAX (201) 3291

肉の生食は危険です

飲食店や肉肉販売店が、牛の肝臓(レバー)を生食用として販売・提供することは禁止です。腸管出血性大菌などによる食中毒の可能性があるので、牛肉(牛ユッケ、牛たたきなど)は、法律の規格基準に適合しなければ流通できません。

鶏肉・豚肉(鶏刺し・豚レバーなど)には生食用の衛生基準がなく、流通しているものは全て加熱用です。肉は、十分に加熱して食べましょう。

☎ 201-3221、FAX 201-3291

教室講座	食生活健康講座(動脈硬化を予防するための講話と調理実習)	美しくスッカリ食生活教室(ダイエットに役立つアドバイス)
日時	9月4日(火) 午前9時半～午後0時半	9月26日(水) 午前10時～11時
場所	区役所5階	
費用	500円(材料費)	無料
定員	15人	おおむね39歳以下の15人

食生活健康講座・教室

区では、食生活改善推進員養成講座の他にも、食生活に関する講座や教室を開催します。

☎ 217.「先着順」

講座	①食生活改善推進員	②運動普及推進員
日程	9月19日(水)、26日(水)合同開催 ※10月5日(金)	10月3日(水) 10月10日(水)
時間	午後1時半～4時 ※は午前9時～午後1時	
場所	区役所7階他	

いずれも全4回

回	日程	テーマ
1	9月23日(日)	乳幼児の健康と食事について
2	10月14日(日)	糖尿病にならないための食事について
3	11月11日(日)	高齢者の食事での注意すること

※時間はいずれも午前10時～正午

☎ 222.「先着順」

☎ 217.「先着順」

☎ 217.「先着順」

☎ 217.「先着順」

☎ 217.「先着順」

☎ 217.「先着順」

☎ 217.「先着順」

区制40周年記念事業

～歴史文化と花のまらかわさき～

ポスターコンクール 最優秀作品決まる

テーマは「区の花・区の木をいかした地域緑化の推進」。区内の小学6年生を対象とした地球環境問題啓発ポスターコンクールの最優秀作品に1点、優秀作品2点、佳作27点が決まりました。最優秀作品は、区内の町内会・自治会の掲示板に8月から掲示します。全ての応募作品は区ホームページに9月ごろ掲載します。

☎ 201-3101、FAX 201-3209

【最優秀作品】 森根里瀬さん(東小田小)

【優秀作品】 萩原清舟さん(渡田小)

ひまわりめぐりを楽しみませんか

区内で植えられているひまわりの地図を作成しました。区役所、支所、教育文化会館、大師・田島分館で配布している他、区ホームページでもご覧になれます。

☎ 201-3101、FAX 201-3209

ピオラの苗づくりにチャレンジ講習会開催

区の花「ピオラ」の苗づくりの手順とコツを学び、地域での植栽や緑化活動にいかしてみませんか。参加者には、ピオラの種と育苗用のポットなどを配布します。

☎ 201-3101、FAX 201-3209

【優秀作品】 村上望美さん(旭町小)

音楽のまち・かわさき

親子で楽しむ ゆかいなコンサート

日曜に子どもと一緒に気軽に参加できるコンサートを開催します。9月2日(日)午前10時半～11時半(開場10時)。教育文化会館6階大会議室。対象：未就学児と保護者。当日先着200人。出演：けい太とこう太。

☎ 246-5500、FAX 211-8741、区役所こども支援室 ☎ 201-3318、FAX 201-3293

かわさき区 ピオラコンサート

9月5日(水)午後0時10分～0時50分。市役所第3庁舎1階ロビー。テーマ：「光」。出演：徳重博子(ピオラ)。曲目：「月の光」「月光」「愛の夢」他。

☎ 201-3127、FAX 201-3209



区制40周年記念事業
～歴史文化と花のまらかわさき～

かわさき産業ミュージアム講座

日程	内容・講師
8月28日(火)	「昭和電工の歴史とプラスチックリサイクルの実態」 神谷卓司(社団法人プラスチック処理促進協会広報部長)
9月4日(火)	「名産長十郎梨を生んだ大師河原の梨栽培」 長島保(地域史研究家)
9月11日(火)	「川崎市内最高峰の匠『かわさきマイスター』の活動」 竹内三郎(円筒研削技能士)

時間 午後6時半～8時半

場所 区役所7階会議室 定員 各30人
 申込 8月15日から電話かファクスで区役所地域振興課 ☎201-3127、FAX 201-3209。[先着順]

日時 八月二十五日(土)
 午後四時～五時半。荒天中止
 場所 小田公園
 内容 打ち水大作戦(お風呂の残り湯などを入れた)

ペットボトルを持参、ペットボトルボウリング、ジャンボ紙相撲、紙芝居など
 区役所地域振興課 ☎(201)3209

夏の思い出づくり ～小田公園夏休みお楽しみ会開催

子育て情報

子育てのわ



区では、子育て中の保護者たちが月に一度集まり、おしゃべりや情報交換する「子育てのわ」を開催しています。区役所保健福祉サービス課 ☎201-3206、FAX 201-3293

子育てグループに講師を派遣します

区内で活動している子育てグループに親子体操を指導する講師や心理職講師を派遣し、子育て力のスキルアップを目指します。申込 8月31日(必着)までに申請書に必要事項を記入し、直接、郵送、ファクスで ☎210-8570川崎区役所保健福祉サービス課 ☎201-3206、FAX 201-3293。[選考] ※申請書は同課で配布中

パパもいっしょにジョイフルサタデー

男性保育士と音楽に合わせて体を動かしたり、歌ったりします。

①9月1日(土)京町いづみ保育園 ②9月8日(土)大師保育園、いずれも午前9時半～正午。未就学児と保護者(女性も可) 申込 ①京町いづみ保育園 ☎322-3811

②大師保育園 ☎266-7939

「皆で考えるのびのび子育て」



保護者と子どもの関わり方など子育てのこつを学びます。9月7日～10月12日の金曜、午前10時～正午、全6回。プラザ田島。未就学児を持つ保護者20人。材料など実費500円程度。保育あり(5人。保険料実費)。申込 8月15日午前10時から電話でプラザ田島 ☎333-9120。[先着順]

お知らせ掲示板
申し込み方法は5面上をご参照ください

区役所地域保健福祉課
申込各担当へ、FAX 201-3291

▼ほほえみ元気体操を一緒に

介護予防・健康づくりに役立つ2種類の体操の体験講座。①9月4日(火) 渡田こども文化センター ②9月18日(火) 区役所7階。いずれも10時～11時。各日、当日先着20人。申込 ☎201-3216

▼ヨガ～若年運動体験講座～

ヨガでインナーマッスルを鍛えませんか。9月5日(水)10時半～11時半。子育て支援センターあすなろ。未就学児の保護者10人。保育あり。申込 8月20日から直接か電話で ☎221-7037。[先着順]

▼大師公園ウォーキング

ウォーキング推進員と一緒に、気軽にウォーキングを始めませんか。動きやすい服装と靴、帽子、飲み物を持参。9月11日(火)9時半～11時。大師公園噴水前。申込 ☎201-3216

市体育館スポーツ教室 往復八ガキ1枚につき1教室1人の受け付けです。

教室名	日程・曜日	時間	対象・(費用)	締め切り
※親子フラダンス	9月7日～12月21日 金曜(全15回)	17時45分～18時45分	24年4/1時点で満4歳～小学生の子どもと保護者20組(12,600円保険料含む)	8月17日(必着)
フラダンス	11/23は除く	19時15分～20時半	15歳以上40人(7,800円保険料含む)	
※親子スポーツ	9月11日～11月27日 火曜(全12回)	A:9時半～10時半 B:10時45分～11時45分	20年4/2～22年4/1生まれの子どもと保護者各50組(6,500円保険料含む) 別途保育料2,400円 希望者は要問い合わせ	8月16日(必着)
※わくわく親子体操	9月12日～11月28日 水曜(全12回)	13時半～14時半	22年4/2～23年4/1生まれの子どもと保護者20組(6,500円保険料含む)	8月17日(必着)
気功太極拳	9月13日～11月29日 木曜(全12回)	13時半～15時	15歳以上40人(6,300円保険料含む)	
健康パワーアップ	9月14日～12月7日 金曜(全12回)11/23は除く	14時半～15時45分	15歳以上40人(6,300円保険料含む)	8月17日(必着)
チャレンジハーフマラソン	9月22日～11月10日 土曜(全8回)	15時～17時	18歳以上25人(8,800円保険料含む)	8月25日(必着)

申込締め切りまでに往復八ガキに教室名、必要事項と性別(※は全員の必要事項と子どもの生年月日も)希望する時間帯を記入し ☎210-0011川崎区富士見1-1-4市体育館 ☎200-3255、FAX 211-5921。[抽選]

▼血圧コントロール講座

高血圧と血圧コントロールについて学びます。9月12日(水)14時～16時。区役所7階。区内在住で40歳以上の40人。申込 8月20日から電話かFAXで ☎201-3217。[先着順]

教育文化会館

〒210-0011川崎区富士見2-1-3
 申込 ☎233-6361、FAX 244-2347

▼ふれあい講座「はじめてのフラダンス」

9月7日、21日、10月5日、12日、11月2日の金曜、13時半～15時半、全5回。40人。2,500円(教材費込み)。動きやすい服装・靴で。申込 8月28日(必着)までに八ガキで。[抽選]

▼多民族共生のまちづくり

戦前における多民族間の関係を振り返り、これからの多文化共生の在り方を学びます。10月6日、27日、11月10日、17日、12月8日、15日、25年1月19日、26日の土曜、主に13時半～15時半、全8回。教育文化会館。20人。申込 8月15日10時から直接、電話、FAXで。[先着順]

▼市民自主企画事業「アゼリア合奏団inシニア」

合奏する楽しさを体験しながら、地域での演奏発表を目指します。10月12日～25年3月中旬の金曜、月2回程度、13時半～15時半、全10回。教育文化会館他。楽器を演奏したことのある50歳以上の30人。経験のある楽器、筆記用具を持参。申込 8月21日10時から直接、電話、FAX(経験のある楽器名も記入)で。[先着順]

日進町老人福祉センター
(日進町いきいきセンター)

〒210-0024川崎区日進町5-1
 申込 ☎233-5592、FAX 233-5592

▼にぎやかに 敬老の集い

①9月6日(木) 地域の人による演芸大会。②9月7日(金) 午前は趣味等の発表会。午後は芸能人アトラクション。いずれも9時半～15時

半。日進町老人福祉センター。60歳以上の220人。申込 8月30日10時から同センターで芸能人アトラクションの入場券を配布。[先着順]

川崎消防署救急係

申込 ☎223-0119、FAX 223-2819

▼普通救命講習会

心肺蘇生法、自動体外式除細動器(AED)の取り扱い方法などの講義と実習。9月28日(金)13時半～16時半。川崎消防署。40人。申込 9月11日から直接か電話で。[先着順]

ミュゼ川崎シンフォニーホール

申込 ☎520-0200、FAX 520-0103

▼東響ミニコンサートinMUZAギャラリー

9月5日(水)12時15分～12時45分。ミュゼ川崎1階ギャラリー(エスカレーター前広場)。出演：相澤政宏(東京交響楽団首席フルート奏者)他。

保健福祉センター 9月の健診・検診案内

FAX 201-3291

健診名	対象・内容など	費用	日程・当日受付時間	申込
生活習慣病予防相談	保健師、管理栄養士がメタボリック症候群予防のための相談を受けます。10人	無料	4日(火) 15時～15時半	申し込みは電話で 8月17日から 地域保健福祉課 ☎201-3216 [先着順]
HIV相談・検査	匿名で受けられます。感染の可能性のあるときから3カ月経過した15人	無料	①4日(火) ②18日(火) 8時40分～10時10分	申し込みは電話で ①8月21日から ②9月4日から 地域保健福祉課 ☎201-3216 [先着順]
39歳までの健診・保健指導(キッズスペースあり)	生活習慣病予防に関連した検査と保健指導。血液検査(血中脂質・肝機能・血糖・貧血)、尿検査、骨密度測定など。他に健診の機会がなく両日参加できる18～39歳の25人	1,220円	12日(水) 28日(金) 9時～9時15分	申し込みは電話で 8月15日から 地域保健福祉課 ☎201-3216 [先着順]
禁煙相談	禁煙を始めようとしている人のプログラム。禁煙開始後3カ月まで、面接と電話で支援します①②各2人	無料	19日(水) ①9時半～10時15分 ②10時20分～11時05分	申し込みは電話で 随時 地域保健福祉課 ☎201-3216
1歳児歯科健診	前歯が上下4本ずつ計8本以上生えた1歳2カ月までの乳幼児40人	無料	28日(金) 8時45分～10時	申し込みは電話で 随時 地域保健福祉課 ☎201-3212

会場は区役所5階。3カ月児・1歳6カ月児・3歳児健診は対象世帯に郵送でお知らせします。区役所保健福祉サービス課 ☎201-3206、FAX 201-3293