

# はじめてませんか ボランティア活動

いきいき  
社会参加

自分の興味や関心にあわせて参加できるボランティア活動。仲間と取り組む楽しさや出会い、学びを深める機会としても魅力的です。あなたも、ボランティア活動の第一歩を踏み出してみませんか。

## 川崎駅東口放置自転車対策実行委員会 通称 赤ジャン

川崎駅周辺で駐輪マナーについて呼びかけを行う通称「赤ジャン」の活動をご紹介します。



▲「多くの皆さんの理解と協力があったからこそ、この環境が保てます。」と語るのはご案内いただいた、代表の杉山さん

## 平日の日中に活動している「赤ジャン」の皆さんにうかがいました

「川崎駅周辺はまちの顔です。私たちが活動を始めた17年前は多くの放置自転車であふれていました。」そう語るの、「赤ジャン」としてボランティア活動中の皆さん。「市民の力で美しい駅前を取りもどしたことを誇りに感じています。」

赤ジャンの皆さんは、駐輪場への誘導や、歩道走行禁止等、マナーの啓発活動をこつこつと続けており、駅周辺の環境は改善されてきました。

「持ち主に無断で自転車に触れたり、高圧的な声かけは行わないようにしています。近年は自転車を利用する皆さんのマナーが向上して、指定場所以外の駐輪も減り、駅前の歩道では自転車を押し歩きしてくれる人が増えました。」



この活動に参加したきっかけや今の気持ちを皆さんに伺ったところ「町内会活動や知人からの誘いなど普段のつながりがきっかけとなっています。自分が暮らすまちで社会の役に立っているという思いが自分自身の生きがいにもなっています。今後も駅前が元に戻ってしまわないよう、声かけを続けていきたい。」といきいきとした表情でおっしゃっていました。

### 赤ジャンに参加するには…

一緒に活動していただける仲間を募集しています。詳細は下記にお問い合わせください。

問合せ 川崎区役所道路公園センター管理課  
TEL:211-4214



## 食生活改善推進員 通称 ヘルスマイト

食生活を中心に健康づくりについて学び、健康づくりの輪を地域に広げることを目指して、活動するボランティアです。イベントでの食育の啓発や料理教室等を行っています。区内に約100名の会員がいます。

## 現場で活躍されているヘルスマイトさんにインタビュー

### 活動をはじめたきっかけは？

- 定年退職後の友達探し ● 食と健康に興味があったから
- 健康寿命を延ばしたい ● 地域貢献がしたい

### これから始めたい人へのメッセージ！

- 調理実習、学習会などがあり、勉強になるし、気軽に活動できる会です。あなたも仲間になりませんか？

### やりがいとは？

- 食の知識が広がり自信につながった
- 色々な料理が覚えられる
- 男性の私でも料理や食生活の改善ができた
- 色々な人との交流ができ、料理教室参加者にも喜んでもらえた

### ヘルスマイトになるには…

『食生活改善推進員（ヘルスマイト）養成講座』を受講します。講座の開催時期等・詳細は下記にお問い合わせください。

問合せ 川崎区役所地域支援課  
TEL:201-3212



▲調理実習後の試食会

食でかわさきを  
良くするよ！

▼手作りの出汁を使った味噌汁を試飲。薄味でもおいしい。



## ボランティア養成講座の紹介

**健康づくりサポーター養成講座**  
いこいの家等で、体操を始めとした様々な活動を通して、地域の健康づくりをすすめるボランティアです。食生活改善推進員（ヘルスマイト）養成講座と同時開催です。

問合せ 川崎区役所地域支援課  
TEL:201-3214

**すくすく子育てボランティア養成講座**  
乳幼児健診等での保護者の手伝いを中心に、地域で子育ての支援を行なうボランティアを養成する講座です。

問合せ 川崎区役所地域支援課  
TEL:201-3214

**認知症サポーター養成講座**  
認知症について正しく学ぶことで、理解者を増やし、「認知症になっても安心して暮らせるまち」を目指した講座です。参加者にはオレンジリングを差しあげています。

問合せ 川崎区役所 地域支援課サポート係  
TEL:201-3206

**保育士&保育ボランティア養成講座**  
保育士を目指す学生さん（高校生可）、もう一度保育士として働きたい方、子育て支援ボランティアに興味がある方の体験型講座です。

問合せ 川崎市子ども未来局保育事業部  
川崎区保育・子育て総合支援センター  
TEL:201-3319



## 各種ボランティア講座を開催

★教育文化会館 川崎区富士見2-1-3  
問合せ TEL:233-6361 FAX:244-2347

★プラザ田島 川崎区追分町16-1  
カルナーザ川崎4階  
問合せ TEL:333-9120 FAX:333-9770

★プラザ大師 川崎区大師駅前1-1-5  
パークホームズ2階  
問合せ TEL:266-3550 FAX:266-3554



**ボランティアに関する相談窓口**  
川崎市川崎区社会福祉協議会  
川崎区ボランティアセンター  
川崎区富士見1-6-3  
読売川崎富士見ビルB-1棟6階  
(福祉バルかわさき内)  
TEL:246-5500 FAX:211-8741



川崎区社協ウェブくん▶

