

# 11/8 区民祭に行こう



ステージではダンスなどのパフォーマンス(写真上)とカッチャんとミュートンとの記念撮影



ことしも区民祭の季節がやってきました。見どころがいっぱいのお祭りに、家族や友達とぜひお越しください。

十一月八日に第二十八回宮前区民祭を開催します。屋台、パレード、ステージでのパフォーマンスなど、子どもから大人まで楽しめる催しが盛りだくさんです。恒例の「のみの市」や北部市場まつりも同時開催します。

**会場にはバスで**  
当日は会場への無料バスを宮前平駅などから運行します。運行時間など詳しくはお問い合わせください。駐車場は大変混雑しますので、車での来場はご遠慮ください。

日時 十一月八日(日)午前九時～午後三時  
場所 北部市場  
宮前区役所総務課(区民祭実行委員会事務局) ☎(856)3123、FAX(856)3119

宮前区キャッチフレーズ  
人が好き 緑が好き まちが好き

## みやまえ

宮前区シンボルマーク  
宮前区 宮前区の木の区の花

人口 216,653人 (H21.9.1現在)  
世帯数 90,787世帯 (H21.9.1現在)

【総合案内】宮前区役所  
(〒216-8570 宮前区宮前平2-20-5)  
☎856-3113  
URL <http://www.city.kawasaki.jp/69/69miyamae/miyamae/index.htm>  
「宮前区」でも検索できます

みやまえ子育てフェスタは、乳幼児のいる保護者への情報発信と交流の場です。親子で一緒に遊べる広場、コンサート、親子クッキング、離乳食などの相談、絵本の部屋、地域の子育てグループのパネル展示など、家族で一日楽しめます。日時 十一月十四日(土)午前10時～午後三時半

## みやまえ子育てフェスタ 明日からもっと楽しく

新鮮な魚介類、採れたての野菜、果物などを販売するほか、マグロの解体ショーも行います。商品がなくなり次第終了

当日は会場への無料バスを宮前平駅などから運行します。運行時間など詳しくはお問い合わせください。環境事業所 ☎866-9131、FAX(857)7045。「抽選」

北部市場まつり  
新鮮な魚介類、採れたての野菜、果物などを販売するほか、マグロの解体ショーも行います。

当日、会場でお持ちください。十月十九日(必着)までに往復ハガキ(一人一枚)に住所、氏名、電話番号、出店内容、「宮前のみの市希望」を記入し〒216-0033 宮前区宮崎一七二宮前生活環境事業所 ☎866-9131、FAX(857)7045。「抽選」

7面インデックス

- のみの市
- ことしもフリーマーケットを開催します。当日出店する人も募集します。
- 出店数 八十店
- 出店料 二千円
- 当日、会場でお持ちください
- 十月十九日(必着)までに往復ハガキ(一人一枚)に住所、氏名、電話番号、出店内容、「宮前のみの市希望」を記入し〒216-0033 宮前区宮崎一七二宮前生活環境事業所 ☎866-9131、FAX(857)7045。「抽選」
- 北部市場まつり
- 新鮮な魚介類、採れたての野菜、果物などを販売するほか、マグロの解体ショーも行います。
- 商品がなくなり次第終了
- 当日は会場への無料バスを宮前平駅などから運行します。運行時間など詳しくはお問い合わせください。環境事業所 ☎866-9131、FAX(857)7045。「抽選」

第191回 **みやまえ** ロビーコンサート  
情熱のフラメンコ

今田 央 永瀧三貴生

日時 10月23日(金) 午後0時5分～  
場所 区役所2階ロビー  
出演 今田 央 (フラメンコ・ギタリスト)  
永瀧三貴生 (フラメンコ・シンガー)  
曲目 ヴォラーレ (ジプシー・キングス作曲)

宮前区役所地域振興課 ☎(856)3125 FAX(856)3119

場所 市民館  
宮前市民館 ☎(888)3911、FAX(856)1436

「先着順」  
区役所子ども支援室 ☎(856)3301、FAX(856)3171。

	宮前地区	向丘地区
日程	11月13日(金) 20日(金)	11月18日(水) 25日(水)
場所	区役所4階 大会議室	向丘出張所 2階会議室
時間	午後1時～4時	

地域福祉計画を推進するため、地区別意見交換会を開催します。「自分らしく生きるためにはどうしたらよいか」をテーマに、二日間ワークショップを行います。

地域福祉計画 意見交換会に参加を

宮前区地域福祉課 ☎(975)2726、FAX(975)2829

シニア世代を対象にした地域活動への参加の橋渡しや人生設計の相談を実施中

http://www.city.kawasaki.jp/69/miyamae/mobile/index.htm

携帯の2次元コード対応機種で読み取ると、区役所窓口案内などが見られます。

	1日目	2日目
日程	10月22日(木) 午後2時～3時半	11月16日(月) 午後3時半～5時
内容	自分を大切にするためのコミュニケーション	うつ予防と手当
講師	山中達也 (精神保健福祉士)	張 賢徳 (帝京大学付属溝口病院精神科医)

現代はうつつの時代と言われています。うつ病を正しく理解し、自分や大切な人を守りましょう。

日時 十一月七日(土)午前10時～正午  
場所 地域子育て支援センター  
対象 在宅で育児している保護者と子ども(六カ月～二歳未満)十組  
宮前区役所子ども支援室 ☎(856)3301、FAX(856)3171。

お父さん子育て 土曜に講座を開催

親子・子育て応援セミナーのうち、父親の育児参加講座の参加者を追加募集します。一緒に子育てを楽しみませんか。

日時 十一月七日(土)午前10時～正午  
場所 地域子育て支援センター  
対象 在宅で育児している保護者と子ども(六カ月～二歳未満)十組  
宮前区役所子ども支援室 ☎(856)3301、FAX(856)3171。

特設行政相談所

国の業務、年金、登記の相談を行います。

日時 10月20日(火) 午後1時～4時  
場所 さぎ沼とうきゅう 2階  
宮前区役所地域振興課 ☎856-3132、FAX856-3119

区役所企画課 ☎(856)3136、FAX(856)3119

回収方法 使用済みてんぷら油をペットボトルに入れて持参してください

宮前区役所企画課 ☎(856)3136、FAX(856)3119

区では、市民活動団体「かわさきかえるプロジェクト」と協働で、家庭から出る使用済みてんぷら油を回収しています。回収されたてんぷら油は、バイオディーゼル燃料(BDF)にリサイクルされ、ごみ収集車や市バスの燃料として使用されます。

回収日時 毎月第二水曜、午前九時～午後一時  
場所 区役所・出張所・連絡所ほか  
回収方法 使用済みてんぷら油をペットボトルに入れて持参してください

区役所地域保健福祉課 ☎(856)3267、FAX(856)3237。「先着順」

使用済みてんぷら油を回収しています

ディスカバー・ウォーク みやまえ 探そう わたしたちのまち

集合場所 白幡台子ども文化センターか蔵敷子ども文化センター(どちらか選べます)  
持ち物 弁当、飲み物、タオル、帽子、雨具、筆記用具など  
定員 150人(小学3年生以下は保護者同伴)  
歩きやすい服装、靴で参加してください。集合(解散)場所に駐車場はありません

宮前区役所地域振興課 ☎866-6461、FAX857-6453。[抽選]

# 身に付けよう健康習慣

健康づくり推進会議の企画

健康づくり推進会議では、区の特性を生かした健康づくりに取り組んでいます。

## メタボリック症候群

### 予防講座

#### 親子料理教室

日時 十二月六日(日)午前

場所 土橋小学校

内容 講演、調理実習(朝

ごはんのメニュー)

対象 小学三、六年生の子

どもと保護者二十組

材料費 一組六百円程度

申込 十月二十日から電話で

区役所地域保健福祉課 ☎

(856)3254、FAX(856)32

37。「先着順」

講演会「運動で内臓脂肪

を減らそう」

日時 十一月二十六日(木)

午後一時半～三時半

場所 区保健所一階集団教

育ホール

内容 講演、実技

定員 四十人

保育あり(要予約先着六

人)

講師 奥田文子(健康運動

指導士)

申込 十月十九日から電話で

区役所地域保健福祉課 ☎

(856)3266、FAX(856)32

37。「先着順」

ウオーキングを生活の中

で

日時 十二月十日(木)午後

二時～三時半

場所 区保健所一階集団教

育ホール

内容 ストレッチ体操、宮

前平周辺をウオーキング

対象 運動可能な三十人

講師 奥田文子(健康運動

指導士)

申込 十月十九日から電話で

区役所地域保健福祉課 ☎

(856)3266、FAX(856)32

37。「先着順」

食育の取り組みを募集

食育分科会では、区内で

食育に取り組んでいる団体

などの活動を集めて、事例

集を作成します。みなさん

の活動を掲載しませんか。

申込 十月十五日～三十日に

電話で区役所地域保健福祉

課 ☎(856)3264、FAX(856)

3237。「選考」

## 宮前消防ふれあいフェア

秋の火災予防運動(11月9日～15日)の一つとして、宮前消防ふれあいフェアを開催します。

子どもたちが小さな消防士に変身してロープを渡ったり、防火衣を着て放水体験をしたりできます。起震車による地震体験や住宅耐震相談、非常食の試食コーナーなどもあります。子どもから大人まで、楽しみながらいざという時のための備えをしましょう。また、消防音楽隊とカラーガード隊によるドリル演奏もあります。



日時 11月3日(祝)  
午前9時半～午後0時半  
雨天延期。雨天時は11月29日(日)  
場所 消防総合訓練場(犬蔵中学校隣)  
宮前消防署 ☎852-0119、FAX862-2795

## お知らせ掲示板

### 区役所企画課

☎856-3133、FAX856-3119

### 第3回宮前区区民会議

11月13日(金)18時～20時半。区役所4階大会議室。当日先着50人。保育あり。10人。11月10日まで電話でお申し込みください。

### 区役所地域振興課

☎856-3125、FAX856-3119

### まちづくり学級

区まちづくり協議会が開催する、自分たちのまちを知るための講座。第10回「宮前区の風土 多摩丘陵の自然と歴史」。11月11日(水)14時～16時。市民館3階視聴覚室。当日先着40人。講師...中平龍二郎(宮前区歴史文化調査委員会)。

### 区役所保健福祉サービス課

☎856-3259、FAX856-3171

### アレルギー相談

医師・保健師・栄養士による4歳未満でアレルギーの心配がある乳幼児の生活相談。医師が必要と判断した場合、血液検査実施。10月26日(月)14人。11月9日(月)5人(血液検査なし)。いずれも受け付けは13時45分～14時。10月19日から電話で。[先着順]

### 宮前市民館

☎216-0006 宮前区宮前平2-20-4 ☎888-3911、FAX856-1436

### 市民自主学級公開講座「発達障がいと特別支援」

発達障害の中でも見過ごされがちな「学習障害」を中心に、学校生活を充実させる具体的支援を探る。12月4日(金)10時～12時。区役所4階大会議室。発達障害・特別支援に関心のある100人。講師...安住ゆう子(LD発達相談センタ

一かながわ)。11月4日(必着)までに住所、氏名、電話番号を記入し往復ハガキで。[抽選]

### 宮前市民館 菅生分館

☎216-0015 宮前区菅生5-4-11 ☎977-4781、FAX976-3450

### 家庭・地域教育学級「子どもたちに居心地の良い家庭・学校・地域って？」

保護者・教職員・地域住民が共に学び考える講座。11月6日、27日、12月11日、22年1月22日、2月5日、19日の金曜、18時半～20時半。全6回。40人。10月16日10時から電話で。[先着順]

### 健康づくり講演会「中高年期の健康づくり～毎日の暮らしの中に運動を取り入れよう」

12月7日(月)10時～12時。80人。講師...野田晴彦(日本体育協会公認スポーツドクター)。11月9日10時から電話で。[先着順]

### 宮前図書館

☎216-0006 宮前区宮前平2-20-4 ☎888-3918

### 「みやまえ・本とお話の一週間」

おはなし会、本の修理、かるた会など。10月23日(金)～28日(水)、10時～16時。市民館ギャラリー。当日直接。

### 宮前老人福祉センター

☎216-0033 宮前区宮崎2-12-29 ☎877-9030、FAX877-9232

### 健康ビデオ講座

「転倒予防について」ビデオ上映と質疑応答。11月18日(水)13時半～15時。老人福祉センター4階ホール。市内在住60歳以上の40人。講師...里村俊彰(宮前老人福祉センター整形外科嘱託医)。10月19日から直接か電話で。[先着順]

### 宮前消防署

☎216-0006 宮前区宮前平2-20-4 ☎852-0119、FAX862-2795

### 普通救命講習会

心肺蘇生法や自動体外式除細動

器(AED)の取り扱いについての講義と実習。11月4日(水)13時半～16時半。宮前消防署。30人。10月20日から直接か電話で宮前消防署救急係。[先着順]

### 宮前区社会福祉協議会

☎216-0033 宮前区宮崎2-6-10ガーデンオフィス4F ☎856-5500、FAX852-4955

### フォンテーヌ鷺沼見学会

カップーク鷺沼にオープンしたフォンテーヌ鷺沼を見学してみませんか。11月11日(水)13時半～15時。20人。見学先...フォンテーヌ鷺沼、シニアヴィラ鷺沼、地域生

活支援センターオリオン、ふれあいスペース宮前。10月15日から電話で。[先着順]

### 市障害者更生相談所

☎213-0002 高津区二子6-14-10 ☎811-0091、FAX811-0161

### 車いす介助者講習会「ここがポイント車いすの基礎知識」

車いすの基本的な説明と簡単な実習。11月20日(金)14時～15時半。高津区役所会議室。車いすを介助する人で基礎知識を学びたい20人。10月15日から電話で。[先着順]

### 保健福祉センターの健診・検診・講座案内

	日程	時間(受付時間)	対象	内容・費用ほか	申込
健診39歳までの健診・保健指導	検査日	11月9日(月)	(9時～9時半)	健診機会がなく、検査日に18～39歳の30人	血液検査、尿検査、血圧、腹囲測定など 1,250円 希望者には骨密度測定を行います
	結果説明日	11月30日(月)	(8時45分～9時)		
がん検診	11月26日(木)	(8時半～9時半)	40歳以上の40人	胃がん 1,700円(バリウムと胃部エックス線検査) 大腸がん 600円(免疫便潜血検査)	10月15日から電話で地域保健福祉課。[先着順] ☎856-3254
禁煙教室	11月6日(金)	13時半～(13時15分～13時半)	禁煙したい、関心がある15人	尿中ニコチンチェック。ニコチン依存度チェック、学習など	10月15日から電話で地域保健福祉課。[先着順] ☎856-3266
食メタボ退治のべ方講座	1日目 11月24日(火) 2日目 12月1日(火)	9時半～12時	30人	1日目:食生活の見直し 2日目:献立作成など 1日目のみの参加も可	10月21日から電話で地域保健福祉課。[先着順] ☎856-3254
運動！うちから	11月16日(月)	10時～(9時45分～10時)	20人 保育はありませんが、子ども連れでも参加できます	「ストレッチとウオーキング」講義と実習	10月16日から電話で地域保健福祉課。[先着順] ☎856-3266

健診・講座などへの申し込みは8時半から電話で受け付けます。聴覚障害などのある人は、事前に☎856-3237へご相談ください。駐車場は大変混雑しますので、車での来所はご遠慮ください。ベビーカーについては、盗難防止のため、チェーンやカギをかけるなど、自己管理をお願いします。