

# 始めませんが みんなで楽しく健康づくり



運動普及推進員は地域の健康の輪を広げています

一人ではなかなか続かない運動も、仲間と一緒に楽しく続けることができます。参加することで近所の輪も広がります。生活習慣病や介護予防のためのストレッチ体操や、区内の公園で行われている公園体操などでは、運動普及推進員がボランティアとして参加し、運動の楽しさ、大切さを伝えていきます。

## 運動を続けよう

毎日元気な過ごすために、区内ではさまざまな取り組みが行われています。また、そこではたくさんのボランティアが活躍しています。

宮前区キャッチフレーズ  
人が好き 緑が好き まちが好き

宮前区シンボルマーク  
宮前区の花  
人口 218,918人 (H22.6.1現在)  
世帯数 92,417世帯 (H22.6.1現在)

**みやまえ** 区版

【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

## 7面インデックス

中学生が撮る 宮前を撮る今を撮る  
7月子ども向け巡回映画会  
お知らせ掲示板

よるずシニア本舗  
みやまえ  
毎週木曜午前9時～正午  
区役所2階ロビーにて

地域活動への参加の橋渡しや人生設計の相談を実施中

みやまえポータル

宮前区地域ポータルサイト  
URL <http://www.miyamae-portal.net>

**おいしく楽しく**  
健康づくりには、食事のバランスも大切です。区では、妊娠中の人のためのプレママ料理教室などを行っています。また、地域では、おやこ料理教室や男性のための料理教室などを開催している団体もあります。このような教室では、約百六十人の食生活改善推進員がボランティアとして活躍し、地域の人と一緒に活動しています。



みんなで楽しく料理教室

**女性医師による乳がん・子宮がん予防講座**  
区では、女性のための健康講座を開催します。女性の心と体は、年齢やライフステージなどで変化していきます。今回は、乳がん、子宮がんを予防するために、女性外来で相談や診察を行っている女性医師がアドバイスをします。  
日時 八月三日(火)午後二時～三時半

**ボランティアを養成**  
区では、地域でボランティアとして活動する食生活改善推進員と運動普及推進員を養成するために教室を開催します。栄養や食生活、運動などについて講義と実習で学びます。楽しく学び



カッパーク鷺沼にあるフロンタウンさぎぬまでも、青空健康教室を開催しています。8月4日(水)の夏祭りでは体験会を行います。  
問 区役所企画課  
☎856-3170、FAX 856-3119

食生活改善推進員	運動普及推進員
8月24日(火)	
8月31日(火)	
9月14日(火)	9月7日(火)
9月28日(火)	9月21日(火)
10月5日(火)	

ながら、仲間と一緒に活動しませんか。日程 左表参照。一部合同開催。同時受講可

## みやまえ文化魂 2010

ことし初めて開催する中学生、高校生による文化祭です。ステージでの発表や作品の展示をしてみませんか。  
日時 11月23日(祝)午前9時～午後7時半(準備、片付けを含む)  
場所 市民館  
対象 区内在住・在学が区内で活動する中学生、高校生  
保険料がかかります  
申込 8月5日までに市民館などで配布中の申込用紙に必要事項を記入し、直接かFAXで市民館 ☎888-3911、FAX 856-1436。  
[抽選]  
詳細は問い合わせるか、市民館などで配付中のチラシをご覧ください

脳の機能を維持して認知症を防ぐには、脳を鍛えていくことが効果的です。区では、9月から12月に「脳活クラブ」入門教室を開催します。「脳活クラブ」は、仲間と旅行や料理、ウォーキングを行い、認知症予防をするグループです。一人で脳を鍛えるより、仲間と一緒に楽しく脳を鍛えていきませんか。

## 認知症予防大作戦

### みんなで脳を鍛えよう

入門教室に先立ち、認知症予防についての基本的な講演と「脳活クラブ」の説明会を行います。興味のある人は、ぜひ参加してください。  
日時 8月2日(月)午後1時半～3時  
場所 アリーノ(有馬・野川生涯学習支援施設)  
定員 80人  
申込 7月15日から電話で区役所地域保健福祉課 ☎856-3254、FAX 856-3237。[先着順]

五月二十七日に第三期のスタートとなる第一回区民会議が開催されました。会議では、正副委員長の選出が行われ、委員長には山下浩さん、副委員長には恒川康夫さん、直本享子さんが選ばれました。その後は二つのグループに分かれ、第三期で話し合うテーマを検討しました。今回の話し合いをもとに審議を進め、八月の第二回会議では審議テーマが決まります。  
日時 八月三日(火)午後六時～八時  
場所 区役所四階大会議室  
傍聴 当日先着五十人  
保育あり(十人。七月二十七日までに電話でお申し込みください)  
申込 区役所企画課 ☎(856)3133、FAX (856)3119

## 区民会議始まる



7月子ども向け巡回映画会開催

「盲導犬クイールの一生」「日本昔話第21巻」「スーパーマリオの交通安全」を上映します。上映時間は1時間半程度です。

上映日時	会場
7月16日(金)	川崎北高校体育館
18日(日)	市営有馬第1住宅集会所
19日(祝)	鷺沼小学校体育館
21日(水)	宮前平小学校体育館
22日(木)	宮崎台小学校体育館
23日(金)	野川小学校体育館
24日(土)	小台公園。雨天時:八幡会館 西野川小学校グラウンド。雨天時:体育館
25日(日)	三ツ又広場(宮前休日急患診療所前)。 雨天時:三ツ又町内会事務所
26日(月)	南野川小学校体育館
29日(木)	土橋2丁目公園。雨天時:土橋会館

宮前地区青少年指導員会事務局(区役所地域振興課内)  
☎856-3135、FAX856-3119



実際にカメラを操作しながら学びます

ビデオカメラによる撮影のポイントや注意点など、撮影の技術を楽しむ学びがこ  
対象 区内在住・在学の中  
学生二十人  
内容 中学生のための撮影講習会、講演会「試してみよう手づくり映像」  
講師 佐藤武光(映画監督)  
開 七月十五日から住所、氏名、年齢、電話番号を記入し直接かファクスで区役所地域振興課☎(856)3177、FAX(856)3119。「先着順」  
詳細は区役所などで配布中のチラシをご覧ください

中学生が撮る 宮前を撮る 今を撮る

二十三年二月に、中学生を対象とした「第四回みやまえ映像コンクール」が開催されます。コンクールに先立ち、映画監督や撮影の専門家などによる撮影の技術を学ぶ講習会を開催します。  
とができます。  
夏休み中ですので、友達やクラスメイトと一緒にぜひ参加してください。  
日時 八月六日(金)、七日(土)午前九時~午後五時  
場所 区役所四階第四会議室、区内の公園など

区のお知らせ掲示板

区役所企画課

☎856-3133、FAX856-3119

鷺沼會館くらしのセミナー「サプリメントの選び方」

サプリメントの効果的な使い方や注意点について。8月31日(火)13時~15時。鷺沼會館(鷺沼1-18-1プレール鷺沼ヴェルエスタ1階)。20人。講師...志賀美知子(栄養士みやまえ応援団)。7月15日から電話で。[先着順]

区役所保健福祉サービス課

☎856-3302、FAX856-3171

乳幼児アレルギー相談

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は血液検査実施。8月9日、16日(血液検査なし)の月曜。いずれも受け付けは13時45分~14時。各10人。7月15日から電話で。[先着順]

宮前市民館

☎888-3911、FAX856-1436

親子学級「いっしょに育とう!親も子も」

「子どもが大切、私も大切」がテーマの講座。9月9日~12月16日の木曜(9月23日は9月22日になります)10時~12時、全15回。宮前市民館。全回出席できる19年4月2日~21年4月1日生まれの第1子がいる保護者と子ども15組と興味のある5人。保育あり。保険料など1,000円。7月31日(消印有効)までに住所、氏名(ふりがな)、電話番号、子どもの氏名(ふりがな)、生年月日、性別を記入しハガキかFAXで宮前市民館親子学級係。[抽選]

中学生・高校生ボランティア講座「体験しよう!」

7月27日(火)~30日(金)10時~15時。全4回。関心のある中学・高校生20人。7月15日15時から電話で。[先着順]

夏休み親子講座

7月26日(月)ゆかたの着付け、27日(火)生け花、8月4日(水)童謡合唱、5日(木)氷引、フラワーアレンジメント。詳細はお問い合わせください。7月15日(必着)までに往復ハガキに住所、参加者全員の氏名(ふりがな)、年齢、電話番号、希望講座名を記入し、〒216-0006宮前平2-20-4宮前区文化協会事務局☎888-3911、FAX856-1436(木曜10時~16時)。[抽選]

宮前老人福祉センター(宮前いきいきセンター)

☎877-9030、FAX877-9232

対象はいずれも市内在住60歳以上の人です。

後期講座

朗読、3B体操、俳句、絵画、社交ダンス、コーラス、ハーモニカ、手芸、民謡、食生活、男性の料理。10月~23年3月。資料代など実費。8月2日~21日、9時~16時に80円切手を持参し直接。[抽選]

写真入門講座

これから写真を学びたい人、楽しみながら写真を撮る方法を学んでみませんか。8月31日~9月28日の火曜、13時半~15時半。全5回。15人。額代1,000円程度。7月16日~23日、9時~16時に直接。[抽選] 結果は7月29日から館内に掲示。

演芸大会出演者募集

9月17日(金)に開催する「敬老のつどい」の演芸大会出演者を募集します。民謡、舞踊、カラオケ、か

くし芸など。30組。7月26日~8月6日、9時~16時に直接。[抽選]

青少年の家

☎216-0033 宮前区宮崎105-1 ☎888-3588、FAX857-6623

夏休み親子人形劇「じゅげむ」



8月17日(火)10時~11時半、13時半~15時。区内在住の小学3年生以下の子どもと保護者。各回150人。7月15日から電話で。[先着順]

プール無料開放

8月3日(火)~5日(木)と17日(火)~19日(木)の6日間。13時15分~15時。区内在住の小学生(3年生以下は保護者同伴)。7月15日~25日に保険料100円を持参し直接。

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。8月19日(木)9時~12時。宮前消防署。30人。8月3日から直接か電話で宮前消防署救急係。[先着順]

保健福祉センターの健診・検診案内 電話予約は8時半から受け付けます

	日程	時間(受付時間)	対象	内容・費用ほか	囲聞
健診39歳までの保健指導	検査日 8月9日(月) 結果説明日 8月23日(月)	(9時~9時半) (8時45分~9時)	健診機会がなく、今年度中に18~39歳の30人	血液検査、尿検査、血圧、腹囲測定など 1,220円 希望者には骨密度測定を行います	7月16日から電話で地域保健福祉課。[先着順] ☎856-3254
がん検診	8月26日(木)	(8時半~10時)	40歳以上の40人	胃がん1,700円(バリウムによる胃部エックス線検査) 大腸がん600円(免疫便潜血検査)	7月15日から電話で地域保健福祉課。[先着順] ☎856-3254
禁煙教室	8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	尿中ニコチン検査、ニコチン依存度チェック、禁煙方法についての学習など	7月15日から電話で地域保健福祉課。[先着順] ☎856-3266
食育方講座	8月17日(火)	9時半~12時	30人	講話「高血圧予防の食事」と演習「日ごろの食生活の見直し」	7月20日から電話で地域保健福祉課。[先着順] ☎856-3254
運動!うちから	8月18日(水)	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	「ストレッチとウォーキング」講義と実習	7月16日から電話で地域保健福祉課。[先着順] ☎856-3266

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。聴覚障害などで電話での申し込みが困難な場合は、事前に☎856-3237へご相談ください