

健康づくりを始めよう

区では、元気で生き生きと生活するための講座を開催します。

こころが軽くなる介護講座

自分を守り、無理をせず
に認知症の介護を続けるた
めの講演会を行います。

日時 十一月二日(火)
十二月一日(水)、午後一
時半～三時

場所 区保健所一階集団教
育ホール

対象 介護中またはこれか
ら介護する予定の三十人

講師 宇田川至(聖マリ
アナ医科大学病院精神
科)、鈴木雅子(認知症
家族会「宮前すみれの会」)

「先着順」
九月十七日から電話で。

脳活クラブ入門教室

脳活クラブでは、旅行、
ウォーキングをしながら認
知症予防に効果のある活動
を行います。今回の入門教
室で活動の方法を学びます。

日時・場所・定員 下表参
照

年末たすけあい見舞金

市民税非課税で、次のいずれかに該
当する人は、申請すると見舞金を受け
られます。

- ひとり親世帯で児童扶養手当受給者
- 精神障害(1級)身体障害(1,2級)
- 知的障害(療育手帳A)の手帳所持者
- 要介護度4以上の高齢者
- 災害遺児等福祉手当受給者
- 公害病認定患者

今年度から個人単位での申請に変わ
りました。施設入所者は対象になりま
せん

申請期間 10月30日(消印有効)までに、区
役所、区社会福祉協議会などで配布中
の申請書を直接か郵送で〒216-0033宮
前区宮崎2-6-10福祉パルみやまえ
宮前区社会福祉協議会 ☎856-5500、
FAX852-4955。

「先着順」
九月十五日から電話で。

	旅行コース	ウォーキングコース
日時	10/13～11/24の 水曜(11/3を除 く)全6回 午後1時半～3 時半(10/20は午 後1時半～4時)	9/30～11/4の木 曜、全6回 午前10時～正午 (10/7は午前9 時半～正午)
場所	富士見プラザ地域 包括支援センター	レストア川崎地域 包括支援センター
定員	各20人	

ぐっすり眠りたい人へ

睡眠について悩んでいま
せんか。自分の睡眠習慣を
見直してみましよう。

日時 十一月一日(月)午後
二時～三時半

場所 区保健所一階集団教
育ホール

対象 不眠を感じる、また
は睡眠に関心がある四十人

講師 佐々木三男(太田睡
眠科学センター)

「先着順」
十月一日から電話で。

「先着順」
いずれも区役所地域
保健福祉課 ☎856-3266、
FAX(856)3237

区のお知らせ掲示板

区役所地域振興課

☎856-3135、FAX856-3119

まちづくり学級

「自治体の財政問題とは何か」
9月22日(水)14時～16時。区役所
4階大会議室。当日先着100人。
講師...勝島行正(神奈川県地方自
治研究センター)。

宮前地区歩こう会

成瀬尾根周辺を歩きます。11
月7日(日)つくし野駅に9時集合。
交通費実費。持ち物...飲み物、雨
具など。雨天決行。9月15日～
10月13日に区役所などで配布中
の申込書を直接かFAXで。

宮前市民館

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

シニアライフをいきいきと

「シニアが地域で活躍するため
にパート3」10月1日～12月10日
の金曜、13時半～15時半、全11回。
50歳以上の30人。9月17日10時
から電話で。[先着順]

宮前観光ガイドボランティア 養成講座

10月13日～12月15日の水曜
(11月3日を除く)10時～12時、
全9回。20人。9月29日10時か
ら電話で。[先着順]

第2回輝け生命 地域の食が まちをつくる

「元気な農業者の新鮮な話」
10月5日(火)18時半～20時半。
40人。9月15日10時から電話で。
[先着順]

日本語ボランティア研修

10月6日～12月1日の水曜(11
月3日を除く)18時半～20時半、
全8回。30人。9月15日13時か
ら電話で。[先着順]

東アジアにみる平和・人権

10月2日～23年1月29日の土
曜、14時～16時、全11回。詳細
はお問い合わせください。40人。
交通費・保険料実費。9月15日
13時から電話で。[先着順]

発達障がいと特別支援教育

10月7日(木)21日(木)11月4日
(木)12日(金)19日(金)25日(木)
12月2日(木)10時～12時、全7回。
つまずきや心配のある子どもを持
つ保護者35人。9月22日10時か
ら電話で。[先着順]

宮前市民館 養生分館

☎216-0015 宮前区養生5-4-11
☎977-4781、FAX976-3450

女性のためのライフアップ講座

9月30日～12月2日の木曜(10
月21日は19日に変更)10時～12
時、全10回。20人。保育あり(申
し込み時に先着10人。保険料700
円。)9月16日10時から電話で。
[先着順]

救急法入門

11月12日(金)13時半～16時半。
向丘地区在住で18歳以上の30人。
9月17日10時から電話で。[先着
順]

シニアの社会参加支援事業 「めざせ 地域人」

9月29日～11月10日の水曜(11
月3日を除く)10時～12時、全
6回。20人。9月17日10時から
電話で。[先着順]

市民プラザ

☎213-0014 高津区新作1-19-1
☎888-3131、FAX888-3138

フリーマーケット

洋服、アクセサリ、子供服な
ど。9月26日(日)10時～15時。市
民プラザ屋内広場。

写真教室

写真の基礎から応用までを学び
ます。10月14日(木)～23年3月24
日(木)10時～12時、全12回。市民
プラザ。15人。受講料15,000円
(保険料別途)。講師...山崎隆 日

本写真家協会)。9月15日から
受講料を持参し直接。[先着順]

宮前老人福祉センター (宮前いきいきセンター)

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

いきいき健康フェア「手軽に できるバランス食」

10月15日(金)10時～12時。宮前
老人福祉センター。市内在住60

歳以上の30人。試食あり。9月
15日から直接。[先着順]

かじがや障害者デイスサービスセンター

☎213-0015 高津区梶ヶ谷5-8-27
☎853-5166、FAX853-6142

第16回梶ヶ谷がやが祭り

バザー、模擬店、いこいの家演
芸大会など。9月25日(土)10時45
分～13時。かじがや障害者デイ
サービスセンター。

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	費用
健診・ 39歳までの 保健指導	検査日 10月4日(月)	(9時～ 9時半)	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	9月16日から電 話で地域保健福 祉課。[先着順] ☎856-3254
がん検診	10月28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)	9月15日から電 話で地域保健福 祉課。[先着順] ☎856-3254
禁煙教室	10月8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	9月15日から電 話で地域保健福 祉課。[先着順] ☎856-3266
運動！ うちから	10月18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	「筋力アップで 太りにくい体づ くり」講義と実 習	
ポリオ生 ワクチン	9月16日(木) 9月27日(月) 10月1日(金) 10月5日(火) 10月21日(木) 10月25日(月)	13時～ 14時50分 (12時45分 ～)	生後3カ月 から7歳6 カ月までで、 まだ2回投 与が済んで いない子ど も	母子健康手帳・ 体温計・予診票 持参。親権者 同行。父母が昭 和50～52年生 まれて、子ども と同時接種希 望の場合は要 事前連絡	地域保健福祉課。 [予約不要] ☎856-3254
ギョー 講演会	11月22日(月)	13時半～ 15時 (13時～ 13時半)	30人 保育あり	講演「子どもの アレルギーにつ いて」	9月17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