

# 地域のつながりを大切に ゆっくりと心地よく楽しもう

## みやまえ

# 子育てフェスタ

11/19 土



みんなで楽しく  
踊りましょう

乳幼児のいる保護者への情報発信と交流の場「みやまえ子育てフェスタ」を開催します。

子育て中の人々を中心に、子育て支援グループ、区内の認可保育園、社会福祉協議会など、子育てに関わるいろいろな人たちが集まって企画しました。

親子で遊べるコーナー、パパも一緒にクッキング、ふれあい動物園など、子どもと一緒に楽しめる企画がいっぱい。赤ちゃんサロンや働くママのおしゃべりサ

遊んで、学んで、体験して、心地よい子育てをするためのヒントを見つけませんか。

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  
区の木  
区の花

人口  
220,549人  
(H23.10.1現在)

世帯数  
92,956世帯  
(H23.10.1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」で検索できます

## フロンタウンを楽しもう

川崎フロンターレのフットサル場、フロンタウンさぎぬま(宮前区土橋3-1-1)で行うさまざまな催しに出掛けてみませんか。

### アンプティサッカー選手権大会

上肢や下肢に切断障害がある選手がプレーする「アンプティサッカー」の日本初となる選手権大会を行います。

日時 12月3日(土)  
午前10時～午後5時  
〒フロンタウンさぎぬま ☎854-0210。  
区役所地域振興課 ☎856-3177、FAX 856-3119



### グラウンドゴルフ入門教室

元気なシニアライフを送るためにグラウンドゴルフを始めませんか。用具は無料で貸し出します。

日時 12月16日(金)午前10時～午後0時半  
定員 60歳以上の区民20人

### はじめてのヨガ講座

普段体を動かしていない人、仕事帰りにヨガをしてみませんか。

日時 12月7日(水)午後7時半～8時半  
定員 区民で20～40歳代の女性20人  
いずれも〒11月15日から電話で区役所地域保健福祉課 ☎856-3266、FAX 856-3237。[先着順]

子どものアレルギーやぜんそくなど、心配なことや困っていることはありませんか。日常生活で気を付けることや治療について、専門医が分かりやすくお話しします。

日時 十二月二十六日(月) 午後二時～三時

### 正しく知ろう 子どものアレルギー

ロンでは、地域の人たちとの交流や情報交換ができません。

日時 十一月十九日(土) 午前10時～午後二時  
場所 宮前市民館  
〒宮前市民館 ☎(888) 3911、FAX (856) 1436

### 子どもの虫歯 予防ポイント

子どもの虫歯予防についての講話と歯磨き体験をします。予防で大切なポイントを確認しましょう。

日時 十二月十九日(月) 午前10時～十一時半(九時四

場所 区保健所一階集団教育ホール  
定員 三十人(保育あり、要予約先着五人)  
講師 松田健志(聖マリアンナ医科大学病院小児科アレルギー外来医師)  
〒十一月十五日から直接か電話で区役所地域保健福祉課 ☎(856) 3287、FAX (856) 3237。「先着順」

### 子ども国会を開催

「夢」をテーマに、子どもと大人が一緒に考え、話し合ってみませんか。今回の「宮前子ども国会」は、



多くの中学・高校生が出演するステージ

中学・高校生の活躍をぜひ見に来てください。

日時 十一月二十七日(日) 午後一時～五時(開場零時半)  
場所 宮前市民館大ホール  
〒宮前市民館 ☎(888) 3911、FAX (856) 1436

### 中・高校生が披露 みやまえ文化魂

中学・高校生が企画する文化祭を開催します。ステージでは、軽音楽やジャズ・クラシックの演奏やヒップホップダンスなどを披露します。ロビーでは高

生の作品の展示もありま

十五分から受け付け)  
場所 区保健所一階第一・二相談室  
対象 一～三歳の子どもの保護者二十組  
〒十一月二十一日から直接か電話で区役所地域保健福祉課 ☎(856) 3291、FAX (856) 3237。「先着順」

## 宮前区誕生30周年記念 みやまえ新春コンサート

1/15 (日)

毎年大好評のコンサート



会場ポランティアも募集

日時 1月15日(日)午後2時～4時  
場所 宮前市民館大ホール  
定員 850人  
曲目 オペラアリアより(ヴェルディ)ラプソディ・イン・ブルー(ガーシュイン) スペイン交響曲(ラロ) 他  
料金 500円  
チケット販売 11月14日～15日午前9時～午後5時に区役所4階第3会議室。11月16日から区役所1階地域振興課(平日のみ)。いずれも直接。[先着順] 定員に満たない場合は当日券を販売します。11月14日からファクスかホームページでチケット予約もできます。詳細はお問い合わせください  
〒区役所地域振興課 ☎856-3132、FAX 856-3119

9回目を迎えるみやまえ新春コンサートは、公募で集まった出演者、実行委員による、手づくりのクラシックコンサートです。新年を華やかに飾るコンサートに、ぜひお越しください。

コンサート当日の受け付けや場内整理などのボランティアスタッフも募集します。ボランティアスタッフは当日の午前中に打ち合わせがあります。

### 第215回 みやまえ ロビーコンサート

### 過ぎ行く秋を マリンバとともに

日時 11月29日(火)午後0時5分～0時45分  
場所 区役所2階ロビー  
出演 塩浜智子・玲子(マリンバ)  
曲目 「剣の舞」「チャルダッシュ」他



〒区役所地域振興課 ☎856-3125、FAX 856-3119 塩浜智子・玲子

**ウォーキングを始めてみませんか**  
 ウォーキングは、生活習慣病の予防やストレス解消の効果があります。より効果的で、生活の中で続けやすい方法を学びます。  
 一日目 講義、体操、保育あり(要予約。先着五人)  
 日時 十二月一日(木)午後一時半～三時半  
 二日目 宮前平駅周辺をウォーキング  
 日時 十二月八日(木)午後一時半～三時半  
 場所 いずれも区保健所一階集団教育ホール  
 定員 医師から制限を受けていない各三十人  
 講師 小田祥大(健康運動指導士)  
 どちらか一回の参加もできます

**「住む」から「暮らす」へ 区民会議開催**  
 区民会議では、区の特徴ともいえる坂道を活用したウォーキングと、地域を知り、参加したくなる情報発信について審議しています。これらを通じて、宮前区らしさを生かしたコミュニケーションづくりを目指します。  
 当日は、来年二月の提案に向けたまとめをします。  
 日時 十一月二十八日(月)午後六時～七時半(開場五時五十分)  
 場所 区役所四階大会議室  
 傍聴 当日先着五十人  
 区役所企画課 ☎(856)3119

**区のお知らせ掲示板**

申し込み方法は5面上参照

**区役所地域振興課**  
 囲 ☎856-3125、☎856-3119

**歴史ガイドでまち歩き**  
 宮前歴史ガイドを活用し、橋樹周辺の約3時間のコースを歩きます。12月1日(木)(雨天時は12月8日に延期)。12時半に能満寺バス停集合。25人。持ち物...飲み物、雨具。11月17日から直接か電話で。[先着順]

**農家巡りウォーキング**  
 有馬・野川地区の農地を約3時間かけて巡ります。12月5日(月)(雨天中止)。12時半に南台団地下バス停に集合。25人。持ち物...飲み物、雨具。11月21日から直接か電話で。[先着順]

**区役所保健福祉サービス課**  
 囲 ☎856-3262、☎856-3171

**学ぼう心の健康福祉**  
 心の病について、正しい理解を深めませんか。「身近な精神疾患について」12月20日(火)10時～11時半 「当事者の思い」1月24日(火)4時～15時半 「宮前区における精神保健福祉について」2月14日(火)14時～15時半。いずれも区役所4階大会議室。各40人。11月15日から直接か電話で。[先着順]

**家族で知っておきたい病気や薬の知識**  
 精神保健福祉についての講座。「病気の再発防止・社会復帰のタイミングについて」11月28日(月) 講師：大倉敏(東横恵愛病院医師) 「薬について」1月6日(金) 講師：石附知実(市社会参加支援センター精神科医師) 「就労支援について」1月30日(月)

**宮前市民館**  
 囲 ☎216-0006 宮前区宮前平2-20-4 ☎888-3911、☎856-1436

**老後を安心して暮らしていくには**  
 住み慣れた地域をみんなで支え合い、安心して過ごしていくために何が出来るかを考えます。1月25日、2月8日、22日、3月7日、21日の水曜、13時半～15時半、全5回。宮前市民館。30人。(1月25日は公開講座。宮前市民館大会議室150人。講師：村田幸子(元NHKアナウンサー)。11月9日10時から直接か電話で。[先着順]

**男女平等推進学習**  
 男女が共に手を取り合える社会であるために、男女平等や男女格差などを学びます。12月10日、17日、1月14日、28日、2月4日、25日の土曜、13時～16時、全6回。宮前市民館第3会議室ほか。20人。11月15日10時から直接か電話で。[先着順]

**大人の文化祭inみやまえ 参加団体募集**  
 さまざまな市民団体が交流する集いでポスターセッションや活動体験をしてみませんか。2月19日(日)13時～16時半。宮前市民館。11月15日から12月6日までに宮前市民館で配布する申込書に記入し直接。[先着順]

**福祉チャリティー文化祭**  
 さまざまな芸術にふれてみませんか。舞台、ギャラリーなどでさまざまな部門の発表が行われま

**宮前老人福祉センター(宮前いきいきセンター)**  
 囲 ☎216-0033 宮前区宮崎2-12-29 ☎877-9030、☎877-9232

**年末恒例ダンスパーティー**  
 ダンスパーティーの参加者を募集します。12月13日(火) フラダンス・フォークダンス、9時半～11時半 社交ダンス、13時～15時半、宮前老人福祉センター。男女とも各35人。11月15日から宮前老人福祉センターで配布している申込書に記入し直接。[先着順]

**保健福祉センターの健診・検診案内**  
 囲 ☎856-3237 電話予約は8時半から受け付けます

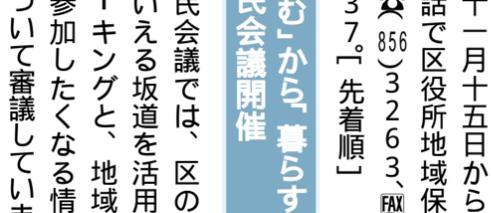
健診・検診	日程	時間(受付時間)	対象	内容など	囲 地域保健福祉課
39歳までの保健指導	検査日 12月12日(月) 結果説明日 12月26日(月)	(9時～9時半) (8時45分～9時)	健診機会がなく、3月31日までに18～39歳になる30人	血液検査、尿検査、血圧、腹囲測定など。1,220円 希望者には骨密度測定を行います	11月16日から電話で。[先着順] ☎856-3254
禁煙教室	12月2日(金)	13時半～(13時15分～13時半)	15人	尿中ニコチン検査、ニコチン依存度チェック、禁煙方法についての学習。無料	11月16日から電話で。[先着順] ☎856-3266
実践バランス	12月13日(火)	9時半～13時(9時15分～9時半)	15人	講話「血糖値が高めになる前に食生活改善を」と調理実習。無料	11月17日から電話で。[先着順] ☎856-3254
1歳児歯科健診	12月15日(木)	9時～9時15分 9時45分～10時	歯が上下それぞれ4本計8本以上生えている1歳3カ月未満の子ども30人	歯科健診と保健指導「虫歯予防と歯みがき」について。無料	11月17日から電話で。[先着順] ☎856-3291
自宅で気軽にエクササイズ講座	1月23日(月)	10時～11時半(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	「代謝アップ」講義と実習。無料	11月17日から電話で。[先着順] ☎856-3266

お願い 駐車場は大変混雑しますので車で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、チェーンやカギを掛けるなど、自己管理をお願いします。

**青少年作品展・美術展**

**向丘地区青少年美術展**  
 日時 11月19日(土)午後1時～5時、11月20日(日)午前9時～午後3時  
 場所 向丘小学校アリーナ  
 主催 向丘地区青少年指導員会  
 囲 区役所向丘出張所(向丘地区青少年指導員会事務局) ☎866-6461、☎857-6453

**宮前地区青少年作品展**  
 日時 11月20日(日)午前10時半～午後5時、11月21日(月)午前9時～午後5時  
 場所 宮前区役所4階会議室ほか  
 主催 宮前地区青少年指導員会  
 囲 区役所地域振興課(宮前地区青少年指導員会事務局) ☎856-3135、☎856-3119



多くの作品が並びます

**大人の塗り絵講座**

初めての人も楽しく塗り絵をしませんか。12月13日、1月10日、24日、2月14日の火曜、9時半～11時半、全4回。宮前老人福祉センター。15人。11月25日までに80円切手を持参し直接。[抽選]

**市民プラザ**

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

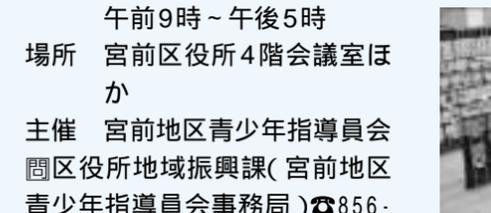
**クリスマス子ども手作り教室**

軽量粘土で作るスイーツデコのクリスマスツリー。12月17日(土)11時～13時。市民プラザ。4歳～小学6年生(小学2年生以下は保護者同伴) 25人。2,500円。講師：花田えりこ(子どものための手芸作家)。11月15日から受講料を持参し直接。[先着順]

**ウォーキングを始めてみませんか**

ウォーキングは、生活習慣病の予防やストレス解消の効果があります。より効果的で、生活の中で続けやすい方法を学びます。  
 一日目 講義、体操、保育あり(要予約。先着五人)  
 日時 十二月一日(木)午後一時半～三時半  
 二日目 宮前平駅周辺をウォーキング  
 日時 十二月八日(木)午後一時半～三時半  
 場所 いずれも区保健所一階集団教育ホール  
 定員 医師から制限を受けていない各三十人  
 講師 小田祥大(健康運動指導士)  
 どちらか一回の参加もできます

**「住む」から「暮らす」へ 区民会議開催**  
 区民会議では、区の特徴ともいえる坂道を活用したウォーキングと、地域を知り、参加したくなる情報発信について審議しています。これらを通じて、宮前区らしさを生かしたコミュニケーションづくりを目指します。  
 当日は、来年二月の提案に向けたまとめをします。  
 日時 十一月二十八日(月)午後六時～七時半(開場五時五十分)  
 場所 区役所四階大会議室  
 傍聴 当日先着五十人  
 区役所企画課 ☎(856)3119



多くの作品が並びます

**大人の塗り絵講座**

初めての人も楽しく塗り絵をしませんか。12月13日、1月10日、24日、2月14日の火曜、9時半～11時半、全4回。宮前老人福祉センター。15人。11月25日までに80円切手を持参し直接。[抽選]

**市民プラザ**

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

**クリスマス子ども手作り教室**

軽量粘土で作るスイーツデコのクリスマスツリー。12月17日(土)11時～13時。市民プラザ。4歳～小学6年生(小学2年生以下は保護者同伴) 25人。2,500円。講師：花田えりこ(子どものための手芸作家)。11月15日から受講料を持参し直接。[先着順]

**保健福祉センターの健診・検診案内**

健診・検診	日程	時間(受付時間)	対象	内容など	囲 地域保健福祉課
39歳までの保健指導	検査日 12月12日(月) 結果説明日 12月26日(月)	(9時～9時半) (8時45分～9時)	健診機会がなく、3月31日までに18～39歳になる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	11月16日から電話で。[先着順] ☎856-3254
禁煙教室	12月2日(金)	13時半～(13時15分～13時半)	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。無料	11月16日から電話で。[先着順] ☎856-3266
実践バランス	12月13日(火)	9時半～13時(9時15分～9時半)	15人	講話「血糖値が高めになる前に食生活改善を」と調理実習。無料	11月17日から電話で。[先着順] ☎856-3254
1歳児歯科健診	12月15日(木)	9時～9時15分 9時45分～10時	歯が上下それぞれ4本計8本以上生えている1歳3カ月未満の子ども30人	歯科健診と保健指導「虫歯予防と歯みがき」について。無料	11月17日から電話で。[先着順] ☎856-3291
自宅で気軽にエクササイズ講座	1月23日(月)	10時～11時半(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	「代謝アップ」講義と実習。無料	11月17日から電話で。[先着順] ☎856-3266

お願い 駐車場は大変混雑しますので車で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、チェーンやカギを掛けるなど、自己管理をお願いします。