

# からだを動かし 健康づくり

## 区内初 総合型地域スポーツクラブ誕生

種目	時間	会場	対象	月謝
体育教室	毎週月曜、午後3時半～4時45分 午後4時45分～6時	菅生小学校体育館	年長～小学6年生の各30人	3,150円
スポーツチャンバラ	毎週火曜、午後5時半～6時半	菅生小学校体育館	小学生以上30人 大人も可	3,000円
フットサル	毎週水曜、午後3時半～5時	稗原小学校校庭	年長～小学6年生の50人	3,150円
キッドピクス	毎週水曜、午後3時半～4時半	菅生小学校体育館および多目的室	未就学の子ども15人	4,000円
	毎週水曜、午後4時半～5時半		小学生30人	
フラッグフットボール	毎週木曜、午後3時半～5時	菅生小学校校庭	小学生30人	3,980円

### 菅生スポーツコミュニティクラブ

区内初となる総合型地域スポーツクラブ「菅生スポーツコミュニティクラブ」が設立されました。総合型地域スポーツクラブは、身近な地域でスポーツに親しめるクラブで、地域により自主的に運営されています。定期的に教室(プログラム)を開催する他、ムは左表)を開催する他、かけっこ教室、アドベンチャープログラムなど、随時イベントを行います。年会費 中学生以下二千元、高校生以上三千元(各教室へ毎週参加するには月謝が必要) 年会費を払うと各教室の体験日に無料で参加できます。体験日など、詳細は菅

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 区版

宮前区シンボルマーク  
宮前区 区の木 区の花

人口 221,294人 (H24.4.1現在)  
世帯数 93,502世帯 (H24.4.1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

このたび宮前区長に就任した石澤桂司です。宮前区は、緑豊かで快適な住環境に恵まれ、22万人の区民が生活するまちです。魅力あるまちをつくるさまざまな活動が進められていますが、

石澤桂司 宮前区長

### 新区長あいさつ

## みなさんと力を合わせて 魅力あるまちに

区役所としても、誰もが生き生きと充実した毎日を過ごせるよう、みなさんと一緒に取り組んでまいります。また、本年は区誕生30周年の節目の年です。7月には記念まつりも行います。この記念すべき年に就任でき、大変うれしく思っています。「絆を深めてもっと大好きなまちへ」に向けて、取り組んでまいります。みなさんよろしく願いいたします。

宮前区に多い坂道を歩くための基礎体力向上と、正しいウォーキングフォームの習得を目指します。坂道を歩く基礎を身に付けることで、通勤や買い物など、日常生活で健康づくりができるようになります。次の日程で、都合の良い日を選んで申し込みます。日時 五月十八日(七月二十七日)の金曜、午後一時～二時十分 場所 フロントタウンさぎぬま(宮前区土橋3の1の1) 人数 二十人 費用 六百元(保険料込み) 申込 五月十五日から直接か電話でフロントタウンさぎぬま(☎(854)0210、FAX(862)5030)「先着順」 区役所企画課(☎(856)3133、

生スポーツコミュニティクラブホームページ <http://sugao.sports.jindo.com/>をご覧ください。 区役所地域振興課(☎(856)3177、FAX(856)3119) 坂道ウォーキング教室 区民会議

## みやまえC級グルメコンテスト

区の農の活性化を目的に、地場産野菜を使って「みやまえC級グルメコンテスト」を開催します。ことしは、区誕生三十周年を記念して、区内飲食店のプロ部門と区内在住の個人・グループのアマチュア部門に分けて行います。応募作品は書類選考を実施、通過した作品は試食審査を行います。受賞作品は七月一日の三十周年記念まつり内で表彰します。プロ部門では食品サンプルや認定証、アマチュア部門では調理器具や商品券など豪華賞品が贈られます。主催 みやまえの農企画委員会・宮前区・教育委員会 応募方法など詳細は、市民館で配布中の申込用紙か、ブログ「みやまえ農の応援隊」 <http://blog.goo.ne.jp/miyamaenonou/>をご覧ください 申込 五月三十一日(必着)までに、申込用紙に必要事項を記入し直接、郵送、ファクスで 216-0006 宮前区宮前平2の20の4 宮前市民館(☎(888)3911、FAX(856)1436)「選考」

### 少年サッカー指導者のための講習会

少年サッカーのレベル向上に向けて、指導者育成の講習会を開催します。川崎フロンターレのコーチから、少年サッカー指導者のノウハウを学びます。日時 六月二日(土)午後六時～八時 場所 フロントタウンさぎぬま(宮前区土橋3の1の1) 対象 普段少年サッカーを指導している区民三十人 申込 五月十五日から直接か電話でフロントタウンさぎぬま(☎(854)0210、FAX(862)5030)「先着順」

空きがある場合、当日でも参加できます。フロントタウンさぎぬまにお問い合わせください

### 筋力アップ教室

最近転びやすくなった、筋力の衰えを感じていませんか。自宅でできる簡単な運動で、転ばないための体づくりを始めましょう。日時 六月十四日(木)午後一時～三時 場所 区保健所一階集団教育ホール 講師 平田遺子(健康運動指導士) 対象 区内在住で六十五歳以上の二十人 申込 五月十七日から電話かファクスで区役所地域保健福祉課(☎(856)3266、FAX(856)3237)「先着順」

## 区誕生30周年記念 おい・たの・Communityづくり

門では調理器具や商品券など豪華賞品が贈られます。主催 みやまえの農企画委員会・宮前区・教育委員会 応募方法など詳細は、市民館で配布中の申込用紙か、ブログ「みやまえ農の応援隊」 <http://blog.goo.ne.jp/miyamaenonou/>をご覧ください 申込 五月三十一日(必着)までに、申込用紙に必要事項を記入し直接、郵送、ファクスで 216-0006 宮前区宮前平2の20の4 宮前市民館(☎(888)3911、FAX(856)1436)「選考」

### 初めて学ぶ 筋力アップ教室

最近転びやすくなった、筋力の衰えを感じていませんか。自宅でできる簡単な運動で、転ばないための体づくりを始めましょう。日時 六月十四日(木)午後一時～三時 場所 区保健所一階集団教育ホール 講師 平田遺子(健康運動指導士) 対象 区内在住で六十五歳以上の二十人 申込 五月十七日から電話かファクスで区役所地域保健福祉課(☎(856)3266、FAX(856)3237)「先着順」

### 高速道路を学べる 展示施設オープン

NEXCO中日本 高速道路の新設、管理などを行うNEXCO中日本の事業を紹介・展示する施設「コミュニケーション・プラザ川崎(宮前区南平1の1)」が四月十六日にオープンしました。大画面映像シアターや、高速道路が体感できるジオラマなどの他、道路管制センターや料金シミュレーション室の見学もできます。開館日 月(金曜)(祝日を除く)の午前十時～午後五時。要予約 申込 五月三十一日(必着)までに、申込用紙に必要事項を記入し直接、郵送、ファクスで 216-0006 宮前区宮前平2の20の4 宮前市民館(☎(888)3911、FAX(856)1436)「選考」

## 第221回 みやまえ ロビーコンサート

歌声はさわやかな風とともに

日時 5月22日(火)午後0時5分～0時45分  
場所 区役所2階ロビー  
出演 菊池慈生(テノール)、神崎真弓(ピアノ)  
曲目 「初恋」「誰も寝てはならぬ」他

菊池慈生 神崎真弓

区役所地域振興課 ☎856-3125、FAX 856-3119

高速道路の新設、管理などを行うNEXCO中日本の事業を紹介・展示する施設「コミュニケーション・プラザ川崎(宮前区南平1の1)」が四月十六日にオープンしました。大画面映像シアターや、高速道路が体感できるジオラマなどの他、道路管制センターや料金シミュレーション室の見学もできます。開館日 月(金曜)(祝日を除く)の午前十時～午後五時。要予約 申込 五月三十一日(必着)までに、申込用紙に必要事項を記入し直接、郵送、ファクスで 216-0006 宮前区宮前平2の20の4 宮前市民館(☎(888)3911、FAX(856)1436)「選考」

### 企画委員募集

**みやまえ文化魂2012**  
十一月二十五日(日)に、宮前市民館で「中高生による中高生のための文化祭」を行います。企画、運営などを行う企画委員を募集します。

対象 区内在住・在学の中学生・高校生計十人  
毎月第四日曜午後などに打ち合わせを行います  
団員五月十七日十時から直接か電話で宮前市民館 ☎

### ふくしまつり

福祉クラブ生活協同組合による模擬店、福祉活動の紹介、チャリティーイベントを行います。

日時 六月三日(日)午前十時半～午後二時  
場所 宮前市民館前広場  
福祉クラブ生活協同組合 ☎045(564)9993、FAX045(563)1617。健康福祉局庶務課 ☎(200)2421、FAX(200)3925

### 歴史ガイドでまち歩き

区歴史文化調査委員会の主催で、宮前歴史ガイドを活用しながら大田道(宮崎(鷺沼))を約三時間のコースで歩きます。

集合日時・場所 六月十一日(月)午後零時半にバス停「虎の門病院分院」に集合(雨天時は六月十八日に延期)  
定員 二十五人  
持ち物 飲み物、雨具など  
団員五月十五日から直接か

### みやまえ子育てフェスタ

十月二十七日(土)に「みやまえ子育てフェスタ」を開催します。乳幼児のいる保護者への情報発信と交流の場を、企画委員として一緒に盛り上げませんか。

五月十五日(火)午前十時～正午に市民館四階第三会議室で会議を行います。子ども同伴可(同室保育あり)  
宮前市民館 ☎(888)3911、FAX(856)1436

### 賢く利用したい 健診・検診と情報交換会

健康診断や検診の基本的な学習をし、「健康カレンダー」を作成しながら、参加者による情報交換を行います。

日時 五月十八日(金)午後一時半～三時半(開場一時)

### 自宅で簡単 骨盤底筋体操で尿失禁ケア

尿失禁は女性の四人に一人が経験しているといわれています。その多くは腹圧性尿失禁で、骨盤底筋体操で治すことが可能です。

日常生活でできる尿失禁ケアを学んでみませんか。  
日時 六月五日(火)午後一時半～三時半  
場所 区保健所一階集団教育ホール  
対象 区内在住の女性三十人(保育あり。先着五人)  
講師 増田洋子(日本コンチネンス協会)  
団員五月十六日から直接か電話で区役所地域保健福祉課 ☎(856)3263、FAX(856)3237。「先着順」

### 30周年記念協賛事業 「お茶の作文」募集

「お茶」に関する作文を募集します。応募者百人にお茶の苗木をプレゼントします。苗木は、七月一日(日)に区役所で開催する三十周年記念まつり内で配布します。

テーマ「お茶についての思い出」か「我がやとお茶」  
主催 つな川北部市場店  
団員五月十五日から住所、氏名、電話番号、テーマ(字数・書式自由)、苗木の希望本数(一〜三本)を記入し直接、郵送、アクセス、ホームページで 〒216-0012 宮前区水沢1-1-1D 64 つな川北部市場店 ☎(975)2787、FAX(976)6666、URL http://www.tsunakawa.co.jp/

### 食生活改善推進員、運動普及推進員の養成教室

食生活改善推進員は、食生活の面から地域の健康づくりを進めています。楽しく学びながら、仲間と一緒に活動しませんか。

運動普及推進員は、運動の楽しさや大切さを伝え、地域で健康の輪を広げる活動をしています。公園体操などで、身体を動かす喜びを伝えていきます。

養成教室では、栄養・食生活、運動、健康について講義と実技で学びます。

日程 下表参照。一部合同開催。同時受講可  
時間 午前九時半～十一時半、午後一時半～四時  
場所 区保健所一階集団教育ホール(七月三日は市民館四階料理室)  
対象 医師から運動を制限されていない全日参加できる区内在住の二十人  
団員五月十五日から直接か電話で区役所地域保健福祉課 ☎(856)3263、FAX(856)3237。「先着順」

### 食生活改善推進員、運動普及推進員の養成教室

食生活改善推進員	運動普及推進員
6月21日(木)午後 健康づくり総論・健康づくりと食事	7月9日(月)午後 基礎代謝を上げる運動実習
6月28日(木)午後 健康づくりと運動【運動実習】	7月23日(月)午後 運動の実践と地区組織活動
7月3日(火)午前 健康と栄養・食生活(調理実習)	ボランティア活動について
7月17日(火)午前 健康づくりと地区組織活動	
9月6日(木)午後 ボランティア活動について	

### お知らせ掲示板

申し込み方法は5面上参照

**宮前老人福祉センター**  
(宮前いきいきセンター)  
団員 ☎216-0033 宮前区宮崎2-12-29  
☎877-9030、FAX877-9232

### 健康講座「消化器疾患について

パート2 肝臓・胆のう・すい臓  
医師による講演や質疑応答を行います。6月25日(月)13時半～14時半。宮前老人福祉センター4階ホール。市内在住で60歳以上の40人。講師：小野田昌一(小野田医院院長)。団員6月1日から直接か電話で。[先着順]

**教育委員会生涯学習推進課**  
団員 ☎210-0004 川崎区宮本町6  
☎200-3309、FAX200-3950

### 犬蔵中学校の地域開放を拡大

市では、地域で活動する団体に市立小・中学校施設を開放しています。犬蔵中学校では、これまでの校庭、体育館、図書館に加え、5月21日(月)から視聴覚室と一部の教室が利用可能になります。視

聴覚室は、音楽活動、ダンスなどの利用ができます。利用方法など詳細はお問い合わせください。

**宮前市民館**  
団員 ☎216-0006 宮前区宮前平2-20-4  
☎888-3911、FAX856-1436

### 小刀を使いこなしてものづくり

刃物の正しい使い方と、ものづくりを子どもと一緒に学びませんか。7月14日～9月1日の土曜、13時30分～15時30分、全6回。市民館実習室ほか。区内在住の小学3年生以上の子どもと保護者18組。材料費・保険代1,500円。団員6月12日から直接か電話で。[先着順] 刃物を扱うため、小さなけがをすることもあります

**宮前市民館 菅生分館**  
団員 ☎216-0015 宮前区菅生5-4-11  
☎977-4781、FAX976-3450

### だれでもできる耐震対策

家具の転倒防止、建物の安全、知識など、震災に備える学習をします。6月9日～8月4日の隔週土曜、13時半～16時、全5回。菅生分館。50歳以上の20人。講師：

永井幸(一級建築士)他。団員5月19日から直接か電話で。[先着順]

### すがお学びのサロン講師募集

音楽、絵画などの趣味、暮らしに役立つ技術や文化・歴史などを伝える市民講師を募集します。8月～25年3月の間で2～5回。30歳以上の区民。団員5月25日までに菅生分館で配布中の申込用紙に必

要事項を記入し、直接か郵送で。

### ベビーサロンすがお

わらべ唄、ベビーダンスなどの講座。6月14日～7月12日の木曜、10時～12時、全5回。向丘地区在住の23年4月～24年3月生まれの子どもと保護者16組。1500円。団員5月15日10時から直接か電話で。[先着順]

### 保健福祉センターの健診・検診案内

日程	時間(受付時間)	対象	内容など	団員地域保健福祉課
6月6日(水)	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	5月15日から電話で「先着順」☎856-3291
6月11日(月)	(9時～9時半)	健診機会がなく、25年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	5月16日から電話で「先着順」☎856-3254
6月25日(月)	(8時45分～9時)	39歳までの健診・保健指導		
6月20日(水)	10時～11時	20～50代の20人	「代謝アップ」講座と実習 保育はありませんが、子連れで参加可	5月24日から電話で「先着順」☎856-3267