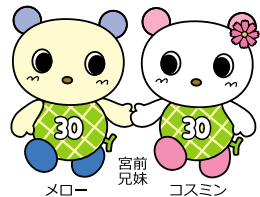


宮前区統計データ
(平成25年4月1日現在)
人口 22万2165人
世帯数 9万3939世帯



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



区の木「さくら」
区の花「コスモス」

【総合案内】 ☎856-3113

2013(平成25)年 5月1日発行

5
月号

かわさき市政だより宮前区版

●発行:宮前区役所 〒216-8570 宮前区宮前平2-20-5

●編集:宮前区役所企画課 (☎856-3133 FAX856-3119)

体を動かして 楽しく健やかな毎日を

区内では、スポーツ教室や健康の講座などが多く開かれています。子どもから高齢者まで気軽にできるスポーツを、身近な場所で楽しんでみませんか。

☎区役所地域振興課 ☎856-3177、FAX856-3280

宮前スポーツセンター スポーツ教室(7~9月)

宮前スポーツセンターでは、さまざまなスポーツ教室を年4期に分けて開催しています。

初めての人、運動が苦手な人、体力に自信が無い人なども楽しめる教室がたくさんあります。

7~9月に卓球、体操、ヨガ、ナニアロハ、太極拳など全26教室

を行います。費用は4,500~6,800円。詳細は問い合わせるか、ホームページ(<http://miyamae-sc.jp/>)をご覧ください。

駐車場の利用は有料となりました。駐車場は混み合うため、公共交通機関をご利用ください

☎6月3日(必着)までに往復ハガキに希望教室名、住所、氏名(ふりがな)、電話番号、年齢を記入し〒216-0011宮前区犬蔵1-10-3

宮前スポーツセンター ☎976-6350、FAX976-6358。[抽選]



ナニアロハ(フラダンス)

菅生スポーツ コミュニティクラブ

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」では、身近な地域でスポーツに親しむことができ、地域による自主的な運営がされています。

定期的に体育、スポーツチャンバラ、キッドピクスなどの教室を

菅生小学校と稗原小学校で開催している他、親子スキー教室、アドベンチャープログラムなど、随時イベントを行っています。

年会費 高校生以上3,000円、中学生以下2,000円(スポーツ安全保険代含む)

詳細はホームページ(<http://sugao-sports.jimdo.com/>)をご覧ください。



キッドピクス

卓球の利用も可能に フロントウンさぎぬま

フロントウンさぎぬまでは、フットサル以外にも、グラウンドゴルフ、坂道もらくらくウォーキング教室など、さまざまなプログラムが楽しめます。

新たに、ミーティングルームで卓球ができるようになりましたので、家族や友達と一緒に利用してみませんか。

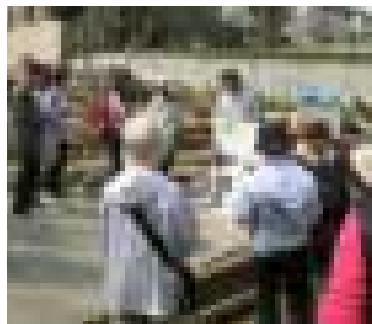
利用時間 12時~19時(1時間単位での利用で、ミーティングルームの予約が無い場合に限る)

料金 高校生以上500円、中学生以下300円

☎フロントウンさぎぬま ☎854-0210、FAX862-5030

区民会議やっています

(市民活動団体による説明ウオークラリー)



地域の課題解決に向けて審議を進めている第4期区民会議。

3月20日には区民会議の活動を知ってもらうため、フォーラムを開催しました。地域の活動を巡るウオークラリー、近所付き合いや市民活動について話し合うトークラリーが行われ、10~80歳代ま

で総勢70人の参加者でにぎやかに意見交換を行いました。

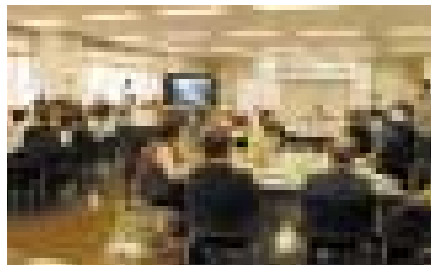
5回目の全体会を開催しますので、審議状況を傍聴しませんか。

日時 5月15日(水)18時15分~20時(開場18時)

場所 区役所4階大会議室

傍聴 当日先着50人

☎区役所企画課 ☎856-3136、FAX856-3119



10人ほどのグループに分かれて意見交換(トークラリー)

食生活改善推進員・運動普及推進員 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。料理教室などの活動を通して食育を推進しており、約160人の推進員が活動しています。

運動普及推進員は、地域で健康の輪を広げる活動をしています。区オリジナルストレッチ体操の「風の中で」を作成し、公園体操に取り入れるなど、運動の楽しさや大切さを伝えています。

養成教室では、栄養・食生活、運動、健康について講義と実技を行います。楽しく学びながら、推進員として一緒に活動しません

か。

2つのコースを同時に受講することもできます。

日程 下表参照。一部合同開催時間 午前は9時半~11時半、午後は13時半~16時

場所 区役所保健福祉センター1階集団教育ホール(7月25日は市民館料理室)

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20人

☎5月15日から直接か電話で区役所地域保健福祉課 ☎856-3263、FAX856-3237。[先着順]

食生活改善推進員	運動普及推進員
7月4日(木)午後 健康づくり総論・健康づくりと食事	
7月11日(木)午後 健康づくりと運動(運動実習)	
7月25日(木)午前 健康と栄養・食生活(調理実習)	7月18日(木)午後 基礎代謝を上げる運動実習
7月29日(月)午前 健康づくりと地区組織活動	8月1日(木)午後 運動の実践と地区組織活動
9月26日(木)午後 健康づくりと地区活動に向けて	

第233回

みやまえ ロビーコンサート

みやまえにアルプスの響が
こだまする

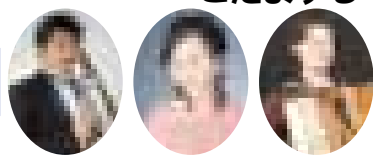
日時 5月17日(金)12時5分~12時45分

場所 区役所2階ロビー

出演 アルプス音楽団

曲目 「狩人のポルカ」他

☎区役所地域振興課 ☎856-3125、FAX856-3280



竹田年志 橋本沙奈絵 長塩佳子
(トロンボーン) (ボーカル) (アコーディオン)

「みやまえカルタ(区のカルタ)」は、区役所売店で販売中(1組1,000円)。

ウォーキング関連イベント

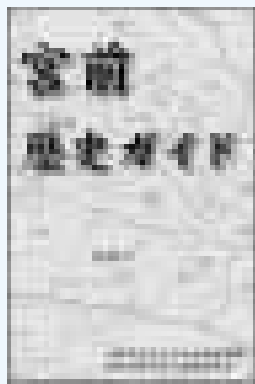
歴史ガイドでまち歩き

歴史ガイドを活用しながら約3時間掛け、平瀬川上流に向かって歩きます。

日時・集合場所 6月12日(水)12時半に菅生分館に集合。雨天時は6月19日に延期

定員 25人

持ち物 飲み物、雨具など
 囲碁5月21日から直接か電話で区役所地域振興課 ☎856・3125、☎856・3280。[先着順]



歴史と文化が分かります

農家巡りウォーキング

農産物直売所マップを使い、平周辺の農地を約3時間のコースで巡ります。

日時・集合場所 6月25日(火)13時に平4丁目公園(バス停「平」近く)に集合。荒天中止

定員 25人

持ち物 飲み物、雨具など
 囲碁5月28日から直接か電話で区役所地域振興課 ☎856・3125、☎856・3280。[先着順]



区内の農家を紹介する農産物直売所マップ

膝・腰にやさしい歩き方講座 ケア・ウォーキング入門

健康の維持には歩くことが大切です。膝や腰への負担を少なく、体力・筋力がつく正しい歩き方を健康運動指導士から学びます。

日時 6月17日(月)10時~11時半
 場所 区役所保健福祉センター1階集団教育ホール

定員 区内在住で65歳以上の30人(過去に受講した人は申し込みできません)

講師 黒田恵美子(ジャスミン・ケア・フィットネス健康運動指導士)

囲碁5月15日から直接か電話で区役所地域保健福祉課 ☎856・3266、☎856・3237。[先着順]

将来に備えて.....終活を考える

死は、誰にでも訪れる出来事です。突然の他界には、残された家族などが悲しみの中、葬儀の一切を行うことになり、負担が大きく掛かります。

もしものときのために、葬儀のプロから、遺言、エンディングノート、葬儀の内容や費用などを学んでみませんか。講演終了後はティータイムがあります。

日時 6月27日(木)13時半~15時半

場所 宮前老人福祉センター4階ホール

定員 市内在住で60歳以上の60人
 講師 千葉新也(お葬式情報案内センター事務局長)

囲碁5月15日9時から直接か電話で宮前老人福祉センター ☎877・9030、☎877・9232。[先着順]

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。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し、通過した作品は試食審査を行います。詳細は、市民館のホームページをご覧ください。

みやまえC級グルメコンテスト

おい◎.たの◎.Communityづくり

対象 二次審査で料理ができる人
 二次審査 7月13日(土)10時~13時に市民館料理室(プロ部門は別途日程を調整)
 囲碁6月13日(必着)までに、市民館で配布中の申込用紙を直接、郵送、ファクスで〒216-0006宮前区宮前平2-20-4宮前市民館 ☎888-3911、☎856-1436。[選考]



宮前トマトのうま辛つけ麺

区まちづくり協議会 委員応募相談を実施

区まちづくり協議会では、委員(任期は6月から2年間)を募集しています。応募にあたり、現委員への質問や相談ができます。

気軽にお越しください。

日時 5月16日(木)13時~17時、22日(水)17時~21時

場所 区役所1階区民活動支援コーナー

囲碁区役所地域振興課 ☎856・3125、☎856・3280

委員の応募など詳細はお問い合わせください。まちづくり協議会の活動などは、ホームページ(☎ http://miyamae-matikyuu.com/)をご覧ください

子育てフェスタ企画委員 募集

10月26日(土)に「みやまえ子育てフェスタ」を開催します。乳幼児の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。

5月27日(月)10時~12時に宮前市民館で会議を行います。子どもの同室保育あり。以後も数回開催

囲碁5月15日から直接か電話で宮前市民館 ☎888・3911、☎856・1436。

食育交流会 みんなで食育をすすめよう

食育推進の交流の場として、講演・試食・情報交換を行います。大学教授の話から、楽しく食育について考えてみませんか。

日時 6月27日(木)13時半~16時

場所 区役所保健福祉センター1階集団教育ホール

定員 20人
 講師 齋場直美(神奈川工科大学教授)

囲碁5月22日から直接か電話で区

役所地域保健福祉課 ☎856・3254、☎856・3237。[先着順]

自宅で簡単 骨盤底筋体操で尿失禁ケア

尿失禁は女性の4人に1人が経験しているといわれています。その多くは、せきやくしゃみをしたときに漏れる腹圧性尿失禁で、骨盤底筋体操で治すことができます。日常生活でできる尿失禁ケアを学んでみませんか。

日時 7月30日(火)13時半~15時半
 場所 区役所保健福祉センター1階集団教育ホール

定員 区内在住の女性30人。保育あり(電話で先着5人)

講師 増田洋子(女性医療クリニックLUNAグループ看護師長)

囲碁6月14日から直接か電話で区役所地域保健福祉課 ☎856・3287、☎856・3237。[先着順]

ふくしまつり

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

日時 6月2日(日)10時半~14時(雨天中止)

場所 宮前市民館前広場

囲碁福祉クラブ生活協同組合 ☎045-547-1400、☎045-547-1414。健康福祉局庶務課 ☎200-2421、☎200-3925

フリーマーケット開催

地球にやさしいエコ活動の一環として、フリーマーケットを開催します。洋服、アクセサリ、日用品など。

日時 5月26日(日)10時~15時(雨天決行)

場所 市民プラザ屋内広場
 囲碁市民プラザ ☎888-3131、☎888-3138

保健福祉センターの健診・検診案内

☎856-3237
 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	内容など	囲碁地域保健福祉課
歯1科健診	6月5日(水)	(9時半~10時)	1歳3カ月未満の子ども30人	歯科健診・歯科相談	5月20日から電話で[先着順] ☎856-3291
健診39歳までの保健指導	検査日 6月10日(月) 結果説明日 6月24日(月)	(9時~9時半) (8時45分~9時)	健診機会がなく、26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
エクスササイズ講座	6月26日(水)	10時~11時半 (9時45分~10時)	20~40歳の20人	「代謝アップ」講義と実習。保育はありませんが、子ども連れでも参加できます	5月23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、車での来所はご遠慮ください。