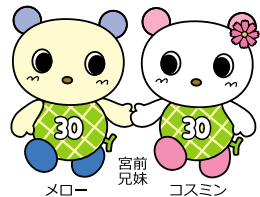


宮前区統計データ
(平成25年5月1日現在)

人口 **22万2627人**
世帯数 **9万4188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 6月1日発行

6

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)



禁煙にチャレンジ

7/5 金

禁煙したい、でもなかなかやめられないのが「たばこ」。禁煙を続けるには、意志だけでなく「依存症を治療する」という認識を持つことが大切です。禁煙経験者を講師に迎える講習会では、より有効な禁煙の方法について学びます。呼気一酸化炭素濃度測定も行います。

日時 7月5日(金)13時半～15時

会場 区役所保健福祉センター 1階体力相談室

対象 区内在住か在勤の20人

講師 三浦秀史(日本禁煙科学会理事)

囲囲6月17日から電話かファクス(氏名、住所、電話番号を記入)で区役所地域保健福祉課 ☎856-3287、☎856-3237。[先着順]



禁煙を成功させるコツを紹介します。

周囲の人に禁煙宣言 減らすのではなく、やめる
ニコチン代替療法 吸いたくなったら気をそらす



生活習慣病予防相談

毎月
第1木曜

医師、保健師、栄養士による生活習慣病の予防などについての相談会を実施しています。治療中の疾患については主治医に相談してください。

日時 毎月第1木曜、9時～10時半(個別相談のため1人につき10分程度)

会場 区役所保健福祉センター1階体力相談室他

対象 区内在住で特定健診か後期高齢者健診を受診し、その内容について相談を希望する7人

持ち物 最新の健康診断の結果票

囲囲希望する月の前月20日までに電話かファクス(氏名、住所、電話番号を記入)で区役所地域保健福祉課 ☎856-3287、☎856-3237。[先着順]



生活習慣の改善はまず食事から。コレステロールが多いと敬遠しがちな卵には、動脈硬化を予防するレシチンが含まれています。適量は1日1個。他にも肉、野菜、乳製品など、いろいろな種類の食品をバランスよく食べましょう。

おなかすっきり エクササイズ

8/13 火

便秘は大腸がんを引き起こす原因の一つです。腸の動きを活発にすると、がんの抑制や免疫力の向上が期待できます。講演会では、便秘を解消できる体操を紹介します。

日時 8月13日(火)13時～14時半(受け付けは12時45分～)

会場 区役所保健福祉センター1階集団教育ホール

対象 区内在住か在勤で20～40歳代の20人。保育あり(1歳～就学前、5人、先着順)

持ち物 動きやすい服装、室内履き、飲み物、タオル

囲囲7月12日から電話かファクス(氏名、住所、電話番号を記入)で区役所地域保健福祉課 ☎856-3287、☎856-3237。[先着順]

認知症を理解 する講座

7/8 月

「認知症って何だろう」「認知症にならないためにはどうすればよいか」など、認知症の予防法について、医師が解説します。

日時 7月8日(月)13時半～14時半

会場 宮前老人福祉センター4階ホール

対象 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)

囲囲6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]



認知症は、生活習慣の改善によって、発症を遅らせる可能性があることが分かってきました。そのポイントを紹介します。

短い昼寝(13時～15時に30分以内)は認知症のリスクを小さくします。また、ウォーキングなどの有酸素運動は脳の血流を良くします。

地域の集まりや趣味など活動的な生活を心掛けることで、閉じこもりの防止にもなります。

生活習慣を見直して いきいき健康ライフ

喫煙、食習慣、便秘、ダイエットなど、健康について気になることはありませんか。区役所などでは、気軽に参加、相談できる講習会を開催しています。

お気軽エクササイズ 継続のテクニック

7/24 水

効果的なエクササイズは継続が大切です。普段の生活の中で簡単に始められるエクササイズと、継続のコツを紹介します。

日時 7月24日(水)10時～11時半

会場 区役所保健福祉センター1階集団教育ホール

対象 区内在住か

在勤で20～40歳代の20人。保育あり(1歳～就学前、5人、先着順)

持ち物 筆記具、飲み物、動きやすい服装、室内履き、タオル

囲囲6月27日から電話かファクス(氏名、住所、電話番号を記入)で区役所地域保健福祉課 ☎856-3287、☎856-3237。[先着順]



保健福祉センターの 健診・検診案内

39歳までの健診・保健指導

日時(受付時間) 検査日:7月8日(月)9時～9時半。結果説明日:7月22日(月)8時45分～9時

対象 健診を受ける機会がなく、26年3月31日までに18～39歳になる30人

内容 血液・尿検査、血圧、腹囲測定など、1,220円。希望者には骨密度測定も行います

囲囲6月17日8時半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]

1歳児歯科検診

日時(受付時間) 7月3日(水)9時半～10時

対象 歯が生えている1歳3か月未満の希望する子ども30人

内容 歯科健診、歯科相談

囲囲6月17日8時半から直接か電話で区役所地域保健福祉課 ☎856-3291、☎856-3237。[先着順]

駐車場は大変混雑しますので、車の来所はご遠慮ください。

総務省が全国一斉に実施する「住宅・土地統計調査」の調査員を募集します。調査対象世帯への訪問、調査票の配布と回収を行います。

期間 8月中旬～10月中旬。8月に説明会を実施予定

住宅・土地統計 調査員募集

対象 20歳以上の10人
報酬 6万円程度(3調査区を担当し51世帯を調査した場合)

囲囲6月30日までに直接か電話で区役所総務課 ☎856-3126、☎856-3119。[選考]

第234回 みやまえ ロビーコンサート

至高の音色が心を潤わせ

出演者

今回はアリーノで開催します

日時 6月25日(火)15時(開場14時半)

場所 アリーノ集会室

曲目 恋のウグイス 他

囲囲区役所地域振興課 ☎856-3125、☎856-3280



立花千春 (フルート) 山田武彦 (ピアノ)

安全安心 まちづくりメモ

梅雨の時期、 土砂災害に注意!

さほど強くない雨でも、何日も降り続く場合には、水が土に染み込んで土砂災害が起こりやすくなります。梅雨の時期には雨が多くなるため、気象情報や土砂災害警戒情報に注意しましょう。

囲区役所危機管理担当
☎856-3114、☎856-3119



宮前スポーツセンター特別体操教室

マット、跳び箱、鉄棒などの基本を学びます。

日程 8月7日、14日、21日の水曜、全3回
時間 ①9時～10時15分②10時半～11時45分

対象 ①小学1～2年生30人②小学3～4年生30人

費用 2,500円(保険料込み)

囲 7月8日(必着)までに往復ハガキに氏名とふりがな、学年、住所、電話番号を記入し〒216-0011犬蔵1-10-3宮前スポーツセンター ☎976-6350、☎976-6358。[抽選]



苦手な種目を克服しませんか

友好都市でプチアドベンチャー

子ども自然交流事業参加者募集

宮前区と友好都市の長野県佐久市で、自炊や寝袋での生活を体験し、自然の大切さを学ぶバスツアーです。

日程 8月24日(土)～25日(日)、1泊2日

場所 長野県佐久市大沢地区

対象 ①区内在住の小学1～4年生と保護者10組20人②区内在住の小学5～6年生10人

②は保護者の同伴がなくても参加できます(保護者の承諾が必要)

参加費 小学生4,000円、保護者6,000円

囲 6月17日から申込用紙を直接、区役所地域振興課 ☎856-3135、☎856-3280。[先着順] 申込用紙は区役所で配布中



夏休みの思い出づくりに

夏休み子ども短期水泳教室

初めてプールに入る子どもから、上達を目指す子どもまで参加できます。泳ぐ力に合わせて8つのコースがあります。

日程 7月21日～8月26日の間で3～4日間、7時45分～8時45分。

詳細はお問い合わせください

場所 市民プラザプール

対象 ①幼児クラス(3歳～就学前)2コース各30人②小学生クラス6コース各80人

費用 ①4,000円②5,000円

囲 6月23日10時から参加費を持参して直接、市民プラザ体育施設 ☎857-8818、☎866-0382。[先着順]

夏休み子どもあそびランド2013 達人・出演団体募集

「夏休み子どもあそびランド」で、伝承遊び、工作、折り紙などの手伝いをしてくれる「達人」とホールに出演する子どもの団体(ダンス、合唱、合奏など)を募集します。

日時 8月25日(日)9時～16時

場所 宮前市民館

囲 6月20日までに申込用紙(市民館で配布中)を直接、宮前市民館 ☎888-3911、☎856-1436。

[「達人」は選考、出演団体は抽選]

市民プラザで自由研究

いずれも囲 6月15日9時から

直接か、定員に満たない場合のみ11時から電話で市民プラザ ☎888-3131、☎888-3138。[先着順]

カラー粘土で作ろう

「森のクッキー屋さん」をテーマに粘土で壁掛けを作ります。

日時 7月23日(火)11時～12時半

対象 4歳～中学3年生25人

費用 2,600円

マジシャンになろう

トランプやロープを使った手品を学びます。

日時 7月24日(水) 10時～12時、13時半～15時半

対象 小学3～6年生、各回40人

費用 500円

アロマオイルで作ろう

①芳香剤②虫除けスプレーと香り袋を作ります。

日時 7月26日(金)①10時～11時半②13時～14時半

対象 ①小学4～6年生20人②小学生と保護者20組40人

費用 ①1,500円②2,000円

ロボットを作ろう

①②光を追いつけて転がる「たまロボ」③線をたどって動く「ライントレーサー」を作ります。

日時 7月28日(日)①10時～12時②12時半～14時半③15時～18時

対象 ①小学1～3年生と保護者20組40人②小学4～6年生20人③中学生以上20人

費用 各5,000円

6月は環境月間です

区役所の環境対策

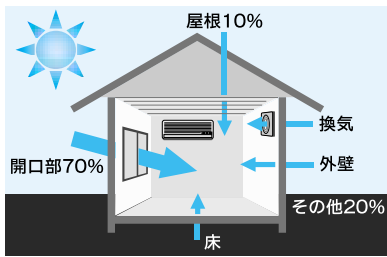
区役所では、昨年導入した太陽光発電システム(10^kワツ)や、一部照明のLED(発光ダイオード)化に続き、今夏には庁舎の窓ガラスに断熱フィルムの施工を行います。冷暖房の効率が上がり、省エネ効果が期待できます。今後も、利用しやすく快適な庁舎整備に取り組んでいきます。

囲 区役所総務課 ☎856-3123、☎856-3119

コラム 断熱についてのおはなし

熱は温度の高い所から、低い所へ移動します。夏は外気の暖かい熱が室内に入り、冬は室内の暖かい熱が外に逃げ、冷暖房効果を下げます。

住宅では建物全体に対して窓からの熱の出入りの割合が、夏は約7割(右図)冬は約5割といわれて



います。断熱フィルムは、窓の断熱性能を高め、冷暖房の効率を2～4割程度上げる効果があります。

他にも夏は打ち水、緑のカーテンなど、暑さをしのぐためのさまざま

な工夫があります。皆さんも無理のない範囲で環境や健康にやさしい暮らしを考え、実践してみてください。

区のお知らせ掲示板 申し込み方法は5面参照

宮前市民館

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

宮前区の歴史と今を語ろう

時事問題を学び、話し合う講座。区の史跡巡りも。7月20日、27日と9月7日～10月12日の土曜、13時半～15時半(10月5日、12日は16時半まで)全8回。宮前市民館会議室他で。40人。保育あり(1歳半～就学前、保険料850円。要予約) 囲 6月18日10時から直接か電話で。[先着順]

学びと実践のシニア講座

地域で支え合うために、シニア

が直面する課題を学び、地域活動のきっかけを作ります。7月10日～10月16日の隔週水曜、13時半～16時、全8回。宮前市民館視聴覚室他で。30人。 囲 6月19日10時から直接か電話で。[先着順]

出演者・団体募集

中学・高校生の文化祭「みやまえ文化魂2013」に出演しませんか。音楽・ダンス・演劇の他、美術・書道などの作品展示も。11月24日(日)9時～19時。宮前市民館で。市内在住・在学の中学・高校生を含む団体や個人、15組程度。7月28日(日)に事前説明会があります 囲 6月21日(消印有効)までに申込書を直接、郵送、FAXで。[抽選] 申込書は市民館で配布中。

学生ボランティア募集

夏休み子どもワークショップ「作ってみよう!夢の家」の企画スタッフを募集します。小学生に夢の家の設計図を描いてもらい、建築の専門家と一緒に模型を作ります。8月23日(金)9時～16時(打ち合わせ会は7月24日(水)か26日(金)13時～15時)。大学生10人。 囲 7月20日までに直接かFAXで。[抽選]

宮前市民館 菅生分館

囲 ☎216-0015 宮前区菅生5-4-11 ☎977-4781、☎976-3450

子育てほっとクラス

子育て中の皆さんを応援する講座。コンサートや体操を子どもと

ごみ収集体制を変更します

9月2日から、プラスチック製容器包装を分別収集し、普通ごみの収集回数を週3回から2回に変更することについて、説明会を開催します。会場へ直接。履き物持参

日時	場所
7月6日(土) 18時半～19時半	西有馬小学校 体育館
7月13日(土) 18時半～19時半	向丘小学校 体育館

囲 宮前生活環境事業所 ☎866-9131、☎857-7045

一緒に楽しみませんか。6月22日～26年3月22日の第4土曜(8、12月を除く) 10時～11時半、全8回。菅生分館集会所で。未就学児と保護者20組(定員60人に達し次第締め切り)。 囲 6月15日10時から直接か電話で。[先着順]

宮前消防署

囲 ☎216-0006 宮前区宮前平2-20-4 ☎852-0119、☎862-2795

宮前消防団操法大会

消防団6班が日ごろの訓練の成果を披露し、消火活動の速さと正確さを競い合う大会を見に行きませんか。7月7日(日)10時～12時、消防総合訓練場で。観覧自由。