

宮前区統計データ

(平成26年5月1日現在)

人口 22万4225人  
世帯数 9万5372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

2014(平成26)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 FAX)856-3119)



## みんなできいき健康づくり

じめじめと蒸し暑い日が多くなり、家に閉じこもりがちになっていませんか。夏本番を迎える前に生活習慣を見直し、健康づくりをしましょう。

### ばっちり! しっかり! 朝ごはん

毎日朝食を食べていますか。朝食は眠った体を目覚めさせ、その日一日を元気に過ごすためにとても大切な食事です。朝食を食べる習慣がない人は、今日からできる3つのステップを始めてみましょう。

- ステップ1** 朝、食欲がない人は、夕食や夜食の時間、食べる量を見直してみましよう。また、就寝時間や起床時間も見直してみましよう
- ステップ2** 手軽に食べられる物を口に入れることを習慣にしましよう
- ステップ3** さらに、スープやサラダなどの野菜料理をもう1品増やし、不足しがちな野菜を取るようにならしましよう



### 健やかライフ宮前

食生活、お口の健康、運動、禁煙、健診の活用など、健康づくりについてのさまざまな情報を掲載したパンフレット(右写真)を区役所で配布中です。

### 6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です

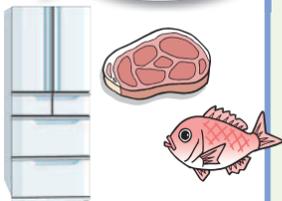
食育月間や食育の日をきっかけに食生活について見直してみませんか。区役所保健福祉センターでは、食生活に関するボランティア(食生活改善推進員)を養成し、地域の食育を推進しています。7月には養成教室を開催します。詳しくはお問い合わせください。

☎856-3291、FAX856-3237

### 家庭でできる食中毒予防6つのポイント

- 1食品の購入:**肉、魚などの生鮮食料品は、新鮮な物を購入し、寄り道せずに家に帰る
- 2家庭での保存:**冷蔵庫は詰め込み過ぎず、肉や魚は他の食品と分けて保存する
- 3下準備:**冷凍した食品は冷蔵庫や電子レンジで解凍し、調理前や調理中もしっかり手洗いをする
- 4調理:**十分に加熱する
- 5食事:**調理後はすぐ食べる
- 6残った食品:**冷凍・冷蔵する場合は、早く冷えるように浅い容器に小分けして保存し、時間がたち過ぎたものは思い切って捨てる

気温が高くなる  
これからの季節は  
注意が必要です



☎856-3272、FAX856-3274

### 市長と語り、地域を考えてみませんか

市長が皆さんから意見を聴く「区民車座集會」を開催します。市長と意見交換してみませんか。傍聴のみもできます。

**日時・場所** 7月22日(火)19時~20時半(開場18時半)、区役所4階大会議室

**対象・定員** 原則として区民(区内在住・在勤・在学か区内で活動している人)、30人

**傍聴** 50人(当日18時から区役所2階ロビーで整理券を配布。[先着順])  
※保育、手話通訳あり。詳細は問い合わせるか市ホームページをご覧ください。また、当日の様子はインターネットで動画配信します。市ホームページ「市長の部屋」からアクセスしてください

**申し込み方法** 7月8日17時(必着)までに区役所などで配布する申込書を郵送、ファクスで。[抽選]。※区役所企画課へ直接持参も可。市ホームページからも応募できます。当選者には、ハガキ、ファクス、メールのいずれかで通知します。

☎200-3939、FAX200-3900。〒216-8570宮前区役所企画課☎856-3133、FAX856-3119



多摩区での車座集會(4月25日)

### 坂道ウォーキング



ウォーキングと区の特徴である坂道を組み合わせて体力づくりをしてみませんか。ちょっとした空き時間や、通勤や買い物のついでに、気軽にできる運動です。6つのウォーキングコースを掲載した「みやまえ坂道ウォーク」(左写真)は、区役所などで配布中。区ホームページからもダウンロードできます。☎856-3133、FAX856-3119



### 公園体操

健康づくり・介護予防を目指して、地域の人々が自主的に公園などで体操を行っています。一人では続けられない体操も仲間と一緒に楽しく継続できます。「宮前区公園体操マップ」(右写真)は区役所などで配布しています。



☎856-3254、FAX856-3237

### 子ども支援室 市制90周年特別企画

#### 夏休み親子わくわくキャンプinとどろき カブトムシを採って川崎フロンターレを応援!

子どもとともに夏休みの楽しい思い出を、川崎フロンターレと一緒に作りませんか。等々力陸上競技場スタジアム前広場にカブトムシ採集ができる「カブトムシの森」が登場。採集後は、川崎フロンターレ対浦和レッズの試合を指定席で観戦できます。



川崎フロンターレ 大久保選手 ©川崎フロンターレ

この他、ボーイスカウトの指導による火起し、飯ごう炊さん、ロープ結びなどの体験コーナーもあります。

**日時** 8月9日(土)(雨天決行)

**イベント** 15時~18時半 サッカー観戦 19時~21時

**場所** 等々力陸上競技場スタジアム前広場(フロンパーク)

**対象** 区内在住の小学生と保護者90組180人

**費用** 2,900円(2人分、当日現地)。カブトムシつがい2匹飼育セット、サッカー観戦ペアチケット(Aゾーン団体観戦エリア)の各代金を含む  
☎856-3256、FAX856-3171。[抽選]



### 第246回 みやまえロビーコンサート

10th Anniversary \*フォルクローレのメロディーに乗って気分が弾む!\*

**日時** 6月20日(金)12時5分~12時45分

**場所** 区役所2階ロビー

**出演** 日下部 由美(アルパ)  
カチヨ・カルドーン(ギター)



日下部 由美



カチヨ・カルドーン

**曲目** コンドルは飛んでゆく、コーヒールンバ 他

☎856-3125、FAX856-3280

### 安全安心 まちづくりメモ 土砂災害に注意!

間もなく梅雨に入り、雨の多い季節となります。大雨により、水が土に染み込むと、土砂が崩れやすくなります。最新の気象情報を確認し、土砂災害警戒情報の発表の際には、崖崩れなどに注意しましょう。また斜面に亀裂が生じるなど、前兆がある場合は速やかに安全な場所に避難しましょう。



☎856-3114、FAX856-3119

# 夏休み 子どもイベント

## 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

長野県佐久市で自然交流事業を実施します。自炊や寝袋での生活を体験し、自然の大切さなどを学びます。参加者には事前説明会を実施します。



夏休みの思い出づくりに

**日時** 8月30日(土)～31日(日)、1泊2日

**行き先** 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②小学5～6年生10人程度(保護者の承諾が必要)

**参加費** 大人7,000円、子ども5,000円

囲園6月27日までに申込用紙を直接、区役所地域振興課

☎856-3135、FAX856-3280。[先着順]

\*申込用紙は、区役所・出張所などで配布中



## 子どもあそびランド

8月24日(日)に宮前市民館で開催する「夏休み子どもあそびランド2014」を盛り上げてくれる人を募集します。

①あそびの達人…折り紙、バルーンなどの遊び方を伝授してくれる人

②ホール出演団体…子ども(小学生程度)が主体で、ダンス・太鼓・合唱などを発表する団体

③当日ボランティア…あそびの達人をサポートし、一緒に盛り上げてくれる人

囲園6月20日までに市民館などで配布する申込用紙を直接、宮前市民館☎888-3911、FAX856-1436。[①選考②抽選]

## 特別体操教室

マット、跳び箱、鉄棒の3種目にチャレンジしてみませんか。

**日程** 8月6日(水)、9日(土)、13日(水)

**時間・対象** ①9時～10時15分、小学1・2年生②10時半～11時45分、小学3・4年生

**場所** 宮前スポーツセンター

**費用** 2,700円(保険料含む)

囲園7月14日(必着)までに往復ハガキに「夏休み特別体操(①か②)」、住所、氏名(ふりがな)、電話番号、学年を記入し〒216-0011 犬蔵1-10-3宮前スポーツセンター☎976-6350、FAX976-6358。[抽選]

## 短期水泳教室

水泳が初めての子どもから、泳法上達を目指す子どもまで参加できる短期水泳教室。いずれも7時45分～8時45分。市民プラザで。



◆小学生クラス:各80人、5,000円

**日程** ①7月19日(土)～21日(祝)②7月27日(日)～29日(火)③7月31日(木)～8月2日(土)

④8月8日(金)～10日(日)⑤8月12日(火)～14日(木)⑥8月19日(火)～21日(木)

◆幼児クラス:各40人、5,000円

**日程** ①7月23日(水)～25日(金)②8月4日(月)～6日(水)③8月23日(土)～25日(月)※幼児クラスの①②は3歳～就学前まで③は3歳～小学2年生まで

囲園6月22日10時から参加費を添えて直接、市民プラザ体育施設☎857-8818 FAX866-0382。[先着順]

## 子ども自由研究

市民プラザで子ども向けの教室を開催します。

### ◆カラー粘土づくり教室

粘土でミニチュアのパンを作り、コルクボードに貼ってデコレーションします。

**日時** 7月23日(水)11時～12時半

**対象** 4歳～小学6年生(小学2年生以下は保護者同伴)25人

**費用** 2,700円(材料費含む)

### ◆マジック教室

**日時** 7月24日(木)①10時～12時

②13時半～15時半

**対象** 小学3～6年生、各40人

**費用** 各回500円(材料費含む)

### ◆アロマテラピー教室

①アロマキャンドル②アロマせっけんと虫よけスプレーを作ります。

**日時・対象** 7月25日(金)①10時～11時半、小学3～6年生20人②13時～14時半、4歳～小学6年生の子どもと保護者20組40人

**費用** ①1,600円②2,100円(材料費含む)。\*②は兄弟姉妹も参加する場合は1人につき1,600円追加

### ◆ロボット工作教室

ブロックを使ってロボットを作ります。

**日時・対象** 7月27日(日)①10時～12時、小学1～3年生と保護者20組40人②12時半～14時半、小学4～6年生20人③15時～18時、中学生以上20人

**費用** 各5,100円(材料費含む)。\*①は兄弟姉妹も参加する場合は1人につき3,000円追加

囲園いずれも6月15日9時から参加費を添えて直接、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、FAX888-3138。[先着順]



## 区のお知らせ掲示板

申し込み方法は市版5面参照

### 区役所地域振興課

囲園☎856-3125、FAX856-3280

#### ▼歴史ガイドでまち歩き

宮前歴史ガイドを活用しながら、中原街道と大山街道をつなぐ横大道・権六谷戸を歩きます。7月7日(月)。雨天時は7月14日(月)に延期。バス停「山崎」(高津区野川)に9時半集合、約3時間のコース予定。25人。飲み物、雨具など持参。囲6月16日から直接か電話で。[先着順]

#### ▼講座「ひとりで悩まないで～ひきこもりの理解と対応～」

ひきこもりの理解と対応についての講演会。6月20日(金)14時～16時(開場13時半)。区役所4階第4会議室で。当日先着30人。講師:長谷川俊雄(白梅学園大学教授)。

### 宮前市民館

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

#### ▼「みやまえ文化魂2014」参加者・団体募集

12月21日(日)に開催する中学・高校生の文化祭「みやまえ文化魂2014」に出演しませんか。7月20日(日)に事前説明会を実施します。

ダンス、演奏、合唱、演劇、制作被服発表など。後日、ホール内の覧会、リハーサルなどを実施。この他、美術・手芸・書道・写真などの作品展示、化学実験や茶道お点前発表なども。囲6月20日までに直接、郵送、FAXで。[抽選]

#### ▼C級グルメ料理教室

地場産野菜を使った「C級グルメコンテスト」で優秀賞を受賞したメニューの料理教室を行います。6月28日(土)10時～12時。市民館料理室で。区内在住、在勤、在学の20人。500円。囲6月17日10時から直接か電話で。[先着順]

#### ▼子育てフェスタ2014企画委員(ママスタッフ)募集

10月25日(土)に開催する子育てフェスタのスタッフを募集します。一緒にイベントを企画してみませんか。子ども連れも可。日時など詳細はお問い合わせください。囲6月15日から直接か電話で。

#### ▼「ご近所国際交流」外国人ボランティア募集

9～10月に外国人と日本人の交流を学ぶ市民自主学級「ご近所国際交流(全6回)」を行います。学級を手伝ってくれるボランティアを募集します。子ども連れも可。友達づくりに参加しませんか。日

時、会場など詳細はお問い合わせください。囲随時、直接か電話で。

### 菅生分館

囲園〒216-0015 宮前区菅生5-4-11 ☎977-4781、FAX976-3450

#### ▼すがお手つなぎまつり～応援隊～隊員募集

11月15日(土)に開催する第2回す

がお手つなぎまつりで実施する楽しい企画をみんなで考えてみませんか。子ども連れも可。7月27日～11月30日(11月16日を除く)の隔週日曜13時半～15時半と11月15日(土)9時～16時、全10回。菅生分館他で。30人。囲6月29日13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

FAX856-3237

\*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・費用他	囲園地域保健福祉課
健診39歳までの保健指導	検査日 7月14日(月)	(9時～9時半)	健診機会がなく27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。1,650円※希望者には骨密度測定を行います	6月16日から電話で。[先着順]☎856-3254
	結果説明日 7月28日(月)	(8時45分～9時)			
禁煙相談	7月4日(金)	13時半～(13時半～15時)	関心がある人、禁煙したい人4人	呼気一酸化炭素濃度、ニコチン依存度チェック、禁煙方法の学習など	6月16日から電話で。[先着順]☎856-3263
エクササイズ講座	7月23日(水)	10時～11時半(9時45分～10時)	20～40歳代の20人	「お気楽継続のテイク」講義と実習。子ども連れも可(保育あり、先着5人)	6月26日から電話で。[先着順]☎856-3263
歯科健診	7月2日(水)	(9時半～10時)	1歳3カ月未満の乳幼児30人	歯科健診・歯科相談	6月16日から電話で。[先着順]☎856-3264
幼児食教室	7月1日(火)	10時～11時(9時45分～10時)	1歳～1歳6カ月児と保護者30組	幼児期の食生活についての講話。試食あり。母子健康手帳、飲み物、お手ふきを持参	6月17日から電話で。[先着順]☎856-3291