

宮前区統計データ
(平成27年8月1日現在)

人口 22万5,235人
世帯数 9万6,453世帯



メロー 宮前兄妹 コスミン

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」

2015(平成27)年 9月1日発行

[総合案内] ☎856-3113

9

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)

多摩川ポールウォーキング&川崎フロンターレ観戦ツアー

多摩川河川敷でポールウォーキングの講習を受講後、会場まで歩いて川崎フロンターレ対横浜Fマリノス戦を観戦。試合終了後には選手との集合写真撮影も予定。

日時・集合場所 10月24日(土)、10時半。二子新地駅改札前に集合。※雨天中止

定員 30人

費用 大人3,000円、小・中学生2,000円(弁当代、チケット代)

囲9月17日から10月13日までに直接か電話でフロンタウンさぎぬま☎854-0210、FAX862-5030。[抽選]

囲区役所地域振興課☎856-3177、FAX856-3280



2本のポールで全身の筋肉を動かします

川崎フロンターレ公式戦 区民招待

宮前区全町内・自治会連合会と宮前区スポーツ推進委員会が、川崎フロンターレのホームゲームに無料招待します。

日時 10月4日(日)14時、ガンバ大阪戦(雨天決行)

会場 等々力陸上競技場

定員 100組(200人)、複数応募不可

囲9月16日(消印有効)までに往復ハガキに「川崎フロンターレ戦宮前区民招待」、郵便番号、住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号、返信面に宛名を記入し〒216-8570宮前区役所地域振興課☎856-3135、FAX856-3280。[抽選]



中村憲剛選手

みんなでお楽しむ

スポーツの秋

区観光協会主催

「宮前区の坂道と周辺を歩く」(後期分)参加者募集

日時・コース 右表参照。距離は10~13*。いずれも9時~16時。全6回。現地集合現地解散。※雨天時は1週間後に延期

定員 原則として全回参加できる25人

費用 観光協会会員:3,000円、一般:6,000円(保険料含む)

持ち物 弁当、飲み物、雨具、タオルなど

囲9月16日(消印有効)までに往復ハガキにイベント名、郵便番号、住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号・FAX番号、返信面に宛名を記入し〒216-8570宮前区役所地域振興課(区観光協

会事務局)☎856-3135、FAX856-3280。[抽選]

| 開催日 | コース |
|-----------|------------------------------------|
| 10月14日(水) | 坂道ウォーク④《宮前平駅~東山田公園~宮崎台駅》 |
| 11月11日(水) | 横浜めぐり③《関内駅~本牧山頂公園~三溪園》 |
| 12月16日(水) | 坂道ウォーク⑤《鷺沼駅~市民プラザ~溝口駅》 |
| 1月 3日(日) | 武州稲毛七福神めぐり《登戸駅~生田駅~百合ヶ丘駅》※雨天決行 |
| 2月10日(水) | 坂道ウォーク⑥《宮前平駅~江田駅~あざみ野駅》 |
| 3月30日(水) | 東京オリンピック会場をめぐる《大井町駅~国際展示場~お台場海浜公園》 |

第3回 大山街道がつなぐ 宮前・高津歴史ウォーキング

今回は神奈川道や影向寺道も巡ります。国史跡の橘樹郡衙跡で発掘状況の説明も。

日時 ①10月7日(水)10時~15時半(二子新地駅~橘出張所)②10月14日(水)9時半~13時(橘出張所~宮崎台駅)。全2回。現地集合現地解

散。雨天時はいずれも2日後の金曜日に延期

定員 2回とも参加できる25人

持ち物 飲み物、雨具、①のみ昼食

囲9月25日(必着)までに往復ハガキに参加者(2人まで)の住所、氏名、電話番号、生年月日を記入し〒216-8570宮前区役所地域振興課「大山街道」係☎856-3125、FAX856-3280。[抽選]

お勧めスポーツデー

宮前スポーツセンターではバスケットボール、太極拳、エアロビクス、シェイプアップエアロに予約なしでいつからでも参加できます。20歳以上は1回200円、19歳以下と学生は100円。室内用シューズと運動着、ボールは持参。囲各種目の曜日、時間など詳細は宮前スポーツセンター☎976-6350、FAX976-6358

金メダルへ導いた管理栄養士の「燃えろっ!男のカラダ改造計画その2」

忘年会・新年会・里帰りによる「冬メタボ」を解消するための食べ方を伝授します。お酒の飲み方、睡眠、正しいダイエットの話は必聴。



貴重な話が聞けます

日時 10月31日(土)10時~12時

場所 区役所4階大会議室

講師 鈴木志保子氏(県立保健福祉大学教授)

定員 20~50代の100人

囲9月16日9時から電話、FAX、メール(氏名、年齢、住所、電話番号、FAX番号かメールアドレスを記入)で区役所地域保健福祉課☎856-3263、FAX856-3237、☎69hohuku@city.kawasaki.jp。[先着順]

芸術の秋も満喫しよう!

第16回 しあわせを呼ぶコンサート

さまざまな障害のある皆さんが練習を重ね、プロの演奏家、ソリストたちとのセッションを披露します。ステージと会場が一体となり作り上げるコンサートです。

日時 9月16日(水)13時半(開場12時半)

場所 宮前市民館大ホール

定員 当日先着800人

第1部 区内の障害者施設などに通う皆さんに

よる合唱(ベートーベン交響曲第9番第4楽章「歓喜の歌」より 他2曲)

第2部 岡崎寛俊氏と神奈川フィルによるステージ

囲区役所地域振興課☎856-3134、FAX856-3280



第261回 みやまえロビーコンサート

魅惑のアルパ〜ギターと共に〜

日時 9月25日(金)13時~(12時半開場)

場所 青少年の家

出演 金子芽生(アルパ)、高木大輔(ギター)

曲目 ムーン・リバー、ラ・ビキーナ、ディア・フェリス、コーヒー・ルンバ

囲区役所地域振興課☎856-3134、FAX856-3280



公園さんぽ 6 おもしろ遊具紹介

鷺沼駅から徒歩8分の鷺沼公園には、8種類の滑り台、上り棒などが複合した全長約30mの大型遊具があります。小さな子どもも小学生も滑って、はねて、登って楽しく遊べます。園区役所道路公園センター ☎877-1661、FAX877-9429



市内でも大きな部類に入ります

区のお知らせ 掲示板

申し込み方法は市版5面参照

区役所地域保健福祉課

囲 ☎各担当へ、FAX856-3237

パーキンソン病学習会

10月14日(水)10時～11時45分。区役所大会議室で。50人。9月15日9時から電話かFAXで ☎856-3263。[先着順]

第12回宮前区高血圧教室

食事療法について学びます。10月17日(土)14時～16時。区役所4階大会議室で。70人。9月16日から電話かFAXで区医師会事務局 ☎FAX870-0799(電話は木曜を除く平日10時～15時)。[先着順]

簡単!おいしい!楽しい! 男の料理でいつまでも健康に!

男性必見。少しでも興味を持った時が始めるときです。10月23日(金)、11月5日(木)、11月19日(木)、いずれも9時半～13時、全3回。宮前市民館で。50歳以上の料理初心者16人。エプロン、三角巾(バンダナ)、食器用布巾を持参。各回材料費実費。9月29日9時から電話かFAXで ☎856-3291。[先着順]

区役所地域振興課

囲 ☎216-8570宮前区宮前平2-20-5 ☎856-3125、FAX856-3280

福祉講座「高齢者家庭の心配事をスッキリさせましょう」

仮定の事例をもとに参加者で考え、専門家の話を聞きます。10月14日(水)13時半～16時。区役所大会議室で。当日先着30人。会場へ直接。

ガーデニング講座 ～市民を繋ぐ、花と緑の力～

詳細は区役所などで配布する申込用紙をご覧ください。10月1日(木)10時～11時50分。区役所大会議室で。緑の市民活動団体に所属する20人(個人も可)。9月15日から直接、電話、郵送、FAXで。[先着順]

区役所子ども支援室

囲 ☎856-3290、FAX856-3171

食育講座「好き嫌いについて」

子どもの好き嫌いがなくなる調理の工夫が学べます。10月14日(水)13時半～14時半。中有馬保育園で。1歳～2歳の子どもと保護者5組。9月16日から電話で ☎FAX中有馬保育園854-0425。[先着順]

食育講座「にこにこもぐもぐ」

食事の好き嫌いや生活リズム、子どもの歯について相談できます。10月29日(木)14時～15時。地域子育て支援センターすがおで。1歳～2歳の子どもと保護者20組。9月29日から電話で。[先着順]

食育講座「こどものおやつについて」

おやつの調理の工夫を学び、園児の様子も見学できます。11月10日(水)14時～15時。菅生保育園で。1歳～2歳の子どもと保護者5組。9月28日から電話で菅生保育園 ☎FAX977-9320。[先着順]

区役所高齢・障害課

囲 ☎216-8570宮前区宮前平2-20-5 ☎856-3304、FAX856-3163

学齢期の悩みと支援

～もっと情報共有しましょう!～

発達や行動などの悩みの解決方法を一緒に考える講演会です。学齢期に使える支援サービスや提供事業所の紹介も。9月29日(水)10時～12時。区役所大会議室で。50人。手話通訳あり(要予約)。9月15日までに直接、電話、FAX、郵送で。[抽選]

宮前市民館

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

市民自主学級「みやまえライター養成講座」受講者募集

プロの記者から地域の魅力発信について学びませんか。地元誌に記事を掲載するチャンスも。10月31日～11月28日の土曜、10時～12時、全5回。区内在住・在学・在勤で、自宅でインターネットに接続できるパソコンを持ち、基本操作ができる12人。開催場所など詳細はお問い合わせください。9月15日10時から直接か電話で。[先着順]

コミュニティカフェ運営者養成講座

地域の居場所を一緒に作りませんか。10月8日～11月26日の全6回(日時はお問い合わせください)。宮前市民館で。修了後に市民館でカフェ活動を行う意思がある①15人②2団体。9月16日10時から直接か電話で。[先着順]

菅生分館

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

日程はお問い合わせください。

すがお/男の屋パブ

地域に仲間を増やして知識や情報

フォトコンテストの作品募集 ～知ってほしい、わたしの好きな宮前区～

28年2月に開催する第10回フォトコンテストの作品募集。全ての応募作品は宮前市民館などで展示します。

テーマ 「知ってほしい風景」「まちづくり活動」

応募数 1人(1団体)につき2点まで応募可

応募方法 作品を2Lサイズ(縦横どちらでも可)で

プリントし、裏面に応募票(区役所や市民館などで配布)を貼り付けてください。

9月10月1日から12月11日(必着)までに直接か郵送で ☎216-8570宮前区役所地域振興課 ☎856-3125、FAX856-3280。[選考]



昨年度の審査委員長特別賞「笑顔笑顔笑顔」(阿部博昭さん)

フォトコンテスト特別講座

テーマ 「撮る発見! 宮前の自然と生活風景」

定員 30人

日時 10月24日(土)13時半～15時半

9月15日から直接か電話で区役所地域振興課 ☎856-3125、FAX856-3280。[先着順]

場所 区役所1階 集団教育ホール

の幅を広げませんか。9月19日～28年3月19日の第3土曜、15時～17時、全7回。菅生分館で。お茶代実費。当日直接。

学びのサロン「民話の朗読」

10月5日～28年1月25日の月曜、13時半～15時半、全6回。菅生分館で。20人。200円。9月16日10時から直接か電話で。[先着順]

市民エンパワーメント研修「発見! やりがいいいきがいつながりあい」

ボランティアやサークルなどの活動の場を見つけてみませんか。10月20日～11月24日の火曜、10時～12時、全5回。菅生分館他で。15人(保育あり、先着10人、850円)。9月29日10時から直接か電話で。[先着順]

学びのサロン「あみもの入門」

10月14日～11月25日の水曜、14時～16時、全4回。菅生分館で。10人。1,500円。10月1日10時から直接か電話で。[先着順]

宮前区社会福祉協議会

囲 ☎216-0033宮前区宮崎2-6-10 ☎856-5500、FAX852-4955

年末たすけあい見舞金

年末たすけあい運動の募金を財源とした見舞金の申請を受け付けます。10月31日(消印有効)までに区役所や区社会福祉協議会で配布中の申請書に必要書類を添えて直接か郵送

で。※詳細はお問い合わせください。

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、FAX877-9232

敬老のつどい

9月25日(金)9時半～12時…演芸大会、13時半～14時半…ハンドベルコンサート。宮前老人福祉センターで。

市民プラザ

囲 ☎213-0014高津区新作1-19-1 ☎888-3131、FAX888-3138

いずれも市民プラザで。費用や日程など詳細はお問い合わせください。

I・B・A BIG BAND道場

バンドを編成し、ステージ出演を目指します。10月7日～28年3月9日の水曜、3月12日(土)、19時～21時、全12回。30人。30,000円(教材費込)。9月15日から22日までに電話で。[選考]

①大人の3カ月教室

②第3期 女性硬式テニススクール

①ヨガや健康体操などを3カ月単位で行います。10月1日～12月25日。②初心者から中級者まで、簡単なゲームを実施します。10月19日～28年1月4日の月曜、全9回。9月15日②9月29日9時から直接、市民プラザ ☎857-8818、FAX866-0382。[先着順]

保健福祉センター **健診・検診案内** 囲 ☎区役所地域保健福祉課FAX856-3237 ※電話予約は9時から受け付けます

| | 日程 | 時間(受付時間) | 対象 | 内容・費用他 | 囲 |
|--------------|-----------|---------------------------|-------------------------------|---|--|
| 健診39歳までの保健指導 | 検査日 | 10月5日(月) | (9時～9時半) | 健診機会がなく、28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も行います |
| | 結果説明日 | 10月19日(月) | (8時45分～9時) | | |
| 教室 幼児食 | 10月6日(火) | 10時～11時 (9時45分～10時) | 1歳～1歳6カ月頃の子どもと保護者30組 | 幼児期の食生活についての講義。おやつの試食、歯科相談も | 9月18日から電話で。 ☎856-3291 [先着順] |
| フックマングレパ | 11月5日(木) | 9時45分～13時 (9時半～9時45分) | 妊娠20～33週頃で体調の整った妊婦とそのパートナー10人 | 妊娠期に必要な栄養を上手に取ることができる献立の調理実習。離乳食への応用方法も。材料費500円程度 | 10月9日から電話で。 ☎856-3291 [先着順] |
| 歯科健診 | 10月13日(火) | ①9時15分～9時半 ②10時～10時15分 | 1歳3カ月未満の乳幼児30人 | 歯科健診・歯科相談 | 9月17日から電話で。 ☎856-3264 [先着順] |