

宮前区統計データ  
(平成27年9月1日現在)  
人口 22万5,253人  
世帯数 9万6,457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」

2016(平成28)年 2月1日 発行

【総合案内】 ☎856-3113

2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)

# 『食』から備える大規模災害

東日本大震災からもうすぐ5年。震災直後は震源地から遠く離れた地域でも、ガソリンスタンドに行列ができ、コンビニからは食べ物が姿を消しました。災害時に備え、備蓄をしておくことは非常に重要です。いつまた起こるかかわからない災害に対する家庭の備えを考えます。

☎区役所危機管理担当 ☎856-3114、FAX)856-3119

**賞味期限は  
1年でOK!**

先の震災時、「万が一のために備蓄しておいた食料が賞味期限切れで使い物にならなかった」という例が数多くありました。家庭に備蓄している災害用食料の賞味期限は大丈夫でしょうか。

代表的な備蓄としては、長期保存ができるアルファ化米や缶詰がありますが、最近では「ローリングストック法」という方法が広がっています。備蓄した食品を定期的に消費し、食べた分だけ買い足していくという、その名の通り「食べ回しながら備蓄する」方法です。

	朝	昼	晩
1日目			
2日目			
3日目			
4日目			

### 今日からできるローリングストック法

3食×4日分の食料を家族の人数分用意します。全ての「非常食」を、台所の引き出しなど、すぐ出して食べられる場所に備蓄しておきます。

家族の人数 ×  人 =  食

	朝	昼	晩	補充分
1日目				
2日目				
3日目				
4日目				

次に毎月家族で「非常食」を食べる日を決めておき、その日に備蓄している食料のうち1食分を食べるようにします。

「非常食」を食べた日かその翌日に、食べた1食分を買い足し、備蓄に加えます。これを繰り返していくと、ちょうど1年で用意した非常食12食分がすべて入れ替わることになります。

その結果、「非常食は1年持てば十分」ということになります。この「1年の賞味期限」がとても重要で、ほとんどのレトルト食品が対象となります。そうすれば、家族それぞれの口に合った非常食を選ぶことができるのです。

### 3月5日(土)10時～ 市民館大ホール他

## 防災フェア

宮前平中学校吹奏楽部による演奏の他、2人の講師を招いて防災講演会を行います。この機会にあらためて防災のこと、災害時の食料のことについて考えましょう。会場へ直接お越しください。



宮城県南三陸町 語り部の会

後藤一磨氏

講演「南三陸のいま」…10時半～11時20分

東日本大震災で被災した体験を、講演を通じて全国各地に語り伝えている後藤さん。当時の被災体験と震災後5年経過した南三陸町の復興の様子を語っていただきます。



宮城大学 准教授

石川伸一氏

講演「大震災を生き抜くための食事学」…11時20分～12時10分

ライフラインが遮断されたとき、自分や家族の命を無事につなげるかどうかは食の備えにかかっています。講演では具体的にどんな食料を備蓄していけば良いのかを紹介していただきます。

### 28年度保育所入所保留者への時間外相談(事前予約制)

**期間** ①平日時間外:2月1日～12日、17時～19時半(最終19時～)

②土曜:2月6日、13日、9時～12時(最終11時半～)

**場所** ①区役所3階児童家庭課  
②区役所4階第2会議室

**対象** 28年度認可保育所申し込みの結果が保留となった保護者

**内容** 保育所などの入所や認可外保育施設(川崎認定保育園など)の相談・案内。1人30分程度 ※2月中の平日開庁時間中は随時受け付けています。状況によ

りお待ちいただく場合があります。他の日時々の時間外相談についてはお問い合わせください 囲2月1日から①は当日12時まで②は前日17時までに直接か電話で区役所児童家庭課 ☎856-3158、FAX)856-3171

### 宮前休日急患診療所の混雑情報を配信開始

「待ち人数」「呼出状況」をリアルタイムでネット配信中。混雑状況の事前確認の他、診療所で番号札発券後には外からでも呼出状況が確認できます。

診療科目:内科・小児科  
☎健康福祉局医療政策推進室  
☎200-3741、FAX)200-3934



🔍ネコ目 宮前休日急患診療所 🔍検索

### 公園さんぽ 10



### 新しい管理運営協議会を紹介!

土橋てんで山公園(土橋5-4-21)を訪れると、子どもを含め約15人が集まり、みんなで楽しく落ち葉の清掃や下枝処理の作業を行っていました。この公園では昨年9月に管理運営協議会が設立され、美化活動が行われているのです。

てんで山公園には開放感がない。どことなく暗い。外部からの見通しが良くない。と町内会の懇親会で話題になったことがきっかけと話す協議会会長の内野晃さん。初めは有志で木の剪定を実施、その後チラシなどで参加を呼び掛けててんで山美化クラブを結成。協議会の設立に至ったそうです。

——活動日はいつですか?

原則、奇数月は第3日曜日、偶数月は第3土曜日の午前中と決めて活動をしています。

### ——どんな公園にしたいですか?

以前からここは多くの子どもが元気に遊ぶ公園で、思い出をいっぱい作って大きくなった人が大勢います。これからも、近隣住民にとっては憩いの場、子どもたちにとってはきれいで安心して遊べる公園にしていきたいです。

☎区役所道路公園センター ☎877-1661、FAX)877-9429



楽しみながら美化活動に励んでいます



### 第266回 みやまえロビーコンサート

\*～懐かしい映画音楽の調べ～\*

**日時** 2月24日(水)13時～(12時半開場)  
**場所** 菅生こども文化センター  
**出演** 藤本未来(バイオリン)、Duo AMORoso [吉原友恵(フルート)&長佑樹(ギター)]  
**曲目** ムーン・リバー、ゴッド・ファーザー愛のテーマ、禁じられた遊び他  
☎区役所地域振興課 ☎856-3134、FAX)856-3280



藤本 未来



吉原 友恵



長 佑樹

ディスカバーウォークみやまえ

～歩いてみつける街の色～

自然散策をしながら鷺沼公園まで歩き、みんなで体を動かして遊びます。当日、集合場所へ直接。

日時 2月28日(日)、時間は下表を参照

地区名	集合場所	集合時間
野川地区	野川こども文化センター (雨天時:野川小学校)	9時30分
有馬地区	有馬つつじ公園 (雨天時:有馬こども文化センター)	9時30分
宮崎地区	宮崎こども文化センター (雨天時:宮崎こども文化センター)	9時 (雨天時:10時)
宮前平地区	宮崎第4公園 (雨天時:富士見台小学校)	9時

**対象** 宮前地区在住の人(小学校低学年以下は保護者同伴)

**持ち物** 弁当、筆記用具、水筒、タオル、雨具など

**服装** 歩きやすい服装、靴

**注意事項** 帰りは鷺沼公園から各集合場所まで歩きます。ペット同伴の参加は不可。雨天または天候悪化が予測される場合は、地区ごとに、屋内施設でスポーツなどを行う予定です

区役所地域振興課 ☎856-3135、FAX856-3280

宮前区観光協会主催

「宮前区の坂道と周辺を歩く」

区内の坂道と区周辺をめぐるウォークイベントを区観光協会の主催で行います。今回は前半6回分の募集です。

回数	開催日	予備日	コース	距離
	時間			
第1回	4月13日(水)	4月20日(水)	坂道ウォーク① 《武蔵新城駅→鷺沼駅》	約12*。
第2回	5月18日(水)	5月25日(水)	横浜めぐり① 《大倉山駅→鹿島田駅》	約14*。
第3回	6月15日(水)	6月22日(水)	都県境を歩く 《新百合ヶ丘駅→稲田堤駅》	約10.5*。
第4回	7月20日(水)	7月23日(土)	坂道ウォーク② 《宮前平駅→溝の口駅》	約10*。
第5回	7月27日(水)	7月30日(土)	大丸用水を歩く 《南多摩駅→稲田堤駅》	約13*。
第6回	9月14日(水)	9月21日(水)	横浜北部の森と公園を歩く 《十日市場駅→鴨居駅》	約14*。

※現地集合・現地解散、荒天時は予備日に延期

**対象** 原則として全回参加可能な25人(1日4～5時間、10～15\*。歩ける人)

**費用**(6回分) 3,000円(区観光協会会員)、6,000円(一般) ※保険料含む

**持ち物** 弁当、飲み物、雨具、タオルなど

申込書3月14日(消印有効)までに往復ハガキに「宮前区の坂道と周辺を歩く」、住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話・FAX番号を記入して216-8570区役所地域振興課 ☎856-3135、FAX856-3280。[抽選]

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

☎856-3291、FAX856-3237

お悩み解決!離乳食マル得講座

試食や歯科相談など。3月7日(月)10時～12時。区役所保健福祉センターで。区内在住の7～11カ月の子どもと保護者15組。50円程度。2月16日9時から電話かFAXで。[先着順]

プレママ・プレパパクッキング

妊娠期に必要な栄養を上手に取るための調理実習や離乳食への応用法。3月3日(木)9時45分～13時(9時半受け付け)。妊娠20～33週頃で体調の整った妊婦とパートナー10人。500円程度。2月19日から電話で。[先着順]

区役所地域振興課

☎856-3132、FAX856-3280

特設人権相談所開設

いじめや虐待、セクハラなどの人権問題の相談窓口。2月16日(火)13時半～16時。区役所1階で。会場へ直接。

区役所こども支援室

☎856-3290、FAX856-3171

こどもサポート南野川

- ①「いっしょにつくろう」
- ②「春のおはなし会」

①ひな祭りの飾りを作ります。2月23日(火)。②地域で活躍する「ふたこぶらくだ」による読み聞かせの会です。3月4日(金)。いずれも10時半～11時半。こどもサポート南野川(野川2604)で。就学前の子どもと保護者。

会場へ直接。

区役所企画課

☎856-3136、FAX856-3119

区民会議フォーラム2016開催

区民が地域の課題解決に向けて審議する区民会議が、今期の提案を発表します。試行的取り組みを楽しく体験できる企画も。3月13日(日)13時～16時(開場12時半)。区役所4階で。会場へ直接。

教育委員会生涯学習推進課

☎210-8577川崎区宮本町6 ☎200-3303、FAX200-3950

市民委員募集

今後の①宮前市民館②有馬・野川生涯学習支援施設の事業の企画・実施について協議します。市内在住1年以上の区民で市の他の付属機関の委員、市職員でない20歳以上の①1人②2人。申し込み期間は2月29日まで。[選考]。任期、応募方法など詳細は区役所などで配布のチラシ、市ホームページで。

宮前市民館

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

みやまえC級グルメフォーラム「農と食のコミュニティづくり」

農業生産者と消費者の交流を行います。3月10日(木)14時～17時。宮前市民館で。30人。2月16日10時から直接か電話で。[先着順]

平和・人権学習「みんなで学ぶ認知症」受講者募集

3月1日～29日の火曜と24日(木)、10時～12時、全6回。宮前市民館

で。20人。2月17日10時から直接、電話、区ホームページで。[先着順]

文化協会主催 福祉チャリティー第13回文化講演会 春の音楽祭「響」

東京交響楽団による弦楽四重奏他。3月12日(土)13時～16時(開場12時半)。宮前市民館で。チケット2,000円。随時、直接。当日購入も可。

菅生分館

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

すがお/男の屋パブ[公開講座]

地域コミュニティについての講座。講師:吉原直樹氏(大妻女子大学教授)。2月20日(土)15時～17時(開場14時半)。菅生分館で。当日先着30人。会場へ直接。お茶代実費。

宮前老人福祉センター (宮前いきいきセンター)

☎216-0033宮前区宮崎2-12-29 ☎877-9030、FAX877-9232

前期講座受講者募集(4月～9月)

太極拳、エアロビクス、ハワイアン

キルト、カラオケ、食生活、リハビリ教室(前期)など。市内在住の60歳以上の人。詳細はお問い合わせください。2月16日までに受講希望者本人が82円切手を持参し直接。[抽選]

市民プラザ

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

「てづくり市」開催

2月21日(日)10時～15時。市民プラザで。当日直接。※雨天決行

趣味の教室発表会

市民プラザ「趣味の教室」の作品展や実技発表会。3月5日(土)、6日(日)、10時～16時。当日直接。

市消防防災指導公社

☎210-0846川崎区小田7-3-1 ☎366-2475、FAX366-0033

普通救命講習会

3月8日(火)13時半～16時半。宮前消防署で。市内在住・在勤・在学の30人。2月23日9時から電話で。[先着順]

保健福祉センター 健診・検診案内

☎216-0006宮前区宮前平2-20-4 ☎888-3911、FAX856-1436 ※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	申込
健診 39歳までの 保健指導	検査日	(9時～9時半)	健診機会がなく、28年3月31日までに18歳～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	2月16日から電話で。[先着順] ☎856-3254
	結果説明日	(8時45分～9時)			
禁煙相談	3月4日(金)	13時半～	関心がある人、禁煙したい人4人	呼気CO検査、ニコチン依存度チェック、禁煙方法についての学習など	2月17日から電話で。[先着順] ☎856-3266
歯科健診	3月8日(火)	(①9時15分～9時30分) (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	2月17日から電話で。[先着順] ☎856-3264