

宮前 8月号 市民館だより

発行：川崎市宮前市民館／第 256 号 令和 6 (2024) 年 8 月 1 日

宮前市民館は、社会教育法に基づき、市民の皆さんの自主的な学習・文化活動を支援する川崎市の生涯学習施設です。各種講座の開催や、会議室の貸出などを行っています。

申込・問い合わせ
宮前市民館
電話044-888-3911
FAX 044-856-1436
〒216-0006 川崎市宮前区宮前平 2-20-4
ホームページは
又は E-mail:88miyasi@city.kawasaki.jp



今号のご紹介内容です。詳しくは各ページまたは二次元コード！

<p>市民自主学級 宮前を知ろう 歩こう 楽しもう  2ページ</p> <p>●宮前区の文化を知り、 健康のために歩きながら現地を見学 申込 8/20(火) 10時～ </p>	<p>市民自主企画事業 本に描かれたわが町を探れ！  2ページ</p> <p>●書評家・人気作家と読み解く ①9月29日(日)、②10月27日(日) 全2回、14時～16時半 申込 8/16(金) 10時～ </p>
<p>健康武術体操& 食と健康を学ぶ講座  2ページ</p> <p>●基礎体力のアップ&食についての 知識を学ぶ 全5回 申込 8/8(木) 10時～</p>	<p>夏休み子ども あそびランド2024開催!!  3ページ</p> <p>●「あそびの達人」がいろいろなあそびを 教えてください 8月17日(土)、18日(日) 10時～15時 </p>
<p>市民自主学級 セルフケアヨガ  3ページ</p> <p>●自宅でできるヨガを覚える 10月2日(水)10時～11時半 申込 8/27(火) 10時～ </p>	<p>市民自主学級 ChatGPT料理レシピから学ぶAI  3ページ</p> <p>●ChatGPTの基本的な使い方から 具体的な活用方法までを学ぶ 9月14日(土) 10時～12時 申込 8/16(金) 10時～ </p>
<p>川崎市市制100周年記念事業 「手づくり絵本の作品展」作品募集  4ページ</p> <p>受付期間 8月24日(土)～ 9月15日(日) 10時～17時  </p>	<p>スマホ相談会  4ページ</p> <p>9月5日(木) 13時半～ 他2回 どなたでも 申込 8/15(木) 10時～  </p>
<p>ギャラリー  4ページ</p>	<p>開館のお知らせ  4ページ</p>

宮前市民館メールマガジン登録方法：

- ①「t-kawasaki@sg-p.jp」に空メールを送信
- ②返信されたメールに記載されたURLをクリック
- ③利用規約確認後、「宮前市民館メールマガジン」を選択→登録情報を入力→「登録ボタン」をクリック

市民自主学級

宮前を知ろう 歩こう 楽しもう

宮前区は市内でも比較的自然に富み、歴史的な遺産も存在しますが、人口流入も多くそれらが失われつつあります。郷土の成り立ちや文化を知るとともに、健康増進のために現地を歩き、参加者同士で交流しながら、楽しく学んでみませんか。



日時 9月29日、10月13日、20日、11月10日、24日、12月15日の日曜日、9時40分～12時（受付は9時半～）全6回
会場 宮前市民館他 **対象** 市内在住・在勤・在学で全回参加できる方 30人（小学校3年生以下は、大人同伴）
費用 無料 ただし保険料・資料代として300円が必要
申込 8月20日10時から直接か電話で。〔先着順〕



※詳細は、宮前市民館などで配布するチラシか区ホームページを御確認ください。 ホームページはこちら

市民自主企画事業

かわさき100年 本に描かれたわが町を探れ!

川崎市制100周年の今年、「目利き」の書評家として雑誌、新聞、ラジオなどで引っ張りだこの東えりかさんが、川崎を物語る「かわさき本」を厳選。この秋、2回にわたり、皆さんと「もっと川崎、もっと宮前」を愉しみ、「さらに一步」を深める場を開きます!

初回ゲストは、相次いで著書が映画、ドラマ化されている人気作家の高橋秀実さん。宮前区在住30余年の二人が、地元取材した『パワースポットはここですね』ほかを読み解きます。第二回は、東えりかさんが書籍化に道筋をつけた『オオカミの護符』を軸に、著者ととも、「かわさき本」を皆さんと読み解きます。もっと「川崎、そして宮前」を味わい、地域に踏み出してみませんか?

日時 ①9月29日(日)、②10月27日(日) 全2回、14時～16時半

①書評家 東えりか × ノンフィクション作家 高橋 秀実

宮前区にパワースポット!? 宮前区在住30年超の二人が繰り出す痛快「地域の見方」

②書評家 東えりか × 『オオカミの護符』著者 小倉 美恵子

『オオカミの護符』を軸にひもとく100年 『オオカミの護符』生みの親と著者が対談!

会場 宮前市民館 第4会議室 **申込** 8月16日10時から直接、HPで〔先着順〕

対象 関心のある人50人 **企画** やとのした倶楽部

費用 資料代100円 ※保育をご希望の方はご相談ください。



ホームページはこちら

健康武術体操&食と健康を学ぶ講座

武術の動きを取り入れた体操で、基礎体力のアップと、気力を高めて免疫力アップに役立つ運動を行います! また、食についての知識と日本スポーツ協会公認スポーツ指導員による健康体操を学び、病気にかかりにくい身体を作りましょう!

日時 ①9月5日 ②9月12日 ③9月19日 ④9月26日 ⑤10月3日 木曜日 全5回 (14:00～16:00) まで。

場所 宮前市民館 ①～④ 1F大会議室 ⑤ 3F視聴覚室

対象 興味ある方 20人程度 (原則として全5回参加できる方) **費用** 無料

申込 8月8日(木) 10時から電話または来館にて。(先着順)

プログラム

回	日にち	内容	会場
1	9月5日(木)	太極拳、カンフー等、武術の動作を分かり易く体操風にアレンジした健康武術体操を学ぶ	1F 大会議室
2	9月12日(木)	食の知識と基礎代謝向上のための有酸素運動を学ぶ	
3	9月19日(木)		
4	9月26日(木)	太極拳、カンフー等、武術の動作を分かり易く体操風にアレンジした健康武術体操を学ぶ	3F 視聴覚室
5	10月3日(木)	運動を続けられるよう、楽しめる方法について考える。	

夏休み子どもあそびランド2024開催!!

「あそびの達人」がいろいろなあそびを教えてくださいます。

また市民館全館を使って、普段はできない体験ができます。

地域の人と一緒に、楽しい夏の思い出をつくりませんか？

昨年より時間を延長し、コーナーも充実してみなさんを待っています！



こんな
あそびの
コーナーが！

クイズラリー、ジャグリング体験、合気道体験、キットパス、3Dプリンタ縁日、工作、たまごぼーろ作り、バルーンアート体験、外国の遊び体験、ワークショップ、書道体験、世界のボードゲーム体験、将棋対局、缶バッジ作り、スーパーボールすくい、ミニ四駆でレーシング、絵本の読み聞かせ、プラネタリウム など

※プログラムは変更になる場合があります。事前予約不要（混雑時は整理券を配布予定）

開催日 8月17日（土）、18日（日）10時～15時

会場 宮前市民館

費用 無料（一部材料費が必要）

ホームページはこちら



市民講師事業

心身に不安や悩みを抱える方のためのセルフケアヨガ

腰痛、肩こり首こり、不眠など…心身の悩みの原因を知り、自宅でできるヨガを覚えてみませんか。あなたの街のヨガインストラクターと一緒に、悩み別に学びましょう。

日時 10月2日(水)
10時～11時半

対象 20人

会場 宮前市民館

費用 無料

申込 8月27日10時から

直接、電話、HPで [先着順]

講師 ヨガインストラクター 菅田 恵美

持ち物 バスタオル、ラグ

(ヨガマット可)、飲み物

※動きやすい服装でご参加ください。

※持病などで通院されている方は

医師の許可を得てご参加ください。



ホームページはこちら

市民講師事業

ChatGPTを日常に活かしてみよう！ ～料理レシピから学ぶAIの基本と具体的な活用方法～

ChatGPTを使うと何ができるのでしょ。日常的なこととしては、例えば、冷蔵庫の中身の写真から夕飯の献立を考えてもらうことなどもできます。

このセミナーでは、料理レシピをテーマにして、ChatGPTの基本的な使い方から具体的な活用方法までを実演付きで学べます。2時間でしっかりとChatGPTの魅力を体験しましょう！

日時 9月14日(土)10時～12時

対象 関心のある人10人

会場 宮前市民館

費用 無料

講師 縄 亮太郎

申込 8月16日10時から直接、電話、HPで [先着順]

※デジタルツールはこちらで用意します。



ホームページはこちら

特に記載のない限り、主催は川崎市教育委員会です。講師については敬称略としています。

川崎市市制100周年記念事業 手づくり絵本の作品展 作品募集!

11月上旬に宮前市民館ギャラリーで展示する「手づくり絵本」の作品を募集します。展示の際、人気投票を行い、宮前区の代表となる作品を決めます。代表作品はデジタル化し、かわさき電子図書館で公開する予定です。

受付期間 8月24日(土)～9月15日(日) 10時～17時

受付場所 宮前市民館 3階受付窓口

応募資格 市内在住、在勤、在学の個人または
グループ(プロ・アマは問いません)

※募集要項などの詳細は、宮前市民館などで配布中のチラシが
川崎市立図書館ホームページをご覧ください。



図書館ホームページ
二次元コード



スマホボランティアによる スマホ相談会

スマホの基本操作、LINE、カメラなどの相談に乗ります!!

日時 9月5日(木) ①13時半～14時
②14時10分～14時40分 ③14時50分～15時20分

対象 各回8人

会場 宮前市民館 第4会議室

費用 無料

申込 8月15日(木) 10時から電話で(先着順)
申込時に、お名前・年代・連絡先・相談内容・スマホの種類、形式を伝えてください。

■今後の開催予定

10月3日(木) 宮前市民館

申込開始日はホームページ・チラシ等で別途ご案内します。



二次元コード
ホームページはこちら



宮前市民館ギャラリー

展示期間	催し物	団体名
8月9日～ 8月14日	水墨南画展	宮前水墨画同好会
8月17日～ 8月18日	夏休み 子どもあそびランド2024	宮前区役所 生涯学習支援課
8月23日～ 8月24日	第24回 響け!みやまえ太鼓 ミーティング関連展示	宮前区役所 地域振興課
9月6日～ 9月11日	新神木写真サークル展	新神木写真サークル
9月13日～ 9月18日	宮前写真倶楽部写真展	宮前写真倶楽部
9月20日～ 9月25日	日曜アトリエ展	日曜アトリエ
9月27日～ 9月29日	第28回 糸書道会作品展	糸書道会

宮前市民館・宮前図書館 開館についてのお知らせ

- 両館共通
休館日…8月19日(月)、9月17日(火)
 - 市民館の開館時間
9時～21時
 - 図書館の開館時間
月曜日～金曜日 9時半～19時
土、日曜日及び祝休日 9時半～17時
- ※最新の開館情報については、ホームページ又は
お電話にてご確認ください

宮前市民館(宮前区役所生涯学習支援課)
〒216-0006 川崎市宮前区宮前平2-20-4
電話 044-888-3911
FAX 044-856-1436
E-mail 88miyasi@city.kawasaki.jp
宮前市民館ホームページはこちら

