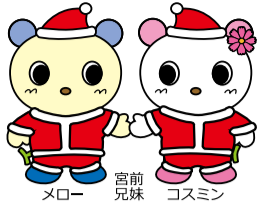


宮前区統計データ
(平成28年11月1日現在)
人口 22万7,607人
世帯数 9万6,348世帯



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12月1日発行

【総合案内】 ☎856-3113

12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)

自分たちのまちは、自分たちで守る!

☎宮前消防署
852-0119、
FAX862-2795

地域の防災の
担い手として、
ぜひ一緒に
活動しましょう!



向丘分団の皆さん

「消防団」を知っていますか!

地震や風水害などの災害時に大切なのは、一人一人の防災・減災の備えや、日頃からの地域のつながり、助け合いです。

町内会などが中心となって組織する「自主防災組織」は、地域の情報収集や伝達、避難所の運営、炊き出し・給水などの役割が期待されています。

また、近年発生している大規模災害の現場で、消防署と連携した救助活動や避難誘導などの活躍ぶりが、今あらためて注目されているのが「消防団」です。

消防団の仕事は、消火だけではありません

消防団員は、普段は会社勤めや自営業など本業の仕事をしているが、火災、風水害、地震などの発生時には、地域住民を保護する任務につきます。また、平常時も、訓練や車両・資機材の点検、応急手当の普及指導、予防広報活動などを行い、地域での防災に大きく貢献しています。

あなたにもできることがあります!

現在、宮前消防団には114人が在職し、女性も9人活躍しています。18歳以上で宮前区在住・在勤の人であれば、男女問わずいつでも消防団員を募集していますので、お近くの消防団員や消防署までお声掛けください。



中学生の職場体験。未来の地域防災の担い手を育成することも大切な仕事です。



日頃の訓練は欠かせません。

防災スキルを高めよう

市民エンパワーメント研修

「地震のとき、今のままで大丈夫?いざという時のための防災講座。防災知識・スキルを高め、地震に備えよう!」

防災知識やスキルを身に付けたい人、災害ボランティアの活動に興味のある人向けの講座です。

日時 1月25日～2月22日の水曜、14時～16時、全5回 2月8日のみ13時半～16時半

場所 宮前市民館他 定員 20人

☎12月15日10時から直接、電話、ホームページで 宮前市民館 888-3911、FAX856-1436。[先着順]

すがお学びのサロン

「もしもに備えて『災害食』を考えよう」

災害時を生き抜くための調理の工夫を学びます。加熱しない、包丁を使わないメニューもあります。

日時 1月18日、25日、2月1日の水曜、10時～11時半、全3回

場所 菅生分館

定員・費用 15人。食材費1,200円

☎12月15日10時から直接か電話で菅生分館 977-4781、FAX976-3450。[先着順]



宮前区 消防出初式

日時 1月14日 10時～11時半
場所 消防訓練センター(犬蔵1-10-2) 公共交通機関をご利用ください

消防団の
凛々しい姿を
見に行こう!



寒い冬でも元気に体を動かそう!

☎区役所地域振興課 856-3177、FAX856-3280

市内トップスポーツ団体による スポーツ体験会

ミニサッカー教室、アメリカンフットボール体験、ミット打ち体験など、選手やコーチと触れ合えます。

日時 12月17日 9時半～11時半

場所 フロントタウンさぎぬま(土橋3-1-1)

☎フロントタウンさぎぬま 854-0210、FAX862-5030

フロントタウンさぎぬま冬遊び

キックターゲットなどのアトラクションや餅つき、体の温まる飲食販売、つきたてのお餅販売など。

日時 12月27日 12時～15時

詳細は問い合わせるか
ホームページをご覧ください

宮前ふれあいスポーツフェスティバル

フットショットなどのニュースポーツ体験、障害者スポーツ体験、子どもの食育と運動能力を考えるセミナーなど。

日時 12月18日 13時～16時

場所 宮前スポーツセンター

☎ファンズアスリートクラブ 070-6401-9223、FAX872-8641



冬休みこどもボルダリング体験会

日時 12月27日、1月5日、いずれも 11時～12時 16時～17時

場所 宮前スポーツセンター

定員 小学生各回10人(保護者同伴)

費用 100円

☎12月16日から直接か電話で 宮前スポーツセンター 976-6350、FAX976-6358[先着順]

栄養士オススメ!
元気になるレシピ

今回の主役～みやまえのカリフラワー カリフラワーと豚肉の味噌炒め

333kcal
(1人分)



宮前区のカリフラワー収穫量は、市全体の1/4以上。ごはんが進むレシピです。



材料
(2人分)

豚薄切り肉 100g ニンジン 1/3本 A 肉の下味 B
カリフラワー 1/4個 ピーマン 1個 酒 大さじ1 味噌 小さじ4
玉ネギ 1/2個 片栗粉、揚げ油 しょうゆ 小さじ2 みりん 小さじ4
適量 しょうが 砂糖 小さじ2
刻んで小さじ1程度

作り方 肉を4～5cmに切り、Aで下味をつける カリフラワーは4分間ゆでザルにとる 野菜は一口大より少し大きめに切る ニンじんは下ゆでする) に片栗粉をまぶし、180 の油でカラッと揚げる フライパンに油をひき を炒め、火が通ったらBと を入れ混ぜ合わせる

☎区役所企画課
856-3133、FAX856-3119



第276回

みやまえ ロビーコンサート

～美しいゴスペルの響きで
一足早いクリスマスをお届けします!～

日時 12月20日 12時5分～

場所 区役所2階ロビー

出演 Purify

曲目 「Oh Happy Day」

「From A Distance」他

☎区役所地域振興課

856-3134、FAX856-3280



Purify

