

宮前区統計データ  
(平成28年12月1日現在)

人口 22万7,907人  
世帯数 9万6,466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」

2017(平成29)年 1月1日 発行

【総合案内】 ☎856-3113

1 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)

## “自分のできること”を地域ではじめてみませんか

「地域に知り合いを増やしたい」「退職後、自分の知識や経験をどこかで生かしたい」と思っている人も多く、「何から始めてよいのか分からない」「知り合いがいない」と思っている人も多いのでは。今回は、地域でいきいきと活動されている2人にインタビューしました。市民活動がとても盛んな宮前区には、楽しみながらあなたの知識・経験を生かせる場がきっとあります。地域に踏み出たことがない人も、生きがいにつながる一歩を踏み出してみませんか。

### Q 活動内容とはじめてきっかけについて教えてください

A 毎月第3土曜日に宮前平駅周辺のごみ拾いをしています。グリーンバードという団体で「自分たちが住む街をもっとキレイでもっとカッコイイ街に」という思いで活動しています。他の地域で活動していた知り合いに誘われ、3月に宮前平チームを作りました。

新しく地域で活動をはじめた加藤さん



### Q どのような方が参加されていますか

A 親子連れが多いです。夏休みには小学生同士の参加者もいました。積極的な声かけはしておらず、フェイスブック、ホームページを月数回更新するだけです。皆さん何で知るのかはわかりません(笑)。

### Q 活動をはじめて良かったことは

A 子どもたちが宝物を見つけるかのように拾っている、初めて会うママ同士が楽しそうにおしゃべりしている、子どもを親以外の大人が注意する、そんな光景を見るときがうれしいです。地域の元気さは「子ども」に象徴されると思います。個人的には、ごみ拾いはいつでもよいと思っています。なるべく決まりごとは少なく、自由に来て自由に帰る、気軽な人のコミュニティの場で十分です。近所づきあいも希薄と言われる中、普段あいさつしない人とあいさつできる環境がもっと広がるとよいです。



### Q 地域で活動してみたいと思っている人へ一言

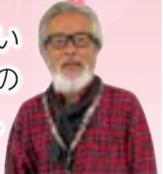
A 義務感にかられないことが大切だと思います。グリーンバード自体も、ちょっとしたイベントやきっかけとして考えてもらい、人と人が交わるコミュニティの場になればと考えています。

グリーンバード 宮前平 検索

### Q どのような活動をされていますか

A 「年をとっても寝たきりにはなりたくない」「外に出れば省エネ・健康にも良い」という考えのもと宮前エコPPKというグループで活動を行っています。みやまえJUN-CAN会議では、環境や農に関わる団体が集まり勉強会などを行っています。その他にもさまざまな肩書がありますが、小・中学校での環境・エコに関する講師や商店会のサポートなども行っています。

得意事や仕事の経験も生かして活動する影山さん



### Q 活動のきっかけは何ですか

A 30年以上前、知り合いから近所の公園の木の伐採について相談を受け、地域住民にアンケートを実施したことがスタートでした。その後、行政とつながりのある知人から「まちづくりに関わってみないか」と声がかかり、仕事で官公庁との関わりや環境・農に関する知識の蓄積があったこともあり、地元でも何かやってみてはと言われ、地域での活動を始めました。公募のものに自分のアイデアを提案してたまたま通ったものがその後の活動につながったこともあります。



### Q いきいきと活動されている原動力は何ですか

A 最近孫が生まれましたが、いまを生きる子どもたちに「ここに生まれて良かった」と思ってもらいたいですし、良いものを食べ、良い人と出会ってほしいです。もともと環境やエコに関する興味があるのだと思いますが、そうした子どもたちへの思いも原動力にもなっています。

### Q これから地域に出ようと思っている人へ一言

A 退職後などに、自宅で趣味の世界に没頭するのも悪くはないと思いますが、長い人生を考えると、とにかく外に出て、足腰も元気にエコに暮らすのが一番ではないかと考えています。

## 宮前区の地域活動を支える「まちづくり協議会」

宮前区まちづくり協議会 検索

宮前区まちづくり協議会は、区民が主体的に行うまちづくり活動推進組織です。まちづくりに役立つ情報の発信や、まちで活動する人々を“つなぎ・むすび・ひろげる”ための企画・イベントなど、区内で活動する団体の「支援」を行っています。☎856-3125、FAX856-3280

一緒にまちづくりに取り組むメンバーを、随時募集しています。

### 何かはじめてみたいと思ったら...



区内には、打ち合わせ・交流の場などの機能を持った活動拠点があります。まちづくり協議会では、拠点で活動する団体などを紹介した「みやまえ市民活動のなかま」を発行しています。また、宮前市民館や営生分館には、たくさんのグループやサークルの情報が載っています。団体やイベントの情報を集め、いろいろなものに参加してみませんか。

### 愛せるまちって、どんなまち?

#### 第9回 まちづくり広場♡みやまえ

環境、福祉、音楽などさまざまな活動を行う40以上の市民活動団体が一堂に会します。各団体の活動紹介や成果を見て体験できる「宮前楽市」や、ステージでの発表・実演など盛りだくさん。地場野菜を使ったランチ(有料)、宮前産野菜の販売なども行います。

日時 2月11日(祝)10時～15時半  
場所 宮前市民館

新たな出会いや発見がきっとある!



メンバー募集の相談コーナーも

### あなたの知らない「宮前区」がきっと見つかる

#### 第11回 フォトコンテスト展示会

日時 2月10日(金)～15日(水)  
10時～17時(2月13日を除く)  
場所 宮前市民館2階ギャラリー

第10回宮前区文化協会会長賞「トカイナカ」



#### 第277回 みやまえロビーコンサート

～あなたに伝えたい歌がある。孤高のシンガーソングライター～

日時 1月24日(火)12時5分～ 出演 待良  
場所 区役所2階ロビー 曲目 ナクペンダ他

☎856-3134、FAX856-3280



待良

# みやまえC級グルメ

おいのCommunity



**グルメ料理教室** 第8回みやまえC級グルメコンテスト  
グランプリ作品を作ろう

宮前区産の新鮮な農産物を使った料理コンテスト「みやまえC級グルメコンテスト」(1月21日開催)のグランプリ受賞作品を作ります。

**日時** 2月4日(出)10時~13時

**場所** セレサモス宮前店(宮崎2-1-4)

**対象** 20人 **費用** 材料費600円

囲 1月17日10時から直接か電話で宮前市民館 ☎888-3911、FAX856-1436。[先着順]

栄養士オススメ!  
元気になるレシピ

C級グルメコンテスト第1回グランプリ作品

## わが家のにこにこ手作りまんじゅう

356kcal  
(1人分)



具はおかずの残りものでもできます



囲区役所企画課

☎856-3133、FAX856-3119

### 材料(4人分)

- 小麦粉 200g
- 卵 1個
- ベーキングパウダー 小さじ1強
- 大根 中1/3本
- 砂糖 大さじ3と1/3
- 長ねぎ 1/2本
- 牛乳 大さじ4
- 豚肉 50g
- だし汁 1と1/2カップ
- ごま油 小さじ1
- 片栗粉 小さじ2弱(A)
- 白みそ 小さじ5
- 砂糖 小さじ5
- 塩麹 5g
- 豆板醤 5g

蒸し器の代わりに鍋と深めの皿でもできます(左下イラスト参照)

### 作り方

- ①小麦粉、ベーキングパウダーをふるう。
- ②卵、牛乳、砂糖を合わせ①を入れ、こねて寝かせておく。
- ③大根をさいの目に切り下ゆでし、大根、豚肉とAを合わせたものをだし汁で煮詰める。
- ④③に細かく切った長ねぎを入れてひと煮立ちさせ、ごま油を加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑤④の具を②の生地で包み、蒸し器で15分蒸す。

宮前兄妹の  
魅力たっぷり

## メロコスゴ

～宮前兄妹5周年記念祭～

区PRキャラクターの宮前兄妹は誕生5周年。みんな大好きメロとコスミンがお友達と遊びに来ます。「ぬりえ」や「まちがいさがし」などの遊びも盛りだくさん。

来て・見て・遊ぼう!会場へ直接。

**日時** 2月5日(日)10時~15時

**場所** 宮前市民館2階ロビー、ギャラリー

囲宮前市民館 ☎888-3911、FAX856-1436



## 宮前区文化協会「みやまえ文化講座」

講座名	日時	定員・費用	持ち物
カラオケ教室	2月14日(火)、3月14日(火)、13時半~16時45分	各20人 無料	筆記用具、飲み物
着付け講座「着物をひとりで着られる喜びを学びましょう」	2月22日(火)、3月1日(水)、13時半~15時半	各10人 2,000円	着物(小紋袖)、帯(半巾、名古屋)、筆記用具、小物、帯揚げ、帯締め、ひも5本、帯板、伊達締め2枚、クリップ
クレイアート	2月16日(木)、3月2日(木)、13時~17時 ※両日でひとつの作品をつくりま	10人 1,000円	作品持ち帰り用の袋、発泡スチロールトレイ2~3枚、ラジオペンチ、ボンド
石粉粘土のカメオブローチ	2月16日(木)、23日(木)、3月2日(木)、13時半~15時半	各6人 700円	なし
華道「春の彩り」	2月16日(木)13時~16時	各15人 1,000円	作品持ち帰り用の袋、はさみ
華道「ハランを器にしたフラワーアレンジ」	2月23日(木)13時~16時		
ハワイアンリボンレイ「キーホルダー作り」	2月23日(木)13時~17時	15人 500円	なし

いずれも宮前市民館で。区役所2階ロビーに作品見本を展示します。  
围 2月9日(必着)までに往復ハガキに講座名、日付、郵便番号、住所、氏名(ふりがな)、電話番号を記入し〒216-0006宮前区宮前平2-20-4宮前市民館 ☎888-3911、FAX856-1436。[抽選]

## MUZA KAWASAKI SYMPHONY HALL MUZAポプリサロンコンサート

～あなたの街へ  
音楽の香りをお届けします♪～

**日時** 1月30日(月)12時10分~13時

**場所** アリーノ(有馬・野川生涯学習支援施設)

**出演** トリオ・ペルマネンテ:福原明音(チェロ)、高宮城凌(バイオリン)、五十嵐薫子(ピアノ)

**曲目** ピアノトリオ第1番二短調op.32第1-4楽章(アレンスキー)、日本名曲メドレー他

围ミュージアム川崎シンフォニーホール

☎520-0200、FAX520-0103



福原明音 高宮城凌 五十嵐薫子

## 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

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

### 宮前区ジュニアフットサル大会 出場チーム募集

3月4日(出)9時15分~13時。フロントタウンさぎぬま(土橋3-1-1)で。区内在住の小学5・6年生、12チーム。围1月16日から直接か電話で。[先着順]

### 8月開催「響け!みやまえ太鼓ミーティング」出演団体・実行委員募集

①出演団体…区内を中心に活動する太鼓の団体(1~2人の委員推薦をお願いします)。13団体程度。②実行委員…区内在住・在勤・在学の30人程度。会議は夜間、月1~2回。初回は3月2日(木)。围2月17日(必着)までに出演団体か実行委員の希望、団体名、住所、氏名、電話番号を記入し、直接、郵送、FAXで。[選考]

### 冬季ポールウォーキング&ストレッチ教室

足腰への負担を軽減し坂を歩く基礎を身に付けます。1月20日~3月24日の金曜、13時~14時10分。フロントタウンさぎぬま(土橋3-1-1)で。各日25人。600円。围初回は1月16日

から、2回目以降は開催日1週間前の金曜13時から直接か電話でフロントタウンさぎぬま ☎854-0210、FAX862-5030。[先着順]

### 区役所地域ケア推進担当

围 ☎856-3300、FAX856-3237

### 精神科医が伝えたいこと ~引きこもりというアディクション~

医師から引きこもりへのアプローチについて学びます。1月26日(木)10時~12時。保健福祉センター集団教育ホールで。50人。講師:沼田真一氏(川崎沼田クリニック院長)。围1月16日から電話かFAXで。[先着順]

### 区役所保育所等・地域連携担当

围 ☎856-3290、FAX856-3237

### 地域子育て支援センター土曜開所

1月28日(出)10時~15時半。地域子

育て支援センターさぎぬまで。就学前の子どもと保護者(小学生は不可)。

### 宮前スポーツセンター

围 ☎216-0011 宮前区犬蔵1-10-3  
☎976-6350、FAX976-6358  
URL www.miyamae-sc.com

### お手軽スポーツ教室「ショートタイム」

エアロビ、練功十八法、バレトン、からだ調整など。30分200円、45分300円。中学生以上。当日参加可。詳細はホームページか電話で。

### 宮前老人福祉センター (宮前いきいきセンター)

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

### 利用者演芸大会出演者募集

カラオケ、民謡、舞踊、団体発表など。2月14日(火)10時~15時。同センターで。60歳以上、午前・午後各25組。围1月16日までに返信用

82円切手を持参し本人が直接。[抽選]

### 市民プラザ

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

### プラザクラシックコンサート2017冬

2月23日(木)14時~15時半(開場13時半)。市民プラザふるさと劇場で。489人。2,000円。当日券もあり。围1月15日から直接か電話で。[先着順]

### 市消防防災指導公社

围 ☎210-0846 川崎市小田7-3-1  
☎366-2475、FAX272-6699

### 普通救命講習会

心肺蘇生法やAEDの取り扱いの講義と実習。2月20日(月)13時半~16時半。宮前消防署で。30人。围2月7日9時から直接か電話で。[先着順]

## 保健福祉センター 教室・健診案内

围 区役所地域支援担当 ☎856-3237 ※電話予約は9時から受け付けます

	日時(受付時間)	対象	内容・費用他	围 囲 [先着順]
プレママ プレパパ クッキング	2月2日(木)9時45分~13時 (9時半~9時45分)	妊娠20~33週ごろ で体調の整った妊婦 とパートナー10人	妊娠期に必要な栄養を取ることができる 献立の調理実習。離乳食への応用方法も。 材料費500円程度	1月20日から電話 で。☎856-3291
離乳食教室	①2月13日(月)②2月28日(火)、 いずれも10時~11時半 (9時半~)	4~5カ月児と 保護者各回40組	離乳食の始め方や進め方について。試食あり。 母子健康手帳、筆記用具、抱っこひも 持参。※①②は同じ内容	①1月23日 ②1月30日から電話 で。☎856-3291
1歳児 歯科健診	2月14日(火)9時~12時(9時15分 ~9時半、10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	1月16日から電話 で。☎856-3264