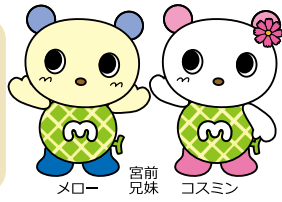


宮前区統計データ
(令和5年10月1日現在)
人口 23万5,002人
世帯数 10万5,993世帯



人が好き 緑が好き まちが好き

みやまえ



2023(令和5)年 11月1日発行

[総合案内] ☎044-856-3113

11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(☎044-856-3133 FAX)044-856-3119)

みんなで作る「地ケア」

～あなたも地域の活動に参加してみませんか～

「地ケア」とは「地域包括ケアシステム」の略で、市では「誰もが住み慣れた地域や自らが望む場で安心して暮らし続けることができる地域の実現」を目指しています。

そのためには、地域の人と人がつながり、お互いに支え合う関係づくりが大切です。ご近所同士であいさつをすることも「地ケア」の取り組みのひとつですが、地域の活動に参加することでもっとつながりが広がります。

まずは身近な場所の活動を知ることから始めて、一歩踏み出してみませんか。

☎区役所地域ケア推進課 ☎044-856-3300 FAX044-856-3237

子育てグループ・サロン

子育て中の親や民生委員児童委員などが開催している親子同士の交流の場です。年齢や住んでいる場所が近い友達を親子でついたり、子育ての不安や悩みを相談できます。さらに、近くのお店や公園の話など、子育てに役立つ情報交換の場にもなっています。



子育てグループ一覧(区HP)



おひさま広場(宮前平)

気軽に
参加できる活動が
たくさんあります

冒険遊び場

ふるさと公園プレーパーク(有馬)



6つの公園で開催しており、「自分の責任で自由に遊ぶ」を合言葉に子どもの自由な遊びを支えています。水遊びやハンモックなど、場所によって異なる遊びがあります。子どもだけでなく、親も一緒に遊べる場所です。

冒険遊び場活動団体紹介(区HP)



コミュニティサロン・カフェ

地域の人との交流を目的とし、開催している集いの場です。お茶やコーヒーを片手に、最近あった出来事の話から認知症予防、健康づくりまで、幅広く話せます。定期的に顔を合わせて話すことで、ご近所同士の友達づくりにもつながります。



土橋カフェ(土橋)

カフェ一覧

(みやまえご近助さん)



一部ピンが立っていない活動もあります。

公園体操

40カ所以上の公園で、体操を通じた健康づくりを行っています。10～30分の活動がほとんどのため、運動の習慣づけにもなります。体操後のおしゃべりも楽しみのひとつ。宮前区オリジナル「だいすきメロコス体操・ダンス*」やストレッチ体操をしている公園もあります。



公園体操の紹介(区HP)



みんなDE体操(西野川)

住んでいる地域の活動やイベントを知りたい・探したいときはこちら



福祉に関する情報(区HP)



みやまえご近助さん(Webサイト)



子ども子育て情報X(旧Twitter)

地域の情報が満載のパフレット・チラシを区役所で配布しています



子育てガイド「とことこ」



いいい元気広場場所一覧



みやまえシニアのためのいきいきマップ



冒険遊び場リーフレット

みやまえ / パラコラム

誰もがアートで自分を表現

「アトリエ言の葉」(宮前区平)は、障害者が、絵画・彫刻・小説など自分自身が表現したいものを自由に制作しているアート専門の通所事業所です。皆さんの希望は、作者の障害の有無に関わりなく、作品(表現)そのものを見て楽しむことができるような社会になることです。

☎区役所高齢・障害課 ☎044-856-3304 FAX044-856-3163

レガシー5
「誰もが文化芸術に親しんでいるまち」



「地球とネコ」(作・Nao)



落ち葉であそぼう 学ぼう

公園の落ち葉を活用するイベントです。大人も子どもも楽しみながら落ち葉を拾って、落ち葉プールなど、自然とふれあえる遊び(景品有)をします。毎年焼却処分している落ち葉を、植物の栄養になる堆肥にしていく取り組みも行います。自然にふれあいながら学べるイベントです。



日時 11月25日(土)10時~12時。雨天延期(12月2日(土))
場所 宮崎第4公園
問 区役所企画課 ☎044-856-3133 FAX044-856-3119
※詳細、当日の開催有無は区HPで。



区HP

まちづくり広場みやまえ 「つなぐ・むすぶ・ひろげる」を開催します

市民活動を多くの人に知ってもらい、交流を図るイベントです。25以上の市民活動団体が集い、ステージ発表や体験ブース、展示などを行うほか、手作りおもちゃや紙芝居公演、飲食物販、スタンプラリー(景品有)など家族で楽しめる企画が盛りだくさん。ぜひお越しください。

日時 11月25日(土)10時~15時 場所 宮前市民館、市民広場
主催 宮前区まちづくり協議会・宮前区役所
問 宮前区役所地域振興課(区まちづくり協議会事務局)
☎044-856-3125 FAX044-856-3280

区のお知らせ 掲示板

申し込み方法は市版6面参照

区役所地域振興課

問 ☎044-856-3125 FAX044-856-3280

まちづくりウォーキング ~歴史と交通にふれる~

宮崎台・馬絹周辺を歩きます。飲み物、雨具などを持参してください。
◎12月5日(火)13時~ ※雨天時は12月12日(火)に延期
☎宮崎台駅集合、解散
☎20人 ¥100円
☎11月15日から直接か電話で。[先着順]

向丘出張所

問 ☎044-866-6461 FAX044-857-6453

基本を知ろう! 終活、相続、認知症講座

①終活、②相続、③認知症について専門家によるセミナーを行います。
◎①12月8日 ②12月22日 ③11月12日の金曜、13時~15時
☎向丘出張所2階会議室
☎40人(各回単回での申し込み可)
☎11月15日8時半から直接か電話かFAXで。[先着順]



区HP

向丘地区青少年美術展を開催します

向丘地区内の小中学校と子ども会、書道教室などから作品を公募し、絵画621点、書道410点の出展がありました。出展された全ての作品を展示する美術展を4年ぶりに向丘小学校アリーナで開催します。
◎①12月2日(土)13時~16時 ②12月3日(日)9時~14時 ※表彰式は12月3日(日)10時~
☎向丘小学校アリーナ



宮前市民館

問 ☎044-888-3911 FAX044-856-1436

青少年教室事業「みんなで作る作品展」作品募集

中高生自身の企画・運営による中高生の作品展へ出展する作品を募集

します。美術・手芸・工芸・書道・写真・映像・グラフィックス・イラストなどの作品50点程度(スペースの都合や大きさにより変わります)。企画委員も募集! ※詳細は区HPで。
◎3月16日(土)、17日(日)
☎同館ギャラリー
☎12月22日までに所定の用紙(チラシの裏面)の提出または区HPで。[抽選]



区HP

スマホ相談会

地域のボランティアが、スマホの基本操作の相談に乗ります。
◎12月7日(木)13時半~、14時10分~、14時50分~(各回30分)
☎同館
☎各回8人
☎11月15日10時から電話で。[先着順]。 ※詳細は同館などに配架するチラシか区HPで。



区HP

出張スマホ相談会

ボランティアが出張所に出向き、スマホの基本操作(LINEやカメラなどの)相談に乗ります。
◎12月14日(木)13時半~、14時10分~、14時50分~(各回30分)
☎向丘出張所
☎各回6人
☎11月22日10時から電話で。[先着順]。 ※詳細は同館などに配架するチラシか区HPで。



区HP

区役所保育所等・地域連携担当

問 ☎044-856-3290 FAX044-852-0150

地域子育て支援センター土曜開所

お子さんと一緒に広い室内でのびのびと遊びませんか?
◎12月16日(土)9時~16時半
☎地域子育て支援センターすがお
☎未就学児と保護者



区HP

宮前図書館

問 ☎044-888-3918 FAX044-888-5740

メリットいっぱい! やってみよう 絵本の読み聞かせ

読み聞かせの効能を知り、読み聞かせの方法を学び、読み聞かせを通して、本の楽しみや人とつながること、そして、地域の中での自分の役目を見つける機会としませんか。
◎11月29日、12月6日、13日、20日、1月10日の水曜、10時~12時
☎宮前市民館管生分館学習室
☎おおむね60歳以上の人20人
☎11月15日10時から宮前図書館へ電話で。[先着順]

認知症介護者教室 「認知症の人と共に地域で安心して暮らすために」

認知症の人を介護している家族向けの講座です。前半では講演会、後半のグループワークでは、現在の介護の状況が見える地図を作ります。現在の介護の状況を地図にして、介護のヒントを得てみませんか?

Table with 3 columns: 日程, テーマ, 講師. Content includes dates like 12月1日 and topics like dementia care.

会場 区役所1階 健診ホール
対象 区内在住の認知症の人を介護している人30人(先着順)
問 11月15日9時から電話かFAXで宮前区役所地域支援課 ☎044-856-3302 FAX044-856-3237 [先着順]。 ※見守りが必要な認知症の人と参加する場合は事前に相談してください。

宮前老人福祉センター (宮前いきいきセンター)

問 216-0033 宮崎2-12-29 ☎044-877-9030(日曜、祝日を除く 9時~16時) FAX044-877-9232

健康フェア 「ココロとカラダを元気に!!」

各種測定器を使って健康チェックを行います。
◎11月30日(木)13時半~15時半
☎同センター
☎市内在住60歳以上の人30人
☎11月15日から直接か電話で。[先着順]



同センターHP

地域支援課

問 ☎044-856-3256 FAX044-856-3237

認知症予防講演会

認知症を予防する食生活とは? 認知症で食事が食べられなくなった、などの食事の困りごとに答えます。
◎

12月6日(木)13時半~15時半
☎区役所4階大会議室
☎60人
☎11月15日から電話かFAXで(講演名、氏名、年齢、電話番号を記入)。[先着順]

宮前スポーツセンター

問 216-0011 宮前区犬蔵1-10-3 ☎044-976-6350 FAX044-976-6358

スポーツ教室参加者募集のお知らせ (1月~3月)

「幼児からだ遊び」・「アイドルダンス」・「ママのリカバリーピクス」・「骨盤すっきりエクササイズ」など見学・体験なども可能です。
☎11月30日(必着)までに、往復ハガキかHPで(必要事項と教室名、年齢を記入)。[抽選]。 ※体験など詳細は問い合わせてください。

地域みまもり 教室・相談案内

会場: 表記なしは、区役所1階健診フロア

問 区役所地域支援課 ☎044-856-3256 FAX044-856-3237 ※電話予約は9時から受け付けます。

Table with 5 columns: 内容・持ち物他, 対象, 日時(受付時間), 申請. Content includes '初期食教室(離乳食)', '中・後期食教室(離乳食)', and 'アレルギー相談'.