

水・緑・花・人の出会うまち

なかはら 5月号



「第6期中原区地域福祉計画」を策定しました!

ふだんのくらしをしあわせに

「福祉のこころ、人と人の橋わたしで支え合える地域づくり」を基本理念とする「第6期中原区地域福祉計画」(計画期間:令和3~5年度)を策定しました。 区役所地域ケア推進課 ☎044-744-3239 FAX044-744-3196

中原区地域福祉計画とは?

区民が抱える生活課題に区民自らが主体となって取り組み、さらに地域全体で支援するための計画です。

「川崎市総合計画」や「川崎市地域包括ケアシステム推進ビジョン」に基づき、各種関連計画やコミュニティー施策と連携しながら取り組みを進めていきます。

計画のポイントは?

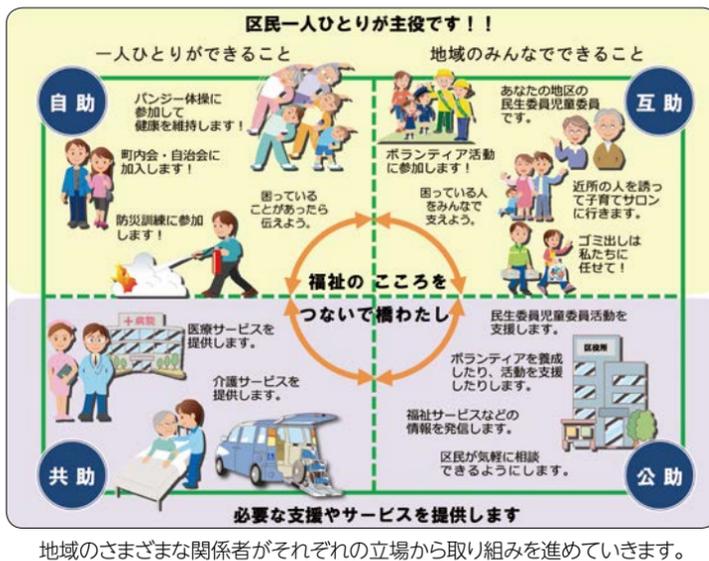
取り組みの基本目標に「地域参加の仕組みづくり」を追加しました。

区民の多様なニーズを受け止めながら、地域資源につなぐことで、これまで地域活動に参加しづらいと感じていた人にも、自分のやりたいことや興味のあることから主体的に取り組むことを支援し、元気なうちから地域に目を向けてもらう意識づくりにつなげていきます。



計画の詳細は区HPで

【地域福祉推進のイメージ】



PICK UP!

地域福祉の推進には自助・互助の取り組みが重要です。

地域で活躍している人の取り組みを紹介! コラム「こんなまちなかはら」



「なかはらパンジー体操」

中原区のご当地体操「なかはらパンジー体操」。区では地域のボランティア「パンジー隊」の活動を支援しており、昨年度、体操の動画を明るく、笑顔あふれるものにリニューアルしました。



つながりが自然にできる まちのカフェ「新城テラス」

まちのカフェとして、居心地のよい環境やおいしいものを提供する中で、それを求めて来る人同士が自然とつながるような場づくりを目指しています。



医療や健康のお悩みを気軽に相談できる 「暮らしの保健室」(一般社団法人プラスケア)

「枠をこえてゆるくつながる」というコンセプトで、医療や健康に関する素朴な疑問から悩みまでを気軽に相談できる場です。



子ども食堂「まきまきキッチン」

地域の子どものも大人も一緒に遊んだり、学んだりしながら、子どもたちが安心できる場所づくりをしています。



「NPO法人 わになるう会」

障害のある人やその家族、支援に携わる人と手をつなぎ、それぞれが望む学びの場や社会参加の場を広げる活動を進めています。



※コロナ禍の現在、遊びなどは中止し、先着・時間限定での食材配布をしています

中原区シニアのための おでかけマップ

10年後も自分らしく暮らしていくために、健康維持のためのワンポイントを載せてリニューアルしました。区役所などで配布していますので、ぜひ手に取って、心も体も健康に、魅力いっぱいな中原区でおでかけを楽しんでください。

区役所地域支援課 ☎044-744-3261 FAX044-744-3196



これからのコミュニティを考えよう

中原区らしいソーシャルデザインセンター(SDC)の役割や機能などを検討するため、区内外で市民活動などに取り組む人・団体を対象に、地域の課題や資源、取り組み内容などについてヒアリングを行うなど、SDC創出に向けた取り組みを進めています。

区役所企画課 ☎044-744-3149 FAX044-744-3340



「中原区の『これからのコミュニティ』を考えよう」のページはこちら▶ 区HP

コロナ禍を意識した災害への備えを MEZASHIしましょう!

～地震や台風などの「いざ」という時のためにできること～

1 非常時に必要になるものを準備しましょう

外に避難する時は、備蓄しているものの中から持ち出しましょう。

持ち出しの例

- 飲料水 □非常食 □救急医療品 □常備薬 □ウェットティッシュ □ゴミ袋
 - 歯ブラシ・口腔ケア用品 □スリッパ □レジャーシート □モバイルバッテリー
 - 衣類 □体温計 □アルコール消毒液 □マスク □貴重品 □カイロやうちわ
- (季節に合わせて) など ※こちらに掲載しているのはあくまで一例です

ココがポイント! 停電・断水した時に何が困るかイメージしてみましょう
避難の妨げにならない量を持ち出しましょう

2 避難先は複数検討しましょう

同じ場所に避難者が集まるほど、「密」が発生し感染リスクが高まります。
安全な場所に安心して避難できるよう、日頃から避難先の選択肢を増やしましょう。

避難場所の例

- 避難所・緊急避難場所
- 安全な場所にある親戚や知人宅など【**遠方避難**】
- 自宅が安全なら、自宅にとどまる【**在宅避難**】
- 高いところへ移動する【**垂直避難**】⇒ 風水害や津波に有効

ココがポイント! 避難する先では基本的な感染予防を行ってください



※MEZASHIとは…「安全・安心なまちづくり」に向け、中原警察署、中原消防署、中原区役所の連携した取り組みです

CHECK!
市HPの情報も
確認しましょう



ひろがるまちのひろば

モモの会

モモの会は、電話による傾聴を行うボランティア団体で、平成27年から、家にこもりがちな高齢者や外出が困難な人、介護や育児に日々奮闘されている人などのお話を電話でお聞きすることで、元気を取り戻すお手伝いをしています。会員は13名です。

4月からは見守りも兼ねて、週1回、会から電話をかける活動を本格的に始めました。「お変わりないですか?」そんな他愛もない会話でも、人の声のぬくもりが毎日を前向きに過ごせるきっかけになることを願っています。

6月には電話相談を受ける人のための養成講座も予定しているので、詳細はお問い合わせください。

☎電話による傾聴・見守りについて:モモの会 ☎080-6692-2475(月・火・水・金曜10時～12時半、13時～16時)※通話料無料・秘密は厳守します。

養成講座について:モモの会(相澤) ☎044-711-2413(月・水・金曜20時～22時(火曜日を除く)、木曜10時～12時)

✉momono182@yahoo.co.jp



モモの会のメンバー

「またね」の言葉に込められたつながりや生きる力を信じて、心を込めてお話を聞きます。あなたのお電話を待っています

ゴーヤーの種配布



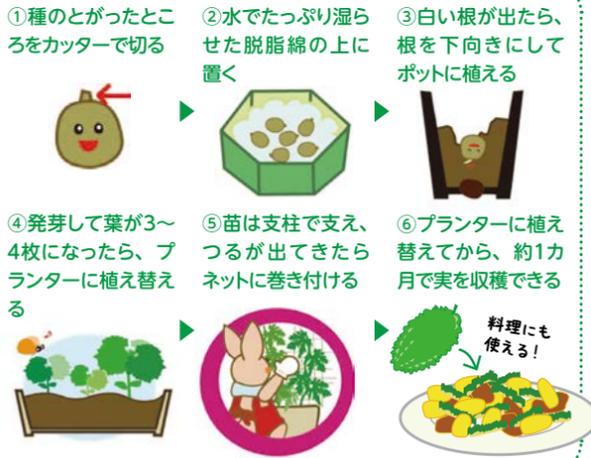
緑のカーテンづくりに挑戦してみませんか。

配布 5月19日(水)から
※なくなり次第、配布終了
場所 区役所1階総合案内所
☎044-744-3163
FAX044-744-3340



窓の近くで育てると直射日光を防げます

ゴーヤーの育て方



市民健康の森

井田山 入口広場草刈り、樹木・花壇手入れ

☎6月3日(休)、9時に市民健康の森入口広場集合。雨天中止
☎中原区市民健康の森を育てる会 ☎FAX044-766-0855。区役所地域振興課 ☎044-744-3324 FAX044-744-3346。



中原元気クラブ活動日程

種目	内容	日程	時間	場所
① OTOアートフットボール	ボール運動を中心とし、スポーツ万能になるきっかけ作りを目指します	5/17、24、31 6/7、14の月曜	15時半～16時20分	大戸小学校校庭
② キッズラン	運動の基本であるランニングで、楽しく基礎体力の向上を目指します	5/18、25 6/1、8、15の火曜	17時半～18時15分	下小田中小学校体育館
③ Saturdayダンス	かっこいいダンスのフリをマスターし、地域の発表会出演を目指します		9時～9時50分	大戸小学校体育館
④ ダンスエクササイズ	ダンスに必要なステップや身体の使い方などを学びます	5/15	10時～10時半	
⑤ マット体操	マット上で、体の柔らかさ、すばやさ、きめ細やかな動きをつけていきます	5/29の土曜	10時半～11時	
⑥ バドミントンtime	自由にバドミントンを楽しむ時間です。親子や友達同士で楽しみましょう		10時40分～11時40分	

※初回無料体験(1種目のみ)

¥会費3,000円/半年(4月～9月、10月～3月、途中入会は月割り)

☎問 中原元気クラブ事務局 URL https://nakahara-genki.jimdofree.com/

☎問 区役所地域振興課 ☎044-744-3323 FAX044-744-3346

NMNとは?
テレビ・ラジオ・地域新聞などの地域メディアが集まり、平成25年に「なかはらメディアネットワーク(NMN)」を発足しました。地域メディアが連携して区内のあらゆる情報を発掘・発信することにより、地域交流の促進や中原区のイメージアップを目指しています。

なかはらスマイル
イツコムチャンネル(地デジ11ch)で放送中
水曜21:30～21:40/土曜16:00～16:10/日曜12:50～13:00
放送予定:普通救命講習I、シニアのためのおでかけマップ 他
過去の放送はYouTube(中原区役所チャンネル)からご覧いただけます。

Enjoy★なかはら
かわさきFM(79.1MHz)
第1・3金曜11:00～11:30
ゲストを招き、区内の魅力やイベントを紹介し、スマートフォンからも聞けます。

タウンニュース
毎週金曜発行、朝刊折り込み、区内各所でも配布中。区内の魅力やイベントを紹介します。

なかはらメディアネットワーク 情報コーナー
情報コーナーでは、タウンニュース中原区版、かわさきFM番組表などを配布しています

情報コーナー設置場所
区役所、市民館、中原図書館、とどろきアリーナ、国際交流センター、東急「武蔵小杉駅」「元住吉駅」、JR「武蔵小杉駅」「武蔵中原駅」「武蔵新城駅」「平間駅」「向河原駅」、グランツリー武蔵小杉など

☎問 区役所企画課 ☎044-744-3149 FAX044-744-3340