

水・緑・花・人の出会うまち

なかはら 6月号



【総合案内】お間違のないように
☎044-744-3113

2022

1972

中原区は令和4(2022)年4月1日に区制50周年を迎えます



ココロとカラダもリフレッシュ

すっかりしない天気が続く季節ですが、スポーツや簡単な運動など、自分なりの気分転換方法を見つけて心も体も元気に、夏を迎えましょう! 地域で活発にさまざまなスポーツ活動を支えているスポーツ推進委員に、元気の源と委員の活動について教えてもらいました。

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

中原区スポーツ推進委員

スポーツ推進委員って?



スポーツを通じて地域を盛り上げようと活動しているのが「スポーツ推進委員」です。町内会・自治会から推薦され、市長から委嘱を受け活動しています。各区にスポーツ推進委員会があり、中原区では現在59人のスポーツ推進委員が活躍中。

かわさきパラムーブメントのレガシーのひとつでもある、区民の「健康づくりや生きがいにつながるスポーツや運動の習慣」の推進にも寄与しています。

※かわさきパラムーブメントの詳細は市HPをcheck! [かわさきパラムーブメント](#) 検索



●参加者の楽しそうな笑顔が原動力!

誰でも、簡単に、すぐできて楽しめる。そんなスポーツの機会を皆さんに提供できるように活動しています。好きなスポーツを見つけて続けていくことは心にも体にもいいのではないかと思います。



スポーツ推進委員 井上委員長

●新しい生活様式にあわせて、こんな活動もしています!

歩くことは健康の基本!



スポ推なかはら 特集号

毎月第2日曜(8月を除く)に5キロ前後ウォーキングする「歩こう会」を開催しています。昨年度は新型コロナウイルス感染症の影響で中止しましたが、「スポ推なかはら特集号」を発行し、区民の皆さんが個人でウォーキングを楽しめるコースマップを掲載しました。

今年4月に、感染症対策を徹底した「コロナ禍での歩こう会」を開催したときには、参加者から「運動する機会を作ってくれてありがとう」などの意見もありました。今後も社会情勢を考慮しながら活動をしていきます。



●他にも...

4年2月23日(祝)にニュースポーツやパラスポーツが体験できる中原スポーツまつりを計画中。詳細は決まり次第、市政だよりや区HPでお知らせします。

スポーツ推進委員の活動の詳細は区HPで



バリアフリースポーツにも挑戦!

●ドローンサッカー体験会計画中

新しいスポーツにも積極的に挑戦しており、今年度の第1弾は(一般社団法人)日本ドローンサッカー連盟の後援で区役所を会場にドローンサッカー体験会を計画! ドローンサッカーを活用して、地域コミュニティの活性化や誰もがスポーツに親しむことができる地域づくりの推進を目指していきます。区HPで随時ご案内していきますので、続報をお待ちください。



ドローンサッカー連盟HP



●ドローンサッカーとは?

球状のプラスチックフレームに覆われた「ドローンサッカーボール」を使用し、5対5で戦う最新戦略型チームスポーツ。子どもから高齢者、体に障害のある人まで、年齢や性別を問わずに同じフィールドで楽しみを共有できるバリアフリーな競技です。

総合型地域スポーツクラブ

中原元気クラブ

総合型地域スポーツクラブは、年齢や体力に応じて多種多様な運動が楽しめる場所です。中原元気クラブは、現在小学生を中心に約200人が在籍し、各自が好きな運動を、時には親子一緒に楽しんでいます。さまざまなスポーツの基礎につながるようなものを中心に、ダンスなどの種目もあります。

活動場所: 大戸小学校や下小田中小学校の体育館等

☎中原元気クラブ

✉info@nakahara-genki.com



室内種目も

中原元気クラブHP



おうち時間Nakahara

おうち時間も有効活用

家庭でできるさまざまな取り組みを紹介しています。かわさきスポーツパートナーによるエクササイズ動画なども紹介しています。

おうちで楽しめるいろいろ!!



▶おうち時間Nakahara



もうすぐ夏!

スポーツをするときは、感染症&熱中症対策を!!

運動やスポーツをするときは、自身の体調を確認し、感染症対策や熱中症対策をしながら楽しみましょう。

マスクをしているときは、熱中症へのリスクが高まるので特に注意が必要です。

市版9面もcheck!!



ひろがるまちのひろば
ふれあい食堂

地域子どもたちや保護者に食事を提供する子ども食堂「ふれあい食堂」がオープンしたのは、平成30年2月。「孤食」問題の解決の一助になれば、との思いから始めた活動です。



毎月第3木曜に開催しており、子どもだけでなく子どもと保護者が一緒に来る場合も。みんなでにぎやかに食卓を囲み、楽しく過ごせる場となっています。一緒に調理をすることもあり、食育にもつながっています。

「現在は、新型コロナウイルス感染症の影響で、さまざまな制約を受けています。それでも、みんなで食卓を囲むことができない代わりに弁当を配布するなど、変わらず元気な顔を見せに来てくれる子どもたちのために、できることを考え活動を続けています」とふれあい食堂の常田さんは語ってくれました。

4月15日には、区に社屋を構えるNEC玉川事業所の公開空地で、ラーメン店「一風堂」の特製弁当を同店スタッフや公開空地の地域化などを目的に活動している「しもめまべ共創プロジェクトチーム」と一緒に配布するなど、今後も地域との関わりを大切に活動する予定です。

主な開催場所

▶向河原コミュニティルーム(下沼部1747 2階)

▶Te.Mari (下沼部1768-1-101 小宮ビル1階)

☎ふれあい食堂 常田(つねだ) Lien.afterschool@gmail.com

区役所地域ケア推進課 ☎044-744-3239 FAX044-744-3196



▲ふれあい食堂の皆さん

中原区市民提案型事業 健幸アップセミナー

いつまでも歩く力がつく、元気がでる、免疫力がつく「健幸アップセミナー」を開催します。

◎17月7日(水)、27月17日(土)、37月21日(水)、47月27日(水)、58月4日(水)のいずれも9時半～11時

(開場9時15分) 総合自治会館4階ホール 60歳以上の各30人 各500円 申込6月15日から電話かメールで、一般社団法人カノンパートナーズ ☎090-4707-6428(月～金曜13時～17時) city.kanon@gmail.com [先着順] 区役所企画課 ☎044-744-3149 FAX044-744-3340



認知症の理解についての講演会

長谷川診療所の長谷川洋医師から認知症について、家族や地域の視点も交えて学びます。

◎7月29日(木)10時～11時半 (開場9時半)

☎区役所5階

☎区内在住・在勤・在学の40人

☎申込6月15日から電話、FAXで 区役所地域支援課 ☎044-744-3261 FAX044-744-3196 [先着順]



市民健康の森



①井田山蝶の草原 ササ・草・つる刈り

②森のササ・草刈り、シュロ・ヤツデ処理

◎☎①は6月20日(日)、②は7月1日(休)、いずれも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

モトスミ商店街PR動画

元住吉駅前にあるオズ通り商店街とブルーメン通り商店街が、感染症対策を実施しながら元気に営業している様子のPR動画を、GoTo商店街事業の一環として制作しました。

区HPに詳細と動画のURLを掲載しています。

☎区役所地域振興課

☎044-744-3324 FAX044-744-3346



普通救命講習I

心肺蘇生法や、自動体外式除細動器(AED)の取り扱い方法などの講義と実習。受講者に修了証を交付します。

◎7月7日(水)9時～12時 ☎中原消防署

☎30人 ¥教材費800円

☎6月16日9時から電話で市消防防災指導公社 ☎044-366-2475

FAX044-272-6699 [先着順]



中原老人福祉センター(中原いきいきセンター)クラブ・同好会

社交ダンスクラブ	第1・3火曜	13時半～15時半
盆栽クラブ	第2・4火曜	10時～12時
太極拳クラブ	第2・4火曜	13時半～15時半
華道クラブ	第1・3水曜	10時～12時
卓球クラブ	第2・4水曜	10時～12時
絵手紙クラブ	第2・4水曜	10時～12時
体操クラブ	第2・4水曜	13時半～15時15分
民謡クラブ	第1・3金曜	13時半～15時半
書道クラブ	第2・4金曜	10時～12時
鎌倉彫同好会	第1・3月曜	10時～12時
デジカメ同好会	第1・3月曜	10時～12時
ウッドクラフト同好会	第1・3火曜	13時半～15時半
カラオケ同好会	第2・4火曜	9時半～14時半
健康マージャン同好会	第1・3木曜	13時～16時

市内在住の満60歳以上が対象。活動日程や時間など詳細はお問い合わせください。感染症予防のため、活動を休止しているクラブもあります。

☎中原老人福祉センター ☎044-777-6000 FAX044-777-2833

NMN なかはらメディアネットワーク

地域メディアと連携して区内のあらゆる情報を発信し、地域交流の促進や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:ふれあい食堂、商店街の感染症対策動画 他

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ます。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」、グリーンツリー武蔵小杉など

☎区役所企画課 ☎044-744-3149 FAX044-744-3340