



防災フェアで紙芝居

# 災害に備えよう



昨年三月十一日に東日本大震災が発生してから、約十カ月が経過しました。新たな一年を迎えるに当たり、防災について見直し、いざという時のために日ごろから備えておきましょう。

## 家庭での備え・安全チェック

- 寝室、居間など居室の高いところに物を置かない
- 家具や電気製品をきちんと固定する
- 重いもの(食器類など)は下に置き、落ちない工夫などをする
- 水の備蓄(1人1日3リットル(成人)、3日分は備蓄を)
- 非常食、救急用具などを入れた非常用持出袋の備え
- 通勤・通学経路の安全確認(安全ルートは複数確保)
- 避難場所・緊急避難経路の確認
- ガラス飛散防止フィルムを貼る

### 家庭で防災を

災害が発生したとき、慌てずに適切な行動を取るためには、毎日の暮らしの中の備えや心掛けが大切です。家庭で話し合い、集合場所・避難所の確認や、非常用持出品を準備しておきましょう。

実際に災害が起きたらどのように行動するか、普段から想定しておくことが必要です。地震から身を守る

**なかはら**

中原区  
シガール  
マップ

人口 ▶ 23万4957人  
世帯数 ▶ 11万7735世帯  
(平成23年12月1日現在)

中原区役所  
(〒211-8570 中原区小杉町3-245)  
☎744-3113 (総合案内)

http://www.city.kawasaki.jp/65/65nakahara/



また、中学校と自主防災組織が連携し、消防署の指導の下、災害図上訓練(DIG = Disaster Imagination Game = 写真)を行っています。この訓練は、地図を囲んで地域の特徴を理解し、発災時の被害想定をすることで、地域の防災力を強化することを目的としています。

### 区の取り組み

区では、職員の災害対応力の向上を目的とした研修や道路公園センター・保育園と防災行政無線機を使っ

### 地域ぐるみで防災対策

地域には、町内会・自治会などを単位とした自主防災組織があります。各組織が行う防災訓練は誰でも自由に参加できます。家族や近隣の人同士で参加していきましょう。

ためには、家具の転倒防止対策なども有効です。チェックリスト(左上)を参考に、家庭での安全対策を確認してみましょう。

なかはら区版インデックス

7面をご覧ください

インユニオープンカフェ  
商店街の人気店で  
子育てグループ知りたいな  
なかはらの魅力を見発見  
中原文化講座  
「連載」子育て子育て  
未来をつくる①  
お知らせ掲示板  
平間スポーツレクリエーションクラブ活動日程  
健診・相談

小杉行政サービスコーナーを  
ご利用ください 住民票・  
印鑑証明ほか  
健康小杉 北口駅前 ☎722-8685  
こども相談窓口  
☎744-3238  
子どもに関する相談はコチラ



この他「なかはら防災まちづくりフォーラム」や「防災フェア」を開催し、区民と一緒に防災について考えました。防災フェアでは、紙芝居や資機材の展示、講演会(写真)などを行いました。

警察署や消防署、鉄道などの関係機関と連携して、地域防災力強化に向けた連絡会議も開催しました。

区は、今後もみなさんと

### 写真で振り返る昔の中原

区では、今年四月日に迎える区制四十周年を記念して、昔のまちなみを記録した写真集を作成しています。発行に先立ち、区の様子に分かる写真を紹介します。



「平成10年9月の小杉十字路周辺」

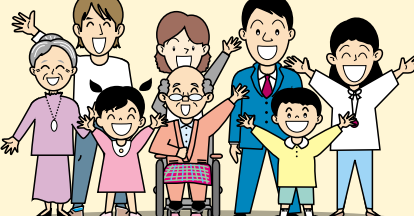
年号が平成になった後も、この周辺の環境は大きく変わりました。ここは中原街道と府中街道が交差

する交通の要衝で、かつては多くの店舗が集まり、活気のある通りでしたが、次第ににぎわいは駅の方へ移りました。現在、左手前の医院はマンションに建て替えられ、右側の店舗部分も道路拡幅のため、空き地になりました。(写真編集委員 村上直委員長)

区役所企画課 ☎(744) 3149、☎(744) 3340

## 地域の課題を地域で解決 24年度 市民提案型事業を募集

区では、地域の課題を、区民と行政が協働で解決する、市民提案型事業を募集します。この事業では、地域の課題やその解決手法の提案を受けて審査委員会で選考し、提案団体に事業を委託して実施します。



**募集期間** 1月16日～2月3日  
**応募資格** 区内で活動する市民活動団体  
**募集内容** 事業費は1事業上限50万円程度  
周囲所定の提案書を直接、区役所企画課 ☎744-3149、☎744-3340。[選考] 詳細は、1月5日から区役所・市民館など区内の主な市の施設で配布する募集要項か、区ホームページをご覧ください

### 冬も節電を

区では、冬の節電に向け

配布している他、区ホームページでも見ることが出来ます  
区役所などで配布している他、ホームページでも見ることが出来ます

一緒に地域の防災力向上に取り組みたいと思います。区役所地域振興課 ☎(744) 3162、☎(744) 3346

### 傍聴に来ませんか 第4回 区民会議

検討テーマは前回に引き続き、中原区制四十周年を迎えて。課題調査部会の検討結果を基に議論します。

日時 一月十八日(水)午後二時～五時

場所 区役所五階会議室

対象 区内在住で実習を含む、すべて参加できる、おおむね65歳までの20人

区役所総務課 ☎(744) 3124、☎(744) 3340

### 移転のお知らせ

一月十日に総務課・企画課が区役所本館四階に、二月六日には、こども支援室が二階西側フロアに移転します。来庁の際はご注意ください。なお、電話番号に変更はありません。

区役所総務課 ☎(744) 3124、☎(744) 3340

## 育児ボランティア養成講座 参加者を募集

育児を応援するボランティアになりませんか。

日程	内容
2月1日(水)午後1時半～3時半	区の子育て事情と支援他
2月8日(水)午後1時半～3時半	人と人のコミュニケーション
2月14日(火)～17日(金)、 21日(火)～24日(金)午後1時～3時半 2月23日(木)午前10時～11時半 いずれか1回以上	乳幼児健診などの体験実習
2月29日(水)午後1時半～3時半	ボランティア体験談他

場所 区役所5階会議室  
対象 区内在住で実習を含む、すべて参加できる、おおむね65歳までの20人  
育児ボランティア活動の場は保健福祉センターで行う健診などです(ボランティアグループへの入会が必要)  
申込 1月16日から電話で区役所保健福祉サービス課 ☎744-3308、☎744-3343。[先着順]

子育て・子育て 未来をつくる

ヘルスパートナーなかはら  
(中原区運動普及推進員連絡会)

運動普及推進員(ヘルスパートナー)は、区が実施している養成教室修了者で、運動を通じた健康づくり普及活動を行う地域のボランティアです。

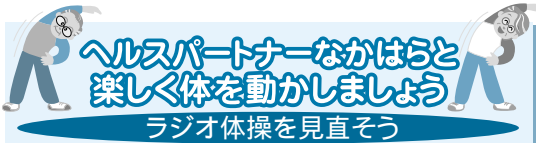


楽しく運動しましょう

「ヘルスパートナーなかはら」は、赤ちゃんから高齢者まで、あらゆる世代の人々に運動の楽しさを伝えています。

子育てサロンや子育て自主グループへ出向いて親子体操やストレッチを行っています。また、こども文化センター、老人いこいの家、区役所、公園などの場や、なかはら区民祭など各種イベントで活動しています。そこでは、中原区の歌「この街のどこが好き」を使ったオリジナル体操も行っていきます。

毎月の定例会では、活動報告や勉強会などを行っています。詳細はお問い合わせください。



1月20日(金)午後1時半～3時半。総合自治会館ホール。講師は青山敏彦(全国ラジオ体操連盟)。当日直接。

☎区役所地域保健福祉課 ☎744-3261、FAX 744-3342

日時 一月二十八日(土)  
会場 区役所五階会議室  
対象 一歳半～就園前まで

平間銀座商店街「花重」のスタッフとフラワーアレンジメントを学びませんか。  
日時 一月二十八日(土)

区内で活動している子育てグループの紹介と参加者の交流会を行います。  
日時 二月二十八日(火) 午前10時～11時半  
会場 区役所五階会議室  
対象 一歳半～就園前まで

子どもと保護者五十組  
☎二月十四日(必着)までに直接か、住所、氏名、電話番号、子どもの氏名、年齢を記入しフリップ、ハガキで〒211-0067 中原区今井上町34 中原区社会福祉協議会地域課「子育てグループ」担当 ☎(722)5500、FAX (711)1260。[抽選]

飲み物を飲みながら気軽に音楽を楽しみませんか。  
日時 二月十七日(金)午後六時半～八時  
場所 64 Cafe(小杉町3の21)

インユニ  
オープンカフェ

午後二時～四時  
場所 カークリーナーオオタニ(上平間1700の1)  
定員・費用 十人・千円  
☎二月十六日から直接か電話で区役所地域振興課 ☎(744)3160、FAX (744)3346。[先着順]

① 歴史講座「中世の中原街道と小田中市場」

「なかはら歴史と緑の散策マップ」に掲載されているコースに沿った景勝地などを中心に、中世の中原街道と小田中市場を学びます。  
日時 2月13日(月)午後2時～4時  
場所 区役所5階会議室 定員 50人

なかはらの魅力を発見

② まち歩き

中原散策ガイドの会とまち歩きをします。  
日時 2月27日(月)午前9時45分、東急多摩川駅改札集合、10時出発(荒天中止)  
コース 東急多摩川駅～中原街道～武蔵中原駅 約5km 定員 30人  
☎二月十五日(必着)までに往復八ガキに住所、氏名、年齢、電話番号を記入し〒211-8570 中原区役所地域振興課 ☎744-3324、FAX 744-3346。[抽選]  
はそれぞれ申し込みください。当日は7時半から区役所守衛室 ☎744-3192

中原文化講座

講座名	日にち	時間	参加費
生け花1 草月流	2月25日(土)	13:30～15:00	2,000円
生け花2 正流式古流	3月10日(土)	13:30～15:30	1,800円
着付け	2月21日、28日の火曜。全2回	13:00～16:00	1,000円
日本舞踊	3月4日、11日の日曜。全2回	13:00～15:30	1,500円

いずれも中原市民館。15人。☎二月25日10時から電話、FAX、市ホームページで中原市民館 ☎433-7773、FAX 430-0132。[先着順]

区のお知らせ掲示板

申し込み方法などは5面をご参照ください。

イベント

市民健康の森

1月21日(土)竹林の手入れ 2月4日(土)冬鳥観察会。いずれも9時半に市民健康の森入り口広場に集合。当日直接。は軍手持参。☎二月五日(必着)までに往復八ガキに住所、氏名、年齢、電話番号を記入し〒211-8570 中原区役所地域振興課 ☎744-3324、FAX 744-3346。

歩こう会

2月12日(日)。雨天時は19日(日)。区役所に7時集合、7時半出発。中原区役所～新丸子駅～多摩川台公園。約4km。当日直接。☎二月五日(必着)までに往復八ガキに住所、氏名、年齢、電話番号を記入し〒211-8570 中原区役所地域振興課 ☎744-3324、FAX 744-3346。当日の問い合わせは6時半から区役所守衛室 ☎744-3192。

24年度一時保育説明会

3月3日(土)10時～12時。すみ

平間スポーツレクリエーションクラブ活動日程 参加者を募集しています

日にち	時間	種目	場所	参加費
1月21日(土)	10:00～12:00	卓球広場	平間小学校敷地内旧附属幼稚園舎	大人200円、中学生以下100円
28日(土)		ヨガ教室		500円
2月4日(土)		健康体操	平間小学校 体育館	300円
		空手教室		500円
11日(祝)		ヨガ教室	平間小学校敷地内旧附属幼稚園舎	500円

予約・用具不要。運動に適した服装でご参加ください。☎平間スポーツレクリエーションクラブ(滝口) ☎555-9140。区役所地域振興課 ☎744-3323、FAX 744-3346

れ保育園・多摩保育園。☎二月28日までに電話で。すみれ保育園 ☎430-5544。多摩保育園 ☎411-1122。☎こども本部 保育課 ☎200-2662、FAX 200-3933。

普通救命講習

2月24日(金)13時半～16時半。中原消防署。心肺蘇生法や自動体外式除細動器(AED)の操作方法などを学びます。30人。☎二月七日(必着)までに往復八ガキに住所、氏名、年齢、電話番号を記入し〒211-0067 中原区今井上町34 中原区社会福祉協議会地域課「子育てグループ」担当 ☎(722)5500、FAX (711)1260。[抽選]

統合失調症家族教室

1月19日(木)、26日(木)、2月8日(水)、13時半～15時半、全3回。区役所5階会議室。15人。☎二月五日(必着)までに往復八ガキに住所、氏名、年齢、電話番号を記入し〒211-8570 中原区役所地域振興課 ☎744-3324、FAX 744-3346。当日の問い合わせは6時半から区役所守衛室 ☎744-3192。

将棋・囲碁大会

2月21日(火)将棋大会 2月23日(木)囲碁大会。いずれも10時～15時。中原老人福祉センター(中原いきいきセンター)。60歳以上の各30人。☎二月十六日(必着)までに往復八ガキに住所、氏名、年齢、電話番号を記入し〒211-8570 中原区役所地域振興課 ☎744-3324、FAX 744-3346。当日の問い合わせは6時半から区役所守衛室 ☎744-3192。

ココロとカラダの健康セミナー  
2月1日(水)「セルフオイルマッサージで心と体を癒やす」 2月8日(水)「ゆる体操で固まったからだを上手に緩める」 2月16日(木)「骨盤体操でコアの筋肉を整える」。いずれも10時～11時半。区役所5階会議室 区役所別館講堂。64歳以下の各20人。☎二月十五日(必着)までに往復八ガキに住所、氏名、年齢、電話番号を記入し〒211-8570 中原区役所地域振興課 ☎744-3324、FAX 744-3346。当日の問い合わせは6時半から区役所守衛室 ☎744-3192。

区役所地域保健福祉課からのお知らせ

ココロとカラダの健康セミナー

2月1日(水)「セルフオイルマッサージで心と体を癒やす」 2月8日(水)「ゆる体操で固まったからだを上手に緩める」 2月16日(木)「骨盤体操でコアの筋肉を整える」。いずれも10時～11時半。区役所5階会議室 区役所別館講堂。64歳以下の各20人。☎二月十五日(必着)までに往復八ガキに住所、氏名、年齢、電話番号を記入し〒211-8570 中原区役所地域振興課 ☎744-3324、FAX 744-3346。当日の問い合わせは6時半から区役所守衛室 ☎744-3192。

介護予防・体験講座 シニアヨガで介護予防

1月30日(月)椅子に座ってコース 2月7日(火)ヨガマットコース

いずれも10時～11時半。区役所別館講堂。65歳以上の各12人。申し込みは1コースのみ。☎二月十五日(必着)までに往復八ガキに住所、氏名、年齢、電話番号を記入し〒211-8570 中原区役所地域振興課 ☎744-3324、FAX 744-3346。当日の問い合わせは6時半から区役所守衛室 ☎744-3192。

高齢期の体と心の健康講座～寒い時期 閉じこもりがちになっていませんか

2月13日(月)口コモーションシンドローム(運動器の障害のために要介護となる危険の高い状態)について 2月15日(水)高齢期のうつ(心の不調)について。いずれも10時～11時半。区役所5階会議室。60人。1日のみの受講も可。☎二月十五日(必着)までに往復八ガキに住所、氏名、年齢、電話番号を記入し〒211-8570 中原区役所地域振興課 ☎744-3324、FAX 744-3346。当日の問い合わせは6時半から区役所守衛室 ☎744-3192。

なかはらパンジー体操教室(介護予防体操)

1月24日(火)10時～11時。中原休日急患診療所大会議室。当日直接。

保健福祉センターの健診・相談

☎二月五日(必着)までに往復八ガキに住所、氏名、年齢、電話番号を記入し〒211-8570 中原区役所地域振興課 ☎744-3324、FAX 744-3346。当日の問い合わせは6時半から区役所守衛室 ☎744-3192。

名称	日程	対象・費用ほか	申し込み
生活習慣病予防相談	2月6日(月) 受け付け 10時45分～11時	区民。生活習慣病予防のために、各専門職員が相談に応じます。禁煙に向けてたばこ検査も受けられます。5人。無料	
39歳までの健診・保健指導	2月コース 検査日 2月7日(火) 結果説明日 21日(火) 3月コース 検査日 3月13日(火) 結果説明日 27日(火)	18～39歳の区民(妊娠中や出産1年以内の人、会社などで健診を受けられる人、通院加療中の人を除く)。各コース20人。身体計測・血液検査(脂質、糖、肝機能)など。1,220円 検査当日は朝食を抜いてください	1月16日 8時半から 電話で。 [先着順]
受け付け 検査日...8時45分～9時 結果説明日...9時15分～9時半			

会場は保健福祉センター(区役所別館)。健診を受診できるのは年度に1回です