

**中原元気クラブ活動日程**

種目	日程	時間	場所	参加費
① キッズアートフットボール教室	12月1日(土)	午前10時~11時半	大戸小学校 体育館	200円/回
② ラート体操教室	11月17日(土) 12月1日(土)			
③ キッズスポーツ教室(ボール運動など)	11月19日~ 12月10日の月曜	午後3時半~5時	大戸小学校 校庭	500円/月
④ 自転車安全教室	11月18日(日)	午前9時~正午	サイクルショップ 中原	200円/回
⑤ 健康教室(ヨガ・ストレッチなど)	11月21日~ 12月12日の水曜	午後7時~8時	大戸小学校 特別活動室	500円/月

①②③は小学生のみ。④スポーツ自転車の貸し出し有り。事前申し込み。詳細はお問い合わせください。☎090-9852-6905。ホームページ(<http://nakahara-genki.jimdo.com/>) [先着順]

**平間スポーツレクリエーションクラブ活動日程**

種目	日程	時間	場所	参加費
卓球広場	11月17日(土)	午前10時~正午	平間小学校 多目的教室	大人200円 中学生以下100円
ヨガ教室	11月24日(土) 12月8日(土)	午前10時~11時半	平間小学校 体育館	500円
空手教室	12月8日(土)	午前10時~11時半		

予約・用具不要。飲み物は各自持参。運動に適した服装でご参加ください。☎555-9140。区役所地域振興課☎744-3323、FAX744-3346

**気軽にスポーツを楽しもう**

区には、身近でスポーツに親しめる場所がたくさんあります。元気に体を動かして、日ごろの運動不足を解消しませんか。

**11/17 なかはら福祉健康まつり**

「であい、ふれあい、ささえあい」をテーマに、福祉や健康に関わる区内約50団体で作り上げた福祉健康まつりを開催します。

日時 11月17日(土)午前10時~午後2時。雨天決行

場所 区役所とその周辺

内容 福祉健康体験ウオーラリー、福祉・健康関係団体活動紹介、団体自主製品販売、バザー、模擬店、和太鼓演奏、手話朗読、点字体験、福祉スポーツ、介護予防体操、サックス・打楽器(パーカッション)演奏、パネル展示、試食コーナーなど

☎なかはら福祉健康まつり実行委員会事務局(区社会福祉協議会内) ☎722-5500、FAX711-1260。同事務局(区役所地域保健福祉課内) ☎744-3252、FAX744-3342

**ウォーキングで健康維持を**

歩こう会は、健康増進を目的とした申し込み不要のウォーキングイベントです。

種目 小学四~六年生男女三つ、中学生以上男女五つ・十の三種目(小・中・高)

場所 多摩川ハーフマラソンコース

日時 十二月二日(日)午前八時半集合

健康増進を図るため、多摩川ロードレースマイペー大会を開催します。

☎(744)3346

**ふるさと交流フェスティバル**

ふるさと意識の向上と、区民交流の促進を目的に、「第一回ふるさと交流フェスティバル」を開催します。被災地の物産品販売の他、消防カライガード隊による演技などもあります。

日時 十二月二日(日)午前10時~午後三時

場所 平和公園 中原区役所 地域振興課

☎(744)3116

**自分のペースで走りませんか**

健康マラソンの普及と区民の健康増進を図るため、多摩川ロードレースマイペー大会を開催します。

日時 十二月二日(日)午前八時半集合

場所 多摩川ハーフマラソンコース

種目 小学四~六年生男女三つ、中学生以上男女五つ・十の三種目(小・中・高)

健康増進を目的とした申し込み不要のウォーキングイベントです。

☎(744)3346

「総合型地域スポーツクラブ」は、地域の住民が会員となって自主的に運営するスポーツクラブです。子どもから高齢者までさまざまな人が、いろいろな活動を、興味やレベルに応じて、それぞれのスタイルで楽しむことができます。運営に当たっては、ボランティア精神と会費制を基本としています。

区には、主に平間小学校でソフトテニス、ヨガ教室

**中原元気クラブが始動します**

中原元気クラブは、三月の発足に向けプレイベントをスタートした、総合型地域スポーツクラブ

代表の鈴木功士さん(写真)は、「地元を元気にしたい」と思いクラブを立ち上げました。スポーツを通じて体力向上だけでなく、コミュニケーション能力も育てられればと考えています。一緒にクラブを作り上げていきましょう」と話してくれました。

**市民スポーツの拠点**

とどろきアリーナは市内最大の多目的屋内施設です。各種スポーツイベントだけでなく、スポーツ教室、スポーツデーなど誰もがいつでもスポーツを楽しめます。週一回程度の日程で行っているスポーツ教室では、

**なかはら**

人口 23万6629人  
世帯数 11万8513世帯  
(平成24年10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/nakahara/>

**なかはら区版インデックス**

7面をご覧ください

商店街の人気店でシフォンケーキ作り教室  
市民健康の森で体験・交流  
親子花植え体験  
健康講座  
緑のカーテンマップができました  
In Unity2013出演者募集  
「連載」子育て子育て未来をつくる(59)  
水道を止める悪質ないたずらにご注意ください  
お知らせ掲示板  
保健福祉センターの案内とどろきアリーナ  
「第3期スポーツ教室」

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  
武蔵小杉駅北口南口  
☎722-8685

こども相談窓口  
☎744-3238  
子どもに関する相談はコチラ

**区制40周年記念**

**11/23 なかはら子ども未来フェスタ**

「きて・みて・あそんで 支えあう笑顔の輪」をテーマに開催します。

日時 11月23日(祝)午前10時~午後3時。雨天決行 場所 区役所

内容 人形劇、コンサート、おもちゃ作り、チャリティーリサイクル、おもちゃ修理コーナー、絵本の読み聞かせ、ミニ出店、リサイクル材を使っのメタルパッチワーク制作他

☎区役所こども支援室 ☎744-3238、FAX744-3196

**同時開催 輪投げ・ゲート通しあそび**

中原区老人クラブ連合会が市民提案型事業として、輪投げ・ゲート通しあそびを行います。その他、こま回しやお手玉なども。世代を超えて交流を深めましょう。

☎区役所高齢者支援課 ☎744-3217、FAX744-3345



**子育て(16) 子育て 未来をつくる(16)**  
**学校復帰へのエネルギーを育てる**  
**ゆうゆう広場なかはら**

「ゆうゆう広場(川崎市適応指導教室)」は、学校復帰を目指す不登校の小・中学生への小集団活動による元気回復の手助けを目的とした、安全で安心な「一時的な居場所」です。主な活動内容は、「体験活動(創作・調理・スポーツ・栽培など)」「自主学習活動(教科の学習)」などです。校外活動や社会見学も多く取り入れています。



ゆうゆう広場なかはら

区役所子ども支援室  
 ☎744-3238、FAX744-3196

**市民健康の森で**  
**体験・交流**

森の手入れなどを体験  
 区役所地域振興課 ☎(744)3346

「先着順」  
 3160、☎744)3346

定員 十人  
 費用 千円  
 区役所地域振興課 ☎(744)3324、FAX(744)3346

**親子花植え体験**

花植への作業を通じて、自然に触れてみませんか。  
 日時 十一月一日(土)午後十時～十一時半  
 場所 区役所正面玄関脇花壇

区役所地域振興課 ☎(744)3324、FAX(744)3346

**InUnity 2013**

**出演者募集**

3月3日(日)に、エポックなかはら(総合福祉センター)で開催する区民手づくりの音楽イベント「In Unity2013」の出演者・スタッフを募集します。

参加資格 区内を拠点として活動するミュージシャン・ダンスグループなど(アマチュアに限る)



音楽で区を盛り上げます

詳細はお問い合わせください

区役所子ども支援室  
 ☎744-3238、FAX744-3196

**水道を止める悪質ないたずらにご注意ください**

区内で水道メーターボックスの中にあるメーター止水栓を閉めて、水道を使用できなくなる悪質ないたずらが発生しています。開栓方法など詳細はお問い合わせください。  
 区役所企画課 ☎(744)3149、FAX(744)3340

区役所企画課 ☎(744)3149、FAX(744)3340



藤本秀樹さん撮影

**緑のカーテンマップが**  
**できました**

緑のカーテンマップができました。区役所で展示しています。  
 区役所企画課 ☎(744)3149、FAX(744)3340

**区のお知らせ掲示板**

申し込み方法などは5面上をご参照ください。

**イベント**

◎川崎中原の空襲戦災を語り継ぐ  
 12月1日(土)13時半～16時(開場13時)。中原市民館。当日先着200人。67年前の体験者による報告会と講演会。区役所 ☎433-7773、FAX430-0132。

**講座**

◎生涯学習プラザの講座  
 親子リトミック体験教室... 11月30日(金)9時45分～10時半。満1歳～就園前の子どもと保護者、25組。800円。股関節に着

目した健康講座と体操実習(ロコモ体操)... 1月17日～2月14日の木曜、9時半～11時半、全5回。18歳以上、50人。9,000円。いずれも生涯学習プラザ。区役所 ☎733-6626、FAX733-6697。[先着順]

◎市民プラザの教室  
 ①マクロビ教室... 12月8日(土)13時～15時。18歳以上の15人。1,500円(試食代を含む)。玄米や野菜を中心とした食事法「マクロビオティック」の基礎を試食しながら学びます。②クリスマス・アートデコレーション... 12月8日(土)、9日(日)、10時～16時。小・中学生、各日150人。1,000円(材料費を含む)。布と綿を使ったすてきなクリスマスオーナメント作り。

いずれも市民プラザ。区役所 ☎11月15日9時から直接か、残席のある場合のみ同日13時から電話

かFAXで ☎2は11月15日から直接、電話、FAXで市民プラザ ☎888-3131、FAX888-3138。[先着順]

**とどろきアリーナ『第3期スポーツ教室』参加者募集**

教室名	日程	時間	定員	費用	締め切り
① 気功	1月7日～3月25日の月曜(1月14日、28日、2月11日、25日、3月18日は除く)	9:15～10:30	40人	3,700円	12月10日
② サルサ入門		10:50～11:50	30人	4,400円	
③ ソフトバレー		17:00～18:15	3,700円		
④ スポーツチャンバラ		18:00～19:15	25人	3,700円	
⑤ アロマ・リラクゼーション	1月15日～3月19日の火曜	19:00～20:30	40人	5,600円	12月11日
⑥ 親子スポーツA・B		A 9:30-10:30 B 10:45-11:45	各50組	5,500円	
⑦ おとなから始めるバレエ	1月9日～3月27日の水曜(2月6日、3月20日を除く)	13:15～14:45	30人	7,300円	12月13日
⑧ 親子deフラダンス	1月9日～3月13日の水曜	15:45～16:45	20組	7,500円	
⑨ 太極拳入門	1月10日～3月28日の木曜	13:00～14:15	40人	6,300円	
⑩ 親子スキップ体操A・B	1月11日～3月22日の金曜(1月25日、2月1日、22日を除く)	A 9:30-10:30 B 10:45-11:45	各40組	4,400円	
⑪ はじめてのパドミントン	1月10日～3月21日の木曜(1月24日、31日、2月21日を除く)	13:00～14:30	24人	6,600円	12月13日
⑫ パドミントン中級		15:00～16:30			
⑬ 室内テニスA・B・C	1月10日～3月28日の木曜	A 9:10-10:40 B 10:50-12:20 C 13:00-14:30	各50人	8,200円	12月13日
⑭ 英語でHipHop		17:15～18:30	20人	9,900円	
⑮ ラテンサルサ・エクササイズ	1月10日～3月28日の木曜	19:00～20:15		8,700円	12月13日
⑯ 小学生体操教室	1月11日～3月22日の金曜(1月25日、2月1日、22日を除く)	17:00～18:00	30人	4,200円	

①②⑤⑦⑨⑪⑫⑬⑮は15歳以上(中学生を除く)、③⑯小学1～6年生④⑥歳～小学6年生、⑦⑧3・4歳と保護者、⑨④～6歳と保護者、⑩2歳と保護者、⑭小学3～中学3年生、⑮A⑧は保育あり(有料)。詳細はお問い合わせください。区役所子ども支援室 ☎211-0052 中原区等々力1-3とどろきアリーナ ☎798-5000、FAX798-5005。[抽選]

**保健福祉センターの案内**

区役所地域保健福祉課 ☎744-3261、FAX744-3342

名称	日程	場所	対象	申し込み
生活習慣病予防相談	12月3日(月)受け付け10時45分～11時	区役所別館3階	区民5人。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	
39歳までの健診・保健指導	12月コース検査日 12月4日(火)結果説明日 12月18日(火) 1月コース検査日 1月15日(火)結果説明日 1月29日(火)受け付け9時～9時15分	区役所別館2階	検査日に18～39歳の区民(25年3月末までに40歳になる人、妊娠中や出産1年以内の人、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	要予約 11月15日から直接か電話で [先着順]

健診を受診できるのは年度に1回です