



かわさき市政だより

# なかはら 区版

発行: 中原区役所 〒211-8570 中原区小杉町3-245  
編集: 中原区役所企画課 ☎744-3149 (FAX) 744-3340



中原区シンボルマーク



区の花「パンジー」

2013(平成25)年  
12月1日発行

# 12

月号

中原区統計データ(平成25年11月1日現在)



人口: 24万0,241人



世帯数: 12万0,391世帯

【総合案内】 ☎744-3113  
お間違のないように

## 生き生き 元気に暮らせるまちづくり

区と地域が連携し、高齢者の交流の場づくりや認知症予防の活動を行っています。  
☎区役所高齢・障害課 ☎744-3217、☎744-3345



年に3、4回会議をしています



地域でできることを検討

### 自分で考えよう! 「いきいきライフプラン」

シニア世代の安心と充実した生活のために、書き込み式の冊子(写真)を同課窓口や地域包括支援センターで配布しています。

### 地域包括支援センター 相談コーナー

毎月第1・3水曜の10時~11時45分に同課窓口で実施しています。\*12月20日「Enjoy★なかはら」で紹介(右下関連記事)

ケアマネジャーや事業所の人も相談できます

### 地域包括ケア連絡会議

区では高齢者の皆さんが住み慣れた場所で安心して暮らせるように、町内会・自治会、地域包括支援センター、社会福祉協議会、介護支援専門員と一緒に話し合っています。

んに外出してほしい。特に男性は外出が少ない傾向にあるので地域に出てもらえるよう区と地域が一緒になって取り組んでいきたいです」と話してくれました。



寒い季節は家に閉じ込めがちですが、認知症予防のために地域の活動に参加してみませんか。

丸子地区民生委員児童委員協議会青木英光会長(写真右)は「介護・認知症予防のために高齢者の皆さん

### 認知症サポーター養成講座

認知症について正しい理解を持ち、認知症の人を支えていくための講座です。受講者には、認知症の人を支援するという意思を示す目印の「オレンジリング」が渡されます。

日時 1月30日(木)13時半~15時40分(開場13時)  
場所 区役所会議室 定員 100人  
☎12月16日から直接、電話、ファクス(氏名、町名、電話番号を記入)で区役所高齢・障害課 ☎744-3217、☎744-3345。[先着順]

サポーターの目印「オレンジリング」

### 歌声喫茶

みんなで楽しく歌って元気になる「寄り合える場」として、歌声喫茶を実施しています。会場は井田と住吉地区の2カ所。ギターに合わせてフォークソングや唱歌を歌うと、脳も活性化して認知症予防になります。

演奏ボランティアは随時直接か電話で募集中です。詳細はお問い合わせください。  
☎区役所地域保健福祉課 ☎744-3261、☎744-3342

歌が苦手な人も楽しめます

### 年末年始のごみ収集

☆普通ごみの収集日程

収集地域	年末最後の収集日	収集しません	年始最初の収集日
月・木地域	12/30(月)	12/31(火)~1/5(日)	1/6(月)
火・金地域	12/31(火)	1/1(祝)~1/6(月)	1/7(火)
水・土地域	12/28(土)	12/29(日)~1/3(金)	1/4(土)

☆資源物の収集日程 (資源物...空き缶・ペットボトル・空き瓶・使用済み乾電池・ミックスペーパー・プラスチック製容器包装)

年末は12月31日(火)まで、年始は1月4日(土)から収集します。資源物は、住んでいる地域により収集曜日・収集品目が異なるので、確認してから出してください。

☆粗大ごみ・小物金属の収集日程  
年末は12月27日(金)まで、年始は1月6日(月)から収集します。粗大ごみ・小物金属は、住んでいる地域により収集曜日が異なるので、確認してから出してください。(粗大ごみは有料です。)

※粗大ごみは「粗大ごみ受付センター」への申し込みが必要です。  
粗大ごみ受付センター ☎930-5300、☎930-5310(聴覚などに障害がある人専用)  
受付時間 8時~16時半(土・日曜、祝日、12月31日~1月5日を除く)  
☎中原生活環境事業所 ☎411-9220(月~土曜8時~16時45分)、☎434-7336

- Index 区版2面をご覧ください
- ハンギングバスケット作り講座
  - 商店街の人気店で「和菓子作り教室」
  - 市民提案型事業実施団体を募集
  - 「連載」防災マメ知識
  - 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
  - とどろきアリーナ「第3期スポーツ教室」

### 中原地区消防出初め式

新春恒例の出初め式を開催します。参加部隊の分列行進や一斉放水、チアリーダーの演技などを披露します。

日時 1月12日(日)10時半~12時  
場所 等々力緑地催し物広場  
※雨天時はとどろき会館で表彰式のみ開催

カラーガード隊のドリル演技

消防部隊の一斉放水

### なかはらメディアネットワーク

12月20日(金)~22日(日)は国際トランポリン大会(とどろきアリーナ)

ケーブルテレビ  
イツコムチャンネル なかはらスマイル(地デジ11ch、デジアナ9ch)  
月・火曜 21:55~22:00 / 土・日曜 10:35~10:40  
12月1日~14日:子ども未来フェスタ、トランポリン大会PR。12月15日~1月4日:多摩川ロードレース「マイペース大会」他。  
※内容は第1・3日曜に更新します

ラジオ  
かわさきFM Enjoy★なかはら(79.1MHz) 12月13日のゲストはトランポリン大会出場選手  
金曜 11:00~11:30 / (再放送)21:00~21:30

Web  
k-press 中原区ニュース(☎<http://nakaharanews.net/>)  
かわさきスポーツパートナーの試合情報などを掲載。

地域新聞・季刊誌 区役所、市民館、図書館などの情報コーナーで配布  
タウンニュース中原区版 毎週金曜発行  
12月13日号では「国際トランポリン大会」を紹介。

☎区役所企画課 ☎744-3149、☎744-3340

**ハンギングバスケット作り講座**

季節の美しい花々を植えて楽しむハンギングバスケット(つり鉢)と一緒に作りませんか。

**日時** 1月21日(火)13時半～15時半

**場所** 区役所5階会議室

**定員・参加費** 20人、2,500円

**持ち物** ゴム手袋(なるべく薄手のもの)

12月27日(必着)までに往復ハガキに講座名、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、FAX744-3346。[抽選]

**商店街の人気店で  
【和菓子作り教室】**

和菓子処「おかふじ」のスタッフと一緒に和菓子作りを体験しませんか。

**日時** 1月21日(火)14時～16時

**場所** サライ通り商店街「お好み焼・伊鈴」(今井南町418番地)

**定員** 20人

**参加費** 800円

12月25日(必着)までに往復ハガキに教室名、住所、氏名、電話番号を記入し〒211-8570中原区役所地域振興課☎744-3160、FAX744-3346。[抽選]

**平成26年度市民提案型事業実施団体を募集**

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、提案団体に委託して事業を実施します。

**応募資格** 区内で活動する市民活動団体 **事業費** 1事業上限50万円程度  
1月22日までに募集要項に付いている所定の提案書を直接区役所企画課☎744-3149、FAX744-3340。[選考]

※詳細は区役所、市民館などで配布中の募集要項か、区ホームページをご覧ください

**区のお知らせ掲示板  
申し込み方法は市版5面参照**

**イベント**

**◎市民健康の森**

1月12日(日)…樹木の枝切り。市民健康の森入り口広場に9時集合。軍手持参。雨天中止。中原区市民健康の森を育てる会☎788-6579。区役所地域振興課☎744-3324、FAX744-3346。

**◎歩こう会**

1月12日(日)、鹿島田駅に7時集合、7時半出発。10時ごろ解散。鹿島田駅～御幸公園～平間公園。約5キロ。当日直接。雨天時は19日(日)。区役所地域振興課☎744-3323、FAX744-3346。当日の問い合わせは6時半から区役所守衛室☎744-3192。

**◎ジャパン・デイ「はじめての座禅体験」**

1月26日(日)①10時～12時②13時半～15時半。市民プラザで。18歳以上、各回15人。1,500円(抹茶・茶菓子付き)。12月15日から直接か電話で市民プラザ☎888-3131、FAX888-3138。[先着順]

**◆総合型地域スポーツクラブ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	12月21日、1月18日の土曜	10時～12時	平間小学校多目的教室	高校生以上 200円 中学生以下 100円
ヨガ教室	12月28日、1月11日、2月8日の土曜	10時～11時半		500円
健康体操	2月1日の土曜			

※予約・用具不要(ただし、ヨガマットは数に限りがあります)。飲み物持参。運動に適した服装で。※「健康体操」は室内履き(スリッパ不可)を持参してください。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、FAX744-3346

**◎アロマテラピー講座**

1月16日、30日、2月13日の木曜、10時～12時、全3回。市民プラザで。18歳以上20人。4,500円。12月15日から直接か電話で市民プラザ☎888-3131、FAX888-3138。[先着順]

**中原市民館からのお知らせ**  
☎433-7773、FAX430-0132  
〒211-0004新丸子東3-1100-12

**◎市民自主企画事業「リズムで遊ぶ0歳からのコンサート」**

2月2日(日)、3月8日(土)、11時～12時。中原市民館で。各日350人。吹奏楽による演奏やリトミック。12月24日(消印有効)までに希望日(家族での応募は全員の氏名・年齢)も記入し往復ハガキで。[抽選]

**◎なかはら発! 地元再発見**

1月14日、21日、2月4日、18日、3月4日、18日の火曜、10時～12時(2月4日のみ13時～15時)、全6回。中原市民館で。50歳以上20人。500円(保険料、資料代)。シニア世代を対象に、地域の魅力発見に地元の企業を訪問します。12月23日(消印有効)までにハガキ、FAX、区ホームページで。[抽選]

**区民会議発 防災マ×知識9 備蓄品・非常持ち出し品～生活必需品編～**

大規模な災害が発生した場合に備えて、食料や水以外に「生活必需品」も持ち出しできるように用意しておきましょう。

**生活必需品**

避難時に持ち出すものとして、最低限必要なもの(1次持ち出し品)と、数日間を自活するために必要なもの(2次持ち出し品)を考えてすぐ取り出せる場所(玄関、物置きなど)に保管することが有効です。

**1次持ち出し品**

衣類(上着、下着、タオル)、生活用品(洗面用具、ポリ袋)、医療品(常備薬、救急セット)、安全対策品(ヘルメット、軍手)、道具類(懐中電灯、携帯ラジオ)、貴重品(現金、健康保険証)など

**2次持ち出し品**

簡易トイレ、カセットコンロ、燃料、寝袋など



区役所危機管理担当☎744-3141、FAX744-3346

**◎中原文化講座「日本文化再発見・美術セミナー」**

江戸時代の絵師・尾形光琳の描いた紅白梅図屏風についてその魅力を学びます。実物大のレプリカを展示。1月17日(金)13時半～14時半。中原市民館で。40人。12月21日から電話、FAX、区ホームページで。[先着順]

**区役所地域保健福祉課からのお知らせ**  
☎744-3261、FAX744-3342

**◎ヘルシーライフ講座**

運動を始めるきっかけ作りや栄養について学びます。①運動編…1月9日、2月13日の木曜、10時～11時半②栄養編…3月13日(木)9時半～11時半。いずれも区役所別館で。18～49歳、①は15人②は10人。②は参加費500円。保育あり(1歳以上、10人、要予約)。12月16日から直接か電話で。[先着順]

12月16日から直接か電話で。[先着順]

**◎アクティブシニアのための健康講座**

健康について学びエクササイズをします。1月14日(火)と1月22日、29日、2月5日の水曜、10時～11時半、全4回。区役所別館で。15人。12月19日から直接、電話、FAXで。[先着順]

**◎生活習慣病予防・禁煙相談**

1月6日(月)10時45分～11時。区役所別館で。5人。12月16日から直接か電話で。[先着順]

**◎若い親世代のための「かんたんレシピ集」**

中原区食育推進分科会が作成したレシピ集を配布します。配布時に簡単なアンケートにご協力ください。12月16日(月)8時半から区役所別館3階で。当日先着150人。

**◆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	受講料
①	室内テニスABC	1月9日～3月20日の木曜(1月23日、2月13日、20日は除く)	A 9:10～10:40 B10:50～12:20 C13:00～14:30	各50人	8,200円
②	フットサル教室ABCD	1月9日～3月13日の木曜(1月23日、2月13日、20日は除く)	A15:15～16:00 B16:15～17:15 C17:30～18:30 D19:00～20:00	A20人 B40人 C40人 D30人	5,800円
③	太極拳入門	1月9日～3月27日の木曜	13:00～14:15	40人	6,300円
④	ZUMBA		19:00～20:00	30人	7,500円
⑤	親子スキンシップ体操AB	1月10日～3月14日の金曜(1月24日、2月21日は除く)	A 9:30～10:30 B10:45～11:45	各40組	4,400円
⑥	ベビーマッサージ	1月10日～2月7日の金曜	10:30～11:45	10組	8,000円
⑦	バドミントン入門	1月10日～3月28日の金曜(1月24日、2月21日、3月21日を除く)	12:50～14:30	24人	7,500円
⑧	バドミントン中級		14:50～16:30		
⑨	小学生体操教室		17:00～18:00		
⑩	卓球教室	1月10日～3月14日の金曜	19:00～20:30	24人	5,700円
⑪	シェイプアップボクシング	1月10日～3月14日の金曜(1月24日、2月14日、21日を除く)	18:30～19:45	20人	5,100円

※対象…①③④⑦⑧⑩⑪15歳以上(中学生を除く)、②A年長・B小学1～2年生・C小学3～6年生・D中学生以上、⑤2歳児と保護者、⑥生後2カ月～立つ前の子どもと保護者、⑨小学1～6年生。12月15日(消印有効)までに往復ハガキに必要事項と教室名(ABCDがある場合はいずれか一つ)、生年月日(小学生は学年)を記入し〒211-0052等々力1-3とどろきアリーナ☎798-5000、FAX798-5005。[抽選]