



かわさき市政だより

なかはら区版

中原区統計データ(平成26年5月1日現在)

人口: 24万3,041人

世帯数: 12万2,176世帯

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

2014(平成26)年
6月1日発行

6月号

【総合案内】 ☎744-3113
お間違えのないように

私たちの健康は私たちの手で いま食育を考える

6月は「食育月間」です。食を通して地域のつながりをつくるために、地域で活動している食生活改善推進員の取り組みなどについて紹介します。
☎区役所地域保健福祉課 ☎744-3261、
FAX 744-3342。

第3期市食育推進計画スタート

市では、第3期市食育推進計画(26~28年度)を策定し、食育の取り組みを進めています。

「楽しい食事で心をはぐくむ」「元気な体をつくる」「食を通して地域のつながりをつくる」の3つの基本目標を設定した第3期の計画。心身の健康の増進と豊かな人間性を育み健全な食生活を実践していけるよう、関係機関・団体・企業などと、より密に協力しています。



第3期市食育推進計画の冊子

その中で、食を通して地域のつながりをつくる取り組みの一環として、食生活改善推進員(ヘルスマイト)は、食に関するボランティア活動を通じ、地域に健康づくりの輪を広げています。

祝 中原区食生活改善推進員連絡協議会が20周年を迎えました

区の食生活改善推進員連絡協議会が創立20周年を迎え、記念式典が4月23日(水)に区役所で開催されました。

岡本治子会長(右写真)は、「人が生きていくためには、食べることは欠かせないこと。食を通して、体も心も健やかで豊かな地域をつくるために、これからも仲間と一緒にますます元気で頑張ります」と、今後も食育の活動を進めていく熱い思いを話してくれました。



食生活改善推進員の活動

毎月19日は「食育の日」です。食生活改善推進員は、各区の駅周辺などで食育や食生活の大切さを伝えるためのキャンペーンを行っています。

区では、区民会議提案事業「子育てふれあいカフェ」で、幼児向けおやつレシピの配布や試食づくりを行うなど、積極的に活動しています。



おやつのは試食は大人気

「かんたん☆レシピ集」を配布しています

区では、保育園や小学校、食生活改善推進員連絡協議会などから、食育に意欲のあるメンバーで構成した食育推進分科会を設置。食育交流会やテーマを決めた講習会などを開催しています。

▶お薦めおやつ
ホウレン草の
しらたま
だんご



講習会の参加者から好評だったレシピを中心に、栄養バランスが良く、おいしく楽しく簡単に作れるものを「かんたん☆レシピ集」(左下写真)にまとめ、イベントでの実演などを行っています。同レシピ集は区役所などで配布している他、区ホームページからもご覧になれます。

食生活改善推進員になるために

中原区では、食生活改善推進員の養成講座を開催。受講者は講座修了後に、地域で食を通して健康づくりのボランティア活動を展開しています。

養成講座への参加の他、事前連絡により、さまざまな活動の見学や参加ができます。

7/11 学校生活に不安のある子どもの就学に向けて

入学を楽しみに待てるように

子どもの発達に不安や悩みを抱える保護者向けの講演会です。小学校の様子を知り、安心して入学を迎えられるよう、就学までの準備などについて一緒に学んでみませんか。

日時 7月11日(金)10時~11時半
場所 区役所5階会議室



対象 区内在住で就学前の子どもがいる保護者50人
※一時保育あり(要予約)
開催6月23日から直接か電話で区役所児童家庭課 ☎744-3308、FAX 744-3343。[先着順]

7/27 商店街まち歩きと手作りソーセージ教室

モトスミ・プレーメン通り商店街の散策を楽しむ他、かわさきマイスターの畑幸男氏に、おいしい手作りソーセージの作り方も学びます。

日時 7月27日(日)9時半~13時(雨天決行)
集合場所 国際交流センター
定員 20人
参加費 2,500円
開催7月4日(必着)までに往復ハガキに住所、氏名、電話番号を記入し〒211-8570 中原区役所地域振興課 ☎744-3161、FAX 744-3346。[抽選]



ソーセージ作りに挑戦

こすぎワイワイトーク2014 参加者募集

私たちのまち小杉の魅力や未来について考える「こすぎワイワイトーク2014」の参加者「こすぎびと」を募集します。

募集人数 15人程度
開催予定 8月2日(土)、9月28日(日)、11月29日(土)14時~16時
応募資格 18歳以上で、区内在住・在勤・在学、区内で地域活動をしている、小杉によく訪れるか小杉に興味・関心のある人。
開催6月30日(必着)までに住所、氏名、電話番号、性別、年代、職業、話したいこと(まちへの関心など)を記入(書式自由)し、直接か郵送かFAXで〒211-8570 中原区役所地域振興課地域コミュニティ強化担当 ☎744-3282、FAX 744-3346。[選考] ※募集情報は、区役所や公共施設で配布中のチラシか区ホームページでもご覧になれます。

なかはらメディアネットワーク

区内の情報を、さまざまなメディアが発信します。



テレビラジオ
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)
水・金曜 17:45~17:54 / 土・日曜 10:35~10:44
かわさきFM Enjoy ★ なかはら (79.1MHz) 金曜 11:00~11:30 / (再放送) 21:00~21:30
なかはらスマイルでは、中丸子東町会自主防災訓練他を放送します。

WEB
地域新聞 季刊誌
k-press 中原区ニュース(☎<http://nakaharanews.net/>)
タウンニュース中原区版 毎週金曜発行
タマジン 年4回発行
ママとKidsの街歩き 年3回発行
地域新聞・季刊誌は区役所などの情報コーナーで配布しています

☎区役所企画課 ☎744-3149、FAX 744-3340

親子連続講座

ミミケロひろば in 下小田中

子育ての悩みを解消して、育児力アップを目指す講座です。楽しい子育てを応援します。

日時 6月30日(月)、7月7日(月)、12日(土)、16日(水)、10時～11時、全4回

場所 下小田中保育園(7月16日のみ休日急患診療所)

対象 24年4月～25年3月生まれの子どもと保護者10組
 囲6月16日9時から直接か電話で区役所こども支援室 ☎744-3288、☎744-3196。[先着順]



中原区子育てイメージキャラクター ミミ・ケロ

区のお知らせ掲示板
 申し込み方法は市版5面参照

募集・案内・イベント

ベビーマッサージ7月教室

赤ちゃんの脳や心を育むベビーマッサージ。体調を整えると同時に子どもとの絆を深められます。7月15日、22日、29日の火曜、10時15分～11時45分、全3回。とどろきアリーナで。生後2カ月～立ち始める前の乳児と保護者10組。5,400円。囲6月25日(必着)までに往復ハガキに必要事項と子どもの名前と生年月日も記入し〒211-0052中原区等々力1-3とどろきアリーナ ☎798-5000、☎798-5005。[抽選]

デイリーエアロレストランInとどろきアリーナ

日本最大級のエアロビクスの祭典で、好きなレッスンを受けられます。エアロビクス初心者から愛好家まで楽しめます。7月19日(土)10時～16時半。とどろきアリーナで。15歳以上(中学生を除く)500人。4,000円。囲6月16日9時から申込書を直接かFAXで、とどろきアリーナ ☎798-5000、☎798-5005。[先着順]。※申込書はとどろきアリーナで配布中。ホームページからもダウンロードできます。
 URL: http://homepage2.nifty.com/

todorokiarena1/index.html

普通救命講習

7月10日(木)13時半～16時半。中原消防署講堂で。30人。囲6月24日から直接か電話で中原消防署救急係 ☎411-0119、☎411-0238。[先着順]

第130回 区役所コンサート

6月28日(土)14時～15時(開場13時半)。平和館で。出演・有田純弘(洗足学園音楽大学ジャズコース講師)他。保育あり(要予約)。囲区役所地域振興課 ☎744-3324、☎744-3346。

市民健康の森

6月22日(日)下草刈り(樹木の手入れ)。9時に市民健康の森入り口広場集合。軍手持参。雨天中止。囲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、☎744-3346。

歩こう会

7月13日(日)武蔵中原駅改札に7時集合、7時半出発。10時ごろ解散。武蔵中原駅～円筒分水～溝の口駅。約5㎞。当日直接。雨天時は20日(日)。囲区役所地域振興課 ☎744-3323、☎744-3346。※当日の問い合わせは6時半から区役所守衛室 ☎744-3192。

夏休み子ども自由研究

工作やマジックなどの自由研究教室。7月23日(水)～27日(日)。市民プラザで。料金など詳細はお問

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	6月21日(土)	10:00～12:00	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	28日(土)	10:00～11:30		500円
健康体操	7月5日(土)			500円
ヨガ教室	12日(土)			
卓球広場	19日(土)	10:00～12:00		大人200円 中学生以下100円
ヨガ教室	26日(土)	10:00～11:30		500円
健康体操	8月2日(土)			500円
ヨガ教室	9日(土)			

予約・用具不要(ただし、ヨガマットは数に限りがあります)。飲み物は持参。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。囲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、☎744-3346

※6月から12月まで、全10回のソフトテニス教室を開催します。詳細はお問い合わせください。

健康ワンポイント 第3回 歯と口の健康について
 ～8020運動さらなる推進～

80歳になっても20本以上自分の歯を保とう

いつまでも不自由なく何でも食べることができるように、生涯を通じて歯科疾患を予防し、自分の歯を保ちましょう。今回は歯と口の健康について紹介します。



健康的な生活の実践

定期的な歯科健診の受診と正しいセルフケアを身に付けましょう。

市や各団体が実施するイベントや健診を活用しましょう

●歯周疾患検診(40・50・60・70歳を対象に検診を実施)

●介護予防教室

●各種講演会(歯や口の講演会・歯と口の健康フェアなど)

特に受診率の低い20～30代の保護者は歯科健診を受診しましょう

●歯科医院で子どものフッ化物塗布時に保護者も受診

●区役所の歯磨き教室で保護者も歯磨き実習を(スマイル歯みがき教室)



囲区役所地域保健福祉課 ☎744-3261、☎744-3342

い合わせください。囲6月15日9時から参加費を直接、11時から電話で市民プラザ ☎888-3131、☎888-3138。[先着順]

区役所地域保健福祉課
 からのお知らせ

囲 ☎744-3261、☎744-3342

なかはらパンジー体操学習会

7月8日(火)、10日(木)、15日(火)、10時～11時半、全3回。区役所5階会議室で。医師からの運動制限がなく体操ボランティアに関心があり、学習会修了後、地域で「なかはらパンジー体操」の普及活動ができる30人。囲6月16日から電話かFAXで。[先着順]

歯周病予防相談

7月3日(木)9時半～11時半。区役所別館2階歯科室で。20歳以上の12人。囲6月16日から直接か電話

で。[先着順]

禁煙相談

7月7日(月)10時45分～11時。区役所別館3階で。20歳以上。事前予約制。囲7月4日までに直接か電話で。

認知症の高齢者を介護する家族のつらい

6月24日～27年3月24日の第4火曜(9月30日のみ第5火曜、12月23日は除く)、13時半～15時(途中からの参加も可)。区役所別館2階健康談話室で。事前申込制。囲開催日の前日までに直接か電話で。

言語リハビリ交流会

7月7日～27年3月2日の第1月曜(11月10日のみ第2月曜)、13時半～15時。区役所別館1階講堂で。事前申込制。囲開催日の前日までに直接か電話で。

夏休み子ども短期水泳教室

	日程	定員
①	7月19日(土)～21日(祝)	80人
②	23日(水)～25日(金)	40人
③	27日(日)～29日(火)	各80人
④	31日(木)～8月2日(土)	
⑤	8月4日(月)～6日(水)	40人
⑥	8日(金)～10日(日)	各80人
⑦	12日(火)～14日(木)	
⑧	19日(火)～21日(木)	
⑨	23日(土)～25日(月)	40人

水泳が初めてでも参加できます。いずれも7時45分～8時45分に市民プラザで。②⑤は3歳～就学前の子ども①③④⑥⑦⑧は小学生⑨は3歳～小学2年生。各5,000円。詳細はお問い合わせください。囲6月22日10時から参加費を直接、市民プラザ体育施設 ☎857-8818、☎866-0382。[先着順]

小学生向け『とどろきアリーナ夏休みスポーツ教室』

	教室名	時間	対象	定員
①	トランポリン教室	9:10～10:25	A小学3・4年生	各20人
		10:30～11:45	B小学1・2年生	
		12:45～14:00	C小学3・4年生	
		14:05～15:20	D小学1・2年生	
②	体操教室	9:10～10:25	A小学1・2年生	各50人
		10:30～11:45	B小学3・4年生	
③	卓球教室	13:00～15:00	小学4～6年生	30人
④	フラッグフット教室	15:30～17:00	小学3～6年生	30人

いずれも8月18日(月)～20日(水)、全3回。各3,200円。囲7月28日(必着)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)、学年も記入し〒211-0052等々力1-3とどろきアリーナ ☎798-5000、☎798-5005。[抽選]