



# 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27年1月1日現在)

人口: 24万4,588人

世帯数: 12万2,489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)

2015 (平成27) 年  
2月1日発行

2月号

【総合案内】 ☎744-3113  
お問い合わせのしるし

## 住み慣れた地域でいつでも元気に

地域や関係団体と区が連携して、高齢者が活動できる場づくりや認知症予防の活動に取り組んでいます。  
☎区役所高齢・障害課 ☎744-3217、FAX 744-3345



学生にも授業で正しい理解と知識を身に付けてもらうようと、出前講座を行っています。  
☎区役所高齢・障害課 ☎744-3217、FAX 744-3345



講座での寸劇を通して対応を学びます

### 認知症予防の取り組み映像で発信!

区では、認知症の予防などについての取り組みを区民に知ってもらい、認知症高齢者を地域で支えようという思いから、かわさきMOVEART応援隊との協働事業として、認知症に関する取り組みの映像化を行っています。4月以降に区ホームページなどで発信します。  
☎区役所地域保健福祉課 ☎744-3252、FAX 744-3342

### 地域ケア連絡会議



高齢者のためにできることを検討しています。

区では高齢者の皆さんが地域で安心して暮らせるように、町会・自治会、民生委員児童委員、社会福祉協議会、医療・介護関係機関、ボランティア団体、各地域包括支

援センターと一緒に、話し合いをしています。

訪問看護ステーションの看護師で会議の委員の福原加代子さん(下写真)は「医療分野からの積極的な活躍が期待されている中、区や地域と連携して、介護・認知症予防のために高齢者の皆さんには積極的に外出していただこう、一緒に取り組んでいきたいです。」と話してくれました。



### シニアのための改訂版 中原区おでかけマップ

高齢者の介護予防、生きがいづくりを支援するため、区内の施設や健康遊具などを載せた冊子(写真)を昨年11月に改訂しました。地域活動への参加のきっかけとなる情報も追加し、内容もより充実しました。区役所や地域包括支援センター、老人いこいの家などで配布しています。  
☎区役所地域保健福祉課 ☎744-3261、FAX 744-3342



### 2/26 木の忘れと認知症～認知症が心配になったら

認知症を正しく理解し、認知症の予防、早期発見と受診のこつ、認知症の人への対応方法を学びます。  
日時 2月26日(木)10時～11時半  
場所 区役所5階会議室  
定員 80人(区内在住者優先)

### 3/6 げんきの源!～ぐっすり睡眠でパワーアップ!

高齢期に起こりやすい睡眠の問題や健康的な睡眠の方法を学びます。  
日時 3月6日(金)13時半～15時  
場所 区役所5階会議室  
定員 60人(60歳以上の区内在住者優先)

☎区役所地域保健福祉課 ☎744-3261、FAX 744-3342。[先着順]

### 27年度保育所入所保留の人への入所相談

平日開庁時間内での相談の他、時間外にも相談を受け付けます。  
日時 ①平日時間外: 2月2日～13日、17時～19時半(受け付け19時まで)  
②土曜: 2月7日、14日、21日、9時～12時(受け付け11時半まで)  
場所 区役所児童家庭課  
相談時間は約30分。  
☎区役所児童家庭課 ☎744-3284、FAX 744-3343  
※上記日時以外で相談を希望の人は電話でお問い合わせください

### 27年度一時保育説明会

保護者が就労・病気・冠婚葬祭などで、子どもを家庭で保育できない場合に、週3回以内に限り代わって保育する一時保育の説明会を行います。

場所	日にち	開始時間	連絡先	締め切り日
① ももの里保育園	2月21日(土)	10時	☎753-2980	2月20日12時
② 南平間保育園		9時半	☎511-0010	2月16日17時
③ 長幼会玉川保育園	2月21日(土)	13時半	☎555-1778	2月13日17時 (緊急利用の場合は締め切り後も応相談)
④ けいわ会上小田中保育園	2月27日(金)	10時	☎982-9215	2月26日17時
⑤ 長寿保育園	2月28日(土)		☎777-5403	2月25日17時
⑥ 多摩保育園	3月7日(土)		☎411-1122	3月5日17時
⑦ すみれ保育園			☎430-5544	
⑧ 木月保育園	3月7日(土)	13時	☎433-1958	当日直接

※①はおおむね1歳以上④は7カ月以上②⑤⑧は10カ月以上③⑥⑦は6カ月以上。☎区役所児童家庭課 ☎200-2662、FAX 200-3933

### 長寿社会の健康と暮らしに関する調査へのご協力を!

市とパートナーシップ協定を締結する慶応義塾大学が、75歳以上の区民2,000人程度を対象とした調査を2月5日から3月1日まで実施します。対象となる人には手紙が送付されてから調査員が各家庭を訪問し、日々の生活や健康に関してお尋ねします。詳細はお問い合わせください。  
☎区役所危機管理担当 ☎744-3158、FAX 744-3346

### 3/8 In Unity 2015

区内で活動するアマチュアミュージシャン・ダンスチームが出演する、区民手作りの音楽、ダンスの祭典です。  
日時 3月8日(日)13時～19時15分  
会場 総合福祉センター(エポックなかはら)  
☎区役所地域振興課 ☎744-3324、FAX 744-3346



ことしも熱い舞台をお見せします

### 区内の情報をさまざまなメディアが発信 なかはらメディアネットワーク

テレビラジオ	イツコム なかはらスマイル(地デジ11ch) 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	区を拠点とする「富士通フロンティアーズ」がアメリカンフットボール日本選手権で初優勝。2月16日～27日に区役所5階で写真展を行います。
WEB	k-press 中原区ニュース 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	提供: k-press

☎区役所企画課 ☎744-3149、FAX 744-3340



**区のお知らせ掲示板**  
申し込み方法は市版5面参照

**募集・案内**

**国民健康保険運営協議会委員の募集**

市の国民健康保険事業について審議します。資格・人数…区内在住1年以上で昭和17年6月1日以降に生まれた20歳以上の市国民健康保険の被保険者(退職者を含む市職員と市付属機関の委員を除く)1人。任期…6月1日～29年5月31日。围園2月27日(消印有効)までに必要事項と性別、生年月日、主な職歴、区民となった日、地域活動経験、応募理由を記入し、「国民健康保険に加入して」をテーマにした800字程度の小論文を添えて直接か郵送で〒211-8570中原区役所保険年金課 ☎744-3203、FAX 744-3341。[選考]。※いずれも書式自由。

**第134回区役所コンサート**

3月3日(火)12時10分～13時(開場11時半)。中原市民館多目的ホールで。出演・新澤義美(東京交響楽団首席打楽器奏者)、武山芳史(同楽団打楽器奏者)、齊藤美絵、足本みよ子(打楽器奏者・客演)。保育あり(要予約)。围園区役所地域振興課 ☎744-3324、FAX 744-3346。

**ふんわりお好み焼き教室**

サライ通り商店会のお好み焼き店のスタッフから作り方を学びま

す。3月7日(土)14時～16時。お好み焼き 伊鈴で(今井南町418)。20人。1,000円。围園2月25日(必着)までに往復ハガキで〒211-8570中原区役所地域振興課 ☎744-3161、FAX 744-3346。[抽選]

**お茶の入れ方教室**

新城あいもーる商店街のお茶屋のスタッフからお茶の入れ方を学びます。3月14日(土)14時～16時。新城商店街振興組合会館で(新城3-17-7)。15人。500円。围園3月4日(必着)までに往復ハガキで〒211-8570中原区役所地域振興課 ☎744-3161、FAX 744-3346。[抽選]

**中原街道ウォーク**

中原街道の桜田門から中原御殿まで、7回に分けてガイドと歩きます。4月3日、5月1日、6月5日、7月3日、9月4日、10月2日、11月6日の金曜、9時～16時半、全7回。荒天中止。全回参加できる25人。6,000円。围園3月20日(必着)までに往復ハガキに人数(1通2人まで)と必要事項を記入し〒211-0005新丸子町743サンパティーク新丸子1001武蔵中原観光協会 ☎744-1016。围園区役所地域振興課 ☎744-3324、FAX 744-3346。[抽選]

**市民健康の森**

①2月15日(日)しいたけ菌の植え付け ②3月8日(日)池・小川の手入れ。9時に市民健康の森入り口広場集合。①は軍手、②は軍手と長靴持参。雨天中止。围園中原区市民健康の森を育てる会 ☎788-

**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	2月21日、3月28日の土曜	10:00～12:00	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	2月28日、3月14日、4月11日の土曜	10:00～11:30		500円
健康体操	3月7日、4月4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。围園平間スポーツレクリエーションクラブ(滝口) ☎070-6980-7949。区役所地域振興課 ☎744-3323、FAX 744-3346

**とどろきアリーナ 第1期スポーツ教室**


	教室名	日程	時間	定員	回数	料金(円)
①	親子スポーツA・B	4/14～6/23の火曜	A9:30～10:30	各50組	10	6,200
	B10:45～11:45					
②	親子スキンシップ体操A・B	4/10～6/12の金曜	A9:30～10:30 B10:45～11:45	各40組		
③	ストレッチ体操	4/8～7/29の水曜	10:45～11:45	40人	15	9,200
④	ソフトバレー教室	4/13～7/6の月曜	17:00～18:15	30人	10	5,500
⑤	ジュニアヒップホップ	4/15～7/15の水曜	18:00～19:15	20人	12	9,000
			19:45～21:00			
⑥	アロマ・ヨガ		10:45～11:45	40人		8,200
⑦	ラテン エアロ		17:00～18:15	20人	15	11,300
⑧	フィットネスヨーガ	4/17～7/24の金曜	20:00～21:00			
⑨	ゆったりヨーガ		10:00～11:30	30人	10	6,100
⑩	らく楽ジョギング	4/19～7/5の日曜				

※対象…③⑥～⑩15歳以上(中学生を除く)、④⑤小学1～6年生、①③・4歳児と保護者、②2歳児と保護者。①Aのみ保育あり、有料。詳細はお問い合わせください。围園①～③は3月10日、④～⑩は3月16日(いずれも必着)までに往復ハガキに必要事項と教室名(A・Bがある場合はいずれか一つ)、小学生は学年・①②は子どもの氏名・生年月日も記入し、〒211-0052等々力1-3とどろきアリーナ ☎798-5000 FAX 798-5005。[抽選]

**健康ワンポイント** 第11回 **女性の健康づくり**  
あなたの健康は家族の笑顔

女性に多い病気として「骨粗しょう症」「乳がん」「子宮がん」などがあります。予防の第一歩は生活習慣の改善と検診を受けることです。

- ★骨粗しょう症…骨折をはじめとし、寝たきりの一因にもなる現代病です。食事をバランスよくとり運動と日光浴を心掛けましょう。
- ★乳がん…30歳ころから増え始めます。月1回自分で乳房の状態をチェックする自己検診を習慣にしましょう。
- ★子宮がん…近年では20歳代の女性にも急増しています。早期発見により、治癒率が高くなるがんです。



围園区役所地域保健福祉課 ☎744-3261、FAX 744-3342

6579。区役所地域振興課 ☎744-3324、FAX 744-3346。

**子育てグループ知りたいな**

区内で活動している子育てグループを紹介します。遊びのコーナーも。2月27日(金)10時～11時半。区役所5階会議室で。围園中原区社会福祉協議会 ☎722-5500、FAX 711-1260。区役所こども支援室 ☎744-3239、FAX 744-3196。

**普通救命講習**

3月10日(火)13時半～16時半。中原消防署講堂で。30人。围園2月24日から直接か電話で中原消防署救急係 ☎411-0119、FAX 411-0238。[先着順]

**とどろきアリーナ「ジュニアテニスレッスン」**

小・中学生向けテニス教室。貸しラケットもあります。3月23日(月)～25日(水)Aコース14時半～15時45分、Bコース15時55分～17時10分、Cコース17時20分～18時35分。各コース40人。各3,300円。围園3月4日(必着)までに往復ハガキに学年、コース、貸しラケットの有無と必要事項を記入し〒211-0052等々力1-3とどろきアリーナ ☎798-5000、FAX 798-5005。[抽選]

**前期講座受講生の募集**

太極拳、ヨガ、健康体操、手芸など。中原老人福祉センターで。市内在住の60歳以上。講座の内容、申し込み方法など詳細はお問い合わせください。围園3月2日から20日までに52円ハガキを持参し直接、中原老人福祉センター ☎777-6000、FAX 777-2833。[抽選]

**てづくり市**

世界に一つだけの作品を探しに来ませんか。2月22日(日)10時～15時。市民プラザで。围園市民プラザ ☎888-3131、FAX 888-3138。

**「趣味の教室」発表会**

各教室の作品展示、実技発表、作品販売など。3月7日(土)、8日(日)、10時～16時。市民プラザで。围園市民プラザ ☎888-3131、FAX 888-3138。

**療育講演会**

2月24日(火)10時～11時45分。総

合自治会館で。発達障害の子どもがいる保護者60人。围園2月14日から直接、電話、FAXで中央療育センター ☎754-4559、FAX 788-9263。[先着順]

**中原市民館からのお知らせ**  
围園 ☎433-7773、FAX 430-0132

**中原市民館生涯学習交流集会「中原区から始めよう!地域活動はじめの一步!」**

中原市民館と協働で実施した市民団体の企画運営による学級や事業などの実施報告と交流会。3月14日(土)13時半～16時半(開場13時)。中原市民館で。当日先着40人。

**「NEXTパパ塾2014」公開講座～パパの極意～仕事も育児も楽しむ生き方**

2月25日(水)19時～20時半。中原市民館で。育児・地域に関心のある男性保護者20人。围園2月15日10時から直接か電話で。[先着順]

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

**中原区地域福祉計画推進検討会議委員の募集**

計画の進行管理などを行う委員の募集。資格・人数…区内在住1年以上で20歳以上(市職員と市付属機関の委員を除く)2人。任期…4月1日～30年3月31日。围園2月27日(消印有効)までに必要事項と生年月日、主な職歴、ボランティア経験、応募理由を記入し、「地域福祉の推進に関する意見、提案」をテーマにした800字程度的小論文(書式自由)を添えて直接か郵送で〒211-8570中原区役所地域保健福祉課。[選考]

**歯と口の講演会 いつまでも若く美しく…その基本は「歯と口の健康」**

3月5日(木)14時～15時半。区役所5階会議室で。市内在住の60人。围園2月17日から直接、電話、FAXで。[先着順]

**禁煙相談**

3月2日(月)10時45分～11時。区役所別館で。20歳以上。事前予約制。围園2月27日までに直接か電話で。