水・緑・花・人の出会うまち
「なかはら エコ推進大使 ロジーちゃん」(左)と「エコちゃん」(右)

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」

2015（平成27）年 3月1日発行　3月号

中原区統計データ（平成27年2月1日現在）　人口：24万4,636人　世帯数：12万2,422世帯

【総合案内】お間違えのないように ☎744-3113

子どもたちへつなごう まちの未来

中原区コミュニティフォーラムに参加して、地域で活躍している人たちの話を聞いてみませんか。
問区役所地域振興課☎744-3282、FAX744-3346

フォーラムで紹介

中原区コミュニティフォーラムの開催

区では、武蔵小杉駅周辺地域で、お互いの顔が見える関係を築き、住みやすく魅力のあるまちづくりを進めるため、コミュニティーづくりに取り組んでいます。

フォーラムでは、地域コミュニティーに関する講演、区の取り組み、地域で活躍している人たちの活動などを紹介します。展示エリア、子ども向けプレーエリアもあります。

日時　3月15日(日)13時半～16時15分（開場13時）
場所　区役所5階会議室　**定員**　当日先着150人
※保育あり（事前申込制）。詳細はお問い合わせください

1部　(1)基調講演・・・野口和雄（野口都市研究所所長）
(2)キッズダンスチーム・キャンディキッズによるダンス

2部　(1)活動事例紹介
❶町内会・自治会の取り組み❷商店街の取り組み❸小杉駅周辺エリアマネジメントの取り組み❹企業の取り組み
(2)武蔵小杉ダンスグループ・KSG48によるダンス
(3)パネルディスカッション／パネリスト…尾木孫三郎（新丸子東2・3丁目親和会会長）、塚本りり（小杉駅周辺エリアマネジメント専務理事）、岡本克彦（「こすぎワイワイトーク2014」参加者代表）、コメンテーター…小島聡（法政大学教授）、コーディネーター…谷本有美子（神奈川県地方自治研究センター研究員）

こすぎの大学

小杉駅周辺エリアマネジメントでは地域の担い手づくりを目的とし、「武蔵小杉に関わる人を知る・語る・好きになる」をテーマとしたワークショップを実施しています。

誰もが先生であり、誰もが生徒です（26年5月9日実施）

環境授業

区では地域の企業が行っている環境活動を地域に広げることを目的に企業、小学校と連携し、「こども環境授業」を実施しています。26年度もNECの協力でNEC玉川事業場見学会（写真）を行いました。

区の木「モモ」の制定

区では、中原区区の木制定委員会からの報告を受けて、区の木を「モモ」に決定し、併せて区民の皆さんから原画を募集して、シンボルマークを作成・制定しました。今後、区の木とともにシンボルマークが区民の皆さんに親しまれるように活用していきます。使用方法など詳細は問い合わせるか区ホームページをご覧ください。

問区役所企画課☎744-3149、FAX744-3340

区民会議を開催します

「地域コミュニティ、みんなでまちをきれいに」をテーマに、課題調査部会の検討結果を基に議論します。

日時　3月23日(月)14時～16時（開場13時半）
場所　区役所5階会議室　**傍聴**　当日先着50人
問区役所企画課☎744-3149、FAX744-3340

中原区区民会議キャラクターたぬきくん

第18回 統一地方選挙の期日前投票について

中原区の選挙人名簿に登録されている人は、以下の場所で期日前投票ができます。ただし、投票するためには住所要件が必要になるので、市外に転出した人はお問い合わせください。

場所	中原区役所4階会議室	国際交流センター1階ロビー
期間	3月27日(金)～4月11日(土)	4月4日(土)～11日(土)
時間	午前8時半～午後8時	午前9時～午後8時

※4月3日(金)までは神奈川県知事選挙のみ投票できます。上記期間中は、土・日曜、昼休みの時間中も投票できます

◆投票日などについては市版3面をご覧ください◆

問区選挙管理委員会☎744-3128、FAX744-3340

3月、4月は区役所窓口が混雑します

◆窓口混雑予想カレンダー

3月 日	月	火	水	木	金	土
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30★	31★				

4月 日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

5月 日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9

★＝大々混雑（目安で3時間待ち）
●＝大混雑（目安で2時間待ち）
▲＝混雑（目安で1時間待ち）
□＝臨時窓口開設日
▨＝閉庁日
※午前中は比較的すいています

臨時窓口開設のお知らせ

日時　4月4日(土)8時半～12時半
※第2・4土曜は年間を通じて開設（8時半～12時半）
取り扱い業務　転入・転出の手続きなど（国民年金業務は除く）
※窓口の混雑状況はホームページ「中原区なう！」URL http://www.yobidashi.jp/nakahara/pc/で確認できます
▶スマートフォンなどで待ち人数を確認できます

住民票、印鑑登録証明書は小杉行政サービスコーナーが便利です

利用時間　月～金曜：7時半～19時、土・日曜：9時～17時。祝日、年末年始を除く
場所　武蔵小杉駅北口階段下

問区役所区民課☎744-3175、FAX744-3341
区役所保険年金課☎744-3203、FAX744-3341

区民車座集会

市長が皆さんから意見を聞く「区民車座集会」を開催します。傍聴もできます。

日時・場所　4月25日(土)14時～15時半、区役所5階会議室
対象・定員　区民か区内で活動している人、30人
申問4月10日17時（必着）までに市ホームページか、区役所などで配布中の申込書をFAXでサンキューコールかわさき☎200-3939、FAX200-3900。または申込書を直接か郵送で〒211-8570中原区役所企画課☎744-3149、FAX744-3340。[抽選]。当選者にハガキ、FAX、メールのいずれかで通知します。傍聴は当日先着50人（受け付け13時半）。保育、手話通訳あり（事前申込制）。詳細は問い合わせるか市ホームページをご覧ください。
※当日の様子はインターネットで動画配信します。市ホームページ「市長の部屋」からアクセスしてください

※連載のなかはらメディアネットワークは2面に掲載

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

イッツコム 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

WEB・地域新聞・季刊誌

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

区ホームページで各メディアの放送・掲載予定が確認できる他、イッツコム「なかはらスマイル」の過去の放送をご覧になれます。

問区役所企画課☎744-3149、FAX744-3340

未来の医療をつくる場所「キング スカイフロント」展示会

アルツハイマー病、難治がんなどの治療法や最先端の介護・医療ロボットなどの研究開発を行う川崎臨海部の「キング スカイフロント」について、パネル展示などで分かりやすく紹介します。関連書の紹介コーナーも設置します。

日程　3月17日～4月16日　**場所**　中原図書館(入り口正面展示スペース)
問総合企画局臨海部国際戦略室☎200-3634、FAX200-3540

健康ワンポイント 第12回 こころの健康を保つために

ストレスを上手に解消する方法を探しましょう。

★睡眠時間の長短にこだわらず、質のよい睡眠を目指しましょう

- 毎日、同じ時刻に起き、朝、目覚めたら日光を浴びましょう
- 夕食後のカフェインや寝酒は睡眠の質を悪くします
- 入浴は38～40度のぬるめのお湯でゆっくりと
- 昼寝は15時までに30分以内。夜更かしも睡眠の質を悪くします
- 夕方暗くなる前の軽い運動、体操、ストレッチが効果的

詳しくはインターネットで「睡眠指針　厚生労働省」を検索

★運動を生活に取り入れてみましょう
★食事はできるだけ同じ時間に、バランスよく1日3食
★眠れない、仕事のミスが増えた、様子がおかしい、そんなときには

- 心が落ち込んでいるときは何かしようと焦らない
- つらい気持ちを口に出すことが解決への第1歩です。身近な人や、各相談窓口、近くの医療機関に相談を

問区役所地域保健福祉課☎744-3261、FAX744-3342

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

花クラブ会員募集

駅周辺の花壇・プランターに季節の花を植える他、植栽の勉強をします。区内在住で年間を通じて活動に参加できる人。申問随時、直接か電話で区役所地域振興課☎744-3324、FAX744-3346。

市民健康の森

3月22日(日)…蝶の草原の草刈り。9時に市民健康の森入り口広場に集合。軍手持参。雨天中止。問中原区市民健康の森を育てる会☎FAX788-6579。区役所地域振興課☎744-3324、FAX744-3346。

まちづくりに参加しませんか

区と区民が協働でまちづくりに取り組んでいる3つの委員会で新規委員を募集します。❶まちづくり推進委員会❷なかはら20年構想委員会❸自転車と共生するまちづくり委員会。詳細はお問い合わせください。申問随時、直接か電話で区役所地域振興課☎744-3324、FAX744-3346。※3月21日(祝)10時～11時半に3委員会合同の活動報告会を開催します。中原区役所で。当日直接。問区役所地域振興課☎744-3324、FAX744-3346。

歩こう会

4月12日(日)8時に横浜市営地下鉄センター南駅に集合、8時半出発。11時ごろ解散。センター南駅～山崎公園～たまプラーザ駅。約5キロ。当日直接。雨天時は19日(日)。問区役所地域振興課☎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。

西中原中学校吹奏楽部定期演奏会

3月27日(金)12時半～15時(開場12時)。教育文化会館(川崎区富士見2-1-3)で。当日先着1,850人。クラシックからポップスまで幅広いジャンルの曲を演奏します。問西中原中学校(遠矢)☎777-2239、FAX799-3954。

「趣味の教室」新規受講生募集

初心者でも気軽に楽しく学習できる講座(全24教室)。講座の詳細や申し込み方法などはお問い合わせください。問市民プラザ☎888-3131、FAX888-3138。

こすぎ名物花見市

大ビンゴ大会、ダンスミュージカル、大道芸、法政第二高等学校吹奏楽部の演奏、フリーマーケット、屋台、ストリートライブ、太郎次郎一門猿まわしなど。4月5日(日)10時～16時。総合自治会館、渋川周辺で。雨天決行。問経済労働局商業観光課☎200-2328、FAX200-3920。

区役所地域保健福祉課からのお知らせ

申問☎744-3261、FAX744-3342

禁煙相談

4月6日(月)10時45分～11時。区役所別館で。20歳以上。事前予約制。申4月3日までに直接か電話で。

言語リハビリ交流会

脳血管疾患などの後遺症で言葉に不自由を感じている人が対象。発声練習などによる言葉のリハビリを行います。4月6日～28年3月7日の第1月曜(5月11日のみ第2月曜)、13時半～15時。区役所別館講堂で。事前申込制。申4月3日までに直接か電話で。

39歳までの健診・保健指導

	検査	結果説明
❶	4月7日(火)	4月21日(火)
❷	5月12日(火)	5月26日(火)

いずれも受け付け9時～9時15分。区役所別館で。区内在住で健診機会のない18～39歳の各日20人。(28年3月末までに40歳になる人、妊娠中や出産後1年以内の人、通院加療中の人を除く)。1,650円程度。問3月19日から直接か電話で。[先着順]。※当事業は27年度末で終了となります。

総合型地域スポーツクラブ　中原元気クラブ活動日程

	種目	日程	時間	場所	料金
❶	otoアートフットボール	3月16日、4月13日～5月11日の月曜(祝日を除く)	15:00～16:30	大戸小学校校庭	小学生600円/月
❷	otoサッカー		16:00～17:00		
❸	キッズラン	3月18日、4月8日～5月13日の水曜(祝日を除く)	15:30～16:30	下小田中小学校校庭	
❹	体幹エクササイズ		10:15～11:15	サイクルショップ中原2F	高校生以上500円/回
❺	スポーツ吹き矢		11:30～12:30		
❻	ヨガ		19:00～20:00		
❼	骨盤ヨガ	3月20日、4月10日～5月15日の金曜	10:15～11:15		
❽	シニアヨガ	3月20日無料体験、4月3日～7月24日の金曜(5月1日を除く)	11:30～12:30		2,000円/月

※初回無料体験(1種目のみ)実施。会員は中学生以下600円/月。高校生以上は教室ごとの料金制。❶❷❸は小学生のみ(幼児は要相談)
申問中原元気クラブ事務局☎299-6466。受け付けは水・金曜…10時～13時、その他教室実施時(祝日、年末年始を除く)。ホームページ(URL http://nakahara-genki.com/)。[先着順]。問区役所地域振興課☎744-3323、FAX744-3346

とどろきアリーナ　第1期スポーツ教室

	教室名	日程	時間	対象	定員	料金(円)
❶	気功	5月11日～7月6日の月曜(6月22日を除く)	9:15～10:30	15歳以上(中学生を除く)	40人	4,400
❷	親子新体操		10:45～11:45	3・4歳児と保護者	20組	6,200
❸	ピラティスボディメイク	5月13日～7月15日の水曜	16:30～17:30	15歳以上(中学生を除く)	30人	6,500
❹	やさしいヨガ		12:15～13:15		各20人	各5,500
❺	シェイプエアロ&イージートレーニング		13:30～14:30			
❻	親子フィットネス	5月13日～7月22日の水曜(7月15日を除く)	15:00～16:00	4～6歳児と保護者	20組	7,800
❼	ベビーマッサージ	5月15日～29日の金曜	10:15～11:45	生後2カ月～立つ前の子どもと保護者	10組	5,600

※回数…❶❷8回、❸～❻10回、❼3回。❻のみ保育あり(有料)。詳細はお問い合わせください。申問❶～❺4月13日、❻3月30日、❼4月27日(いずれも必着)までに往復ハガキに必要事項と教室名、❷❻❼は子どもの氏名・年齢・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、FAX798-5005。[抽選]