



高津スポーツセンターの卓球(写真上)と太極拳(写真下左から) 3B体操、お腹スッキリエクササイズ

秋のスポーツ教室案内

以下の2施設のスポーツ教室の一部を紹介します。対象、参加費などの詳細は各施設に問い合わせるか、ホームページをご覧ください

高津スポーツセンター

曜日	時間	教室名	場所
水曜	午後1時~2時	お腹スッキリエクササイズ	武道室
	午後2時15分~3時45分	ヨガ	
金曜	午後0時10分~0時50分	ママの骨盤体操	

URL <http://park3.wakwak.com/~takaspo/>
総合型スポーツクラブSELF(高津中学校)

曜日	時間	教室名	場所
木曜	午後7時~8時半	ウォーキング&ランニング	校庭
水曜	午前10時~11時半	太極拳	武道場
第2・4金曜		3B体操	

URL <http://takatsuself.com/>

「第21回区民音楽祭」を開催します。市民グループによる合唱・器楽の演奏とゲスト演奏が行われる参加型の音楽祭。最後にゲスト



ゲスト出演のPan Pop Paradise



多くの市民団体が出場します

の演奏に合わせて「好きですかわさき 愛の街」を歌う新しいプログラムも用意しています。ぜひご来場ください。
日時 十月十六日(土)午後一時開演(開場零時半)

ことしは、九月二十五日(十月二十四日)に区内主要ホールで開催される六つの音楽イベントが対象です。詳細は、区内公共施設などで配布中のチラシか、ホームページをご覧ください。

音楽のまちかわさき 高津フェスタ

「高津フェスタ」は、区を音楽のまちとしてより一層盛り上げるための期間です。

区役所地域振興課(861) 3134、(FAX) 861) 3103

区内最大の参加型コンサート

区民音楽祭

区では、地域のスポーツ活動の支援や活性化を図ることを目的に、四月から新

区役所地域振興課(861) 3145、(FAX) 861) 3103

区役所地域振興課(861) 3134、(FAX) 861) 3103

区スポーツ推進担当がスタート



高津スポーツセンター受付で配布中のマップ

区では、地域のスポーツ活動の支援や活性化を図ることを目的に、四月から新

区民ミニ・ガーデンでは、キラリデッキ上の花壇の植栽を開催します。溝口駅前を草花で飾ってみませんか。



日時 11月14日(日)午前10時~正午(小雨決行)
集合場所 キラリデッキ中央の円筒広場
対象 区内在住・在学の小学生15人と保護者
参加者には記念品を差し上げます
囲園9月30日(必着)までに往復ハガキに住所、参加者・保護者氏名、学校名、学年、電話番号を記入し〒213-8570高津区役所地域振興課「キラリデッキ植栽体験」係 ☎861-3134、(FAX) 861-3103。[抽選]

総合型地域スポーツクラブは、生涯スポーツ社会の実現を目指し、地域密着で活動しているスポーツクラブです。

地域住民が自ら主体的にスポーツ活動を通じて地域コミュニティを形成し、



地域生活を豊かにすることを目指す。この秋、楽しく健康づくりをしてみませんか。

地域で支えるスポーツクラブ

高津区シンボルマーク

たかつ

人口 ▶ 216,304人
世帯数 ▶ 100,384世帯
(平成22年8月1日現在)

【総合案内】高津区役所
(〒213-8570 高津区下作延2-8-1)
☎861-3113

URL <http://www.city.kawasaki.jp/67/67soumu/home/takatu/index.htm>

秋の高津2大運動会情報

区では、高津地区と橋地区の運動会を開催します。当日直接。
日にち 10月17日(日)
第45回高津地区親子運動会
時間 午前8時~午後3時
場所 高津中学校。荒天時は中止
区役所地域振興課 ☎861-3144、(FAX) 861-3103



ジャンボンと袋競走

第42回橋地区親子運動会
時間 午前9時~午後3時
場所 橋中学校
橋出張所 ☎777-2355、(FAX) 777-4299

あったか家族のための親子ヨガ



子どもと一緒に、心も体もリフレッシュ。子どもとのコミュニケーションにも役立ちます。

日時・場所 9月30日(木) 午後2時～3時半。てくのかわさき
 対象 区内在住の生後3カ月～1歳の乳幼児とその母親
 講師 柳澤裕美(オリーブ母子相談室助産師)
 定員・参加費 20組。500円
 申込 9月21日(必着)までに電話かハガキで住所、氏名、電話番号、子どもの年齢(何歳何カ月)を記入し〒213-0001高津区溝口1-6-10高津区社会福祉協議会「親子ヨガ」係 ☎812-5500、FAX812-3549。[抽選]

利用バザー(衣類・台所用内容 家庭内の不用品の再利用)

高津のみの市 フリーマーケット 出店者を募集

昨年大好評だった「高津のみの市」をこどもも開催。出店者を募集します。
 日時 十月三日(日)午前10時～午後二時(雨天中止)
 場所 橋処理センター
 内容 家庭内の不用品の再利用バザー(衣類・台所用)

品・文具・書籍・玩具など
 出店数 八十店程度(区内在住者を優先)
 出展料 無料(ブルーシートは各自で持参)
 申込 九月十七日(必着)までに往復ハガキ(一人一枚まで)に住所・氏名・電話番号・出店内容、高津のみの市希望」を記入し〒216-0033宮前区宮崎172宮前生活環境事業所 ☎866-9131、FAX(857)7045。[抽選]

第三期の審議課題を選定するため防災やコミュニケーションについて議論しました。第二回の会議は、十月中旬に開催します。

区役所企画課 ☎(861)3103

アイデアを行使して 区民会議始まる

区は、第三期(二十二年度)二十四年度)区民会議の一回目を七月十六日に開催しました。

高津公園体操で元気がアップ

区では、メタボリック症候群や寝たきりになる大きな原因である「生活習慣病」「転倒・骨折」の予防になる高津公園体操の講演会を行います。

日時 十月八日(金)午前九時半～十一時半(受け付け九時十五分)
 定員 五十人
 場所 区役所第一会議室
 講師 藤原佳典(医師)、中西一弘(健康運動指導士)
 申込 九月十五日から電話で区役所地域保健福祉課 ☎(861)3313、FAX(861)3307。[先着順]

区のお知らせ掲示板

区役所地域振興課
 区 213-8570 高津区下作延2-8-1 ☎861-3133、FAX861-3103

農と文化をめぐるウォーク
 薬師院など寺院と農地を歩く「たちばな農と文化をめぐるウォーク」を開催します。10月13日(水)10時 市民プラザを出発。20人。申込10月7日までに電話かFAXで、ぐらす・かわさき ☎922-4917、FAX922-4919。[抽選]

区役所保健福祉サービス課
 区 213-8570 高津区下作延2-8-1 ☎861-3309、FAX861-3238

子育てボランティア養成講座
 赤ちゃんの健診時の見守りなどを行う保育ボランティア養成のための講座。10月1日(金)10時～11時半、8日(金)・12日(火)13時半～15時半。区役所5階第2会議室ほか。全回参加できる10人。申込9月15日から電話で。[先着順]

高津市民館
 区 213-0001 高津区溝口1-4-1 ☎814-7603、FAX833-8175

高津の風景から学ぶ
 身近な場所の美しい風景や印象的な風景の見方・考え方を学びます。10月7日～12月2日の木曜、夜間5回と10月16日(土)のまち歩き(詳しい日程はお問い合わせください)。市民館ほか。30人。500円。申込9月15日10時から電話で。[先着順]

よみかせ隊養成講座～絵本で始める多文化共生～
 外国語で書かれた絵本などの読み聞かせをするボランティアの養成講座。10月9日～23年1月29日の土曜(詳しい日程はお問い合わせください)10時～12時、全5回。市民館。20人。申込9月15日10時から電話で。[先着順]

高津スポーツセンター
 区 213-0002 高津区二子3-15-1 ☎813-6531、FAX813-6532

親子体操教室
 10月13日～12月22日(11月3日を除く)の水曜、A班10時～11時 B班11時15分～12時15分。高津スポーツセンター。2・3歳の子どもと保護者、各50組。5,400円(保険料含む)。申込9月25日(必着)までに住所、参加者全員の氏名、フリガナ、電話番号、年齢、生年月日、教室名とA班・B班(両方申し込み不可)を記入し往復ハガキで。[抽選]

市民プラザ
 区 213-0014 高津区新作1-19-1 ☎888-3131、FAX888-3138

フリーマーケット
 地球に優しいエコ活動の一環として、フリーマーケットを開催します。洋服、アクセサリ、子ども服など。9月26日(日)10時～15時。市民プラザ屋内広場。

写真教室
 写真の基礎から応用まで楽しく学びます。10月14日～23年3月24日の木曜(月2回)10時～12時、全12回。市民プラザ。15人(最少催行人数8人)。15,000円(別途要保険料)。講師：山崎隆(日本写真家協会会員)。申込9月15日から受講料を持参し直接。[先着順]

高津老人福祉・地域交流センター(高津いきいきセンター)
 区 213-0013 高津区末長1098-1 ☎853-1722、FAX853-1729

敬老のつどい
 昭和懐メロ歌謡、マジック、物まねなどの芸能ショー。歌って笑って、楽しいひとときを過ごしませんか。9月30日(木)13時～15時。市内在住の60歳以上、150人。同センター。申込9月21日10時から窓口で整理券配布。残席がある場合のみ当日直接。

高津区社会福祉協議会
 区 213-0001 高津区溝口1-6-10 ☎812-5500、FAX812-3549

年末たすけあい運動見舞金贈呈
 申し込み時点で、区内在住の次のいずれかに該当する人がいる世帯は「年末たすけあい運動」の募金から地域の民生委員を通じて見舞金が贈られます(要申し込み)。(1)児童扶養手当を受給している(2)身体障害者手帳1・2級、療育手帳A、精神障害者保健福祉手帳1級がある(3)在宅で要介護4・5の認定を受けている(4)災害遺児等福祉手当を受給している(5)公害病認定患者で継続30日以上入院している。申込10月30日(消印有効)までに区社会福祉協議会で配布中の申込書に記入し直接か郵送

がじがや障害者デイサービスセンター
 区 213-0015 高津区梶ヶ谷5-8-27 ☎853-5166、FAX853-6142

梶ヶ谷がやがや祭り
 バザー、模擬店、各種イベント、いこいの家演芸大会など、楽しみいっぱいの梶ヶ谷がやがや祭りを開催します。9月25日(土)10時45分～13時。かじがや障害者デイサービスセンター。

高津消防署
 区 213-0002 高津区二子5-14-5 ☎811-0119、FAX812-6544

普通救命講習会
 心肺蘇生法など。10月20日(水)13時半～16時半。高津消防署。30人。申込10月5日から電話で高津消防署救急係。[先着順]

保健福祉センターの健診案内

健診名	期日	受付時間	対象者	内容・費用など	区
歯周病予防教室	10/7(木)	13時～13時半	15人	歯科健診と相談、だ液の潜血テストなど	9月16日から電話で。[先着順]
胃がん検診	10/25(月)	8時半～10時	40歳以上の40人(胃を切除した人と妊娠中の人を除く)	1,700円 検診前日21時以降は飲食抜きで。たばこもご遠慮ください	9月16日から電話で。[先着順]
大腸がん検診	日程はお問い合わせください		40歳以上	600円	予約不要
39歳までの健診・保健指導	検査日 10/19(火) 指導日 11/2(火)	8時45分～9時15分 8時45分～9時	18～39歳の両日参加できる20人(妊娠中や出産後1年以内の人、会社などで健診が受けられる人を除く)	1,220円 身体計測、血圧測定、尿検査、血液検査(脂質、貧血、肝機能、血糖)、骨量測定と結果に基づく指導	10月1日から電話で。[先着順]
禁煙相談	10/4(月)18(月)	9時半～10時半	禁煙したいか関心がある人	禁煙希望者に呼気検査とニコチンパッチ処方(初回のみ)。	9月16日から電話で。[先着順]

70歳以上のがん検診は無料です。子宮がん検診(20歳以上2年に1回)乳がん検診(40歳以上2年に1回)は医療機関で受診してください。肺がん、胃がん、大腸がん(40歳以上)は医療機関でも実施しています。詳細はお問い合わせください
 子育て情報満載のホームページ「ホッとこそだてたかつ」は、区ホームページでご覧になれます