

高津公園体操で



大勢で楽しく健康づくり
(右上) 講師による教室
(左上) 体力測定も定期的
に開催します



心も体もすっきりと

要介護者や生活習慣病の増加が社会的な問題になっています。これらの予防のためには継続的な運動が欠かせません。しかし、個人で運動を続けていくのは難しいのが現状です。区が二十一年度に行った調査でも46%の人が区に対して「市民が自主的に行う健康づくりの活動の支援」を求めていることがわかりました。そこで区では、公園などで手軽にできる高津公園体操の普及を推進しています。

体を動かして健康に



高津公園体操は楽しみながら継続できる区独自の体操です。定期的に体を動かすことは体力の維持・向上、そして介護予防や仲間づくりにもつながります。簡単にできる健康づくりを始めませんか。

高津区シンボルマーク

たかつ

高津区の花
すいせん

高津区の花
うめ

人口 ▶ 216,347人
世帯数 ▶ 100,351世帯
(平成22年9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

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

高津公園体操の特徴

運動の3大要素「有酸素運動」「筋力トレーニング」「柔軟運動」を組み込んだ15分の運動音楽に体操の説明が入っていて、指導者がいなくても簡単にできる子どもから高齢者まで、体力レベルに合わせて動きを調整できる



イメージキャラクター
スイセンくん

一目で分かるガイドマップ



区では高津公園体操のガイドマップ(写真)を作成しています。公園体操の実施会場、開始時間、曜日などを記載し、どこで体操ができるか一目でわかります。マップは



高津区健康づくりのつどい

子どもから大人まで幅広い世代が交流するイベントです。高津公園体操の紹介もあります。



日時 **2月27日(日)**
午前10時～午後3時半
場所 高津市民館12階大ホール
内容 区内のグループ・団体による活動紹介・体験コーナー、医師・歯科医師・薬剤師・栄養士による健康相談(身体測定・アルコールパッチテスト・口臭測定など)、佐々木由樹(管理栄養士)による講演「生活習慣は幸せの入り口～あなたが元気だとみんながうれしい～」、高津公園体操、こどもコーナー(塗り絵)など

区役所地域保健福祉課 ☎861-3313、FAX 861-3307

地域ぐるみの健康づくり



高津公園体操は「簡単に継続できる体操」を基本理念に十九年に作られた区オリジナルの体操です。健康づくりだけでなく、参加することで顔見知りが増え、仲間づくりにも役立ちます。地域の輪が広がります。参加した人からは「体調がよくなった」「近所の人とのあいさつや会話が増えた」などの感想が寄せられています。

現在、区内二十六カ所

地域の住民や自治会、地域包括支援センター、運動普及推進員などが協力し合って体操を行っています。運動普及推進員は区が実施している養成講座を受講し、健康づくりを推進するための運動を地域で普及しているボランティアです。区では今後も「目指せ、高津公園体操百カ所」を合言葉に、地域包括支援センター、運動普及推進員などと連携し、普及に努めていきます。

高津区コンサート情報

第128回 花コンサート

～懐かしの童謡と花の歌～
日時 **2月22日(火)**
正午～午後0時40分
場所 区役所1階ロビー(市民ホール)
出演 木瀬志緒(ソプラノ)
市川仁志(オーボエ)
曲目 さくらさくら、日記帳 ほか



木瀬志緒



市川仁志

区役所地域振興課
☎861-3134、FAX 861-3103

高津の隣人祭り



大山街道フェスタ

ことしも大山街道で、冬の恒例となった地域手づくりのお祭り「大山街道フェスタ」を開催します。恒例の高津ゆどうふの無料配布、フリーマーケット、物産市の開催、落語や大道芸(右写真)、スタンブラリーなど楽しい催しが盛りだくさんです。

「すくらむ21まつり」と「てくのまつり」も同日開催します。地域のお祭りで盛り上がる溝口・二子地区に、ぜひお越しください。日時 二月二十日(日)午前十時半～午後二時半 雨天時一部開催。当日開催の可否は☎0180(99)3213へお問い合わせください。会場 二子神社、高津図書館前溝口緑地、大山街道ふるさと館、溝口神社。車や自転車での来場はご

円筒分水 いまむかし



未来へ向けて

現在の久地円筒分水は、昨年までに周辺の広場が整備され、ボランティアで組織される「久地円筒分水サポータークラブ」が美化活動や魅力づくりの取り組みを開始しました(写真)。

先月開催された全国円筒分水サミットでは「水との共生」をテーマに円筒分水を活用したまちづくりについて、全国の円筒分水関係者と話し合いました。全国各地でも、その歴史や地域の特徴を生かした取り組みが進められています。今後も、都市部に存在するという久地円筒分水の特徴を生かしながら、地域の貴重な財産として、その活用に区民と行政が力を合わせ取り組んでいきます。区役所企画課 ☎(861)3131、FAX(861)3103

成果と課題でフォーラム

エコシティたかつの二十二年度の成果と二十三年度の取り組みについて紹介します。日時 二月二十六日(土)午後一時半～四時(一時開場) 場所 区役所五階会議室 定員 当日先着百人

・基調講演(仮題) 温暖化適応策に注目した地域の安全と自然のぎわいづくり 岸由二(慶応義塾大学教授)

・事例報告 学校流域プロジェクト

区役所地域振興課 ☎(861)3146、FAX(861)3103

3月からミックスペーパーの 分別収集が始まります

区内の地域別収集日は次の通りです。ごみの減量と分別にご協力をお願いします(詳細は1面参照)。

ごみと資源物の収集日一覧(祝日も収集します)

●...普通ごみ ●(缶)ペットボトル ●(びん)空きびん ●(乾電池)乾電池 ●(ミックスペーパー)ミックスペーパー

町名	月	火	水	木	金	土
宇奈根、梶ヶ谷、上作延、久地、下作延、溝口、向ヶ丘	●(普)	●(缶)ペットボトル ●(びん)空きびん	●(普)	●(ミックスペーパー)	●(普)	
北見方、坂戸、下野毛、末長、諏訪、瀬田、久本、二子	●(普)		●(普)	●(缶)ペットボトル ●(びん)空きびん	●(普)	●(ミックスペーパー)
野川	●(ミックスペーパー)	●(普)	●(缶)ペットボトル ●(びん)空きびん	●(普)		●(普)
明津、蟹ヶ谷、子母口、子母口富士見台、新作、千年、千年新町、久末		●(普)	●(ミックスペーパー)	●(普)	●(缶)ペットボトル ●(びん)空きびん	●(普)

粗大ごみ・小物金属の収集日に変更はありません
 区役所生活環境事業所 ☎866-9131、☎857-7045

市民団体が区と協働して地域の課題解決を図るために提案した事業の公開プレゼンテーションを開催します。本年度は五団体からの提案があり、書類審査の結果、それらのすべてが一次選考を通過し、公開プレゼンテーションに臨みます(参加団体は下表参照)。

当日は、提案の発表だけでなく、今年度実施されている提案事業の活動紹介も行う予定です。ぜひ、ご来場ください。

日時 二月十三日(日) 午後一時半~五時
 場所 区役所五階第

地域の課題解決事業を発表

事業名	団体名
廃食油を活用した高津ブランドエコツアーバス走行モデル事業	かわさきかえるプロジェクト
人をつなぐ、人と街をつなぐ自転車タクシー	持続可能な地域交通を考える会
高津区スポーツネットワークづくり推進事業	高津総合型スポーツクラブSELF
ブックレット「久地円筒分水と平賀栄治~水恩の人」発行と普及	高津区文化協会
放課後児童生徒健全育成事業	教育活動総合サポートセンター

一会議室
 区役所企画課 ☎(861)3103
 3103

区のお知らせ掲示板

イベント

246クラシックコンサートin高津

溝口で本格的なクラシックを。2月26日(土)14時~弦楽アンサンブル。16時~声楽。18時~ソリストと管楽アンサンブル。各回50分、開場は開演の30分前。市民館大ホール。各回600人(入れ替え制)。各回500円。市民館で午前9時から午後5時までチケットを販売中。☎高津市民館 ☎814-7603、☎833-8175。

さんの市

「たちばな農のあるまちづくり」推進事業に参加した市民の活動発表や、地元産の農産物や加工品の紹介。地場産野菜を使用したとん汁などの販売も。はしとおわんをお持ちください。2月27日(日)11時~14時。久本薬医門公園(荒天時は区役所市民ホールに変更)。☎区役所地域振興課 ☎861-3133、☎861-3103

講座

認知症家族交流会

認知症家族同士の交流、認知症への理解や介護者家族同士の地域でのつながりの講話。3月4日(金)9時半~11時半。区役所1階保健ホール。認知症の人を介護する家族など50人。☎区役所地域保健福祉課 ☎861-3313、☎861-3307。[先着順]

ご近所のお知恵拝借「それいいね」~つなげる、つなげる、ヒントを探そう~

第3期区地域福祉計画についての講演、地域福祉活動グループによる発表、ワークショップ、大型紙芝居の公演ほか。3月11日(金)

13時半~15時半(開場13時)。区役所1階保健ホール。40人。☎区役所地域保健福祉課 ☎861-3302、☎861-3307。[先着順]

大人の竹炭焼き教室

市民健康の森で育った竹を使い竹炭作りを学んでみませんか。3月12日(土)9時~15時。健康の森(春日台公園)。小雨決行(雨天の場合は翌日に順延)。15人。300円。昼食、飲料水、軍手、タオル持参。☎区役所地域振興課 ☎861-3134、☎861-3103。[先着順]

児童向け「高津区の歴史と文化探訪講座」

高津地区と橘地区の歴史と文化をバスで巡ります。3月29日(火)13時~16時半。小学4~中学3年生(保護者の参加も可)の24人。高津区役所集合~久地円筒分水~二ヶ領用水~高津区市民健康の森ほか。ガイド...鈴木穆(高津区文化協会会長)。☎区役所3月4日(必着)までにハガキに参加者全員の住所、氏名、電話番号を記入し☎213-8570高津区役所地域振興課「児童向け高津区の歴史と文化探訪講座」係 ☎861-3134、☎861-3103。[抽選]

パソコン入門講座

初心者向けのパソコン講座。5月11日~7月13日の水曜、13時半~15時半、全10回。高津老人福祉・地域交流センター(高津いきいきセンター)。60歳以上の15人。3,000円。☎区役所2月21日~25日に本人がハガキを持参し直接高津老人福祉・地域交流センター ☎853-1722、☎853-1729。ほかに12講座の受講者を募集します。詳細はお問い合わせください

募集

国民健康保険運営協議会委員
 市の国民健康保険事業の運営を

審議します。資格...区内在住1年以上で6月1日現在20歳以上73歳未満の市国民健康保険被保険者(市付属機関などの委員、退職者を含む市職員は除く)。募集人数...1人(委員定数23人)。任期...6月1日~25年5月31日。選考方法...書類審査と面接。☎区役所2月28日(消印有効)までに履歴書などに住所、氏名、電話番号、性別、生年月日、主な職歴、地域活動経験、応募理由を簡潔に記入し、小論文「私と川崎市の国民健康保険について」(800字程度、書式自由)を添えて直接か郵送で☎213-8570高津区役所保険年金課 ☎861-3173、☎861-3169。[選考] 提出書類は返却しません

ミニ・ガーデンメンバー

区と区民が協力して1年を通じ花を育てる「区民ミニ・ガーデン」のメンバー。場所...図書館、警察署、すくらむ21、スポーツセンター、市民プラザ、橘出張所、プラザ橘のコンテナと、たかつ花街道(溝口駅南口~久本バス停)、区役所前梅の木・時計台下の花壇。資格...区内在住で1年を通じて担当場所の維持管理ができる個人かグループ。☎区役所3月4日(必着)までにハガキに住所、氏名、年齢、職業、電話、メールアドレス(ある人のみ)、希望の活動場所を記入し☎213-8570区役所地域振興課「区民ミニ・ガーデン」係 ☎861-3134、☎861-3103。

保健福祉センターの健診案内

☎861-3313、☎861-3307
 車で来場はご遠慮ください

健診名	期日	受付時間	対象者	内容・費用など	☎
肺がん検診	3/14(月)	10時半~11時	40歳以上の10人	胸部エックス線、問診。1,270円 かく痰(たん)検査別/200円	2月16日から電話で[先着順]
胃がん検診	3/28(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	2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 3/15(火) 指導日 3/29(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	3月1日から電話で[先着順]
禁煙相談	3/7(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)。無料	2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、区ホームページからご覧になれます。