

高津の秋を巡りながら 健康への第一歩



涼しい季節になりました。気軽な運動で、心身ともに健康な体づくりをしてみませんか。



高津の秋
めぐり

人口 ▶ 221,374人
世帯数 ▶ 104,406世帯
(平成24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

ウォーキングのポイントプチ講座

- 1 まず体調をチェック
- 2 季節に応じた動きやすい格好で
- 3 さあ歩いてみよう



※道路を歩くときは、交通ルールに従い安全に、自分のペースで歩きましょう

時間がない人は

通勤や出掛けのときに、ウォーキングを意識するだけでも良い運動になります。

詳細は区役所で配布中のパンフレットなどでご確認ください。

区役所地域保健福祉課 ☎861-3313、☎861-3307

まずは第一歩
いざスポーツを始めよう

日ごろから体を動かそう
交通の便がよくなり、運動不足になりがちな上、ストレス社会ともいわれている現代。メタボリックシンドロームなどの生活習慣病の危険が身に迫っています。スポーツには、肥満の予防や解消、体力の向上、血糖値の改善、ストレス解消などの効果があり、健康寿命の延伸や生活習慣病予防につながるといわれています。日ごろから体を動かすことが大切です。

地域の魅力を巡る

区には、二ヶ領用水など名所がたくさんあります。

ウォーキングはいつでも、どこでも、気軽にできるスポーツの一つです。歩き方によっては、激しい運動にもなり、レベルに合わせて調整ができます。公園など、好きな場所を散歩することから始めてみましょう。

橋の散歩道ウォークラリー

約3^{km}のコースをゲームやクイズを楽しみながら歩きます。軽食、参加賞あり。

日時 11月3日(祝)午前8時半～正午ごろ

集合場所 橋小学校 ※小雨決行

対象・定員 区内在住の小学3～6年生、1組3人で70組(小学3年生は保護者同伴)

申込用紙に記入し直接、郵送、ファクスで〒213-0022高津区千年1362-1橋出張所 ☎777-2355、☎777-4299。[抽選]

ウォーキングイベントにレッツトライ

史跡めぐりかねたウォーキング

七福神の五寺院を巡ります。

日時 11月16日(金)午前10時～午後1時半

集合場所 武蔵新城駅

定員 60歳以上の介助なしで6^{km}歩ける20人

講師 池田安麿(高津シルバーガイドの会) 他
申込用紙に記入し直接か高津老人福祉地域交流センター ☎853-1722、☎853-1729。[先着順]

子どもや地元の仲間と一緒に

高津地区親子運動会

日時 10月21日(日)

午前8時～午後3時

場所 高津中学校

区役所地域振興課

☎861-3145、☎861-3103

力を合わせてムカデ競争



橋地区親子運動会

日時 10月21日(日)

午前9時～午後3時半

場所 橋中学校

橋出張所

☎777-2355、☎777-4299

みんなで楽しい玉入れ



高津SELFハイキング教室

秋深まる古都鎌倉をのんびり歩きますか。

日時 11月23日(祝)午前9時～午後6時ごろ

集合場所 高津中学校現地までマイクロバス

定員 幼児以上(小学3年生以下は保護者同伴)20人

参加費 中学生以下1,000円、高校生以上1,500円

※当日の持ち物など詳細はお問い合わせください

申込用紙に記入し電話で高津総合型スポーツクラブSELF ☎833-2555、☎833-3006。[先着順]

施設を活用しステッパアップ

「いろいろな運動を体験したい」と思ったら、高津スポーツセンターで汗を流してみませんか。施設内には、各種運動器

高津区スポーツネットワーク事務局 ☎(833)2555、☎(833)3006

地域の仲間と一緒に楽しむ

スポーツは継続をすることで効果を発揮するものです。楽しくスポーツを続けるには、自分に合うスポーツや共に活動する仲間を見つけることが大切です。スポーツの力で地域の活性化を目指す「高津区スポーツネットワーク」が運営するホームページ「たかつスポーツねっと」には、区内のスポーツ情報が満載。区のトップページ下のアイコンからご覧になれる他、区役所の窓口で冊子を配布しています。

具など、さまざまな設備が整いスポーツ教室も随時開催しています。詳細はお問い合わせください。
高津スポーツセンター ☎(813)6531、☎(813)6532

秋は味覚も楽しもう



市民健康の森で、サツマイモ掘り体験を行います。参加者全員に焼き芋を一本プレゼント。
日時 十一月二日(祝)午前10時～正午。雨天時は四日に延期
場所 市民健康の森(春日台公園)
対象・定員 三歳以上の三十人
費用 二百円
持ち物 軍手、手拭き、帽子、飲み物
申込 十月二十日(必着)までに往復八ガキに(一枚で一家族まで)住所、全員の氏名、電話番号、「サツマイモ掘り体験」を記入し〒213-8570高津区役所地域振興課 ☎(861)3134、☎(861)3103。[抽選]

高津今昔まち語り ふるさとアーカイブ 第10話

二ヶ領用水がもたらした高津の収穫の秋

多摩川が運んだ豊かな土地と二ヶ領用水の水に恵まれた江戸時代の高津区では、米と麦の二毛作が行われていました。そして、明治から大正期にも二ヶ領用水の水の恵みにより作られた「稲毛米」は、上質な米として知られ、江戸前ずしなどにも使用されていたといわれています。

現在、当時の穀倉地帯は住宅や工場などに姿を変え、区内では稲作はほとんど行われていません。しかし、久末な



県下で最も古い人工用水路である二ヶ領用水

どの広大な農地や、区内随所にある果樹園で、たくさんの野菜や多摩川梨が盛んに育てられています。高津区の収穫の秋は現在も継続中です。

区役所企画課 ☎861-3131、☎861-3103

たちばな農のあるまちづくりから

風景写真撮影ツアー参加者募集

農ある風景や文化遺跡をエコバスで巡ります。

日時 11月14日(水)午前9時～

集合場所 区役所1階ロビー

定員 20人

参加費 100円(資料代)

区産地場野菜の買い物ツアー

久末農産物品評会へ行きますか。

日時 12月2日(日)午前9時～

集合場所 武蔵溝ノ口改札口

定員 30人

申込用紙に記入し電話かファクスでぐらす・かわさき ☎922-4917、☎922-4919。[先着順]

区役所地域振興課 ☎861-3133、☎861-3103。

①多文化フェスタみぞのくち

各国料理屋台、作品の展示販売、ステージでのパフォーマンスなど。
日時 10月20日(土)午前10時半～午後3時。雨天決行
場所 高津市民館



異文化を体感

②多文化共生コンサート

外国につながりを持つ子どもの演技、歌やプロによる舞踊など。
日時 12月8日(土)午後2時開演(1時半開場)
場所 高津市民館
定員 500人
 11月1日午前10時から高津市民

市民館開催イベントが目押し

館受付で整理券を配布(1人4枚まで)。

③プラザ橋まつり

サークルの作品展示と実技発表の場です。体験コーナーや子どものためのコーナー(ヨーヨー釣り、ゲームの館)なども。

日時 11月9日(金)午後1時～4時、10日(土)、11日(日)午前10時～午後4時(入場自由)



多くの人でにぎわいます

場所 プラザ橋(高津市民館橋分館)

☎①②は高津市民館☎814-7603、☎833-8175、③はプラザ橋☎788-1531、☎788-5263

みなさんのアイデアとパワーで地域の課題を解決

25年度提案事業募集

地域課題の解決のため、区と協働で行う事業を募集します。

事業実施期間 二十五年四月一日～二十六年三月三十一日

募集対象事業

- ①防災に関するもの
- ②地域コミュニティの活性化に関するもの
- ③環境まちづくりに関するもの
- ④タウンセールスの推進に関するもの
- ⑤その他地域の課題を解決するための事業

※その他、区で取り組んでいる事業を、行政と協働で実施する団体を募集する「事業パートナー募集」を行います。事業費などの詳細はお問い合わせください。

事業費 委託料として事業当たり百五十万円まで
応募資格 市内に活動場所か活動実績があり、高津区を拠点に活動できる団体。詳細な要件はお問い合わせください
 11月15日(土)～11月17日(日)必着に申込書に必要事項を記入し、添付書類を添えて直接か郵送で〒213-8570 高津区役所企画課☎(861)3131、☎(861)3103。[選考] ※申込書は区役所で配布。区ホームページからもダウンロードできます

区のお知らせ掲示板

申し込み方法などは5面上参照

案内

▼特設人権相談

人権擁護委員がいじめや体罰、子どもや高齢者への虐待、セクハラなどの相談に乗ります。11月7日(水)13時半～16時。区役所5階会議室。☎区役所地域振興課☎861-3141、☎861-3103。

▼生ごみリサイクル相談会

生ごみリサイクルに取り組んでいる人で「うまくいかない」などの相談に乗ります。10月24日(水)9時半～12時。区役所1階ロビー。☎環境局生活環境部減量推進課☎200-2605、☎200-3923。

募集

▼年末たすけあい見舞金

申し込み時点で、区内在住で次のいずれかに該当する人のいる世帯が対象①ひとり親で児童扶養手当を受給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級を持っている③在宅で要介護4・5の認定を受けている④災害遺児などの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。11月31日(消印有効)までに区社会福祉協議会窓口で配布している申込書を直接か郵送で〒213-0001溝口1-6-10高津区社会福祉協議会☎812-5500、☎812-3549。

▼ボランティア入門

障害のある人へのボランティアを三段階に分けて体験します。①学んでみよう…11月10日(土)10時～12時半。高津区社会福祉協議会研修室(講義)、北部身体障害者福祉会館フェスティバル(見学)②やってみよう…11月12日～12月7日

の間で調整(①のときに決定)。区内施設でのボランティア体験③ふりかえろう…12月8日(土)9時～16時。あかしあ園(わいわい祭ボランティア)、区役所(グループワーク、まとめ)。全回参加できる20人。11月19日(消印有効)までに電話か、ボランティア経験の有無も記入しハガキ、FAXで〒213-0001溝口1-6-10高津区社会福祉協議会☎812-5500、☎812-3549。[抽選]。☎区役所保健福祉サービス課☎861-3309。

イベント

▼第13回高津区防犯・暴力団排除総ぐるみ大会

防犯、暴力団排除の講話や歌謡ショー(出演:角川博)など。10月19日(金)15時～。市民プラザ。☎高津防犯協会☎812-1594。区役所危機管理担当☎861-3146、☎861-3103。

▼松竹梅の盆栽づくり

正月用の松竹梅の盆栽作り体験教室を行います。12月1日(土)①10時～12時、橘出張所②14時～16時、区役所。各回25人。3,500円(材料費)。11月29日～11月16日に材料費を持参し直接希望の会場へ。☎区役所地域振興課☎861-3144、☎861-3103。[先着順]

▼秋の映画祭

山本一力原作「あかね空」を上映します。11月9日(金)13時半～15時半(開場13時10分)。市内在住の100人。高津老人福祉・地域交流センター2階ホール。11月2日9時から高津老人福祉地域交流センターで整理券(1人1枚)を配布、市内在住であることを証明できるもの持参)。☎853-1722、☎853-1729。

▼ビッグバンドナイト2

東京キューバンボーイズJr.によるラテンとジャズのビッグバン

ドコンサート。11月17日(土)18時半開演。市民プラザ屋内広場。200人。前売券2,000円、当日券2,500円。11月15日から電話かFAXで市民プラザ☎888-3131、☎888-3138。[先着順]

▼いこいの家がやがや祭り

演芸大会、作品展、ビンゴ大会。10月27日(土)10時～15時。梶ヶ谷老人いこいの家。☎梶ヶ谷老人いこいの家☎853-5185。

講座

▼アンチエイジング教室

顔の筋肉や足全体の血行促進のための自己マッサージをして、全身の筋肉を若返らせるストレッチを行います。毎週火曜(休館日・祝日を除く)13時～13時45分。高津スポーツセンター。15歳以上、当日先着15人。500円。☎同センター☎813-6531、☎813-6532。

▼認知症サポーター養成講座

認知症について正しく理解し、本人や家族を地域で支えるためのサポーターを目指す講座。11月15日(木)13時半～15時半。プラザ橋。50人。11月26日9時半から電話でプラザ橋☎788-1531、☎788-5263。[先着順]

▼介護予防

①認知症予防と運動…10月19日(金)14時～15時半。講師:本山輝幸(総合能力研究所代表)。市内在住の60歳以上で運動に支障のない50人②高齢者のうつについて…10月30日(火)14時～15時半。講師:張賢徳(帝京大学溝口病院精神神経科教授)。市内在住で60歳以上の50人。いずれも高津老人福祉地域交流センター2階ホール。11月15日9時から直接か電話で同センター☎853-1722、☎853-1729。[先着順]



いきいき高津★健康づくりニュース 第18号

～「血糖値が高め」と言われたら要注意～

糖尿病は、生活習慣や生活環境の変化に伴って、急速に増加している病気の1つです。初期には自覚症状はないことが多く、そのまま放置すると動脈硬化が進行し眼・腎臓・神経や脳や心臓などに、さまざまな合併症を引き起こします。

暴飲暴食を避け、運動習慣を身に付けましょう。

健康診断を受けて、血糖値を確認しましょう。

※23年度市健康意識実態調査では、定期的に健康診断を受けていると回答した人は73.9%でした

☎区役所地域保健福祉課☎861-3313、☎861-3307

保健福祉センターの健診案内

☎861-3313、☎861-3307
 ※車での来場はご遠慮ください

検診名	期日	受付時間	対象者	内容・費用など	☎
39歳までの健診・保健指導	検査日 11月20日(火) 指導日 12月4日(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年以内の人を除く)	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。1,220円	11月1日から電話で[先着順]
禁煙相談	10月30日(火)	9時～9時40分	禁煙したいか関心がある人	相談と呼気検査。無料	10月15日から電話で[先着順]

※詳細はお問い合わせください