

スポーツで心と体の健康づくり

秋の高津2大運動会



日にち 10月16日(日)
第46回高津地区親子運動会 荒天時中止
 時間 午前8時～午後3時
 場所 高津高校
 区役所地域振興課
 ☎861-3144、FAX861-3103
第43回橘地区親子運動会
 荒天時23日に順延
 時間 午前9時～午後3時
 場所 橘中学校
 区役所出張所☎777-2355、FAX777-4299
 申し込みは不要。当日直接会場へ



自由参加の種目もいっぱい

親子ハイキング教室



昔ながらの田園風景が色濃く残っている「寺家ふるさと村」で豊かな自然を感じませんか。
 日時 11月23日(祝)午前9時～午後4時
 場所 高津中学校集合
 定員 幼児・小学生とその保護者10組20人
 参加費 1組1,000円
 申込10月17日から電話、FAXで高津総合型スポーツクラブSELF☎833-2555[先着順]



スポーツの秋、体を動かす絶好の季節がやってきました。区内のスポーツ情報、イベント、教室などを紹介します。

高津区シンボルマーク

たかつ

高津区役所
〒213-8570 高津区下作延2-8-1
☎861-3113

人口▶219,050人
世帯数▶102,935世帯
(平成23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
URL: <http://www.city.kawasaki.jp/67/67soumu/home/takatu/index.htm>



健康づくりグループ交流会

運動普及推進員が、健康づくりグループの交流会を開催します。グループに入っていない人も参加できます。
 日時 11月17日(木)
 午後1時半～3時半(受け付け1時～)当日直接
 場所 高津スポーツセンター
 持ち物 運動靴(上履き用)、靴入れ袋、タオル、飲み物。
 区役所地域保健福祉課☎861-3313、FAX861-3307



体操で汗を流します



高津スポーツセンター教室紹介

日にち	時間	教室名	場所
毎週月曜	午前11時40分～午後12時40分	3Bのびのび親子体操	高津スポーツセンター武道室
	午後4時30分～午後5時20分	KID S 体力アップ	
毎週火曜	午後4時40分～午後6時	KID S バasketボール	同 小体育室
		KID S レスリング	同 武道室

予約不要で参加できます。対象や参加費など詳細はお問い合わせください
 区役所出張所☎813-6531、FAX813-6532

気分転換や仲間づくりに
 スポーツには体力づくりだけではなく、さまざまな効果があります。適度に体を動かすことで、気持ちのリフレッシュして気分転換になります。また、運動を通じて新しい仲間ができて、地域での輪も広がります。

区では、総合型スポーツクラブ(左下記事参照)などと協力しながら、さまざまなスポーツ関連事業を行っています。その中から一部を紹介いたします(左図)。スポーツを通じて心身の健康づくりを始めませんか。

知りたい・知らせたい
 スポーツ情報満載

「たかつスポーツねっと」では、情報を発信したいスポーツ関連団体・施設を募集しています。詳細はお問い合わせください。
 区役所地域振興課☎861-3145、FAX(861)3103
 高津総合型スポーツクラブSELF☎(833)2555
 区役所地域振興課☎(861)3145、FAX(861)3103
<http://takasponet.net>
登録団体募集

総合型地域スポーツクラブ



市では総合型地域スポーツクラブを活用した地域でのスポーツ振興を推進しています。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、地域の人たちが中心となって自主運営し、地域密着で活動しているスポーツクラブです。

区では総合型スポーツクラブSELFが高津中学校を主な活動の場として、さまざまなスポーツ教室を行っています。

区役所地域振興課☎861-3145、FAX861-3103



気軽に参加できます

大山街道まち歩き：まちのお気に入りを探して、ウェアサイトにオリジナル地図を作るまち歩きイベントです。
大山街道シンポジウム：お茶を飲みながら、大山街道のこと、高津のまちのことを語り合う場です。気軽に参加してください。
音楽ライブ：地元で活躍する音楽家たちによるジャズやフォークの演奏がふるさと館で楽しめます。

大山街道で楽しむ
 区では、二十年度に策定された「高津大山街道マスタープラン」を推進する取り組みの一つとして、「大山まちまちウィークエンド」を開催します。当日は、大山街道ふるさと館を中心としたイベントを開催します。
 日時 十月二十九日(土)午後二時～八時
 場所 大山街道ふるさと館、大山街道周辺
 内容
まちのお気に入りを探そう
 大山街道まち歩き：まちのお気に入りを探して、ウェアサイトにオリジナル地図を作るまち歩きイベントです。

着ぐるみ人形劇
「ぐりとぐら」へご招待

洗足学園「冬の音楽祭」で公演される絵本を題材とした着ぐるみ人形劇「ぐりとぐら」に招待します。通常の公演日時とは別に特別に開催される区民招待公演です
 日時 12月2日(金)午後2時～
 場所 洗足学園2号館講堂
 対象 区内在住・在学の小学生までの子ども(未就学児可)と保護者
 定員 300人
 申込10月31日(必着)までに往復ハガキの往信面に 希望者全員(4人まで)の氏名・子どもの学校名・学年・座席の必要有無 代表者の氏名・住所・電話番号と、返信面に代表者の住所・氏名を記入し〒213-8570高津区役所地域振興課「ぐりとぐら」係☎861-3134、FAX861-3103。[抽選]

高津区コンサート情報 第133回 花コンサート



日時 10月25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 ピアノ：森重あや子
 曲名 「献上」(シューマン作曲、リスト編曲)「6つの小品op.118」より(ブラームス)
 区役所地域振興課☎861-3134、FAX861-3103

各イベントの詳細スケジュールについては、区役所などで配布中のチラシ、ホームページをご覧ください。
 区役所地域振興課☎(861)3134、FAX(861)3103



本格的な演奏が楽しめます

多文化フェスタみぞのくち



写真にもあります

内容 多文化ステージ、各国料理屋台、作品展示販売、写真展など
 日時 10月22日(土)
 午前10時半～午後3時
 「子どもが楽しめる多文化フェスタ」同時開催

高津区子ども子育てフェスタ

内容 ベビーマッサージ・折り紙や工作などの遊び体験コーナーなど
 日時 11月12日(土)
 午前10時半～午後3時
 いずれも場所・高津市民館 ☎814-7603、☎833-8175

プラザ橋まつり



子どもが楽しめるコーナーも

内容 水筆や拡大写本、リサイクル本コーナー、藤工芸など申し込み不要の体験コーナー、健康体操や太極拳など事前申込制の体験コーナーなど
 1日限定の催しもあります。詳細はお問い合わせください
 日時 11月11日(金)午後1時～4時
 12日(土)・13日(日)
 午前10時～午後4時
 場所・高津市民館 ☎814-7603、☎833-8175

さあ秋のお祭りに出掛けよう

古い写真の謎を解こう
 みんなでつくる高津区写真マップ

区では、高津のまちに関する写真などの資料を収集する「ふるさとアーカイブ事業」の一環として、昔と今を比較できる「ふるさと写真マップ」と写真マップを作成するワークショップを開催します。古写真に写っているものや古地図をヒントに、撮影された場所を説明、現場を訪れて現代の風景を撮影



ここはどこでしょう

し、比較できるマップを作成します。完成したマップはインターネットで配信する予定です。日時 十一月十九日(土)午後一時～五時
 集合場所 高津区役所(溝口・久本地区を訪れます)定員 二十人(小学三生以下は保護者同伴)
 参加費 二百円(保険料)持ち物 デジタルカメラ
 申込 十月十七日から電話で区役所企画課 ☎(861)3131
 1、☎(861)3103 先着順

区のお知らせ掲示板

募集

新生児訪問員

家庭に訪問し、乳児の発育や母体の産後の経過について確認し、相談支援を行います。資格...61歳未満の保健師、助産師、看護師。募集人数...5人。高津区役所保健福祉サービス課 ☎861-3315、☎861-3238。[抽選]

区民音楽祭スタッフ

高津市民館で行われる音楽祭の会場設営・場内整理・舞台転換などを行うボランティアスタッフ。期日...12月10日(土)、11日(日)、9時～18時(予定)。募集人数...20人程度。詳細は区役所、出張所、市民館などで配布中のチラシと申込書をご覧ください。区ホームページからもダウンロードできます。高津区役所地域振興課 ☎213-8570
 「音楽祭スタッフ募集」係 ☎861-3134、☎861-3103。

経済センサス調査員

全ての事業所を対象に経済活動の実態を調査する調査員。事業所へ調査票の配布、回収などを行います。期間...24年1月上旬～3月上旬。募集人数...10人。選考方法...面接。面接当日は、本人確認ができる証明書が必要。調査員には、規定に基づき報酬が支払われます。選挙・徴税・警察関係者は応募できません。高津区役所総務課 ☎861-3124、☎861-3103。[選考]

イベント

梶が谷まちづくりコンサート

秋のひとつときに音楽を。11月6日(日)14時～(開場13時半)。市民

プラザ。500人。1,000円。出演...宮前ウィンドオーケストラほか。高津市民館 ☎888-3131、☎888-3138。梶が谷まちづくりコンサート係 ☎860-1919。[先着順]

本の交換会

読まなくなった本の交換会です。11月27日(日)10時～16時半。高津図書館。11月20日まで交換会用の本を集めています。高津図書館までお持ちください(児童書・雑誌などは不可) 高津図書館 ☎822-2413、☎844-7594。

秋の映画会

「最後の忠臣蔵」を上映。10月28日(金)13時～15時10分(開場12時半)。高津老人福祉・地域交流センター(高津いきいきセンター)。市内在住の100人。高津区役所 ☎853-1722、☎853-1729。

講座

糖尿病予防講座

糖尿病予防のため、日頃の生活を振り返り、生活習慣を改善する講座です。11月14日～28日の月曜、13時半～15時。全3回。保健福祉センター。すべて参加できる30人。高津区役所地域保健福祉課 ☎861-3313、☎861-3307。[先着順]

ボランティア講座

障害のある人と関わるボランティアについて学びます。入門講座...講義で基礎を学びます。11月12日(土)10時～12時半。区社会福祉協議会研修室、ステップアップ講座...(1)障害者施設体験。11月14日(月)～12月2日(金)の1日か2日を選択。(2)障害者施設あか

しあ園のお祭りでのボランティア体験、グループワーク。12月3日(土)9時半～16時。あかしあ園。

とも参加できる20人。高津区役所 ☎812-5500、☎812-3549。区役所保健福祉サービス課 ☎861-3309、☎861-3238。[抽選]

案内

ごみ相談窓口コーナー

ごみと資源物の分け方・出し方のお知らせ、ごみ集積所や不法投棄に対する相談など。古着、新聞、雑誌、段ボール、牛乳パックの回収も。毎月第4土曜9時～11時。区役所1階市民ホール。高津区役所 ☎812-5500、☎812-3549。

生活環境事務所 ☎866-9131、☎857-7045。

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。(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。高津区役所 ☎213-0001 高津区溝口1-6-10 ☎812-5500、☎812-3549。



いきいき高津 健康づくりニュース 第5号

～糖尿病に気をつけましょう～

糖尿病の初期のころは自覚症状がないため、進行しても気がつかない人も多く、糖尿病と強く疑われる人の約半数が治療を受けていません。

糖尿病が進行すると、失明や人工透析に至る場合もあり、医療費もかかります。また、高血圧や脂質異常症が重なると、心血管疾患の危険度が急増します。「早く発見し、適切な治療を受けることで、健康な生活を保つことができます。以下のことに気を付けましょう。」

健康診断で自分の血糖値を確認しましょう 糖尿病の正しい知識を身に付けましょう 暴飲暴食を避け、運動習慣を身に付けましょう

高津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

高津区地域健康支援係 ☎861-3313、☎861-3307 車での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	備
39歳までの健診・保健指導	検査日 11月15日(火)	8時45分～9時15分	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)	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]
	指導日 11月29日(火)	8時45分～9時			
禁煙相談	11月7日(月)～21日(月)	9時半～10時半	禁煙したいか関心がある人	相談と希望者に呼気検査。無料	10月17日から電話で[先着順]