

夏野菜と田んぼ
(昭和30年頃)



ふるさと
アーカイブHP

高津区
シンボルマーク

かわさき市政だより 高津区版



2021(令和3)年 8月 1日 発行

発行
高津区役所
〒213-8570
高津区下作延2-8-1

8 月号

高津区統計データ(令和3年7月1日時点)



人口: 23万4,821人



世帯数: 11万4,901世帯

総合案内 ☎044-861-3113

地域で健康づくりを始めてみませんか

「血圧が高め」「食生活が偏りがち」「外出自粛による運動不足で体重が増えた」「たばこがやめられない」など、一人で生活習慣を変えることは難しいかもしれません。仲間と一緒に生活習慣を見直してみませんか。参加方法など詳細はお問い合わせください。

☎区役所地域支援課 ☎044-861-3316 FAX044-861-3307

体を動かしたい・介護予防をしたい

ヘルスパートナー高津

区内で、運動による健康づくりの普及啓発を行っています。運動習慣ができれば体も軽くなり、介護予防につながります。動くことは楽しいこと、地域の方々との出会いと喜び、日々の励みになります。



千年中央公園体操

コロナ禍ですが、運動の合間の参加者同士のちょっとした会話を楽しんでいます。「一人でやらず仲間を作る。みんなが楽しくできるかを考え、自分も楽しむ」ことを大切に活動しています。



その他の公園体操

メンズコグニーズ

認知症予防に効果があると言われていた脳と体のトレーニング、「コグニサイズ」を実践している男性グループです。現メンバーは全員初心者。見よう見まねで実践しています。



健康づくりについて考えたい

元気な高津をつくる会

区内の団体が協力し、地域住民が生涯を通じた健康づくりに取り組めるよう、普及啓発活動などを行っています。コロナ禍で対外的な活動ができませんが、定例会を通じた交流が励みになっています。



高津区健康づくり推進連絡会議

区の特性を生かした健康づくりを推進するため、区内のさまざまな健康づくり関係団体と、会議を実施しています。

食生活について考えたい

高津区食生活改善推進員連絡協議会

健康に暮らせるまちを目指して、地域で食生活を中心とした健康づくりを推進しています。区内に約90人の仲間がおり、楽しく活動しています。



撮影のため、マスクを外しています

高津区食育推進分科会

地域の関連団体と、区の特徴を生かした効果的な食育の推進を図っています。3年度は「災害に備える食育の推進」をテーマに取り組みを進めています。

子育てを応援したい

パークシティおはなしの森

絵本の読み聞かせやわらべ歌を地域の親子と楽しむほか、小中学校や区役所のイベントに参加し、地域の子育ての一助になるべく活動中です。えりすぐりの絵本約750冊を地域へ貸し出しています。



団体HP

ボランティア養成講座

～健康づくりに役立つ知識を学び、高津区で健康の輪を広げましょう!～

講座内容	①食生活改善推進員(全3回)	②健康づくりボランティア(全3回)
対象	食生活の改善や食を通じた健康づくりに関心のある人。食生活の知識を深めたい人。	健康づくりや子育て支援ボランティア活動に興味のある人、仲間づくりをしたい人、運動・健康づくりについて学びたい人
定員	①②あわせて10人	
日時 会場	1回	9月14日(火)13時半～15時半 区役所1階保健ホール ※①②共通
	2回	10月5日(火)13時半～15時半 区役所1階幼児相談室 ※①②共通
	3回	10月8日(金)13時半～15時半 区役所1階保健ホール 10月12日(火)13時半～15時半 区役所1階幼児相談室
申し込み	8月16日から電話かFAXで区役所地域支援課[先着順]	
電話	044-861-3259	044-861-3316
FAX	氏名、年齢、住所、連絡先、受講内容を記入し 044-861-3307	

※①②両方の受講も可能です。

11月20日(土)午前中に男性の健康づくりをテーマにした講座を開催予定です。女性や家族の人も参加可能です。詳細は区HPで。



区HP

イベント情報(申し込み方法は市版6面を参照してください)

第32回高津区民音楽祭 参加グループ募集

他のグループと交流を深めながら、準備から携わる音楽祭に参加してみませんか。
日時 4年1月30日(日)10時~18時(予定)
対象・条件 次の条件を満たす20団体程度①区内在住、在学、在勤者、区内で活動している者を含む3人以上のグループである②参加グループミーティングに毎回1人以上出席する③当日の運営に協力できる
※詳細は区役所で配布中のチラシか区HPで
場所 市民プラザ 屋内広場とふるさと劇場
申 9月3日(必着)までに区HPまたは参加申込書を直接、FAX、メール、郵送で〒213-8570区役所地域振興課[区民音楽祭参加グループ募集係]
☎044-861-3133 FAX044-861-3103 67tisin@city.kawasaki.jp [抽選]
※申込書は同課で配布中、区HPからもダウンロードできます



区HP

高津さんの市 地元の新鮮野菜も!! じまんの加工品も!! 区HPで出店者を紹介しています

「高津さんの市」では、採れたて野菜やこだわりのお菓子などを地域の人が直接販売しています。区HPで出店者を紹介しています。
※8月の「高津さんの市」は中止です。
区役所地域振興課 ☎044-861-3133
FAX044-861-3103



区HP

高津区敬老会満90歳・満91歳祝のご案内

第49回高津区敬老会において満90歳・満91歳で、当日敬老会に参加できる人をお祝いします。一般の人は来場できません。
日時 9月11日(出)13時半~15時半 場所 てくのかわさき2階ホール
対象 次の条件を満たす人①区内在住②1昭和4年9月16日~昭和5年9月15日生まれの人③2昭和5年9月16日~昭和6年9月15日生まれの人④事前に敬老会に申し込み、当日参加できる人
申 8月25日(必着)までに、名前、ふりがな、住所、電話番号、生年月日、付き添い人の有無、車椅子利用の有無を記入してハガキか封書で〒213-0001高津区溝口1-6-10 てくのかわさき3階区社会福祉協議会 ☎044-812-5500 FAX044-812-3549 [事前申込制]

「久地円筒分水」美化活動体験参加者募集

久地円筒分水の美化活動を体験してみませんか。清掃活動を行っているボランティア団体「久地円筒分水サポートクラブ」による現地ガイドもあります。
日時 9月11日(土)9時~10時半 ※雨天の場合は18日(土)に延期 集合・解散 久地円筒分水広場 定員 20人
申 8月16日から直接か電話、FAXで区役所地域振興課 ☎044-861-3144 FAX044-861-3103 [先着順]



市民提案型 協働事業

お寺で! 古民家で! 乙女文楽 地元地域で川崎市地域文化財を 楽しみませんか

歴史ある地元の施設での上演。伝統人形芝居の所作・振り付け体験などができます。
日時 ①10月16日(土)11時~12時 ②10月17日(日)14時半~15時半 場所 ①大蓮寺(武蔵溝ノ口駅徒歩10分)②澁谷農園母家(梶が谷駅徒歩5分) 対象 小学生以上各30人
申 8月16日10時から電話、メールで現代人形劇センター ☎044-777-2228(平日10時~18時) ticket@puppet.or.jp [先着順]
区役所地域ケア推進課 ☎044-861-3313 FAX044-861-3307



市民提案型 協働事業

みんな集まれ! プレーパークやるよ

日程 9月12日(日)
場所 多摩川河川敷せせらぎと親子広場
区役所地域ケア推進課
☎044-861-3313
FAX044-861-3307
※開催時間、定員など詳細は高津せせらぎプレーパークHPで確認してください



高津せせらぎプレーパークHP

区のお知らせ 掲示板 申し込み方法は市版6面参照

案内

中央新幹線シールドトンネルにおける安全・安心等の取組みに関する説明会
8月27日(金)18時から(開場17時45分) 市民プラザふるさと劇場 区内在住、当日先着240人 JR東海中央新幹線神奈川工事事務所(川崎分室) ☎044-411-0173(平日9時~17時)、まちづくり局交通政策室 ☎044-200-2717 FAX044-200-3970

イベント

趣味の教室「パッチワーク・キルト & キルトアート」作品展

バッグやポーチといった小さなものから、ベッドカバーなどの大きなものまでが並びます。キルトの奥深さを味わいに来てください。
9月7日(火)~9月12日(日)、11時~16時(7日のみ13時~16時) 市民プラザふるさとコーナー 市民プラザ ☎044-888-3131 FAX044-888-3138

講座

普通救命講習 I

心肺蘇生法や、自動体外式除細動

器(AED)の取り扱い方法などの講義と実習。
9月12日(日)9時~12時 高津消防署 ☎30人 ¥800円 申 8月23日9時から電話で市消防防災指導公社 ☎044-366-2475、044-366-8721 FAX044-272-6699 [先着順]

カーディオフィットネス キックボクシング

キックボクシングの動きを取り入れた有酸素運動です。ウエストのシェイプアップが期待できます。
毎週木曜18時50分~19時50分(祝日・休館日を除く) 高津スポーツセンター ☎50人 ¥大人220円、学生・20歳未満110円 申 申し込み方法・詳細は同センター ☎044-813-6531 FAX044-813-6532

高津老人福祉・地域交流センター 後期講座

「楽しく健康に!フラダンス」、「脳トレ!足腰ストレッチ!」、「ゆったりのんびり体操」など全10講座。
9月~4年3月 高津老人福祉・地域交流センター 市内在住60歳以上の人 申 8月23日~28日の9時~16時に本人がハガキ持参で直接同センター ☎044-853-1722 FAX044-853-1729 [抽選]。※一部、費用がかかる講座もあります。

地域みまもり 支援センター

教室・健診案内

申 区役所地域支援課 ☎044-861-3259 FAX044-861-3307

Table with 6 columns: 教室名, 日時, 場所, 対象, 申, 持ち物. Rows include 離乳食教室 and 幼児食教室.

つながりひろがれ高津 第37号

地域包括支援センターを知っていますか

地域包括支援センターは、高齢者の皆さんの生活や介護について気軽に相談ができる公的な機関です。介護保険申請のお手伝い、介護サービスを受けるためのケアマネジャーの相談、家族の認知症についての心配事、介護相談などの困り事の支援をしています。地域の活動場所なども情報収集し、地域で元気で暮らすお手伝いもしています。地域包括支援センターは、区内に7カ所あり、担当地域が決まっています。区役所でも担当を紹介していますのでご相談ください。



市HP

区役所高齢・障害課 ☎044-861-3255 FAX044-861-3249