



TAKATSU 50th

たかつ

高津区
シンボルマーク

2022(令和4)年9月1日発行

高津区統計データ(令和4年8月1日時点) 人口: 23万4,333人 世帯数: 11万5,748世帯

発行
高津区役所
〒213-8570
高津区下作延2-8-1

9 月号

総合案内 ☎044-861-3113

ふるさとアーカイブ

ふるさとアーカイブ HP

高津小学校校庭で行われた NHKラジオ体操

地域 みんなで取り組む 健康づくり

～健康づくりに役立つ知識を学んで、高津区で健康の輪を広げましょう!～

「血圧が高め」「食生活が偏りがち」「運動不足で体重が増えた」「たばこがやめられない」など、分かっているけ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。地域のグループに参加して、一緒に取り組んでみませんか。

☎区役所地域支援課(各グループ共通) ☎044-861-3315 FAX044-861-3307

体力が落ちて、子どもと公園に行くと疲れるなあ... 食生活も心配だなあ...



YouTube (橘公園)



区HP

高津公園体操

高津公園体操は、区オリジナルの体操で、運動の苦手な人や高齢の人など誰でも無理なく気軽にできる体操です。川崎フロンターレのふるん太とカブレラが地域の子もたちと公園体操をしている様子をYouTubeで見ることができます。



コロナ禍で全然人としゃべってないかも...

元気な高津をつくる会

区内で健康づくりの活動をしている団体同士で協力し、地域住民が生涯を通じて健康づくりに取り組めるよう、つながりづくりの活動やイベントなどでの普及・啓発を行っています。個人での参加も大歓迎です。



最近人の名前が出てこない...

MEN'Sコグニーズ

コグニサイズを行っている男性グループです。現メンバーは全員初心者。見よう見まねで行っています。コグニサイズとは誰でもできる認知症予防運動のことで、軽い運動をしながら暗算やしりとりをします。

50+

人生100年時代と言われる昨今、働き盛り世代は人生のハーフタイム。退職後のセカンドライフを充実したものにするために、社会参加のきっかけづくりや今からできることを考える取り組みです。

健康づくりボランティア養成講座

健康づくりボランティア養成講座に参加することで、仲間と一緒に健康づくりに取り組み、生活習慣を見直してみませんか? 家族や身近な人にも健康づくりの大切さを伝えていきましょう。

| 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活動に関心のある人、食生活についての知識を深めたい人 | 健康づくりや子育て支援の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20人 | |
| 日時・会場 | 第1回 | 9月27日(火)13時半～16時、区役所5階第1会議室 |
| | 第2回 | 10月4日(火)13時半～16時、区役所1階保健ホール |
| | 第3回 | 10月6日(水)13時半～16時、区役所1階保健ホール |

※第1回、第2回は①・②共通の内容。①・②両方の受講も可能です。

☎9月15日から電話か氏名・連絡先を記入しFAXで区役所地域支援課①は☎044-861-3259、②は☎044-861-3315、①②いずれもFAX044-861-3307 [先着順]

高津区食生活改善推進員連絡協議会

「私たちの健康は私たちの手で」を合言葉に、食生活を中心とした健康づくりについて学びながら、地域で普及・啓発を行っています。会員約90人が、自分のペースを大切にしながら楽しく活動しています。



ヘルスパートナー高津

曲に合わせて体を動かすリズム体操などの運動による健康づくりを普及・啓発しています。曲の振り付けを覚えることは脳トレにもなります。

花コンサート Hana-Concert

日時 10月23日(日)14時～14時40分
場所 区役所1階ロビー **定員** 50人程度
出演 Luce(ルーチェ)
曲目 Amazing Grace / 瑠璃色の地球
申込 9月30日(必着)までに往信文章面に観覧者(1通につき2人まで)の住所・氏名(ふりがな)・電話番号、返信宛名面に申込者の住所・氏名を記入し往復ハガキか区HPで〒213-8570区役所地域振興課「花コンサート」係 ☎044-861-3133 FAX044-861-3103 [抽選]



「親子でサツマイモ掘り体験」を開催します!

| 場所 | ①市民健康の森(春日台公園) 主催:高津区市民健康の森を育てる会 | ②三富農園(坂戸2-21) 主催:「たちばな農のあるまちづくり」推進会議 |
|----------|--|--|
| 日時 | 10月22日(土)10時～12時 ※雨天の場合は29日(土)に延期 | 10月23日(日) 第1部:9時～10時 第2部:11時～12時 ※雨天の場合は30日(日)に延期 |
| 対象 | 3歳以上の子どもと保護者30組 | 小学生を含む親子各回10組 ※1組最大3名まで |
| 費用 | 1人300円 | |
| 持ち物 | 長靴、軍手、タオル、帽子、飲み物、マスク | |
| 申し込み[抽選] | 9月27日までに区HPで | 10月5日までに区HPで |
| 問い合わせ | 区役所地域振興課 ☎044-861-3133 FAX044-861-3103 | |



高津大山街道「まちの企画室」第1期プロジェクトを実施します!

「大山街道アクションフォーラム運営委員会」が、高津大山街道周辺地域の活性化に向け新たに開始した提案制度「まちの企画室」。第1期プロジェクトとして選定された事業がいよいよ開始します。

高津大山街道 まちの文化祭 ~まちde育児をHAPPYに!~

親子で楽しめる参加型ミュージカル「アートdeミュージカル」をはじめ、マルシェ、フォトブース、キッズワークショップなどのイベントを開催します。

日時 9月24日(土)10時半～16時半 **場所** 大山街道ふるさと館

高津大山街道 リズムフェス

多摩川河川敷で、太鼓を叩いたり楽器を作ったりできるイベントを開催します。年齢問わず、誰でも参加できます。地域の人たちと楽しくつながり、このまちをもっと好きになってもらうことを目標としています。

日時 10月2日(日)10時半～15時 **場所** 多摩川河川敷二子第2球場

妊・フェス@大山街道

「看護のチカラ」と「街のチカラ」で妊婦さん、妊婦さんを支える人々を元気にしたいという思いから開催するマタニティーフェス。

日時 10月16日(日)14時～16時 **場所** BOIL(溝口3-2-5)
対象・定員 これからパパ・ママになる人、妊娠中・妊活中の人など30人程度

申し込み 9月15日からまちの企画室HPで [先着順]

まちの企画室座談会

第2期プロジェクトに向けた座談会。プロジェクトの提案を検討している人や企画室ボランティアスタッフに興味がある人も参加してください。

日時 ①10月9日(日)、②10月14日(金)
場所 ①BOIL、②nokutica(下作延1-1-7)
申し込み 9月15日からまちの企画室HPで [先着順]

☎区役所地域振興課 ☎044-861-3133

FAX044-861-3103

※各事業の詳細はまちの企画室HPで。



まちの企画室

地域みまもり支援センター 教室案内

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

☎区役所1階保健ホール

| | 日時 | 対象 | 申し込み | 持ち物 |
|-------|--|------------------------------|-------------------|--------------------------|
| 離乳食教室 | ①10月7日(金) ②10月18日(火) 13時50分～15時 (①②同内容) | 生後4～6カ月頃の乳児と保護者(大人のみ)参加可)18組 | 9月15日から区HPで [先着順] | 母子手帳・筆記用具・おむつ替えの時に下に敷くもの |

区のお知らせ 掲示板

申し込み方法は市版6面参照

イベント・講座

親子リトミック

リズムに合わせて体を動かしたり、音を聞いて体で表現したり、親子で一緒に楽しみましょう。☎毎週木曜(祝日を除く)、10時20分～11時20分 ☎高津スポーツセンター1階小体育室 ☎1歳～未就学児と保護者24組 ¥600円 ☎同センター ☎044-813-6531 FAX044-813-6532 [先着順]。 ※詳細はお問い合わせください。

高津区パパ会開催します! 「パパを楽しもう!」

講師は『感情的にならない子育て』の著者・高祖常子氏ほか。パパ友と育児の悩みをシェアしたい、子どもの写真をかわいく撮りたい、そんなパパの悩みに寄り添う内容の楽しい講座です。パパ友を増やしませんか。☎10月23日(日)、30日(日)、11月6日(日)、10時～12時 ☎すくらむ21 ☎1歳～未就学児と男性保護者10組。第1回のみママも参加可 ☎9月15日から電話、区HPで区役所地域ケア推進課 ☎044-861-3291 FAX044-861-3307 [先着順]

はじめての子育て講座

はじめての赤ちゃんを育てる人向けの講座です。受講しながら仲間づくりもしませんか。☎10月6日、13日、27日、11月10日、17日の木曜、10時～12時、全5回 ☎高津市民館 ☎区内在住で、原則全5回出席できる、第1子が3カ月～1歳未満の子ども(10月6日時点)と保護者10組 ☎9月16日10時から電話かFAXで高津市民館 ☎044-814-7603 FAX044-833-8175 [先着順]

～65歳から始める～ 新たな趣味で充実ライフ

新しい趣味にチャレンジしてみませんか。絵手紙などを体験し、参加者同士で交流します。☎10月7日～11月4日の金曜、10時～12時、全5回 ☎高津市民館 ☎おおむね65歳以上の関心のある20人 ☎9月27日10時から直接、電話、FAXで高津市民館 ☎044-814-7603 FAX044-833-8175 [先着順]

お気軽ふらっと体操教室

☎9月20日(火)14時～15時半(13時半開場) ☎高津老人福祉・地域交流センター ☎市内在住の当日先着40人 ☎同センター ☎044-853-1722 FAX044-853-1729。 ※飲み物・タオル持参、動きやすい服装で参加してください。

敬老のつどいを開催します!

川崎マンドリン倶楽部の演奏、ザ・ショウマンU&Mの漫才、洗足学園音楽大学学生の三味線の演奏、佐々木俊一氏によるマジックショー。☎9月21日(火)13時～15時(開場12時半) ☎高津老人福祉・地域交流センター ☎市内在住の60歳以上60人 ☎9月15日から直接か電話で同センター ☎044-853-1722 FAX044-853-1729 [先着順] ※室内履きをご持参ください。

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。受講者には修了証を交付。☎10月24日(月)9時～12時 ☎高津消防署 ☎30人 ¥800円 ☎9月3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]

つながりひろがれ高津 第49号

アルツハイマーなどの認知症について 考えてみませんか

9月21日の「世界アルツハイマーデー」に合わせ、9月は世界アルツハイマー月間です。区内では、認知症の人やその家族を支援する地域のグループ「チームオレンジ」の発足を目指しています。チームを支える認知症サポーター養成講座、認知症などの予防が期待できるコグニサイズ・体操などの地域活動が実施されています。



認知症サポーターキャラバンマスコットロバ隊長

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