

# たかつ

高津区  
シンボルマーク

2023(令和5)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

総合案内 ☎044-861-3113

高津区統計データ(令和5年7月1日時点) 人口: 23万4,451人 世帯数: 11万7,050世帯



大石橋からのぞく二ヶ領用水(左:昭和57年、右:現在)

あの風景を  
探しに

ふるさとアーカイブ

ふるさと  
アーカイブ  
HP

# 88.6

この数字は  
何を表しているか  
わかりますか?

答えは

## 「高津区の平均寿命(女性)」

です。

厚生労働省が5月12日に公表した令和2年市区町村別生命表では麻生区が全国で1位(女性:89.2歳)となり一躍注目を浴びていますが、実は高津区も麻生区に迫る勢いです。

区内には、区独自の体操や食生活の改善に向けた教室など、健康づくりの取り組みがいっぱい。案内人の食生活改善推進員の村上さん、運動普及推進員の高瀬さんと一緒に、長寿の秘訣を探ってみましょう。

問 区役所地域支援課 ☎044-861-3315 FAX 044-861-3307

楽しんで、みんなで健康に。  
長寿の秘訣を紹介します!

食生活改善推進員  
村上さん運動普及推進員  
高瀬さん

### 公園体操

高津公園体操は、区オリジナルの体操で、運動の3大要素「有酸素運動」「筋力トレーニング」「柔軟運動」が組み込まれた誰でも参加できる15分間の体操です。

「近くの公園で、自分たちでできる体操があるといいな」「近所の人と顔を合わせる機会を作ろう」と地域の声から始まり、現在、区内44カ所の公園で実施しています。近くの会場は区役所で配布中の公園体操マップで。

YouTubeには、川崎フロンターレのマスコットふろん太・カブレラと一緒に公園体操をしている様子も!

YouTube  
下野毛2丁目公園

区HP



### 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。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。現メンバーは全員初心者。見よう見まねで行っています。



脳と体の  
トレーニングに!



### 自分の体を見直そう ～健康づくり体験教室～

「パソコン・スマホの使い過ぎで姿勢が気になる」「在宅ワークで運動不足になり体重が増えた」など、日常生活で健康に不安を感じることはありませんか? 若いうちから健康づくり体験教室に参加して自身の生活習慣を見直しましょう。詳しくは区HPで。

世代を問わず  
どなたでも



区HP

### 食を通して一緒に楽しく健康づくり! ～食育ボランティア養成講座～

日時 ①8月29日(火)、②9月5日(火)、③9月15日(金)

①②は13時半～15時半、③は10時～15時

場所 ①②は区役所保健ホール、③は区役所栄養室

内容 ①は生活習慣病、お口の健康の話 ②は運動体験、③は調理実習 など

費用 ③のみ調理実習費300円 対象 区内在住の30人

申込 8月15日から電話で区役所地域支援課 ☎044-861-3259

[先着順]



区HP





### 区役所地域振興課イベント・教室情報

※各イベント・教室の詳細は区HPで。

## 大きな花コンサート

プロの演奏家などを招いて親しみやすいクラシックを中心にお届けする花コンサートです。

**日時** 10月29日(日)14時～16時

**場所** 市民館大ホール **定員** 500人程度

**【オープニング:茨木智博(オカリナ)、森 悠也(ピアノ)】**

**曲目** アメイジング・グレイス(イングランド民謡)、箱庭の小鳥(森 悠也)

**【第1部:金持亜実(ソプラノ)、齊藤 舞(ピアノ)】**

**曲目** 野ばら(F.シューベルト)、踊りあかそう(F.ロウマイ・フェア・レディより)

**【第2部:Smoked Brass Quintet(金管五重奏)】**

**曲目** ハンガリー狂詩曲 第2番(F.リスト)、となりのトトロ(久石 譲)

**申問**9月15日(必着)までに往信文章面に観覧者の住所・氏名(ふりがな)・電話番号・「大きな花コンサート2023観覧希望」と記入、返信宛名面に申込者の住所・氏名を記入して往復ハガキ(1通につき2人まで)か区HPで〒213-8570区役所地域振興課「花コンサート」係 ☎044-861-3133 FAX 044-861-3103 [抽選]



区HP

### 国登録有形文化財「久地円筒分水」 美化活動体験参加者を募集

日常の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」による施設の解説もあります。

**日時** 9月9日(出)9時半～11時 ※雨天時は16日(出)に延期

**場所** 久地円筒分水広場 **定員** 20人 **費用** 100円

**申問**8月15日から直接、電話、FAX、区HPで区役所地域振興課 ☎044-861-3144 FAX 044-861-3103 [先着順]



区HP

### はじめての親子リトミック体験教室

音楽に合わせて楽しく遊びましょう。

**日時** 9月30日(出)①9時～9時40分②10時10分～10時50分③11時20分～12時④13時～13時40分⑤14時10分～14時50分

**場所** 区役所1階ホール

**対象・定員** 各回、区内在住の3歳までと保護者12組24人(子ども、保護者いずれも1人まで)。**①③⑤**は2歳児、**②④**は3歳児が対象(2歳児は令和3年4月2日～4年4月1日、3歳児は2年4月2日～3年4月1日生まれ)。**①③⑤**、**②④**はそれぞれ同内容です。

**申問**8月31日までに区HPで区役所地域振興課 ☎044-861-3133 FAX 044-861-3103 [抽選]



区HP

### 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

#### 高津区敬老会

満90歳の長寿を祝い、記念品を贈呈します。その他、福祉功労者表彰、桜井純恵氏による歌謡ショーなどを行います。◎9月9日(出)13時半～15時半(開場12時半)☎高津市民館大ホール①次の条件を満たす人①区内在住②昭和7(1932)年9月16日～昭和8(1933)年9月15日生まれ③事前に敬老会に申し込みできる申問8月18日(必着)までに、氏名、ふりがな、住所、電話番号、生年月日、付

添人の有無、車いす利用の有無も記入し、郵便かハガキで〒213-0001高津区溝口1-6-10 高津区社会福祉協議会 ☎044-812-5500 FAX 044-812-3549 [事前申込制]。※一般参加は当日先着300人(受け付け12時半)。

#### 大人の木と竹細工教室～基礎編～

経験豊富なスタッフが丁寧にレクチャーします。飲み物、軍手、タオル、長靴、帽子、汚れてもよい服装で参加してください。◎9～11月の第1木曜、9時～12時、全3回☎春日台公園①18歳以上の5人 ¥1,000円申問8月23日までに区HPで区役所地域振興課 ☎044-861-3133 FAX 044-861-3103 [抽選]



区HP

### たかつ区健康福祉まつり

高齢者や子ども、障害のある人など地域で暮らす多くの区民がふれあい、交流を深め、健康と福祉を共に考えることを目的にしています。落語やボランティア団体によるパフォーマンスや音楽会などが催されるほか、健康づくりについて学べるコーナーや権利擁護などの各種相談、参加団体による活動紹介や作品の展示も行います。

#### 大ホールではこんなイベントも!

- 川崎ダルフによる琉球太鼓・坂戸小学校合唱団による合唱
- ケイキフラによるフラダンス

**日時** 8月20日(日)10時～15時(14時半最終入場)

**場所** 高津市民館11階・12階

**問**区役所地域ケア推進課 ☎044-861-3313 FAX 044-861-3307



区HP

### 高津図書館・橘分館9月の図書館サービス停止

9月4日～30日に全サービス・または一部を停止します。返却ポスト、電子図書館は利用可。休館日以外は新聞・新刊以外の雑誌の閲覧(橘分館は開架図書も可)、閲覧席のみ利用できます。9月3日までに借りた本は貸出期間を延長します。

**問**高津図書館 ☎044-822-2413

**FAX**044-844-7594、橘分館 ☎044-788-1531 FAX 044-788-5263

月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3
通常開館						
4	5	6	7	8	9	10
	橘:休館					
11	12	13	14	15	16	17
	高津:休館					
18	19	20	21	22	23	24
両館休館						
25	26	27	28	29	30	
両館休館						

☐は休館(全サービス停止)。他期間は一部サービス停止。

### 地域みまもり支援センター

### 教室案内

**申問**区役所地域支援課

☎044-861-3259 FAX 044-861-3307

☎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(前期)	①9月1日(金) ②9月19日(火) 13時50分～15時 (①②同内容)	生後5～6カ月頃の乳児と保護者(大人のみ)の参加可)各回30組	8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
離乳食教室(後期)	9月14日(休) 10時15分～11時半	生後8～9カ月頃(2回食以降)の乳児と保護者(大人のみ)の参加可)30組		

#### 市民自主学級

#### 「みんなで作るおはなし会」

「おはなし」を通して対話することの楽しさを知って、自分たちで「おはなし会」を作ってみましょう。◎9月5日～6年3月9日、10時～12時。最終日3月9日のみ、10時～15時。全9回☎プラザ橘①区内か区周辺に在住の12人申問8月22日10時から直接か電話でプラザ橘 ☎044-788-1531 FAX 044-788-5263 [先着順]

#### 太極拳

ゆったりした呼吸と緩やかな動作を理解し、楽しみながら健康を維持しましょう。講師…原田正美氏。◎8月15日～6年3月26日の火曜、10時45分～11時55分(祝日・休館日を除く)☎高津スポーツセンター①15歳以上の当日先着50人 ¥550円☎同センター ☎044-813-6531 FAX 044-813-6532

#### ほかほか おはなし会

絵本の読み聞かせ会です。手遊びや紙芝居もあります。詳細は区HPで。◎8月～6年3月の第3金曜、各回10時45分～11時15分☎高津市民館児童室①未就学児と保護者7組申問直接、電話、FAXで高津市民館 ☎044-814-7603 FAX 044-833-8175



区HP

#### 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。◎9月20日(水)9時～12時☎高津消防署①30人 ¥800円申問8月31日9時から電話で市消防防災指導公社 ☎044-366-2475、044-366-8721 FAX 044-272-6699 [先着順]

#### 5年度後期講座

「健康バレエ」[高津の歴史・街歩き]「写経」など全12講座。◎9月中旬～6年2月末☎高津老人福祉・地域交流センター①市内在住の60歳以上申問8月21日～26日9時～16時にハガキに住所、氏名を記入し、本人が直接同センター ☎044-853-1722 FAX 044-853-1729 [抽選]。※詳細は問い合わせください。



区社協HP

#### 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、認知症の人や家族を見守る方法などを学びます。◎9月12日(火)10時～11時半☎区役所5階第1会議室①区内在住・在勤・在学の50人申問8月28日から電話かFAXで区役所地域支援課 ☎044-861-3259 FAX 044-861-3307 [先着順]

