



# 宮前 4月号 市民館だより




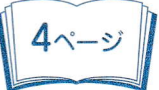
発行:川崎市宮前市民館/第266号 令和8(2026)年4月1日

宮前市民館は、社会教育法に基づき、市民の皆さんの自主的な学習・文化活動を支援する川崎市の生涯学習施設です。各種講座の開催や、会議室の貸出等を行っています。

申込・  
問い合わせ  
宮前市民館  
電話044-888-3911  
FAX 044-856-1436  
〒216-0006 川崎市宮前区宮前平 2-20-4  
ホームページは  検索  
又は E-mail:88miyosi@city.kawasaki.jp



今号のご紹介内容です。詳しくは各ページまたは二次元コード！

<p>夏休み子どもあそびランド2026  2ページ 企画運営委員</p>	<p>みやまえ子育てフェスタ2026  2ページ 企画メンバー</p>
<p>どなたでも 申込 随時</p> 	<p>どなたでも 申込 随時</p>  
<p>みやまえにほんごがっきゅうごぜんやかん 宮前日本語学級(午前・夜間) Miyamae Japanese Class  2ページ</p>	<p>子育て期の“私” を大事にする講座  2ページ</p>
<p>しないうざいじゆうがいこくじん 市内在住の外国人など もうしこみごぜんがつかつにちきん 申込 午前コース:4月17日(金)~ やかんがつかつにちすい 夜間コース:4月8日(水)~</p> 	<p>5月12日(火)~6月9日(火) 10時~12時 申込 4月15日(水)~</p> 
<p>スマホ×ベジタブルで 宮前を楽しもう  3ページ</p>	<p>障害者社会参加学習活動 「みやまえウインズ」  3ページ</p>
<p>5月13日(水)~7月8日(水) 14時~16時 50歳以上 申込 4月15日(水)~</p> 	<p>★参加者 18歳以上で知的障害のある方 ★申込 4月9日(木)~4月23日(木) ☆サポーター どなたでも ☆申込 随時</p>
<p>男女平等企画委員  4ページ</p> <p>申込 随時</p>	<p>宮前親子学級企画委員  4ページ</p> <p>申込 随時</p>
<p>みやまえJAM2026  4ページ</p> <p>5月9日(土)、10日(日) 10時~16時 申込 不要</p>	<p>ギャラリー  4ページ</p>
<p>スマホ相談会   4ページ</p>	<p>開館のお知らせ  4ページ</p>

### 宮前市民館メールマガジン登録方法：

- ①「t-kawasaki@sg-p.jp」に空メールを送信
- ②返信されたメールに記載されたURLをクリック
- ③利用規約確認後、「宮前市民館メールマガジン」を選択→登録情報を入力→「登録ボタン」をクリック

# 夏休み子どもあそびランド2026

8月15日(土)、16日(日)に開催する「夏休み子どもあそびランド2026」は、地域の皆さんが「あそび」を通じて交流する夏の一大イベント。内容を一緒に考えて、イベントを盛り上げませんか。

申込 随時、直接か電話で

企画運営委員大募集!

あそびランド



# みやまえ子育てフェスタ2026

メンバー大募集

10月24日(土)に開催予定のみやまえ子育てフェスタ2026の企画メンバーを募集します。地域で育児を頑張っているお父さん、お母さん、そして子どもたちを応援する子育てフェスタ。活動を楽しみながら一緒に企画を考えましょう! 今後の日程については市民館HPをご覧ください。



## みやまえにほんごがっきゅう 宮前日本語学級 (Miyamae Japanese Class)

日常生活に必要な日本語の会話や読み書きをグループで学びます。日本人ボランティアといっしょに話しながら日本語を学びませんか?

場所 宮前市民館4階第4会議室 他

対象 川崎市に住んでいる日本語を学びたい方(外国人など)

やさしい日本語が中心です

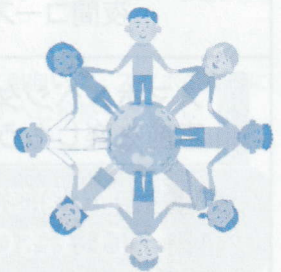
### 午前コース (Morning Course)

- 期間 (Term) 2026年4月17日～2027年3月12日の毎週金曜 (Fri)、年間全33回
- 時間 (Time) 10時～11時30分 対面およびオンライン
- 費用 (Tuition) 無料 教材費など実費 (年間500円)
- 保育 (Childcare) あり 申し込み (Registration) 4月17日10時から受け付け

### 夜間コース (Night Course)

- 期間 (Term) 2026年4月8日～2027年3月3日の毎週水曜 (Wed)、年間全34回
- 時間 (Time) 19時～20時30分
- 費用 (Tuition) 無料 (教材費など実費が必要な場合があります)
- 保育 (Childcare) なし 申し込み (Registration) 4月8日19時から受け付け

※それぞれのコースの開始時間までに会場に来てください ※申し込みは一年中受け付けています (e-mailまたは電話で書いてみてください)



家庭・地域教育学級

## 子育て期の“私”を大事にする講座

子育ては充実しているけれど、やっぱり大変! おしゃべりしたり、身体をほぐしたりしながら、リフレッシュしましょう。

- 日時 5月12日～6月9日 火曜日 全5回 10時～12時 費用 無料
- 対象 3歳以下のお子さんの保護者10人 保育 9か月以上3歳以下のお子さん5人
- 会場 宮前市民館 申込 4月15日水曜日10時からホームページで(先着順)



回	月	日	曜	タイトル	内容
1		12	火	おしゃべりする①	今困っていることなどをお話してみよう。
2	5	19	火	勉強する～災害時の備え	災害時の保育園での対応や自宅で備えておくべきことを知っておきましょう。
3		26	火	絵本を読んでもらう～絵本の選び方	子どもの発達に合った絵本の紹介と、紹介のあった本を読み聞かせてもらいます。
4	6	2	火	身体をほぐす～セルフケアヨガ	セルフケアヨガで身体をほぐし、家庭でできるストレッチ方法などを学びましょう。
5		9	火	おしゃべりする②	いっぱいおしゃべりしてすっきりしましょう。

# スマホ × ベジタブルで宮前を楽しもう

宮前区のキャッチフレーズは「人が好き 緑が好き まちが好き」。この街には公園のほかにも農地などの緑が多いのをご存知ですか。スマホ検索など操作を覚えながら、宮前区産の野菜について学び、一緒に味わってみませんか。

**日時** 5月13日～7月8日 水曜日 **対象** スマホを持つ概ね50歳以上の人20人  
 14時～16時 全9回 **会場** 宮前市民館 他  
**費用** 無料(材料費と保険に係る費用として1000円かかります)  
**申込** 4月15日 水曜日 10時から直接・電話・ホームページで(先着順)



回	月	日	曜日	タイトル	内容
1	5	13	水	オリエンテーション スマホでの検索	スマホを使った検索方法を学びます。
2		20	水	宮前の農作物と農家巡り	宮前の「農」について知りましょう。農家さんも訪ねます。
3		27	水	LINE操作を覚えよう	LINEの基本操作を確認します。
4	6	3	水	宮前の野菜で簡単クッキング①	宮前の野菜を使った簡単な料理を味わってみましょう。
5		10	水	ChatGPTでお料理検索	ChatGPTの基本的な利用方法を学びます。
6		17	水	宮前の農作物でつながる	農家さんを訪ねます。宮前の「農」に関する活動の紹介も。
7	7	24	水	調べたことを共有する	検索方法を復習しながら、興味を持ったことを共有しましょう。
8		1	水	宮前の野菜で簡単クッキング②	地元野菜を使った料理に挑戦します。
9		8	水	これからできること	調べたことから何ができるか考えていきましょう。

## 「みやまえウインズ」参加メンバー&サポーター(支援ボランティア)募集!!

「みやまえウインズ」は知的障害のある方と、サポートするボランティア、市民館がともに作り上げていく集まりです。工作やバスハイクなど、活動の内容は話し合いながら決めます。ぜひ参加してみてください!

### 共通する内容

**活動日** 5月17日(日)～令和9年3月14日(日)全10回  
 ※原則、毎月第2日曜日(5月のみ第3日曜日、4月・8月はお休み)  
**場所** 宮前市民館 他

### 参加メンバー

**対象** 18歳以上の市内在住・在勤の知的障害のある方で、市民館や集会所まで1人で来ることができ、仲間と協力して集団での活動ができる方、25人  
 ※同時に宮前区以外の障害者社会参加学習活動に参加することはできません  
 ※活動は、参加者の社会参加や交流を目的としています。職員やボランティアは専門的な資格を持っていないため、介助等は行えません。基本的な身の回りのことをご自分で行える方が対象です。  
**費用** 保険代、通信費、活動費として前期(5月)と後期(11月)にそれぞれ6,000円を収集します。  
 ※活動日の飲み物等は実費となります  
**申込** 4月9日(木)～4月23日(木)  
 ※事前に電話連絡の上、4月10日～4月23日の間に参加者本人と保護者で、市民館へお越しください。来館時に簡単な面接を行い、申込用紙を記入していただきます。  
**抽選** 応募多数の場合は4月24日10時から、宮前市民館2階グループ室で公開抽選を行います。抽選結果は、応募者全員に郵送で連絡します。

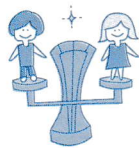
### サポーター

**対象** メンバーと一緒に楽しく交流しながら活動してくれる方(年代不問)  
 ※毎回参加できなくても、途中までの参加でも大丈夫です(見学も可)  
**謝礼** 交通費程度  
**申込** 随時、直接か電話で

宮前市民館の事業にお申し込みの際に、皆様からお預かりした個人情報には事業の運営及びそれに関わるご連絡以外には使用しません。無断で第三者に提供することはありません。

## 男女平等企画委員 募集

令和9年1月から開催する男女平等について考える講座の企画委員を募集します。日常に隠れている不平等に気づき、意識するきっかけになるような講座作りを目指して話し合っていきます。  
関心のある方は、ご連絡ください。



## 家庭・地域教育学級 「宮前親子学級」企画委員募集

宮前親子学級の企画委員を募集します。月2回程度の企画委員会を行い、秋の講座開講を目指します。毎年、子育て中のお母さん達が楽しみながら企画、運営しています。興味のある方には、学級の趣旨や内容についてご説明します。お気軽にご連絡ください。



## みやまえJAM 2026

じゃんじゃん (J)、集まって (A)、学びあおう (M) を合言葉に絵画や書道など様々な分野のサークルが、一年間の活動の成果を発表します。大ホールでは歌謡やダンスなどの舞台発表、作品展示、活動体験コーナーも。

日程 5月9日(土)、10日(日)  
10時～16時

会場 宮前市民館 全館

申込 不要。会場へ直接

### 現代的課題学習事業

## スマボラ宮前による「スマホ相談会」

地域のボランティア(スマボラ宮前)が、スマホの基本操作、ネット検索、LINE・メール、カメラ、YouTube、行政手続きなどの相談に乗ります!(個別の相談会です)

日時 5月7日(木)

① 13時半～14時

② 14時10分～14時40分

③ 14時50分～15時20分

会場 宮前市民館 第4会議室

対象 各回 8人

費用 無料

申込 4月16日(木)10時から電話で。(先着順)

申込時に、お名前・年代・連絡先・相談内容・スマホの種類、形式を伝えてください。



ホームページはこちら

※スマボラ宮前は、毎月宮前市民館で定期的に行っている「スマホ相談会」の他に、地域のイベント等に出向いて、スマホの操作に関する「出張スマホ相談会」を行うこともできます。関心のある方は、まず宮前市民館(044-888-3911)へご相談ください。

## 宮前市民館ギャラリー

展示期間	催し物	団体名
3月27日～ 4月1日	アトリエどんぐり (ナザレ美術教室) ベビーチャイルドランド 作品展	アトリエどんぐり 絵画造形教室
4月17日～ 4月22日 (20日は休館日)	節書会展	節書会
4月24日～ 4月29日	和の書展	なごみ和の書
5月8日～ 5月10日	みやまえJAM2026	宮前市民 サークル連絡会
5月22日～ 5月26日	第35回 青彩会 作品展	青彩会
5月29日～ 6月3日	第32回 宮前写真研究会 写真展	宮前写真研究会

## 宮前市民館・宮前図書館 開館についてのお知らせ

●両館共通  
休館日…4月20日(月)、5月18日(月)

●市民館の開館時間  
9時～21時

●図書館の開館時間  
月曜日～金曜日 9時半～19時  
土、日曜日及び祝休日 9時半～17時

※最新の開館情報については、ホームページ又はお電話にてご確認ください

## 講座などのお申込み・お問合せ

宮前市民館(宮前区役所生涯学習支援課)  
〒216-0006 川崎市宮前区宮前平2-20-4

電話 044-888-3911

FAX 044-856-1436

E-mail 88miyasi@city.kawasaki.jp

宮前市民館ホームページはこちら



ご入学・ご進級 おめでとうございます！

# 鷺沼子ども会

## 新規会員募集

地域の小学生が季節のイベント  
や行事を通して交流します！  
他学年、地域のみなさまとの  
関わりなど様々な経験しよう！

季節の  
イベント

作品展  
への出展

地域行事  
への参加

祭

地域の  
清掃活動

ドッチビー  
羽根つき  
大会

## 令和8年度 子ども会入会説明会

第1回：令和8年4月11日(土)10:00-11:00

第2回：令和8年5月23日(土)10:00-11:00

場所：鷺沼小学校体育館

(お子様連れ歓迎！上履きをお持ちください)

鷺沼子ども会

Mail：saginuma.kodomokai@gmail.com

フォームから  
簡単に申込！



発行／川崎市宮前区社会福祉協議会

川崎市宮前区宮崎 2-6-10 宮崎台ガーデンオフィス 4階 福祉パルみやまへ

問い合わせ／TEL 044-856-5500 FAX 044-852-4955

発行人／川田 和子 編集／みやまへの福祉編集委員会

## 目次

P1 …… 地域の居場所—コミュニティカフェ

P2・3… 第24回みやまへ福祉フェスティバルの報告

## 地域の居場所—コミュニティカフェ



### ちょっと気軽に出かける場所として

以前、本誌で外出することの重要性をお伝えさせていただきました。体力の向上、老化の防止、寝たきり予防等々、外出することで得るものがたくさんあります。

そこでオススメなのが「コミュニティカフェ」。以前の号では一部の紹介ができませんでしたが、本号では詳しくご紹介いたします。



### コミュニティカフェって何？

地域住民が集い、交流する「地域の縁側」のような場所です。来た人たち同士、またスタッフとも気軽に会話をし、コミュニケーションができる場です。

年齢は問いません。若者から高齢者、障がい者、子育て世代まで、誰でも心地よい距離感で地域とつながることを目指しています。



次ページでは宮前区内で行っているカフェ(宮前区社協調べ)をご紹介します。ご自宅の近くのカフェを見つけて、気軽に顔を出してください。きっと新たな発見がありますよ！

## みやまへカフェ連絡会～まい café み～や～を知っていますか？

第6期区民会議の地域福祉部会が「人との繋がりや支え合い」をキーワードに、『地域福祉コンシェルジュ構想』を提案しました。ここでコンシェルジュとなるのは、誰でもが気軽に立ち寄り、出会い交流し、情報を得ることができる、暮らしの中に作られた「コミュニティカフェ」です。カフェ運営者が、様々な知識を得て、参加者へ情報を伝えたり、時には関係機関に繋げることができれば、安心感も増し、元気になれるのではと考えました。そうして発足したのが点在するカフェが集まり、問題や知識を共有する場「みやまへカフェ連絡会まいcaféみ～や」です。

### カフェを運営をしている皆さまへ

カフェ連絡会では、区内のカフェ活性化を図るため、情報交換や研修会、PR活動等を行っています。ぜひ、お仲間になって一緒に地域交流の場を盛り上げていきませんか！



# コミュニティカフェ 一 覧

令和7年11月現在 宮前区社会福祉協議会調べ

No	地区	グループ名	活動場所	開催日	開催日時	利用料金	問合せ先
1	野川	野川さんぼみち喫茶	さんぼの家川崎宮前	第4金曜	13:30~15:30	100円	さんぼの家川崎宮前 741-6988
2	野川	おしゃべりカフェ	野川南台団地 第一集会所	第4木曜	13:00~15:00	無料	★
3	野川	なかよしサロン	野川神明社内 野川会館	第2水曜	13:30~15:00	100円	★
4	野川	日曜カフェ	デイホーム川崎宮前 1階会議室	第2・4日曜	14:00~16:00	無料	デイホーム川崎宮前 740-2663
5	東有馬	にこにこサロン	第2団地集会場	第1金曜	10:00~11:40	100円	★
6	東有馬	アリーノおしゃべりサロン	アリーノ	第1・3木曜	10:00~12:00	無料	アリーノ 853-3737 宮前区社会福祉協議会 856-5500
7	有馬	麻雀Cafe♪じゃんじゃん♪	越田氏宅	第1・3木曜	12:00~17:00	500円	宮前区社会福祉協議会 856-5500
8	有馬	プラチナコミュニティ有馬 ①カフェビーチ ②カフェモーメント ③カフェリーチ	①・②プラチナコミュニティ有馬 地域交流スペース ③有馬第1団地	①毎週金曜 ②最終火曜 ③第3火曜	①13:00~16:00 ②14:00~16:00 ③13:00~15:00	①・②・③ 無料	プラチナコミュニティ有馬 920-9361
9	宮崎	カフェはなぞの ☕	宮前老人福祉センター	奇数月 第3水曜	13:00~15:00	100円	宮前区社会福祉協議会 856-5500
10	宮崎	講演会と茶話会	大塚町内会館	奇数月 第3土曜	13:00~15:00	100~500円 程度	★
11	馬絹小台	カフェ桃花 ☕	宮前地区会館 川崎愛児園	奇数月第1火曜 奇数月第3火曜	13:00~15:00	100円	宮前区社会福祉協議会 856-5500
12	宮前平	カフェトーク	宮前市民館(ロビー)	第4金曜	11:00~14:00	100円	CAFÉ TALK s_kurihara@a01.itscom.net
13	宮前平	国際おしゃべりサロン	宮前市民館	第1・3金曜	13:00~15:30	100円	国際おしゃべりサロン宮前 kokusai_oshaberi_miya@yahoo.co.jp ロビィカフェ委員会 lobbycafe.miyamae@gmail.com
14	宮前平	市民館deロビーカフェ	宮前市民館(ロビー)	第2火曜	12:30~15:00	100円	宮前市民館 888-3911
15	宮前平	カフェ おしゃべり日和	宮前市民館(ロビー)	第3火曜	11:30~14:30	100円	宮前市民館 888-3911
16	宮前平	CAFE ばるーん	宮前市民館(ロビー)	第4木曜	11:00~14:00	100円	バルーンアートみやまえ 866-0323 土橋会館 855-4301
17	土橋	土橋カフェ	土橋会館	第1水曜	13:30~16:30	100円	土橋会館 855-4301
18	鷺沼	鷺沼さわやか歌と茶話会	鷺沼会館	第4水曜	10:30~11:30	無料	★
19	鷺沼	鷺沼仲よしサロン	鷺沼会館	第2・4月曜	13:30~15:30	100円	★
20	鷺沼	英語de Café	ふれあいスペース 宮前	第3水曜	14:00~16:00	無料	レストア川崎地域包括 支援センター 976-9590
21	けやき平	けやきの会(茶話会)	宮前平グリーンハイツ 集会所	第1月曜	10:00~12:00	100円	★

## コミュニティカフェを 一部紹介!



今回は  
3つのカフェを  
紹介するよ

### カフェはなぞの



#### メッセージ

友人づくりやご近所の方々  
との交流の場としてぜひお  
寄りください。どなたでも  
歓迎です。

**日時**：毎月第3水曜日 13:30~15:00

**場所**：宮前いきいきセンター (宮前区宮崎2-12-29)

**参加費**：100円

**内容**：認知症予防の手遊びや講話を交えながら、コー  
ヒーや日本茶と手作りのお菓子で楽しいひと  
時を過ごしていただけます。

**主催**：宮前中央地区社会福祉協議会

**連絡先**：宮前区社会福祉協議会内 044-856-5500

宮前区には数多くのコミュニティカフェがありますが、どのカフェも誰でも気軽に寄れる場所となっています。また特色もそれぞれ違います。この機会にご自分のお気に入りのカフェを探してみたいはいかがでしょうか。

No	地区	グループ名	活動場所	開催日	開催日時	利用料金	問合せ先
22	けやき平	けやきの会(ミニサロン)	宮前平グリーンハイツ集会所	第3月曜	10:00~12:00	100円	★
23	けやき平	グリーンカフェ	宮前平グリーンハイツ集会所	第3木曜	13:30~15:30	100円	★
24	神木	スマイルカフェ	神木天満宮社務所	第1木曜	10:00~12:00	無料	村田 克子 090-6921-5000
25	白幡台	坂の上のカフェしらはた	白幡台老人いこいの家	第4火曜	13:30~15:30	300円	北村 聡子 sakanoue2022@gmail.com
26	白幡台	chachachat~茶々茶処~	オンライン	第3火曜	13:30~15:00	ひと月200円 年間2,000円	北村 聡子 chachachat21@gmail.com
27	初山	やすらぎカフェ	初山集会所	第3水曜	13:30~15:30	100円	★
28	南平台	ふれあいルーム	南平住宅第1集会所	第4木曜	13:00~16:00	無料	★
29	南平台	蜻蛉	南平住宅第2集会所	第1木曜	13:00~16:00	無料	宮前区社会福祉協議会 856-5500
30	平	平仲よし会	平自治会館	第2木曜	10:00~12:00	100円	★
31	平	ふれあいサロン・さつか	西村様宅(個人宅)	隔週木曜	11:00~14:00	500円	★
32	平	Caféふらっと	平老人いこいの家	第2土曜	10:30~15:00	100円	★
33	平	風まちサロン	平老人いこいの家	第3月曜	10:00~13:00	100円	★
34	平	楽寛亭	センチュリータウン集会所	不定期	13:30~16:00	100円	★
35	平	交流スペースむかおカフェ☕	向丘出張所	第3水曜	10:00~12:00	基本無料	川田 和子 090-3681-6209
36	平	おしゃべり Garden おばちゃま	吉永様宅(個人宅)	最終水曜	12:00~15:00	基本無料	宮前区社会福祉協議会 856-5500
37	犬蔵	寄り道喫茶	レストア川崎内	毎週水曜	10:30~12:00	無料	レストア川崎地域包括 支援センター 976-9590
38	犬蔵	犬蔵café	犬蔵自治会館	第3土曜 (8月・2月は休み)	10:00~11:30	100円	犬蔵自治会 ★
39	菅生・犬蔵	親和サロン	蔵敷団地親和会館	第2土曜	10:00~11:30	100円	蔵敷親和会事務局 ★
40	菅生・犬蔵	みんなのカフェ	南菅生自治会館	奇数月 第3金曜	9:40~11:40	100円	★
41	菅生	おしゃべりサロンのすがお	菅生分館	第4木曜	10:00~11:30	無料	菅生分館 977-4781
42	菅生	菅生台サロン	菅生台自治会館	月1回	不定期	100円	★
43	菅生が丘	おしゃべり広場	鷺ヶ峰西住宅集会所	毎週火曜	10:00~14:00	無料	川田 和子 090-3681-6209
44	潮見台	潮見台カフェ	かわさき記念病院	第4火曜	15:00~16:00	無料	かわさき記念病院 977-3145

※★印の代表者の連絡先は、宮前区役所 **地域支援課** (856-3302) までお問い合わせください。

## カフェ桃花



### メッセージ

コーヒーの香りがフワッとただよう素敵な午後のひと時を一緒にいかがでしょうか！

**日時**：奇数月第1・第3火曜日 13:00~15:00

**場所**：第1火曜 宮前地区会館 (宮前区馬絹6-10-33)  
第3火曜 川崎愛児園 (宮前区馬絹1-24-5)

**参加費**：100円

**内容**：簡単な体操をしたり、生演奏を聴いたり、時には一緒に歌ったり、お喋りしたりと楽しいひと時を過ごしていただけます。

**主催**：宮前第3地区社会福祉協議会

**連絡先**：宮前区社会福祉協議会内 044-856-5500

## 交流スペースむかおカフェ



### メッセージ

何と言っても無料相談コーナーが充実しています。継続から介護、スマホの扱い方まで、ここに来れば悩みも解消できます。

**日時**：毎月第3水曜日 10:00~12:00

**場所**：向丘出張所 (宮前区平1-1-10)

**参加費**：基本無料

**内容**：おいしいコーヒーをいただきながら演奏やフラダンス等のショーをご覧になれます。またパッチワークや小物づくりなどもあり、あっという間の2時間です。

**主催**：向丘地区連合自治会

**連絡先**：川田 和子氏 090-3681-6209

# 宮前・ボランティア活動情報

【発行／お問い合わせ】

川崎市宮前区社会福祉協議会 ボランティア活動振興センター  
〒216-0033 宮前区宮崎 2-6-10 宮崎台ガーデンオフィス 4階  
TEL.044-856-5500 / FAX.044-852-4955

目次

P4 …… ボランティア活動をしてみませんか!



です! 新たな気持ちで何かにチャレンジしましょう!

## ボランティア活動をしてみませんか!

私たち宮前区ボランティア活動振興センターにご相談ください!

宮前区ボランティア活動振興センターは…

ボランティア活動を通じて、住民の皆さまに「まちづくり」に参加していただくための窓口として、各種ボランティアの相談を行っており、相談内容に応じて活動希望者と団体等とのコーディネートを行っています。

また、当センターでは、ボランティア登録制度を設けており、ご登録いただくことで、本会で開催するボランティア講座のご案内や本誌での情報提供をさせていただくなど継続的なフォローアップをいたします。

### ボランティア度チェック

以下で1つでも  がついた方、  
ボランティア活動してみませんか?

- 地域の活動に参加してみたい
- 人が喜んでいると自分も嬉しい
- 他人のお世話をするのが好き
- 特技や趣味を活かして活動したい
- 仕事で得た技術や専門知識を地域の活動に役立てたい
- 経験(子育て・教育・家事)を活かした活動がしたい
- 学習会や講習会に参加してみたい
- お仲間を見つけない



宮前区では

### ボランティア専門相談員 が対応します!

【日 時】毎週水・金曜日  
午前10時～午後3時(12時～1時を除く)

※上記以外でもボランティアの受付はしておりますので、  
どうかお気軽にお問い合わせください。

あなたの  
「何かしてみたい」  
という想いを活動に  
お繋げします!



### 傾聴入門講座を開催しました

令和7年6月27日(金)から7月24日(木)にかけて、傾聴入門講座を実施しました。傾聴ボランティアの依頼は年々増え続けており、ボランティアを行っていただく方の養成が喫緊の課題である中、13名の方が修了されました。

令和8年度も講座の開催を予定しております。何かボランティアをはじめようと思っている方、この機会に受講されてみてはいかがでしょうか。



ボランティア活動・講座等に関するお問合せ 宮前区社会福祉協議会ボランティア活動振興センター

TEL:044-856-5500 / FAX:044-852-4955 メール:miyamaeku@csw-kawasaki.or.jp

# Young Hawks

## 野球体験会



### 走って！打って！楽しもう！

1人でも友達とでも  
新メンバー募集中！

キャッチボールやバッティングなど基本を学び  
ながら体を動かそう！！

【開催日時】

4月11日 (土) 9:30-11:30

5月23日 (土) 9:30-11:30

場所：鷺沼小学校グラウンド

対象：小学1年生～5年生

参加費：無料

### 持ち物

飲み物・タオル・帽子  
動きやすい服装 (運動靴)

※バットやグローブはなくても  
大丈夫です。

### 参加方法

下記QRコードより事前申し込みを  
お願いいたします。

※保護者同伴で  
お願いいたします。



鷺沼ヤングホークス主催

# 地域で和っしょい!

レストア川崎地域包括支援センターだより

発行:レストア川崎  
地域包括支援センター  
住所:宮前区犬蔵 2-25-9  
TEL:044-976-9590

地域包括支援センターは、市から委託を受けた高齢者に関する公的な相談窓口です。困ったとき、介護保険等サービスについて知りたいとき、地域の情報を知りたいときなど、お気軽にご相談ください。相談は無料です。『地域で和っしょい!』では、地域の活動や福祉の情報などをお伝えしています。

## 犬蔵Cafe開催中です



ハンドベル演奏



DoKAWASAKIの体操



1月はモルック大会!チーム戦で大変盛り上がりました

毎月、様々な企画をご用意して犬蔵 Cafe 開催中! 12月はハンドベルでクリスマス気分を、1月は賞品のみかんをかけたモルックに大盛り上がり!! 3月はプールデイサービス Do KAWASAKIの岡田氏による体操指導で、椅子に座りながら冬の寒さで凝り固まった身体を大きく動かしました。

毎月第3土曜日10時~犬蔵自治会館でお待ちしています♪ボランティアも募集中!

### 【犬蔵カフェ今後の予定】

- 4/18 宮前警察杉山課長に学ぶ防犯・交通講習
- 5/16 みんな DE ダンス☆大川先生
- 6/20 第2回モルック大会



## 地域ケア圏域会議 (鷺沼・犬蔵地区)



2月27日、鷺沼地区では高齢者の実態や事前に実施したアンケート結果を元に民生委員の抱える課題について、行政を含めた意見交換を行いました。3月21日犬蔵地区では、再開1周年を迎えた犬蔵Cafeの運営方法や今後の活動について、意見交換を行っています。

## さくら太極拳教室 (土橋)

土橋2丁目『菱興マンション』の集会室にて開催しています。講師の方によるご指導の下、椅子に座っても出来る太極拳の初歩動作や呼吸法などを行っています。菱興マンションにお住いの方以外でも参加可能です。開催日に関するお問い合わせは、レストア包括まで。



一緒に体を動かしましょう!

10:30~12:00  
菱興マンション集会室  
会費:1回500円  
★月2回程度開催予定

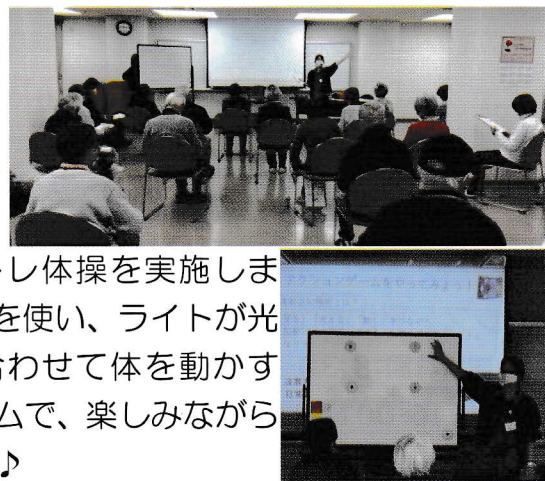
## 鷺沼防災訓練

1月18日、鷺沼小学校にて地域の防災訓練が実施され、消防隊による救助実演・車いす体験・AED体験などが行われました。非常時への日頃の備えの大切さを改めて実感しました。



## 寄り道喫茶 ~皆で脳トレ体操~

1月14日の寄り道喫茶では、レストア川崎地域リハビリテーション支援拠点の西谷氏・岡田氏による脳トレ体操を実施しました。最新の機器を使い、ライトが光るタイミングに合わせて体を動かすリアクションゲームで、楽しみながら体を動かしました♪



# 土橋カフェにて講話を行いました



2月4日、土橋カフェにて、レストア包括職員より、『地域で暮らし続けるための介護保険のいろは』

と題し、包括の役割や介護保険の説明を行いました。また、介護保険を利用する前にご自身で出来ることとして地域で行われているサロン・体操などの紹介を、職員による寸劇を交えながらお伝えさせていただきました。講話をきっかけに地域活動に参加し始めたという嬉しいお声も届いています！

# 鷺沼さわやか出前講座



10月22日、鷺沼会館にてファンズアスリートクラブの井上講師により、少し強めのスクワット等の体操や、その後に井上講師を交えた歓談のひとときを楽しめました。

# そうだん処にんじん～介護保険とは？～

2月23日、そうだん処にんじんにて、レストア包括職員から介護保険の仕組みや申請の流れなどを解説しました。



介護保険を利用して出来る事と出来ない事など、クイズも交えてお話しし、参加者からの「施設の入諸費用を改めて知れた」のお声やご質問にお答えしました。介護保険は、自分らしく自立した生活を送るための心強いサポーターです。

★包括による勉強会や講話をご希望の場合は、お気軽にお声掛け下さい★



# レストアの地域活動 参加者募集中！

## 卓球ミニクラブ



第2木曜・第4水曜  
14:00～15:30  
※13:55に玄関集合

## ボードゲーム倶楽部



第2・第4金曜日  
10:00～12:00  
※9:55に玄関集合

# 今月号のベストショット



レストア川崎前の花壇は、職員が季節の花を植えています。お近くを通った際には是非、季節の移り変わりを楽しんで頂けたらと思います♪

# フレイル・サルコペニアを予防しましょう！

## ◆フレイル(虚弱)とは…

老化に伴って、筋力や活動が低下している状態。身体機能低下だけではなく、閉じこもり、意欲低下、認知機能低下など、様々な要素が含まれます。



## ◆サルコペニア(筋肉減少症)とは…

加齢に伴う筋肉量・筋力・身体機能の低下。加齢以外にもたんぱく質やエネルギー摂取不足、身体活動量の減少、疾患も原因です。転倒や骨折のリスク、日常生活の困難さ、各種疾患や死亡率の上昇にも繋がります。



## 【予防に効果的な運動をご紹介】

### 【ふくらはぎ筋トレ】



椅子の背もたれ等に軽く手を添えた状態で爪先立ちを10回行う。片足で行うとより効果的！

※ご自身のできる範囲内で行ってください。

職員不在の場合もありますので、来所での相談ご希望の方は事前にご連絡をお願いいたします。

レストア川崎地域包括支援センター 【担当地域:犬蔵・鷺沼・土橋】

開所時間:8:30～17:30 ※日曜、年末年始を除く

〒216-0011 川崎市宮前区犬蔵 2-25-9 (老人保健施設レストア川崎内)

TEL:044-976-9590 / FAX:044-976-9591 / E-mail:rk-houkatsu@restore-k.jp



まずは  
お電話下さい



～ふれあい、ささえあいのまちづくり～

令和8年度

# 賛助会員加入のお願い

川崎市宮前区社会福祉協議会 会長 川田 和子  
有馬鷺沼地区社会福祉協議会 会長 福田 熙

【事務局】

川崎市宮前区社会福祉協議会  
宮前区宮崎2-6-10  
宮崎台ガーデンオフィス4F  
電話:044-856-5500  
FAX :044-852-4955

日頃の皆様からの温かいご支援に深く感謝申し上げますとともに、令和8年度も引き続きご協力いただきますようよろしくお願い申し上げます。

◆ 賛助会員とは	社協の事業に賛同し、資金面から地域の福祉活動を支援して下さる方です。ご協力いただいた会費は、お住まいの地域に還元され、身近な地域の活動に幅広く役立てられています。	
◆ 賛助会費	1口 : 1,000円から (何口でも可)	
◆ 募集方法	賛助会員募集協力員 (7地区社協の町会・自治会役員、民生委員等) が訪問し、加入手続きを行い、賛助会費をお預かりします。また福祉パルみやまへの窓口でも入会を受付けています。	
◆ 加入方法	【継続加入の場合】	今年度も賛助会員募集協力員がご自宅等に訪問します。
	【新規加入の場合】	宮前区社協 (TEL.044-856-5500) までご連絡いただくか、直接福祉パルみやまへの窓口にお越しください。

## しゃきよう 社会福祉協議会 (社協) について

社協は、誰もが安心して地域で暮らし続けるために、色々な立場の方が話し合っ、ささえあいの地域づくりに取り組んでいる団体です。

宮前区内には区域の事業を行う「区社会福祉協議会」と7つの「地区社会福祉協議会」があり、地域に根差した、様々な福祉活動を行っています。



宮太郎

### 具体的な活用内容

令和7年度賛助会費総額 **3,167,000円** (R8.3.2 現在)

◆東有馬地区社会福祉協議会の地域では **233,000円** をいただきました。

そのうちの…

7割

2,216,900円

区内7地区社協の事業費として活用されています

- ・ひとり暮らし高齢者の方などを対象とした会食会
- ・小学校での車椅子乗車体験などを通じた福祉教育
- ・福祉活動の普及・啓発に向けた広報誌の発行 など

3割

950,100円

区社協事業費として活用しています。

- ・広報誌「みやまへの福祉」の発行(年4回)
- ・みやまえ福祉フェスティバルの開催 ・車いす貸出事業
- ・ボランティアセンターの運営など

事業の詳細は下記ホームページをご覧ください。

宮前区社協

検索



お住まいの地域の地区社協の詳しい活動内容は、裏面をご覧ください



犬のヌーク

