

宮前地区

歩いて
みつける
街の色

みんなで歩いて
みんなで遊ぶ

ディスカバーウォーク

みやまえ

令和8年2月15日(日)

中央会場：宮崎第1公園

(宮前区宮崎1-7)

イベントの様子を
動画でチェック



宮前地区青少年指導員会公式YouTube

集合のようす

ハイキング

ネイチャーゲーム

大縄跳び

☆対象者

宮前地区内に居住する人

☆服装など

動きやすい服装、歩きやすい靴

☆持ち物

お弁当、水筒、雨具

☆中央会場での実施内容

ネイチャーゲーム、大縄跳び ほか

☆参加にあたっての注意事項

- ・小学校低学年以下は保護者同伴にてご参加ください。
- ・ペット同伴参加はご遠慮ください。
- ・雨の日は実施内容が変わります。
- ・詳細は裏面をご確認ください。

集合場所1

野川こども文化センター
(宮前区野川台1-25-23)

集合時間：午前9時30分
解散時間：午後3時00分(予定)

集合場所2

宮崎第4公園
(宮前区宮崎6-2)

集合時間：午前9時00分
解散時間：午後3時00分(予定)

集合場所3

有馬つつじ公園
(宮前区有馬3-11)

集合時間：午前9時30分
解散時間：午後3時00分(予定)

集合場所4

宮崎こども文化センター
(宮前区宮崎1-7)

集合時間：午前9時00分
解散時間：午後2時30分(予定)

家から近い集合場所に集まろう！



主 催：みやまえスポーツふえすていばる宮前地区実施委員会、宮前区役所

実施団体：宮前地区青少年指導員会、宮前区子ども会連合会

お問合せ：みやまえスポーツふえすていばる宮前地区実施委員会事務局（宮前区役所地域振興課内）

TEL 044-856-3135 FAX 044-856-3280

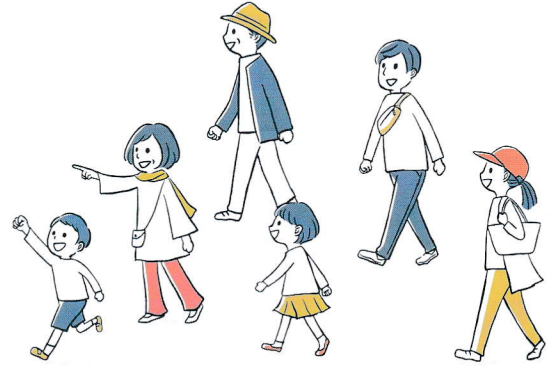
ディスカバーウォークってなあに？

ディスカバーとは「発見」という意味で、みんなが住む街にある新たなディスカバーを探して歩きます。

各集合場所から中央会場までみんなで歩き、中央会場でお昼ごはんを食べたあとは大人も子どもも一緒に体動かして遊びます！

もちろん帰りも中央会場から歩きますヨ。

最近運動不足を感じている方、お子さんやお孫さんと気軽に参加できるイベントを探している方、子どもからお年寄りまで大歓迎のイベントとなっておりますのでみなさまお誘い合わせでご参加ください！



雨の日は…

雨天時や、天候悪化が予想される場合は、ウォーキングは行わずに各地域の屋内施設で運動やスポーツ、映画鑑賞などを実施いたします。集合場所や時間、持ち物が変わりますので、下部の記載事項をご確認の上お集まりください。



なお、災害発生の恐れがある（注意報や警報等が発令されている）とき、また、その他の事由により実施団体が中止を判断したときは、イベントを中止とする場合があります。

中止や集合場所が変更になるときは宮前区役所ホームページでお知らせいたしますので、出発前に必ずご確認ください。

宮前区HP



ご不明な点がございましたら事務局までお問い合わせください。

☆持ち物

水筒、外靴を入れる袋、上履き

☆各会場での実施内容

ドッジビー、ポッチャ、映画鑑賞など

※会場ごとに実施内容が異なります。

☆参加にあたっての注意事項

- ・小学校低学年以下は保護者同伴にてご参加ください。
- ・ペット同伴参加はご遠慮ください。
- ・動きやすい服装でお集まりください。

雨天時の集合場所1

野川小学校体育館

(宮前区西野川2-19)

集合時間：午前10時00分

活動場所：集合場所と同じ

雨天時の集合場所2

宮崎第4公園

(宮前区宮崎6-2)

集合時間：午前9時30分

活動場所：宮前平こども文化センター

雨天時の集合場所3

有馬こども文化センター

(宮前区有馬4-5-2)

集合時間：午前10時00分

活動場所：集合場所と同じ

雨天時の集合場所4

宮前地区会館 まじわる宮前

(宮前区馬絹6-10-33)

集合時間：午前10時00分

活動場所：集合場所と同じ



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

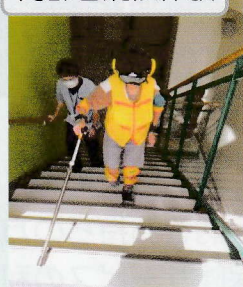
住所：宮前区犬蔵 2-25-9

TEL：044-976-9590

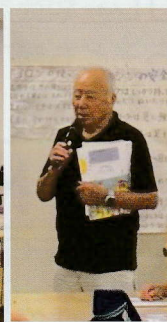
地域包括支援センターは、市から委託を受けた高齢者に関する公的な相談窓口です。困ったとき、介護保険等サービスについて知りたいとき、地域の情報を知りたいときなど、お気軽にご相談ください。相談は無料です。『地域で和っしょい！』では、地域の活動や福祉の情報などをお伝えしています。

寺子屋つっちー 高齢者疑似体験&認知症サポーター養成講座

高齢者疑似体験



認知症サポーター養成講座



9月23日、土橋小学校にて、寺子屋つっちー・土橋町内会と共同で高齢者疑似体験と認知症サポーター養成講座を開催しました。児童・保護者合わせて30名が参加されました。高齢者疑似体験では重りやバンドをつけて頂き、杖をつきながら廊下や階段を移動。「こんなに体が重く感じるの!」「ちょっと動きづらいね」などの声が上がりました。認知症サポーター養成講座では、認知症の症状や対応する際のポイントをVTRや実演を交えながら説明し、優しく声をかけることの大切さをお伝えしました。認知症になっても住み慣れた地域で暮らし続けられるよう、地域全体で見守っていただけたらと思います。

この指とまれ体操～阿波踊り～

阿波踊りの練習を行っています。初踊りは1月17日(土)11時より土橋2丁目公園にて。ぜひご参加下さい♪

400年以上も続いている徳島県の
阿波踊り
を踊りましょう!

気をつけてご参加下さい。

子供と手を
つなぎ

街で手を
振る仲間が
増えると
たのしい!

おどりの練習会
(無料)雨天中止

●指導 大神倫章(この指とまれメンバー)

●日にち 2025年11月1日(土)8日(土)22日(土)12月20日(土)

●時間 11:00～12:00

●場所 土橋2丁目公園

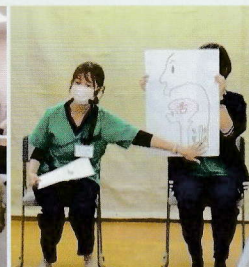
※飲み物は持参する

12月27日(土)阿波踊りで本年を納めましょう!

初踊り2026.1.17(土) 11:00土橋2丁目公園

宮前第2社協すこやか活動・公園体操「この指とまれ」
毎週土曜日10:00～ 土橋第2公園にて活動中

梨の花(有馬鷺沼地区 一人暮らしの会食会)



10月23日、有馬いこいの家にて、老健レストア川崎リハビリ科・言語聴覚士による嚥下に関する講話が行われました。

*偶数月第4木曜日 10時～ 有馬いこいの家にて(宮前区有馬 4-5-2)

65歳以上のお一人暮らしの方が対象です。お問い合わせ☎:856-5500

犬蔵地区防災訓練

11月8日、犬蔵中学校にて防災訓練が行われました。被災者の体験談VTRを観た後は、グループに分かれてAED操作、仮設トイレや段ボールベッドの組み立て、三角巾応急処置練習、放水訓練、煙体験等を受けました。犬蔵中学校の生徒さんも参加されていました。



土橋町内会大運動会



10月13日、富士見台小学校体育館にて開催。フラフープリレーや徒競走、台風の日など、大人から子どもまで多くの方が楽しまれました。

今月号のベストショット



毎週水曜 10時半よりレストア川崎にて行っている寄り道喫茶。30分程度体操を行った後、皆さんで歌の会をされています。ピアノの演奏に合わせて懐かしの歌や季節の歌を歌い、時折おしゃべりもされ、楽しまれています。

土橋地域ケア圏域会議を開催しました

11月22日、土橋会館にて開催しました。町内会、新・旧民生委員、つくし会、地域住民、宮前区役所、包括合わせて34名が出席。各団体の紹介後には丁目ごとに分かれ、自己紹介を行いつつ最近の出来事や気になる事、民生委員をやって良かったことや今後の心配事などを話し合いました。これからも地域と包括・行政が連携して、地域の課題に取り組んでいけたらと思っています。



第2回 パーキンソン病本人会を行いました

11月20日、レストア川崎にてパーキンソン病をお持ちの方の交流会を行いました。ご自身の症状や介護保険サービスの利用状況、ご自身の楽しみなど、様々な情報交換を行いました。付き添いで参加されたご家族様も、家事を担っていることなどサポート状況をお話いただき、現状を共有いただきました。今回は老健レストア川崎地域リハビリテーション支援拠点・西谷氏にも同席いただき、パーキンソン病のある方の日常的な困り事に対してリハビリ職の視点からアドバイスを頂くことができ、有意義な時間となりました。

***パーキンソン病本人会は不定期開催です。参加ご希望がございましたら、レストア包括までご連絡下さい。**



お食事の「困った」をお助け！配食サービスのご紹介

「体が弱ってしまい、食材の買い物や調理が大変」「病気があり、食事に気を遣わなければならない」「飲み込みが悪くて食事が不安」「少しの間だけお弁当を頼みたい」など、食事のお困り事はありませんか？そのような時に活用できるのが、ご自宅までお弁当を届けてくれる『配食サービス』です。

★配食サービスを利用するメリット★

- ・食事形態、塩分調整食や透析食などが選べ、調理負担が軽減できる。
- ・お試し利用ができる事業所が多いので、好みに合った事業所を選べる。
- ・自宅に届けてもらうことで、一人暮らしの方の安否確認になる。
- ・買い物代行サービス等を併せて行っている事業所もある。



包括にパンフレットがございますので、ご希望の方は下記番号へご連絡ください。**※取り扱っている食事形態やサービス等、細かな内容は各事業所で異なります。**



※パンフレットは一例です

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



確定申告はご**自****宅**で！

マイナンバーカードとスマホ

があれば、簡単にe-Taxで確定申告ができます
「国税庁確定申告書等作成コーナー」をご利用ください



必要なもの

- マイナンバーカード
- マイナンバーカードの2つのパスワード(数字4桁と英数字6文字以上16文字以下の2つ)
- スマートフォン(事前にマイナポータルアプリをインストールしてください)
- 源泉徴収票などの確定申告書作成時に必要な書類(マイナポータル連携が済んでいるものは不要)

「国税庁確定申告書等作成コーナー」はこちらから→



マイナポータル連携をするとさらに便利です

マイナポータル連携すると…

- 医療費の領収書の集計が不要！
- 申告書の該当項目に自動入力！！など便利な機能がどんどん増えてます！！



マイナポータルアプリを
インストール

マイナポータルに
ログイン

おかねカテゴリー
「確定申告」を選択

「証明書等の取得状況を確認する」を選択し、
案内に従って外部サイトと連携

申告に困ったときは

動画で見る確定申告

確定申告書等作成コーナーの操作方法などを動画でご案内



チャットボット「ふたば」

質問したいことを入力すると
AIを活用して自動で回答を表示



- マイナンバーカードの電子証明書の**有効期限切れ**や**失効**にご注意ください！

有効期限

- 電子証明書の有効期限は、発行日から5回目の誕生日までです
マイナンバーカードの有効期限と異なります

失効

- 住民票の基本4情報（氏名、生年月日、性別、住所）の記載が修正された場合は、
電子証明書が失効している場合があります

マイナポータルアプリを
インストール

マイナポータル
にログイン

パスワード
入力

マイナンバーカード

有効期限を確認

「有効期限切れ」「失効」の場合は、市の窓口で手続きを行ってから申告してください。

申告書等の郵送での提出先

【宛先】〒210-8606 川崎市川崎区榎町3-18
東京国税局業務センター川崎南分室(川崎北税務署)

【問合せ先】川崎北税務署 〒213-8503 川崎市高津区久本2-4-3 Tel. 044(852)3221(代表)

※ お電話は、自動音声に従ってご用件の番号を選択いただくと、担当者がご用件にお答えします。

確定申告の相談は事前予約を

令和8年2月13日(金)までは、完全予約制です。

【注意！】当日入場整理券の配付はありません。

1月以降は、LINEによるオンライン事前予約をご利用ください。

◎ 確定申告会場への入場にはLINEから事前予約を！

- 2月16日(月)から3月16日(月)は、事前予約のない方向けの当日入場整理券を配付しますが、配付は **ごくわずか** です。確実な入場のため、LINEから事前予約を強くおすすめします。
- 当日入場整理券の配付が終了した場合、別の日に事前予約をお取りいただくか、改めて来署の上、当日入場整理券をお求めください。
- 申告書等の提出のみの場合、事前予約や当日入場整理券は不要です。

オンライン事前予約は
LINEから！

LINEアプリで国税庁
LINE公式アカウント
を「友だち追加」して
予約してください。

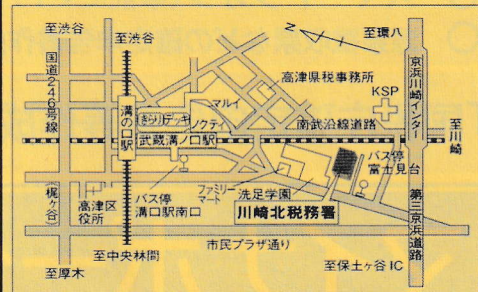


友だち追加
はこちら

◎ 必要なもの

- マイナンバーカード
事前に電子証明書の有効期限を確認してください
- マイナンバーカードの2つのパスワード
(数字4桁と英数字6文字以上16文字以下の2つ)
- スマートフォン
事前にマイナポータルアプリをインストールしてください
- 源泉徴収票などの確定申告書作成時に必要な書類

案内図



JR 武蔵溝ノ口駅 又は 東急 溝の口駅 徒歩15分 又は バス3分
お車での来署はご遠慮ください

確定申告会場開設期間

会場

所在地

時間

令和8年2月16日(月)～3月16日(月)
(土、日及び祝日を除きます。)
※ただし、3月1日の日曜日は開場します。

川崎北税務署

川崎市高津区
久本2-4-3

【受付】 午前8時30分から午後4時まで
【相談】 午前9時15分から午後5時まで

税理士による無料申告相談

～無料で税理士に相談の上、確定申告書を作成・提出できます～

期間	会場	所在地	時間	対象者(注1)
1月20日(火)～1月23日(金)	宮前区役所4階	川崎市宮前区宮前平2-20-5	午前9時～ 午後3時30分	・年金受給者 ・給与所得者 ・小規模納税者(注2)
1月27日(火)～1月30日(金)	中原区役所5階	川崎市中原区小杉町3-245		

(注1)土地、建物及び株式などの売却がある方の申告・相談は受付できません。

(注2)小規模納税者とは、事業所得、不動産所得または雑所得を有する方のうち、令和6年分の所得金額(専従者控除前または青色専従者給与及び青色申告特別控除前)が300万円以下の方を指します。

その他

- 持ち物は、①マイナンバーカード、②マイナンバーカードの2つのパスワード、③スマートフォン、④源泉徴収票などの確定申告書作成時に必要な書類です。
- 申告書等の提出のみの場合は、川崎北税務署に直接お持ちいただくか、郵送でご提出ください。
- 一部、当日入場整理券の配付を行いますが無くなり次第終了となりますので、Web又はLINEから事前申込をご利用ください。
- 昼休みの時間帯は、税理士が交代で対応しており、お待たせする場合がありますので、ご了承ください。

事前申込

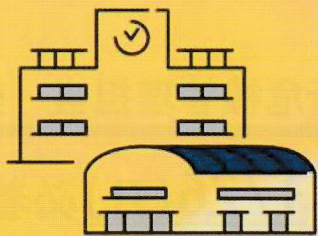
- 混雑回避のため、Web又はLINEから事前申込をお願いします。
- 事前申込は、令和8年1月13日(火)から可能となります。
詳細は、下記の事前申込サイトをご確認ください。
- 税務署・会場等で電話での事前申込は行っておりませんので、ご注意ください。
- 事前申込サイトの操作方法についてのお問合せは、
【050-1792-4600】(受付時間:平日午前10時～正午、午後1時～午後4時)
へお願いします。

Web事前申込



LINE事前申込





参加費
無料

避難生活・ 避難所を知ろう



大地震が起きた時、
避難所がどのように開設・運営
されるか知っていますか？

この講座では、避難所がどのような場所なのか、個々に避難生活を送るうえで
知っておくべきことは何か、ワークショップを交えて学びます。
昼食では備蓄用のおにぎり等を実際にご飯を作って食べる体験もできます。
地域のため、そして自分や家族を守るため。
一緒に「個々の避難生活・地域の避難所」について学びませんか？



2026

2.1 日 10:00-16:00

詳細は裏面を
ご覧ください

会場

宮前区役所 4階 大会議室

〒216-8570 宮前区宮前平2-20-5

定員

50名 (抽選)

申込

申込フォーム、FAX、直接窓口
にてお申し込みください。

締切

2026 1.26 月 【必着】

FAXの方は裏面、
申込フォームの方は
下記二次元コードから
お申込みいただけます



問合せ先

宮前区自主防災組織連絡協議会 事務局 (川崎市宮前区役所危機管理担当)

電話：044-856-3114 FAX：044-856-3280

メールアドレス：69kikika@city.kawasaki.jp



FAX番号：044-856-3280

締切日：1/26(月)必着

フリガナ	
申込者の氏名	
連絡先 ※1 (日中連絡がつく電話番号)	※1 申込の内容確認や当日の急な要件で連絡する場合があります。
メールアドレス ※2 (申込結果などの送付用)	※2 「~@city.kawasaki.jp」からのメールが受信できるメールアドレスを御記入ください。

<個人情報の利用目的>
・御参加いただくみなさまの個人情報は、当該イベントに係る運営、連絡と情報提供、統計資料の作成のみに使用させていただきます。
・当日は、実施内容の記録の為写真を撮らせていただきます。また、その写真は区内の防災啓発活動に使用させていただきます場合があります。

令和8年2月1日 開催
避難生活・避難所を知ろう プログラム

時間	コマ	研修内容	講師
10:00 ┆ 10:30	講義1 (30分)	・研修目的の共有 ・宮前区の避難所と在宅避難について	宮前区役所 危機管理担当職員
10:30 ┆ 12:00	講義2 (90分)	・避難所での性別、立場による課題への理解と生活環境の整備 ・避難所に必要なスペースと機能	防災士 上園 智美さん
12:00 ┆ 13:00	休憩 (60分)	・5年保存できるおにぎりを自分で作って食べます（長期保存味噌汁・お茶付）。	
13:00 ┆ 14:00	講義3 (60分)	・災害時のトイレ事情とその対策 ～携帯トイレの使い方体験あり～	女性の視点でつくる かわさき防災プロジェクト メンバー
14:00 ┆ 15:30	講義4 (90分)	・避難所における安全・安心 ～治安と暴力防止について～	川崎市男女共同参画 センター職員
15:30 ┆ 16:00	振り返り ・ 修了式	・研修の総括と振り返り ・修了証の授与式	 長期保存のクッキーや レトルトカレーなど お土産を多数ご用意！