



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の相談機関です。困ったとき、迷ったとき、どんなことでもお気軽にご相談下さい。相談料は無料です。『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。

公園体操に参加しませんか??

体操で身体も心も健康に!

「健康のために運動が大切なのは分かっているけれど、なかなか続けられない…」という方も仲間と一緒になら大丈夫! 各地域の公園にて、地域の方々が集って体操を行っています。ぜひお近くの公園体操に参加してみてください。

鷺沼さわやか体操



水曜：鷺沼会館
日曜：鷺沼公園
9：30～10：00



気功体操



土橋 7 丁目公園
毎週火曜日
8：30～9：10

土橋ふれあい体操



土橋南公園
毎週火曜日
9：30～10：00

この指とまれ体操



土橋 2 丁目公園
毎週土曜日
10：00～10：30
※夏休みあり

続けよう!ラジオ体操部



宮前美しの森公園
毎週火曜日
10：30～11：00
※夏休みあり

寄り道体操



宮前美しの森公園
毎週水曜日
10：30～11：00
※夏・冬休みあり

モーニング体操



蔵敷第 3 公園
毎週月曜・金曜
8：30～9：10
※感染状況により休止の場合あり

誰でも参加できますか? 予約などは必要ですか??

どなたでも参加可能です。予約や参加費は不要ですので、お気軽にご参加ください!



土橋カフェ 毎月第1水曜

1月には東京都シティーガイド・浅岡様より浅草の歴史や文化、街並みについてお話いただきました。2月には成年後見制度や遺産相続などについて宮地洋平弁護士より講話いただき、講話後は個別相談にも対応していただきました。

認知症サポーター・キャラバンメイトフォローアップ講座

2月9日に宮前区役所にて開催され、前半は若年認知症当事者の方による自身の変化や気持ちなどについてのお話し、後半はグループワークを実施。当事者の方の前向きな姿勢や言葉が印象的で、参加者皆さん「直接お話を聞く機会が持てて良かった」と話されていました。

神奈川県認知症カフェ学会大会に出席しました!

1月20日(土)、Zoomにて開催された神奈川オレンジネットワーク主催『第1回神奈川県認知症カフェ学会大会』に土橋カフェ世話人・老門泰三様が出席され、基調講演を行いました。



一人暮らしの会食会(すみれの会)

1月10日のすみれの会では、年が明けてから初めて行われる、初煎会が開かれました。簡単なマナーを教わり、美味しくお茶とお菓子を頂きました。お茶の優しい味と香りで、心も体も温まりました。



みっちゃんのお部屋

地域のがんサロン「みっちゃんのお部屋」は、がんの話ばかりしているわけではありません。家族の悩みや、普段気になっていることなど、語り合う場にもなります。1月、外は風が身に染みる冬空でしたが、お部屋の中は、みっちゃんの温かい言葉と笑顔があふれる穏やかな時間が流れていました。



家族会サルビア

現在ご家族を介護されている方と介護経験者が月1回、土橋会館に集まり、悩みや経験を共有しています。12月はエンディングノートが話題に上がり、介護経験者より「決断を迫られた時に役立った。本人が書いてくれないこともあるので、普段の会話の中で本人の希望を聞き、書き留めておくのが良いです」とアドバイスがありました。



英語deCafe

1月17日、今年初めての開催でした。この日は8名の参加者に加えて、看護実習生2名が見学しました。今年の抱負などについて英語でお話されていました。3月は、会場都合により27日(水)に行う予定です。ご興味のある方、ご参加お待ちしております！お問い合わせは下記番号まで。



Men's介護者教室

月一度土曜日開催の男性のための介護者教室は、男性ならではの視点に驚きと笑いがあります。慣れない調理は悩ましい課題の一つ。それでも、ご自身に合った調理本を見つけ、料理に挑戦し続けていらっしゃる様子には私達も、お腹いっぱい元気いただいた気分でした。



★ご参加希望の方はレストア包括まで★

親和サロン



1月の親和サロンはスタッフの方が中心となって早口言葉や手話歌、紙切り勝負など盛りだくさんの内容。勝負に勝って笑い、負けても笑い、参加者もスタッフも大笑い！！寒い日でしたが、みなさんの熱気で会場は熱く盛り上がりました。

仲よしサロン

毎月仲よしサロンでは美味しい珈琲や紅茶を頂きながら、おしゃべりや手工芸、体操などを楽しんでいます。12月はビンゴ大会。1月は寿デイサービスセンター鷺沼の職員さんによる口腔ケアと口腔体操をみなさん真剣に取り組まれていました。



震災への備え、再確認しませんか？

能登半島地震で被災された方々にお見舞い申し上げますと共に一日も早い復興をお祈りいたします。今回の震災を機に、今後発生すると言われていた首都直下型地震や南海トラフ地震などに備えて、防災グッズの見直しをしてみませんか？被災地の困り事で大きく取り上げられていたのが『トイレ問題』です。非常時簡易トイレや凝固剤などを用意しておくで安心です。また、いつどこで被災するか分かりません。非常用持出袋や数日間を過ごすための備蓄だけでなく、普段外出する際に行う『0次の備え』の意識もとても大切です。

■「0次の備え」とは…？

避難時の最低限の備えを「1次持ち出し品」、被災後数日をしのぐ備えを「2次持ち出し品」と言います。その他、外出時にカバンやポケットに防災グッズを入れて持ち歩くことを「0次の備え」と言います。

■「0次の備え」アイテム例

モバイルバッテリー、身分証明書、小銭、マスク、絆創膏、ウェットティッシュ、ハンカチ、レジ袋、防犯ブザーまたはホイッスル、小型ライト、飴やゼリー飲料など

★無理のない範囲で持ち歩きましょう



★来所での相談ご希望の場合は事前にご一報ください★

044-976-9590

レストア川崎地域包括支援センター

〒216-0011 宮前区犬蔵2-25-9

【担当地域：犬蔵・鷺沼・土橋】

こちらも要チェック！

Facebookにて地域活動の情報を配信中です。



レストア川崎地域包括支援センター 職員紹介



明石 (看護師)



小泉 (社会福祉士)



嶋 (保健師)



内藤 (地域支援)



南波 (社福・事務)

かわさき3Rニュース

～ごみ減量 未来へつなげる エコ暮らし～



かわさき3R推進キャラクター
かわるん

COLORS
FUTURE!
ACTIONS
KAWASAKI 100th



Colors, Future!
いろいろって、未来。
川崎市

第49号

令和6年2月発行

新橋処理センター

令和6年3月末の本格稼働する
橋処理センターをご紹介します



上空からの
写真

左：
ごみ焼却処理施設
右：
資源化処理施設

ここがすごい①

発電能力 (14,100kW)

ごみ焼却で発生した余熱
を活用し、蒸気タービン発
電機による**自立運転が可能**
(一般家庭13,000世帯分の電気)

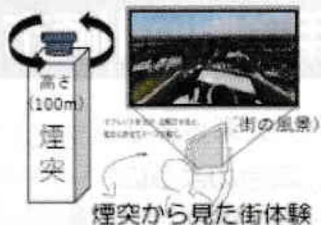


蒸気タービン発電機

ここがすごい②

(煙突屋上に
カメラ設置)

**施設見学の拡充
(タブレットを活用)**



煙突から見た街体験

このほかにも!

- **建物の色彩**は、地域住民 (主に、小学生) の投票で決定
- **排ガスの自主基準値**は、地域住民と話し合いで決定
- **造成地盤**により、植栽を多く、市民プラザへのアクセスが容易!

地域エネルギー会社「川崎未来エネルギー株式会社」を設立しました

脱炭素社会の実現に向けて、再生可能エネルギーの利用拡大が求められる中、先導的な取組として、高効率発電設備を有する新橋処理センターの本格稼働を見据え、再エネ電力の供給や太陽光発電等の電源開発、エネルギーマネジメント技術を活用した取組の3つを柱とする、地域エネルギー会社の設立に向け取組を進め、昨年10月に「川崎未来エネルギー株式会社」を設立しました。

本年4月から開始する会社の事業を通じて、官民連携によるソーシャルビジネスの創出やエネルギー利用最適化など、電力・エネルギーの観点から地域課題の解決に向けてチャレンジします。

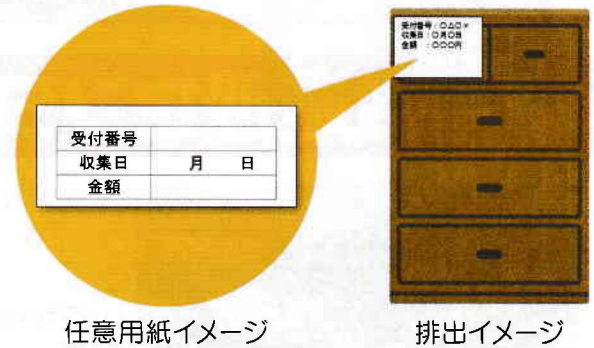


令和5年12月1日からオンライン決済での粗大ごみ申込が可能になりました

川崎市では、市民からの粗大ごみの申し込みは電話またはインターネットで受け付けており、処理手数料の支払いはコンビニエンスストア等の取扱店舗で販売する粗大ごみ処理券のみとなっておりますが、更なる市民サービスの向上を図ることを目的に、インターネット受付分については、クレジットカード等によるオンライン決済で支払うことが可能になりました。

- ① **利用開始日** 令和5年12月1日
- ② **決済方法** クレジットカード(VISA, MasterCard, JCB, AMERICAN EXPRESS, DinersClub) PayPay

- ③ **排出方法**
 川崎市粗大ごみ受付センターからメールで送信される「収集日」、「受付番号」及び「金額」を任意の紙に記載し、ガムテープ等で貼付の上、収集日の朝8時までに指定された場所へ排出してください。



粗大ごみの具体的な申込方法や排出時の注意事項等については川崎市HPをご覧ください▶



清掃イベント「大学対校!ゴミ拾い甲子園in川崎市」を開催しました

川崎市では、より多くの若者世代が環境美化に関心をもち、楽しみながら清掃活動に参加できるように、「ゲーム感覚で楽しく、試合のように熱くなれるごみ拾い」をコンセプトとした清掃イベント「大学対校!ゴミ拾い甲子園in川崎市」(*)を令和5年11月12日(日)に開催しました。

当日は、脱炭素モデル地区である溝口周辺の高津区二子新地河川敷で行い、32チーム、162人の学生が清掃に参加したほか、NPO法人Rainbow Fishの協力や、(株)パイロットコーポレーションとユースキン製薬(株)からの協賛もいただきました。

なお、回収したごみは、環境総合研究所で分類調査を行い、課題となっている海洋プラスチックの原因分析などに活用します。



※イベント共催・写真提供「豪田ヨシオ部」

※「大学対校!ゴミ拾い甲子園」とは・・・

2013年から全国各地で開催され、これまで通算41大学、1800人以上の学生が参加しています。今回で20回目となり、川崎市では初開催です。集めたごみは、環境への負荷に応じてポイントが決まるため、気づきを得ながらごみ拾いを行うことができます。企画や司会等も学生運営チームが行いました。

当日の様子等は大会ホームページのイベントレポートをご覧ください。



【問2】 次のごみで一番焼却されているものは何でしょうか。(答えは2ページ下)

- ①紙類 ②厨芥類(生ごみ等) ③プラスチック類

令和5年度3R推進講演会「海のプラごみ 陸の取組」を開催しました

第42回目となる、ごみの減量・リサイクルをテーマとした「3R推進講演会」を令和5年10月12日(木)に高津市民館で開催しました。

当日は、冒険写真家の豊田直之氏(NPO法人 海の森・山の森事務局理事長)をお招きし、「海のプラごみと陸の取組」についてご講演いただきました。

講演では、講師が実際に潜って撮影した写真を通して、いま海の中で起きていることを身近に感じるとともに、私達ができることを改めて考える機会となりました。例えば、プラ代用品を使用してプラスチックの排出量を減らす取組(レコプラダイエット)、楽しく行う清掃活動(プラゴミバスターズ)など、ユニークな取組についても教えていただきました。



当日行った行政報告①「川崎市の脱炭素化の取組について」と②「川崎市環境総合研究所におけるマイクロプラスチックの取組について」は、市ホームページにも資料を掲載しています。

市ホームページ



毎月実施!

一緒に「きれいなまち かわさき」を目指しませんか?

川崎市では、ポイ捨てのないきれいなまちを目指し、毎月各区の主要駅で「路上喫煙防止・ポイ捨て禁止キャンペーン(清掃活動)」を実施しています。誰でも参加することができますので、ぜひ気軽にご参加ください。詳しい場所や日程は、X(旧ツイッター)「川崎市ごみゼロ・環境情報」や市ホームページでお知らせします。



区	集合日時	清掃エリア	集合場所	雨天時
川崎区	3月4日(月)7時45分	京急川崎駅前周辺	ダイス前	銀柳街
幸区	3月7日(木)8時	川崎駅西口周辺	同左	中止
中原区	3月7日(木)7時50分	元住吉駅周辺	住吉神社	中止
高津区	3月5日(火)7時45分	武蔵溝ノ口駅(北・西口)周辺	キラリデッキ 円筒広場	同左
宮前区	3月6日(水)7時50分	宮崎台駅周辺	駅前広場	中止
多摩区	3月5日(火)7時50分	登戸駅周辺	駅バスロータリー	中止
麻生区	3月4日(月)8時20分	新百合ヶ丘駅周辺	新百合ヶ丘駅前	同左

※清掃活動に必要な物品(ベスト、火バサミ、軍手、ごみ袋)は市が用意します。

市ホームページ ▶



X
(旧ツイッター) ▶



【問1】の答え…② 川崎市では、年間およそ1万4500トン(令和4年度時点)のプラスチック製容器包装を収集しています。これは市民1人あたり約10キロ出している計算です。

王禅寺エコ暮らし環境館 春の環境教室のお知らせ

麻生区の王禅寺エコ暮らし環境館では、次のとおり「春の環境教室」を開催します。
様々なイベントがありますので、ぜひご来館ください。

◆開催期間：3月16日(土)～3月17日(日) ◆参加費無料

◆開催時間：10時～15時(開館時間：9時～16時30分)

イベント名/実施日	3/16	3/17
ペットボトルとトイレトーパーの芯を使った空気砲作り(事前予約制)(※1)	○	○
リサイクルストラックアウト	-	○
花の植替え体験	-	○
たねダンゴ作り(事前予約制)(※1)	○	○
スタンプラリー	○	○
橘処理センターと川崎市のごみ処理	○	○
おもちゃの病院(※2)	○	○
分別釣りゲーム	○	-
スケルトン車展示・ごみ投入見学	○	-
物々交換会～みんなでリユース～(事前予約制)(※3)	○	○



花植替え体験



スケルトン車

※1:応募締切 3月3日(日)まで 応募者多数の場合は抽選になります。

※2:3月2日(土)からメールにて受付開始 定員に達し次第締め切らせていただきます。

※3:出品物持込受付 3月12日(火)まで

各イベントの開始時間や予約方法等の詳細については、施設HPをご覧ください。電話等でお問い合わせください。

環境館HPは
こちら▶



問い合わせ

王禅寺エコ暮らし環境館 電話 044(712)4637 FAX 044(712)4638
住所 麻生区王禅寺1285番地 HP <https://www.eco-kankyokan.jp/>

令和6年4月から川崎区で「プラスチック資源」の分別収集スタート!

- 令和6年4月から川崎区で、「プラスチック製品」と「プラスチック製容器包装」をまとめ、「プラスチック資源」として収集してリサイクルする取組を開始します。
- 令和6年4月に川崎区で開始し、令和7年度に幸区・中原区まで拡大、令和8年度から市内全域で実施します。各区の開始時期に合わせてお知らせします。
- 普通ごみを燃やすときには、地球温暖化の原因となる多くの温室効果ガスが発生します。現在、そのうちの約8割がプラスチックを燃やすことによるものです。地球温暖化を防止して、より良い未来をつくるために、ご協力をお願いいたします。

川崎区にお住まいの方は4月から



これまでの
プラスチック製容器包装と
同じ曜日・同じ集積所に
出してください

概要・説明動画などは
市ホームページをご覧ください



こすもす

発行/川崎市宮前区老人クラブ連合会 発行人/河野 明敏 所在地/川崎市宮前区鷺沼 2-15-10 電話/044(853)0076
制作・印刷/株式会社ニチコミ 電話/03(5718)3900 <http://www.nichicomi.com>



会員増強を

進めていきましよう

宮前区老人クラブ連合会 会長 河野 明敏

宮前区老連の皆様におかれましては健やかな新春をお迎えのことと謹んでお慶び申し上げます。

さて、今後も高齢者人口は増加が見込まれていますが、それに反し老人クラブ会員数は平成10年をピークに、現在はピーク

時の約半数まで減少しています。私たち老人クラブは、豊かな老後を過ごすため、健康・生きがいづくり、これまでの知識や経験を活かし諸団体と連携し地域を豊かにする活動に取り組んできました。これからさらに進展する少子高齢社会の中で、

地域を基盤とし仲間づくりやさまざまな地域貢献活動に取り組んでいる老人クラブの衰退は、地域社会の人間関係の希薄化が進行している今日、地域社会の活力の減退につながるようになります。こうした中、活力ある地域社会を次世代へと継承していくことは老人クラブに寄せられている最重要課題であると言えます。

私たちの老人クラブが発足時掲げた目的は、仲間づくりを通して、生きがいと健康づくり、生活を豊かにする楽しい活動を行うと共に、その知識や経験を活かして、地域の諸団体と共同し、地域を豊かにする社会活動に取り組み、明るい長寿社会づくり、保健福祉の向上に努める事を目的とする、としています。このように老人クラブの活動では、「自分のため、人のため、地域のため」に活躍できる老人クラブは他の範となりません。みんなで老人クラブを盛り上げるために会員増強を進めようではありませんか。

結びに、会員の皆様のご健康とご多幸をお祈り申し上げます。



「南天の花」 撮影：松岡キヨ子

ごあいさつ

人生100年時代を迎えて

宮前区長 南 昭子



コロナの位置付けが5類に移行し、地域の集まりや

繋がり場の場となる貴会の活動も... 大切にしてくられた貴会の活動を改めて感謝申し上げます。

新春を迎えて

川崎市宮前区社会福祉協議会

会長 浮岳 堯仁



新年明けましておめでと... 皆様におかれ

ましては、恙なく新しい年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

宮前区老人クラブ連合会におかれましては、奉仕活動や健康... 禍を乗り越えて長年に渡り継続

人生100年時代にあつては、人生の後半をいかに健康に、充実して過ごせるかが重要なテーマです。

そのためには健康の維持・増進は不可欠で、貴会の活動はまさにそのお手本です。楽しみながら、健康づくり、仲間づくり、そして地域貢献、と活動の一つひとつが、誰もが住み慣れた地域で安心して住み続けられる社会の実現を目指す地域包括ケアシステムの推進に大きく寄与するものであり、その役割

され、地域社会を支えておられる皆様に対し心から敬意を表するところでございます。

さて、新型コロナウイルスの2類相当の期間が長かったことにより、人が集まるような場面が減り、人と人の繋がりが急激に落ち込んだ状況がありました。私ども宮前区社会福祉協議会では、コロナ禍においてもその繋がりが希薄にならないよう日々の業務に邁進してまいりましたが、昨年は、5類感染症に移ったことから、「みやまえ福祉フェスティバル」「いこいの家まつり」などを以前の規模に戻し開催いたしました。厚生労働省では、2019年

は今後ますます重要になっていくことと思います。

今年には市制100周年の節目の年です。展開される様々な取組には是非関心を寄せ、ご参加いただき、住み続けたいまち川崎市、宮前区を一緒に築いてまいりましょう。結びになります。宮前区老人クラブ連合会のますますのご発展と皆様のご健康を心よりお祈り申し上げます。

に「健康寿命延伸プラン」を策定し、2016年に比べて2040年には男女とも健康寿命を3歳以上延伸することを目標としております。宮前区社会福祉協議会でもコミュニティカフェ、会食会への支援やボランティア活動の推進など健康寿命延伸を目指した地域福祉事業に今後取り組み進んでまいります。本年も引き続き、お力添えください。最後に、宮前区老人クラブ連合会の益々のご発展と、皆様のご健康を心よりお祈り申し上げます。

私たちは宮前区老連の活動を応援しています

宮前つばさクリニック 小児科・内科 診療時間表

小野田医院 内科・外科・訪問診療 診療時間表

つじ耳鼻咽喉科クリニック 診療時間表

宮前平薬局 保険調剤 各病院、医院の処方せん受け付けます

いのうえクリニック 産科・婦人科 診療時間表

宮前平脳神経外科クリニック 脳神経外科・内科・外科 MRI検査

心豊かな生活を送りましょう

公益財団法人川崎市老人クラブ連合会
(多摩川クラブ川崎) 理事長 結城 勝彦



宮前区老人クラブ連合会の会員の皆様
こんにちは、

私は昨年6月15日に公益財団法人川崎市老人クラブ連合会理事に就任されました。結城勝彦と申します。

宮前区老人クラブ連合会の河野会長とは7年前、市老連・会員増強推進委員会で頑張ってきた

た仲間です。この度は公益財団法人川崎市老人クラブ連合会理事に就任おめでとうございます。

目標は生きがい・安心のあるクラブに。「コスモス」は花言葉「あきざくら」、ギリシャ語で「秩序ある世界・宇宙だそつです。美しく大きな夢のある言葉ですね。」

かわさき市政だより9月号で福田紀彦川崎市長が「川崎市が政令指定都市になって50年という大きな年で、新しい形の自治

今年度は全国老人クラブ大会が神奈川で開催

公益財団法人川崎市老人クラブ連合会(多摩川クラブ川崎)

事務局長 手塚 光洋



立春とは申しますが、まだ寒さ厳しき日が続いています。

宮前区老連の皆様には、日頃から多摩川クラブ川崎の事業・運営に多大なるご支援とご協力を賜り、心より感謝申し上げます。

令和5年度もコロナの感染状

況をしっかりと見極め、各事業を実施してまいりました。夏の盆踊り大会や、老人福祉大会、グラウンド・ゴルフとふれあいの旅など大勢の皆様にご参加いただきありがとうございます。

さて、多摩川クラブ川崎では、令和6年度に大きな事業を実施することとなりました。全国老人クラブ連合会から令和6年度「第53回全国老人クラブ大会」

体を目指す」と述べておられました。川崎市の人口は昨年約154万人、令和12年頃をピークに20代30代の若い世代の市民が増加。地域で支える子育ての環境づくり、子育て家庭に寄り添いサポートする取り組みが必要で令和10年には団塊の世代「高齢者」が79歳・80歳となり高齢化がピークとなります。高齢者が住み慣れた地域社会において安心して快適な生活を営み、積極的に社会参加を行い心豊かな生活を送ることができるよう力を合わせて頑張りましょう。

の共同開催の依頼があり、全老連、神奈川県老連、川崎市老連が共同で開催することとなりました。日程は、令和6年11月20日、21日で、会場は神奈川県立県民ホール(大ホール)で行われます。つきましては、全国老人クラブ大会に際し、皆様に御協力をお願いする予定でございますので、その節にはどうぞよろしく願います。

結びになります。宮前区老連のますますの発展と会員皆様のご健勝・ご多幸をお祈りし、私のあいさつとさせていただきます。

私たちは宮前区老連の活動を応援しています

水中運動特化型施設

Do KAWASAKI

水中運動 デイサービス

川崎市宮前区犬蔵1-11-50

☎ (044) 920-9595

あると内科クリニック

内科 / 糖尿病内科 / 内分泌内科

診療受付時間	月	火	水	木	金	土	日
9:15~12:30	●	●	●	●	／	／	◎
15:00~18:30	●	●	●	●	／	／	／

休診日 金曜・土曜・祝日 ◎9:15~13:30
※受付時間は診療終了30分前までとなります。

川崎市宮前区小台1-20-2 リバーレ鶴沼201

☎ 044-852-2525

相続・贈与 お店の設立

お気軽にご相談ください!

山田博樹 税理士事務所

税理士 山田 博樹

東京地方税理士会会員
日本税理士会連合会登録 第91629号

川崎市宮前区平 1-13-7

TEL.044-871-0938 FAX.044-871-1338

宮前平整形外科クリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
9:00~13:00	○	○	／	○	○	○	○	休
15:00~19:00	○	○	／	○	○	○	○	診

休診日:水曜・日曜・祝日

宮前区小台2-6-6 宮前平メディカルモール2F

TEL.044-855-6636

URL http://miyamaedaira-seikei.jp

たかの循環器・内科クリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~14:00	●	●	●	●	●	▲
15:00~18:30	●	／	●	／	／	▲

▲9:00~14:00 ※受付は診療終了の15分前まで
休診日:火曜午後・木曜午後・日曜日

川崎市宮前区宮前平3丁目2-1

☎ 044-863-7090

たかはしクリニック

内科・糖尿病内科・小児科・アレルギー科・リウマチ科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
AM9:00~12:30	○	○	○	○	○	△	／
PM3:00~6:30	○	○	○	／	／	／	／

△AM8:00~12:30
【休診日】木曜午後・土曜午後・日曜・祝日

川崎市宮前区宮崎 2-13-1
ドンjon宮崎台 1F

☎ 044-860-1555

地区老連会長あいさつ



会員は100歳を目指せ

向丘地区老人クラブ連合会

会長 平 千春

辰年令和6年、会員の皆様、どのようなお正月を迎えられましたか。

私は昨年3月、80歳の誕生日に100歳を目指す目標を立てました。5月頃から体調に変調をきたし、体重が5kgも激減

して驚きました。考えて気が付いたことは、世のため、人のためとボランティア活動を多数引き受けており、コロナ明け、行事が同時再開して、私の精神力が追いつかない状態が続いたからと思いました。



老連企画事業への参加者を増やそう

宮前地区老人クラブ連合会

会長 西海 満

新年明けましておめでとうございます。会員の皆様方におかれましては健やかな新年を迎えられたこと心からお慶び申し上げます。

さて新型コロナウイルスも川崎市で感染者が令和2年1月に出て丸4年の月日が流れました。加えて、令和5年の夏は日本列島が猛暑に見舞われ、気象庁が1987年に統計を開始して以来、日本各地で猛暑日の記録を更新したとのことです。その象徴的な

来事として、北海道ではこれまでに1日も記録されたこともない猛暑日が、昨年函館市で記録されました。年々気象環境が厳しくなっていくのが心配であります。その対応として健康やでも我々の活動を通して健康や気概を維持していくことが大切なのではないでしょうか。

老連・地区老連では、会員の誰でも自由に特別な技術や知識や訓練なしで参加できる行事・活動が年間10件あります。それぞれ

老人会長を16年間務めており、いろいろな行事活動に参加をして個人的には大変楽しく教養が身に付く団体に入会していることに満足しています。老人が増加しているのに老人会員が減少するという摩訶不思議な現象が起きています。会員全員で入会すると楽しい行事が待っているよと熱く語ることです。

私たちは宮前区老連の活動を応援しています

不動産 当社で買取りします!

秘密厳守 相続・債権等ご相談下さい

(株)マーベラスコーポレーション

TEL.044-870-7722 info@mc1.co.jp

川崎市宮前区鷺沼1丁目10番44号(鷺沼駅徒歩3分)

社会福祉法人 **子の神福祉会**

富士見プラザ

地域包括支援センター

介護保険のこと、地域の情報のこと、
どんなことでも気軽に聞ける相談機関です

川崎市宮前区南野川1-8-11 Tel 044-740-2883

在宅復帰と在宅生活をサポートします

- ◆介護老人保健施設 ろうけん宮前
- 施設入所・ショートステイ・通所リハ
- ◆併設 水沢クリニック
- 一般内科・健診・予防接種 TEL:044-750-7025
- ◆併設 ケアサポート宮前
- 居宅介護支援事業所 TEL:044-750-7027

医療法人 桃潤会 介護老人保健施設

ろうけん宮前

〒216-0012 TEL:044-975-3811

川崎市宮前区水沢 2-20-1 FAX:044-975-3850

お気軽にお問い合わせください

特別養護老人ホーム ショートステイ 地域包括支援センター

フレンド神木

宮前区神木本町5-12-15

☎044-871-2010

フレンド神木二番館

宮前区神木本町2-15-2

☎044-948-6677

お問い合わせはお気軽に 社会福祉法人 三神会

(株)HSユア・ライフ

住宅型有料老人ホーム

くつろぎ 川崎市宮前区菅生 1-9-27

せせらぎ 川崎市宮前区菅生 3-8-6

連絡先 090-8726-2246 (担当/西川)

家賃 53,000円
食事代 48,000円(3食)
管理費 25,000円(1ヶ月/光熱費込)

合計 126,000円

初回 265,000円(敷金)

要介護1~要介護5までOK!

社会福祉法人 セイワ **鷺ヶ峯**

介護老人福祉施設

〈併設〉

短期入所生活介護
通所介護
居宅介護支援センター
地域包括支援センター

♥デイサービスのご利用相談受付中
★介護・看護職員・運転手 募集中 (パート可)。

〒216-0014宮前区菅生ヶ丘13-1 TEL 044-978-2721

第53回川崎市老人福祉大会／第18回川崎市老人クラブ大会

1クラブ1個人が栄えある受賞！

令和5年8月24日（木）、第53回川崎市老人福祉大会・第18回川崎市老人クラブ大会がカルッツかわさきにて開催されました。宮前区からは1クラブと1個人が受賞されています。おめでとうございます。

◆市長表彰

優良老人クラブ
鷺沼仲よし会

（河野 明敏会長）

◆（公財）川崎市老人クラブ連合

会理事長表彰

単位老人クラブ会長

高野 實（有馬弥生会）

会員増強運動優良老人クラブ

鷺沼仲よし会

（河野 明敏会長）



表彰される河野会長



土橋つくし会 「祝い酒」

また、今年度より設けられた第2部アトラクションでは、土橋つくし会が宮前区を代表して舞踊「祝い酒」を披露し、会場を沸かせました。

受賞者の声

第18回川崎市老人クラブ大会に参加して

有馬弥生会 会長 高野 實

会長として10年以上在職する老人クラブ功績が顕著な方への表彰式が始まり、胸に黄色の菊の花をつけて、私の気はうきうきしてセッション最高で上の席に着きました。

川崎市で11名に選ばれたことが大変なこと、誇りと喜びで最高でした。市長さんの祝辞がなんとなく自分に勇気とやる気を与えるようで元気をもらいました。毎年今年で会長を辞めようという思いでいましたが、今後とも元気で頑張っていきたいと気持ちが変わりました。私も今年で88の米寿を迎えますが、健康に気を付けて、頑張るって会長職を続けていこうと考えが変わりました。

弥生会の皆様は勿論のこと、会長の皆様にもご声援のほど声を大にしてお願い申し上げます。



高野会長

第52回全国老人クラブ大会

鷺沼仲よし会が 栄に浴する

令和5年11月8日（水）、「飛ばそう！健康寿命、担おう！地域づくりを」をテーマに第52回全国老人クラブ大会が、秋田県、あきた芸術劇場ミルハス大ホールで開催されました。

表彰式において、宮前区からは鷺沼仲よし会が優良老人クラブとして表彰されました。おめでとうございます。

なお、今回は川崎市老連と神奈川県老連の共催で令和6年11月20日（水）21日（木）に開催予定です。



代表して表彰された河野会長

各部だより

総務部

情報委員からのお願い

総務部 部長 丸山 幸一



皆さんあけましておめでとうございます。令和6年度も健康で長寿を目指しましょう。

皆さん市老連のホームページを見たことありますか？ パソコンがなければ見られないと思いませんか。今はスマホからでも見られるんですよ！ 市老連の活動を見たい。宮前区老連の情報を知りたい。他の区の活動も知りたいという方もぜひ開いてみてください。

見方は簡単です。検索で「川崎市老連」と入れてみてください。そこから「トップ」川崎市老人クラブ連合会」をチェックすると、写真のような画面が出てきます。その中から見たいものをチェックするだけです。新年の事務始めでチャレンジしてみてください。

わがクラブを紹介したい、こんな活動をしている人がいますよ、というような情報があります。たら、原稿を下さればいつでもこのホームページでご紹介いたします。



川崎市老連 HP

文化部

各行事を顧みて

文化部 部長 岡 みつ



6月に宮前地区・向丘地区演芸大会、7月に作品展示会、9月に宮前区全体の演芸大会を終え

ました。各演者の方々、作品を展示していただいた皆様、ありがとうございました。作品展では各地区に種々の手芸家さん、画家さん、書家さんがおられ、1週間羨望のときでした。展示品については、「販売はないんですか」と聞かれたりして、うれしかったですね。私どもの仲間ですから。



華の行事 演芸大会

6月9月は演芸の発表があり、酷暑の中たくさんの方々の応援を受け、日頃の学びの成果を拝見しました。まさにシニアパワー。傾聴させていただいた私どもも楽しいひと時でした。終えて思いますが、参加の意味、どうかみんなで前進しましょう。



趣味の作品展

健康部

健康部活動報告

健康部 部長 飯島 康行



宮前区老連健康部は宮前地区老連と向丘地区老連それぞれ10名計20名の部員で構成されています。

活動内容は、春と秋の2回の歩こう会、春と秋に実施されるゲートボール大会、また、春と秋にグラウンド・ゴルフ大会を実施します。本年度は、ねんりんピック愛媛大会に宮前の選手3名が出場しました。さらに春と秋にペタンク大会を実施しています。ゲートボール、グラウンド・ゴルフ、ペタンク、それぞれ市老連大会に出場を決める選抜大会を実施します。

そして健康部の最大イベントであるスポーツ大会が9月の初旬に行われます。今年では会場となる富士見台小学校の校庭の改修工事が行われたこと、教職員の働き方改革等により中止せざるを得なくなりました。誠に残念です。7月と2月には健康講座と体力測定を実施しています。

8月2日に健康部の懇親会を実施しました。

健康部は、大きな活動と多くの活動を担当しています。会員の皆様のご指導ご協力をお願いいたします。



歩こう会

社会活動部

年々きれいになっています

社会活動部 部長 柴原 茂男



市老連の掛け声で毎年開催されている多摩川クリーン活動が

今年も青空のもと行われました。私たち宮前区老連からは70名の会員が参加。それぞれビニール袋、トング、手袋と装備万端でスタートしました。

歩めどゴミは無く今の多摩川はきれいな自然あふれる散歩道です。以前ですと、大きなもので自転車やタイヤ、小さなものでたば

この吸い殻、お酒の空きビン等あれよあれよという間に袋が重くなるのを感じていました。



たくさんのゴミが集まりました



仲間と一緒に川をきれいに

広報部

広報部の活動を振り返って

広報部 部長 大野 梅子



明けましておめでとうございます。コロナが5類に分類され

徐々にいろんな活動が再開されています。その中で広報部は休むことなく「会報多摩川クラブ川崎」

「こすもす」をそれぞれ年2回発行してきました。宮前区の機関紙「こすもす」においては12名の編集委員とニチコミさんを交えて、月1回編集会議を開き、次回の内容、あるいは校正を話し合っています。

私としては少々マンネリ化して新鮮味に欠ける感がありますが、会員皆様から良い企画があれば提案していただければと思っています。皆様のご協力を得ながら、次回の発刊に向けて頑張る所存です。ご協力よろしくお願いたします。



女性部

女性部活動報告

女性部 部長 後藤 隆子



令和5年度の活動として、折り鶴の贈呈を実施しています。

8月には市民文化局に、9月には宮前区長に全部で520個の折り鶴を作成し贈呈しました。この活動は交通安全啓蒙活動の一環として続けてきています。

8月の女性委員会で、近頃は作成が困難になってきたという意見が上がり、市老連への贈呈を見合わせる事になりました。宮前区はこのまま続けるという方針になりました。各クラブの女性部員のご協力をお願いしたいと思います。

女性部の顔合わせを行い、茶話会を兼ねて折り鶴作成を実施します。その結果、各クラブの活動が活発になることを期待しています。今後ともよろしくお願いたします。



区長へ贈呈した500羽の折り鶴

報告

れている会員の皆さんの
ます。

7/21~26

手の込んだ作品の数々

趣味の作品展



9/11

区老連演芸大会

第39回 老人クラブ演芸大

舞踊「相馬盆唄」
神木最勝会



合唱「かわさきの
ねいろ他」
ひえばら日新会

老人クラブ演芸大会



きれいな
フォームで



9/7

秋季グラウンド・ゴルフ 向丘地区大会

私たちは宮前区老連の活動を応援しています

医療法人社団
宮崎台耳鼻咽喉科

難聴は認知症の原因になります。
補聴器を使いましょう。

TEL 044-866-4133

大野医院

院長 大野 祐子 内科・婦人科

子宮脱ご相談承ります(要予約)

診療時間	月	火	水	木	金	土
AM 9:00~12:00	●	●	●	●	●	●
PM 2:00~ 4:00	●	●	●	●	●	●
PM 6:00~ 8:00	●	●	●	●	●	●

休診日 水・日・祝

☎(044)866-6259 宮前区馬絹3-8-34

もぎ医院

循環器科・内科

診療時間	月	火	水	木	金	土
AM9:00~12:00	○	○	○	○	○	◎
PM3:00~ 7:00	○	○	休	休	休	休

◎土曜日はPM1:00迄診療致します

川崎市宮前区宮崎5-14-19
TEL 044-888-0066

宮前平すがのクリニック

内科・消化器内科・外科・心療内科・精神科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:00	●	●	-	●	●	●	-
15:00~19:00	●	●	-	●	●	-	-

休診日:水曜・日曜・祝日 ※土曜9:00~15:00
メンタルクリニックは完全予約制

川崎市宮前区小台2-6-6 宮前平メディカルモール3F
TEL 044-853-5333

鷺沼駅より徒歩3分
山口整形外科

整形外科・リハビリテーション科・リウマチ科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:30	○	○	/	○	○	△	/
15:00~18:30	○	○	/	○	○	△	/

△9:00~12:00 / 13:30~16:00
※受付は診療終了の10分前まで

川崎市宮前区 鷺沼1-18-10 ☎044-860-2070

内科 消化器科 **福島内科医院**

川崎市宮前区宮前平2-19-9
☎044-854-2750

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:00	○	○	○	/	○	○
午後 2:00~ 6:30	○	○	○	/	○	◎

◎:午後2:00~5:00
休診日:木曜日・日曜日・祝日

9/27~29

市老連グラウンド・ゴルフと
ふれあいの旅

小峰城



伊佐美神社を
訪れて



絶品御膳に
舌鼓



日々元気な笑顔で活動さ
様子をお写真でご紹介し

事業

11/7

宮前区ペタンク大会



6チームが頂点を競う

11/9

ゲートボール
向丘地区選抜大会



息の合った
チームプレー

12/22

いちご狩りバス旅行



食べ放題に無我夢中

ゲート通過
なるか



私たちは宮前区老連の活動を応援しています

ぶどうの木 育つ・育てる・育ちあう
川崎市認可保育園
ぶどうの実
鷺沼園
川崎市宮前区鷺沼2-7-23
☎044-870-7171

高齢者総合福祉施設
デイサービスセンター青鷺 ケアハウス青田風
特別養護老人ホーム風光 ケアハウス風知草
ケアプランセンター 訪問介護
訪問看護 他
宮前区野川台3-7-1
TEL.044-754-1751
介護や生活のことなら
何でもご相談ください

工藤建設株式会社 介護付有料老人ホーム
思いやりの心と
確かな介護技術で
介護高齢者の明るい未来を
フロレンスケア たまプラーザ
〈リハビリ強化型ホーム〉
見学随時受付中 ☎0120-050-910
お気軽にご相談下さい 川崎市宮前区犬蔵2-17-65
介護保険事業所番号(1475500748) フロレンスケア 検索

人を認める 人を排除しない 仲間を作る
社会福祉法人 星槎
野川南台保育園
川崎市宮前区南野川3丁目7-1 ☎044-740-1833
ティンクル上野川保育園
川崎市宮前区西野川2丁目37-13 ☎044-752-2868
リバーサイド中里1階
ティンクルくぬぎ坂保育園
川崎市宮前区南野川3丁目28-11 ☎044-920-9611

社会福祉法人 すぎのこ福祉会
こどものいえもも保育園
川崎市宮前区馬絹1-24-9
☎044-860-2415
http://suginoko.or.jp

横浜メディカルグループ 老人保健施設
レストア川崎
まずはHPを
ご覧下さい!
〈併設機関〉
・通所リハビリテーション・短期入所療養介護
・レストア川崎居宅介護支援センター・レストア川崎包括支援センター
見学随時受付中 ☎044-976-0017
お気軽にご相談ください 川崎市宮前区犬蔵2-25-9

クラブだより

人生100歳に 向かって

野川春秋会

秋田 繁行



あけましておめでとうございませう。

令和5年

度より会長を務めることになりました。本年も人生100歳に向かって兎のように跳ねる（人はジャンプ、おしゃべりをして、話を聞き）。病気の9割は歩けば治るといふドクターもいるほどで、歩くことでストレス解消、食

地域活動にも課題あり

平日向最勝会
堤 邦男



わが老人会は歴史のある会ですが、近年高齢化が進み今年度の平均年齢は82歳です。

欲増進を得られ、100歳まで人生を楽しみ、水のように生き生きと、水のように力強く、水のようにこだわりなくお互いに末永く元気で楽しみましょう。



フレイル予防

毎月、お絵描きクラブ、カラオケクラブ、ゲートボールクラブ、健康麻雀クラブ等は皆さんのお好みで定例化して行っています。

地域貢献として、長年、公園愛護会と街路樹愛護会として毎月1回、草刈り、清掃、剪定など10人から15人程度の参加を得て行っています。しかし、前述の通り高齢化により、ケガをした



まちをキレイに



私たちは宮前区老連の活動を応援しています

JAセレサ川崎
JA CERESA KAWASAKI
心つないで Smile For You...
年金のお受け取りは
お近くのJAをぜひご利用ください

もと歯科クリニック
tel 044-853-4182
川崎市宮前区鷺沼1-10-44-1F
診療日・診療時間

月火水木金	土	日 祝
10:00~13:30	9:00~12:30	—
15:00~19:00	14:00~18:00	—

日曜日、祝日は休診いたします。
http://moto-dentalclinic.com/

**こじまウェルネス
デンタルクリニック**
歯科・訪問歯科

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:30~13:00	○	○	○	×	○	○
14:30~18:00	○	○	○	×	○	○

〈休診日〉木曜日・日曜日・祝日
川崎市宮前区鷺沼1-11-1 DIK2階
tel. 044-871-0885

鷺沼うすい眼科
SAGINUMA USUI EYE CLINIC
一般眼科
日帰り硝子体・白内障・緑内障 手術

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:30~12:30	●	●	/	●	●	●
14:30~18:00	●	●	/	●	●	/

休診日：水曜・日曜・祝日 ※月曜午後と木曜午後は手術
川崎市宮前区小台1-20-2 リバーレ鷺沼3階
☎ 044-750-7305

大村慶信 税理士事務所
起業支援 相続 遺言
所長 大村慶信
税理士
宮前区鷺沼3-3-8 菅原スポーツビル1F
TEL 044-863-7366 FAX 863-7386

相続税・贈与税申告書作成等
TKC
税理士法人
河合会計事務所
川崎市宮前区小台2-1-10
TEL.044-853-2256
FAX.044-865-6824
東急 田園都市線 宮前平駅より 徒歩3分

とか、病気で入院したとか、施設に入所したとかなどにより欠席が多く、年々ではなく、月々参加者が少なくなっているのが現状です。老人会の若返りを図らないとこの地域作業に先はありません。

会員増強については、自治会のご協力を得ながら、会員の皆様にも声掛けをお願いしております。この運動を続けないと老人会の将来はありません。

前向きに

神木最勝会

石坂 洋子



私が老人会に入会して早8年になります。

知人に誘われグラウンド・ゴルフに行ったのがきっかけです。下手ながら面白くてやめられず、今日に至っています。私の後に入会された方は5、6人おりますが、皆様私より先輩の方ばかりで中々若い方は無理のようです。

コロナの3年間は何もできず、歯がゆい思いをし、いざ再開しようとしたらあの人は



清掃の後は清々しい笑顔で



コミュニケーションの場にもなっています

サービスに行ってるとか、この人はご主人の具合が悪くて家を空けられない、とか様子が様変わりして戸惑うことが多くなっています。

それでも皆さん元気で楽しく生活にはりのある生き方をされてうれしく思うこともあります。

先日森林公園で青少年育成会主催のモルックというゲームを体験してきました。あまりハードな動きじゃないのでクラブでもやってみようとお話し合っています。何でもできそうなことから前向きに行動することも若さを保つ秘訣かも！

河野会長も皆さん老人会の行事に参加してくださいとおっしゃってたように、会長のポジ

ティブな考えはこれからの運営にプラスになると期待します。私も行事にはなるべく参加して楽しみたいと思います。皆様もできることはどんどん参加して、人の輪を広げましょう。家にこもることなく外に出れば誰かが声を掛けてくれるでしょう。

楽しい人生を送りましょう。



市老連ダンスまつり「きよしのズンドコ」

私たちは宮前区老連の活動を応援しています

サッシ・ガラス・外構・建物内外リフォーム工事全般

株式会社 小峰

お家でのお困りのこと
何でもお気軽にご相談ください

川崎市宮前区平3-17-12
☎ 044-976-1221

ご家庭用・業務用・給食用
配達サービス承ります

天然物 刺身

天然物専門店 **魚の目玉**

老人ホーム、保育園などに美味しいお魚納品中

川崎市宮前区鷺沼 4-2-3
TEL / FAX 044-852-9160
株式会社 富士屋

地域に密着し、住まいを通じて
地域社会に貢献します

SEIKEN 株式会社 成建

TEL 044-856-0811
〒216-0005 川崎市宮前区土橋 2-6-17

東部ガス圧接 株式会社

川崎市宮前区西野川2-5-18
☎ 044-777-0770

不動産の売買仲介
賃貸の仲介、管理

たいらく
有限会社 平楽商事

since 1954 神奈川県知事免許 (16) 第1273号

川崎市宮前区土橋 1-1-5
宮前平駅徒歩1分 (美容室 Ash 2F)
TEL: 044-866-6321
FAX: 044-866-6323 post@tairaku.co.jp

株式会社 **ちから美術行**

川崎市宮前区南野川 2-63-30
TEL 044-789-9639
FAX 044-789-9640

随筆

ある旅の思い出

長沢歳歳会 片山 治郎

亡き妻との海外旅行で訪れた1回目と2回目のパリ旅行から思い出す出来事は、夕食後のナイトツアーでシャンゼリゼから1本奥通りにある有名なナイトクラブ「ムーランルージュ」と2回目も同じようなところにある「リド」でのショータイムの合間のことです。



両クラブともショータイムの合間にお客は自由に舞台にてダンスを楽しむことができます。1回目は旅の恥は掻き捨て、2回目は経験から来る度胸でダンスを楽しみました。

私たちは二人には共通しての楽しみとしていろいろなことを経験しようとする

40歳を前にして、自転車を購入した。休みの日には、多摩川を走り、とても気持ちがいい。山手線一周、東京湾一周、三浦半島伊豆半島、房総半島といくらでも走れる。風を切りペダルを漕ぐのがこんなにも気持ちがいいこと、そして、楽しいことだと初めて知る。当時、高3になった息子の夏休みに、お父さんと自転車で、大阪まで行ってみようかと聞くと、笑いながら頷いてくれた。

若き日の思い出

(風を切つて！)

平高山元気会 村田 栄一

考えを持っていました。国内旅行はもちろんです。特に海外旅行では「買い物よりも珍しいものに触れる」「経験することを楽しみとしてきたことを懐かしく思い出しました。

東海道を3泊4日で走破。面白い！後に息子は大学生生活で家を出る。それから、一人旅の始まり。40歳から60歳の20年間で日本一周の望みを持つ！夏休みの4泊5日を利用し、北海道5回、本州9回、四国3回、

九州3回と、北に南にランダムに毎年真っ黒になりながら少年のように走った。いろいろな出会いがあり、そして貴重な体験を五感で得ることができた。これもひとえに支えてくれた家族の理解があったからこそ、また大きな事故に遭うことなく、無事完走できたことに感謝をしている。

高齢者こそ「ときめき」を

有馬弥生会 佐藤 實



私たちは宮前区老連の活動を応援しています

CITYLIFT 世界中の福祉先進国で利用されている階段昇降機

シティーリフトかわさき株式会社

階段昇降機 車いすリフト WHEELCHAIR LIFT
 階段昇降機 いすリフト CHAIR LIFT
 階段昇降機 レンタル RENTAL

川崎市宮前区 南野川1-39-23 受付時間9:00~17:00
TEL 044-750-0716

電気工事全般 (空調・エアコン工事)

株式会社地蔵電気

宮前区潮見台7-41
☎044-789-8830

注文住宅・新築・リフォーム工事

MURATA (株)村田工務店

川崎市宮前区西野川3-36-15
☎044-863-9798
FAX 044-863-9799

サンエレメント 株式会社

川崎市宮前区南野川2丁目47-5
☎044-777-1626

M&H MORIYASU ANIMAL HOSPITAL 川崎市宮前区鷺沼1-6-12
TEL:044-857-1122

森安動物病院

診療時間 (予約制)
9:00~12:00 / 16:00~19:00
 【水曜日休診】
トリミング/シャンプー/ホテル 完全予約制

畳・襖・障子・クロス・CF・フロアタイル
 カーペット・リフォーム工事全般

有限会社 長谷部畳内装

<http://www.hasebe-tatami-naisou.co.jp/>
 〒216-0003 川崎市宮前区有馬1-12-21
 E-mail: has-be@yb4.so-net.ne.jp
TEL:044-866-6697 FAX:044-866-6191

むしろ若返った友のいることに着目し、いろいろと尋ねてみると、趣味や特技を生かし行事や旅行に積極的に参加して楽しく過ごしているとのことだった。

高齢でも心の踊るような感情や興味を持つことが大切で、これを「ときめき」と表現して良いのではないのでしょうか。

ある医学博士によると、ワクワクしたりドキドキしたりすると若返った気になるが、科学的にも「ときめきは長寿の秘薬」という。意識的に「ときめくこと」で認知機能や学習機能を高められる。ドキドキは、何も恋愛だけでなく好きな俳優やアイドルにときめいても効果的な抗老化になるそうだ。

高齢だからと引っこ込み思案にならず新しい経験に挑戦したり、熱中できる趣味を見つけて、健康維持に大いに役立てましょう。

向ヶ丘の私の今昔物語

蔵敷団地双葉クラブ

陶山伊佐夫

わが家の門柱の表札は川崎市向ヶ丘です。宮前区菅生6丁目も並んでいます。

五十数年前、文字通り丘の上

に造成された宅地には新しい家がちらほらでした。溝の口を出たバスは狭い旧道を行き蔵敷に到着。既にあつた蔵敷第一団地を通って丘を登り、村のお地蔵さんを見てわが家に。小さな土地でしたが、庭のある念願のわが家です。子どもたちには新しい友達ができ、柴に覆われた隣の犬蔵の丘は格好の遊び場でした。ただ、買ひ物は不便で、子どもが発熱したときは五所塚の診療所まで行かなければなりませんでした。

このころ既に田園都市線は開通し、宮前平駅から清水台まで行けたようですが、駅に出るバスはありませんでした。

そのうち、次第に住宅が建ち始め、幼稚園もできました。子どもたちは菅生小に通い、次いで犬蔵小も開校したので、次女は小学校を2校経験しました。向ヶ丘小菅生分校校庭で行われていた盆踊りも、団地内の第3公園で始まりました。

今、当初住んでいた方々も世代が変わり若い方が多くなり、団地内によその車も入って道路を歩くのが危険になりました。また、近くでは中央新幹線の工事も。これを見て、村のお地蔵さんはどう感じているでしょう。

原稿募集

◆随筆・クラブ活動や行事、健康秘話や体験談など、指定の原稿用紙(15×18行)700字程度にお願いします。短歌・俳句は原則として1人2首・2句までとします。

◆お写真は表紙やクラブ行事に使えるもの。手札サイズで紹介文つきで。

◆原稿には本文の前に題名・地区・クラブ名・氏名・電話番号も必ずご記入ください。

◆原稿の採否・一部添削などは編集委員会にお任せ願います。原稿はお返しいたしませんのであらかじめコピーをとってください。

◆会員の皆様からの投稿は各地区単位クラブ会長経由で編集委員会にお渡し願います。

◆次号発行予定 8月

◆原稿締めきり 6月20日

会報編集委員会

発行責任者 河野 明敏
編集委員長 高橋 昭男
編集委員

〃 〃 〃 〃 〃 〃 〃
白井 幸子
高橋 良基
荒 宏
白井 寿子
堤 邦男
大野 梅子
永嶋 信央
西海 満
平 千春

私たちは宮前区老連の活動を応援しています

造園設計施工・管理・土木・貸植木

株式会社 今井造園

川崎市宮前区初山 2-17-5
☎044-976-5089

◆植木のお手入れ ◆お庭の管理
◆病害虫の駆除 ◆宅地の草刈り ◆植木の伐採
なんでもお気軽にご相談ください。

村野園

川崎市宮前区犬蔵 2-15-7
☎044-977-5679

HASEGAWA UENI

株式会社 長谷川植木

造園・設計・施工・管理・移植
神奈川県知事許可(股-16)第69385号
川崎市宮前区東有馬 5-27-3
TEL.044-870-6187

剪定・伐採・消毒

野村造園有限会社

川崎市宮前区犬蔵1-5-1
☎044-977-9305

総合造園・土木

鈴木緑化建設 株式会社

川崎市宮前区東有馬 5-21-20
TEL 044-863-4120
FAX 044-852-3042

植栽管理 造園工事 外構工事

有限会社 斉藤造園

TEL:044-977-7384
川崎市宮前区水沢 2-19-19
http://www.zo-en.co.jp
TOTAL EXTERIOR Garden-Club

脳トレクイズ

1

文字入れクイズ

□には同じ文字が入ります。

Q1

と□かいど□

Q2

あ□ぜ□ぴ□

Q3

□や□ん□ゆう

Q4

□□おど□

2 バラバラ文字クイズ

並び替えて、一つの単語にしてください。

Q1

お り
キ コ か

Q2

や ゑ
ん し り

Q3

い う ん
し と ゃ
あ

答えは15ページ

私たちは宮前区老連の活動を応援しています

ふじわら歯科医院

休診日/木曜・日曜・祝日

川崎市宮前区有馬 9-5-13

ハイシャ ムンバゼロ
☎(044)854-6480

さくら歯科クリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
AM10:00~1:00	○	○	△	○	○	○	○	-
PM 3:00~7:30	○	○	△	○	○	○	○	-

休診日:水曜日・日曜日・祝祭日

△:祝日のある週のみ診療

川崎市宮前区鷺沼 3-1-20 竹内ビル2F

TEL 044-854-1009



医療法人社団 昌治会 フラワー歯科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
AM9:00~12:00	○	○	○	-	○	○	○	-
PM2:00~7:00	○	○	○	-	○	○	○	-

休診日:木曜日・日曜日・祝祭日

川崎市宮前区鷺沼 3-4-24

TEL.044-853-7648

治療ルーム 一般歯科・小児歯科・口腔外科

インプラント・顎関節症・噛み合わせ・審美歯科
削らないお部屋(ケアルーム)

予防歯科・子供の予防歯科・ホワイトニング
かわわデンタル&ケアクリニック

診療時間 9:30~13:30 ご予約TEL. 862-8811
15:00~19:00

休診日 水曜・日曜・祝日
川崎市宮前区宮崎5-1-1
www.kawawadental.com

中古車買取

“あなたの愛車買取ります”
まずは、無料査定をご利用ください

Ferudinas
フェルティナス

☎044-789-9034 電話受付 10:00~20:00 日曜定休日

川崎市宮前区東有馬 5-34-12
フェルティナス Q 古物商許可番号第 452560004512 号

岡本歯科医院 OKAMOTO DENTAL CLINIC

一般歯科・小児歯科・インプラント・矯正・リラックス外来

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:30	○	○	○	/	○	○
14:00~18:00	○	○	○	/	○	○

※最終受付 17:30 休診日:木曜・日曜・祝祭日

川崎市宮前区神木 1-5-2

☎044-855-3060



文芸



俳句

有馬敬和会 船山 きみ
ペランダで小鳥が突くみかん干し
萩の花毎年咲きてなに思う

有馬敬和会 宮奥三千子
駅ビルの足止め眺む菊花展
水ぬるむせせらぎの音日々変わり

有馬弥生会 佐藤 實
振り袖と法被の手締め初の市
春雷や急に乱れし稚児の列

鷺沼伸よし会 田中 都紀
年賀見て今年で終わり文字多し

南菅生健友会 宮崎美智子
皆揃ひおでんの具材ふつつと
月食や冬の雪間の天体ショー

南菅生健友会 廣瀬とく江
豆まきや撒くも拾ふも一人なり
七草やお椀に浮ぶ里の味

南菅生健友会 清水 常代
蒼空に雪嶺著き富岳かな
水浴びの鳥の飛沫や春兆す

蔵敷団地双葉クラブ 長瀬 トシ
待たるるはラフマニノフの旋律や春



和歌

蔵敷団地双葉クラブ 長瀬 トシ
白加賀に少し遅れて豊後梅
ともに重ねし日々を和みぬ



短歌

蔵敷団地双葉クラブ 安藤 歳子
わが家の廻りにはなきとりどりの
落葉が庭に風と舞いくる
冷凍の鮪を積みし運搬車
市場の中をゆつくりとくる



時事川柳

有馬弥生会 佐藤 實
ワクチンは二度で終らず三度四度
この年も静か静かの初詣



川柳

有馬弥生会 佐藤 實
三分あれば足りまず日記帳
「口開けて」孫に金歯を値踏みされ

鷺沼伸よし会 田中 都紀
断捨離眺めて戻す記念品
人混みに未だ外せずマスクかな



五行詩

有馬弥生会 佐藤 實
夢と現のオノマトペ
すたすた てきはき
はきはき りんりん
ヨタヨタ オロオロ
フラフラ ボサボサ
あ、我が日常よ



14ページのクイズの答え

- 1の答え
Q1 とうかいどう Q2 あんぜんびん
Q3 しやしんしゅう Q4 ししおとし
2の答え
Q1 かきこり Q2 かいてんずし
Q3 あいさいへんとう

私たちは宮前区老連の活動を応援しています

宗教法人
白幡八幡大神
代表役員 小泉 直
宮前区平4丁目6番1号
☎044-977-5639

産業廃棄物収集運搬
残土運搬処理/碎石・山砂販売
有限会社 青木建材
本社: 川崎市宮前区南平台8-29
TEL.044-976-2001
野川営業所: 川崎市宮前区野川439-2
TEL.044-766-3234

建築・設計施工・各種リフォーム
株式会社 初山建築工房
HCS
一般建設業/神奈川県知事許可(般-26)第011679号
一級建築士事務所/神奈川県知事登録第16587号
川崎市宮前区初山1-22-22
☎044-767-5492

家族をつなぐ100年の森
川崎市麻生区片平の社に安らぎの聖地が誕生
川崎清風霊園
川崎市麻生区片平1515-1
☎044-988-2711
事業主体 宗教法人 長尾寺

有限会社 藤田圧送
コンクリートポンプ圧送打設工事
川崎市宮前区水沢1-3-4
☎044-977-3138

創業から62年熟練のプロの技で
移り変わる街の緑を美しく保ちます
都市造園建設株式会社
川崎市宮前区東有馬1-14-7
☎044-854-3444
受付時間: 9:00~19:00
定休日: 日曜・祝日

ねんりんピックに初参加



**参加してこそ
得られる感動体験**

紺碧の空、緑に囲まれた松山競技場で、10月28日(土)開会式が始まりました。今年度のねんりんピックは愛媛県です。

全国から選抜された60歳以上の男女が参加して、29種目の選手たちの入場行進から開始。君が代斉唱では全員で歌って、県知事、松山市長、そして皇族から三笠宮彬子様、皆様より歓迎のごあいさつがあり、アトラクションも披露されました。

オリンピックや国体等をテレビで見ただけでしたが、生で現場で見ている自分は、興奮と感動で涙が出そうでありました。80歳を越えて生きててよかったと思いました。

成績は内緒ですが参加することに意義があると思いました。皆様来年は鳥取県です。参加して夢を見ようではありませんか。(平悠悠会 平 千春)

編集後記

全国的に流行したコロナ騒動も何となく収まりましたが、昨年は天候不順が続き7月から11月頃まで夏日、真夏日の繰り返しで多くの被害を受けました。

私たち老人には体調を崩された方も多く見受けられました。このような中でも老人会といういろいろな行事が行われるようになりました。集まった原稿も明るいうことが書かれるようになりました。

(小さい秋見つけた) せめて歌の中で短かった秋を想い出してください。



スポンサー各位へのお礼

本紙の発行に際しまして、ご協賛くださいましたスポンサー各位に厚くお礼申し上げます。今後とも倍旧のご厚誼を賜りますようお願い申し上げます。

私たちは宮前区老連の活動を応援しています

大買取
DAIKICHI
KAITORISEMOMON

★全・プラチナ・ダイヤモンド・ブランド品
古銭・切手・時計・ジュエリー
買取のことなら、お任せください!

宮前平店
川崎市宮前区宮前平3-11-20
ダイヤモンド宮前平102
miyamaedaira@kaitori-daikichi.jp
https://www.kaitori-daikichi.jp/store/miyamaedaira/
営業時間 ☎044-982-0131
10時00分～18時00分
(金曜日15:00まで 日曜日定休)

不動産 東急リバブル(株) 宮崎台センター
無料査定

☎0120-779-814

バス
ロータリー
向かい

(一社)不動産流通経営協会会員 (一社)不動産協会会員
(公社)首都圏不動産公正取引協議会加盟 国土交通大臣(12)第2611号

査定 無料 宮前区の不動産のこと
お気軽にご相談ください

☎0120-525-109

東急リバブル株式会社 鷺沼センター

川崎市宮前区小台1-20-1 アン・ビジネスパーク1階
TEL 044-854-8221 FAX 044-854-8273
https://www.livable.co.jp/

(一社)不動産流通経営協会会員 (一社)不動産協会会員
(公社)首都圏不動産公正取引協議会加盟 国土交通大臣(12)第2611号

介護付有料老人ホーム SOMPOケア

見学会随時開催中
お気軽にご相談下さい

そんぼの家 川崎宮前
宮前区野川本町 3-11-30 ☎044-741-6988

そんぼの家S 川崎宮前
宮前区野川本町 3-24-13 ☎044-740-7661

個人住宅 賃貸併用住宅 保育施設 介護施設
ビル・マンション 大規模修繕 土地の有効活用

企画設計から施工まで
お気軽にご相談ください

露木建設株式会社
川崎市宮前区野川台 1-22-3
TEL 044-766-6561

内科・胃腸内科・外科・整形外科・呼吸器内科
リハビリテーション科・訪問看護

各種保険取扱 AM9:00～12:00
PM2:00～6:00
日曜・祝日休診 土曜PM4:00まで

労災指定 **有馬病院**
☎(044) 866-3315 (代)
川崎市宮前区有馬3-10-7 駐車場完備

堂山

ARIMA Junior High School
PTA PR Magazine

DOYAMA

vol.
122

令和5年度版

リニューアル号記念特集

再び大好きな有馬中へ

加賀 勉 校長先生インタビュー

地域座談会 ～ともに子供を育て地域をつくる

伊澤先生 × 大島有馬町会会長 × 日野PTA会長

第46回体育祭・文化祭・合唱コンクール

たまかん祭／修学旅行／駅伝大会

部活動紹介

シリーズ 我が中学時代

川崎市立有馬中学校PTA発行
発行日 2024年2月25日

タイトル・ロゴの由来

昔、現在の有馬中学校一帯が「堂山(どやま)」と呼ばれていたことに由来します。江戸時代後期に編纂された地誌『新編武蔵風土寄稿』や伝承によると、かつての有馬地区は福王寺(有馬5丁目)を中心に村が拓かれ、有馬中学校が建つこの高台は境内に位置し、堂山と呼ばれた葬地でした。ロゴになっているのは初代校長渡邊宗徳先生の書。今の地図には残っていない昔の記憶を伝え、歴史を引継ぎ未来につなげるという願いが込められています。



写真：第46回体育祭





川崎市立有馬中学校
加賀 勉 校長先生

数多くの経験を糧に、 再び大好きな有馬中へ

4年ぶりに有馬中学校に戻られ、今回は校長として着任された加賀先生に、これまでの教員人生を振り返っていただきながら、様々な想いを伺いました。

かが つとむ 川崎市中原区出身。1988年国際武道大学体育学部体育学科卒業。2000年に川崎市立学校教員として採用。日吉中を経て2009年4月から11年間有馬中に勤務し、保健体育科教員、バスケットボール部などの顧問、学年副主任、教務主任、教頭を務めた。2023年4月より現職。最近の趣味はゴルフ

一戻って来られていかがですか

本当に嬉しいです。有馬中は一番長く勤めた思い出のある場所。このような人事異動は珍しく、とても驚きました。

以前の勤務では、悔いが残る出来事もありましたから、校長として私を受け入れてもらえるか正直不安もありましたが、残りの教員人生をかけて有馬中に身をささげたいと思っています。

一有馬中の良さをどうお感じですか

互いに切磋琢磨し、文武両道に励む文化と伝統は、誇りだと思えます。

かつて有馬中は、市総体^{*1}総合優勝の常連だった時期があり、その陰には教職員、保護者の強い連携がありました。その歴史が今に続いていると感じます。行事ひとつとっても、有馬中ほど子供

たちが真剣にやり抜く中学校はそうありません。学区内小学校においても体育や音楽の授業が熱心に行われており、それがここにつながっていると思います。

一先生の子供時代を教えてください

中学校では野球部、高校ではバスケットボール部に所属。並行して少林寺拳法の道場にも通い、高校生の時は全国大会に出場することもできました。

道場の師匠は人間的にも素晴らしい方で、私はこの道場が本当に好きでした。自分だけでなく、後輩が成長するのも嬉しかった。今思えば、ここに教員人生の原点があったのかもしれない。

一どうして教員になられたのですか

実は、大学で教員免許は取得したものの、当時は教員になりたいとは思わず、

卒業後は給湯器メーカーに就職したんです。ところが、日増しに学校に戻りたいという思いが募り、2年で会社を辞めました。

その後は大変でした。神奈川県立定時制高校や工業高校などで非常勤・臨時教員を転々としながら、教員採用試験に挑戦するも、お恥ずかしながら何と10年続けて不合格。これが最後と臨んだ35歳の試験で、やっと採用となりました。我ながら異色の経歴ですよ。



—現場で大事にされていたことは

私が第一線で教育現場にいた当時は、校内暴力が全国で問題化した影響が残り、中学校では秩序維持が重視され、厳しい管理型教育が行われていました。私も例外なく厳しかったですし、申し訳なかったなという思いがあります。

そんななかでも大切にしていたのは、部活指導では人としての在り方。皆に応援されるチームになることと、くじけないこと。担任としては、互いを認め合い、ほっとできるクラス運営を。保健体育では楽しい授業を第一に。

良いことも悪いことも、たくさんありました。中には消息が分からず、気がかりな教え子もいます。皆元気でいてくれるといいなと、いつも願っていますね。



—今は中学校をまとめるご立場です

この15年で、学校教育は大きく変わりました。子供を管理する指導から、子供と対話する指導へ。そしてICTの活用や働き方改革など新たな課題もあります。中学校には課題解決の調整役が求められ、教員の意識改革も必要です。

正直私も、理想と現実の狭間で葛藤することがありますが、良くしていきたいという信念は変わりません。

—地域との連携をどうお考えですか

中学校は、町内会、小学校、幼稚園、保育園、地域教育会議※2など、地域の様々な団体との交流を推進し、とりまとめる役割も担っています。地域で子供を育て、社会に送り出す大切な仕事です。

また、地域の専門機関と連携する教育相談※3の窓口もあります。保護者の方も、子育ての悩みがあれば、抱え込まず是非活用してもらえたらと思います。

—最後に保護者へひと言お願いします

中学生は成長も著しく、親子ともに悩む時期で、私もそんな親の一人。先日ある方から「親自身が幸せになることが大



切」と助言いただき、とても腑に落ちました。親は子供と適度な距離感を持ち、焦らないことが大事かもしれません。

子供は大きな可能性を秘めています。部活中に、すさまじい気迫で練習する子供たちに圧倒されたこともありました。

たとえ子供が挫折しても、いつかその経験が生きて信じ、根気強く見守ってほしい。かつて、私が教員採用試験に落ち続けた時、道場の師匠は「この経験は、決して無駄にはならないよ」と励ましてくれました。私自身も今ようやく、この言葉の意味を深く実感しています。

※1 川崎市中学校総合体育大会。8月～10月にかけて競技別に開催され、市内50校以上が参加

※2 子育て支援のための学校・地域の協働組織

※3 火曜日にスクールカウンセラーが勤務。電話または来室にて悩みを相談できる。予約は担任の先生または相談室(044-855-9470)まで

有馬中学校

もっと/
を知ろう



情報量が豊富と評判の有馬中ホームページのなかから、人気のコンテンツをご紹介します。
情報を活用して、有馬中への理解をもっと深めてみませんか。



【学校日記】

管理者のつぶやき。



子供たちの様子、学校行事に込められた意味、先生方の熱い想いなど、管理者である先生がつぶやいています。2023年の更新頻度は月平均で4回程度。有馬中のリアルな今の姿が感じられ、読み応えもあるので、ファンが多いコーナーです

学校生活・ 学校行事



体育祭などの全校行事をはじめ、自然教室や修学旅行といった学年別行事の様子が写真とともに掲載されています。なかには行事当日にアップされるものもあり、旬な更新も魅力です

TOPページはこちら

月間・年間のスケジュール表、学校からのお知らせや家庭への配付物の



内容、進路情報など情報が網羅。外出先でも、スマホから確認でき便利です

川崎 有馬中学校 検索

地域座談会

有馬中学校は、川崎市のなかでも地域との連携に力を入れる中学校のひとつ。子供たちは地域の多くの方々に支えられています。学校・地域・家庭が一体となり取り組むことの意味とは——。各分野のお三方にお話を伺いました。（文中敬称略）

「楽しい」を原動力に、 ともに子供を育て地域をつくる

—有馬中学区の地域性をどのよ うに感じていらっしゃいますか

大島 私が有馬に住み始めたのは、有馬中開校の前年でした。あれから46年。人は増え、街はとても発展しましたね。

伊澤 一口に川崎市と言っても、学区によって地域性は大きく違います。昔からその地に住む地主が多い地域と、よそか

ら越してきた核家族が多い地域では、カラーも違う。有馬中学区は両者が共存されていて、保護者も多様な価値観を持っておられると感じます。

日野 私は鷺沼に縁はなかったのですが、12年前転勤を機に、利便性と雰囲気が入り移り住みました。確かに学区内は一様でなく、様々な考えの方がいらっしゃいますね。

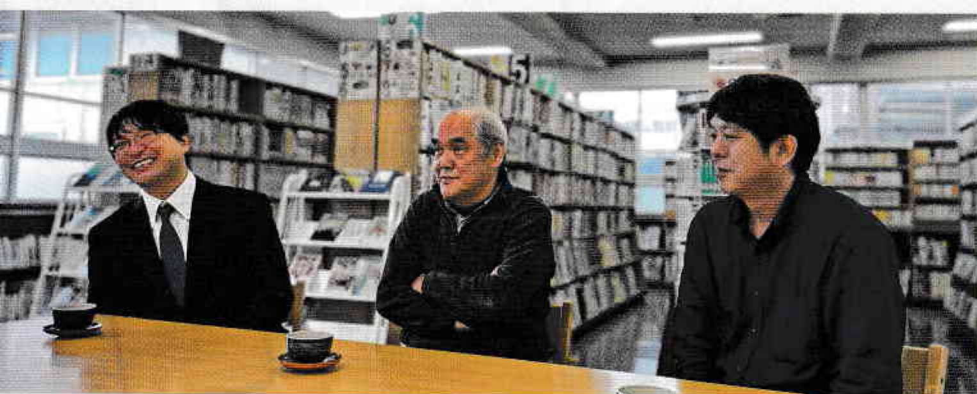
伊澤 有馬中のもう一つの特徴は、地域との関わり方の深さです。あおい会を中心に、有馬中に深い思い入れを持って下さっている方が多く、たまかん祭などで多大なお力添えを頂いています。これほどの一体感は、他校にはありません。

—地域と学校の連携・協働が求 められています

伊澤 近年、子供を取り巻く課題は多様化し、グローバル化やICT化が進み、社会の変化は激しく予測が難しくなっています。そのなかで、次世代を担う子供を、学校だけが育てることに限界があります。学校・家庭・地域が一体で取り組むことが大切だと、社会が気づき始めました。

日野 私は、鷺沼小での活動を通じて、子供の安全や安心は地域の方々に支えられていることを知りました。

伊澤 教育現場に地域の力は欠かせません。例えばキャリア教育では、自分を



有馬中&地域の 協働活動

4つのキーワード

地域教育会議
有馬中学校学区
公式キャラ「なっち」



1 学校運営協議会

2017年施行の「改正地方教育行政法」に基づき創設された、地域と各学校が協働し学校運営を行う機関。地域の教育有識者に加え、保護者代表などで構成され、設置校を「コミュニティ・スクール」と呼ぶ。有馬中では2022年に設置。従来、川崎市立学校で独自に進められてきた「学校教育推進会議」を発展的に移行し、年3回の会議を通じ、生徒会役員との交流、生徒評議会の参観などを通して学校の様子・課題を共有する

2 たまかん祭

有馬中PTA主催のバザー。「地域の方々への謝意と交流」を目的に、開校翌年から開催。2014年、校内公募により現在の名称になった。2023年はコロナ禍以降初の本格開催となり、多くの人で賑わい大盛況となった





● 有馬中

伊澤 潤

有馬中学校教務主任

いざわ じゅん 2015年着任。社会科教員。2021年より現職、地域活動の責任者も務める



● 地域

大島 孝夫

有馬町会 会長

おshima たかお 西有馬小と有馬中ではPTA会長を務めた。長く地域活動に尽力



● 家庭

日野 雅裕

有馬中学校PTA会長

ひの まさひろ 鷺沼小学校PTA会長を経て2022年に選任。2人の男の子の父

見つめ直すことに重点をおき、職業講話や職場体験などたくさんの機会を設けており、地域の事業所や商店、個人など様々な方々にご協力を頂いています。学校は子供の学びの場であるだけでなく、地域コミュニティの拠点でもあり、自然災害時には防災の拠点となります。中学生は地域在住の割合が高く、知力体力的にも頼りになるため、地域防災の担い手として期待されており、有馬中でも防災学習に力を入れています。

大島 有馬町会では地域交流に力を入れてきましたが、コロナで中断してしまっ。今は再開しましたが、人のつながりを戻すのは簡単ではない。町会の加入率も年々減少し、価値観の多様化にこえつつ継続する課題を感じています。

伊澤 実は、教職員の中でも、地域活動に関わる度合いは、分掌によって大きく異なります。私も教務主任になって初めて知ることも多かったですね。ですから今は当事者として、協働の重要性を他の教職員や保護者に伝えることも、私の大事な仕事だと思っています。

—PTAも、学校と地域の架け橋になり得ますね

大島 私が最初にやったPTAは、西有馬小の会計でした。「学校に行くのは年3回だから」と説得されたんだけど、任期前に3回呼ばれてね。騙されました(笑)。

日野 私は鷺沼小で、おやじの会に参加したことがきっかけで、頼まれて断れなくて(笑)。まさか自分がPTA会長になるだなんて、思ってもみませんでした。

以前は地域に関心もなく、PTAは自分と縁のない「あちら側の世界」だと思っていました。入ってみれば、私含め特別な人はおらず、き

っかけがあったかどうかだと感じています。

大島 PTAも町会も楽しいことが一番ですよ。会合が楽しみになるくらいでないかね。私は騙されて、たくさんの友達ができました。最近妻に

も「あなた、本当にいい人生だったわね」って言われるんです。まだ人生終わってないけどね(笑)。

日野 私も世界が広がりました。本当に人生何が起こるか分かりませんね。有馬中PTAでは毎年活動を見直し、任意参加による負担のない活動やスリム化などを模索し続けています。1日のみのボランティアもあるので、できる範囲で参加頂ければ嬉しいです。

伊澤 はい。多くの方に有馬中に関心を持って頂くことが、子供のより良い学びや地域づくりに、きっとつながっていくと思います。



3 あおい会

有馬中歴代の校長、教頭、PTA会長、副会長などにて構成される有馬中PTAのOB会。今や有馬・鷺沼地域の重鎮となられた方々も名を連ねる。活動スローガンは「有馬中の応援団」。2023年のたまかん祭では、餅つきを出店いただいた



4 有馬町会納涼盆踊り大会

有馬中と深いつながりのある有馬町会が主催。7月末に有馬中央公園で行われる。有馬中も運営をお手伝いするほか、女子ソフトテニス部などが踊り手として参加するのが恒例。事前に有馬町会の方より中学校にて踊りの指導も行われ、地域交流の大切な場となっている



— 第46回 —

体育祭

5/17
Wed.

皆がそれぞれにできることを
一生懸命にやりぬいた、宝物の一日

雨で延期となり平日開催となりましたが、
コロナも落ち着き、多くの保護者の声援
の中、盛大に執り行われました。子ども
たちは運動の得意不得意に関わらず、ひ
とひとりひとりが主役となって、情熱をかけ
て取り組みました。



1



3



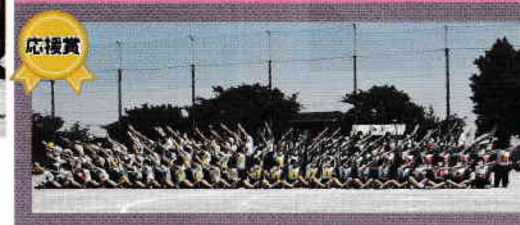
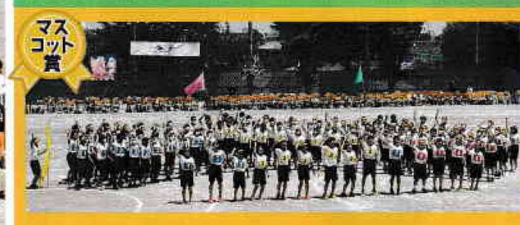
5

6



8

9



お馴染みの「E-JUNG DANCE(いーじゃんだんす)」(1学年) [5]女子リレー [6]男子リレー

10

第46回 文 | 化 | 祭

10/21
Sat



文化部を始め、各学年の日頃の成果が存分に発揮され、多くの来場者を魅了しました。

吹奏楽部



家庭科部



パソコン部



美術部



美術部の力作



茶道部



科学部



● PTA成人グループ主催「地域展覧会」 ●



克己館での熱気あふれる
ステージの数々



生徒会

英語スピーチ



1学年発表

2学年発表

3学年発表



※作品を出展いただきありがとうございました

グッドタイムホーム・鷺沼/有馬老人いこいの家/れいんぼう川崎/はぎの会/
有馬小学校陶芸部/有馬白百合幼稚園手芸部/その他、地域および教職員の方々

第46回合唱コンクール 11/1 Wed.

第46回、マスクなしでの合唱コンクールが帰ってきました。
 生徒たちの口の動き・表情から、練習成果・想いがぐっと伝わる熱唱となりました。
 最後の全校合唱では、ホール中に全校生徒の歌声が響き渡り圧巻でした。



全校合唱「ほらね、」

歌で繋げる七つの輪

3学年「群青」



全学年「校歌」



昼休みも練習する3年生!



最優秀賞

3年6組



2年1組



1年3組



〈最優秀賞〉

- 3年6組 虹
- 2年1組 自分らしく
- 1年3組 大切なもの

〈優秀賞〉

- 3年5組 証
- 2年4組 輝くために
- 1年7組 あさがお

〈優良賞〉

- 3年3組 手紙〜拝啓十五の君へ〜
- 3年7組 友〜旅立ちの時〜
- 2年2組 地球の鼓動
- 1年4組 旅立ちの時
~Asian Dream Songs~



今年度は本来の地域交流を目的としたたまかん祭が開催できました。
 ご家族連れや卒業生もたくさん来場し、4年振りの制限のないたまかん祭を楽しんでいました。PTA役員・委員・ボランティアの方々、ご協力ありがとうございました!



地元の人気洋菓子店



たまかん祭 2023

11/3 Fri

PTAバザー



卒業生デザインオリジナルシャツ

科学部大実験



吹奏楽部演奏



野球部ストラックアウト

女子テニス部ミニゲーム



今年のたまかん祭グッズ



美化委員会がSDGsに配慮した商品の分別をしてくれました

PTAバザー

我が 中学時代

シリーズ
NO.54

齋藤 隆先生

3年1組担任／保健体育科
女子バスケットボール顧問



Q お休みの日の過ごし方

A 映画鑑賞、自宅警備
バスケットボール

「ああ、しておけば良かった」

中学時代を一言で振り返ると、「ああしておけば良かった」という後悔です。とはいえ、部活動(バスケットボール)に明け暮れて県大会に出場し、オール4以上の成績を収め、信頼できる仲間たちに出会い、志望する高校に進学し、それなりの中学時代を過ごしました。しかし、それ以上にあの頃は強い反抗期の真っ只中で、親や先生方など周りの大人に反抗し、歯向かっていたことを覚えています。あの頃は口うるさく偉そうな大人が嫌いで、鬱陶しくて、自分に飛んでくる言葉を突っぱねてばかりいました。

～中略～

ある時、それらの言葉は自分のことを思ってくれているから、わざわざ叱ってくれている。わざわざ言ってくれていることに気が付きました。好きの対義語は嫌いではなく、無関心。それらに気づかせてくれたのは、当時の担任の

先生や顧問の先生でした。(このようなことなどがきっかけで、齋藤少年はゆくゆく中学校教員を目指すこととなる)

～中略～

それなりの中学時代を過ごしたと思います。大切なことに気が付いたときには、既に高校生活の終盤の頃。(それなりの生活の反動で、ここからかなり苦労しました…)振り返ってみると…「もっとできた」「ああ、しておけば良かった」と後悔することがたくさんありました。授業や勉強、学校行事、部活動や習い事など…中学時代の青春は一瞬、人生は一度きりです。生徒のみなさんには、今できることを精一杯に、何事にも一生懸命に過ごしてほしいです。例えばうまくいかなかったり失敗したとしても、なにか得ることはあると思います。やらず後悔ならやってみよう。失敗や挫折を経験したの方が、強く、優しく成長することができます。是非1日1日を大切に、チャレンジして過ごしてほしいと願っています。

修学旅行

神戸・淡路島
京都・奈良

6/27 ~ 6/29

～仲間と協力し日本の歴史文化に親しまおう～

1日目は3年間学んできた防災学習の集大成として神戸と淡路島へ。2日目は班ごとに考えたプランに沿って8人乗りタクシーで京都観光や文化体験を。3日目はクラス別行動の後、奈良で歴史を感じる一日に。小学校での修学旅行がコロナで中止となり悲しい思いをしましたが、その分も良い思い出が作れたのではないのでしょうか。



駅伝大会

2023

10/27 Fri. 市駅伝 女子5位・1区区間賞

11/3 Fri. 県駅伝 女子13位

部活の垣根を越え、全校生徒のなかから選抜される駅伝部。今年度は男子26名・女子14名で厳しい練習に励みました。昨年度的女子市駅伝優勝、男女県駅伝出場には及ばなかったものの、女子は3年連続県大会に出場。喜びも悔し涙も、沢山の想いがありました。この経験は、子供たちの大きな成長の力となることでしょう。



令和5年度

部活動

(顧問名敬称略)

陸上競技部

顧問:黒澤 美知子/鈴木 ゆかり/芳賀 昂平



「新たな歴史を創るチーム有馬」を目標に関東大会、全国大会出場を果たしました。ご声援ありがとうございました。

水泳部

顧問:大多和 愁斗/齋木 亜耶香



全員で県総体出場を目標に日々活動しています。各大会では多くの部員が入賞しました。

野球部

顧問:大島 航介/武駿佑



24人で勝利を目指しながら、楽しむことも忘れずに取り組んでいます。全員野球で頑張ります！

サッカー部

顧問:菊田 忠洋/泉 智輝



サッカー部は全大会ベスト4を目指し、日々の練習に励んでいます。応援よろしくお願いします。

ハンドボール部

顧問:千葉 慧人/伊藤 武



県大会出場を目標に日々活動しています。練習からメリハリを大切にしている選手がたくさんいる明るいチームです。

ソフトボール部

顧問:石戸谷 枝美/和氣 大輔/齋木 亜耶香



部員数は少ないですが、先輩後輩の垣根を超えてチームとして日々切磋琢磨しながら練習に励んでいます。

男子バスケットボール部

顧問:中村 大成/森 由香里



31名の部員で日々の活動に取り組んでいます。今年度は「尊敬される部活」を目的として努力してきました。

女子バスケットボール部

顧問:齋藤 陸/土屋 雅徳



今年度は『すべての試合に勝つ〜県大会出場〜』を目標に、県総体では市第3位。県大会まではベスト8に輝きました。

女子バレーボール部

顧問:團野 隆志/友末 宏亮



市ベスト16を目標に、明るく元気よく活動しています。現在はシブク攻撃を習得すべく、頑張っています！

男子ソフトテニス部

顧問:宮崎 国仁/高松 樹



普段の練習でも試合でも「楽しめるテニス」を目標に、仲間と切磋琢磨しながら活動しています。

女子ソフトテニス部

顧問:伊澤 潤/板垣 杏海



私達は応援してもらえる団体を目標して活動しています。また、ボランティア等を通して地域行事にも参加しています。

バドミントン部

顧問:澁川 俊貴/飛田 梨沙



選手各自がそれぞれの目標に向け、日々活動しています。個人の成長と協力の精神を大切にしています。

卓球部

顧問:野田 真一郎/森 文恵



個人・団体ともに、県大会出場を目標に日々活動しています。仲間と協力し、日々懸命に活動しています。

剣道部

顧問:加賀 道茂/古磯 領平/白井 克典



県大会を目指して毎日元気に活動しています。上級生は全て有段者になり、剣道を通して礼儀や技術を学んでいます。

科学部

顧問:平間 正和/白井 克典



実験の面白さや考える楽しさを広めることを目標にして、日々実験や研究を行っています。

吹奏楽部

顧問:大槻 美季/中川 達也/佐藤 奈々恵



吹奏楽部は総勢81名で元気に活動しています。県大会にも出場し、銀賞を受賞しました。3月には演奏会を開きます！

美術部

顧問:藤原 葉子/高見 理絵



鉛筆デッサン、水彩画、マーカーによるイラストなど各自取り組むたい表現方法を見つけて活動しています。

パソコン部

顧問:藤田 伸一/丸山 真一郎



新館2階のパソコン室で活動しているパソコン部です。最大の目的は文化祭での作品展示です。よろしく願います。

家庭科部

顧問:佐藤 奈々恵/白川 伶子



いつも思いやりの心にあふれた3年生！後輩達からいつも頼られ慕われています。調理実習でも大活躍！

茶道部

顧問:小清水 多恵子/藤原 葉子



美しいお点前の習得を目標に活動しています。文化祭の発表に向けて互いに励まし合いながら稽古に取り組んでいます。

PTA活動に参加してみませんか

有馬中学校PTAは「できる人が、できる時に、できることを」をモットーに、保護者と先生がともに手を取り合い、楽しく活動をしています。私たちと一緒に子供たちを応援し、有馬中を盛り上げていきませんか。



参加してみようでしたか？ 委員・役員経験者に聞きました



文化祭運営を通じ、地域の方々とのつながりができました。学校と地域の架け橋の役割を果たせて、やりがいがありました（成人グループKさん）



小学校PTAより負担が軽く、LINEでのやり取りがメインでした。問題なく仕事、家庭と両立ができました（1学年委員Mさん）



先生とお話する機会が増え、学校との距離が近づきました。子供の様子も分かり、親子の会話も増えました（3学年委員Eさん）



楽しく活動する中で、沢山の仲間ができて、様々な情報を得られました。体育祭では子供の目の前で撮影ができました（広報グループAさん）



ICTツールを導入し、今の時代に合った効率化・スリム化を模索しました。仕事にも通じる貴重な経験ができたと感じています（本部役員Yさん）

令和5年度有馬中学校PTA

本部役員・会計監査

会長 日野雅裕
副会長 姉崎真理子 坪木麻貴
足立直里 井上由貴
書記 宮崎陽子 白岩真由美
村上貴子
会計 外谷礼 西森薫
会計監査 新井絵美子 福井恵美子

専門委員会 正副委員長

1学年委員会委員長 飯田章
副委員長 小泉夏実
2学年委員会委員長 伊藤智香子
副委員長 足立麻緒
3学年委員会委員長 前川かおり
副委員長 伊東恵美
複合委員会委員長 稲葉博美
副委員長 奥麻衣子

令和6年度 専門委員募集中！

令和6年度の定員は、各学年委員計20名、成人委員10名、広報委員10名です。詳細は右の募集要項をご覧ください

募集要項

（委員選出案内、応募状況など）



エントリー



お問い合わせはこちらまで ▶ arima.jhs.pta@gmail.com

川崎市立有馬中学校

学校目標 未来に生き、未来を創造し、
未来に活躍する人を育成する



東京のベッドタウンにあり、多摩丘陵の高台に建つ校舎からは、東京スカイツリーや富士山が一望できます。学区内には鷺沼小・西有馬小・有馬小があり、活気ある商店街や、梨畑などの穏やかな風景が広がっています。2022年には「鷺沼兄弟」（三笥薫・田中碧サッカー選手）の出身校として注目されました



校章
多摩丘陵特産植物タマノカンアオイを圖案化。外側の三葉は、地域・保護者・教職員で学校を支えること、植物特性から質実剛健を表現



オリジナルキャラクター
たまのうまちゃん
平成27年度3学年が授業の一環で考案。タマノカンアオイ、有馬の「馬」、地域特産の梨がモチーフ

〒216-0003 神奈川県川崎市宮前区有馬7-7-1 TEL 044-855-7913 FAX 044-855-2279
設立 昭和53(1978)4月1日 ※宮崎中学校から分離開校 生徒数 788名 ※2023年4月現在

有馬中ホームページ

川崎 有馬中学校 検索

学校から家庭へのお知らせ、学校の取組みや子供の活動の様子などが頻りに更新されています
<https://kawasaki-edu.jp/3/603arima/>



堂山(どやま) vol.122

発行日 令和6(2024)年2月25日
発行 川崎市立有馬中学校PTA
編集 令和5年度複合委員会広報グループ
奥麻衣子 染谷信子 本田香緒里
藤原隆一 能瀬朝子 石垣那保子 川津紀子
西村由歌 高松みどり 藤田久美 稲葉博美
担当教員 森文恵 石戸谷枝美 高松樹 伊澤潤
制作・印刷 青木陽子

編集後記

「楽しく活動する」を方針にメンバー11人で取材を行い、沢山の出会いと学びを頂きました。発行にご協力頂いた多くの方々に深く御礼申し上げます(奥)／どっぷりハマリ充実の一年(笑)楽しかったです♪(染)／生徒の一生懸命な姿を近くで見て胸を打たれました(本)／堂山新デザインは如何？祈・地域交流進展貢献！(隆)／校長先生に直接貴重な話を伺えとても良い機会でした(能)／素敵な仲間と出会え貴重な経験も出来た一年でした(石)／楽しく有意義な一年でした。素晴らしい仲間間に感謝(川)／学校の事を知る事ができ、楽しく活動できました(西)／広報誌 堂山作成メンバーとの出会いに感謝です！(み)／子供達と関わる時間が増えて楽しく過ごせました(久)／広報活動を通じて有中への愛が更に深まりました！(稲)