

ホップ ステップ I♥かわさき!



川崎を
みんなで
盛り上げよう!

市民と働く者の
フェスタ

ONLINE
2021



今年は
オンライン
だよ!

スマホ・
パソコンから
参加してね!

参加
無料

2021
9.1水～
10.20水

毎年この時期に開催して
いる「市民と働く者のフェス
タ」が、今年はコロナウイ
ルスの影響でオンライン形式
での開催となります。

今話題のフードバンクについて
の紹介や

親子で楽しめるフィットネス
動画など、様々な

楽しいコンテンツが盛りだく
さん。市民参加型のクイズ、
コンテストでは、

素敵な賞品をご用意してい
ます!!

サイト来場者数に応じて、川
崎市内の福祉施設へ寄贈を
行う募金

プロジェクトも開催してい
りますので、ぜひご自宅
でお楽しみください。



2つのアートコンテスト

instagram kawasaki_roufuku

どちらもInstagramから応募可能です。「いいね」の数と、審査員の点数を加算して優秀作品等を決定!副賞として各賞に応じて「全国の応援商品ギフトカタログ」等が授与されます。

こども絵画コンテスト テーマ「働く人々」

働くお父さん、お母さん、お店の人々、町で
見かける人々など、働く人の絵画
ならなんでもOKです。

応募資格: 川崎市内在住・在勤者を
保護者とする中学生までの児童

応募期間: 2021年9月1日(水)～10月20日(水)

結果発表: 2022年1月、本サイト上にて

フォトコンテスト テーマ「川崎の名所」

身近にある「川崎」を感じさせる写真を
送ってください。

応募資格: 川崎市内在住・在勤の未就学
児童から成人
まで



お気
入りの
川崎

紹介
してね!

集まれ!
川崎マニア!!

これであなたも川崎博士?! かわさきクイズ

川崎にまつわる3択式のクイズ(15問)
です! 川崎市在勤・在住
の方であればどなた
でも参加できます。全問正
解者の中から抽選で
200名様にQUOカード
(500円)が当たります!!



川崎で
がんばる
人

応援
しようね!



市民と働く者のフェスタ

<http://www.kawasaki-roufuku.net/event/>

主催:「市民と働く者のフェスタ2021」実行委員会

共催: 川崎労働者福祉協議会・川崎地域連合・神奈川県労働者福祉協議会 後援: 川崎市・中央労金神奈川県本部・こくみん共済coop神奈川推進本部
協力: 川崎労働者福祉協議会・商社会・サンビアンかわさき(市立労働会館)

市民と働く者の
フェスタ
**ONLINE
2021**



川崎みんなのお役立ちコンテンツ

YouTube

心も身体も元気になる
お役立ち動画コンテンツです！

川崎にゆかりのある人や団体の方々が、専門の知識を活かして、楽しくて役に立つ情報を全力で紹介してくれます。

「福祉（市民みんなが幸せに暮らせるようにすること）」の意味や取り組みを学べるコンテンツもあるので、私たちが暮らす川崎を元気にするためにできること、少しでも考えてみませんか？

家族 友達と一緒に
楽しくチャレンジ！



フードバンク活動の紹介



フードバンク活動は、まだ食べることができるのに捨てられてしまう「食品ロス」を、「食の支援」を必要としている人に届ける取り組みです。一人ひとりができること、みんなと一緒に考えてみましょう。

おいしいコーヒーの淹れ方



産地や種類、ローストの仕方で全く味の違うコーヒーになります。おいしいコーヒーを入れてみましょう!!

(川崎労協協同会)

体験セミナー

川崎労協では、小学生を対象として環境や防災等をテーマに体験セミナーを開催しています。身近にいる学校の用務員さん・給食調理員さんが私たちの先生です!!



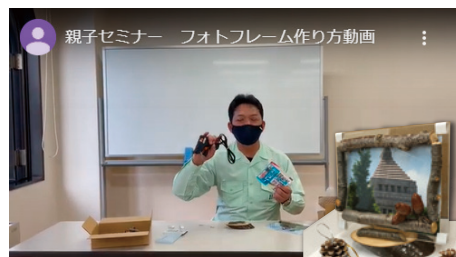
*クリスマスリースづくり

学校用務員さんの準備が実は大変でした。藤のつるは水につけ柔らかくしてリースの土台を作り、どんぐり・松ぼっくりやヒイラギも細工してくれました。



*災害時に役立つポリ袋調理

ごはん・肉じゃが・和風ツナパスタ・温野菜を、それぞれポリ袋に入れて、一つの鍋で同時に作ります。災害時に役立ち、調理も後片付けも環境にやさしく!!



*フォトフレームづくり

アクリル板に、オリジナルの飾りを貼るだけです。フレームの台・飾りの小枝・どんぐりは、小学校の校庭の木を剪定したときに出たものを使っています。

フィットネス教室



“ステイホーム”で、身体を動かす時間が少なくなっていないですか？運動不足は、健康・美容を損なうだけでなく、ストレスをためこむ原因にもなります。道具もいらず自宅で簡単にできるフィットネスで心身の調子を整えてみましょう!

*運動不足・ストレス解消(家トレ)

凝り固まったカラダをほぐしながら適度な運動を行います。カラダをのびのび動かして気持ちの良い1日を迎えましょう!

*女子だけフィットネス

オリンピック競技にもなった“空手(カラテ)”でキレイなボディラインを作りましょう。カラダの引き締めを目指します。

*親子でヨガ

お子様とのスキンシップを兼ねてカラダを動かしましょう!お子様にも簡単な初級者向けのヨガです。

Colorsかわさき展



障がいのある人もない人も共に文化芸術活動に取り組むことのできる環境づくりを進める「パラアート推進事業」による展覧会「Colorsかわさき2020展」の作品の一部をお楽しみください。(川崎市文化財団)



市民と働く者のフェスタ2021

<http://www.kawasaki-roufuku.net/event/>
事務局/川崎労働者福祉協議会 Tel:044-211-1300