



保健福祉情報さいわい

2019年
10月号

「保健福祉センターだより」から「保健福祉情報さいわい」に名称が変わりました。

発行：幸区役所 〒212-8570 川崎市幸区戸手本町 1-11-1

窓口（電話）取扱時間：平日 8:30～17:00 [土日祝日・年末年始は休庁]

昼休み窓口業務については、各担当者にお問合せください。

保健福祉情報さいわいは、年3回
(7月、10月、2月) 発行しています。

10月から 「おこさまっぷ」が 3種類になります!

おこさまっぷ (冊子・電子) **NEW**

おこさまっぷ (本誌)

おこさまっぷ (別冊地図) **NEW**



詳しくは2ページへ

子育て情報

2 「おこさまっぷ」の別冊地図と
おでかけ版(冊子・電子)が
できます!

おでかけ「ぼかぼか」
出張青空子育て広場

3 公園で元気にあそぼう!
パパッとサタデー!

4 2歳の親子集まれ!
さいわい子育て広場

5 保護者のための
アンガーマネジメント
児童虐待防止推進月間
啓発講演会

各種ご案内

- 6 学習情報提供・学習相談事業
自主グループ交流会
食物アレルギーとスキンケアの講座
- 7 認知症サポーター養成講座
網膜色素変性症患者のつらい
身近にあるうつ病
- 8 インフルエンザ対策はお早めに!
HIV・梅毒・B型肝炎・C型肝炎の
無料匿名検査を実施しています!



子育て情報

「おこさまっぷ」の別冊地図と おでかけ版(冊子・電子)が できます!

10月～
配布!

地域で子育てを応援している団体の方や子育て中のお母さんたちが編集委員となり作成した「おこさまっぷさいわい」本誌をもとに、外遊び情報を中心に抜き出した「おこさまっぷさいわい おでかけ版」を発行しました。幸区内のおすすめスポットや公園情報を、お母さん目線でまとめています。お子さんを連れて遊びに出かけてみてください。併せて、「別冊地図」も発行しましたので、本誌と一緒にご利用ください。「おでかけ版」をスマートフォンにダウンロードすることで、簡単に持ち運びができます。

電子書籍版



幸区ホームページ



幸区ホームページから
ご覧になれます。

「おこさまっぷさいわい」は
TVK「LOVEかわさき」で
紹介されました!



■ お問い合わせ：地域ケア推進課 電話 556-6730 FAX 556-6659

おでかけ “ぽかぽか” 出張青空子育て広場

会場へ直接
お越しください

雨天
中止

乳幼児と保護者同士が、遊びながら楽しく交流できる場です。赤ちゃんと一緒にくつろげるコーナーや、お弁当を食べる場所もありますので、親子で遊びに来てください。



会場	10月	11月	12月	1月
	いずれも火曜日 午前10時～午後1時			
さいわいふるさと公園 (新川崎7)	15日 29日	12日 26日	10日	21日
南加瀬けやき公園 (南加瀬4-35-4)	8日	5日 19日	3日 17日	14日
戸手第一公園 (戸手本町1-76-1)	8日 29日	12日 26日	17日	21日
小向第七公園 (小向西町1-65)	お休み	19日	3日 10日	14日

■ お問い合わせ：地域ケア推進課 電話 556-6730 FAX 556-6659

公園で元気にあそぼう！

 会場へ直接
お越しください

プレーパーク（プレパ）は「自分の責任で自由に遊ぶ」をモットーにした遊び方。

子どもの好奇心を大切に、外でのびのび遊びませんか。土遊びのほか、ベーゴマ、シャボン玉などが楽しめます。



放課後プレパ 荒天中止

日時 10月15日(火)・16日(水)
午後1時30分～4時

場所 さいわいふるさと公園
新川崎7

プレパであそぼっ！ みゆきでプレパ

日時 11月27日(水)・12月4日(水)・11日(水)
午後1時30分～4時

場所 御幸公園
東古市場1

荒天中止

実施団体：夢見ヶ崎プレーパークをつくる会（幸区役所委託事業）

■ お問い合わせ：地域ケア推進課 電話 5 5 6 - 6 7 3 0 FAX 5 5 6 - 6 6 5 9

父親の子育て 体験講座

パパッとサタデー！

土曜日にご家族みなで参加しませんか？
みんなが笑顔になる講座です！



先着順



日程	会場	内容・対象	定員	申込開始日
11月16日(土) 午前10時半～11時半	河原町保育園	男性保育士と遊ぼう！ 対象：0歳から未就学児までの親子	30組	10月15日(火) 午前9時から
1月18日(土) 午前10時半～11時半	夢見ヶ崎保育園	ベビーヨガ 対象：0歳から1歳までの親子	15組	12月16日(月) 午前9時から
2月15日(土) 午前10時半～11時半	地域子育て 支援センター ふるいちば	親子で体操！ 対象：1歳から未就学児までの親子	30組	1月20日(月) 午前9時から

■ お問い合わせ：保育所等・地域連携担当 電話 5 5 6 - 6 7 3 2 FAX 5 5 6 - 6 6 5 9



子育て情報

親子連続講座

計3回



2歳の親子集まれ!

同じ地域の親子と交流を深めて、子育ての楽しさや悩みを共有しませんか?

専門職による、年齢発達に応じた話が聞けます。



対象

- ・ 2歳のお子さんとその保護者
- ・ 3回参加可能な方

先着順

	日程	内容	会場	定員	申込開始日
1	12月9日(月) 午前10時～11時	<ul style="list-style-type: none"> ・ 栄養講座 ・ 保健講座 ・ 遊びの紹介 	河原町保育園	10組	11月7日(木) 午前9時から
2	12月17日(火) 午前10時～11時				
3	12月24日(火) 午前10時～11時				

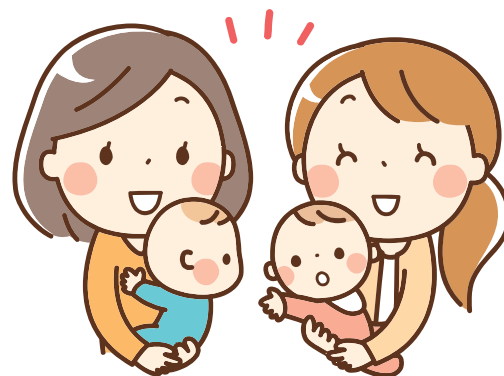
■ お問い合わせ：保育所等・地域連携担当 電話556-6732 FAX 556-6659

さいわい子育て広場

主に0～3歳お子さんと保護者のフリースペースです。

お子さんを遊ばせたり、お母さん同士でおしゃべりしたり、同じ地域の子育て仲間と出会える場です。お気軽にお越しください。

直接児童室にお越しください



日時

10月8日(火) 11月12日(火) 26日(火) 12月10日(火) 24日(火)
午前10時～12時 ★途中出入り自由です

会場

幸市民館 2階 児童室

費用

無料

対象

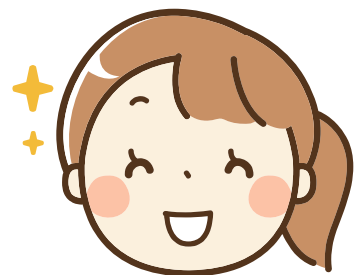
0～3歳くらいまでのお子さんとその保護者

申込

不要

■ お問い合わせ：幸市民館 電話541-3910

保護者のための アンガーマネジメント － 気持ちを楽にするヒント －



アンガーマネジメントとは、怒りの感情と上手につき合うための心理トレーニング。怒らないようになるのではなく、怒る必要がある時は上手に怒る、怒る必要のない時は怒らなくて済むようになることを目的として、子どもへの接し方を含めた、家族が笑顔で過ごすための心の向き合い方を講演していただきます。

日時 11月6日(水)
午前10時～12時

講師 小磯 幸子先生 (日本アンガーマネジメント協会)

【講師紹介】
人材育成・キャリアコンサルタントとして、企業の課題解決や個人の成長を支援する。2児の母であり、女性のキャリア支援を行う。

会場 幸区役所 4階会議室

対象 市内在住・在勤・在学の方

申込 10月31日(木)まで事前申込制
直接、電話、FAXまたは区ホームページから

共催: 幸区子ども総合支援ネットワーク会議、幸区役所

■ お問い合わせ：区役所地域ケア推進課 電話 5 5 6 - 6 7 3 0 FAX 5 5 6 - 6 6 5 9

児童虐待防止推進月間啓発講演会

「失敗を恐れない育児～気持ちが楽になる子育て～」地域や友達との付き合い方の問題点と、乳幼児期に必要なかわり方について、親子関係に詳しい日本女子大学人間社会学部心理学科教授 塩崎尚美先生にお話しいただきます。



*お子さん連れで参加される方は電話にてご連絡ください。

日時 11月1日(金)
午前10時～12時

講師 塩崎 尚美先生
(日本女子大学人間社会学部心理学科教授)

定員 80名

会場 幸区役所 4階
第3会議室

申込 10月15日(火)から電話または窓口で

■ お問い合わせ：地域支援課 電話 5 5 6 - 6 6 9 3 FAX 5 5 5 - 1 3 3 6



各種ご案内

学習情報提供・学習相談事業

ここでは地域活動ボランティアや趣味などに関する情報をそろえております。「幸区でボランティア活動を始めたい!」「サークル活動を始めたいけど、幸区内でどんなサークルがあるの?」こんな相談に応えるため、幸市民館に相談コーナーを設けています。まずはお気軽にお立ち寄りください。

相談コーナーの ボランティア「ぷらす」

メンバー
募集中!

「ぷらす」とは、上記の相談コーナーを開催しているボランティアグループです。幸区民6人で構成され、楽しく活動しています。話し好きのメンバーですので、相談がなくてもお気軽にお立ち寄りください。

日時 10月4日(金)、17日(木)
11月1日(金)、15日(金)
12月6日(金)、20日(金)
午後1時半～4時
※10月17日のみ午後0時30分～3時

会場 幸市民館 玄関ロビー

費用 無料

申込 不要 直接お越しください



■ お問い合わせ：幸市民館 電話541-3910

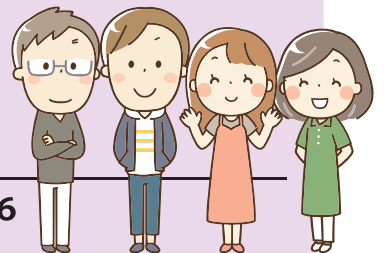
自主グループ交流会

地域で健康づくりや仲間づくりのためのグループ活動をしている方の交流会、グループ活動についての講演、グループ活動の発表、情報交換会です。

日時 12月12日(木) 午前10時～11時半

会場 幸区役所 3階 ホール

申込 11月15日(金) から直接か電話



■ お問い合わせ：地域支援課 電話556-6729 FAX 555-1336

食物アレルギーとスキンケアの講座

アレルギーエドューケーターによる食物アレルギーを中心とした講義とスキンケアの実技デモンストレーションを行います。

日時 11月11日(月)
午前10時～11時半
受付：午前9時45分～10時

対象 区内在住の乳幼児とその保護者

定員 30組程度(先着順)

会場 幸区役所 3階相談室

申込 10月15日から直接か電話



■ お問い合わせ：地域支援課 電話556-6729 FAX 555-1336

認知症サポーター養成講座

柴田範子氏（NPO法人楽理事長）を講師にお招きし、認知症について正しく知り、認知症の人や家族を支える手立てについて学びます。受講した方には、認知症サポーターの証である「オレンジリング」をお渡しします。

日時 12月6日(金) 午後1時30分～3時

会場 幸区役所 4階 第3・4会議室

定員 45名

申込 11月15日(金) から電話か窓口



■ お問い合わせ：地域支援課 電話556-6693 FAX 555-1336

網膜色素変性症患者のつどい

病態や福祉情報、患者同士の交流・情報交換、福祉機器の展示・体験
網膜色素変性症患者のつどいを開催します。

日時 10月21日(月) 午前9時30分～11時30分

定員 40名

会場 幸区役所 3階 ホール

申込 9月17日(火)から電話または窓口

対象 網膜色素変性症患者、家族、福祉関係者

■ お問い合わせ：地域支援課 電話556-6729 FAX 555-1336

令和元年度 メンタルヘルス講座

身近にあるうつ病 ～どう向き合っていきますか？～

ストレス社会と言われる現代において、うつ病は決して特別な病気ではなく、私たちの身近にある病気です。うつ病について正しく知り、病気を抱える方々の声を聴き、うつ病に気づき・向きあうということと一緒に考えてみませんか。

●日時 11月15日(金) 10時～15時

●会場 さいわい健康福祉プラザ3階「機能回復訓練室」

●定員 各部 50名 (先着順、1部のみの参加でも可)

●申込 10月15日(火)から電話

●主催 幸区精神保健福祉連絡会

午前の部 うつ病を知ろう

うつ病の診断や症状、治療、ライフステージごとの注意点などについて

時間 10時～11時45分 ※開場9時30分～

講師 張賢徳先生
(帝京大学医学部付属溝口病院 精神神経科科長・教授)

午後の部 私のリカバリーストーリー

うつ病を経験された方の体験談、回復への道のり、不調時の周りの対応など

時間 13時～15時 ※開場12時30分～

講師 田中元介先生 (うつ病支援の会あさお代表)

■ お問い合わせ：高齢・障害課 電話556-6695 FAX 555-3192



各種ご案内

インフルエンザ対策はお早めに！

インフルエンザの流行は、毎年11月頃から始まります。
今からインフルエンザ対策を実践して感染を防ぎましょう。

●こまめに手洗い

ウイルスを含む飛沫はさまざまなものに付着しています。外出から戻ったらまず手洗いを。インフルエンザ以外の感染症予防にも手洗いはたいへん重要な手段です。

●抵抗力をつける

栄養バランスを考えた食事を取り、抵抗力をつけましょう。疲れているとウイルスの攻撃に負けてしまうため、十分な睡眠をとるなど規則正しい生活を心がけましょう。

●ワクチン接種

発病の低減や重症化の予防に有効です。ワクチン接種から免疫ができるまで2週間～1カ月ほどかかるので、流行前に接種することが望ましいです。また、ウイルスは変異を繰り返しているため、毎年接種する必要があります。

●咳エチケット

感染をひろげない心配りです。咳やくしゃみがある場合はマスクをしましょう。マスクがない時は、ティッシュや袖口等で口と鼻を覆い、人から顔をそむけましょう。



長引く咳や痰、微熱は結核かもしれません！

咳や痰や微熱などの症状が2週間以上続いたら、結核の疑いがあります。気になる症状が続いたら、早めに医療機関を受診しましょう。結核に関することは、衛生課にご相談ください。



■ お問い合わせ：衛生課 電話 5 5 6 - 6 6 8 2 FAX 5 5 6 - 6 6 5 9

HIV・梅毒・B型肝炎・C型肝炎の無料匿名検査を実施しています！

要予約

どなたでも無料で受けられます。気軽にご相談ください。

検査日 第2・4火曜日
受付時間：午前10時半～11時

定員 3名(先着順)

対象 どなたでも

場所 幸区役所



■ お問い合わせ：衛生課 電話 5 5 6 - 6 6 8 2 FAX 5 5 6 - 6 6 5 9