



保健福祉情報さいわい

2020年
2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。



民生委員・児童委員の 一斉改選がありました。 新メンバーを加え、活動しています！



区民の皆様へ

2 地域の身近な相談相手
民生委員・児童委員

参加者募集

4 学習情報提供 学習相談事業
ご近所支え愛事業実践講座

子育て情報

5 第15回 みんなで
子育てフェアさいわい

6 公園で元気にあそぼう！
パパッとサタデー！

各種ご案内

7 小学校入学前に
MRワクチンを！

8 知ってほしい！ 歯周病

区民の皆様へ

～人と人 人と地域 人と支援機関をつなぐ～ 地域の身近な相談相手 民生委員・児童委員

民生委員・児童委員は厚生労働大臣に委嘱された非常勤の地方公務員です。

ご近所さんとして、普段の暮らしの中での様々な困りごとなど気軽に相談できます。必要な場合は、役所や関係機関につなぎます。

昨年12月1日に一斉改選があり、幸区では現在199名（12月1日時点）の民生委員児童委員のみなさんが活躍しています。児童に関する事項を専門に担当する主任児童委員もいます。

区内では、8つの地区民生委員児童委員協議会に分かれ、それぞれ地域のみなさんの暮らしに寄り添いながら、様々な活動をしています。



親の
介護で
疲れた…

こんなときは、
ひとりで悩まず
民生委員に相談!!



ご近所のおじいさん、
最近見ないけど
大丈夫かな？



地域の
ために
なにか
できるかな？



ひとりぼっちで
子育て。
助けてほしい…



区会長より一言

新たに幸区民生委員児童委員協議会の会長となりました、村田清子です。

昨今、自然災害が多くなっています。

防災力を高めるには、人と人のつながり「絆」が大切です。

私達の日々の地域活動から小さな絆の輪を広げていき「住み慣れた地域で誰もが安心して暮らせるまち」づくりに取り組んでいます。

地域でのパトロール

地域の安心と安全のために！



シニアの集い

～会食会または健康体操等～

地域での楽しいシニアライフを応援！



子育てひろば

子育てママの仲間づくりや息抜きの場です。イベントもやっています。



子育てフェア
P5で紹介

みんなで子育てフェア

リラックス・ホットと休憩コーナー
昔あそび等

オレンジベストが目印です。
休憩がてらお越しください。



こんにちは赤ちゃん訪問

誕生のお祝いと共に地域情報をお届けしています。



地域の
こんなところで
活動して
います!!

高齢者の見守り活動

日頃のちょっとした悩みがありましたら、お聞きします。



プラザ祭り ～作って遊ぼう～

毎年楽しい工作の場をご用意しています。





参加者募集

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」

「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 2月7日(金)、3月6日(金) 午後1時半～4時

会場 幸市民館 玄関ロビー

申込 不要 直接お越しください

費用 無料

■ お問い合わせ：幸市民館 電話541-3910

ご近所支え愛事業実践講座

住み慣れた地域で安心して暮らし続けることができる地域作りの実現を目指し、わたしたち一人ひとりに何ができるか、より具体的な内容について学び、地域で実践する人材を育成するための講座です。

「幸区ご近所支え愛事業」に携わっている方、または、本講座に興味のある方等、ご参加お待ちしております。



日時 2月25日(火) 午後2時～4時

(受付開始：午後1時30分)

会場 幸区役所 4階会議室

申込条件 初めて参加される方、先着45名

申込 電話または区役所窓口でお申し込みください。
※事前申込厳守

◆ 講座内容 ◆

- バーチャルリアリティ（VR）の技術を活用し、認知症の中核症状を疑似体験
- 疑似体験した映像や認知症についての解説
- グループディスカッション（体験から気づいたこと、今日から自分ができること等）

■ お問い合わせ：高齢・障害課 電話556-6619



子育て情報

第15回

入場
無料

親子で一緒に楽しめる
イベントがたくさん

みんなで子育てフェア さいわい

会場へ直接
お越しください。

楽しい遊びを通して、
地域の人たちや保護者同士が触れ合うイベントです。
子育て支援をしている関係団体や機関が協力して開催します。



授乳室、
休憩コーナー、
飲食コーナーも
あります！

日時

2月22日(土) 午前10時～午後3時

(受付時間：午前9時30分～午後2時30分)

荒天
中止

会場

幸市民館

■主催

幸区役所、

幸区子ども総合支援ネットワーク会議みんなで子育てフェア部会



※駐輪場に限りがあります。近隣の方はできるだけ利用をお控えください。また、フェア専用の駐車場はありませんので、公共交通機関をご利用ください。

催し物

- オープニングセレモニー (10時～)
- 昔あそび
- バルーンアート
- つくってあそぼう
- ダンボール迷路であそぼう！
- かんたん！ 工作コーナー
- 手形をとろう！
- 外国語と日本語による絵本の読み聞かせ
- こどもの遊び・相談コーナー
- 幸図書館リユース本コーナー
- スタンプラリー
- 幼児安全講座「AEDを用いた心肺蘇生法」
- パラリンピック種目「ボッチャ」体験
- studioFLATによるアート展示・ライブペイント
- 焼きマシュマロ体験
- お楽しみタイム(手遊び・うたなど)
- 親子体操
- 簡単手作りおやつ試食
- 新聞ちぎり など

ぜひご家族であそびに来てください!!



子育て情報

公園で元気にあそぼう！

👉 会場へ直接
お越しください。

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）

プレーパークは子どもの「やってみたい！」という気持ちを大切にしている遊び場です。「自分の責任で自由に遊ぶ」をモットーに、思いっきり外でのびのび遊びませんか。土遊びや、ベーゴマ、シャボン玉などが楽しめます。

放課後プレパ



日時 3月18日(水) 午後1時半～4時

会場 さいわいふるさと公園（新川崎7）

荒天
中止



■ 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！

楽しい音楽の入口へようこそ！ ～ 音楽コンサート ～



土曜日にご家族みんなで楽しめるコンサートです。

日時 3月14日(土) 午前10時半～11時半

会場 古川保育園

定員 35組

先着順

対象 0歳から未就学児までの親子

申込 2月17日（月）
午前9時より開始

■ 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



各種ご案内

◆◆◆ 小学校入学準備に ◆◆◆

2回目の麻しん・風しんワクチン (MR ワクチン) を!



麻しん・風しんは、
ワクチンで防ぐことができる
病気(VPD)です!

● 定期予防接種の対象者等

- 第1期 生後12月から生後24月に至るまでの間にある者
- 第2期 小学校入学前の年度1年間(4月1日～翌年3月31日)

● 使用ワクチン

麻しん風しん混合ワクチン(MR) 又は
麻しんワクチン又は風しんワクチン



麻しん又は風しんどちらか一方にかかったお子さんも、MRワクチンを使用することができます。
(り患していない他方のワクチンを受けることもできます。)

使用ワクチンを問わず、川崎市の公費負担で接種を受けられる回数は各期において1回分です。

麻しん風しんの第1期及び第2期の定期予防接種を期間内に受けられなかった場合、
第1期分は2歳から3歳に至るまでの間、第2期分は小学校1年生の間、任意接種
を無料で接種することができます。

対象者 川崎市に住民登録があり、定期の麻しん風しん第1期又は第2期の予防接種を受けられなかったお子さんで次のいずれかに当てはまる方

第1期分：2歳から3歳に至るまでの間にあるお子さん

第2期分：小学校1年生のお子さん(6歳以上8歳未満であって小学校就学の始期の
属する年度の初日から当該年度の末日までの間にあるお子さん)

費用 無料

無料で任意接種ができる期間

第1期分：2歳から3歳に至るまでの間(3歳の誕生日前日まで)

第2期分：小学校1年生の間(小学校1年生にあたる年度の3月31日まで)

事前の手続き方法

必ず事前に手続きが必要となります。予防接種コールセンターにお問い合わせください。

■ お問い合わせ：予防接種コールセンター

電話 330-6940 (土日祝・年末年始を除く 8:30～17:15)



各種ご案内

幸区健康づくり推進連絡会議



世界で最も患者数が多い病気 知ってほしい! 歯周病



歯周病の原因は、歯と歯肉の間にたまった歯垢（プラーク）の中にいる歯周病菌です。放っておくと歯がグラグラして抜けてしまうこともあります。痛みなど自覚症状がほとんどないため、気づかないうちにひどくなる人が多いです。

30代の約8割が歯周病に・・・



からだの状態 + 悪い生活習慣

歯垢・歯石・歯肉出血・腫れ

歯周病の直接の原因は歯周病菌ですが、不規則な生活リズム、偏った食事、睡眠不足、間食、過度な飲酒、喫煙、ストレス等が歯周病を進行・悪化させます。

歯周病はからだの病気のリスクを高めます。

狭心症
心筋梗塞



誤嚥性肺炎

早産
低体重児出産

歯周病菌や歯周病で出てきた炎症性物質は血液中に入り込み、全身を巡って様々な病気を引き起こすリスクを高めます。

糖尿病

仕上げみがきが大切です!

乳歯から永久歯に生え変わる大事な時期は、より丁寧な歯のケアが必要になってきます。特に6歳臼歯は体重の2倍もの重量を支え、生えてくるのに1～2年かかり、みがきににくくむし歯になりやすいです。

小学2年生くらいまでは、保護者の仕上げみがきが必要です!



むし歯菌や歯周病はうつる?!

むし歯や歯周病は感染症です。家族は歯の治療を受け、歯みがきで細菌を減らしましょう。また、食べ物の口移しやスプーンの共有は、3才頃まで避けましょう。

歯周病に効果的なブラッシング法

軽い力で小刻みに! 1～2本ずつ、みがきましょう。歯と歯ぐきの間に45度の角度でハブラシを当てましょう。



お口は健康の入口です。毎日のセルフケアと、かかりつけ歯科医の定期検診が大切です。

命を守る! 災害時の口腔ケア

防災グッズの中に、お口のケア用品を!

避難所生活や水不足で口の中が不潔になると、むし歯や歯周病だけでなく、感染症や誤嚥性肺炎も起こしやすくなります。誤嚥性肺炎は、震災そのもので助かった命を、その後失う（震災関連死の）大きな原因となっています。



※歯ブラシがない時は、食後に少量の水やお茶でブクブクうがいをしたり、ハンカチなどを指に巻いて歯を拭って汚れを取りましょう。

オーラルフレイルって何?

オーラルフレイルは、噛む・飲み込む・話すといった口腔機能の衰えのことで、体が弱るサインです。「食生活」「運動」「社会参加」が健康長寿につながります。よく噛んでバランス良く食べ、運動を継続し、積極的に外出して人と交流・活動することが大切です。

歯っぴーファミリー健診

市内在住の妊婦とそのパートナーを対象に、歯科健診と歯のクリーニング体験を行うことができます。受診券は母子手帳(別冊)に綴られています。

川崎市の歯周疾患検診

40・50・60・70歳を迎える方を対象に歯の喪失を予防し、生涯食べる楽しみを継続することを目的に行っている検診です。対象の方には個別通知をいたします。