

特集

さいわい子育て情報誌

『おこさまっぷ』が 改訂されました!

おこさまっぷとは

出産予定・子育て中の方に向け、行政の子育て支援制度だけでなく、区内のおでかけ情報や図書館がおすすめする絵本を写真・イラストを多く使って分かりやすく紹介している情報誌です。おこさまっぷは、幸区役所3階地域ケア推進課の窓口で配布しています。



2 特集

さいわい子育て情報誌『おこさまっぷ』が改訂されました!

あかちゃん銭湯でコンニチワ!

3 ぱぱっとサタデー

公園で元気に! プレパであそぼっ!

野外型子育てひろば おでかけぼかぼか

4 はぴ☆ボラで地域の活動を知ってみませんか?

受講者募集のお知らせ
(認知症サポーター養成講座)

5 『大人のためのさいわい健幸 BOOK』で楽しく健康づくりや生きがいをづくりをしませんか?

健幸『+1』～健康づくり実践講座～
結核予防週間

6 ペットとのくらしどちらがいい?

食中毒に気をつけて!
戦没者等の遺族に対する
特別弔慰金

7 幸区役所に献血バスが来ます!

8 第9回 #想いをつなぐ

特集

さいわい子育て
情報誌「おこさまっぷ」が
改訂されました!

おこさまっぷを片手に
区内をおでかけしてみよう!

子育てに役立つコラムも
掲載されているよ!

ホームページ
からもご覧
いただけます



どんなことが載っているの?

第1章 健やかガイド

妊娠後の手続きや、子育て相談、健診の窓口のほか、助成・給付金制度等について掲載しています。



第2章

遊び場さがし・友だちさがし
～室内遊びデビュー～

乳幼児と保護者が遊べる場所や、親子で参加できるイベント、子育て支援団体等の情報が満載です。



第3章

遊び場さがし・友だちさがし
～外遊びデビュー～

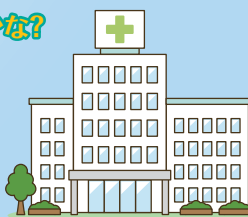
近所の公園や大きな公園、おすすめスポットなどをエリアごとに写真やイラスト付きで紹介しているほか、交通ルールについて掲載しています。



こんな時はどうしたらいいのかな?

第4章 いざという時

子どものケガ・病気への対策や、災害への備え、医療機関等の情報を掲載しています。

子育てイベント
カレンダー

「お散歩に行こうね!」を毎月月末に発行しています。



幸区ホームページ

子ども・子育て関連

イベント、講演会、講座、交流会に関する情報を掲載しています。



幸区ホームページ

こども相談窓口

0歳から18歳未満のこどものことで、家族からの育児相談や、こども本人からの悩み相談を受け付けています。



幸区ホームページ

他にも
子育て情報
を掲載!

■ お問い合わせ：地域ケア推進課 電話 044-556-6730



あかちゃん銭湯でコンニチワ!

たくさん
ご参加を
お待ちしております!

幸区赤十字奉仕団では、子育てしやすい環境をつくるために、銭湯を拠点とした「子育て支援」に取り組んでいます。

昔、銭湯で行なわれていたように入浴後の赤ちゃんを地域のボランティアが預かりますので、お母さんには、その間、ゆっくりと入浴してもらいます。

入浴前には、衛生の話や親子遊びなど(30分程度)も行います。

日時 10月14日(火) 10:30～12:00

※ 10:20 までに受付してください。

場所 富士見湯 (幸区幸町 4-2-3)

対象 3 か月～3 才のお子さんとお母さん 12 組

持ち物 石鹸、シャンプー、バスタオル、オムツ、着替えなど入浴できる準備、ごみ袋(オムツはお持ち帰りください)、飲み物

費用 お子さん 1 人につき 150 円 (保険料込)

申込期間 9 月 16 日(火)～10 月 10 日(金) 先着順

※キャンセルされる場合はお電話にてご連絡ください。

申込方法 申込の詳細については、9 月頃に幸区役所のホームページにてお知らせします。



■ お問い合わせ：地域ケア推進課 電話 044-556-6643

ぱぱっとサタデー

土曜日の午前中に親子で一緒に遊びましょう。

地域子育て支援センターふるいちばや公立保育園で、保育士がいろいろなコーナーや遊びを用意します。



ぜひ遊びに
きてください!

場所	開催日
地域子育て支援センター ふるいちば	8月16日、9月20日、 10月18日、11月17日
古川保育園	11月8日
夢見ヶ崎保育園	12月13日

※開催時間、持ち物、申込開始日等の詳細については、決まり次第ホームページにてお知らせします。

ホームページ
からご覧
いただけます



■ お問い合わせ：保育所等・地域連携

電話 044-556-6672

みゆきでプレパ!

公園で元気に!

プレパであそぼっ!!

プレーパーク（プレパ）は「自分の責任で自由にあそぶ」をモットーにした遊び場。

子どもの好奇心を大切に、外でのびのび遊んでみませんか。

日時 11月26日(水) 13:30～16:00

場所 御幸公園（幸区東古市場1）

申込
不要

雨天
中止



ホームページ
からご覧
いただけます



企画・運営：夢見ヶ崎プレーパークをつくる会（幸区役所委託事業者）

■ お問い合わせ：地域ケア推進課

電話 044-556-6703

野外型子育てひろば

申込
不要

雨天
中止

おでかけぽかぽか

きれいな布、段ボール、色んな長さのロープなどなど、親子でゆったり遊べる道具を持って、公園に“おでかけ”します。子どもと保護者同士が遊びながら、楽しく交流できる子育てひろばへ遊びに来てください。

場所	開催日（火曜日 10:00～13:00）
戸手第1公園	8月26日、9月16日、10月7日、10月28日、 11月25日
諏訪公園	9月9日、11月11日
南加瀬けやき公園	8月26日、9月9日、11月18日
さいわいふるさと公園	9月16日、10月28日、11月11日、11月25日
小倉西公園	10月7日
鹿島田ガタンゴトン広場	11月18日

企画・運営：夢見ヶ崎プレーパークをつくる会（幸区役所委託事業者）



ホームページ
からご覧
いただけます



■ お問い合わせ：地域ケア推進課

電話 044-556-6703

はぴ★ボラで 地域の活動を知ってみませんか？

中高生向けのボランティアプログラム「はぴ★ボラ」(さいわいはっぴーボランティア)の募集を開始しました！イベントの運営や施設の管理など、区内の様々な事業にボランティアとして参加していただきます。地域のさまざまな世代や職業の人と一緒に活動する貴重な経験は、今後きっと役に立つはずです。たくさんのご参加をお待ちしています！

活動終了後には
活動証明書を
お渡しします！

実施
メニューは
随時
更新予定！

ホームページ
からもご覧
いただけます



■ お問い合わせ：地域ケア推進課 電話 044-556-6730

受講者募集のお知らせ

認知症サポーター養成講座

認知症は、脳の病気によって起こるもので、誰もが、高齢になるほど認知症になる可能性が高まります。認知症になってからも、一人一人が住み慣れた地域で仲間とつながりながら、希望を持って自分らしく暮らし続けていくためには、周りの人の理解が重要です。認知症の方とその家族が安心して暮らせるまちづくりに向けて地域全体で考えていきませんか？

受講者には、テキスト、サポーターカード、ロバくんストラップをお渡しします。



認知症サポーターキャラバンの
キャラクター ロバくん

- ① 日時：令和7年10月30日(木) 14:00～15:30 (13:45 開場) 場所：南河原老人いこいの家
申込：10月1日(水) 9:00 から電話で受付 ※地域支援課にご連絡ください。
- ② 日時：令和8年 1月28日(水) 14:00～15:30 (13:45 開場) 場所：下平間老人いこいの家
申込：12月23日(火) 9:00 から電話で受付 ※地域支援課にご連絡ください。

定員：
25名
(先着順)

【幸区ロバくん倶楽部】

ロバくんとは、認知症の人とその家族が安心して暮らせるまちづくりの取り組み「認知症サポーターキャラバン」のマスコットキャラクターです。全国的には「ロバ隊長」と言われていますが、幸区では「ロバくん」の愛称で呼んでいます。この『ロバくんストラップ』は地域の皆様とともに制作しています。制作したストラップは、認知症サポーター養成講座を受講した方に配布しており、令和6年度は約340名の方にお渡しすることができました。

令和7年度も市民の皆様にはたくさんの『ロバくんストラップ』を配布するため、お裁縫をするのが好きな方はもとより、生地を切るだけでも、制作にご協力いただくと幸いです。

- ① 日時：令和7年11月26日(水) 10:00～12:00 場所：日吉老人いこいの家
- ② 日時：令和8年 2月25日(水) 13:30～15:30 場所：古市場老人いこいの家

いずれも
申込
不要



■ お問い合わせ：地域支援課 電話 044-556-6693

大人のための
さいわい健幸
Book



『大人のためのさいわい健幸BOOK』

で楽しく健康づくりや生きがいづくり をしませんか？

“健康でいたい”と思いながらも日々の生活に追われ健康に対する意識が希薄になりがちな働き世代や子育て世代に向けて「健康でいるためのヒント」をまとめたものです。それぞれのライフスタイルに合わせて取り入れてみてください。幸区役所の窓口等で配布しています。

チラシ等もありますので、団体や事業所で活用したい方はお問合せください。

少しだけ内容をご紹介します！

筋トレ

もも上げおしり締め もも・お尻・体幹 かかとの上げ下ろし ふくらはぎ

膝の痛みが緩和され、膝の動きが柔らかくなってストレッチしやすくなったり、歩きやすくなったり、ふらつきが減ったり、腰痛や肩こりが減るなどの効果もあります。これを行った後で体がすーっと伸びたような感覚になって、姿勢がよくなり、安定感が増します。

無理なく、長く続けて行けば効果がですよ！
生活の中に上手に取り入れていきましょう！

監修：一般社団法人 ケア・ウォーキング普及会 黒田恵美子氏

運動も食事と同じようにバランスをとって！

歩くこと
1日トータル8000歩
その中に歩歩き20分

ごはん
有酸素運動（歩くこと）
肉・魚
野菜
ストレッチ

筋トレ
日中、身体が動く時間に
筋トレや階段昇降

ストレッチ
・朝起きたら「足」の体操
・歩く前にストレッチ
・歩き終わったらストレッチ
・寝る前にストレッチ

よりよいフォームで歩いて運動効果を上げましょう!!

ホームページ
からもご覧
いただけます

■ お問合せ：地域支援課 電話 044-556-6648

健幸『+1』 ～健康づくり 実践講座～

費用無料

事前予約制

今年度、幸区役所地域支援課では健康づくり実践講座を行います。この機会にご自身の健康に目を向けてみませんか？ご興味のある方はぜひご参加ください。

日時・内容			会場
	運動コース	食生活コース	
1日目	11月7日(金) 13:30～15:00 「自分の健康について知ろう！」		幸区役所 3階
2日目	11月14日(金) 13:30～15:30 「今日から出来る健康づくり」		
3日目	11月20日(木) 午前 「体力測定会」	11月18日(火) 9:30～13:00 「調理実習」	
4日目		11月20日(木) 13:30～15:30 「地域で活動している人の話を聞いてみよう！」	



■ お問合せ：地域支援課 電話 044-556-6648

結核予防週間
9月24日～30日

長引く
咳は

結核

かも
しれません



咳、痰、発熱が2週間以上続く場合は、早めに医療機関を受診しましょう。また、1年に1回は健康診断などで胸部X線検査を受けましょう。結核に関するお問合せ、ご相談は、衛生課にご連絡ください。

■ お問合せ：衛生課 電話 044-556-6682



ペットと暮らしがいっぱい？

**犬との散歩が日課
健康づくりにも
一役**

**猫は部屋でぬくぬく
趣味は窓から
お外の観察**

**家族のような存在に
さみしいけど
看取れて
よかった**

**たくさん
飼いたいけど
私には
この子で十分**

**言うことを
聞かずに
逃げて、
人をかんだ**

**お隣でトイレ
ご近所トラブルに** **交通事故で
突然の別れ**

**飼い主の身に
突然の不幸
残された
ペットは...**

**こんなに
増えるとは...
エサ代も
払えない**

ペットとくらす「さ・し・す・せ・そ」

さ いごまで飼う
犬猫の寿命は15年ほど。
飼う前に、15年後のことを考えて。

し つけは最初が肝心
犬猫の性格はほぼ1歳までに決まります。
散歩のマナーや飼い主の言うことをさくようなしつけは、それまでに。

す ぐに相談
不安なことは、ご家族・ご親族やご近所の方、
獣医さんなどにすぐ相談しましょう。
手遅れになる前に、みんなで協力を。

せ きにんをもてる頭数で
頭数が多いと、手間もお金もかかります。
犬猫の一生には、1頭100万円かかるともいわれます。
増えないように不妊去勢手術も大切。

そ なえはしっかり
突然の事故や災害は誰の身にも起こります。
自分に何かあった時の預け先や災害の備えを、
飼う前から考えて。

■ お問い合わせ：衛生課 電話 044-556-6681

食中毒 に気をつけて！

気温と湿度が高くなるこれからの季節、食中毒の原因となる細菌の多くが活発に増殖することから、家庭でも食中毒が起きています。いつもの食事に潜む食中毒のリスクを確認してみませんか？

リスクチェック
はこちらから



食中毒予防の三原則

- 1 食中毒細菌を「つけない」**
 - 適切なタイミングで、石鹸を使い丁寧に手を洗いましょう。
 - 肉、魚など食材ごとに分けて扱い、相互の汚染を防ぎましょう。
 - 包丁、まな板は、食材が変わるごとにきれいに洗いましょう。
- 2 食中毒細菌を「増やさない」**
 - 生ものや冷凍・冷蔵品の買い物は、最後にしましょう。
 - 室温で解凍せず、冷蔵庫や電子レンジを使いましょう。
 - 下処理した食材や残り物は、冷蔵庫で保管しましょう。
- 3 食中毒細菌を「やっつける」**
 - 食品の中心まで火が通るよう、しっかり加熱しましょう。
 - 調理器具はきれいに洗い、消毒して清潔なものを使いましょう。



■ お問い合わせ：衛生課 電話 044-556-6683

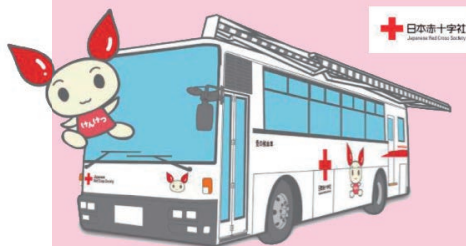
戦没者等の遺族に対する特別弔慰金

戦没者等の遺族に対する特別弔慰金（第十二回）の請求の受付が、令和7年4月から開始されました。戦没者等の死亡当時のご遺族で令和7年4月1日において公務扶助料、遺族年金等を受ける方がいない場合に、ご遺族を代表して一人の方に支給されます。請求期間やお手続きに必要な主な書類等の詳細については、神奈川県ホームページをご確認いただくか幸区役所地域ケア推進課へお問合せください。

神奈川県
ホームページ



■ お問い合わせ：地域ケア推進課 電話 044-556-6643



幸区役所に 献血バスが来ます!

日時

8月20日(水) 10:00~11:30 13:00~16:00



輸血用血液の在庫が非常に厳しい状況です

現在、関東甲信越で輸血用血液の在庫数が減少しており、依然として厳しい状況になっています。輸血用の血液は事故・手術のみならず、がんや白血病の治療にも利用されています。長期間の保存が難しく、毎日一定数の方のご協力が必要です。

血液使用量が増加しています!

神奈川県では、令和3年度から医療機関での輸血用血液製剤の使用量が増加しており、県内で使用される血液を確保することに苦慮しております。

貴方には人の命を
助ける力があります。
ぜひ献血へご協力をお願いいたします。

血液は栄養や酸素の運搬など命を維持するために欠くことのできない機能を多く持っています。現在、血液の機能を完全に代替できる手段はないため、輸血は欠かすことができない治療法となっています。この状況が続くと、病気やけがで輸血を必要とする方への供給に支障を来す恐れがあります。

献血webサイト/

ラブラッドとは

ラブラッドは日本赤十字社と献血者をつなぐ、Web会員サービスです。
Webサイト・アプリ、どちらからでも献血の予約、事前の問診回答などが可能になりました。
献血会場での混雑の回避、滞在時間の短縮、接触機会の削減ができるので、安心して安全、より手軽に献血協力ができます。

スマホアプリ版が
はじまりました!



当日ご希望時間の3時間前まで400ml献血の予約も可能です

- WEB 予約はこちら⇒
- 電話予約はこちら⇒専用電話番号までご連絡をお願いします
☎ 0120-80-9995 (平日 9~17 時)



献血の基準 詳細は神奈川県赤十字血液センター HP をご確認ください

- ①年齢 16歳~69歳
※ 65歳~69歳の方は60歳~64歳の間に献血した方に限る
- ②体重 男性: 45kg~ 女性: 40kg~
- ③血圧 最高血圧: 90~180mmHg
最低血圧: 50~110mmHg
- ④体温 37.5℃未満の方

※ 男性 17 歳以上、女性 18 歳以上で体重が 50kg 以上ある方は 400ml 献血でのご協力をお願いします。

新型コロナウイルス感染症対策として、献血をご遠慮いただく基準

- ①感染した方:
症状軽快から(無症状は陽性となった検査の検体採取日から)2週間以内の方
- ②感染が疑われる方:
症状出現日から2週間以内及び症状軽快から3日以内の方
- ③同居されている方が新型コロナウイルス感染者に該当し、発症日から1週間以内の方
- ④ワクチン接種された方:
ノババックスは接種から24時間以内、ファイザー・モデルナ・第一三共は48時間以内、J & J・アストラゼネカは6週間以内の方

第9回 #想いをつなぐ

地域活動をされている方へのインタビューコーナー「#想いをつなぐ」。今回は「幸区更生保護女性会」の皆さんにお話を伺います。

幸区更生保護女性会
左から
澤田さん（会 計）
松世さん（会 長）
宇野さん（副会長）



松世さんは、令和6年秋に更生保護功勞として、「瑞宝双光章」を受章されました！



更生保護女性会とは…

地域社会の犯罪・非行の未然防止のための啓発活動を行うとともに、青少年の健全な育成を助け、犯罪をした人や非行のある少年の改善更生に協力することを目的とするボランティア団体です。幸区更生保護女性会では、少年院・更生保護施設への支援活動や川崎ダルク[※]との料理教室、女性の立場から地域の課題に沿った子育て支援等を行っています。

※薬物依存症回復・治療施設



親子向けに行った絵本の読み聞かせや音楽のイベントの様子



川崎ダルクとの料理教室の様子

更女のこころ「ほっとけない精神」から

「活動のきっかけは、地域の中で手を差し伸べてほしい人達の手助けをしたい。『ほっとけない』気持ちからなんです。更生保護女性会の原点は“おせっかいおばあさん”の精神。昔は地域全体で子どもを育てたもの。『行ってらっしゃい』『おかえり』と声をかけられるような町にしたいです。」（松世さん）創設50年を迎えた幸区更生保護女性会。現在は会員のなり手が少なくなっているため、今後は広く地域の方々に呼びかけていきたいと考えているそうです。

子育て支援を通じて「孤立」から守る

近年では、未就学児とその保護者を対象としたイベント等、子育て支援に重点を置いた活動も展開中です。

「非行や犯罪は、幼少期の家庭環境が深く関係しています。だからこそ、子育て期に“頼れる場所”が必要だと思うんです。」（澤田さん）

イベントでは親同士が自由に話せる“フリータイム”を設けており、自然とつながりが生まれています。「誰一人取り残さない社会を目指して、引きこもりの方や孤立している親子にも目を向け、支援を広げたいと考えています。」（松世さん）

地域のこども食堂や団体との連携、民生委員との協働にも積極的に取り組んでおり、助成事業も活用しながら活動の幅を広げています。

研修・イベントを通じて深まる絆とやりがい

印象に残っている活動について何うと、様々なエピソードが飛び出しました。

「研修やイベントは大変なことも多いんです。例えば、子育てや再犯防止をテーマにした研修の時は、内容の検討や現地確認、講師の手配等、時間をかけて自分達で行います。その分達成感が大きく、仲間との絆も深まります。」（松世さん）

「区民祭でのチラシの配布や、街頭キャンペーンで学生ボランティアとのうちの配布を通して更生保護の啓発を行ったりと、工夫を凝らして活動を行っています。」（宇野さん）

幸区に願う姿

「幸区は“元気で明るく、潤いのあるまち”になってほしいですね。」（松世さん）

これから参加したい方へ 見学・体験大歓迎！

会への参加を考えている方へメッセージをお願いすると、「チラシも配布していますので、少しでも興味があれば、ぜひ活動を見学に来てみてください。活動内容も丁寧に説明します。自分の暮らす地域の中で小さな力を合わせていくことに、きっとやりがいを感じてもらえると思います。」（松世さん）笑顔で活動を語る皆さんの姿に、地域への想いと愛を強く感じました。

※見学・体験等のお問合せは地域ケア推進課まで

発行：幸区役所 〒212-8570 川崎市幸区戸手本町1-11-1

●お問合せ：地域ケア推進課 電話 044-556-6730 FAX 044-556-6659

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2回発行しています。