

特集

献血へご協力をお願いします

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。「家事やお仕事の合間にできる社会貢献」それが献血です。

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、安心で安全、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!



2 いま、この瞬間も血液は使われています!

3 湯ったり入ろう♪ あかちゃん銭湯でコンニチワ!

第6回 さいわい夏休み基地2026
& 第13回 多文化フェスタさいわい
四季を通じて子育てを楽しもう!

4 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

5 「はぴ☆ボラ」で地域の活動を知ってみませんか?

認知症サポーター養成講座受講者募集!!

6 「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?

令和8年度 健康づくり・介護予防講座予定表
長引く咳は結核かもしれません

7 ペットとの暮らし どちらがいい?

食中毒に気をつけて!

8 第11回 #想いをつなぐ





いま、この瞬間も 血液は使われています！

がんや白血病の治療、事故や手術など輸血は私たちの暮らしのすぐそばで、多くの命を支えています。血液は長期間保存することができず、毎日、皆さまのご協力が必要です。

幸区では
年間約8,500人分の
血液が医療機関へ
供給されています。

献血の基準

- 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 最低血圧：50～110mmHg
最高血圧：90～180mmHg
- ④体温 37.5℃未満の方

その他の基準については
右の二次元バーコード
からご確認ください。



献血ありがとうの声

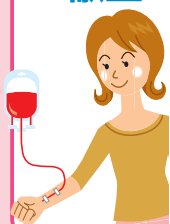


ペンネーム：とまとさん

息子が1歳5ヶ月で白血病になりました。今も治療中で、1年で28回の輸血をしました。
息子は「元気な血さん」と愛称をつけて頑張っています。青白かったくちびるが、きれいな赤になると本人も元気が出て、走り回れるようになります。
みなさん、いつも本当にありがとうございます。幸せと健康がずっとずっと訪れますように!!

献血の血液が医療機関に届くまで

献血



血液の検査

血液型検査や感染症予防のための抗原・抗体検査、献血後のお知らせする生化学検査など

製剤

現在の輸血医療は、必要な成分のみを輸血する成分輸血が主流になっています。献血による血液は、赤血球、血漿、血小板に分離されます。

保管・供給

冷蔵庫や冷凍庫などそれぞれの製剤に最も適した条件で保管され、医療機関から発注が入ると速やかに供給されます。



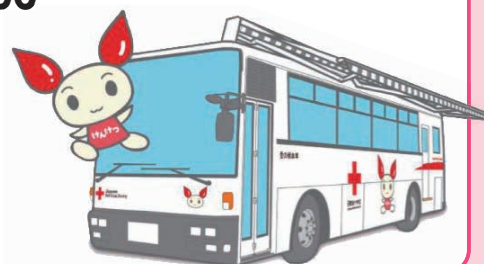
幸区役所に献血バスが来ます！

8月19日(水) 10:00～11:30 13:00～16:00

当日ご希望時間の
1時間前まで
400ml献血の
予約も可能です！

●電話予約は
コチラから
専用電話番号まで
ご連絡をお願いします
☎ 0120-80-9995
(平日 9:00～17:00)

●WEB 予約は
コチラから

 日本赤十字社
Japanese Red Cross Society



ゆ 湯っくり入ろう♪ あかちゃん銭湯でコンニチワ!

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いただけます。

入浴前には、育児に役立つお話や親子遊びなど(30分程度)も行います。



日時 10月13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)

申込方法 詳細については、9月ごろに幸区ホームページにてお知らせします。

※ イベント名称として「コンニチハ」ではなく「コンニチワ」を使用しております。

ぜひ
参加して
みませんか
!?

■ お問い合わせ：地域ケア推進課 電話 044-556-6643

令和8年度 市民館コミュニティ推進事業

申込
不要

参加
無料

第6回 さいわい夏休み基地2026 & 第13回 多文化フェスタさいわい

日時 7月25日(土)
10:00~16:00

場所 幸市民館

夏休み基地

夏休みだからこその体験を幸市民館で! 今年も「夏休み基地」を開催します。主に小学生を対象に、自由研究や工作のタネになるようなちょっと変わった体験や面白い話題を用意してお待ちしています。



詳しい
内容は
コチラ



多文化フェスタさいわい

いろいろな国の人たちが、自国の文化を紹介しながら交流するお祭りです。ステージで披露されるライブ演奏やダンスのほか、多彩な国の料理や体験、子どもが参加できるコーナーもあります。

詳しい
内容は
コチラ



主催：市民館コミュニティ推進事業実行委員会、川崎市 幸区

■ お問い合わせ：生涯学習支援課 電話 044-541-3910

令和8年度 幸市民館市民自主学級

~夏祭りを楽しもう~ 四季を通じて 子育てを 楽しもう!



夏といえば祭りの季節。小さなお子さんでも参加できるイベントで楽しい一日を過ごしませんか。

どなたでも当日参加できます。ご家族でどうぞ。

日時 7月25日(土)
10:00~12:00

場所 幸市民館

主催：キッズ buddy さいわい、川崎市教育委員会

申込
不要

参加
無料

詳しい内容は幸区の
ホームページから



■ お問い合わせ：生涯学習支援課 電話 044-541-3910

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。
すくすくひろば 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。



場所	開催日（土曜日）
すくすくひろば ふるいちば （地域子育て支援センター）	7/4、9/5、10/3、 2027年 1/16、2/6、3/6
河原町保育園	8/1
古川保育園	11/28
夢見ヶ崎保育園	12/19

ホームページ
はコチラ



※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。

■ お問い合わせ：保育所等・地域連携担当 電話 044-556-6672

公園で元気に!

みゆきでプレパ!

プレパであそぼっ!!



ホームページ
からもご覧
いただけます

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25日(水) 13:30～16:00

場所 御幸公園（幸区東古市場1）

申込不要

参加無料

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）
<http://yumemi-plepa.jimdofree.com>



■ 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

おでかけ ぽかぽか

申込
不要

雨天
中止



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	日時（火曜日 10:00～13:00）
さいわいふるさと公園	7/7、8/25、9/15、9/29、 10/27、11/10、11/24
南加瀬けやき公園	9/8、11/17
小倉西公園	7/14、10/6
戸手第1公園	7/14、8/25、9/15、9/29、 10/6、10/27、11/24
諏訪公園	9/8、11/10
鹿島田ガタンゴトン広場	11/17



ホームページからも
ご覧いただけます



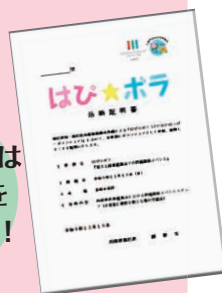
企画 夢見ヶ崎プレーパークをつくる会
運営（幸区役所委託事業者）
<http://yumemi-plepa.jimdofree.com>

■ 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？

活動終了後には
活動証明書を
お渡しします！



中高生向けのボランティアプログラム「はぴ★ボラ」(さいわいはッピー☆ボランティア) の募集を開始しました！

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、きっとこれからの役に立つはずです。

皆様のご参加をお待ちしております！

実施
メニューは
随時
更新中！

申込や詳しい内容は
幸区のホームページから



■ お問い合わせ：地域ケア推進課 電話 044-556-6703

認知症サポーター養成講座 受講者募集!!

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

日時 10月29日(木) 14:00～15:30
※ 13:45 開場

場所 古市場いこいの家

申込 9月30日(水) 9:00から電話で受付

『ロバくんストラップ』を 制作していただける方募集！

日時 11月25日(水) 13:30～15:30

場所 下平間いこいの家

令和8年度も市民の皆様にたくさん『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けると幸いです。



申込
不要

【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7年度は約730名の方にお渡しすることができました。

■ お問い合わせ：地域支援課 電話 044-556-6693 (担当：井上・橋本)

『大人のためのさいわい健康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、「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。

けんこう

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
お問い合わせ
ください。



少しだけ内容をご紹介します！

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
その中に早歩きを20分



ごはん
有酸素運動
(歩くこと)

肉・魚

筋トレ

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



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



1. 椅子の隅もたれにつかまり、
ひざを曲げてお尻を上げる



2. その足を後ろに引き、
つま先を立ててお尻を締める



3. 足指を立て、お尻を締めて立つ

ホームページからも
ご覧いただけます



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。

■ お問い合わせ：地域支援課 電話 044-556-6648

令和8年度 健康づくり・介護予防講座予定表

今年度、地域支援課では予定表の日程で健康づくり・介護予防講演会を行う予定になっています。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。詳細はチラシ、ホームページで適宜ご案内いたします。



日程	内容	会場
11月頃	健康づくり講演会 食生活改善推進員養成教室 (3日間+オプション)	幸区役所
12月～ 2027年1月頃	健康講座(睡眠、健康診断等 テーマを予定)	幸区役所
2月頃	子育て世代向け健康講座	川崎市立看護大学

■ お問い合わせ：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。



■ お問い合わせ：衛生課 電話 044-556-6682

ペットとの暮らし どちらがいい?

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」



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。



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。



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。



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。



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



食中毒に気を付けて!



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
活発に増殖します。家庭でも食中毒は起きています。
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?

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。

リスクチェック
はこちらから



■ お問い合わせ：衛生課

電話 044-556-6683

第11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「幸区民生委員児童委員協議会」の福田さんと笠原さんにお話を伺います。



南河原地区民生委員
児童委員協議会 会長
福田さん
民生委員を務めて22年目
(8期)

幸区民生委員児童委員協議会 会長
御幸西第2地区民生委員
児童委員協議会 会長
笠原さん
民生委員を務めて25年目(9期)

「人の役に立てる」実感がやりがい

「大変なこともあります。『人の役に立てている』と実感できることが一番のやりがいです。行政や関係機関から学ぶ機会も多く、活動を通して知識が増えています。他地区の民生委員との関わりも広がり、自分自身の視野が広がっていくことも魅力の一つです。」(笠原会長)

「年に4回、防災や福祉などをテーマにした研修会を開催し、委員同士の情報共有、夜店のパトロールなどの見守り活動にも取り組んでいます。」(福田会長)

「一人にさせない」ことを大切に

活動の中で印象に残っている出来事について伺うと、「川崎市こにちは赤ちゃん訪問員として訪問した際、育児や近隣住民との関係に悩み、会話の中で涙を流されたお母さんがいました。『一人ぼっちでなんと心細かっただろう、この方を一人にしてはいけません』と思い、話を聞いて保健師さんにつなぎました。後日、落ち着いたかと聞き、少しでも力になれたのかなと感じました。」(笠原会長)

このエピソードは、川崎市こにちは赤ちゃん訪問員としての活動ですが、「一人にさせない」という思いは、民生委員活動にも通じる大切な心がけです。

「南河原地区の子育てフリースペースでは、子育て中の親子が気軽に参加できる場が提供され、皆さんが共に語り合いながら楽しいひと時を過ごしています。」(福田会長)

お二人は、高齢者の方への声かけも大切にしています。ほんの10分でも誰かと話せるだけで、安心される方が多いと感じるそうです。



御幸西第2地区 高齢者サロン
(広場なごみ)の様子



南河原地区子育てフリースペースの様子

民生委員・児童委員とは

町内会・自治会などから推薦され、厚生労働大臣から委嘱された、地域で活動する無報酬のボランティアです。主に子どもや子育てを専門に担当する主任児童委員もいます。生活の中での困りごとについて相談を受け、相談内容に沿った行政サービスへつなげるパイプ役としての活動や、地域のつながりづくりの場を提供しています。民生委員・児童委員には守秘義務があるため、安心して気軽に相談いただけます。幸区には8つの地区民生委員児童委員協議会があり、203人が活動中です。(3月1日現在)



8地区民生委員児童委員協議会会長の皆様

幸区に願う姿～地域で顔の見える関係を～

「幸区は『地域で自然につながり、互いに支え合えるまち』になってほしいですね。普段から挨拶を交わし、少しずつ声をかけ合うことが、災害時や困ったときなど、いざというときの支えになります。」(笠原会長)

次につなぐ民生委員活動

「これまでのやり方を大切にしつつも、新しい方の考えを受け止めながら活動していきたいと思っています。相談し合いながら、変えられるところは少しずつ見直していく、その積み重ねが、よりよい活動につながっていくのではないのでしょうか。」(福田会長)

「活動のやりがいや楽しさを前向きに伝えるようにしています。会議では、オンラインを取り入れるなど、工夫しながら、みんなで話し合い、少しずつよい形をつくっていききたいですね。」(笠原会長)

**あなたも
民生委員・
児童委員
になって
みませんか。**

委員の活動に関心がある方は、区役所地域ケア推進課またはお住まいの地域の町内会・自治会にお問合せください。特別な知識や資格は必要ありません。幅広い年代の仲間が、地域をよりよくしたいという思いで活動しています。

年齢要件 (川崎市)

- 新任：原則 **72歳未満** (地域の実情により75歳未満可)
- 再任：原則 **75歳未満** (地域の実情により77歳未満可)

お問合せ：地域ケア推進課

電話 044-556-6643 FAX 044-556-6659

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・年末年始は休日]

※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。

配布停止を希望される場合は、こちらからご入力ください。

保健福祉情報さいわいは、年2回発行しています。

