



# 保健福祉情報さいわい

2021年  
2月号

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。

●お問合せ：地域ケア推進課 電話 556-6730

保健福祉情報さいわいは、年3回発行しています。



特集

# 冬の味覚を 楽しもう!

## ～川崎幸市場特集～

### ❁ 特集

2-3 冬の食材を楽しもう!

### ❁ 募集・講演会

4 第6期幸区地域福祉計画  
(素案)への意見を募集します!

幸区子ども総合支援  
ネットワーク会議講演会

5 幸区地域福祉計画・  
ご近所支え愛事業講演会

### ❁ お知らせ

6 子育て支援スペース  
“ふるかわ”がオープン  
しました!

### ❁ 各種講座

7 食生活改善推進員養成教室  
健康寿命サポートフェア  
令和2年度 幸区認知症  
サポーター養成講座

### ❁ 各種ご案内

8 「地域交通安全員」の活動を  
紹介します!

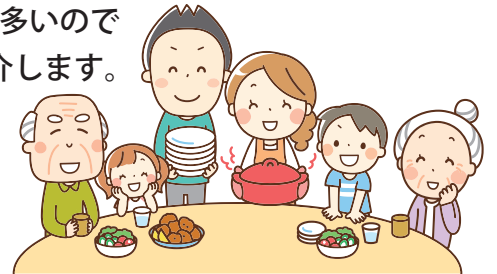
幸区役所に献血バスが来ます!

みんなで子育てフェアさいわい  
スタンプラリーの  
フォト賞入選作品が  
決まりました!

# 特集

# 冬の食材を楽しもう！

寒さが日ごとに厳しくなってきました。例年なら忘年会シーズン真っ盛りですが、今年は忘年会がなくなり、ご自宅で夕食を頂く機会が増えた方も多いのではないでしょうか。そこで、スーパー等で買える冬が旬の食材をご紹介します。



体に必要な栄養素や旨味成分が豊富な食材です。鍋や焼き物、フライなど様々な食べ方が楽しめます。食中毒のイメージがつきまとう牡蠣ですが、主な原因は腸炎ビブリオ菌とノロウイルスです。腸炎ビブリオ菌は海水や海の泥に潜む細菌で、真水の中では繁殖できないので、調理前に水道水でよく洗うことが重要です。一方、ノロウイルスは加熱が有効で、食材の中心部を85℃以上で90秒以上加熱することが望ましいとされています。

**選び方** 「加熱用」と表記された牡蠣は、決して新鮮でないということではありません。「生食用」の牡蠣は保健所が指定した海域で育ち、出荷前に滅菌洗浄（牡蠣にとっては断食のようなものです）が行われるため、身が痩せて水っぽくなりがちです。一方、「加熱用」は滅菌洗浄を行わない他、山や川から流れ込む栄養分が豊富に含まれた海域で育つため、身が大きく、味が濃くなるとされています。とはいえ、加熱用の牡蠣を生食するのは絶対にやめてください。食べ方に合わせて選びましょう。

## おすすめレシピ 牡蠣とマッシュルームのアヒージョ

### ■材料（2人前）

|           |      |                   |       |
|-----------|------|-------------------|-------|
| ・牡蠣むき身    | 12個  | ・ホワイトマッシュルーム      | 4個    |
| ・にんにく     | 2かけ  | ・オリーブオイル          | 200cc |
| ・塩        | 小1/2 | ・鷹の爪              | 適量    |
| ・イタリアンパセリ | 適量   | ・片栗粉・塩水           | 適量    |
| ・ブラックペッパー | 適量   | ※片栗粉・塩水は牡蠣の下処理に使用 |       |

### ■作り方

#### ～牡蠣の下処理方法～

ボウルに塩水を入れ、片栗粉をつけた牡蠣を指先で傷を付けないようにひだの中までよく洗う。汚れがでてきたら塩水ですすぎ、汚れがなくなるまで2～3回繰り返し水気を切る。

1. にんにくはみじん切りにし、マッシュルームは石づきを取り除き、縦1/4に切る。
2. 小さめのフライパンにオリーブオイルとにんにく、鷹の爪、塩を入れ、火にかける。オリーブオイルがふつふつとしてきたら弱火にし、マッシュルーム、牡蠣を加える。
3. 牡蠣に火が通ったら器に盛るかそのまま食卓へ。イタリアンパセリを飾る。お好みでブラックペッパーを振りかけて完成。



### おすすめアレンジ


余ったオリーブオイルは、パスタと和えてペペロンチーノ風にして召し上がっても美味しいですよ。





# 大根

年間通じて流通しますが、冬のものは辛味が少なく、みずみずしい傾向にあります。葉に近いほど甘みが、先の方ほど辛味が強くなっているものが多いです。生のままサラダで頂いても美味しいですが、煮物や鍋料理も美味しいです。葉や茎を捨ててしまう方も多いと思いますが、実は葉もビタミンCをはじめ栄養豊富です。炒めものなどにして召し上がってみてください。

 **選び方** 張りとツヤがあり、まっすぐ伸びた太いものを選びましょう。



## おすすめレシピ たっぷりしらす大根もち

### ■材料（2人前）＊小6個分

|       |               |         |     |
|-------|---------------|---------|-----|
| ・大根   | 大 1/2 個       | ・片栗粉★   | 大 3 |
| ・小麦粉★ | 大 1           | ・鶏ガラの素★ | 小 2 |
| ・しらす★ | 40g+ 飾り分 (適量) | ・青ネギ★   | 10g |
| ・白ごま★ | 適量            | ・ごま油    | 適量  |
| ・醤油   | 適量            | ・ラー油    | 適量  |

### ■作り方

1. 大根は皮をむき、すりおろす。すりおろした大根をざるにあげ、水気を軽く除いておく。
2. ボウルに 1 と★の材料を入れよく混ぜ、4～6 等分にする。
3. フライパンに多めのごま油を入れ、2 を両面カリッとすまで揚げ焼きにする。
4. 焼きあがったら器に盛り、飾り用のしらすを散らす。醤油とラー油を混ぜ合わせたタレを添えて完成。



## ■川崎幸市場のご紹介

「川崎幸市場」という呼び名をあまり聞いたことがない方も多いと思います。なぜなら、この市場の正式名称は「川崎市地方卸売市場南部市場」であり、従来から地域の皆さまやお得意先の皆様からは「南部市場」と呼ばれていたからです。平成 26 年 4 月の指定管理者制度導入を機に、皆様により親しんで頂くために「川崎幸市場」という愛称を付けました。市場内の水産仲卸棟（主に魚介類を販売）、関連商品売場棟（精肉、乾物、料理道具などを販売）、食堂棟は一般の方もご利用いただけます。お気軽にお越しください!!

- **営業日時** 月曜～土曜 6 時～ 12 時頃（店舗によっては 10 時半頃に閉店する場合があります）  
※ 食堂は 14 時頃まで（詳細は各食堂にお問合わせください。）
- **定休日** 日祝休業・水曜不定休（市場カレンダーに準ずる）
- **アクセス** 南幸町 3-126-1 JR 尻手駅から徒歩 5 分



## \* 募集・講演会

# 第6期幸区地域福祉計画（素案）への 意見を募集します!



第6期幸区地域福祉計画を策定するにあたり、区民の皆さんの意見を募集しています。地域包括ケアシステムの構築に向けて、区民の皆さんが、地域でつながり、支え合いながら、安心して暮らせるまちを目指します。

**基本理念** 夢が広がり、想いがつながり、心が届くまちさいわい

| 基本目標1【自助】  | 基本目標2【互助】  | 基本目標3【共助・公助】                                   |
|--|--|--|
| 一人ひとりに<br>【ひろがる】<br>地域包括ケアへの理解と参加の<br>広がりによる区民主役の地域づくり | 地域で<br>【つながる】<br>人と地域のがんがりが活発で、見<br>守り、支え合うことのできる地域づくり | 必要な時に<br>【とどく】<br>総合的な体制で必要な<br>相談・支援が届く仕組みづくり |
| <b>基本目標4</b>   |  |  |
| <b>【すすめる】</b> 地域福祉を進める基盤体制の確立とネットワークづくり                |  |  |

**計画期間** 令和3(2021)年度～5(2023)年度

**募集期間** 2月5日(金)まで

**閲覧場所** 区役所1階(市政資料コーナー)・3階(地域ケア推進課)、  
市役所第3庁舎2階(情報プラザ)、市ホームページ

**意見の提出方法** 郵送、FAX、電子メール、持参



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

## 幸区こども総合支援ネットワーク会議講演会

# 小児科のぼくが伝えたい 最高の子育て — こどものチカラを信じましょう —

コロナ禍で、これまでと違う環境に大人も子ども戸惑いを感じています。自分の子育てと我が子を改めて見つめなおしてみませんか。

「大人の決めたことが、子どもに寄り添った優しさの産物であれば十分です。」「大丈夫です、後悔ほど深い愛情はありません。」その温かい言葉には、小児科医37年間に基づく経験と知識がつまっています。

子どもを支える遺伝の力、育む環境の力、子どもがしあわせに生きる力とは何なのかを講演していただきます。



**講師：高橋 孝雄氏**（慶應義塾大学医学部小児科教授）

医学博士。専門は小児科一般と小児神経。日本小児科学会前会長。小児神経学会前理事長。

慶應義塾大学医学部卒業後、米国マサチューセッツ総合病院小児神経科に勤務、ハーバード大学医学部の神経学講師を経て、現在は慶應義塾大学小児科で、医師、教授として活躍している。

著書に「小児科のぼくが伝えたい 最高の子育て」「小児科のぼくが伝えたい子育ての悩み解決法 子どものチカラを信じましょう」がある。



**日時** 2月26日(金) 午前10時～12時

**会場** ミューザ川崎シンフォニーホール 音楽工房内 研修室1～3

**定員** 会場への参加…30名 オンライン(Zoom)での参加…50名

※講演当日、通信環境に乱れが生じる場合があります。後日、YouTube等での公開(限定公開)を予定しておりますのでご了承ください。

**申込** 窓口へ直接／申込書(チラシ裏面)をFAX／  
区ホームページ専用フォームから【先着順】

**共催** 幸区こども総合支援ネットワーク会議、幸区役所



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

## 幸区地域福祉計画・ご近所支え愛事業講演会

## コロナ禍だからこそ、考えよう！

— まちづくりのために今、  
住民が、専門職が、企業ができること —

外出や移動を自粛し、友達や職場の同僚とも接触をなるべく避ける生活が続く、このような状況だからこそ、自分たちが住む身近な地域を暮らしやすく、楽しいものにしていくためのヒントについて、考えてみませんか？  
地域の方、専門職、地元企業が連携してつくるネットワークの事例に学ぶ講演と、地域で活動する4名のクロストークを、2部構成の講演会でお届けします。

講師：澤登 久雄氏（社会医療法人財団 仁医会 牧田総合病院  
地域ささえあいセンターセンター長）

平成20年4月に「おおた高齢者見守りネットワーク」（愛称：みま～も）を発足し、現在協賛事業所・企業・団体は90を超える。平成21年8月には「SOSみま～もキーホルダー登録システム」を生み出し、平成24年度より大田区サービス「高齢者見守りキーホルダー事業」として移行。平成29年3月末には大田区内登録者は43,000名となり、全国の自治体で導入が進んでいる。



ファシリテーター：齋藤 保氏（株式会社イータウン代表取締役、まちのおと（さいわいソーシャルデザインセンター）コーディネーター）  
パネラーとして、地域で活動されている4名にお話いただけます。

日時 **3月8日(月) 午前10時～12時**

会場 **新川崎タウンカフェ まちのおと（さいわいソーシャルデザインセンター）併設**  
（鹿島田1-1-5 パークタワー新川崎102）

対象者 **どなたでもご参加いただけます！**

- ・新しいことや楽しいことをはじめたい方
- ・コロナ禍における自身の活動について、今後の実践のヒントを学びたい方
- ・医療・介護・福祉に関する仕事をしている方
- ・ボランティア活動等をしている方や関心のある方 など

今まで  
地域のイベントや活動に  
参加したことのなかった方も、  
ぜひご参加ください！

定員 ①会場への参加…10名【先着順】

②オンライン（Zoom）での参加…定員なし

※講演当日、通信環境に乱れが生じる場合があります。後日、YouTube等での公開を予定しておりますのでご了承ください。

申込期間 ①2月15日（月）～2月26日（金）

②2月1日（月）～2月26日（金）

申込方法 ①②ともに、窓口へ直接／申込書（チラシ）をFAX／  
区ホームページから



## ＊お知らせ

# 子育て支援スペースふるかわ | 通称：ひまわりルーム | がオープンしました！

古川保育園は9月末に新園舎に引っ越し、子育て支援スペースふるかわ（通称：ひまわりルーム）が併設されました。

ひまわりルームの広いスペースで身体を動かしたり、親子でゆったりと年齢にあった遊具で、遊びませんか。



## 室内開放

室内で親子でゆったり遊べます。

また、看護師・栄養士・保育士の専門職員に相談もできます。

気軽に来園してくださいね。

第1・第3月曜日〔祝日除く〕

午後1:30～4:00

※講座開催日は、15:00～16:00のみ

第2・第4水曜日〔祝日除く〕

午前9:00～11:30

※講座開催日は、9:00～10:00のみ

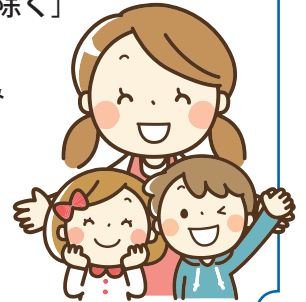
2月の開放日…1日(月)・10日(水)・15日(月)・24日(水)

3月の開放日…1日(月)・10日(水)・15日(月)・24日(水)

★人数制限があり1組約1時間となります。

要予約!!

利用日の  
1か月前から  
予約できます



**古川保育園** 幸区古川町120 Tel. 044-522-6301

JR南武線 矢向駅 徒歩15分

市営・臨港バス 大陽日酸前バス停 徒歩6分

### ～ご来園されましたら～

子育て支援スペースふるかわ（ドラッグストア側の門）のインターホンにて「○○（予約の内容をお話してください）に来ました」とお声かけください。

来園の際は、マスクの着用、検温等の健康状況記入をお願いします。

## ＊各種講座

# 食生活改善推進員養成教室

食と健康づくりについて、わかりやすく楽しく学べる講座です。

健康運動指導士の小田先生の講義も毎年好評です！  
講座を3日間受講された方には、「食生活改善推進員養成教室修了証」をお渡しします。

あなた自身の健康のために、  
家族の健康のために、  
友人などまわりの方の健康のために、  
ぜひお気軽にご参加ください！

ご興味がある方は、お問合せ先にお気軽にご連絡ください。



■日時：全3日間コース（受付…午後1：15～）

3月12日（金）午後1：30～3：30  
講義

3月19日（金）午後1：30～3：30  
講義、運動実技

3月26日（金）午後1：30～3：30  
講義

■会場：幸区役所

■対象：3日間参加できる区民 8名

■費用：無料

■お問合せ・申込：

2月15日（月）から電話か来所  
幸区役所地域支援課  
☎556-6693

# 健康寿命サポートフェア

内容 健康講話および鍼灸によるセルフケアの実技

日頃の健康維持のためにセルフケアを学びませんか？

■日時：3月6日（土）午前9：30～11：30（受付…午前9：10～）

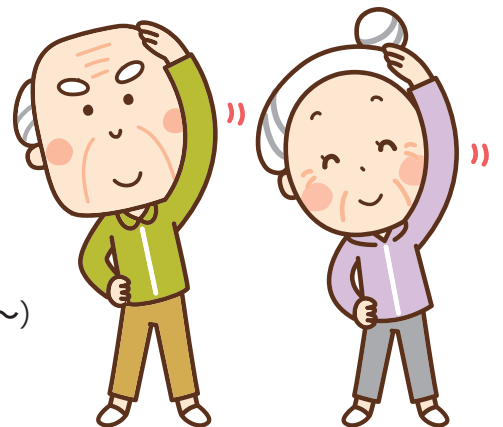
■会場：日吉分館 第2会議室

■対象：幸区在住の50歳以上の方

■定員：20名【先着順】

■申込：2月15日（月）から電話か来所か二次元コードから専用フォームで  
地域支援課 ☎556-6729

※原則として、健康寿命サポートフェアの参加は1人1回までです。



# 令和2年度 幸区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：3月4日（木）午後1：30～3：00（午後1：20より受付開始）

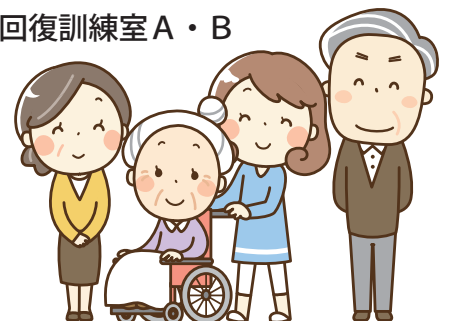
■会場：さいわい健康福祉プラザ（戸手本町1-11-5）3階 機能回復訓練室A・B

■対象：川崎市在住の方

■定員：20名【先着順】

■協力：さいわい健康福祉プラザ（老人福祉センター）

■申込：2月15日（月）から電話か来所  
地域支援課 ☎556-6693



## ＊各種ご案内

### ＼児童の登下校時の安全を見守る！

## 「地域交通安全員」の活動を紹介します！

子どもたちが安全に学校に通えるよう、通学路上の横断箇所や、踏切等の危険箇所における児童の誘導、交通整理等を行っています。登校または下校時の一時間程度、地域の子どもたちを見守ります。ご興味のある方は下記までお問合せください。

**御幸小・古川小で募集しています！！**

ベスト・横断旗他、関係物品 支給

■ お問合せ：学校・地域連携担当（幸区・教育担当）

電話 5 1 1 - 7 2 0 5



## 血液が不足中！！

## 幸区役所に献血バスが来ます！

あなたには人の命を助ける力があります。  
ぜひ献血へ御協力をお願いいたします。

新型コロナウイルス感染症の影響により、関東甲信越地域では医療機関への供給量に対し、献血量が下回っており、血液製剤の在庫量がひっ迫しています。

この状況が続くと、病气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。

気軽にできる  
社会貢献

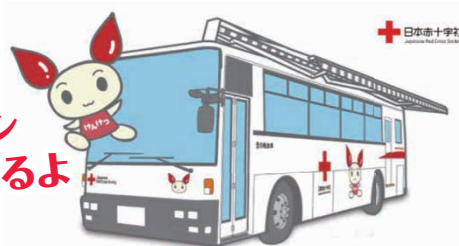
かわさきルフロン  
献血ルームもあるよ

日時

3月5日（金）

午前 10：00～12：00

午後 1：00～4：00



■ お問合せ：地域ケア推進課

電話 5 5 6 - 6 6 4 3

## みんなで子育てフェアさいわいスタンプラリーの フォト賞入選作品が決まりました！

一部をご紹介します。



区のホームページで  
全ての入選作品を  
ご紹介しています！



■ お問合せ：地域ケア推進課

電話 5 5 6 - 6 7 3 0