

かわさき市政だより **幸区版** 発行:幸区役所 〒212-8570 幸区戸手本町1-11-1
044-556-6666 (総合案内)
 幸区統計データ (令和6年4月1日時点)
 人口 **17万3,193人** 2024(令和6)年
 世帯数 **8万3,371世帯** **5月1日**発行

3 すべての人に健康と福祉を
 5 ジェンダー平等を実現しよう
 11 住み続けられるまちづくりを

さいわい 幸区シンボルマーク

5 月号

第7期幸区地域福祉計画で見つけよう

あなたの「しあわせプラン」

～もし幸区民全員がこの本を読んだら～

「幸区に住んでよかった」「幸区に住み続けたい」。ひとりでも多くの人々がそう感じられるように、暮らしやすいまちづくりのための計画として3月に策定しました。まずは区のHPから「しあわせプラン」のプロローグを開いてみましょう! イラスト付きで、8人のライフステージに合わせた区の事業を紹介しています。今月号では、計画の基本目標の中から「ひろがる」「つながる」「とどく」という3つのテーマについて、具体的な取り組みを紹介します。

この計画を読んで、あなたの「しあわせプラン」を見つけてみませんか?

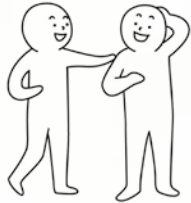
問 区役所地域ケア推進課 ☎044-556-6730 FAX044-556-6659



▲区HP



地域で つながる



人と地域のつながりが活発で、見守り、支え合うことのできる地域づくり

基本方針2-1 つながる #地域活動 #地域資源

地域の特徴や活動について知ることは、人と人がつながるきっかけの1つになります。

まずは、自分の地域について知り、情報を得るところから始めてみましょう。その後、町内会・自治会の活動や、公園や道路といった区内のさまざまな地域資源を活用し、つながりをつくることで、地域を元気にすることにもつながります。

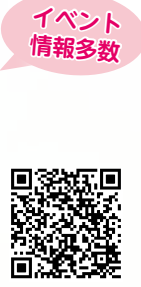
●もっと知りたい



▲「おこさまっぷ」



▲「保健福祉情報さいわい」



基本方針2-3 支え合う #多様性 #見守り

さまざまな分野の講座、展示、体験を通じて、多様な人が共にこのまちに住んでいることへの理解を深めましょう。地域の身近な場から、お互いを知り、つながることで、見守り、支え合う意識と関係をつくることができます。

●参加してみよう

パラスポーツ体験会など



▲パラスポーツ体験会

一人ひとりに ひろがる



地域包括ケアへの理解と参加の広がりによる区民主役の地域づくり

基本方針1-3 参加する #地域活動 #ボランティア

自分が興味のある活動に積極的に参加することで、自身の健康づくりや生きがいづくりにつなげることができます。

自分に合った地域活動を探してみましょう。

●参加してみよう

「さいわい縁むす日」事業



▲さいわい縁むす日事業

必要な時に とどく



総合的な体制で必要な相談・支援が届く仕組みづくり

基本方針3-3 進める #防災 #防犯 #訓練

幸区では、自主防災組織、避難所施設管理者、医療・福祉関係の施設などと日頃から連携し、訓練を実施することで、災害時に備えた取り組みを進めています。



▲避難所開設訓練

幸区地域包括ケアシステム推進パンフレットを作成しました!

地域で活動しているさまざまな人の想いと写真を1冊のパンフレットにまとめました。地域活動のやりがい・魅力を紹介しています。



「しあわせプラン」と連動した「地域福祉活動計画」

幸区の地域福祉を推進するための実践的な計画です。社会福祉協議会が呼びかけて、住民・地域において社会福祉に関する活動を行う方、社会福祉を目的とする事業を経営する方が、共に取り組んでいくための参画と協働のあり方を示しています。



夢こんさと

日時 5月16日(木)12時5分～12時45分
場所 幸市民館大会議室
出演 清水弘治 **演奏** ピアノソロ
定員 当日先着100人
曲目 愛の夢、ピアノソナタ第8番「悲愴」より第2楽章
 ※席数が限られているので、立ち見または入場制限を行う場合があります。
問区役所地域振興課 ☎044-556-6606 FAX044-555-3130



ゴーヤの種配布

区役所4階と日吉出張所で、5月29日(水)からゴーヤの種を配布します。夏の日差しを緑のカーテンで遮ることで室内の温度上昇を抑え、エアコンの消費電力が少なくなります。その結果、省エネにつながり気候変動の原因である温暖化の抑制になります。小さなことからエコ活動を始めてみませんか。育てたゴーヤは食べられるので一石二鳥です。※無くなり次第、配布を終了します。**問**区役所企画課 ☎044-556-6612 FAX044-555-3130

ゴーヤを使ったレシピを紹介!

ゴーヤのガパオライス風(2人分)

【材料】
 ゴーヤ 1/4本(80g) 赤パプリカ 1/4個(40g)
 玉ねぎ 1/4個(50g) 鶏ひき肉 120g
 ☆みじん切りニンニク1欠け分(10g)
 刻み唐辛子 1本(お好みで)
 オリーブオイル 大さじ1
 ★オイスターソース 小さじ1 砂糖 大さじ1
 しょうゆ(ナンプラーでも可) 大さじ1
 (目玉焼き)卵 2個 オリーブオイル 大さじ1
 ごはん 400g



エネルギー 568kcal
 たんぱく質 22.7g
 脂質 23.5g
 食塩相当量 2.2g

【作り方】

- 1 ゴーヤを縦半分になり、薄切りにする。赤パプリカは種を取り縦に薄切りにする。玉ねぎは薄切りにする。
- 2 熱したフライパンにオリーブオイルを入れ、卵を割り入れ目玉焼きを作る。出来上がったら皿に取っておく。
- 3 2で使用したフライパンにさらにオリーブオイルを入れ熱し、☆を入れて香りをつける。
- 4 鶏ひき肉を入れそぼろ状にする、そのあと★の調味料を入れ炒める。
- 5 ゴーヤ、赤パプリカ、玉ねぎを④に入れ、さらに炒める。
- 6 皿にご飯を盛りつけ、⑤をかけて②の目玉焼きをのせる。

【幸区役所管理栄養士より】ゴーヤは、コラーゲンの生成に必要なビタミンCを多く含む食材です。肉や卵などたんぱく質を多く含む食材と合わせて食べることがおすすめです。

【野菜のレシピ、幸区役所HPにて公開中】

カンタン!!おいしい野菜レシピ集～さいわい栄養情報～



楽しく食べることを守るための講座

いつまでも口から楽しく食べるために大切なことについて講話と実技を行います。

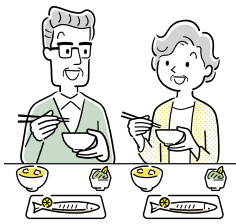
内容 ①いつまでも楽しく食事をするために②いつまでもお口で食べるためのお手入れ③筋力を維持するための体の動かし方

講師 ①②は区役所職員(管理栄養士・歯科衛生士)③は小田祥大(健康運動指導士)

日時 ①②は6月25日(火)③は7月2日(火)、9時半～11時

場所 区役所3階ホール **定員** 10人

申問5月17日9時から直接か電話で区役所地域支援課 ☎044-556-6693 FAX044-555-1336 [先着順]



幸スポーツセンター 7～9月期 定期教室

| 教室名 | 曜日 | 時間 | 対象 |
|----------------|----|---------------|----------|
| パワーヨガ | 月 | 9時～10時 | 18歳以上 |
| はじめてのバレーボール | | 16時～17時 | 小学生 |
| レベルアップバレーボール | | 17時15分～18時15分 | 小学3～6年生 |
| ワンランクアップバレーボール | | 18時45分～20時 | 中学生以上 |
| 幼児スポーツ広場② | 火 | 10時45分～11時45分 | 2～3歳と保護者 |
| 幼児フットサル | | 15時半～16時20分 | 年中・年長 |
| フットサル | 水 | 19時半～21時 | 16歳以上 |
| 親子スポーツ | | 9時15分～10時半 | 3～4歳と保護者 |
| バランスボールエクササイズ | | 10時～11時 | 16歳以上 |
| キッズバランスボール | 木 | 16時半～17時半 | 年中～小学3年生 |
| 中級ランニングセミナー | | 10時半～12時 | 16歳以上 |

上記のほか、幅広い年齢層の人へ向けた教室が多数あります。申し込み方法など詳細は問い合わせるか、同センター HP で。

問同センター ☎044-555-3011 FAX044-556-0169



同センター HP

おでかけ”ぽかぽか”出張 青空子育て広場

乳幼児と保護者が遊びながら交流できる広場です。

5月21日(火)…さいわいふるさと公園(新川崎7)、戸手第1公園(戸手本町1-76-1)

28日(火)…小倉西公園(小倉5-17-1)

6月11日(火)…南加瀬けやき公園(南加瀬4-35-4)

10時～13時。雨天中止。申し込み不要。

問区役所地域ケア推進課 ☎044-556-6730 FAX044-556-6659



6月のおおきなおはなし会

ペープサート(紙人形劇)やパネルシアター、大きな絵本の読み聞かせ、手遊びなど、趣向を凝らしたおはなし会です。大人もぜひ参加してください。

出演 幸えほんの会 **日時** 6月21日(金)15時半～16時

場所 幸市民館2階音楽室 **対象** 2歳以上 **定員** 30人

申問6月7日9時半から直接か電話で幸図書館

☎044-541-3915 FAX044-541-4747 [先着順]

石川記念武道館 7～9月期 「はじめての武道」教室

| 教室名 | 曜日 | 時間 | 対象 |
|-----------|-----|------------|----------|
| 空手道 | 土 | 18時～19時半 | 小学生以上 |
| なぎなた | | 15時半～16時半 | |
| 合気道 | | 17時～18時20分 | |
| 剣道 | 火 | 17時～18時半 | 小学生 |
| 柔道 | 火・木 | 18時半～19時半 | |
| 少林寺拳法 | 木 | 18時～19時 | 中学生以上 |
| スポーツチャンバラ | 土 | | |
| | 金 | 16時～17時 | 年中～小学6年生 |

心技体の鍛錬を通じて道徳心を高め、礼節を尊重する精神も養う、日本の伝統的な運動文化である武道の教室を年4回開催しています。申し込み方法など詳細は問い合わせください。

問石川記念武道館 ☎FAX044-544-0493



同館HP

～市制100周年記念～ さいわい歴史写真館 Vol.9

今年、川崎市は市制100周年を迎えます。これを記念し、これまでの区の歩みを写真とともに振り返ります。

大正14年頃、京浜工業地帯は発展が著しく、原料や製品を運搬するための輸送路の確保が急務でした。そこで、当時の鉄道省(旧国鉄)は、昭和4年に東京と横浜に位置し、東海道線に近く地盤の固かった旧鹿島田・小倉地域に新鶴見操車場を開場しました。新鶴見操車場は当時東洋一の規模を誇り、川崎の発展を支えました。

