



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11月1日時点)
人口 17万3,962人 2024(令和6)年
世帯数 8万3,984世帯 12月1日発行

幸区シンボルマーク

12 月号



3 すべての人に 健康と福祉を



冬季はノロウイルスによる食中毒やインフルエンザなどの感染症の流行が本格化し、また、年末年始のイベントが続き生活リズムが乱れがちな時期です。感染予防のポイントなどを知って、年末年始を元気に楽しく過ごしましょう!

感染しない (させない) ためには

インフルエンザや 新型コロナウイルス対策には 予防接種を!

予防接種は感染や発症そのものを完全には防御できませんが、重症化や合併症の発生を予防する効果があるとされています。予防接種を受けてから抵抗力がつくまでに2週間程度かかるため、早めの接種が効果的です。

咳が出るときは「咳エチケット」



マスクを着用する



上着の内側や袖で覆う



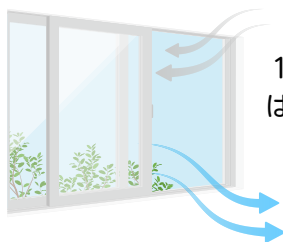
ハンカチなどで口や鼻を覆う

加湿で室内の乾燥を防ぐ



室内は適度な湿度 (50~60%) に保ちましょう。

定期的な換気



1時間に1回は窓を開けましょう。

こまめな手洗い

外出後や食前などは丁寧に手を洗いましょう。



手あらいハンドブック

正しい手洗いの仕方や感染症予防について記載しています!



区HP

体力や抵抗力を高める

バランスの良い食事、適度な運動、十分な休養をとり、体力や抵抗力を高めることも大切です。

問 区役所地域支援課 ☎044-556-6693 FAX 044-555-1336

バランスのよい食事を ころろがけよう!

1日3食、いろいろなものを食べることが大切です。主食(ごはんやパン、麺など)・主菜(肉・魚・卵・大豆製品など)・副菜(野菜料理)を組み合わせるとバランスの良い食事になります。



「さいわい栄養情報」では区で取り組んでいる食育などの紹介もしています。ぜひご覧ください!



区HP

簡単な運動から 始めてみよう!

普段運動習慣がない人も、ウォーキングなどの有酸素運動や簡単なストレッチを生活の中に取り入れてみましょう。

ももの裏ストレッチ(20秒×左右2回)

- ①椅子に浅く座る
- ②右足を伸ばしてかかとを床につけ、つま先を上げる
- ③おへそを前に出すように少し前傾する

「50歳からのさいわい健幸BOOK」にこの他の体操を掲載しています。



区HP

良質な睡眠を とうろう

就寝前の飲酒や喫煙、スマートフォンなどの操作は睡眠の妨げになるため控えましょう。



インフルエンザ・新型コロナウイルス

症 状 …咳、鼻水、高熱、関節痛、全身の倦怠感など

感染経路 …咳・くしゃみなどからの飛沫感染、接触感染

消 毒 …アルコール

感染症胃腸炎(ノロウイルスなど)

症 状 …激しい嘔吐、下痢 など

感染経路 …感染者が調理などをして汚染された食品、加熱不十分な二枚貝、感染者のふん便や嘔吐物の飛沫、用便後の手洗い不足による接触感染

消 毒 …次亜塩素酸ナトリウム(アルコールは効かないウイルスも)



みんなで子育てフェアさいわい

缶バッチ制作やスライム作り、親子体操、おやつ試食コーナーなど、幼児から小学生まで親子で一緒に楽しめる催し物が盛りだくさん。

多くの企業・団体の協力により、素敵な景品もご用意。ブースを回ってスタンプを集め、イベントを満喫しながら、景品をゲットしましょう。

すべて無料で体験できます。詳細は区HPで。

日時 12月22日(日)10時～15時

場所 区役所

問 区役所地域ケア推進課

☎044-556-6730 **FAX**044-556-6659



区HP



夢・人・さと

日本の名曲からクラシック曲までサクソカルテットによる演奏をお届けします。

日時 12月19日(木)12時05分～12時45分
(開場11時半)

場所 幸市民館大会議室

曲目 バレエ組曲『くるみ割り人形』より
「トレパック」、「A列車で行こう」ほか

出演 Seras Saxophone Quartet
(セラス サクソフォン カルテット)

演奏 サクソフォン四重奏

定員 当日先着150人

問 区役所地域振興課 **☎**044-556-6606 **FAX**044-555-3130



区HP

川崎ブレイブサンダース ホームゲーム区民招待

炎やビジョン映像を使った試合前演出やチアリーダーズのパフォーマンスなど、バスケットボールの観戦が初めての人や、家族でも楽しめる試合に招待します。

試合日時

各日、滋賀レイクス戦

①2月1日(土)18時5分試合開始

②2月2日(日)16時5分試合開始

場所 とどろきアリーナ

対象 各日、区内在住20人

申12月20日までに応募フォームかLINEで川崎ブレイブサンダース。[抽選]。

問 区役所地域振興課 **☎**044-556-6705 **FAX**044-555-3130



©KBT



応募
フォーム
・LINE

～第18回幸区民音楽祭～ さいわいハナミズキコンサートを開催します！

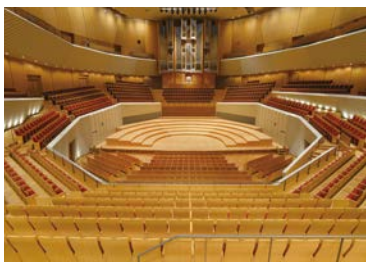
楽器のアンサンブル、吹奏楽など、公募により選ばれた多様な演奏家が集まる音楽の祭典です。世界最高峰の音楽ホール「ミューザ川崎シンフォニーホール」で美しい音色を体感しませんか。出演者等詳細は区HPで。

日時 2月8日(土)13時15分～16時(開場12時半)

会場 ミューザ川崎シンフォニーホール

定員 1400人(1組最大2人まで。未就学児は入場できません。)

申 問 往復ハガキで下記必要事項を記入の上、12月15日(消印有効)までに〒212-8570 区役所地域振興課ハナミズキコンサート担当 **☎**044-556-6606 **FAX**044-555-3130 [区内在住者優先の上、抽選]。



神奈川県警音楽隊



区HP

1. 往信用裏面に観覧希望者全員の氏名(ふりがな)・希望人数・住所・電話番号、車いすなどを利用する場合はその旨を記入
2. 復信用表面に宛名(郵便番号・住所・氏名)を記入

※復信用裏面には何も書かないでください。こすって消えるボールペンは使用しないでください。往復ハガキに不備があった場合は申込無効となります。

地域交流会 参加者募集

“防災”をテーマに地域交流会を開催します。防災について学びながら、交流を楽しみませんか?詳細は「まちのおと」(さいわいソーシャルデザインセンター)HPで。

①防災×哲学カフェ

日時 1月19日(日)10時～12時

定員 15人

②防災×まちあるき

日時 2月16日(日)14時～16時

定員 15人

場所 **①②**ともに新川崎タウンカフェ(鹿島田1-1-5パークタワー新川崎102)

申 問 12月15日から応募フォームで同センター(火～金曜10時～17時、土曜10時～12時)

☎ FAX044-555-0233 [先着順]



イメージ



応募
フォーム

556-6730 **FAX**044-556-6659

～幸図書館からのお知らせ～

エブロンおばさんの絵本の時間

赤ちゃんも楽しめるおはなし会です。手遊びもあります。**出演**…幸えほんの会 **◎**12月17日(火)11時～11時半 **■**幸市民館2階和室 **■**0歳から幼

児向け **■**当日先着15組程度

年末年始のお知らせ

12月29日(日)～1月4日(土)は休館日です。JR鹿島田駅の返却ボックスは12月28日10時～1月4日18時は利用できません。※入口横の返却ポストは利用できます。**問** 幸図書館 **☎**044-541-3915 **FAX**044-541-4747

区のお知らせ 掲示板

申し込み方法は市版6面参照

おでかけ“ほかほか”出張青空 子育て広場

乳幼児と保護者が屋外で遊具を

使って遊んだり、身体を動かして遊びながら交流できる場です。雨天中止。

◎12月17日(火)10時～13時 **■**南加瀬けやき公園(南加瀬4-35-4)、鹿島田ガタンゴトン広場(鹿島田1-10-40) **問** 区役所地域ケア推進課 **☎**044-