

ここから
神奈川区版
5~12ページ

かながわ 9月号

2020(令和2)年
No.275

ツイッターで情報発信中!
@yokohama_KNGW



神奈川区マスコット
キャラクター かも太郎

もくじ 特集...8・9ページ / お知らせ...6・7・10・11・12ページ / 福祉と健康...11ページ / 子育て...11ページ / スポーツ...12ページ / 施設から...12ページ

新型コロナウイルス感染症の拡大防止の取組に伴い、掲載内容が変更になっています。また、掲載されているイベントなどは中止・延期になる場合等がありますので、事前に確認してください。

特集

いつでもご相談ください






手に取って
開いてみよう /

ライフデザインノートで考える あなたのこれから

地域包括支援センターの
社会福祉士・保健師の皆さん

一緒に考えましょう

特集は8・9ページへ

新しい生活様式で実践してみよう 「マイウオーキング」のすすめ

暑さが和らぐと運動やウオーキングがしやすくなります。新型コロナウイルス感染症予防に気を付けながら、カメラや地図を持って、自分のペースでできる1人または少人数でのウオーキングはいかがですか。見慣れた場所に新たな発見があるかも！

5つのポイント

- ① **体調確認と準備運動は丁寧に。無理をしないのがキホン！**
運動とリフレッシュが一番の目的。基礎疾患、膝や腰などの痛みがあるなど運動に制限のある人は、事前にかかりつけ医に相談しましょう。
- ② **持ち物を充実させて、ウオーキング中の楽しさアップ！**
飲み物・タオル・マスク等のほかにも、カメラで草花や景色の撮影、地図を片手に歴史や名所を訪ねながらのウオーキングなど、持ち物を少し充実させるだけで1人でも楽しいウオーキングができます。履き慣れた歩きやすい靴で出掛けましょう。
- ③ **適度な距離感と安全確保！**
人が集まる場所や、人が多い時間は避け、ほかの人と距離(1~2m)を空けましょう。歩き方を意識すると、短い距離・時間でもしっかり運動負荷がかけられます。人が少ない時間帯のウオーキングには、安全のために防犯ブザーやライト等も活用しましょう。
- ④ **適度な休憩をはさみましょう！**
マスク着用の有無は状況に応じて判断してください。マスクを着けている場合は、心拍数が上がったり、体温を下げにくくなり熱中症になりやすくなります。こまめな水分補給を心掛け、息苦しさを感じたら、マスクを外し、涼しいところで休憩しましょう！
- ⑤ **帰ってからの手洗い、うがいを忘れずに！**
帰宅後は感染症予防には欠かせないせっけんによる手洗いを。流水で30秒しっかりと流しましょう。シャワーや着替えもできるだけすぐにやっておけば安心です。
(スポーツ庁「安全に運動・スポーツをするポイントは？」から引用)



神奈川区では、個人でもウオーキングを楽しめるマップを配布しています。ぜひご利用ください。

神奈川区 ウオーキング



第12回「わが町 かながわ とっておき」写真コンテスト 魅力あふれる作品を募集中

神奈川区の魅力をもっとPRする写真を募集しています。

- テーマ**
「神奈川区らしい」「神奈川区ならではの」魅力をPRする写真
- 募集部門**
①一般部門 ②小中学生部門
- 応募サイズ**
四つ切またはA4サイズ
- 応募点数** 1人につき3点以内
- 募集期間** 受付中
- 【郵送】**10月30日(金)必着 **【窓口受付】**10月30日(金) まで
区役所本館5階505窓口(平日:9時~17時)
- 応募方法** プリントした作品を郵送か直接、 地域振興課写真コンテスト担当へ
- 賞**



第11回「わが町 かながわ とっておき」写真コンテスト
小中学生部門 最優秀賞
「春日和の反町公園」
いづみりな 岩井瑞那さん

	一般部門		小中学生部門	
最優秀賞	1点	賞状、1万円の図書カード	1点	賞状、5千円の図書カード
優秀賞	2点	賞状、5千円の図書カード	2点	賞状、3千円の図書カード
かも太郎賞	若干数	賞状、記念品	若干数	賞状、記念品

- 入賞作品は、区役所区民ホール等で展示を行うほか、入賞者氏名・作品を広報よこはま神奈川区版及び区ホームページに掲載することがあります。
- 詳細は、区役所・地区センター等で配布中のチラシ、または区ホームページでご確認ください。

問合せ 福祉保健課 ☎ 411-7138 ☎ 316-7877

応募・問合せ 地域振興課 ☎ 411-7086 ☎ 323-2502

(全ページ共通) マークの説明 日時・期間 会場 対象・定員 費用 持ち物 保育 申込み 問合せ 電話 ファクス ホームページ Eメール (区役所の宛先) 〒221-0824 神奈川区広台太田町3-8 神奈川区役所〇〇課 ※費用の記載のないものは無料です。 ※掲載内容は変更になる場合があります。



飼い主の皆さん、準備をすすめていますか？ 地震発生時のペット対策

地震が発生し自宅に被害があって戻れない場合は、地域防災拠点に避難することになります。避難する場合には、ペットとの同行避難を基本としていますが、避難生活のためには事前の準備が必要です。突然起こる災害に備えて日頃から対策をしましょう。
※ペットの受け入れ対策については、地域防災拠点によって状況異なります。事前にお住まいの地域防災拠点に相談・確認してください。

こんな対策が大事

しつけ 安全な避難や避難生活のために！

基本のしつけ

「待て・座れ」など指示を聞く、不必要に鳴かない など
災害時に役立つしつけ

さまざまな音・物、人や動物が多い状況に慣らす、キャリーバッグやケージに慣らす など



ペット用非常持出品の用意

キャリーバッグやケージ、5日分のペットフード・水、常備薬、ペットシート、予備の首輪・リード など



飼い主の明示 離れたときのために！

迷子札やマイクロチップ、犬には鑑札や狂犬病予防注射済票の装着



健康管理 集団生活に必須！

狂犬病予防注射、そのほかのワクチン接種、ノミ・ダニの駆除 など

預け先の確保

いざという時のために、預け先を探しておきましょう。

◀「ペットと一緒に災害対策」リーフレット、ペットカード（ペットの写真・飼い主の連絡先等を記入するカード）を区役所本館2階205窓口で配布しています



問合せ 生活衛生課 ☎411-7143 fax411-7039



上手に活用してみませんか お持ちの空家の今後について

住人のいない建物は傷みが早いため、定期的な管理が必要です。管理が難しい場合には、空家の有効活用を考えましょう。

空家の有効活用は、自分の資産を守ることにつながります。賃貸する、売却する、地域で活用してもらうなど、自分の希望を整理しましょう。



賃貸する

空家を手放すことなく、賃貸収入が見込めますが、条件を決めて契約し、借主から家賃を徴収する必要があります。

売却する

要件を満たせば、「空き家の譲渡所得の3,000万円特別控除」を利用して、売却時の所得税が軽減されることがあります。

地域で活用してもらう

所有したまま、町内で使える交流拠点などとして地域の人に貸し出すことで、老朽化を防ぐとともに地域の活性化に貢献できます。

相談先電話番号のご案内

空家の活用方法を考える際は、不動産や建築などの専門家に相談すると安心です。

まずは相談しよう



●空家の総合案内窓口

（簡単なアドバイス、不動産や建築などの専門家団体の紹介）
住まいるイン（西区高島2-18-1 そごう横浜店9階）
☎451-7762 受付時間 10時～17時（年末年始・そごう横浜店休業日を除く）

横浜市 空家 相談窓口 検索

問合せ 区政推進課 ☎411-7028 fax314-8890

神奈川県が区民の皆さんに伝えたい、防災関連情報を連載でお届けします



かめ太郎とまな防災 第1弾

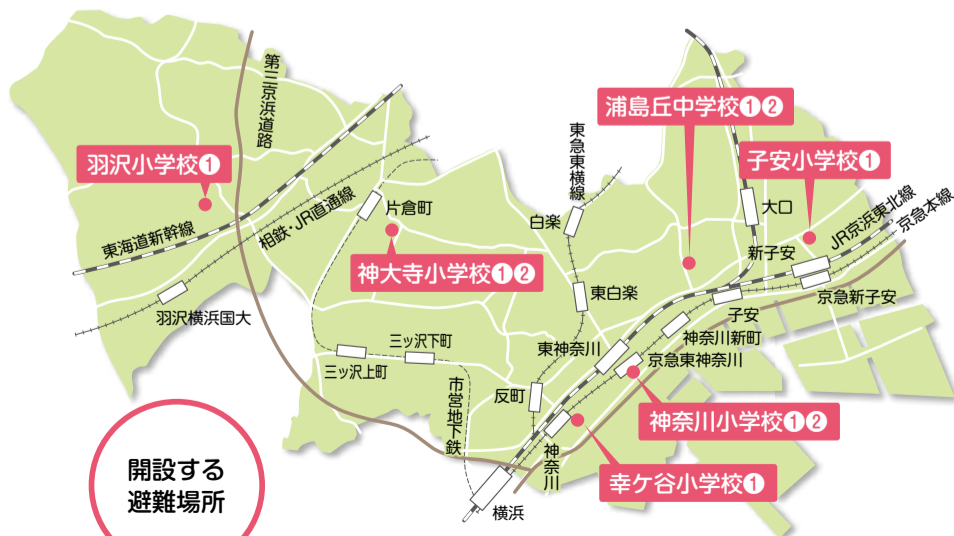
令和2年度の台風接近時に 区役所が開設する避難場所が決定しました

今回は、昨年の大型台風や新型コロナウイルス感染症の状況を踏まえ決定した、台風接近時に開設する避難場所を紹介します。

1 新型コロナウイルスの流行に伴う避難の考え方

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、浸水想定区域にお住まいの人については、台風の接近前に親戚の家等へ避難するなど、避難場所以外の避難を検討してください。避難場所に避難する場合は、マスクの持参等、必要な感染症対策をお願いします。また、河川や高潮の浸水想定区域外に住む人は、自宅での屋内避難や垂直避難（上の階に避難）をお願いします。

関連情報は1・2ページへ



2 開設する避難場所について

台風の規模等に応じて、3つのパターンに分け、浸水想定区域の近くに避難場所を開設します。開設状況は「横浜市防災情報ポータル」などで確認してください。

パターン① 特別警報級の台風が横浜市に上陸、接近する場合
→避難場所は6か所開設します。

浸水想定区域	開設する避難場所
帷子川、滝の川*	幸ヶ谷小学校
鳥山川、砂田川	羽沢小学校、神大寺小学校
鶴見川	子安小学校
入江川*	浦島丘中学校
高潮浸水想定区域 (浦島町、新町、子安通1丁目の一部)	神奈川小学校

パターン② 一般的な規模の台風が横浜市に上陸、接近する場合
→避難場所は3か所開設します。

浸水想定区域	開設する避難場所
鳥山川、砂田川	神大寺小学校
入江川*	浦島丘中学校
高潮浸水想定区域 (浦島町、新町、子安通1丁目の一部)	神奈川小学校

パターン③ 台風の接近が予想されるが、横浜市に上陸しない、または影響が少ない場合→事前に避難場所は開設しません。ただし、河川の水位上昇等、状況に応じて避難場所を開設します。
※滝の川、入江川の浸水想定区域は、9月下旬に市ホームページ「わいわい防災マップ」で公表予定です。

●自宅が浸水想定区域内かどうかは「自分でつくるmy防災マップ」や「わいわい防災マップ」をご確認ください。

問合せ 総務課防災担当 ☎411-7004 fax324-5904

あつまれ！ 神奈川消防団員募集中！

消防団員は18歳以上の区内在住・在勤・在学者で構成され、火災をはじめ地震や台風などの災害に対応しています。神奈川区を守るには皆さんの力が必要です。消防団への入団をお待ちしています。



消防団員の声

女性団員の皆さんは、地域のつながり、家庭のつながりを大切にしています。意識が高く、いつも刺激を受けています。



災害現場で消火活動を行うことがあります。訓練は大変やりがいがあり、いざというときに自分や家族を守るための知識が身に付きます。また、地域のつながりもあり楽しく充実しています。



消防団員になると…

- 身分は非常勤特別職の地方公務員になります。
- 心肺蘇生法をはじめAED取扱い、止血法などを学び、資格を取得できます。
- ポンプ操法をはじめ、消火方法や救助方法などの防災知識が身に付きます！
- 災害出動をはじめ活動に応じた報酬があります。



救命講習指導



小型ポンプ操法訓練



海上災害訓練

こんな活動もしています

消防団は、災害活動、訓練だけでなく、各地域において防災リーダーとして防災指導や防災啓発を行うほか、各種イベントでも活躍しています。

どういう人がやっているの？

会社員、自営業、学生、主婦(夫)など…18歳以上の区内在住・在勤・在学者であればどなたでも可能です。

申込み・問合せ 神奈川消防署総務・予防課消防団係
☎ 316-0119(代)

キラッと！ ちい活

連載
2

暮らしのキラリと光る
地域活動を紹介するコーナー

問合せ 区政推進課地域力推進担当
☎ 411-7026 ☎ 314-8890

神奈川区には「人と暮らしのためにまちをもっと住みやすく!もっと楽しく!もっと面白く!」という思いで活動している団体がたくさんあります。ここでは、「かながわ地域支援補助金^{※1}」の支援を受けて、地域の困り事を住民の力で解決している活動を紹介していきます。

農福パートナー講座

◆ 団体名:あみけるひろば横浜 ◆

この講座では、地域で孤立しがちな認知症の人とその家族が区民と一緒に、土を触り、野菜を育てることで、地域の人とつながりを持ち、いきいきと能力を発揮できる居場所づくりを目指しています。2019年から講座を主催している「あみけるひろば横浜」は、認知症の人や家族が多様な活動をしながら交流し、その人の望む生き方を支え合える場を作っている団体です。



一番盛り上がる収穫!

「農福パートナー」って、なんですか？

認知症の人は、豊かな意思があってもその表明や能力の発揮が難しく、社会とのつながりを作りづらい現状があります。畑での野菜づくりは外に出るきっかけになり、ひいては生きがいにもつながります。認知症の人と一緒に野菜づくりに関わる人のことを「農福パートナー」と呼んでいます。

「農福パートナー講座」ではどんなことをするのですか？

「かながわ畑の会^{※2}」の協力を得て、神大寺にある畑の一角をお借りし、種まきから収穫まで数種類の野菜を作っています。また、プログラムの一部に認知症サポーター養成講座を組み入れ、認知症への理解を深めています。



広々とした畑で絵画を鑑賞しながらの交流

どんな人が参加されていますか？

参加者は、認知症の人とその家族、自身の物忘れが少し気になり始めた人や野菜づくりに興味があり認知症のことも知りたい区民など約20人。中には、かつて認知症の家族の介護に関わったことがあり、介護の思い出や心残りなどを話す場として参加

している人もいます。初めて認知症の人と出会った地域の人もいて「普通に話し笑い合う認知症の方の姿を見てイメージがガラリと変わった」という声を聞くこともあります。

この講座で大事にしていることはありますか？

「畑を介したHAPPYなまちづくり」をモットーに、認知症の人にも日々の暮らしを楽しんでほしいです。参加者は体を使う畑作業を楽しんで覚えてくれているようで、収穫した野菜も進んで食べています。また、地域の人には畑作業を通して出会い交流することで、認知症のネガティブな情報だけでなく、自然な姿を見てもらいたいと思っています。



ふかふかの土の上での作業

できればこの講座が、認知症の人だけでなく、何らかの理由でひきこもり傾向にある人も一緒に畑仕事を通して自然に触れ合う場になればとも思っています。

10月から第2期の講座が始まる予定です。12ページをぜひご覧ください。

※1 かながわ地域支援補助金

地域の課題解決を目指す自主的な事業を支援する補助金。さまざまな団体が新規に立ち上げる事業を応援するスタートアップコース、自治会町内会を含む2つ以上の主体が連携する自治会町内会スクラムコース、そして地域人材のすそ野を広げる地域人材マッチングコースがある。

※2 かながわ畑の会

区主催の生涯学級「畑を楽しむやさいの時間」の修了生が2014年に立ち上げ、野菜づくりを通して区内の地産地消や農業支援に取り組むボランティアグループ

特集

手に取って
開いてみよう

ライフデザインノートで考える あなたのこれから

「ライフデザインノート」は、これからどのように充実した日々を過ごしていくのかを考えるノートです。あなたの好きなこと・健康法・やってみたいこと・楽しかった思い出などをこのライフデザインノートに書いてみることで、これからの暮らしを考えるきっかけとなります。まずは、手に取って、気軽な気持ちで書いてみましょう。

問合せ 高齢・障害支援課 ☎411-7110 ☎324-3702

ライフデザインノートはこんな形!

興味のあるところ・書きやすいところから書いてみよう

あなたの「これから」がより具体的に
なります



わたしのこと

まずは自分のことを知るから。これまでのこと、これからのことを思い浮かべながら書いてみましょう。

主な項目 わたしのプロフィール / 好きなこと / 思い出 / 人生の主な出来事 / 私の家系図 など

健康長寿への道

自分らしい生活を続けるには、運動・食事・口の健康・人とのつながりなどを大切に、心も体も健やかに保つことが大切です。健康維持のための方法を確認しましょう。

主な項目 健康チェック / これから取り組みたいこと / 自分に合ったつながりの場 など

サポートが必要になった時

介護や医療について、家族や身近な人と話し合ったり、考えてみることも大切です。どのような治療やケアを受けて過ごしたいかを、健康なうちに整理しておきましょう。

主な項目 介護についての希望 / 医療についての希望 など

準備しておけること

自分が日頃から大切にしてきた物や思いを、誰にどのように託したいか書いてみましょう。

主な項目 葬儀・お墓 / 相続・遺言 など

ライフデザインノートに記入しただけでは法的な効力は発生しません。具体的な手続は専門家に相談しましょう



○ライフデザインノートの配布場所

反町地域ケアプラザ	反町1-11-2	☎321-8004 ☎321-8077
神之木地域ケアプラザ	神之木町7-1	☎435-2906 ☎435-2908
菅田地域ケアプラザ	菅田町1718-1	☎471-3101 ☎471-3102
片倉三枚地域ケアプラザ	三枚町199-4	☎413-2571 ☎413-2573
新子安地域ケアプラザ	新子安1-2-4 オルトヨコハマビジネスセンター1階	☎423-1701 ☎423-1702
沢渡三ツ沢地域ケアプラザ	沢渡56-1	☎577-8210 ☎317-3171
六角橋地域ケアプラザ	六角橋3-3-13	☎413-3281 ☎488-3138
地域包括支援センター 若竹苑	羽沢町550-1	☎382-0024 ☎373-7472
区社会福祉協議会	反町1-8-4 は一と友神奈川1階	☎311-2014 ☎313-2420
区役所高齢・障害支援課	広台太田町3-8	☎411-7110 ☎324-3702

*本市では、地域ケアプラザにおいて、地域包括支援センターの役割を担っています。



いろいろな世代の人が活用しています!



これまでのことや今後について改めて考え、家族とも話し合うきっかけとなりました。ライフイベントに合わせて書いたり、書き直していくのも良いですね。
自分の興味のあるところから書いてみるのがおすすめです。5年後、10年後の自分を具体的にイメージすることができます。20代・30代の人にもおすすめです。ぜひ皆さんも活用してみてください。

神奈川県長 高田 靖

これからの人生を元気に過ごすために、何を整理すべきか分かりやすいノートです。ライフデザインノートをきっかけに家族で話をする機会が増えました(50代・男性)

自分らしい生き方を考える良いきっかけになりました(40代・女性)



「自分の後のことは家族の好きなようにしてほしい」とても、言わないと伝わらないんだな(70代・男性)



ノートを介して孫と話ができたのが良かった。今まで頑張ってきたことが伝わってうれしかった(90代・女性)



相続の事を漠然と考えていましたが、ノートを開いてみてチェック式が多かったので書きやすかったです(60代・男性)

母が病気になったとき、とても大変だった。元気なときに母と一緒にこのノートを書いておけば良かった(40代・女性)

自分たちが普段参加している居場所(サロンなど)の大切さが分かった(80代・男性)



健康維持のために 普段から できること

運動

日常生活の体の動作をスムーズに行うためには筋肉の柔軟性を保つこと、筋力を高めることが大切です。準備体操をしてから試してみましょう。

●つま先あげ・かかとあげ

つま先にくくする運動です。椅子に座り、つま先・かかとを交互に上げます。



●開眼片足立ち

バランス機能を高めます。椅子の背につかまり、目を開けたまま、片足を上げてキープします。

【注意】転倒に気を付けましょう。



●足踏み またはウォーキング



●スクワット

下半身の筋力を高めます。膝に痛みのある人は無理せず行いましょう。



*詳しい方法は、市ホームページのハマトレ(体験版)で見られます▶

*ハマトレDVDは、地域包括支援センター・区役所別館3階301窓口で貸出中!



つながる

積極的に人と「つながり」を作ることが、心身の健康に効果があると言われており、元気に過ごす秘訣です。下記のことを心掛けましょう。

- 誰かに電話をする
- 誰かに手紙を書く
- ライフデザインノートの内容を身近な人と話す

食事

- 1日3回食事を食べる
 - 1回の食事に主食・主菜・副菜をとる
- 主食:ごはん・パン・麺 など
主菜:肉・魚・卵・大豆 など
副菜:野菜・きのこ・いも・海藻 など



●たんぱく質をしっかり取る(目安は1日で手のひら5つ分)

【注意】腎臓病など食事療法が必要な病気のある人は、主治医の指示に従ってください。

*地域包括支援センターでは、食事バランスの分かる「ランチョンマット」を配布中!



一度立ち止まって、数年後の自分や家族の年齢を想像して、これからの考えるとても良い機会になりました。

自分自身が心身共に健やかなうちにこのノートに記載されている項目とそれぞれ向き合ってみることは、とても有意義だと感じました。

福祉保健課 中山真吾

お口の健康

口は食べる・話す・表情を豊かにするなど、元気に過ごすために大切な機能を持っています。定期的に歯科受診をしたり、噛む力を保つ口の体操を取り入れましょう。

- ① **グー**
目をしっかり閉じて目玉は下方に。口は広角を上げ、しっかり閉じる。
- ② **パー**
目を大きく開き、目玉は上方に。口は大きく開く。
- ③ **ぐるぐる**
口を閉じたまま舌を力を入れ、口唇の内側を舐めるように回す(右回り、左回り)。
- ④ **ごっくん**
ココでたまった唾をごっくん!
- ⑤ **ペー**
舌の先に力を入れ、しっかりと前に出す(そのまま10秒間キープ)。

●健口体操

顔面の体操や舌体操などをミックスしたお口の体操をしましょう。①～⑤を毎日3回以上繰り返して続けることが効果的です。

出典:「神奈川県興オラフルレイルハンドブック」より



子育てアンケートから見えてきた 親にもよかった！外遊び

神奈川区では子育て中の人に、日頃の子育てへの思いや状況についてアンケートを行いました。アンケート結果の中から、区が平成8年から取り組んでいる「外遊び」についてまとめました。

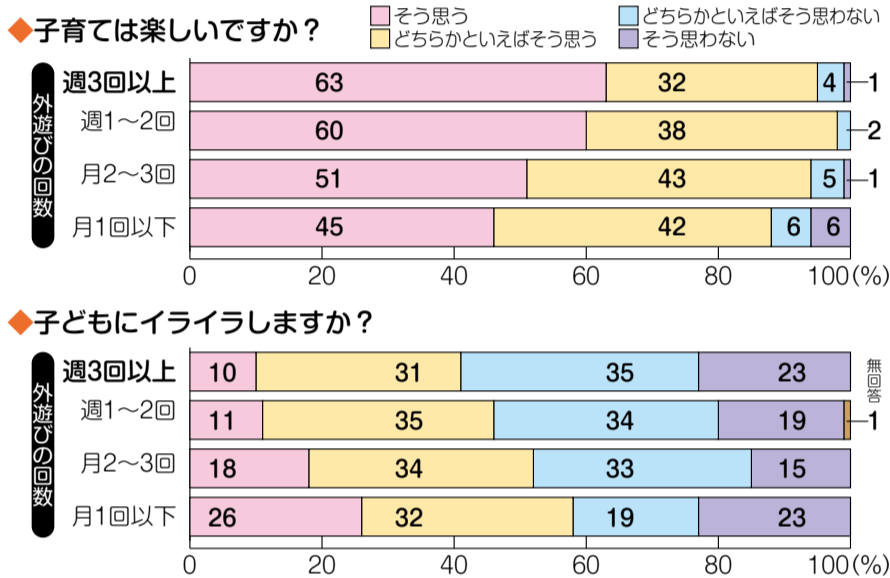
調査概要

- 対象 ▶ 令和元年度7～9月の区の乳幼児健診受診者 1,370人
- 回答数 ▶ 1,107人(回収率 80.8%)
- 質問項目 ▶ 子育てへの思い、子育ての相談・協力、近隣との関係、親子の遊び、区の子育て支援事業の利用、すくすくかめっ子について等

外遊びの頻度・場所

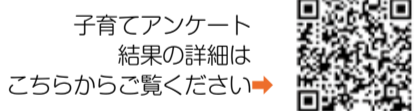
頻度は半数以上が週3回以上で、場所は公園・家の周り・商業施設の順になっており、身近な場所で遊んでいることが分かりました。

外遊びと親の気持ち



外で遊ぶ機会の多い人の方が、子育てを楽しんでいる割合も高くなっています。子どもへのイライラも外遊びの頻度が高くなるにつれ、和らぐ傾向にあります。外で遊ぶことで、親子でのびのびと過ごせるのかもしれないですね。

アンケート結果から、外遊びは子どもの育ちに必要な力が育まれるだけでなく、親の子育てへの気持ちにもプラスの影響があることが分かりました。今後も身近な場所で親子で外遊びを楽しめるまちづくりを進めていきます。



子育てアンケート
結果の詳細は
こちらからご覧ください▶

問合せ 子育て支援課
☎ 411-7111 fax 321-8820

親子で外遊びを楽しもう

遊び方や主な公園を紹介した「神奈川区外遊びマップ」を区役所や区地域子育て支援拠点かなーちえで配布しています。



見逃していませんか？ こころと体からのサイン

感染症対策による環境の変化などで、気づかないうちにストレスがたまっている人が多いかもしれません。自分の心や体からのサインに向き合うためにストレスチェックを行い、自律神経のバランスを整え、ストレスを軽減していく生活、始めてみませんか。



9月10日～16日は
自殺予防週間です

やってみよう！ストレスチェック

- めまい、立ちくらみがある
- 疲れやすくなった
- 肩こり、腰痛、頭が重い
- 食欲がない
- イライラすることが多い
- 寝つきが悪い
- ゆううつ、不安な気持ちになる
- 物事にやる気がおきず、勉強・家事・仕事がかたどらない



(参考：厚生労働省こころの耳)

チェックが多い人ほど、たくさんのストレスを抱えている可能性があります。

そんな時は！“セルフケア”をしてみませんか

心と体の機能を調節している自律神経のバランスを整えるためにおすすめの方法を紹介します。

適度な運動やストレッチ ▶ リフレッシュ効果が得られ、生活習慣病の予防にも効果的です。

バランスのとれた食事 ▶ 一日3食の規則正しい食生活が、ストレスに負けない体づくりをサポートします。

リラクゼーション ▶ 入浴やテレビ、音楽鑑賞などを楽しみましょう。

快適な睡眠 ▶ 心と体の疲労回復につながります。

(参考：横浜市健康福祉局 こころの健康相談センター / 保健事業課「それって、ストレスのせいじゃない?」)



問合せ 高齢・障害支援課 ☎ 411-7115 fax 324-3702

注意!!

「知っているも
だまされる!!」 特殊詐欺にご用心

特別定額給付金や還付金があるので、口座や家族構成を
教えてほしいなどの電話に注意してください。

2020年1月～7月に神奈川区内で
発生した特殊詐欺被害の件数と金額

被害件数…35件、被害金額…約2,677万円
(最多はキャッシュカード詐欺盗)

家族や警察へ
すぐに相談してください

問合せ 神奈川警察署
☎ 441-0110(代)

問合せ 地域振興課 ☎ 411-7095 fax 323-2502

注意!

カンピロバクター O157 黄色ブドウ球菌
夏は細菌性の食中毒が多く発生します

食中毒
予防の
3原則

- つけない… 手洗いは必ず行いましょう。
- ふやさない… 冷蔵庫を活用しましょう。すぐに食べましょう。
- やっつける… 火をしっかり通しましょう(75℃1分以上)。

相談はこちらまで

問合せ 生活衛生課
☎ 411-7141 fax 411-7039

以下広告スペースです。「広報よこはま」に掲載されている内容とは関係ありません。

福祉と健康



※費用の記載のないものは無料です。
※マークの説明は、5ページをご覧ください。

各種検査・相談

申込み・問合せ 福祉保健課
☎411-7138 ☎316-7877

HIV・梅毒検査

- 毎週水曜 9時30分～10時
- 区役所別館2階 受付
- 先着5人
- 検査前日12時までに電話か直接

無料
要予約
(匿名)

生活健康相談

- 食事や運動、禁煙など健康に関する個別相談
- 9月14日、10月19日(各回月曜) 9時～14時30分
- 9月11日、10月16日(各回金曜) 9時～11時
- 区役所別館2階 一般健康相談室
- 前日までに電話か直接

無料
要予約

イベント情報

健康チェック・相談

- 薬剤師によるお薬相談、保健師・栄養士による健康・食事相談、健康測定などを実施します。自分の体の状況を把握し、健康維持につなげませんか。
- ※骨健康度測定器・血圧計・血管年齢測定器などを設置する予定です。
- 9月24日(木)13時～15時
- 区役所別館1階 区民ホール
- 当日直接
- 福祉保健課
- ☎411-7138 ☎316-7877

ひきこもり等の困難を抱える若者の専門相談

「家から出ない」「社会に出るために何をすればいいのか分からない」など、さまざまな困難を抱える若者やその家族を対象に、若者の自立支援を行っている「よこはま東部ユースプラザ」の相談員が、区役所で相談を行います。

- 9月11・25日(各回金曜) 13時30分～16時30分
- ※1回の相談時間は50分
- 区役所別館3階 子育て支援課
- 15～39歳の市内在住の人とその家族
- ☎☎電話で子育て支援課 411-7173 ☎321-8820へ

神奈川区精神障害者生活支援センターからのお知らせ

- 10月1日(木)から休館日等が変わります。
- フリースペース 居場所、交流の場
- ☎月～金曜10時～19時、土曜10時～16時 ※利用登録が必要です。
- 電話相談 本人、家族、関係機関からの相談
- ☎月～金曜10時～12時・14時～19時、土曜10時～17時
- ◆休館日：日曜及び年末年始(12月29日～1月3日)
- ☎ 神奈川区精神障害者生活支援センター(反町1-8-4 はーと友神奈川4階) ☎322-2907 ☎322-2908

子育て 掲示板



※費用の記載のないものは無料です。
※マークの説明は、5ページをご覧ください。

親子のための健康づくり

申込み・問合せ 福祉保健課
☎411-7138 ☎316-7877

子どもの食生活健康相談

- 食生活に関する個別相談
- 10月13日(火)9時～11時
- 区役所別館2階 栄養相談室
- 乳幼児～思春期の子を持つ保護者 ※子の同伴可

無料
要予約

- 持 母子健康手帳(乳幼児のみ)
- ☎ 前日までに電話か直接

らくらく離乳食講習会

- 講話・調理実演
- 10月13日(火) 13時20分～14時20分(受付:13時10分)
- 区役所別館2階 栄養相談室
- 7～9か月頃の子を持つ保護者、先着20人 ※子の同伴可
- 9月11日(金)から電話かFAXで

無料
要予約

すこやかカレンダー

申込み・問合せ 子育て支援課
①☎411-7112 ②③④☎411-7111
☎321-8820(共通)

要予約

福祉保健センターでは、親になる準備の教室や子どもの健康診査を行っています。

内容/対象	日程	持ち物
①乳幼児歯科相談 時間:午前=9時30分～10時30分/午後=13時30分～14時30分		
歯科健診・相談、歯みがき、アドバイスなど ☎ 乳幼児・未就学児	9/11(金)午後	母子健康手帳・歯ブラシ・タオル
歯科相談 ☎ 妊産婦・産後1年未満	9/11(金)午後 ※時間の詳細は問合せを	母子健康手帳
②母乳相談 時間:13時20分～16時(予約時にお知らせします)		
授乳について ☎ 妊娠中・産後の人	9/7(月)・9/23(水)	母子健康手帳・タオル(体重測定時に使用)
③母性相談 時間:13時30分～14時50分(予約時にお知らせします)		
女性の健康相談 ☎ 妊産婦及び不妊、更年期でお悩みの女性	9/14(月)	母子健康手帳
④両親教室 時間:9時30分～11時45分(受付:9時から)		
☎ 初めて出産する人とその家族	出産予定日が2月の人	
平日3回…妊娠中の歯の健康、母乳で育てよう、妊娠中の食生活、妊婦体操、出産後の生活、お産の経過と呼吸法など	9/14 10/19 11/2 (各回月曜)	母子健康手帳・筆記用具・子育てガイドブック「どれどれ」
土曜1回…2人で子育て、先輩ママの体験談、赤ちゃんとの生活、妊婦体験など	10/10(土)	

- 場所は区役所別館2階です。両親教室の10月19日(月)は本館地下1階、土曜両親教室の10月10日(土)は本館5階です。
- 予約制の教室・相談については、定員になり次第締め切ります。ご了承ください。
- 両親教室は、平日3回と土曜1回の全4回で1コースになっていますが、土曜のみの参加も可能です。予約の際にご相談ください。全回ともパートナーの人も参加可能です。
- ※乳幼児健康診査は、個別に通知をしていますが、日程が不明の場合はお問い合わせください。
- ※新生児・未熟児訪問、地域での赤ちゃん学級、地区センターでの子育て相談などについては、お問い合わせください。

こそだてひろば(公立保育園の施設園庭開放・子育て支援事業)

☆の行事は事前申込みが必要です。◎ランチ交流では、アレルギー対応を行っていません。※会場の記載のないものは各保育園で開催します。※天候等により変更や中止になることがあります。

	松見保育園	神大寺保育園	西菅田保育園
	松見町1-28-4 ☎432-6635 ☎432-6704	神大寺2-1-7 ☎481-1513 ☎481-1547	菅田町488 ☎473-1957 ☎473-1969
平日の園庭開放	毎週月～金 10時30分～14時	毎週水・木 10時30分～11時30分	毎週火・金 10時30分～11時30分
土曜日の園庭開放	9/5(土)・9/19(土)・10/10(土) 10時～12時	9/26(土)11時～12時 「おおきくなったねカードがもらえるよ!」	9/19(土) 11時～12時
※当面、園庭のみ開放します。			
◎ランチ交流	☆9/9(水)離乳食(完了食) ☆10/7(水)乳児食	☆9/17(木)・☆9/24(木)乳児食・幼児食	☆9/18(金)・☆9/29(火)・☆10/6(火)乳児食・幼児食
☎ 離乳食・乳児食:1食320円、幼児食:1食240円			
施設開放	☆9/18(金) 10時～11時30分 ホール開放「新聞紙であそぼう」(先着5組)	—	—

2020「わが町かながわ マナー違反一掃作戦」を中止します

今年度も9月下旬に「わが町かながわ マナー違反一掃作戦」の実施を予定しておりましたが、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、やむを得ず中止することとしました。



「ヨコハマ3R」マスコット イーオ

地域での清掃活動の支援は引き続き行っていますので、道具の貸し出しやごみの回収等についてはご相談ください。よろしくお願いいたします。



◀区役所で貸し出しているごみ袋やトンガ



問合せ 地域振興課 ☎411-7091 ☎323-2502

かながわ湊フェスタ2020を中止します

11月に開催を予定していた「かながわ湊フェスタ2020～神奈川区区民活動支援センター活動PR展～」は、新型コロナウイルス感染症の拡大防止の取組に伴い、参加いただく皆さんや、関係者の皆さんの健康・安全を第一に考え中止と決定しました。楽しみにしていただいた皆さんには大変申し訳ございませんが、ご理解くださいますようお願いいたします。

問合せ 区民活動支援センター ☎411-7089 ☎323-2502

お知らせ & スポーツ

※費用の記載のないものは無料です。 ※マークの説明は5ページをご覧ください。

神奈川県地域支援補助金 区民力発揮コース

★あみけるひろば横浜 農福パートナー講座(第2期)
 講座を通して農福交流。認知症当事者とともに農作業の基本を学ぼう！多世代ともに認知症症状と上手に関われるよう畑を通じて学びましょう。

📅 10月3日: オリエンテーション・動画の視聴講座(オンラインで実施)
 10月10日、11月21日、12月12日: 畑実習
 2月下旬: 認知症サポーター養成講座
 2月下旬: 農福カフェあみける(土曜全6回)9時30分~11時30分

📍 神大寺地区センター(神大寺2-28-18)・mkファーム(神大寺4-21-22)
 📞 先着10組(1組3人まで)
 ¥ 1人1,000円(全回分)
 申込 9月11日(金)必着で、はがきかFAXかEメールに住所・氏名・性別・年代・電話・Eメールアドレス・参加動機を書いて、あみけるひろば横浜(区民活動支援センター「かめ太郎ボックス小9」)担当: 杉本
 ☎ 090-5442-6759 📠 323-2502
 ✉ amikeru.hiroba@gmail.comへ

台町公園・神の木公園 自然観察会

公園内を散策して植物などを観察しませんか。

📅 ①台町公園(高島台29): 9月26日(土)、②神の木公園(神之木台13-20): 9月27日(日)10時~12時(雨天中止)
 🕒 筆記用具・虫めがね(ある人のみ)
 申込 当日直接
 📍 ①台町公園 ☎ 📠 323-0129、②神の木公園詰所 ☎ 📠 421-7883

都岡地区恵みの里 「稲刈り・脱穀体験教室」

農家指導のもと、稲刈り・脱穀の体験をします(全2回)。

📅 ①稲刈り: 10月3日(土)9時から(雨天時: 4日(日))
 ②脱穀: 10月17日(土)13時から
 📍 旭区矢指町(下川井ICそば)の田んぼ
 📞 市内在住の家族、グループ(1人でも可)、20組(多数抽選)
 ¥ 1組3,000円(全回分・玄米5kg付)
 申込 9月18日(金)必着で、はがきかFAXに郵便番号・住所・電話・参加者全員の氏名(ふりがな)・年齢を書いて都岡地

区恵みの里運営協議会事務局「稲刈り・脱穀体験教室」係
 (〒241-0031 旭区今宿西町289)
 📞 955-5057へ
 📍 環境創造局北部農政事務所
 ☎ 948-2483 📠 948-2488

新治恵みの里 「サツマイモ収穫体験」

📅 10月18日(日)13時30分~15時(雨天時: 25日(日))
 📍 にいはる里山交流センター(緑区新治町887)
 📞 市内在住の家族、グループ(4人まで・1人でも可)、先着15組
 ¥ 1組1,800円(収穫したサツマイモ8株付)
 申込 9月15日(火)から新治恵みの里ホームページの申込フォームで
 🌐 www.niiharu.link/
 📍 環境創造局北部農政事務所
 ☎ 948-2480 📠 948-2488

初心者のための ボウリング教室

ボウリングのルールとマナー、実技を学びます。

📅 10月5・12・19・26日、11月9・16日(月曜全6回)午前コース: 10時~12時、午後コース: 15時~17時

📍 ハマボール(西区北幸2-2-1 ハマボールイース8階)
 📞 区内在住・在勤の50歳以上の人、各コース先着20人
 ¥ 1人 3,000円(全回分)
 申込 9月11日(金)から電話かFAXに氏名・住所・年齢・電話・希望のコースを書いて区ボウリング協会(ハマボール内) ☎ 311-6700 📠 311-6712へ

第34回 神奈川区ダブルス卓球大会

男子・女子・混合ダブルス(合計119歳以下一般、120歳以上シニア、重複参加可)

📅 10月17日(土)9時~20時
 📍 神奈川スポーツセンター(三ツ沢上町11-18)
 📞 区内及び近隣区在住・在勤・在学・在チーム卓球愛好者
 ¥ 各種目1組1,600円
 申込 9月2日(金)必着でFAXか郵送で代表者の住所・氏名・電話・参加種目・参加者氏名・年齢・チーム名を書くか、専用の申込用紙を区卓球協会事務局: 長田
 (〒221-0865 片倉2-67-16-104)
 ☎ 080-5542-5456 📠 481-1396へ
 ※専用の申込用紙は神奈川スポーツセンター、区卓球協会にあります。

神奈川スポーツセンターからのお知らせ 休館 9月28日(月)

📍 三ツ沢上町11-18(三ツ沢上町駅歩5分)
 ☎ 314-2662 📠 314-4115 🌐 www.yzpc.or.jp/kanagawa_sc_ysa/

◆当日受付教室 ※祝祭日、休館日は除く

教室名	曜日	時間	参加費	対象・定員	
☆シニアビクス	毎週月曜	13:15~14:45	510円	50歳以上、50人	
◆シンプルエアロ&バランスリセット	毎週火曜	9:00~ 9:50		16歳以上、25人	
●転倒骨折予防*		10:00~10:50			
●軸トレ・バランス運動*		11:00~11:50			
◆ストレッチ&筋トレ*		9:00~ 9:50			
●股関節コンディショニング*	毎週水曜	10:00~10:50		16歳以上、15人	
●簡単フラダンス*		13:05~13:55			
●英国式足裏リラクゼーション*					
●体カづくりエアロ		14:05~14:50			
●ズンバ	毎週木曜	19:00~19:50		16歳以上、25人	
☆ナイトピラティス*		16歳以上、15人			
☆バレエストレッチ		20:00~20:50			
◆ベーシックエアロビクス		9:00~10:00			16歳以上、25人
●からだメンテナンス*	10:20~11:10				
●健康な美脚に向けて*	11:20~12:10				
●木曜ボクサ	12:10~13:00	16歳以上、50人			
●癒しのヨガ*	毎週土曜	12:25~13:25		16歳以上、25人	
●社交ダンスタイム		13:15~14:45			16歳以上、60人
●エンジョイ!サーキット		13:45~14:45			
☆ナイトヨガ*		19:30~20:30			16歳以上、25人
●サタデーボクサ	毎週土曜	9:30~10:30	小学生以上、25人(小学生は保護者同伴)		

◆申込み 当日先着順受付
 ☆印の教室は各教室の開始30分前~5分前 ●印の教室は9時~各教室の開始5分前
 ◆印の教室は8時45分~55分
 ◆持ち物 運動のできる服装・タオル・室内シューズ・飲み物(キャップ付き)など
 *印は、はだして運動する教室のため室内シューズは必要ありません。
 ○駐車場は大変混み合いますので、できるだけ公共交通機関をご利用ください。



施設からのお知らせ

※費用の記載のないものは無料です。 ※マークの説明は、5ページをご覧ください。

白幡地区センター 休館 第3火曜
 〒221-0075 白幡上町44-12
 ☎ 430-3050 📠 401-0021
 🌐 https://shirahata-cc.com

◆日本の古代史を学ぶ ~邪馬台国と卑弥呼~
 魏志倭人伝を読み、邪馬台国の場所と卑弥呼を史実に基づき探索する古代研究の旅です。
 📅 10月1・15日、11月5・19日、12月3日(木曜全5回)12時30分~14時30分
 📞 成人、先着12人
 ¥ 2,500円(全回分)
 申込 9月16日(水)から電話か直接

沢渡三ツ沢地域ケアプラザ 休館 第1日曜
 〒221-0844 沢渡56-1
 ☎ 577-8210 📠 317-3171
 🌐 www.sawatari-c-waka.jp/

◆行政書士無料相談会
 遺言・相続・成年後見の個別相談
 📅 9月26日(土)13時30分~15時30分
 📞 先着8組
 申込 9月11日(金)から電話で

フォーラム南太田 休館 第3月曜
 〒232-0006 南区南太田1-7-20
 ☎ 714-5911 📠 714-5912
 🌐 https://www.women.city.yokohama.jp/m/

◆女性とごこと応援デスク
 📅 ①労働サポート相談: 10月17日(土)13時・14時・15時(各50分程度)
 ②キャリア・カウンセリング: 10月23日(金)10時・11時・13時・14時(各50分程度) 📞 ①先着3人、②先着4人
 ◆要申込み、先着順(1人600円 ☎ 714-2665へ)
 申込 9月11日(金)から電話か直接

移動図書館はまかせ号
 📍 中央図書館サービス課
 ☎ 262-0050 📠 231-8299

◆移動図書館のお知らせ
 〈宮向団地管理事務所周辺〉巡回予定日
 📅 9月24日、10月8日(各回木曜)13時50分~14時30分
 〈神大寺中央公園〉巡回予定日
 📅 9月11・25日、10月9日(各回金曜)9時50分~10時40分



ここまでが神奈川県版です。