

感染症予防のため、こまめな手洗い、咳エチケット、バランス良い食事と睡眠をこころがけましょう。

みなみ8

スマホなどでも紙面をご覧になれます



確認しよう!
災害に応じた
避難行動

避難とは、「難」を「避」けること。
まずは自宅が安全か確認しましょう。

安全な場所にいる人まで、避難場所に行く必要はありません。

地震 風水害

地震

- 家屋が倒壊したとき
- 余震で家屋が倒壊する危険があるとき
- 火災の危険があるとき

※危険を感じるときは、避難行動を。

風水害

●お住まいの区域に避難情報が発令されたとき

避難情報の種類

- 避難準備・高齢者等避難開始…… **レベル3**
- 避難勧告、避難指示(緊急)……… **レベル4**

(土砂災害警戒情報(※1)など)

避難行動の目安

- 一時的に身の安全を確保するために
→自治会町内会で定めた「いつき避難場所」(近くの公園・広場)など広い場所へ避難
- 大規模な火災から身の安全を守るために
→「広域避難場所(清水ヶ丘公園一帯など)」へ避難
- 自宅が被災し生活ができない場合
→親戚や知人宅、「地域防災拠点」へ避難

地域防災拠点(指定避難所)
南区内の市立小中学校(25か所)
※市内1か所でも、震度5強以上の地震を観測したときに開設します。
※開設・運営は地域防災拠点運営委員会によって行われます。

▲南区防災マップ
地域防災拠点や広域避難場所を確認できます。

避難行動(例)

- 頑丈な建物の2階以上へ避難
- 崖や河川から離れた安全な場所へ避難
- 土砂災害警戒区域および浸水想定区域外の親戚や知人宅などへ避難
- 区役所が開設する避難場所へ避難

指定緊急避難場所
地震とは異なり、災害の状況に応じて区役所が開設します。
横浜市ホームページやテレビなどで開設状況を確認しましょう。

【土砂災害警戒情報(※1)が発表された場合】
区内であらかじめ指定した14か所の区域(※2)に対して、避難勧告を発令します。その際、対象区域にお住まいの人(ポスティングなどにより、事前にお知らせしています。)が一時的に身の安全を守る場として、下記4か所の避難場所を開設します。

- 清水ヶ丘地域ケアプラザ
- 六ツ川一丁目コミュニティハウス
- 永田地区センター
- 睦コミュニティハウス

※1 命に危険を及ぼす土砂災害がいつ起きてもおかしくない状況になったときに、都道府県と気象庁が共同で発表します。
※2 対象区域は横浜市ホームページ・南区防災マップなどで確認できます。

対象区域一覧(横浜市ホームページ)▲

避難所・避難場所における新型コロナウイルスなどの感染症拡大防止へのご協力について

台風や大地震の際の避難所・避難場所では「密閉・密集・密接」の3条件がそろいやすく、感染爆発が懸念されます。
災害から自身の身を守ることを最優先に考え、新型コロナウイルスなどの感染症のリスクを減らすために、**避難先でのマスクの着用、手洗い、咳エチケットの徹底にご協力をお願いします。**また、**自宅が安全が確保できる場合は在宅避難に努めてください。**

事前の備え

- 区役所や地域が開設する避難所・避難場所だけでなく、親戚や知人宅への避難もあらかじめ検討してください。
- 避難場所に避難する際に持参する非常持出品に、マスク、体温計なども含めてください。

注意

- 雨風が強まってからの避難は大変危険です。早めの避難を心掛けましょう。
- 屋外への避難が困難な場合は、自宅の2階や、崖から離れた部屋で安全を確保しましょう。

避難所 災害によって住めなくなってしまった場合などに、避難生活を送る場所(指定避難所)
避難場所 切迫した災害の危険から逃れるための場所(指定緊急避難場所)

問 防災担当 ☎ 341-1225 ㊟ 241-1151

【南区役所】 〒232-0024 浦舟町2-33 受付時間:8時45分~17時 月~金曜日(休日、祝日、年末年始を除く)
☎ 341-1212(代表) ※昼の時間帯はお待たせする時間が長くなる場合がありますので、詳しくは職員にお尋ねください
第2・4土曜日(9時~12時開庁)は、戸籍課・保険年金課・子ども家庭支援課で一部業務を行っています

南区のいま (2020年7月1日現在) 区の人口 >>> 196,083人 世帯数 >>> 101,063世帯
編集・発行 南区役所広報相談係 ☎ 341-1112 ㊟ 341-1241 ✉ mn-kouhou@city.yokohama.jp
人口の詳細は右記へ

トピックス

ペットの飼い方・マナーを再確認!

人間もペットも暮らしやすいまちにするため、
飼い方やマナーについて再確認しましょう。

犬

犬を飼ったら登録と狂犬病予防注射を!

環境衛生係または横浜市の委託を受けた動物病院で、
次の手続きをしてください。

- 飼い始めたときに1回**
犬の登録をして、鑑札の交付を受けてください。
- 毎年1回**
狂犬病予防注射を受けさせ、注射済票の交付を受けてください。

首輪に付けてね!



ルールとマナーを守りましょう

- トイレは家で済ませましょう**
散歩中に排せつしてしまった場合は、おしっこは十分な水で洗い流し、ふんは持ち帰って処分しましょう。
- ノーリードはやめましょう**
公園や公共の場で犬を放さないでください。迷子や交通事故、咬傷事故の原因になります。飼い犬が人を咬んでしまったときは届出が必要です。
- ほえる声が近隣の迷惑になっていませんか?**
ほえる理由を探り、取り除く工夫をしましょう。



猫

屋内飼育をしましょう

屋外は交通事故や感染症などの危険があります。排せつやいたずらなどで近隣へ迷惑をかけないためにも、猫は屋内で飼育しましょう。

不妊去勢手術をしましょう

猫の数が急激に増えると、飼育が難しくなります。また、産まれた猫の飼い主を探すことは容易ではありません。



耳先カットは「手術済み」の目印です。

※横浜市では飼い主のいない猫の不妊去勢手術費用の一部を補助しています。制度を利用するには条件や申請の期日がありますので、手術を受ける前に環境衛生係までお問い合わせください。

災害に備えていますか?

大規模な地震などの災害発生時には、ペットと一緒に避難することも想定されます。日ごろから、突然起こる災害に備えましょう。

- ☑ 飼い主明示(鑑札、注射済票、迷子札、マイクロチップの装着)
- ☑ しつけ(キャリーバッグ・ケージに慣らすなど)
- ☑ 健康管理(ワクチンの接種、ノミの予防など)
- ☑ 預け先の確保
- ☑ 避難グッズの備え(キャリーバッグ・ケージ、ペットフード・水、トイレ用品など)



環境衛生係 ☎341-1192 ☎341-1189

子育て掲示板



就学前の子どもの預け先、
どんなところがあるの?

仕事を始めたいけれど、
どこに預ければいいんだろう?

集団生活に
慣れさせたい...

困ったときに利用できる施設・サービスを紹介します

※定員などにより利用できない場合があります。

南区では保育・教育コンシェルジュが、預け先のご案内をしています。事前に電話で予約のうえ、お気軽にご相談ください。

仕事や病気、介護などのため
日常的に預けたい

- 認可保育所など
- 認定こども園(保育利用)

仕事や病気、介護などのため日常的に預けたい

横浜保育室、幼稚園(預かり保育実施園)

子どもが病気だけど仕事を休めない

- 病児保育**
2年8月現在、南区に病児保育を行っている保育園はありません。近隣では港南区、磯子区、戸塚区にあります。
- 病後児保育**
睦町保育園(病後児保育室みもぞ)

日曜や祝日に仕事や用事がある

- 休日保育・休日の一時保育**
上大岡ラビット保育園、上大岡ゆう保育園(港南区)

集団生活に慣れさせたい

認定こども園(教育利用)、幼稚園

遊び慣れた広場で預けたい

- 親と子のつどいの広場での一時預かり**
さくらザウルス蒔田ひろば、さくらザウルス六ツ川ひろば

たまには「自分の時間」を作ってリフレッシュしたい

- 認可保育所の一時保育(区内20施設)
- 乳幼児一時預り(ピースランド保育園)

保育担当へ
お申し込みください

施設へ直接お申し込みください

詳細は

横浜 保育サービス で検索

そのほかにもいろいろな
サービスがあります

- 横浜子育てサポートシステム
- 子育てひろば(区内12施設)

環境衛生係 ☎341-1150 ☎341-1145

みなみ 掲示板

- 申込の **必要事項** は、(行事名・〒住所・氏名(フリガナ)・電話番号・往復はがきは返信先)を記入
- 費用無記載は無料 ● 区役所への郵送は「〒232-0024浦舟町2-33」、そのほかは各施設へ
- このほか南区ホームページ内イベントカレンダーにも行事を掲載
- (み)なっちマークは子ども(おおむね12歳以下)が対象です

広報よこはま南区版についてのお知らせ

7月号と同様、8月号の広報よこはま南区版の紙面を通常8ページから、4ページに変更しました。

☎ 広報相談係 ☎ 341-1112 ㊟ 341-1241

子ども・子育て

▶ 地域子育て支援拠点はぐはぐの樹

おしゃべりサロン「ダウン症児育て」
日常生活や療育・進路について、アドバイザーと話します。見守り保育あり。
● 9月5日(土)10時15分～11時30分
● ダウン症児を育てている人、妊娠中の人と家族、4人(先着順)
☎ 8月13日9時30分から電話または直接施設へ ※空きがあれば当日も受け付けます。

おしゃべりサロン発達・療育

発達や療育、集団生活の心配ごとを語り合しましょう。見守り保育あり。
● 9月11日(金)10時15分～11時30分
● 未就学児の養育者、4人(先着順)
☎ 8月20日9時30分から電話または直接施設へ
☎ 地域子育て支援拠点はぐはぐの樹 交流スペース
(〒232-0067 弘明寺町158 カルムI 2階)
☎ 715-3728(日・月・祝休日・月曜日が祝休日の場合その翌日は休館)

元気いっぱい レシピ vol.32

サバ缶のカレーマリネ

南区食生活等改善推進委員会(ヘルスマイト)のおすすめのレシピをご紹介します。

材料(2人分)

- サバの水煮……1缶(190g)
- たまねぎ……1/4個(50g)
- パプリカ……1/4個(30g)
- にんじん……1/8本(20g)
- 「酢」………大さじ2
- ④ 砂糖………小さじ1/2
- 「カレー粉」………小さじ1/2～1



【1人分】エネルギー:211kcal
たんぱく質:20.6g 塩分:0.8g

作り方

- ①サバの水煮缶を身と缶汁にわけ、身は、食べやすい大きさにほぐす。
- ②たまねぎは薄切りにし、水にさらしてから水気を切っておく。
パプリカ・にんじんは食べやすい長さのせん切りにする。
- ③①の缶汁と④の調味料を混ぜる。①の身と②を加え、軽く混ぜ合わせる。



- 加熱調理しないので、災害時の非常食にもなります。
- カレー粉の風味で、さっぱりと、おいしく食べられます。
- 一皿でたんぱく質をしっかりとれるので、夏バテ予防にもおすすめです。

食生活等改善推進委員会(愛称:ヘルスマイト)は、「私たちの健康は私たちの手で」を合言葉に、地域で健康づくりの案内役として活動しているボランティア団体です。「食生活」と「運動」などを通じた健康づくりについて学び、実践しながら地域へ広める活動を行っています。

10月スタートのヘルスマイト養成講座に参加すると、ヘルスマイトとして活動することができます。詳しくは、広報よこはま南区版9月号をご覧ください。

☎ 健康づくり係 ☎ 341-1186 ㊟ 341-1189

スポーツ・健康づくり

▶ 秋季ゲートボール大会

● 9月15日(火)9時から(予備日:9月16日(水)) ● 南センター ● 60歳以上の区内在住・在勤者、20チーム(先着順) ※ゲーム戦のため5人一組でお申し込みください。

● 1人1,000円(会員は500円)

☎ 8月12日～20日にFAXで南区ゲートボール連合 坂本へ

☎ 744-1718

▶ 秋季バドミントン大会

● 9月6日(日)9時から ● 南スポーツセンター ● 男女別ダブルス団体戦(1チーム、3ペア、8人以内)

● 1チーム6,000円

☎ 8月21日までにEメールまたはFAXで南区バドミントン協会 増田へ

✉ minami-bad@sirius.ocn.ne.jp

㊟ 330-4150

☎ 南区バドミントン協会 兼井

☎ 080-5690-1419

お知らせ

▶ ボイス・オブ・ユースの作文募集期間とテーマの変更について

広報よこはま南区版7月号でお知らせした作文募集ですが、募集期間とテーマを変更することとなりました。詳しくはホームページをご覧ください。

南区 ボイス・オブ・ユース で検索

☎ 区民活動推進係

☎ 341-1238 ㊟ 341-1240

8月号に掲載のイベント実施について

掲載されているイベントなどは、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、中止・延期になる場合があります。事前に各問合せ先や施設へご確認ください。

▶ 読み聞かせボランティア連続講座

1回目は平田美恵子先生のガイダンス、2回目・3回目は各地区センターで4人の講師が年齢別の読み聞かせの講座を行います。

● ①9月17日(木)または9月24日(木)、10時～12時②10月8日(木)または10月22日(木)、10時～12時③11月12日(木)または11月26日(木)、10時～12時 ● ①南図書館②10月8日(木)中村・南地区センター/10月22日(木)大岡・永田地区センター③11月12日(木)中村・南地区センター/11月26日(木)大岡・永田地区センター ● 読み聞かせを学びたい人で、原則3回とも参加できる人、①各回30人、②③各会場15人

☎ 8月26日9時30分から電話または直接南図書館へ

☎ 715-7200 ㊟ 715-7271

▶ 横浜南税務署の駐車場 閉鎖のお知らせ

横浜南税務署の駐車場を、庁舎増築工事のため閉鎖します。

● 閉鎖期間:8月1日～3年8月末(予定)

※来署の際は公共交通機関をご利用ください。

☎ 横浜南税務署 ☎ 789-3731(代表)

施設から

南区ボランティアセンター

〒232-0024 浦舟町3-46・8F
☎ 260-2531 ㊟ 251-3264
☎ 日曜・祝日

▶ 子ども食堂のボランティア募集

子ども食堂での遊び相手、見守りのボランティアを募集しています。

● 子ども食堂開催は毎月第3土曜日12時～16時ごろ ● 睦地域ケアプラザ

☎ 随時電話で受付

第29回 いきいきふれあい南なんデー中止のお知らせ 第45回 南区文化祭中止のお知らせ

10月4日(日)に開催を予定しておりました第29回南区健康福祉まつり
いきいきふれあい南なんデーおよび10月・11月に開催を予定しておりました
第45回南区文化祭は、新型コロナウイルス感染症拡大などを考慮し、中止を
決定いたしました。ご理解のほどよろしくお願いいたします。

☎ いきいきふれあい南なんデー
実行委員会事務局(福祉保健課内)
☎ 341-1181 ㊟ 341-1189

☎ 南区文化祭実行委員会事務局
(地域振興課内)
☎ 341-1238 ㊟ 341-1240

フォーラム南太田

〒232-0006 南太田1-7-20
☎714-5911 ☎714-5912
☎ 第3月曜日

▶女性と仕事応援デスク
①労働サポート相談
●9月19日(土)13時~13時50分、14時~14時50分、15時~15時50分
②キャリア・カウンセリング
●9月25日(金)10時~10時50分、11時~11時50分、13時~13時50分、14時~14時50分
●女性①3人②4人(先着順)※保育あり、免除制度あり(2か月~未就学児、開催4日前までに要予約、有料、先着順) ☎8月11日から電話または直接施設へ

南図書館

〒232-0067 弘明寺町265-1
☎715-7200 ☎715-7271
☎ 8月11日(火)

▶おびざにだっこのおはなし会
わらべうたと絵本の読み聞かせで楽しむひとときを。
●8月27日(木)11時~11時30分
●0~4歳児と保護者、7組 ☎8月20日から電話または直接施設へ
▶みんないっしょのおはなし会
●8月18日(火)①10時30分~10時50分②11時30分~11時50分 ●①0~2歳児と保護者②0~4歳児と保護者、各7組 ☎8月12日から電話または直接施設へ

大岡地区センター

〒232-0061 大岡1-14-1
☎743-2411 ☎743-6290
☎ 第3月曜日

▶ちょっとのコツであなたも美文字!
万年筆を使い美しい文字を書く練習をします。
●9月11日・25日、10月9日・23日(すべて金曜日)、10時~11時30分(全4回)
●成人、12人(先着順) ●1,200円
☎ 8月15日9時から費用を添えて直接施設へ
▶女性のための背骨コンディショニング
背骨のゆがみを矯正し、肩こり・頭痛・腰痛などの不調を改善していきます。
●9月30日、10月7日・14日・21日(すべて水曜日)、10時~11時15分(全4回)
●成人女性、10人(先着順)
●1,200円 ☎8月25日9時から費用を添えて直接施設へ

中村地区センター

〒232-0033 中村町4-270
☎251-0130 ☎251-0133
☎ 第3月曜日

▶ナチュラルクラフト
秋色のアイアン壁飾り
木の美などの自然素材を使って、お部屋を彩る壁飾りを作ります。
●9月5日(土)10時~11時30分
●8人(先着順) ●1,300円 ☎8月11日9時30分から電話で施設へ

南センター

〒232-0006 南太田2-32-1
☎741-8812 ☎741-8813
☎ 第3月曜日

▶南センター映画観賞会「ペット2」
●8月29日(土)13時30分~15時
●20人(先着順)※未就学児は保護者同伴 ※隣の席が空席になるように配置します。☎8月11日9時30分から直接施設へ。鑑賞券を配布します。

8月は子育て広場はお休みです

こども植物園

〒232-0066 六ツ川3-122
☎741-1015 ☎742-7604
☎ 第3月曜日

▶①初心者向けボタニカルアート体験教室 1期
●9月9日、10月14日、11月11日(すべて水曜日)、10時~12時(全3回)
●成人、10人(抽選) ●4,000円 ※別途スケッチブックの事前購入あり
▶②シュロの葉のかご編み
●9月16日(水)13時~15時30分
●成人、10人(抽選) ●1,000円(ドライフラワー付き)
☎ ①8月26日②9月2日(必着)までにホームページ、FAX、はがき(必要事項を記入)または直接施設へ

浦舟コミュニティハウス

〒232-0024 浦舟町3-46-10F
☎243-2496 ☎243-2497
☎ 第3月曜日

▶初めてのアロマテラピー
●9月10日・24日、10月8日・22日(すべて水曜日)、10時~11時30分(全4回)
●成人、10人(先着順) ●2,000円
☎ 8月11日9時から費用を添えて直接施設へ
▶デジカメ入門
●9月4日・11日・18日・25日(すべて金曜日)、9時15分~11時45分(全4回)
※9月18日のみ14時~16時30分(撮影会) ●成人、10人(先着順)※コンパクトデジカメを持参(スマートフォン不可) ●2,000円 ☎8月11日9時から費用を添えて直接施設へ

南寿荘

〒232-0006 南太田2-32-1
☎741-8812 ☎741-8813
☎ 第3月曜日

▶趣味の教室(2年10月~3年3月)
①健康ウォーキング「地下鉄ブルーライン沿線小さな旅」(第3木曜日)
②楽しく古典講座「新古今和歌集」(10月~12月第2・4日曜日)
③「元気はつらつトレーニング①」(第2・4火曜日)、9時45分~10時30分
④「元気はつらつトレーニング②」(第2・4火曜日)、11時~11時45分
⑤やさしい英語で歌う「ポピュラーソング」(第1・3木曜日)
⑥はじめてみよう「ミニキーボード」(第2・4水曜日)
※内容・定員など、詳細はお問い合わせください。
●60歳以上の市内在住者(抽選)
●資料代・材料費など負担あり ☎8月31日(必着)までに往復はがき(必要事項、性別、年齢、第1・2希望の教室名、返信はがきに自分の住所を記入)で施設へ ※応募はがきは一人1枚限り

別所コミュニティハウス

〒232-0064 別所3-4-1
☎721-8050
☎ 第3月曜日

▶包丁の研ぎ方
生活用品の簡単なメンテナンスを学びましょう。
●9月20日(日)10時~12時 ●成人、10人(先着順) ●500円 ☎8月24日9時30分から費用を添えて直接施設へ
▶いざというときのための防災講座
大地震などの災害に備えて、日ごろから心がけること、いざというときの対応について学びます。
●9月26日(土)10時~12時 ●20人(先着順) ☎8月24日9時30分から直接施設へ(電話申込は10時から)

永田地区センター

〒232-0076 永田台45-1
☎714-9751 ☎714-9752
☎ 第3月曜日

▶初めてのシルバーペンダント作り
2回講座で完成。黒ひもチェーンも付きます。
●9月26日(土)、10月10日(土)、10時~12時30分(全2回) ※10月10日は12時まで ●中学生以上、12人(先着順)
●2,000円 ☎8月11日9時から直接施設へ(電話申込は13時から)
▶こころ温まる写真整理のススメ
●9月15日(火)10時~11時 ●成人、15人(先着順) ☎8月12日9時から直接施設へ(電話申込は13時から)

永田台コミュニティハウス

〒232-0075 永田みなみ台6-1
☎721-0730
☎ 火・金曜日

▶パソコン相談
●9月21日(月)13時~14時30分
●成人、4人(先着順) ※高齢者優先
●500円 ※パソコン持参(Windows 8.1または10) ☎ 随時。相談内容は事前に連絡してください。
▶おはなしの会
地域ボランティアグループ「かんがある」による絵本や紙芝居の読み聞かせ、工作、パネルシアターなど
●9月12日(土)14時~14時30分
●永田台小学校市民図書室
●小学生以下、20人(先着順)
※未就学児は保護者同伴
☎ 当日直接施設へ

蒔田コミュニティハウス

〒232-0017 宿町3-57-1
☎711-3377 ☎711-2662
☎ 第3月曜日

▶小断教室
初めての人も大歓迎です!
●8月22日(土)15時~20時
●小学生以上、10人(先着順)
☎ 当日直接施設へ
▶あかいくつ
お友だち作りやイベント、楽しいおしゃべりなどで交流するサロンです。
●9月8日(火)10時~11時45分
●0歳~未就園児と保護者 ●100円
☎ 当日直接施設へ

睦コミュニティハウス

〒232-0041 睦町1-25
☎741-9436 ☎731-4853
☎ 8月13日(木)・17日(月)

▶わいわい広場
絵本の読み聞かせ、パネルシアター、手遊びなど
●8月14日(金)10時30分~11時30分
●未就学児と保護者、10組(先着順) ☎ 当日直接施設へ

六ツ川一丁目コミュニティハウス

〒232-0066 六ツ川1-267-1
☎721-8801 ☎721-8812
☎ 第3月曜日

▶親子であそぼう! おはなしの会
わらべうたや絵本の読み聞かせ、手遊びなどで楽しく遊びます。
●9月2日(水)10時30分~11時30分
●未就学児と保護者、5組(先着順)
☎ 当日直接施設へ

福祉保健センターから

区役所会場のがん検診(電話予約制)

- 乳がん:40歳以上女性・2年度に1回(①か②の選択)
9月23日(水)午前 ●予約受付:8月24日~9月14日(13時~16時)
●30人(先着順) ●①1,370円(視触診690円+マンモグラフィ680円)
②680円(マンモグラフィのみ)
☎(公財)神奈川県結核予防会 ☎251-2363
- 肺がん:40歳以上・年度内(4月~3月)1回
9月14日(月)午前 ●予約受付:8月25日~9月1日 ●30人(先着順)
●680円 ☎(公財)健康づくり係 ☎341-1185 ☎341-1189

健康相談・講座(予約制)

- 生活習慣改善相談/禁煙相談 8月20日(木)午後
- 食生活健康相談 8月12日(水)午後、8月20日(木)午後、8月26日(水)午後、9月7日(月)午前、9月9日(水)午後
●各相談とも区役所4階健診会場
☎(公財)健康づくり係 ☎341-1186 ☎341-1189

●アディクション家族教室
依存(アルコールなど)の問題で困っている家族のための教室です。
9月1日(火)14時~16時 ●区役所6階 ※詳細はお問い合わせください。
☎障害者支援担当 ☎341-1142 ☎341-1144

●乳幼児歯科相談(0歳児~未就学児)
8月28日(金)13時15分~15時 ●区役所4階健診会場
☎(公財)健康づくり係 ☎341-1148 ☎341-1145

乳幼児健康診査

- 4か月児8月18日(火)、9月1日(火)
- 1歳6か月児8月20日(木)、9月3日(木)
- 3歳児8月13日(木)、8月27日(木)、9月10日(木)
- 8時45分~9時30分 ●区役所4階健診会場

※対象者には事前に通知をしています。ご都合が悪い場合は、下記問合せ先までご相談ください。母子健康手帳を忘れずにお持ちください。受付時間をすぎると、受診できないことがあります。余裕をもってお越しください。
☎(公財)健康づくり係 ☎341-1148 ☎341-1145