

▶ 6～12ページはなか区版です

区政TOPICS

# 大雨や台風の備えは 大丈夫？

岡区役所総務課 ☎224-8112 ㊟224-8109

# なか6

No.260/2019年



## 自分が暮らす地域の情報を調べておきましょう

平成28年7月  
大雨による浸水被害

中区には大雨や台風の影響を受けやすい大岡川などの川やがけ地、埋め立て地などがあります。また、海に面しているため広い範囲で高潮の影響を受けます。これまでに区内でも浸水や土砂崩れなど多くの被害が発生しています。今月は、いざという時のために、自分の暮らす地域の情報を調べる方法をご紹介します。

### 詳しい情報は神奈川県ウェブサイトを確認



#### 大岡川の洪水浸水想定区域を知っていますか？



平成30年3月、大岡川の洪水浸水想定区域が指定されました。大岡川周辺に住んでいる人は必ず確認しておきましょう。



大岡川の洪水浸水想定区域イメージ図

🔍 神奈川県 洪水浸水想定区域 検索



#### 高潮浸水想定区域を知っていますか？



平成31年4月、東京湾沿岸における高潮浸水想定区域が指定されました。海からだけでなく、河川からも広い範囲で浸水が想定されていますので、確認しておきましょう。

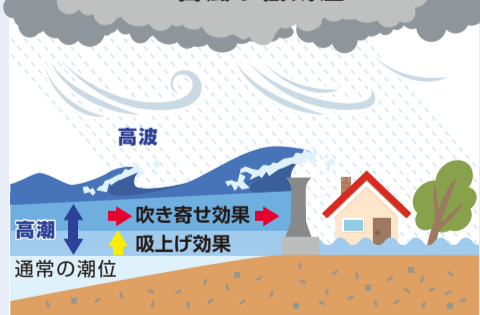


高潮浸水想定区域イメージ図

🔍 神奈川県 高潮浸水想定区域 検索

### 高潮 って何？

#### 台風や低気圧



台風や発達した低気圧の影響で、海面が吸い上げられ上昇します。また、強い風が沖から海岸に向かって吹くと海水は海岸に吹き寄せられ、海岸付近の海面が上昇します。これら2つが主な原因となり、海面が大きく上昇する現象のことを高潮といいます。

### 詳しい情報は横浜市ウェブサイトを確認



#### 下水道や水路からの浸水被害が起こりやすい場所は？

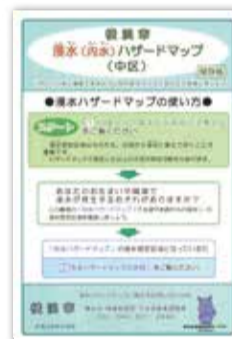
##### ▶ 浸水(内水)ハザードマップを確認しましょう。

浸水被害を防止・軽減するための備えや大雨時の注意点もまとめてあります。



区役所6階61番窓口で配布しています

🔍 横浜市 内水ハザードマップ 検索



#### がけ崩れ被害が起こりやすい場所は？

##### ▶ 土砂災害ハザードマップを確認しましょう。

避難所の位置や大雨に対する備えなどについてもまとめてあります。



区役所6階61番窓口で配布しています

🔍 横浜市 土砂災害ハザードマップ 検索



## いざという時のために準備を！

いざ避難という時に何を持っていくかを適切に判断することはとても難しいことです。日頃から準備をしておき、慌てずに行動できるようにしましょう。また、家族や友人と避難場所について話し合いをすることも大切です。

### 非常時の持ち出し品リスト (乳幼児がいる場合はベビーグッズもストックしておきましょう)

<b>必要最低限なもの</b> ●非常持ち出し袋 	<b>救急・安全</b> ●救急セット (包帯・ばんそうこう) ●常備薬 ●メガネ ●コンタクトレンズなど 	<b>貴重品</b> ●預金通帳 ●カード ●免許証・保険証・印鑑など 
<b>水・食料</b> ●非常食 ●飲料水 ●紙皿・紙コップ ●粉ミルク 	<b>日用品</b> ●懐中電灯 ●携帯ラジオ ●タオル ●ティッシュ ●マスク ●ビニール袋 	<b>衣類</b> ●ヘルメット ●厚底の運動靴 ●衣類 ●軍手 

情報収集・避難の方法については2ページをご覧ください。

**中区役所** 〒231-0021 横浜市中区日本大通35 ☎224-8181(代表)

**開庁時間** ●平日8時45～17時 ●第2・4土曜9時～12時(戸籍課・保険年金課・子ども家庭支援課の一部の窓口)

**人口・世帯数**

👤 149,541人  
🏠 81,020世帯  
(2019年5月1日現在)



**中区区政情報**

災害情報のほか、中区の旬の話題やイベント情報を発信中

**編集・発行**

中区役所広報相談係 ☎224-8123 ㊟224-8214

今年の中区制92周年。「92」と中区のマスコット・スウィングーをデザインしたロゴマークです▶



特集

# 民生委員・児童委員

## 地域の人々を笑顔にするために 活動し続ける理由

岡区役所福祉保健課 ☎224-8151 ㊟224-8157

今年12月に一斉改選を迎える民生委員・児童委員。地域では、その担い手不足が大きな課題となっています。

その一方で、民生委員・児童委員として長く活躍する人たちがいます。そしてみな、こう語るのです。「大変だけどね。やっぱりやりがいがありますよ」。いったいどんなところにやりがいを感じているのでしょうか。お話を聞いてみました。

### 世のため人のために活動すること自体がやりがい

第3地区 <sup>さいとう のりあき</sup> 齊藤 憲明 さん

#### 「困りごと引き受け隊」と協力して問題解決

今までは民生委員・児童委員がいろいろな困りごとの解決をお手伝いしてきたけれど、高齢者も非常に増えて、難しくなってきた。それでもなんとか地域の困りごとを地域で解決しようということで、昨年10月に「困りごと引き受け隊」というボランティアグループを立ち上げました。今23人のボランティアが活動しています。



草むしりも1時間500円でお手伝い

民生委員・児童委員にいろんな相談があるけれども、そのときに解決策の一つとして、困りごと引き受け隊が活躍してくれています。困ったときに、地域の知っている人が助けてくれる。それがまた地域のつながり・縁をつくることになるんですよ。

#### 自分の活動で自分の周りが幸せに

私は平成13年からずっと、仕事をしながら民生委員・児童委員として活動してきました。若い頃、人に言われたことがあるよ。「若い時に人のために汗をかきなさい。そうしたら年を取ったときに涙が出なくなる。後悔するようなことがなくなるよ」と。

一人ひとりが世のため人のために動いていると、社会が素晴らしくなると思うんだよ。自分のことばかり考えていると、間違っただ世の中になっちゃう。自分ができてることでいいんだから、ぜひ民生委員・児童委員をやってみてほしいですね。



「自分の活動で自分の周りのみんなが幸せになっていって、素晴らしいこと」と齊藤さん

### 主任児童委員、なってよかった

新本牧地区 <sup>ひかわ</sup> 樋川 ゆかり さん

#### 「それをするには理由がある!!」

中区障害者自立支援協議会・児童部会に、主任児童委員の代表として参加し始めてから、もう10年近くになりますね。街中で障害児・障害者がトラブルに巻き込まれるとか、変な目で見られるっていう話を聞いてから協議会の見守り分科会が立ち上がり、「それをするには理由がある!!」のポスターを作ることになりました。「知ってもらえるにはどうしたらいいんだろうね」というところから始まり、ポスターを作り、それがクリアファイルになり、今度はうちわにしようか、という話になっています。やっぱり周りの方たちに「こういう子たちも地域に住んでるんだよ」って、知ってもらえるのいいことなのかなと思いますよ。



知的障害・発達障害への理解を呼びかけるポスター

#### 「あなたになら」の思いを受け止めて

自治会町内会や子どもの学校などでもいろいろな役割がありますが、多くはその組織の中での活動が主です。主任児童委員になっていなかったらこんなにたくさんの人と関わることはなかったでしょうし、なってよかったかなって思います。

民生委員・児童委員、主任児童委員というのは、誰がなってもいいというものではないですよ。「あなたになら」という思いをお願いされるわけです。ちょっとでも興味があったら引き受けてほしいですね。

今は事なかれ主義の方が多くはないですか。ただせめて自分の地域の本当に小さい町内、隣近所だけでもいいんですけど、みなさんが子どもたちにちょっと関心を向けてくれるといいなと思います。



「見守るっていうのはただ見てるだけではダメ。地域の子が悪いことをしていたら叱っていいと思うんです」と樋川さん

### 私も無事3年間、務めることができました! 本牧・根岸地区の大澤 眞未子さんにお話を聞きました。

**Q** 民生委員・児童委員になる前と後で、民生委員・児童委員に対するイメージに変化はありましたか。

**A** それまではただただ「大変そう」というイメージしかなく、自分がやり切れるのかなという心配がありました。しかし実際にやってみると、地域のお年寄りや顔なじみになることができ、声をかけたり、かけられたりということが増えて楽しいですよ。そういったつながりが励みになって、活動を続けることができています。

**Q** お仕事をしながら民生委員・児童委員をやるのは大変ではないですか。

**A** 私は民生委員・児童委員になる前から、もう十数年スーパーで働いています。今も続けられていますよ。私だけじゃなくて、若い民生委員・児童委員さんも仕事されている方がたくさんいらっしゃるんですよ。若い方は仕事や子育てをしながら、民生委員・児童委員をやっているわけです。そういう方を見ると感心しますよね。

**Q** 民生委員・児童委員として3年間やり通すことができた要因はなんですか。

**A** みなさんが支えてくださったおかげです。特に前任の方や、ほかの民生委員・児童委員の方には困ったらすぐ相談し、アドバイスをいただきました。地域の民生委員・児童委員が集まる定例会が月に一回ケアプラザで開催されるのですが、そこにはケアプラザの方も参加されます。みなさんとても協力的なので、いつも助かっています。



大澤さん

# 民生委員・児童委員 早わかり!

「あなたのそばに民生委員」。これは、中区の民生委員・児童委員が考えたキャッチフレーズです。そんな身近な民生委員・児童委員がどんな人なのか、あなたは知っていますか。

1

## 地域の身近な相談相手

民生委員は地域の困っている人を関係機関につなぐパイプ役。守秘義務があるため、安心して相談できます。すべての民生委員が児童委員を兼ね、無償で活動しています。

2

## 子どもとその保護者の味方

児童委員は子どもたちや妊産婦の相談・支援役。民生委員・児童委員の一部は児童福祉を専門に扱う「主任児童委員」として指名されています。

3

## 自治会町内会長など、地域の人が候補者を選ぶ

自治会町内会長など、地域の人を選んだ候補者を横浜市長が推薦。厚生労働大臣から委嘱を受け、活動しています。

4

## 2019年12月、一斉改選

民生委員・児童委員の任期は3年。今年12月には3年に1回の一斉改選を迎えます。これに向けて現在、自治会町内会長など地域の人に候補者の推薦をお願いしています。

## 私のやりがいはたった一言、「ありがとうねー」

第4地区北部 **白井 則子** さん

### 地域ケアプラザとも連携して

「認知症サポーター養成講座がありますからお越しください」と言っても、人が集まらない現実があるんです。だったらこちらから地域へ行っちゃおうと、寸劇を中心とした出前講座を開催し、これがとても好評でした。今年度はまた新しい出前講座を企画していますよ。

地域の方が昔から開催しているお茶サロン「ビューコート小港ふれあいサロン」も、つながりをつくる大切な場所。寄付箱に集まったご家庭の不用品も会場に並べて安くお譲りし、そのお代がサロンの運営費になっています。

これらの取り組みに地域ケアプラザ\*も積極的に関わってくださるので、地域の方にとって、ケアプラザが身近な存在になっているんですよ。

※地域ケアプラザ：誰もが地域で安心して暮らせるよう、身近な福祉・保健の拠点としてさまざまな取り組みを行っている横浜市独自の組織

会費200円のサロンが第一日曜のお楽しみ



### この地域のために何か少しでも

「こんなこと頼んで良いかわからなかったけど電話しちゃった」って言われることも結構あるんですね。そんなときにすぐ行くと「ありがとうねー」って。その一言が私のやりがいです。

自分たちだけで生活できてるって思いがちじゃないですか。だけどそうじゃない。この地域に入ったから、生活できているんです。やっぱり縁あってこの地域に住むことになったんだから、「この地域のために何か少しでも」って、そんな気持ちが芽生えるといいですね。



「民生委員はちょっと親切な近所のおじさん・おばさんなんです」と笑う白井さん

## 親子の元気な姿が活動の糧

本牧・根岸地区 **大西 尚美** さん



「地域を見守る立場の私が、逆に地域のいろんな方と知り合えて、私の家族を知ってもらえて、安心して生活できているんです」と大西さん

### 関係機関へつなぐパイプ役

私たち主任児童委員がずっと続けてきているのは、「子育てサロン」や「赤ちゃん学級」、「親子のひろば」といった場に出向くこと。そこで地域の親子と交流する中で、親御さんの悩み—特に子育てしているお母さんたちの悩み—を聞いたりとか、相談に乗ったり。私たちはあくまで区役所や学校などの関係機関へつなぐパイプ役です。その困りごとは、ここに行って相談したらどう?とか、そういう情報提供をしています。

中区の主任児童委員の定数は26人。たった26人で中区内の親子の支援全てを網羅することはできないので、民生委員・児童委員さんと協力して取り組んでいます。



本牧ポートハイツセンター 2階和室での「親子のひろば」

### 子どもたちは地域の宝

主任児童委員も、働きながらやっている方ばかり。働きながらでもやれているわけです。自分の生活スタイルを大切に、優先順位をつけて取り組んでいたければいいかなと。そのために仲間がいるので。主任児童委員の定例会もすごく雰囲気が良く、「一人で抱え込むことなく、みんなで一緒に考えていきましょう」と言うスタンスで、毎月行っています。

心配だっという情報をいただいていた親子が、地域で元気に歩いたり、学校へ元気に通えるようになっていたり、という様子を見聞きすると、「よかったなー」って感じますね。子どもたちは地域の宝です。自分の子も地域の子も、みんなで育てていきましょう。

## まずは地域活動への参加から

民生委員・児童委員としても活動していた第4地区北部連合町内会・伊藤正会長。今は自治会町内会長として、現役の民生委員・児童委員と協力しながら地域の課題解決に取り組んでいます。「町内会と民生委員・児童委員とが、一緒になって取り組まなければ何もまわりませんね。だから私たちの地域では、研修会も新年会も一緒にやっているんですよ。」

「ただ、民生委員・児童委員の候補者選びには頭を抱えています。この人にとってお願いをしに行っても断られてしまうこと

が多い」と伊藤会長。「始めてみればできるんですよ。みなさん自分のペースで、自分なりのやりがいを持って活動してくれています。民生委員・児童委員として大切な心構えは、『笑顔でしゃべらず ほどほどに』ですね」と、ご自身の経験も振り返りながら語ります。

「民生委員・児童委員の候補者は地域の人を選んでいきます。だからまずは、自治会町内会の活動に積極的に参加し、地域でのつながりを持つこと。ぜひたくさんの方に、地域活動の担い手になってほしいですね」とまとめていただきました。



第4地区北部連合町内会 **伊藤 正** 会長

興味を持った人は地域の見守り活動や町内の困りごとの手伝いなど、できることから始めてみませんか?

今月11日以降のイベントなどを掲載しています。特に記載のないものは、無料・事前申込不要・先着順・締切日必着です

# Event Clip

イベント クリップ

## マークの説明

- 🕒 日時・期間
- 📍 会場
- 👤 対象・定員
- 👶 保育
- 💰 費用
- 📄 申込み
- 🗨️ 問合せ
- ☎️ 電話
- 📠 ファクス
- ✉️ Eメール
- 🚏 バス停
- 📮 郵便番号・住所
- 📋 行事名
- 👤 氏名(ふりがな)
- 👴 年齢

一部のイベントなどはHPでも紹介しています。

### 子どもも大人もダンスを楽しむ一日 中区ダンスフェスティバル 2019 6/16(日)

フラメンコ、ストリート、フラ、ラテン、チア、ヒップホップ、バレエ、ジャズ、ベリーなど国際色豊かなオールジャンルのダンスの祭典です。  
🕒 ①12時50分～15時/子ども、②18時～20時15分/大人 📍 関内ホール大ホール 📍 各1,000人 💰 各600円  
📞 電話・FAX・Eメール(📠・📧・📮・📞) チケット枚数を記入)で ※当日券あり  
📞 実行委員会(赤い靴記念文化事業団内) ☎️ 641-3066 📠 641-1881  
✉️ akaikutu@cameo.plala.or.jp



出演予定グループ(フラダンス)



出演予定グループ(ベリーダンス)

### 第27回中区音楽祭 出演団体募集 6/11(火)～30(日)

11月3日(日・祝)に開港記念会館講堂で開催される中区音楽祭の出演団体を募集します。  
📍 中区在住・在勤または中区で活動するアマチュア器楽演奏団体20団体  
💰 団体参加費5,000円(全員が高校生以下の場合2,500円)と出演者参加費600円(高校生以下300円)/人  
📅 6月11日(火)から電話・Eメール(📠・📧・📞)を記入)で  
📞 実行委員会(古田) ☎️ 090-2934-3041  
✉️ furu.okamura39504937@docomo.ne.jp



### 6月は食育月間 中区食育マルシェ2019 6/13(木)

横浜野菜の直売会やヘルスメイトオリジナルレシピの配布など。  
🕒 10時30分～13時 📍 区役所1階  
📍 区役所福祉保健課  
☎️ 224-8332 📠 224-8157



新鮮野菜の販売あり!

### 中区の食育&世界禁煙デー展

5/31(金)～6/14(金)、区役所1階で開催。区内の保育園、学校、ボランティア、企業などの食育の取り組みやたばこに関するパネル展示も。

### 七夕の願い事を 書きましょう 6/30(日)～7/7(日)

願いを込めた短冊を飾りにきませんか。🕒 9時～17時 📍 日ノ出川公園(伊勢佐木長者町駅①出口)  
📍 200人 📍 同公園 ☎️ 641-3513  
📠 225-8203



七夕飾りを用意してお待ちしています!

## 中区認知症普及啓発イベント

### 認知症の理解と症状・予防について 「これって、認知症?」 6/17(月)

医師による講演会。早期発見をし、進行や悪化を防ぐため、まずは正しい知識を身につけましょう。🕒 10時～12時  
📍 区役所7階会議室 📍 100人

### 広げよう認知症の 理解のWa! 6/17(月)～21(金)

パネル展示、クイズラリーなどで取組みを紹介。🕒 8時45分～17時 ※最終日は12時まで  
📍 区役所1階ぱびろ広場

### 認知症サポーター 養成講座 6/18(火)

🕒 13時～14時  
📍 区役所6階会議室  
📍 30人

📍 区役所高齢・障害支援課 ☎️ 224-8167 📠 224-8159



明治初期の「象の鼻」  
『ファー・イースト』1874年8月31日号 横浜開港資料館所蔵



現地保存された築造当時の石積み  
2009年撮影

今年(令和元年)は安政6(1859)年の横浜開港から160年目にあたる。開港当初の波止場は、現在とは違って、2本の小さな突堤が平行に突き出したもので、東側では外国貨物の、西側では国内貨物の荷揚げがおこなわれていた。  
その後、慶応2(1866)年に開港場は大火に見舞われ、市街地の3分の1近くが焼き払われた。税関業務をおこなっていた運上所の建物も焼失するが、その再建工事の過程で波止場の延長が計画され、突堤は大きく湾曲し、波除けとして港を囲い込む形となった。これが現在の「象の鼻」の原形である。工事を手がけたのは、上海経由で横浜にやってきたイギリス人技師ウィットフィールドとドーソンの事務所であった。

明治初期の写真を見ると、海側には腰壁が立ち、内側は傾斜のゆるやかな護岸となっており、荷揚げ場が設けられていた様子がわかる。中央にはガス灯らしき街灯が写っているが、波止場にまでガス管は引かれていないから、おそらく石油灯であろう。  
この特徴的な形状から、やがて波止場は「象の鼻」と呼ばれるようになる。明治20年代に鉄製橋が建設されたときの記録に「象鼻形」と出てくるが、この段階ではまだ形状を表現しているにすぎない。関東大震災後の復旧工事のなかで内務省が「象ノ鼻護岸」の語を用いたのが、固有名詞として最初の事例になるだろうか。  
今から10年前の平成21(2009)年、開港150周年事業として、一帯は象の鼻パークとして整備され、防波堤は明治20年代の形状に復元された。整備工事に際しては、幕末の築造当時のものとみられる石積み護岸と舗装の石材が海中から発見され、一部が現地で保存・展示されている。  
(横浜都市発展記念館副館長 青木祐介)

なか区

# 歴史の散歩道

開港160年編



No.239

## 展示のお知らせ

7月15日(月・祝)まで企画展「カメラが撮らえた横浜—古写真にみる開港場とその周辺—」開催中  
横浜開港資料館(日本大通り駅③出口) ☎️ 201-2100 📞 月曜(祝は翌日)

# なか Information 情報ひろば

## 講座・催し

**■根岸森林公園 パーク・ヨガ**  
 緑の芝生の上で体を思い切り伸ばしてリフレッシュ!  
 6月16日(日)9時50分(根岸森林公園カフェ横集合)~11時  
 同公園芝生広場(旭台)  
 18歳以上20人 ¥500円  
 電話で 同公園  
 641-9185 fax 663-1130

**■介護者のつどい**  
 ハンドマッサージでリラックスしながら、心も軽くなりましょう。  
 6月18日(火)13時~15時 区役所別館3階会議室  
 介護の悩みのある人30人  
 区役所高齢・障害支援課  
 224-8167 fax 224-8159

**■楽しい釣り忍作り**  
 6月20日(木)10時~12時  
 日ノ出川公園(伊勢佐木長者町駅①出口)  
 10人 ¥1,800円  
 6月11日(火)から電話・来園で  
 同公園 641-3513  
 fax 225-8203

**■護身術教室(全3回)**  
 神奈川県柔道連盟所属講師が指導します。  
 6月24日、7月1日・8日の月曜19時~20時30分  
 横浜文化体育館1階ロビー(関内駅南口)  
 18歳以上20人 ¥1,540円  
 6月11日(火)から電話・来館で  
 同館 641-5741  
 fax 641-5744

**■スマホお助け隊養成講座~シニアに使い方を教えるボランティア活動をしよう(全2回)**  
 スマートフォンの基本操作の確認と教え方の勉強。  
 6月29日(土)、7月6日(土)13時~15時  
 なか区民活動センター(区役所別館1階) 15人  
 6月11日(火)から電話・Eメール(行・図・年代・を記入)で  
 同センター 224-8138  
 na-katsudou@city.yokohama.jp

**■フォーラム南太田**  
**▶女性のためのパソコン講座**  
 ①エクセル中級(全2回)  
 7月13日(土)・14日(日) ¥10,800円  
 ②再就職・転職のためのパソコン講座(全5回)  
 7月24日(水)・25日(木)・26日(金)・29日(月)・30日(火) ¥19,500円  
 【共通】10時~15時30分 女性12人  
 ※費用免除制度あり あり(有料・要予約)  
 6月17日(月)から電話・HPで  
 同館 862-4496(パソコン講座専用)

**▶子育てママの、すっきりヨガ 3ヵ月コース(全6回)**  
 7月~9月の第1・3火曜10時30分~11時45分  
 女性18人(産後2か月から) あり(有料・要予約)  
 ¥4,200円 6月11日(火)から電話・HP・来館で

**▶やさしいバレエ・エクササイズ 3ヵ月コース(全6回)**  
 バレエのエッセンスを取り入れたエクササイズ。  
 7月6日・20日、8月3日・24日、9月7日・21日の土曜10時30分~12時  
 女性20人 ¥7,800円 ※免除制度あり  
 6月13日(木)から電話・HP・来館で  
 【全講座共通】フォーラム南太田(南太田駅) 同館 714-5911  
 fax 714-5912

**■横浜市民ギャラリー**  
**①横浜市こどもの美術展2019 作品大募集!**  
 7月19日(金)~28日(日)に同館に展示します。作品は四つ切サイズの画用紙の絵画。テーマは「家」または自由テーマ。  
 ※1人1点。詳細はチラシ・HPで  
 市内在住・在学の小学生以下  
 7月4日(木)~6日(土)10時30分~16時に申込用紙と出品票を添えて来館で

**②ダンボールでつくろう! 100かいだてのいえ**  
 「横浜市こどもの美術展2019」で展示します。  
 7月13日(土)13時30分~16時30分 小学生50人 ¥1,500円  
**③トートバッグに絵を描こう**  
 えのぐで絵を描いてオリジナルバッグをつくりまわす。  
 8月24日(土)13時30分~15時30分 小学1~3年生25人 ¥1,500円  
 【共通】同館(野毛坂) ②は6月29日(土)、③は8月10日(土)までに往復はがき(行・図・〒・を記入)・HP・来館で。  
 ②③は抽選 〒220-0031 西区宮崎町26-1  
 同館 315-2828  
 fax 315-3033

**■三ツ沢公園青少年野外活動センター**  
**▶流しそめん教室**  
 8月4日(日)10時~14時 家族・グループ40人 ¥1,000円/人(小学生800円、未就学児400円、3歳以下100円)  
**▶夏休み自由研究教室**  
 夏休みの自由研究をお手伝い。お昼は流しそめん!  
 ①8月6日(火)・②7日(水)9時30分~13時 小学1~3年生50人、②小学4~6年生50人 ¥各1,000円  
 【共通】同センター(三ツ沢総合グラウンド入口) 6月29日(土)までに往復はがき(消印有効/行、参加者全員の図・断、〒・を記入)・HPで。抽選 〒221-0855 神奈川区三ツ沢西町3-1 同センター 314-7726 fax 311-6444

## スポーツ

**■中区シニアソフトテニス教室**  
 6月13日~7月4日の毎週木曜①11時~13時/初心者、②13時~17時/経験者  
 日ノ出川公園(伊勢佐木長者町駅①出口) 60歳以上  
 ※テニスシューズ・スポーツウェア着用 ¥各300円  
 横浜健康福祉クラブ(高田) 270-8603 fax 270-9932

**■中区パドルテニス教室**  
 6月16日(日)、7月7日(日)13時30分~15時30分  
 山元小学校体育館(山元町2丁目) 小学3年生以上各20人 ¥各100円(中学生以下50円)  
 電話・Eメール(行・図・断、〒・を記入)で  
 横浜市パドルテニス協会(川地) 321-3076  
 seikawachi@yahoo.co.jp

**■日ノ出川ソフトテニス教室**  
 6月22日(土)・30日(日)、7月6日(土)①10時~12時、②13時~15時

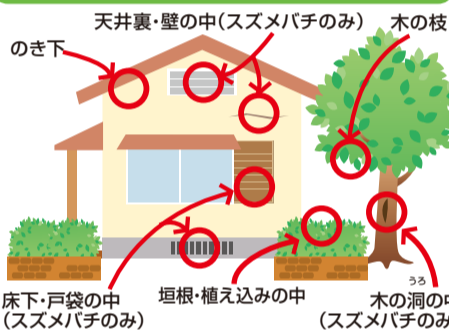
※6月30日(日)は午後のみ。午前の部9時~10時、午後の部15時~17時フリー練習あり  
 日ノ出川公園(伊勢佐木長者町駅①出口) 小学5年生以上(午後は高校生以上) ※テニスシューズ・スポーツウェア着用 ¥各500円(中学生以下300円)  
 中区ソフトテニス協会事務局(林) kei-rinrin@softbank.ne.jp

**■THE BAYS「ACTIVE STYLE CLUB」はじめてのフィットネスプログラム**  
 中西区民限定の無料体験プログラム。  
**▶はじめてのヨガ~基本の「き」**  
 7月7日(日)16時15分~17時30分、17日(水)19時~20時15分  
 THE BAYS B1(日本大通り駅②出口・関内駅南口) 18歳以上各15人  
 6月11日(火)から電話・Eメール(行・参加日・図・断、在勤在学の方は所在地も記入)・来館で  
 同クラブ 663-5280  
 info@asc.dena-baystars.jp

## ハチの巣は早期発見 早期駆除を!

春から秋まではハチの活動が活発なため、相談が多数寄せられます。スズメバチやアシナガバチは作物の害虫を食べてくれる益虫でもあります。住まいの近くに巣ができると危険な場合があります。家の周囲を点検し、ハチの巣ができていないか確認しましょう。

こんな場所にハチの巣が作られやすい!



スズメバチの巣(巣穴は1か所)



アシナガバチの巣(巣穴は下にたくさん)



### ハチの巣を見つけたら

- そのままにしておくと、巣はどんどん大きくなり、駆除が大変になります。
- 巣が大きくなる前に、区役所生活衛生課にご相談ください。駆除方法の説明や防護服の貸出しを行っています。
- ご自分で駆除ができない場合は、駆除業者(有料)をご案内します。



## 蚊にご注意!

蚊は水たまりに産卵し、2週間前後で成虫になります。成虫は約1か月の寿命の間に数回吸血しますが、その時に感染症を媒介することがあります。蚊の発生を抑え、刺されないようにしましょう。

### 蚊の発生を抑えるために

- 幼虫(ボウフラ)対策**
- ボウフラは小さな水たまりでも発生します。
  - 空き缶やバケツなど水たまりの原因になるものを片づけましょう
  - 植木鉢の受け皿などは、週に一度たまった水を捨てましょう

- 成虫対策**
- 蚊の成虫は茂った草むらなどに潜みます。
  - 草刈りを定期的に行い、潜む場所をなくしましょう

### 刺されないために

できるだけ肌を露出せず、虫よけスプレーを上手に使い刺されないようにしましょう(用法や用量を確認してください)。

### デング熱って?

デング熱は人から人に直接感染する病気ではありません。ウイルスに感染した患者を蚊が吸血すると蚊の体内でウイルスが増殖し、その蚊が他者を吸血することではじめて感染します。また、感染した場合も、一般に一週間前後の経過で回復すると言われています。日ごろから刺されない対策をしておきましょう。



今月11日以降のイベントなどを掲載しています。特に記載のないものは、無料・事前申込不要・先着順・締切日必着です

## お知らせ

### 区役所の特別相談

#### ▶法律相談 要予約

法的な権利・義務関係についての相談に弁護士が応じます。☎毎月第1～3火曜13時～16時 16人/1人30分 申当日9時から電話で ※区外の方は9時30分から

#### ▶公証相談 要予約

お金の貸し借りの証明、遺言書や契約書などの公正証書の作成について。☎毎月第2金曜13時～15時 4人/1人30分 申当日9時から電話で ※区外の方は9時30分から

#### ▶行政書士相談

行政書士による遺言書の作成、各種許認可、会社・法人設立などの相談です。☎毎月第4金曜13時～16時 6人/1人30分 ※当日直接1階総合案内へ  
【共通】☎区役所広報相談係 ☎224-8123 ㊟224-8214

## 施設から

### 野毛地区センター

☎241-4535 ㊟241-4889  
野毛町3-160-4  
桜木町駅  
第2月曜(祝は翌日)



【共通】費用は申込み時(電話申込みは3日以内)に支払い

#### ◆野毛ギャラリー

▶横浜詩誌交流会(詩誌作品)作品展示  
☎6月15日(土)まで  
▶しろくまの会(絵手紙)作品展示  
☎6月16日(日)～30日(日)

【共通】展示初日・最終日の展示時間は電話確認を

#### ◆「ぼっぽっぽ」とあそぼう!

手遊び・パネルシアター・紙芝居・手袋人形など。☎6月20日(木)10時～11時 16人 未就園児と保護者

#### ◆おもちゃの病院

大切なおもちゃをボランティアドクターが修理します。☎6月23日(日) ①10時～11時、②13時～14時 ※各10点(1人2点まで) ㊟電池・特殊部品は実費 申6月11日(火)から電話・来館で

#### ◆はじめてのフラメンコ〈全6回〉

基礎から丁寧に、フラメンコの楽しさをお伝えします。 ※フラメンコシューズ不要 ☎6月25日～7月30日の毎週火曜15時15分～16時15分 10人 ㊟3,000円 申6月11日(火)から電話・来館で

#### ◆手ぶらde陶芸

1kgの粘土で作りたいものを。出来上がりは8月上旬以降。☎6月27日(木)16時～18時 12人 ㊟1,800円 申6月11日(火)から電話・来館で



#### ◆星空にねがいを～七夕

星型ふせんをお願いを書き、館内に飾ります。☎7月1日(月)～7日(日)

#### ◆楽しい!小学生のためのキッズ・キッチン!!～スペイン気分のパエリアランチ

☎7月6日(土)10時～13時 小学生12人 ㊟700円 申6月11日(火)から電話・来館で



### 本牧地区センター

☎622-4501 ㊟622-4828  
本牧原16-1  
本牧原  
㊟6/17(月)



#### ◆ヴォイストレーニング

☎6月14日(金)・20日(木)・28日(金)10時～11時 16人各30人 ㊟各500円

#### ◆親子でリトミック

～あめ(6月)、えだまめポン(7月)  
☎6月18日(火)、7月9日(火)①10時～10時45分/1歳児、②10時55分～11時40分/2・3歳児 16人子と保護者各15組 ㊟各500円/組 申6月11日(火)から電話・来館で

#### ◆こぐまの部屋

絵本の読み聞かせ、わらべ歌、手遊びなど。☎6月19日(水)11時～11時30分 16人 未就学児と保護者10組

#### ◆七夕

##### ▶短冊に願いを込めて

短冊に願いを書きロビーに飾ります。☎6月20日(木)～7月6日(土)

##### ▶本もく座のロビーおはなし会

☎7月7日(日)14時～14時30分

#### ◆みゆき先生の幸せレシピ

##### ～爽やかに初夏の食卓

ささみの変わり揚げ、ピシソワーズ、香味野菜のわさびあえなど5品。☎6月21日(金)10時～14時 18人 ㊟1,500円 申6月11日(火)から電話・来館で

#### ◆呼吸を深めるコンディショニング ヨガ〈全4回〉

乱れがちな自律神経を整えるセルフケアを体験。☎6月21日～7月12日の毎週金曜10時～11時 8人 ㊟2,000円 申6月11日(火)から電話・来館で

#### ◆みんなでダンス～USAを踊ろう!

軽快な曲に合わせて体を動かしましょう。☎6月30日(日)10時～11時30分 20人 申6月11日(火)から電話・来館で

#### ◆老いない体を作る四季の薬膳～夏七夕涼味ちらし、オクラと唐辛子のスープなど。

☎7月3日(水)10時～14時 18人 ㊟1,200円 申6月11日(火)から電話・来館で

#### ◆カラフル生地がま口ポーチ

☎7月5日(金)12時～14時30分 12人 ㊟1,200円 申6月11日(火)から電話・来館で

#### ◆市民が森に親しむきっかけ作り～みどりの寄せ植え

身近に緑を感じて。☎7月7日(日)10時～11時 18人 ㊟1,000円 申6月11日(火)から電話・来館で

### 竹之丸地区センター

☎651-5575 ㊟651-5576  
竹之丸133-3  
山手駅  
㊟第3木曜(祝は翌日)



#### ◆TAKENOMARUロビーコンサート

演奏家によるピアノコンサート。☎6月12日(水)・14日(金)・26日(水)、7月10日(水)11時50分～12時30分

#### ◆絵本の部屋～「あめ」

絵本の読み聞かせ・手遊びなど。☎6月13日(木)10時30分～11時30分 16人 未就学児と保護者

#### ◆ママと幼児の子育て応援クラブ

子育て支援者による読み聞かせ、子育て相談。☎6月14日(金)10時30分～12時30分 16人 未就学児と保護者

#### ◆梅干し作り

完熟梅で、香り豊かなおいしい梅干しを仕込みます。☎6月22日(土)10時～12時 16人 ㊟2,000円 申6月11日(火)から電話・来館で

#### ◆布草履作り

不要になった布で草履を作ります。☎6月25日(火)9時30分～13時 12人 ㊟800円 申6月11日(火)から電話・来館で



## VIVA! 健康

# お野菜 足りていますか?

### ～1日5皿の野菜料理で、元気な毎日!～

糖尿病や高血圧など、生活習慣病の重症化予防には、1日350g以上の摂取が推奨されています。料理にすると1日5皿程度。ちょっとした工夫と心掛けで、野菜をたっぷり食べて元気に過ごしましょう!

#### 5皿分の野菜のめやす(例)



### 横浜野菜で地産地消!

横浜の農地面積や農家の数は神奈川県で一番!小松菜やキャベツをはじめ、バラエティ豊かな野菜をたくさん作っています。市内の直売所や青空市などで、とれたて新鮮な横浜野菜が購入できます。

### 野菜をたっぷり食べるコツ!

- 毎食1～2皿、食べる意識を!
- 冷凍食品・乾物・カット野菜などを上手に活用!
- 蒸す・煮る・炒めるなど、加熱して「かさ」を減らす!
- トマトやきゅうりなどそのまま食べるのもOK!



Q よこはまの農畜産物を買う 検索

※中区役所で開催する食育イベントで、横浜野菜を販売します。8ページの「イベントクリップ」をご覧ください!

☎区役所福祉保健課 ☎224-8332 ㊟224-8157

広告

◆マリンバリトミック

プロのマリンバ奏者による音楽教育。  
 6月25日(火)10時~10時45分  
 未就学児と保護者12組 ¥700円/組  
 6月11日(火)から電話・来館で

◆ぬり絵で学ぶ色彩学〈全4回〉

ぬり絵を通して座学と実技で色彩学を学びます。  
 6月25日~7月16日の毎週火曜10時~11時30分  
 6人 ¥4,000円 6月11日(火)から電話・来館で

◆ルヴァーブのタルト

薬用植物の一種・ルヴァーブを使ってタルトを作ります。  
 6月27日(木)10時~13時 12人 ¥1,800円  
 6月11日(火)から電話・来館で

◆親子料理教室

手打ちうどんを作ります。  
 6月29日(土)10時~13時 3歳~小学3年生の子と保護者12組  
 ¥1,300円/組 6月11日(火)から電話・来館で

**大鳥中学校 コミュニティハウス**  
 ☎624-1651  
 本牧原22-1  
 本牧原  
 毎週火曜・木曜

◆おはなしの時間

絵本やお話、わらべ歌を楽しみましょう。  
 6月26日(水)、7月10日(水)15時30分~16時 各30人

◆本牧IV~区境から歩くみなとみらい物語

街を歩きながら知られざるみなとみらいをご案内します。  
 6月29日(土)9時50分(JR桜木町駅南口集合)~12時 25人 ¥200円  
 6月12日(水)から電話(横浜市八聖殿 ☎622-2624)で

◆七夕子どもまつり

工作や昔遊びなど、日頃学校ではできない遊びに挑戦してみませんか。  
 7月7日(日)10時~13時

**仲尾台中学校 コミュニティハウス**  
 ☎623-6787  
 仲尾台23  
 山手駅  
 毎週水曜・金曜

◆七夕コンサート

~バイオリンとピアノの調べ  
 7月2日(火)15時15分~16時15分 45人 6月11日(火)から電話・来館で

**中本牧 コミュニティハウス**  
 ☎623-8483  
 ☎622-5517  
 本牧町2-351  
 小港・本牧2丁目  
 毎週4月曜(祝は翌日)

◆わいわいパネルシアター

「たまてばこ」とあそぼう  
 パネルを使ったお話や季節の歌、手遊びを。  
 6月17日(月)11時30分~12時 50人

◆お花屋さんの植物講座

~食卓を彩るハーブを育てよう  
 6月20日(木)10時~12時 15人 ¥1,200円  
 6月11日(火)から電話・来館で

◆みんなあつまれ!おはなし会

絵本や紙芝居の読み聞かせ。  
 6月26日(水)14時~14時30分 50人

◆なかく街の先生

オープン講座

~つまみ細工にチャレンジ!

6月27日(木)10時~12時

10人

¥1,000円

6月11日(火)から電話・来館で

6月11日(火)から電話・来館で

6月11日(火)から電話・来館で

6月11日(火)から電話・来館で

6月11日(火)から電話・来館で

6月11日(火)から電話・来館で

6月11日(火)から電話・来館で

6月11日(火)から電話・来館で

6月11日(火)から電話・来館で

6月11日(火)から電話・来館で

6月11日(火)から電話・来館で

6月11日(火)から電話・来館で

6月11日(火)から電話・来館で

6月11日(火)から電話・来館で

6月11日(火)から電話・来館で

6月11日(火)から電話・来館で

6月11日(火)から電話・来館で

6月11日(火)から電話・来館で

6月11日(火)から電話・来館で

6月11日(火)から電話・来館で

6月11日(火)から電話・来館で

6月11日(火)から電話・来館で

6月11日(火)から電話・来館で

6月11日(火)から電話・来館で

6月11日(火)から電話・来館で

6月11日(火)から電話・来館で

6月11日(火)から電話・来館で

6月11日(火)から電話・来館で

6月11日(火)から電話・来館で

6月11日(火)から電話・来館で

6月11日(火)から電話・来館で

6月11日(火)から電話・来館で

6月11日(火)から電話・来館で

6月11日(火)から電話・来館で

6月11日(火)から電話・来館で

6月11日(火)から電話・来館で

6月11日(火)から電話・来館で

6月11日(火)から電話・来館で

6月11日(火)から電話・来館で

6月11日(火)から電話・来館で

6月11日(火)から電話・来館で

6月11日(火)から電話・来館で

6月11日(火)から電話・来館で

6月11日(火)から電話・来館で

6月11日(火)から電話・来館で

6月11日(火)から電話・来館で

6月11日(火)から電話・来館で

6月11日(火)から電話・来館で

6月11日(火)から電話・来館で

6月11日(火)から電話・来館で

6月11日(火)から電話・来館で

6月11日(火)から電話・来館で

◆アロマストーン

石こうでお手軽に作れる香りのインテリア。  
 6月20日(木)10時~12時 15人 ¥600円

◆懐かしい歌を歌う会~ピアノにのせて皆で歌う楽しみを

6月24日(月)10時~12時 20人

◆ゆったりヨガ

~椅子に座ってヨガをしましょう  
 あぐらや正座が難しい人も一緒に色々なポーズを楽しみましょう。  
 6月29日(土)10時~11時 10人 ¥100円

◆紅茶の女王ダーズリンファーストフラッシュを味わう

6月30日(日)10時~11時30分 10人 ¥1,200円

◆手作りハーブ石けん

ハーブの恵みをいかした石けんを手作り。  
 7月10日(水)10時~12時 10人 ¥1,000円

**本牧中学校 コミュニティハウス**  
 ☎623-6699  
 本牧和田32-1  
 二の谷  
 毎週火曜・木曜

【共通】6月12日(水)から電話・来館で

◆「本牧の歴史」入門講座~間門と根岸の境界線は大岡越前守が決めた!?

6月17日(月)10時~12時 60人 ¥200円

◆教養講座3「生類憐みの令」

生類憐みの令は悪法なのか。実態を知り正義とは何かを考えます。  
 6月23日(日)13時30分~16時30分 30人 ¥500円(中学生100円、小学生50円)

◆身近な自然を楽しむ会

~研修室で植物教室  
 6月26日(水)10時~12時 20人

**中図書館**  
 ☎621-6621  
 ☎621-6444  
 本牧原16-1  
 本牧原  
 6/11(火)~13(木)・17(月)

◆定例おはなし会

6月19日(水)、7月3日(水)15時30分~16時 3歳以上

◆親子おはなし会このほんよんで!

6月22日(土)・25日(火)、7月9日(火)10時30分~11時 1歳以上

◆めぐみ座のおはなし会

7月6日(土)15時~15時30分 3歳以上

**中スポーツセンター**  
 ☎625-0300  
 ☎624-1969  
 新山下3-15-4  
 みなと赤十字病院入口  
 毎週4月曜(祝は翌日)

◆当日受付教室

当日参加(開始25分前から受付)の教室です。室内履き・タオル・飲み物持参で。 16歳以上

◆エンジョイテニス 水曜

テーマに沿ってワンポイントレッスン。テニスラケットをお持ちください。  
 12時30分~13時45分 14人 ¥1,000円

◆木曜ズンバ 木曜

10時~10時50分 34人 ¥500円

◆ベリーダンス 金曜

腰まわりを引き締めるダイエット効果も期待できます。  
 9時~9時50分 ※6/21は休み 25人 ¥500円

◆カーディオキックボクシング 金曜

エアロビクスの動きにキックやパンチを取り入れた有酸素運動。  
 12時~12時50分 30人 ¥500円

◆ピラティス&ボディコンディショニング 金曜

正しい筋肉の使い方と体のメンテナンス法を学びます。  
 19時30分~20時30分 25人 ¥500円

**今月のポレポレグッズ**  
 中区障害者地域作業所等製品  
 【合同展示会】  
 6月24日(月)~28日(金)  
 区役所1階びび広場  
 区内の作業所製品が大集合!  
 ※6月28日(金)11時~13時30分は製品の販売も

岡区役所障害者支援担当  
 ☎224-8165 ☎224-8159

**善意銀行**  
 <3月15日~4月14日受付分(敬称略)>  
 株式会社クラスティタス  
 あたたかいご寄付をありがとうございました。  
 岡中区社会福祉協議会  
 ☎681-6664 ☎641-6078

広告

# 子育て Information

今月11日以降のイベントなどを掲載しています。特に記載のないものは、無料・事前申込不要・先着順・締切日必着です

## ●子育て応援ボランティア説明会

保育園やのんびりんこなどでボランティアをしてみませんか。

📅6月25日(火)14時～15時 📍のんびりんこ(関内駅南口) 📍中区在住の20歳以上の人 10人 📞のんびりんこ ☎️663-9715

## ●親子のひろば～親子で気軽に遊びに来ませんか

地域の子育て支援者、主任児童委員が見守ります。

▶本牧ポートハイツセンター2階和室(本牧ポートハイツ前)

📅7月10日(水)10時～11時30分

▶中区福祉保健活動拠点なかふく(産賢センタービル4階)

📅7月11日(木)10時～11時30分

▶横浜市技能文化会館7階和室(関内駅南口)

📅7月12日(金)10時～11時30分

【共通】📍未就学児と保護者 📍区役所福祉保健課 ☎️224-8151 ☎️224-8157

## ●横浜子育てサポートシステム入会説明会

子どもを預けたい人、預かれる人は会員登録を。地域で子育てをしましょう。

📅6月21日(金)・29日(土)10時30分～11時30分 📍のんびりんこ(関内駅南口)

📍各15組 📞電話で 📍中区支部事務局(のんびりんこ内) ☎️663-0676

**のんびりんこ** ☎️663-9715  
地域子育て支援拠点(住吉町1-12-1belle横浜3階)

## ●安全ミニ講座

乳幼児の事故予防、応急処置の仕方について。📅6月15日(土)①11時15分～11時45分、②13時30分～14時30分 📍乳幼児の保護者各15人(子どもも一緒に参加できます) ※①は多胎児の保護者 📞電話・来館で

## ●たくまっ子クラブ

親子のふれあい遊びと子育てミニ講座。  
📅7月6日(土)11時～12時 📍0～2歳児と保護者15組

## ●公立保育園に遊びに来ませんか ※要予約の催しは各園で1か月前から電話受付

	●竹之丸保育園 ● ☎️641-1646 山手駅	●山手保育園 ● ☎️622-7403 千代崎町	●錦保育園 ● ☎️621-5180 本牧ポートハイツ前
あかちゃん	7/1(月) 10時～11時(6～10か月)10組 要予約 13時～14時(～5か月まで)	6/13(木) 10時～11時30分	6/28(金) 10時～11時30分
ルーム	〈絵本貸出、育児相談〉 月～金曜 9時30分～14時30分	〈絵本貸出〉 火・水曜 9時～12時	〈絵本貸出、育児相談〉 月～金曜 9時～12時
育児講座	6/21(金)10時～10時45分 「どろんこ遊び」〈交流保育〉 1歳6か月以上/10組 7/5(金)10時～10時45分 「たなばた」〈交流保育〉 1歳以上/15組	7/5(金)9時45分～11時 「七夕」〈交流保育〉 1歳6か月以上/3組 7/9(火)9時45分～11時 「子どもが喜ぶメニュー紹介」〈育児講座〉 1歳6か月以上/5組	6/13(木)10時～11時 「どろんこ遊び」〈交流保育〉 2歳以上/10組 7/5(金)10時～11時 「七夕」〈交流保育〉 6か月以上/5組

※竹之丸保育園では7/4(木)10時～11時30分に「びよびよ☆day(外あそび・育児相談・計測/11か月～1歳6か月まで)」  
※山手保育園では月～金曜9時～12時に「育児相談」

## 「はじめまして幼稚園」 7/8(月) ～中区幼稚園説明会～

心身ともに成長する大切な時期を過ごす幼稚園だからこそ、よく考え、選びたい。中区幼稚園協会の協力のもと、幼稚園についての説明会を開催します。

- ①10時～10時30分(9時30分受付開始)「おしえて園長先生」幼稚園の一日や選ぶポイントなどを紹介
- ②10時40分～11時40分パンフレット配布・個別相談など

会場 開港記念会館講堂  
対象 中区の幼稚園への入園を考えている保護者300人  
問合せ のんびりんこ ☎️663-9715

子どもと一緒に気兼ねなく過ごせる場所を知りたい!  
ねんね期の赤ちゃんが安心して遊べる場所はあるの?  
子連れでのお出かけに必要な情報は  
**おでかけスポットマップをチェック!**

区内の子育て支援施設の場所が一目でわかる地図と、施設やおでかけのコツなどを盛り込みました。

平成31年3月に改訂し、授乳室やおむつ替えスペースに加え、車いすトイレの設備情報や、各種施設のサイトのQRコードが追加され、さらに使いやすくなりました。

【配布場所】区役所5階54番窓口、のんびりんこ(関内駅)、区内の地区センター、地域ケアプラザなど



中区 おでかけスポットマップ 検索

問 区役所子ども家庭支援課  
☎️224-8171 ☎️224-8159



## 健康づくりカレンダー

【会場】記載のないものは中区役所別館(区役所本館隣)2・3階 ※できる限り公共交通機関をご利用ください  
【対象】原則、市内在住。エイズ・梅毒の検査・相談は市外の人でも可。\*の相談は中区在住・在勤・在学の人。結核検診は原則、中区在住 【費用】金額の記載のないものは無料 【予約】記載のないものは予約不要

種類	対象者	日時	内容・費用など
<b>問 福祉保健課 ☎️224-8332 ☎️224-8157</b>			
肺がん検診 要予約	2020年4月1日時点で40歳以上の人 50人 ※血痰が出る人は医療機関を受診してください	7月19日(金) ※申込締切日は7月9日(火) 8時45分～9時30分	680円(胸部エックス線検査) 下記は無料(③に該当の人は事前に手続きが必要です) ①2020年4月1日時点で70歳以上の人 ②生活保護受給者 ③前年度の市県民税非課税世帯/均等割のみ課税世帯の人
禁煙相談* 要予約	本人または身近な人の禁煙について相談を希望する人	予約時にご案内します	肺年齢や呼気中一酸化炭素濃度の測定・禁煙についての相談 禁煙外来などの紹介や禁煙アドバイス
健康相談* 要予約	生活習慣病に関する健康相談を希望する人		保健師などによる生活習慣病についての相談
結核検診 要予約	65歳以上の人		結核の早期発見のための胸部エックス線検査
エイズ・梅毒の検査・相談 要予約	検査・相談を希望する人(匿名)	毎週木曜 9時～9時30分 ※受付は9時20分まで	血液検査。感染の疑いのある日から3か月経過してから検査をお受けください。結果は、次の実施日に直接ご本人にお知らせします。 ※なるべくエイズ・梅毒両方の検査を受けてください。梅毒のみの検査は実施していません
食生活健康相談 要予約	食生活の相談を希望する人	6月20日(木) 13時30分～15時30分	栄養士による生活習慣病・その他疾病などについての個別食生活相談(1時間程度)
子どもの食生活健康相談 要予約	乳幼児や小・中・高校生の食生活の相談を希望する人	6月21日(金) 9時～11時	栄養士による離乳食のすすめ方、少食、好き嫌い、やせ、肥満など、幼児食から小・中・高校生までの食生活相談
離乳食教室 要予約	生後7～8か月ごろ(離乳食2回食)の乳児と保護者	6月21日(金) 13時30分～15時	離乳食のすすめ方についてのお話、調理実演と試食
<b>問 子ども家庭支援課 ☎️224-8171 ☎️224-8159</b>			
乳幼児健診	4か月児	2019年 2月 1日～15日生まれ 2019年 2月16日～28日生まれ	6月18日(火) 7月 2日(火)
	1歳6か月児	2017年11月 1日～15日生まれ 2017年11月16日～30日生まれ	6月11日(火) 6月25日(火)
		2017年12月 1日～15日生まれ	7月 9日(火)
	3歳児	2016年 5月16日～31日生まれ 2016年 6月 1日～15日生まれ	6月19日(水) 7月 3日(水)
乳幼児・妊産婦歯科相談 要予約	①未就学児 ②妊娠中の人・産後1年未満の人	6月12日(水) 7月10日(水)	①13時30分～14時30分 ②14時45分～15時 未就学児は歯科健診、ブラッシングなどの相談も 【持ち物】母子健康手帳、歯ブラシ、タオル
プレ・マザーズクラス(両親教室)	2019年8月に出産予定の妊婦と夫(おひとりでもどうぞ)	6月13日(木) 9時30分～12時	先輩ママ&赤ちゃんとの交流、パパの妊婦体験、お産のしくみと安産のヒント ※プレ・マザーズクラスは月4回開催。詳しくはHPで
<b>問 高齢・障害支援課 ☎️224-8167 ☎️224-8166 [共通] ☎️224-8159</b>			
介護者のためのこころの相談* 要予約	認知症などの人を介護する家族	6月21日(金) 7月 9日(火)	①13時30分～ ②14時30分～ 認知症の人を介護する家族を対象に、介護不安を解消するためのカウンセリング
もの忘れ相談* 要予約	認知症などのもの忘れが気になる人、家族の相談も可	6月26日(水)	①13時30分～ ②14時30分～ もの忘れや認知症で困っている症状についての専門医による相談
専門医による精神保健相談* 要予約	精神疾病やこころの健康でお悩みの人、家族など	予約時にご案内します	精神疾病やこころの健康でお悩みの人、ご家族などへの精神科専門医による相談