

ここから
神奈川区版
5~12ページ

かながわ 5月号

2020(令和2)年
No.271

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 かめ太郎



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

特集

▲神奈川区内の熱中症による搬送人員の割合(令和元年・月別)
令和元年の神奈川区内の熱中症による搬送人員は81人でした。
※熱中症の統計は5月1日から9月30日までのものです。

7、8、9月の熱中症による搬送人員は全体の86%

救急隊員が伝えたい / 暑さに負けない 体づくり と 熱中症対策

熱中症は7月から急増して、8月にはピークに。今からしっかり備えよう!

神奈川消防署警防課 救急救命士 吉田祥一郎

特集は8・9ページへ▶

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の拡大防止の取組に伴い、中止・延期になる場合がありますので、事前に確認してください。

新型コロナウイルス感染症予防のために知っておこう 家庭でできる消毒液の作り方

新型コロナウイルス感染症の感染経路は、飛沫感染と接触感染の2つです。接触感染を防ぐためには、手指がよく触れる場所を清潔に保つことが大切です。物の表面の消毒には次亜塩素酸ナトリウムが消毒用エタノールを使用しましょう。

ペットボトルを利用した消毒液の作り方

家庭用塩素系漂白剤(次亜塩素酸ナトリウム濃度5%)を原液とした場合
※市販されている製品の濃度を確認して希釈倍率に注意してください。

ペットボトルキャップ(キャップ1杯 約5mL)

ペットボトル(500mL)

- 感染の疑いがある人が使用した場所など
キャップ2杯の消毒液 + 500mLの水
↓
0.1%希釈液
- 日常の手で触れる部分の消毒(ドアノブ・水道の水栓・レバーなど)
キャップ1杯の消毒液 + 500mLの水
↓
0.05%希釈液

ペットボトルを使用しているので誤飲に気を付けましょう

- 使用方法**
- ペーパータオル等に十分に消毒液を含ませて拭き、自然乾燥させる
 - 金属部分を消毒する際は、消毒後に水拭きする(さび防止)
 - 消毒液の噴霧(スプレー)は避ける(不完全な消毒やウイルスの舞い上がりを防ぐため)
 - ほかの消毒液や洗剤と混ぜない

問合せ 生活衛生課 ☎ 411-7141 ☎ 411-7039

災害に備えて、必要な知識と技術を身に付けよう 防災研修会開催のお知らせ

●研修会内容

A 救急研修	○救命処置要領(AEDを含めた心肺蘇生法) ○応急手当の要領(止血法や骨折時の処置など)
B 地震防火研修	○家庭で行う地震対策 ○初期消火要領 ○横浜市民防災センターにおける地震・火災・風水害などの防災体験
C 災害図上訓練	○自分たちの住む地域の地図に、さまざまな情報を書き込み、災害対策を検討する参加者主導の訓練

●研修会日程

実施日	実施場所	研修内容及び研修時間	
		10時~12時	14時~16時
6月29日(月)	区役所本館地下1階 機能訓練室・研究室	A	C
7月 4日(土)		C	—
7月 9日(木)	横浜市民防災センター (沢渡4-7)	—	B
7月14日(火)		A	B
7月26日(日)		B	A
7月31日(金)		A	B
8月 8日(土)	区役所本館地下1階 機能訓練室・研究室	B	—
8月19日(水)	横浜市民防災センター	—	C
		A	B

対象・定員 区内在住者、各回先着40人
※本研修は家庭防災員の研修会も兼ねています。 ※A・B・C各日程の研修内容は同じです。また、A・B・Cのうち一部の参加も可能です。

申込み・問合せ 神奈川消防署総務・予防課 ☎☎316-0119(代)
開催日前日(受付時間:平日9時~17時)までに電話

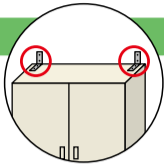
(全ページ共通) マークの説明
 ☎日時・期間 ☎会場 ☎対象・定員 ☎費用 ☎持ち物 ☎保育 ☎申込み ☎問合せ ☎電話 ☎ファクス ☎ホームページ ☎Eメール
 ☎区(区役所の宛先) ☎〒221-0824 神奈川区広台太田町3-8 神奈川区役所 ☎〇〇課 ※費用の記載のないものは無料です。 ※掲載内容は変更になる場合があります。



災害時に身を守るために 区内世帯向け防災事業のご案内

昨年度に引き続き、令和2年度も2事業(かめのふんばり・つっぱり事業と神奈川県防災アドバイザー派遣事業)を実施します。災害時に身を守るために、ぜひお申し込みください。

かめのふんばり・つっぱり事業



- ①**事業内容**: 震災時の家具転倒を防止するため、器具の購入代金を補助(上限8,000円)し、器具の取付けを代行します。
- ②**対象者**: 下記の★要件に該当する区内在住の人、先着50世帯
- ③**申込方法**: 電話でNPO法人横浜まちづくりセンター(☎262-0667)へ。

神奈川県防災アドバイザー派遣事業

【無料】

- ①**事業内容**: 建築士が訪問し、自宅の耐震化やブロック塀の安全対策、避難場所の確認など防災・減災に関して無料でアドバイスをを行う事業です。LEDライトと非常用持ち出し袋をお渡しします。また、下記の★要件を満たす世帯には、無料で簡易型感震ブレーカーを配布、設置します。
- ②**対象者**: 区内在住の人、先着100世帯(感震ブレーカーの配布(設置含む)は★要件が必要)
- ③**申込方法**: 「神奈川県防災アドバイザー派遣事業申請書」と免許証などの住所が分かる書類の写しなどの必要書類を添付して郵送かFAXか直接、☒総務課へ。
※申請書は区ホームページでも入手可能。 [神奈川県 防災アドバイザー派遣事業](#) [検索](#)



★要件

世帯全員が次の①～⑥のいずれかであること。

- ① 65歳以上
- ② 身体障害者手帳の交付を受けている人
- ③ 愛の手帳(療育手帳)の交付を受けている人
- ④ 精神障害者保健福祉手帳の交付を受けている人
- ⑤ 介護保険法による要介護者、または要支援者の認定を受けている人
- ⑥ 中学生以下

家具の転倒防止や避難経路など防災に関する対策方法をアドバイスしていただきました。また、感震ブレーカーの仕組みをお伺いし、設置もしていただきました。



利用者の声

☎411-7004 ☒324-5904



知っていますか？ 古紙・古布を出すときのルール

古紙・古布は資源集団回収を行っています。地域の団体(自治会、町内会、子ども会など)が行う資源物の自主回収です(横浜市による収集ではありません)。

地域みんなで気持ちよく過ごすために、出し方のルールを守りましょう。詳しくは「ごみと資源物の分け方・出し方」の冊子をご覧ください。



☛区役所本館5階505窓口で配布中



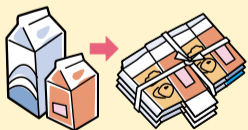
古紙(紙類) 紙ひもなどでしばってください(ガムテープは使用できません)

○雨天時でも出せます

(例)雑紙・その他の紙

※その他の紙は、中身が出ないように、紙袋などに入れる
紙バック

※水洗いして、乾かしてから大きさをそろえてしぼる
裏紙がアルミコーティングされたものは燃やすごみ

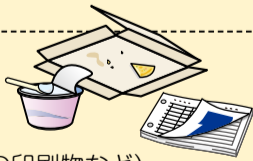


段ボール: アルミコーティングされたものや粘着テープは燃やすごみ

新聞紙: 折込広告のちらしも一緒に出せます

対象外→燃やすごみへ

- 汚れた紙(使用済みティッシュやピザの箱など)
- においのついた紙(洗剤やカップ麺の紙製容器など)
- リサイクルに向かない紙(銀紙、裏カーボン紙、点字の印刷物など)



古布(布類) 乾かして透明または半透明の袋に入れる

○雨天時は出せません(濡れるとカビの発生の原因となりリサイクル不可になるため)

(例)衣類、下着、毛糸製品、ハンカチ・タオル、毛布、カーテンなど

対象外(50cm未満のものは燃やすごみ、畳んで50cm以上のものは粗大ごみ)

(例)汚れたもの、破れたもの、わたが入っているもの、革製品、布団など

☎441-0871 ☒441-5938



令和2年国勢調査 調査員を募集します！

10月1日を調査期日として全国一斉に国勢調査が実施されます。それに伴い調査員を募集します。

応募資格 ①～④全ての条件を満たす人

- ①原則20歳以上の人、②責任を持って調査員の業務を遂行できる人、③秘密の保護に関して信頼のおける人、④暴力団員その他の反社会的勢力に該当しない人

業務内容 調査期間中に受持ち調査区内の全ての世帯(1調査区平均50世帯)を訪問し、調査票等を配布・回収し、関係書類を作成します。

報酬 1調査区(約50世帯)担当…4万2千円程度
2調査区(約100世帯)担当…7万5千円程度
※受持ち世帯数によって異なります。

従事期間 8月下旬～10月下旬 ※8月下旬～9月上旬に説明会あり

申込み 5月29日(金)まで(土日祝日を除く)の9～17時に、運転免許証等本人確認ができるものを持参のうえ、総務課統計選挙係(区役所本館5階504窓口)へ直接。その際希望する地域などをお聞きします。
※選考により採用されない場合があります。あらかじめご了承ください。

☎411-7014～6 ☒411-7018



ルール・マナーを守って 安全に自転車に乗ろう！

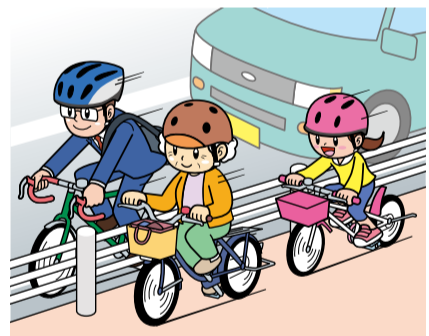
自転車は子どもから大人まで手軽に利用できますが、乗り方を誤ったりルールを守らないと事故の被害者にも加害者にもなってしまう危険があります。実際に自転車と歩行者が衝突し、歩行者が亡くなってしまう事故も発生しています。

事故なく安全に自転車に乗れるよう、交通ルールやマナーを確認しましょう。

- 自転車は「車両」！車道の左側端を走るのが原則、歩道は例外。右側を走ると逆走になり危険です。

歩道通行が認められる場合

- 「普通自転車歩道通行可」の標識がついている区間
- 13歳未満の子ども、70歳以上の高齢者などが運転する場合
- 路上駐車や道路工事などで車道左側端の通行が著しく危険な場合



- 歩道を走るときは歩行者優先で、自転車は歩道の車道寄りやすぐに止まることができる速度で通行する

歩行者の通行を妨げそうなときは一時停止。歩行者の邪魔になるときは押し歩き。人が多いときは押し歩きにすると安全！

こんな運転は危険！

- ×スピードの出しすぎ
- ×並んで走る ※並進可の標識がある場合を除く
- ×二人乗り
- ×傘さし運転
- ×携帯電話・スマートフォンを使用しながら
- ×大音量で音楽を聴きながら 等



夜間は必ずライトを点灯して、自分の存在を周りにアピールしましょう。

[みんなのサイクルルールブックよこはま](#) [ダウンロード](#) [検索](#)

☛区役所本館5階505窓口でも配布しています。

※交通ルールを守っていても、一瞬の気の緩みや判断ミスで、自転車事故を起こしてしまうかもしれません。神奈川県では条例で自転車保険への加入が義務化されています。 [自転車保険](#) [横浜市](#) [検索](#)

☎411-7095 ☒323-2502

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。

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の拡大防止の取組に伴い、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。

各種検査・相談
申込み・問合せ 福祉保健課
☎411-7138 ☎316-7877

生活健康相談 **無料要予約**
食事や運動、禁煙など健康に関する個別相談
🕒 5月18日、6月22日(各回月曜)9時～14時30分 5月15日、6月19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

肺がん検診 **要予約**
🕒 7月10日(金) 受付:9時

～10時 📍 区役所別館2階
📅 2021(令和3)年4月1日時点で40歳以上の市内在住の人 ¥680円
📅 6月8日(月)～7月1日(水)に電話で※肺がん検診は、年度内に1回受診できます。
○無料になる人…2021(令和3)年4月1日時点で70歳以上の人(1951(昭和26)年4月1日以前に生まれた人)、前年度市民税県民税非課税世帯または均等割のみ課税世帯の人、後期高齢者医療制度が適用される人など。手続など詳しくは問合せを
○肺がん検診は協力医療機関でも受診できます。

口の健康を保ち、健康寿命を延ばしましょう

6月4日～10日は歯の健康を考える「歯と口の健康週間」です

口は「食べる」「会話する」「表情を豊かにする」など、毎日の生活のなかで、重要な役割を担っています。口の機能が年齢とともに衰えていくと、バランスの良い食事が取れず低栄養を招いたり、人と会う事が面倒になるなどコミュニケーションの減少にもつながってしまいます。

全身の機能低下や将来的に要介護状態になることを予防し、生涯健康に過ごせるようにするためにも、口の健康を保ちましょう。


次のような症状がないかチェックしてみましょう

<input type="checkbox"/> 食べこぼす	<input type="checkbox"/> むせる	<input type="checkbox"/> 口が渇く
<input type="checkbox"/> 口臭が気になる	<input type="checkbox"/> 滑舌が悪い	<input type="checkbox"/> 食欲がない

上のような症状がある場合は、口の機能低下が始まっているかもしれません。定期的に歯科健診を受けましょう。

また、生涯健康な歯を保つためには、幼少のころからの正しいブラッシングや定期歯科健診が重要です。家族全員で口の健康づくりに取り組みましょう。

歯ブラシと
歯間清掃用具
(歯間ブラシや
デンタルフロスなど)の
併用がおすすめ!



※今年度の「歯と口の健康週間行事」(歯科健診・フッ素塗布等)については、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため中止とします。

問合せ 福祉保健課 ☎411-7138 ☎316-7877

ぜひご覧ください 民生委員・児童委員の日 パネル展

民生委員・児童委員は、高齢者の見守りや、介護や子育てなどの福祉的な相談に応じ、区役所や専門機関とのつなぎ役として活動しています。



5月12日は「民生委員・児童委員の日」です。この日を記念して、民生委員・児童委員の制度・役割や各地区の民生委員・児童委員の活動を紹介するパネル展を実施します。

日時 5月8日(金)～21日(木)8時45分～17時(閉庁日を除く)
※土曜開庁日の5月9日(土)のみ9時～12時
会場 区役所別館1階 区民ホール

問合せ 福祉保健課 ☎411-7132 ☎316-7877



イベント情報

ボランティア入門講座

新生活、ボランティアを始めてみませんか。初めの一步としてボランティア入門講座を開催します。

🕒 5月20日、7月15日、9月16日(各回水曜)10時30分～12時
※3回とも同内容
📍 はと友神奈川(反町1-8-4)
📞 各前日までに電話かEメールで区社会福祉協議会ボランティアセンター ☎322-2897 ☎313-2420
✉ volunteer@kanakushakyo.com

食品衛生責任者講習会

🕒 7月20日(月)、8月6日(木)、9月4日(金)、10月14日(水)、11月9日(月)

いずれも14時～15時
📍 区役所本館地下1階 研究室 ※10月14日は本館5階 大会議室
📍 食品衛生責任者、各回先着50人
📎 食品衛生責任者証・筆記用具
📞 受付中。電話か直接、生活衛生課 ☎411-7141 ☎411-7039へ

●善意銀行(2月寄付分)●

- 明るい社会づくり運動 神奈川区協議会
- かめたろう おもちゃ病院
- (宗)孝道山本仏殿
- おてらおやつクラブ 浄土真宗なごみ庵
- 横浜市反町地域ケアプラザ ありがとうございます。(敬称略)
- 📞 区社会福祉協議会 ☎311-2014 ☎313-2420

新治恵みの里からのお知らせ

★サツマイモ作り教室
芋苗の植え付けから始めて収穫までを農家と一緒に楽しみませんか。
🕒 ①苗植え付け:6月6日(土)、②土寄せと草取り:7月4日(土)、③収穫:10月17日(土)いずれも10時～12時 ※生育や天候状況による日時変更あり
📍 市内在住の家族・グループ(4人まで、1人でも可)・6月6日の苗植え付けに参加できる人、先着15組程度
¥1組2,600円

★市民の森散策とジャガイモの収穫
農家の案内で里山の散策と新ジャガの収穫を楽しみませんか?
🕒 6月20日(土)10時30分～12時30分※予備日:6月21日(日) ※生育や天候状況による日時変更あり
📍 市内在住の家族・グループ(4人まで、1人でも可)、先着15組程度
¥1組1,200円

.....上記共通.....
📍 にいほる里山交流センター(緑区新治町887)
📞 5月15日(金)から新治恵みの里ホームページの申込みフォームで
HP www.niiharu.link/
📞 環境創造局北部農政事務所 ☎948-2480 ☎948-2488

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。

特集 救急隊員が伝えたい /

暑さに負けない 体づくり

と熱中症対策

近年は5月頃から急に気温が高くなったり蒸し暑くなったりする日があるため、早い時期から熱中症予防のための対策をすることが大事です。また、新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、外出自粛が呼び掛けられていますが、屋内でも熱中症になる可能性があります。「暑さに負けない体づくり」とは!? 救急隊員の皆さんに聞いてみました!

問合せ 神奈川消防署総務・予防課
☎ 316-0119(代)



ウォーキングなどで体づくり 体を暑さに慣れさせる「暑熱順化」をしてみよう

体が暑さに慣れておらず、汗をかき機能が鈍っている時期は熱中症になりやすいので、夏が来る前から注意が必要です。暑さに体が慣れるのには時間がかかるため、暑くなる前から体を暑さに慣れさせる「暑熱順化」が熱中症を予防するための重要な要素の一つです。暑熱順化は、「ちょっと暑い」「ちょっときつい」と感じるくらいの30分程度のウォーキングを毎日継続することで、効果を得られるといわれています。日頃から汗をかき習慣を身に付けて暑熱順化をしていれば、暑さにも順応しやすくなります。皆さんも取り組んでみませんか。



神奈川消防署警防課 藤堂貴之

運動をする前や後の水分補給も忘れずに。日頃からウォーキングなどをする習慣を身に付けられれば、生活習慣病の予防の効果も期待でき、一石二鳥♪

救急隊員も取り入れています /



ウォーキングなどで体を動かした後は、せっけんを使った手洗いや手指のアルコール消毒をしよう



どの世代でも熱中症になる可能性が!

救急搬送事例で見る 熱中症を予防するための対策を知ろう

事例① 70代/ひとり暮らし



扇風機のみを使用して生活していた。ある朝、ベッドから起き上がることができなくなってしまった。

事例② 50代/会社員



朝から昼過ぎまで屋外で仕事をしていて大量の汗をかいた。その後、全身の倦怠感やふらつくような症状が出てきた。

事例③ 10代/高校生



部活動中、屋内で武道の稽古をしていて、体のだるさや手足のしびれの症状が出た。

どうすれば熱中症になるのを防げたか考えてみよう

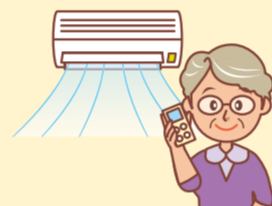


エアコンを適切に使い、就寝前に水分補給すれば防げたかもしれません。

ときどき日陰など涼しい場所で休憩し、水分だけでなく塩分もこまめに補給すれば防げたかもしれません。

屋内でも蒸し暑く大量に汗をかいた場合は注意が必要です。水分と塩分をこまめに補給すれば防げたかもしれません。

日頃からできる熱中症対策



暑さを避ける

- 日陰など涼しい場所へ移動する
- 室温28℃を目安に適切な温度になるようエアコンを使う
- 軽装にする



こまめな水分補給

- のどが渇いたと感じなくてもこまめに水を飲む
- 外に出るときは水筒などを持っていく
- 大量に汗をかいた場合は、スポーツドリンクなどで塩分も補給



暑さに備えた体調管理

- 十分な睡眠をとる
- しっかりとバランスのとれた食事を取る
- 過度なアルコール摂取はしない

高齢者と幼児は特に注意を

高齢者は年齢とともに暑さや喉の渇きを感じにくくなり、熱中症になると重症化する恐れがあります。屋内でもこまめに温度を確認し、水分補給をしましょう。

幼児は体温調節の機能が十分に発達していないため、注意が必要です。こまめに水分補給をし、顔が赤く、汗を大量にかいているときは涼しいところで休憩するようにしましょう。



のどの渇きを感じたときは既に体内の水分は不足している状態です。のどが渇いていなくてもこまめに水分を補給しましょう。1回に飲む量はコップ1杯程度(150~200mL)にしましょう。スポーツドリンクは、水分と同時に適量の塩分を取ることができます。



神奈川消防署警防課 救急担当係長 奥田健介

熱中症になってしまったら...

熱中症の症状と対応

熱中症は重症度によって主に下の3つに分類されます。症状によって、適切に対処しましょう。

神奈川消防署警防課 指導救命士 佐藤洋正

<p>I度</p> <p>応急手当</p> <p>〈主な症状〉</p> <ul style="list-style-type: none"> ○気分が悪い ○立ちくらみがする ○手足がしびれる 	<p>II度</p> <p>医療機関へ搬送</p> <p>〈主な症状〉</p> <ul style="list-style-type: none"> ○頭がががんとする ○吐き気がする ○体がだるい 	<p>III度</p> <p>入院・加療</p> <p>〈主な症状〉</p> <ul style="list-style-type: none"> ○意識がない ○けいれんしている ○呼び掛けに対し、返答がおかしい
--	---	---



意識がはっきりしないときや応急手当をしても改善が見られない場合は、すぐにII度以上と判断し、医療機関に搬送するか救急車を呼びましょう。

応急手当の方法

首のまわり、脇の下、太もものつけねなどの太い血管がある部分を冷やしましょう。
※氷が無いときは、冷えたペットボトルを使うのも有効です

風通しのよい日陰や冷房の効いている屋内などの涼しい場所に避難させましょう。

衣服やベルトなどをゆるめ、安静にして寝かせましょう。



神奈川消防署警防課 救命救命士 大坪愛

自力で水分が摂取できないときは、無理に飲ませないようにしましょう。誤飲してしまう可能性があります。

判断に迷ったとき、困ったときは

シャープ
☎ #7119 横浜市救急相談センター
または ☎232-7119 (年中無休・24時間対応)

いま救急受診できる病院・診療所を知りたい

1 を選択

医療機関案内につながります

- 聴覚障害者専用のFAXがあります(医療機関案内のみ) ☎242-3808

すぐに救急外来を受診すべきか、救急車を呼ぶべきかを知りたい

2 を選択

看護師が答えます 救急電話相談につながります

- 緊急性が高ければ…119番へ転送
- 緊急性が低ければ…病院や診療所を案内

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。

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の拡大防止の取組に伴い、中止・延期になる場合がありますので、事前に確認してください。

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 9時～14時	毎週水・木 9時30分～11時30分	毎週火・金 9時30分～11時30分
土曜日施設園庭開放	5/2(土)・5/16(土)・ 6/6(土) 10時～12時 (保育室でも遊べます)	5/30(土)10時～12時 「おおきくなったね カードがもらえるよ!」 (雨天時:うさぎルーム)	5/16(土)10時～12時 「作ってあそぼう」 (雨天時:おひさま室)
◎ランチ交流	☆6/3(水)離乳食	☆5/21(木)・☆5/28(木) 乳児食・幼児食	☆5/12(火)・☆5/22 (金)・☆6/9(火) 乳児食・幼児食
	¥乳児食:1食320円、幼児食:1食240円		
育児講座	☆5/27(水)10時から 「トイレトレーニングの おはなし」	—	—
そのほかのイベント	☆5/16(土)10時30分から 「フラダンス鑑賞会」 子どもと一緒に大人 だけでも楽しめます。 6/3(水)9時30分から 「2歳児クラスと遊ぼう」	—	☆6/5(金) 10時40分から おはなし広場

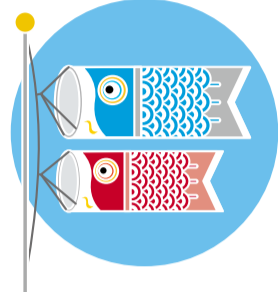
神奈川区地域子育て支援拠点 かなーちえからのお知らせ
東神奈川1-29 東部療育ビル3階(東神奈川駅または京急東神奈川駅から徒歩3分)
☎9時30分～15時30分 休館 日曜・月曜・祝日と月曜が祝日の場合の火曜日
申込み・問合せ かなーちえ ☎☎441-3901 かなーちえ 検索、利用者支援専用 ☎441-7722
<出張ひろば> 羽沢長谷自治会館 ☎ 毎週水曜10時～14時30分
沢渡三ツ沢地域ケアプラザ ☎ 毎週木曜10時～14時30分
※会場の記載がないものはかなーちえで開催します。
※申込方法の記載がないものは当日直接会場にお越しください。
※講師の都合、感染拡大防止のため日程が変更になることがあります。ホームページで確認してください。

なかまトーク・みんなでタイム
◆産前から知っ得！体験版
「赤ちゃんのいる産後の暮らし」
エア・沐浴&着替えのコツ
☎5月23日(土)13時30分～15時
◆ワーキング親トーク
☎5月30日(土)13時30分～14時30分
◆父と赤ちゃんのプログラム
「ベビーマッサージ」
☎6月13日(土)10時30分～12時
☎初めての子育てで6か月までの子と父親
(区内在住の人優先)先着12組 ¥400円
☎5月30日(土)から電話か直接

◆2、3歳児あつまれ!! パワー全開!
「新聞紙あそび&トーク」
☎6月10日(水)13時30分～14時30分
ネットワークタイム
◆保育・教育コンシェルジュと話そう
「保育のお話 基本のキ」
☎①6月2日(火):神之本地域ケアプラザ
②6月11日(木):六角橋地域ケアプラザ
③6月25日(木):神奈川地区センター
いずれも10時30分～11時30分
☎各回先着10組
☎5月20日(水)から電話か直接

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 **無料 要予約**
食生活に関する個別相談
☎6月9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
☎母子健康手帳(乳幼児のみ)
☎受付中



イベント情報

外遊び体験イベント(春夏編)「外遊びしよう!」
◆講師:五感教育研究所 高橋良寿さん
☎①5月8日(金):片倉うさぎ山プレイパーク(公園内)(片倉2-42) ※振替日5月20日(水)
②5月18日(月):松見みはらし公園(松見町3-891) ※振替日6月8日(月)
③5月26日(火):岸根公園(港北区岸根町725) ※振替日6月2日(火)
いずれも10時～11時30分
☎区内在住の子育て中の人、外遊びに関心のある人
☎飲み物・着替え
☎当日直接 ※開催情報はホームページでご確認ください。
☎こども家庭支援課
☎411-7111 ☎321-8820
☎神奈川区外遊び 検索

すこやかカレンダー

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	6/16(火)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	6/16(火)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	5/11(月)・5/25(月)・ 6/1(月)・6/15(月)	母子健康手帳・タオル
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	5/18(月)・6/8(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 10月の人	出産予定日が 11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	6/15 7/6 (各回月曜)	6/8 7/20 8/3 (各回月曜)
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	6/27(土)	7/11(土)

○場所は区役所別館2階です。両親教室の6月8日(月)と7月20日(月)は本館地下1階、土曜両親教室の6月27日(土)と7月11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**パートナーの方もぜひ**ご参加ください。
※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。

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。

施設のお知らせ

※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。

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の拡大防止の取組に伴い、中止・延期になる場合がありますので、事前に確認してください。

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
HP <https://shirahata-cc.com>

◆おもちゃの病院
おもちゃドクター
動かない、壊れてしまった?というおもちゃがあればおもちゃドクターが診察します。
📅5月30日(土)10時~15時
👤先着15人
💰修理無料(部品代実費)
📞5月13日(水)から電話か直接
※おもちゃ以外の物(家電など)は受付できません。修理不能な場合もあります。

◆透明傘を再利用
「オリジナル傘を作っちゃおう!」
不要になった透明傘に好きな絵を描いてオリジナル傘を作って持ち帰り
📅6月13日(土)13時30分~15時
👤先着10人 ※幼児は保護者同伴
📞5月30日(土)から電話か直接

区民文化センターかなっくホール 休館
5月18日(月)
〒221-0044 東神奈川11-10-1
☎440-1211 ㊟440-1139
HP kanack-hall.info/

◆おとなJAZZ
「JAZZギターと男性ヴォーカル」
出演:及川亮子(代官山蔦屋書店音楽コンシェルジュ)、布川俊樹(ギター)、和田明(ボーカル)、西川直人(オルガン)、柴田亮(ドラム)
📅6月12日(金)19時から(開場:18時30分) 👤小学生以上、先着300人
💰1,000円(全席指定)
📞受付中。電話(☎440-1219)か直接

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
HP <https://www.women.city.yokohama.jp/m/>

◆女性としごと応援デスク
📅①労働サポート相談:6月20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:6月26

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)
📞5月11日(月)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
📅5月14・28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
📅5月22日、6月5日(各回金曜)
9時50分~10時40分

空家の管理や相続、活用方法などのポイントを掲載パンフレット「空家のはなし」を改訂しました

横浜市では、空家の所有者やその親族、管理者向けに、空家を適正に管理し、有効活用につなげてもらうため、空家の管理のポイントや法令上の管理責任、相続への備え、有効活用するうえでのポイント、相談窓口を紹介したパンフレット「空家のはなし」を作成しています。

このたび、要点を整理し、より見やすく分かりやすい内容にパンフレットをリニューアルしました。区役所本館5階502窓口で配布しています。また、ホームページからダウンロードもできます。



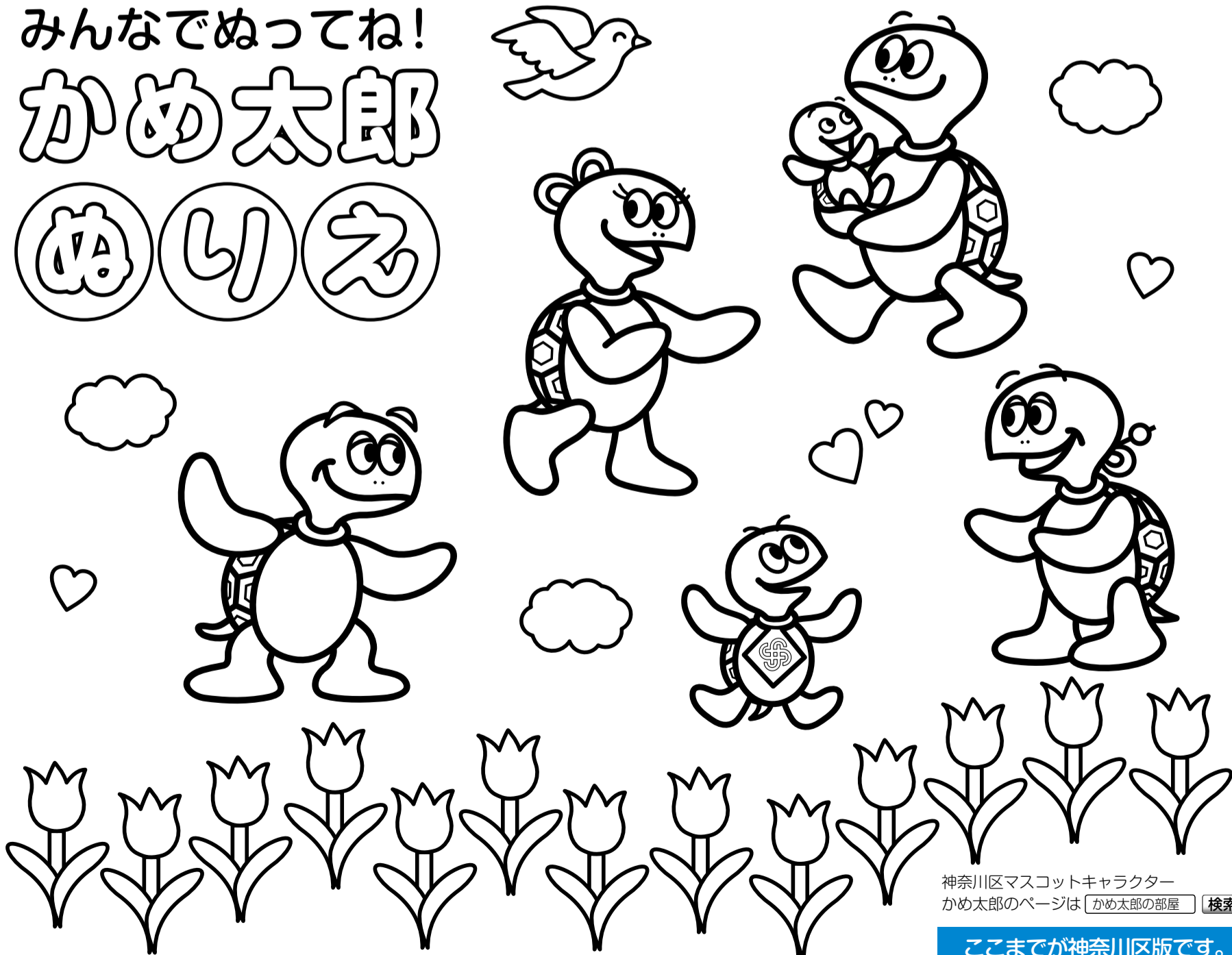
横浜市 空家 相談窓口

☎問合せ 区政推進課 ☎411-7028 ㊟314-8890



みんなであつてね!
かめ太郎

ぬりえ



神奈川県マスコットキャラクター
かめ太郎のページは

ここまでが神奈川県版です。