

5～8 ページは港南区版です

特集 障がいがある人もない人も住みよいまち
ふれあい、楽しみ、理解しあう …… 5・6
「施設からのお知らせ」はお休みします。

こうなん

2020年
No. 273
7
月号

特集

障がいがある人もない人も住みよいまち

ふれあい、楽しみ、 理解しあう

地域には、身体障がい、知的障がい、精神障がいなど、さまざまな障がいのある人が暮らしています。生き生きと仕事をする場や、活躍の場を知ってぜひ出掛けてみませんか。また、スポーツを一緒に楽しむことで、理解を深めませんか。

問合せ 区役所障害者支援担当 ☎847-8459 ☎845-9809

こんなにたくさん！

障がいのある人の活動場所

障がいのある人が、日常生活を送るための支援や、就職のための技能訓練を行う場所として、地域活動ホーム、地域作業所、中途障害者地域活動センター、障害福祉サービス事業所などがあります。各施設では、一つ一つ丁寧に作った商品を販売しています。また、複数の事業所が集まって、出張販売も行っていますので、ぜひ足を運んでみてください。

港南地域活動ホーム ひの

さまざまな障がいのある仲間が、それぞれのペースに合わせながら、作業に励んだり体操したり、楽しくのびのびと1日を過ごしています。手作り製品の中でも、アクリル樹脂を紫外線で固めて作ったレジックアクセサリーや、独自の製法で調理した、甘くておいしいマドレーヌは大変好評です。



事業所紹介パンフレット

たくさんの笑顔と、おいしい・
かわいい・素敵な情報満載！

ひまわりばたけ 港南区 検索

港南福祉ホーム

日々20人ほどが通い、主に織物や七宝焼、刺しゅうなどの手工芸品を作っています。作業のほかにも1泊旅行や各種教室などの行事があり、利用者が生きがいや楽しさを感じながら通える場所です。一緒に働く仲間や地域の人たちとのつながりや出会いを大切に活動しています。



こうなん らいも 来夢

区内の、障がいがある人のための活動ホームや作業所の集まりです。区役所や区内商業施設などで、自主製品の出張販売等を通して、地域の皆さんとの交流を深めています。

区役所1階での販売予定は、
区ホームページで

港南区役所 展示販売 検索



港南台バース出張販売の様子

商品を詰め合わせ「来夢アソート」を販売しています。予算やご要望に応じて、セット内容の変更も可能です。贈り物、引き出物、運動会や地域のイベントの記念品としていかがですか。



身近な相談窓口はこちら

港南区基幹相談支援センター

障がいの種別(身体・知的・精神)に関わらず、全ての障がい児・者が地域で安心して自立した生活を送るため、生活上の不安、仕事、経済的な悩みなど、さまざまな相談に応じます。また、緊急時の対応や、行動障がい等の個別相談にも対応しています。

主任相談員 池田 美保子さん



所在地 港南中央通1-12 ☎370-7502 ☎370-7503

港南区生活支援センター

精神障がい者の社会復帰、自立及び社会参加を促進するため、精神保健福祉士などによる日常生活相談や、講座などの情報提供、仲間づくりや地域交流の支援などを行っています。また、夕食、入浴、洗濯サービスやフリースペースもありますので、利用の際はお問い合わせください。

所長 東根 淳子さん



所在地 港南4-2-7(3階) ☎842-6300 ☎840-0313

※開館時間等はお問い合わせください。

人口と世帯数
(令和2年6月1日現在)



人口…213,784人
(前月比-76人)



世帯数…94,766世帯
(前月比+1世帯)

港南区役所 〒233-0003 港南区港南4-2-10 ☎847-8484 (代表電話)

【開庁時間】月～金曜日 8時45分～17時 ※祝休日・年末年始を除く

編集・発行 港南区役所広報相談係 ☎847-8321 ☎846-2483

情報
発信中!

港南区ホームページ

港南区役所

検索



7月の土曜開庁日 11日・25日 9時～12時

※取扱業務は、戸籍課・保険年金課・子ども家庭支援課の一部業務です。

取扱いのできない業務もありますので、事前に各窓口にお問い合わせください

このスポーツなら
みんな一緒に楽しめる!

障がいがある人もない人も住みよいまち ふれあい、楽しみ、理解しあう



パラリンピックでおなじみのボッチャは、年齢や障がいの有無に関わらず、誰でも一緒に楽しめます。カーリングのように戦略性にあふれ、一発逆転のチャンスもあり、最後まで勝敗が分からないスポーツです。

参加者の声 面白かったので、地域で行われるボッチャ大会に出場してみたい。

▼ ボールを投げられない人はランプ(勾配具)を使って投球



試合の流れ

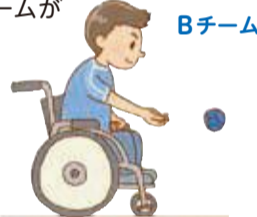
1 ジャックボール1個と、赤と青のボールをそれぞれ6個用意します。



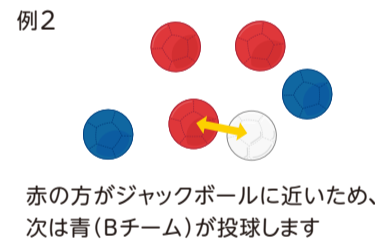
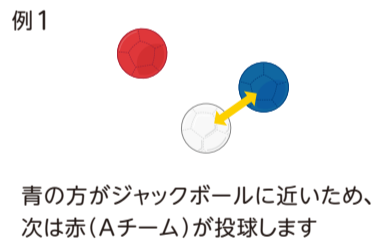
2 先攻チームがジャックボールを投げ、続けてチームの最初の投球。



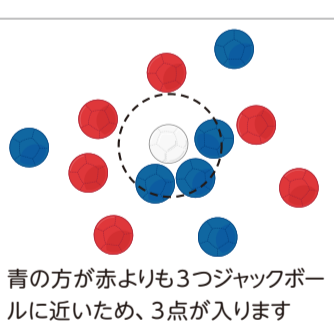
3 後攻チームが最初の投球。



4 以降は、ジャックボールから遠い位置にボールを投げたチームが投球。先に一方のチームが6球を投げ終えたら、もう一方のチームが残りのボールを投球。



5 両チームともに6球を投げ終えた時点で終了。ジャックボールに最も近いボールを投げたチームにのみ得点が入ります。得点は、相手方のジャックボールに最も近いボールよりも内側にあるボール1つにつき、1点が入ります。



【参考】ボッチャ競技大会プロモーション映像(公益財団法人日本障がい者スポーツ協会)

自宅でも簡単にできます!

コート大きさなどにこだわらず、ボールは新聞紙を丸めてビニールテープを巻き付けるなど気軽に体験できます。



ボッチャは知れば知るほど楽しさが増していきます。来年のパラリンピックをより一層楽しむため、皆さんもボッチャをやってみませんか! お気軽にお問い合わせください。

ラポール上大岡 齊藤 春樹さん

ラポール上大岡

障がい者のスポーツや文化活動の拠点として、1月に上大岡駅直結のゆめおおおかオフィスタワー内にオープンしました。

各地域に同い、リハビリテーション・スポーツなどを行う地域支援事業のほか、障がい状況や健康状態に応じた個別支援を行う健康増進事業など、さまざまな事業を行っています。皆様のご利用をお待ちしています。

所在地 上大岡西1-6-1 ゆめおおおかオフィスタワー 6~8階 (受付:7階) ☎840-2151 📠840-2157

ラポール上大岡 検索



港南区障がい啓発ポスター 検索

障がい理解啓発ポスター

「障がいからくるさまざまな行動を知って、温かく見守ってもらいたい」という思いを込めたポスターです。うろろうする、ぶつぶつ言う、大きな声を出すといった、障がい影響して起こる6つの特徴的な行動を、職員が描いたほんわかとしたイラストで、分かりやすく紹介しています。

例えば、気持ちが落ち着かないときは、うろろう歩き回って平静を保とうとすることがあります。ぶつぶつと独り言を言いながら趣味の世界を楽しんだりして、気持ちの整理をしていることもあります。

医療機関、商業施設、駅やバス車内などに掲示し、障がいへの理解が広がっています。

区役所からののお知らせ

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ため、中止・延期になる場合があります。参加の際には、事前にお問い合わせください。

凡例 日時 会場 対象・定員 費用 申込み 電話番号 ファクス番号 問合せ Eメールアドレス ●特に記載のない場合は無料



いよいよ
夏本番

区の花ひまわりがいっぱい!



最盛期の7月は、いろいろな場所にひまわりが咲いています。写真を撮ったり、絵を描いたり、ひまわりを楽しんでみませんか。たくさんの応募をお待ちしています! ※写真・絵画の応募作品は、商店街連合会・区役所の事業で使用することがあります

ひまわりの絵を大募集! ひまわりの花 絵画コンクール

小学校の低・中・高学年の部、各部門から入賞作品を選定・表彰します。入賞作品は、区内商店街などに展示する予定です。
(主催: 区商店街連合会・区役所)



昨年度入賞作品

対象 区内在住・在学の小学生
(近隣区在住可)

応募作品 四つ切画用紙

応募方法 9月4日までに作品の裏面に、住所・氏名・電話番号・学校名・学年を書いて、直接または郵送で区役所地域運営推進係(〒233-0003 港南4-2-10、5階54番窓口)へ



昨年度の
展示の様子

例年7月中旬開催の「大賀の郷 3万本のひまわりフェスタ」は、新型コロナウイルス感染症の影響により、中止となります。

問合せ 区役所地域運営推進係(☎847-8391 ☎842-8193)

ひまわりや富士山の写真を大募集! ひまわり写真館

皆さんが撮影したひまわりや、区内から望む富士山の写真を募集します。区のホームページや地下鉄の駅、商店街で展示します。応募者全員にひまわりグッズをプレゼントします。



対象 今年区内で撮影した未発表のもの(1人何点でも可)

応募作品 四つ切判(254×305mm)または、
L判(89×127mm)プリント
データの場合はJPEGで2MB(メガバイト)以下

応募方法 9月1日までに住所(任意)・氏名・連絡先(メールアドレスまたは電話番号)・撮影場所・写真のタイトルを書いて、Eメール、直接または郵送で区役所企画調整係(☎kn-kikaku@city.yokohama.jp 〒233-0003 港南4-2-10、5階55番窓口)へ

※個人が特定できる写真は、必ず本人の承諾を受けてください
※住所の記入がない場合は、プレゼントの対象外となります
※応募後の写真の著作権は、区に帰属し、写真は返却しません

問合せ 区役所企画調整係(☎847-8328 ☎841-7030)

連載
第1回

食品ロスを減らす 冷蔵庫整理収納ミニ講座 3つのルール

市の家庭ごみには、年間約10万5,000トン、市民1人当たり約28キロ、お金に換算すると約22,000円もの食品が含まれています。食品ロス予備軍をなくすために、食品ロス削減アドバイザー・冷蔵庫収納家の福田かずみさんにお話を伺います。

冷蔵庫収納3つのルール

①食料品の2分類化

冷蔵庫の食べ物を定番品と臨時品に分けます。定番品とは、常備しておきたい食べ物、例えば、納豆や豆腐、ヨーグルトなど。定番品以外を臨時品とします。

②定番品の定位置

定番品の定位置を決めるために、トレーを使います。多くの冷蔵庫で卵を置く場所が決まっているように、全ての食料品の定位置を把握することが理想です。

③棚ごとに期限を決める

期限の長いものは一番上、期限の短いものは、目の届きやすい棚に収納しましょう。



定番品の
定位置を
決める

問合せ 区役所資源化推進担当(☎847-8398 ☎842-8193)

イベントなどの情報

■野庭中央公園プールの営業中止について

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、今年度の営業を中止します。

☎野庭中央公園プール
(☎03-3681-0294)

■移動図書館はまかせ号

巡回バスで本の貸出サービス

☎7月16日(木)・30日(木)10時~11時
※荒天中止

☎港南台中央公園(JR港南台駅下車)

☎当日直接会場へ

☎中央図書館サービス課

(☎262-0050 ☎231-8299)



以下は広告スペースです。「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。

凡例 日時 会場 対象・定員 費用 申込み 電話番号 ファクス番号 問合せ ●特に記載のない場合は無料

重症化する前に! 救急搬送の事例から学ぶ熱中症対策



市の昨年5～9月の熱中症による救急搬送数は1,244人に上りました。実際にあった救急搬送の事例から対策を知っておきましょう。

- 事例1 高齢者は注意!**
エアコンのない部屋で倒れている高齢者を家族が発見し、救急要請
- 対策**
- ①喉が渇いていなくても水分補給を
 - ②室温をこまめにチェックし、エアコンや扇風機を活用
 - ③ふだんと様子が違ったら、ためらわずに医療機関を受診
- 事例2 運動時は注意!**
サッカーをしていた10代男性が、頭痛と吐き気を訴え、救急要請
- 対策**
- ①運動の前後だけでなく、途中にも水分・塩分補給。30分に1回以上は休憩を
 - ②具合が悪くなったら早めに運動を中止し、涼しい場所に移動。服を緩めて体を冷やし、回復するまでしばらく安静に

救急車を呼ぶか迷ったときは…

■横浜市救急相談センター（年中無休・24時間対応）
#7119 または ☎232-7119
「救急受診できる病院・診療所」、「今すぐに受診すべきか救急車を呼ぶべきか」を電話相談できます。

■横浜市救急受診ガイド
パソコンやスマートフォンで、急な病気やけがの緊急性を確認できます。

横浜市救急受診ガイド 検索

※各区消防署で、冊子版も配布しています

問合せ 港南消防署(☎・📠844-0119)

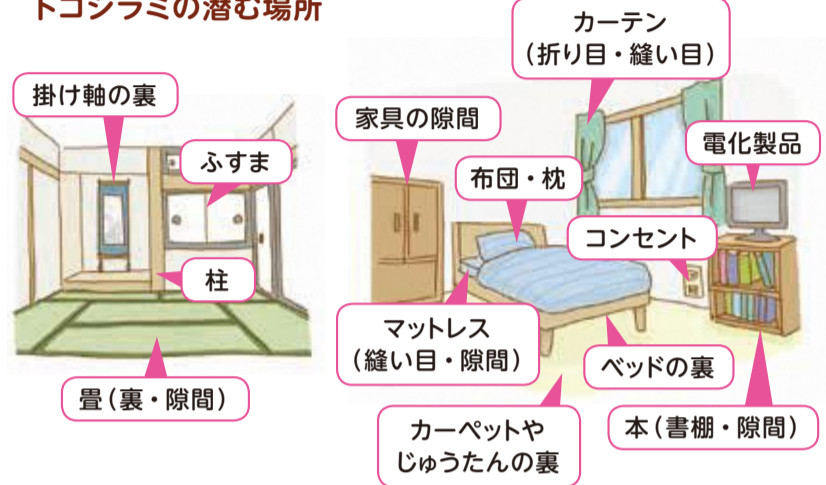
見つけたらすぐに駆除 トコジラミに注意!

トコジラミってどんな虫

- 羽がなく、扁平・楕円形で赤褐色、成虫の大きさは5～8mm。卵から約40日間で成虫に
- 餌は人や動物の血液で、活動は主に夜間
- オス・メス、幼虫・成虫、全て吸血する



トコジラミの潜む場所



トコジラミの見つけ方

狭くて暗い場所を好むので、夜になり部屋が暗くなると吸血のため活動します。潜んでいる場所には黒いゴマのような血糞や卵や脱皮殻、死骸があるので注意して探してみましょう。

※くん煙剤(部屋に煙を充満させるタイプ)は、かえって拡散させる可能性があるため、使わないようにしましょう

※繁殖してしまうと駆除は難しいため、専門業者への依頼を検討しましょう

問合せ 区役所環境衛生係(☎847-8445 📠846-5981)

福祉保健センターの検診など

- 一般精神保健福祉相談
🕒7月22日(水)、8月4日(火)14時～17時 📍区役所4階
☎区役所障害者支援担当(☎847-8446 📠845-9809)へ
- 認知症高齢者保健福祉相談
🕒8月5日(水)13時30分～17時 📍区役所4階
☎区役所高齢者支援担当(☎847-8418 📠845-9809)へ
- ひきこもり等の困難を抱える若者の専門相談
🕒7月13日(月)・31日(金)14時～17時 📍区役所4階
📍市内在住の15～39歳の人と家族
☎電話で区役所学校連携・こども担当(☎847-8439 📠842-0813)へ
- 乳幼児歯科相談(歯科健診あり)
🕒7月16日(木)13時15分～15時、8月4日(火)9時15分～11時
📍区役所3階(健診・検査フロア) 📍未就学児
☎電話で区役所こども家庭係(☎847-8410 📠842-0813)へ

- 肺がん検診
🕒8月25日(火)9時～10時45分 📍区役所3階(健診・検査フロア)
📅3年4月1日時点で40歳以上28人(先着)
💰胸部X線撮影:680円
☎8月7日～14日に電話で区役所健康づくり係(☎847-8438)へ
※音声による通話が難しい人は、ファクス可。氏名、ファクス番号、生年月日、直近の肺がん検診受診時期を書いて区役所健康づくり係(📠846-5981)へ
※市のがん検診や費用の減免制度に関することは横浜市けんしん専用ダイヤル(☎664-2606 📠663-4469、日曜日・祝休日を除く8時30分～17時15分)へ
- 離乳食教室・なかよしブラッシング
実施については、区ホームページで最新情報をご確認ください。



港南区 離乳食教室 検索



港南区 なかよしブラッシング 検索

以下は広告スペースです。「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。