



かながわ 10月号

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

ツイッターで情報発信中!
@yokohama_KNGW

→ここから神奈川区版 5~12ページ

2021(令和3)年 No.288

掲載しているイベントなどは、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。また、マスク着用などの感染症対策をお願いします。

今から始める 私のフレイル^{予防}

特集

新型コロナウイルス感染症の予防のため、用事がなければなるべく外出しない、誰にも会わないなど、家にひきこもりがちになっていませんか。活動量が減ると食欲も減退し、さらに気力・体力が低下した状態「フレイル^{*}」となってしまいます。そのままにしておくと“要支援・要介護”の状態になることも…。

いつまでもいきいきと元気に暮らしていくために「フレイル^{予防}」を始めましょう。

※フレイルとは？

フレイル(frailty)とは病名ではなく、加齢に伴い気力や体力など心身の活力が低下し、健康障害を起こしやすい状態を表す言葉です。高齢者の多くはフレイルを経て、要介護状態に至るといわれています。



あなたのフレイルチェック

自分にあてはまると思う答えを選んでみましょう。

- ① 普段、自分で健康だと思いますか？
 - 健康 健康なほうだと思う
 - あまり健康ではない*
 - 健康ではない*
- ② 週に1回以上は外出していますか？
 - はい いいえ*
- ③ 6か月間で2~3kg以上の体重減少がありましたか？
 - いいえ はい*
- ④ ペットボトルのふたを開けられますか？
 - 開けられる 開けられない*
- ⑤ 15分くらい続けて歩いていますか？
 - 歩いている 歩いていない*

まずは自身の健康状態を確認しよう!

*が付いている回答をいくつ選びましたか？

0個 健康	1~2個 フレイル予備群	3~5個 フレイル
----------	-----------------	--------------

※神奈川区作成「いきいきお元気チェック」より抜粋

特集は8・9ページへ→

振り込め詐欺等特殊詐欺を撃退！ 「防犯対策電話録音機」を無償でお貸しします

呼び出し音が鳴る前に「この電話の通話内容は防犯のために録音されています。あらかじめご了承ください。」などの警告メッセージが流れ、通話を自動で録音する「防犯対策電話録音機」を高齢者世帯向けに無償でお貸しします。

【対象世帯】 次のどちらかの条件を満たしている区内世帯に限ります。

- 70歳以上のみの世帯(ひとり暮らしを含む)
- 同居している人が勤務等で不在のため、日中は70歳以上のみの世帯

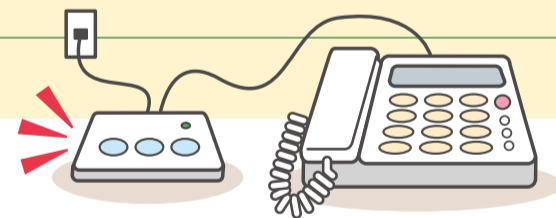
【貸出台数】 155台(予定) ※多数抽選

【申込み】 申請書に申込者の本人確認書類(免許証・運転経歴証明書・保険証等、70歳以上であることが確認できるもの)の写しを添付し、郵送(☑地域振興課)か直接区役所本館5階505窓口へ持参(平日9時~17時)
※申請書は区役所本館5階505窓口(地域振興課)か区内地区センターで配布しています。区ホームページからもダウンロードできます。

【申込締切】 12月3日(金)消印有効

- 貸出しの可否は12月中旬ごろ郵送にて通知します。 ○録音機は区役所でお渡しします。
- 貸出しを受けた世帯には後日アンケートへの回答にご協力をお願いします(2022年3月ごろ郵送)。

【申込み・問合せ】 地域振興課防犯担当 ☎ 411-7095 ☎ 323-2502



固定電話に接続して使用します

だまされないで 特殊詐欺の手口は多種多様です

- ▶ 保険料や医療費の還付と偽り、ATMへ誘導して送金させる。
- ▶ 警察官を装い、「キャッシュカードが不正利用されている」と言ってキャッシュカードを取りに来る。
- おかしい、変だなと思ったらすぐ家族や警察に相談してください。
神奈川警察署 ☎ 441-0110(代)
- 被害防止には、迷惑電話防止機能付き電話が有効です。

【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。

神奈川区役所 〒221-0824 神奈川区広台太田町3-8 ☎ 411-7171(代表) 編集・発行 / 区政推進課広報相談係 ☎ 411-7021 ☎ 314-8890 神奈川区役所 検索

区役所の開庁時間 ○平日8時45分~17時(祝日・休日・12月29日から1月3日を除く)。 ※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。 ○毎月第2・4土曜日9時~12時(戸籍課・保険年金課・こども家庭支援課の一部の業務)。

区の人口 247,822人 2021年9月1日現在
世帯数 130,837世帯

なくそう食べ物の「もったいない」 缶詰等の食品を集めています!

ご自宅に、食べきれずに捨てようとしている食品はありませんか?
ちょっとまって!! 神奈川区では各家庭で食べきれない未開封食品を、福祉団体等を通じて必要な人へお届けする「フードドライブ」を実施しています。ぜひご協力ください。

▶ 受付できる食品

☑未開封 ☑賞味期限が2か月以上先 ☑常温保存可能
お米、乾麺、レトルト・インスタント食品、調味料、お菓子、ジュース、水、お茶、粉ミルク、離乳食、健康食品、防災備蓄品、海苔、ふりかけ、お茶漬けなど

▶ 受付できない食品

賞味期限2か月未満、開封されているもの、生鮮食品(肉・魚・野菜)、アルコール(みりん、料理酒除く)、手作り品、冷蔵・冷凍食品、お弁当など

10月は
食品ロス削減
月間です

受付場所	問合せ
区役所地域振興課 (本館5階505窓口)	☎411-7091 ☎323-2502 8時45分～17時(年末年始・土日祝日除く)
資源循環局神奈川事務所 (千若町3-1-43)	☎441-0871 ☎441-5938 9時～16時(年末年始・日曜除く)
神大寺地区センター1階 (神大寺2-28-18)	☎491-4441 ☎491-4442
神奈川地区センター1階 (神奈川本町8-1)	☎453-7350 ☎453-7351
神之木地区センター3階 (神之木町7-1)	☎435-1712 ☎435-1796
菅田地区センター2階 (菅田町1718-1)	☎471-2913 ☎471-2914
白幡地区センター1階 (白幡上町44-12)	☎430-3050 ☎401-0021

*地区センターの受付は、新型コロナウイルス感染症の状況により変更になる場合がありますので、事前にお問い合わせください。

食べきり協力店

市では飲食店での食べ残しを削減するため、「小盛メニュー等の導入」や「持ち帰り希望者への対応」などを行う飲食店等を「食べきり協力店」として登録し、専用ホームページで紹介しています。



☎問合せ 地域振興課資源化推進担当 ☎411-7091 ☎323-2502

早期発見が重要です がん検診を受けましょう

がんは横浜市民の死亡原因の第1位です。2人に1人はがんになると言われており、体の中で病気が進んでいても、自覚症状がなく、気付いたときには進行している場合もあります。

自分で早く気付けないからこそ、がん検診が効果的です。がんを早く見つけて早く治療すれば、治る可能性も高く、体への負担も軽く済みます。検診を1回受けて終わりではなく、がんを早期に発見するために、定期的に検診を受けましょう!



● がん検診の種類・費用など

*年度とは、4月1日から翌年3月31日までの期間です。

検診の種類	受診回数	対象者	検査項目	費用
胃がん (X線または内視鏡)	2年度に1回	50歳以上(男女)	問診、X線検査(バリウム)または内視鏡検査	3,140円
肺がん	1年度に1回	40歳以上(男女)	問診、胸部X線検査 *詳細は☑ページをご覧ください。	680円
大腸がん	1年度に1回	40歳以上(男女)	問診、便潜血検査	無料
子宮頸がん	2年度に1回	20歳以上(女性)	問診、頸部細胞診検査	1,360円
乳がん (①か②の選択制)	2年度に1回	40歳以上(女性)	①視触診及びマンモグラフィ検査 ②マンモグラフィ検査単独	①1,370円 ② 680円
前立腺がん	1年度に1回	50歳以上(男性)	問診、血液検査	1,000円

予約方法について

受たい検診と医療機関を決めて、医療機関に電話で予約をします。がん検診の詳細(費用、検査項目等)や受診できる医療機関などの詳細は、ホームページをご覧ください。

横浜市がん検診 [検索](#)

*2022年4月1日時点で70歳以上の人、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などは無料で受診できます。詳しくは上記ホームページ、もしくはお問い合わせください。

☎問合せ 横浜市けんしん専用ダイヤル ☎664-2606 ☎663-4469
(受付時間:8時30分～17時15分 *日曜・祝日・年末年始除く)
福祉保健課 ☎411-7138 ☎316-7877

市内で子どもを預けたい 令和4年度の保育所等の利用を希望する人へ

10月12日(火)から「令和4年度保育所等利用案内」を配布します。令和3年度内の利用希望で申請した人も、令和4年度分は新たに申請が必要です。

● 利用案内配布場所

区役所別館3階303窓口、区内の認可保育所、地域子育て支援拠点かなーちえ、地区センター、地域ケアプラザ、行政サービスコーナー(横浜駅)など

● 利用申請締切

11月2日(火)消印有効

● 書類提出先(郵送)

認定・利用調整事務センター

*障害児保育や横浜市以外の保育所等を希望する人は、直接窓口へご提出ください。

● 申請に関する注意点

1 横浜市以外の保育所等の利用を希望する人は、利用希望先の施設がある自治体により申請の締切日が異なりますので、事前に必ずご確認ください。

2 障害児保育を希望の人は、申請前に相談が必要です。至急こども家庭支援課までご連絡ください。

3 これから出産予定の人で、2022(令和4)年4月1日から0歳児クラスの利用を希望する人は、出生前に仮申請をすることができます。ただし、2月3日(木)までに出生し、出生後2月10日(木)までにこども家庭支援課に正式申請が必要です。正式申請を行わなかった場合は、利用調整の対象にはなりません(4月一次申請に限ります)。

4 幼稚園・認定こども園(教育利用)・横浜保育室、認可外保育施設の利用を希望する人は、直接施設にお申し込みください。



5 書類は、原則として原本の提出となります。提出書類の返却はできません。

6 郵便事故等による書類の紛失を防ぐために、配達証明などのご利用をおすすめします。

*詳しくは、ホームページをご覧ください。 [保育所入所 神奈川区](#) [検索](#)

認可保育所紹介パネル展示

10月上旬～11月下旬、区役所3階廊下の壁面に認可保育所紹介パネルを展示します。保育所の雰囲気などを見ることができますので、ぜひご覧ください。



◀ 昨年のパネル展の様子

保育・教育コンシェルジュに相談しよう

ご家庭にとって最適な預け先を見つけられるよう、保育・教育コンシェルジュがお手伝いします。保護者の立場に立ってお話をうかがい、さまざまな保育サービス等について分かりやすくご案内します。窓口での相談予約を随時受け付けています。



私たちに
気軽にご相談
ください

☎問合せ こども家庭支援課保育・教育担当 ☎411-7157 ☎321-8820

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。

掲載しているイベントなどは、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。
また、マスク着用などの感染症対策をお願いします。

各種検査・相談

肺がん検診

要予約
 ☎ 11月12日(金)
 受付:9時～10時 区役所別館2階
 2022(令和4)年4月1日時点で40歳以上の市内在住の人、先着30人
 ¥680円
 10月12日(火)～11月2日(火)に電話で福祉保健課

☎ 411-7138 ☎ 316-7877へ
 ※年度内に1回受診できます。
 ○無料になる人…2022(令和4)年4月1日時点で70歳以上の人(1952(昭和27)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。

HIV・梅毒検査

無料要予約(匿名)
 ☎ 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時までに電話か区役所本館3階308窓口(福祉保健課)
 ☎ 411-7138 ☎ 316-7877へ

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
 ☎ 10月18日、11月8日(各回月曜)9時～14時30分 / 10月15日、11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
 前日までに電話か区役所本館3階308窓口(福祉保健課)
 ☎ 411-7138 ☎ 316-7877へ

ひきこもり等の困難を抱える若者の専門相談

無料要予約
 ◆相談員:よこはま東部ユースプラザの地域連携相談員(社会福祉士)
 ☎ 10月8・22日(各回金曜)13時30分～16時30分 ※1回50分
 区役所別館3階 こども家庭支援課
 15～39歳の市内在住の人とその家族
 電話でこども家庭支援課
 ☎ 411-7173 ☎ 321-8820へ

善意銀行(7月寄付分)

○かめたろう おもちゃ病院
 ○松島昌子
 ○おてらおやつクラブ 浄土真宗 なごみ庵
 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

これからの季節も気を付けたい 感染症を予防しよう



新型コロナウイルス感染症だけでなく、冬場(10月から3月)にはインフルエンザやノロウイルスによる感染症が流行する可能性があります。きちんと手洗い、消毒をして感染症を予防しましょう。

インフルエンザ

インフルエンザは、ウイルスが咳やくしゃみ、汚染された手を介して鼻や口に入り、感染します。急な高熱、頭痛、全身倦怠感、筋肉痛・関節痛、乾いた咳などの症状が現れます。

予防策

- 手洗い、手指消毒
- 流行期に人混みを避ける、マスクを着用する…咳やくしゃみをする時、飛沫が1～2m飛ぶと言われています。咳が出る人は必ずマスクをつけ、体調がすぐれない場合は外出を控えましょう。
- 予防接種…感染する可能性を減らし、発病しても重症化を防ぐ効果が期待できます。

【高齢者インフルエンザ予防接種のご案内】

対象 ①65歳以上の人 ②60歳以上65歳未満で、心臓、じん臓、呼吸器の機能、またはヒト免疫不全ウイルスにより免疫機能に1級相当の障害のある人
日時 10月1日(金)～12月31日(金) **場所** 市内協力医療機関
費用 2,300円(生活保護受給、市民税県民税非課税世帯等は無料)
問合せ 横浜市予防接種コールセンター ☎ 330-8561 ☎ 664-7296

ノロウイルス

ノロウイルスは少量でも感染する感染力が非常に強いウイルスで、感染すると下痢、おう吐、発熱などの症状がみられます。通常1～2日で回復しますが、それらの症状を繰り返すうちに、体が脱水症状を起こし、重症化することもあります。

ポイント 感染経路を知って感染予防!

- 感染経路は「人→人」「人→食べ物→人」「食べ物→人」
- 回復後も便からウイルスが排出される(1週間～1か月程度)

予防策

- 手洗い…不特定多数の人が使用するドアノブ・スイッチに触れた後や、感染者のおう吐物等を処理した後に手指についたウイルスが口に入り感染することがあります。
- 健康管理の徹底…下痢やおう吐などの症状がある場合は、食品を直接取り扱う作業は避けましょう。感染者が調理した食べ物を食べることで感染することがあります。
- 食品などはしっかり加熱(食材や調理器具は85～90℃で90秒以上)…二枚貝等、ウイルスが付着した食べ物を十分に加熱せずに食べることで感染することがあります。
- 家庭用塩素系漂白剤(次亜塩素酸ナトリウム)での消毒…調理器具や感染者のおう吐物や便が付いた部分への消毒が効果的です。

正しい手洗いの流れ ポイント▶こまめな手洗いが大切! 帰宅後、トイレの後、調理の前後、食事前は特に重要

事前準備 爪は短く、時計や指輪は外す

終了後 清潔なペーパータオルなどで拭き取る

- 1 手を流水でぬらし、せっけんを泡立て、手のひらをこする
- 2 両手の甲をこする(指先まで)
- 3 指先、爪の間をこする
- 4 指を合わせて指の間を洗う
- 5 親指と手のひらをねじり洗いする
- 6 手首をこする

問合せ 福祉保健課 ☎ 411-7138 ☎ 316-7877 / 生活衛生課 ☎ 411-7141 ☎ 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。

今から始める **私のフレイル** 特集

予 防

問合せ 高齢・障害支援課 ☎411-7110 📠324-3702

最近こんなことはありませんか

食事 食事が単調になっていませんか
面倒だから 今日せこれいさや

運動 なにもないところで つまずいたりしませんか
おっと！ 危ない

つながり 人と話す機会が減っていませんか
そういえば、3日間誰も話してないな

こんな生活が続くとフレイルになってしまいかもしれません！
何をしても面倒だわ…
疲れやすくなったな…

フレイルの予防に特に意識しておきたいポイントを紹介します

いつまでも元気にいきいきと暮らすために大切な**3つのポイント**

ポイント **1 食事**

1日3回、主食・主菜・副菜をそろえて食べましょう！

特にたんぱく質を摂取して筋肉量を保つことが大切です(目安は1日で手のひら5つ分)。たんぱく質は肉・魚・乳製品・豆類などに多く含まれています。そのほかにもビタミンやミネラルなど、バランスよく栄養を摂取しましょう。

※腎臓病など食事に特別な配慮が必要な人は、主治医の指示に従ってください。

高齢者が1日に必要なたんぱく質のめやす ※◇内はたんぱく質のめやす

[1.0~1.2g] × 体重kg (体重が50kgの人は1日50~60g)

豚ロース(焼き)50g (約13g) + 鮭(焼き)70g (約20g) + 牛乳180g (約6g)

納豆50g (約8g) + 卵50g (約6g)

これで合計約53gのたんぱく質がとれます

日本食品標準成分表 2015年版(七訂)より計算

食事バランスが分かる「ランチョンマット」を地域包括支援センターで配布中です



ポイント **2 運動**

簡単にできる運動で体を動かしましょう！

タオルを使った「神奈川県かめ亀手ぬぐいサイズ(神奈川県オリジナルのフレイル予防体操)」がおすすめです。好きなことを調べて図書館やコミュニティハウスに歩いて行くのも良い運動になりますね。

「神奈川県かめ亀手ぬぐいサイズ」にチャレンジ！

手ぬぐいを使って、立っても座っても楽しくできる体操です。手ぬぐいは軽く持ち、握りしめないようにしましょう。
体操考案:健康運動指導士 高垣茂子さん

●バンザイガッツ (肩周囲のストレッチ、猫背防止などの姿勢の調整)



ここで紹介しているのは、神奈川県かめ亀手ぬぐいサイズの一部です。全体版はホームページをご覧ください。

神奈川県介護予防 検索

※かめ亀手ぬぐいサイズ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！

【つまずき防止】イスに座ったままで簡単にできる運動



かめ太郎にゆかりの「浦島太郎」のメロディで楽しく体操します



●のびのび&ちょこっと筋育 (脚腰の筋トレなど)



ポイント **3 つながり (社会参加)**

人とのコミュニケーションを大切にしましょう！

新型コロナウイルス感染症の影響で、おうち時間が増え、人と会う機会が減っています。家族や友人へ電話をしたり手紙を書いたり、ほかに地域の人へのあいさつなど、人とのつながりを増やしていきましょう。

普段からできるコミュニケーション



身近な地域で仲間と活動できる「元気づくりステーション」のひとコマ



●フレイル予防の相談・お問い合わせはこちらへ

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
区役所高齢・障害支援課 (別館3階301窓口)	☎411-7110 📠324-3702

※横浜市では、地域ケアプラザが地域包括支援センター(福祉保健の相談窓口)の役割を担っています。

友人とのノルディックウォーキングは良い運動になりますし、楽しいですよ！



皆さんの笑顔が何よりの楽しみで、やりがいです！

介護予防ボランティア 鈴木さん



掲載しているイベントなどは、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。また、マスク着用などの感染症対策をお願いします。

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

📅 11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)

📞 前日までに電話か区役所本館3階308窓口(福祉保健課)へ

らくらく離乳食講習会

離乳食に関する講話・調理実演

📅 11月9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

👤 概ね7~9か月児の保護者、

先着20人 ※子の同伴可

📞 10月11日(月)から電話かFAXか横浜市電子申請・届出サービスの申込みフォームで



親子でお口の健康教室

歯科医師による講話、

ブラッシングアドバイスほか

📅 11月11日(木)10時~11時30分

📍 区役所別館2階 母子健康相談室

👤 区内在住の3歳までの子と保護者、

先着10組

📞 10月11日(月)から電話かFAXか区役所本館3階308窓口(福祉保健課)へ



すこやかカレンダー

申込み・問合せ こども家庭支援課

①☎411-7112 ②③④☎411-7111

☎321-8820(共通)

※④は問合せ・キャンセルのみ

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	10/8(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	10/8(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) 1組40分		
授乳について(母乳・人工乳) 👤 妊娠中・産後の人	10/11(月) 10/25(月)	母子健康手帳・バスタオル(体重測定時に使用)
③母性相談 時間:13時20分~14時40分(予約時にお知らせします) 1組40分		
女性の健康相談 👤 妊産婦及び不妊、更年期でお悩みの女性	10/18(月)	母子健康手帳(ある人のみ)
④母親・両親教室 時間:9時30分~11時45分(受付:9時から) 📞 11月5日(金)から横浜市電子申請・届出サービスの申込みフォームで 🔍 神奈川区 両親教室 🔍		
👤 初めて出産する人とその家族	出産予定日が5月の人	
平日3回…妊娠中の歯の健康、母乳育児、妊娠中の栄養、妊婦体操と呼吸法、受動喫煙とアルコール、お産と産後の経過など	12/20(月) 1/24(月) 2/14(月)	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、赤ちゃんとの生活、赤ちゃんが泣いて困ったらなど	1/22(土)	

○場所は区役所別館2階です。母親・両親教室の1月22日(土)は本館5階大会議室、1月24日(月)は本館地下1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。

○母親・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(平日は妊婦のみ、土曜日はパートナーと参加可)。

※乳幼児健康診査は、個別通知をしていますが、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、気軽に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。また、感染症予防のため、園児とは別室で食べます。※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。

※こそだてひろばの詳細は 🔍 神奈川区 こそだてひろば 🔍



	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 11時~12時
土曜日の園庭開放	10/9(土)・10/16(土)・11/6(土) 10時~12時	10/23(土)11時~12時 「おおきくなったねカードがもらえるよ!」	—
※当面、園庭のみ開放します。			
◎ランチ交流	☆10/6(水)乳児食・☆10/20(水)乳児食・☆11/10(水)乳児食	☆10/14(木)・☆10/21(木)乳児食・幼児食	☆10/5(火)・☆10/22(金)・☆11/9(火)乳児食・幼児食
¥ 離乳食・乳児食:1食320円、幼児食:1食240円(1回1組)			
施設開放・その他のイベント	☆10/15(金)10時~11時30分 ホール開放「リズムあそび」 ☆10/27(水)10時~11時 育児講座「トイレトレーニングのおはなし」	お土産プレゼント 神大寺保育園では、園庭開放やランチ交流に参加した人に家庭でできる製作キット等を差し上げています。	

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

◆かなーちえ(東神奈川):東神奈川1-29 東部療育ビル3階(東神奈川駅・京急東神奈川駅歩3分)

◆サテライト:入江1-17-12-2(新子安駅・京急新子安駅歩4分)

📅 9時30分~15時 (休館)日曜・月曜・祝日と月曜が祝日の場合の火曜日

📍 出張 ひろば 羽沢長谷自治会館 📅 毎週水曜10時~14時

📍 ひろば 沢渡三ツ沢地域ケアプラザ 📅 毎週木曜10時~14時 📞 前日までに電話で

申込み・問合せ かなーちえ ☎☎441-3901 🔍 かなーちえ 🔍 利用者支援専用 ☎441-7722

横浜子育てサポートシステム 神奈川区支部 事務局 ☎☎441-7708

サテライト ☎☎642-5727 利用者支援専用 ☎642-5728

※会場の記載がないものは、かなーちえ(東神奈川)で開催します。

※状況により、ひろばの利用を変更する場合があります。ホームページでご確認ください。

サテライト

◆ちえのわタイム

産後のツボ押しセルフケア

📅 10月12日(火)13時30分~14時30分

◆ようこそ!はじめて親子の日

ひろばの紹介、子育て情報、お話など

📅 10月22日(金)10時30分~11時30分

◆横浜子育てパートナーに相談できます

10月からサテライトにも常駐します。

ちえのわタイム

◆歌と音色でゆったり親子遊び

講師:音楽療法士 宮沢あけみさん

📅 10月14日(木)10時30分~11時30分

トピックス

◆オンライン子育てお話し

「子育てと産後の暮らしのお話」

講師:NPO法人 孫育て・ニッポン

理事長 ぼうだあきこさん

📅 11月6日(土)10時30分~11時30分

👤 先着50人

📞 10月12日(火)からホームページで

◆子育て講演会

「子どもの自尊心ってなあに?」

講師:近藤 卓さん

📅 11月22日(月)10時~11時30分

📍 かなっくホール(東神奈川1-10-1)

※オンライン開催への変更あり

👤 先着100人

📞 1歳6か月以上、先着15人、1人500円

📞 10月15日(金)からホームページで

ネットワーク

◆親を頼りにくい人のための

ほっとカフェ

共催:NPO法人 シロクマ

📅 10月23日(土)11時~12時20分

👤 児童養護施設退所者で子育て中の人

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。

掲載しているイベントなどは、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。また、マスク着用などの感染症対策をお願いします。

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。

神奈川区防災アドバイザー派遣事業

建築士が自宅を訪問し、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実施します。申込者には「備える防災スタートセット」を差し上げます。

- 区内在住、先着50世帯
- 2022年1月31日(月)までに申請書を郵送か直接区総務課防災担当へ
- ※申請書は区役所本館5階501窓口(総務課防災担当)で配布しています。
- 総務課防災担当
- 411-7004 fax 324-5904

東部方面斎場(仮称)整備についての説明会

鶴見区大黒町での東部方面斎場(仮称)整備に関し、進捗状況を説明します。今年度は新型コロナウイルス感染症の拡大状況をふまえ、10月下旬頃(予定)にホームページでの動画配信(音声付動画・説明資料)で実施します。

- 健康福祉局環境施設課
- 671-4386 fax 664-6753
- <https://www.city.yokohama.lg.jp/kurashi/sumai-kurashi/saijo/to-saijou-seibi.html>

シルバー人材センター 神奈川事務所からのお知らせ

- ★パソコン教室(初級)
- シルバー人材センターの認定講師が丁寧に指導します。
- 11月11日(木)・12日(金)・18日(木)・19日(金)
- 13時30分～15時30分
- シルバー人材センター神奈川事務所(立町20-1 老人福祉センターうらしま荘2階)
- 市内在住の60歳以上の人、各回15人(多数抽選)
- 各回2,000円(全回受講は7,000円)

10月29日(金)までにホームページの申込みフォームか電話かFAXで氏名・年齢・住所・電話・教室名・参加希望日を市シルバー人材センター神奈川事務所

- 402-4832 fax 402-4835へ
- 横浜市シルバー人材センター 検索

都岡地区恵みの里 さつまいも収穫体験 in 都岡

農家指導のもと、サツマイモの収穫体験を行います。

- 10月30日(土) ①9時から、②10時30分から、③12時から、④13時30分から、⑤15時から(荒天時31日(日))
- 旭区今宿南町の畑(二俣川駅よりバスで「ニュータウン第4」下車歩9分)
- ※駐車場はありません。
- 市内在住の家族・グループ(1人でも可)、各回20組(多数抽選)
- ※開始時間(①～⑤)の指定はできません。当選者のみ郵送で通知
- 1組1,000円(収穫したサツマイモ3株付き)
- 10月18日(月)必着ではがき、またはFAXに参加者全員の氏名(ふりがな)・年齢・郵便番号・住所・電話を書いて都岡地区恵みの里運営協議会事務局「さつまいも収穫体験 in 都岡」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
- 948-2480 fax 948-2488

新治恵みの里 市民の森散策と里芋収穫体験

- 農家の案内で新治市民の森を散策後、株ごとサトイモを掘ります。
- 10月30日(土)10時30分～12時30分
- にいほ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(子どもは1人で森を歩ける年齢以上)4人まで(1人でも可)、先着15組
- 1組2,000円(サトイモ2kg付)
- 10月15日(金)0時から新治恵みの里ホームページの申込みフォームで
- www.niiharu.link/

- 環境創造局北部農政事務所
- 948-2480 fax 948-2488

神奈川区民綱引大会

- 11月7日(日) 9時～13時
- 神奈川スポーツセンター(三ツ沢上町11-18)
- 区内在住・在勤・在学者によるチーム
- 10月31日(日)までにFAXで住所・氏名・年齢・電話・チーム名・全員の氏名・年齢を区綱引連盟事務局
- 317-1224へ
- 区綱引連盟事務局:小宮
- 080-5544-2187

第46回神奈川区女子団体戦卓球大会

- 1チーム10人(当日編成)の5複団体戦
- 11月11日(木)9時～17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、先着70人
- 1人1,000円
- 10月11日(月)からFAXか郵送で代表者の住所・氏名・電話・参加者氏名・年齢・ランク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 fax 481-1396へ
- ※申込用紙は神奈川スポーツセンター・区卓球協会事務局にあります。

第39回神奈川区民レディース テニストーナメント

- 女子ダブルス、一般の部・ベテランの部(ペアともに55歳以上)
- 11月18日(木)9時～19時
- 三ツ沢公園テニスコート

- (三ツ沢西町3-1)
- 区内在住・在勤・区テニス協会会員、44組(多数抽選)
- 1組5,000円
- 10月26日(火)必着で、はがきかEメールに申込者氏名・住所・電話・年齢・参加資格(在勤者は勤務先名と所在地、協会員は団体名)・参加部門を書いて区テニス協会(区民活動支援センター「かめ太郎ボックス中13」)
- ka.wa.tennis.ass+entry@gmail.comへ
- 区テニス協会 080-2056-9914
- ka.wa.te-as.2008.03@docomo.ne.jp

グラウンドゴルフ交流会

- 障害のある人もない人も、一緒に青空の下ではつらつプレー!
- 11月23日(祝・火)9時～13時
- 神奈川公園(栄町12-1)
- 区内在住・在勤・在学の人、100人(多数抽選)
- 500円
- 10月27日(水)必着で往復はがきに住所・氏名・年齢・電話を書いて区さわやかスポーツ普及委員会:渡邊(〒221-0852 三ツ沢上町11-18 神奈川スポーツセンター内)
- 080-4654-5029へ



〈2021年度 全国統一防火標語〉

おうち時間 家族で点検 火の始末

秋の火災予防運動 11月9日(火)～15日(月)

●11月9日は住宅用火災警報器市内一斉点検の日●

住宅用火災警報器を設置・点検・交換しましょう!

問合せ 神奈川消防署 316-0119(代)

要予約 マイナンバーカードの受取はお早めに

- 区役所本館4階 第1会議室
平日:9時～11時15分、13時～16時15分
第2・4土曜:9時～11時15分
- 横浜駅西口
マイナンバーカード特設センター
(西区北幸1-6-1 横浜ファーストビル15階
※横浜駅西口徒歩3分)
月・火・金:11時30分～19時15分
土・日・祝日:9時～16時45分
※再交付及び任意代理人による受取はできません。



受取期間が経過したマイナンバーカードは、順次廃棄を行う予定です。受取りをしていない人は予約の上、早めにお受け取りください。

- 申込み ホームページの申込みフォームか電話で専用ダイヤル ☎0120-321-590(IP電話等 ☎550-5454)
平日:8時30分～20時、土・日・祝日:9時～17時30分(聴覚・言語に障害のある人 fax 350-8484)
- ※交付通知書(はがき)に記載の予約IDが必要です。不明の場合は、お問い合わせください。持ち物等はホームページでご確認ください。



横浜市 マイナンバーカード 予約 検索



問合せ 戸籍課登録担当 ☎411-7037 fax 324-3586

掲載しているイベントなどは、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。また、マスク着用などの感染症対策をお願いします。

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。

菅田地区センター 休館
第2木曜

〒221-0864 菅田町1718-1
☎471-2913 ㊟471-2914
HP www.kana-sisetu.jp/sug-top.html

◆おもちゃの病院
おもちゃドクターが修理します。
📅 12月4日(土)10時～14時
👤 先着10人
💰 無料(部品代実費)
📞 11月6日(土)から電話かFAXか直接
※おもちゃ以外の物(家電品等)は受付できません。修理不能な場合もあります。

神大寺地区センター 休館
第3月曜

〒221-0801 神大寺2-28-18
☎491-4441 ㊟491-4442
HP www.kana-sisetu.jp/kad-top.html

◆親子でレッスンABC
～キッズ英語リトミック～
📅 11月2日～12月14日(毎週火曜全6回 ※11月23日を除く)
14時40分～15時30分
👤 4歳～未就学児の子と保護者、先着15組
💰 1組4,200円(全回分)
📞 10月12日(火)から電話か直接

◆親子英語リトミック
～親子で楽しく英語を学ぼう～
📅 11月4日～12月16日(毎週木曜全6回 ※11月25日を除く)
①0～1歳の子と保護者:10時～10時50分、②2～3歳の子と保護者:11時～12時
👤 各先着20組
💰 1組4,550円(全回分)
📞 10月19日(火)から電話か直接

◆木曜バレエ
～きれいな姿勢と柔軟な体をつくる～
📅 11月4日～12月16日(毎週木曜全7回) ①ジュニアバレエクララ(小学1・2年生):16時10分～17時10分、②ジュニアバレエスワン(小学3～6年生):17時20分～18時20分、③エレガンスバレエ(中学生以上):18時45分～19時45分
👤 ①②各先着20人、③先着18人
💰 ①②各4,900円、③5,250円(全回分)
📞 ①②10月14日(木)、③10月15日(金)から電話か直接

◆バレエストレッチ
～バレエの要素を取り入れたストレッチ体操～
どなたでも安心して行えます。
📅 11月6～27日(毎週土曜全4回) 19時～20時
👤 成人女性、先着12人
💰 3,200円(全回分)
🕒 動きやすい服装・飲み物・タオル・ヨガマット(ヨガタオル可)・靴下
📞 10月13日(水)から電話か直接

◆土曜キッズバレエ
～美しい姿勢と柔軟な体づくり～
📅 11月6日～12月18日(毎週土曜全6回 ※12月4日を除く)
14時40分～15時30分
👤 4歳以上の未就学児、先着20人
💰 4,200円(全回分)
📞 10月23日(土)から電話か直接

◆アロマクラフト講座Ⅱ
マスク用スプレー
国産アロマオイルを使用したスプレー作りとハーブティーのおもてなし
📅 11月6日(土)10時～12時30分
👤 先着14人
💰 1,500円
📞 10月17日(日)から電話か直接

◆親子モリモリ体操
～親子で楽しくストレッチ～
マット・平均台・跳び箱・ボールなどをを使い、体を動かす楽しさを知ります。
📅 11月10日～12月15日(毎週水曜全6回)10時45分～11時45分
👤 2～3歳の子と保護者、先着30組
💰 1組3,900円(全回分)
📞 10月20日(水)から電話か直接

◆おもちゃの病院
こわれたおもちゃに新しい命をあたえます。
📅 11月20日(土)10時～14時
👤 先着8人(1家族2点まで)
💰 無料(部品代実費)
📞 10月23日(土)から電話か直接

神之木地区センター 休館
第4月曜

〒221-0015 神之木町7-1
☎435-1712 ㊟435-1796
HP www.kana-sisetu.jp/kam-top.html

◆親子でワッと遊ぼう(11月)
広い部屋で普段はできない遊びをやってみよう!
📅 11月16日(火)10時～11時15分
👤 乳幼児と保護者、先着7組程度(14人まで) 1家族100円
📞 10月21日(木)から電話か直接

神奈川地区センター 休館
第2月曜

〒221-0046 神奈川本町8-1
☎453-7350 ㊟453-7351
HP www.kana-sisetu.jp/kan-top.html

◆夢のとびら
～おはなしの部屋
by まりこ☆みゅーじあむ～
📅 10月18日(月)11時～11時30分
👤 乳幼児と保護者、先着5組
📞 当日直接

◆「神奈川湊」
～神奈川宿の街並み～
講座とウォーキングで学ぶ神奈川恵図
📅 ①座学:11月11日(木)10時～11時30分、②ウォーキング:11月18日(木)8時50分～12時30分(集合:神奈川県民センター(鶴屋町2-24-2))
👤 5km程度歩ける人、先着20人
💰 1,000円(全回分)
📞 10月12日(火)から電話か直接
◆親子でかわいいクリスマスリースを作ろう!!
手作りクリスマスリースに挑戦
📅 11月28日(日)10時30分～12時

👤 小学生と保護者、先着10組
💰 1組1,500円
📞 10月13日(水)から電話か直接

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

◆ママのためのリラクセストレッチ
📅 10月26日(火)10時～11時
👤 乳幼児を子育て中の母親、先着5人 ※子の同伴可
💰 1組100円
🕒 動きやすい服装・飲み物・ヨガマット(バスタオル可)
📞 10月20日(水)から電話か直接

◆おもちゃの病院 おもちゃドクター
こわれたおもちゃがあれば、おもちゃドクターが診断をします。
📅 10月30日(土)10時～15時
👤 先着10個程度(1家族2点まで)
💰 無料(部品代実費)
📞 10月16日(土)から電話か直接
※おもちゃ以外の物(家電品等)は受付できません。修理不能な場合もあります。

◆個別介護相談会
介護についての不安や悩み、疑問などを相談してみませんか?「みまもりキーホルダー」の登録も行っています。
共催:六角橋地域ケアプラザ
📅 11月5日(金)9時30分～11時30分
👤 先着5人程度
📞 当日直接

◆味噌作り講座
～米糀味噌～
📅 11月14日(日)午前の部:10時～11時30分、午後の部:12時30分～14時
👤 成人、各部先着8人・一緒に味噌作りができる小学生以下の子ども1人と保護者1人、各部先着4組
💰 1人・1組3,900円(4kgの味噌持ち帰り)
🕒 エプロン・三角巾・手拭きタオル・マスク・持ち帰り用袋
📞 10月26日(火)から電話で

◆おはなし花束のおはなし会
絵本の読み聞かせです。
📅 11月18日(木)11時～11時30分
👤 乳幼児(2人まで)と保護者、先着4組
📞 11月4日(木)から電話か直接

幸ヶ谷公園コミュニティハウス 休館
第3水曜

〒221-0051 幸ヶ谷4(幸ヶ谷公園内)
☎441-3788 ㊟441-5016
HP www.kana-sisetu.jp/kou-top.html

◆チェリーハウスの読書ラリー
～15ポイントで景品プレゼント～
読書ラリースタンプ帳を発行します。貸出ごとにスタンプ(ポイント)を付与します(景品は1人1回限り)。
※一般図書1冊1ポイント、漫画・絵本・雑誌は2冊1ポイント
📅 10月16日(土)～11月28日(日)
※景品引換は11月29日(月)～12月12日(日) 📞 当日直接

片倉三枚地域ケアプラザ 休館
最終日曜

〒221-0862 三枚町199-4
☎413-2571 ㊟413-2573
HP https://wakatake.net/category/facility/carekatakura/

◆市民公開講座
自分の最期について考えたことはありますか?
～これだけは知っておこう～
人生の最終段階において、より自分ら

しく生きるため知っておきたいことをお話しします。
講師:協力医 赤羽重樹さん
📅 11月24日(水)16時～17時
👤 先着30人
🕒 上履き・マスク
📞 10月18日(月)から電話で

新子安地域ケアプラザ 休館
第3土曜

〒221-0013 新子安1-2-4
☎423-1701 ㊟423-1702
HP www.hama-wel.or.jp/office/shinkoyasu/

◆ウォーキング講座
歩くことは健康長寿の秘訣です。ウォーキングの効果・運動と栄養学・姿勢改善や転倒予防・ストレッチなどを実践しながら4回で学びます!
講師:東急スポーツオアシス
📅 10月1・15日、11月5・19日(各回金曜) 10時30分～12時
👤 各回先着15人
📞 受付中、電話か直接

老人福祉センターうらしま荘 休館
10月11日(月)

〒221-0063 立町20-1
☎㊟401-5640
HP www.kana-sisetu.jp/ura-top.html

◆健康ミニセミナー
～寒さなんかには負けないぞ!
風邪とインフルエンザ、その対策と予防～
📅 11月3日(祝・水) 13時30分～14時
👤 市内在住の60歳以上の人、先着25人
📞 当日直接

◆介護の基礎知識
もしもあなたのご家族や大切な人が、病气やけがで車椅子や杖の生活になってしまったら…。いざというときに慌てないために福祉用具の種類や使い方方を学びます。
📅 11月22日(月)10時～11時30分
👤 先着15人
📞 11月8日(月)から電話か直接

神奈川図書館 休館
10月11日(月)

〒221-0063 立町20-1
☎434-4339 ㊟434-5168
神奈川図書館 検索

◆パネル展示
「路面電車が走った時代 神奈川区いま・むかし」
横浜市電保存館と神奈川図書館が所蔵する、神奈川区内を走る市電の写真や関連する本を展示します。
📅 10月12日(火)～11月1日(月)

移動図書館はまかせ号
図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
📅 10月21日、11月4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
📅 10月15・29日(各回金曜) 9時50分～10時40分

ここまでが神奈川区版です。

