



神奈川区マスコット  
キャラクター かめ太郎

# かながわ 5 月号

特 集…8・9ページ  
お 知 ら せ…6・7・12ページ  
子 育 て…10ページ  
福 祉 と 健 康…11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.283

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。

**食べ物の**  
**もった**  
**い**  
**ない**  
**が**  
**あ**  
**り**  
**が**  
**と**  
**う**  
**に**  
**な**  
**る**  
**ま**  
**で**

**特集**

特集は8・9ページへ→

## 第12回 わが町 かながわ とっておき 写真コンテスト 入賞作品介绍



(撮影地 東高島駅付近)

小中学生部門 優秀賞  
「機関車の一休み」  
あおき けんご  
青木健悟さん



一般部門 かめ太郎賞  
「春雪」 おが ひさこ  
岡久子さん



(撮影地 反町公園)

小中学生部門 かめ太郎賞  
「なごり雪」 いわい ひろ  
岩井璃那さん



(撮影地 反町公園)

●入賞作品は、区ホームページでも  
ご覧いただけます

第12回 神奈川区とっておき [検索](#)

問合せ 地域振興課

☎ 411-7086 ☎ 323-2502

区民の皆さま、こんにちは！  
4月1日に神奈川区長に  
ひびの まさよし  
就任しました日比野政芳です。



3月まで神奈川区の副区長として務めてまいりましたが、今年度からは区長として区民の皆さまと一緒にできることを、うれしく思うと同時に重責に身の引きしめる思いです。

神奈川区は歴史や文化の豊かなまち、にぎやかな商店街、ウォーターフロントの新しい街、農業の盛んな地域など、さまざまな表情を持つ区だと思います。

これからも、区役所一丸となり、「笑顔でつながる神奈川区」のスローガンのもと、地域の皆さまとともにまちづくりに取り組んでまいりたいと思っております。また、昨年からの新型コロナウイルス感染症に伴う地域のお困りごとを区民の皆さまと一緒に乗り越えていきたいと思っております。引き続き、よろしくお願いいたします。

〈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 247,641人  
世帯数 130,379世帯  
2021年  
4月1日現在



困りごとやトラブルなどを相談できます

## 区役所の特別相談 予約制

区役所では、無料で受けられる専門家による特別相談を定期的に行っています。日々の暮らしの中での困りごとにご利用ください。

相談名【実施方法】	相談日	予約受付方法
<b>法律相談【電話相談】</b> 弁護士による、相続や親権など法律問題全般の相談	毎週金曜 13時～16時	区内在住・在勤・在学者*は、相談日当日の9時から電話で ※上記以外の方は10時30分から電話で
<b>司法書士相談【電話相談】</b> 認定司法書士による、相続や登記などの相談	第1火曜 13時～16時	
<b>税務相談【電話相談】</b> 税理士による、所得税・相続税・贈与税などの相談	第2火曜 (2・3月を除く) 13時～16時	

※各相談先着6人、時間指定はできません。相談時間は1人25分程度です。  
 ※新型コロナウイルス感染症の拡大防止対策のため、**対面式にならない方法**で実施しています。今後、実施方法等が変更になる場合があります。  
 ※相談日が祝日・休日・年末年始に重なる場合は実施しません。  
 ※その他の特別相談の実施状況についてはお問い合わせください。

**申込み・問合せ** 区政推進課 ☎411-7021 ☎314-8890



5月12日は「民生委員・児童委員の日」

## 活動を紹介するパネル展開催

民生委員・児童委員は、地域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。

### ●見守り・訪問活動

マスクの配布や体操チラシの配布など工夫をしながら、高齢者や障害のある人、子育て家庭などの訪問や見守り活動を行っています。相談内容に応じて関係機関につなぎます。



### ●交流づくり

子どもの外遊びイベントの開催や高齢者に向けたお弁当の配食など自治会町内会等と協力しながら、さまざまな交流の場を提供しています。参加者からその場で相談を受け、関係機関につなげることもあります。

### 民生委員・児童委員の日 パネル展

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・役割や各地区民生委員・児童委員の活動を紹介するパネル展を開催します。

ぜひご覧ください。

**日時** 5月7日(金)～21日(金)

8時45分～17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



災害に備えて、必要な知識と技術を身につけよう

## 防災研修会を開催します

家族が急に倒れたら…



心肺蘇生法及びAEDの取扱い

近所で火災発見!



初期消火器具を使って初期消火

地域の危険要素を確認



災害図上訓練

### ●研修会の内容

<b>A 救急研修</b>	●救命処置要領等(AEDを含めた心肺蘇生法)
<b>B 地震防火研修</b>	●家庭で行う地震対策 ●初期消火要領 ●横浜市防災センターにおける地震・火災・風水害などの防災体験
<b>C 災害図上(DIG)訓練</b>	●災害対策を検討するため、神奈川区の白地図にさまざまな情報を書き込む訓練

### ●日程 対象・定員 区内在住者、各回先着20人程度

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24日(木)	区役所本館地下1階 機能訓練室・研究室	A	C
6月26日(土)	横浜市防災センター (沢渡4-7)	A	B
7月6日(火)	区役所本館地下1階 機能訓練室・研究室	C	C
7月11日(日)	横浜市防災センター	B	—
7月30日(金)		—	B
8月29日(日)	区役所本館地下1階 機能訓練室・研究室	C	A

- 緊急事態宣言や大規模災害等が発令・発生した際は研修を中止することがあります。
- 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。
- A・B研修は実技があるため、動きやすい服装でお越しください。
- 研修会場へは公共交通機関をご利用ください。



**申込み・問合せ** 開催日の前々日(受付時間:平日9時～17時)までに電話で  
神奈川消防署予防課 ☎☎316-0119

4月20日  
オープン

### 入江・新子安地域に区地域子育て支援拠点「かなーちえサテライト」が開所しました!

未就学児とその保護者がゆったり遊べて、地域の人とのふれあいも生まれる居場所です。現在、感染症拡大予防対策のため、利用定員をもうけています。来所前にホームページをご確認ください。

**場所** 入江1-17-12-2 ☎☎642-5727

**問合せ** 区地域子育て支援拠点かなーちえ

かなーちえ



## 地域作業所の ハンドメイド 作品はいかが?

区役所売店編

問合せ

高齢・障害支援課  
障害者支援担当

☎411-7114 ☎324-3702

区役所本館1階にある売店では、区内にある地域作業所のおいしいハンドメイドのお菓子を販売しています。クッキーやマドレーヌ等の洋菓子に加え、ねりきりといった和菓子も取り扱っています(1つ100円から)。

お菓子を作っているのは区障害者地域作業所連絡会所属の区内7か所の施設。障害のある人が心を込めて一つ一つ手作りしています。個数限定で入荷は不定期、出会えたらラッキー!ハンドメイドのおいしいお菓子がお手頃価格で買えると評判で、入荷してすぐに売り切れになることもしばしば。手作りの布マスクも取り扱うようになりました(1枚260円から)。

区役所にお越しの際は、ぜひ売店にもお立ち寄りください。



見た目も楽しめる和菓子。ねりきりでできた山のグラデーションがお見事。今週はどんな和菓子に出会えるかな♪



布マスクはサイズが2種類。柄もさまざま。好みのマスクが見つかりますように。



ここが大切!

## ハチや蚊に刺されないための予防策

### ハチの巣を早期発見・早期駆除

ハチは巣を守るために人を刺します。夏季に区役所に相談が多いアシナガバチ・スズメバチの巣は、毎年4月頃から女王バチ1匹で作りはじめ、1年限りの巣です。暖かくなるにつれ働きバチが増え、巣もどんどん大きくなり、9月頃最大になります。秋には翌年の女王バチが生まれ、朽木や落ち葉の下で越冬します。働きバチは越冬しません。



アシナガバチ初期巣

スズメバチ初期巣

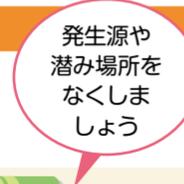
### 大切なポイント!

- 巣が作られやすい場所を確認!
- 区役所では駆除方法の案内や、機材の貸出を行っています(駆除作業は行っていません)。

4月頃から巣が作られやすい軒下や植木の枝を点検し、巣が小さいうちに発見することができれば、比較的容易に除去することが可能です。

### 蚊を近寄らせない・増やさない

蚊は卵を産むために吸血し、デング熱や日本脳炎などの感染症を媒介することがあります。



発生源や  
潜み場所を  
なくしま  
しょう

### 大切なポイント!

#### ● 蚊に刺されないために・・・

肌の露出を避け、こまめに虫よけ剤を使う。窓に網戸を設置するなど、蚊を家に入れない。

#### ● 蚊を増やさないために・・・

**ボウフラ(蚊の幼虫)対策:** 住みかとなるため、水の原因になるものは処分するか、週に一度はたまった水を捨てましょう。ボウフラが成虫になるまでに2週間程度必要なので、週に一度水を捨てると蚊の発生を予防することができます。

**成虫対策:** やぶや草むら、低木の中など風通しが悪く湿った場所に潜んでいるため、定期的な草刈りや剪定で風通しを良くし、潜み場所をなくしましょう。

▲空き缶、鉢の受皿、古タイヤなどにたまった水

問合せ 生活衛生課 ☎411-7143 ☎411-7039

## 区役所以外でもマイナンバーカードを受け取れます!

5月14日(金)に「横浜駅西口マイナンバーカード特設センター」をオープンします。

**対象** 区内在住で、マイナンバーカードを郵送やオンライン等で初めて申請した人

※詳細はこちら → [横浜市 マイナンバーカード特設センター](#) 検索

**場所** 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)

**開所日時** 月・火・金:11時30~19時30分  
土・日・祝日:9時~17時 ※受付は終了15分前まで

**休所日** 水・木、第3土曜の翌日曜、年末年始、システムメンテナンス日

問合せ 横浜市マイナンバーカード専用ダイヤル ☎0120-321-590 ☎350-8484

完全予約制



安全に  
おいしく

# いただきます!

## テイクアウトやデリバリーを利用するときのポイント

新型コロナウイルス感染症対策で、飲食店からのテイクアウト(持ち帰り)やデリバリー(宅配)の利用者が増えています。

テイクアウトやデリバリーは、店内で食べるときと比べて、調理してから食べるまでの時間が長くなります。さらに、これからの季節は気温と湿度が高くなり、細菌による食中毒が起こるリスクが高くなるため、安全においしく食べるためのポイントをお伝えします。

在宅時間の楽しみの1つとして安全においしく飲食店の料理をいただきます!



テイクアウト&デリバリー横浜 検索

問合せ 地域振興課 ☎411-7086 ☎323-2502

### ①すぐに持ち帰ろう!



テイクアウトやデリバリーの料理は、調理後すぐに食べることを前提として作られています。高温多湿を避け、長時間持ち歩かないようにしましょう。

### ②食べる前には手を洗おう!

いろいろなところに触れた手には、細菌やウイルスがついている可能性があります。食べる前には正しく手を洗いましょう。

YouTube横浜市公式チャンネル @City Of Yokohama

「食中毒・感染症を防ぐ 衛生的な手洗い」動画はこちら →

食中毒 横浜市 YouTube 検索



### ③早めに食べよう!

やむを得ずあとで食べる場合は冷蔵庫で保管しましょう



食中毒の原因となる菌は時間の経過とともに増えていきます。食品は常温で長時間放置せず、購入後は早めに食べましょう。

## 気をつけよう! 食中毒予防の3原則

菌を  
つけない

こまめな手洗いで清潔に!

菌を  
増やさない

すぐに食べる!  
常温で長時間放置しない!

菌を  
やっつける

しっかり加熱!

問合せ 生活衛生課(食中毒予防について) ☎411-7141 ☎411-7039

# 食べ物の「もったいない」が「ありがとう」になるまで

特集

家庭で食べきれない未開封食品を持ち寄り、福祉団体などへ寄付する取組を「フードドライブ」といいます。区役所や地区センターなどで食品の寄付を受け付けています。集まった食品は区社会福祉協議会やフードバンク団体などを通じて、ひとり親家庭への支援や地域の活動などに活用されています。

フードドライブで食品の「もったいない」を誰かの「ありがとう」に変えましょう！

問合せ 地域振興課 ☎ 411-7091 ☎ 323-2502

## えーっ！ おにぎり250個分?!

家庭の「もったいない」食品ロスを減らそう

食品ロスとは手つかずの食品や食べ残しなどの、本来食べられるのに廃棄される食品のことです。横浜市では、1年間で市民1人当たりおにぎり250個に相当する量の食品が捨てられています(2019年度 横浜市ごみ組成調査)。

1年間の市民1人当たりのごみの量

250個



ありがとう

飽きどうぞ。調味料があるけど持っていく?



子ども用のおやつはビニール袋で小分けにして用意しています



## みんなの居場所で配っています

地域の居場所「てんこもりのわ」(松見町)

「こどもも大人も、おばあちゃん、おじいちゃんもみんなでわいわいしててんこもりわって楽しく過ごしましょ」がキャッチコピーの「てんこもりのわ」は、2階建ての一軒家を利用した地域に開かれたみんなの居場所です。おばあちゃんが折り紙を楽しんだり、子どもはおもちゃで遊んだり、親はおしゃべりしたり。そして帰りには、区社会福祉協議会などから提供されたお菓子などを、子どもたちはもらいます。居心地が良く笑顔にあふれ、みんな本当に楽しそうです。

みんなと遊べて楽しいよ!



おやつを配ること、それ自体が目的ではありませんが、おやつが会話のきっかけになり、みんなが笑顔になって「嬉しい」とか「また来たい」と思ってもらえたらいいなと思っています。

「てんこもりのわ」運営者の加山勢津子さん



おやつももらったよ! おうちで食べるのが楽しみだね!



## 必要とする人に 寄付された食品を無料提供しています

NPO法人フードバンク横浜(栄町) ☎ 512-4965 ✉ thanks@fbyokohama.jp

フードバンク横浜では集めた食品を、事前に登録したひとり親世帯の人たちなどに配布しています。

ボランティアの人たちが、ていねいに食品を並べて準備します



たくさんの種類が並びます



たくさんの食品を寄付いただき、食支援を通じて横浜市民の温かさを感じています。賞味期限が近いものや食べずに捨ててしまう食品があれば、まとまった数ではなくても、ぜひご協力ください。

NPO法人フードバンク横浜 加藤安昭理事長

もったいないをありがとうへ



## 寄付された食品はこんなふうに使われています

**私** は中学生です。私もお手伝いしたいと思い、ボランティアとして参加しています。社会勉強にもなり、大変良い経験させてもらっています。

**私** にも何かできないかと思い、ボランティアとしてフードバンク横浜のお手伝いをしています。助け合いの輪が広がってほしいなと思っています。

フードバンク横浜のボランティアの皆さんに聞きました!

**お** 米や麺だけでなくお菓子など、いろいろな食品をいただけるので大変助かっています。



**普** 段だと用意できないものが手に入るの、家に帰ると子どもたちに「これ、どうしたの!」と喜ばれます。



食品を受け取った人たちの「ありがとう」の声です

**毎** 月楽しみにしています。生活費に余裕がないため、次回が待ち遠しいです。



おうちに食べきれない食品はありませんか?

さあ、皆さんも台所をチェックしてみましょう!



区内のフードドライブ受付場所は

※地区センターは休館していることがありますので、事前にお問い合わせください。

受付場所	受付時間
区役所地域振興課 (本館5階505窓口)	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)	9時~16時(年末年始・日曜除く) ☎ 441-0871 ☎ 441-5938
神大寺地区センター 1階 (神大寺2-28-18)	開館時間 ☎ 491-4441 ☎ 491-4442
神奈川地区センター 1階 (神奈川本町8-1)	開館時間 ☎ 453-7350 ☎ 453-7351
神之木地区センター 3階 (神之木町7-1)	開館時間 ☎ 435-1712 ☎ 435-1796
菅田地区センター 2階 (菅田町1718-1)	開館時間 ☎ 471-2913 ☎ 471-2914
白幡地区センター 1階 (白幡上町44-12)	開館時間 ☎ 430-3050 ☎ 401-0021

### 受付できる食品

- 2か月以上賞味期限が残っている未開封で常温保存可能なもの
- お米(白米・玄米・アルファ米)
- パスタ、素麺などの乾麺
- 缶詰・レトルト・インスタント食品
- 海苔・お茶漬け・ふりかけ
- 粉ミルク・離乳食・お菓子
- 調味料(醤油、食用油など)など

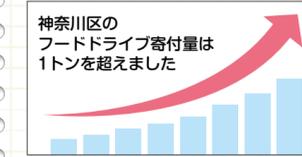
### 受付できない食品

- これらの食品は、お持ちいただいても受け取りできません。
- × 賞味期限が2か月を切っているもの
- × 開封されているもの
- × 生鮮食品(生肉・魚介類・生野菜)
- × アルコール(みりん、料理酒除く)
- × その他食品以外のもの

## 1トンを超える食品の寄付をいただきました!

神奈川区では、2019年9月のフードドライブ開始から1トンを超える量の食品を寄付していただきました。食品ロス削減にご協力いただき、ありがとうございます。引き続きご協力をお願いします。

神奈川区のフードドライブ寄付量は1トンを超えました



ありがとう!



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

## 5くら離乳食講習会

無料  
要予約

離乳食に関する講話・調理実演  
📅 6月8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  
👤 7～9か月頃の子を持つ保護者、先着20人 ※子の同伴可  
📞 5月11日(火)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



## 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8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

## 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
<b>①乳幼児歯科相談</b> 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	5/14(金)午後 5/25(火)午前	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	5/25(火)午前 ※時間の詳細は問合せを	母子健康手帳
<b>②母乳相談</b> 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	5/17(月) 5/31(月)	母子健康手帳・バスタオル(体重測定時に使用)
<b>③母性相談</b> 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	5/24(月)	母子健康手帳(ある人のみ)
<b>④母親・両親教室</b> 時間:9時30分～11時45分(受付:9時から) 📞 6月4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 [神奈川県 両親教室] 検索		
👤 初めて出産する人とその家族	出産予定日が12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	7/26(月) 8/23(月) 9/6(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	8/28(土)	

○場所は区役所別館2階です。母親・両親教室の8月28日(土)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。

## 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 [神奈川県 こそだてひろば] 検索

	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	5/1(土)・5/15(土)・6/5(土) 10時～12時	5/29(土)11時～12時 「おおきくなったねカードがもらえるよ!」	5/15(土) 11時～12時 「園庭で遊ぼう」
※当面、園庭のみ開放します。			
◎ランチ交流	☆6/16(水) 離乳食(中期)	☆5/20(木)・☆5/27(木) 乳児食・幼児食	☆5/11(火)・☆5/21(金) 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	☆5/21(金) 10時～11時30分 ホール開放 「おもちゃで遊ぼう」	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。	

## 神奈川県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 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  
横浜子育てサポートシステム 神奈川県支部 事務局 ☎☎441-7708  
[出張 ひろば] 羽沢長谷自治会館 ☎ 毎週水曜10時～14時  
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  
※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。  
※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。

### ちえのわタイム

◆心とからだを幸せにするセルフケア  
講師:大神商店会 小野寺さん  
📅 5月12日(水)10時30分～11時30分

### 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  
📅 5月15日(土)11時～12時30分  
👤 児童養護施設退所者で子育て中の人

### トピックス

◆「りんごプロジェクト」～特別なニーズのある子どもたちに読書の喜びを～  
手でめくらない、文字を読まないなど、障害の有無に関係なくすべての

人に届ける、図書体験会です♪

共催:gift  
📅 5月22日(土)10時～11時30分  
📍 東部療育ビル屋外駐車場(雨天:1階フロア)  
◆「保育・教育コンシェルジュ」と話そう  
保育のお話 基本のキ  
「子どもを預けたい」「まずはどうしたらいいの?」などみんなで聞く「説明会」と「質問タイム」  
📅 ①5月27日(木)10時30分～11時30分:かなーちえサテライト 📄 先着15組  
②6月8日(火)10時30分～11時30分:反町地域ケアプラザ 📄 先着13組  
※全日程とも同じ内容です。  
📞 5月11日(火)からホームページの申込みフォームで

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。

# 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。

## 各種検査・相談

### 肺がん検診

要予約

7月2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  
6月1日(火)~23日(水)に電話で福祉保健課 ☎411-7138 316-7877へ  
※肺がん検診は、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  
6月1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  
5月17日、6月21日(各回月曜) 9時~14時30分  
5月14日、6月18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)  
5月14・28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

## 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19日、7月21日、9月15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)  
各回前日までに電話か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へ

### 善意銀行(2月寄付分)

○宗教法人 孝道山本仏殿  
○かめたろう おもちや病院  
○神奈川ロータリークラブ  
○大口七島地区 民生委員児童委員協議会  
ありがとうございました。(敬称略)  
区社会福祉協議会 ☎311-2014 313-2420

## 6月4日~10日は「歯と口の健康週間」です いつまでも元気なお口を保つために

口は、「食べる」「話す」「バランスをとる」等、毎日の生活を生き生きと過ごすために、重要な役割をしています。その機能が、だんだんと衰える症状を「オーラルフレイル」といい、全身の機能の衰え(フレイル)につながるといわれています。感染症対策で外出を控えることで、会話等の機会が減っている時期ですので、オーラルフレイルを予防するためにも毎日の口のケアと体操を続けることが大切です。

### ★口の体操 1日3回以上、毎日続けましょう

- 目をしっかり閉じて目玉は下方に。口は広角を上げ、しっかり閉じる。
  - 目を大きく開き、目玉は上方に。口は大きく開く。
  - 口を閉じたまま舌に力を入れ、口唇の内側を舐めるように回す(右回り、左回り)。
  - ココでたまった唾をこっくん!
  - 舌の先に力を入れ、しっかりと前に出す(そのまま10秒間キープ)。
- ※神奈川県 オーラルフレイルハンドブック(県民向け) 第2版より引用

### ★歯みがき方法 歯ブラシは毎月交換しましょう

平坦な毛のカット 歯の面にきちんとあたる

植毛部は小さめ 奥歯もしっかりみがける 小さなヘッドで

まっすぐな柄 歯に当てる角度を自分で調節できる

- 歯ブラシの当て方 歯と歯肉のさかいめに直角にあて、小刻みに動かします。
- 歯間清掃用具を使用する 歯と歯の間には、デンタルフロスや歯間ブラシを使って、毎日行います。
- かかりつけの歯科医院で定期的な健診を受けましょう 口のチェックをすることで疾患の早期発見や予防につながります。

※今年度の「歯と口の健康週間行事」(歯科健診とフッ素塗布)については、新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から実施しません。

問合せ 福祉保健課 ☎411-7138 316-7877

# ルール・マナーを守って安全に自転車に乗ろう!

問合せ 地域振興課 ☎411-7095 323-2502

神奈川区内で、2020年1月から12月までの1年間に自転車に関与した交通事故は71件発生しています。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ふ危険があります。

これだけは守りたい!自転車の基本的な通行ルール「自転車安全利用五則」を紹介します。

## 自転車保険に加入しましょう!

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、事故を起こしてしまうかもしれません。高額な賠償が必要な自転車事故も発生しています。神奈川県では自転車損害賠償責任保険の加入が義務化されています。万が一に備え、自転車保険へ加入しましょう。

横浜市 自転車保険 検索

### ▶▶自転車事故の高額賠償事例

小学生が夜間、自転車で帰宅途中で歩行者の女性と正面衝突。女性は頭蓋骨骨折等で意識が戻らず、監督責任を問われた保護者に判決で「約9,500万円」の賠償命令が出ました。

## 自転車安全利用五則を守りましょう!

違反すると法律により罰せられることがあります

### 1 自転車は、車道が原則 歩道は例外\*

\*「自転車及び歩行者専用」の標識があるとき、13歳未満の子どもや70歳以上の高齢者、体の不自由な人が運転するとき



### 2 車道は左側通行



### 3 歩道は歩行者優先で 車道寄りを徐行



### 4 安全ルールを守る

- × 飲酒運転・二人乗り・並進の禁止
- 夜間はライトを点灯
- 交差点での信号遵守と一時停止・安全確認



### 5 子どもはヘルメットを着用

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。

## 食品衛生責任者講習会

6月7日(月)、7月2日(金)、8月24日(火)、10月21日(木)、11月16日(火) いずれも14時～15時 区役所本館地下1階 研究室 食品衛生責任者、各回先着30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

## 三ツ沢公園青少年野外活動センターからのお知らせ

○家族でデイキャンプ I期 自然遊び、炊事体験、屋外でスポーツ 6月26日、7月3・10・17日(土曜全4回)10時～12時 三ツ沢公園青少年野外活動センター(三ツ沢西町3-1) 小学生以上の親子・家族、8組(多数抽選) 2人1組5,500円、追加1人2,500円(未就学児700円、3歳以下200円)(全回分) 5月15日(土)～6月9日(水)にホームページの申込みフォームか往復はがき(消印有効)に事業名、参加者全員の氏名(ふりがな)・性別・学年、住所・電話を書いて三ツ沢公園青少年野外活動センター(〒221-0855 三ツ沢西町3-1) 314-7726 311-6444へ www.yspc.or.jp/mitsuzawa\_yc\_ysa 三ツ沢公園で野外活動 検索

## 新治恵みの里

★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5日(土)、②土寄せと草取り:7月3日(土)、③収穫:10月

16日(土)いずれも10時30分～12時30分 市内在住の家族・グループ(1組4人まで、1人でも可)・6月5日の苗植え付けに参加できる人、先着15組程度 1組2,800円(全回分)

## ★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19日(土)10時30分～12時30分 ※予備日:6月20日(日) 市内在住の家族・グループ(1組4人まで、1人でも可)、先着15組程度 1組1,300円

※生育や天候状況により日時が変更になることがあります。

にいほる里山交流センター(緑区新治町887)

5月15日(土)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 948-2488

## 第55回 区民女子9人制 バレーボール大会

予選リーグ戦・決勝トーナメント戦 6月27日(日)9時～21時 神奈川県スポーツセンター(三ツ沢上町11-18) 15歳以上の区内在住・在勤・在学・在クラブ者によるチーム 1チーム4,000円(別途登録料2,000円) 6月15日(火)までに専用の申込用紙をFAXか郵送(消印有効)で区バレーボール協会:小菅(〒221-0014 入江1-33-3) 432-0765へ ※専用の申込用紙は地域振興課・神奈川県スポーツセンター・協会にあります。

小学4年～中学2年生、先着12人 600円 5月12日(水)から電話か直接 ◆はじめてのシリーズ サークル体験講座Ⅳ ○エンジョイ英会話 日常的に使用する言葉を覚えましょう。 6月22日(火)10時30分～11時30分 先着8人 1,000円 5月25日(火)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 www.kana-sisetu.jp/kam-top.html

◆かんたんバレエストレッチ 初心者向け講座です。 5月7日～2022年3月25日(毎週金曜 ※祝日・6月25日・8月6日を除く) 19時～20時10分 各回先着12人 各回700円 動きやすい服装・タオル・ヨガマット(バスタオル可) 当日直接

◆コアラびくす エアロピクスでリフレッシュしませんか。 5月11・25日(各回火曜) 9時30分～10時30分 各回先着24人 各回1組700円 動きやすい服装・飲み物・ヨガマット(バスタオル可) 当日直接

◆おはなしのとびら 読み聞かせなど楽しい時間を過ごしましょう。 5月20日(木)10時30分～10時50分、11時20分～11時40分 乳幼児と保護者、各回先着7組14人程度 受付中。電話か直接

◆おりがみ教室(5月クラス) 5月26日(水)9時30分～11時30分 24人(多数抽選) 500円 是さみ・のり・筆記用具・新聞紙 5月7日(金)～17日(月)に直接

◆トワイライトヨガ&ピラティス(6月) 6月3・10・17・24日(木曜全4回)18時50分～20時 ※19時からのヨガのみ参加も可 24人(多数抽選) 2,800円(全回分) 動きやすい服装・タオル・飲み物・ヨガマット 5月7日(金)～17日(月)に直接

◆ママのためのリラックスストレッチ 5月25日(火)10時～11時 乳幼児を子育て中の母親、先着8人 ※子の同伴可 100円 動きやすい服装・飲み物・ヨガマット(バスタオル可) 5月17日(月)から電話か直接

◆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? というおもちゃを診察します。 5月29日(土)10時～15時 先着10点程度(1家族2点まで) 無料(部品代実費) 5月15日(土)から電話か直接 ※おもちゃ以外の物(家電品等)不可。修理不能な場合もあります。

◆移動図書館はまかせ号 宮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13・27日、6月10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14・28日(各回金曜) 9時50分～10時40分

◆学問としての仏教Ⅱ ～釈迦の生涯とその思想～ 学問としての観点から仏教を学びます。 6月2・16・30日、7月7・21日(水曜全5回)13時15分～14時45分 成人、先着16人 1,500円(全回分) 筆記用具 5月19日(水)から電話か直接

老人福祉センターうらしま荘 休館 5月6日(木) 〒221-0063 立町20-1 401-5640 www.kana-sisetu.jp/ura-top.html

◆アロマクラフト講座(ハーブティー付き) ハーブティーを味わいながら、楽しいアロマクラフト作り! 5月29日(土)13時～14時30分 市内在住の60歳以上の人、先着10人 1,000円 5月14日(金)から電話か直接

◆いすでできる坐禅入門 ～瞑想することで不安やストレスを和らげましょう!～ 坐禅をしてみたいが機会がない、ひざ・腰が辛いという人におすすめ! 6月5日(土)10時～11時30分 市内在住の60歳以上の人、先着8人 200円 5月21日(金)から電話か直接

◆まかせて厨房(1) ～健康のため、四季折々の旬の食材を使った料理を食べましょう!～ 6月7日(月)10時～13時 市内在住の60歳以上の人、先着12人 800円 エプロン・三角巾・手拭きタオル 5月24日(月)から電話か直接

◆親子おはなし会 5月18日(火)11時～11時30分 2歳くらいまでの子と保護者、先着8組 5月11日(火)から電話か直接

◆定例おはなし会 6月1日(火)15時30分～16時 3歳～小学2年生、先着15人 当日直接

◆移動図書館はまかせ号 宮中央図書館サービス課 262-0050 231-8299

神奈川図書館 休館 5月6日(木) 〒221-0063 立町20-1 434-4339 434-5168 神奈川図書館 検索

5月25日(火)～27日(木)は 図書特別整理のため休館します。

# 施設からのお知らせ

※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。

## 地区センター等の利用休止のお知らせ

新型コロナウイルスワクチンの接種会場(予定)となるため、5月1日(土)から利用できなくなる施設があります。利用休止期間等の詳細は各施設へお問い合わせください。

●休止する施設 神奈川公会堂(休止中)・神奈川地区センター・菅田地区センター 問合せ 地域振興課 411-7095 323-2502 ※ワクチン接種に関する問合せは 0120-045-070へ

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 www.kana-sisetu.jp/kad-top.html

◆ハンドクラフト in 神大寺 ★ビーズ教室 ～かわいいチャームを作ろう!～ 6月2日(水)10時～12時 先着50人(入替制、未就学児は保護者同伴) 1点100円・300円(2種類から選べます) 5月12日(水)から電話か直接 ★ガラスアート教室 ～すてきなインテリアを作ろう!～ 6月2日(水)10時～12時

小学生以上、先着10人 500円・1,000円(2種類から選べます) 5月12日(水)から電話か直接 ◆おもちゃの病院 ～壊れたおもちゃに新しい命を与えます～ 6月2日(水)10時～14時 先着15点(1家族2点まで) 無料(部品代実費) 5月19日(水)から電話か直接 ◆おもしろ科学探検工房 ～一本足なのに倒れない、やじろべえのひみつ～ 講師:おもしろ科学探検工房 6月12日(土)13時15分～15時45分

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 https://shirahata-cc.com

◆ママのためのリラックスストレッチ 5月25日(火)10時～11時 乳幼児を子育て中の母親、先着8人 ※子の同伴可 100円 動きやすい服装・飲み物・ヨガマット(バスタオル可) 5月17日(月)から電話か直接

◆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? というおもちゃを診察します。 5月29日(土)10時～15時 先着10点程度(1家族2点まで) 無料(部品代実費) 5月15日(土)から電話か直接 ※おもちゃ以外の物(家電品等)不可。修理不能な場合もあります。

移動図書館はまかせ号 宮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13・27日、6月10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14・28日(各回金曜) 9時50分～10時40分

ここまでが神奈川県版です。