



かながわ 7月号

特集…5・8・9ページ
お知らせ…6・7・10ページ
福祉と健康…7ページ
子育て…11ページ
施設から…12ページ



→ここから神奈川区版 5~12ページ

2023(令和5)年 No.309

みんなまで

食育

特集

“食育”は、すべての世代に大切なこと。
食事を通じて、
「心と体の健康を維持する」
「食を選択する力を育む」
「食べ物を大切に作る」などを、
子どもの頃から学んで身に付けます。
大人になってからも食事を楽しみながら、
生涯にわたって心と体の健康を保ちたいですね。

詳しくは8・9ページへ→



●乳幼児期 ●学童期

早寝・早起き、よく遊んでおなかが
すく体験をすることで、食べる意欲を
高めます。

●思春期 ●青年期 ●成人期

日々の食事で体が作られることを
意識して、いろいろ食べて、食事づく
りも実践！

●青年期 ●成人期 ●高齢期

「自分の健康は自分で守る」ために、日々の食事を
意識する。その知識や経験を、次世代に伝える
ことも大切な役割です。

楽しい夏休みを安全に過ごすために 子どもが事故や犯罪に遭わないようにしましょう



夏休み中は子どもたちだけで外出する機会が増えます。交通事故や犯罪被害に遭わないよう、子どもに自分の身を守る方法を教えましょう。

交通 事故から子どもを守るために

2022年に発生した子どもが関係する交通事故は、
区内で11件ありました。

- 道路への飛び出しは絶対にダメ。道路では遊ばない。
- 道路を渡る前には、必ず「右・左・右」を確認する。
- 一時停止場所や交差点では、一度止まって周りを見る。
- 自転車に乗るときは、ヘルメットを着用し、安全な速度で信号や標識を守る。



問合せ 地域振興課 ☎ 411-7095 ☎ 323-2502

防犯 犯罪から子どもを守るために <おおだこポリス4つのやくそく*>

犯罪から身を守るための約束です。子どもと一緒に読みましょう。

*神奈川警察「子どもを犯罪から守る防犯標語」から引用

- お** おうちのひとにいきます！
でかけるときには、かならずおうちのの人にきさきを話してからでかけましょう。
- お** おともだちとあそぼうね！
ひとりであそんでいる子をわるい人がねらっているよ。
- だ** だまされてついていかない！
わるい人は、やさしいことばでみんなをだまして、つれていこうとするよ。
- こ** こわくなったらおおこえて！
こわくなったり、あぶないときには大きな声でたすけをよぼう。



神奈川県警察
子ども安全
キャラクター
おおだこポリス

子ども自身が自分の安全に気を付け、意識を高めることが犯罪防止につながります。
万が一、不審者に遭遇しても適切に対応し、危険を回避できるよう日頃の指導をお願いします。

(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 電子申請 横浜市電子申請・届出システム 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。

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 249,628人 2023年 6月1日現在
世帯数 133,535世帯

災害に備えて、必要な知識と技術を身に付けよう 令和5年度神奈川区 家庭防災員研修を開催します

いつ来るか分からない災害に備えて、自らの家庭を守るため、地域の防災活動の担い手となるため、ぜひご参加ください。

日程 *各回とも同じ内容です。

研修内容 *A・Bは実技講習のため、動きやすい服装でお越しください。

実施日	会場	研修内容・時間		
		9時30分～11時	13時～14時30分	14時30分～16時
7月26日(水)	1	C	B	A
8月6日(日)		B	A	C
24日(木)	2	—	C	A
26日(土)	1	C	A	B
9月8日(金)		—	—	B
13日(水)	2	A	—	—
26日(火)	1	B	C	A
10月21日(土)		A	B	C
24日(火)		C	A	B

A 救急



救命処置要領(AEDを含めた心肺蘇生法)などについて、座学と実技を行います。

B 防火・地震・風水害



横浜市民防災センターで、地震・火災シミュレーター等を活用した体験プログラムを受講します。

C 災害図上訓練



災害時に必要な情報を居住地域の地図に書き込み、防災対策を検討します。

会場 1 横浜市民防災センター(沢渡4-7) 2 区役所本館地下1階(広台太田町3-8)

対象・定員 区内在住の満15歳以上の人、各回20人程度

申込み 開催日の1週間前までに横浜市電子申請・届出システムの申込みフォームか電話(平日9時～17時)で神奈川消防署へ
○申込多数の場合、人数の調整をすることがあります。連絡がない場合は該当日にご参加ください。
○会場へは公共交通機関をご利用ください。 ○気象状況などにより研修を中止する場合があります。

申込みはこちら▶



申込み・問合せ 神奈川消防署総務・予防課 ☎ 316-0119(代)

防災関連情報を連載でお届けします!

かめ太郎とまな防災

問合せ 総務課防災担当
☎ 411-7004 ☎ 324-5904



第4弾 マイ・タイムライン(避難行動計画)を作成して、いざというとき適切な避難行動を!

台風や大雨は地震とは異なり、事前に進路や規模が予測できるので、あらかじめ計画を立てておく適切な避難行動に繋げることができます。マイ・タイムライン(避難行動計画)を作成することで、①地域の危険性、②気象情報・避難情報、③情報収集手段、④避難行動、⑤非常時の持ち出し品といった事前に備えておくべきことを把握できます。

マイ・タイムラインは、「マイ・タイムライン作成シート」や災害時の避難行動をサポートするアプリ「横浜市避難ナビ」で作成できます。



マイ・タイムライン作成シート

ダウンロードはこちら▶



リーフレットは区役所本館5階501窓口で配布中

横浜市避難ナビ



マイ・タイムラインを作成できる

災害時には、マイ・タイムラインや位置情報と連動し、避難情報をプッシュ通知

▼アプリの無料ダウンロードはこちら



iOS版



Android版

マイナポイントの申請は9月末までです。マイナンバーカードを受け取っていない人は、お早めに!

↑2月末までにマイナンバーカードの申請をした人限定

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

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。

知っていますか？ お祭りでの食中毒対策



夏場は気温も高く、食中毒菌が増えやすい季節です。お祭りやバザーなど行事での食品の提供は、大規模な食中毒につながる可能性があります。手洗い、温度管理、十分な加熱など、ポイントを押さえて安全に食品を提供しましょう。

**会場で加熱して
熱いうちに食べるメニュー
を提供しましょう**

焼きそば・豚汁・お好み焼き
など

- 取扱いに注意が必要な食品**
餅つきの餅、かき氷、チョコバナナ など
※よく手を洗い素手で扱わない。
氷やトッピングは市販品をそのまま使う。
- 食中毒の危険が高い食品**
刺身、自家製の生ジュース・おにぎり・浅漬けなどは提供しない。

気を付けること

【提供する人】

- 本人や家族に下痢・嘔吐等の症状があるときは、食品を取り扱わない。
- 石けんを使って、しっかり手洗いを。
- 食材は保冷する。

【参加する人】

- 買ったらずく食べきる。
※加熱しても生き残る菌があります。お祭りで買った焼きそばを冷蔵庫に入れないまま翌日に食べて食中毒になった例も。

○町内会等が主催する地域のお祭りで食品を提供するときは、**行事開催届が必要**です！行事の2週間前までに提出してください。



詳しくはこちら▶

○不特定多数へ食品を提供するときは、営業許可が必要になる場合があります。事前にご相談ください。

問合せ 生活衛生課 ☎411-7141 fax411-7039

家には持ち込まない！ トコジラミに気を付けよう

別名「ナンキンムシ」ともいわれ、1970年代以降、一時被害は減少しましたが、最近再び相談が増えています。

特徴

- 成虫の体長は5～8mmほど。平たく褐色。素早く動く。
- 主に夜間に活動し、寝ている人の肌を刺して吸血する。
- 繰り返し刺されると、アレルギー反応による激しいかゆみを引き起こす。
- 暗くて狭い隙間が大好き。ベッド・畳・家具の狭い隙間、カーテンの縫い目や折り返し等に潜む。

フンの汚れによる
斑点状のシミが
潜み場所



写真提供：(株)シー・アイ・シー

対策

- 旅行等の外出からの帰宅時には衣服や荷物に虫が付いていないか確認するなど、家に持ち込まない。
- 布製品は70℃程度のお湯で洗濯するのも効果的。
- ※殺虫剤に強い個体もいるため、家の中で増えてしまうと個人での駆除が困難になります。
- ※駆除が必要な場合は、生活衛生課で専門業者(有料)を案内しています。

問合せ 生活衛生課 ☎411-7143 fax411-7039

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

HIV・梅毒検査

- 🕒 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 fax316-7877へ
- ※横浜市で行っている検査会場一覧

無料
要予約
(匿名)

生活習慣改善相談

- 📄 食事や運動、禁煙など健康に関する個別相談
- 🕒 7月28日(金)9時～11時
8月7日(月)9時～14時30分
- 📍 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 fax316-7877へ

無料
要予約

若者のための専門相談

- ◆相談員:よこはま東部ユースプラザの地域連携相談員(社会福祉士等)
- 🕒 7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(支援者・地域の人も相談できます。)
- ☎ 電話でよこはま東部ユースプラザ(☎642-7001)へ
- 📍 横浜市青少年相談センター
- ☎ 752-8366 fax332-5077

無料
要予約

●善意銀行(4月寄付分)●

- 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した。(敬称略)
- 📍 区社会福祉協議会
- ☎ 311-2014 fax313-2420

身近で気軽に誰でも立ち寄れる、地域の居場所をシリーズで紹介します。

地域でつながる居場所づくり①

集いのサロン(三ツ沢地区)

三ツ沢地区では早くから高齢者支援として「サロン」を熱心に開催していました。3年間の活動自粛を乗り越え、新たな集いの場として再スタートしています。



休止期間には、地域から再開を求める声がたくさんありました。休止で見た活動の意義は、「人と会って話すことは大事！」「外に出ることは楽しい！」です。担い手の皆さんと地域でつないでいけるよう支援していきたいと思います。

●開催日程・場所

第1月曜	サロンすみれ上町(三ツ沢上町町内会館)	時間 10時～12時
第2火曜	下町カフェ柚子(三ツ沢下町自治会館) 西町さろん遊(三ツ沢西町自治会館)	
第2木曜	東町いーすと茶房(三ツ沢東町自治会館) サロンすみれ中町(三ツ沢中町町内会館)	参加費 100円
第3木曜	サロンすみれ南町(三ツ沢南町町内会館)	

主催 三ツ沢地区民生委員・児童委員及び地域ボランティア

問合せ 沢渡三ツ沢地域ケアプラザ ☎577-8210 fax317-3171
高齢・障害支援課 ☎411-7110 fax324-3702

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。

みんなまで

食育

特集

子育て応援
がらがわく

おうち時間をきっかけに「食」への関心が高まっています。今日から始められる「食育」のポイントと区内の取組を紹介します。自分の食スタイルを振り返り、「ちょい足し」の工夫で毎日を健康に過ごしたいですね。

問合せ 福祉保健課 ☎ 411-7138 ☎ 316-7877

ポイント

主食・主菜・副菜をバランスよく

体を動かすエネルギーになる**主食**、筋肉や血液を作る**主菜**、体の調子を整えるビタミンやミネラル、食物繊維が豊富な**副菜**をバランスよく食べましょう。



◆主食

米・パン・麺類などの料理
○炭水化物の供給源



◆主菜

魚・肉・大豆製品などを使った料理
○たんぱく質の供給源



◆副菜

野菜などを使った料理
○ビタミン、ミネラル、食物繊維の供給源

バランスよく食べることの大切さを寸劇で伝えています



3歳児健診での食育ミニ講座

組み合わせのコツ

お皿の数にかかわらず、少しの工夫でバランスがよくなり、時短にもなります。買った食事や外食でも、料理の組み合わせを工夫すると、バランスよく食べられます。



小皿をちょい足し
単品のパスタには、サラダをちょい足し！



盛り合わせれば時短の効果も

主菜と副菜の材料がそろった丼物は1品でも栄養バランス抜群！洗い物も減らせるので忙しい人におすすめ。

具たくさんにして手軽に補う

サンドイッチの具材は肉や卵など主菜になる材料を選ぶのがポイント！野菜はスープで補いましょう。



ポイント

うす味で生活習慣病を予防

小学生も学んでいます

日本人の食生活での課題である**減塩**。小学校では、子どもたち自身が将来の健康を考え、望ましい食習慣を身に付けることができるよう、給食調理の味付けを工夫することや、授業で生活習慣病の予防について学んでいます。

◆小学校給食の工夫



うま味をかきせることで塩分を控えています。

- だしは昆布や削り節、煮干しを使用
- スープには無添加のチキンブイヨンやポークブイヨンを使用



メリハリのある味付けであきさせない工夫をしています。

- 主菜はしっかりと味付けでごはんがすすむように
- 汁物はだしをかきせてうす味に

白幡小学校
栄養教諭
小島 美夏さん

学校給食試食会で保護者に給食を味わってもらい、自宅の味付けと比べてもらいました。味付けの濃い家庭も多いので、だしなどをうまく利用して、うす味に慣れてもらいたいです。



◆減塩や味覚についての学習



ポテトチップス50gには0.5gの塩分が

6年生の保健学習で、塩分・脂肪・糖分の取り過ぎによる体への影響を学び、ポテトチップスに含まれる塩分量を見て確認しました。

家庭科での調理実習



味覚の授業(出前授業)

大人だけでなく、子どもにも身近なものとなってきた「生活習慣病」。バランスのよい食事と適度な運動が、健康を維持するポイントです。

減塩のコツ

調味料だけではなく、漬物や加工食品などには見えない塩分(隠れ塩分)が含まれています。食品の「栄養成分表示」に「食塩相当量」と記載されています。

1日の塩分摂取量の目安は男性7.5g未満、女性6.5g未満ですが、横浜市民の現状は1日9.9g。そのうち約半分は、しょうゆ・塩・みそなどの調味料から、残りの半分が隠れ塩分と考えられます。

出典：平成29～令和元年 国民(県民)健康・栄養調査

栄養成分表示についてはこちら▶



ポイント

工夫して上手に野菜を食べる

食物繊維が多く、ビタミンやミネラルも取れる**野菜**。成人は1日350gが目標ですが、横浜市民の現状は1日平均291gです。目標まであと60g(プラス1皿)、工夫して食べましょう。

◆1日の野菜摂取目標量=350g

1日の平均摂取量 約291g

約60g不足

野菜の350gはこれくらい!

出典：平成29～令和元年 国民(県民)健康・栄養調査

たくさん食べるコツ

加熱してカサを減らす

たっぷりの野菜も、火を通すとしんなりして食べやすくなります。具だくさんの汁物やおひたし、野菜炒めがおすすめ。



外食などの付け合わせの野菜も残さない

料理の彩りなどに使われる野菜も、摂取量を増やすための大切な1品です。

便利な野菜を活用する

- 生で食べられるキュウリやトマトは忙しい人の味方!
- カット野菜や冷凍野菜は必要な分だけ使えるからムダがない!
- 野菜の惣菜を手軽にちょい足し!



もう1皿食べましょう



ヘルスマイトによる野菜350gの計量体験の様子(神奈川区野菜市)

野菜350gの量を見て驚く人も多かったです

たくさん食べるコツも伝えています

これくらい食べてるかな



地域で「食育」を応援！あなたもヘルスマイトになりませんか

「私たちの健康は私たちの手で」を合言葉に自ら健康づくりを実践し、仲間や地域の人たちとふれあいを深めながら、「食」を中心とした健康づくり活動を行っている全国的な団体です。「食生活等改善推進員セミナー」を受講し、修了した人が活動しています。

日時	内容
9月15日(金)	講話や調理実演、運動などを交え、総合的に学習します。 ○健康づくり総論 ○生活習慣病予防
10月6日(金)	
10月27日(金)	
11月21日(火)	○バランスのとれた食生活と運動・休養
12月14日(木)	○食品や環境の衛生
2024年 1月12日(金)	○お口の健康
2月2日(金)	○食生活等改善推進員の活動

※このほかに市合同研修会(講演会)があります。詳細は受講決定後に案内します。

会場 区役所別館2階 栄養相談室 など

対象・定員 区内在住で全日程出席できる人、20人 費用 1,210円(テキスト代)

申込み・問合せ 8月30日(水)までに電話かFAXか横浜市電子申請・届出システムの申込み

フォームで福祉保健課 ☎ 411-7138 ☎ 316-7877へ

申込みはこちら▶



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。

神奈川県民まつり ステージ出演者と出店者募集

📅 10月8日(日)10時~15時30分 ※小雨決行 📍 反町公園(反町1-12)
 📌 ①ステージ出演者:区内在住・在勤・在学者による団体(出演時間は交代時間含め約30分)、5組程度、②出店者:区内在住・在勤・在学者 ※詳しくは募集要綱をご覧ください。
 ◆選定方法:神奈川県民まつり実行委員会で選定し、結果を全員に通知します。
 📅 7月20日(木)までに **電子申請** か専用の申込用紙を区役所本館5階505窓口(地域振興課)かEメール(📧 kg-matsuri@city.yokohama.jp)へ ※募集要綱・専用の申込用紙は地域振興課・区ホームページにあります。
 🔍 **神奈川県民まつり** **検索**
 📍 地域振興課
 ☎ 411-7087 📠 323-2502

神の木公園・台町公園 「夏休み昆虫観察会」

園内を散策して、昆虫などを観察してみませんか。
 📅 8月9日(水) ①神の木公園:10時~11時30分、②台町公園:14時~15時
 📍 ①神の木公園(神之木台13-20)、②台町公園(高島台29)
 📌 各公園先着15人
 📅 7月17日(祝・月)から電話で
 ①神の木公園 ☎ 📠 421-7883、
 ②台町公園 ☎ 📠 323-0129へ

年末たすけあい募金 配分説明会

📅 8月2日(水) ①10時30分~11時30分、
 ②14時~15時 ※各回とも同一内容

📍 は一と友神奈川 2階 多目的研究室
 📌 地域福祉推進を目的に活動している団体 📅 当日直接
 📍 区社会福祉協議会 ☎ 311-2014

新治恵みの里 市民の森散策と夏果菜収穫体験

農家の案内で里山の散策とトマトなどを収穫しませんか。
 📅 7月19日(水)(予備日20日(木))9時~10時30分 ※生育や天候状況による日時変更あり 📍 にいは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(中学生以上、1組4人まで)、先着15組 ※1人でも可
 📌 1組2,000円
 📅 7月15日(土)20時から新治恵みの里ホームページの申込みフォームで
 🔍 **新治恵みの里** **検索**
 📍 環境創造局北部農政事務所
 ☎ 948-2480 📠 948-2488

つるみ3R夢フェスタ

4年ぶりの開催! 消防音楽隊の生演奏やリユース家具抽選会など、イベントが盛りだくさん♪
 📅 7月29日(土)10時~15時 📍 資源循環局鶴見工場(鶴見区末広町1-15-1)
 📅 当日直接
 📍 資源循環局鶴見工場
 ☎ 521-2191 📠 521-2193

第30回神奈川県民ミックス ダブルステニストーナメント

一般の部・ベテランの部(ペア共に55歳以上)
 📅 8月27日(日)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、40組(多数抽選) 📌 1組5,000円(ペア共に協会員は4,000円)
 📅 8月4日(金)までに専用の申込用紙をEメールかはがき(必着)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「かめたろうボックス中30」)
 📧 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
 ※専用の申込用紙は区テニス協会のホームページにあります。

神奈川スポーツセンターからのお知らせ

休館 7月24日(月)

📍 三ツ沢上町11-18(三ツ沢上町駅歩5分)
 ☎ 314-2662 📠 314-4115



◆当日受付教室 ※祝日、休館日は除く

教室名	曜日	時間	参加費	対象・定員
シニアビクス	7月3日から 毎週月曜	13:15~14:45	600円	原則50歳以上、50人
朝活! アクティブストレッチ	7月4日 から 毎週火曜	9:00~ 9:50		16歳以上、35人
簡単ヒップホップ&バランスリセット		10:00~10:50		16歳以上、30人
軸トレ&バランス運動		11:00~11:50		16歳以上、35人
ストレッチ&筋トレ	7月5日 から 毎週水曜	9:00~ 9:50		16歳以上、35人
股関節コンディショニング		10:00~10:50		
バレエストレッチ		19:00~19:50		
大人のバレエクラス		20:00~20:50		高校生以上、20人
簡単フラダンス	7月12日 から 毎週水曜	13:05~13:55		☆小学生以上、40人
体づくりエアロ		14:05~14:50		☆小学生以上、20人
リフレッシュ筋トレ	7月6日 から 毎週木曜	9:00~ 9:50		☆小学生以上、30人
楽ヨガ健康体操		11:10~12:00		50歳以上、50人
ベーシックエアロビクス		10:00~10:50		☆小学生以上、40人
木曜ボクサ		12:25~13:25		16歳以上、30人
フットサルタイム		19:10~20:40	16歳以上、60人	
バスケットボールタイム	7月7日 から 毎週金曜	19:15~20:45	16歳以上、40人	
サタデーボクサ	7月8日 から 毎週土曜	9:30~10:30	☆小学生以上、40人	
のんびりヨガ		9:10~ 9:55	16歳以上、20人	
アクティブヨガ		10:00~10:45		

※ほかにも教室があります。※日程が変更となる場合があります。 ☆小学生は保護者同伴

申込み 当日先着順受付(受付:教室開始30分前から)
持ち物 運動のできる服装・タオル・室内シューズ・飲み物(キャップ付き)など
 ※詳細はホームページまたはお問い合わせください。
 ○駐車場は大変混み合いますので、できるだけ公共交通機関をご利用ください。

活用方法のミニ講座も! 地区センターでマイナンバーカード申請相談会を開催します!

活用が広がるマイナンバーカード。申請相談会では、顔写真の無料撮影など申請のお手伝いをするほか、活用方法や安全性などをわかりやすく伝えるミニ講座(15分程度)も開催します。申込不要で、どなたでも参加できます。

持ち物 二次元コード付き申請書またはマイナンバーがわかるもの(マイナンバーカード申請を希望する人のみ)
 ※詳しくは、市ホームページをご覧ください。



▲詳しくはこちら

🔍 **横浜市 マイナンバーカード 相談会** **検索**

📞 **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

地区センター名(所在地)	相談会 日時
神大寺 (神大寺2-28-18)	7月16日(日) 17日(祝・月)
神之木 (神之木町7-1)	7月21日(金) 22日(土)
白幡 (白幡上町44-12)	
菅田 (菅田町1718-1)	
神奈川 (神奈川本町8-1)	8月 6日(日) 7日(月)

10時~18時
 ※日・祝日は
 16時まで

マイナンバーカードがあると便利!

- 本人確認資料になります
- 全国のコンビニで住民票などの証明書を発行できます
- 転出届や確定申告などのオンライン手続きができます



▲詳しくはこちら

カードの申請は、左記の相談会でもできます。

問合せ 戸籍課登録担当
 ☎ 411-7034 📠 324-3586

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。

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。

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	7/14(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	7/14(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	7/ 3(月) 7/24(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	7/10(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) ☑ 7月20日(木)から 電子申請 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2024年1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	8/28(月) 9/11(月) 10/ 2(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	9/23(祝・土)	

- 場所は区役所別館2階です。母親・両親教室の9月11日(月)は本館地下1階研究室・機能訓練室、9月23日(祝・土)は本館5階大会議室です。
- 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、土曜はパートナーと参加可)。
- ※乳幼児健康診査については、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、気軽にお問い合わせください。

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30分 **休館** 日曜・月曜・祝日と月曜が祝日の場合の火曜日

☑ 出張 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

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。申込方法の記載がないものは当日直接

ちえのわタイム

◆2・3歳児集まれ
~パワー全開
「新聞遊び&トークタイム」~
☎7月25日(火)13時30分~14時30分

◆0歳からの音楽タイム
出演:かながわママコーラス マミムジカ
☎8月1日(火)10時30分~11時

☑ **サテライト**

◆赤ちゃんのいる暮らし&エア沐浴
☎8月5日(土)9時40分~11時10分
☑ マタニティ期の家族、先着6組
☑ 7月15日(土)からホームページで

なかまトーク

◆シングル親&ステップファミリートーク
☎7月22日(土)10時~11時

トピックス

◆新子安かなプラ子育て応援タイム
「子育て中のストレッチタイム」
☎7月19日(水)10時30分~11時30分
☑ 新子安地域ケアプラザ

◆夏休み学生ボランティア説明会
夏休み期間(7~9月)にひろばで乳幼児の親子と交流しませんか?
☎①7月29日(土)10時~11時30分、
②8月5日(土)13時30分~15時
☑ 高校生・専門学生・大学生
☑ 受付中。電話か直接

◆栄養ワンダー
「もっと知りたい!間食(おやつ)のこと~大人も子どももも~」
共催:日本栄養士会
☎8月5日(土)10時~11時

夏はプールで過ごしませんか!

営業期間:7月8日(土)~9月3日(日) ●期間中無休●

- 白幡仲町公園プール**…☑ 白幡仲町17 ☎☎431-5620(期間中)
 ※子ども用プールのみ 「白楽」駅歩10分
- 六角橋公園プール**…☑ 六角橋6-1 ☎☎432-3346(期間中)
 「神橋小学校前」バス停下車すぐ、または「白楽」駅歩8分
- 期間外の間合せ先 市指定管理者 オーエンスグループ
 ☎03-3544-1551 ☎03-3544-1560 **横浜市公園プールガイド** **検索**

プールの種類	営業時間	料金(1時間)	利用できる人
25mプール	9時~18時 (水浴は17時50分まで)	100円	小学2年生以上 ※1年生以下の児童、幼児は原則として利用できません。ただし水着着用の保護者(18歳以上)1人につき1人の入場・利用ができます。
子ども用プール	9時~16時 (水浴は15時50分まで)	60円	幼児~小学1年生 ※未就学児は、水着着用の保護者(18歳以上)1人につき2人まで入場・利用ができます。 ※オムツが取れていない幼児は、水浴ができません。専用のビニールプールをご利用ください。

- *お得な回数券をご利用ください。
- 注意**
- バイク・車での来場はご遠慮ください(駐車場はありません)。
 - 悪天候や水温・気温が低いときは休む場合があります。

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

親子でお口の健康教室 **無料要予約**

歯科医師による講話・ブラッシング実習ほか
 ☎8月8日(火)9時30分~11時
 ☑ 区役所別館2階 予防接種室
 ☑ 区内在住の未就学児までの子と保護者、先着10組
 ☑ 歯ブラシ・タオル
 ☑ 7月12日(水)から **電子申請** で

☑ 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

らくらく離乳食教室 **無料要予約**

離乳食に関する講話・調理実演
 ☎8月15日(火)13時20分~14時30分(受付:13時10分)
 ☑ 区役所別館2階 栄養相談室
 ☑ おおむね7~9か月児の保護者、先着24人 ※子の同伴可
 ☑ 7月11日(火)から電話かFAXか **電子申請** 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
 ☎8月15日(火)9時~11時

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)

☑ ☆の行事は電話か直接、施設へ
 ◎ランチ交流では、アレルギー対応を行っていません。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。

	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30分~14時30分	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 ※園庭のみ開放	7/1(土)・8/5(土) 10時~12時	7/22(土)11時~12時 「おおきくなったねカードがもらえるよ!」	7/15(土) 11時~12時 「園庭で遊ぼう」
◎ランチ交流	☆7/11(火)乳児食・7/18(火)離乳食後期	☆7/13(木)・7/27(木)乳児食・幼児食	☆7/7(金)・7/25(火)乳児食・幼児食
	☑ 各回1組 ☑ 離乳食・乳児食:1食320円、幼児食:1食240円		
施設開放・その他のイベント	☆7/5(水)11時頃 交流保育 ☆7/14(金) 10時~11時15分 ホール開放	☆7/6(木) 10時40分~11時30分 交流保育 「色水カフェ in 保育園!」 ※詳細は問合せを	7/7(金)11時~12時 「親子で作ろう七夕飾り」 ※詳細は問合せを

お土産プレゼント 神大寺保育園では、園庭開放に来園した人に家庭で楽しめる製作キット等を差し上げています。

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

◆おはなしのはらっぱ

紙芝居とかわいい人形劇

🕒 7月24日(月)11時~11時30分

👤 乳幼児と保護者、先着20組

📍 当日直接

◆かるやかボディメイキング

🕒 8月1・8・22日(火曜全3回)

🕒 10時30分~11時45分

👤 成人女性、先着14人 ※子の同伴可

💰 2,400円(全回分)、体験500円(初めての、1回分)

📍 7月11日(火)から電話か直接

神大寺地区センター

休館 7月18日(火)

〒221-0801 神大寺2-28-18
☎491-4441 ㊟491-4442

◆からだを整える

骨盤矯正ゆったりピラティス

どなたでも安心して行えます。

🕒 8月1・29日、9月5日、10月17・31日、11月7・21日(火曜全7回)

①中級:9時50分~10時50分、②初級・入門:11時20分~12時20分

👤 各先着14人

💰 4,900円(全回分)

📍 7月11日(火)から電話か直接

◆光るスライム、のび~るスライム作り

🕒 8月6日(日)10時~11時30分

👤 小学生、先着12人 ※小学3年生以下は保護者同伴

💰 1,000円

📍 7月9日(日)から電話か直接

◆親子でワットとあそぼう

🕒 8月7日(月)10時~11時30分

👤 乳幼児と保護者、先着20組

💰 1組100円

📍 7月16日(日)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

◆エアロビクス de ボディケア

🕒 7月11・25日(各回火曜)

🕒 9時30分~10時30分

👤 各先着30人 ※子の同伴可

💰 各800円

📍 動きやすい服装・室内シューズ・タオル・飲み物・ヨガマット(バスタオル可)

📍 当日直接(受付:9時20分)

◆おはなしのとびら

🕒 7月20日(木)11時~11時20分

👤 乳幼児と保護者、先着10組

📍 当日直接(受付:10時50分)

◆おりがみ教室(7月クラス)

🕒 7月26日(水)9時30分~11時30分

👤 24人(多数抽選) 💰 800円

📍 はさみ・のり・筆記用具・新聞紙

📍 7月7日(金)~17日(祝・月)に直接

◆夏休み自由研究

「木材を使った自由工作」

~さまざまな木片を組み合わせて乗り物や動物を作ってみよう!~

🕒 8月10日(木)10時~12時

👤 小学生、先着20人

💰 1,500円

📍 7月13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

◆夢のとびら

~おはなしの部屋~

🕒 7月17日(祝・月)11時~11時30分

👤 乳幼児と保護者、先着10組

📍 当日直接

◆キッズとジュニアのバレエ教室2

🕒 8月2・23・30日、9月6・20日、10月4・11・18・25日、11月15・22・29日(水曜全12回)

①キッズバレエ(年中~小学1年生):15時~15時45分、②ジュニアバレエ(小学2~6年生):16時~17時

👤 各先着20人

💰 ①9,600円、②10,200円(全回分)

📍 動きやすい服装・飲み物・バレエシューズ(厚手の靴下可)

📍 7月12日(水)から電話か直接

◆お試し体験講座

英語で話そう! かなちく英会話教室

🕒 8月3・17日(木曜全2回)

①Aクラス(年長~小学1年生):9時30分~10時20分、②Bクラス(小学2~6年生):10時30分~11時20分

👤 各先着16人

💰 各2,000円(全回分)

📍 7月11日(火)から電話か直接

◆こども化学講座

「不思議! 光るスライムを作ろう」

🕒 8月20日(日)10時~12時

👤 小学生、先着24人 ※小学3年生以下は保護者同伴

📍 7月16日(日)から電話か直接

📍 7月16日(日)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

◆親子でワットと遊ぼう

天気が良ければ外で水風船遊び

🕒 7月24日(月)10時~11時15分

👤 未就学児と保護者、先着15組

📍 タオル・着替え(必要であれば)

💰 1組100円 📍 当日直接

◆夏色のランプを作ろう

夏休みの工作講座。ガラスと貝殻を使ってランプを作ります。

🕒 7月29日(土)10時~11時30分

👤 小学生、先着12人 ※小学3年生以下は保護者同伴、グルーガンを使用します。

💰 1,200円

📍 7月13日(木)から電話か直接

◆こども化学講座

「光るスライムと のび~るふわふわ泡スライム」

🕒 7月30日(日)10時~11時30分

👤 小学生、先着12人 ※小学3年生以下は保護者同伴

💰 800円

📍 7月12日(水)から電話か直接

◆望遠鏡工作教室

~自分で作ってみよう~

🕒 8月5日(土)9時30分~12時

👤 小学生、先着6人 ※小学3年生以下は保護者同伴

💰 4,000円

📍 えんぴつ・セロハンテープ・工作用ボンド・はさみ・持ち帰り用袋・三脚(持っている人のみ)

📍 7月21日(金)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

◆夏休み宿題応援イベント

★お習字チャレンジ

「オリジナルうちわを作ろう」

~好きな字や絵をかいてみよう!~

🕒 8月5日(土)13時30分~15時

👤 小学生、先着10人 💰 500円

📍 持ち帰り用袋

📍 7月16日(日)10時から直接

★子どもサイエンス

「エレキテルチェッカーを作ろう」

~ヒトの体には電気がながれるらしい...ためしてみよう!~

🕒 8月6日(日)10時~12時

👤 小学生、先着10人 💰 1,000円

📍 持ち帰り用袋

📍 7月16日(日)10時から直接

★声優のたまごがやってくる!

~一緒に発声練習や早口言葉、アフレコにも挑戦しよう!~

🕒 8月20日(日)13時~15時

👤 小学生、先着20人 💰 100円

📍 7月30日(日)10時から直接

区民文化センターかなっくホール

休館 第3月曜

〒221-0044 東神奈川11-10-1
☎440-1211 ㊟440-1139

◆神奈川フィル

“ブランチ”ハーモニー in かなっく

~金管五重奏~

映画やアニメの音楽などを演奏

🕒 8月23日(水)11時~12時

(開場:10時30分)

👤 小学生以上、先着300人

💰 1,000円(全席自由)

◆かなっくホール、サンハート、長浜ホール 3館合同企画

~Violin Duo Concert~

🕒 8月26日(土)14時~15時30分

(開場:13時30分)

👤 小学生以上、先着300人

💰 一般1,000円、小学生~高校生800円(全席自由)

.....上記共通.....

📍 受付中。電話(かなっくホールチケットデスク ☎440-1219)か直接

沢渡三ツ沢地域ケアプラザ

休館 第1日曜

〒221-0844 沢渡56-1
☎577-8210 ㊟317-3171

◆翠嵐高校の科学部部員と遊ぼう!

生徒と一緒に実験や工作等を行い交流するイベントです。

🕒 7月23日(日)10時~12時

👤 小学4~6年生、先着15人(保護者1人まで見学可)

📍 室内シューズ・筆記用具

📍 7月5日(水)10時から電話か直接

◆遊べるペットボトル工作

~海的环境について学ぼう~

🕒 7月28日(金)10時~12時

👤 小学1~3年生、先着10人

📍 手拭きタオル・筆記用具・室内シューズ・持ち帰り用袋

📍 7月5日(水)10時から電話か直接

老人福祉センターうらしま荘

休館 7月18日(火)

〒221-0063 立町20-1
☎㊟401-5640

◆いすでできる坐禅入門

~坐禅で気持ちをすこやかに~

🕒 8月5日(土)10時~11時30分

👤 市内在住の60歳以上の人、先着10人

💰 200円

📍 7月14日(金)から電話か直接

神奈川図書館

休館 7月18日(火)

〒221-0063 立町20-1
☎434-4339 ㊟434-5168

◆大人のための朗読会

上野 千鶴子「記憶」、

小池 真理子「康平の背中」

出演:朗読の会クローバー

🕒 7月15日(土)15時~16時

👤 先着20人 📍 当日直接

◆はじめてのとしょかんたんけん

図書館はどこなところ?本ってどうやってさがすの?おはなし会や貸出体験もあります。

🕒 7月26日(水)10時~11時30分

👤 小学1・2年生、先着14人

📍 7月11日(火)から電話か直接

◆小学生のための

夏休み1日図書館員

カウンターに立って貸出・返却をしたり、本を探したりするなど。普段は入れない書庫の見学もできます。

🕒 7月27日(木)10時~12時

👤 小学3~6年生、先着15人

📍 7月13日(木)から電話か直接

◆図書館 de YES

「つくってまなぼうエコ!ソーラーオルゴール」

🕒 8月8日(火)10時~11時30分

👤 小学1~4年生、先着20人

📍 7月20日(木)から電話か直接

男女共同参画センター横浜南

休館 7月17日(祝・月)

〒232-0006 南区南太田1-7-20
☎714-5911 ㊟714-5912

◆フォーラム南太田マルシェ

手作り品の販売。販売者との交流も楽しいマルシェです。

🕒 7月21日(金)10時~14時

◆女性としごと応援デスク

①キャリア・カウンセリング:8月12日(土)・25日(金)10時・11時・13時・14時(各50分)

②しごとと生活設計相談:8月19日(土)13時・14時・15時(各50分)

👤 女性、①②各時間先着1人

📍 要申込み、先着順、有料(☎714-2665)へ

📍 7月11日(火)から電話か直接



移動図書館はまかせ号 巡回予定日

※荒天中止

☎中央図書館サービス課

☎262-0050 ㊟231-8299

〈宮向団地管理事務所前〉

🕒 7月13・27日、8月10・24日、9月7・21日、10月5日(各回木曜)

13時50分~14時50分

〈神大寺中央公園〉

🕒 7月7・21日、8月4・18日、9月1・15・29日(各回金曜)

9時50分~11時10分

ここまでが神奈川県版です。