



# かながわ 10 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

X (旧Twitter)

→ここから神奈川区版 5~12ページ

2023(令和5)年 No.312

**特集**

家族で楽しむ

## いいことだらけ! 自分スタイルで運動習慣

夏の暑さも少しずつ和らぎ始め、涼しく過ごしやすい季節になってきましたね。夏の疲れは残っていませんか。カラダが重い、肩や腰が凝っている、やる気が出ないなど、小さな不調が気になりませんか。そんなあなたにカラダづくりのヒントを紹介します。あなたらしい「運動習慣」を見つけましょう。

詳しくは8・9ページへ→

季節を感じながら

### 1人当たり年間18,000円 家庭から減らそう食品ロス

●こんなに多過ぎて知っていますか  
食べ残しや手つかず食品、野菜の皮を厚くむいた過剰除去など、本来食べられるのに廃棄されるものを“食品ロス”といいます。市民1人当たり年間約23kg(お金に換算すると約18,000円)にもなります。

●食品ロスを減らすためにできること

- 冷蔵庫や食品庫を整理整頓
- 買うものをメモして必要な分だけ買う
- 食べきれぬ量だけ作る
- フードドライブを活用

食品ロスの削減は温室効果ガスの削減にもつながり地球温暖化対策としても効果的なんだよ

●備蓄品を普段の食事に活用(ローリングストック)  
ローリングストックは、普段から少し多めに食材などを買っておき、古い備蓄品から使い、使った分だけ新たに買い足すことで、常に一定量を備蓄しておく方法です。普段の食事などで期限を確認しながら消費することで、食品ロスの削減にもつながります。

●家庭で使い切れない食品を必要とする人に届けましょう  
フードドライブは、家庭で使い切れない未開封食品を持ち寄り、フードバンク団体や地域の福祉施設・団体などに寄贈する活動です。区役所などでも受け付けています。詳しくは区ウェブページをご覧ください。

☎ 問合せ 資源化推進担当 ☎ 411-7091 ☎ 323-2502

### ・ともにつくる未来・ 神奈川区企業 脱炭素化の取組 vol.2

#### かながわ 脱炭素化

株式会社よこはまグリーンピース 飲食業(TSUBAKI食堂、横浜地産地消百貨、他の運営) 所在地:山内町 ※第24回横浜環境活動賞 大賞受賞(2016年度)

●地産地消で脱炭素化  
店舗で使用する野菜の9割が横浜産。地元で採れたものをおいしく食べる地産地消を日々実践しています。地産地消は、食材の輸送にかかるCO<sub>2</sub>を削減するので、環境負荷を減らすことができます。

●子どもたちに伝える  
地産地消や食文化をテーマに、市内の小・中学校で出前授業を行っています。食に興味を持ち、身近な地域に愛着を持つ大切さを伝えていきます。

●地域愛がいっぱい「神奈川区井」  
市庁舎内のTSUBAKI食堂では、18区の食材を使った月替わり丼を提供。2022年1月に提供した神奈川区井は、横浜市中心卸売市場の魚や区内産の野菜・醤油・ごま油などを生かしたもので大好評でした。

横浜には本当においしい地場食材があります。料理人としての経験を積むなかで、そのおいしさに気付かされました。地元の食材を食べることでまちを知ることができます。つくる人と食べる人を食を通してつなぎ、横浜が地産地消の代表都市になれるよう、これからも挑戦を続けていきます。

☎ 問合せ 企画調整係 ☎ 411-7027 ☎ 314-8890

未来のためにできること ~横浜市では2050年までの脱炭素化を目指しています~  
省エネ家電に買い替えませんか。エコハマ(横浜市エコ家電応援キャンペーン)実施中! →詳しくは3ページへ

## 令和5年度神奈川区読書活動推進講演会 となりに住んでる世界のひと

無料

多文化をテーマとした著作が多数ある金井真紀さんに、これまで経験した外国の文化や出会いなど、楽しいエピソードをイラストなどを交えてお話しいたします。身近にいる外国の人や文化について、もっと知りたくなります。



『おばあちゃんは猫でテーブルを拭きながら言った 世界ことわざ紀行』(岩波書店)より



講師

文筆家・イラストレーター  
かない まき  
金井 真紀さん

テレビ番組の構成作家、酒場のママ見習いなどを経て、2015年より文筆家・イラストレーター。任務は「多様性をおもしろがること」。

申込みはこちら▶



**日時** 12月9日(土)14時(開場:13時30分)

**会場** 区民文化センターかなっくホール  
(東神奈川1-10-1)

**定員** 150人(多数抽選)

**申込み** 10月3日(火)~11月10日(金)必着で横浜市電子申請・届出システムの申込みフォームか、はがきFAXで、参加者全員の氏名(1申込みにつき5人まで)・代表者住所・電話・手話通訳等の配慮が必要な場合はその旨を書いて、**区**地域振興課「読書講演会」担当へ。持参する場合は、神奈川図書館(立町20-1)か地域振興課(区役所本館5階506窓口)へ。

※参加可否については、Eメールまたは郵送で11月17日(金)頃までに通知します。

神奈川区 読書活動推進 [検索](#)

**申込み・問合せ** 地域振興課 ☎ 411-7092 ☎ 323-2502  
神奈川図書館 ☎ 434-4339 ☎ 434-5168

## 神奈川区区民活動支援センター活動PR展 かながわ湊フェスタ2023

見る！聞く！体験する！  
みんなの市民活動 大博覧会



区内の市民活動・生涯学習団体等の皆さんによる、大人も子どもも楽しめるイベントです。どなたでも参加できます。



- ブース出展  
バルーンアート、工作体験、展示・発表 等
- ステージ発表  
ダンス、コーラス、楽器演奏 等
- 〈新企画〉わくわく体験広場  
来場者体験型の楽しい企画です！

◀ 昨年の様子

**日時** 11月5日(日)10時~15時30分 ※雨天決行・荒天中止

**会場** 神奈川公会堂(富家町1-3)

**主催** かながわ湊フェスタ実行委員会

※内容は変更される場合があります。

※当日催行に関する問合せ ☎ 090-3008-0209(当日8時以降)

詳しくはこちら▶



**問合せ** 区民活動支援センター ☎ 411-7089 ☎ 323-2502

## 早期発見のために 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、気付いたときには進行している場合もあります。がんを早期に発見し治療を始めれば、治る可能性も高く体への負担も軽くなります。1回検診を受けて終わりではなく、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:4月1日~翌年3月31日の期間)

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(胃カメラ)	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	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問診、視触診、マンモグラフィ検査	1,370円
			②問診、マンモグラフィ検査	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

※子宮体がんの検査は医師が必要と判断した場合に行いますが、保険診療となるため、別途費用がかかります。

### ●予約方法

受けたい検診と医療機関を決めて、医療機関に電話で予約します。

▶がん検診の詳細や受診できる医療機関は [横浜市 がん検診](#) [検索](#)

問合せ

横浜市けんしん専用ダイヤル ☎ 664-2606 ☎ 664-3851  
(受付時間:8時30分~17時15分 ※日曜・祝日・年末年始を除く)  
健康づくり係 ☎ 411-7138 ☎ 316-7877

### 肺がん検診

**日時** 11月10日(金) 受付:9時~10時

**会場** 区役所別館2階

**対象・定員** 2024(令和6)年4月1日時点で40歳以上の市内在住の人、先着30人

**費用** 680円★

**申込み**

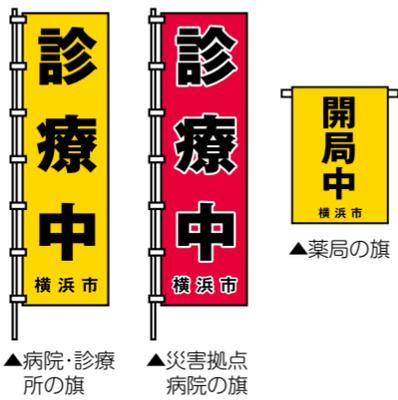
10月11日(水)~27日(金)に電話で健康づくり係 ☎ 411-7138へ

★費用が無料になる人…2024(令和6)年4月1日時点で70歳以上の人(1954(昭和29)年4月1日以前に生まれた人)、令和4年度住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は無料です。詳しくはお問い合わせください。

**問合せ** 健康づくり係 ☎ 411-7138 ☎ 316-7877

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。

## 近くの医療機関を調べておこう 「災害時のぼり旗掲出訓練」を実施



大規模災害時に診療が可能な医療機関(歯科診療所を含む)は「診療中」、開局可能な薬局は「開局中」と書かれたのぼり旗を掲げる訓練を行います(状況により掲出できない場合もあります)。

日頃から災害に備え、近くの医療機関・薬局の場所や診療科目を調べておく心安心です。

**期間** 11月6日(月)～11日(土)

### 災害時、あなたの力を貸してください Yナース募集中

Yナースは、医師・薬剤師・市職員とともに、医療救護隊の一員として区内の避難所等で主に軽症者への応急医療に協力いただく看護職です。活動には事前登録が必要です。気軽にお問い合わせください。

**登録資格** 市内在住・在勤の保健師・助産師・看護師・准看護師の有資格者で、発災時に区内の地域防災拠点(指定された小・中学校)等で支援ができる人(ただし、病院勤務等で災害時に職場に参集する人は原則除く)。

※詳しくはウェブページをご覧ください。 [横浜市 Yナース](#) [検索](#)

**問合せ** 事業企画担当 ☎411-7136 fax 316-7877

## 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

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(健康づくり係)  
☎ 411-7138 fax 316-7877へ  
※横浜市で行っている検査会場一覧

[HIV・梅毒検査 横浜市](#) [検索](#)

#### 生活習慣改善相談

要予約

食事や運動、禁煙など健康に関する個別相談  
🕒 10月20日(金)9時～11時、11月6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(健康づくり係)  
☎ 411-7138 fax 316-7877へ

### 若者のための専門相談

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(社会福祉士等)  
🕒 10月13・27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 fax 332-5077

### ●善意銀行(7月寄付分/敬称略)●

○かめたろうおもちゃ病院  
○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。  
📄 区社会福祉協議会  
☎ 311-2014 fax 313-2420

これからの季節に気を付けたい

# 感染症を予防しよう

冬場(10月～3月)は感染症が流行しやすい季節です。手洗いや消毒をして元気に冬の季節を過ごしましょう。



### 石けんを使ってこまめに手洗い!

帰宅後、トイレの後、調理の前・後、食事前は特に重要です。

- 事前準備** 爪は短く、時計や指輪は外す
- 手洗い後** 清潔なペーパータオルなどで拭き取る



▲正しい手洗いについてはこちら

### インフルエンザ

咳やくしゃみ、ウイルスが付着した手指を介して、ウイルスが鼻や口に入り感染します。急な高熱、頭痛、筋肉痛・関節痛、咳等の症状が早期に現れます。

#### 予防策

- 1 こまめな手洗い、手指消毒
- 2 流行期は人混みを避ける、マスクを着用する
- 3 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る

#### 【高齢者インフルエンザ予防接種のご案内】

- 対象** 市内に住居登録がある65歳以上の人など
- 費用** 2,300円(生活保護受給、住民税非課税世帯等は無料)
- 期間** 10月1日(日)～12月31日(日)
- 場所** 市内協力医療機関
- 問合せ** 横浜市予防接種コールセンター ☎330-8561 fax 664-7296

#### ★お役立ち情報★

令和5年度介護保険料額決定通知書に記載の保険料段階が第1～第4段階の人は、通知書のコピーを協力医療機関に提出すると無料で接種できます。  
☆区役所に来庁不要!

**問合せ** 健康づくり係 ☎411-7138 fax 316-7877

### ノロウイルス胃腸炎

ノロウイルスが付着した手指や食品から、ウイルスが口に入り感染します。感染した人の便や吐物には大量のウイルスが含まれ、回復後も1週間～1か月程度、便に排出されます。また、感染しても症状が出ない場合があり、気付かないまま感染を広げてしまうことがあります。

#### 予防策

- 1 こまめな手洗い
- 2 健康管理…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る
- 3 十分な加熱…二枚貝は、中心まで85℃～90℃で90秒以上加熱
- 4 消毒…吐物や便が付いた部分は汚れを取り除いた後、次亜塩素酸ナトリウム(塩素系漂白剤)で消毒  
※アルコール消毒はあまり効果がありません。



▲消毒方法についてはこちら

**問合せ** 食品衛生係 ☎411-7141 fax 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。

いいことだらけ!



特集

# 自分スタイルで運動習慣

【運動するときの注意】○少しずつ始めて、様子を見ながら運動量を増やしましょう。○体調が優れない、痛みがあるときは控えましょう。

“運動習慣”一大切だと分かっているけど、生活に取り入れるのは難しいですね。「何から始めればいいのか」「時間がない…」「1人じゃできない」など、理由はそれぞれ。今回は、自分スタイルで無理なくできる、手軽な運動を紹介します。

問合せ 健康づくり係  
☎411-7138  
☎316-7877

●ラジオ体操

血の巡りがよくなったかも

カラダが温まり肩の凝りが気にならなくなりました

●ながら体操・ストレッチ (テレビを見ながら・歯磨きしながら・寝ながら)

遅く帰ってきて無理なくできて気持ちよく眠れます

## “自分スタイル”のヒントは日常生活に!

自分のペースでできる

●通勤・通学時は階段を利用、あえて遠回り、ひと駅分歩く

意識して歩くことで体重が増えにくくなりました

広いスーパーで買い物して帰るので自然と歩数が増えます

●テレビ・動画や体を動かすゲームで遊ぶ

子どもが楽しんでいると自分も元気になる

●親子体操や遊具の活用 (なわとび、フラフープなど)

子どもと過ごす時間もできていいことだらけです

パパ見て!うまくできました!

子どもと一緒に楽しむ

毎日、背筋を伸ばしたり意識して深く呼吸することもカラダづくりなんだ

●ウォーキングマップのコースを歩く

区内のおすすめ6コースを紹介している健康ウォーキングマップには、見どころなどのほかに、ウォーキングによる効果やウォーキングアップの体操も掲載しています。

始めた頃と比べて疲れにくくなりました

今度の健診結果が楽しみ

ウォーキングは季節を感じられるしリフレッシュにもなります

1人でもみんなと一緒にでも

足のむくみがとれました

●区役所や地域主催のウォーキングイベントに参加

区役所主催のウォーキングキャンペーン企画中! 詳細は広報よこはま神奈川区版2月号でお知らせします。

プレゼントもあるよ!

ウォーキングマップ

ほかの5コースも順次リニューアルしていきますお楽しみに!



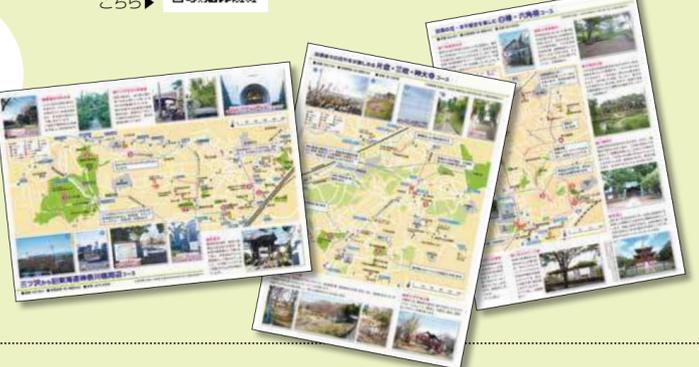
●“新子安駅周辺エリア”のマップがリニューアル!

地域をよく知るウォーキングスタッフ\*が実際に歩いて、新たに30分程度の手軽なコースを作りました。

\*ウォーキングスタッフ…保健活動推進員とヘルスメイトの有志で結成し、ウォーキングを広める活動をしています。

【配布場所】

- 区役所本館3階308窓口(健康づくり係)
- 区内地域ケアプラザ



各 地域でのウォーキングイベントも開催しています。1人で始める、続けることに不安…という人、なんでもお手伝いします。私たちと一緒にウォーキングをしませんか?

▲詳しくはこちら

◆歩数計や歩数計付きアプリを使ってみよう!

1日8,000歩\*を目標に、まずは日常生活にプラス1,000歩=約10分のウォーキングから始めましょう!

\*1日8,000歩…骨粗しょう症や高血圧、糖尿病などの生活習慣病の予防に効果があるといわれている歩数

よこはまウォーキングポイントでは、歩数に応じてポイントが付与され、ポイントに応じて抽選でプレゼントが当たります。

▲詳しくはこちら

# 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。

## 特設行政相談

📍 ①反町公園区民まつり会場(反町1-12):10月8日(日)10時~15時30分、②神奈川図書館(立町20-1):11月21日(火)13時~15時 ※11月は区役所での行政相談は行いません。  
🏠 区内在住・在勤・在学の人  
📞 当日直接  
📠 広報相談係  
☎ 411-7021 📠 314-8890

## 映画上映会

### ~お終活 熟春！ 人生、百年時代の過ごし方~

📅 11月2日(木)13時30分~16時(開場:12時30分)  
📍 神奈川公会堂(富家町1-3)  
🏠 区内在住・在勤の人、先着400人  
📅 10月11日(水)9時から  
FAXか **電子申請** で  
📞 高齢者支援担当  
☎ 411-7110  
📠 324-3702



## グループトーク 「みんなで話そう、つながろう！ 横浜での子育て」

皆さんの声は、次期「横浜市子ども子育て支援事業計画」の策定に生かします。  
📅 12月2日(土)15時~17時  
📍 地域子育て支援拠点かなーちえ  
🏠 子育てに関心のある人、先着30人  
📅 10月11日(水)~11月18日(土)に **電子申請** で(要申込み、先着順)  
📞 こども青少年局  
企画調整課  
☎ 671-4281  
📠 663-8061



## 日本語ボランティア養成講座

📅 11月20・27日、12月4・18日、2024年1月15日(月曜全5回)13時30分~16時  
📍 神奈川地区センター(神奈川本町8-1)  
🏠 20人(多数抽選)  
¥ 1,000円(全回分)  
📅 11月18日(土)までに申込みフォームで  
📞 NPO法人神奈川区  
多文化共生の会  
📠 tabunka.yokohama@gmail.com



## 神の木公園・台町公園 クラフト教室

植物を使った動物のおもちゃ作り  
📅 10月28日(土)①神の木公園:10時~11時、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5組 ¥1組300円  
📅 10月16日(月)から電話で  
①神の木公園 ☎ 📠 421-7883、  
②台町公園 ☎ 📠 323-0129へ

## 三ツ沢公園青少年野外活動 センターからのお知らせ

★わんぱくおてんば探検隊  
野外炊事・野外ゲーム・自然観察  
📅 11月23日(祝・木)9時30分~15時30分  
🏠 小学1・2年生、48人(多数抽選)  
¥ 3,500円  
📅 11月5日(日)までにウェブページの申込みフォームが往復はがきで施設へ  
★ふれあい親子クラブ冬見つけ隊  
季節のおやつ作り、自然遊びなど  
📅 12月6・13・20日、2024年1月10・17・24日(水曜全6回)14時30分~16時  
🏠 年中・年長と保護者、16組(多数抽選)  
¥ 2人1組7,800円(全回分)、追加3歳以上1人3,600円・2歳以下600円  
📅 11月14日(火)までにウェブページの申込みフォームが往復はがきで施設へ  
……………**上記共通**……………  
📍 三ツ沢公園青少年野外活動センター(三ツ沢西町3-1)  
📞 往復はがき(消印有効)での申込みは、事業名・参加者氏名(ふりがな)・住所・電話・学年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  
[三ツ沢公園で野外活動] **検索**

## 第22回 アンサンブルコンサート

区文化協会員の楽器・歌のコンサート  
📅 11月12日(日)14時~16時30分(開場:13時30分) 📍 神奈川公会堂(富家町1-3) 🏠 先着400人 📞 当日直接  
📞 区文化協会器楽部:中村(なかつら) ☎ 080-4190-0770 📠 323-2502(地域振興課) 📠 filmie@mac.com

## 新治恵みの里 市民の森散策と里芋収穫体験

📅 11月4日(土)10時30分~12時30分

# 心と体のメンテナンス



こころや体の不調に気づいたときは、我慢せずに相談してください。  
中学生・高校生をはじめとする10代の皆さん向けのリーフレットを作成しています。区役所別館3階302窓口で無料配布中。ぜひご活用ください。

**毎年10月10日は  
“世界メンタルヘルスデー”**  
世界全体でメンタルヘルスへの認識を高め、偏見をなくすことを目的として定められています。

**問合せ 障害者支援担当** ☎ 411-7115 📠 324-3702

分(荒天時翌日同時刻) 📍 に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(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(里芋2kg付)  
📅 10月15日(日)20時からウェブページの申込みフォームで  
📞 北部農政事務所  
☎ 948-2480  
📠 948-2488



## 第48回神奈川区 女子団体戦卓球大会

当日抽選による5複団体戦  
📅 11月9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・在学の卓球愛好者、先着70人  
¥ 1人1,000円(昼食代含む)  
📅 10月21日(土)までに郵送かFAXで代表者の住所・氏名・電話・参加者氏名・年齢を書くか専用の申込用紙を区卓球協会事務局:峯岸(みねがし) (〒221-0802 六角橋5-2-22) ☎ 080-1153-3451 📠 481-6945へ  
※専用の申込用紙は神奈川スポーツセンター・協会にあります。

## 第41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16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27日(金)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

## 親子ふれあいスケート

初心者向けのレッスンもあります。  
📅 11月11日(土)11時30分~13時30分 📍 横浜銀行アイスアリーナ(広台太田町1-1) 🏠 区内在住・在学の小学生と保護者、150人(多数抽選)  
¥ 子ども(小中学生)1人850円、大人1人1,150円(貸靴・保険料込み)、付添(見学)は無料  
📅 10月20日(金)までに **電子申請** か、はがき(必着)かFAXに保護者氏名・住所・電話・参加者全員の氏名(子ども・大人・付添を明記)・学校名・学年・レッスンの希望有無を書いて区地域振興課青少年担当  
☎ 411-7093  
📠 323-2502へ



## グラウンドゴルフ交流会

📅 11月23日(祝・木)9時~13時  
📍 片倉うさぎ山公園(片倉2-42)  
🏠 区内在住・在勤・在学の人、100人(多数抽選) ¥500円  
📅 10月31日(火)必着で往復はがきに住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話を書いて区さわやかスポーツ普及委員会:小引(こびき) (〒231-0015 中区尾上町6-81 ニッセイ横浜尾上町ビル1階)へ  
📞 区さわやかスポーツ普及委員会事務局  
☎ 080-4654-5189 📠 640-0024

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** こども家庭支援担当  
 ①☎411-7112 ②③④☎411-7111 **要予約**  
 ☎321-8820(共通)  
 ※④は問合せ・キャンセルのみ

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	10/12(木)午前 10/13(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	10/12(木)午前 10/13(金)午後 ※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	10/ 2(月) 10/23(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	10/16(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) ☑ 10月20日(金)から <b>電子申請</b> で <b>神奈川区 両親教室</b> <b>検索</b>		
☑ 初めて出産する人とその家族	出産予定日が2024年4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	11/20(月) 12/11(月) 1/15(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	12/ 9(土)	

○場所は区役所別館2階です。母親・両親教室の12月9日(土)は本館5階大会議室、  
12月11日(月)は本館地下1階研究室・機能訓練室です。  
○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。

## かめ太郎誕生40周年記念企画

栄区 **タッチーくん** が **神奈川区にやって来た!**



かめ太郎が栄区に遊びに行った様子は、栄区版8月号に掲載されました。

<b>かめ太郎</b>	誕生した日	1983年10月1日
<b>タッチーくん</b>	誕生した日	2003年3月28日
のんびりした性格(亀なので…)	性格	がんばりやさん だけど、ちょっと おちょこちょい
サッカー観戦、鉄道、 商店街巡り	趣味・ 好きなもの	お散歩
神奈川区役所 「区役所のどこかにおうちが あるといわれているよ」	住んでいる ところ	いたち川

詳細はウェブページで▶

**問合せ** 神奈川区広報相談係 ☎ 411-7021 ☎ 314-8890  
 栄区広報相談係 ☎ 894-8335 ☎ 894-9127

**親子のための健康づくり**  
**申込み・問合せ** 健康づくり係  
 ☎411-7138 ☎316-7877

**パパ・ママ歯ピカ教室** **要予約**  
 歯科医師による講話、  
 ブラッシング実習ほか

☎ 11月9日(木)10時~11時30分  
 ☑ 区役所別館2階 予防接種室  
 ☑ 区内在住の3歳までの子を持つ保  
 護者、先着10組 ※子の同伴可  
 持 歯ブラシ・タオル  
 ☑ 10月12日(木)~11月  
 2日(木)に **電子申請** で

**子どもの  
食生活健康相談** **要予約**  
 食生活に関する個別相談

☎ 11月14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  
 持 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(健康づくり係)へ

**らくらく離乳食教室** **要予約**  
 離乳食に関する講話・  
 調理実演

☎ 11月14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  
 ☑ 10月11日(水)から  
**電子申請** か電話で

**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
<b>平日の 園庭開放</b>	毎週月~金 9時30分~14時30分	毎週水・木 10時~12時	毎週火・金 10時~12時
<b>土曜日の 園庭開放</b> ※園庭のみ開放	10/14(土)・11/4(土) 10時~12時	10/28(土)11時~12時 「おおきくなったね カードがもらえるよ!」	10/21(土) 10時~12時 「園庭で遊ぼう」
<b>◎ランチ 交流</b>	☆10/10(火)・ 10/17(火) 乳児食	☆10/19(木)・10/26(木)・ 11/9(木) 乳児食・幼児食	☆10/3(火)・10/20(金)・ 11/7(火) 乳児食・幼児食
	☑ 離乳食・乳児食:1食320円、幼児食:1食240円		
<b>施設開放・ その他の イベント</b>	☆10/13(金)10時~11時15分 ホール開放 ☆10/26(木)10時~11時 育児講座「トイレレ ーニングについて」 ☆11/2(木)10時30分頃 交流保育	☆11/9(木)10時~11時 育児講座「わらべうたで 親子のスキンシップを 楽しもう!」 ☑ 膝に座れる月齢の 0歳~3歳までの子と 保護者	☆10/27(金) 10時30分~11時 交流保育 「園庭でリズム交流」 ※雨天中止

**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。

**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11-29 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30分  
 [ひろば] 沢渡三ツ沢地域ケアプラザ ☎ 毎週木曜10時~14時30分  
**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

**ネットワーク**

◆**乳幼児救急法**  
 講師:神奈川消防署  
 ☎ 10月31日(火)10時30分~11時30分

☑ **サテライト**

◆**ワーキング親トーク**  
 ☎ 10月21日(土)10時30分~11時30分

◆**「かなさんぽ」入江・新子安エリア**  
 かなーちえサテライトから魅力たっ  
 ぷりの町めぐり  
 ☎ 10月26日(木)9時50分~11時30分  
 ※雨天中止  
 ☑ マタニティの家族と産後の親子、  
 先着10組  
 ☑ 10月4日(水)からウェブページで

**ちえのわタイム**

◆**“びよびよ”による人形劇**  
 ☎ 10月20日(金)10時30分~11時30分

**トピックス**

◆**パパと赤ちゃんのふれあい遊び**  
 講師:共育ち・ひなた 宮地 陽子さん  
 ☎ 10月28日(土)10時~11時30分

☑ **初めての子育てで5か月までの父  
子、先着6組**  
 ☑ 10月7日(土)からウェブページで

◆**かなーちえまつり・リサイクル  
マーケット出店者募集**  
 ☎ 11月25日(土)11時~14時  
 ☑ 東部療育ビル駐車場 ※雨天屋内  
 ☑ 区内在住の人優先、先着20組  
 ☑ 500円(国内災害義援金として)  
 ☑ 10月28日(土)からウェブページで

# 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

### ◆秋の玄関を彩る花車プランター DIY&コニファー寄せ植え講座

㊟ ①プランター:10月22日(日)10時~12時、②寄せ植え:10月29日(日)10時~11時30分

人数 各20人(多数抽選)

料 ①3,500円、②2,000円

申 10月18日(水)までに電話か直接

### ◆おはなしのはらっぱ

紙芝居とかわいい人形劇

㊟ 10月23日(月)11時~11時30分

人数 乳幼児と保護者、先着10組

申 当日直接

### ◆Kidsドラム教室

㊟ 水曜クラス:11月1・15日、12月6・20日(水曜全4回)、木曜クラス:11月2・16日、12月7・21日(木曜全4回)

①16時~17時45分、②18時~19時45分

人数 4歳~中学生、各先着6人

料 各8,000円(全回分)

申 10月18日(水)から電話か直接

### ◆かろやかボディメイキング

㊟ 11月7・14・28日(火曜全3回)

時間 10時30分~11時45分

人数 成人女性、先着14人

料 2,400円(全回分)

申 10月17日(火)から電話か直接

## 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

### ◆親子モリモリ体操

~親子で楽しくストレッチ~

㊟ 11月1・8・15日、12月6・13日、2024年1月10・17・24日(水曜全8回)  
時間 10時30分~11時30分

人数 2・3歳の子と保護者、先着30組

料 1組5,200円(全回分)

持 動きやすい服装・室内シューズ・飲み物

申 10月11日(水)から電話か直接

### ◆親子英語リトミック

㊟ 11月2・9・16・30日、12月7・14日、2024年1月11日(木曜全7回)

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

人数 各先着20組

料 1組4,550円(全回分)

申 10月12日(木)から電話か直接

### ◆親子でレッスンABC

㊟ 11月7・14・21・28日、12月5・12日、2024年1月9・16日(火曜全8回)  
時間 14時40分~15時30分

人数 4歳~未就学児と保護者、先着15組

料 1組5,600円(全回分)

申 10月17日(火)から電話か直接

### ◆正しいフォームでジョギング

~理想的なランニングフォームを身に付けましょう~

㊟ 11月12日、12月10日、2024年1月14日、2月11日、3月10日(日曜全5回)  
時間 9時30分~11時30分

人数 先着20人 料 7,500円(全回分)

申 10月15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

### ◆かんたんバレエストレッチ

初心者向け講座です。

㊟ 10月6・13・20・27日(各回金曜)  
時間 19時~20時15分

人数 高校生以上、各先着12人

料 各800円

持 動きやすい服装・タオル・飲み物・ヨガマット(バスタオル可)

申 当日直接(受付:18時50分)

### ◆エアロビクス de ボディケア

音楽に合わせて気持ちよく有酸素運動をしましょう。

㊟ 10月10・24日(各回火曜)

時間 9時30分~10時30分

人数 成人、各先着30人 ※子の同伴可

料 各800円

持 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)

申 当日直接(受付:9時20分)

### ◆おりがみ教室

㊟ 10月25日(水)9時30分~11時30分

人数 成人、24人(多数抽選) 料 800円

持 はさみ・のり・筆記用具・新聞紙

申 10月7日(土)~17日(火)に直接

### ◆Kids Hip Hop

㊟ 11月2・9・16・30日(木曜全4回)

①リトル(4歳~小学2年生):17時15分~18時5分、②ジュニア(小学3~6年生):18時15分~19時15分

人数 各先着10人 料 3,200円(全回分)

持 動きやすい服装・室内シューズ・タオル・飲み物

申 10月11日(水)から電話か直接

## 神奈川地区センター

休館 10月10日(火)

〒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~

㊟ 10月16日(月)11時~11時30分

人数 未就学児と保護者、先着10組

申 当日直接

### ◆ぶらり朗読会

~名作で癒しのひとときを~

江國 香織『デューク』ほか

㊟ 10月21日(土)11時~12時

人数 先着15人 申 当日直接

### ◆仏像入門Ⅱ

~妙蓮寺・慈雲寺の鬼子母神を訪ねる~

協力:NPO法人

神奈川区いまむかしガイドの会

㊟ ①座学:11月14日(火)10時~11時30分、②ウォーキング:11月21日(火)9時~12時30分(集合:妙蓮寺境内)

人数 5km程度歩ける人、先着20人

料 1,000円(全回分)

申 10月11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

### ◆秋の星空めぐりと土星

~ミニ工作は偏光万華鏡~

㊟ 11月3日(祝・金)10時~11時30分

人数 小学生、先着10人 ※小学3年生以

下は保護者同伴 料 400円

申 10月20日(金)から電話か直接

### ◆象刻

~オリジナルはんこを作りましょう~

㊟ 11月12日(日)13時30分~15時30分

人数 小学生以上、先着12人 料 800円

申 10月25日(水)から電話か直接

### ◆かなちく子育て応援タイム

~おやこ遊び:ヨチヨチあんよ

集まれ!~

共催:地域子育て支援拠点かなーちえ・

白幡宝づくりの会 かめっ子

㊟ 11月14日(火)10時~11時30分

人数 ヨチヨチ歩き0歳~2歳の子と保護者、先着20組 持 フェイスタオル2枚

申 10月26日(木)から電話か直接

### ◆みそ作り講座

~米糀みそ~

㊟ 11月19日(日) 一部:9時30分~11時、二部:11時30分~13時

人数 ①一緒にみそ作りができる小学生以下の子2人までと保護者1人、各先着8組、②成人、各先着12人

料 1組・1人4,100円(4kgのみそ樽持ち帰り)

持 エプロン・三角巾・手拭きタオル・マスク・持ち帰り用袋

申 ①10月28日(土)、②10月30日(月)から電話で

## 幸ヶ谷集会所

休館 第3月曜

〒221-0052 栄町12  
☎453-2660 ㊟453-0968

### ◆第2回「心やすらぐ終活セミナー」

~行政書士と準備を始めましょう~

㊟ 11月11日(土)10時~11時30分

人数 成人、先着15人

申 10月15日(日)から電話か直接

※幸ヶ谷公園コミュニティハウス(☎441-3788)でも申込み可

## 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

### ◆未来のヴィルトゥオーゾを紹介!

出演:チェロリスト 笹沼 樹、  
ピアニスト 上田 晴子

㊟ 11月12日(日)14時~16時(開場:13時30分)

人数 小学生以上、先着300人

料 一般:3,000円、高校生以下:1,000円(全席指定)

### ◆老いと演劇ワークショップ

~介護と演劇は相性がいい!~

認知症の人とのコミュニケーションを考えるワークショップです。

㊟ 11月23日(祝・木)14時~16時

人数 先着30人 料 1,000円

.....上記共通.....

申 受付中。電話(かなっくホールチケットデスク ☎440-1219)または直接

## 六角橋地域ケアプラザ

休館 第3日曜

〒221-0802 六角橋3-3-13  
☎413-3281 ㊟488-3138

### ◆高齢者の医療がわかるセミナー

3人の医師・歯科医師による講演会  
主催:オレンジプロジェクト実行委員会

㊟ 10月29日(日)13時~15時30分(開場:12時30分)

人数 神奈川公会堂(富家町1-3)

先着500人 申 当日直接

## 老人福祉センターうらしま荘

休館 10月10日(火)

〒221-0063 立町20-1  
☎401-5640

### ◆認知症サポーター養成講座

共催:新子安地域ケアプラザ

㊟ 10月23日(月)10時~11時30分

人数 先着20人

申 10月11日(水)から電話か直接

### ◆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1日(水)12時30分~13時

人数 市内在住の60歳以上の人、先着15人

申 当日直接

### ◆介護の基礎知識

共催:反町地域ケアプラザ

㊟ 11月27日(月)10時~11時30分

人数 先着20人

申 10月30日(月)から電話か直接

### ◆総りの世代の食生活について

~フレイル予防と低栄養予防について~

共催:神奈川区ヘルスメイト

㊟ 11月16日(木)13時30分~14時30分

人数 先着20人

申 10月27日(金)から電話か直接

## 神奈川図書館

休館 10月10日(火)

〒221-0063 立町20-1  
☎434-4339 ㊟434-5168

### ◆東海道神奈川宿パネル展示

㊟ 10月14日(土)~31日(火)

### ◆親子おはなし会

㊟ 10月24日(火)11時~11時30分

人数 2歳くらいまでの子と保護者、先着8組

申 10月17日(火)から電話か直接

### ◆森の中のプレイパーク

立町みはらし公園で自然観察をしたあと、図書館で森のパズルの解説に挑戦します!

㊟ 11月5日(日)9時30分~12時30分

人数 小学3~6年生、先着16人

申 10月18日(水)から

電子申請で

### ◆絵本ワークショップ

絵本作家の作品紹介とワークショップ

㊟ 11月14日(火)15時30分~16時

人数 0歳~未就学児と保護者、先着10組

申 10月31日(火)から

電子申請で



**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〉

㊟ 10月19日、11月2・16・30日、12月14日(各回木曜)  
時間 13時50分~14時50分

〈神大寺中央公園〉

㊟ 10月13・27日、11月10・24日、12月8・22日(各回金曜)  
時間 9時50分~11時10分

ここまでが神奈川区版です。