

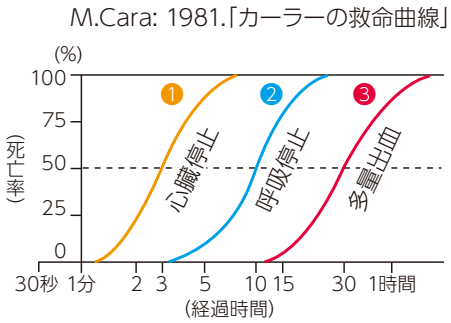
▶ 5~12 ページはなか区版です

特集1 命を救うために駆け付けたい

一分一秒でも早く!



その救急要請は本当に必要ですか?
救急車の適正利用をお願いします!



- ① 心臓停止後3分で約50%死亡
- ② 呼吸停止後10分で約50%死亡
- ③ 多量出血後30分で約50%死亡

時間がたてば救命の可能性はどんどん減っていきます。傷病者の命を救い社会復帰につなげるため、速やかに救命処置をすることが何よりも大切なのです。

昨年横浜市救急車が到着するまでに
かかった時間は平均約9分

なか 8

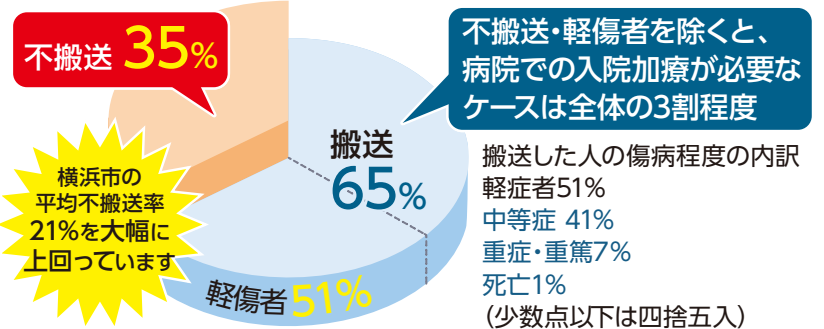
No.310/2023年

【問合せ】中消防署警防課救急担当 ☎・fax 251-0119

横浜市の救急車は84台。軽症者の搬送に台数が割かれてしまうと、重症者への対応が遅れてしまいます。救急車を呼ぶのは緊急時。その大原則を忘れないでください。

搬送・不搬送*の状況(R4中区)

*本人の辞退などの理由により、救急車で搬送するまでには至らなかった案件のこと



判断に迷ったときは

電話で相談する

- 救急車を呼んだ方がよいか、今すぐに病院に行った方がよいかなど専門家がアドバイスします。
- 受診可能な病院・診療所の案内をします。

横浜市救急相談センター #7119

または232-7119へ(年中無休・24時間対応)

- 救急受診できる病院・診療所を知りたい → 1番を選択
- 今すぐに受診すべきか・救急車を呼ぶべきか → 2番を選択



パソコン・スマートフォンから
横浜市救急受診ガイドにアクセスする

該当する症状を選択すると、緊急性や受診の必要性を確認できます。



アクセスはこちら

横浜市救急受診ガイド 検索



救命率を上げるために

119番通報者と消防司令センターを映像でつなぐ

LIVE映像通信システム

～そばにいるあなたの処置が救命につながる～

傷病者の状況に応じて、通報者に応急手当の映像を送信します。救急車の到着までに、救急現場に居合わせた人が応急手当を行うことで、救命率の向上が期待できます。ご協力をお願いします。



119番救急通報内容から重症度を識別し

軽自動車タイプのミニ消防車などと連携

軽自動車タイプのミニ消防車が、重篤な傷病者の元にいち早く到着して救急車の到着前に救命活動を行います。

本人が自宅で最期を迎えたいと望んでいる場合

救急隊は救急要請があれば、必ず救命処置をします。本人が延命治療を望んでいない場合も、救命処置をせずに患者さんを病院に搬送することはできません。

希望をかなえるために

- 日ごろから家族に意思を伝えておきましょう
- エンディングノートやもしも手帳に、気持ちを書いておきましょう



エンディングノート・もしも手帳については特集2(P6)で詳しく紹介しています。



緊急性があるときはすぐに119番してください。24時間いつでも駆け付け、全力で対応します!

中区役所

〒231-0021
横浜市中区日本大通35
☎224-8181(代表)

開庁時間

- 平日8時45分～17時
- 第2・4土曜9時～12時(戸籍課・保険年金課・子ども家庭支援課の一部の窓口)

人口・世帯数

151,720人
87,253世帯
(2023年7月1日現在)



中区区政情報

災害情報のほか、中区の旬の話題やイベント情報を発信中



編集・発行

中区役所広報相談係
☎224-8123
fax 224-8214



今年は中区制96周年。「96」と中区のマスコット・スウィングーをデザインしたロゴマークです▶

特集2

教えて!

在宅医療・介護

【問合せ】区役所高齢者支援担当 ☎224-8167 fax224-8159

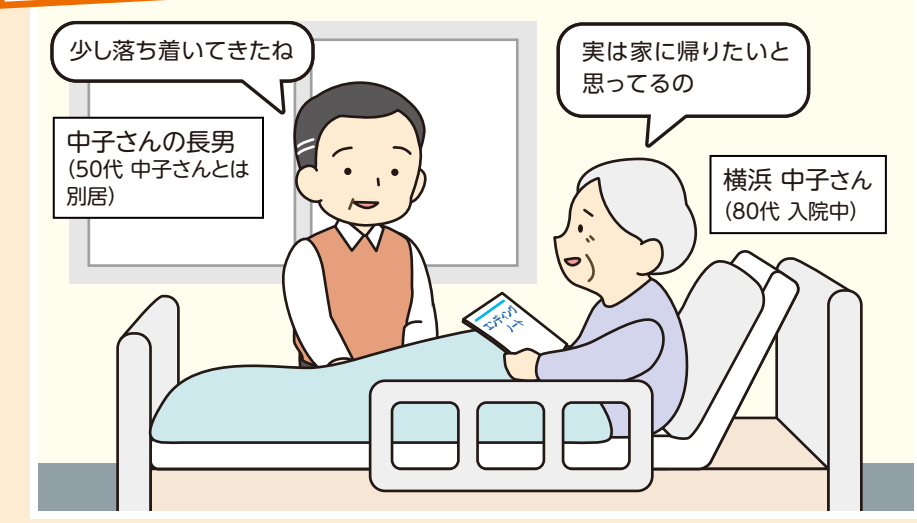
こんなときどうしたらいいの?
誰が相談に乗ってくれるの?

日常的に医療や介護が必要になったとき、「どこで過ごしたいか」考えたことはありますか? 「住み慣れた自宅で過ごしたい」という気持ちはあるけれど、いろいろな不安があり悩んでいますか?

ここでは、入院中の横浜中子さんの場合を例に、在宅医療・介護についてご紹介します。



退院後の生活 一緒に考えます!



元気なうちから考えましょう

中子さんのように自分の希望を伝えるためには、元気なうちからこれからの人生をどう歩んでいきたいか考えを整理することが大切です。

もしものための エンディングノート

大事にしたいこと、これからどのように暮らしたいのかなどの希望を周囲に伝えるためのノートです。治療やケアについては、「もしも手帳」に書いて持ち運ぶこともできます。

※エンディングノート、もしも手帳は区役所高齢者支援担当、地域ケアプラザ(P7右下)などで配布しています。



▲中区版エンディングノートについてはこちら

入院中の相談は病院の相談室へ

「退院して家に帰りたけれど不安がある」、そんな時は病院の相談室に相談してください。一緒に考え、家に帰る準備をお手伝いします。

医療ソーシャルワーカーの役割とは

医療ソーシャルワーカー(メディカルソーシャルワーカー・MSW)は、病院などの医療機関で、患者さんや家族からのさまざまな療養生活上の相談に応じ支援をします。

在宅生活を考えると、「病状などの変化に対応できるか」「在宅生活を続けられるか」など不安になりますが、訪問診療医や訪問看護師、ケアマネジャーなどの専門職が助けてくれます。また、在宅療養中に医療対応が必要になった場合には、地域包括ケア病棟^{*}などで入院相談もできます。後悔がないようにチャレンジしてみるのも良いかと思います。

^{*}地域包括ケア病棟とは…急性期治療を終えた患者や在宅などで療養している患者の受け入れ、退院後の療養に向けた支援を行うための病棟



横浜中央病院 医療福祉相談室 佐野晴美さん

在宅医療 Q & A

中区在宅医療相談室^{*}のスタッフに聞きました。

^{*}在宅医療相談室とは…中区医師会が運営する在宅医療に関する相談・支援を行う窓口

Q 一人暮らしでも大丈夫ですか?

A さまざまなサービスを活用することで一人暮らしの人でも自宅での療養は可能です。体調や環境、ご本人の希望によってサービスは異なります。まずは、身近な人やかかりつけ医と「もしもの時にどう過ごしたいか」を相談しておくことをおすすめします。



Q 家族に負担をかけるのではないかと心配です…

A 「家族に負担がかかる」と心配して、自宅での生活は難しいと感じている人は少なくありません。日常的に自宅で受けられるサービスのほか、ご家族の休息などのために短期間、入所・入院できるサービスもあります。



Q どんな医療が受けられますか?

A がんによる痛みのコントロールが必要な人や人工呼吸器を使用している人など、自宅で行える医療処置も多様化しています。訪問診療医や訪問看護師がさまざまな病気や症状に対応しています。



Q 訪問診療医はどのように探したらいいですか?

A まずは、かかりつけ医が訪問診療を行っているか確認してみましょう。そのほか訪問診療についてのご相談は、中区在宅医療相談室(P7右下)までお問い合わせください。

在宅でも医療は受けられます

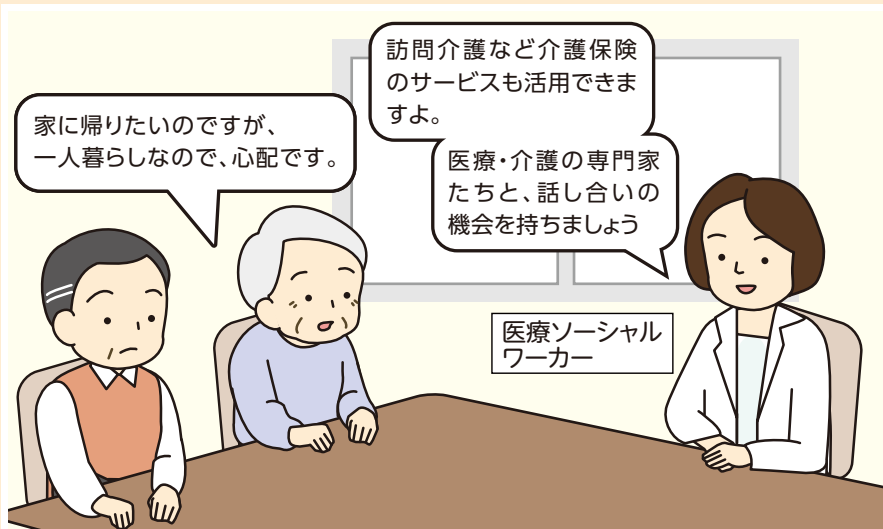
訪問診療医の役割とは

訪問診療医は定期的に患者さんのお宅を訪問し、病院との架け橋の役割を担い、在宅での心配ごとや病気に関するご相談を受けて対応する「かかりつけ医」です。

在宅医療のはじまりはさまざまです。かかりつけの診療所への通院が困難になられた場合のほか、骨折やがんで入院した患者さんが在宅療養を希望し、病院の専門医から依頼を受けて開始する場合も少なくありません。訪問を通じて、病状の変化、本人・ご家族の気持ちの変化にも注意しながら、最適な医療を選択できるようサポートします。



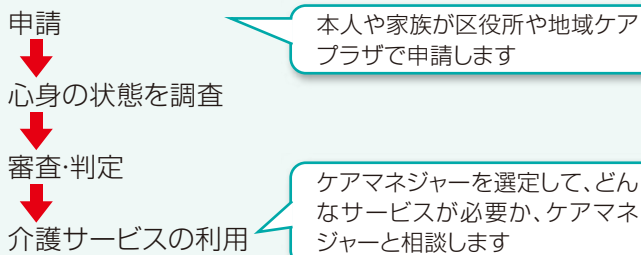
中区医師会 石川クリニック
石川雅健さん



介護保険サービスを利用するには

介護保険は、主に65歳以上の方が、自立した生活が厳しくなってきたときに、生活の支援や身体の介護を受けるための制度です。

一般的な手続きの流れ



どんなサービスが受けられるの？

訪問介護(ホームヘルプ)、訪問看護、通所介護(デイサービス)、福祉用具レンタルなど
※認定を受けた要介護度によって受けられるサービスの内容・量が異なります。

ケアマネジャーの役割とは

ケアマネジャーは、介護が必要な人やその家族の相談を受け、抱えている問題を整理して必要なサービスを調整します。

高齢で介護が必要になり、自分でできることがだんだん減ってきて、「家族に迷惑をかけるのではないか」「急に病気になったり、病状が悪化したらどうしよう」と不安に思う人は多いと思います。

「でも自宅で生活したい」もしそう希望しているなら…。介護保険のサービスを利用しながら自宅で生活している人もたくさんいます。

過去に、「病院ではなく自宅で看取りたい」とご家族から相談を受けたケースを担当したことがあります。ご本人は発熱を繰り返しており不安定な状況でしたが、ご家族と医師、訪問看護師らと話し合いの結果、在宅医療と介護の体制を整えて自宅に帰る選択をされました。その後は、ご家族の介護のこいもあり、急激な症状悪化もなく、最期は笑顔で旅立たれました。

自宅での生活に不安がある場合は、まずは相談してください。安心して生活していける方法を一緒に考えましょう。



かいこのWa!なか代表
ケアサービス ホクゼン本牧
蒔田 高安さん

介護や医療で困った時の相談先は

●地域の身近な相談窓口

新山下地域ケアプラザ 新山下3-15-5(■みなと赤十字病院入口)	☎625-1911 fax625-1865
不老町地域ケアプラザ 不老町3-15-2(■伊勢佐木長者町駅)	☎662-0161 fax662-0192
麦田地域ケアプラザ 麦田町1-26-2(■麦田町)	☎664-6023 fax664-6075
本牧原地域ケアプラザ 本牧原6-1(■和田山口)	☎623-0971 fax623-0977
箕沢地域ケアプラザ 箕沢13-204(■根岸台・旭台)	☎663-6960 fax228-1828
本牧和田地域ケアプラザ 本牧和田35-13(■二の谷・東福院前)	☎622-1211 fax622-1290

●在宅医療についての相談窓口

中区在宅医療相談室	☎307-2505 fax628-3558
区役所高齢者支援担当	☎224-8167 fax224-8159

Q 本人は自宅で看取って欲しいと希望しているけど、「そのとき」を迎えたら家族はどうしたらいいの？

A ご家族は、あわてずに、まずは訪問看護師や訪問診療医に連絡して、指示を受けましょう。

中区在宅医療相談室では、今後の事業の参考にするため、区民の皆さんを対象にかかりつけ医の有無や希望する療養場所などについて毎年アンケート調査をしています。
ご協力をお願いします。



▲在宅医療に関するアンケート



なか情報ひろば

今月11日から翌月10日までのイベントなどを掲載しています

※特に記載のないものは、無料・事前申し込み不要
※区役所あての郵便物は〒231-0021中区日本大通35 中区役所担当部署へ
※詳細は各担当部署へお問い合わせください
※イベントなどは中止・延期・内容変更になる場合があります。事前に確認してください。

- マークの説明
- 🕒 日時・期間
 - 📍 会場
 - 👤 対象・定員
 - 👶 保育
 - 💰 費用
 - 📄 申込み
 - 🗨️ 問合せ
 - ☎️ 電話
 - 📠 ファクス
 - ✉️ Eメール
 - 🚏 バス停
 - 📍 最寄り駅
 - 📠 郵便番号・住所
 - 📄 行事名
 - 👤 氏名(ふりがな)
 - 👤 年齢

講座・催し

横浜市民子どもミュージカル「横浜うらしま伝説2023」

現代と伝説をつなぐ、勇気と希望を込めたファンタジーミュージカル。📅8月26日(土)①14時～15時15分、②18時～19時15分・27日(日)①11時～12時15分、②15時～16時15分 📍関内ホール・小ホール(住吉町4-42-1) 📺各250人 💰各2,500円(高校生以下1,300円) 📞8月20日(日)までに電話・FAX・Eメール(📄📠📠)チケットの種類・枚数を記入)で 📍赤い靴記念文化事業団 ☎️641-3066 📠641-1881 📧akaikutu@cameo.plala.or.jp

介護者セミナー

心のセルフケアやバーンアウト(燃えつき症候群)を防ぐためのポイントについて、臨床心理士がお話します。📅9月20日(水)14時～16時 📍区役所本館7階会議室 📺介護をしている家族など80人(先着) 📞8月21日(月)から電話・HP(電子申請)で 📍区役所高齢者支援担当 ☎️224-8167 📠224-8159

アクティブシニアフェスタ

📅10月4日(水)①12時30分～13時30分/体力測定会・スマホミニ相談会・カラー診断、②14時～15時30分/講

演会「わたしの“こころ”の調べ方」

📍技能文化会館(万代町2-4-7) 📄講演会・カラー診断のみ要事前申し込み。(カラー診断は講演会に申し込んだ人のみ申し込み可)8月31日(木)から電話・FAX(📄📠📠)を記入)・HP(電子申請)で 📍区役所高齢者支援担当 ☎️224-8167 📠224-8159



お知らせ

中区明るい選挙推進 作文コンクール作品募集

部門ごとに金・銀・銅賞を表彰します。応募者全員に参加賞も。
【募集テーマ】(題は自由)
①小学生A(1～3年生)部門 「わたしのまちのすきなところ」(800字程度)
②小学生B(4～6年生)部門 「より良いまちをつくるために私たちにできること」(1,200字程度)
③中学生部門 「選挙について考える」(1,200字程度)
※作品に学校名・学年・クラス・氏名(ふりがな)を明記 📍中区在住・在学の小・中学生 📞9月1日(金)までに学校を通じて応募。区外に通学する人は9月8日(金)までに区役所統計選挙係(6階 62番窓口)へ 📍区役所統計選挙係 ☎️224-8117 📠224-8109

ひきこもりなどの困難を抱える若者の専門相談

📅8月22日(火)13時30分～16時30分 📍区役所本館3階 📺本人(15～39歳)・家族・支援者・地域の人3人(1人50分) 📞電話・Eメール(📄📠📠)を記入)で 📍よこはま東部ユースプラザ ☎️642-7001 📧ypt@sodateage.net

スポーツ

中区シニアソフトテニス教室

📅8月17日・24日・31日、9月7日の木曜①11時～13時/初心者、②13時～17時/経験者 📍日ノ出川公園(万代町3-6) 📺60歳以上 ※テニスシューズ・スポーツウェア着用 💰各300円 📍横浜健康福祉クラブ(高田) ☎️270-8603 📠270-9932

日ノ出川ソフトテニス教室

📅8月27日、9月3日の日曜13時～16時※16時～17時フリー練習あり 📍日ノ出川公園(万代町3-6) 📺高校生以上※テニスシューズ・スポーツウェア着用 💰各500円 📍中区ソフトテニス協会事務局(吉門) ☎️090-8727-0404 📧yoshikado080766@docomo.ne.jp (中区ソフトテニス協会 検索)

中区子供テニス教室

📅9月10日(日)10時～12時 📍横浜国際テニスコミュニティ(YITC)(山手町230) 📺4歳～小学6年生100人(先着) 📞8月11日(祝・金)からHPで 📍横浜国際テニスコミュニティ(YITC) ☎️681-9528 📠681-8731 📧yitc@tennis.interq.or.jp (YITC 検索)



子育て

横浜子育てサポートシステム 入会説明会

子どもを預けたい人と預かれる人が地域で子育ての支え合いをしましょう。
▶新山下地域ケアプラザ(新山下3-15-5)
📅8月15日(火)10時30分～11時30分 📺9人(先着)
▶のんびりんこ(住吉町1-12-1 belle横浜 3階)
📅①8月22日(火)10時15分～11時15分、②30日(水)14時～15時 📺①・②各12人(先着)
【共通】📞電話・来館で 📍中区支部事務局(のんびりんこ内) ☎️663-0676

歴史の散歩道

ガラス乾板写真にみる関東大震災

桜木町駅

1872(明治5)年、東京の新橋停車場から横浜停車場まで日本で最初の鉄道が開通した。ただし、当時の横浜停車場とは今の横浜駅のことではなく、桜木町駅の前身にあたる。その駅舎(本屋)は木骨石造の建造物で、出入口の平屋をはさんで左右に二棟の建物があった。1915(大正4)年、高島町(現西区)に二代目となる新たな横浜駅が設けられるとともに、最初の横浜駅は桜木町駅と改められ、京浜線(電車)の専用駅になった。駅舎は桜木町駅の駅舎として使用され、電車の高架ホームが設けられた。また、横浜駅構内の貨物取扱いのスペースは東横浜貨物駅として分立した。

しかし、1923(大正12)年、関東大震災によって駅は大きな被害を受ける。横浜市役所が発行した『横浜市震災誌』(1926年)には、桜木町駅の被災の状況が逐次、記されている。「突発的に起った第一激震に於て、駅本屋内なる明治五年建築の家屋二棟、外壁石材は振落され、コンクリート床面に亀裂を生じ、天井及内部の壁、及び土木材は落下した。」約三十分過と思ふ頃、都橋附近と馬車道方面に火災が起き、そして「火は当駅にも延焼して来た」。「当駅の焼失は午後二時半頃であった」という。鉄道創業以来の建造物である駅舎は、烏有に帰したのである。

さて、図は伊勢山(現西区)から市街地の惨状を見渡したパノラマ写真の一部である。駅舎正面の残骸を写した写真は絵葉書などに多く使われているが、こ



▲「横浜市惨害全景(其式)」(部分) 西野写真館旧蔵関東大震災ガラス乾板写真(横浜開港資料館所蔵)より

子育て応援ボランティア説明会

保育園やのんびりんこなどでボランティアをしてみませんか。☎8月24日(木)14時～15時 曲のんびりんこ(住吉町1-12-1belle横浜 3階) 入中区在住の人5人(先着) 問のんびりんこ ㊟663-9715

親子のひろば～いつもと違うところで気分転換！

子どもと気軽に遊びにきませんか。主任児童委員などが見守ります。☎9月8日(金)10時～11時30分 曲青少年育成センター(住吉町4-42-1 関内ホール地下1階) 入未就学児と保護者 問区役所運営企画係 ㊟224-8151 ㊟224-8157

「ぶっくりんこ」に遊びにきませんか

「ぶっくりんこ」は0歳から未就学の子と保護者が気軽に遊べる場です。区内8つの会場で週に一度、子育ての先輩が育児相談や子育て情報のご案内をしています。ぜひ遊びにきてください。 問区役所こども家庭係 ㊟224-8171 ㊟224-8159 ぶっくりんこ会場一覧▶



●**保育園へ行こう～まりんまりんで水あそび**
☎8月25日(金)10時30分～11時30分 曲新山下二丁目保育所(新山下2-3-1) 入8か月～未就学の子と保護者6組(先着) ㊟25円/人 申8月12日(土)から電話・来館で

●**赤ちゃんと一緒におしゃべりタイム**
▶のんびりんこに来所で
☎①8月29日(火)、②9月13日(水)10時30分～11時 入2～11か月の子と保護者各8組(先着) 申各回2週間前から電話・来館で
▶オンラインで
☎9月1日(金)10時30分～11時 入0～11か月の子と保護者5組(先着) 申8月18日(金)からHPで

●**たくまっ子**
ふれあい遊びと子育てミニ講座。
☎9月2日(土)10時～11時 入0～2歳の子と保護者8組(先着) 申8月19日(土)から電話・来館で

●**にじいろ～発達が気になる子のおしゃべり会**
☎9月4日(月)10時～11時 入1歳6か月～未就学の子と保護者5組(先着) 申8月22日(火)から電話・来館で

●**どうぞの会～リユースひろば**
服などのリユース会をサイズ別に開催。☎9月5日(火)～9日(土) 入未就学児と保護者、妊娠中の人 申各回2週間前から電話・来館で

●**外であそぼう**
子育て支援者が待っています。雨天決行。荒天中止。☎9月15日(金)10時～11時 曲山手見晴らし公園(新山下3-15) 入未就学児と保護者20組(先着) 申9月1日(金)から電話・来館で

●**ホッとおしゃべりサロン～二人目の子育て**
保護者同士一緒におしゃべりしましょう。
☎9月19日(火)10時～11時 入未就学児と保護者8組(先着) 申9月5日(火)から電話・来館で

公立保育園に遊びに来ませんか

●**赤ちゃんサロン** 育児の悩みや情報交換など、おしゃべりをしながらお友達をつくりましょう！

●**たまごるーむ** 地域の保護者と子ども(未就学児)が家にいるようにゆったり過ごせるスペースです。

竹之丸保育園(竹之丸53-1)
㊟641-1646 ㊟641-1613

●**赤ちゃんサロン**
☎9月22日(金)①10時～11時/7～12か月、②13時～14時/2～6か月 入子と保護者各4組(先着) 申9月8日(金)から電話で

●**たまごるーむ**
☎8月11日～9月10日の祝日を除く月～金曜
[開放、絵本貸出]9時30分～14時30分
[育児相談]9時30分～16時

●**みずあそび**
☎8月22日(火)10時～11時 入未就

学児と保護者
●**育児講座「むし歯予防のおはなし」**
☎9月29日(金)10時～10時45分 入未就園児と保護者4組(先着) 申8月29日(火)から電話で

●**おしゃべりタイム**
☎9月8日(金)10時30分～11時 入未就園児と保護者、妊娠中の人

●**誕生会**
☎8月29日(火)11時15分～11時45分 入未就園児と保護者

山手保育園(山手町124)
㊟622-7403 ㊟622-7467

●**赤ちゃんサロン**
☎9月14日(木)10時～11時 入2～12か月の子と保護者2組(先着) 申8月31日(木)から電話で

●**たまごるーむ**
☎8月11日～9月10日の祝日を除く火、水曜
[開放、絵本貸出]9時45分～12時
[育児相談]9時30分～12時

●**みずあそび**
☎8月22日(火)10時30分～11時30分 入未就学児と保護者

錦保育園(錦町5)
㊟621-5180 ㊟621-5124

●**赤ちゃんサロン**
☎9月19日(火)10時～11時 入2～12か月の子と保護者3組(先着) 申9月5日(火)から電話で

●**たまごるーむ**
☎8月11日～9月10日の祝日を除く火、水曜
[開放、絵本貸出]10時15分～12時15分
[育児相談]9時30分～12時

●**みずあそび**
☎8月16日(水)10時45分～11時30分 入1歳～未就学の子と保護者4組(先着) 申8月14日(月)から電話で

子どもと保護者の健診など

【会場】中区役所別館(区役所本館隣)2・3階 問区役所こども家庭係 ㊟224-8171 ㊟224-8159

乳幼児健診 ※対象者には個別通知を送付しています	☎4か月児:8月29日(火) 1歳6か月児:9月5日(火) 3歳児:8月30日(水) ※詳細は個別通知をご覧ください
要予約 乳幼児・妊産婦 歯科相談	☎未就学児:8月30日(水)、9月5日(火)9時30分～11時 妊娠中の人・産後1年未満の人: 8月30日(水)、9月5日(火)10時30分～10時45分 未就学児は歯科健診、ブラッシングなどの相談も

中区 健康づくりカレンダー 要予約

【会場】記載のないものは中区役所別館(区役所本館隣)2・3階
【費用】金額の記載のないものは無料
【対象】原則、市内在住。*の相談は中区在住・在勤・在学の人。結核検診は原則、中区在住の人

種類	日時	内容・会場・費用など	予約・問合せ	
肺がん検診	10月6日(金)9時～11時 ※検診当日の受付時刻は予約時にお知らせします。	入2024年4月1日時点で40歳以上の人35人 ※ ^{たん} 血痰が出る人は医療機関を受診してください ㊟680円(胸部エックス線検査) ※減免制度あり(要事前手続き)	健康づくり係 ㊟224-8332 ㊟224-8157	
禁煙相談*	予約時にお知らせします	COPD(慢性的な肺の病気)チェック・禁煙についての相談、禁煙外来などの紹介		
健康相談*	予約時にお知らせします	保健師などによる生活習慣病についての相談		
結核検診	予約時にお知らせします	結核の早期発見のための胸部エックス線検査 入65歳以上の人		
エイズ・梅毒の検査・相談	木曜9時～9時30分 ※受け付けは9時20分まで	入市外の人可。匿名で受けられます。感染の疑いのある日から3か月経過してから検査を受けてください		
食生活健康相談	8月17日(木)13時30分～15時30分	栄養士による生活習慣病・その他疾病などについての個別食生活相談(1時間程度)		
子どもの食生活健康相談	8月25日(金)9時～11時	栄養士による離乳食のすすめ方、少食、好き嫌い、やせ、肥満など、幼児食から高校生までの食生活相談		
離乳食教室	8月25日(金)13時30分～15時	離乳食のすすめ方についてのお話、調理実演など 入生後7～8か月ごろ(離乳食2回食)の乳児と保護者		
①介護者のための こころの相談*	8/11～9/10は実施しません	認知症の人を介護する家族を対象に、介護不安を解消するためのカウンセリング 曲区役所本館5階		①② 高齢者支援担当 ㊟224-8167 ③障害者支援担当 ㊟224-8166 [共通] ㊟224-8159
②もの忘れ相談*	8月29日(火)①10時～②11時～	もの忘れや認知症で困っている症状についての専門医による相談 曲区役所本館5階		
③専門医による 精神保健相談*	予約時にお知らせします	精神疾病やこころの健康でお悩みの人、家族などへの精神科専門医による相談		


子育て応援ボランティア説明会

保育園やのんびりんこなどでボランティアをしてみませんか。☎8月24日(木)14時～15時 曲のんびりんこ(住吉町1-12-1belle横浜 3階) 入中区在住の人5人(先着) 問のんびりんこ ㊟663-9715

親子のひろば～いつもと違うところで気分転換！

子どもと気軽に遊びにきませんか。主任児童委員などが見守ります。☎9月8日(金)10時～11時30分 曲青少年育成センター(住吉町4-42-1 関内ホール地下1階) 入未就学児と保護者 問区役所運営企画係 ㊟224-8151 ㊟224-8157

「ぶっくりんこ」に遊びにきませんか

「ぶっくりんこ」は0歳から未就学の子と保護者が気軽に遊べる場です。区内8つの会場で週に一度、子育ての先輩が育児相談や子育て情報のご案内をしています。ぜひ遊びにきてください。 問区役所こども家庭係 ㊟224-8171 ㊟224-8159  ぶっくりんこ会場一覧▶



●**保育園へ行こう～まりんまりんで水あそび**
☎8月25日(金)10時30分～11時30分 曲新山下二丁目保育所(新山下2-3-1) 入8か月～未就学の子と保護者6組(先着) ㊟25円/人 申8月12日(土)から電話・来館で

●**赤ちゃんと一緒におしゃべりタイム**
▶のんびりんこに来所で
☎①8月29日(火)、②9月13日(水)10時30分～11時 入2～11か月の子と保護者各8組(先着) 申各回2週間前から電話・来館で
▶オンラインで
☎9月1日(金)10時30分～11時 入0～11か月の子と保護者5組(先着) 申8月18日(金)からHPで

●**たくまっ子**
ふれあい遊びと子育てミニ講座。
☎9月2日(土)10時～11時 入0～2歳の子と保護者8組(先着) 申8月19日(土)から電話・来館で

●**にじいろ～発達が気になる子のおしゃべり会**
☎9月4日(月)10時～11時 入1歳6か月～未就学の子と保護者5組(先着) 申8月22日(火)から電話・来館で

●**どうぞの会～リユースひろば**
服などのリユース会をサイズ別に開催。☎9月5日(火)～9日(土) 入未就学児と保護者、妊娠中の人 申各回2週間前から電話・来館で

●**外であそぼう**
子育て支援者が待っています。雨天決行。荒天中止。☎9月15日(金)10時～11時 曲山手見晴らし公園(新山下3-15) 入未就学児と保護者20組(先着) 申9月1日(金)から電話・来館で

●**ホッとおしゃべりサロン～二人目の子育て**
保護者同士一緒におしゃべりしましょう。
☎9月19日(火)10時～11時 入未就学児と保護者8組(先着) 申9月5日(火)から電話・来館で

公立保育園に遊びに来ませんか

●**赤ちゃんサロン** 育児の悩みや情報交換など、おしゃべりをしながらお友達をつくりましょう！

●**たまごるーむ** 地域の保護者と子ども(未就学児)が家にいるようにゆったり過ごせるスペースです。

竹之丸保育園(竹之丸53-1)
㊟641-1646 ㊟641-1613

●**赤ちゃんサロン**
☎9月22日(金)①10時～11時/7～12か月、②13時～14時/2～6か月 入子と保護者各4組(先着) 申9月8日(金)から電話で

●**たまごるーむ**
☎8月11日～9月10日の祝日を除く月～金曜
[開放、絵本貸出]9時30分～14時30分
[育児相談]9時30分～16時

●**みずあそび**
☎8月22日(火)10時～11時 入未就

学児と保護者
●**育児講座「むし歯予防のおはなし」**
☎9月29日(金)10時～10時45分 入未就園児と保護者4組(先着) 申8月29日(火)から電話で

●**おしゃべりタイム**
☎9月8日(金)10時30分～11時 入未就園児と保護者、妊娠中の人

●**誕生会**
☎8月29日(火)11時15分～11時45分 入未就園児と保護者

山手保育園(山手町124)
㊟622-7403 ㊟622-7467

●**赤ちゃんサロン**
☎9月14日(木)10時～11時 入2～12か月の子と保護者2組(先着) 申8月31日(木)から電話で

●**たまごるーむ**
☎8月11日～9月10日の祝日を除く火、水曜
[開放、絵本貸出]9時45分～12時
[育児相談]9時30分～12時

●**みずあそび**
☎8月22日(火)10時30分～11時30分 入未就学児と保護者

錦保育園(錦町5)
㊟621-5180 ㊟621-5124

●**赤ちゃんサロン**
☎9月19日(火)10時～11時 入2～12か月の子と保護者3組(先着) 申9月5日(火)から電話で

●**たまごるーむ**
☎8月11日～9月10日の祝日を除く火、水曜
[開放、絵本貸出]10時15分～12時15分
[育児相談]9時30分～12時

●**みずあそび**
☎8月16日(水)10時45分～11時30分 入1歳～未就学の子と保護者4組(先着) 申8月14日(月)から電話で

子どもと保護者の健診など 問区役所こども家庭係 ㊟224-8171 ㊟224-8159

[会場] 中区役所別館(区役所本館隣)2・3階

乳幼児健診 ※対象者には個別通知を送付しています	☎4か月児:8月29日(火) 1歳6か月児:9月5日(火) 3歳児:8月30日(水) ※詳細は個別通知をご覧ください
要予約 乳幼児・妊産婦 歯科相談	☎未就学児:8月30日(水)、9月5日(火)9時30分～11時 妊娠中の人・産後1年未満の人: 8月30日(水)、9月5日(火)10時30分～10時45分 未就学児は歯科健診、ブラッシングなどの相談も

中区 健康づくりカレンダー 要予約 [会場] 記載のないものは中区役所別館(区役所本館隣)2・3階 [費用] 金額の記載のないものは無料 [対象] 原則、市内在住。*の相談は中区在住・在勤・在学の人。結核検診は原則、中区在住の人

種類	日時	内容・会場・費用など	予約・問合せ	
肺がん検診	10月6日(金)9時～11時 ※検診当日の受付時刻は予約時にお知らせします。	入2024年4月1日時点で40歳以上の人35人 ※ ^{たん} 血痰が出る人は医療機関を受診してください ㊟680円(胸部エックス線検査) ※減免制度あり(要事前手続き)	健康づくり係 ㊟224-8332 ㊟224-8157	
禁煙相談*	予約時にお知らせします	COPD(慢性的な肺の病気)チェック・禁煙についての相談、禁煙外来などの紹介		
健康相談*	予約時にお知らせします	保健師などによる生活習慣病についての相談		
結核検診	予約時にお知らせします	結核の早期発見のための胸部エックス線検査 入65歳以上の人		
エイズ・梅毒の検査・相談	木曜9時～9時30分 ※受け付けは9時20分まで	入市外の人可。匿名で受けられます。感染の疑いのある日から3か月経過してから検査を受けてください		
食生活健康相談	8月17日(木)13時30分～15時30分	栄養士による生活習慣病・その他疾病などについての個別食生活相談(1時間程度)		
子どもの食生活健康相談	8月25日(金)9時～11時	栄養士による離乳食のすすめ方、少食、好き嫌い、やせ、肥満など、幼児食から高校生までの食生活相談		
離乳食教室	8月25日(金)13時30分～15時	離乳食のすすめ方についてのお話、調理実演など 入生後7～8か月ごろ(離乳食2回食)の乳児と保護者		
①介護者のための こころの相談*	8/11～9/10は実施しません	認知症の人を介護する家族を対象に、介護不安を解消するためのカウンセリング 曲区役所本館5階		①② 高齢者支援担当 ㊟224-8167 ③障害者支援担当 ㊟224-8166 [共通] ㊟224-8159
②もの忘れ相談*	8月29日(火)①10時～②11時～	もの忘れや認知症で困っている症状についての専門医による相談 曲区役所本館5階		
③専門医による 精神保健相談*	予約時にお知らせします	精神疾病やこころの健康でお悩みの人、家族などへの精神科専門医による相談		

施設からのお知らせ

施設のMAP
情報はこちら▶



※特に記載のないものは、無料・事前申し込み不要
※詳細は各施設にお問い合わせください
※アイコン説明はP8に記載しています
※イベントなどは中止・延期・内容変更になる場合があります。事前に確認してください。

今月11日から
翌月10日までの
イベントなどを掲載

野毛地区センター

野毛町3-160-4(📍桜木町駅)
☎241-4535 📠241-4889
休 第2月曜(祝は翌日)

◆野毛ギャラリー

～野毛地区センター 壁面展示

鉄道写真(鉄道友の会)の展示。
🕒8月1日(火)～31日(木)※展示初日・
最終日の展示時間は電話確認を

◆夏休み!小学生のテラリウム作り

～ガラスの中の植物の不思議

🕒8月21日(月)13時～14時30分
👤小学生10人(先着) ¥1,000円
📞8月11日(祝・金)から電話で

◆「ぼっぼっぼ」とあそぼう!

いっぱい遊んで、おはなし聞いて帰
ろう。🕒8月28日(月)10時～11時
👤未就園児と保護者

本牧地区センター

本牧原16-1(📍本牧原)
☎622-4501 📠622-4828
休 8/21(月)

◆こぐまの部屋

絵本の読み聞かせ・わらべ歌や手遊び
など。🕒8月16日(水)11時～11時30
分 📞未就学児と保護者10組(先着)

◆ヴォイストレーニング

ハミングで喉を鍛えましょう。
🕒8月17日(木)・25日(金)、9月8日
(金)10時～10時45分 📞各20人(先
着) ¥各500円 📞8月11日(祝・
金)から電話・来館で

◆本もく座のおはなし会&折り紙～野菜

🕒8月23日(水)10時～11時30分
👤10人(先着)※小学3年生以下は保
護者同伴・大人の参加も可 ¥200
円/人 📞8月11日(祝・金)から電話・
来館で

◆オンリーワンのキラキラポシェット

3種類のポシェットから好みの柄を選
び、キラキラビーズでデコレーション。
🕒8月17日(木)15時15分～16時45
分 📞小学3年生以上12人(先着)※

大人の参加も可 ¥1,500円※子と
保護者2人での参加は2,500円
📞8月11日(祝・金)から電話・来館で

◆初心者限定レディース脳トレ麻雀(全10回)

🕒8月23日・30日、9月6日・13日・20
日・27日、10月4日・11日・18日・25日
の水曜12時10分～13時40分 📞初
心者の女性12人(先着) ¥6,000円
📞8月11日(祝・金)から電話・来館で

◆サークル体験 水彩画(全5回)

🕒8月24日、9月14日・28日、10月12
日・26日の木曜10時～11時30分
👤5人(先着) ¥3,000円
📞8月11日(祝・金)から電話・来館で

◆夏休みサークル体験 お習字 ～うちわに文字を書いてみよう

🕒8月26日(土)10時～11時30分
👤小学生6人(先着) ¥600円
📞8月11日(祝・金)から電話・来館で

◆体幹を意識してピラティス(全5回)

🕒9月8日・22日、10月13日・27日、11
月10日の金曜①10時～10時50分、
②11時～11時50分 📞①・②各10
人(先着) 📞あり(1歳までの子3人
先着、1,500円) ¥①・②各3,000円
📞8月11日(祝・金)から電話・来館で

竹之丸地区センター

竹之丸133-3(📍山手駅)
☎651-5575 📠651-5576
休 第3木曜(祝は翌日)

◆シニアのスマートフォン講座(全3回)

操作を覚えたい人のための講座。
🕒8月19日・26日、9月2日の土曜10
時～12時 📞10人(先着) ¥300円
📞8月11日(祝・金)から電話・来館で

◆すくすく子育て応援クラブ

絵本や紙芝居の読み聞かせや手遊び
など。🕒8月25日、9月8日の金曜
10時～12時 📞未就学児と保護者

◆マリンバリトミック ～マリンバや打楽器でリトミック

プロのマリンバ奏者による音楽教育。

🕒8月28日(月)①10時～10時45分、
②11時15分～12時 📞0～3歳の子
と保護者各8組(先着) ¥各800円/
組※子ども2人参加は1,000円
📞8月11日(祝・金)から電話・来館で

◆包丁の研ぎ方教室

🕒9月10日(日)13時～14時30分
📞5人(先着) ¥500円 📞8月11日
(祝・金)から電話・来館で

中本牧コミュニティハウス

本牧町2-351(📍小港・本牧2丁目)
☎623-8483 📠622-5517
休 第4月曜(祝は翌日)

◆椅子ヨガ～膝が痛い人・^{あぐら}胡坐がで きない人も大丈夫!(全4回)

🕒8月15日、9月19日、10月17日、11
月21日の火曜13時30分～14時30分
📞15人(先着) ¥2,000円
📞8月11日(祝・金)から電話・来館で

◆くるくるマルシェin中本牧コミハ ～新鮮!おいしい!珍しい!横浜野菜 をコミハでGET!

新しくなった「子供の遊び場」で販
売! 🕒8月19日(土)10時～12時

◆夏休みこども絵画教室

～図鑑を見ながら絵を描こう

プロの画家が指導します。🕒8月20
日(日)13時～15時 📞小学1～6年生
15人(先着) ¥500円 📞8月11日
(祝・金)から電話・来館で

◆わいわいパネルシアター 「たまたまぼこ」とあそぼう

🕒8月21日(月)11時30分～12時
📞30人(先着)

◆わいわいリトミック

🕒8月22日、9月12日の火曜10時～
10時45分 📞1歳6か月～3歳の子
と保護者各15組(先着) ¥各500
円/組 📞8月11日(祝・金)から電話・
来館で

◆みんなあつまれ!おはなし会

🕒8月23日(水)14時～14時30分
📞30人(先着)

◆昔遊び～昔の遊びと縁日をたのしもう コミハで地域の夏祭りを楽しもう!

🕒8月26日(土)①14時～16時/昔遊
び(館内)、②16時30分～18時30分/
縁日(子供の遊び場)

◆おもちゃの病院

🕒8月27日(日)①10時～12時、②13
時～15時 📞各10点(1人2点まで・
先着) ¥電池・特殊部品のみ実費
📞8月11日(祝・金)から電話・来館で

◆アコーディオンにあわせてみんな うたいましょう!

🕒9月1日(金)14時～15時30分
📞50人(先着) ¥300円 📞8月
11日(祝・金)から電話・来館で

◆チャレンジダンス&チャレンジHIPHOP

🕒9月2日(土)①13時15分～14時
15分/3歳～未就学児、②14時30
分～15時30分/小学1～3年生、③15
時45分～16時45分/小学4年生～高
校生 📞各15人(先着) ¥各700円
📞8月11日(祝・金)から電話・来館で

横浜吉田中学校コミュニティハウス

山田町3-9(📍伊勢佐木長者町駅)
☎📠262-2629
休 毎週月曜・木曜

◆リンパを流すストレッチ(全3回)

🕒9月1日・15日・29日の金曜10時～
11時30分 📞15人(先着) 📞8月
11日(祝・金)から電話・来館で

◆陶芸教室～初心者向け(全5回)

粘土から手で器を作ります。🕒9月
10日・17日、10月1日・8日・15日
の日曜13時30分～16時 📞6人(先
着) ¥2,800円 📞8月11日(祝・金)
から電話・来館で

本牧中学校コミュニティハウス

本牧和田32-1(📍二の谷)
☎📠623-6699 休 毎週火曜・木曜

◆「本牧の歴史」入門講座 ～震災復興小学校

人気の歴史講座。事前申し込み制で
す。🕒8月21日(月)10時～12時・25
日(金)14時～16時※2回とも同じ内容
📞各40人(先着) ¥各200円
📞8月11日(祝・金)から電話・FAX(行・
名・番)を記入)・来館で

山元小学校コミュニティハウス

山元町3-152(📍山元町2丁目)
☎📠212-9099
休 毎週火曜・金曜

◆口笛教室～音楽が身近にある生活 で毎日を楽しもう!

🕒8月26日、9月16日の土曜10時～11

時30分 各10人(先着) 各100円 8月12日(土)から電話・来館で

◆ゆったりヨガ教室

～椅子に座ってヨガをしましょう
9月9日(土)10時～11時 15人(先着) 8月12日(土)から電話で

◆手作り小物教室～コースター作成

9月13日(水)9時15分～12時 15人(先着) 800円 8月12日(土)から電話・来館で

仲尾台中学校コミュニティハウス

仲尾台23(山手駅)
623-6787
毎週水曜・金曜

◆津軽三味線の会 爽秋のコンサート～津軽三味線の魅力を生演奏で!

9月9日(土)13時30分～14時30分 35人(先着) 8月12日(土)から電話・来館で

◆食の講座「認知症予防につながる食生活」～管理栄養士が食生活をアドバイスします(全2回)

9月12日・26日の火曜10時～11時30分 15人(先着) 8月12日(土)から電話・来館で

◆ヨガで健康増進～ココロをリラックスしましょう(全4回)

9月19日、10月17日、11月14日、12月19日の火曜9時30分～10時30分 10人(先着) 1,200円 8月12日(土)から電話・来館で

中図書館

本牧原16-1(本牧原)
621-6621 621-6444
8/21(月)

◆すいようびのおはなし会

絵本の読み聞かせや手遊びなど。
8月23日(水)11時～ 3歳～小学生※保護者同伴可

◆めぐみ座のおはなし会

絵本の読み聞かせやストーリーテリングなど。9月2日(土)15時～ 3歳～小学生※保護者同伴可

◆環境おはなし会

生きものが出てくるおはなしを読みます。折り紙のプレゼントもあります。
9月6日(水)15時30分～16時 3歳～小学生※保護者同伴可

麦田清風荘

麦田町1-26-1(麦田町)
664-2301 664-2302
第1月曜(祝は翌日)

◆初心者スマホ教室～インターネット検索や写真動画の撮り方保存の仕方など覚えて色々活用しよう!(全2回)

9月9日・23日の土曜12時20分～14時20分 市内在住60歳以上12人(先着) ※スマートフォンをお持ちください。8月11日(祝・金)から同館利用証か健康保険証など住所生年月日がわかるものを本人が持参し来館で。

◆お達者健診～歩行速度や咀嚼能力、脳トレチャレンジなどをして健康長寿度を測定しよう

9月18日(祝・月)10時～13時30分 市内在住60歳以上20人(先着) 8月15日(火)から同館利用証か健康保険証など住所生年月日がわかるものを本人が持参し来館で。

◆令和5年度後期(10月～3月)「趣味の教室」

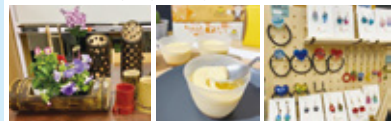
教室	日時	人数	費用
大人のぬり絵	第2・4水曜 12:20～14:20	15人	1,500円
源実朝と金槐和歌集	第1・3木曜 12:20～14:20	20人	600円
スマホで撮る写真	第2・4木曜 12:20～14:20	20人	
レクダンスリズム体操	第1・3金曜 13:00～14:20	20人	
太極拳	第2・4金曜 15:00～16:30	20人	
リズムフィットネス	第2・4日曜 14:30～15:30	20人	

【共通】市内在住 60歳以上(抽選) 8月17日(木)～9月7日(木)に郵便はがきと同館利用証か健康保険証を本人が持参し来館で。※1人1教室。5年以内に受講した教室は申し込みません。ただし追加募集時は、前回受講時から1年以上たった人も受け付けます。

今月のポレポレグッズ

中区障害者地域作業所等製品

8月25日(金)11時～13時30分
区役所別館1階エントランスホール
3事業所が合同販売します



▲IKIカンパニー ▲クローバー ▲はな工房

区役所障害者支援担当
224-8165 224-8159



なか区民活動センター
(区役所別館1階)
224-8138 224-8343

●こども食堂から見た地域課題

こども食堂立ち上げの経緯やその後気づいた地域の課題について運営者に聞き、参加者同士意見交換をします。8月27日(日)14時～16時 地域づくりやボランティアに関心のある人30人(先着) 500円 あり(要事前申し込み) 8月11日(祝・金)から電話・HP(電子申請)で



●横浜マジシャンズ・アソシエーション マジックライブショー

10人を超えるマジシャンたちによるテーブルマジック。9月9日(土)14時～16時 小学生以上30人(先着) 8月11日(祝・金)から電話・来館で

横浜山手芸術祭 参加者募集

横浜山手西洋館6館で開催する横浜山手芸術祭(2024年1月25日～2月27日)で、コンサート・展示などを行う参加者を募集します。

18歳以上の個人または団体(応募多数の場合抽選) 8月31日(木)までに来館・郵送(〒231-0862 中区山手町16 プラフ18番館 必着)・Eメール(行・図・画を記入)で あり※詳細はHPの募集要項参照 プラフ18番館 662-6318

yamategeijyutsusai@hama-midorinokyokai.or.jp
第2水曜(祝は翌日)

横浜山手西洋館 検索

善意銀行

5月1日～5月31日受け付け分(敬称略)

株式会社クラステイタス 株式会社村内ファニチャーアクセス
角田 芳紘 匿名1件

あたたかいご寄付をありがとうございました。

中区社会福祉協議会 681-6664 641-6078

あなたの街の 老人クラブ 第13回

「松葉会」

活動地域：新山下1丁目 会員数：114名

老人クラブの魅力や、さまざまな活動を紹介しします。興味がある人はお問い合わせください。

毎月、定例会や「元気でボール」、ラジオ体操などさまざまな活動をしています。ラジオ体操は新山下公園で週3回、町内の人たちも一緒に参加しています。

「元気でボール」は、松葉会が考案したオリジナルのゲームです。コートの中に設置された島の中へボールを入れた点数をチームで競います。ボールに入っている水の量が点数ごとに変わっているので、高得点のボールほど上手に島の中へ入れるのが難しくなっています。



▲一投ごとに一緒になって盛り上がり、楽しそうな雰囲気です。

中区老人クラブ連合会事務局 681-8480

移動図書館「はまかぜ号」がやって来ます!

図書館の本を約3,000冊載せて巡回し、本の貸し出し、返却、予約を行います。

8月23日、9月6日の水曜15時～16時 ※荒天中止

馬の博物館(根岸台1-3 <根岸森林公園に隣接>)

中央図書館サービス課
262-0050 231-8299



▲巡回情報を発信しています



食中毒に注意しましょう!

令和4年に横浜市内で発生した食中毒事件の原因物質の1位はアニサキス、2位はカンピロバクターでした。予防のポイントを知って、食中毒を防ぎましょう!

アニサキス ~青魚やイカの刺身に注意!~

特徴 体長2~3cm程度の白い半透明の寄生虫。サバ、イワシ、サンマ、カツオ、イナダ、イカなどに寄生。

症状 食べてから数時間~十数時間で発症。激しい腹痛、吐き気、おう吐など。

- 予防のポイント**
- ①十分に火を通す
(中心部が70℃以上になるまで)
 - ②冷凍する(-20℃で24時間以上)
 - ③よく見て取り除く
※アニサキスは酢やしょうゆにつけても死にません!



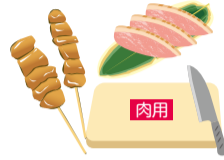
丸ごと1匹で購入し、家庭でさばく場合は、速やかに内臓を取り除きましょう。また、内臓を生で食べないでください。

カンピロバクター ~鶏肉は十分に火を通して!~

特徴 ニワトリやウシなどの動物の腸管内にいる細菌。少量の菌でも食中毒を発症。

症状 食べてから2~7日で発症。下痢、腹痛、発熱など。

- 予防のポイント**
- ①肉は十分に火を通す
 - 中心部までしっかり加熱(中心部が75℃の状態です1分以上)
 - 外食でも生や加熱不十分の肉を選ばない。
 - ※カンピロバクターは新鮮な肉にも付いています!
 - ②肉に付いた菌をほかの食材に付けない。
 - 生肉に触れた手や器具を十分に洗浄・消毒する。
 - 包丁やまな板はできるだけ使い分ける。
 - 冷蔵庫で保管する場合は密閉して、ほかの食材に菌が付かないようにする。



テイクアウトやデリバリーの利用について

テイクアウトやデリバリーでは、調理してから食べるまでの時間が長く、気温の高い時期は特に食中毒のリスクが高まるため、次のポイントに気をつけましょう。

- 食品を購入したらすぐに帰宅し、長時間持ち歩かない
- 持ち帰ったら、すぐに食べる。すぐに食べない場合は、冷蔵庫で保存するなど、長時間常温で放置しないようにする
- 再加熱するときは中心まで十分に加熱する
- 食べる前にはしっかり手を洗う



☎ 区役所食品衛生係 224-8337 fax 681-9323

生活習慣が乱れていませんか? 糖尿病にご注意ください

糖尿病の初期にはほとんど症状がありませんが、そのままにすると、**眼や腎臓、心臓、脳血管などの病気**を引き起こすだけでなく、**がんや歯周病**などにもかかわってきます。予防には、**定期的な健康診断と生活習慣の改善**が大切です。健康診断を受けて自分の体の状態を確認し、糖尿病の早期発見・治療につなげましょう。

健診を受けて、結果をチェックしてみましょう

検査項目	基準値	検査の目的・検査でわかること
BMI	18.5以上25.0未満	肥満の人ほど糖尿病リスクが高い傾向があります。
腹囲	男性:85cm未満 女性:90cm未満	腹囲が大きいほど内臓脂肪の蓄積が多い傾向があり、肥満や糖尿病のリスクが高まります。
血圧	収縮期血圧:135mmHg未満 拡張期血圧:85mmHg未満	血中に糖分が多いと血圧が高まりやすく、糖尿病の人の40~60%が高血圧を持っているといわれています。
血糖(BS)	100mg/dl(空腹時)未満	空腹時血糖が日を変えた2回の検査で126mg/dl以上だと、一般的に糖尿病と診断されます。
HbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)	5.6%未満(特定保健指導の基準値)	過去1~2か月の平均的な血糖値が反映されたもので、糖尿病診断の指標となります。
尿糖	陰性(-)	血糖値が高いと尿中に糖分が排出されやすく、+や±になる可能性が高まります。

血糖値改善講座 参加者募集

運動実技、栄養・口腔・糖尿病のはなしなど。

- 日時** 9月15日(金) 13時30分~15時30分
- 会場** 区役所別館(区役所本館隣)3階
- 対象** 糖尿病の人、糖尿病の疑いがある人20人(先着)
- 申込み** 8月21日(月)から電話・FAX(☎☎☎☎☎☎)・HP(電子申請)または区役所福祉保健課(別館402番窓口)に直接申し込み
電子申請はこちらから▶



☎ 区役所健康づくり係 224-8332 fax 224-8157

VIVA! 健康 食を通じた健康づくりのボランティア

あなたも「ヘルスマイト」になりませんか?

食生活等改善推進員(愛称ヘルスマイト)は、「私達の健康は私達の手で」を合言葉にこどもから高齢者まで幅広い世代を対象に、健康講座や食育イベントなどを開催し、健康づくりを推進しているボランティア団体です。

今年で60周年を迎えた歴史ある団体で、現在中区では78名の会員が和気あいあいと活動し、毎月開催する研修会で健康に関する新しい知識を深めています。まずは自身や家族の健康づくりと仲間づくりのために、そして地域のために...一緒に活動して、健康で自立した生活を続けていきましょう!



※中区役所で開催する養成講座を受講し、修了するとヘルスマイトとして活動できます。

男性も大募集! ヘルスマイト(食生活等改善推進員)養成講座受講生募集 全8回

食生活、運動、口の健康、生活習慣病予防や、地域での健康づくり活動について学びます。

- 日時** 10月6日・20日、11月10日・24日、12月15日、2024年1月12日、2月9日、3月1日の金曜 13時30分~16時
- 会場** 区役所別館(区役所本館隣)3階
- 対象** 中区在住の人20人(先着)※講座修了後にヘルスマイトとして活動できる人
- 費用** 1,210円
- 申込み** 8月14日(月)から電話・FAX(☎☎☎☎☎☎)で

☎ 区役所健康づくり係 224-8332 fax 224-8157

わたしのまちの中なかいいネ! 第1回

第6地区『みんなでふれあう町づくり』

3つの目標

子どもから高齢者までさまざまな世代がふれあう町

盆踊りや運動会などを通じて、子どもから高齢者まで世代や障害の有無、国籍を問わず幅広く交流し、みんなが気軽に誰とでも「あいさつ」ができる関係づくりを目指しています。



▲健民祭(運動会)が3年ぶりに開催されました

健康増進と地域交流

根岸森林公園や柏葉公園ではラジオ体操が毎日行われており、いつでも気軽に参加できます。

自然に囲まれ体を動かすことで心も体も健康に! 参加者同士の交流のきっかけにもなります。



▲根岸森林公園でのラジオ体操

安心・安全で、みんなにやさしい町

防災、防犯の取り組みを通じて、誰もが安心・安全で暮らしやすく、みんなが愛着を持てる町を目指しています。

☎ 区役所事業企画担当 224-8330 fax 224-8157

中区役所の特別相談

個人の秘密は厳守します

法律相談 要予約

弁護士による法的な権利・義務関係についての相談。
 ☎ 毎月第1~3火曜 13時~16時 1人25分(先着)
 申 当日9時から電話で ※他区の方は9時30分から
 ※利用回数は年度内に2回までです

公証相談 要予約

公証人によるお金の貸し借りの証明、遺言書や契約書などの公正証書の作成に関する相談。*8月11日(祝・金)、9月8日(金)は実施しません。
 ☎ 毎月第2金曜 13時~15時 1人25分(先着)
 申 当日9時から電話で ※他区の方は9時30分から

行政書士相談

行政書士による相続、各種許認可、会社・法人設立などの相談。
 ☎ 毎月第4金曜 13時~16時 1人25分(先着)

【共通】☎ 区役所1階相談室(1階総合案内でご案内します)

☎ 区役所広報相談係 224-8122 fax 224-8214