

# さかえ 9

月号 No.287

栄区は国際認証・セーフコミュニティの認証都市です

栄区のいま  
(2021年8月1日現在)  
人口 120,729人  
世帯数 53,448世帯

ここから栄区版(5~12ページ)です  
●コラム.....⑤⑥ページ  
●福祉保健センターだより.....⑦ページ  
●特集「あなたの「これから」を、今こそ考えてみませんか?」.....⑧⑨ページ  
●各種お知らせ.....⑩~⑫ページ



特集

## あなたの「これから」を、今こそ考えてみませんか?

ある日、テレビで「人生100年時代」と聞いて驚いた栄太さん

100年もあるならこの先結構長いかも?! これからの時間何しようかな...

健康のこと  
お金のこと

何から考えればいいんだろ...

うーむ

そんなときは!

SAKAEシニアライフノートを使ってみませんか?

ノート!

あなたとわたし?

このノートを使うと栄太さんの「これから」を整理できますよ!

「地域ケアプラザ」の職員です!

今からノートについて詳しく紹介しますね♪

むむむ...興味深い

お願いします!

特集は8・9ページへ

※実施状況については、事前にホームページや紙面に記載のある問合せ先に**実施の有無を必ず確認してください。**  
※マスク着用、密閉・密集・密接を避ける等の感染症対策に取り組みましょう。

### 令和4年度向け 保育園事前説明会

令和4年4月1日からの利用希望者を対象とした説明会を行います(5月以降の利用希望者も参加可)。

★印がある園は、事前申込み  
それ以外は当日直接

※車でのお来園はご遠慮ください。

※説明会への参加は、利用の可否とは関係ありません。

※令和4年4月1日からの利用申請書は、**子ども家庭支援課**と区内の**各保育園**で10月12日(火)から配布(郵送受付開始)予定です。

※発達に不安のあるお子さんの利用を希望される場合は、9月中旬~10月中旬に**子ども家庭支援課**(区役所本館2階26番窓口)にご相談ください。

保育園	日時	連絡先
かつら愛児園	9月28日(火)16時30分~ 10月16日(土)10時30分~	※車来園可 ☎892-3711
大船ルーテル保育園★	10月14日(木)10時~ 10月21日(木)10時~	☎892-2366
私立 いいじまルーテル保育園★	9月28日(火)10時~(入替え制)	☎895-8780
やまゆり保育園★	園にお問い合わせください	※車来園可 ☎894-5353
エミールの森ひよこ保育園	10月21日(木)10時~	☎891-6766
かさまの杜保育園★		☎890-6010
ベネッセ本郷台保育園★	園にお問い合わせください	☎897-3056
アスク大船保育園★		☎897-6765
杜ちやいど園★		☎890-6112

保育園	日時	連絡先
ふあみりーさぼーとのお★	園にお問い合わせください	※車来園可 ☎891-0111
私立 すずかけ保育園★	10月9日(土)9時30分~(車来園可/ 10時30分~要連絡)	☎894-5552
ニチキッズさくら本郷台保育園★	園にお問い合わせください	☎891-7821
認定こども園 いのやま保育園★	10月15日(金)11時~	☎894-5588
中野どんぐり保育園	10月2日(土)10時~	☎893-3980
飯島東保育園	9月21日(火)9時30分~ 10月15日(金)9時30分~	※車来園可 ☎892-1154
飯島保育園★	10月13日(水)9時30分~11時 (入替え制)	☎871-3661
市 公田保育園★	10月7日(木)10時~11時(入替え制)	☎892-1530
立 上郷保育園★	10月12日(火)10時~11時(入替え制)	☎893-3565
桂台保育園★	10月6日(水)9時30分~12時 (入替え制)	☎894-1335
チューリップ保育室★	園にお問い合わせください	☎894-1214
芸術の森保育園★	園にお問い合わせください	☎435-9048
小規模 ふれあいの家	園にお問い合わせください	※車来園可 ☎898-2081
にこにこ保育園★	園にお問い合わせください	☎392-9778
マームゆりかご	園にお問い合わせください	☎392-9778
おおふな保育園★	園にお問い合わせください	☎443-5666
すまいるおおふな保育園★	園にお問い合わせください	※ベビーカー不可

横浜保育室つくし共同保育所(☎892-4326)については、園にお問い合わせください。

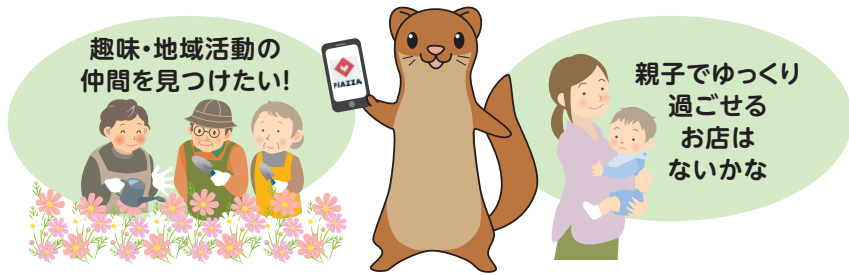
☎ 894-8463 ☎ 894-8406



※実施状況については、事前にホームページや紙面に記載のある問合せ先に**実施の有無を必ず確認してください。**  
 ※マスク着用、密閉・密集・密接を避ける等の感染症対策に取り組みましょう。



## 地域SNSアプリ「ピアッツァ」使ってますか？



「ピアッツァ」は、ユーザー同士で身近な地域の情報を発信・共有し合う地域SNSアプリです。身近な地域の情報共有や、地域活動の情報発信・仲間募集、不用品の譲り合いなどに活用できます。

「ピアッツァ」に登録して、充実した栄区ライフを送りましょう！

### 登録は簡単3ステップ

- ①右の二次元コードからアプリをダウンロード
- ②メールアドレスかLINE等のアカウントで登録
- ③「栄区エリア」を選択、ニックネームなどを入力



栄区は「ピアッツァ」を運営するPIAZZA株式会社と連携協定を締結し、「ピアッツァ」内に栄区エリアを開設しました。  二次元コード

☎ 企画調整係 ☎ 894-8161 ☎ 894-9127

## 還付金詐欺にご注意ください！

栄区役所や銀行の職員を名乗った不審な電話が相次いでいます。

### こんな電話がかかってきたら要注意!!

- ①保険料の還付がある。まだ手続されていないが、今日ならまだ間に合うので口座番号を教えてください!
- ②払いすぎた医療費の還付がある。金融機関では対応できないので区役所、コンビニ、病院のATMに行き、手続してほしい!

⇒区役所では、電話で口座番号の聞き取りやATMの操作を求めることはありません。

### 不審な電話がかかってきたら…

指示されたことには従わず、すぐに警察署や区役所にご相談ください。



### 防犯メールで最新情報を入手!

特殊詐欺など、区内で起きた犯罪情報をお知らせします。二次元コードやホームページから防犯情報メールを登録しましょう。



☎ 地域活動係 ☎ 894-8391 ☎ 894-3099

二次元コード

## マイナンバーカードを取得しませんか？

マイナンバーカードは、健康保険証利用が始まるなど、利用できる場面が広がっています。本人確認のための証明書としてだけでなく、様々なサービスにもご利用いただけるマイナンバーカードをぜひ取得してみませんか。



### ①本人確認の際の証明書として

運転免許証などと同様に、本人確認の証明書として使えます。また、マイナンバーの提示と本人確認が同時に必要な場面では、これ1枚で済む唯一のカードです。金融機関での口座開設や、パスポートの申請など、様々な場面で活用できます。

### ②コンビニで各種証明書を取得※

コンビニのマルチコピー機で住民票の写し、印鑑登録証明書などの証明書を取得できます(利用時間6時30分～23時、年末年始などシステム休止日を除く)。

### ③各種オンライン申請に※

マイナポータルへのログインをはじめ、各種の行政手続のオンライン申請に利用できます。

※用途によって、電子証明書(利用者用電子証明書、署名用電子証明書)の搭載が必要です。

マイナンバーカードの申請方法は、市ホームページをご覧ください。

☎ 登録担当 ☎ 894-8345 ☎ 894-3413

## 3R夢インフォメーション

### ～プラスチックごみ問題について考えよう～



「ヨコハマ3R夢」マスコット イーオ

日本の1人あたりのプラスチック排出量は、米国に次いで世界第2位! 軽くて丈夫なプラスチックは、いろいろな製品や容器包装など幅広く利用されているけど、その優れた耐久性・安定性のために、自然界で分解されにくいという特徴があるんだよ。

### 海洋プラスチック問題とは?

ポイ捨てや雨風などによって自然界に流出したプラスチックは、河川等を通じて海にたどり着き、海洋汚染を引き起こします。クジラやウミガメ、魚など、海の生き物が餌と間違えてプラスチックを飲み込んでしまうこともあり、生態系を含めた海洋環境への影響が懸念されています。ポイ捨ては絶対にやめましょう。



### できることから始めよう!

- マイバッグ・マイボトルを使おう! レジ袋やペットボトルの使用を減らしましょう。
- 正しく分別してリサイクルしよう! 横浜市では、プラスチック製容器包装の約40%が未分別のまま燃やすごみに混入されてしまっています。分別にご協力ください。
- まちをきれいにしよう! ごみを見つけたらごみ箱へ。地域の清掃活動に参加しましょう。

☎ 資源化推進担当 ☎ 894-8576 ☎ 894-3099

## 正しく理解すれば、怖くない!結核のことをよく知ろう! ～9月24日から9月30日は、「結核予防週間」です～

### ○結核ってどんな病気?

結核は、結核菌によって主に肺に炎症が起こる病気です。2週間以上継続する咳や痰、微熱などの症状が現れます。日本では、今でも1日に43人の新しい患者が発生し、6人が命を落としている重大な感染症です。

### ○どのように感染する?

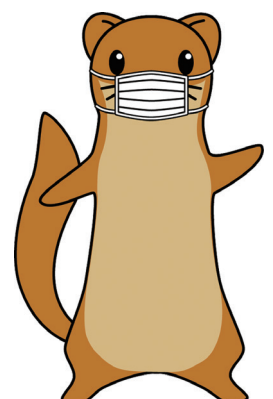
結核菌の混ざった「しぶき」が咳やくしゃみと一緒に空気中に飛び散り、それを周囲の人が直接吸い込むことによって感染します。必ず発病するわけではなく、免疫力が弱まると菌の増殖を抑えきれずに、感染した人の1～2割が発病します。

### ○予防対策は?

抵抗力の弱い赤ちゃんは重症になりやすいので、予防接種(BCG接種)は生後5～8か月の間に受けるようにしましょう。普段から健康的な生活(バランスの取れた食事・適度な運動・睡眠時間を十分とる・たばこを吸わないなど)を心がけることが大切です。

### ○治療方法は?

結核と診断されても、6～9か月間毎日きちんと薬を飲めば治ります。しかし、症状が消えたからといって途中で服薬を止めると完全に治りきらず、薬が効かない耐性結核菌を作り出してしまふ危険性があります。正しく理解して行動していれば決して怖い病気ではありません。



☎ 健康づくり係 ☎ 894-6964 ☎ 895-1759

**※実施状況については、事前にホームページや紙面に記載のある問合せ先に実施の有無を必ず確認してください。**  
 ※マスク着用、密閉・密集・密接を避ける等の感染症対策に取り組みましょう。

# 福祉保健センターだより

🕒日時・期間 📍会場 🧑対象・定員 🗣️講師・出演等 📄内容  
 💰参加費・料金 📄申込み 🗣️問合せ 📄要予約

種類・対象・予約の有無	日時・会場・定員	講師・内容・料金	申込み・問合せ など
子育て 乳幼児 健診	4か月児 🕒 9月3日(金)・22日(水) 受付:12時30分～13時30分	※詳細は個別に郵送される通知をご確認ください。	📄 当日直接 🗣️ こども家庭支援担当 ☎️ 894-8049 📠 894-8406
	1歳6か月児 🕒 9月17日(金)		
	3歳児 🕒 9月10日(金)・15日(水) 📍 区役所新館2階		
◎「横浜市がん検診(肺、胃、大腸、子宮、乳房、前立腺)」は、実施医療機関でも受けられます。 実施医療機関は、「令和3年度 栄福祉保健センターからのお知らせ」をご覧ください。 <a href="#">横浜市 がん検診</a> <a href="#">検索</a> ◎【負担免除】がん検診は、令和3年度中に70歳以上になる人(昭和27(1952)年4月1日以前に生まれた人)、そのほか無料になる条件等は、健康づくり係へお問い合わせください。 ◎電話予約のみ			
がん検診	肺がん (昭和57年4月1日以前に生まれた人/1年度に1回) 予 🕒 10月21日(木)8時30分～11時40分 📍 区役所新館2階(当日の受付時間は予約時に調整)	📄 胸部エックス線撮影 💰 680円 ※無地のTシャツ(プリント・レース・金具付きは不可)をお持ちください。	📄 9月21日(火)から電話で健康づくり係(☎️894-6964/平日9時～17時)へ
	乳がん (昭和57年4月1日以前に生まれた女性/2年度に1回) 予 🕒 ①10月15日(金)9時～12時 ②11月9日(火) 9時～12時 📍 区役所新館1階(当日の受付時間は予約時に調整)	📄 以下どちらかを選択 視触診+マンモグラフィ検査 💰1,370円 マンモグラフィ検査単独 💰680円	📄 ①9月15日(水)、②10月8日(金)から電話で(公財)神奈川県結核予防会(☎️251-2363/平日13時～16時)へ
健康相談など	乳幼児歯科相談 妊産婦歯科相談 予 🕒 9月27日(月)13時30分～14時45分 📍 区役所新館2階 歯科相談室 🧑 未就学児・妊産婦	📄 歯科医師による相談、歯科衛生士によるブラッシング	📄 電話でこども家庭係(☎️894-8410)へ
	こどもの食生活相談 予 🕒 9月28日(火)9時～12時 📍 区役所新館2階栄養相談室	📄 離乳食、少食、好き嫌いの相談など	📄 電話で健康づくり係(☎️894-6964)へ ※「離乳食教室」は区ホームページでも申込み可
	離乳食教室 ～もぐもぐ2回食～ 予 🕒 9月28日(火)13時30分～14時15分 📍 区役所新館2階栄養相談室 🧑 月齢7・8か月頃の乳児と保護者10組(申込み多数の場合は2部制/先着)	📄 調理実演・講話等 ※試食・保育はありません。	
	卒煙相談(個別禁煙相談) 予 🕒 9月15日(水)9時～12時 📍 区役所新館2階	📄 肺の機能検査、呼気中一酸化炭素濃度測定	
	HIV・梅毒検査 HIVやエイズに関する相談 予 🕒 毎週水曜 9時～9時45分 📍 区役所新館2階 ※検査結果は、原則1週間後の同時刻に直接本人に取りに来ていただきます。	📄 無料(匿名で受付) ※心配なことがあってから3か月以上経っていないと正しい検査結果が出ません。※梅毒検査のみの受診はできません。※HIV検査等に関する情報は、インターネットでこちらから <a href="#">HIV検査相談マップ</a> <a href="#">検索</a> <a href="#">横浜エイズ市民活動センター</a> <a href="#">検索</a>	
	生活習慣改善相談	管理栄養士による個別相談 予 🕒 9月16日・30日(各木曜)9時～12時、10月5日(火)13時～16時 📍 区役所新館2階	📄 糖尿病、コレステロールが高い、体重コントロールをしたい人などの食事療法の進め方、食習慣の見直しについて
		保健師による個別相談 予 🕒 9月30日(木)9時～12時、10月5日(火)13時～16時 📍 区役所新館2階	📄 高血圧、脂質異常、糖尿病、高尿酸血症などの相談や健診結果の見方、ライフスタイルの見直しについて
精神保健福祉相談 予 🕒 平日8時45分～12時、13時～17時 📍 区役所本館2階	📄 こころの病やそれに伴う生活上の困りごとなどについて、医療ソーシャルワーカーが相談対応	📄 電話で障害者支援担当(☎️894-8405)へ	

## お口の健康を保ちましょう

お口の健康を保つことは全身の健康維持にも役立ちます。平常時はもちろん、災害時もお口のケアを行いましょう。

### お口の健口(けんこう)づくり講座

発音がはっきりしない、むせやすくなったなど、お口の変化があったら、オーラルフレイル(口の虚弱)かもしれません。早めに気づき、お口のケアをすることで、健やかで自立した生活が送れます。

- ※オーラルフレイルとは  
歯や嚙む力等のささいなお口の機能の衰えという意味です。
- 🕒 10月14日(木) 13時30分～15時(受付:13時～)
- 📍 区役所新館4階8・9号会議室
- 🧑 区内在住のおおむね65歳以上の人20人(先着)
- 🗣️ 横浜市歯科医師会 訪問歯科衛生士 山本 静さん
- 📄 持ち物:飲み物、筆記用具
- 📄 9月13日(月)から  
電話・FAX受付



🗣️ 高齢者支援担当 ☎️894-8415 📠893-3083

### 災害時のお口の健康づくり

#### 災害時の備えとして、歯みがきグッズを準備していますか?

災害時は、慣れない避難生活のストレスや、偏った食生活が原因で、お口のケアもおろそかになり、日常と同じケアが難しい場合もあります。全身の健康を保つためにも、お口のケアを行うことが重要とされています。災害時のお口のケアを知っておきましょう。

#### 【水不足の時の、歯みがきは?】

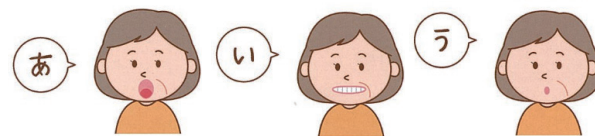
少量の水で、歯みがきできます。まず、歯ブラシを濡らし、歯ブラシが汚れてきたら、ティッシュなどで歯ブラシの汚れを取りましょう。最後に、約30mlの水で2～3回ぶくぶくうがいしましょう。

#### 【歯みがき以外にできることは?】

お口の体操やマッサージをしましょう。唾液(つば)には、お口の中をきれいに保つはたらきがあります。耳の下、あごの下や頬をさすったり、もんだりしてやさしくマッサージしましょう。

#### ■口の体操

「あ」、「い」、「う」と発音するように、口を大きく動かします



#### ■唾液腺のマッサージ

耳の下、頬の下やほほをさすったり、揉んだり、押ししたりして動かします



🗣️ 健康づくり係 ☎️894-6964 📠895-1759



特集

# あなたの「これから」を、今こそ考えてみませんか？

「これから」を今のうちから考えておくことは、人生を充実させることに繋がります。今回の特集では、その際に活用いただける「SAKAEシニアライフノート」について、地域ケアプラザ職員の皆さんに紹介していただきました。

【特集に関する問合せ】高齢者支援担当 ☎894-8415 📠893-3083

## 1 SAKAEシニアライフノート 使うといいこと!

- これからの生き方について具体的なプランニングができる!  
これからどのように生きたいか、そのために何をすればいいのかがはっきりしてきます。
- 自分の生活習慣を見直すことができる!  
ノートには健康寿命を延ばすためのヒントが掲載されています。
- いざというときの準備のポイントがわかる!  
病気や介護・お金のこと…自分や家族の「いざ」に備えることができます。
- 周りの人と話し合うきっかけ作りになる!  
普段なかなか話しにくい内容でも、ノートを書くことで話しやすくなります。



## 2 SAKAEシニアライフノート 使い方カンタン!

- ✓ 書けるところから書けばOK! ✓ いつでも書き直してOK!
- ✓ ノートを作成したことを大切な人へ伝えておきましょう。

どんな人が対象なの?

「シニアライフノート」というタイトルになっていますが、すべての年代の方が対象です。書き始めるのに早すぎるということはありません!

書いた後はどうすればいいの?

ノートの存在と保管場所は信頼できる人に伝えておきましょう。ただし、大切な個人情報なので、保管場所には気をつけましょう。

### SAKAEシニアライフノートの配布場所はこちら!



小菅ヶ谷地域ケアプラザ 小山さん

- 地域ケアプラザ
- 小菅ヶ谷地域ケアプラザ ☎896-0471
  - 豊田地域ケアプラザ ☎864-5144
  - 桂台地域ケアプラザ ☎897-1111
  - 中野地域ケアプラザ ☎896-0711
  - 笠間地域ケアプラザ ☎890-0800
  - 野七里地域ケアプラザ ☎890-5331
- 栄区社会福祉協議会 ☎894-8521
- 区役所高齢・障害支援課 ☎894-8415
- ☞ 区ホームページにも掲載しています!

🔍 SAKAEシニアライフノート 検索

# 3

## SAKAEシニアライフノート みんなで使ってみよう!

### わたしのプロフィール(P1~)

**POINT** ●自分自身のことを書いてみる!  
今までの人生を振り返ることで、これから充実させるヒントが見えてきます。

わたしの歩んできた人生

子どもの頃一緒に住んでいた家族	
住んでいた場所	
通っていた学校	小学校 中学校 高校 専門学校・短期大

誕生日などの節目に、自分の歩んできた道を振り返ってみるのはいかがですか?

そのほかの項目 わたしのプロフィール、家族情報、思い出に残っている出来事など

桂台地域ケアプラザ 門田さん(左)、矢澤さん(右)

### そろそろ編(P8~)

**POINT** ●いざというときに慌てないために!  
誰かの手助けが必要になった時のこと、その際の費用など、早めに考えておくことが大切です。

介護が必要になった時のことについて

- 1 介護が必要になったときは誰に介護してほしいか  
 配偶者に介護してほしい  
 介護保険等のサービスを利用したい  
 家族・親族 ( ) に介護してほしい  
 く ( ) に介護してほしい  
 その他
- 2 介護をしてもらいたい場所はどこですか  
 自宅  
 家族・親族 ( ) 続柄: ( ) の家で  
 病院・施設等で介護してほしい  
 特に希望はない  
 その他
- 3 介護費用について  
 できるだけ自分の定期的な収入でまかないたい

サポートが必要になったときの希望を明らかにしておくことは、周りを助けることにもつながります!

そのほかの項目 介護が必要になった時にしてほしいこと・してほしくないこと、資産や収入に関することなど

野七里地域ケアプラザ 井川さん

### いきいき編(P3~)

**POINT** ●チェックリストをもとに今の生活習慣を振り返る!  
これからどのように過ごしたいか、そのために気をつけるべきことを考えてみましょう。

健康に影響するサインをチェックしてみましょう

1 運動機能	階段を昇るとき、手すりや壁をつたって椅子に座った状態から何かにつかまえて立ち上がる 15分続けて歩くのは大変である この1年間で転んだことがある
2 栄養について	6か月間で2~3kg以上の体重減少がある BMIが18.5未満である【BMIの計算方法: 体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)】 ご自身のBMI=体重 kg÷身長 m÷身長 m ( )
3 口腔機能について	半年前に比べて固いものが食べにくくなった お茶や汁物等でむせることがある 口の渇きが気になる
4 日常生活	バスや電車で1人で外出していない 日用品の買い物をしていない

いきいき編があるのは栄区オリジナル! 人生を充実させるためには、「健康に生活する」ことが重要です!

そのほかの項目 今取り組んでいること・これから取り組んでみたいこと、元気に過ごすためのポイントなど

笠間地域ケアプラザ 華山さん

### 大切な人へのメッセージ(P11~)

**POINT** ●人生のエンディングについて形に残す!  
このページをしておくことで、最期まで自分らしく生きることができます。

延命治療が必要になったとき・終いについて

- 1 延命治療について、どう考えていますか  
 延命治療をしてほしい  
 可能性があるなら延命治療をしてほしい  
 痛みや辛さを軽減するための治療やケアのみをしてほしい  
 希望しない
- 2 延命治療について、自分で決められなくなったら、誰に話し合って決めてほしいですか(複数選択可)  
 配偶者  こども ( )  孫 ( )  
 きょうだい ( )  親戚 ( )  
 友人・知人 ( )  その他 ( )  
 かかりつけ医 ( )  
 頼める人はいない
- 3 病名・余命の告知を希望しますか  
 すべて告知してほしい

気持ちが変った時には、いつでも書き直してください。

そのほかの項目 葬儀・お墓のこと、相続・遺言のこと、ペットのことなど

中野地域ケアプラザ 中村さん(左)、鈴木さん(右)

### さらに 詳しい使い方を知りたい人必見!

- 基礎編** SAKAEシニアライフノートを講師と一緒に書いてみよう  
📅10月21日(木)14時~16時
- 応用編** SAKAEシニアライフノートをもとに、これからのライフプランを考えよう  
📅10月30日(土)14時~16時

※どちらかのみのお受講も可能です。

### 21日・30日両日の講座ともに

- ①会場参加...区役所新館8・9号会議室 ※講師とはオンラインで繋がります。
- ②Zoom参加 ※接続環境は各自でご用意ください。
- ③①40人②20人(先着)
- ④NPO法人エンディングノート普及協会代表理事 赤川なおみさん
- ⑤9月3日(金)から①区役所会場参加は高齢者支援担当(☎894-8415)へ電話受付、②Zoom参加は二次元コード受付。

Zoomの参加申込みはこちら



基礎編 10月21日(木)専用 | 応用編 10月30日(土)専用



※実施状況については、事前にホームページや紙面に記載のある問合せ先に**実施の有無を必ず確認してください。**  
 ※マスク着用、密閉・密集・密接を避ける等の感染症対策に取り組みましょう。



## 栄区のお知らせ

当月11日～翌月10日を目安にお知らせしています。

◎費用の記載がない場合は無料 ◎区役所への郵送は〒247-0005 桂町303-19へ。そのほかは各施設へ  
 ☎日時・期間 📍会場 📍対象・定員 📍講師・出演等 📍内容 💰参加費・料金 📍申込み 📍問合せ

### 区役所からのお知らせ

#### パラフェスタ♥さかえ2021

##### ●第1回 栄区長杯 ふれあいポッチャ大会

<主催>栄区役所・栄区スポーツ推進委員連絡協議会  
 誰もが気軽に楽しめるスポーツ「ポッチャ」の大会を開催!!  
 初めての人も参加できますので、仲間と一緒にご参加ください。  
 ☎12月4日(土)9時30分～13時 📍本郷中学校体育館  
 📍16チーム(抽選) 申10月29日(金)までに①チーム名、②参加人数  
 (3～5人)、③代表者の連絡先を書いて、FAX(☎893-3083)・メール  
 (sa-fureai@city.yokohama.jp)受付

##### ●オープンコンサート

<主催>栄区役所 <共催>栄区民文化センターリス、あーすぶらざ  
 お子さんも、障害のある人もみんなが楽しめるパーカッションコンサート!  
 ☎12月7日(火)14時～15時(13時開場)  
 📍あーすぶらざプラザホール 📍150人(先着)  
 📍鈴木和徳さん、平野有希子さん、小菅しほりさん、関聡さん、蓮實志帆  
 さん(パーカッション)  
 申9月21日(火)から栄区民文化センターリスで電話(☎896-2000)・  
 来館・ホームページ受付

問 高齢・障害係 ☎894-8539 ☎893-3083

### 40歳以上の横浜市国民健康保険加入者の皆さん ～もう、特定健診を受診しましたか?～ 約10,000円かかる検査が無料で受けられます!

特定健康診査とは生活習慣病の前段階である、メタボリックシンドロームを早期に発見し、生活習慣(食生活や運動習慣)の改善につなげていくための健康診断です。生活習慣の改善が必要と判定された人には、特定保健指導(自己負担額無料)の「利用券」が送付されます。

#### 【検査項目】

問診、身体診察、計測(身長、体重、腹囲、BMI)、血圧測定、血液検査(脂質、血糖、肝機能、腎機能)、尿検査(糖、蛋白、潜血(膀胱・尿路系に異常はないか確認))  
 医師の判断により、貧血検査、心電図検査、眼底検査を実施

#### 【受診方法】

①「受診券」が届いたら、健診実施機関へ直接予約をしてください。  
 ②予約日に「国民健康保険証」「受診券」「問診票(受診券に同封)」を持って受診してください。  
 ※4月2日以降に横浜市国民健康保険に加入された人は、区役所で「受診券」「問診票」を交付します。保険証をお持ちいただき、保険係(区役所本館1階17番窓口)までお越しください。

#### 【受診期限】令和4年3月31日(木)まで

問 保険係 ☎894-8425 ☎895-0115

### 幼稚園・認定こども園・保育園・小規模保育事業

地域の未就園児や保護者向けの行事です。内容等については、区役所、栄区地域子育て支援拠点「にこりんく」、各園に掲示している子育て通信「つぼみ」をご確認ください。  
 ※新型コロナウイルス感染拡大防止の関係で予定が変更になることがあります。詳細は各園にお問い合わせください。

認定こども園  
 いのやま ☎894-5588  
 ☎894-5840

★運動会……………9月18日(土)  
 ★移動動物園……………10月7日(木)

飯島保育園 ☎871-3661  
 ☎871-3812

※全て雨天中止  
 ★ランチ体験……………9月14日(火)  
 ★親子で身体を動かして遊ぼう  
 ………………9月16日(木)  
 ★かぼくんアート・つくって遊ぼう  
 ………………9月21日、10月5日(各火曜)  
 ★運動会……………10月7日(木)

小菅ヶ谷幼稚園 ☎892-7117  
 ☎892-6577

★オープンDay……………9月17日・24日、  
 10月8日(各金曜)

鍛冶ヶ谷  
 カトリック幼稚園 ☎892-5588  
 ☎893-9884

★みんなあつまれ!(1-3歳体操)  
 ………………10月6日(水)

桂台保育園 ☎894-1374  
 ☎894-1490

★子育てサロン「このゆびとまる!」  
 ………………9月21日(火)  
 ※場所:桂台地域ケアプラザ

かつら愛児園 ☎892-3711  
 ☎894-2174

★音楽会……………10月8日(金)

#### PICK UP!

#### 薬剤師が身近な薬草を解説します! 薬草探索健康ウォーキング横浜

☎10月31日(日)9時30分～12時30分(雨天中止、小雨決行)  
 📍湘南台駅前～境川遊水地公園で野草など自然探索～横浜薬科大学  
 📍市内在住・在勤・在学の人 20人(抽選) 📍横浜市薬剤師会会員  
 📍コース(約4.2km)をしっかりと歩きつつ、複数場所の説明ポイントで薬草の説明を行います。💰500円(保険料・資料代)  
 申FAX:はがき・ホームページ受付  
 ※FAX:はがき:①名前(ふりがな)、②年齢、③性別、④住所、⑤電話番号を書いて、横浜市薬剤師会事務局(〒235-0007 磯子区西町14-11 神奈川県総合薬事保健センター内)へ。9月21日(火)必着。 ※不備のあるものは無効 ※複数人で申込み場合は全員の必要事項を記入。 ※1グループ4人まで  
 ※ホームページ:9月21日(火)まで

問 横浜市薬剤師会事務局 ☎761-7840 ☎754-3000  
 問 健康福祉局保健事業課 ☎671-2454 ☎663-4469





※実施状況については、事前にホームページや紙面に記載のある問合せ先に**実施の有無を必ず確認してください。**  
 ※マスク着用、密閉・密集・密接を避ける等の感染症対策に取り組みましょう。



**施設** 一休館日については、各施設にお問い合わせください

※掲載されているイベント以外にも、イベントがある場合があります。詳細は、各施設にお問い合わせください。

**さかえ区民活動センター「ぷらっと栄」**  
 〒247-0007 小菅ケ谷1-4-5  
 (JR本郷台駅前 横浜銀行3階)  
 ☎894-9900 ☎894-9903

- ◆**パソコン無料相談会**  
 ☎9月18日(土)13時~16時  
 申当日直接
- ◆**さえずりのカフェ~素朴で澄んだオカリナの音色を楽しもう~**  
 ☎9月25日(土)11時~12時  
 12人(先着)  
 申9月11日(土)9時から電話・来館受付  
 (1人につき2人分までの申込可能)

**本郷地区センター**  
 〒247-0005 桂町301  
 ☎892-5310 ☎892-5546

- ◆**【学習支援】楽習教室 ボランティアの先生と一緒に勉強しよう!**  
 ☎9月15日・22日・29日、10月6日(各水曜)15時~17時  
 10人(当日先着)  
 申当日直接

- ◆**キグちゃんの「親子であそぼ!」2歳以上の未就園児~遊びから学ぶ子どもの育ち~**  
 ☎10月25日(月)10時30分~11時15分  
 12歳以上の未就園児と保護者8組(先着) 申9月13日(月)10時から電話・来館受付

- ◆**懐かしの昭和歌謡・青春の昭和歌謡今年の日曜開催・60分のクラスです!**  
 A 懐かし~抒情歌から昭和歌謡  
 B 青春~昭和歌謡からフォーク  
 ☎10月10日(日)A:10時~11時  
 B:11時30分~12時30分  
 15人(抽選) ¥200円  
 申往復はがきに①イベント名・AかB  
 ②氏名③住所④電話番号⑤返信宛名に住所・氏名を書いて地区センターへ。9月22日(水)消印有効  
 ※AとBの重複は出来ません。

**豊田地区センター**  
 〒244-0842 飯島町1368-1  
 ☎895-1390 ☎895-1480

- ◆**【学習支援】まなびの扉**  
 一人一人に合わせた学びをサポート  
 ☎毎週火曜 15時30分~17時30分  
 10人(小・中学生、学びたい人)  
 持ち物:教科書、筆記用具、学びたい物  
 申当日直接

- ①②申9月11日(土)から電話・来館受付(先着)  
 ①**はじめての太極拳(全3回)**  
 ☎9月28日、10月5日・12日(各火曜)13時~15時  
 10人 ¥900円(全3回分)

- ②**ドイツ文化に触れる(全2回)**  
 ☎10月12日・26日(各火曜)13時~14時45分  
 10人 ¥500円(全2回分)

- ③④申9月13日(月)~25日(土)までに電話・来館受付(抽選)  
 ③**作って飾ろう!キッチンハーブ・リース**  
 ☎10月11日(月)13時~15時  
 12人 ¥1,200円
- ④**秋の洋菓子講座**  
 アプフェル・シュトロイゼル  
 ☎10月22日(金)9時30分~12時30分  
 12人 ¥1,000円

**上郷地区センター**  
 〒247-0013 上郷町1173-5  
 ☎892-8000 ☎892-8022

- ◆**【学習支援】「てらこや・かみごう」**  
 ☎9月14日・21日、10月5日(各火曜)15時~17時  
 10人(小・中学生) 申当日直接

- ①~④申電話・来館受付(先着)  
 ※10時に来館者が多数の場合は申込み順を抽選にします。

- ①**上郷ハワイアンコンサート**  
 今年度は飲食なし予約制です  
 ☎10月16日(土)13時30分~15時30分  
 15人 申9月12日(日)10時から
- ②**楽しいウォーキング**  
 ☎10月20日(水)13時~14時30分  
 (小雨決行/雨天は室内でウォーキング講義) 15人 ¥500円  
 申9月12日(日)10時から

- ③**魚のさばき方講座(持ち帰り講座)**  
 ☎10月21日(木)10時~12時  
 9人 ¥800円  
 申9月11日(土)10時から
- ④**防災講座 消防署長出身の館長が消防で学んだあんなこと こんなこと**  
 ☎10月23日(土)14時~15時  
 30人 申9月12日(日)10時から

**豊田地域ケアプラザ**  
 〒244-0842 飯島町1368-10  
 ☎864-5144 ☎864-5904

- ①②申電話・来館受付(先着)  
 ①**Dynamicにあそぼう!**  
 パパといっしょにお家ではできない「遊び」をしよう!  
 ☎10月2日(土)13時30分~15時  
 10人(未就園児と保護者10組)  
 全日本育児普及協会 池田 浩久

- ②**運動会ごっこ**  
 ☎10月6日(水)10時30分~12時  
 10人(0歳~未就学児と保護者10組)  
 持ち物:飲み物 申9月15日(水)から

**中野地域ケアプラザ**  
 〒247-0015 中野町400-2  
 ☎896-0711 ☎896-0713

- ①②申電話・来館受付(先着)  
 ①**なかのカフェ「認知症介護者のつどい」**  
 ☎9月18日(土)13時30分~15時30分  
 12人 認知症の人と家族の会 世話人 渡辺久江

- ②**かならずできる!「生前整理」**  
 ☎10月16日(土)14時~16時  
 25人(あんしんネット 整理コーディネーター 石見良教) 申9月11日(土)から

**桂台地域ケアプラザ**  
 〒247-0034 桂台中4-5  
 ☎897-1111 ☎897-1119

- ①~⑤申電話・来館受付(先着)  
 ①**「大腸がんと便秘について」**  
 ☎9月16日(木)15時~16時  
 30人

- ②**よこはまシニアボランティアポイント登録研修会**  
 ☎9月17日(金)13時30分~16時  
 20人 持ち物:介護保険被保険者証、A4の書類が入る袋、筆記用具、上履き
- ③**消費者トラブル防止講座~自分も周囲の人も被害にあわないために~**  
 ☎9月24日(金)10時~11時30分  
 25人

- ④**桂台保育園共催 パパのわくわく子育て講座(全3回)**  
 ☎9月26日(日)(からだを使った遊び)、10月24日(日)(子どもにウケる!!絵本の読み聞かせ)、12月11日(土)(イライラしない子育て)  
 各10時30分~12時(単発での参加も可能)  
 10人(0歳~3歳までのお子さんパパ10組(ママも含めた家族での参加も可能))

- ⑤**歯と口の健康を守ろう**  
 口腔機能講座 実技編  
 ☎9月30日(木)15時~16時  
 20人

**野七里地域ケアプラザ**  
 〒247-0024 野七里1-2-31  
 ☎890-5331 ☎890-5332

- ◆**【初心者講座】レッツ!ウクレレ♪全員ゼロからスタート!(全24回)**  
 ☎10月9日(土)から毎月第2・4土曜13時~15時  
 18歳以上20人(先着)  
 ¥1回1,000円 持ち物:ウクレレ  
 申電話・来館受付

**小菅ケ谷地域ケアプラザ**  
 〒247-0007 小菅ケ谷3-32-12  
 ☎896-0471 ☎896-0472

- ◆**歩き方が変わる・ウォーキング講座(全3回)**  
 ☎10月12日・26日、11月2日(各火曜)10時~11時30分  
 15人(先着) 申電話・来館受付

**上郷矢沢コミュニティハウス**  
 〒247-0033 桂台南2-34-2  
 ☎895-1037 ☎896-2406

- ①~③申電話・来館受付(先着)  
 ①**ネクタイリサイクル教室**  
 不要になったネクタイを加工して「マスク入れ」を作ります  
 ☎9月24日(金)13時30分~16時30分  
 15人 ¥300円

- ②**詩吟体験教室(全5回)**  
 ☎10月2日・9日・16日・23日・30日(各土曜)13時30分~15時30分  
 15人 ¥500円(全5回分)
- ③**健康ポールウォーキング(全3回)**  
 ☎10月11日・18日・25日(各月曜)13時30分~15時  
 10人 ¥300円(全3回分)

**飯島コミュニティハウス**  
 〒244-0842 飯島町1863-5  
 ☎891-1766 ☎891-1786

- ①②申9月11日(土)から電話・来館受付(先着)  
 ①**ハロウィン アレンジ**  
 ハロウィン向けのブーケを作ります  
 ☎10月3日(日)10時30分~11時30分  
 小学生以上10人 ¥500円

- ②**大人の英語教室・旅行編(初級)(全5回)**  
 ☎10月9日・23日、11月6日・20日、12月4日(各土曜)10時30分~11時30分  
 10人 ¥500円(全5回分)

- ◆**ここにこお話し会**  
 ☎10月14日(木)11時~11時30分  
 未就学児と保護者5組(当日先着)  
 申当日直接

