



特集

- 新型コロナウイルスを乗り切ろう……………5 6
- 40歳を過ぎたら始めよう「人生会議」……………7

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、掲載しているイベントなどが中止・延期となる場合があります。事前にホームページや問合せ先でご確認ください。

特集1

## 新型コロナウイルスを乗り切ろう! ~今こそおうちで見たい動画 & 写真~

### ▶ 適度な運動

感染症にかかりにくい体をつくるためには、「バランスの良い食事と十分な睡眠」・「適度な運動」が重要です。体力が落ちないように、家の中でも立ったり歩いたりする時間を増やすことや、ラジオ体操などもおすすめです。区では、外出しなくても家で簡単にできる運動を動画で紹介しています。

#### ほほどほなトレーニング

体を動かすことの楽しさや体操の基本姿勢を紹介。肩を中心とした上半身の運動により、肩こり解消・予防の効果があります。



#### 腕の押し上げ(背伸び)

- ①足は肩幅に開き、手のひらを天井に向ける。
- ②手と足で引っ張り合い、背中を伸ばす。



おなかに力を入れ、腰のそりすぎに注意しましょう。

#### 腕の押し引き

- ①足は肩幅に開く。
- ②腕を前に押し出す。



腕を前に押し出すときは、肩甲骨がからだの外側に開くように。

- ③腕を引く。



腕を引くときは胸を開き、肩甲骨を内側に寄せるように。肩の力を抜いてあごを引き、頭部が前に出ないように注意する。

#### けんこうこつ 肩甲骨回し

肩甲骨の動きを意識しましょう。

- ①足は肩幅に開く。

ひじが前にある時は、肩甲骨が外側に開くように。



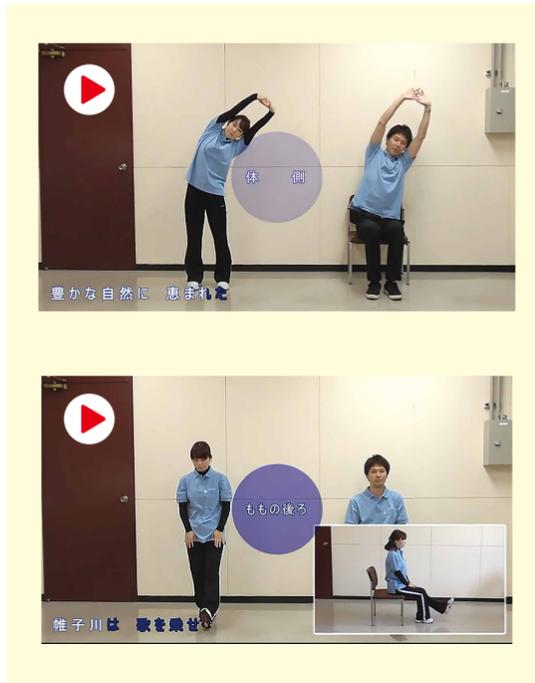
- ②指先を肩におき、ひじで大きな円を描く。

ひじが後ろにある時は、ペンを挟むように肩甲骨を寄せて動かす。

#### わがまち保土ヶ谷体操

区の歌「わがまち保土ヶ谷」のメロディーに合わせた体操です。誰でもどこでも座ったままでも、気軽にできるストレッチを中心に紹介しています。

区役所高齢者支援担当  
☎ 334-6328 fax 331-6550



ここで紹介する動画は▶  検索  
区役所健康づくり係 ☎ 334-6344 fax 333-6309



ほどうがやとは、健康に関する情報を動画として集めたものです

### 就任ごあいさつ



横浜市保土ヶ谷区長  
出口 洋一

はじめまして。4月1日、保土ヶ谷区長に就任しました出口 洋一(でくち よういち)です。どうぞよろしくお願いいたします。

新型コロナウイルス感染症の影響が長期化しています。市をあげて、皆さまの健康と安全を最優先に対策を進めておりますので、引き続きの予防対策や健康管理に努めていただきますようお願いいたします。

保土ヶ谷区は旧東海道の歴史を感じるまち並みや豊かな自然に恵まれた魅力あふれるまちです。そして、「人があったかいまち」でもあります。温かい心でつながり、明るく前向きな気持ちの連鎖を広げることで、困難な状況を乗り越えてまいりましょう。

「いつまでも住み続けたいまち」を目指し、皆さまとのつながりを大切にしながら、区役所一丸となり取り組んでまいりますので、引き続きのご支援とご協力をお願いいたします。

特集1

# 新型コロナウイルスを乗り切ろう!

～今こそおうちで見たい動画 & 写真～

## ▶ 予防が大切

感染の予防には「こまめな手洗い」が有効です。  
区では感染症や食中毒を防ぐ衛生的な手洗いを動画で紹介しています。



1 流水でよく手をぬらした  
後、石けんをつけ、手の  
ひらをよくこすります



2 手の甲をのぼすようにこ  
すります



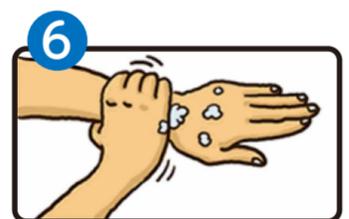
3 指先・爪の間を念入りにこ  
すります



4 指の間を洗います



5 親指と手のひらをねじり  
洗います



6 手首も忘れずに洗います

問 区役所食品衛生係 ☎ 334-6361 fax 333-6309

区内に練習場がある、区内唯一のプロスポーツチーム「横浜FC」の選手が登場し、  
感染症予防の取組を動画で紹介しています。詳細は3ページをご覧ください。



フォロワー数  
1,100人  
突破!



## 保土ヶ谷区公式Instagram @hodogaya\_official

保土ヶ谷を、知る。💡 当アカウントでは区の魅力を発信中



問 区役所広報相談係 ☎ 334-6221 fax 333-7945

特集2

～わたしのこれまで、そしてこれから～

# 40歳を過ぎたら始めよう「人生会議」!

最期について話し合っている人の割合  
**17位/市内18区**

(出典:横浜市2016 JAGES調査結果)

最期をどこで迎えたいか話し合っている

保土ヶ谷区

**32.6%**

延命治療を受けたいか話し合っている

保土ヶ谷区

**50%**



もしものこと、話し合えるのは

**今**

「人生会議」とは…

(「アドバンス・ケア・プランニング(ACP)」の愛称)

家族や大切な人と、これから起きることについて話し合うこと。万が一のときに備えて、

こうなる前に **元気なうちから思いを共有しておきましょう。**

このまま本人が自分で意思表示できなくなると…

残された家族や大切な人は本人の気持ちを知らず、困ってしまいます

保土ヶ谷区では「人生会議」のきっかけになる**3つを無料**で配布しています

## ① 保土ヶ谷区版エンディングノート

### 主な項目

大切なもの  保管場所・譲りたい人  ペットについて

介護  どこで誰に介護してもらいたいですか?

医療  最期はどんな治療やケアを受けて過ごしたいですか?

亡きあと  葬儀・お墓、相続・遺言 など ▲ホームページはこちら

**配布場所** 区内各地域ケアプラザ・区役所(別館2階)



父が心筋梗塞で危篤になり、病院から延命治療について聞かれました。父がノートに「延命治療はしない」と書いていたので、『お父さんの望み通りでいいよね』と妹と決めることができました。

また、「バイオリンは孫にあげたい」という父の思いも初めて知りました。



家族の声

### エンディングノート活用講座(全4回)

回	内容
第1回	「エンディングノートを知ろう」 エンディングノートって何?書くのが面倒なのかな?などの疑問に、ファイナンシャルプランナーの井上 康子さんがお答えします。
第2回	生前整理
第3回	ライフプランを考える
第4回	相続・遺言

詳細については、随時、広報ほどがや区版でお知らせします!

ママさんバレーを長くやっていたおかげか今も健康で、終活はどこか人ごとだと思っていました。でも井上先生の体験談を聞き、自分ごとと感じました。

今では子どもたちが困らないようエンディングノートを書き始め、いろいろ話しています。



昨年の講座参加者 大村さん(岩間町)

エンディングノートを配布します

## ② もしも手帳



### 特徴

自分が望む最期の治療やケアを伝えられる。お薬手帳が入る。

### 配布場所

区内各地域ケアプラザ・区役所(別館2階)・在宅医療相談室・一部の薬局や医療機関

## ③ 連絡ノート



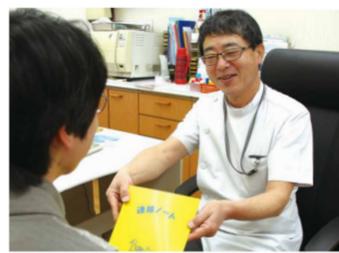
### 特徴

自分と医療・介護関係者をつなぐ情報共有ノート。自分が望む医療やケアを知ってもらうための健康カルテ。

### 配布場所

かかりつけ医師(区医師会加入医療機関)

このノートがあれば、正確に情報が伝わります!



▲患者へ連絡ノートを手渡す 区医師会会長 浅井さん



## \* 羽沢横浜国大駅周辺で バリアフリー基本構想の検討をはじめました

区役所企画調整係  
☎334-6227 ☎333-7945

市では、星川駅・天王町駅・保土ヶ谷駅を対象とした「保土ヶ谷区バリアフリー基本構想」を平成30年度に策定し、駅周辺のバリアフリー化を進めています。

羽沢横浜国大駅周辺(神奈川区・保土ヶ谷区)では、住民提案を受け、バリアフリー化に向けた新たな基本構想の検討をしています。

### バリアフリー法とは

高齢者・障害者・妊婦・けが人などの、移動や施設利用の利便性と安全性の向上を図るため、バリアフリー化を推進するものです。



▲ 羽沢横浜国大駅

最新情報はホームページをチェック

羽沢横浜国大駅周辺地区バリアフリー基本構想

### バリアフリー基本構想が策定されると

重点整備地区(バリアフリー化する地域)において、鉄道駅・道路・建築物などのバリアフリー化が推進されます。

#### 歩道のバリアフリー化の事例(中区)

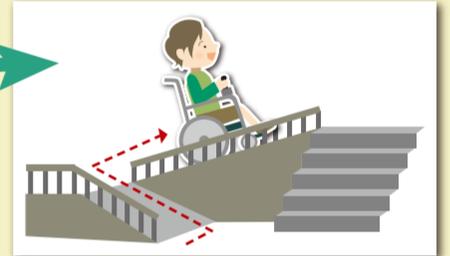


歩道と車道の境界がはっきりわかるようにし、傾斜を緩やかにしました。

#### 道路 歩道の平坦性の確保



#### 建築物 出入口のスロープ併設



## \* 加入したままになっていませんか? 国民健康保険

区役所保険係  
☎334-6335 ☎334-6334

### 国民健康保険をやめるには届出が必要です

職場の健康保険に加入しても、健康保険は自動的に切り替わりません。新しい健康保険証ができたなら、早めに区役所窓口(本館1階7番)または郵送で届出をしてください。

### やめる届出が遅れると...

- 支払う必要のない保険料を請求されたり、口座から引き落とされることがあります。
- 資格がない保険証を誤って使ってしまうと、医療費の保険負担分を後で返してもらうことがあります。

#### やめる届出に必要なもの

1. 新しい健康保険証(やめる人全員分)
2. 国民健康保険証(やめる人全員分)
3. 本人確認書類(免許証やパスポートなど)
4. 印鑑

#### 郵送でも届出ができます

手続方法や届出書のダウンロードはホームページから

横浜市国民健康保険 郵送届出

一人ひとりの輝きが、元気な地域をつくります!

## ほどがや 地域カレポ 第29回

### 障害者が自信を持って働けるように

区役所広報相談係  
☎334-6221  
☎333-7945

株式会社大協製作所 代表取締役会長 栗原 敏郎さん



▲ 栗原 敏郎さん

本業やその他の活動を通じて、地域活動など社会的事業に取り組んでいる企業を認定する「横浜型地域貢献企業」。平成19年度、区で最初に認定を受けたのは、今井町にある大協製作所です。長年にわたる障害者雇用の実績のほか、地元高校生のインターンシップ・小学生の工場見学受入れによる就労意識の育成、自治会町内会活動への協力などを行っています。

同社は主に自動車部品の金属表面処理をしています。現業社員の約7割が知的障害者です。先代社長の友人が特別支援学級の先生をしていた縁で、昭和35年に障害者を雇用したことがきっかけとなり、以降約60年間、障害者を積極的に雇用しています。当初は障害者に作業ができるか不安で、周りの社員から不満の声もあがったそうですが、一緒に働くうちに、「みんな真面目で素直。周囲の指導と時間があれば、できることがある。」と気付いたそうです。その後、誰でもできるように業務を合理化したいと、機械を導入し、作業を単純化しました。そうすることで、彼らの仕事の幅が広がり、貴重な戦力にもなったとのこと。働きやすい環境づくりの他にも、一人ひとりに合った作業難度を設定し、徐々にスキルアップできることや障害者が新採用の指導をするなど、自信・やる気につながる取組を進めています。「うちの社員には社会人として自立し、戦力になってほしい。そのために会社としてさまざまなサポートもします。彼らがいてとても助かっている。」と笑顔で話します。

栗原さんは個人としても、防犯・交通安全などの活動に尽力しています。「今後は本業から少し手を引き、時間ができたら地域の活動もやっていきたい。」と今後の抱負について語ってくれました。



▲てきぱきとした動きで作業を進めます

# 犬の狂犬病予防注射を忘れずに

区役所環境衛生係  
☎334-6363 ☎333-6309

狂犬病予防法では、**犬の登録と狂犬病予防注射の接種**(毎年1回、原則4月1日～6月30日)が義務付けられています。予防注射の接種後は、注射済票の交付手続きをしてください。



## 注射済票の 交付手続き

### ① 横浜市委託動物病院

狂犬病予防注射と「狂犬病予防注射済票」の交付手続きが同時にできます。未登録の犬はその場で登録もできます。

### ② その他の動物病院

獣医師が発行した「狂犬病予防注射済証」を持参し、区役所環境衛生係(本館3階30番)で手続きしてください。

登録済みの犬については、3月中に「**狂犬病予防注射済票交付申請書**」を郵送していますので、必ず持参してください。

※注射料金は、動物病院によって異なりますので事前にお問い合わせください。  
※注射済票交付手数料:550円、犬の登録手数料:3,000円  
※犬の引越し手続きをしていない、登録内容に変更がある、犬が死亡している場合は、環境衛生係までご連絡ください。

横浜市委託動物病院の一覧や手続きの詳細はこちら▶



横浜市狂犬病予防注射

# 知ってトクする! / 健康トリビア

ほかのトリビアも見たい人はこちら▼

保土ヶ谷区 健康トリビア



みなさんが知っている健康法は本当に正しいのでしょうか?

区では、思わず「へーっ」と言ってしまうような、健康のマメ知識や日常生活ですぐに実践できるちょっとした工夫を紹介しています。

(掲載情報は、厚生労働省などの公的機関の情報を参考に、保土ヶ谷福祉保健センター専門職が監修)

区役所健康づくり係 ☎334-6344 ☎333-6309

## よい睡眠のために、 40℃程度の入浴が有効ってホント?

睡眠と体温の変化は密接に関係しています。入浴による体温変化は、寝つきが良くなったり、深い睡眠がとれたりといった睡眠の改善効果があります。



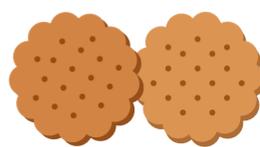
- 精神的なリラックス
- 体温が上がリ、寝ついてから90分前後に深い眠りへ

適切な時刻に40℃程度で入浴しましょう。

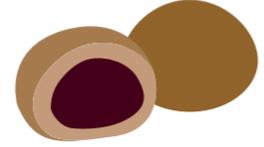
※アルコールは寝つきを良くしますが、睡眠を浅くします。

## ビスケットはまんじゅうの 2倍のエネルギーもあるってホント?

お菓子の主なカロリー源は炭水化物と脂質です。カロリーの差になるのは、脂質の量。ビスケット(ソフト)の脂質量は、まんじゅう(蒸し)の約69倍です。食べる量には気をつけましょう。



ビスケット2枚(50g)  
約260kcal  
(脂質13.8g、炭水化物31g)



まんじゅう1個(50g)  
約130kcal  
(脂質0.2g、炭水化物30g)

## 男性は1日にビール500mlを2缶飲み続けると、 生活習慣病のリスクが高まるってホント?

生活習慣病のリスクを上げる飲酒量(純アルコール量)は、男性で一日平均40g以上、女性で20g以上の飲酒です。このような飲酒をしていると、生活習慣病だけでなく、健康問題のリスクも高くなります。健康的にお酒を楽しむためにも、週に2日以上は休肝日を設けましょう。



- ビール500mlに含まれる純アルコール量は20g
- 高齢者や飲酒後に顔が赤くなる人は、これより少ない量をおすすめします。

## 歯ブラシは毎月交換した方が いいってホント?

歯垢は歯ブラシの毛先でかき落とす必要があります。毛が開いた歯ブラシは毛先が使えなくなり、歯垢を落とす力が低下してしまいます。また、すぐに毛が開いてしまう場合は、歯みがきの力が強すぎる可能性がありますので力加減を調整してください。

毛が開いていなくても、歯ブラシは毎日使うものですので、1か月くらいで交換するようにしましょう。



活動はホームページからもご覧いただけます。

きらりシニア塾

# きらり☆シニア通信 第28回

区役所高齢者支援担当 ☎334-6328 ☎331-6550

保土ヶ谷区では、いつまでも健康で、イキイキと暮らし続けるために、地域でシニアの健康づくりの活動を行っているグループを「きらり☆シニア塾」に認定しています。健康づくりの活動をしている地域のグループさん、きらり☆シニア塾の認定を受けませんか? (2020年3月末現在の認定は96団体)

## 「きらり☆シニア塾」認定団体

### No.56 秋桜会

はまちゃん体操やボールを使ったゲームをしたり、脳トレを行ったりしています。また、食事会やお花見などを企画し、楽しく活動しています。



活動日時 毎月第4木曜 13時～16時  
会場 今井地域ケアプラザ  
対象者 どなたでも参加可能  
参加費 無料

### No.57 明神台サロンひだまり

赤ちゃんから高齢者まで幅広い世代が集い、気楽にお弁当を食べたり、仲間と会話したり、にぎやかで温かいサロン。茶話会・食事会・ゲーム・歌・体操・将棋などを行っています。



活動日時 毎月第2・4火曜 11時～14時  
会場 コンフォール明神台集会所2-3  
対象者 どなたでも参加可能  
参加費 100円/回

アイコンの見方

- 🕒日時・期間
- 📍会場
- 👤対象・定員
- 💰費用
- 📄内容
- 🎒持ち物
- 📄申込み
- 🗨️問合せ
- ☎️電話番号
- 📠ファクス番号
- ✉️Eメールアドレス
- 🛋️休館日
- 🆓無料
- 👶保育
- 📅要予約

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、掲載しているイベントなどが中止・延期となる場合があります。事前にホームページや問合せ先でご確認ください。

区役所から

5月に予定していた「ほどがや花フェスタ2020」は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため中止します。  
 問 資源化推進担当 ☎️334-6304  
 fax 332-7409

まちなか農家さんの“ほどがや朝市”  
 ～旬な“ほどがや野菜”を直売します～

🕒5月22日(金)9時30分～(売り切れ次第終了)📍区役所前広場※直接会場へ(小雨決行・荒天中止。マイバッグを持参)🗨️地域力推進担当 ☎️334-6380  
 fax 333-7945

横浜中部地区市民朝市

野菜・果物・花などを即売します。(主催:横浜中部地区市民朝市出店者会)  
 🕒5月17日、6月7日の日曜 7時30分～8時30分(売り切れ次第終了)📍保土ヶ谷公園ニ運動広場※直接会場へ。公園駐車場(有料)は5時からオープン。🗨️北部農政事務所 ☎️948-2481 fax 948-2488

ギャラリーガイド

🗨️生涯学習支援係 ☎️334-6307  
 ■区民ギャラリー(区役所本館1階ロビー)  
 ●大人も子どもも楽しめる絵手紙  
 🕒5月23日(土)～6月4日(木)  
 ●切り絵  
 🕒6月6日(土)～6月18日(木)  
 ■アーバンアートほどがや(JR保土ヶ谷駅ビル3階)  
 ●色を結ぶ～大好きアイロンビーズ～  
 🕒5月15日(金)～27日(水)

施設から

西谷地区センター

〒240-0052 西谷町918  
 ☎️371-3794 fax 370-3161 休5/18(月)

■親子Cooking  
 🕒6月7日(日)9時30分～12時30分  
 👤小学生と保護者 先着8組 ¥1,000円  
 申5月17日10時から電話かHP

■親子ヨガ  
 🕒6月13日(土)10時～11時 👤乳児と保護者 先着8組 ¥300円 申5月16日10時から電話かHP

■英語と遊ぼう!  
 🕒6月27日、7月11日の土曜 10時～11時30分 👤年中～小学校低学年 先着10人 ¥300円/回 申6月6日10時から電話かHP

峯小学校コミュニティハウス

〒240-0064 峰岡町1-10  
 ☎️fax 337-3319 休火・金曜

■スマートフォン活用教室  
 「LINEの使い方を学ぶ～基本操作編～」  
 LINEアプリを使い、気軽に会話ができるようになります。

🕒6月4日・11日の木曜(全2回)13時30分～16時 👤先着12人 ¥500円(テキスト代)🎒LINE設定済のスマートフォン 申5月16日から窓口か電話

初音が丘地区センター

〒240-0031 藤塚町15-1  
 ☎️352-3992 fax 442-3559 休5/18(月)

■親子で食育「口のはたらき育てて やさいもさかなも大好きに」  
 🕒6月4日・18日の木曜(全2回)10時30分～12時 👤幼児と保護者 先着12組 ¥500円 申5月15日9時30分から窓口(電話は仮予約で翌日から)

■ベビーマッサージ  
 🕒7月6日・13日の月曜(全2回)10時30分～11時45分 👤歩く前の乳児と保護者 先着12組 ¥1,000円 申5月15日9時30分から窓口(電話は仮予約で翌日から)

くぬぎ台小学校コミュニティハウス

〒240-0045 川島町1374-1  
 ☎️fax 371-7611 休火・金曜

■懐かしのポピュラーソングコンサートⅡ ¥0  
 1960年代・70年代のヒット曲を中心とした演奏を楽しめます。

🕒6月14日(日)14時～15時30分 👤先着60人 🎒ポップスバンド「コーヒーカップス」による演奏 申5月16日から窓口・電話・FAX 〒住所・氏名・電話番号を明記

■人形劇「飛んだあおむし」と歌あそび4曲 ¥0  
 劇団「夢ふれんど」によるかわいい人形劇。

🕒6月27日(土)10時30分～11時15分 👤先着30人 申5月16日から窓口・電話・FAX 〒住所・氏名・電話番号を明記

桜ヶ丘コミュニティハウス

〒240-0015 岩崎町15-30  
 ☎️331-5368 fax 331-8990 休5/18(月)

■紙ひこうき飛ばそう!どこまで飛ばかな? ¥0  
 🕒6月13日(土)10時30分～12時 申5月16日9時30分から窓口(電話は翌日から)

■一月まるごとお試しサークル体験  
 会員募集サークルが体験講座をします。参加サークル・開催日時など詳細はチラシ(桜ヶ丘コミュニティハウスで配布)かHPをご覧ください。  
 👤成人(一部サークルでは子どもも募集) ¥各サークルによる 申5月20日から窓口か各サークル

5月に予定していた「第10回 桜まつり」は、11月に延期します。

浅間コミュニティハウス

〒220-0072 西区浅間町5-375-1-2F  
 ☎️311-6085 fax 311-6050 休5/18(月)

■親子のおはなし会 ¥0  
 🕒6月18日(木)11時～11時30分 👤3歳未満児と保護者 先着5組 🎒わらべうた・身体あそび・絵本など 申5月21日から窓口か電話

■小瓶で梅ジュースを作ろう  
 親子で梅ジュースを仕込みます。2週間後の完成をお楽しみに。

🕒6月27日(土)10時～11時30分 👤小学生と保護者 先着6組 ¥300円/組 申5月15日から窓口(費用持参)か電話(3日以内に手続き)

コラム ～保土ヶ谷区とブルガリア～



パートナー都市協定 保土ヶ谷区との取組



▲ブルガリアブース出展



▲区役所前ミニコンサート

区は、平成19年度の区制80周年記念事業での文化交流をきっかけとして、ブルガリア共和国の首都ソフィア市とパートナー都市協定を締結しています。区民のブルガリア文化認知度向上と、多文化共生についての興味・関心を高めることを目的とし、さまざまなブルガリア関連イベントを実施しています。

友好の証 ダマスクローズ

星川中央公園には、区とブルガリア共和国首都ソフィア市との友好の証であるダマスクローズがあることを知っていますか? 2016年9月、パートナー都市協定締結10周年を記念して、ブルガリア名産のダマスクローズを植樹しました。

毎年、この時期になるときれいな花を咲かせ、訪れる人を楽しませてくれます。

この花は非常に香りが良く、「バラの女王」と言われています。香水として使用されるローズオイルの原料となり、ブルガリアが産地として有名です。花は1年のうちたった20日程度しか咲きません。



🗨️区役所生涯学習支援係 ☎️334-6305 fax 332-7409



新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、掲載しているイベントなどが中止・延期となる場合があります。事前にホームページや問合せ先でご確認ください。

## 保健・子育てインフォメーション

地域子育て支援拠点 **こっころ** からお知らせ 休日・月曜(月曜祝日の場合は火曜)・祝日  
〒240-0001 川辺町2-5 パークタワー横濱星川1階 ☎340-0013 ㊟332-3190

### ■絵本作家 保科琢音と12人のお父さん達～お父さんと笑おう「おとわらの日」～ ㊟

㊟5月16日(土)10時30分～11時30分 ㊟未就学児と保護者 ㊟絵本作家と保土ヶ谷のお父さん達の面白い話&絵本と紙芝居の読み笑わせなど ㊟直接会場へ

### ■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子育てを応援したい人(預かる人)を対象とした説明会です。会員になるためには、この説明会への参加が必要です。同室保育もあります。

㊟6月26日(金)10時30分～11時30分 ㊟子ども(生後57日～小学6年生)を預けたい人、預かる人(市内在住の成人で健康な人) 先着15人 ㊟5月15日から窓口 ☎333-3885

## スポーツ情報

### 平沼記念体育館

〒221-0855 神奈川区三ツ沢西町3-1 ☎311-6186 ㊟316-8521 休5/18(月)

■定期教室7～9月参加者募集 ※詳しくはHPをご覧ください。

曜日	教室名
火	バドミントン、火曜ヨガ、フラダンス1
水	はじめてのピラティス、ステップアップピラティス、ボディメンテストレッチ、ズンバ
木	はつらつ健康づくり(55歳以上)、木曜ヨガ、アロマヨガ、トータルヘルスケア1・2
金	ピラティス1・2
土	生活習慣改善体操・転倒予防体操(40歳以上)、大人のストレッチ

㊟16歳以上(抽選)※( )を除く。㊟5月30日必着で所定の用紙が往復はがき・HP

### 清水ヶ丘公園屋内プール

〒232-0007 南区清水ヶ丘87-2 ☎243-2131 ㊟243-2206 休6/1(月)～3(水)

教室名	日程(全4回、水曜のみ全3回)	時間	定員	費用
幼児(3歳～年長)	火曜クラス:6月9日～30日	15時45分～16時30分	先着各15人	3,800円 ※水曜のみ2,850円
小学生初級	水曜クラス:6月10日～24日 木曜クラス:6月4日～25日	16時30分～17時30分	先着各20人	
小学生中・上級	金曜クラス:6月5日～26日	17時30分～18時30分		

㊟5月15日から窓口 ㊟水着・水泳帽・ゴーグル・タオル

## すみれ通信～区民の情報広場～ ※区民が主催する活動を掲載

### ■行政書士無料相談会(書類作成など) ㊟

相続・遺言・贈与・成年後見など、ささいなことでも大丈夫です。気軽にお立ち寄りください。

㊟5月30日(土)12時～15時 ㊟ほどがや地区センター ㊟事前に電話 ☎江口弘 ☎324-1708

### ■ピアノでボイストレーニング会員募集

ストレッチ・発声練習・ピアノで歌うボイストレーニングの会。見学もできます。

㊟第1・3土曜 15時～16時30分 ㊟今井地区センター ㊟成人 10人 ㊟¥1,500円/月 ㊟問 佐々木 ☎353-0557

## 新しいルールが始動!

# 今だからこそ考えよう 禁煙のこと

5月31日は  
世界禁煙デー



4月1日、望まない受動喫煙をなくすことを目的とする法律ができました。この機会にぜひ禁煙しましょう。

☎区役所健康づくり係 ☎334-6345 ㊟333-6309

## たばこに関する〇×クイズ

**Q1** たばこを吸うことで、家族や一緒に過ごしている人の脳卒中やがん、虚血性心疾患のリスクが増える

受動喫煙と関連がある病気として、脳卒中・肺がん・虚血性心疾患・乳幼児突然死症候群などがあります。たばこを吸うことで、周りの人の健康に悪影響を及ぼすことになります。

A. ○

**Q2** たばこを吸い続けると外見が老ける

喫煙により、皮膚が黒ずんだり、しわが増えたり、乾燥肌になりやすいと言われています。

A. ○

**Q3** 禁煙24時間後には心臓発作の可能性が少なくなる

禁煙をすると、開始20分後から心拍数・血圧・脈拍などが正常な状態に戻り始め、手足の皮膚温度が上昇するなど変化が現れます。24時間後には心臓発作の可能性が少なくなります。

A. ○

区役所で無料禁煙相談をしています。  
詳細は「保存版 ほどがや保健だより」1ページ「食と生活の健康相談」をご確認ください。  
禁煙外来についてもお問い合わせください。

たばこをやめたいと思ったら...

横浜市禁煙情報サイト  
「禁煙NOTE」



●5月号には原則として5月11日～6月10日の情報を掲載しています。

編集・発行 保土ヶ谷区役所 広報相談係  
〒240-0001 保土ヶ谷区川辺町2-9  
☎334-6222 ㊟333-7945 (代)☎334-6262

ホームページ  
保土ヶ谷区役所 検索  
SNSでも保土ヶ谷の  
魅力・情報発信中



区の人口 205,684人  
区の家帯数 97,046世帯  
(2020年4月1日現在)