

▶ 6～12ページはなか区版です

「人生の最期、どこで暮らしたいですか」と聞かれたら、あなたは何と答えますか。人生の最期は十人十色。さまざまな答えが考えられます。「ずっとずっとこの家・このまちで暮らしたい」という答えもそのひとつ。しかし、そう願いながらも、その実現を諦めている人が多いようです。その願い、本当に実現できないものなのでしょうか。一緒に考えていきましょう。

# なか 10

No.264/2019年

☎区役所高齢・障害支援課 ☎224-8167 📠224-8159

特集

## ずっとずっと... このこの家・まちで暮らしたい!

vol.3  
在宅医療・介護  
という選択

「在宅医療・介護という選択肢をもう一度考えてみませんか」

在宅医療・介護は、「ずっとずっとこの家・このまちで」を実現するための一手段。これを受けるまでには、いろいろな流れがあります。次の事例を見てみましょう。



### 1 在宅医療・介護を選択

持病を抱えて生活するあなた。最近少しずつ体力も落ちてきました。「通院も大変…。今後どのようにこの病気と付き合っていけばよいのだろうか…。」不安に感じ、昔からお世話になっているかかりつけ医に電話相談すると、「在宅医療・介護という選択肢を考えてみませんか」という提案が。家族などにも相談した結果、あなたは在宅医療・介護を選択することにしました。

### 2 サービス利用に向けた準備

「在宅医療・介護のサービスを利用するには…?」。あなたは地域ケアプラザに相談することにしました。介護保険の申請など、必要な手続きを教えてもらい、準備をすすめます。その後、医療・介護の専門家たちがあなたの家に集合。必要な医療・介護サービスについて話し合い、全員で計画を共有します。今後の生活の計画書である「ケアプラン」についても内容を検討しました。



### 3 在宅での支援へ

住み慣れた自宅で、医療・介護サービスを利用しながらの生活が始まりました。かかりつけ医・歯科医師・訪問看護師・薬剤師・ケアマネジャー・ホームヘルパーなどが定期的にあなたの自宅を訪問。チームを組んであなたのケアを行います。

## 地域包括ケアシステムと中区

「地域包括ケアシステム」とは、住み慣れた地域で自分らしい暮らしを人生の最期まで続けることができるように、地域内で助け合う仕組みのことです。中区ではその実現のため、5つの分野(左図)で取り組みを進めています。特に「在宅医療・介護連携」の分野においては、医師会・歯科医師会・薬剤師会・介護サービス事業所・病院などの連携により、在宅での看取りを含めた在宅医療・介護を推進しているところです。

これまで広報よこはま・なか区版では、2018年2月号・10月号でそれぞれ「多様な主体による生活支援」「在宅医療・介護連携」に取り組む中区の人々を紹介してきました。今月号では、「在宅医療・介護連携」についてさらに一步踏み込み、具体的な事例などをご紹介します。



### 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

👤 149,467人  
🏠 81,146世帯  
(2019年9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  
📠224-8214



今年が中区制92周年。「92」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▶

# 在宅医療・介護で悩んだら、どんな小さなことでも まずは私たちにご相談ください!

## ■中区在宅医療相談室

在宅で受けられる医療についての相談窓口です。医師・医療機関の紹介、在宅医療に関する情報提供など、さまざまなお手伝いをしています。まずは電話でお問い合わせください。

☎ 307-2505 (平日9時~17時)

☎ 628-3558 ✉ naka.soudan@eco.ocn.ne.jp



在宅医療相談室 飯島晴美さん 古泉順子さん 野村玲子さん

## ■地域ケアプラザ(地域包括支援センター)

医療・介護・福祉に関する地域の身近な相談窓口です。在宅医療・介護の相談、手続きはもちろん、介護予防教室、健康づくりなどの取り組みも行っていますので、元気なうちからどなたでも気軽に相談できます。来所できない方には、訪問相談も行っています。

麦田地域ケアプラザ  
(地域包括支援センター)  
吉村晴子さん



## 地域ケアプラザ(地域包括支援センター)の一覧

施設名(最寄のバス停・駅)	連絡先
新山下(📍みなと赤十字病院入口)	☎ 625-1911 fax 625-1865
不老町(伊勢佐木長者町駅)	☎ 662-0161 fax 662-0192
麦田(📍麦田町)	☎ 664-6023 fax 664-6075
本牧原(📍和田山口)	☎ 623-0971 fax 623-0977
箕沢(📍根岸台・旭台)	☎ 663-6960 fax 228-1828
本牧和田(📍二の谷・東福院前)	☎ 622-1211 fax 622-1290

※17時~21時は相談員不在の場合があります。まずは電話でご連絡ください

# 在宅医療・介護 気になるQ&A

中区在宅医療相談室の古泉さん・飯島さん・野村さん、麦田地域ケアプラザ(地域包括支援センター)の吉村さんが答えてくれました。

### 一人暮らしの高齢者でも家で療養できますか?

サービスを活用することで、一人暮らしでも、高齢の夫婦などでも在宅療養が可能です。希望や家庭環境によって対応は変わります。詳しくはお問い合わせください。

### どんな医療を受けることができますか?

在宅でもさまざまな医療を受けることができます。次のような状況の人も在宅医療を受けています。

- (例) ●酸素吸入をしている人
- カテーテルを入れている人
- がんで薬による痛みのコントロールをしている人など

ほかにも、訪問医や訪問看護師などのサポートによって受けられる医療があります。

### 家族に負担をかけるのではないかと心配です。

在宅療養を続けるには、ご家族や介護者に無理のないよう、サービスをうまく利用しながら生活することが大切です。

ご家族やご自宅の状況にあわせて、負担を軽減する方法を一緒に考えますのでご相談ください。

### 夜間・休日も対応してくれるのですか?

在宅療養をされる方のための診療所である「在宅療養支援診療所」や、24時間対応の訪問看護などがあります。往診・電話対応などで在宅療養される方をサポートします。

### 在宅医療・介護にはお金がかかりますよね?

病気や年齢など、状況によってかかる費用が異なります。まずはお気軽にご相談ください。

### 一時的に入院が必要なときはどうなるのですか?

かかりつけ医が入院設備のある病院の医師と調整を行い、対応します。

ご相談は在宅医療相談室・  
地域ケアプラザ・区役所・  
ケアマネジャーへ!

## 「自分らしい生き方」を考える

自分の体が思うように動かなくなったり、自分の意思を伝えることが難しくなったりする前に、好きなことや大事にしたいこと、これからどのように暮らしたいのかを周囲に伝えておくことはとても大切です。自分の思いをまとめ、その思いを

大切な人と分かち合うきっかけとして、「もしものためのエンディングノート(中区版)」「もしも手帳」を活用しませんか?

☎ 区役所高齢・障害支援課  
☎ 224-8167 fax 224-8159

区役所(1階・5階)、  
地域ケアプラザで配布中!  
※一部医療機関、薬局でも配布

## 在宅医療講演会「私達が最期を迎えるための準備」



「在宅医療って、どんな感じなの?」「治らない病気と言われてしまったら、どうしたらいいの?」在宅医療にまつわる疑問の答えを、専門家がわかりやすく解説します。

📅 11月9日(土) 14時~16時(13時30分受付開始) 📍 区役所7階会議室(休日・夜間受付口から入館) 📎 100人 📞 電話で  
📍 中区在宅医療相談室  
☎ 307-2505 fax 628-3558

講演会ではリーフレット  
「教えて!在宅医療」の配布も!



# 「在宅医療・介護を選んでよかった」

中区在住の小林す江みさん。認知症の症状もあり、体力も落ちてきていたことから、今後の生活について考えるようになりました。そして90歳を目前に控えた3年前の7月、脱水症になり、急ぎよ地域の病院に入院。入院中の検査で乳がんが罹患していたことも判明しました。その後、地域ケアプラザに紹介されたケアマネジャーに相談し、家族でも話し合った結果、「家に帰りたい」というす江みさん自身の希望どおりに退院することになりました。現在は同居する息子・久雄さんと、市内に住む娘さん2人のサポートを受け、在宅医療・介護サービスを活用しながら生活しています。 ※お話は久雄さんから伺いました。

## 不安も相談して解消し、在宅療養へ

入院中、母はずっと「家に帰りたい」と言っていたんです。ケアマネジャーからも「在宅でどうか」と言われていました。ただ病院でも口から栄養が取れず、点滴もうまくいかないことがあったんです。そんな状態では不安だと私は思っていました。そうしたら入院先の先生が教えてくれました。「ゆっくり、少しずつなら口から食事が取れるよ」ということを。「それなら在宅で着よう」となったわけです。不安が解消し、母の希望を叶えることもできたのでとても感謝していますし、相談してよかったと思っています。



カメラに向かって微笑むす江みさんと、「今度は私が面倒を見る番です」と話す久雄さん

## さまざまな人・制度の支え

ケアマネジャーからは「私との相性が悪いと感じたら、いつでもケアマネジャーを変えて構いませんからね」と言われましたが、話しているうちに「この人を信用しよう」と思ったんです。かかりつけ医や訪問看護師、ホームヘルパーなどは、全部ケアマネジャーが手配してくれました。みなさん地域の方なので、困ったときにはすぐに来てくれます。また、在宅医療・介護にかかるお金に関しては高額療養費支給制度や介護保険が使えます。区役所で私が手続きをしています。

## 本人の気持ちを大切に

母の場合は、家に帰ってきてよかったですよ。元気になり、体重も倍に増えました。大切なのは本人の気持ちです。不安はいろいろあるかもしれませんが、本人が望むなら、在宅療養をやってみたほうがいいですよ。やってみてダメなところはケアマネジャーなり、訪問看護師さんなり、先生なりに相談しながら、改善していけばいい。いろいろ相談できる場所・人がいるわけですから、活用してはいかがでしょうか。

# 「自分らしい生き方、支えます」

中区医師会在宅診療部長の新妻正道先生が中区で開業医として働き始めたのは平成10年のこと。介護保険法が成立し(平成9年)、日本の在宅医療・介護が大きく変わっていく時代のことでした。

## 入院以外の選択肢ができた

この20年で日本の在宅医療・介護は大きく変わりました。在宅医療という言葉も、みなさんの中に浸透してきたのではないのでしょうか。中区には介護者の息抜きのための「レスパイト入院」を受け入れる病院があり、患者さんの症状緩和に取り組む緩和ケア病棟のある病院があります。そういう病院があることも、「在宅医療・介護」を有力な選択肢にしているんです。そして何より一番変わったのは、医療と介護の連携がこれまでより非常に活発になったことです。病院も早期退院をすすめる方向にかじを切りました。しかし、医療ってというのは病院や診療所じゃないとできないんじゃないかって思っている方がたくさんいます。確かになんでもできるわけではありませんが、そんなに制約はないんですよ。

## 信頼できるかかりつけ医を探すこと

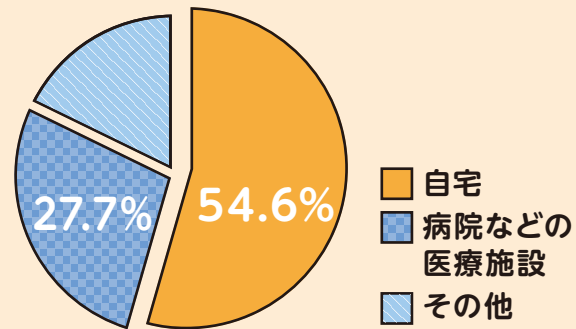
「病院じゃなきゃいけない」「在宅じゃなきゃいけない」ってことはないんです。ただ、在宅を望むのならば、今から信頼できるかかりつけ医を探しておくこと。かかりつけ医を持ってない方が圧倒的に多いんですよ。今、健康診断で何にも引っかからない方は10人に1人もいないんです。そういうときに診療所を訪ねていただいて、信頼できそうな先生であれば、その先生をかかりつけ医にすればいいんです。その先生が在宅医療をやらない先生だったとしても、ちゃんと心が通じ合っている先生だと、いい先生を紹介してくれると思います。

新妻正道さん (中区医師会在宅診療部長)



## データで見る 「自宅で最期を」

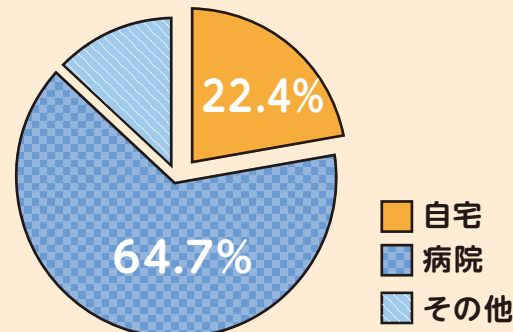
■54.6%の人が自宅で最期を迎えることを希望



出典：内閣府「平成24年度 高齢者の健康に関する意識調査」

55歳以上の男女に対して内閣府が行った調査によると、54.6%の人が自宅で最期を迎えることを希望しています。

■自宅で最期を迎えている 中区民は22.4%



「横浜市在宅医療・看取りに関する調査」(2017年データ)

自宅で最期を迎えた中区民は、22.4%。多くの中区民が自分の希望どおりに人生の最期を迎えられていない現状が推察されます。

■多くの区内医療機関が 往診・訪問診療を行っている

# 24

2018年10月調査 中区在宅医療相談室

24の区内医療機関が往診・訪問診療を行っていることを公表しています。

※公表してなくても、往診・訪問診療をしてくれる場合があります。まずはかかりつけ医にご相談ください

「まだ『老人』じゃないけど…。」そんなあなたも大歓迎!老人クラブには

## 学び・健康づくり・交流の場がいっぱい!

最期まで自分らしく暮らすためには、生きがい・役割を持って活動する居場所が欠かせません。中区の老人クラブには、そんな生きがい・役割を持ちながら活動する場がたくさんあります。早くから老人クラブの活動に参加することで、健康寿命の延伸につながり、助け合える地域の仲間も増えます。イキイキした毎日を送るために、あなたも老人クラブに入りませんか?

※老人クラブは概ね60歳以上の会員によって構成されており、地域包括ケアシステムにおける介護予防や認知症支援の分野で、高齢者向けスポーツの推進や認知症サポーターの養成などの取り組みを行っています。

町内会の老人部など、概ね60歳以上の人たちで活動している地域の団体であれば、中区老人クラブ連合会(中区老連)に加入できる場合があります。加入すれば、中区老連のさまざまなイベントにも参加できるようになりますので、興味のある団体はぜひご検討ください。

【問合せ】中区老人クラブ連合会事務局 ☎ 681-8480





今月11日以降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・事前申込不要・先着順・締切日必着です

# Event Clip


イベント クリップ

**マークの説明**

🕒 日時・期間	💰 費用	📠 ファクス	🚶 行事名
📍 会場	📄 申込み	✉ Eメール	👤 氏名(ふりがな)
👤 対象・定員	🗨 問合せ	🚏 バス停	👴 年齢
👶 保育	☎ 電話	📮 郵便番号・住所	📍 なか区ブックフェスタ

一部のイベントなどはHPでも紹介しています。 [横浜カレンダー](#)

**10/19(土)**  
 中図書館・本牧地区センター・オリブ工房  
 開館30周年記念事業  
**本牧モック亭特別寄席**  
 子どもから大人まで楽しめる落語の会を開催します。  
 🕒 14時～15時 📍 本牧地区センター(📍本牧原)  
 📞 250人 🗨 同センター  
 ☎ 622-4501  
 📠 622-4828 えがきやあてのすけ 絵書家筆之輔




**10/19(土)**  
 心酔させるスタンダードナンバー  
**本牧ジャズナイト in 山頂公園**  
 地元・緑ヶ丘高校卒業生を中心に結成されたプロ・アマ混成グループ「NKST2」が演奏します。女性プロボーカルをゲストに迎え、懐かしいスタンダードジャズを楽しめます。飲料・軽食の販売も。  
 🕒 18時～20時 📍 本牧山頂公園 管理棟前広場(📍和田山口) 🗨 同公園  
 ☎ 622-2766 📠 622-6460



**なか区ブックフェスタ**  
 読書の秋を盛り上げるため、施設や企業が期間中さまざまなプログラムを開催。P9～11でプログラムの一部を紹介しています。📍マークをチェック!  
 🗨 区役所地域振興課 ☎ 224-8137 📠 224-8215

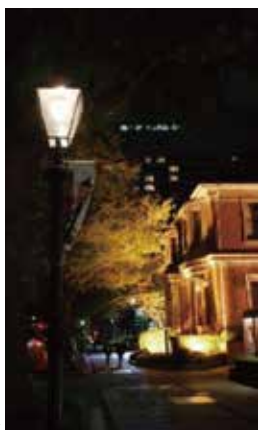
**10/26(土)**  
**みんな笑顔でポレポレまつり**  
 区内の障害者団体・施設による自主製品の販売やステージ発表。  
 🕒 10時～15時 📍 本牧いずみ公園(📍本牧宮原) 🗨 実行委員会事務局(中区生活支援センター内) ☎ 624-0275 📠 624-0183

**10/27(日)**  
**横浜山手西洋館 ハロウィンウォーク2019**  
 山手周辺の12施設を、あめなどをもらいながら巡るスタンプラリー。先着で玩具など景品があり、仮装自慢のコンテストも開催。 ※スタンプカードの数には限りがあります(配布数5,000部) 🕒 10時～16時  
 📍 横浜山手西洋館6館、旧山手68番館及び近隣5施設 🗨 山手234番館 ☎ 📠 625-9393




ハロウィンウォークの仮装の様子


**10/31(木)**  
**10月31日はガスの日 横浜ガスライトフェスティバル**  
 馬車道に日本で初めてガス灯がともったのが、1872年10月31日。これを記念したイベントを開催します。場所は馬車道から万国橋通り、そして新たにガス灯が整備される海岸通りを歩いて山下公園通りまでつながるガス灯プロムナードで。ガス灯点灯式やTwilight Jazz Liveは関内ホール前。素敵なプレゼントの当たるスタンプラリーは関内ホールとホテルニューグランドの間で。ガス灯の歴史にふれるナイトウォークツアー(事前申し込み・有料)なども。プロムナードを歩きながら開港浪漫のシンボルであるガス灯の魅力を感じられるイベントです。  
 🕒 16時30分～19時  
 ※また、馬車道通りでは10月31日(木)から11月3日(祝・日)まで馬車道まつり2019も開催しています。  
 🗨 馬車道商店街協同組合内ガス灯の魅力PRイベント実行委員会  
 ☎ 641-4068  
 📠 641-9224  
[横浜ガスライトフェスティバル](#)



**10/13(日)** **ハローよこはま2019**  
 🕒 10時～16時 ※荒天の場合は翌日に延期  
 📍 横浜公園、日本大通り、象の鼻パーク  
 🗨 事務局(区役所地域振興課) ☎ 224-8132 📠 224-8215



**11/2(土) 3(祝・日)** **飯能まつり**  
 地域の特徴が現れた11カ町の山車や底抜け屋台が練り歩き、にぎやかなお囃子が響き渡ります。  
 最寄駅:西武線飯能駅、東飯能駅 🗨 ぷらっと飯能 ☎ 042-978-9111



## 歴史の散歩道

開港160年編

### 鉄道開業式(桜木町)

明治新政府にとって、国内の鉄道の建設は威信をかけた一大国家プロジェクトだった。その手始めとして、東京(新橋)・横浜間の工事が、イギリス人技師エドモンド・モレルの設計・監督の下、明治3(1870)年に着手された。翌々年の5月(新暦では6月)には、工事の終わった品川と横浜の両停車場の間で、仮の営業が開始された(仮開業の記念式典は品川停車場でおこなわれた)。なお、横浜停車場とは現在の桜木町駅にあたる。当初、途中に停車場はなかったが、追って川崎、神奈川(現在廃止)の各停車場が加わる。そして、起点である東京の新橋停車場が完成するに至り、京浜間の鉄道が正式に開業する運びとなる。仮開業から四ヶ月後の明治5年9月12日(旧暦、新暦で1872年の10月14日、日)

本で最初の鉄道の開業を記念する式典が催された。悪天候のため予定の日より三日遅れての開催だった。当日は一般の列車の運行をおこなわず、明治天皇と政府要人らを乗せた特別列車が午前10時に新橋を出発。鉄道の創設に貢献した大隈重信や井上勝の他、西郷隆盛や板垣退助も同じ車中であつた(大久保利通や伊藤博文は外遊中のためいない)。

11時に横浜に到着し、停車場前で天皇臨席の式典が盛大に開催された。まさに新政府の威信をかけた大プロジェクトにふさわしいイベントだった。図はその様子を、大岡川をはさんだ場所から撮影した、貴重な着色写真である(左側は大岡川)。仮設の造作物や装飾物に隠れて、停車場の本屋やホームは見えないが、非常に多くの見物人でにぎわったことがよくわかる。式典が終了すると、正午に特別列車は横浜を出発。午後1時に新橋に到着し、こちらでも式典がおこなわれた。

途中の停車場に鶴見が加えられ、翌日から一日9往復の旅客列車を運行させて(所要53分)、正式な営業が始まった。翌年には貨物営業も開始される。以来、一日も休むことなく国内の鉄道業務は営まれ、今日に至る。

(横浜都市発展記念館主任調査研究員 岡田直)



横浜停車場前での鉄道開業式(着色写真)  
 明治5(1872)年/横浜都市発展記念館所蔵(山本博士氏寄付金により購入)



# なか Information 情報ひろば

## 講座・催し

### ■中区・秋の行政相談会

国有財産・保健医療・社会福祉・医療保険など、国の業務に関わる苦情・意見・要望を行政相談委員がお聞きします。  
📅10月16日(水)9時30分～11時30分  
📍野毛地区センター(桜木町駅)  
📞区役所広報相談係  
☎224-8123 fax224-8214

### ■ハロウィン仮装 フォトスポット&イベント

撮影用の簡単な衣装も貸し出します。お友達やご家族とお越しください。  
📅10月27日(日)10時～16時 ※雨天中止  
📍日ノ出川公園(伊勢佐木長者町駅①出口) 150人 同公園  
☎641-3513 fax225-8203

### ■根岸森林公園

▶フリーマーケット  
掘り出し物が見つかるかも。📅10月27日(日)10時～15時 ※雨天中止  
📍同公園レストハウス2階(1旭台)  
▶馬とのつどい2019  
在来馬とのふれあい、ツリークライミング、アメリカの消防車展示、「芝カフェ」など、秋の一日をゆったりとお楽しみください。📅11月4日(休・月)10時～15時 ※雨天一部中止

📍同公園芝生広場(1旭台)  
【共通】同公園  
☎641-9185 fax663-1130

### ■第27回中区音楽祭～いろんな楽器の音色を楽しみましょう

アマチュア13団体・120余名による邦楽から洋楽までの幅広い演奏会。  
📅11月3日(祝・日)13時～16時  
📍開港記念会館講堂 同実行委員会事務局(古田) ☎090-2934-3041 fax751-4366

### ■本牧市民公園秋まつり

模擬店や工作教室、バザーなど盛りだくさん。📅11月3日(祝・日)10時～15時  
📍本牧市民公園(1本牧市民公園前) 同公園管理センター  
☎623-8747 fax622-5369

### ■事業者の方へ～年末調整、給与支払報告書の作成等の説明会

📅11月6日(水)13時30分～16時、7日(木)9時30分～12時・13時30分～16時  
📍西公会堂(横浜駅) 同横浜中税務署 ☎651-1321

### ■障害のある子どもの外出付き添い～学校見学に行ってみよう

📅11月7日(木)13時15分～15時30分  
📍聖坂養護学校(1見晴橋) 120人 申10月11日(金)から電

話・FAX・Eメール(☎・☎・☎・☎・☎)を記入)・来館で 同中区移動情報センター(社会福祉協議会内) ☎681-6682 fax641-6078 ✉ido@nakasha.net

### ■中区手話入門講座(全4回)

～手話を楽しんでみませんか  
📅11月11日～12月2日の毎週月曜10時～12時  
📍中区福祉保健活動拠点なかふく(産貿センタービル4階) 130人 ¥400円 申10月11日(金)から電話・FAX・Eメール(☎・☎・☎)を記入)で 同中区社会福祉協議会 ☎681-6664 fax641-6078 ✉volunteer@nakasha.net

### ■護身術教室(全3回)

神奈川県柔道連盟所属講師が指導します。📅11月18日・25日、12月2日の月曜19時～20時30分  
📍横浜文化体育館1階ロビー(関内駅南口) 18歳以上20人 ¥1,570円 申10月11日(金)から電話・来館で 同同館 ☎641-5741 fax641-5744

## スポーツ

### ■日ノ出川ソフトテニス教室

📅10月13日(日)・19日(土)、11月9日(土)①10時～12時、②13時～15時 ※午前の部9時～10時、午後の部15時～17時フリー練習あり  
📍日ノ出川公園(伊勢佐木長者町駅①出口) 1小学5年生以上(午後は高校生以上) ※テニスシューズ・スポーツウェア着用 ¥各500円(中学生以下300円)  
📍中区ソフトテニス協会事務局(吉門) ☎090-8727-0404 ✉yoshikado080766@docomo.ne.jp

### ■中区シニアソフトテニス教室

📅10月17日～11月7日の毎週木曜 ①11時～13時/初心者、②13時～17時/経験者  
📍日ノ出川公園(伊勢佐木長者町駅①出口) 160歳以上 ※テニスシューズ・スポーツウェア着用 ¥各300円 同横浜健康福祉クラブ(高田) ☎270-8603 fax270-9932

### ■中区パドルテニス教室

📅10月20日(日)、11月3日(祝・日)13時30分～15時30分  
📍山元小学校体育館(1山元町2丁目) 1小学3年生以上20人 ¥100円(中学生以下50円) 申電話・Eメール(☎・☎・☎・☎)を記入)で 同横浜市パドルテニス協会(川地) ☎321-3076 ✉seikawachi@yahoo.co.jp

### ■THE BAYS「ACTIVE STYLE CLUB」

はじめてのフィットネスプログラム 中西区民(在住・在勤・在学)限定の無料体験プログラム。

### ▶はじめてのヨガ～基本の「き」

📅11月3日(祝・日)16時15分～17時30分・13日(水)19時～20時15分  
📍THE BAYS B1(日本大通り駅②出口) 18歳以上各15人 申10月11日(金)から電話・Eメール(☎・☎)参加日・☎・☎・☎・☎・☎在勤・在学の方は所在地も記入)・来館で 同同クラブ ☎663-5280 ✉info@asc.dena-baystars.jp

### ■中区子供テニス教室

横浜インターナショナルテニスコミュニティ(YITC)が指導します。📅11月10日(日)10時～12時 ※雨天中止  
📍山手公園内YITC(1山手町) 14歳～小学6年生100人 申HPで 同YITC ☎681-9528 fax681-8731 YITC 検索



### ■中区ペタンク交流大会(秋)

初めての人でも簡単に楽しめます。📅11月24日(日)9時～13時  
📍横浜吉田中学校(伊勢佐木長者町駅③出口) 1中区在住・在勤・在学(小学生以上)の32チーム(1チーム3人 ※4人まで登録可) ¥100円/人(中学生以下50円) 申11月10日(日)までにFAX(抽選/☎・チーム名・代表者の☎・☎・☎・☎参加人数を記入)で 同中区さわやかスポーツ普及委員会事務局(井上) ☎080-4654-5189 fax624-1969

## 施設から

### 野毛地区センター

☎241-4535 fax241-4889  
野毛町3-160-4  
桜木町駅 第2月曜(祝は翌日)



【共通】費用は申込み時(電話申込みは3日以内)に支払い

### ◆野毛ギャラリー

▶よこはまフォトクラブ(写真)作品展  
📅10月1日(火)～16日(水)

▶テルの会(絵画)作品展  
📅10月17日(木)～30日(水)

※展示初日・最終日の展示時間は電話確認を

### ◆「ぼっぼっぼっ」とあそぼう!

手遊び・パネルシアター・紙芝居・手袋人形など。📅10月24日(木)10時～11時  
1未就園児と保護者

### ◆デジタルの令和の時代に紙芝居

街頭紙芝居から手作り紙芝居まで、みんなが楽しめる演目を集めました。📅10月29日(火)13時15分～14時30分 130人 申10月11日(金)から電話・来館で



◆令和だから「万葉集」(全3回)～初巻の令月にして、気淑く風和らぎ

万葉集から大伴旅人とその周辺の人たちについて楽しく学びませんか!  
📅10月30日、11月6日・13日の水曜12時45分～14時15分 120人 ¥1,500円 申10月11日(金)から電話・来館で

◆Enjoy Halloween!かわいいおばけ、大歓迎!～野毛地区センターで「トリックオアトリート」!

合言葉でお菓子をゲット! 📅10月31日(木)16時～ 1小学生以下100人

## VIVA! 健康

## 正しい知識があれば インフルエンザも怖くない!!

### こうして感染します

#### 【飛沫感染】

感染した人の咳・くしゃみのしぶきを吸い込むことによって感染します。※しぶきは1～2m飛びます

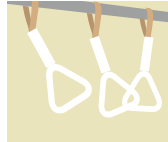
例) 満員電車や繁華街、学校や保育園、幼稚園などが多く集まる場所



#### 【接触感染】

インフルエンザに感染した人が、ウイルスのついた手で触れたものに、後から別の人が触れることで間接的に感染します。

例) 電車のつり革、電気のスイッチ、ドアノブなど



だから手洗って大事なのね!



### 予防接種でウイルスへの免疫をつけよう

接種しても、感染を100%予防することはできませんが、重症化を防ぐことができるかとされています。高齢者や乳幼児、持病のある人は医師と相談のうえ接種をお勧めします。ワクチン効果があらわれるまでに2週間程度、持続効果は5～6か月間です。流行する前に早めに接種しましょう。



### かかってしまった時の注意点

- 咳・くしゃみの際は、周りの人にかからないようにティッシュやハンカチで鼻と口を押さえます。
- マスクを着用しましょう。
- 症状が出てから48時間以内に受診しましょう。
- 鼻汁・痰などを含んだティッシュはふたつきのごみ箱へ捨てましょう。
- ドアノブや電気のスイッチ、手すりなど皆が触るところはアルコール消毒しましょう。
- 熱が下がっても発症後3～7日間は人にうつす可能性があります。医師の許可がおりるまでは、無理せず休みましょう。

咳エチケットでウイルスを含んだ咳やくしゃみのしぶきをまき散らさないことが大切です!!





**本牧地区センター**

☎622-4501  
☎622-4828  
本牧原16-1  
本牧原  
🕒10/15(火)、11/5(火)



◆**ヴォイストレーニング**  
🕒10月11日(金)・17日(木)・25日(金)、11月8日(金)10時～11時  
👤各30人 📄各500円

◆**こぐまの部屋**

絵本の読み聞かせ、わらべ歌、手遊びなど。🕒10月16日(水)11時～11時30分 📄未就学児と保護者10組

◆**書道教室～心を込めて年賀状(全2回)**  
バランスよく書くコツを学びます。

🕒10月17日、11月21日の木曜15時～16時30分 📄10人 📄1,500円  
📄10月11日(金)から電話・来館で

◆**みゆき先生の幸せレシピ**

～食欲の秋 満腹ごはん  
ガッツリ丼とお総菜3品・デザートなど。🕒10月18日(金)10時～14時

📄15人 📄1,500円 📄10月11日(金)から電話・来館で

◆**親子で楽しむわらべ歌とおはなし会**

🕒10月19日(土)10時30分～11時30分 📄20人

◆**体験タグラグビー**

子どもも大人も、安全にラグビーを楽しめます。🕒10月20日(日)10時～11時30分

📄20人 📄500円  
📄10月11日(金)から電話・来館で

◆**親子でリトミック～ハロウィン**

🕒10月22日(祝・火)①10時～10時45分/1歳児、②10時55分～11時40分/2・3歳児

📄子と保護者各15組 📄各500円/組 📄10月11日(金)から電話・来館で

◆**2020応援ソング『パプリカ』を踊ろう(全3回)**

11月23日(祝・土)の地区センターまつりで披露します。🕒10月26日、11月9日・16日の土曜10時30分～11時30分

📄小学生15人 📄1,500円 📄10月11日(金)から電話・来館で

◆**市民が森に親しむきっかけづくり**

▶**森林ヨガ**  
爽やかな緑の中でリフレッシュ。

🕒10月27日(日)8時50分～10時  
📄本牧山頂公園観山広場(📍和田山口) 📄12人 📄500円

▶**大人の遠足 市営バスで森を訪ねる**

横浜市こども植物園などを散策します。🕒10月29日(火)9時30分～13時

📄15人 📄交通費など各自負担  
【共通】📄10月11日(金)から電話・来館で

◆**地区センターまつり**

**フリーマーケット出店者募集**

11月23日(祝・土)に開催。📄10ブース 📄1,000円/1ブース

📄11月1日(金)までに往復はがき(抽選/📄📄📄📄📄年代・主な出店物を記入)で

**竹之丸地区センター**

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



◆**TAKENOMARUロビーコンサート**

演奏家によるピアノコンサート。🕒10月11日(金)・23日(水)11時50分～12時30分

◆**おもちゃの病院**

おもちゃのドクターが壊れたおもちゃを修理します。🕒10月27日(日)①10時～11時、②13時～14時

※各回10点(1人2点まで) 📄消耗品・特殊部品は実費 📄10月11日(金)から電話・来館で

◆**はじめての塗香講座**

令和の香りをつくりましょう。🕒10月21日(月)10時～12時

📄12人 📄1,700円 📄10月11日(金)から電話・来館で

◆**茶道教室(初級)(全4回)**

お茶会に招かれたときのために知っておきたい茶道の知識を学びます。🕒10月28日、11月11日・18日・25日の月曜10時～11時45分

📄10人 📄4,000円 📄10月11日(金)から電話・来館で

◆**マリンバリトミック・スペシャル**

～ラテン音楽を楽しもう  
プロのマリンバ奏者による音楽教育。🕒10月29日(火)10時～10時45分

📄未就学児と保護者12組 📄700円/組 📄10月11日(金)から電話・来館で

◆**ちりめん細工 古布で作るお正月**

～ひな祭り(全5回)  
古布を使い、お正月にも飾れる干支を作ります。🕒11月6日・20日、12月4日、2020年1月15日・29日の水曜10時～11時45分

📄10人 📄5,000円 📄10月11日(金)から電話・来館で

◆**竹之丸地区センター祭り**

団体演技発表、作品展示、模擬店、体験教室、駄菓子屋さんなど。🕒11月9日(土)10時～15時30分

◆**竹之丸園芸教室**

～チューリップの原種について  
🕒11月16日(土)13時30分～15時

📄12人 📄1,500円 📄10月11日(金)から電話・来館で

**仲尾台中学校コミュニティハウス**

☎623-6787  
仲尾台23  
山手駅  
🕒毎週水曜・金曜



◆**親子で遊ぼう**

ハロウィン飾り作り、食育をテーマにした運動会など。🕒10月15日(火)10時30分～11時30分

📄未就学児と保護者10組 📄電話来館で

◆**映画と歌謡曲の舞台「横浜」**


戦前戦後の映画に残る横浜を振り返り、美空ひばりなどの歌手や歌謡曲のエピソードをお話します。

▶**映画編** 🕒10月26日(土)  
▶**歌謡曲編** 🕒11月16日(土)

【共通】🕒14時～15時30分 📄35人  
📄300円 📄10月12日(土)から電話来館で

**横浜吉田中学校コミュニティハウス**

☎626-2629  
山田町3-9  
伊勢佐木長者町駅  
🕒毎週月曜・木曜



◆**中国語教室(全10回)**

中国語を学びませんか。初心者が対象です。🕒11月12日～2020年1月28日の毎週火曜18時30分～20時

※12月24日・31日は休み 📄15人 📄2,000円 📄10月13日(日)から電話・来館で

◆**陶芸教室(全5回)**

手びねりで器を作ります。初心者向け。🕒10月27日、11月3日・10日・17日、12月1日の日曜13時30分～16時

📄10人 📄5,000円 📄10月11日(金)から電話・来館で

**中本牧コミュニティハウス**

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



◆**わいわいパネルシアター**

「たまたまぼこ」とあそぼう  
パネルを使ったお話や季節の歌、手遊び。🕒10月21日(月)11時30分～12時

📄50人

◆**みんなあつまれ!おはなし会**

「おはなし会もみの木」の絵本や紙芝居の読み聞かせです。🕒10月23日(水)14時～14時30分

📄50人

◆**本牧ハロウィン**

仮装パレード&仮装コンテスト  
コンテスト入賞者には豪華景品!

🕒10月26日(土)10時30分集合

📄仮装した人120組 📄10月11日(金)から電話・来館で

◆**ハロウィンin中本牧**

～年に一度の大人気恒例行事

合言葉でお菓子をゲット! 🕒10月26日(土)13時30分～16時30分

(お菓子がなくなり次第終了) 📄小学生以下100人

◆**中本牧絵本バザール**

～誰かの物語をあなたの物語に

地域の人たちに寄贈してもらった絵本を、無料で差し上げます。🕒11月2日(土)・3日(祝・日)10時～15時

(絵本がなくなり次第終了)

◆**ママトレ**

子どもと一緒に楽しむママの体づくり教室。🕒11月7日(木)10時～11時

📄未就園児とママ14組 📄1,000円/組 📄10月11日(金)から電話・来館で

**本牧中学校コミュニティハウス**

☎623-6699  
本牧和田32-1  
二の谷  
🕒毎週火曜・木曜



◆**教養講座「生類憐みの令」**

🕒10月20日(日)13時30分～16時30分

📄30人 📄500円(小学生50円、中学生100円) 📄10月11日(金)から電話・来館で

◆**「本牧の歴史」入門講座**

～谷崎潤一郎が暮らした街・本牧  
🕒10月21日(月)10時～12時

📄60人 📄200円 📄10月11日(金)から電話・来館で

◆**身近な自然を楽しむ会**

～研修室で植物教室  
天気がよければ本牧山頂公園の散策も。🕒10月23日(水)10時～12時

📄20人 📄10月11日(金)から電話・来館で

◆**本牧中コミハのビブリオバトル**

本牧中学校生徒と本好きな大人による知的書評合戦を観覧しませんか。🕒10月23日(水)15時～16時30分

◆**相続講座「あなたの相続、大丈夫ですか？」**  
🕒11月10日(日)14時～15時30分

📄20人 📄200円 📄10月11日(金)から電話・来館で

**山元小学校コミュニティハウス**

☎212-9099  
山元町3-152  
山元町2丁目  
🕒毎週火曜・金曜



【共通】📄10月12日(土)から電話・来館で

◆**来年の干支はねずみ**

可愛らしいねずみを布で作ります。



広告

🕒10月16日(水)9時30分～11時30分  
👤12人 ¥500円

◆スパイスコレクションとブローチ作り  
スパイス本来の形、香りを楽しみながらブローチにデザインしよう。🕒10月17日(木)10時～12時  
👤10人 ¥800円

◆秋色リース教室  
草木を使って季節感のあるリース作り。🕒10月21日(月)10時～12時  
👤10人 ¥1,000円

◆懐かしい歌を歌う会  
ピアノにのせて、一緒に歌を楽しみましょう。🕒10月28日(月)10時～12時  
👤20人

◆やさしい手話～初心者対象  
ゆっくり楽しく学べます。🕒10月30日(水)10時30分～12時  
👤15人 ¥100円

◆クリスマスデザイン石鹸  
アロマ香る可愛いクリスマスデザイン

の石鹸づくり。🕒11月13日(水)10時～12時  
👤10人 ¥1,000円

**大鳥中学校 コミュニティハウス**

☎624-1651  
本牧原22-1  
📍本牧原  
🕒毎週火曜・木曜

◆おはなしの時間  
絵本やお話・わらべ歌を楽しみましょう。🕒10月23日、11月13日の水曜15時30分～16時  
👤各30人

◆季節のしつらえシリーズ～クリスマスアレンジ  
卓上に飾れるクリスマスアレンジを作ります。🕒10月19日(土)14時～16時  
👤15人 ¥2,000円  
📅10月11日(金)から電話・来館で

◆親子で遊ぼう!  
～リズム遊びや子育て相談

🕒10月23日～2020年2月26日の第4水曜10時～11時30分  
👤1歳6か月以上の未就園児と保護者各20組  
📅10月11日(金)から電話・来館で

◆本牧逸品市  
地域のみなさん手作りの作品が並び、地元のお店も出店します。🕒10月26日(土)10時～15時

◆本牧ハロウィン  
コミハでハロウィンのお菓子をゲット!  
🕒10月31日(木)15時～(お菓子がなくなり次第終了)

**不老町地域 ケアプラザ**

☎662-0161  
☎662-0192  
本牧原3-15-2  
伊勢佐木長者町駅  
🕒第3月曜

◆不老町ケアプラザまつり  
～広げよう「えん」と「わ」  
カレー、ポップコーンなどの販売やミニゲーム、ステージ発表。🕒11月23日(祝・土)10時30分～15時

**麦田地域 ケアプラザ**

☎664-6023  
☎664-6075  
麦田町1-26-2  
📍麦田町  
🕒第3日曜

◆こどものために話し合おう!～これからの時代を生き抜くためにどんな環境・機会を提供すれば良いか?  
こどもたちが暮らしやすい地域をつくるために意見交換しましょう。🕒10月19日(土)10時～12時30分  
👤小学3年生以下の子がいる保護者15人(子どもと一緒に参加できます)  
📅10月17日(木)までに電話・Eメール(行・図・印)を記入・来館で。抽選

**中図書館**

☎621-6621  
☎621-6444  
本牧原16-1  
📍本牧原  
🕒10/15(火)、11/5(火)

◆定例おはなし会  
🕒10月16日(水)、11月6日(水)15時30分～16時  
👤3歳以上  
◆親子おはなし会このほんよんで!  
🕒10月22日(祝・火)・26日(土)10時30分～11時  
👤1歳以上  
◆めぐみ座のおはなし会  
🕒11月2日(土)15時～15時30分  
👤3歳以上

**中スポーツセンター**

☎625-0300  
☎624-1969  
新山下3-15-4  
📍みなと赤十字病院入口  
🕒第4月曜(祝は翌日)

◆当日受付教室  
当日参加(開始25分前から受付)の教室です。室内履き・タオル・飲み物持参で。👤16歳以上

**ベリーダンス** 金曜  
🕒9時～9時50分 ※8時45分受付開始  
👤25人 ¥510円

**ピラティス&ボディコンディショニング** 金曜  
🕒19時30分～20時30分  
👤25人 ¥510円

**ナイトヨガ** 金曜  
🕒20時45分～21時45分  
👤25人 ¥510円

◆ランニング教室  
ランニングフォームをプロが指導します。🕒10月12日(土)・26日(土)7時45分～8時45分  
👤各20人  
¥各1,020円

◆スポーツレクリエーションフェスティバル2019  
ダンス発表会やトレーニング室の無料開放など、楽しい企画が盛りだくさん。🕒10月27日(日)9時～17時

**今月のポレポレグッズ**  
中区障害者地域作業所等製品  
10月18日(金)11時～13時30分  
区役所別館1階玄関ホール  
アルク・ハマポート作業所、ぴおどりが販売。  
  
写真はぴおどりの販売品。クラフト籠1,800円、キーホルダー300～500円  
☎区役所障害者支援担当  
☎224-8165 fax 224-8159

**善意銀行**  
<7月10日～8月9日受付分(敬称略)>  
株式会社清光社  
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 fax 641-6078

**11月16日(土) よこはま運河チャレンジ**

■モノを運ぶ水上交通  
①横浜中央卸市場の新鮮な食材、②麒麟ビール横浜工場の出来たて樽生ビールを水上運搬し、販売します。🕒①9時30分頃、②12時頃  
📍①横浜日ノ出棧橋、②仮設石川町棧橋

■ヒトを運ぶ水上交通(一部有料)  
🕒10時～15時30分  
📍横浜日ノ出棧橋、仮設石川町棧橋、仮設前田橋棧橋ほか

■船団パレード  
🕒12時30分～  
📍仮設石川町棧橋～時田公園～横浜日ノ出棧橋～仮設前田橋棧橋

■食の市・音楽ライブ  
🕒10時～16時  
📍横浜日ノ出棧橋、時田公園会場、仮設石川町棧橋付近など  
詳しくはHPで「濱橋会」検索  
📍NPO法人HamaBridge 濱橋会(川井)  
☎080-3508-3641

■並ばず乗れる 運河を巡る 水上交通 無料乗船券プレゼント!  
中区民5組10名様 10時発 横浜日ノ出棧橋～仮設石川町棧橋

【応募方法】10月25日(金)までにはがき(行・図・印・本紙の感想を記入)で。消印有効抽選。  
【応募先】〒231-0021 中区日本大通35 中区役所区政推進課「10月号読者プレゼント」担当 ※当選発表は無料乗船券の発送をもって代えさせていただきます。  
※仮設の棧橋を利用するため、足場が不安定な場所があります。身体の不自由な人は事前にお問い合わせください。 ※ライフジャケットを着用できる人のみ参加いただけます。  
☎区役所企画調整係  
☎224-8128 fax 224-8214

**10月13日(日) 黄金町バザール2019ツアー**

「初黄・日ノ出町ってどんなまちなのか?」黄金町バザール2019のアート作品をガイドが解説しながら案内します。まちや川の魅力を感じてみませんか!  
🕒15時～16時30分 ※荒天中止  
📍日ノ出スタジオ(日ノ出町2-145番地先)  
📅10月12日(土)までに電話・FAX・Eメール(行・図・印・参加人数を記入)  
📍NPO法人黄金町エリアマネジメントセンター ☎261-5467 fax 325-7222  
✉kimura@koganecho.net

**10月29日(火)～11月3日(祝・日) 大岡川ひかりの川辺2019**

夜の大岡川を色とりどりにライトアップ。10月29日、11月2日・3日はフードトラックも出店! 🕒18時～21時30分  
📍旭橋から黄金橋 ☎文化観光局企画課  
☎671-4142 fax 663-7880



# 子育て Information

今月11日以降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・事前申込不要・先着順・締切日必着です

## ●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、預かれる人は会員登録を。地域で子育てをしましょう。

### ▶のんびりんこ(関内駅南口)

10月15日(火)・23日(水) 10時30分～11時30分

### ▶不老町地域ケアプラザ

(伊勢佐木長者町駅①出口)

10月29日(火) 10時30分～11時30分

【共通】15人 電話で 中区支部事務局(のんびりんこ内) ☎663-0676

## ●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。 10月18日(金) 14時～15時 ④のんびりんこ(関内駅南口)

①中区在住の20歳以上の人10人 ④のんびりんこ ☎663-9715

## ●親子のひろば

～親子で気軽に遊びに来ませんか

地域の子育て支援者、主任児童委員が見守ります。

### ▶聖母愛児園 地域交流ホール(①上野町)

11月5日(火) 10時～11時30分

### ▶横浜市技能文化会館7階和室(関内駅南口)

11月8日(金) 10時～11時30分

【共通】①未就学児と保護者 ④区役所福祉保健課 ☎224-8151 ④224-8157



のんびりんこ ☎663-9715

地域子育て支援拠点(住吉町1-12-1belle横浜3階)

## ●子どもと育つパパ講座

仕事と家庭の両立、夫婦のパートナーシップ、ほめる子育てなど。 10月26日(土)、11月9日(土) 10時30分～12時 ①未就学児と保護者各10組 ④10月12日(土)から電話・来館で

## ●出張のんびりんこ 知って得する体験ツアー～親子でカラダを動かそう

施設見学・親子体操体験・ミニ講座・ミニ体力測定など。 11月16日(土) 10時30分～12時 ④新山下地域ケアプラザ多目的室

①未就学児と保護者10組 ¥25円/人(保険代) ④11月2日(土)から電話・来館で

## ●外であそぼう

10月30日(水) 10時～11時30分 ④本牧市民公園(①本牧市民公園前) ①未就学児と保護者

## ●たくまっ子クラブ

ふれあい遊びと子育てミニ講座。 11月2日(土) 11時～12時 ①0～2歳児と保護者15組

## ●公立保育園に遊びに来ませんか ※要予約の催しは各園で1か月前から電話受付

	●竹之丸保育園 ● ☎641-1646 山手駅	●山手保育園 ● ☎622-7403 ①千代崎町	●錦保育園 ● ☎621-5180 ①本牧ポートハイツ前
あかちゃん	この期間は実施しません。	10/17(木)、11/7(木) 10時～11時30分	10/25(金) 10時～11時30分
ルーム	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!お気軽にお出かけください。身体計測も行います。 ●対象:第1子で0歳児(竹之丸は10か月まで)の子どもがいる人	10/17(木)9時45分～11時 「運動会ごっこ」1歳6か月～/3組	10/30(水)10時～11時 「一緒に遊ぼう」1歳6か月～/5組
交流保育	10/11(金)10時～10時45分 「運動会ごっこ」1歳6か月～/20組 10/24(木)10時～10時45分 「園児とお散歩しよう」2歳～3歳/5組 11/8(金)10時～10時30分 「ひよこ組と遊ぼう」 1歳～1歳8か月/5組	10/17(木)9時45分～11時 「運動会ごっこ」1歳6か月～/3組	10/30(水)10時～11時 「一緒に遊ぼう」1歳6か月～/5組

※山手保育園では月～金曜9時～12時に「育児相談」

# 令和2年 4月から 保育所等に 子どもを預けたい人へ

中区に在住で、令和2年4月1日から保育所等の利用を希望する人の受け付けを行います。

## 利用案内の配布 10月11日(金)から

保育所等の申請手続き・必要書類についての案内を配布します。

【配布場所】区役所5階こども家庭支援課、1階総合案内、区内認可保育所、区内地域ケアプラザ ※就労証明書の様式のみ10月1日(火)から区役所窓口で配布します

## 申込みは郵送で 11月8日(金)消印有効

利用案内に添付の専用封筒で申し込んでください。

●郵送期間に間に合わなかった人の受け付け 11月14日(木)・15日(金)の9時～11時30分、13時～16時30分 ④区役所7階会議室 ※大変混雑が予想されます

★申込方法の違いによる有利・不利はありません。 ※区外の保育所等をご希望の方も中区役所で受け付けます。市外の保育所等を希望する人は、該当市町村の申請締切日の一週間前までに申し込んでください。 ※区外に在住で中区の園を希望する人はお住まいの区で申し込んでください ※出生前の仮申込みや、障害のあるお子さんの申込みは、10月中に区役所へご相談ください

## 保育園のハテナ?を 解消しよう! 知りたい聞きたい保育園 教えて 園長先生 中区保育所等利用申請説明会

申込みの注意点やよくある質問について説明します。初めて申し込む人は、ぜひご参加ください。 10月16日(水) 10時30分～12時 ④開港記念会館講堂 ※館内に授乳スペースあり。子ども同伴の場合、膝の上で一緒にご参加ください

④区役所こども家庭支援課 ☎224-8172 ④224-8159

中区の保育所等利用案内 検索

# 健康づくりカレンダー

【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 ※できる限り公共交通機関をご利用ください  
【対象】原則、市内在住。エイズ・梅毒の検査・相談は市外の人でも可。\*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 【費用】金額の記載のないものは無料 【予約】記載のないものは予約不要

種類	対象者	日時	内容・費用など
<b>問 福祉保健課 ☎224-8332 ④224-8157</b>			
肺がん検診 要予約	2020年4月1日時点で40歳以上の人 50人 ※血痰が出る人は医療機関を受診してください	11月8日(金) ※申込締切日は10月29日(火) 8時45分～9時30分	680円 (胸部エックス線検査) 下記は無料(③に該当の人は事前に手続きが必要です) ①2020年4月1日時点で70歳以上の人 ②生活保護受給者 ③前年度の市県民税非課税世帯/均等割のみ課税世帯の人
禁煙相談* 要予約	本人または身近な人の禁煙について相談を希望する人	予約時にご案内します	肺年齢や呼気中一酸化炭素濃度の測定・禁煙についての相談 禁煙外来などの紹介や禁煙アドバイス
健康相談* 要予約	生活習慣病に関する健康相談を希望する人		保健師などによる生活習慣病についての相談
結核検診 要予約	65歳以上の人		結核の早期発見のための胸部エックス線検査
エイズ・梅毒の検査・相談 要予約	検査・相談を希望する人(匿名)	毎週木曜 9時～9時30分 ※受付は9時20分まで	血液検査。感染の疑いのある日から3か月経過してから検査をお受けください。結果は、次の実施日に直接ご本人にお知らせします。 ※なるべくエイズ・梅毒両方の検査を受けてください。梅毒のみの検査は実施していません
食生活健康相談 要予約	食生活の相談を希望する人	10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 要予約	乳幼児や小・中・高校生の食生活の相談を希望する人	10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、幼児食から小・中・高校生までの食生活相談
離乳食教室 要予約	生後7～8か月ごろ(離乳食2回食)の乳児と保護者	10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、調理実演と試食
<b>問 こども家庭支援課 ☎224-8171 ④224-8159</b>			
乳幼児健診	4か月児	2019年 6月 1日～15日生まれ	12時45分～13時30分 ※12時30分から番号札配布
	1歳6か月児	2019年 6月16日～30日生まれ	
		2018年 3月16日～31日生まれ	
		2016年 9月16日～30日生まれ	
3歳児	2016年 10月 1日～15日生まれ	11月 6日(水)	
計測、診察、育児・栄養・歯のお話 ※3歳児は尿検査もあります 【持ち物】母子健康手帳と筆記用具、バスタオル(4か月児)、使用中の歯ブラシ(1歳6か月児・3歳児)			
乳幼児・妊産婦歯科相談 要予約	①未就学児 ②妊娠中の人・産後1年未満の人	この期間は実施がありません ※次回実施日は11月13日(水)	未就学児は歯科健診、ブラッシングなどの相談も 【持ち物】母子健康手帳、歯ブラシ、タオル
プレ・マザーズクラス(両親教室)	2019年12月16日～2020年1月に出産予定の妊婦と夫(おひとりでもどうぞ)	10月24日(木) 9時30分～12時	先輩ママ&赤ちゃんとの交流、パパの妊婦体験、お産のしくみと安産のヒント ※プレ・マザーズクラスは月4回開催。詳しくはHPで
<b>問 高齢・障害支援課 ④A ④B → ☎224-8167 ④C → ☎224-8166 【共通】 ④224-8159</b>			
④A 介護者のためのこころの相談* ④中区役所本館5階 要予約	認知症などの人を介護する家族	10月18日(金) 11月 5日(火) ①13時30分～ ②14時30分～	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
④B もの忘れ相談* ④中区役所本館5階 要予約	認知症などのもの忘れが気になる人、家族の相談も可	10月23日(水) ①14時30分～ ②15時30分～	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
④C 専門医による精神保健相談* ④中区役所本館5階 要予約	精神疾病やこころの健康でお悩みの人、家族など	予約時にご案内します	精神疾病やこころの健康でお悩みの人、ご家族などへの精神科専門医による相談