

## 第9回「わが町 かながわ とっておき」 写真コンテスト 入賞作品紹介



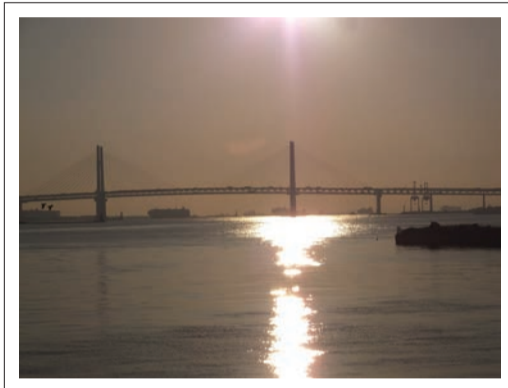
第10回写真コンテストの  
作品を募集中！  
10月31日(水)まで



一般部門 優秀賞  
「出番を待つ」

とむらひであき  
戸村英昭さん

小中学生部門  
かめ太郎賞  
「晩秋の朝」  
いであき  
出口碧唯さん



入賞作品はホームページで公開中

HP [www.city.yokohama.lg.jp/kanagawa/kusei/wagamachi/photocon9.html](http://www.city.yokohama.lg.jp/kanagawa/kusei/wagamachi/photocon9.html)

問合せ 地域振興課 ☎ 411-7086 ☎ 323-2502

## 太鼓とダンスでアフリカを知る！ 踊ってみようアフリカダンス@神奈川区

ジャンベ(西アフリカの太鼓)のリズムでアフリカダンスを踊る、誰でも楽しめるワークショップです。アフリカ文化を体験・体感・体得しよう！

	第1回	第2回
日時	11月14日(水) 13時30分～14時30分	11月15日(木) 11時～12時
会場	神奈川スポーツセンター 第3体育室	菅田地区センター 中・小会議室
定員	50人(多数抽選)	30人(多数抽選)

**申込み** 10月25日(木)必着で、往復はがきかホームページに、参加する回、代表者氏名・年齢・住所・電話・Eメールアドレス、同伴者(2人まで)の氏名・年齢を書いて、☒ 地域振興課へ

HP [www.city.yokohama.lg.jp/kanagawa/oshirase/bunka-geijutsu/africa.html](http://www.city.yokohama.lg.jp/kanagawa/oshirase/bunka-geijutsu/africa.html)



2019年、第7回アフリカ開発会議が横浜で開催されます。この機会に、アフリカに親しみ、理解を深めましょう。

問合せ 地域振興課アフリカダンス担当 ☎ 411-7094 ☎ 323-2502

## 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人ががんにかかるといわれています。決して他人事ではありません。

しかし、がんは初期の段階で発見し、適切な治療を行うことで高い確率で治ります。症状がなくても(症状がないうちに)定期的ながん検診を受け、早期ながんを発見し治療することが重要です。

がん検診はがんの死亡率を下げる有効な予防策です！1回検診を受けて終わりではなく、がんを早期に発見するためにぜひ、定期的に検診を受けましょう。



知っていますか？「横浜市がん検診」  
市が補助しており、少ない負担額で受けられます。

### 横浜市がん検診の種類は…？

胃がん、肺がん、大腸がん、子宮がん、乳がん、前立腺がんです。

\*横浜市在住で、職場等で受診の機会のない人が対象です。検診の種類により、受診できる年齢・性別や受診の頻度、費用等が異なります。

### 予約をするにはどうすれば良いの？

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をします。その際は、「横浜市がん検診の〇〇(検診の種類)を希望」とお伝えください。

➔がん検診の詳細(費用・検査項目等)や受診できる医療機関は

[横浜市がん検診](#) [検索](#)

\*70歳以上の人、前年度市民税県民税非課税世帯または均等割のみ課税世帯の人などは無料で受診できます。詳しくは上記ホームページ、もしくはお問い合わせください。

問合せ 横浜市けんしん専用ダイヤル ☎ 664-2606 ☎ 664-2828  
(受付: 8時30分～17時15分 ※日曜・祝日・年末年始除く)

福祉保健課 ☎ 411-7138 ☎ 316-7877

## 感染性胃腸炎やインフルエンザが流行するこれからの季節… 食中毒・感染症を予防しよう

予防のポイントを押さえて、健やかに過ごしましょう。

### 感染性胃腸炎

ノロウイルス等で汚染された食品を十分に加熱処理しないで食べると感染します。また、感染した人の便・嘔吐物から飛散したウイルスが体に入ると感染し、下痢や嘔吐等の症状が現れます。

### 予防のポイント

- ①しっかり手洗い  
特に調理前やトイレの後は丁寧に
- ②85℃～90℃で90秒以上の加熱  
ノロウイルスは熱に弱いので、加熱調理の際は十分加熱を
- ③塩素系漂白剤での消毒  
調理器具は洗剤で洗浄後、塩素系漂白剤で消毒すると効果的
- ④調理する人の健康管理  
消化器症状(下痢・腹痛・嘔吐等)のある人は、食品に触れるような作業は避けましょう



目安は30秒以上！

\*冬はウイルスによる食中毒が多くなります。餅つき等イベントで食品を扱う際には作業者を限定し、上記の予防策を徹底しましょう。

### インフルエンザ

ウイルスが、咳やくしゃみ、汚染された手を介して他人の目・鼻・口に入り、感染します。急な高熱、頭痛、全身倦怠感、筋肉痛・関節痛、乾いた咳などの症状が現れます。

### 予防のポイント

- ①こまめな手洗い、うがい
- ②流行期に人込みを避ける(避けられない場合はマスクを着用)
- ③予防接種(発症する危険性を減じ、発症しても重症化を防ぎます)



それぞれの予防策を講じると共に、普段から十分な睡眠とバランスの良い食事を心がけ、免疫力を高め、食中毒・感染症にかからないようにしましょう。

問合せ 生活衛生課 ☎ 411-7141 ☎ 411-7039  
福祉保健課 ☎ 411-7138 ☎ 316-7877