

よこはま 横浜 2011年10月号

発行:公益財団法人横浜市国際交流協会(YOKE) 〒220-0012 横浜市西区みなとみらい 1-1-1 パシフィコ横浜 横浜国際協力センター 5F
定期購読: 切手 960円分を 封筒に 入れて「よこはま横浜 やさしい日本語版」担当まで 申し込んでください
TEL 045-222-1171 FAX 045-222-1187 e-mail:yoke@yoke.or.jp
・編集:グループ「みらい」

おとしよりが ^{げんき} 元気に ^{くらす} くらすために

よこはま 横浜に でている記事は かわることがあります。自分で たしかめてください。

としを とると からだのことが とても 不安になります。けがをしたり

病気になったりしたとき、てつだってくれる人が いると 安心です。

すみなれた地域で 安心して、元気に くらせるように いろいろな しえんが あります。

ホセ: ネネさんは うちの とりの 陳さんを 知っていますよね。

ネネ: ええ。団地のおまつりの とき いっしょに てつだいました。

ホセ: このごろ スーパーで よく 陳さんに 会えます。奥さんが ぐあいが わるくて、ねていることが 多いそうです。

ネネ: 陳さんは 足が よわいから 買い物 が たいへんでしょうね。

ホセ: りょうりも そうじも こまると 言っていました。

ネネ: 介護サービス*2 うけていないんですか。

ホセ: 介護・・・? なんですか。

ネネ: 介護サービスを うけると おとしよりが 病気や けがで 家のことが できなくなるとき てつだう人が 来てくれます。

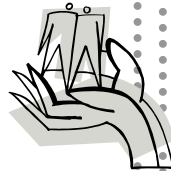
ホセ: 介護保険*1 というのですか。これは 外国人もいいのですか?

ネネ: いいですよ。おふろや、しょくじの てつだいを してくれます。

地域包括支援センター (地域ケアプラザ)*3に 行って 相談したほうが いいですよ。

ホセ: 陳さんに 話してみよう。

ネネ: こまったときは 地域の 民生委員・児童委員*4に 相談すると いいですよ。



なんのことですか :

***1介護保険:** 介護をしてもらいたい おとしよりが 介護サービスを うけられる 保険です。

対象: 日本に 1年以上すむ よていの 65歳 以上の人、40~64 歳で 医療保険に はいっている 人で、特定の病気で 介護サービスが ひつようになった人

★くわしいことは 介護保険 制度案内の パンフレットを みてください。英語・中国語 ハングル・スペイン語・ポルトガル語が あります。

<http://www.city.yokohama.lg.jp/kenko/kourei/riyousya/aramashi/#gaigo>

***2介護サービス:** (2 ページを みてください)

- ①介護保険を つかって うけられる サービス
- ②介護保険を うけていない人や 介護保険 だけでは たりない人への サービス。

***3地域包括支援センター (地域ケアプラザ):**

だれもが 安心して 生活できるように いろいろな しえんを します。あなたの 近くの ケアプラザに 行ってみましょう。

***4民生委員・児童委員:** なやんだり、こまったり

したときは 近くの 民生委員・児童委員に きいてください。委員が いっしょに 考え 相談窓口を 紹介してくれます。

市内には 約4,000 人の 委員が います。

***1、2、3、4で わからないことは 地域包括支援センター (地域ケアプラザ) か 各区 高齢 (・障害) 支援課に きいてください。**

おとしよりが ^{げんき}元気に くらすために

としをとっても たのしく ^{げんき}元気に
くらしたいですね。
自分の家は すみやすいですか？
けんこうですか？
やりたいことは できていますか？

かいごほけん 介護保険/介護サービス

①介護保険には こんな サービスが あります

- ・ホームヘルパーが 家に来て、介護が ひつような
おとしよりの ^{せわ}世話や ^{かじ}家事をてつだう。
- ・自宅で リハビリを することができる。
- ・看護師や、保健師が 家に来る。
- ・デイサービスや、ショートステイサービスを
うけることができる。
- ・車いすや ベッドなどを かりることや、やすく
買うことができる。
- ・いつも ^{かいご}介護が ひつような人は ^{しせつ}施設に はいる
ことができる。

②介護保険 以外の サービス

- ・紙おむつを とどける。
- ・しよくじを とどける。
- ・かみの毛の カットをする。
- ・病院や 施設への 送りむかえをする。
- ・年をとっても ^{げんき}元気でいられるように、
^{うんどう}運動や ^{しょくじ}食事・^{くち}口の中のことについて おしえる
^{きょうしつ}教室（プログラム）がある。
- ・^{しょうがい}障害がある人で 介護が ひつような人への
サービス。



◇ サービスを うけるには

介護サービスを うけるには いろいろな
条件が あります。区役所に 書類を だします。
書類は 区役所や ^{ちいき}地域包括支援センター
(^{ちいき}地域ケアプラザ) に あります。

わからないことは ^{かくく}各区の
^{こうれい}高齢（・^{しょうがい}障害）^{しえんか}支援課か、
^{ちいき}地域包括支援センター
(^{ちいき}地域ケアプラザ) で ^{そうだん}相談
できます。



げんき 元気に くらす

◇でかけるときに

70歳以上の人には バスや ^{しえいち}市営地下鉄に やすく
または むりょうで のれる ^{じょうしやしょう}乗車証が あります。
^{しゅうにゅう}収入によって ^{はら}払う ^{かね}お金が ちがいます。
^{もうし込み}申し込み：^{かくく}各区 ^{こうれい}高齢（・^{しょうがい}障害）^{しえんか}支援課

◇スポーツや ^{しゅみ}趣味を たのしもう

① ^{けんこう}けんこうのための、^{たいそう}たいそう教室（14か所）や
いろいろな ^{しゅみ}趣味の教室が あります。

場所：老人福祉センター

（^{かくく}各区に 1か所 あります）

^{もうし込み}申し込み：健康福祉局 ^{こうれい}高齢健康福祉課 ^{いきがいかい}生きがい係

TEL 671-2406

② ^{ちいき}地区センターには いろいろな ^{こうざ}講座やサークルが
あります。ちかくの ^{ちいき}地区センターで きいてみましょう。

^{ちいき}地区センターは ^{かくく}各区役所の ^{ホームページ}ホームページから
さがすことができます。



◇行ってみましょう

「濱ともカード」を

つかうと ^か買い物や

^{にゅうじょうりょう}入場料が やすくなる ことがあります。

^{りょうきん}シニア料金：氷川丸、^{ひかわまる}横浜開港資料館

^{かくえいがかん}各映画館など

◇はたらきたい

シルバー人材センターに ^{とうろく}登録しましょう。

(財)横浜市シルバー人材センター

TEL 847-1800 FAX 847-1716

◇うちを すみやすく

① ふろや トイレを ^{つかい}つかいやすくしたり
^{てすり}手すりをつけるなどの ^{こうじ}工事が
やすくできます。

問い合わせ：^{かくく}各区 ^{ほけんねんきんか}保険年金課

② ^{しえいじゅうたく}市営住宅の ^{ぼしゅう}ぼしゅうが 4月と10月に
あります。

くわしいことは きいてください。

問い合わせ：^{よこはましじゅうたくきょうきゅうこうしや}横浜市住宅供給公社 ^{しえいじゅうたくか}市営住宅課

TEL 451-7777



◇^{こうてきねんきん}公的年金が ^{ひと}うけられない人

^{ふくしきゅうふきん}福祉給付金という ^{せいど}制度が あります。

問い合わせ：健康福祉局 ^{こうれい}高齢健康福祉課

^{いきがいかい}生きがい係 TEL 671-2406

子ども手当の てつづきをしまししょう

10月から 子ども手当が かわります。
 てつづきをしないと 子ども手当は もらえません。
 10月中に、てつづきをするための案内を 送ります。
 案内が きたら すぐ てつづきを してください。
 てつづきの期間：
 10月1日に 15歳以下の 子どもがいる人は
 2012年3月までに てつづきを すると、2011年の10月分
 からの 子ども手当を もらうことができます。
 かわったこと：★子ども手当の金額
 ★対象：日本に すんでいる 15歳までの 子どもを
 そだてている人
 もらえる条件：①対象の子どもを そだてている
 ②横浜市に 外国人登録している
 ③在留資格が「短期滞在」「興行」ではない
 ④1年以上の在留資格があって、日本にすんでいる
 問い合わせ：横浜市子ども手当受付センター
 TEL 641-8411 FAX 641-8412
 (月～金曜日 9:00-17:00 祝日休み)

日本脳炎の予防接種のお知らせ

◎日本脳炎の 予防接種を うける 子どもの年齢と回数
 ①生後6か月～7歳6か月(1期)に3回
 ②9歳～12歳(2期)に1回
 きめられた 間隔で うけてください。
 (1995年6月1日～2007年4月1日に 生まれた子どもで
 日本脳炎の予防接種を 4回うけていない子どもは、
 19歳まで うけることができます。

◎予防接種を うけるときにもっていくもの
 ①横浜市の「予診票」(接種券)
 ②「母子健康手帳」など 子どもが いままで
 うけた予防接種のことが わかるもの
 ③「健康保険証」など 子どもの生年月日や住所が
 わかるもの

◎予防接種を うけるときは かかりつけの病院の
 先生と 相談して うけましょ。くわしいことは
 きいてください。
 問い合わせ：各区 福祉保健センター健康づくり係
 または 健康福祉局 健康安全課

TEL 671-4190 FAX 664-7296
外国人父母のための入学説明会 むいよう
 2012年の4月から 小学校にはいる

子どものいる家族のための 説明会です。
 日本の学校生活、なにを じゅんびするか などを
 話します。しんぱいなことを 相談できます。

①金沢国際交流ラウンジ

英語、中国語、スペイン語のつうやくが あります。
 日時：11月5日(土) 13:00～15:00
 場所：横浜市立大学シーガルセンター2階
 金沢国際交流ラウンジ 交流室(金沢区瀬戸22-2)
 交通：京急「金沢八景」駅から 徒歩5分、
 シーサイドライン「金沢八景」駅から 徒歩7分
 申し込み・問い合わせ：10月30日(日)までに
 TEL、FAX、Eメール、ラウンジに行く
 TEL 786-0531 FAX 786-0532
 E-mail: klounge@shore.ocn.ne.jp

②港南国際交流ラウンジ

つうやくを たのむことができます。
 申し込みのとき 言ってください。
 日時：11月7日(月) 10:00～12:00
 場所：ゆめおおおかオフィスタワー13階
 港南国際交流ラウンジ研修室
 (港南区上大岡西1-6-1)
 交通：地下鉄・京急「上大岡」駅から 徒歩1分
 対象：外国人の父母など 30人
 申し込み・問い合わせ：TEL、FAX、Eメール、
 ラウンジに行く TEL 848-0990 FAX 848-3669
 E-mail: konan-international-lounge@yokohama.email.ne.jp

区役所の窓口時間のお知らせ

窓口受付時間：
各区役所 *月～金曜日 8:45～17:00
 *毎月第2・4土曜日 9:00～12:00
 ※第2・4土曜日は 住所異動届、
 印鑑登録申請、国民年金、国民健康保険、
 母子健康手帳などのうち 一部のてつづきが
 できます。くわしいことは きいてください。

行政サービスコーナー

市内に 13か所あります。
 *月～金曜日 7:30～19:00 *土・日曜日 9:00～17:00
 ※祝日と12月29日～1月3日は 休みです。
 戸籍の証明書、外国人登録原票記載事項
 証明書などを とることができます。
 くわしいことは きいてください。



生活じょうほう

災害で 家に帰れなくなったときの訓練

(帰宅困難者対応訓練)

地震など大きな災害があると電車がとまって家に帰れなくなります。長い距離(約15km)をあるいて、帰る体験をします。

災害のときのじゅんびをしましょう。

日時: 10月22日(土) 9時30分 集合

集合場所: 大通り公園

(「関内」駅から徒歩5分)

申し込み: 10月14日までに

TEL か FAX で帰宅困難者対応訓練事務局

TEL 641-6262 FAX 641-6252

FAX に書くこと: 「帰宅困難者対応訓練」、住所、TEL、

参加する人 ぜんいんの名前

人数: 300人

問い合わせ: 帰宅困難者対応訓練事務局 または

経済局雇用労働課 TEL671-2341 FAX 664-9188



市営の墓地をつきたい人をぼしゅう

横浜市にすんでいる人が申し込むことができます。

墓地の型などによって条件がちがいます。

くわしいことは「申し込みのしおり」をみてください。

申し込みのしおりと申し込み書:

各区役所 広報相談係、

行政サービスコーナーなどにあります。

ぼしゅうする 墓地:

メモリアルグリーン(戸塚区俣野町):

合葬式 納骨施設

(1つの場所にたくさんの遺骨をおきます。)

樹木型300人分、慰霊碑型1700人分

久保山墓地(西区): 約300区画

申し込み: 10月11日(火)~11月11日(金)

(消印有効・抽選) 申し込み書を郵便でおくる

問い合わせ: 健康福祉局 環境施設課

TEL 671-2450 FAX 664-6753

たのしいイベント

秋の森をめぐるウォーキング

コスモス畑(瀬谷市民の森)、諏訪社、

長天寺を見学します。約5kmあるきます。

ひよう: おとな500円、小・中学生300円

日時: 11月3日(木・祝日) 9時30分集合

(雨がつよいときは中止)

集合場所: 相鉄線「三ツ境」駅

問い合わせ:

横浜市レクリエーション協会

TEL 671-5049 FAX 671-5041



港の見える丘公園コンサート

港の見える丘公園のローズガーデンで、

オーボエとキーボードの演奏をします。

演奏は MINAMI&MIKI。むりょう。

申し込みは いりません。

雨のときは 先着60人。

日時: 10月17日(月)



11:00~、13:00~、15:00~ (1回30分)

※雨のときは、13:00~、15:00~の2回



交通: みなとみらい線「元町中華街」駅 6番出口

問い合わせ: 横浜市イギリス館(中区山手町115-3)

TEL・FAX 623-7812

よこはま国際フェスタ2011



世界へ 日本へ 横浜から 笑顔のたねを どんどん!

世界の料理を たべながら、おどりや買い物、ゲームなど

おとなにも こどもにも たのしいイベントが

いっぱいあります。むりょうです。

震災後の活動、世界とつながるための

活動の情報があります。

日時: 10月22日(土)・23日(日) 10:30~17:00

場所: 象の鼻パーク(赤れんが倉庫と山下公園の間)

波止場会館

交通: みなとみらい線「日本大通り」駅から 徒歩5分

問い合わせ:

よこはま国際フェスタ2011 プロジェクト事務局

(特活) 横浜 NGO連絡会(YNN)

TEL 045-662-6350

E-mail: info@yokohama-c-plat.org

ホームページ: http://yokohama-c-festa.org

11月号の特集は「インフルエンザにかからないように」などです。