

区役所からののお知らせ

今月お知らせしたい情報を掲載しています

梅雨から夏にかけて 食中毒を予防しよう!

これからの季節は、細菌による食中毒が発生しやすくなります。抵抗力の弱い子どもや妊婦、高齢者は特に気を付けてください。



食中毒を予防するヒント

- ①購入 ・肉や魚などは、買い物の最後に購入し、すぐに持ち帰る
- ②保管 ・肉や魚は、汁がほかの食品に触れないようラップなどで包む
- ③調理 ・調理の前後にはきちんと手を洗う
・肉や魚を切った後、包丁やまな板はよく洗ってから、ほかの食品に使う
・肉は中心部までしっかり加熱する(75℃で1分以上)
- ④洗浄 ・肉や魚に使用したまな板・包丁は、洗浄後、薬剤や熱湯などで消毒する

食中毒予防キャンペーンを開催します

日時 8月1日(水)14時~15時30分

会場 高島屋 港南台店前 ※雨天等で中止する場合があります

- ・焼肉やバーベキューなどで加熱していない生肉を扱うときは、生肉用の箸やトングを使い、食べる箸と使い分けましょう。
- ・鶏刺し、鶏のたたきなどの生の肉や加熱不十分な肉を食べるのはやめましょう。

問合せ 区役所食品衛生係 (☎847-8444 ㊟846-5981)

梅雨明けの時期から急増します 熱中症を予防しよう!

熱中症は、急に暑くなった日に、特に注意が必要です。ポイントをしっかり押さえ、体調管理をしましょう。

ポイント

- ・喉が渇く前に、こまめに水分を取りましょう。適度な塩分補給も忘れずに!
- ・室内にいるときはエアコンなどで、室温28℃以下、湿度70%以下になるよう調節しましょう。
- ・外出するときは、できるだけ暑い時間帯を避け、日傘や帽子を使いましょう。
- ・日頃から栄養バランスの良い食事と運動を心掛けましょう。
- ・調子が悪いときは、無理せず休養しましょう。



問合せ 区役所健康づくり係 (☎847-8438 ㊟846-5981)

毎月19日は 6月は食育月間

食育とは、さまざまな経験を通じて「食」に関する知識とバランスの良い「食」を選択する力を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことです。あなたの体は、「あなたが食べたもの」でできています。自分の食生活を振り返ってみませんか?

食育イベント開催

「港南区学校給食展」今年も開催します!

日時 6月14日(木)~20日(水)

9時~17時 ※最終日は14時まで

会場 区役所1階

問合せ 区役所学校連携・こども担当 (☎847-8393 ㊟842-0813)



「野菜たっぷりパン」販売

昨年度好評の野菜たっぷりパン。今年度は野菜たっぷり弁当も販売します!

6月中の販売です。販売日は区ホームページをご覧ください。野菜たっぷりパンを販売していない日もあります。



港南区 野菜たっぷりパン&弁当 [検索](#)

問合せ 区役所健康づくり係 (☎847-8437 ㊟846-5981)

受講者募集 食生活等改善推進員 養成セミナー(全8回)

食生活等改善推進員(ヘルスマイト)は、地域で食や運動を中心とした健康づくりを実践しているボランティアです。セミナーを受講して、あなたもヘルスマイトとして活動しませんか。

日時 9月3日(月)、10月1日(月)・24日(水)、11月5日(月)・19日(月)、12月12日(水)、31年1月21日(月)、2月4日(月)13時30分~16時

内容 オリエンテーション、講話、体操、調理実習など

会場 区役所6階 ほか

対象 区内在住で、全ての回に参加できる人30人(先着)

費用 1,200円程度(テキスト代)

申込み 7月27日までに、電話、またはファクスに住所・氏名・電話番号を書いて区役所健康づくり係へ



地域ケアプラザ 活用術

その1 入門編

地域ケアプラザってどんなところ?

誰もが地域で安心して暮らすための身近な福祉・保健の拠点です。区内には地域ケアプラザが9か所あります。今月号から3か月連続で紹介します。

どんなことをしているの?

地域の身近な総合相談窓口です

介護や子育てのこと、ご家族・ご近所のちょっとした心配事など、さまざまな相談を受け付け、解決できるようお手伝いします。

地域の皆さんの活動を応援します

いろいろなイベントを開催したり、活動の場として部屋を貸し出したり、皆さんの活動・やりたいことを応援します。

※各地域ケアプラザの講座やイベントは10・11ページをご覧ください

ホームページで地域ケアプラザのPR動画を公開中です! ぜひご覧ください!

問合せ 区役所事業企画担当 (☎847-8441 ㊟846-5981)

どんな人が利用できるの?

小さな子どもから高齢者まで、どなたでも利用できます。



福祉・保健の専門職が連携して支援します! ぜひ一度ご来館ください!



横浜市 地域ケアプラザ [検索](#)



凡例 日時 会場 対象・定員 費用 申込み 往復はがき はがき (消)消印有効 電話番号 ファクス番号 問合せ 保育あり
 必要事項 は「行事名・〒・住所・氏名(ふりがな)・電話番号・往復はがきは返信先」 Eメールアドレス ※特に記載のない場合は無料、自由参加、締切日必着



あなたの街の障害者事業所

働きたい障害者の就労を支援します

第14回



神奈川社会福祉支援パスセンターが運営している事業所は、18歳から64歳までの障害や難病のある人の就職活動をコミュニケーション能力の向上や資格取得の面からサポートしています。

パスセンター上大岡

明るく落ち着いた環境で、生活リズムの安定、体力向上、スキルアップなど、働くための準備をしてみませんか? 事業所では「訓練」というイメージではなく、サロンで「楽しく学ぶ」雰囲気大切にしています。音楽サークルや地域活動にも参加できます。

問合せ パスセンター上大岡(上大岡西1-11-7 第10オーヴァルビル7階、☎841-1130)

運営しているのはココ! 神奈川社会福祉支援パスセンター

利用者・事業所・就職企業という三者を結び付け、互いに向上し、より良い社会づくりを目指しています。就職に向けての悩みや不安、期待や希望などに対してアドバイスやサポートをします。

パスセンター上大岡プラザ

長く勤めるために必要な、障害に対する不安の解消やコミュニケーション力を身につけるお手伝いをしています。演劇活動など一人ひとりに合わせた独自のプログラムを用意。明るく開放的な事業所です。

問合せ パスセンター上大岡プラザ(上大岡西1-11-3 第3太蔵ビル6階、☎367-8666)

2つの事業所は上大岡駅に近いビルにあります。開放的な空間で、利用している人も、支援員も、みんな明るい人です



事前連絡がなくても大歓迎です。10時~17時に気軽にお越しください



問合せ 区役所障害者支援担当(☎847-8459 ☎845-9809)

8月1日から 新しくなります 後期高齢者医療被保険者証

新しい後期高齢者医療被保険者証(だいだい色)を、7月中に書留で送付します。届いたら、記載内容が正しいかを確認してください。8月1日以降に医療機関を受診するときには、新しい被保険者証を使用してください。

対象 神奈川県在住で①または②のいずれかに該当する人
 ①75歳以上の人 ②65~74歳で一定の障害の状態にあることにより、神奈川県後期高齢者医療広域連合の認定を受けた人
 ※生活保護を受けている人などは、被保険者とはなりません

新しい被保険者証の有効期間は2年ですが、有効期間内でも、一部負担金の割合(自己負担割合)が変更となった場合には、新しい被保険者証を送付します。

問合せ 区役所保険係給付担当(☎847-8423 ☎845-8413)

イベントなどの情報

■あそびにおいでよ! セタまつり

☎7月4日(水)9時40分~11時40分
 ☎港南台中央公園(JR港南台駅下車)
 ※雨天時は港南台地域ケアプラザ ☎未就学児と保護者 ☎当日直接会場へ ☎港南台第二保育園(☎832-3309 ☎832-3198)

■移動図書館はまかせ号

巡回バスで本の貸出サービス
 ☎6月14日(木)、7月5日(木)10時~11時 ※荒天中止 ☎港南台中央公園(JR港南台駅下車) ☎当日直接会場へ ☎中央図書館サービス課(☎262-0050 ☎231-8299)

■絵本をかたろう

お気に入りの絵本を持って集まろう
 ☎7月8日(日)10時~12時 ☎港南図書館 ☎30人(未就学児は保護者同伴)(先着) ☎当日直接会場へ ☎区役所区民活動支援係(☎847-8394 ☎842-8193)

■十年介護~車椅子の母と過ごした奇跡の時間

フリーアナウンサー町田聖氏の講演会
 ☎7月7日(土)13時30分~15時30分 ☎区民文化センター ひまわりの郷(京急・地下鉄上大岡駅下車) ☎300人(先着) ☎6月11日10時から電話またはファクスに必要事項を書いて区在宅医療相談室(☎350-7008 ☎847-4152)へ

福祉保健センターからのお知らせ

	検診名など	日時・会場など	申込み
相談	一般精神保健相談 予約制	☎6月27日(水)、7月3日(火)14時~17時 ☎区役所4階	区役所障害者支援担当(☎847-8446 ☎845-9809)へ
	高齢者精神保健相談 予約制	☎6月13日(水)13時30分~17時 ☎区役所4階	区役所高齢者支援担当(☎847-8418 ☎845-9809)へ
	ひきこもり等の困難を抱える若者の専門相談 予約制	☎6月11日(月)・22日(金)、7月9日(月)14時~17時 ☎区役所4階 ☎市内在住の15~39歳の人と家族	電話で区役所学校連携・こども担当(☎847-8439 ☎842-0813)へ
赤ちゃん・子ども	乳幼児歯科相談(歯科健診あり) 予約制	☎6月12日(火)9時15分~11時・27日(水)13時15分~15時 ☎区役所3階(健診・検査フロア) ☎未就学児	電話で区役所こども家庭係(☎847-8410 ☎842-0813)へ
	なかよしブラッシング 予約制	☎6月29日(金)10時~11時30分 ☎区役所3階(健診・検査フロア) ☎おおむね1歳2か月以下で歯が2本以上生えた子と保護者22組(先着)	6月11日8時45分から電話で区役所健康づくり係(☎847-8438 ☎846-5981)へ
	離乳食教室 予約制	☎①6月20日(水)②7月4日(水)13時30分~15時 ☎区役所3階(健診・検査フロア) ☎おおむね7・8か月児で1日2回食の子と保護者20組(先着)	①6月12日8時45分から②6月26日8時45分から電話で区役所健康づくり係(☎847-8438 ☎846-5981)へ
がん検診	肺がん検診 予約制	☎7月20日(金)9時~10時45分 ☎区役所3階(健診・検査フロア) ☎40歳以上55人(先着) ¥胸部X線撮影:680円	6月22日~7月6日に電話で区役所健康づくり係(☎847-8438、8時45分~17時)へ
		音声による通話が難しい人は、ファクス申込みも可。氏名、ファクス番号、生年月日、直近の肺がん検診受診時期を書いて区役所健康づくり係(☎846-5981)へ	
	胃がん検診 予約制	☎7月26日(木)9時~11時15分 ☎港南台地区センター ☎40歳以上40人(先着) ¥胃部X線撮影:1,570円	6月26日~7月17日に電話で結核予防会(☎251-2363、9時~12時 ※土・日曜日、祝休日を除く)へ
市のがん検診に関する情報は、横浜市けんしん専用ダイヤル(☎664-2606 ☎664-2828、8時30分~17時15分 ※日曜日、祝休日を除く)へ ※市のがん検診は、区役所や地域会場のほか、市内の協力医療機関で受診できます。胃がん(X線)・肺がん検診は年度内に1回受診できます ※70歳以上の人は保険証など年齢を確認できるもの、生活保護世帯の人は「休日・夜間等診療依頼証」の提示で無料になります ※28年中(1~12月)の所得による、市民税県民税が非課税か均等割のみ課税世帯の人は減免制度があります。事前に保険証を持参して区役所健康づくり係へ			