

# 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

ペットと仲良く快適に暮らすために



## 第1回 飼い猫は屋内で飼育しましょう



猫にとって、屋外は交通事故や感染症など危険が多くあります。また、他人の敷地での排泄や発情時の鳴き声などで、近隣に迷惑を掛けている場合もあります。猫が満足できる環境を用意することで、屋内でも快適に過ごすことができます。

参加者に迷子札をプレゼント!

### 外に出さないで飼育するために

壁紙や家具、畳などで爪を研ぐのは、生理的な欲求です。猫が好む場所に爪研ぎを設置しましょう

たんすや棚など室内を見下ろせる場所を用意しましょう。キャットタワーや壁に設置できる棚板も有効です



トイレの数は「猫の飼育数+1」が理想です

パンフレットを区役所で配布中

問合せ 区役所環境衛生係 (☎847-8445 ☎846-5981)

### ◆猫セミナー開催します こんなことできるの!?

猫だってすごいのだ ~猫との暮らしをより楽しくする方法~

日時 9月29日(土) 10時~11時30分(受付は9時30分から)

会場 区役所6階

申込み 9月21日17時15分までに電話またはファクスに氏名、連絡先、参加人数、猫の飼育数を記入し、区役所環境衛生係へ

※区ホームページから電子申請フォームでも申込可

港南区 ペットイベント 検索



※公共交通機関をご利用ください ※動物は参加できません

## 見学会のお知らせ 保育園ってどんなところ?

区内市立保育園の見学会を開催します。園内の様子や園児の生活などをご覧いただけます。ぜひご参加ください。

対象 未就学児と保護者(保護者のみの参加も可)

申込み 受付開始日以降に電話で各保育園へ(10時~16時) ※土・日曜日、祝休日を除く

日時	保育園	受付開始日
10月18日(木) 9時45分~11時	港南第二保育園(港南台7-25-28) ☎832-3309 ☎832-3198	9月18日(火)
10月24日(水) 10時~11時	野庭保育園(野庭町635) ☎844-9419 ☎844-9421	9月25日(火)

問合せ 区役所こども家庭係 (☎847-8410 ☎842-0813)

京急百貨店で開催!

### あそびにおいでよ! 港南区

幼稚園・保育園などの施設紹介や子育て情報をご案内します。幼稚園の先生や保育士による子ども向けのミニイベントも実施します。当日直接会場へお越しください。



日時 9月6日(木)・7日(金)10時30分~14時30分

会場 京急百貨店5階 ハグ・クミ・パーク(京急・地下鉄上大岡駅下車)

対象 未就学児と保護者

問合せ 区役所保育担当 (☎847-8498 ☎842-0813)

## 「もったいない」の気持ちが、環境に優しいエネルギーに

## 使い終わった植物性食用油を再利用しよう!

使用済みや期限切れの植物性食用油(廃食油)を回収し、重油の代替燃料などに再生することで二酸化炭素の排出量やごみの量を減らす取組を進めています。



昨年のゆめワールドでは550ℓも回収されたよ! CO<sub>2</sub>削減効果は約1,490kg。植林換算で約106本分に相当するよ

横浜市環境行動マスコットキャラクター「エコぼん」

ごみになるはずのものも工夫次第で再利用できるんだね。「もったいない」の気持ちが、ごみの削減につながるよ



「ヨコハマ3R夢!」マスコットキャラクター イーオ

今年も「こうなん子どもゆめワールド」で廃食油を回収します。廃食油をペットボトルに入れ、当日会場へお持ちください。

日時 11月3日(祝) 10時~15時

会場 港南ふれあい公園(地下鉄港南中央駅下車)



昨年のゆめワールドで回収した廃食油

問合せ 横浜市地球温暖化対策推進協議会 台所油田プロジェクト (☎681-9910 ☎681-3934) 区役所企画調整係 (☎847-8327 ☎841-7030)



あなたの街の障害者事業所

## 今年も開催! ビッグイベント「シダ祭バザー」

最終回



「シダひのき工房」は、平成19年に緑豊かな日野中央公園、高校や特別支援学校に隣接した、閑静な住宅街の中でスタートしました。生活介護事業所として木工、陶芸、機織り、天然石研磨加工、製パンなどの作業、音楽・美術などの表現、体力作りや余暇支援などの日中活動を行っています。また、同一敷地内に「シダ日野学園」(施設入所支援)もあり、合わせて100人以上が利用しています。



### シダ祭バザー

日時 10月27日(土)10時~14時

内容 利用者の作業作品とパン工房シダの手作りパン販売や軽食各種、ミニバザーなど

問合せ シダひのき工房(日野中央2-25-1、☎849-2633 ☎849-2634)

皆さんのお越しを心からお待ちしています

運営しているのはココ! 社会福祉法人 聖坂学園

私立聖坂養護学校の保護者と学校関係者による、任意団体「聖坂子どもたちの将来をつくる会」から始まり、法人認可を受け、オリブ工房を開設しました。現在、市内各所で生活介護事業所、障害者支援施設、グループホーム、地域ケアプラザなど12か所の事業所を運営しています。福祉ニーズに応じた生涯教育・生涯福祉の実現に向けて、知的障害者と高齢者を支援します。

問合せ 区役所障害者支援担当 (☎847-8459 ☎845-9809)

凡例 日 日時 会 会場 対 対象・定員 費 費用 申 申込み 往 往復はがき 返 返はがき (消) 消印有効 電 電話番号 ファクス 番号 問 問合せ 保 保育あり  
 必 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

今すぐ  
歩きたくなる!

## ウォーキングの効果とコツ

ウォーキングで

健康 港南だ!

気軽にできる「ウォーキング」。筋力アップやストレス解消など多くの効果が期待できます。

### ウォーキングの8つの効果

- 筋力・体力アップ
- 心肺機能が高まる
- 体脂肪を燃焼させる
- 骨の強度が高まる
- ストレスが解消される
- よく眠れる
- 脳が活性化される
- ロコモ\*予防になる

\*ロコモ…ロコモティブシンドローム  
筋力低下や骨・関節の病気により、「立つ・座る・歩く」能力が低下する状態をいいます。

### 今日から実践! ウォーキングのポイント

#### 歩くフォーム

腕は「まっすぐ後ろに引く」ように振る

おなかの下に少し力を入れる



#### 歩くペース

- ・いつも歩いているより速め
- ・5分程度で汗ばむ
- ・ちょっと息が弾むが、笑顔を保てる

ウォーキングの際は水分補給を忘れずに

#### <靴の選び方>

ひも・マジックテープ等調整ができる

この位置で靴が曲がる



かかと部はフィット

10月30日(火)に「知って得する! ウォーキング教室」を開催します。詳細は10月号でお知らせします。

問合せ 区役所高齢者支援担当 (☎847-8419 ☎845-9809)

## ご長寿 おめでとうございます

港南区は、あいさつ、たすけあい、みまもりあい、「愛」のあふれる地域づくりに皆さまと一緒に取り組んでいます。

今年度、区内で満100歳をお迎えになられる方は33人、満101歳以上の方は80人いらっしゃいます。

皆さまのご長寿に心からお祝い申し上げ、これからもお元気でお過ごしいただくようお願いしております。

また、ご近所の方からご長寿の方にお祝いの言葉をかけていただき、見守り・支えあいの輪が広がっていきますように。



港南区長 齊藤 貴子

## イベントなどの情報

### ■男性の介護教室(全3回)

☎10月の第2~4木曜日 10時~12時  
 会 区役所6階 対 区内在住の男性20人(先着) 申 9月11日8時45分から電話か直接、またはファクスに必要事項を書いて区役所高齢者支援担当(☎847-8418 ☎845-9809)へ

### ■災害時の小児救急

☎10月4日(木) 14時~15時30分 会 ウィリング横浜5階(京急・地下鉄上大岡駅下車) 対 0・1歳の子と保護者70組(先着) ※同室保育 申 9月11日8時45分から電話、またはファクスに必要事項を書いて区役所こども家庭係(☎847-8412 ☎842-0813)へ

### ■地域デビュー講座

~港南区の魅力再発見! 好きを見つけて地域に出よう(全4回)

☎10月5日・19日、11月2日、12月14日いずれも金曜日 9時30分~11時30分 会 区役所6階、10月19日はバスで区内見学 対 区内在住の人25人(抽選) 申 9月25日までに☎かファクスに必要事項を書いて区役所区民活動支援係(〒233-0003 港南4-2-10、☎847-8399 ☎842-8193)へ

### ■移動図書館はまかせ号

巡回バスで本の貸出サービス  
 ☎9月13日(木)・27日(木) 10時~11時 ※荒天中止 会 港南中央公園(JR港南台駅下車) 申 当日直接会場へ 会 中央図書館サービス課(☎262-0050 ☎231-8299)

## 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 <b>予約制</b>	☎9月13日(木)・26日(水)、10月2日(火) 14時~17時 会 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 <b>予約制</b>	☎9月12日(水)、10月10日(水) 13時30分~17時 会 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 <b>予約制</b>	☎9月28日(金)、10月9日(火) 14時~17時 会 区役所4階 対 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) <b>予約制</b>	☎9月18日(火) 9時15分~11時 会 区役所3階(健診・検査フロア) 対 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 <b>予約制</b>	☎9月25日(火) 10時~11時30分 会 区役所3階(健診・検査フロア) 対 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)	9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 <b>予約制</b>	☎9月19日(水) 13時30分~15時 会 区役所3階(健診・検査フロア) 対 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)	9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
がん検診	胃がん検診 <b>予約制</b>	☎①10月23日(火) ②10月30日(火) 9時~11時15分 会 ①区役所3階(健診・検査フロア) ②野庭地域ケアプラザ 対 40歳以上各40人(先着) 費 胃部X線撮影:1,570円	①9月20日~10月11日②9月28日~10月23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ことは、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		