



広報よこはま金沢区版

No.295

5月号



金沢区幸せお届け大使
ぼたんちゃん

かなざわ



6月4日～10日は「歯と口の健康週間」

いい歯でおいしく食べよう!

6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」

この機会にご自身や周りの人の
“歯”と“食事”について考えてみませんか?



年齢不問

6/2(木)

歯科相談 & 食育月間パネル展

無料!

※新型コロナウイルス感染症の影響により、中止となる場合があります

無料歯科相談 要申込

- 会場 区役所5階 健診フロア
- 対象 金沢区在住・在学(在園)・在勤の人(年齢不問)
- 定員 20人先着(各回4人)
- 受付時間 ※混雑を避けるため、受付時間を分けています
①14時30分～14時45分 ②14時45分～15時
③15時～15時15分 ④15時15分～15時30分
⑤15時30分～15時45分
- 申込方法 5月11日(水)8時45分から予約開始
①スマートフォンまたはパソコン ②電話またはFAX
※②は氏名(ふりがな)・年齢・電話番号・行事名・希望時間帯を下記健康づくり係へ

HP 金沢区 歯と口の健康週間行事 検索



口臭 出血
噛み合わせ 口腔ケア
など



昨年も
0歳から70歳代までの
相談を受けました。



金沢区歯科医師会会員が個別に対応します

新型コロナウイルスはお口からも体内へ侵入します。これを予防するには、お口の中をキレイな状態に保つことが大切です。日頃からお口のケアを心掛けましょう。



金沢区
歯科医師会会長
かとう たかし
加藤 崇 先生

歯の定期健診を受けましょう!

毎日丁寧に歯を磨いているつもりでも、たまってしまいうれもがあります。歯と口の健康を保つためには、家庭での「セルフケア(歯みがき)」に加えて、歯科医院で行う「プロフェッショナルケア(歯のクリーニング)」を受けることが大切です。かかりつけの歯科医院を持ち、定期的なチェックとクリーニングを受けましょう。口の中のちょっとした変化にも気づいてもらいやすくなります。

横浜市の歯科検診(健診)

①横浜市歯周病検診

満40歳、50歳、60歳、70歳の人
¥500円(70歳は無料)

※他にも無料の対象となる人がいます。詳しくは健康づくり係にお問い合わせください

- 視診、特定の歯の歯周ポケット測定
- 歯周病検診実施医療機関

詳しくは HP 横浜市歯周病検診 検索

②妊婦歯科健診

妊娠中の人
無料(妊娠中に1回)

- 視診、歯科保健指導
- 妊婦歯科健診実施医療機関

詳しくは

HP 横浜市妊婦歯科健診 検索



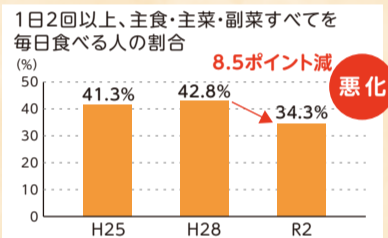
区役所での相談は(乳幼児・妊産婦対象)「乳幼児・妊産婦歯科相談」9ページ 参照

食育月間パネル展 申込不要

- 会場 公会堂 多目的室(区役所隣接)
- 時間 10時30分～15時30分

食事のバランスをとることは、子どもの心身を育む上で、また大人の健康維持や生活習慣病予防に大切です。令和2年度健康に関する市民意識調査結果では、右の図のとおり1日2回以上、主食・主菜・副菜をそろえて食べる人が平成28年より減少していました。

食事のバランスや不足しがちな副菜のとり方をパネルや料理展示で紹介します。ご自身の食生活を確認しましょう。



ヘルスマイトが食生活の工夫の方法をお伝えします

ヘルスマイトおすすめレシピ集

パネル展で、ヘルスマイトのレシピ集をさしあげます



毎年作成のレシピ集が好評です

～彩りがきれいで食欲そそる1品!～
おすすめレシピ

しゃぶしゃぶ豚肉のソース和え

材料(2人分)

- 豚ロース(しゃぶしゃぶ用)…140g
- 玉ねぎ……………2/3個(140g)
- にんじん……………1/2本(70g)
- ケチャップ……………大さじ2
- ウスターソース……………大さじ2

主菜と副菜が一緒にとれます♪

付け合わせ野菜もやし、レタス、ブロッコリー等



アレンジ

どんな野菜とも相性がよいです

作り方

- ①玉ねぎはうす切り、にんじんはせん切りにし、ボウルに入れてケチャップ、ウスターソースであえる。
- ②食べやすい大きさに切った豚肉をゆでる。
- ③①に②を加えて、よく混ぜる。好みの付け合わせ野菜と彩りよく盛りつける。

ヘルスマイト(食生活等改善推進員)とは

区役所が実施する養成講座を修了した人が、地域で食生活や運動の大切さを伝える健康づくり活動をするボランティアです。

私たちヘルスマイトです。楽しく活動しています!



令和4年度の養成講座は10月～3月(予定)全9回

※興味のある人は健康づくり係まで

この記事に関する問合せ 健康づくり係(4階408) ☎788-7840～2 📠784-4600

5月の土曜開庁日 14日・28日 9時～12時
戸籍課、保険年金課、こども家庭支援課で一部業務を行っています。

金沢区のいま
令和4年 4月1日 現在推計

区の人口 196,748人
(前年同月比1,439人減)
世帯数 90,201世帯

金沢区 Twitter
@yokohama_KNZW

情報発信中! 金沢区ホームページ 検索

防火・防災の知識を身に付けて 地域貢献しませんか!?

金沢消防団では
地域の防火・防災のために、
一緒に活動していただける人を

募集しています

消防団員は自分の仕事や学業などをしながら、災害発生時などに自らの地域を守るために活動し、条例で定められた報酬が支給される非常勤特別職の地方公務員です。

金沢消防団では、約580人の消防団員が消防署とともに金沢区の防火・防災の一翼を担っています。さまざまな職業、年齢の人たちが、男女問わず力を合わせて活動をしています。今回は、金沢消防団の装備品と活動などについてご紹介します。



消防団の車両と活動時の服装

災害が発生した場合に、消防団車両に乗って災害現場に緊急走行します。小型の消防ポンプや消防ホースなどが積載されています。



災害に出場する際に、防火衣を着て出場します。消防団の防火衣は黒色、消防署はシルバー色です。



金沢消防団の活動紹介

新入団員研修

消防団に新たに入団する人は、消防団活動の基礎である礼式や、ホースの取扱い、日常生活にも役立つロープ結索などを学びます。



火災予防の巡回広報

火災予防運動の期間などに、消防団車両で巡回広報を行います。区民の皆さんに、ねぎらいの言葉をかけてもらうこともあります。



交通事故防止訓練

資格を持った消防団員が消防団車両の緊急走行を行います。運転の技術や団員の車両誘導能力を向上するための訓練です。



応急手当の研修

心臓マッサージやAEDの取扱い方法など、呼吸や心臓が停止した人への救命処置を学びます。いざという時の対処法を身に付け、身近な人を助けることにつながります。



資機材の取扱い訓練

大規模災害発生時(地震や風水害など)に使用する救助資機材を、安全かつ確実に取り扱うための訓練です。



金沢消防団は、年間を通じて新入団員を募集しています!

あなたも私たちと一緒に活躍してみませんか?

入団資格

金沢区に在住・在勤・在学をしている、
18歳以上の人
※定年制度有り
※外国籍の人も入団可(諸条件有り)

入団に関するお問合せ

金沢消防署
総務・予防課 消防団係
☎781-0119

金沢消防団HP



横浜市消防団
入団電子申請



横浜市消防局
マスコットキャラクター ハマくん

みんなで作ろう安全・安心なまち!

金沢区にお住まいの皆さんが毎日を安心して暮らせるよう、守りたい交通ルールのポイントと、発生が止まらないオレオレ詐欺などの特殊詐欺について気を付けたいポイントをご紹介します!



交通ルール みんなで守って みんなが安心!

歩行者の皆さんへ

横断歩道を渡りましょう!

近くに横断歩道がある場合は、横断歩道を渡りましょう。

横断前必ず確認 みぎひだり!

道路を渡る時は、必ず左右の安全を確認。飛び出し、斜め横断はしないで。

青信号 点滅したら渡り始めない!

歩行者用の信号機が点滅ししたら渡り始めないで。

運転手 車のかげは見えにくい!

車の直前直後の横断は大変危険です。反対車線から車が来ているかもしれません。

夕方・夜間は 明るい服装や反射材を身に着けましょう!

夕方や夜間は、反射材を着けると、車の運転手に歩行者や自転車の存在を早いうちに知らせることができます!

時速60km (1秒で約17m進む速度) ヘッドライトは下向き

黒っぽい服装 約25mで認識困難

明るい服装 約35mで認識困難

反射材着用 約55m以上で認識困難

※時速60kmの車がブレーキを踏んで停止するまでの距離は、約33m~45m必要です!

運転手の皆さんへ

それぞれ道路交通法で決められています!

横断歩道の手前では徐行か停止!

横断歩道では、歩行者が横断している時や横断しようとしている時は、必ず手前で停止を。

歩行者優先!

横断歩道のない道路を歩行者が横断している時は、その通行を妨げてはいけません。

歩行者のそばを通行するときは、間隔をあけるか徐行!

歩行者のそばを通る時は、安全な間隔をあけるか、徐行をしなければなりません。

子どもが見ています! 大人の皆さんは子どものお手本になるように行動しましょう!



特殊詐欺にだまされなさい!

金沢区でも、まだまだたくさんの特権詐欺が発生しています!

一本の電話が詐欺の始まり!

電話で、「オレオレ」「現金が必要」「キャッシュカード」「還付金」「ATM」などと言われたら、それは詐欺です! 不審な電話と感じたら、金沢警察署に相談を!

皆さんの声掛けが被害を防ぐかもしれません。携帯電話を使用しながらATMを操作するなど見かけたら詐欺の被害者かもしれません。積極的な声掛けをお願いします!

●金沢区内で最近多い手口●

昨年から今年にかけて、息子を名乗り現金を要求するオレオレ詐欺が多く発生しています! 「お金の入ったカバンを電車に忘れた。仕事の関係ですぐにお金が必要」などと電話がきて、現金を渡してしまうという事例です。

金沢区内特殊詐欺発生件数

	件数	被害額
令和3年	56件	約1億500万円
令和2年	49件	約9,100万円
前年同期比	+7件	+約1,400万円

特殊詐欺の撃退には、留守番電話がとても有効です! 犯人は留守番電話を嫌います。でも、留守番電話が作動する前に受話器を取らないでね!



みんなが交通ルールを守って事故のない街に

犯罪のない明るい街にしましょう!



この特集に関する問合せ
地域活動係(6階601)
☎788-7801 fax788-1937

今月11日以降の記事を掲載 ※料金表示のない催しは無料

区役所からの お知らせ

区役所への郵便物は
〒236-0021 金沢区泥亀2-9-1 金沢区役所〇〇係

- ☎ 電話
- 📠 ファクス
- ✉ Eメール
- 🏠 ホームページ
- 🕒 日時・期間
- 📍 会場
- 📄 内容
- 👤 対象・定員
- 💰 費用
- 👜 持ち物
- 📋 コース
- 👤 講師・出演者
- 🗨️ 問合せ
- 📅 要予約
- 📄 申込み
- 🚪 窓口
- 📄 当日直接(申込み不要)
- 🏠 休館日

※重要事項 必要事項(行事名、〒住所、氏名(ふりがな)、電話番号、往復はがきの場合は返信面)

新型コロナウイルス感染症拡大防止等のため、イベントなどは中止・延期となる場合がありますので、事前に問合先へ確認してください。イベントなどに参加の際は、マスクの着用にご協力ください。

▶旧川合玉堂別邸(二松庵)庭園
6月開園日
🕒6月4日(土)10時～16時(入園は15時30分まで)📄 ※荒天時、中止する可能性あり 📍富岡東5-19-22(「京急富岡」駅東口徒歩2分)
📄 企画調整係(6階602)
☎788-7729 📠786-4887
※当日連絡先:旧川合玉堂別邸
☎080-1241-0910

▶横浜金沢魅力帳を歩く2 「八景島のアジサイと南部市場マーケット」
🕒6月7日(火)9時30分～12時30分(受付9時～) ※雨天実施、荒天中止 📍シーサイドライン「八景島」駅改札口(集合)～八景島(アジサイ観賞・アメリカンアンカレッジ記念碑)～マリゲート～シーサイドライン「市大医学部」駅～「南部市場」駅～ランチ横浜南部市場・食の専門店街(解散) ※行程約4km ※諸般の事情によりコースが変更になる場合あり 📄30人抽選 ¥500円(資料代・保険料込み)、交通費等は自己負担 📄最盛期には2万本の咲き乱れる八景島のアジサイを満喫し、「ランチ横浜南部市場・食の専門店街」を楽しみます。当日「横浜金沢魅力帳」を販売します。「横浜金沢魅力帳」を購入、または持参の人に記念品を贈呈します。
📄下記HPまたは、往復はがきに参加者全員の**※重要事項**、年齢を記入し、**5月27日(金)(必着)**までに下記へ ※複数人で申込みの場合は、代表者に〇印を付けてください ※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、ソーシャルディスタンスにご協力ください※マスクを必ず着用ください※受付時、検温をします。37.5℃以上の人、体調が優れない人は参加できません ※無線ガイドシステムを使用します ※緊急事態宣言発出時はガイド活動を中止します
📄NPO法人横濱金澤シティガイド協会(〒236-0027 瀬戸15-13)
☎・📠787-0469
HP 横濱金澤シティガイド協会 募集中 検索
後援:金沢区役所 協力:一般社団法人 横浜金沢観光協会

▶育児講座「親子でふれあい遊び」
🕒6月21日(火)10時～11時
📍泥亀地域ケアプラザ(泥亀1-21-5)
📄地域の0歳児と保護者/12組先着
📄5月23日(月)から📄で下記へ
📄金沢さくら保育園
☎781-9360(月～金曜日9時30分～16時)
共催:泥亀地域ケアプラザ・親子のつどいの広場ふきのとう

▶金沢区春季成人バレーボール大会
🕒6月5日(日)9時～17時 📍金沢スポーツセンター(長浜106-8)
📄区内在住の成人女性チーム
¥1チーム3,500円
📄5月17日(火)15時15分に、申込書(下記HPからダウンロードまたは区役所6階601で配布)に参加費を添えて、区役所6階2号会議室へ ※組合せ抽選および監督会議も行います
📄区民活動支援担当(6階601)
☎788-7805 📠788-1937
HP 金沢区スポーツ振興 検索

▶金沢区陸上競技大会
🕒7月18日(祝・月)9時30分～(受付8時30分～) ※荒天中止 📍三ツ沢公園陸上競技場(神奈川区三ツ沢西町3-1) 📄区内在住、在勤、在学(小学5年生以上)、在クラブの人/500人先着 ¥一般(高校生以上)1種目700円(1人2種目まで)、小・中学生 1種目500円、リレー1組1,000円(1人2種目、リレーを含めて3種目まで)
📄5月13日(金)～6月10日(金)に申込書(下記HPからダウンロードまたは区役所6階601、金沢区スポーツ協会事務局(長浜106-8 金沢スポーツセンター内)で配布)および参加料払込票の写しを、郵送(〒236-0021 泥亀2-9-1地域振興課スポーツ担当宛)または📠783-8805へ
※大会の詳細は大会要項を参照
📄金沢区スポーツ協会 陸上競技部 芳垣
☎・📠783-8805 ☎090-2667-9496
HP 金沢区スポーツ協会 検索
共催:金沢区役所

▶金沢区民卓球大会
🕒6月18日(土)9時30分～18時30分 📍金沢スポーツセンター(長浜106-8) 📄①男子シングルス(一般・45歳以上・70歳以上)②女子ダブルス(A・Bランク別)③混合ダブルス(一般・シニア) 📄①～③区内在住、在勤、在学、在クラブの人(19歳以上、シニアは60歳以上)/①男子シングルス84人、②女子ダブルス84人、③混合ダブルス(一般24組、シニア48組) ¥1人1種目700円(大会当日支払)
📄5月25日(水)～6月2日(木)に申込書(下記HPからダウンロードまたは区役所6階601、区内各地区センター、金沢スポーツセンターで配布)を郵送で下記へ(〒236-0057 能見台1-11-14 池上 義信) ※大会の詳細は開催要項(申込書)を参照
📄金沢区スポーツ協会 卓球部 山崎
☎・📠782-7010(☎17時以降)
HP 金沢区スポーツ協会 検索
後援:金沢区役所

▶合同育児講座
「親子で遊ぼう!運動遊び」
🕒①6月10日(金)10時～11時、②6月28日(火)10時～11時 📄①②地域の1～3歳児と保護者/各20組先着 📍①富岡並木地区センター (富岡東4-13-2)、②金沢地区センター(泥亀2-14-5)
📄5月11日(水)から📄で下記へ
📄金沢さくら保育園
☎781-9360(月～金曜日9時30分～16時)

▶金沢区特別相談
弁護士、司法書士などの専門相談員による特別相談を行っています。
※今後の状況により実施方法の変更、休止する場合があります。詳細はお問い合わせください

相談名	曜日	主な内容
交通事故相談📄	第1金	示談の方法、保険金請求など
法律相談📄	月・木	法律問題全般
税務相談📄	第1火(1～3月除く)	所得税、相続税、贈与税など
司法書士相談📄	第1火(1月除く)	不動産などの各種登記手続き、相続、債務整理(140万円以下)の相談
行政相談📄	第2木	国の仕事に関する苦情、要望など
公証相談📄	第2火	遺言、相続、契約などの公正証書
行政書士相談📄	第3水	遺産相続、各種許認可の手続書類の作成に関する相談(ただし、法律紛争事件に発展したケースは除く)
民事調停手続相談📄	6月24日(金) 9月30日(金) 12月16日(金)	もめ事の解決を図る手続きの相談(金銭、土地、近隣関係など)

🕒13時～16時(交通事故相談は9時～12時も行っていきます。公証相談は13時～15時となります。) ※該当日が祝日の場合は実施しません
📄広報相談係(1階101) ☎788-7721～3 📠784-9580

検診・検査・相談

📄健康づくり係(4階408) ☎788-7840 📠784-4600

- HIV(エイズ)・梅毒検査📄
🕒毎週火曜日10時～11時
📍区役所5階 検査室(506)
匿名・無料で受けられます。
※相談のみは随時実施しています
- 健康相談(生活習慣病等)📄
🕒5月20日(金)9時～12時、13時30分～15時30分
🕒6月3日(金)13時30分～15時30分
📍区役所5階 健康相談室(503)
- 禁煙相談📄
🕒6月3日(金)13時30分～15時30分
📍区役所5階 健康相談室(503)
📄喫煙者、年齢制限なし

金沢 消防署 だより

乳児の誤えん・誤飲に注意!!

小さいお子さんに多い事故が、食べ物や飲み物を喉に詰まらせて(誤えん)、タバコやおもちゃなどの食べ物以外の物を誤って飲んでしまうこと(誤飲)です。タバコやおもちゃなど身の回りにあるものが原因になることが多く、口に物が詰まった場合、窒息し、重大な事故になることがあります。日頃から整理整頓を心掛けましょう。

お餅などの、喉に詰まりやすい食べ物は小さめに切りましょう。

灰皿などは、子どもの手の届かない場所に置きましょう。

もし喉に物を詰まらせてしまったら・・・

- 1 片腕に乳児をうつぶせに乗せ、手のひらで顔を支えつつ頭を体より低くします。
- 2 もう片方の手の根元で、背中の中を数回強く叩きます。それでもうまくいかない場合は救急車を呼びましょう。

📄金沢消防署 総務・予防課 ☎・📠781-0119

子育て 掲示板

新型コロナウイルス感染症拡大防止等のため、イベントなどは中止・延期となる場合がありますので、事前に問合せ先へ確認してください。イベントなどに参加の際は、マスクの着用にご協力ください。

母親(両親)教室(全3回コース)

📅6月3日・10日・17日の金曜日9時30分～11時30分(受付9時～) 📍区役所5階 📖プレママ・パパ同士の交流と産前産後のイメージづくり 📖妊娠5か月以上の人とパートナー ①ウェブ受付
📞788-7787 📠788-7794
HP 金沢区 両親教室 検索

乳幼児健診

①4か月児 📅5月17日(火)
②1歳6か月児 📅5月24日、6月7日の火曜日
③3歳児 📅5月11日・25日、6月8日の水曜日
📍区役所5階(受付時間は通知書のとおり)
※対象者には事前に通知します。混雑を避けるため、受付時間を分けています
📞788-7785 📠788-7794

子どもの歯と食の相談・教室(予約制)

①乳幼児・妊産婦歯科相談
📅5月27日(金)13時30分～14時45分
📍区役所5階 歯科相談室(505) 📖歯科健診(未就学児のみ)、歯科相談など 📖0歳児～未就学児と保護者、妊娠中または産後1年未満の人
持 普段使っている歯ブラシ、母子健康手帳
①または②で 必要事項、子の名前・生年月日を下記へ
📞788-7785～7 📠788-7794

②すくすく歯ぴか教室
📅5月17日(火)、6月8日(水)10時～11時(受付9時30分～) 📍区役所5階 健診室(507)
📖おむね14か月未満の子と保護者/10組先着 持 歯ブラシ、母子健康手帳

③ごっくん離乳食教室(はじめる頃)
📅5月27日(金)10時～11時(受付9時30分～)
📍区役所5階 栄養相談室(502) 📖お話と実演など
📖4～5か月頃の子と保護者/10組先着

④もぐもぐ離乳食教室(2回食頃)
📅5月26日(木)13時30分～14時30分(受付13時～)
📍区役所5階 栄養相談室(502) 📖お話と実演など
📖7～8か月頃の子と保護者/10組先着

⑤子どもの食生活相談
📅5月26日(木)、6月3日(金)9時～12時 📍区役所5階 栄養相談室(502) 📖子どもの食事についての個別相談 📖乳幼児期から高校生までの保護者
②～⑤または②で 必要事項、子の名前・生年月日を下記へ、②ウェブ予約可
📞健康づくり係(4階408) 📞788-7842 📠784-4600

金沢区保育園 子育てひろば常設園だより

●あおぞら谷津保育園 育児講座「発達とあそび1歳児」
📅5月23日(月)12時～13時 📍同園園庭(谷津町231-5) 📖地域の子どもと保護者/10組先着
※雨天や定員に達した場合、オンライン開催 ①事前に電話にて
📞784-0542(月～金曜日9時30分～14時)

●金沢さくら保育園 夏の遊びを楽しもう!
📅6月14日(火)・29日(水)10時30分～11時30分 📍同園園庭(泥亀1-21-1) 📖地域の0歳児と保護者/12組先着 ①5月16日(月)から電話にて 📞781-9360(月～金曜日9時30分～16時)

地域子育て支援拠点「とことこ」

※📍の表示がない催しは、「とことこひろば」で開催
※「とことこ研修室」の住所は、能見台東14-7パークサイドハイムS102号室です
※「とことこひろば」での専門家による相談や催し物についての詳細は、「とことこ」ホームページを必ずご確認ください

①横浜子育てサポートシステム入会説明会 ①
📍・📍①5月21日(土)10時30分～11時30分
柳町地域ケアプラザ(柳町1-4) 📖5組先着

②5月26日(木)13時30分～14時30分
たんぼぼ(六浦2-14-12) 📖8組先着

③6月7日(火)10時30分～11時30分
とことこ研修室 📖4組先着

②おしゃべり会と交流会 ②
📍・📍①5月12日(木)14時～14時45分
5月24日(火)、6月4日(土)
10時30分～11時15分
はじめてのとことこ 📖5組先着

②5月17日(火)10時30分～11時15分
多胎ママ交流会 📖5組先着

③5月20日(金)10時30分～11時15分
多文化ママのお話会 📖5組先着

④5月23日(月)10時30分～11時30分
発達に不安のあるママ同士で話しましょう
📖15人先着

⑤5月26日(木)10時30分～11時15分
食物アレルギーについて話しましょう
📖5組先着

③みんなdeストレッチ ③
📅5月12日(木)、6月9日(木)10時～10時30分
📖ひろば・オンライン同時開催 📖子育て中の保護者
①オンライン希望者は、必要事項を📧で下記へ

④保育・教育コンシェルジュの出張相談 ④
📅5月19日(木)9時45分～11時40分(1人/15分)
📖子どもを預けることに関わる相談 📖5組先着

⑤音楽大好き! ⑤
📅5月19日(木)14時～14時25分
📖利用者が講師となり、親子で音楽を楽しむ会

⑥わらべうたであそびましょう♡ ⑥
📅5月25日(水)10時30分～10時50分

⑦助産師相談 ⑦
📅6月2日(木)9時45分～11時40分(1人/15分)
📖妊産婦・赤ちゃんの健康・ミルクや卒乳に関する相談など 📖5組先着

⑧工作クラブ ⑧
📅6月3日(金)10時～10時30分
📖季節の折り紙を折り、作品は「とことこ」に飾ります

⑨タッチケア ⑨

📅6月7日(火)10時30分～11時30分
📖ひろば・オンライン同時開催 📖ねんねのあかちゃんと保護者/8組先着
①オンライン希望者は、必要事項を📧で下記へ

⑩プレママDay ⑩

📅6月7日(火)10時30分～11時30分
📖タッチケア体験をしながらおしゃべりします
📖第1子妊娠中の人/4人先着
※⑨・⑩会の後半は、タッチケア参加者とプレママDay参加者での交流も予定しています

⑪出前ひろば(お外で遊ぼう!) ⑪

📍・📍①5月12日(木)六浦公園
②5月17日(火)走川公園
③5月19日(木)下ノ浜公園
④5月20日(金)釜利谷第二公園
⑤5月26日(木)富岡総合公園ケヤキ広場
⑥5月27日(金)六浦あさがお公園
⑦6月2日(木)富岡西公園
10時～11時30分

📖「とことこ」が近くの公園に出張します
※各開始1時間前の時点で雨の場合は中止

⑫地域deとことこ

📍・📍①5月13日(金)11時～12時
えんがわdeとことこ(ジュピのえんがわ)
②5月13日(金)10時～12時
ハイハイくらぶ(瀬戸町内会館)
③5月17日(火)10時30分～11時30分
とことこコラボさくらキッズ(さくらカフェ)
④5月19日(木)10時～11時30分
ふらっと(金沢文庫ふれあい会館)
⑤5月27日(金)10時～11時30分
シーエンジェル(寺前町内会館)
⑥6月1日(水)10時～11時30分
すまいるdaido(大道集会所)
⑦6月3日(金)10時～11時30分
まつぼっくり(谷津坂会館2階大ホール)
⑧6月10日(金)11時～12時
えんがわdeとことこ(ジュピのえんがわ)
📖「とことこ」の職員が地域に出向き、子育て情報の案内や子育て相談・交流できます

①・📍金沢区地域子育て支援拠点「とことこ」
(能見台東5-6 2階)
開館時間 午前:9時30分～ 午後:12時45分～
※午前・午後入れ替え制です
休日・月曜日、祝日 📞780-3205 📠780-3206
📧tokotoko@yokohamaymca.org
HP 金沢区 とことこ 検索

催しの申込みなどにより収集した個人情報は、目的以外に使用、第三者に提供することはありません。

施設からのお知らせ

今月11日以降の記事を掲載 ※料金表示のない催しは無料
●(アイコン)の詳しい内容は、8ページ上部をご覧ください。

必要事項 必要事項(行事名、〒住所、氏名(ふりがな)、電話番号、往復はがきの場合は返信の宛名面)

新型コロナウイルス感染症拡大防止等のため、イベントなどは中止・延期となる場合がありますので、事前に問合せ先へ確認してください。イベントなどに参加の際は、マスクの着用にご協力ください。

釜利谷地区センター
〒236-0045 釜利谷南1-2-1
☎786-2193 ㊚786-2194
HP 釜利谷地区センター 検索

- ①鹿油で環境に優しい石鯰作り
📅5月17日(火)13時30分～15時30分
👤成人
¥200円(石鯰のお土産あり)
- ②おもちゃ病院
📅5月26日(木)9時30分～12時30分
👤修理無料、部品実費
- ③おひざの上のおはなし会
📅6月6日(月)11時～11時30分
👤乳幼児と保護者
- ④街歩き講座 鎌倉殿と横浜金沢歴史散歩
📅6月7日(火)9時30分～12時
※小雨決行 👤行程約3kmを歩ける人/30人抽選 ¥500円(傷害保険料含む) ☎京急「金沢八景」駅改札(集合)～瀬戸神社～琵琶島神社～瀬戸橋～龍華寺～金沢八幡神社～薬王寺～称名寺(解散)
📄④往復はがきに 必要事項、携帯電話番号を記入して、5月24日(火)(必着)までに上記へ、またはHP、返信用はがきを添えて☎へ

金沢地区センター
〒236-0021 泥亀2-14-5
☎784-5860 ㊚789-3599
HP 金沢地区センター 検索
休5月16日(月)

- ①60歳以上の健康体操
📅5月23日(月)10時～11時30分
👤60歳以上/100人先着 ¥400円
- ②親子で楽しむお話し会
📅5月31日(火)10時30分～11時30分
👤乳幼児と保護者
- ③水曜日のヨガ教室
📅6月29日～7月27日の水曜日(全5回)10時～11時
👤成人/16人抽選 ¥3,000円(5回分)
- ④スマホの活用術「スマホを使って買い物しよう」
📅6月10日・17日・24日の金曜日(全3回)13時～15時
👤成人/10人抽選 ¥2,000円(3回分)
- ⑤つまみ細工で作る朝顔の額縁インテリア
📅6月24日(金)9時30分～12時
👤成人/5人抽選 ¥2,200円
- ⑥親子体操教室
📅6月1日～7月6日の水曜日(全6回)10時～11時
👤2歳以上の未就園児と保護者/20組抽選 ¥1組3,000円(6回分。2歳以下の歩けるきょうだいの参加+500円)
👜雑巾1枚、上履き
📄③～⑥往復はがきに 必要事項、年齢⑥子の氏名・年齢・きょうだい参加の場合はその旨を記入して5月20日(金)(全て必着)までに上記へ、またはHP、返信用はがきを添えて☎へ

能見台地区センター
〒236-0058 能見台東2-1
☎787-0080 ㊚787-0090
HP 能見台地区センター 検索
休6月6日(月)

- ①おはなしのへや
📅5月21日(土)11時～11時30分
👤乳幼児～小学生と保護者 👤パネルシアターや絵本の読み聞かせ
- ②能見台ウォーク～金沢八景・四石・七井の地と史跡を巡る～
📅5月31日(火)9時30分～12時30分
※雨天中止 👤20人抽選 ¥500円 ☎京急「金沢八景」駅改札(集合)～金龍院～琵琶島神社～瀬戸橋～東屋跡～龍華寺～金沢八幡神社～称名寺～君ヶ崎～能見堂の喚鐘～正法院～白井ヶ崎～京急「金沢文庫」駅(解散)(行程約6km、昼食は解散後に各自で、途中適宜休憩あり)
📄②往復はがきに 必要事項、年齢を記入して、5月18日(水)(必着)までに上記へ、またはHP、返信用はがきを添えて☎へ

六浦地区センター
〒236-0031 六浦5-20-2
☎㊚788-4641
休5月23日(月)

- ①みんなで楽しむわらべうた
📅6月11日(土)11時～11時30分
👤未就園児と保護者/6組先着
- ②庭木の剪定の仕方
📅6月19日(日)10時～11時45分
👤成人/15人抽選 ¥700円
- ③Enjoy English
📅6月6日～8月29日の月曜日(6/27、7/25、8/22を除く)(全10回)
(A)アドバンス:10時20分～11時40分、(B)インターミディエイト:12時40分～14時
👤成人/(A)12人抽選、(B)16人抽選
¥(A)10,000円、(B)8,000円(各10回分)
📄①5月11日(水)から☎または☎へ、②③往復はがきに 必要事項、年齢③希望のコースを記入して②6月6日(月)③5月18日(水)(全て必着)までに上記へ、または返信用はがきを添えて☎へ

富岡並木地区センター
〒236-0051 富岡東4-13-2
☎775-3692 ㊚775-3792
休5月16日(月)

- ①ドレミファぼぼ
📅5月15日(日)11時～11時30分
👤歌とお話の会
- ②おはなしころりん村
📅6月2日(木)11時～11時30分
👤絵本の読み聞かせ、変わり絵

- ③ヘナハーブのお話
📅6月1日(水)10時～11時30分
👤12人先着 ¥500円
👤よこすか自然生活Ayus
- ④マジック入門講座
📅6月4日～25日の土曜日(全4回)12時30分～14時30分
👤成年/12人先着 ¥2,000円(4回分)
📄③④5月11日(水)9時から☎へ

能見台地域ケアプラザ
〒236-0058 能見台東2-1
☎787-0991 ㊚787-0993
休6月6日(月)

- クラフトバンドを楽しもう～ワンハンドのかごづくり～
📅6月25日(土)10時～12時
👤8人先着 ¥1,200円 持 木工用バンド、洗濯ばさみ、はさみなど
📄5月20日(金)から☎または☎へ

柳町地域ケアプラザ
〒236-0026 柳町1-4
☎790-5225 ㊚790-5227
休6月6日(月)

- ワイワイ ワクワク じぶんじかんビジョンマップ講座～“自分の好き”や“やりたい”をマップに描いてみませんか～
📅6月18日(土)10時～12時
👤発達に心配のある子の保護者/16人先着
📄5月11日(水)から☎へ
共催:釜利谷・富岡地域ケアプラザ

柳町コミュニティハウス
〒236-0026 柳町1-3
☎㊚785-2403
HP 柳町コミュニティハウス 検索
休5月23日(月)

- ①おはなし会
📅5月17日(火)11時～11時30分
👤乳幼児と保護者
- ②パソコン・スマホ何でも相談
📅6月8日・22日の水曜日9時30分～16時
👤各日8人先着 ¥1回600円
- ③橘 有美 一人語り
📅6月12日(日)14時～15時30分
👤高校生以上/25人先着 ¥600円 👤朗読する作品名:ミサコの被爆ピアノ、平家物語ほか
- ④骨盤調整で全身を整える
📅6月4日・18日、7月2日・16日の土曜日(全4回)(1)10時～11時、(2)11時30分～12時30分
👤各回若干名先着 ¥2,500円(4回分)
👤Jun.氏(金沢区街の先生)
📄②～④5月11日(水)から☎または☎へ

並木コミュニティハウス
〒236-0005 並木2-8-1
☎㊚781-7110
HP 並木コミュニティハウス 検索

- アロマでHappy&Smile
📅6月23日・30日の木曜日(全2回)10時～11時30分
👤8人先着 ¥1,200円(2回分) 👤アロマについての講話、ハンドマッサージ、アロマスプレー作成
👤場合 かおり氏・栗根 静恵氏
📄5月13日(金)9時から☎または☎へ

金沢図書館
〒236-0021 泥亀2-14-5
☎784-5861 ㊚781-2521
休5月24日(火)～26日(木)

- ①定例おはなし会
📅5月18日(水)15時30分～16時
👤1人でお話が聞ける子
- ②女性限定☆働きたいあなたのための個別相談
📅6月17日(金)(1)9時40分～10時20分、(2)10時30分～11時10分、(3)11時20分～12時
👤女性/各1人先着
📄②6月3日(金)9時30分から☎または☎へ

旧伊藤博文金沢別邸
〒236-0025 野島町24
☎㊚788-1919
HP 旧伊藤博文金沢別邸 検索
休6月6日(月)

- ①歴史講座「金沢歴史散歩」
📅6月4日(土)10時～12時
※雨天実施、荒天中止 👤旧伊藤博文金沢別邸前(集合)～夕照橋～侍従川河口～平湯湾プロムナード～米倉陣屋跡～金沢八景権現山公園(解散)
👤25人先着 ※小学生以下は保護者同伴 ¥500円 ※ガイド用無線を使用するため、有線イヤホンを持参してください。希望者には別途200円で販売するので、申込みの際にお知らせください
協力:NPO法人横濱金澤シティガイド協会
- ②庭園ヨガ
📅5月21日(土)11時30分～12時30分
※雨天中止 👤20人先着 ¥1,500円(水・お土産付き)
📄①5月14日(土)②5月12日(木)9時30分から☎へ

八景島
〒236-0006 八景島
☎788-9778 ㊚788-9732
✉info@hakkeijima-partnership.jp

- ①第7回 八景島バラフェスタ
📅5月14日(土)・15日(日)10時～15時
👤八景島 丘の広場バラ園
👤手作り作品販売、ワークショップなど
- ②フェイクカラークリームソーダを作ろう
📅6月2日(木)12時～15時30分
👤30人先着(小学3年生未満は保護者同伴) ¥800円 持 エプロン
📄②5月11日(水)から氏名、電話番号、年齢を☎・㊚・✉で上記へ

柴シーサイド恵みの里
〒236-0012 柴町464
☎785-6844 ㊚788-8588
(JA横浜柴農園管理事務所)
休毎週月曜日(休日の場合は翌日)

- じゃがいも掘り
📅5月中旬～6月下旬(芋がなくなり次第終了)9時～14時
¥1口5株900円
👜袋 ※団体は👤

金沢国際交流ラウンジ

〒236-0021 泥亀2-9-1(区役所2階)
☎786-0531 ㊟786-0532
✉klounge@shore.ocn.ne.jp
休毎週日曜日、祝日

NPO法人をよりよく運営するために
㊟5月30日(月)15時~16時30分
㊟金沢公会堂 多目的室(区役所隣接) ㊟60人先着 ㊟吉原 明香氏(認定NPO法人市民セクターよこはま 事務局長)
㊟5月11日(水)から ㊟必要事項 を ☎・㊟・✉ または 窓へ

六浦スポーツ会館

〒236-0038 六浦南5-19-2
☎・㊟788-5428
休6月6日(月)

卓球教室

㊟6月1日~8月3日の水曜日(全10回)11時~13時 ㊟初・中級/16人/応募者多数の場合は抽選
㊟5,500円(10回分)
㊟往復はがきに ㊟必要事項、年齢を記入して5月18日(水)(必着)までに上記へ、または返信用はがきを添えて窓へ

金沢スポーツセンター

〒236-0011 長浜106-8 ☎785-3000 ㊟785-7000
HP 金沢スポーツセンター 検索 休5月23日(月)



※各教室の詳細や開催状況は、HPまたは☎でご確認ください

7月スタート 定期教室参加者募集

①スポーツ系種目教室

教室名	曜日	時間	対象	回数・費用
バドミントン	火	9時~10時45分	16歳以上	全10回 11,600円
火曜日の太極拳		11時10分~12時40分		全10回 6,600円
水曜日のHULA	水	9時30分~10時45分	16歳以上女性	全10回 7,000円
水曜日の卓球リーグ		11時5分~12時50分	16歳以上	全10回 7,200円
水曜日のバドミントンリーグ		19時~20時45分		全10回 11,600円
木曜日のHULA	木	13時15分~14時45分	16歳以上女性	全10回 7,000円
金曜日の卓球リーグ	金	11時5分~12時50分	16歳以上	全10回 7,200円
金曜日の太極拳		13時15分~14時45分		全10回 6,600円
土曜日のバドミントンリーグ	土	9時~10時45分		全10回 11,600円

②健康づくり教室

教室名	曜日	時間	対象	回数・費用
ピラティス	火	11時~11時50分	16歳以上	全12回 7,800円
代謝アップ		12時~12時50分		
はつらつ体操		13時30分~14時30分	50歳以上	全12回 6,000円
火曜日のリハビリ体操(体力維持向上)	火	13時30分~14時20分	※	全12回 6,000円
火曜の肩腰膝改善①		14時40分~15時30分	16歳以上	
火曜の肩腰膝改善②		15時40分~16時30分		
水曜9時のらくらく体づくり	水	9時~9時50分	65歳以上	全12回 6,000円
水曜10時のらくらく体づくり		10時~10時50分		
しっかりした足腰づくり		11時30分~12時30分	40歳以上	
女性健康体操	金	13時~14時30分	16歳以上女性	全8回 4,400円
朝ヨガ		9時~9時50分	16歳以上	全12回 7,800円
コースヨガ		10時~11時		全12回 9,000円
ボディーコンディショニング	金	13時30分~14時30分	40歳以上	全12回 10,200円
生活習慣病予防		13時30分~14時30分		全9回 4,950円

③子ども教室

※脳血管疾患等の疾病に対する体力維持・向上を希望する16歳以上

教室名	曜日	時間	対象	回数・費用
幼児体操(年少~年長)	金	①15時10分~16時10分 ②16時20分~17時20分	年少~年長	全9回 4,500円
苦手チャレンジ		17時30分~18時30分	小学生	全9回 6,750円
子ども書道	土	9時30分~10時30分	小学生	全12回 9,600円

④文化系教室

教室名	曜日	時間	対象	回数・費用
ハンドメイド教室	水	15時10分~16時40分	小学生以上	全5回 7,500円

㊟HPまたは往復はがきに ㊟必要事項、教室名、生年月日、年齢、希望教室への過去1年間の参加の有無を記入して、5月30日(月)(必着)までに上記へ、もしくは返信用63円切手を添えて窓へ

カナいき だより

シニアの皆さんのセカンドライフを応援します!

「金沢区生きがい就労支援スポット」は専任のスタッフが相談者一人一人のお話を伺い、ニーズや状況に適した情報提供、就労先やボランティア活動、地域活動、セミナーなどの紹介を行う専門窓口です。まずはお気軽にご相談ください。

地域で「働く・学ぶ・参加する」をお考えの方は、まずご連絡ください。

お仕事応援セミナー

生きがい就労支援スポットのセミナー情報

「採用に至るまでの関門、就労環境の現実を見る!」

㊟5月27日(金)14時~15時 ㊟10人先着
㊟いきいきセンター金沢3階 ㊟5月13日(金)から☎で下記へ

福祉関係のお仕事で社会貢献を感じながらお仕事をされている60代の人を紹介します。

百貨店で約35年間、接客・発注・品出し・惣菜作りなどさまざまな業務に携わり、定年退職された人です。以前から手話に興味があり、退職後は「地区センターの趣味の会」に通い始め、手話で社会貢献ができればと思っていたところ、広報紙で「金沢区生きがい就労支援スポット」を知り登録されました。面談の中で福祉関係のお仕事への興味があることが分かったので、養護学校のスクールバス添乗員(生徒の登下校時の乗下車補助および車内見守)の仕事を紹介したところ、親身に寄り添えることや福祉を通じた社会貢献度の高さに感心され応募に至りました。面接では福祉に対する前向きな姿勢が評価されて採用となりました。現在、「おはようございます」「さようなら」と元気よく挨拶される生徒に寄り添っている実感と仕事への充実感を持ちながら、週3日、登下校時のそれぞれ2時間のお仕事をされています。ご本人からは「楽しく働きながら、手話にも力を入れています」と連絡をいただき、お仕事や趣味に生きがいを感じている様子がうかがえました。



㊟金沢区生きがい就労支援スポット(泥亀1-21-5 いきいきセンター金沢1階)
☎370-8356 ㊟370-8379 HP 生きがい就労支援スポット 検索
休毎週月・土・日、祝日

金沢区民活動センター ゆめかもんニュース

☎区役所2階 ☎kz-kumincenter@city.yokohama.jp
☎788-7803 ㊟789-2147 休6月5日(日)

区民ギャラリー

㊟5月 8日(日)~14日(土) 第22回金沢文庫芸術祭/金沢文庫芸術祭実行委員会
㊟5月15日(日)~21日(土) 遊アート会作品展/遊アート会
㊟5月22日(日)~28日(土) 「金沢切り絵の会」作品展/金沢切り絵の会
㊟5月29日(日)~6月4日(土) 北欧の手仕事展(フレミッシュ織&クロスステッチ刺繍)/佐藤 千秋氏 (金沢区「街の先生」)

展示ケース

㊟5月2日(月)~31日(火) 手編みは脳の活性化/吉崎 陽子氏 (金沢区「街の先生」)

催しの申込みなどにより収集した個人情報は、目的以外に使用、第三者に提供することはありません。

東京2020大会を振り返って

～金沢区出身パラリンピアンにインタビュー～

新型コロナウイルス感染症の影響により、1年の開催延期となった東京2020パラリンピック大会に出場された金沢区出身のお2人の選手に、大会の感想等についてインタビューしました!

Q.東京2020大会に出場した感想を教えてください。

稲葉選手

A. 実際に出てみて、舞台の大きさや周囲の方々からの応援の数々を改めて実感することができました。自身の名前が書かれた横断幕のぼりを多く掲げていただき、そういった応援を力に変えて頑張ることができました。

欠端選手

A. 大変な状況の中でしたが、開催されてとてもうれしく思っています。無観客ではありましたが、テレビの配信やネットで話題になった事で、ゴールボールだけではなく他のパラ競技も注目され今後に向けての支援などにつながったと思います。



ゴールボール女子
日本代表
欠端 瑛子 選手

Q.現在、どういった夢がありますか?

稲葉選手

A. パラ馬術をよりたくさんの方々を知ってもらいたいと思っています。そのために今年デンマークで開催される世界選手権や、次のパリパラリンピックに出場して良い結果を残したいと思い、練習を続けています。

欠端選手

A. 選手の間にも、またパラリンピックで金メダルを取りたいと思っています。この夢を叶えるために、コートでの練習、筋力や体幹を鍛えるトレーニングなどを続けています。



パラ馬術GRADEⅢ
日本代表
稲葉 将 選手

お二人には他にもインタビューしたよ!
内容をまとめたパンフレットを作成したので、
ぜひご覧ください!

金沢区スポーツ振興 検索



区民活動支援担当(6階601) ☎788-7805 fax 788-1937

金澤歴史 万華鏡

第五十一回 中世鎌倉の法華堂

県立金沢文庫 学芸課職員 櫻井 唯

現在、鎌倉市にある源頼朝や北条義時の墓は「法華堂跡」と呼ばれていますが、「法華堂」とは本来、天台宗で「法華経」に基づく修行法を実践するための施設を指す名称でした。なぜ、修行道場であった法華堂が墓所となったのでしょうか?それには、「法華経」によって現世での罪を懺悔する儀礼と、死後に極楽浄土に往生することを願う信仰とが、平安時代に流行したことが深く関わっています。特別展「名品撰品―称名寺・金沢文庫の名宝への学芸員のまなざし―」の一角には、法華堂にまつわる資料を展示したコーナーがあり、ここでは県立金沢文庫が管理あるいは所蔵する文化財から、中世の人々が法華堂に込めた思いを読み解いています。

国宝「法華懺法」
(称名寺所蔵、神奈川県立金沢文庫管理)



重要文化財「摩訶止観」巻一
(称名寺所蔵、神奈川県立金沢文庫管理)



特別展 名品撰品 ―称名寺・金沢文庫の名宝への学芸員のまなざし―

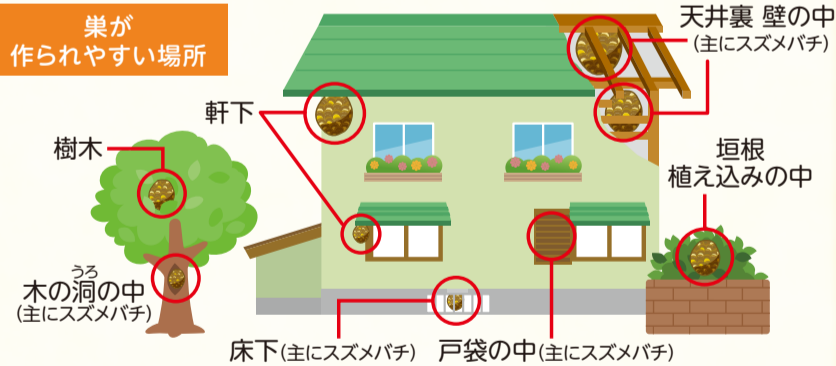
3月26日(土)～5月22日(日)9時～16時30分(入館は16時まで)

一般400(300)円、20歳未満・学生250(200)円、65歳以上200(100)円、高校生100円 ※中学生以下・障害者は無料 ※()内は20人以上の団体料金 毎週月曜日(ただし、5月2日は開館)

県立金沢文庫(金沢町142) ☎701-9069 fax 788-1060

ハチの巣は早期発見・早期駆除!

スズメバチやアシナガバチは春から巣を作り始め、夏から秋にかけて大きくなります。巣が大きくなるとハチの数も増え、駆除が難しくなります。今のうちから巣が作られやすい場所を点検し、巣を見つけた場合は早めに対処しましょう。



スズメバチの初期巣

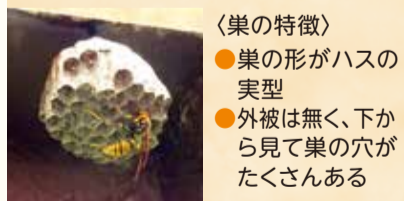


コガタスズメバチ キロスズメバチ

〈巣の特徴〉

- 巣の形がトックリ型やボール型
- マーブル模様をした外被で覆われている
- 出入口の穴が一つ

アシナガバチの巣



〈巣の特徴〉

- 巣の形がハスの実型
- 外被は無く、下から見て巣の穴がたくさんある

▶ハチに関するご相談

(巣の形、場所を確認してからご相談ください)
福祉保健センターで駆除は行いません。ご自身で駆除する場合の方法の案内や防護服の貸出し、駆除業者団体の案内をしています。



※ハチの巣は、土地や建物の所有者・管理者が駆除することが原則です

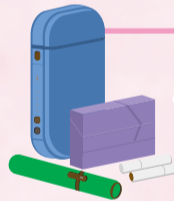
環境衛生係(4階407) ☎788-7873 fax 784-4600

毎年

5月31日は世界禁煙デー



加熱式タバコについて



最近若者を中心に加熱式タバコの利用者が増えています。加熱式タバコについて詳しくみていきましょう。

加熱式タバコ

タバコの葉を燃焼せずに加熱し、それによって発生する煙(エアロゾル)を吸入する製品

ちなみに…

電子タバコ

リキッド(液体)を加熱し発生する蒸気を吸引する製品
※米国等では普及しているが、日本ではニコチン入りのものは販売されていない

日本で多く利用されている加熱式タバコについてさらに詳しく説明していきます。

害はあるの?

加熱式タバコにも有害物質は含まれます。タールやニコチン等を含む製品も確認されています。また発がん性物質も含まれることが明らかになっています。しかし、販売開始からの年月が浅いため、長期使用に伴う健康影響は明らかになっていません。

受動喫煙になるの?

加熱式タバコも受動喫煙は生じます。加熱式タバコはエアロゾルと呼ばれる、目に見えない粒子を放出しています。この有害物質を含むエアロゾルは、2~3m先まで飛散するため、受動喫煙が生じます。よって加熱式タバコなら安心!とは言えないのです。

2020年の診療報酬改定によって

加熱式タバコも禁煙外来の適応となりました。

禁煙を考えている人はぜひご利用してみたいかがでしょうか。

(参考文献)
「非燃焼・加熱式タバコや電子タバコに対する日本呼吸器学会の見解」

禁煙を考えている人へ

「禁煙相談」を利用してみませんか?

健康づくり係では保健師が禁煙について相談をお受けしています!費用は無料です。8ページの「検診・検査・相談」をご確認ください。(予約制)



健康づくり係(4階408) ☎788-7840 fax 784-4600