

子育て掲示板 子ども・家庭支援相談

こどものことで心配なこと、誰かに相談したいと思っていること…
ひとりで悩む前に、まずは「子ども・家庭支援相談」へお電話ください。

- ・乳幼児期から学童期・思春期まで(0歳児から18歳)幅広く相談に応じます。
- ・教育相談員、学校カウンセラー、保育士、保健師と一緒に考えます。



♥ 困っていませんか? ~相談事例~



乳幼児期

- ・離乳食を食べない
- ・夜泣きする
- ・イライラして手をあげてしまう



小学生

- ・落ち着きがない
- ・学校へ行きたがらない
- ・親の言うことをきかない



中学生から思春期

- ・友だち関係で悩んでいる
- ・不登校が心配
- ・進路について気になっている

相談方法	
電話相談	電話で相談を行います。
面接相談 (予約制)	区役所で、面接による相談を行います。まずはお電話で日時をご予約ください。

相談や予約を希望の場合は、下記へご連絡ください。
☎341-1153
月～金曜日、8時45分～17時 (12時～13時を除く)

申園子ども・家庭支援相談 ☎341-1153 ☎341-1145

元気いっぱい レシピ vol.29 さっぱり和え

今年度は、南区食生活等改善推進委員会(ヘルスメイト)のおすすめのレシピをご紹介します。



材料(2人分)

- ・鮭水煮缶……90g
- ・大根……140g
- ・しょうが……1カケ
- ・万能ねぎ(小口切り)……1本
- ・しょうゆ……小さじ1

作り方

- 1 鮭水煮缶は汁を切って粗くほぐす。
- 2 大根はすりおろして軽く水気を切り、しょうがもすりおろす。
- 3 器に鮭を盛り、大根おろし・おろししょうがをのせ、万能ねぎを散らし、しょうゆをかける。

[1人分]

エネルギー：89kcal
たんぱく質：12.3g
塩分：0.9g

おすすめポイント

鮭缶にひと手間加えてさっぱりと食べられます

食生活等改善推進委員会(愛称:ヘルスメイト)は、「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、栄養・運動・休養のバランスのとれた健康づくりを自ら実践し、地域へ広めるボランティア活動を行っている全国的な団体です。南区では117人の会員が活動しています。

健康づくり係 ☎341-1187 ☎341-1189

おもてなしの心でまちをきれいに! つながり清掃ウォーク開催!!

3R夢のタネ



1分40秒でごみ分別の基本ルールが分かります!!



今年はいよいよ東京オリンピック・パラリンピック2020大会が開催されます。南区では平成29年度から大会の盛り上げに向けて「つながり清掃ウォーク」を行っています。自治会・町内会や地域の事業者・学校などが一緒に地域の清掃を行い、まちをきれいにしながら地域に暮らす人たちの多世代交流や健康促進につなげるものです。昨年度は地域の皆さんの積極的な協力のもと、のべ3,600人もの参加をいただきました。

第4回目の今回は、5月を「つながり清掃月間」として、自治会・町内会、ハマロードサポーター登録団体などが日頃行っている清掃活動を期間内に実施します。また、5月16日(土)を「一斉清掃日」として、朝、それぞれの地元を出発し、11時に到着できるように区内4か所のゴールに向けて清掃活動を実施します(雨天中止)。参加希望の団体は最寄りの自治会・町内会または下記担当へお問い合わせください。

今年11月にも開催します。たくさんの人に参加していただき、地域のつながりの輪がさらに広がっていくことを期待しています!



3月から4月にかけては、就職や転勤などで引っ越しする機会が多くなります。初めて住む人やルールをよく理解されていない人などにも、ごみと資源物の出し方をよりわかりやすく伝えるため、コンパクトな動画を日本語と英語、中国語で作成し、YouTubeで配信しています。

動画は各言語2本立てで、横浜市でのごみの出し方についての基本ルールをまとめた「ダイジェスト版」(約1分40秒)と横浜市でのごみと資源物の分類と分け方のポイントを凝縮した「詳細版」(約2分40秒)があります。これを機に一度、基本的なルールやごみ分別のポイントについて確認しましょう。

二次元コードを読み込むことで、スマートフォンで視聴することができます。

動画イメージ



▲ごみ集積場所に表示しているところもあります

ダイジェスト版二次元コード



▲にほんご ▲English ▲中文