

ホームページからPDF版を  
見ることができます



# ほ도가や



## 特集

令和2年度 保土ヶ谷区運営方針... 6 7

大雨が来る前に  
知っておきたい3つのこと... 8 9

ほんとにあった

# 怖い食中毒の話。

昨年、市内で発生した食中毒は50件。これは1週間に1回市内で食中毒が発生していることになります。そのうち37件はカンピロバクター(細菌)とアニサキス(寄生虫)によるもので、近年この2つによる食中毒が増えています。これから食中毒が発生しやすい時期です。食品や正しいポイントを知り、食中毒を予防しましょう。

☎ 区役所食品衛生係 ☎ 334-6361 fax 333-6309

### ★ 注意が必要な食品

鶏刺し・とりわさ・鶏たたきなどの生肉や加熱不十分な食肉(主に鶏肉)



★ 症状 食後1~7日(平均2~3日)後にげり下痢、腹痛、発熱などを発症



実際にカンピロバクターの食中毒になった職員 鈴木さん

### つらかった体験談

鶏刺しを食べた2日後に39度近い熱が出て、お腹がキリキリ痛み下痢が2日続きました。食後すぐではないので、原因がカンピロバクターとは気づきにくかったです。後から「ギランバレー症候群\*」などの後遺症が残ることもあると聞きました。これがカンピロバクター食中毒の怖いところですね…。

※ギランバレー症候群  
感染から1~3週間後、手足のしびれや筋力の低下などの症状が現れる

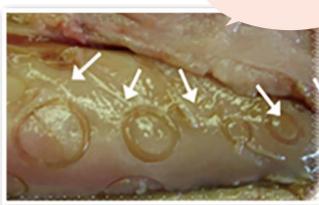
### 予防のポイント

- 1 中心まで加熱する  
肉の中心部の色が変わるまで、75℃・1分間以上加熱
- 2 調理器具を使い分ける  
生肉に使用する包丁・まな板は他と使い分け、よく洗浄・消毒してから使用
- 3 口に入れる箸で生肉に触れない  
生肉を焼くときは、専用のトングや箸を使用

## カンピロバクター

### ★ 注意が必要な食品

サバ・イワシ・サンマ・カツオ・イカなどの生鮮魚介類



体内に寄生



★ 症状 食後数~10時間後に激しい腹痛、吐き気、嘔吐などを発症

## アニサキス

### 予防のポイント

- 1 加熱する アニサキスは熱に弱いので、70℃以上で加熱
- 2 冷凍する -20℃以下・24時間以上冷凍
- 3 目視で確認する アニサキスは目で見えるため、明るい場所をよく確認

※ 1 2 はどちらかでもよい

アニサキスは酢やしょうゆでは死にません!

### 注意することやアドバイス

実際に食中毒になった友人の話では、内臓がねじれるほどの強烈なお腹の痛みで脂汗が止まらなかったそうです。

アニサキスは体長2~3cmくらいで、内臓だけでなく身の中に寄生している場合もあり、取り残してしまうことがあります。また、家庭の冷凍庫では温度が-20℃まで下がりにくいため、加熱調理をおすすめします。



食品衛生係職員 星さん

## 食中毒予防の3つのポイント

### 1 菌をつけない

調理や食事前の手洗い、調理器具などの洗浄・消毒を徹底し、菌を食品につけないようにしましょう。

正しい手洗いの動画はこちら▶



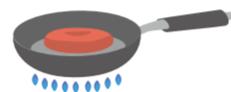
### 2 菌を増やさない

購入した食材は速やかに冷蔵庫に入れ、調理後は早めに食べましょう。



### 3 菌をやっつける

菌の多くは加熱によってやっつけることができます。加熱条件を守り、食品によく火を通しましょう。



特集1

令和2年度 保土ヶ谷区運営方針

主な事業・取組の紹介

基本目標

いつまでも  
住み続けたいまち

ほどがや



基本目標の実現に向けて、区民に一番身近な行政機関として、区民・関係団体・企業などとのつながりを大切に、誰もが住みやすく魅力あるまちづくりを推進します。新型コロナウイルス感染症により、毎日の暮らしにも大きな影響が出ています。このようなときこそ区民の皆さまにしっかりと寄り添い、信頼され親しまれる区役所であるよう、職員一丸となって業務に取り組めます。

暮らしの安全・安心の確保

災害対策推進事業

地域防災力の向上を図るため、感震ブレーカーの設置を促進するとともに、大地震・風水害それぞれの避難場所について平常時から周知をします。

地域防災拠点には災害時に必要なものや情報が集まります。いざというときに備え、積極的に訓練に参加しましょう。



区地域防災拠点  
管理運営委員会連絡協議会  
会長 片山さん

地域防災拠点での訓練の様子



▲ 炊き出し訓練



▲ 災害用HAMコトイレの仕組みを学ぶ小学生

地域防犯力向上事業

車両やバイクなどを所有する企業・団体と連携し、防犯ステッカーによる啓発を進めます。また、地域における防犯活動の支援や街頭キャンペーンの実施など、安全・安心な地域社会の実現に努めます。



▲ 防犯ステッカーを貼付した  
地域ケアプラザの車両



▲ 警察・防犯協会と連携して  
作成した防犯ステッカー

つながり・支えあいの推進

ほどがや花のおもてなし事業

障害のある人の社会参加の機会を広げるため、障害福祉事業所などと連携してフラワーアレンジメントを作り、区役所窓口に表示します。



▲ フラワーアレンジメントのイメージ

色とりどりのフラワー  
アレンジメントが  
区役所を彩ります

ほっとなまちづくり推進事業

第3期保土ヶ谷ほっとなまちづくり(地域福祉保健計画)の基本理念「つながり支えあい 安心していきいきと暮らせるまちほどがや」の実現を目指し、民生委員・児童委員や地域ケアプラザなどと連携し、さまざまな事業に取り組みます。また、令和3年度から始まる第4期計画の策定を進めます。



▲ 子どもたちの見守りや子育て相談

心配ごとや困りごとがあるときは、お住まいの地域の民生委員・児童委員に気軽に相談してください



区民生委員児童委員協議会  
会長 井上さん

誰もが健やかに暮らせる環境づくり

ほどがやHappy子育て事業

「安心して子育てできるまち保土ヶ谷」として、親子関係を良くする講座の開催や外国人親子の居場所づくりなど、地域子育て支援拠点などと連携し、さまざまな場面で子育てをサポートします。



▲ こっころでつくる親子

ゆったりと落ち着いた雰囲気  
で、親子同士の交流  
や情報交換ができます



地域子育て支援拠点 こっころ  
施設長 樋口さん

ほどがや歯っぴいHealth事業

中小企業従業員を対象とした歯周病予防の出前講座や、高齢者を対象とした噛む・飲み込む力の衰えを予防する取組を進めます。



▲ 親子健康まつりでの啓発



▲ 健口体操のちらし

魅力あるまちづくり

NEW!

鉄道高架下を生かしたまちづくり検討事業

星川駅周辺の高架下の活用・駅交通広場へのバス乗入れ検討・道路整備などを事業者と連携して進め、周辺地域の活性化を図ります。



▲ 整備中の星川駅高架下

令和4年度以降、  
順次利用開始と  
なる予定です

国際文化理解事業

小学校での特別授業や外国料理教室の開催など、国際交流ラウンジとも連携しながら、多文化共生のまちづくりを推進していきます。

外国人へのサポートや、外国人と日本人の交流の場の提供など、国際交流の拠点となっています



▲ ブルガリア料理教室



ほどがや国際交流ラウンジ  
理事長 小島さん

信頼される区役所づくり

来庁者へのサービスの充実 ▶ 来庁者の用件などを傾聴し、信頼され、親しまれるサービスを提供します。

地域との協働の推進 ▶ 地域の課題やニーズを的確に把握し、地域貢献に取り組んでいる区民・団体・企業・大学などと協働して解決に向けて取り組みます。

「チーム保土ヶ谷」 ▶ 区役所全体のチーム力を高めることで、効果的・効率的な事務執行につなげます。また、区役所各課が総合的に連携し、一丸となって取り組みます。



特集2

# 大雨が来る前に知っておきたい3つのこと

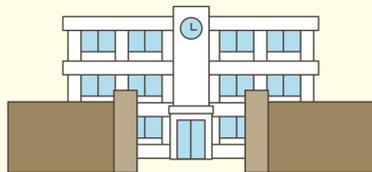
区役所庶務係  
☎334-6203 ㊚334-6390

6月からは梅雨や台風により大雨が発生しやすい時期に入ります。昨年は台風15号・19号が東日本を中心に猛威を振るい、日本各地で観測史上最多の雨量を記録するなど、大きな被害をもたらしました。

## 対策を学び、もしもに備えよう! クイズで学ぼう! 災害リスク

### 1 大雨の避難場所は大地震のときと同じである。

○か×か?



大地震のときに開設する避難所とは異なります!

大雨の場合は、大地震のときに開設する地域防災拠点とは異なり、近くの小・中学校が避難場所になるとは限りません。

#### 水平避難 … 安全な場所へ避難

区が開設する避難場所・川や崖から少しでも離れた安全な場所などへ避難しましょう。

(例)「土砂災害警戒情報」の発表とともに避難勧告が発令された場合の避難場所

施設名	所在地
保土ヶ谷中学校	釜台町3-1
保土ヶ谷小学校	神戸町129-4
岩崎小学校	岩崎町22-1
西谷地区センター	西谷町918

大雨により河川の氾濫のおそれがある場合の避難場所

施設名	所在地
ほどがや地区センター	天王町1-21
イコットハウス	月見台37-1

上記の避難場所のほか、気象情報によって開設される避難場所もあるため、いち早く情報を手に入れましょう。

★ 避難場所の開設状況などは、区ホームページ・ツイッターなどで確認できます。

ホームページ▶  検索 ツイッター▶  検索



★ リスクを減らすためには、早めの情報収集が重要です。区ではEメールやファックスにより災害情報を配信しています。

ホームページ▶  検索 (要事前登録)



★ もしものときに備え、ハザードマップを使って自宅周辺の危険なルートを確認し、避難ルートを確認しておきましょう。

各種ハザードマップは区ホームページからも確認できます



答え ×

### ポイント1

いち早く**正確な情報**を手に入れることで災害のリスクを減らすことができます



区防災担当 大澤さん

### 2 避難行動は雨風が強まる前に取った方が良い。

○か×か?



早めの避難行動を取りましょう!

荒天時の避難は、洪水や土砂崩れなどに巻き込まれる危険があります。テレビ・ラジオ・区ホームページや災害情報メールなどで最新情報を入手し、早めの避難行動を取りましょう。特に、高齢者や障害のある人、子どもがいる家庭など、避難に時間のかかる人は、「避難準備・高齢者等避難開始(警戒レベル3\*)」が発令された際には、速やかに避難行動を取ってください。



増水時や深夜など、避難場所までの移動がかえって危険な場合は、近くの高い建物や川・崖から離れた建物へ避難しましょう。

答え ○

### ポイント2

大雨・豪雨災害は地震と異なり、**早めの避難行動**で災害のリスクを減らすことができます



区防災担当 長尾さん

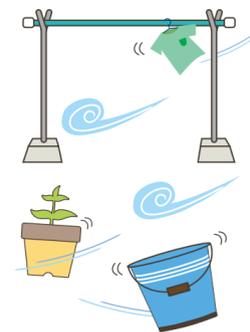
### 3 昨年の台風15号・19号による区内の被害は、暴風より大雨によるものが多かった。

○か×か?



暴風による被害が多くありました!

昨年の台風15号・19号では、各地で暴風による被害がありました。区内においても、倒木や屋根などの飛来物によって建物が損傷する被害が発生しました。



飛散防止フィルムを窓に貼ったり、カーテンを閉めておくことで、飛来物の飛び込みによる被害を軽減することができます。

また、風で飛ばされそうな物を飛ばないように固定したり、家の中へしまおうなど、事前の対策も大切です。

答え ×

### ポイント3

日頃から**風害対策**として、窓ガラスの補強や家の外に置いている物の確認をしておきましょう



区防災担当係長 三瓶さん

アイコンの見方

- 🕒日時・期間
- 📍会場
- 👤対象・定員
- 💰費用
- 📄内容
- 🎒持ち物
- 📄申込み
- 📞問合せ
- ☎電話番号
- 📠ファクス番号
- ✉Eメールアドレス
- 🏠休館日
- 🆓無料
- 👶保育
- 📅要予約

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、掲載しているイベントなどが中止・延期となる場合があります。事前にホームページや問合せ先でご確認ください。

区役所から

成人用肺炎球菌ワクチン予防接種

🕒 7月1日(水)～2021年3月31日(水)  
 📍 市内の協力医療機関※直接申込み  
 🏠 市内に住民登録があり、過去に23価肺炎球菌ワクチンを接種したことがなく、次の①か②に該当する人(※対象者には案内あり)①今年度65歳・70歳・75歳・80歳・85歳・90歳・95歳・100歳になる人、②60～64歳で心臓・腎臓・呼吸器の機能またはヒト免疫不全による免疫機能に1級相当の障害がある人  
 💰 3,000円※次のいずれかに該当する人は免除あり。所定の書類を協力医療機関に持参。①同じ世帯に住む全員が市民税非課税※6月に送付される介護保険料額決定通知書(保険料段階が第1～4段階の人が対象)などのコピー、②生活保護受給中の人※休日・夜間等診療依頼証のコピー、③中国残留邦人などの人で支援給付を受けている人※本人確認証のコピー持 保険証など本人・年齢が確認できるもの 問 健康づくり係 ☎334-6345 📠333-6309

まちなか農家さんの“ほどがや朝市”  
～旬な“ほどがや野菜”を直売します～

🕒 6月13日(土)・26日(金)9時30分～(売り切れ次第終了) 📍 区役所前広場※直接会場へ(小雨決行・荒天中止。マイバッグを持参) 問 地域力推進担当 ☎334-6380 📠333-7945

横浜中部地区市民朝市

野菜・果物・花などを即売します。(主催:横浜中部地区市民朝市出店者会)  
 🕒 6月14日・21日・28日、7月5日の日曜 7時30分～8時30分(売り切れ次第終了) 📍 保土ヶ谷公園ミニ運動広場※直接会場へ。公園駐車場(有料)は5時からオープン。 問 北部農政事務所 ☎948-2481 📠948-2488



都岡地区恵みの里  
「とうもろこし収穫体験in都岡」

農家指導のもと、とうもろこしの収穫体験をします。  
 🕒 ①7月11日(土)・②18日(土)10時～  
 ※雨天の場合は翌日 📍 旭区下川井町の畑(車での来場可) 🏠 市内在住の家族・グループ各30組(抽選)※単身可💰500円/3本(収穫した分を買い取り) 申 6月26日必着ではがきかFAX 〒住所・参加者全員の氏名(ふりがな)・年齢・電話番号・希望日を明記 〒241-0031旭区今宿西町289 都岡地区恵みの里運営協議会事務局「とうもろこし収穫体験in都岡」係 📠955-5057 問 北部農政事務所 ☎948-2481 📠948-2488

ギャラリーガイド

問 生涯学習支援係 ☎334-6305  
 ■区民ギャラリー(区役所本館1階ロビー)  
 ・和泉多香子の油絵作品展  
 🕒 6月20日(土)～7月2日(木)  
 ■アーバンアートほどがや(JR保土ヶ谷駅ビル3階)  
 ・自画自賛の会  
 ～手を動かすと心も動く!!あらっ素敵!!  
 🕒 7月10日(金)～22日(水)

施設から

西谷地区センター

〒240-0052 西谷町918  
 ☎371-3794 📠370-3161 休6/15(月)  
 ■親子で遊ぼう  
 🕒 7月6日(月)10時～11時30分 🏠 幼児と保護者 先着25組 💰300円 申 6月16日10時から電話かHP

初音が丘地区センター

〒240-0031 藤塚町15-1  
 ☎352-3992 📠442-3559 休6/15(月)  
 ■くつろぎのひととき“レコードCafe 初音”  
 🕒 6月19日(金)14時～16時(出入り自由) 💰200円(スイーツ付き) 申 直接会場へ  
 ■健康麻雀&カフェ  
 🕒 7月17日(金)12時～16時 🏠 成人 先着24人 💰300円 申 6月19日13時から窓口(電話は仮予約で翌日から)  
 ■涼しいお部屋で3B体験  
 🕒 7月22日・29日、8月5日・19日、9月2日の水曜(全5回)10時～11時30分 🏠 成人 先着30人 💰1,500円 申 6月16日9時30分から窓口(電話は仮予約で翌日から)

今井地区センター

〒240-0035 今井町412-8  
 ☎352-1183 📠352-1196 休6/30(火)  
 ■背骨コンディショニング  
 背骨の歪みを整え不調をやわらげます。  
 🕒 6月12日～7月10日の金曜 15時10分～16時10分 🏠 成人 先着5人 💰600円/回 申 当日14時40分から窓口  
 ■からだメンテナンス  
 骨粗しょう症や肥満の予防に効果があります。  
 🕒 6月24日、7月8日の水曜 15時10分～16時10分 🏠 成人 先着15人 💰500円/回 申 当日14時40分から窓口

峯小学校コミュニティハウス

〒240-0064 峰岡町1-10  
 ☎337-3319 休火・金曜  
 ■タペストリー体験教室 季節の花(秋の花)  
 🕒 7月9日・16日・30日の木曜(全3回) 13時30分～16時 🏠 先着12人 💰1,500円 持 裁縫道具 申 6月15日から窓口か電話

くぬぎ台小学校コミュニティハウス

〒240-0045 川島町1374-1  
 ☎371-7611 休火・金曜

■季節の草花の寄せ植え  
 華やかなペニチアなど、カラフルな寄せ植えを作りましょう。  
 🕒 7月5日(日)10時30分～12時 🏠 先着30人 💰1,700円 置 置く場所に合わせた日向・日陰に向く花の組み合わせ 持 ゴム手袋、持ち帰り用の袋 申 6月15日から窓口・電話・FAX 〒住所・氏名・電話番号を明記

桜ヶ丘コミュニティハウス

〒240-0015 岩崎町15-30  
 ☎331-5368 📠331-8990 休6/15(月)  
 ■つくってあそぼう。糸電話大実験!  
 はなれていても大丈夫! 🆓  
 🕒 6月27日(土)10時30分～11時30分 🏠 5歳以上(未就学児は要保護者同伴) 先着8人 申 6月16日9時30分から窓口(電話は翌日から)  
 ■笹の葉さらさらおりがみ教室  
 ささ飾りをつくりましょう。  
 🕒 7月4日(土)10時30分～12時 🏠 先着10人(未就学児は要保護者同伴) 💰100円 申 6月16日9時30分から窓口  
 ■1人で着るゆかた  
 ～着て、撮って。気分は夏祭り!～  
 🕒 7月11日・18日の土曜 16時～17時30分 🏠 中学生以上の女性 先着8人 💰500円 申 6月16日9時30分から窓口(電話は翌日から)

浅間コミュニティハウス

〒220-0072 西区浅間町5-375-1-2F  
 ☎311-6085 📠311-6050 休6/15(月)  
 ■大人のためのおはなし会 🆓  
 🕒 7月7日(火)11時～11時45分 🏠 成人 先着12人 申 6月16日から窓口か電話  
 ■親子のおはなし会 🆓  
 🕒 7月16日(木)11時～11時30分 🏠 2歳以下の乳幼児と保護者 先着5組 置 わらべ歌・体あそび・絵本など 申 6月18日から窓口か電話

保土ヶ谷図書館

〒240-0006 星川1-2-1  
 ☎333-1336 📠335-0421 休6/15(月)  
 ■親子おはなし会 🆓  
 🕒 6月11日(木)①10時30分～②11時～※各回同一内容 🏠 2歳以下の乳幼児と保護者 置 わらべ歌、絵本の読み聞かせ 申 直接会場へ  
 ■定例おはなし会 🆓  
 🕒 6月17日、7月1日の水曜 15時30分～16時 🏠 ひとりで話を聞ける子ども 置 絵本、紙芝居の読み聞かせなど 申 直接会場へ

岩間市民プラザ

〒240-0004 岩間町1-7-15  
 ☎337-0011 📠337-2500 休6/15(月)  
 ■子どものための夏休み日本舞踊ワークショップ「めざせ☆やまとなでしこ&にっぽんだんじ!!」  
 🕒 7月22日(水)～25日(土)①10時30分～②13時30分～(全4回) 🏠 小学1～6年生 各回先着10人 💰5,500円 置 着付けや帯の結び方・和室での礼儀作法の基礎・日本舞踊の踊り方、講師:藤間恵都子(日本舞踊家) 申 6月16日から窓口・電話・FAX  
 ■レクチャーコンサート～ヨコハマとジャズ～  
 🕒 9月12日(土)17時30分～ 💰 全席自由 前売り券:一般2,500円・学生2,000円、当日券:一般2,800円・学生2,300円 置 出演:ブルージーペッパーズ(スウィングジャズや昭和歌謡など) 申 7月1日からチケット発売

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、掲載しているイベントなどが中止・延期となる場合があります。事前にホームページや問合せ先でご確認ください。

### ほ도가や国際交流ラウンジ

〒240-0004 岩間町1-7-15 岩間市民プラザ1階  
☎ 337-0012 ☎ 337-0013 休 6/15(月)  
✉ toiwase@hodogaya-kokusai.com

#### ■日本語教室 ¥0

🕒 6月11日～7月10日の木曜夜、金曜午前、土曜午後 📍 外国人

#### ■子どもの勉強会 ¥0

🕒 6月13日～7月4日までの土曜 10時～12時 📍 日本語を母語としない小・中学生

#### ■ハローギャザリング ¥0

🕒 6月20日(土)15時～16時30分 📍 外国人、日本人 📖 テーマ:七夕

#### ■外国人母親交流会～ぴっころ～ ¥0

🕒 6月23日、7月7日の火曜 10時30分～11時30分 📍 外国人(日本人は要申込み) 📖 6月23日:きくちさんのワンポイント体操、7月7日:みんなで遊ぼう

#### ■日本文化紹介

🕒 7月4日(土)14時30分～16時 ¥ 日本人500円(お茶菓子付き)※外国人は無料 📍 6月16日から窓口・電話・Eメール



### 常盤公園

〒240-0067 常盤台42-1 公園詰所  
☎ ☎ 331-5995

#### ■花壇の花植えボランティア募集 ¥0

🕒 6月21日(日)10時～11時 📍 常盤公園サッカー場前花壇 📍 直接会場へ



#### ■子ども自然公園青少年野外活動センター

〒241-0834 旭区大池町65-1  
☎ 811-8444 ☎ 812-5778 休 7/6(月)

#### ■動物園お手伝いキャンプA・B

🕒 A:7月28日(火)10時～29日(水)11時30分、B:8月18日(火)10時～19日(水)11時30分※一泊二日 📍 小学4～6年生 各20人(抽選) ¥ 6,500円 📖 動物園の飼育体験、野外炊事など 📍 6月26日消印有効

#### ■ファミリークッキングC・D

🕒 C:8月1日(土)・D:2日(日)10時～14時 📍 家族・グループ 各15組(抽選) ¥ 中学生以上:1,800円、小学生:1,500円、4歳～未就学児:1,000円、3歳以下:100円 📖 夏野菜バーベキューと流しそうめん 📍 6月29日消印有効

📍 各締切日までに往復はがきかHP  
〒住所・参加者全員の氏名(フリガナ)・年齢・性別・電話番号・Eメールアドレス・事業名を明記

### こども植物園

〒232-0066 南区六ツ川3-122  
☎ 741-1015 ☎ 742-7604 休 6/15(月)

#### ■花菖蒲展 ¥0

🕒 6月12日(金)～21日(日)9時～16時30分 📖 当園で保存している山形県長井市に伝わる長井古種の展示 📍 直接会場へ

#### ■七夕 ¥0

園内の笹飾りに、願い事を書いた短冊をつるしましょう。

🕒 7月1日(水)～7日(火)9時～16時30分 📍 直接会場へ

#### ■こどもサイエンス講座～1ミリより小さい世界をのぞいてみよう「葉っぱの作戦」～

🕒 7月5日(日)13時30分～15時30分 📍 小・中学生(小学生は要保護者同伴) 10人(抽選) ¥ 1,000円 📍 6月21日必着

#### ■糸つむぎと機織り体験～ワタからミサンガを作ろう～

🕒 7月26日(日)13時～16時 📍 小・中学生(小学生は要保護者同伴) 10人(抽選) ¥ 1,500円 📍 7月12日必着

📍 各締切日までに窓口・はがき・FAX・HP  
〒住所・氏名(フリガナ)・年齢(学年)・電話番号・事業名を明記



### 男女共同参画センター横浜

〒244-0816 戸塚区上倉田町435-1  
☎ 862-5052 ☎ 865-4671 休 6/25(木)

#### ■女性のためのしごと応援デスク「キャリア・カウンセリング」 ¥0

再就職・転職・今後のライフプランについて、女性のコンサルタントが相談を受けます。

🕒 毎月第1・3・5月曜と土曜 10時～、11時～、13時～、14時～(各回50分) 📍 女性 各先着1人 📍 事前に電話

### 三ツ沢公園青少年野外活動センター

〒221-0855 神奈川区三ツ沢西町3-1  
☎ 314-7726 ☎ 311-6444

#### ■流しそうめん教室

🕒 A:7月18日(土)・B:23日(祝・木)、C:8月1日(土)10時30分～14時 📍 家族・グループ(10人以内) 各8組(抽選) ¥ 中学生以上:1,100円、小学生:900円、4歳～未就学児:500円、3歳以下:200円 📖 竹工作と流しそうめん

#### ■夏休み自由研究教室

🕒 8月3日(月)～6日(木)9時30分～12時 📍 3日:小学4～6年生、4～6日:小学1～3年生 各48人(抽選) ¥ 1,000円 📖 夏休みの自由研究となる工作

#### ■あったかエコキャンプ

🕒 8月8日(土)13時～9日(日)15時※一泊二日 📍 小学生 50人(抽選) ¥ 7,000円 📖 SDGsを意識した野外炊事、野外ゲーム、クラフト

📍 6月29日消印有効で往復はがきかHP  
〒住所・氏名(フリガナ)・電話番号・年齢(学年)・事業名を明記

## ⚠️ 充電式電池内蔵製品は専用の回収ボックスへ

ごみとして  
捨てられません!



▲ リチウムイオン電池(例)

デジタルカメラやビデオカメラによく使用されるモバイルバッテリーや電子機器のバッテリーなど、リチウムイオン電池を含む電子機器がプラスチック製容器包装などのごみに混入し、発火・発煙事故が多発しています。リチウムイオン電池は中に燃えやすい液体が入っているため、発火リスクが特に高く危険です。

リチウムイオン電池やモバイルバッテリーなどは買った店舗に持ち込むか、二次電池回収ボックスに入れてください。回収ボックスは区役所や資源循環局保土ヶ谷事務所、民間の協力店などに設置しています。

詳細は [充電式電池 回収場所 横浜](#) [検索](#) 区役所資源化推進担当 ☎ 334-6304 ☎ 332-7409



▲ 二次電池回収ボックス

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、掲載しているイベントなどが中止・延期となる場合があります。事前にホームページや問合せ先でご確認ください。

## 保健・子育てインフォメーション

甲 健康づくり係 ☎ 334-6344~7 fax 333-6309

### ■ 肺がん検診 予 (受診は年1回) ☎ 334-6345

☎ 7月15日(水) (受付)9時~10時30分 (予約)6月16日から ☎ 区役所本館3階  
 40歳以上(2021年4月1日時点) 先着50人 ¥ エックス線撮影 680円※協力  
 医療機関でも実施

### ■ 肺がん・胃がん・子宮がん・乳がん・大腸がん・前立腺がん検診、横浜市健康診査 予

内容などの詳細は、広報ほどがや区版5月号「保存版保健だより」に掲載

### ■ エイズ・梅毒検査 予 匿名での検査 ☎ 334-6347

☎ 毎週火曜(閉庁日を除く) (受付)9時~9時15分 ☎ 区役所本館3階 結果  
 を翌週以降の火曜(閉庁日を除く)に説明(受付)8時45分~9時

### ■ 食と生活の健康相談 予 ☎ 334-6346

食生活・運動・禁煙などの相談(糖尿病・脂質異常症・高血圧・肥満など)

☎ ①6月18日(木)、②7月9日(木)9時~、10時~、11時~ ☎ 区役所本館3階栄  
 養相談室

### ■ 子どもの食生活相談 予 ☎ 334-6346

☎ 6月26日(金)9時~、10時~、11時~ ☎ 区役所本館3階栄養相談室 0~18  
 歳の食事の相談 持 母子健康手帳

### ■ 離乳食教室 ☎ 334-6346

6月の離乳食教室は中止します。個別相談を電話で行っています。

### ■ 歯っぴいいきいき1歳児 予 ☎ 334-6347

☎ 7月1日(水)9時45分~11時15分 (予約)6月15日から ☎ 区役所本館3階受  
 付 2019年6~8月生まれ 先着30人 持 ナイロン歯ブラシ(親子とも)、母子健  
 康手帳

※スマートフォンからの申込みはこちら→



甲 小こども家庭係 ☎ 334-6323 fax 333-6309

### ■ 乳幼児歯科相談 予 ☎ 334-6297

☎ 7月7日(火)13時30分~14時45分 ☎ 区役所本館3階母子相談室 未就学  
 児 持 ナイロン歯ブラシ、母子健康手帳

### ■ 乳幼児健康診査 予 ※予約不要

対象	日程	受付時間
4か月児	6月17日、7月1日の水曜	12時45分~13時30分
1歳6か月児	6月24日(水)、7月9日(木)	
3歳児	6月18日・25日、7月2日の木曜	

☎ 区役所本館3階健診受付 持 問診票、母子健康手帳、おむつ・パンツの予備、バ  
 スタオル(4か月児)、ナイロン歯ブラシ(1歳6か月児・3歳児)、尿・尿検査申込書  
 (3歳児)

※体調不良や都合の悪いときは次回以降の日程にお越しください。  
 ※転入された方にはご案内が届かない場合がありますのでお問合せください。

地域子育て支援拠点 **こころ** からのお知らせ 休 日・月曜(月曜祝日の  
 〒240-0001 川辺町2-5 パークタワー横濱星川1階 場合は火曜)・祝日  
 ☎ 340-0013 fax 332-3190

### ■ 絵本作家 保科琢音と12人のお父さん達~お父さんと笑おう「おとわらの日」~ 予

☎ 6月20日(土)10時30分~11時30分 未就学児と保護者 絵本作家と保  
 土ヶ谷のお父さん達の面白い話&絵本と紙芝居の読み笑わせなど 甲 直接会場へ

### ■ 横浜子育てサポートシステム入会説明会・子どもを預かってみたい人の研修 予

- ①子育てサポートシステム入会説明会  
 ☎ 7月4日(土)10時30分~11時30分 子 ども(生後57日~小学6年生)を預け  
 たい人、預かる人(市内在住の成人で健康な人) 先着15人 甲 6月16日から窓口か  
 電話(☎ 333-3885)
- ②子どもを預かってみたい人向け研修会  
 ☎ 9月8日(火)10時~13時20分・9日(水)10時~15時30分・16日(水)10時~  
 15時15分(全3回) ☎ 区役所本館4階 子 ども(生後57日~小学6年生)を預かっ  
 てみたい人(市内在住の成人で健康な人)で①の説明会に参加した人 先着25人  
 甲 7月8日から窓口か電話(☎ 333-3885)、保育は1歳6か月以上 先着5人

## 蚊とハチに注意!早めの対策を

⚠ 区役所では駆除は行っていません。 ☎ 区役所環境衛生係 ☎ 334-6363 fax 333-6309

### 蚊

蚊はデング熱や日本脳炎などの感染症を媒介する  
 ため、普段から増やさない・刺されない対策をしま  
 しょう。

蚊は水たまりに卵を産み、成虫はやぶや草むら  
 などの風通しの悪く湿ったところにいます。蚊の  
 発生源となる水たまりをなくし、草刈りなど手入  
 れをしましょう。



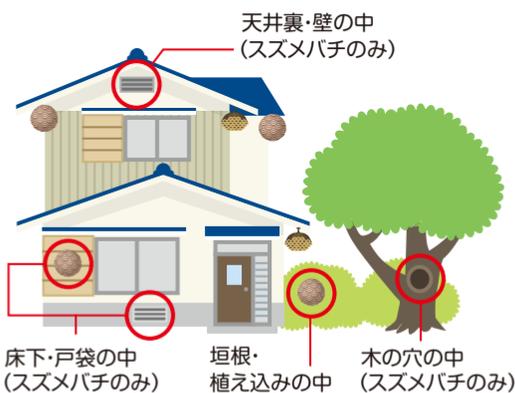
▲植木鉢の受け皿など

対策についてはホームページで紹介 ▶



### ハチ

7月頃からハチの活動が活発になります。個人で駆除できる場合  
 もありますので、巣が大きくなる前に家の周りに巣ができていない  
 か点検しましょう。



スズメバチの巣



アシナガバチの巣

駆除の方法や業者については  
 ホームページで紹介 ▶



## 健康・医療に関するひとことアドバイス

### 糖尿病と感染症について

あおやぎ さちお  
 区医師会 くぬぎ台診療所 青柳 祥夫

糖尿病は肺炎などの感染症になりやすく、治りにくいと言われています。なぜでしょうか？

人体はウイルスや細菌などの病原体が体内に侵入すると、白血球や抗体が気管支や肺などの初期の感染巣に移動し、病原体を殺菌・無毒化し、これらの駆除にあたり  
 ます。しかし、高血糖状態ではそれらの作用自体が弱まるため、肺炎などを発症しやすくなります。

そして、肺炎の炎症により血糖値を下げるインスリンの効果は弱まり、また食事摂取不安定により普通の糖尿病薬も飲めず、血糖コントロールはさらに悪化してしま  
 い、重症化するケースもあります。

ただし、糖尿病でも血糖値のコントロールが良好であれば、感染に対する抵抗反応は正常に保たれ、発症・重症化を阻止することが可能と考えられています。

糖尿病に限らず、高血圧などの基礎疾患を良好にコントロールすることは大事な感染症対策です。

☎ 区役所健康づくり係 ☎ 334-6344 fax 333-6309

●6月号には原則として6月11日~7月10日の情報を掲載しています。

編集・発行 保土ヶ谷区役所 広報相談係  
 〒240-0001 保土ヶ谷区川辺町2-9  
 ☎ 334-6221 fax 333-7945 (代) ☎ 334-6262

ホームページ  
   
 SNSでも保土ヶ谷の  
 魅力・情報発信中

Instagram ツイッター

区の人口 205,957人  
 区の家帯数 97,408世帯  
 (2020年5月1日現在)