

2013年
5月



がいこくじんのための あおば つづき みどりく せいかつ じょうほう 青葉・都筑・緑区の生活情報 わたしのまち

iHola!
Hello
안녕하세요
你好

No.117

編集・発行：生活情報ネットあ・つ・み 資料提供：青葉区役所・都筑区役所・緑区役所 広報相談係

区の広報「あおば」、「つづき」、「みどり」の一部と生活情報をやさしい日本語で紹介します。 問い合わせ：横浜市コールセンター TEL 045-664-2525



ふう ちゅうい 「風しん」に 注意！ Rubella rubéole 风疹 풍진



とうきょう かながわけん ふう りゅうこう かんじや いじょう とく おとなの だんせい かんじや
東京や 神奈川県で 風しんが 流行しています。患者は 80%以上が おとなです。特に おとなの 男性の 患者が
ふえています。横浜市でも 2013年の 1月～3月だけで 風しんに かかった 人は 2012年、一年間の 患者より
おおくなりました。

◆妊娠初期に 風しんにかかると

にんしんしよき ふう
妊娠初期の 方が 風しんにかかると、生まれた
あか みたみ め しんぞう はつたつ
赤ちゃんに 耳、目、心臓や 発達が おそいなどの
しょう がい が出る ことがある。

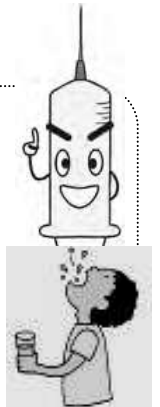
◆あなたは だいじょうぶ？

よほうせつしゅ う だんせい さい
予防接種を受けていない 男性 (20歳くらいか
ら 30歳くらい)の 患者が います。

「風しんにかかった ことが ない」「風しんの
よほうせつしゅ きろく がない」「よく わからない」方
は 風しんの 予防接種を 受けよう。

◆風しんにかからない ために

- 予防接種を受ける:女性 は 妊娠前に、
だんせい も 受けよう。
- 予防接種を受けた あとは 2ヶ月間 妊娠する
ことが できない。
- 外出から もどった あとは
て を よく 洗い、うがいをする。



にんしん 妊娠している 方は 予防接種を 受ける
ことが できない。

◆風しんの 抗体(antibody、anticuerpo、抗体、항체)検査

ふう ふう ぼうしん ぼうしん
風しんの 抗体を 持っているか、持っていないかを しらべる ことができる。
ひよう 費用などの 詳しいことは 直接 病院に 聞いてください。

◆横浜市が 予防接種費用の一部を 助成します(2013年9月30日までの 期間)

たいしょうしゃ さいい じょう よこはまし しゅうみんとらうく かた にんしん かんが かた にんしん かた おっと
対象者: 19歳以上で 横浜市に 住民登録を してある 方で、妊娠を 考えている 方、妊娠している 方の 夫
せつしゅ
接種する ワクチン: 麻しん風しん混合(MR)ワクチン 1回分

ワクチンの 接種は 予防接種 協力 医療機関(病院)で 受けてください。各区の 予防接種 協力 医療機関
(病院)は 各区役所の 健康づくり係に 問い合わせてください。

ひよう 費用: 3,000円 直接 病院で はらって ください。

と あ 問い合わせ: 健康づくり係 青葉区: 978-2438~41 つづき 都筑区: 948-2350 みどりく 緑区: 930-2357~59

参考資料:「厚生労働省ホームページ、横浜市感染症情報センター」

がいこくじんのための青葉・都筑・緑区の生活情報「わたしのまち」は「あおばふれあい助成金」の助成を受けています。

◆どにち★ひろば

小さい お子さんの ための プログラムが
土曜日・日曜日に たくさんあります。ほと
んどの プログラムは 無料です。くわし
いことは ホームページを 見てください。



- ・場 所：たまプラーザ地域ケアプラザ びらざ
る一む (たまプラーザ駅から すぐ)
- ・申し込み：5月11日(土)～20日(月)の 間に 青
葉区ホームページ (<http://www.city.yokohama.lg.jp/aoba/00life/04child/>) から 申し込んでください。
- ・問い合わせ：区役所子育て支援担当 TEL:978-2456
FAX:978-2422

① 英語で およこあそび

(英語の手あそびや スキンシップ)

- ・日 時：6月1日(土)・16日(日)の 10:30～11:30
と 13:30～14:30

- ・対象と人数：1歳～2歳6か月の お子さんと
家族 毎回10組

② 親子教室

(卵や牛乳をつかわないクッキー作り)

- ・日 時：6月2日(日) 11:00～12:00
- ・対象と人数：2歳～5歳の お子さんと 家族 10組

③ 親子教室 (お絵かき、工作)

- ・日 時：6月2日(日) 13:00～14:00
- ・対象と人数：2歳～5歳の お子さんと 家族 10組

④ 撮影記録会

(妊娠している お母さんと 赤ちゃんの 記録)

- ・日 時：6月8日・22日(土) 10:30～12:30
- ・対象と人数：妊娠している 方と 家族、または 1歳
ぐらいまでの 赤ちゃん と 家族 10組

※カメラは いりません。写した 写真は その日に 持つ
てかえる ことができます。

⑤ プレママ・プレパパの 準備講座 (妊娠している お母さんの 栄養や 赤ちゃんの スキンケア)

- ・日 時：6月9日(日) 11:00～12:00 と
14:00～15:00
- ・対象と人数：妊娠している 方と 家族 15組

⑥ 親子 ふれあい 体操 (いろいろな スポーツの 体操)

- ・日 時：6月15日(土)11:00～12:00 と
13:00～14:00

- ・対象と人数：1歳～3歳の 親子 毎回10組

⑦ 子育て講座 (数や 計算、文章を 読む)

- ・日 時：6月23日(日) 11:00～12:00
- ・対象と人数：3歳～5歳の お子さんと 家族 20組

⑧ お話し会 (0歳からの お話し会)

- ・日 時：6月23日(日) 13:45～14:15
- ・対象と人数：0歳～2歳の お子さんと 家族 20組

⑨ お話し会 (絵本を つかての お話し会)

- ・日 時：6月23日(日) 14:30～15:00
- ・対象と人数：3歳～5歳の お子さんと 家族 30組

◆ パパと 簡単 クッキング

お父さんと いっしょに ピザと フルーツ



ゼリーを 作ります。

- ・日 時：6月16日(日) 10:00～11:30
- ・場 所：美しが丘 西地区センター(たまプラーザ駅
から バス、蓬谷戸で 下車) 美しが丘西3-60-15
TEL:903-9204 FAX:903-9206

- ・対象と人数：小学生と お父さん 12組 (多数抽選)

- ・費 用：1組 1,000円

・申し込み：往復はがきで 6月6日(木)までに 必着。
または 返信用はがきを 持って 美しが丘西 地区セン
ターの 窓口で 直接 申し込んで ください。往信用はが
きに①「パパと 簡単クッキング」②〒・住所・名前(ふ
りがな)、お子さんの 学年 ③電話番号、返信用にあなた
の 住所と 名前を 書く。

◆ インターナショナル トークサロン

岩崎 アンネローゼさんが「わたしの 故郷



ドイツ ～人と 暮らし～」について 話を します。

- ・日 時：6月15日(土)14:00～16:00
- ・場 所：藤が丘 地区センター(藤が丘駅から 歩い
て7分) 藤が丘1-14-95

- ・人数と費用：50人 (先着順)、500円

・申し込み：電話か 窓口で 直接 申し込んで ください。
ホームページからも 申し込むことが できます。

TEL:972-7021 FAX:972-7031

FAX:972-7031 <http://fujigaokac.s298.xrea.com>

◆公園で あそびながら 子育て

情報も！ 青空 フェスタ

都筑区のいろいろな子育てグループがあつまります。都筑区に引っ越してきた方、サークルに入りたい方、子育てについて知りたい方などお子さんといっしょに行ってみませんか。直接行ってください。

- ・日時：5月21日（火）11:00～15:00
- ※雨のときは次の日（22日）です。
- ・場所：鴨池公園 まんまる広場（江田駅 または 仲町駅 から バスで「池田」まで） 荏田東3-2
- ・問い合わせ：都筑区 子育て支援センター ポポラ

TEL 912-5135

◆3R夢を体験しよう！

「3R」は リデュース（ごみを へらす）、リユース（何回も 使う）、リサイクル（分別して 資源として 使う）の3つの「R」です。3R夢が体験できる イベントです。おとなも 子どもも たのしめます。直接行ってください。



- ・日時：5月25日（土）
- ①ミニ収集車に乗ろう！（10:00～15:00）
- ②おはなし会（10:00 からと 13:45 から 同じ おはなしです。）
- ③3R夢 分別についての劇（11:00 からと 14:30 から 同じ 劇です。）
- ④リユース 家具 抽選会（12:00 から）まだ 使うことができる 家具を 無料で もらうことができます。ほしいものを 申し込んでください。家具は 自分では こんでください。
- ⑤シボレンジャー ショー（13:00 から）シボレンジャーは ごみの へらし方をおしえる ヒーローです。
- ・場所：都筑区 総合庁舎 1階 区民ホール・中庭（センター南駅から歩いて6分）茅ヶ崎中央32-1
- ・問い合わせ：区役所 資源化推進担当 TEL 948-2241 FAX 948-2239 **3R夢CM**検索

◆わんぱく ホリデー

「やさしいバドミントン教室」

- ・日時：6月1日（土）・2日（日）・8日（土）・9日（日）の4回 9:30～11:30
- ・場所：中川西地区センター（中川駅から歩いて



3分) 中川2-8-1 TEL 912-6973 FAX 912-6983

- ・対象：小学3年～6年生 30人（先着順）
- ・費用：800円（4回分と保険の費用）
- ・申し込み：5月11日（土）10:00 から 窓口で、または 13:00 から 電話で 申し込んでください。電話で 予約した方は 4日 以内に 地区センターへ 行って 申し込み書を書いてください。

◆古民家市

新しい野菜を買ったり、かんたんな料理を作るのを見ましよう。試食もできます。直接行ってください。

- ・日時：6月3日（月）10:00 ごろから
- ※ぜんぶなくなったら 終わりです。雨が 少し ふったときも あります。
- ・場所：せせらぎ公園 古民家（仲町駅 から 歩いて 10分）新栄町 17 TEL 592-6517 FAX 594-1649

◆食育フェア ～かむ ことと 食べる ことを 家族で たのしもう～

「食べる こと」と「歯と 口の 健康」について たのしく べんきょうできます。申し込みは いりません。直接行ってください。

- ・問い合わせ：区役所 健康づくり係
- TEL 948-2350 FAX 948-2354



●イベント・体験コーナー

野菜料理の話、試食、ゲーム、かむ力のチェック、スタンプラリー（先着200人にプレゼント）などがあります。

- ・日時：6月8日（土）10:30～14:00
- ・場所：都筑区 総合庁舎1階 区民ホール（センター南駅から歩いて6分）茅ヶ崎中央32-1
- 特別 おはなし会「おいしいものが いっぱい」食べ物についての絵本の読み聞かせと本の紹介をします。
- ・日時：6月8日（土）①10:30 から ②11:30 から
- ・場所：区役所 1階 健診室の中の一般相談室（センター南駅から歩いて6分）茅ヶ崎中央32-1
- ・対象：幼児～小学生（保護者もいっしょに参加できます。）



みどり区ガイド

みどりくやくしよ 緑区役所 〒226-0013 寺山町118
てらやまちょう 寺山町118
TEL: 930-2323

◆もったいない! もう着ない服を

リユース(また使うこと)しましょう

まだ着ることができるけれどもういらぬ服を、
ほしい人に無料で着てもらいましょう。申し込みは
いりません。雨や風のとても強い日はありません。

・日時: ①5月18日(土) 10:00~12:00 着ない
服を持っていく ②5月19日(日) 9:00~12:00

ほしい服をもらう

・場所: 緑区役所前(中山駅から
歩いて5分) 緑区寺山町118

・問い合わせ: 緑区役所 資源化推進担当

TEL:930-2241 FAX:930-2242

*6月8日(土)の10:00~14:00に同じ場所で
フリーマーケットをひらきます。雨の時は
ありません。

◆玄海田公園 フィットネス教室

青空の下で気持ちよくからだを動かしませんか。

雨の時は場所はレストハウスになります。

・日時: 5月27日(月) ①9:30~10:30

②10:45~11:30

・場所: 玄海田公園(長津田駅からバスで「玄海田」
または「公園前」まで) 長津田みなみ台3-1

・内容: ①青空ヨガ ②ベビーカー・エクササイズ
(ベビーカーを使う体操)

・対象: ①18歳以上の女性 先着15人

②1か月検診を受けてから2歳までの

お子さんと母親 先着15組

・申し込み: 5月11日から電話で

玄海田公園(TEL:986-0986)へ

◆親子でうきうき健康診断(全2回)

小さいお子さんがいて健康診断を受けることが
できない方、保育があるので受けてみませんか。

2回目はお子さんをだっこしながら体操をします。

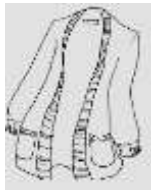
・内容: ①健康診断(血液・尿検査、骨密度測定)、

②親子でできる体操

・費用: 1,200円

・日時: ①6月12日(水)

②7月3日(水) 10:00~12:00



・場所: ①緑区役所(中山駅から歩いて5分)
緑区寺山町118、②中山地区センター(中山駅北口
から歩いて7分) 中山町413-4

・対象: 39歳以下で、緑区に住んでいる方、
または緑区で働いている方とそのお子さん30組

・申し込み: 5月13日(月)から電話で区役所
健康づくり係(TEL:930-2357 FAX:930-2355)へ

*②は運動ができる服とくつで行ってください。

◆みどりおはなしフェスタ

「いっぽ」のおはなし会

読み聞かせグループのおはなし会です。

申し込みは いりません。直接会場に行ってください。



月 日	時 間
5月30日(木)	10:15 から・11:30 から・13:30 から
5月31日(金)	10:30 から・11:15 から・13:30 から・ 15:00 から
6月1日(土)	11:00 から・13:30 から・14:30 から

・対象: 小学生までのお子さんと保護者

どの日も先着40組

・場所: 地域子育て支援拠点「いっぽ」(十日市場駅
から歩いて5分) 十日市場町817-8 TEL:989-5850

◆注意! ハチの巣を見つけたら◆

- ・巣に急に近づかない
- ・木や巣をゆらさない
- ・近くでさわがない



ハチの巣を見つけたら 緑区役所 環境衛生係に
問い合わせてください。環境衛生係では、ハチの巣を
と取ることはしていませんが、ハチの巣を取る業者の
案内や自分で巣を取る時に使う道具や服の貸し
出しをしています。

問い合わせ: 緑区役所 環境衛生係 (TEL:930-2368)

《もしハチに刺されたら》

冷たい水で刺されたところを洗いながら、ハチの
毒を血と いっしょに しばらく出します。

*こんな場合はすぐに病院へ

- ・前にハチに刺されて具合が悪くなったことがある。
- ・気分が悪い・胸がときどきする。
- ・何か所も刺された。