

KANAZAWA

かなざわ

金沢区幸せお届け大使
ぼたんちゃん



No.323
9月号

大地震に備えましょう

あらかじめ**避難する場所**を知っておきましょう



地震発生

在宅避難

まずは在宅避難の検討をお願いします

- 避難とは、必ずしも避難所に行くことではありません。
- 自宅で過ごせるよう備蓄品の確認、家具転倒防止など自宅の備えを進めましょう。
- 自宅の倒壊や火災が発生した場合は、被害に応じて避難先を確認しましょう。

親族・友人宅

避難先として可能であれば、親族や友人宅への避難も検討しましょう。

自宅に被害あり

地域防災拠点（避難所）

- 震度5強以上の地震が発生した場合に開設します。
- 開設後は、地域の人や避難した人で協力して運営します。日頃から地域防災拠点の役割について知っておきましょう。
- 自宅で生活できない人が生活を送ったり、自宅で避難している人が物資や情報を入手したりする場所にもなります。
- 金沢区では、26の小中学校を地域防災拠点に指定しています。（下記参照）

準備しておいた食料や日用品は避難所にも持って行こう！



広域避難場所

大規模な火災による熱や煙から体・生命を守るために、一時的に避難する場所です。

地域防災拠点（避難所）が持つ4つの特徴



一時的な避難生活



水・食料などの配布



情報収集・発信



救助・救出活動

地域防災拠点（避難所）

- | | | | |
|----------|----------|---------|----------|
| ①小田小学校 | ⑧並木第四小学校 | ⑬八景小学校 | ⑲六浦中学校 |
| ②富岡小学校 | ⑩西柴中学校 | ⑭文庫小学校 | ⑳朝比奈小学校 |
| ③西富岡小学校 | ⑪西柴小学校 | ⑯金沢小学校 | ㉑六浦南小学校 |
| ④能見台小学校 | ⑫西金沢学園 | ⑰高舟台小学校 | ㉒瀬ヶ崎小学校 |
| ⑤並木第一小学校 | ⑬釜利谷小学校 | ⑱大道中学校 | ㉓能見台南小学校 |
| ⑥並木中央小学校 | ⑭釜利谷南小学校 | ⑳大道小学校 | |
| ⑦並木中学校 | ⑮釜利谷東小学校 | ㉑六浦小学校 | |

広域避難場所

- | | |
|--------------|------------------|
| ①富岡総合公園 | ⑦長浜公園一帯 |
| ②称名寺裏山一帯 | ⑧能見台北公園一帯 |
| ③野島公園展望台 | ⑨池子米軍用地及び八景苑墓地一帯 |
| ④横浜市立大学一帯 | ⑩野島公園（室ノ木地区） |
| ⑤金沢自然公園 | ⑪能見台中央公園 |
| ⑥関東学院総合グラウンド | |

お住まいの住所の地域防災拠点を調べられます！



ホームページに住所ごとの一覧を公開しています。いざという時に備え、自分が避難する場所について、事前に調べておきましょう。

◀防災マップもこちらから確認

ペット防災講演会 開催予定

～被災地から学ぶペットのための日頃の備え～

災害時に飼い主とペットが共に避難生活を送るためのサポート活動を行っている、NPO法人アニスの平井潤子理事長を講師に迎えます。能登半島地震などさまざまな支援活動の経験から、災害時に必要な日頃からの備えについて講演していただきます。ぜひ、ご参加ください。

日時：11月23日（祝・土） 13時30分～15時（予定）

場所：金沢区役所 ※詳細は広報よこはま金沢区版 10月号に掲載予定

災害時にペットを守るには、普段の心構えと準備が必要です！

しつけや健康管理、避難用品の準備など、大切なペットのために日頃から対策をしておきましょう。

「災害時のペット対策」は
こちらからダウンロード▶



生活衛生課窓口で配布しています。



この記事に関する問合せ 地域防災拠点について…防災担当(6階603) ☎045-788-7706 ㊚045-786-0934
ペット防災講演会について…環境衛生係(4階407) ☎045-788-7873 ㊚045-784-4600

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

金沢区のみま 令和6年8月1日 現在
区の人口 194,091人 世帯数 91,275世帯



【金沢区役所】〒236-0021 金沢区泥亀2-9-1 ☎045-788-7878(代表) 一 番号のお掛け間違いにご注意ください 一

特集1

救急車の適正利用にご協力ください

救急車は緊急に医療機関での受診が必要な人を搬送するためのものです！

令和5年中の救急出場件数は過去最多を記録し、現場到着までにかかる平均時間は、平成25年中の6.8分と比べて、8.8分と2分も伸びています。

「救える命」を救うためには一分一秒がとても重要です。

市内には85台の救急車がありますが・・・多いときは80%以上が出勤中のため近くに救急隊がないこともあるのです。



このような症状は迷わず119番！24時間いつでも駆け付け、全力で対応します！

<p>胸</p> <ul style="list-style-type: none"> ・激しい咳やゼーゼーして呼吸が苦しそう ・呼吸が弱い 	<p>子ども (15歳以下)</p>	<p>頭</p> <ul style="list-style-type: none"> ・頭を痛がって、けいれんがある ・頭を強くぶつけて、出血が止まらない ・意識がない、けいれんがある 	<p>高齢者</p>	<p>頭</p> <ul style="list-style-type: none"> ・突然の激しい痛み ・突然の高熱 ・急にふらつき、立ってられない
<p>おなか</p> <ul style="list-style-type: none"> ・激しい下痢やおう吐で水分がとれず、食欲がなく意識がはっきりしない ・激しいおなかの痛みで苦しがる ・おう吐が止まらない ・便に血がまじった 		<p>顔</p> <ul style="list-style-type: none"> ・くちびるの色が紫色 ・顔色が明らかに悪い 		<p>顔</p> <ul style="list-style-type: none"> ・顔半分が動きにくい、しびれる ・笑うと口や顔の片方がゆがむ ・ろれつがまわりにくい ・見える範囲が狭くなる ・周りが二重に見える
		<p>手足</p> <ul style="list-style-type: none"> ・手足が硬直している 		<p>手足</p> <ul style="list-style-type: none"> ・突然のしびれ ・突然、片方の腕や足に力が入らなくなる

上記の症状に当てはまらず、119番をすべきかわからない場合は、緊急性や受診の必要性を確認しましょう

パソコン・スマートフォンから

救急受診ガイド

横浜市救急受診ガイド 検索

緊急性や受診の必要性を確認できます

電話から 年中無休 24時間対応

☎ # **7 1 1 9**

または **045-232-7119**

救急受診できる病院・診療所を知りたい **1** 番を選択

今すぐ受診すべきか救急車を呼ぶべきか **2** 番を選択

実際にあった救急要請事例

- × 今日入院することになっている
- × 大したケガではないが、念のため病院で診てもらいたい
- × 病院で待ちたくない、救急車で行くと早く診てもらえる
- × 処方された薬が効かないので新しい薬が欲しい
- × しゃっくりが止まらない

ショックボタンのない AED をご存じですか？ オートショック AED

令和3年からショックボタンがない自動体外式除細動器(オートショックAED)が製造・販売されています。このオートショックAEDは自動で電気ショックを行うことができます。一般的なAEDと見比べるとショックボタンがないので、混乱するかもしれませんが、どちらのAEDでも大切なことは、落ち着いてAEDのメッセージを聞き、それにしたがって処置を行うことです。

オートショックAEDには、左のようなマークがつけられています。

画像提供：JEITA 一般社団法人電子情報技術産業協会

オートショックAEDと一般的なAEDの操作方法について

<p>AEDのメッセージ</p> <p>患者さんの胸に直接電極パッドを貼付してください</p>	<p>心電図を解析しています。体に触れないでください</p>	<p>電気ショックが必要です。体から離れてください。</p>
<p>オートショック AED</p> <p>3秒後に自動で電気ショックを行います。体から離れてください。3! 2! 1!</p> <p>電気ショックを行いました。</p>	<p>一般的な AED</p> <p>ショックボタンを押下してください。</p> <p>電気ショックを行いました。</p>	<p>いざ！に備え、救命講習を受けましょう！</p>

上の図のAEDのメッセージは代表的な例で、機種により異なります。

特集2

自分で
決められなく
なったら
どうなるの？

あなたやあなたの周りに困っている人はいませんか？

ご存じですか。成年後見制度

将来に
不安があると
感じたら

医療や福祉サービスの
手続きや契約が
難しくて
わからない



よくわからないまま、
契約や購入の話が進ん
でしまう



物忘れが多くて
お金の管理が
できない



自分が亡くなった後、障害
のある子どものことが心配



あなたやあなたの大切な人の財産・権利を守るために、 成年後見制度があります

認知症・知的障害・精神障害などの理由で判断能力が不十分な人などが、
安心して生活できるように、法律的に支援する制度です。

成年後見人などが本人の意思を尊重しながら、以下のようなことを行います

福祉サービス・介護の
手続きや契約の手伝い

保険料や税金の支払いや
お金の出し入れの手伝い

入院や施設への
手続きの手伝い

定期的な
訪問や状況の確認

よくわからずにした
契約の取消し

書類の確認や施設など
への改善の申入れなど

今必要な人にも将来必要な人にも、それぞれに合った制度があります

法定後見

ひとりで決めることが心配になったとき、家庭裁判所によって成年後見人などが選ばれる制度です。

本人の不安に応じて、「補助」、「保佐」、「後見」の3つの種類（類型）が用意されています。

任意後見

ひとりで決められるうちに、認知症や障害の場合に備えて、あらかじめ本人が自ら選んだ人（任意後見人）に代わりにしてもらいたいことを契約（任意後見契約）で決めておく制度です。

制度の詳細はこちら

よこはま成年後見
推進センター



厚生労働省
「成年後見はやわかり」



お気軽に
相談ください

- 高齢者支援担当(4階402) ☎045-788-7777 fax 045-786-8872
- 障害者支援担当(4階401・402) ☎045-788-7850 fax 045-786-8872
- 金沢区社会福祉協議会あんしんセンター ☎045-788-4766 fax 045-784-9011
- 区内地域ケアプラザ [WEB](#) [金沢区地域ケアプラザ](#) 検索
- 基幹相談支援センター(金沢地域活動ホーム りんごの森) ☎045-374-3463 fax 045-374-3409

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
8~12ページの市外局番は「045」です



- ☎ 電話
- 📠 ファクス
- ✉ Eメール
- 🕒 日時・期間
- 📍 会場 (着) 全て必着
- 📄 内容
- 👤 対象・定員
- 💰 費用
- 🔄 往復はがき
- 📁 コース 持ち物
- 👤 講師・出演者
- 📅 要予約
- 🔄 返信用はがき
- 🪟 窓口 申込み
- 📄 当日直接(申込み不要)
- 🏠 休館日
- 🌐 WEB 二次元コード・ホームページ
- 🗨 問合せ

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面)

掲載中のイベント等は中止・変更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。

▶旧川合玉堂別邸(二松庵)庭園 10月開園日 イベント「子どもたちのお囃子を聴いて秋を感じませんか」

📅10月5日(土)10時30分~13時30分
※開園時間:10時~15時(入園は14時30分まで)📍 ※雨天の場合イベントを、荒天の場合開園を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
📍太鼓や笛で賑やかすおはやしを聴きながら日本画家、川合玉堂が実際に創作・居住した自然豊かな庭園を鑑賞するイベントを開催します。

📍とみおか連
📍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

▶シニア×生きがいマッチング事業 区民向け講座

📅9月25日、10月9日の水曜日(全2回) 18時30分~20時30分

📍9月25日:横浜市立大学(瀬戸22-2) YCUスクエア202、10月9日:横浜市立大学本校舎208

📍市内在住のおおむね60歳以上で、両日参加できる人/30人抽選(落選の場合のみ連絡)

📍知識や経験をボランティアに生かしませんか?

📍9月18日(水)までに **必要事項** を右記WEBへ

📍健康福祉局地域包括ケア推進課
☎671-3464 📠550-4096

▶金沢区オリジナル体操講演会

📅10月4日(金)10時~11時30分

📍区役所3階1号会議室
📍区内在住のおおむね65歳以上の人/25人先着

📍9月11日(水)9時から📍へ
📍高齢者支援担当(4階402)

☎788-7777 📠786-8872

▶保育協力者養成講座

📅10月29日(火)、11月12日(火)、12月2日(月):9時30分~11時30分、11月5日(火):13時30分~15時30分、11月21日(木):13時~15時(全5回)

📍区役所 ※詳細はWEBへ

📍区内在住で原則全日程に参加可能な人、講座終了後に「金沢区保育ボランティアクラブ」の会員として活動できる人/20人程度先着 📍イベントや健診時にお子さんを預かる保育ボランティアの養成

📍9月11日(水)~10月4日(金)着に **必要事項**、年齢、📍アドレス、応募動機を📍、WEBまたは📍で下記へ

📍こども家庭支援課「保育協力者養成講座」担当(〒236-0021 泥亀2-9-1)

☎788-7785 📠788-7794 📍

📍kz-kodomokatei@city.yokohama.jp

▶第36回金沢区民文化祭 「区民の作品展」出展作品募集

金沢公会堂多目的室および区役所2階区民ギャラリーで展示する作品を募集します。

📍展示期間:11月7日(木)~13日(水)、募集作品:絵画、写真、書道、手工芸、陶芸 ※作品の搬入(11月7日(木)10時~11時)および搬出(11月13日(水)15時~16時)は各自で行ってください

📍区内在住、在勤、在学、在クラブの人
📍申込用紙(区役所、各地区センター・コミュニティハウスの区民利用施設で配布または下記WEBからダウンロード)に記入し、9月10日(火)~10月2日(水)着で📍、郵送、または📍へ

📍区民活動支援担当「区民の作品展」担当(6階601)(〒236-0021 泥亀2-9-1)
☎788-7804 📠788-1937

📍kz-bunka@city.yokohama.jp

WEB 金沢区民文化祭 検索

主催:金沢区民文化祭実行委員会

▶難病講演会「成人発症スチル病」

📅10月25日(金)14時~16時

📍区役所1階1号会議室
📍市内在住の成人発症スチル病の患者とその家族/20人先着

📍病気の基礎知識と日常生活の過ごし方
📍9月24日(火)9時~10月18日(金)17時に📍または右記WEBへ

📍難病事業担当(4階402)
☎788-7777 📠786-8872

▶横浜金沢魅力帳を歩く3 「金沢の家康と畠山重忠ゆかりの地」

📅10月26日(土)9時30分~12時30分(受付9時~) ※雨天実施、荒天・熱中症警戒アラート発表時中止

📍京急「金沢八景」駅(集合)→金沢八景権現山公園→瀬戸神社→龍華寺→手子神社→禅林寺→伝島山重保墓→東光禅寺→白山道バス停(解散)
※行程約5km ※コースは変更になる場合があります

📍30人抽選
📍500円(資料代・保険料込み)、交通費などは自己負担 📍当日「横浜金沢魅力帳」を販売します。

📍イヤホン(φ3.5mm)・雨具・飲み物 ※無線ガイドシステムを使用

📍下記WEBまたは、📍に参加者全員の **必要事項**、年齢を記入し、10月16日(水)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
📍NPO法人横濱金澤シティガイド協会(〒236-0027 瀬戸15-13)

☎・📠787-0469

WEB 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

第64回 健康づくり月間

①医療講演会(区三師会主催)「歯医者さんの上手なかかり方」

📅10月3日(木)13時30分~15時(受付13時~)

📍金沢公会堂多目的室(区役所隣接) 📍40人先着

📍川原 綾夏氏(カナリア歯科クリニック院長)

📍9月11日(水)~27日(金)(土・日曜日、祝日除く)に📍で下記金沢区三師会へ

②無料口腔がん検診(区歯科医師会主催)

📅10月3日(木)13時30分~15時(受付13時~) 📍区役所5階

📍区内在住、在学、在勤の成人で、口の粘膜や歯・舌に異常や違和感、心配のある人/14人抽選

無料口腔がん検診
申し込みは▶



📍9月2日(月)~23日(休・月)に右記WEBへ

③健康相談・お薬相談と血流測定、健康茶の試飲ほか

📅10月3日(木)健康相談(区医師会主催):13時30分~15時30分(受付15時まで)、お薬相談・血流測定・健康茶の試飲ほか(区薬剤師会主催):13時30分~15時30分(受付15時まで) 📍区役所5階

④お薬手帳を使ってお薬相談(区薬剤師会主催)

📅10月1日(火)~15日(火) ※実施日は薬局・薬店により異なります

📍区薬剤師会加入の薬局・薬店

⑤動物の飼育・健康相談、無料糞便検査(区獣医師会主催)

📅10月1日(火)~15日(火)各動物病院の診療時間内

📍区獣医師会会員の動物病院

それぞれの事業に関する詳細については、各問合せ先へ

📍①~④金沢区三師会(〒236-0016 谷津町35 VICビル204)
☎782-8785(月~金曜日9時30分~16時)

📍⑤環境衛生係(4階407) ☎788-7873 📠784-4600

※健康づくり月間について

📍健康づくり係(4階408) ☎788-7840 📠784-4600

ぼたんちゃんの教えて!ミンジー!

～「地域で見守り」推進事業ってなあに?～

気になる 民生委員・児童委員

民生委員さんが地域のご高齢の人を訪問してくれるって聞いたけどほんとう?

ほんとうだよ!
75歳以上のひとり暮らしの人のお宅に訪問して、心配ごとや緊急時の連絡先などをおたずねするよ!

民生委員さんが来てくれると安心するね!
ありがとうミンジー!



横浜市版民生委員・児童委員キャラクター よこはまミンジー

対象となる人はこちら

- ☐新たに75歳となったひとり暮らしの人
- ☐金沢区内に引っ越しした75歳以上のひとり暮らしの人

※令和6年5月時点の年齢・情報に基づきます。本事業において既に訪問した人や訪問などを希望しない旨を連絡いただいた人、民生委員と既に顔見知りの人などは訪問の対象外としています

本事業の対象者には、手紙を送ります。その後、お住まいの地区の民生委員が自宅に訪問します。対象とならない人も、心配ごとなどありましたら、地域の民生委員へ相談してください。

📍運営企画係(4階410) ☎788-7820 📠784-4600

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

■禁煙相談

📅10月4日(金)13時30分~15時30分
📍区役所5階 健康相談室(503)

■健康相談(生活習慣病等)

📅9月20日(金) 9時~12時、13時30分~15時30分
10月4日(金) 13時30分~15時30分
📍区役所5階 健康相談室(503)

同時開催!

金沢区自衛消防隊 消防操法技術訓練会 & 金沢防火・防災フェア

普段見ることのできない、自衛消防隊の訓練も間近で見ることができます! この機会にぜひ来場お待ちしております。

開催日 10月8日(火) (予備日:10月10日(木)) 直

場所 八景島C駐車場(柴町361)

見学できます。13時~16時

金沢区自衛消防隊 消防操法技術訓練会

区内の各事業所の自衛消防隊が、訓練をしている様子が見学できます。

【訓練種目】
小型ポンプ操法、屋内消火栓操法、消火器の部

誰でも体験できます。12時~17時

《金沢防火・防災フェア》

起震車体験
消火器体験
火災の模擬煙体験
など



📍金沢消防署 総務・予防課 ☎・📠781-0119

子育て掲示板



掲載中のイベント等は中止・変更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。

金沢区保育園 子育てひろば常設園だより

●金沢さくら保育園

「遊んでみよう!1歳児」

📅10月22日(火)9時30分～10時30分

📍同園(泥亀1-21-1)

👤令和4年4月2日～令和5年4月1日生まれのお子さん
と保護者/3組先着

📝9月24日(火)から📞にて

☎781-9360(月～金曜日9時30分～16時)

●きらら保育園

「離乳食講座」

📅9月27日(金)10時～11時

📍同園(能見台東2-3)

👤0～1歳児と保護者/7組先着

📝9月11日(水)13時から事前に📞にて

👜お子さん用のエプロン、スプーン、タオル、飲み物

☎701-8530(月～金曜日13時～16時)

区役所から ※会場の記載のない場合は区役所で実施

①乳幼児健康診査

👤対象者には事前に通知します。

📍こども家庭係(4階404)

☎788-7785 fax788-7794



②乳幼児・妊産婦歯科相談

📅9月26日(木)9時30分～10時45分

📍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
👜普段使っている歯ブラシ、母子健康手帳

📝📞または📧で 必要事項、子の名前・生年月日を下記へ

📍こども家庭支援課(4階404)

☎788-7785 fax788-7794

③すくすく歯びか教室

📅9月17日(火)10時～11時30分(受付9時30分～)

📍お話とむし歯菌チェックなど

👤おおむね14か月未満の子と保護者/
15組先着 👜歯ブラシ、母子健康手帳



④ごっくん離乳食教室(はじめる頃)

📅9月27日(金)10時～11時30分

(受付9時30分～)

📍お話と実演など

👤4～5か月頃の子と保護者/15組先着



⑤もぐもぐ離乳食教室(2回食頃)

📅9月26日(木)13時30分～15時(受付13時～)

📍お話と実演など

👤7～8か月頃の子と保護者/15組先着



⑥子どもの食生活相談

📅9月26日(木)、10月4日(金)9時～12時

📍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子の保護者

📝③～⑥📞または📧で 必要事項、子の名前・生年月日を

下記へ、③～⑤ WEB 予約可

📍健康づくり係(4階408) ☎788-7842 fax784-4600

金沢区地域子育て支援拠点 「とことこ」から

構えず、気軽に、安心して、ゆっくり、ゆったり過ごす場所として、主に0歳児から未就学児・妊婦とその家族、地域で子育てを応援している人のための施設です。プレママ・プレパパも大歓迎!

📍〒236-0058

能見台東5-6 2階

☎780-3205

📠780-3206

📅日・月曜日、祝日、年末年始

📍開館時間:火～土曜日

9時30分～15時30分



「とことこ」公式アカウント お友だち登録しませんか?

休館日:日・月曜日、祝日、年末年始



登録はこちらから

ID:@543uvhin



◎とことこホームページ

隔月で発行している「とことこ通信」や、ひろばのイベントカレンダーも掲載しています。



◎子育てを応援する皆さんへ

「とことこ」では、主に金沢区内で子育て支援活動をされている団体や個人の人々、これから子育て支援活動をはじめたいと考えている人々を対象に、さまざまな取り組みを行っています。

※詳細はWEBへ



◎かなざわ子育てイベントカレンダー

金沢区内の子育て関係のイベントをカレンダー形式にまとめています。



秋の金沢動物園

今年は、オオツノヒツジとスーチョワンバーラルの赤ちゃんが6月に誕生しています。岩場に適した体を持つこの2種の動物は高い跳躍能力を身につけていて、展示場を飛び跳ねて駆け回り、見ている方がひやひやするほど元気いっぱいです。

9月には展示場に出ている時間が増えていると思われるので、ぜひ探してみてください。



※天候や赤ちゃんの体調によっては、健康管理のため展示を見合わせる場合がありますので、あらかじめご了承ください



オオツノヒツジの親子
(6/18生まれ/7月5日撮影)



スーチョワンバーラルの親子
(6/4生まれ/7月13日撮影)

シルバーウィーク 9月14日(土)～23日(休・月)

植物が好きな人の多いシルバー世代の皆さんにお楽しみいただけますように、金沢動物園に生息している植物を紹介したオリジナルシートを準備してお待ちしています。

秋の動物園散策をお楽しみください。 配布場所:なかよしトンネル内

世界サイの日 ライノデー 開サイ日:9月21日(土)・22日(祝・日)

9月22日は「世界サイの日」です。金沢動物園では、ヒガシクロサイ、インドサイの2種が暮らしています。実は、複数の種類のサイを1つの動物園で見られるのは珍しいことです。「世界サイの日」にちなんで、飼育担当者による特別ガイドやサイについてよくわかるイベントを開サイします。

※イベントの詳細は金沢動物園公式WEBで確認ください



📍金沢動物園(〒236-0042 釜利谷東5-15-1) ☎783-9100 fax782-9972

📅休 毎週月曜日(祝日の場合は翌日) WEB 金沢動物園 検索

てとてをつないで

金沢区の障害福祉施設を 紹介します

区内には障害のある人が活躍されている施設があり、さまざまな活動や、製品の作成・販売を行っています。

第2回 金沢地域活動ホーム りんごの森

りんごの森は20周年!

金沢地域活動ホーム りんごの森は平成16年(2004年)に開設しました。日中活動の支援や、本人や家族からの相談、ショートステイなどの生活支援に応じしています。

またパンや手工芸品の製造・販売のほか、体を動かす活動や園芸など、利用者に合わせてさまざまな活動をしています。

区内小学校とのピザ作りや近隣の保育園との季節のイベント交流など、地域との関わりも生まれています。今後も地域に根差した施設を目指していきます。

子どもの遊具スペースを開放していますので、ぜひ親子でお立ち寄りください!

開設20周年記念「りんごの森感謝祭」

📅9月14日(土)10時～14時45分(予定)📍

食品や手工芸品の販売、パン作り体験、ゲームコーナーなど楽しい企画がいっぱい。ぜひ遊びにきてください!



📍金沢地域活動ホーム りんごの森(能見台東2-4 能見台ふれあい館1階)

☎784-2709 fax784-2758



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)

掲載中のイベント等は中止・変更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。

釜利谷地区センター

〒236-0045 釜利谷南1-2-1
 ☎786-2193 ☎786-2194

- ①おもちゃ病院
 9月26日(木)9時30分～12時30分
 修理無料、部品実費
 - ②おひざの上のお話会
 10月7日(月)11時～11時30分
 乳幼児と保護者
 - ③みんなの健康体操
 9月13日・27日の金曜日
 10時～11時(受付9時30分～)
 成人/50人先着 ¥1回400円
 - ④デコパージュでトートバッグ作り
 10月10日(木)9時30分～11時30分
 成人/24人抽選 ¥1,100円
 - ⑤手ごねのパン作り・秋
 10月21日、11月18日の月曜日(全2回)9時15分～13時
 16人抽選 ¥2,800円(2回分)
 エプロン、三角巾、布巾
 - ⑥詩吟で健康!
 10月2日～30日の水曜日(全5回)15時15分～17時15分
 成人/12人抽選 ¥1,200円(5回分)
- 申④～⑥日に必要事項を記入して④9月26日(木)⑤10月7日(月)⑥9月20日(金)着までに上記へ、またはWEB、廻を添えて窓へ

富岡並木地区センター

〒236-0051 富岡東4-13-2
 ☎775-3692 ☎775-3792
 休9月17日(火)

- ①ドレミファぼぼ
 9月22日(祝・日)11時～11時30分
 歌とお話の会
 - ②おはなしころりん村
 10月3日(木)11時～11時30分
 絵本の読み聞かせ、変わり絵
 - ③秋のハイキング～栄枯盛衰・盛者必衰の「武士の都 鎌倉」～
 10月20日(日)9時30分～12時30分
 成人/30人先着 ¥500円
 - ④秋の薬膳講座
 10月18日(金)10時30分～12時
 成人/16人先着 ¥1,000円
 - ⑤「新そば」蕎麦打ち教室
 10月20日(日)午前の部:9時～12時30分、午後の部:13時～16時30分
 中学生以上/各部8人先着 ¥3,000円
 - ⑥秋のいけばな体験教室
 10月19日(土)13時30分～15時30分
 成人/10人先着 ¥2,000円
- 申③～⑥9月11日(水)から窓へ

金沢地区センター

〒236-0021 泥亀2-14-5
 ☎784-5860 ☎789-3599
 休9月17日(火)

- ①ジャイロキネシス®(椅子やマットを使ったエクササイズ)で身体バランスを整えよう
 10月17日～11月14日の木曜日(全5回)15時30分～17時
 成人/20人抽選 ¥5,000円(5回分)
 - ②おもてなし料理～油淋鶏と中華ちまき～
 10月9日(水)10時～12時30分
 成人/16人抽選 ¥2,500円
 エプロン、三角巾、布巾など
 - ③英語でエンジョイ!ハロウィン!
 10月26日(土)10時～11時
 4歳児～小学生 ※未就学児は保護者同伴/15人抽選 ¥800円
 1つハロウィンの小物を身に付けてください。
 - ④初めてのかぎ針で編むモチーフ編み
 10月4日・18日の金曜日(全2回)13時～15時
 成人/10人抽選 ¥1,500円(2回分)
 特毛糸(並太以上)、かぎ針用編み棒5号、ハサミなど
 - ⑤かわいい花かごの絵巻き寿司
 10月16日(水)10時～12時
 成人/10人抽選 ¥1,800円 特エプロン、布巾、ビニール手袋、タッパーなど
- 申①～⑤日に必要事項、年齢③保護者氏名を記入して9月20日(金)着までに上記へ、またはWEB、廻を添えて窓へ

六浦地区センター

〒236-0031 六浦5-20-2
 ☎☎788-4641
 休9月24日(火)、10月7日(月)

- ①おもちゃ病院
 9月28日(土)9時30分～12時30分
 修理無料、部品実費
 - ②2024六浦フェスタ
 10月5日(土)10時～17時、10月6日(日)10時～15時
 同施設および六浦地域ケアプラザ(六浦地区センター併設)
 六浦地域の文化祭を開催します!音楽・ダンス発表や作品展示・模擬店・活動紹介など、1日中楽しめる催しがいっぱいです!
 - ③親子で楽しむおはなし会
 10月12日(土)10時30分～11時
 0～2歳児と保護者/6組先着
 - ④月曜ヨガ
 10月14日・21日・28日、11月4日・11日・18日、12月2日・9日・16日の月曜日(全9回)(1)9時10分～10時30分、(2)10時50分～12時10分
 成人/各部22人抽選 ¥4,500円(9回分)
 - ⑤蕎麦打ち@六浦～新そばを打とう!
 10月27日(日)(1)9時30分～12時30分(2)13時～16時
 成人/各部7人抽選 ¥2,500円
- 申③9月11日(水)から必要事項、年齢を窓または窓へ、④⑤日に必要事項、年齢、希望する時間帯を記入して④9月30日(月)、⑤10月13日(日)着までに上記へ、または廻を添えて窓へ

能見台地区センター

〒236-0058 能見台東2-1
 ☎787-0080 ☎787-0090
 休10月7日(月)

- ①こどもバドミントン教室(後期)～初心者大歓迎、一緒にバドミントンやろう!～
 10月26日、11月30日、12月21日、令和7年1月25日、2月22日、3月22日の土曜日(全6回)9時45分～11時
 小学3～6年生/24人抽選 ¥4,800円(6回分) 協力:金沢区バドミントン協会
 - ②おれたちの料理教室(秋・冬)
 10月20日、11月17日、12月15日、令和7年1月19日の日曜日(全4回)10時～12時30分
 男性/16人抽選 ¥7,000円(4回分)
- 申①②日に必要事項、①学年、②年齢を記入して、①10月12日(土)②10月6日(日)着までに上記へ、またはWEB、廻を添えて窓へ

並木地域ケアプラザ

〒236-0051 富岡東2-5-31
 ☎775-0707 ☎775-0877
 休9月22日(祝・日)

- ①子育てサロンなみき
 9月17日(火)10時30分～12時
 乳幼児と保護者 特飲み物
- ②悠々なごみサロン
 9月17日(火)13時～15時
 特上履き 目カフェ

能見台地域ケアプラザ

〒236-0058 能見台東2-1
 ☎787-0991 ☎787-0993
 休10月7日(月)

- ①にこにこ広場
 10月18日(金)10時～11時30分
 乳幼児と保護者/18組先着
 親子の遊びの広場 ¥100円
 - ②初めてのカラフトバンド
 9月28日(土)9時30分～11時30分
 成人/10人先着 ¥1,300円
- 申①9月20日(金)②9月11日(水)から窓または窓へ

並木コミュニティハウス

〒236-0005 並木2-8-1
 ☎☎781-7110

- 大人のための朗読会(並木・並木北コミュニティハウス共催事業)
 10月26日(土)14時～15時
 成人/40人先着 特語り手サニー
- 申9月11日(水)10時から窓または窓へ

並木北コミュニティハウス

〒236-0005 並木1-7-1 (並木第一小学校内)
 ☎☎774-3405
 休毎週金曜日

- ①大人のための朗読会(並木・並木北コミュニティハウス共催事業)
 10月19日(土)14時～15時
 成人/40人先着 特語り手サニー
 - ②シニア・初心者向けスマートフォン教室
 10月16日(水)14時～16時
 成人(おおむね70歳代まで)/20人先着(最少催行人数8人)
 KDDIスマホ・ケータイ安全教室認定講師
- 申①②9月11日(水)10時から窓または窓へ

六浦南コミュニティハウス

〒236-0038 六浦南3-22-1 (六浦南小学校内)
 ☎☎785-7474
 休毎週火・金曜日

- ①理想の老後生活とその準備
 10月8日(火)セミナー:13時～14時30分、個別相談:14時50分～17時
 20人先着
 - ②雑学江戸時代Ⅲ～1600～1850年頃(日本の江戸期)世界の人が見た日本と世界を見た日本人～
 10月19日、11月16日、12月21日、令和7年1月18日、2月15日、3月15日の土曜日(全6回)10時～11時30分
 20人先着 ¥1,200円(6回分)
 桔梗亭 兼菊氏 (金沢区「街の先生」)
 - ③トールペイント～青い鳥のラウンドボックス～
 10月20日(日)10時～12時
 10人先着 ¥1,500円
 - ④日本画はじめての一步!～日本古来の絵の具を使ってみよう～
 10月27日(日)10時～12時30分
 6人先着 ¥1,200円
- 申①～④9月11日(水)から窓または窓へ

柳町コミュニティハウス

〒236-0026 柳町1-3
 ☎☎785-2403
 休9月24日(火)

- ①おはなし会
 9月17日(火)11時～11時30分
 乳幼児と保護者、読み聞かせに興味がある人
 - ②雑学江戸時代Ⅲ～1600～1850年頃(日本の江戸期)世界の人が見た日本と世界を見た日本人～
 10月20日、11月17日、12月15日、令和7年1月19日、2月16日、3月16日の日曜日(全6回)10時～11時30分
 20人先着 ¥1,200円(6回分)
 桔梗亭 兼菊氏 (金沢区「街の先生」)
 - ③パソコン・スマホ何でも相談
 10月2日・16日の水曜日9時30分～16時
 各日8人先着 ¥1回800円
- 申②③9月11日(水)から窓または窓へ

大道コミュニティハウス

〒236-0035 大道2-3-1 (大道小学校内)
 ☎☎788-2626
 休毎週火・金曜日

- 骨格ドック®・骨格整体®体験講座
 10月19日(土)9時30分～11時30分
 20人先着 ¥500円(小学生以下は無料)
- 申9月21日(土)から必要事項、年齢を窓または窓へ

フォーラム南太田

〒232-0006 南区南太田1-7-20
 ☎714-5911 ☎714-5912
 休9月16日(祝・月)

- 女性としごと応援デスク
 (1)キャリア・カウンセリング:10月12日(土)・25日(金)10時～、11時～、13時～、14時～(各50分)(2)しごとと生活設計相談:10月19日(土)13時～、14時～、15時～(各50分)
 女性/(1)(2)各回1人先着
- 申9月11日(水)から窓または窓へ
 ※託児あり 特、詳細は☎714-2665へ



六浦スポーツ会館
〒236-0038 六浦南5-19-2
☎・📠 788-5428
休 10月7日(月)

テニス教室
📅 10月2日～11月20日の水曜日(全8回、予備日11/27、12/4)11時～13時
👤 初・中級/10人抽選 📄 8,000円(8回分) 🎒 ラケット、運動着、靴、タオル

📄 申込に **必要事項**、年齢を記入して**9月18日(水)**(着)までに上記へ、または📠を添えて窓へ

資源循環局金沢工場
〒236-0003 幸浦2-7-1
☎ 784-9711 📠 784-9714
📧 sj-reusekanazawakojo@city.yokohama.lg.jp
WEB 金沢工場 リユース家具 検索

金沢工場リユース家具市民提供(令和6年度第4回)
👤 市内在住、在勤、在学の人

📄 9月9日(月)～22日(祝・日) WEB からリユース家具一覧を確認し、全申込者の氏名、希望の家具番号を📠へ ※申込みは1人1点、1世帯3点まで、詳細はWEBへ
【抽選結果】9月27日(金)までに当選者へ📠で連絡
【引渡し】9月28日(土)～10月12日(土)(日曜日を除く)9時～12時、13時～16時 ※期間中引取りがない場合は取消

金沢八景権現山公園
〒236-0027 瀬戸20-3
☎ 370-7535 📠 370-9130
休 9月24日(火)

① **俳句に親しむ**
📅 10月1日(火)～31日(木)9時～16時30分 📄
📄 同公園内管理休憩棟
📄 同公園・旧円通寺客殿の風景を詠み、応募箱に投函してください。作品は園内に展示します。 ※短冊の配布あり
② **歴史講話「元勳たちの別荘のあった金沢～旧伊藤博文金沢別邸を見学～」**
📅 10月13日(日)10時～12時
📄 講話:同公園、見学:旧伊藤博文金沢別邸(野島町24)
👤 20人先着 📄 500円(別途交通費の自己負担あり)
📄 柳下 五介氏(NPO法人横濱金澤シティガイド協会 元理事)
③ **たたき染め～季節の花のカード作り～**
📅 10月27日(日)(1)10時30分～11時30分(2)13時30分～14時30分
👤 各回5人先着 📄 300円

📄 ②③ 9月11日(水)13時から📠で上記へ

横浜市シルバー人材センター
〒233-0002 港南区上大岡西1-6-1
ゆめおおおかオフィスタワー13階
☎ 847-1800 📠 847-1716
休 毎週土・日曜日、祝日

① **パソコン講習～初めてのパソコン～**
📅 10月8日(火)・9日(水)(全2回)9時45分～12時15分
👤 成人/18人抽選 📄 5,550円(2回分)
② **パソコン講習～初めてのワード～**
📅 10月15日(火)・16日(水)(全2回)9時45分～12時15分
👤 成人/18人抽選 📄 5,550円(2回分)
③ **パソコン講習～初めてのエクセル～**
📅 10月15日(火)・16日(水)(全2回)13時30分～16時
👤 成人/18人抽選 📄 5,550円(2回分)

📄 ①～③ **必要事項** を記入して**9月20日(金)**(着)までに📠・📠または窓へ

青少年の地域活動拠点 カナカツ
〒236-0016 谷津町359
☎ 374-4035
📧 columbus@k2-inter.com
休 毎週月・水・金・日曜日、祝日

第9回カナカツ美術展～地域の中高生世代による手作りの美術展を開催します～
📅 9月19日(木)～21日(土)10時～19時(9/19は15時～19時) 📄
📄 金沢公会堂(区役所隣接)

旧伊藤博文金沢別邸
〒236-0025 野島町24
☎・📠 788-1919
休 9月17日(火)、10月7日(月)

① **お月見飾り**
📅 9月15日(日)～24日(火)9時30分～16時30分 📄
📄 明治期の家屋に合わせたお月見飾りが見られます。
② **秋のお茶会**
📅 10月12日(土)9時30分～14時30分
※各回15分程度、詳細は📠で上記へ
👤 40人程度先着 📄 1,000円
協力:金沢茶道会
③ **秋の太極拳**
📅 10月20日(日)10時30分～11時30分
※雨天中止
👤 25人先着 📄 1,000円 📄 古谷 良子氏(横浜市太極拳協会指導員)
④ **歴史講座「横濱金澤 江戸時代の旅事情」—金澤は食よし宿よし景色よし—**
📅 10月21日(月)10時～11時30分
👤 25人先着 📄 600円
📄 林 善晴氏
協力:NPO法人横濱金澤シティガイド協会

📄 ② 9月15日(日)③ 9月20日(金)④ 9月25日(水)9時30分から📠または窓へ

老人福祉センター 晴嵐かなざわ
〒236-0021 泥亀1-21-5
(いきいきセンター金沢内)
☎ 782-2908 📠 782-2909
休 9月28日(土)

① **ウキウキハワイアンコンサート**
📅 9月21日(土)10時～11時30分
👤 48人先着 📄 100円
② **ハッピーJ・A・M うたごえ広場**
📅 9月27日(金)13時30分～15時
👤 48人先着 📄 100円
③ **はじめての薬膳茶**
📅 10月2日・9日の水曜日(全2回)13時～14時30分
👤 20人先着 📄 1,100円

📄 ①～③ 9月11日(水)9時から📠または窓へ

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

① **芝生でヨガin八景島**
📅 9月21日、10月5日・19日の土曜日10時～11時
👤 成人/各日15人先着 📄 1回1,000円
📄 ヨガマット、タオル、飲み物
② **アロマヨガin八景島**
📅 9月28日(土)10時～11時
👤 成人/15人先着 📄 1,100円
📄 ヨガマット、タオル、飲み物
※①②ヨガマットの貸出あり(1枚100円)

📄 ①② 9月11日(水)から氏名、電話番号、年齢を📠・📠・📠で上記へ

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.lg.jp ☎ 788-7803
📠 789-2147 休 9月16日(祝・月)・23日(休・月)、10月6日(日)

区民ギャラリー
📅 9月15日(日)～21日(土) 金沢区書道協会 小品展 味わいの書/金沢区書道協会
📅 9月22日(祝・日)～28日(土) フォト2007 ミニ写真展/フォト2007
📅 9月29日(日)～10月5日(土) 津軽伝統工芸 こざん刺し/小田 裕子氏(金沢区「街の先生」)・こざん刺し「モドコの会」
📅 10月7日(月)～12日(土) 自由/さくら写真クラブ
展示ケース
📅 9月2日(月)～30日(月) 鎌倉彫 菓子器 鳥獣戯画/荒井 敦子氏
(金沢区「街の先生」)

1階展示スペース
📅 9月17日(火)～27日(金) プラスチックごみの出し方が変わります/地域振興課 資源化推進担当
📅 10月1日(火)～11日(金) Welcome!金沢図書館/金沢図書館

金沢 消防署 だより 9月号

住宅用火災警報器を点検・交換していますか?

住宅火災で亡くなった人の多くは、逃げ遅れが原因です。住宅用火災警報器は、火災を早期に発見し、被害を減らすものですが、多くのお宅の住宅用火災警報器は交換時期を迎えています。古くなると部品の劣化や電池切れで火災を感じなくなります。

点検方法 「ボタンを押す」または「ひもを引く」

📄 正常を知らせる音声や警報音が鳴ればOK!
📄 「電池切れ」や「故障」のアナウンスが鳴る、または全く反応しない場合は、新しいものに交換しましょう!

まずは、点検!
電池切れや故障は、すぐ新しいものに交換してください!

設置してから10年を目安に交換しましょう!
設置や交換でお困りの人は消防署まで相談してください。

📄 金沢消防署 総務・予防課 ☎・📠 781-0119

9月24日～30日は「結核予防週間」

かつては恐れられていた結核ですが、早期発見・治療をすれば「薬で治すことができる病気」になりました。しかし結核は今でも日本で1日約30人が診断され、約5人が命を落としている感染症です。この機会に結核を正しく理解して予防しましょう。

どんな病気？

結核菌により主に肺に炎症が起きる病気です。空気感染が特徴です。結核菌に感染しても必ず発病するわけではなく、健康であれば多くは免疫の働きによって結核菌を抑え込んでいます。病気や年を重ねることなどで免疫力が落ちてしていると発病し、咳・たん・微熱など風邪のような症状が起こります。



早期発見・早期治療のためにできること

- 1 2週間以上の咳、たん、微熱、体のだるさなど症状が続くときは医療機関を受診しましょう。
- 2 症状がなくても1年に1度は胸部X線検査を受けましょう。
- 3 発病予防のため健康的な生活(栄養バランスのとれた食事、適度な運動、十分な休息)を意識しましょう。

問 健康づくり係(4階408) ☎ 788-7840 fax 784-4600

金沢図書館の本棚から 第56回

問 金沢図書館(〒236-0021 泥亀2-14-5) ☎ 784-5861 fax 781-2521 休 9月17日(火)

9月1日は防災の日です。それに合わせて今月は、図書館で所蔵する防災や災害に関する本を紹介します。

おとな向け 『家族でそなえる防災・被災ハンドブック』

あまのせつこ 天野勢津子/作・絵 イースト・プレス



地震・津波・台風などのさまざまな災害に対する備えについて、イラストを使ってわかりやすく書かれた本です。災害直後のトイレ問題から被災後の生活再建まで、阪神・淡路大震災を体験し、防災士の資格を持つ著者が、日頃から無理なく準備できる防災の知恵・知識を数多く紹介しています。巻末には、災害時に正確な情報が得られるウェブサイトの一覧も掲載されており、もしものときの備えとして役立つ一冊です。

ラベルの記号 369.3 2階一般書コーナー

こども向け 『つくって役立つ!防災工作』

水・電気・ガスが使えない暮らしを考える!

NPO法人プラス・アーツ/監修 学研プラス



災害で水が使えなくなると、食器を洗えなくなったり、トイレが使えなくなったりするかもしれません。そんなときに役立つ、新聞紙や牛乳パックで作る食器や、段ボール箱で作る非常用トイレの作り方がわかります。他にも、電気やガスが使えないとき、避難所で暮らすときに役立つ工作など、全部で25種類の防災工作を紹介している、ちょっと珍しい本です。小学校中学年から高学年向け。

ラベルの記号 36.9 1階児童書コーナー

金沢図書館からのお知らせ

- ① 定例おはなし会
 - ☎ 9月18日(水) 15時30分～16時 ☎
 - ☎ 一人でお話が聞ける子
- ② かなざわ大人のライブラリーツアー2024 JAMSTEC横浜研究所図書館見学
 - ☎ 10月3日(木) 10時～11時
 - ☎ JAMSTEC横浜研究所図書館(昭和町3173-25)
 - ☎ 成人/15人先着
 - ☎ 少人数のツアーで、普段は一般公開していない職員専用書庫などにも案内します。ツアー終了後、図書館を自由に利用できます。
- ③ おひざにだっこのおはなし会
 - ☎ 9月25日(水) 10時30分～11時
 - ☎ 0～2歳児と保護者/5組先着
- ☎ ② 9月19日(木) ③ 9月12日(木) 9時30分から ☎ または ☎ へ

ヘルスマイト

食育ボランティアになって地域で食育をしませんか?



ヘルスマイト(食生活等改善推進員)は、子どもから高齢者までを対象に、食育を推進するボランティアです。結成以来、健康づくりのための食生活について、講話や実演を通して地域に発信しています。

区役所主催の養成講座を受講することでヘルスマイトに入会し活動ができます。

地域での食育講座を通して、野菜をたっぷり食べるコツやバランスの良い食事の大切さを伝えています。



日時	①10月2日(水)②10月16日(水)③11月18日(月) ④12月6日(金)⑤12月16日(月) ⑥令和7年1月15日(水)⑦令和7年2月13日(木) ⑧令和7年3月5日(水)⑨令和7年3月19日(水) (全9回) 各回13時～16時
会場	区役所5階栄養相談室(502)ほか
内容	健康づくりのための食事や運動、生活習慣病予防などについて、座学・グループワーク・実習を通して学びます。
対象/定員	区内在住で①～⑨に8回以上出席できる人/20人(応募多数の場合は抽選)
費用	1,400円程度(テキスト代)
申込み	9月17日(火)までに☎・fax、右記WEB、または☎へ ※FAXの場合は、住所・氏名・電話番号、「ヘルスマイト養成講座参加希望」を記入してください

問 健康づくり係(4階408) ☎ 788-7840 fax 784-4600



ちょっと高め! の血糖値、気になりませんか?

保健師、栄養士、歯科衛生士などが、上手にコントロールする「コツ」をお伝えします!

「みんなで学ぼう! 血糖値セミナー」

対象 区内在住の40歳～74歳の人 定員 20人先着
場所 金沢区役所 5階 健康相談室 ★本講座は、2回で1コースになります。

日時	第1回 10月31日(木) 9時30分～11時30分 第2回 12月5日(木) 9時30分～11時30分	健診結果の見方 血糖値を上げにくい食事 全身に関わる口腔ケアの話 食後血糖値を上げにくい運動 まとめ
----	---	--

申込み 9月11日(水)から ☎ または WEB へ



「薬を飲んでいないから、大丈夫…」と思っている人!

HbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)を知っていますか?

これは、過去1～2か月の平均血糖値の状態がわかる検査値です。

直前に食べた食事内容が大きく影響する「血糖値」とは異なります。

HbA1cが高い状態でも自覚症状がないため、気付かずに放置していると、糖尿病が悪化し、心筋梗塞や脳梗塞など重大な病気を招きかねません。

あなたのHbA1cはいくつ?

合併症 (失明・足の壊死・腎透析)

糖尿病 HbA1c:6.5%～

境界型(予備軍) HbA1c:5.6%～6.4%

正常域 HbA1c:～5.5%

問 健康づくり係(4階408) ☎ 788-7840 fax 784-4600