

## 横浜の生活しょうほう誌 外国人のためのやさしい日本語版 No.179

# よこはま 横浜 2016年5月号

発行:公益財団法人 横浜市国際交流協会(YOKE) 〒220-0012 横浜市 西区 みなとみらい1-1-1 パシフィック横浜 横浜国際協力センター 5F

定期購読:切手 984円分を 封筒に 入れて「よこはま 横浜 やさしい日本語版」担当まで 申し込んでください

TEL 045-222-1171 FAX 045-222-1187 e-mail:yoke@yoke.or.jp

編集:グループ「みらい」

よこはま 横浜に での記事は かわることがあります。自分で たしかめてください。  
問い合わせなどで、ことばに こまったときは YOKE情報・相談コーナーに 電話 (TEL 045-222-1209) してください。

## 生活しょうほう

### 横浜市 国民健康保険の

### 特定健診のおしらせ

1年に1回「横浜市特定健康診査(特定健診)」を  
受けることができます。

5月の 終わりころ 区役所から てがみ

(①特定健康診査受診券

②問診票

③特定健診のご案内

④実施機関一覧表)が

とどきます。

「特定健診」では 高血圧、とうりょうびょう  
などの 生活習慣病を みつれたり 病気を  
よぼうするために、 腹囲(お腹まわり)を  
はかたり、 問診(お医者さんがしつもん)を  
します。 血圧・血液・尿を けんさします。

※④の病院に よやくして 健診を うけて

ください。

対象:横浜市 国民健康保険に 入っている

40 さい~74 さいまでの 人

ひょう:1,200円 または 400円

期間:4月1日(金)~2017年3月31日(木)

持っていくもの:①、②、国民健康保険の

被保険者証(保険証)

問い合わせ:横浜市 けんしん専用ダイヤル

TEL 045-664-2606 FAX 045-664-2828

<http://www.city.yokohama.lg.jp/kenko/kensin.html>

健診を うけて、けっかを ききます。  
ちゅういが ひつような 人には 6か月間の  
「特定保健指導」があります。むりょうです。

特定保健指導とは:

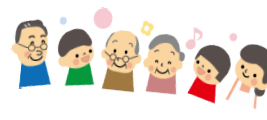
運動や 食事などの 生活習慣を

よくするために お医者さんや

栄養士さんなどが、てつだいます。



## す ひと 住みたい人 ぼしゅう



### ①「ヨコハマ・りびいん」家族用の家

ちゅうせんで 入る じゅんばんを きめます。

空き家が できたとき 入ることができます。

収入によって 家賃が やすくなります。

収入など しょうけんがあります。

※いま 空き家の 家は、すぐに 申し込むことが  
できます。問い合わせてください。

お知らせは 市役所市民情報センター、区役所、  
行政サービスコーナーなどに あります。

申し込み:5月16日(月)~5月30日(月)

# 生活じょうほう

申し込み書を ゆうびんで おくる。  
(消印有効)

(株)ジェイエー アメニティーハウス  
横浜南営業所

問い合わせ：(株)ジェイエー アメニティーハウス

TEL 045-435-9419 FAX 045-435-9418

建築局 住宅再生課 TEL 045-671-4121

## おとしよりのための家

「高齢者向け 優良賃貸住宅」



段差が 少ないです。

手すりがついています。

きょうに 病気になったときなど

ボタンをおして 知らせることができます。

介護は ありません。

いろいろ 条件があります。

申し込む 前に 条件について 問い合わせせて

ください。

対象：横浜市に 住んでいる人・はたらいて

いる人で、60才以上の人・本人と

いっしょに住む人が 日本国籍の人か

在留資格のある 外国人

場所：緑区 北八朔町

申し込み：5月16日(月)～5月 30日(月)

申し込み書を ゆうびんでおくる(消印有効)

(株)ジェイエー アメニティーハウス

横浜営業所へ

問い合わせ：(株)ジェイエー アメニティーハウス

TEL 045-435-9419 FAX 045-435-9418

または 建築局 住宅再生課

TEL 045-671-4121 FAX 045-641-2756

横浜医療福祉センター 港南

入る人を ぼしゅう



問い合わせ：

住んでいるところの  
福祉保健センターか  
児童相談所

横浜医療福祉センター港南とは

重症心身障害児・障害者が 入ることがで

きる 施設です。

おもい 障がいのある人が、たのしく きぼうを

もって 生活できるように 一人ひとりを 大切

にした 支援をします。

外来診療にも対応

お医者さんも います。家で 生活している

障がい児・障がい者も みてもらうことができ

ます。

小児神経内科、耳鼻咽喉科、整形外科、皮膚科、

歯科、リハビリ科があります。

## 市立図書館の休館

本の 整理を するために

休む 市立図書館が

あります。

保土ケ谷・南・山内：

5月24日～5月 26日

神奈川・港南・中・緑：

6月 7日～6月 9日

※5月 16日は ぜんぶの 図書館が 休みます。

問い合わせ：中央図書館 TEL 045-262-7334





# たのしいイベント



がつつか かいこう きねんび  
**6月2日は 開港記念日**

いろいろな しせつが 0円で



りようできます。くわしいことは

りようする しせつに きいてください。

にちじ がつつか もく  
日時：6月2日(木)

きひと みんなが 0円の しせつ

うみづ こうえん しせつ かいこう しりょうかん と しはってん きねんかん  
海釣り公園施設、開港資料館、都市発展記念館

ぶんかかん しれきしはくぶつかん  
ユーラシア文化館、市歴史博物館



だいがくせい い か えん  
＜大学生以下が 0円の しせつ＞

はくぶつかん  
シルク博物館

こうこうせい い か えん  
＜高校生以下が 0円の しせつ＞

おさざき じろう きねんかん さんけいえん しでん ほぞんかん にっほんゆうせん  
大佛次郎記念館、三溪園、市電保存館、日本郵船

ひかわまる にっほんゆうせん れきしはくぶつかん にんぎょう いえ  
氷川丸、日本郵船 歴史博物館、人形の家、

うちゅうか がくかん はんせんにっほんまる  
はまぎん こども宇宙科学館、帆船日本丸・

よこはま はくぶつかん やまて しりょうかん  
横浜みなと博物館、マリントワー、山手資料館、

てんぼう  
ランドマークタワー展望フロア

みつびし ぎじゅつかん  
三菱みなとみらい技術館

あおば こうなん せや とつか なか にし  
青葉・港南・瀬谷・戸塚・中・西スポーツ

こじん しつ  
センター(個人りよう とトレーニング室)

ちゅうがくせい い か えん  
＜中学生以下が 0円の しせつ＞

かなざわどうぶつえん よこはまどうぶつえん  
金沢動物園、横浜動物園ズーラシア、



あさひ さかえ つつき ほどが や しみが おか  
プール(旭・栄・都筑・保土ヶ谷・清水ヶ丘)、

かなざわ かね  
リネツ金沢(おふろは お金が ひつようです)、

かくく  
各区のスポーツセンター

こじん しつ  
(個人りよう とトレーニング室)

よこはまぎんこう かながわ  
横浜銀行アイスアリーナ(神奈川スケートリンク)

かしくつ  
(貸靴は おかねが ひつようです)

と あ しみんぎょく ち いきかつどうすいしんか  
問い合わせ：市民局 地域活動推進課

TEL 045-671-2318 FAX 045-664-0734

いん の じま  
**カヌー キャンプ in 野島**

しぜん なか  
自然の中で カヌーなど



たのしい たいけんが できます。

にちじ がつよつか と いつか にち  
日時：① 6月4日(土)～5日(日)

がつつか と みっか にち  
② 7月2日(土)～3日(日)

ぼしょ の じませいししょうねんけんしゅう  
場所：野島青少年研修センター

かなざわく の じまちょう  
(金沢区 野島町 24-2)

こうつう の じまこうえん えき  
交通：シーサイドライン「野島公園」駅から  
あゝる ぶん  
歩いて 8分

ひとり えん  
ひよう：1人 4,000円

たいししょう しょうがく ねんせい ねんせい にん ちゅうせん  
対象：小学3年生～6年生 40人 (抽選)

もう こ がつ にち  
申し込み：～5月23日

ひつちやく  
はがき(必着)か Eメールで  
かなざわく の じまちょう  
〒236-0025 金沢区 野島町 24-2

nojima-camp2014@yokohama-youth.jp  
の じませいししょうねんけんしゅう  
野島青少年研修センターへ

か  
書くこと：「カヌー キャンプ」

じゅうしょ ねん  
住所、なまえ(ふりがな)、TEL、年れい

と あ の じませいししょうねんけんしゅう  
問い合わせ：野島青少年研修センター

TEL 045-782-9169 FAX 045-701-9599

せいししょうねん おんがくかい  
**青少年のための 音楽会**

よこはまこうきょうがくだん  
横浜交響楽団の えんそうです。



か  
チケットを 買います。

こうきょうきょくだい ばん  
① ラフマニノフ 交響曲第2番 など

はくちょう みずうみ  
② チャイコフスキー 白鳥の湖 など

にちじ がつ にち すい  
日時：① 6月15日(水) 19:00～

がつ にち にち  
② 7月31日(日) 14:00～

ぼしょ けんりつおんがくどう にしく もみじがおか  
場所：県立音楽堂(西区 紅葉ヶ丘 9-2)

こうつう ちかてつ さくらぎちよう えき ある  
交通：JR・地下鉄「桜木町」駅から 歩いて

ぶん  
10分

ひとり えん  
ひよう：1人 1,000円

か よこはまてん  
チケットを 買うところ：ちけつとぽーと 横浜店

にしく たかしま よこはまえきびがしくち  
(西区 高島 2-16-B1-430 横浜駅東口)

ちかがい なか  
地下街 ポルタの中)

がつ にち  
① は 4月25日 10:00～

がつ にち  
② は 6月16日 10:00～

か  
買うことができます。

と あ しむぎょく  
問い合わせ：事務局



TEL 080-3308-1321 FAX 045-309-8833

ホームページ、ちらしも みてください。

Http://www.yokokyo.net





# たのしいイベント



ちらしが あるところ：

市役所 市民情報センター、  
各区役所 広報相談係、各区 図書館

## 歯と口の健康週間 フェスティバル

歯のことを そうだんできます。

サイコロゲームなども できます。

むりょうです。

場所：クイーンズスクエア横浜 1かい

クイーンズサークル(西区 みなとみらい2-3)

交通：JR・地下鉄「桜木町」駅から歩いて 8分

みなとみらい線「みなとみらい」駅 から 0分

ひょう：0円

申し込み：いりません

問い合わせ：健康福祉局 保健事業課

TEL 045-671-4042 FAX 045-663-4469

## 親子でバードウォッチング

若葉の みどりが きれいです。森のなかで

野鳥を かんさつしましょう。

対象：6さい～中学生の 子どもと 保護者

30人 (抽選)

日時 5月29日(日) 10:00～13:30

場所：横浜 自然観察の森

交通：京急「金沢八景」駅・JR「大船」駅から

神奈川中央交通バス(神奈中バス)。

「横浜霊園前」から 歩いて 7分

ひょう：0円

申し込み：～5月17日(必着)

往復はがき か FAX か Eメールで

〒 247-0013 栄区 上郷町 1562-1

FAX 045-894-8892

Eメール：yokohama-nc@wbsj.org

書くこと：「親子で バードウォッチング 5月」

住所、なまえ(ふりがな)、TEL、年れい

問い合わせ：横浜 自然観察の森

TEL 045-894-7474 FAX 045-894-8892



## はまぎん こども宇宙科学館

はまぎん こども宇宙科学館は、  
大きな宇宙船のかたちをしています。

地下2かいから 5かいまで いろいろな 展示が  
あります。直径23 m のプラネタリウムも  
あります。子どもから おとなまで、自分で  
さわって、たのしく あそびながら 宇宙や  
科学の ふしぎを 学ぶことができます。

5かいは、宇宙の 広がりを たんけんする  
「宇宙船長室」です。土・日・祝日に 家に  
あるものや よく みるものをつかった 科学

実験ショーが あります。5月は ペットボトルの  
ロケットと ブーメランです。

4かいは、光や電波で あそべる「宇宙発見室」。

3かいは、「宇宙トレーニング室」。

”月面ジャンプ” や”空間移動ユニット”が  
たのしくて 人気があります。

2かいは、「宇宙研究室」。カミナリや

オーロラの ふしぎを 学ぶことができます。

土・日・祝日に「ミニ実験」が あります。

5月のミニ実験は、しゃぼん玉や

形状記憶合金の はりがねをつかいます。

1かいは、工房(ものをつくる場所)。

土・日・祝日に「科学工作教室」が あります。

くわしいことは ホームページを みてください。

<http://www.yokohama-kagakukan.jp>

時間：9:30～17:00(16:00までに 入ります)

休み：第1・第3月よう日、12月29日～1月3日

交通：JR「洋光台」駅から 歩いて 3分

入館料：小・中学生 200円、おとな 400円

(土よう日：小 中 高校生 0円)

プラネタリウム：4さい～中学生 300円、

おとな 600円(入館料も ひつようです)

問い合わせ：TEL 045-832-1166

