

5月/2017

No.192

よこはま 横浜

皐月(さつき)

発行:公益財団法人 横浜市国際交流協会(YOKE)・編集:グループ「みらい」

〒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

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



「よこはま 横浜」に でのている 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。
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。

生活じょうほう

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 終わりのころ 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、糖尿病などの 生活習慣病を みつけたり 病気を よぼうする

ために、腹囲(お腹まわり)を はかったり、

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(土)~2018年3月31日(土)

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/kokuho/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。0円です。

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、てつづきます。

国民年金保険料 学生納付 特例制度

2016年の 所得が 少なかった 学生は てつづきをすると 保険料が 免除に

なることがあります。(条件があります) くわしいことは きいてください。

2016年度から つづけて この制度を りようしたい 学生も もう一度 てつづきを してください。

①はがきの 申請書が とどいた 学生は

年金番号や 名前などを 書いて

日本年金機構に はがきを おくります。

②はがきの 申請書が とどかない 学生は

住んでいる区の 区役所 国民年金係に

行って てつづきを します。

持っていくもの: 在学証明書、または 学生証 (コピーでも いいです)

年金手帳、印鑑(区役所で 自分で 名前を 書くときは いりません)

問い合わせ: 健康福祉局 保険年金課

TEL 045-671-2418 FAX 045-664-0403

①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。きゅうに病気に

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18日(木)～6月1日(木)

申し込み書をゆうびんでおく(消印有効)

②家族用の家「ヨコハマ・いびいん」

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。
収入などじ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。

申し込み：5月18日(木)～6月1日(木)

申し込み書をゆうびんでおく(消印有効)

①②の申し込み書のあるところ：

区役所 広報誌談係、行政サービスコーナー
5月18日(木)～

①②の問い合わせ：

(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 住宅政策課

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

いじめ・さべつなどについてひとりで なやまないで！ 0円で相談できます

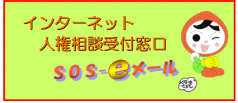
そうだんできること：いじめ、さべつ、
セクハラ、暴力・虐待、体罰、
プライバシーがまもられないなど
人権についてこまったことや心配なこと

日時：6月1日(木) 12:30～16:00

場所：横浜市健康福祉センター

交通：JR・地下鉄「桜木町」駅から

歩いて5分



申し込み：いりません。

問い合わせ：横浜地方法務局 人権擁護課

TEL 045-641-7926 FAX 045-641-7482

中央職業訓練校

2017年度7月入校生ほしゅう

訓練科：(1) パソコン基礎科

(2) OA経理科/介護・医療事務OA科

訓練期間：(1) 7月19日～9月29日

(2) 8月3日～11月16日

対象：しごとをしていない人でしごとを
さがしている人

ひょう：0円 教材費はひつようです。

(9,000円～15,000円ぐらい)

※説明会があります。

日時：6月2日(金) 10:00～と 14:00～

場所：中央職業訓練校(中区山下町253)

申し込み・問い合わせ：6月6日(火)～15日(木)

中央職業訓練校へ

〒231-0023 中区山下町253

TEL 045-664-6825 FAX 045-664-2081

専用申込書をゆうびんでおくります。

専用申込書やちらしのあるところ：区役所
行政サービスセンター、市役所市民情報
センター、ハローワークなど

「ヘルプマーク」をくぼっています



たすけがひつようだけれど、
みただけではわからない人のための
マークです。
くこうれいしょうがいしえんか
区の高齢・障害支援課に
あります。

とあし
問い合わせ：市コールセンター

TEL 045-664-2525 FAX 045-664-2828

しりつとしょうかん きゅうかん
市立図書館の休館

ほんせいりやす
本の整理をするために休む

しりつとしょうかん
市立図書館があります。

こうなんこうほくとつかとしょうかんがつにちがつにち
港南・港北・戸塚図書館：5月23日～5月25日

つつきつるみほどがやがつむいかがつようか
都筑・鶴見・保土ヶ谷：6月6日～6月8日

がつにちとしょうかんやす
※5月15日はぜんぶの図書館が休みます。

とあちゅうおうとしょうかん
問い合わせ：中央図書館 TEL 045-262-7334



たのしいイベント



かいこうきねんびがつふつかえん
開港記念日の6月2日は0円で

いようできるしせつがあります

くわしいことはりようするしせつに
きいてください。

きひとぜんいんえん
来た人全員が0円のしせつ

ほんもくだいこくいそごうみ
本牧・大黒・磯子海づりしせつ、

かいこうしりょうかんとしはってんきねんかんぶんかかん
開港資料館、都市発展記念館、ユーラシア文化館、

よこはましれきしはくぶつかんよこはまびじゅつかん
横浜市歴史博物館、横浜美術館

だいがくせいいかひとえん
大学生以下の人が0円のしせつ

はくぶつかんやまてしりょうかん
シルク博物館、山手資料館

こうこうせいいかひとえん
高校生以下の人が0円のしせつ

うちゅうかがくかんさんけいえん
はまぎんこども宇宙科学館*1、三溪園、

みつびしぎじゅつかんおさざきじろうきねんかん
三菱みなとみらい技術館、大佛次郎記念館*2、

にっぽんゆうせんれきしはくぶつかんにっぽんゆうせんひかわまる
日本郵船歴史博物館、日本郵船氷川丸、

よこはまはんせんにっぽんまるよこはまはくぶつかんよこはましてん
横浜帆船日本丸・横浜みなと博物館、横浜市電

ほそんかんにんぎょういえあおばあさひいすみこうなん
保存館、人形の家*3、青葉・旭・泉・港南・

とつかせやにしこじん
戸塚・瀬谷・西スポーツセンター(個人りようと

トレーニング室)、横浜マリンタワー、

よこはまてんぼう
横浜ランドマークタワー展望フロア*4

にゅうじょうりょう
※1 プラネタリウムは入場料がひつよう

しょうちゅうがくせいえん
※2 小・中学生はいつでも0円

きかくてん
※3 企画展はひょうがかかります。

えんえん
※4 おとなは500円(いつもは1,000円です)

ちゅうがくせいいかひとえん
中学生以下の人が0円のしせつ

どうぶつえんかなざわどうぶつえん
よこはま動物園ズーラシア、金沢動物園、

あさひさかえしみすがおかこうえんほどがや
プール*5(旭・栄・清水ヶ丘公園・保土ヶ谷・

つつきかなざわりょうきん
都筑)リネツ金沢(おふるは料金がいます)

いそごかながわかなざわつつきつるみほどがやみどり
磯子・神奈川・金沢・都筑・鶴見・保土ヶ谷・緑・

みなみこじん
南スポーツセンター(個人りようとトレーニング

室)よこはまぎんこうかつそうりょうえん
室)、横浜銀行アイスアリーナ(滑走路だけ0円)

※5 おむつをしている子どもは

プールにはいれません。

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 045-671-3625 FAX 045-664-0734

はくちけんこうしゅうかん
歯と口の健康週間フェスティバル

は
歯のことをそうだんできます。

ゲームもたのしめます。0円です。

にちじがつにちにち
日時：6月18日(日) 11:00～16:00

ばしよよこはま
場所：クイーンズスクエア横浜 1かい



にしく
クイーンズサークル(西区みなとみらい2-3)

こうつうせんえき
交通：みなとみらい線「みなとみらい」駅から

あるふんちかてつさくらぎちょうえき
歩いて0分、JR・地下鉄「桜木町」駅から

あるふん
歩いて8分

もうこ
申し込み：いりません。

とあけんこうふくしきょくほけんじぎょうか
問い合わせ：健康福祉局 保健事業課



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



たのしいイベント



親子で バードウォッチング

日時：5月28日（日）10:00～13:30

場所：横浜自然観察の森

（栄区 上郷町 1562-1）



交通：JR「大船」駅 笠間口から「金沢八景」行き

バス、京急「金沢八景」駅から「大船

駅」・「上郷ネオポリス」行きバス、バス

停「横浜霊園前」で おりて 歩いて 7分

対象：6 さい以上 中学生以下の 子どもと

保護者 30人（抽選）

申し込み：5月11日（木）～15日（月）

FAX か E メールで 横浜自然観察の森へ

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」

なまえ、TEL、子どもの年れい

問い合わせ：TEL 045-894-7474

FAX 045-894-8892

くわしいことは ホームページを みてください。

URL: <http://www.wbsj.org/sanctuary/yokohama/>

絵本の よみきかせ

日時：5月18日（木）10:30～11:30

場所：エリスマン邸 1 かい 食堂

（中区 元町1-77-4）

交通：みなとみらい線「元町・中華街」駅

出口 6 から 歩いて 8分

対象：6 さい以下の 子どもと 保護者

申し込み：いりません。

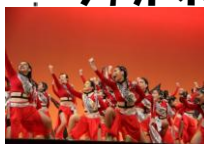
早く 来た人から 30 分、60人

問い合わせ：エリスマン邸

TEL 045-211-1101 FAX 045-211-1101



フィットネスヨコハマ 2017



アマチュアダンスの 発表会を
みに行きませんか？

日時：6月11日（日）10:00～18:00

場所：パシフィコ横浜国立大ホール

（西区 みなとみらい 1-1-1）

交通：みなとみらい線「みなとみらい」駅 から

歩いて 5分、JR・地下鉄「桜木町」駅から

歩いて 12分

申し込み：いりません。チケットを 買います。

チケット：6月11日 9:30～ 会場で

1,000円、中学生以下は 500円

学校に まだ 行っていない子どもは 0円

問い合わせ：横浜市体育協会

TEL 045-640-0018 FAX 045-640-0024

Bogo(母語)カフェに きませんか？

いろいろな国の人と おしゃべりしましょう。

日本語・外国語が できなくても

だいじょうぶです。

6月7日は「梅雨の たのしみ方」が テーマです。

ひょう：お茶代 200円

日時：6月7日、8月2日、10月4日、12月6日、

2018年2月7日（水）13:00～15:00

場所：横浜市港南国際交流ラウンジ

（港南区 上大岡西 1-6-1）

ゆめおおおかオフィスタワー 13 がい

交通：京急・地下鉄「上大岡」駅から すぐ

申し込み：いりません。

問い合わせ：横浜市港南国際交流ラウンジ

TEL 045-848-0990

FAX 045-848-3669

