

「ひきこもり」でお悩みの若者やご家族へ

「外出するのが不安」「社会に出るには何をすればいいのかわからない」といったことから、「どう本人に接すべきか?」といったご家族の悩みまで、ひきこもりなどの困難を抱える若者とその保護者を対象に、地域ユースプラザの専門相談員が相談をお受けします。

- 📍 市内在住の15歳～39歳の人やその家族
- 🕒 毎月第2・4水曜日13時30分～16時30分(50分/回)
- 🎵 区役所3階子ども家庭支援課
- 📞 事前に下記まで電話でご予約ください



📍 区役所子ども家庭係(3階4番) ☎ 510-1840 📠 510-1887

60歳以上の人なら誰でも加入OK! あなたも「かがやきクラブ鶴見」で活躍しませんか

「かがやきクラブ」とは、老人クラブのことです。ただ、かつての老人クラブのイメージとは違い、今はさまざまな活動を通し、自身の健康づくりや生きがいづくり、そして地域の活性化などに積極的に取り組んでいます。

特にリタイア後は地域とのかかわりを持つことで、地域での自分の役割も見えてきます。また、一緒に活動する仲間がいることで、日々の暮らしにも張りがで、健康寿命を延ばすことにもつながります。興味のある人や迷っている人にはお近くのクラブをご紹介しますので、ぜひお気軽にご連絡ください。



📍 かがやきクラブ鶴見事務局 ☎ 505-5581 📠 505-3003

「結核」は過去の病? いいえ、現在の病気です

結核は、「過去の病」と思われがちですが、実は毎年国内では新たに1日46人が罹患し、年間6人が命を落としている重大な感染症のひとつです。しかし、近年では医療技術の進歩などにより、きちんと薬を飲めば完治できる病気でもあります。正しい知識と対策で、結核を予防しましょう。

どんな症状なの?

風邪の症状と似ています

咳やたん、微熱、体のだるさが2週間以上続く

以上のような症状なら早目に受診を!

予防・早期発見するには?

年に1度は定期健診を

適度な運動と十分な睡眠を

バランスの良い食事を

早期発見で、家族や職場への感染拡大を防ぎましょう! 乳児はBCGを接種し(生後5～8か月)、重症化を防ぎましょう。

+

禁煙

📍 区役所健康づくり係

☎ 510-1832 📠 510-1792