



「第1回シルバー料理教室」
での調理のひとつ

～自分の食事は自分の手で
つくる習慣をつけましょう～

11月20日 横浜市社会福祉センター
(調理室)

退職後の人生は、年齢差ではなく

個人差の時代です。

趣味に生き、頭と身体を
鍛えて、生き抜きましょう

退職者こだま会報

NO. 22



呼びやすく、親しみやすい会への名称変更で、「厚生会」から変わった「こだま会」

「こだま会」とは、山のこだまのごとく、会員が呼べば、その要請にすぐ応えられるような会に。そして、その響きは限りなく拡がり、併せて質の高い会を目指すことを意味します。

本年も我が道を行く

昨年の、ソ連邦崩壊という歴史的
大事件は、冷戦から共存への幕
開けでもある。

身近なことでは、県関係の退職
者会がまた一つ増えて四ツとなつ
た。退職する人は戸惑うことであ
ろう。この四退職者会は、いずれ
も労組の肝入りで生まれている。

ここで考えなくてはならないの
は、退職者会は労組や政党論議か
らは一定の距離をおくことであ
る。退職者会には、雑音は無用と
したい。これからは、退職者会は
お互いに、共存しつつ、共栄ない
し、競争すべきであろう。

会を創立するよりも、維持発展
させる方が数倍大変なのである。

当会は、本年も地味に黙々と我
が道を行くのみである。(K)

「加入のおすすぬめ」と
会費納入のご案内

「退職者こだま会」へ加入ご希
望の方には、規約・入会申込書、
会費振込用紙などお送りします。
お申送ください。

所在地

〒231 横浜市中区本町四の三七
神奈川県職労事務局内

「退職者こだま会」宛

(電話)〇四五(二〇〇)一一一
(内線七九五三)

〇四五(一一一)三二七九

振替口座

横浜銀行県庁支店

普通預金口座番号

八七八一三九

神奈川県労働金庫本店

普通預金口座番号

一一二四八六四二

郵便振替口座

横浜五―六六五八〇

会費関係

(1)入会金 一、〇〇〇円

(2)終身会費 二〇、〇〇〇円

なお、年会費二、〇〇〇円もあり
ます。

知っていますか？



県を退職後、再就職(県非常勤職員・民間・団体など)し、再度退職に際しての、社会保険関係(厚生年金、雇用保険、健康保険など)の手続について

標記のように、県を退職し、再就職し、第二の人生々活に入った方々(再雇用県非常勤職員、民間へ就職、ないし外廓団体などに)が再び退職されて、いよいよ、自適の第三の人生に入られようとするとき、いろいろな社会保険、厚生年金関係の諸手続が待構えてい

る。
当会員Sさんから、会報でも取り上げて解説するようにご提言を受けただので、一応取りまとめてみたので、ご参考にしてください。
(事務局)

(一)老齢厚生年金の手続き

当会報第19号「こだま会年金研究講座第8回」で解説しておきましたが、昭和61年の年金制度改正までは、「通算老齢年金」と呼ばれ、共済年金に連動通算すると表現できると、追加年金とみただ方が分かりやすいと思います。

共済年金は、退職しなければ支給されませんが、厚生年金は65才まで加入でき、退職しなくても支給されます。

厚生年金保険は法律によって、一般の被用者、すなわちサラリー

マンを対象としているもので、県を退職して、適用事業所(図A参照)に勤務する65才未満の従業員は、その意志に関係なく厚生年金保険に加入しなければならぬというところが準用されているわけです。

さて、この老齢厚生年金は、支給開始は原則として65才からですが、当分の間特例として、60から65才になるまでの間、厚生年金の独自給付で支給されたのが、「特別支給の老齢厚生年金」ですから、仮に非常勤を63才で辞めた場合で

も、これに該当します。但し、これにも条件があつて、厚生年金被保険者期間が一年以上あることが必要です。
なお、老齢厚生年金額の計算は平均標準報酬月額額の千分の七・五に厚生年金の加入月数を掛けたものです。

手続きのしかた

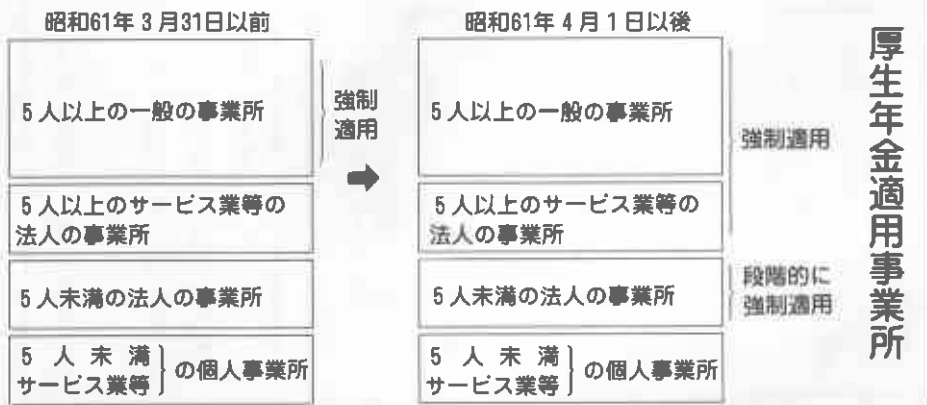
- ① 老齢厚生年金保険に必要な書類(別掲参照)を、退職時点での事業所、所在地管轄の社会保険事務所に提出します。即ち厚木保健所なら厚木社会保険事務所で、その次からの手続、照会からは居住地管轄の社会保険事務所に変わりますので注意してください。

記

〔提出・提示の目的〕

- ① 社会保険庁長官あて請求
- ② 厚生年金番号確認
- ③ 請求印(認印でよい)
- ④ 指定金融機関の口座番号確認
- ⑤ 生年月日、身分関係証明
- ⑥ 本人と家族等の生計維持関係〔提出・提示書類〕
- ① 裁定請求書
- ② 年金手帳又は証書
- ③ 印 鑑
- ④ 預金通帳

(図A)



- ⑤ 戸籍謄本
 - ⑥ 住民票(全世帯分)
- (詳しくは) 神奈川県福祉部保険課 又は、各社会保険事務所

届書コード	届書
7 1 1	

国民年金・厚生年金保険老齢給付裁定請求書

**老齢基礎年金・老齢年金
老齢厚生年金・特例老齢年金**

★欄には記入しないでください。
フリガナはカタカナで記入してください。



◆連絡欄	X線フィルムの送付	X線フィルムの返送
有・無	枚	年 月 日

年金手帳の 記号番号	⑤◆作成原因 01	① 厚生年金保険の記号番号	◆課所符号	種別	⑥◆進達番号								
		51		11									
		② 厚生年金保険(船員)の記号番号	◆証書番号		0 0								
	61	③ 国民年金の記号番号	⑧◆船載加	⑨◆受付	⑩◆重	⑪◆未保	⑫◆支保	⑬◆配	⑭◆沖調	⑮◆障	⑯◆下文	⑰◆障害	⑱◆旧令

④ 生 年 月 日	⑲ 氏名・印	⑲ 性別
大 昭 平 3・5・7	(フリガナ) 氏名 (印)	男 女 1・2

⑲ 住所の郵便番号	⑲ 住所コード	市区町村
□□□□	(フリガナ) 住所	

支払機関 年金を受ける ことを希望する 金融機関また は郵便局の いずれか一方 について記入 してください。	⑲ コード	銀行	⑲ フリガナ	⑲ 預金通帳の記号番号
	金融機関 1	金庫	本店 支店	金融機関の証明 印
	都道府県名	1 信 連 4 漁 協 2 信 漁 連 5 信 組 3 農 協	⑲ フリガナ	

⑲ 郵便番号	⑲ 所在地	⑲ 郵便局
□□□□	都 市 区	(フリガナ) 郵便局

⑲ 配偶者・子 氏名にはフリガナを付 してください。「続柄」 は、該当する続柄を○ で囲み、「」については 障害の状態に「ある・な い」の別を○で囲んでく ださい。	氏 名	⑲ 生 年 月 日	⑲ 続 柄
		明大昭平 1・3・5・7	配偶者 子 [障害の状態に] 1・2 [ある・ない]
		昭平 5・7	子 [障害の状態に] 2 [ある・ない]
	昭平 5・7	子 [障害の状態に] 2 [ある・ない]	

配偶者について次の欄に記入してください。

① 公的年金制度等から老齢・退職または障害の年金を受けていますか。○で囲んでください。受けているときは制度名(共済組合にあっては、その支払いを行う機関名)、年金の種類、その支給を受けることとなった年月日、年金証書等の記号番号を記入してください。	1 老齢・退職の年金を受けている。	制度名(共済組合名)	種類	年月日	年金証書の記号番号
	2 障害の年金を受けている。				
	3 いずれも受けていない。	⑲◆年金証書記号番号	1	制	
	2	制		3	制

(二)雇用保険(失業給付)を受けるときの手続き

県退職後、再就職、そして再び退職するとき、雇用保険(失業給付)を受けることができます。

しかし、仮に再雇用非常勤の職員の方が三年間勤務の上、退職、そのあと、自適の生活に入り、働く気持のないような場合は、この制度では失業給付を受けられないことになっています。

このような場合でも、過去三ヶ年間は労使で、雇用保険料を負担してきたのですから、その還元を求めの意味からも、また、今日まで一貫して地方公務員生活のみをされた方は、最後の人生体験とし

記

て公共職業安定所の門をくぐり、所定の手続をされて、万一、よい勤務職場でもあれば、65才まで勤めてみられてはどうでしょうか？
手続をして条件が満たされれば、離職した翌日から基本手当が約一ヶ年間の期間内に支給されます。
また、65才以上の方には基本手当に代わり、高年齢求職者給付金が一時金として支給されます。
これらの手続きは公共職業安定所で行い、受給手続に必要なものは左記のとおりです。

- 一、雇用(失業)保険被保険者証
- 二、雇用保険被保険者離職票
- 三、印鑑 (注)一―二は退職時点での職場に請求する
- 四、住民票
- 五、写真(縦横3cm程度)一枚

(注) 申請は離職日から一週間以内がよいでしょう。

× × × ×

詳しくは、居住地所轄の公共職業安定所へ照会してみてください。
雇用保険は、厚生年金の場合と異なり最初から貴方の居住地の公共職業安定所が所轄になります。

求職手続をすると、「雇用保険失業給付受給(又は高年齢受給)資格者のしおり」が渡され、安定所職員がくわしく説明してくれます。

●雇用保険失業給付とは、こんな制度です。

被保険者であった人が職を失ったとき、働こうとする気持があり、さらに働くことのできる家庭環境や健康状態等にありながら、安定所または自分の努力によってもすぐ再就職できない場合に、職業に就くまでの一定期間失業給付を行って生活の安定を図ることが目的です。

したがって、働く気持がない人、すぐ働けない人、すでに就職している人などは失業給付は受けられません。

●給付される日数

(1) 65歳未満で離職された方

被保険者であった期間 離職した日の満年齢など	被保険者であった期間			
	1年未満	1年以上 5年未満	5年以上 10年未満	10年以上
30歳未満	90日	90日	90日	180日
30歳以上45歳未満		90日	180日	210日
45歳以上55歳未満		180日	210日	240日
55歳以上65歳未満		210日	240日	300日

(2) 65歳以上で離職された方

65歳以上で要件を満たす方(「高年齢受給資格者」といいます。)には「高年齢求職者給付金」が一時金として支給されます。

被保険者であった期間	1年未満	1年以上 5年未満	5年以上 10年未満	10年以上
給付金の額	50日分	100日分	120日分	150日分

支給番号	
氏名	

雇用保険の失業給付

受給資格者のしおり
(高年齢受給資格者のしおり)

必ず終わりまで読んで下さい。
わからないことはどんなことでも係員におたずね下さい。

次に来所する日時	
雇用保険説明会	月 日 曜日 時 分

最初の失業認定日	月 日 曜日 時 分
失業認定日	第 週型 曜日(4週に1回)

雇用保険説明会に持参していただくもの(持参するもの)

1. 受給資格者のしおり
2. 印鑑
3. 払渡希望金融機関指定届
(まだ安定所に届けていない場合)
4. 筆記用具
5. その他()

雇用保険説明会、失業認定日は必ずご来所下さい。

公共職業安定所
神奈川県労働部雇用保険課

(三) 国民健康保険等へ移行の手続き

県を退職して(1)県再雇用非常勤職員として勤務している場合、(2)ないし、民間又は、外かく団体などに勤務する場合には次のような移行図式が考えられます。



(1)の場合には、地方公務員共済組合健保の退職後利用の任意継続組合健保は期間が二年間です。で、それ以上在勤者はその後、居住地市町村の国民健康保険に加入される筈です。

退職後の職員の中には、任意継続健保を心よしとせず、退職後直ちに国民健康保険に加入される人もいますが、経済的にいえば任意継続健保のあとに国民健康保険に加入する方が得です。

何故ならば、国民健康保険料は、その人の前年度の所得税が基準になるのに対し、任意継続は、それまでの在職時掛金と同じであるため、比較計算してみても人に

よつてはその較差に驚くことがあります。但し任意継続の場合、保険料は、退職時点と同額ではあっても、在職中の保険料は労使折半で、任意継続となると全部本人負担ですが、それでも国民健康保険に入るより負担は少ないといつてよいでしょう。

(2)の民間等に就職するときは、雇用された時点での給料による保険掛金によつて、その会社の健保組合に入るか、健保組合がないところは、政府管掌健保のいずれかに加入し、退職のときは、任意継続ないし国民健康保険のいずれかに加入する方法は(一)のとおりです。

なお知っておきたい(参考)資料は別掲のとおり。

退職者医療制度とは

…昭和59年10月1日から国民健康保険に新たに「退職者医療制度」ができました。……

この制度の対象者は、病院や診療所などで支払う自己負担額が次のように軽減されます。

自己負担区分	昭和59年9月30日まで		昭和59年10月1日から	
	本人	外来 3割 入院 3割	⇒	2割
扶養家族	外来 3割	⇒	3割	
	入院 3割	⇒	2割	

対象者は

国民健康保険の加入者(70歳未満)で厚生年金・船員保険・各種共済組合等の年金受給者(国民年金は除く)とその扶養家族です。

老人保健法対象の方はこの制度に該当しません。

- 〈届出に必要なもの〉(市町村あて)
- 年金証書、または年金の裁定通知書(支給決定通知書)
- 印鑑(朱肉を使用するもの)
[国民健康保険に加入している場合]
- 保険証
[新たに国民健康保険に加入する場合]
- 前の保険の資格喪失証明書

任意継続保険 S 会社健康保険組合 資格を失ったあとの継続加入

種類	内容	手続き
任意継続被保険者	被保険者期間が継続して2カ月以上あった人が、被保険者資格を失ったあとも被保険者でいたいときは、2年間に限って資格を継続することができます。保険料は全額自己負担になります。なお保険料をきめるものになる標準報酬月額はその人の退職時の標準月額のどちらか低いほうになります。	任意継続被保険者資格取得申請書を提出。(資格喪失後20日以内)

任意継続被保険者

●失業給付を受けられる期間

(1) 65歳未満で離職された方

離職した日の翌日から1年間(受給期間)となっており、この期間内に所定給付日数分を受給することになります。

(2) 65歳以上で離職された方

離職した日の翌日から1年間(受給期限)となっています。

前頁よりつづく

カメラリポート



(第3回) 鎌倉宮の一行
下は同所での昼食



○**第三回歴史散歩の会(現地)**
 日時 平成三年十月二十二日(火)
 目的地 「鎌倉二階堂附近の史跡を訪ねて」
 コース 頼朝墓、島津、毛利氏元祖の墓、鎌倉宮、大塔宮墓など

○**第四回歴史散歩の会(現地)**
 日時 平成三年十一月一日(金)
 目的地 光明寺の精進料理と附近の史跡を訪ねて
 コース 光明寺、和賀江島、補陀洛寺、九品寺、来迦寺、長勝寺



(第4回) 日本最古の築港跡「和賀江島」

『歴史散歩の会』行事案内

第8回歴史教室ご案内

歴史散歩の会

つぎのとおり、今年初めての歴史教室を開催致します、お誘い合わせて、(会員以外の方でも歓迎) お出掛け下さい。

記

日時 2月14日(金)午後1時30分～3時30分
 場所 横浜市社会福祉センター7階会議室
 テーマ 小田原城と城下町の史跡について
 解説 特別講師 荒井 太郎 先生
 会費 無料 但し、資料代として200円を当日お願いします。

ご希望の方は2月12日(水)までにハガキで事務局までお知らせ下さい。

*横浜市社会福祉センター (桜木町駅前)

〒231 横浜市中区桜木町1-1

☎(045) 201-8 6 2 8代

こだま俳壇

児島 英雄

ロープウェイ緑の風が追ってくる

風鈴の音も遠くなる書寝かな

御輿もむ娘若衆息はずむ

小野田 宏

長閑さや鳩に囲まれ餌を投げる

宅急便些少ですがと新茶かな

夏草に墓石も埋まる廃寺跡

田中 映子

ママと往く外人の子も七五三
山茶花の花の混りし落葉焚く
女子寮の窓も明るき聖夜かな

和田 邦彦

菊枯れて露地に転びし鉢一つ

寒月や己が影踏み帰路急ぐ

投句大歓迎—会員の俳句を紙上でご紹介します。

用紙官製ハガキで五句以内、当季雑詠、こだま会—こだま俳壇係まで。

第一回シルバー料理教室開講報告

日時 平成三年十一月二十日(水)
場所 横浜市社会福祉センター
講師 管理栄養士、上野多恵子氏
(本会役員)

調理指導 調理師、横山善助氏
(前役員、県給食関係)
調理師会副会長

県下でも著名な、栄養関係の權威、管理栄養士、上野多恵子さん
にお願いして開講した「シルバー料理教室」には、これまた、調理師界でも、その人ありと知られる、



作業開始前の要点説明



横山さんが調理方法の手ほどき



楽しい試食と懇談会

元、県長浜病院勤務、横山善助さんにも応援をお願いし、約十余名の参加を得て、楽しく有意義に開催した。
庖丁サバキも器用な人と、これに反する人など、笑いの中に、高齢者向け献立、①鶏のカラ揚げ、②かに玉、③とうもろこしのスープ、を何とか仕上げ、隣の和室で、和気あいあいの試食会をした。
今後は、春秋、年二回開催しようとして内定したところである。

1日にこれだけは食べましょう

食べすぎると… 食品例 目分量 主な栄養素 足りないとい…

食べすぎると…	食品例	目分量	主な栄養素	足りないとい…
	めし	茶碗3杯	糖質	
	くだもの	りんご1個	ビタミンC カリウム	
肥満	魚	1切れ	タンパク質 不飽和脂肪酸	脳卒中
糖尿病	肉	赤身薄切り2枚	タンパク質	
高脂血症	卵	小1個	タンパク質	骨粗鬆症
	豆腐	1/3丁	タンパク質 カルシウム	
	牛乳	コップ1杯	カルシウム タンパク質	
	植物油	大さじ1~2杯	必須脂肪酸	
	淡色野菜	刻んで両手に 山盛り1杯	ビタミン 無機質	便秘
	有色野菜	刻んで 両手に1杯		
	海藻	ひとつかみ	無機質 食物繊維	糖尿病
	塩・味噌 醤油	控えめに	食塩	
高血圧				高脂血症
				骨粗鬆症
				動脈硬化

老人の食事のポイント

- 一日三食欠食せずに、主菜・副菜をそろえて食べましょう。
- 献立は、老人の嗜好に合わせて立てましょう。
- なるべく家族と同じ材料を用いましょう。
- 新鮮な材料で季節を楽しみましょう。
- 生・和え・煮・茹・蒸・焼の調理法を組み合わせてみましょう。
- 揚げ物は、量を少なめにしましょう。
- 食事は、家族と一緒に食べましょう。

「独りぼっち」・「寝たきり」

対策シリーズ①

若し、貴方が、「独りぼっち」や、「寝たきり」になつたとき、

また、「ご家族の誰か、「寝たきり」になつた時のことを考えたことがありますか？

右のようなことや、既にこんなことで困っている方もあると思うのですが、今回から、このシリーズでは、差当たつて前述のようなことを想定して、ご一緒に勉強してみることしましょう。

人生八十年時代といつても、寝たきりの人や、障害にかかつている老人を考えると、これらを差引いて考えると、やはり実質的には、人生六〇七十年代ではないのかなどと考え込んでしまうのです。

万一、交通事故などで、車イス生活に入った場合のことを想定すると、一たび、外出すれば、道路や駅の階段などみても、とても外出する気にはならず、改めて交通事故に気をつけなくてはと切実に思うのです。

●「寝たきり」や「独りぼっち」のために、どんな制度があるか知っておく必要がある。

国や、県のほか、最も身近な存在である市町村でも独自の制度があるのです、万一、困つたときは、最初に地元の市町村の福祉担当課に直接相談されることをおすすめしたい。

なお、政令都市では、福祉事務所、保健所の双方が関係が深い役所で、このことはいずれこのシリーズでも順次解説を試みたいと思う。

●福祉モニターになつて見聞したこと。

私事になつて恐縮であるが、県を退職して約十年程前ではあるが、「独りぼっち」や「寝たきり」になつたことを意識して、約一年間横浜市の福祉モニターに応募してなつたことがある。

ここで見聞したことの一つは、或る老人ホームに見学に行つたところ、その施設では、同室の老人同志のイガミ合いと異和感、そして、ボス猿ならぬ、室のボスによる

る弱肉強食の世界のような光景には、ショックを受けた。勿論例外的であるにしても。

老人福祉社会に大切なことは、やはり、愛の心の問題であると思つた。家族から隔離され、孤独と冷えきつてしまつた心の傷は、どんな立派な施設や、限られた職員によつてだけではどうにもならないのである。

でき得れば、肉親のいる家で、介護されるのがよいのである。が、当人としてみれば、家族の世界にはなりたくないし、家族としても自分の子供の養育で精一杯で、たとえ、良い嫁であつても、やはり他人の血が通つていないので、一定の距離を保たざるを得ないことも

ある。こうか
んがえる
と、当退
職者こだ
ま会とし
ては、「独
りぼっ
ち」の人
達の輪を
拡げて、
「遠くの
親類より

神奈川県福祉プラザのご案内

★相談専用電話 045-322-0110 短縮ダイヤル #8080

★福祉プラザは、相談事業のほか各事業を実施しておりますのでご利用ください。

- 福祉関連の情報提供 (情報事業) ☎045-312-1121 (内線:3220)
- 各種セミナーの開催 (学習事業) ☎045-312-1121 (内線:3122)
- 福祉機器の展示 (展示事業) ☎045-312-1121 (内線:3300)

設置・運営 神奈川県 設置
(福)神奈川県社会福祉協議会 運営

休 館 日 毎週月曜日・祝祭日の翌日・年末年始(12月28日～1月4日)

開館時間 午前9時から午後5時まで (ただし、一部は午後9時まで)

所 在 地 ㊦221 横浜市神奈川区鶴屋町2-24-2
(神奈川県政総合センター内 11階-15階)

電 話 045-312-1121(℡) 045-322-0110(相談専用)
ブッシュホン短縮ダイヤル #8080(相談専用)
ファクス 045-322-0121

交 通 横浜駅下車 西口 徒歩4分

近くの他人」ならぬ、同憂の友の集団によつて、常に、電話は勿論、対話、地域相互訪問などによつて互助の輪を拡げることが大切だと思ふのである。

そして、万一死亡しても、未永く供養してあげられるような方策も考える必要があると思う。これこそが、究極的には、当退職者こだま会に課せられた課題でもあると思う。

●神奈川県福祉プラザを訪ねてみよう。

県は、いわゆる縦割行政であるため、県退職者でも気付かぬことが多い。この神奈川県福祉プラザは、横浜駅西口の、県政総合セン

(次頁へつづく)

●特集・新春に贈る健康名言集

今年も無病息災で

経験から生まれた先人の智慧

青葉は目の薬

テレビ、パソコン、ワープロ：身の回りには目の疲れるものが一杯。そんな時、外の緑に目をやると効果抜群、疲れ目もじき直ります。

頭寒足熱

快眠は健康の源。寝つかれない時など、足の方を暖めるとよく眠れます。またカッカして頭に血が上るのも危険です。冷静な心がけ、血圧上昇に注意しましょう。

腹八分に医者いらす

満腹より「もう少し食べたいな」という所でハシを置く。腹八分目は胃の負担などを軽くし、健康的な食べ方です。長寿者には腹八分目の人が多いようです。

食後の一睡万病円

食事の後、体を休めるのは消化のために大変良いことです。万病円とは江戸時代、万病に効くといわれた丸薬。食後の昼寝を習わしとする国々もあります

が、これも健康的な習慣です。

宵越しの茶は飲むな

ビタミンCが豊富なお茶は健康飲料です。ただ時間がたつと、葉の中のカテキンという物質が水の中に溶け出し、そのため胃液の分泌が妨げられて消化不良を招きやすいので注意が肝心。

一病息災

元気で病気知らずの人は、健康を軽視しがちで、バツタリといくことがあります。その点、一度患ったことのある人は健康に十分気を配り、無茶をしません。中国には「無病短命、一病長寿」のことわざもあるそうです。

薬も過ぎれば毒になる

病を直す薬も飲み過ぎは危険。処方を守った服用を。

一番座敷に二番風呂

年長者は、一番いい所に座を占めた方が落ちついていられる。二番風呂の方が湯がなれ、刺激がなくていいし、風呂場全体、脱衣所も暖まってくる。

(前頁からつづく)

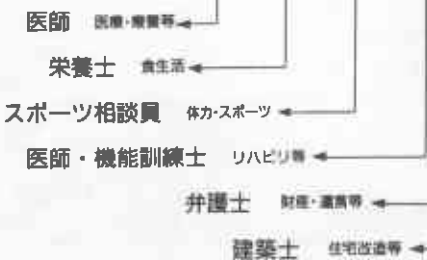
ター内(11階~15階)にある。以前は県老人福祉センターとして、改組されて、「神奈川県福祉プラザ」と改称、設置は県、運営は(獨)神奈川県社会福祉協議会に委託さ

れている。

東洋一を誇る福祉機器展示室もあり、県下全般の福祉事業の総合的判断の一助として、一度訪ねてみられては、如何であろう。(文責児玉)

相談項目	相談員	日・時
福祉健康よろず相談	ケースワーカー・保健婦・看護婦	毎週 火曜日 ↓ 日曜日 9:00~16:30まで ●月曜日休館
保健・医療相談	保健婦・看護婦	
リハビリテーション相談	保健婦・看護婦	
福祉サービス相談	ケースワーカー	
痴呆性老人相談	保健婦・介護経験者	
年金相談	年金相談員等	
財産相談	財産相談員	
住宅相談	住宅相談担当	
就労相談	就労相談担当	
生きがい相談	生きがい相談担当	
家族関係相談	ケースワーカー	

相談内容によって、さらに予約により相談を深めます



相談の内容により、専門機器の紹介をいたします



いろいろ紹介しましたが、いかがでしたか。さて、最後はこの名言で締めくくりましょう。

医者より養生

どんなに医学が進歩しても、自分の健康は自分で守るのが鉄則。健康管理を心がけ、この一年も無病息災に。

(注)横浜市医師会広報「みんなの健康」から