

いずみ 6月号

泉区のいま

(平成27年5月1日現在)
人口 154,195人
世帯数 61,176世帯

それぞれの季節・
それぞれの地域の魅力

フォトコンテスト
応募作品から



熱中症に気をつけて～いまの時期が危険です～

6月後半から7月の晴れ間や梅雨明け前後の急に蒸し暑くなった時に、熱中症は多くみられます。この時期は体がまだ暑さに慣れていないため、上手に汗をかくことができず、体温をうまく調節できません。お互い声を掛けあいながら、熱中症を防ぎましょう。

体の中の水分の割合



子ども 70～75%



成人男性 60%



高齢者 50～55%

熱中症にならないために

- 日陰を上手に利用し、帽子や飲み物はいつも持ち歩く。
- 暑い日は適切にエアコンを使用し、気温が31度以上になる日は外出を避ける。
- 顔が赤く、汗をたくさんかいているときには、すぐに涼しい場所へ!
- 喉が渇かなくても、水分をこまめにとる。
・高齢者は1時間に一口は飲むようにする。



特に乳幼児や高齢者は注意!

乳幼児や高齢者は、暑さに弱い傾向があります。特に梅雨明けや暑い日は注意しましょう。

からだの特徴

乳幼児・・・大人より新陳代謝が活発で、体温が高いのが特徴です。汗腺の発達が未熟なため、うまく体温調節をすることができず、短時間で体温が上昇し、生命の危険が出てきます。

高齢者・・・加齢により、体内の水分量が少なくなること、暑さや喉の渇きを感じにくくなること、汗をあまりかかなくなることなどの理由で熱中症になりやすくなります。自覚症状がなくても、日頃からこまめに水分をとりましょう。

健康づくり係 ☎800-2416 fax800-2516
高齢者支援担当 ☎800-2434 fax800-2513

わがまちIZUMI

防犯活動と街づくり

中川連合町内会 会長 こいずみ まさひこ 小泉 正彦さん

3か所に防犯カメラを設置

自治会・町内会は、地域の防犯、防災、福祉活動の拠点です。中川連合町内会は、防犯活動の一環として、犯罪抑止の大きな力となる防犯カメラの設置を2年がかりで進め、ようやく完了しました。

設置場所は、中川地区への不審者の侵入・逃走の点と線を考え、岡津幼稚園(緑園都市駅～岡津町)・集いのまほろば(阿久和川河畔)・弥生台自治会館(弥生台駅～弥生台の生活道路)の3か所です。

これからも、放火や自販機の窃盗、不審者出没等の犯罪が危惧される公園等について防犯カメラの設置を検討し、地域の人たちの安全を確保するとともに、非行の未然防止を考えていきます。

「家族をつくる街」に

中川地区では「子育てをしやすい街」「人情にあふれる街」づくりをしてきました。さらに、次世代もこの地区に住む、多世代家族で支え合う自助、近助(近所同士の助け合い)、共助に取り組む街づくりを提案していきます。



自治会館に設置した防犯カメラで地域の犯罪を抑止

地域活動支援係 ☎800-2391 fax800-2507

泉区役所 〒245-0016 和泉町4636-2
☎800-2323(代表番号) fax800-2506

区役所開庁日 ■ 平日…8時45分～17時
第2・4土曜日…9時～12時 ※取り扱い業務についてはお問い合わせください。

泉区役所掲示板



氏名(ふりがな) 電話(番号) ファクス(番号) 〒 住住所 年齢 行事名
Eメール(アドレス) 費用 HP ホームページ 申込み 問合せ



毎年6月は食育月間 毎月19日は食育の日

福祉保健課 3階 313 窓口

心身の健康を保ち、生き生きと暮らしていくために「食」はとても重要ですが、食生活等の変化により、栄養の偏りや生活習慣病の増加などさまざまな問題が増えています。

特に、現在の日本人の食塩摂取量は目標値より多く、高血圧や生活習慣病にも関わります。

この機会に食生活を見直し、家族や身近な人と食育について考えてみませんか。

食塩は、一日8グラム未満を目標に(成人)



調理のコツ!

- ★ 酸味を生かす。⇒ トマト、酢の酸味など
- ★ 香辛料を使う。⇒ カレー粉、わさび、からし、とうがらしなど
- ★ 香味野菜を使う。⇒ ニンニク、ネギ、セロリ、しょうがなど
- ★ 風味を生かす。⇒ ごま、くるみ、アーモンド、ごま油、オリーブオイルなど
- ★ 焼いた香ばしさを生かす。
- ★ うま味の強い素材を使う。⇒ 昆布やかつお節、干椎茸など
- ★ 味を表面につける。



食卓でのコツ!

- 調味料はつける(かけない)。
- 食卓に調味料を置かない。
- 市販の弁当についている調味料を使わない。
- 外食などでは自分で味を調整できるものを選ぶ。
- 麺類の汁は残す。
- 汁物は一日一杯までにする。
- 汁物は具(野菜)をたくさん入れ、汁を少なくする。
- 漬物は控えめにする。

check!

健康づくり係 ☎800-2445 ☎800-2516

猫に不妊去勢手術を行いませんか?

生活衛生課 3階 314 窓口

猫は生後4~6か月で発情し、年2~3回出産します。一度に5~6頭生まれるので、あっという間に増えてしまいます。

市では、社会の中で人間と動物がそれぞれ気持ちよく暮らすために、飼育される見込みのない猫が増えないよう、市内の猫の不妊去勢手術の助成を行っています。

手術をすると、尿のにおいが軽減し、性格が穏やかになるなどのメリットもあります。飼い主のいない猫も助成の対象です。ご利用ください。

【実施頭数】全市で6,000頭程度 【助成金額上限】1頭 5,000円

【実施動物病院】横浜市登録動物病院

申請方法は 横浜市動物愛護センター または生活衛生係へ

生活衛生係 ☎800-2452 ☎800-2516

猫は室内で飼いましょう



広告スペース

コラム

「横浜市泉区徘徊SOSネットワークシステム」にご協力ください

「横浜市泉区徘徊SOSネットワークシステム」とは、もの忘れ(認知症)や障害などのために徘徊し、自宅に帰れなくなった人を、関係機関と地域の人たちが発見・保護に協力する仕組みです。

こんな人を見かけたら、連絡を!

- 落ち着きがなく、困ったような様子をしている。
- 同じところを行ったり来たりしている。
- 季節に合わない服を着ている。

声をかけるときは・・・

- やさしく話しかける。
- 連絡先が書かれたものを身に付けていないか確認する。
- 休憩や飲み物を勧める。

連絡先	電話番号	連絡可能時間
泉区役所 高齢者支援担当	800-2434	月~金(平日) 8:45~17:15
いずみ中央地域ケアプラザ	805-1700	月~土 9:00~21:00
踊場地域ケアプラザ	801-2920	
上飯田地域ケアプラザ	802-8200	日・祝日 9:00~17:00
下和泉地域ケアプラザ	802-9920	
新橋地域ケアプラザ	810-3261	24時間対応
泉警察署 生活安全課	805-0110	

高齢者支援担当 ☎800-2434 ☎800-2513

コラム

毎月23日は市民読書の日

グループでの読書を支援します

読書は一人で行うものですが、すてきな本を読んだり、考えさせられたりする本を読んだ時には、誰かに伝えたいと思うこともあります。そのような時は読書会に参加してみると、他の人のいろいろな視点・意見に触発され、ますます読書が楽しくなるかもしれません。

泉図書館では、読書会や読み聞かせ活動団体などへ本を貸し出して読書活動を支援する「グループ貸出」をしています。また、自治会やマンションの集会室などで「文庫活動」を行っている団体には「団体貸出」を行う制度もあります。

ぜひ、ご利用ください。

泉区民事業係 ☎800-2395 ☎800-2507



コラム

食中毒に気を付けよう ~安全・安心なお弁当~

夏は気温と湿度が高いため、細菌を原因とする食中毒が起こりやすくなります。安心して食べられるお弁当作りのポイントをご紹介します。

おにぎりを握るときはラップを使用する。食中毒予防の3原則 おかずを詰めるときは箸やスプーンで。食中毒になる原因を付け加えない! 増やさない! やっつける!

手の傷には、食中毒を起こす黄色ブドウ球菌がいることがあります。また、ウイルスの場合、少量でも口にするとう食中毒になる場合があります。素手で食品を触らないようにしましょう。

温かいものは冷ましてから詰める。サラダや果物は別容器に。

食材や食品に付いたわずかな細菌が、温かいおかずやご飯の熱で急速に増えることがあります。お弁当を高温下に置かないことも大切です。生の野菜や果物などを入れた容器は保冷しましょう。



生活衛生係 ☎800-2451 ☎800-2516

コラム

地域のちから いちよう団地地区

見守りで安心な暮らしをつくります ~あんしんパトロール倶楽部~

あんしんパトロール倶楽部は、いちよう団地で高齢者の見守りや生活支援、サロン活動を行うボランティアグループです。

平成25年に自治会内で孤独死が発生したことをきっかけに、住民同士が助け合って安心な生活ができるようにと、見守り活動を始めました。

26年10月からは、団地の一室を利用して誰でも利用できるサロンを開設し、おしゃべりやゲーム、将棋などを楽しんでいます。

特に人気があるのが健康マージャンで、毎週木曜日の開催日には、いつも多くの人が参加しています。ほとんどの人が、毎週楽しみにしているそうです。

あんしんパトロール倶楽部は、このほかに、病院への付き添いやふる釜清掃、大工仕事などの生活支援も行っています。

ここに暮らす人たちが安心して生活できる環境をつくるため、メンバー一人ひとりが日々奮闘しています。

団地地域推進担当 ☎800-2333 ☎800-2505



ボランティアメンバーのみなさん



楽しみにしている健康マージャン

広告スペース

特集 風水害に備えましょう!

近年、ゲリラ豪雨や台風など、大規模な風水害が増えています。泉区でも昨年10月の台風18号では24時間で300ミリ以上、1時間に最大で74.5ミリの雨が降るなど、今までにない規模の降水がありました。梅雨の時期を迎え、被害を抑えるため、事前の準備や情報収集をしましょう。

昨年大雨で和泉遊水地が満水に



1 日頃の備え 今日から

●雨水ますを清掃しましょう。



下水道が機能して雨水が流れます。

●非常持出品を確認しましょう。



非常時にも避難や情報収集がスムーズにできます。

●自宅周辺の地形や地勢を確認しましょう。



早期の避難判断ができます。

●避難ルートを確認しましょう。



いざという時に安全に避難できます。

～泉区の防災マップを活用しましょう。～

[浸水(内水・洪水)ハザードマップ]



下水道や水路からの浸水(内水)・河川はん濫による浸水の想定区域を確認できます。

●区役所総務課(3階305窓口)で配布しています。

[土砂災害ハザードマップ]



かけ崩れが発生した場合に被害を受ける恐れのある区域(土砂災害警戒区域)を確認できます。

災害時には乳児のための備えが必要です。乳児や小さな子どもを連れて避難することが困難になることもあります。小さな子どもがいる家庭向けに「災害時の備え」のリーフレットを配布していますので、ご利用ください。

子育て支援担当 ☎800-2447 ☎800-2513

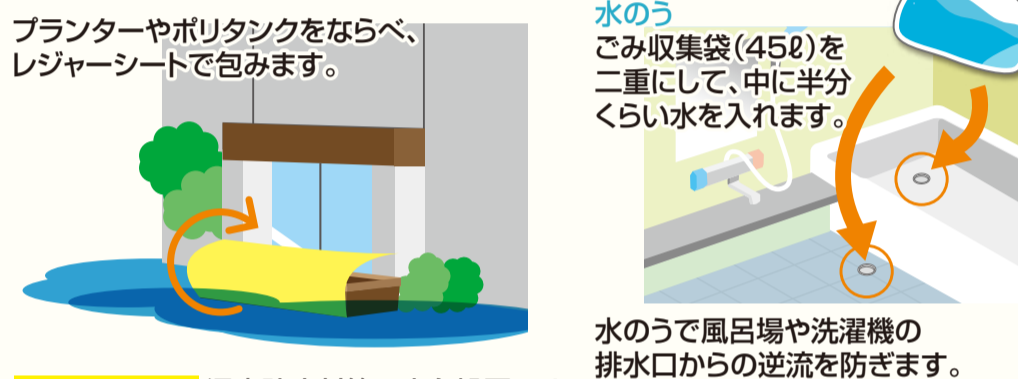
●乳幼児健診、こども家庭支援課(2階211窓口)で配布しています。



2 事前の準備・情報収集 2、3日前から

1 家にあるものを利用して浸水に備えましょう。

- 土のう・水のう・プランターなどで水の浸入を防ぎます
土のうなどのほか、家庭にあるごみ収集袋などを利用した水のうなどを使いましょう。(事前に必要な数を準備しましょう)
- 意外な場所からの浸水に注意しましょう
排水口などから逆流することがあります。水のうなどでふさぎましょう。



注意 浸水防止対策は応急処置です。浸水の危険性があると感じたときは、早めに安全な場所へ移動しましょう。

2 気象情報等に注意

①気象情報

大雨や強風などによって災害が起こるおそれのあるときは「注意報」を、重大な災害が起こるおそれのあるときは「警報」を、重大な災害が起こるおそれが著しく大きいときは「特別警報」を気象庁が発表して注意や警戒を呼びかけます。



泉区ホームページ「防災・災害のページ」

②泉区ホームページ、twitter

気象警報の発令や解除、避難勧告や避難所の開設等の情報などを随時区ホームページ、区twitterで発信します。

雨雲や降水等の情報は**レインアイよこはま**、**水防災情報**、**消防局雨量情報**、**防災情報Eメール**で確認できます。

各種システムから送られるデータを随時反映するため、雨雲や河川水位、市内各地のこれまでの降水量など、直近の時点での情報が確認できます。

レインアイよこはま
横浜市内の雨の強さが確認できます。

消防局雨量情報
各消防署の雨量情報を見ることができます。

水防災情報
河川の水位及び河川の様子を見ることができます。

横浜市防災情報から雨量や河川水位の様子を確認!
<http://www.city.yokohama.lg.jp/ex/kikikanri/weather/top/>
横浜市防災情報からの電子メール配信サービス
<http://www.bousai-mail.jp/yokohama/>

防災情報をEメールで配信していますので、登録してみませんか? 横浜市からの緊急なお知らせ、気象警報や河川水位が上昇した場合などに、登録した人に防災情報を配信します。

上記QRコードやアドレスにアクセスして登録してください。

3 危険を感じたら

1 避難に関する情報を確認

避難準備情報

人的被害が発生する可能性が高まっているため、避難に時間を要する人は避難所などへの避難を開始してください。

避難勧告

人的被害が発生する可能性が明らかに高まっているため、避難できる人は避難所などへの避難を開始してください。

避難指示

非常に切迫した状態で人的被害が発生しそうな場合、既に発生した際に発令されます。直ちに避難し、生命を守るための行動をとってください。

	やや強い雨 (1時間に10~20mmの雨)	強い雨 (1時間に20~30mmの雨)	激しい雨 (1時間に30~50mmの雨)	非常に激しい雨 (1時間に50~80mmの雨)
雨の様子				
野外的様子	一面に水たまりができる。	一面に水たまりができる。 側溝から雨水があふれ始める。	道路が川のようになる。 側溝から雨水があふれ始める。	水しぶきで通り一面、白っぽく視界が悪くなる。 マンホールから雨水が噴出する。
屋内の様子	ザーザーと降る。 跳ね返りで足元がぬれる。	土砂降り 傘をさしていてもぬれる。	バケツをひっくり返したように降る。 傘をさしていてもぬれる。	ゴーゴーと滝のように降る。 傘がまったく役に立たなくなる。

2 安全な場所へ避難

屋内の安全な場所へ(屋内待避)

夜間や危険が差し迫っている場合など、屋外へ避難するとかえって危険な場合は屋内の安全な場所(かけの反対側の高い位置)へ避難しましょう。



屋内待避(かけの反対側)

堅固な建物の2階以上または近隣の高い建物へ(垂直避難)

浸水や土砂災害から身を守るため、堅固な建物の2階以上や高い建物へ避難しましょう。



垂直避難

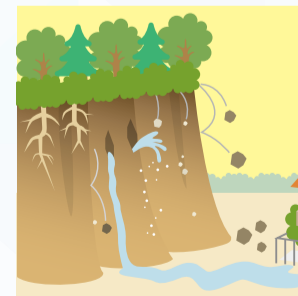
公設の避難所へ(水平避難)

小中学校など最寄りの避難所へ避難しましょう。(開設されている避難所を事前に確認してください。)



水平避難

かけ地付近から避難しましょう



かけはいつ崩れるか判断が困難です。「小石がバラバラ落下」、「斜面から湧水が発生」などの前兆現象があったらすぐに避難しましょう。前兆がない場合でも危険を感じたら早目に避難を開始しましょう。

※区役所・土木事務所・消防署の体制

大雨・洪水警報が発令された場合など、区内に災害が発生するおそれがある場合、区役所・土木事務所・消防署が連携した体制をとって対応します。河川の急な増水や道路冠水、かけ崩れやその前兆現象などが見られたら、泉区役所危機管理担当(下記お問合せ参照)へご連絡ください。

安全のために気象情報などを早めに確認しましょう。☎危機管理担当 ☎800-2309 ☎800-2505

泉区役所からのお知らせ

区役所への郵便物の宛先は 〒245-0016 泉区役所〇〇係 ※往復ハガキでの申込は、返信先も記載

●費用の記載がない場合は無料 ●特に断りのないものは当日自由参加 ●詳細は区ウェブサイトでもご紹介しています。区庁舎の駐車場は有料です。📍マークはよこはま健康スタンプラリー対象事業です。

募集・案内

■寸劇フェスティバル出演団体

3月13日(日)13時開演(予定)。泉区民文化センターテアトルフォンテで。抽選10団体

📍📅7月1日~10日に、申込書

(区役所1階101窓口で配布している募集要項に添付)を、郵送かEメール、広報相談係(☎800-2335 ☎800-2506)へ

イベント

■衣類のリユース

不要になった衣類の受け入れ、譲渡。区役所1階区民ホールで。駐車場有料 <受け入れ>シミ、ほころびのないもの。6月25日(木)10時~13時、26日(金)10時~11時。車での搬入は区役所と公会堂の間へ <譲渡>26日(金)10時~13時30分。持ち帰り用の袋は各自で用意

📍地域活動支援係 ☎800-2391 ☎800-2507

講演・講座

■犬の気持ちを知ろう!

「しつけに役立つ犬語講座」

7月4日(土)10時~11時30分(受付は9時30分)。区役所4階ABC会議室で。当日先着100人 ▶講師 遠藤 絵麻さん(ドッグトレーナー)

📍生活衛生係 ☎800-2452 ☎800-2516

■学んで予防!脳卒中

「糖尿病と脳梗塞との深い関係」

7月4日(土)14時30分~16時30分。区役所4階4ABC会議室で。泉区在

住・在勤、先着100人 ▶講師 船江 修さん(徳井内科クリニック院長) 📍📅6月10日~7月3日 に、📍📍📍を書いてFAXか電話で高齢者支援担当(☎800-2434 ☎800-2513)へ

子育て

■和泉保育園で

▶持ち物 着替え、おむつ、タオル、飲み物

【①赤ちゃんコアラ】ふれあい遊び、おもちゃ作りほか。各10時~11時30分 <<びよびよグループ>>6か月児まで。6月18日(木) <<きらきらグループ>>7か月~12か月児。6月25日(木)

【②コアラひろば】「七夕飾りをつくろう!」。7月6日(月)10時~11時15分。1歳~未就学児

📍📍 ①当日直接、②6月22日から、平日9時30分~15時に電話で和泉保育園(☎803-1483 ☎803-1137)へ

■乳幼児歯科相談(予約制)

6月12日(金)13時30分~14時、7月8日(水)9時30分~10時

📍📍電話でこども家庭係(☎800-2444 ☎800-2513)へ

■乳幼児健康診査

各12時30分~13時30分受付。詳細は個別通知で確認を

<<4か月児>>6月24日、7月8日の水曜 <<1歳6か月児>>6月17日、7月1日の水曜

<<3歳児>>6月19日、7月3日の金曜

📍こども家庭係 ☎800-2444 ☎800-2513

■乳幼児の食事相談(予約制)📍

7月14日(火) <<食生活健康相談>>9時~11時。保護者

<<離乳食教室>>13時30分~15時。2回食頃の第1子

📍📍各4日前(土・日・祝日除く)までに健康づくり係(☎800-2445 ☎800-2516)へ

健康

■生活習慣改善相談(予約制)📍

<<食生活健康相談(栄養士)>>6月19日(金)・24日(水)9時~11時、7月7日(火)9時~11時・13時30分~15時30分

<<生活習慣相談(保健師)>>6月24日(水)9時~11時

📍📍各3日前(土・日・祝日除く)までに健康づくり係(☎800-2445 ☎800-2516)へ

■肺がん検診(エックス線撮影)

8月3日(月)13時30分~14時30分。40歳以上、先着50人(年度に1回) ¥680円

📍📍7月6日~31日の9時~17時に電話で健康づくり係(☎800-2445 ☎800-2516)へ

■胃がん検診(エックス線撮影)

8月4日(火)9時から、JA横浜中川支店で。40歳以上、40人(年度に1回) ¥1,570円

📍7月3日~16日の9時~12時に電話で神奈川県結核予防会(☎251-2363)へ

※受診料減免の詳細は健康づくり係(☎800-2445 ☎800-2516)へ

■横浜市健康診査

75歳以上。年度に1回。市内医療機関で ※糖尿病などの生活習慣病で治療中の人は対象外

📍健康づくり係 ☎800-2445 ☎800-2516

■エイズ検査(予約制)

匿名制。エイズに関する相談も。毎週月曜、9時~9時30分。受付随時

📍📍電話で健康づくり係(☎800-2445 ☎800-2516)へ

相談

■もの忘れ相談(予約制)

認知症など専門医が相談。毎月第4木曜日

📍高齢者支援担当(☎800-2434 ☎800-2513)へ

■女性福祉相談

配偶者や身近な人からの暴力など。月~金曜(祝日は除く)9時30分~16時30分

📍子育て支援担当(☎800-2419 ☎800-2513)

■女性の健康相談(予約制)

助産師による健康相談。月~金曜(祝日は除く)8時45分~17時

📍📍電話で子育て支援担当(☎800-2447 ☎800-2513)へ

■よこはま子ども虐待ホットライン

📍児童相談所 ☎0120-805-240(24時間受付)

受けよう、特定健診! 受診方法は加入している健康保険の保険者へ

糖尿病と脳梗塞との深い関係

脳梗塞は高血圧との関連が大きいです。糖尿病も大きなリスクです。

糖尿病の人はそうでない人の2~3倍も脳梗塞になりやすく、脳梗塞になった人の約半数に糖尿病がみられます。

コレステロール値がそれほど高くなくても、また、糖尿病予備軍の段階からでも、動脈硬化が進行します。

脳梗塞を予防するためには、糖尿病を予防すること、糖尿病のコントロールを良好に保つことが

とても重要です。



糖尿病と糖尿病予備軍の人は、男性27.3パーセント、女性21.8パーセント(成人) ※24年国民栄養調査による

7月4日(土) 脳卒中予防講演会「糖尿病と脳梗塞との深い関係」 ※(10ページに掲載)。ぜひ、ご参加ください。

脳血管疾患は介護が必要になる原因の第1位です。日頃から生活習慣に気をつけましょう。

📍高齢者支援担当 ☎800-2434 ☎800-2513

太鼓・お囃子フェスティバル

6月21日(日)13時開演(開場 12時30分) 泉区民文化センター テアトルフォンテ (いずみ中央駅下車) 入退場自由



主催:泉郷土芸能保存会 共催:泉伝統文化保存会、泉区役所

大小の和太鼓を、独自のアイデアを加えてさまざまな音とリズムで打ち鳴らす、躍動感あふれる「太鼓」、獅子舞やおかめひょっとこの舞に、古くから口伝される音とリズムの「お囃子」。それぞれの伝統を伝える、区内10団体がそろう。

📍地域活動支援係 ☎800-2391 ☎800-2507

区役所1階区民ホールイベント情報

●発表会は12時~13時の間に行われます ● <公共交通機関をご利用ください(駐車場は有料です)>

6月12日(金).....芸能発表
6月17日(水)~19日(金).....3R夢キャンペーン
6月25日(木)~26日(金).....衣類のリユース※詳細は10ページで

区民活動情報 あやめ通信

泉区に登録している団体や個人ボランティアの皆さんの活動などを掲載するコーナーです。詳細は各主催者へお問合せください。

◆泉区民弓道大会 和弓、男女別。6月14日(日)9時30分開始(受付は9時から)。泉スポーツセンター弓道場。区内在住・在勤・在学が区内道場に所属している人

📍📅6月12日(消印有効)までに、ハガキに📍📍(フリガナ)・性別、📍、段位を書いて、泉区弓道協会 中村(〒245-0004泉区領家4-7-1、☎☎813-0230)へ

◆泉区テニス大会 <男子シングルス>①一般A、②一般B <③女子シングルス>8月2日(日)・29日(土)、9月6日(日)。8時45分集合。東侯野中央公園。区内在住・在勤・在学が、区内のクラブ・スクール・協会に登録しているサークルに所属している人、①32人、②、③16人。各先着

📍📅7月10日・11日11時~18時に、費用を添えてヴィヴァ(とつかテニスクラブ内、☎804-7850)へ

◆大人の英会話・韓国語市民講座 挨拶、簡単な会話。各全10回、先着20人。泉区民文化センターテアトルフォンテ。6月25日~9月3日の木曜(英会話)18時~19時15分(韓国語)19時30分~20時45分

📍📅6月11日から電話で国際文化交流協会 前田(☎090-6489-2803)へ

◆歴史探訪「ほしのや道を歩く」 いずみ野駅~大和駅。6月28日(日)10時、いずみ野駅改札口集合。当日先着40人

📍📅6月30日までに、電話かFAXかEメールで、泉区文化振興委員会演劇部会 村瀬(☎☎811-4791、📧murase.isao@palette.plala.or.jp)へ

富士見が丘地区地域福祉保健計画推進委員会

委員長 本郷 守男さん

富士見が丘地区社会福祉協議会で平成23年3月から取り組んでいる、高齢者を対象とした友達づくりや要介護防止を兼ねた「地域の集い」を紹介します。



1 高齢者健康マージャン大会

地域内でマージャンファンが多いことから、24年から事業がスタートしました。

当初はPR不足もあり、40人の募集に対して参加者は28人でしたが、初めてとしては女性も多く、盛り上がった大会となりました。

3回目の昨年は40人が参加、4時間の対戦後、表彰式を兼ねた参加者と社会福祉協議会役員との恒例の交流会もあり、次回が待たれる大会となりました。



▲高齢者を対象とした「地域の集い」

📍事業企画担当 ☎800-2433 ☎800-2516

酸味を生かした減塩レシピ! 泉区ヘルスメイトおすすめ!

野菜たっぷりスープ

材料(2人分) ●キャベツ 80グラム ●たまねぎ 80グラム ●しめじ 50グラム ●トマト 150グラム ●ベーコン 20グラム ●チンゲン菜 30グラム ●鶏ガラスープまたは中華スープ 250~300ミリリットル ●こしょう 少々

- 1 トマト以外の野菜、ベーコンを食べやすい大きさに切る。
- 2 鍋にスープ、上記1を加えて柔らかくなるまで煮込む。
- 3 トマトはサイコロ状に切る(皮が気になる場合は湯むきする)。
- 4 2にトマトを加え、ひと煮立ちしたらこしょうで味をととのえる。



📍健康づくり係 ☎800-2445 ☎800-2516

よこはま健康スタンプラリー対象事業のものもあります。ご活用ください。よこはま健康スタンプラリー

施設からのお知らせ

当月11日～翌月10日を
目安にお知らせしています

- 費用の記載がない場合は無料
- 特に断りのないものは当日自由参加
- 往復八ガキでの申込は、返信先も記載
- 施設では休業日があります。事前にご確認ください



泉図書館

〒245-0016 和泉町6207-5
☎801-2251 ㊟801-2256
HP www.city.yokohama.lg.jp/kyoiku/library/chiiki/izumi/

- ◆日曜おはなし会
6月14日(日)14時。4歳以上
- ◆6月のおはなし会
6月17日(水)16時。ひとりでお話を聞ける子
- ◆赤ちゃんとのしむおはなし会
6月30日(火)11時10分。1歳6か月までの子と保護者、先着15組
申6月19日9時30分から電話か窓口へ
- ◆土曜おはなし会
7月4日(土)14時。5歳以上
- ◆大人のためのおはなし会
7月14日(火)10時30分～12時。先着30人 申7月1日9時30分から電話か窓口へ
- ◆親子でたのしむおはなし会
7月28日(火)10時30分。1歳6か月～3歳児と保護者、先着15組
申6月30日9時30分から電話か窓口へ

上飯田地区センター

〒245-0018 上飯田町3913-1
☎805-5188 ㊟805-5189

- ◆親子リトミックと読み聞かせ
6月13日(土)13時～14時30分。未就学児と保護者 ▶持ち物 上履き
- ◆写経体験入門
6月27日(土)12時30分～15時。先着16人 料500円 申6月13日9時から費用を添えて窓口へ
▶持ち物あり、要問合せ
- ◆刃物研ぎ教室
6月29日(月)9時30分～11時。1人2本まで(一般家庭用)、先着20人 申6月15日9時から窓口へ

下和泉地区センター

〒245-0022 和泉が丘1-26-1
☎805-0026 ㊟805-0028

- ◆七夕まつり
「風の子バザール(劇団風の子)」ほか。6月20日(土)10時30分～12時(受付は10時から)。幼児～小学生と保護者 ▶持ち物 上履き
- ◆小学生の卓球教室(入門コース)(全6回)
6月20日、7月4日・18日、8月1日・22日、9月5日の土曜。17時～19時。帰宅時要保護者。抽選10人 料500円 申6月13日10時に費用とともに窓口へ▶持ち物 ラケット
- ◆親子クッキング教室「ナンでカレーパーティ」
6月28日(日)10時～12時30分。5歳以上の親子。抽選12組 料1組500円 申6月13日10時に費用とともに窓口へ

立場地区センター

〒245-0012 中田北1-9-14
☎801-5201 ㊟805-1954

- ◆行政書士による無料相談会
契約、相続、許認可手続ほか。6月13日(土)9時30分～11時30分
- ◆お茶を楽しむ会
6月13日(土)10時～15時 料300円
- ◆絵本だいすき! 読み聞かせ
6月25日(木)11時～11時40分。幼児と保護者
- ◆映画を楽しもう「超高速!参勤交代」
6月27日(土)13時～15時、先着50人 申6月11日～25日に電話か窓口へ
- ◆おもちゃの病院
7月18日(土)10時～15時、先着20組 申6月11日～7月17日に電話か窓口へ

中川地区センター

〒245-0007 桂坂4-1
☎813-3984 ㊟813-3986

- ◆おはなし会
6月19日(金)11時
- ◆ハンドメイドで素敵な帯バック(全2回)
6月20日、7月4日の土曜10時～12時。抽選10人 料3,200円 申6月13日10時～10時15分に費用とともに窓口へ
- ◆丹生谷佳恵プロデュース「クラシックコンサートと音楽アラカルト」
6月27日(土)14時～15時15分 ▶チケット ドリンク付。800円(当日券1,000円)、中学生300円(当日券500円)。6月11日から窓口で
- ◆脳トレ体操(全8回)
7月10日～9月18日の金曜。午前の部:10時～11時30分、午後の部:13時～14時30分。抽選各25人 料1,900円 申6月26日9時15分～9時30分に費用とともに窓口へ

葛野コミュニティハウス

〒245-0014 中田南5-15-1
☎㊟805-0487

- ◆リボンクラフト(全2回)
ストラップとメガネストラップ作り。7月6日・13日の月曜10時30分～12時30分。成人、先着6人 料1,300円 申6月11日～24日に電話か窓口へ
- ◆親子De楽しくスイーツデコ(粘土工作)
館内展示の作品見本から選択。7月18日(土)10時～12時。4歳以上(小学2年生以下は保護者同伴)、先着10人 料各500円 申6月20日～29日に電話か窓口へ

新橋コミュニティハウス

〒245-0009 新橋町33-1
☎392-5538 ㊟392-5548

- ◆おはなし会
6月11日(木)・23日(火)11時～

- 11時30分。幼児と保護者
- ◆音読を楽しもう
6月12日(金)13時30分～15時。当日先着10人
- ◆子ども折り紙教室
6月13日(土)15時～17時。幼児(保護者同伴)、当日先着20人
- ◆ロビー展示「ヴィオーラ水彩の会」
6月25日(木)～7月21日(火)
- ◆ガラスアートで作るティッシュBOX
7月14日(火)10時～12時。抽選10人 料2,000円 申6月30日10時～10時15分に費用とともに窓口へ

中田コミュニティハウス

〒245-0014 中田南4-4-28
☎802-2244 ㊟802-4960

- ◆中田囲碁教室(憩の会)
6月13日～3月26日の第2・4土曜(2月27日は除く)13時～17時。各回当日先着10人
- ◆楽しむパソコン・デジカメ応用術(全6回)
7月15日～8月26日の水曜10時～12時。抽選10人 料3,000円
▶持ち物 OSがWindows7以上のパソコン、デジタルカメラ
申6月17日10時～10時15分に費用とともに窓口へ

中和田コミュニティハウス

〒245-0016 和泉町3721
☎㊟805-1401

- ◆健康体操(全2回)
7月16日、11月19日の木曜14時～15時30分。先着25人 申6月15日から電話か窓口へ
- ◆海の生物を折り紙で作ろう
7月26日(日)10時～12時。小学生、先着10人 申6月15日～7月25日に電話か窓口へ

泉区民文化センター テアトルフォンテ

〒245-0016 和泉町3511-9
☎805-4000 ㊟805-4100

- ◆フォンテ・ピット・ワークス01
ニールサイモン「おかしな二人」(女性版)。6月13日(土)12時～13時30分・16時～17時30分、14日(日)11時～12時30分・15時～16時30分 料フォンテチケット1,350円。発売中
- ◆フォンテ子ども劇場
トイ・マジック・オーケストラ。おもちゃの楽器deコンサート。6月28日(日)11時30分～12時35分・14時～15時5分 料フォンテチケット1,350円、子ども500円。発売中
- ◆ホールでグランドピアノをひいてみませんか?
7月13日(月)10時～21時、14日(火)・15日(水)9時～21時

- 料1 枠1,800円(1時間)、2 枠3,000円(2時間)※抽選 申6月15日までに専用申込書(窓口ほかで配布。ホームページからダウンロード可)をFAXか窓口へ

老人福祉センター 横浜市泉寿荘

〒245-0006 西が岡3-11
☎813-0861 ㊟813-0862

- ◆なごみの広場～みんなで笑って脳活を!
6月11日(木)10時～11時30分。60歳以上 料100円
- ◆演芸発表会
6月28日(日)9時30分～15時45分
- ◆みんなで歩こう!ノルディックウォーキング
6月20日(土)9時30分～12時。60歳以上、抽選30人 料100円(保険料) 申6月15日までに電話か窓口へ
- ◆歌声ひろば
6月29日(月)13時30分～15時30分。60歳以上、当日先着80人

こどもログハウス

〒245-0016 和泉町6209-1
☎803-2270

- ◆窓にお絵かき
6月13日(土)11時～12時。幼児(保護者同伴)と小学生
- ◆七夕まつり
6月20日(土)～24日(水)10時～16時(短冊・輪飾りがなくなり次第終了)。幼児(保護者同伴)と小学生

その他のお知らせ

- ◆移動図書館はまかぜ号
巡回バスで本の貸出・返却・予約。7月7日(火)15時10分～16時。緑園東公園で ㊟中央図書館サービス課 ☎262-0050
- ◆こども自然公園青少年野外活動センターで
〈ちびっこ動物園お手伝いキャンプ〉
A、7月22日(水)10時～23日(木)11時30分。B、8月5日(水)10時～6日(木)11時30分。C、8月19日(水)10時～20日(木)11時30分。小学4～6年生、各回抽選20人 料5,100円
〈おひさまクラブ 夏〉
流しそうめん、野外遊び、自然観察ほか。8月16日(日)10時～14時。未就学児と保護者、抽選15組58人 料1歳まで100円、2～3歳300円、4～6歳600円、小学生以上800円
※各詳細、申込方法は☎かHPで確認を ㊟こども自然公園青少年野外活動センター
☎811-8444 ㊟812-5778
HP www.yssp.or.jp/kodomo_yc_ysa/



泉区役所 ウェブページで情報配信中!

横浜市泉区役所

検索

@izumi_yokohama



情報列車

横浜市いずみ野地域ケアプラザが平成28年10月に開所予定です。区役所では開所に向けて指定管理者の公募を6月1日から開始しています。