

# いすみ 6

2018 (平成30)年 月号

泉区のいま

●人口 152,834人  
●世帯数 61,724世帯  
2018(平成30)年  
5月1日現在

**特集** 風水害時の事前対策と情報収集…… 8-9  
トピックス……… 5  
泉区役所掲示板……… 6-7  
泉区役所からのお知らせ ほか……… 10-11  
施設からのお知らせ……… 12  
5~12ページは泉区版です

トピックス

## あなたの10年後の「健康」未来予想図は？ 今から始めよう！メタボ予防

### メタボリックシンドローム(メタボ)とは

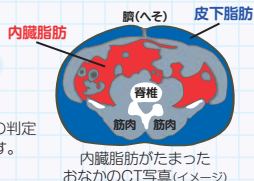
腹囲が大きいことに加え、高血圧、脂質異常、高血糖を二つ以上併せ持つ状態です。自覚症状が出にくいので、知らない間に動脈硬化が進行し、心臓病や脳卒中といった重大な病気を引き起こす原因となります。そうなる前に、予防することが大切です。

### かんたんメタボチェック

- お腹まわりが気になる  
(目安 \* へそ周り 男性85cm以上、女性90cm以上)
- ドロドロ血という言葉に敏感  
(目安 中性脂肪150mg/dL以上、HDLコレステロール40mg/dL未満)
- 血圧が高め  
(目安 130/85mmHg以上)
- 血糖値が気になる  
(目安 空腹時100mg/dL以上、HbA1c(NGSP)5.6%以上)
- 階段より、エレベーター、エスカレーターを使う
- 運動不足だと思う
- 食べることがストレス解消である
- 栄養バランスにあまり気を付けていない
- 健診で要支援と言われたが、保健指導を受けそびれている

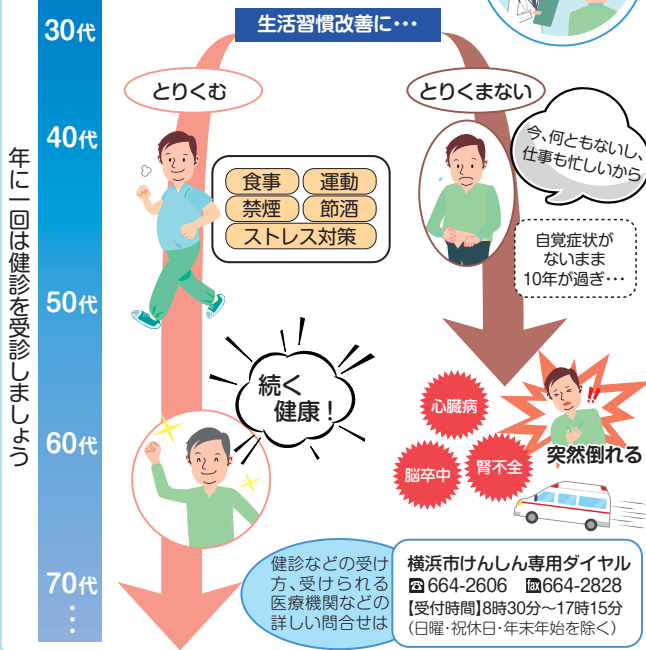
チェックが1個でもある人は、メタボ予防のため、食事・運動といった生活習慣を見直してみましょう。

※ 目安 …… 特定健診において、保健指導対象の判定に用いられる基準を掲載しています。



### メタボは早めのメンテナンスがカギ!

健診の結果「生活習慣の見直しが必要」と言われた



健診などの受け方、受けられる医療機関などの詳しい問合せは

横浜市けんしん専用ダイヤル ☎664-2606 ☎664-2828 [受付時間]8時30分~17時15分 (日曜・祝休日・年末年始を除く)

### メタボ予防のポイント

#### ●エネルギーの取りすぎに注意

食べ過ぎ、飲み過ぎ、早食い、間食、夜食、朝食抜きなど内臓脂肪をためる食習慣を改めましょう。

#### ●運動の継続

次の3つを習慣にしましょう。  
①積極的に体を動かす  
②軽めの運動を続ける  
③筋肉を鍛える運動を取り入れる

#### ●ストレス対策

過度なストレスは食欲を高め、肥満を招きます。自分に合ったストレス解消方法を実践し、規則正しい生活・十分な休養と睡眠・適度な運動を心がけましょう。

### メタボ予防を实践しよう

#### 参加者募集! 健康づくり講座「メタボ予防100日間チャレンジ」

2回1コースの講座です。  
1回目に測定を行い、2回目までの約100日間は、自宅で食事・運動の改善にチャレンジ。  
2回目の測定で、変化を確認します。

**内容** 1回目:7月7日(土)9時45分~12時30分  
測定(体組成・筋肉量・血管年齢)、メタボ予防運動、食事バランスチェック、チャレンジ目標設定  
2回目:10月27日(土)9時45分~12時30分  
測定(体組成・筋肉量・血管年齢)、メタボ予防運動、食事講座、歯周病チェック、チャレンジ結果確認

**会場** 泉区役所1階 母子健康相談室

**対象者** 区内在住・在勤の20~50歳代の人で、腹囲・体重増加が気になっている人。2回参加できる人。

**定員** 先着20人 ●保育あり(若干名、先着順、当日は9時30分までに来所)

**申込み** 6月11日~7月2日にホームページの申込みフォームか、件名(メタボ予防100日間)、住所、名前、年齢、電話番号、保育の有無を書いてFAXで健康づくり係へ

横浜市泉区 メタボ予防100日間チャレンジ [検索]



月2回、個別相談「生活習慣相談」も実施しています。  
詳しくは10ページ「健康相談」を確認してください

### 食 について考えよう

~心ゆたかに楽しく食事を!~

#### 毎年6月は食育月間 毎月19日は食育の日

心身の健康を保ち、いきいきと暮らしていくためには「食」はとても重要です。

「食育」がいま重要とされる背景には、栄養の偏りや不規則な食事による肥満や生活習慣病の増加、若い世代での朝食欠食や過度のダイエット志向、高齢者世代での低栄養傾向などさまざまな問題があります。また食の安全などに関わる問題や、海外からの食料輸入に依存する問題など、食を取り巻く環境も大きく変化しています。

この機会に自分の食生活を見直すとともに、家族や身近な人と食育について考えてみませんか。泉区では「食生活健康相談」「離乳食教室」「乳幼児食生活健康相談」など、さまざまな取組を行うほか、食に関する地域のボランティア「食生活等改善推進員」の養成も行っています。7月号でお知らせしますので、興味のある人はぜひ、参加してください。

お知らせ

#### ラジオ体操ボランティア募集!

地域の公園や集会所等で、誰でも参加できるラジオ体操会や実技指導等に協力していただける、ボランティアを募集しています。詳しくは、福祉保健課健康づくり係のホームページを確認してください。

泉区 ラジオ体操 ボランティア [検索]



健康づくり係 ☎800-2445 ☎800-2516

よこはま健康ファミリー

泉区役所

☎800-2323 (代表番号) ☎800-2506

〒245-0024 和泉中央北五丁目1番1号

区役所 月~金曜日(祝休日・年末年始を除く) 8時45分~17時

第2・4土曜日 9時~12時

※戸籍課、保険年金課、こども家庭支援課の一部業務を行っています。

# 泉区役所 掲示板

- 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

泉区マスコット  
キャラクター いっずん



マークの見た方 氏名(ふりがな) 電話番号 ファクス番号 〒・住所 年齢 行事名 Eメール(アドレス) 費用 ホームページ 申込み 問合せ

## 熱中症に気を付けましょう

熱中症は、6月でも起こります。さらに梅雨明けからは急増します。横浜市では、昨年5月から9月にかけて、734人が熱中症で救急搬送されました。(横浜市消防局ホームページより)  
熱中症は症状が進むと命にかかわります。適切な予防法で防ぎましょう。

こんな症状が出たら熱中症を疑いましょう

**スポーツ中**

頭痛・吐き気

意識がもうろうとする

足がつる

会話がおかしくなる

**仕事・作業中**

手足のしびれ

脱力感

めまい

**屋内でも**

水分をとらずに寝て、意識を失った

熱っぽい

### 熱中症になったときは

意識がない、もうろうとしている時 → **すぐに救急車を呼びましょう**

### 意識がある時

- 涼しい場所に避難させます
- 衣服を脱がせ、風を送り、体を冷やします
- 首や脇の下などの太い血管のある部分に氷やぬれタオルを当てて冷やします
- 水分・塩分の補給のため、スポーツドリンクなどを飲ませます
- 症状が改善しない場合は、医療機関を受診しましょう



### 熱中症を予防するには

- こまめに休憩をとりましょう
- こまめに水分をとりましょう
- 日傘・帽子・日陰を利用しましょう
- 気温が高い日はできるだけ外出を控えましょう
- エアコンを使用し、適切な室温(28度を超えない程度)に保ちましょう

**特に高齢者・乳幼児・持病がある人は注意！**  
お互いに声を掛け合い、予防しましょう。

※2ページにも熱中症の記事を掲載していますので確認してください。

☎ 健康づくり係 ☎ 800-2445 ☎ 800-2516

## 猫に不妊去勢手術を行いましょう

メス猫は生後4~12か月で出産可能となり、年2~4回、一度に4~8匹出産します。オス猫は生後8~12か月で交尾可能になります。子猫だと思っても、あつという間に増えてしまいます。

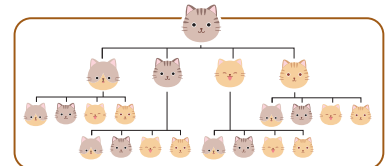
不妊去勢手術をすると妊娠・交尾がなくなるので、発情期特有の困った行動(大きな鳴き声、マーキングなど)を軽減することができます。

横浜市では、飼い主のいない猫を減らし、周囲に対する被害を未然に防止するため、また、動物愛護についての理解を深めるため、市内に生息する飼い主のいない猫の不妊去勢手術費用の一部を助成しています。



- ・対象動物: 市内に生息する飼い主のいない猫(手術後の耳カットが条件となります)
- ・実施予定頭数: 全市で5,700頭程度
- ・助成金額: 1頭につき上限5,000円
- ・手術実施動物病院: 横浜市及び隣接地域の登録動物病院

※自治会・町内会など、地域で不妊去勢手術に取り組まれる場合、捕獲器の貸出を行っています。



助成制度について不明な点がありましたら、横浜市動物愛護センターのホームページで確認いただくか、生活衛生係に問い合わせてください。

不妊去勢手術の申請方法   ☎ 生活衛生係 ☎ 800-2452 ☎ 800-2516



# ハチの巣は 早期発見 早期駆除 を 6月頃までが 早期発見のポイントです

毎年7月から10月にかけて「ハチが巣を作ったけれど、どうしよう?」という相談が多く寄せられます。この頃には、巣が大きくなっていることが多く、駆除には相当な費用がかかります。

働きバチが羽化する6月頃までの巣は、女王バチが1匹で巣作りを行っているため、巣も小さく、この時期に発見できればより安全に駆除することができます。駆除費用の負担を少なくするためにも、春～初夏のうちに巣が作られやすい場所を点検するように心がけましょう。

## 相談の多いハチの種類と巣のかたち

### スズメバチ



スズメバチの巣

- 巣はマーブル模様のボール型で、穴は1か所開いている。
- 初期のころは、とっくりをひっくりかえしたような形の時もある。
- 攻撃性が高く、駆除には危険が伴うので専門の駆除業者に依頼しましょう。

### アシナガバチ



アシナガバチの巣

- 巣はお椀をひっくり返したような形で、穴がたくさんみえる。
- 足をだらりとさせながらゆっくり飛ぶことが多い。

自分で駆除ができる場合があります。

## 巣を作りやすいところ



※ハチの巣の駆除は土地や建物の所有者・管理者が行うことが原則です。  
※駆除費用に対する補助制度はありません。

## もしハチに刺されたら

- 傷口を流水で洗う。
- 念のため、医療機関で診てもらおう。
- ※ 息苦しさやめまい等、全身症状が現れた場合には、すぐに医療機関を受診する。
- 特に重い症状の場合は、ハチ毒アレルギー(アナフィラキシーショック)かもしれないので、救急車を呼び、速やかに受診する。



区役所ではハチの駆除は行っていませんが、スズメバチやアシナガバチなどの駆除方法の相談にお答えしています。

また、アシナガバチの巣を駆除するための機材の貸出しを区役所で行っています。詳しいことは生活衛生係に相談してください。

アシナガバチの駆除方法は

☎ 生活衛生係 ☎ 800-2452 ☎ 800-2516

## 認知症サポーターになりませんか?



認知症サポーターとは、認知症について正しく理解し、認知症の人や家族を温かく見守る応援者の事です。

認知症の方にとって、認知症を正しく理解してくれる人の存在が「住みやすい街」へと繋がります。皆で正しく認知症を理解し、心のバリアフリー社会を作りましょう。

「認知症サポーター養成講座」を受講する事で認知症サポーターになることができます。この機会に、認知症サポーターになりませんか?



### 【認知症サポーター養成講座】

- 日時** 7月13日(金)14時～16時
- 会場** 泉区役所 4階AB会議室
- 講師** グループホームアカシアの家 管理者 みやざき えつこ 宮崎 悦子さん
- 定員** 60人
- 申込み** 6月11日から電話かFAXで高齢者支援担当へ

認知症サポーター養成講座を受けたことのある人も  
受けたことのない人もぜひお越しください。

☎ 高齢者支援担当 ☎ 800-2434 ☎ 800-2513

## 地域のちから

泉区産の野菜販売で『地産・地消』と『高齢者の買い物支援』を推進!

### ～緑園坂の駅ポンテ～



人気野菜は品切れになることも!

緑園地区活性化委員会 おおしま ゆうじ  
坂の駅ポンテ部会会長 大嶋 裕司さん

緑園地区活性化委員会では、高齢者等の買い物支援、および地域の活性化を図ることを目的として、泉区で採れた新鮮野菜の販売活動「坂の駅ポンテ」を実施しており、今年度で8年目を迎えました。

区内の農家と提携して、緑園地区で夏野菜と秋野菜の販売をしています。お祭りや餅つきなどの地域行事や、横浜緑園高校の文化祭では、高校生も販売に参加しており評判になっています。

また、フェリス学院大学緑園キャンパスの学生による、ネパールの紅茶や菓子の販売(ネパールの女子学生の就労支援目的でのフェアトレード)も行われています。

このような経過から、採れたての新鮮な野菜を、手ごろな価格で近隣で買うことができるイベントとして、また地域に根差した取組として定着してきました。今後も地域の活性化、地域の人たちと学生たちとの交流の場として、末永く、より発展的に続けていければと願っています。



夏から秋にかけて開催!

☎ 地域力推進担当 ☎ 800-2333 ☎ 800-2505

# 特集 風水害時の事前対策と情報収集

近年、局地的大雨(いわゆるゲリラ豪雨など)や、台風による大雨・暴風による被害が多く発生しています。台風や大雨は、地震と違い発生や規模を事前にある程度把握することが可能ですので、事前の準備や、発災前から情報収集を行い、いざというときの素早い避難につなげることが大切です。



## ～日頃の準備・事前の準備～

風水害が発生してからでは、取ることのできる対策が限られてしまいます。事前に準備をしておきましょう。

### 雨水ますを清掃しましょう



### 非常持ち出し品を確認しましょう



### 自宅周辺の地形や地勢を確認しましょう



### 避難ルートを確認しましょう



## ～風水害時の情報収集～

風水害の状況や、ピークとなる時刻、交通機関の運行状況などの情報はいち早く入手したいものです。災害時に素早く正しい情報を入手できるよう、日ごろからツールを使用する練習や訓練を行いましょう。

情報収集ツール	手に入る情報
<b>横浜市防災情報のウェブページ</b> (右の二次元コード、インターネット検索から) 	・災害時の緊急情報 ・気象情報、交通機関等のライフライン情報などを確認できます。 <b>掲載情報例</b> 横浜市内で気象警報や避難勧告等が発令されているエリア、これまでの降水量、市内の交通機関の運休情報 など 
<b>横浜市防災情報Eメール</b> (右の二次元コードに空メールを送り、事前登録してください) 	事前に登録した人に、気象警報・注意報、河川水位、津波、地震、緊急のお知らせなどを随時送信します。 <b>発信情報例</b> 河川の水位情報、大雨・洪水警報の発表、横浜市から発令された避難勧告 など 
<b>Yahoo!防災情報</b> (右の二次元コードからアプリ版をダウンロード) 	スマートフォンから利用できるアプリ版をダウンロードするか、パソコンや従来型の携帯電話から利用できる「メール版」に登録することで、横浜市からの防災緊急情報を受信できます。 <b>発信情報例</b> 河川の水位情報、大雨・洪水警報の発表、横浜市から発令された避難勧告 など 
<b>緊急速報メール</b> (事前登録不要) 	横浜市内のエリアにある携帯電話(NTTドコモ、au、ソフトバンク等)に対し、横浜市の災害情報や避難情報などを配信します。 <b>発信情報例</b> 特別警報の発表や、大規模な河川の氾濫により横浜市から発令された広域の避難勧告・指示 など 
<b>横浜市総務局危機管理室公式アカウントのTwitter</b> (アカウント) yokohama_saigai (URL) https://twitter.com/yokohama_saigai (上のURLが右の二次元コードから) 	市内で広域的な災害が予測される場合の避難等に関する情報や、災害対策本部体制下における災害等に関する情報、特別警報、警報、一部の注意報の発令や解除の情報を発信します。 <b>発信情報例</b> 大雨・洪水警報などの発表や解除、避難勧告等が発令されているエリア など 

## 市役所・区役所の発令する避難勧告等

発災時には泉区役所でも情報収集を行い、必要に応じて避難所の開設や、避難勧告等の発令を行います。

発令の目安	避難情報	皆さんの行動
・川の水位が一定以上になり、さらに上昇しそうな場合 ・夜中に避難勧告の発令が予想される場合 など	避難準備・高齢者等避難開始	お年寄りや子どもなど、避難に時間がかかる人は避難を開始してください
・急激な水位上昇による川の氾濫のおそれがある場合 ・非常に強い雨が短時間に降ることが予想される場合 など	避難勧告	安全な場所へ避難を開始してください
・川の氾濫や、決壊のおそれが高まった場合 ・近くで崖崩れが発生したり、発生する可能性が高い場合 など	避難指示(緊急)	危険が迫っています! 避難行動を取っていない人は、直ちに避難を開始してください

※避難情報が出ていない場合でも、危険を感じたらすぐに避難を開始してください。



# 泉区役所からの お知らせ

区役所への  
郵便物の宛先は

T245-0024 和泉中央北5-1-1 泉区役所 ○○○係  
※往復はがきでの申込みは、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
- 区庁舎の駐車場は**有料**です



ふろしき

氏名(ふりがな) 電話番号 ファクス番号 〒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

## イベント

### 健康測定会

下肢筋力測定、骨密度測定、脳トレーニングなど 6月15日(金)9時45分～11時30分。JA横浜みなみ総合センターで。区内在住の人、当日先着50人  
 高齢者支援担当  
 ☎800-2435 fax800-2513

### 泉区3R夢キャンペーン

～ココハマ3R夢プランってなに?～  
 ごみの分別や3R(リユース、リデュース、リサイクル)行動をゲームなどを通じて楽しく学ぶ。分別釣りゲーム、ごみの分別相談窓口、ふるしき活用コーナー(ふるしきプレゼントあり。なくなり次第終了)など。  
 6月20日(水)～21日(木)9時～15時。区役所1階区民ホールで  
 資源化推進担当  
 ☎800-2398 fax800-2507



今年もいっすんとイオが遊びに来るかも

## 講演・講座

### 生涯学習講座

「いずみ野菜 de おしゃれにおうちごはん」  
 「地産地消の仕事を」を講師に招き、いずみ野菜を使ったおしゃれなレシピの紹介、地元の若手農家の講話、交流会など。  
 7月6日(金)10時～12時30分。いずみ野地域ケアプラザで。主に泉区の「地産地消」や「食や農」に興味のある母親、抽選30人(区民優先)  
 ▶講師: 榎直樹さん(農林水産省選定「地産地消の仕事人」) ¥300円  
 6月25日17時までに電話か、ホームページの応募フォームか、名、☎、✉、〒、年代を書いてEメールかFAXかいずみ区民活動支援センター(区役所1階104窓口)へ ※当選者のみ連絡  
 ☎800-2393 fax800-2518  
 ✉iz-kuminkatsudou@city.yokohama.jp  
 いずみ区民活動支援センター 検索



榎直樹さん  
プロフィール  
いずみ野菜の魅力  
を伝え、地産地消  
を次世代につなげ  
るための取組を幅  
広く行っている。

泉区の料理人、横浜野菜推進委員会代表としても活躍中。

## 健康・相談

### 生活習慣相談(予約制)

保健師・栄養士による健康相談、禁煙相談  
 6月28日(木)13時30分～15時30分  
 申・問 電話で健康づくり係へ  
 ☎800-2445 fax800-2516

### 肺がん検診(エックス線撮影)

8月2日(木)9時～10時20分。区役所で。40歳以上(年度に1回)、50人  
 ¥680円 申・問 7月10日～31日8時45分～17時に電話で健康づくり係へ  
 ☎800-2445 fax800-2516

### 胃がん検診(エックス線撮影)

8月7日(火)9時～。JA横浜中川支店で。40歳以上の人、40人(年度に1回)  
 ¥1,570円 申 7月6日～26日の月～金曜(祝日を除く)9時～12時に電話で神奈川県結核予防会へ  
 ☎251-2363  
 ※受診料減免の詳細は健康づくり係へ  
 問 健康づくり係  
 ☎800-2445 fax800-2516

### 横浜市健康診査

75歳以上。年度に1回。市内医療機関で  
 問 健康づくり係  
 ☎800-2445 fax800-2516

### エイズ検査・梅毒検査(予約制)

匿名制、エイズに関する相談も。毎月曜日、9時～9時30分。申・問 前の週の金曜16時までに電話で健康づくり係へ  
 ☎800-2445 fax800-2516

### 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。  
 申・問 電話で高齢者支援担当へ  
 ☎800-2434 fax800-2513

### 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 問 子育て支援担当  
 ☎800-2419 fax800-2513

### 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  
 申・問 電話で子育て支援担当へ  
 ☎800-2447 fax800-2513

## はやし 太鼓・お囃子 フェスティバル



日時 7月1日(日)12時開演(11時30分開場)  
 会場 泉区民文化センターテアトルフォンテ  
 主催 泉郷土芸能保存会、泉伝統文化保存会 共催 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、区内の約10団体が出演します。



問 区民事業担当 ☎800-2395 fax800-2507

## 大雨の季節を迎えます

### 水路に関する 土木事務所からのお願い

#### ●水路に物を置くのはやめましょう

水路は、まちを浸水から守る大切な施設です。

大雨や台風などの際、水路に置かれた物が落下し、水路機能を阻害する可能性がありますので、水路に物置やプランターなどの物を置くのはやめましょう。



#### ●水路にごみや刈り草などが流れ込まないようにしましょう

大雨の際に水路のつまりの原因となりますので、水路にごみや刈り草などが流れ込まないように注意しましょう。



#### ●大雨時には水路に近づかないようにしましょう

大雨時には、水路の流量が増え、流れも速くなります。水路があふれるような状態になると、水路と道路が見分けられなくなる可能性もあります。大雨時には、水路付近に近づかないようにしましょう。

問 泉土木事務所管理係 ☎800-2532 fax800-2540

## 区民 ホール イベント情報

★発表会は12時～13時に行われます。  
 ★展示日時について特に記載のないものは  
 開庁日の開庁時間内に開催しています。  
 公共交通機関を利用してください(駐車場は有料です)

- ▶ 6月11日(月)9時～15日(金)16時……………書作展
- ▶ 6月18日(月)……………舞踊発表
- ▶ 6月20日(水)・21日(木) 9時～15時……………泉区3R夢キャンペーン  
(詳細はこのページのイベント欄に掲載)
- ▶ 6月25日(月)……………コーラス発表
- ▶ 6月28日(木)・29日(金)……………衣類のリユース  
【受入れ】28日10時～13時、29日10時～11時  
【配布】29日10時～13時30分
- ▶ 7月9日(月)12時～13日(金)16時……………写真展

# 子育て情報

## 区役所から

### ■乳幼児の食事相談(予約制)

#### 〈食生活健康相談〉

6月19日(火)9時～11時。乳幼児の保護者 電話で健康づくり係へ

#### 〈離乳食教室〉

6月19日(火)13時30分～15時。2回食頃の第1子  
 ①6月11日から電話か、件名に「6月離乳食教室」、本文に参加者と子どもの名・月齢・☎を書いてEメールで健康づくり係へ  
 ☎800-2445 ②800-2516  
 ③iz-kenko@city.yokohama.jp

## 市立保育園から

### ■和泉保育園で

#### 【赤ちゃんコアラ】

小児救急法、誕生会など。当日直接和泉保育園へ

#### 〈びよびよ〉

6月21日(木)10時～11時30分。

6か月までの子と保護者

#### 〈きらきら〉

6月28日(木)10時～11時30分。

7～12か月の子と保護者

#### 【コアラひろば】

七夕飾りを作る

7月3日(火)10時～11時15分。1歳～

### ■乳幼児健康診査

各12時30分～13時30分受付。区役所1階福祉保健センターで。詳細は個別通知で確認を

《4か月児》6月13日・27日の水曜

《1歳6か月児》6月20日、7月4日の水曜

《3歳児》6月22日、7月6日の金曜

#### ☎ こども家庭係

☎800-2444 ②800-2513

### ■乳幼児歯科相談(予約制)

6月15日(金)13時30分～14時。

区役所1階福祉保健センターで

☎・☎電話でこども家庭係へ

☎800-2444 ②800-2513

### ■よこほ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)

### 未就学児と保護者

☎6月12日からの月～金曜9時30分～15時に電話で和泉保育園へ

#### ☎ 和泉保育園

☎803-1483 ②803-1137

### ■北上飯田保育園で

#### 【交流保育】水あそび

7月26日(木)9時45分～11時。1歳～未就学児と保護者、先着5組

☎・☎7月9日～25日の月～金曜(祝日を除く)9時～16時に電話で北上飯田保育園へ

☎803-7889 ②803-7942

## 泉区地域子育て支援拠点すきっぷから

〒245-0023 和泉中央南5-4-13-209 ☎805-6111 ②805-6122

### ■栄養士の相談日

栄養士グループ「りぼんの会」の栄養士が「食」に関する相談を受けます

6月16日(土)10時～11時30分。未就学児のいる家庭の人、妊娠中の人、当日先着10組

### ■保育園の先生とあそぼう

北上飯田保育園の保育士と遊び、交流します

6月20日(水)10時30分～11時30分。未就学児のいる家庭の人、妊娠中の人

## あなたの「活」場所見つけてみませんか?

～地域活動に参加することで、自身の健康づくりにも役立ち、地域も元気になる～

活き活きと地域活動に参加することで「活」場所(=地域で活躍する場所)を見つけるコツを学びます。

**日時** 6月23日(土)14時30分～16時30分

**会場** 区役所4階4ABC会議室

**講師** 日本社会事業大学准教授

ひしめま みきお

菱沼 幹男さん

**定員** 先着100人

**申込み** 6月20日までに電話か、☎・☎・☎を書いてFAXで

泉区社会福祉協議会へ(☎802-2150、②804-6042)

☎ 高齢者支援担当 ☎800-2434 ②800-2513



菱沼 幹男さん

## 泉区社会福祉協議会からのお知らせ

〒245-0023 和泉中央南5-4-13 ☎802-2150 ②804-6042

### 障がい児者のガイドボランティア講座～知的障がい編～

知的障がい等の理解や関わり方についての講義、活動者による体験談

7月3日(火)10時～12時 泉ふれあいホームで。先着20人

☎6月11日～7月2日に電話(☎719-5220)か、☎・☎・☎を書いてFAXかEメールで(☎ido-izumi@shakyo-iy.or.jp)

## 泉図書館から こんにちは

〒245-0016 和泉町6207-5  
 ☎801-2251 ②801-2256

泉図書館は、  
2019年2月22日に  
開館30周年を迎えます

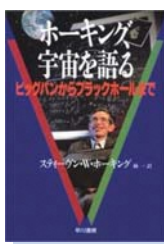
泉図書館では「開館30周年」に関連する10のテーマで、図書の展示を行っています。5月から2月までの10か月間、毎月1つのテーマに沿った本を集めて展示しています。ぜひ手に取ってみてください。

6月のキーワードは「30年前」。30年前の平成元年に話題になった本を展示しています。その中から1冊ご紹介いたします。

### 開館30周年記念 テーマ展示「30年前」(一般書)

#### 『ホーキング、宇宙を語る』

S.W.ホーキング/著 林一/訳 早川書房



平成30年3月に亡くなったイギリスの理論物理学者・ホーキング博士の著作です。

「宇宙はどうやって生まれ、どんな構造を持っているのか」について考えるこの本は、この年(平成元年)のベストセラーになりました。

#### ◆0・1・2・3歳のおはなし会

①6月27日、②7月11日の水曜10時45分～11時10分

0歳～3歳児とその保護者、各先着10組

☎ ①は6月20日、②は7月4日9時30分から電話または窓口へ

#### ◆土曜おはなし会

7月7日(土)14時～15時

5歳以上(保護者同伴可)

#### ◆日曜おはなし会

7月8日(日)14時～15時

4歳以上(保護者同伴可)

#### ◆まずはここから！絵本の読み聞かせのコツのコツ(全2回)

読み聞かせボランティアに向けて、絵本の選び方、読み聞かせのポイントなどを伝えます。

①7月5日(木)②7月12日(木)10時～12時。

小学生を対象に読み聞かせを始めて間もない人、各先着20人

☎ 6月14日9時30分から

電話か窓口へ



巡回バスで本の貸出・返却・予約サービスをします。  
**移動図書館はまかせ号**  
**日時** 6月12日、7月3日の火曜 15時10分～16時  
**場所** 緑園東公園  
**☎** 横浜市中央図書館サービス課 ☎262-0050

## 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。詳細は各主催者へ問い合わせてください。

掲載については ☎800-2335 ②800-2506 泉区あやめ通信 掲載基準 (検索)

#### ◆歴史散策「江戸開城はここで決まった」

6月21日(木)10時～13時。JR京浜東北線・山手線田町駅改札口集合。

荒天中止。当日先着30人 ¥1,500円

☎ 泉区歴史の会 石井

☎814-3331

#### ◆泉区高齢者囲碁将棋大会

7月20日(金)9時10分～15時。区役所4階4ABC会議室で。区内在住・在勤の60歳以上の人

¥1,200円(軽食代込み) ☎・☎6月1日～

20日の月～金曜9時～15時に費用と専用申込書(申込み先で配布)を泉区シニアクラブ連合会へ

☎801-6008

#### 「泉区・第九フェスティバル」合唱団員募集

2019年2月2日(土)泉公会堂で。

募集期間:6月15日～7月20日。応募方法など詳細は☎で確認を

☎ 泉区・第九フェスティバル (検索)

☎ NPO法人オアシス21世紀の会

清水 ☎・☎812-5184



# 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
- 往復はがきでの申込みは、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。

泉区内の公共施設の情報は  
泉区ホームページで確認できます



**見方** 氏名(ふりがな) 電話番号 ファクス番号 〒・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

## 泉スポーツセンター

〒245-0006 西が岡3-11  
☎813-7461 ㊟813-7463

### ◆バレトン教室

ニューヨークのバレエダンサーが開発したバレトン。シンプルな動きで、バランス・柔軟性を高め、美しくシェイプアップ!

7月4日～9月26日の水曜10時～10時50分。16歳以上、当日先着75人  
¥各410円、詳細はホームページか電話で問合せを

泉スポーツセンター

## 上飯田地区センター

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

### ◆エコ布ぞうり作り

6月27日(水)12時30分～17時。先着5人。色柄の古布を裂いたものを持参  
¥300円  
㊟6月13日9時から費用を添えて窓口へ

## 下和泉地区センター

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

### ◆健康マージャン(全8回)

6月22日・29日、7月13日・27日、8月10日・24日、9月14日・28日の金曜9時～11時45分。先着20人  
¥3,200円  
㊟6月15日10時から電話か窓口へ

### ◆家庭で楽しむ韓国料理

6月27日(水)10時～13時。先着20人  
¥1,000円  
㊟6月13日11時から電話か窓口へ

### ◆おしゃれな文字「カリグラフィ」を描こう(全6回)

6月27日、7月11日・25日、8月8日・22日、9月12日の水曜10時～11時30分。先着10人  
¥2,500円  
㊟6月13日11時から電話か窓口へ

### ◆ワンパクフェスティバル

作って、遊んで、カレーをみんなで食べよう!ポップコーンのみやげあり  
7月7日(土)10時～12時。小学生以下、先着250人。体育館履き持参  
㊟6月23日10時から㊟、〒、㊟、参加希望人数を書いてFAXか、窓口へ

## 立場地区センター

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

### ◆ヨガ・3B体操・歩く脳トレ体験会

6月22日(金)10時3B体操、6月25日(月)9時30分リラックスヨガ、6月27日(水)13時歩く脳トレ。各当日先着10人

### ◆絵本だいすき!読み聞かせ

6月28日(木)11時～11時40分。幼児と保護者

## ◆窓辺にオシャレなハーバリウム ～ガラスの中のドライフラワー～

6月30日(土)10時～11時30分。先着18人  
¥1,700円  
㊟6月12日～23日に電話か費用を添えて窓口へ

### ◆おもちゃの病院

目の前で壊れたおもちゃを分解し、からくりを見せながら修理  
7月21日(土)10時～15時。先着20組  
㊟6月12日～7月20日までに電話で

## 中川地区センター

〒245-0007 桂坂4-1  
☎813-3984 ㊟813-3986

◆クラシックコンサートと音楽アラカルト  
6月23日(土)14時～15時15分。先着70人  
¥大人1,000円、中学生300円(ドリンク付き)  
㊟6月11日から、詳細は問合せを

### ◆本場メキシコ料理に挑戦

7月3日(火)10時～13時30分。抽選18人  
¥1,300円  
㊟6月19日10時～10時15分に費用とともに窓口へ

### ◆ベビーとママのためのヨガ(全6回)

7月3日・31日、8月21日、9月4日、10月2日・16日の火曜。A10時～10時50分、B11時～11時50分。各5か月から2歳6か月までの親子、抽選8組  
¥各3,000円  
㊟6月19日10時～10時15分に費用とともに窓口へ

### ◆目指せ!美骨盤(全8回)

7月9日・23日、8月27日、9月10日・24日、10月22日、11月12日・26日の月曜10時～11時。抽選15人  
¥3,000円  
㊟6月25日10時～10時15分に費用とともに窓口へ

### ◆脳トレ体操(各全8回)

7月13日・20日、8月10日・17日・24日・31日、9月14日・21日の金曜①10時～11時30分②13時～14時30分。各抽選25人(初めての人優先)  
¥各1,900円  
㊟6月29日9時30分に費用とともに窓口へ

## 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14日(木)、7月6日(金)11時～11時30分。幼児(保護者同伴)

### ◆ロビー展示 書道作品

6月15日(金)～7月11日(水)

### ◆涼やかハッピーサマーリース作り

6月28日(木)10時～12時。抽選15人  
¥2,000円  
㊟6月14日10時～10時15分に窓口へ

### ◆子ども折紙教室

7月7日(土)15時～17時。小学生以下当日先着20人(幼児は保護者同伴)

## 中田コミュニティハウス

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

### ◆映画上映「犬と私の10の約束」

田中麗奈主演  
7月8日(日)10時～12時。先着50人  
㊟6月11日から電話か直接窓口へ

## 西が岡コミュニティハウス

〒245-0006 西が岡3-12-11  
☎㊟814-4050

### ◆脳トレ・筋トレ らくらく健康体操(全5回)

①7月22日、②8月5日・③26日、④9月2日・⑤30日の日曜。①③⑤14時～15時30分、②④10時～11時30分。抽選20人  
¥1,000円  
㊟7月8日9時30分～9時45分に費用とともに窓口へ

## みなみコミュニティハウス

〒245-0016 和泉町987  
☎㊟805-3339

### ◆夏のお肌の手入れ法

7月2日(月)10時～12時。先着20人  
㊟6月18日10時から電話か窓口へ

## いずみ中央地域ケアプラザ

〒245-0024 和泉中央北5-14-1  
☎805-1700 ㊟805-1798

### ◆男性のためのアクティブライフ講座

区内福祉施設の見学と交流会。見学会場までの送迎もあり  
6月22日(金)11時～14時。区内在住・在勤の50歳以上の男性または夫婦、抽選20人  
㊟6月15日までに㊟、〒、㊟、㊟、㊟を書いてEメールか、電話か窓口へ

### ◆介護者のつどい

6月28日(木)13時30分～15時  
㊟電話か直接窓口へ

### ◆地域(まち)の担い手(なかま)が集うコソ

地域活動が活発になるコツについての講演会と座談会  
6月30日(土)10時～12時。抽選30人  
㊟6月20日までに㊟、〒、㊟、㊟、㊟を書いてEメールか、電話か窓口へ  
✉izumichuo-hp@hama-wel.or.jp

## 泉区民文化センター テアトルフォンテ

〒245-0023 和泉中央南5-4-13  
☎805-4000 ㊟805-4100

### ◆ホールでグランドピアノをひいてみませんか?

①7月10日(火)②11日(水)③19日(木)④20日(金)①③10時～21時、②④9時～21時  
¥1枠1,800円(1時間)、2枠3,000円(2時間)  
㊟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

## こどもログハウス

〒245-0016 和泉町6209-1  
☎㊟803-2270

### ◆おやこで遊ぼう「うたあそび」

6月13日(水)11時～11時30分。幼児と保護者

### ◆七夕まつり

①短冊と輪飾り作り  
6月17日(日)～25日(月)10時～16時  
短冊・輪飾りがなくなり次第終了  
②七夕飾り  
6月26日(火)～7月7日(土)

①②ともに小学生以下(幼児は保護者同伴)

## 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

老いの不安解消講座、チーム西が岡演奏(ピアノ、フルート、クラリネット)  
6月14日(木)10時～11時30分。60歳以上の人、当日先着80人  
¥100円

### ◆～正しい歩き方で～ ノルディックウォーキング

6月20日(水)13時～15時。60歳以上の人、抽選30人  
¥100円  
㊟6月1日～18日に電話か窓口へ

### ◆演芸発表会

6月24日(日)9時30分～15時45分

### ◆心と体を整えるアロマルームスプレー

6月28日(木)10時～12時。60歳以上の人、抽選20人  
¥500円  
㊟6月11日～20日に電話か窓口へ

### ◆落語を楽しむ会

「堪忍袋」「二階ぞめき」「大山詣り」  
6月29日(金)13時～15時。60歳以上の人、当日先着80人

## その他

### ◆こども自然公園青少年野外活動センターで

〈動物園お手伝いキャンプA・B・C〉  
A7月24日(火)～25日(水)、B8月7日(火)～8日(水)、C8月21日(火)～22日(水)各10時～翌日11時30分。各小学4～6年生、抽選20人  
¥各6,000円  
㊟6月11日～25日。詳細は電話かホームページで確認を  
〈ファミリークッキング流しうめんC・D〉  
C8月4日(土)、D8月5日(日)各10時～14時。各8人以内の家族・グループ、抽選15組  
¥各中学生以上1,800円、小学生1,500円、4歳～未就学児1,000円、3歳以下100円  
㊟6月15日～29日。詳細は電話かホームページで確認を  
㊟こども自然公園青少年野外活動センター  
☎811-8444 ㊟812-5778

