

5~16ページは磯子区版です。

- 特集1 ●脱炭素化へ向けて！
今日からあなたができること …… 6~7
- 特集2 ●台風・大雨から身を守りましょう！ …… 10~11
- 磯子区役所からのお知らせ …… 8~9
- 夏！食中毒に注意しましょう ほか
- 今月のお知らせ …… 12~16



磯子区
マスコットキャラクター
「いそび」

いそび7



広報よこはま磯子区版

2023(令和5)年 7月号

No. 309



撮影:磯子区役所前 花時計

区役所の花時計は、この太陽光パネルが動かしています！



特集 1

脱炭素化へ向けて！ 今日からあなたができること

発行
磯子区役所 区政推進課 広報相談係
☎750-2335 ☎750-2532

令和5年6月1日現在
 人口 165,434人
 世帯数 80,020世帯

区役所の最新の情報は
ホームページをご確認ください
 検索

ISOGO フォトニュース
 区民の皆さまの活動などを発信中

磯子区Twitter @yokohama_isogo
 磯子区PIAZZA @yokohama_isogo



磯子区役所 ☎750-2323 (総合案内)
〒235-0016 磯子区磯子三丁目5番1号

7月の区役所土曜日開庁：8日・22日 開庁時間：9時～12時
戸籍課・保険年金課・こども家庭支援課の一部の業務を行っています。



特集1

脱炭素化へ向けて！ 今日からあなたができること

この特集に関する問合せ：企画調整係 ☎750-2331 fax 750-2533

脱炭素化とは？

地球温暖化の原因となっている二酸化炭素などの温室効果ガスを実質排出ゼロ^{*}にすることを脱炭素化(カーボンニュートラル)といいます。横浜市においても、「Zero Carbon Yokohama」を掲げ、2030年度までに温室効果ガスの排出を50%削減(2013年度比)することを目標にするほか、2027年に開催される国際園芸博覧会「GREEN×EXPO 2027」における持続可能な都市モデルの創出を目指しています。

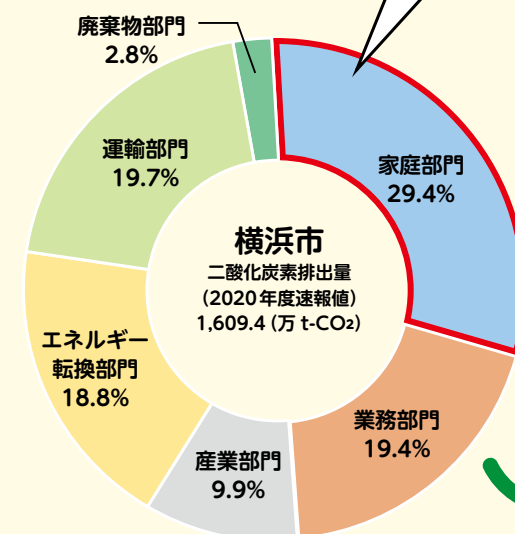
^{*}「実質排出ゼロ」とは、温室効果ガスの排出量から、植林、森林管理などによる吸収量を差し引いて、合計を実質的にゼロにすることをいいます。

二酸化炭素はどこからたくさん出ているの？

横浜市では、家庭から出る二酸化炭素がいちばん多いんだ

あなたの脱炭素行動

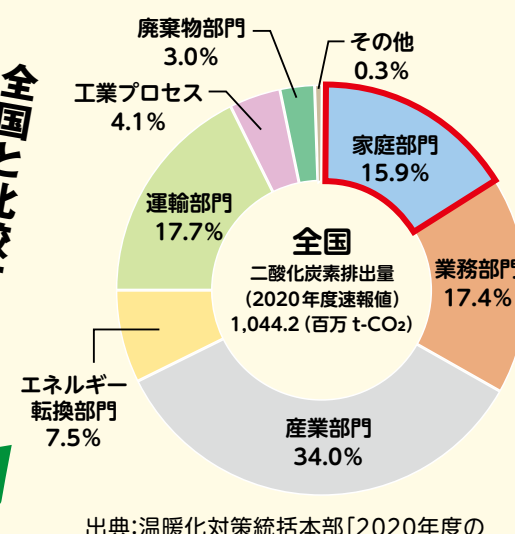
二酸化炭素排出量は家庭部門が最も多い！



が大きな一歩です！

横浜市では、全国と比較して、二酸化炭素排出量の割合は家庭部門が大きいため、家庭部門の二酸化炭素排出量を減らすことで、脱炭素化へ大きく前進します。

全国と比較するとこんなに差が！



出典:温暖化対策統括本部「2020年度の市内の温室効果ガス排出量(速報値)」

年間どのくらいの二酸化炭素を減らせるかな

家庭でできる取組

電気の消費量を減らそう！

できることからはじめよう！

エコ家電に買い替えよう！

衣類乾燥機は自然乾燥と併用する

自然乾燥後の補助乾燥と乾燥機のみを比較

年間 **192.6kg/台**のCO₂削減
スギの木 **21.9本分**

冷蔵庫の設定温度を「強」から「中」に

周囲温度が22℃の場合

年間 **30.1kg/台**のCO₂削減
スギの木 **3.4本分**

今持っている洋服を長く大切に着る

衣類の購入量を1/4程度にした場合

年間 **194kg/人**のCO₂削減
スギの木 **22.0本分**

公共交通機関を使う

通勤・通学のための都市部での自動車移動がバス・電車・自転車に置き換えられた場合

年間 **243kg/人**のCO₂削減
スギの木 **27.6本分**

LEDシーリングライトに買い替える

蛍光灯シーリングライトと比較

年間 **31.5kg/台**のCO₂削減
スギの木 **3.6本分**

省エネタイプのエアコンに買い替える

10年前の型と比較

年間 **41kg/台**のCO₂削減
スギの木 **4.7本分**

使わないときはトイレのフタを閉める

温水洗浄便座の場合

年間 **17.0kg/台**のCO₂削減
スギの木 **1.9本分**

エアコンのフィルターを1~2回/月掃除する

年間 **15.6kg/台**のCO₂削減
スギの木 **1.8本分**

食べ物のムダをなくす

家庭と外食の食品ロスがゼロになった場合

年間 **54kg/人**のCO₂削減
スギの木 **6.1本分**

脱炭素型ライフスタイルに変えよう！

冷蔵庫を買い替える

10年前の型と比較

年間 **90kg/台**のCO₂削減
スギの木 **10.2本分**

エコハマ

~省エネ家電の購入に最大3万円分のポイント還元~

省エネ家電の買替えによる家計負担の軽減や、温暖化対策のため、省エネ家電購入費の一部をポイントで還元する「エコハマ(横浜市エコ家電応援キャンペーン)」を8月下旬から開始します。詳しくはウェブページを確認してください。

出典:経済産業省「省エネポータルサイト」https://www.enecho.meti.go.jp/category/saving_and_new/saving/index.html
環境省「ゼロカーボンアクション30」<https://ondankataisaku.env.go.jp/coolchoice/zc-action30/>
一般財団法人 家電製品協会「省エネ家電 de スマートライフ」[2022年度版スマートライフおすすめBOOK](https://shouene-kaden2.net/recommend_book/) https://shouene-kaden2.net/recommend_book/



夏! 食中毒に注意しましょう

～ナマモノなど十分に加熱しない食品による食中毒の予防～



冷たい食べ物やさっと火を通すだけの食品にひそむ食中毒に注意しましょう。

1 刺身など魚介料理は温度管理に気をつけて

気温20度以上になると細菌もイキイキと活動を始めます。買い物が終わったら食材はできるだけ早く冷蔵庫に、お刺身などは4度以下に保管し、早めに食べましょう。



① 寄生虫(アニサキス)

冷凍していないサバ、イカ、サンマ、イワシなどいろいろな魚の内臓にひそんでいます。魚を自分でさばくときやお刺身を作るときは新鮮な魚を選び内臓は速やかに取り除き、アニサキス(白いイトミミズ状)がないか、よく見て確認しましょう。



② ヒスタミン

赤身魚には加熱しても食中毒を起こす物質が残る場合もあります。買い物帰りに温度が上がらないように保冷剤や氷を使いましょう。



2 お肉は十分火を通して

「たたき」「湯引き」など表面だけ火を通した肉類や、中まで火の通っていない焼き鳥を食べたことによる食中毒が多く起こっています。生の食肉にはいろいろな食中毒菌が付着しているので、中までしっかり加熱して食べましょう。



夏の食中毒対策(予防)

(1) 温度管理

食材は食べる直前まで保存温度を守って保管し、常温放置は避けましょう。



(2) 加熱

加熱調理する食品は、しっかりと加熱しましょう(中心温度75℃、1分以上)。



(3) 消毒

調理器具は洗剤で洗浄後、熱湯または消毒剤を使用して消毒しましょう。



(4) 手洗い

調理をする前やトイレの後はせっけんを使い、しっかりと手洗いをしましょう。



3 テイクアウトやデリバリーした食事はすぐに食べましょう

自宅でお店の味が楽しめる、テイクアウトやデリバリーの利用が増えています。これらの料理は作りたてを食べる前提で調理されているので、商品購入(受取り)後はすぐに食べましょう。



☎ 食品衛生係 ☎ 750-2451 ☎ 750-2548



飼い主のいない猫についてみんなで考えよう

地域の環境問題として、トラブル解決に向けて取り組んでみませんか?

「飼い主のいない猫(のら猫)」が地域トラブルの原因となることがあります。これ以上飼い主のいない猫を増やさないために、不妊去勢手術を行い、自然に数を減少させることを目指し、横浜市では活動の支援を行っています。

「地域猫活動」をご存じですか?

地域住民が協力して活動ルールを決め、飼い主のいない猫を適切に管理していきます。猫を守るだけの活動ではなく、地域住民をトラブルから守る活動であり、地域全体で実施していくものです。

地域住民の皆さん
地域で対策・活動

横浜市の支援事業

猫は「動物の愛護及び管理に関する法律」により愛護動物に指定されており、自治体では捕獲などは行っていません。

協働

活動経験のある
市民ボランティア
相談・アドバイス

区役所など
活動支援・
手術費助成 など

横浜市では「猫の適正飼育ガイドライン」に基づき、地域住民の理解のもとに飼い主のいない猫に対する適切な給餌と管理、不妊去勢手術を実施していくことを推奨しており、次の支援事業を行っています。

● 不妊去勢手術支援事業(飼い主のいない猫が対象)

登録された動物病院で実施すれば最大5,000円の補助を受けることができます。

● 地域猫支援事業

自治会町内会などで地域住民が地域猫活動を円滑に行えるよう支援しています。

横浜市動物愛護センター 検索



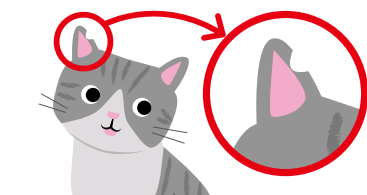
不妊去勢手術

繁殖を防ぎ、発情期の鳴き声やマーキング癖・尿臭を軽減します。



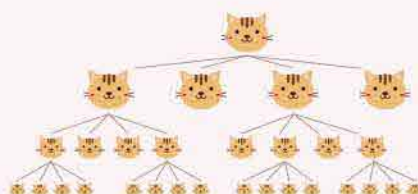
耳カットは…

- 手術が済んだ目印です。
- 手術済みの猫を再度手術してしまうことを防げます。
- 見守っている地域の人がいる印です。



不妊去勢手術をしないと…

猫は繁殖力の高い生き物です。生後半年頃から年に2~3回、一度に平均3~6頭の子猫を出産します。単純計算すると、1頭のメスから1年で約20頭以上に増えることとなります。



適切な給餌

餌の散乱・ゴミ漁りを防ぎます。



置き餌・撒き餌はやめましょう

猫トイレの設置・周辺清掃

花壇などへの糞尿被害を防ぎ、周辺環境の美化に努めましょう。



猫の糞尿・いたずらで困っている人へ

猫が庭に入らないようにする工夫の紹介や超音波発生装置の貸出しをしています。環境衛生係にご相談ください。



動物の遺棄・虐待は犯罪です!

猫を含む愛護動物に対して殺傷、虐待、遺棄などを行うことは、法律で禁じられています。

☎ 環境衛生係 ☎ 750-2452 ☎ 750-2548

第10回 ISOGOダンスまつり 参加チーム大募集!!

日時 10月28日(土)9時30分受付開始、10時開演 **会場** 磯子公会堂

募集内容 【ジャンル】オールジャンル(ストリートダンス、フラダンス、チアなど)
【定員】20チーム程度 ※応募多数の場合、抽選により決定
オールジャンルの発表会です。

参加条件 ●参加者は、平成13年4月2日以降に出生した人であること
●2人以上のチーム構成であること

申込期間 7月11日(火)~8月10日(木)

申込方法 下記メールアドレスに、必要事項を記載しお送りください。
【必要事項】代表者氏名・住所・電話番号・メールアドレス、
参加人数、参加団体名

問合せ先 地域振興課 ISOGOダンスまつり担当
✉ is-dance@city.yokohama.jp
詳細はISOGOダンスまつりホームページをご覧ください。

注意事項

◆ ISOGOダンスまつりは青少年の健全育成を目的としたイベントであるため、暴力、わいせつ、差別的な意味合いを含む言葉など、公序良俗に反する要素を含む歌詞が入っている楽曲は、使用を禁止しています。



ISOGOダンスまつり

☎ 区民活動支援担当 ☎ 750-2393 ☎ 750-2534

ISOGO ヘルシーカンパニー vol.1

磯子区では働き世代の健康づくりを進めています。この連載では区内で横浜健康経営認証を受けた企業の取り組みを伺い、働き世代の健康づくりのヒントを紹介します。



株式会社 祥ファクトリ さかいりハ 訪問看護ステーション・横浜

住所：〒235-0033 横浜市磯子区杉田1-19-13 2階
従業員数：16名
事業内容：訪問看護・予防訪問看護、地域支援事業

従業員が看護師や理学療法士などの医療職である、さかいりハ訪問看護ステーション・横浜のエリア所長理学療法士の林野さんに、健康経営をはじめたきっかけについてお話を伺いました。

「他者のために、自己を重んじよう」の精神から

私たち医療職は、患者様のためなら自己犠牲もいとわない職種で、自分の身体のことについては、つい無頓着になりがちです。でも、私達が健康でないと患者様の生活を支える看護やリハビリができませんし、生活習慣改善のアドバイスをするにしても説得力がありません。

そこで、「他者のために自己を重んじよう」の精神で、従業員に自分自身の健康に向き合ってもらいたいという想いから取組を始めました。

ワークライフインテグレーション(仕事とプライベートの統合)

訪問看護の現場は休日や夜間でも緊急の対応があり、特にオンコール*に入る従業員はストレスにさらされ、夜も十分に眠れないことも多いです。そんな過酷な現場で、今、取り組み始めているのがワークライフインテグレーション(仕事とプライベートを統合し両者を充実させる取組)です。

具体的には、労働時間や働く時間帯、休暇に柔軟性をもたせ、子育てや自分のための時間をしっかり確保し、プライベートを充実させることで、結果としてやりがいを持って仕事ができる環境を目指しています。 *オンコール:緊急時に駆けつけられるように基本的に自宅や職場外で待機する勤務形態

専門職ならではの強み「社内勉強会」

看護師や理学療法士などの医療の専門職が、持ち回りで勉強会を行っています。糖尿病など生活習慣病の予防や治療、腰痛予防についてなどテーマはさまざまです。患者様をケアするための自己研鑽が目的ですが、自分たちの健康づくりにも返ってくる取組だと思っています。

健康的で生きがい、やりがいのある職場づくりに動き出していますので、今後もっと一緒に働く仲間が増えていったらうれしく思います。

☎ 健康づくり係 ☎ 750-2445 ☎ 750-2547

横浜健康経営認証とは

「健康経営」を行う事業所を認証委員会の審査を踏まえて横浜市長が認証する制度です。



2023年度募集期間：6月15日~9月29日

横浜健康経営認証

働き世代へ健康づくりのヒント

理学療法士 林野 翔太

あなたは片脚で40cmの椅子から立ち上がれますか？

下肢の筋力は上肢・体幹に比べ20歳を過ぎると大きく減少することが報告されています。「立つ」「歩く」といった移動能力が低下している状態のことをロコモティブシンドロームといい、進行すると将来介護が必要になるリスクが高くなるといわれています。

今回はその鑑別にも用いられる筋力テストを通して、自身の下肢筋力の状態を知り、可能な限り早期から運動習慣を獲得することで筋力の衰えを予防していきましょう!40cmの椅子から片脚で立ち上がれたら合格です!

①40cmの台(椅子でOK)を用意。両腕を組んで腰掛け、両脚は肩幅くらいに広げ、床に対して脛は約70度になるように。



②左右どちらかの脚を上げ反動をつけずに立ち上がり、そのまま3秒間保持する。



特集 2

台風・大雨から身を守りましょう!

集めよう! 防災情報

災害対策をする上で、**情報収集**はとても大切です。テレビやラジオで放送される災害に関する全般的な情報を確認するほか、**携帯電話**などを使って、いち早く情報を入手しましょう。横浜市からも情報発信しています。



情報収集の手段(避難情報などをいち早くお届けします)

ホームページ

横浜市の防災に関するあらゆる情報が確認できます

●横浜市Webサイト(防災・災害)

災害時の緊急情報や、日頃の備えである自動・共助・公助の取組について掲載しています。

横浜市 防災・災害 検索

●横浜市防災情報ポータル

避難指示の状況や避難所の開設状況を掲載しています。

横浜市 防災情報ポータル 検索

メール

避難情報などをいち早くお届けします。

●横浜市防災情報Eメール

避難指示や津波警報の発表などの防災緊急情報を携帯電話・パソコン向けにEメールで配信するサービスを行っています。下記二次元コードやメールアドレスへ空メールを送信してください。登録案内メールが届きます。

bousai-yokohama@cousmail-entry.cous.jp

横浜市 防災情報Eメール 検索

アプリ

自分に必要な防災情報を必要な時に確認することができます

●横浜市避難ナビアプリ

マイ・タイムラインの作成から避難所検索、災害時の避難情報の受信などができます。ぜひご活用ください!!

横浜市避難ナビ 検索



●ハザードマップ表示・エリア毎のハザードを把握
●避難所検索・ルート案内

実際の災害に備えましょう

マイ・タイムラインとは

大雨や台風による水害などの災害に対し、家族構成や地域環境に合わせて、あらかじめ時系列で整理した**自分自身の避難行動計画**のことです。作成シートは区役所で配布しているほか、上記の「横浜市避難ナビ」でも作成することができます。

横浜 マイ・タイムライン 検索

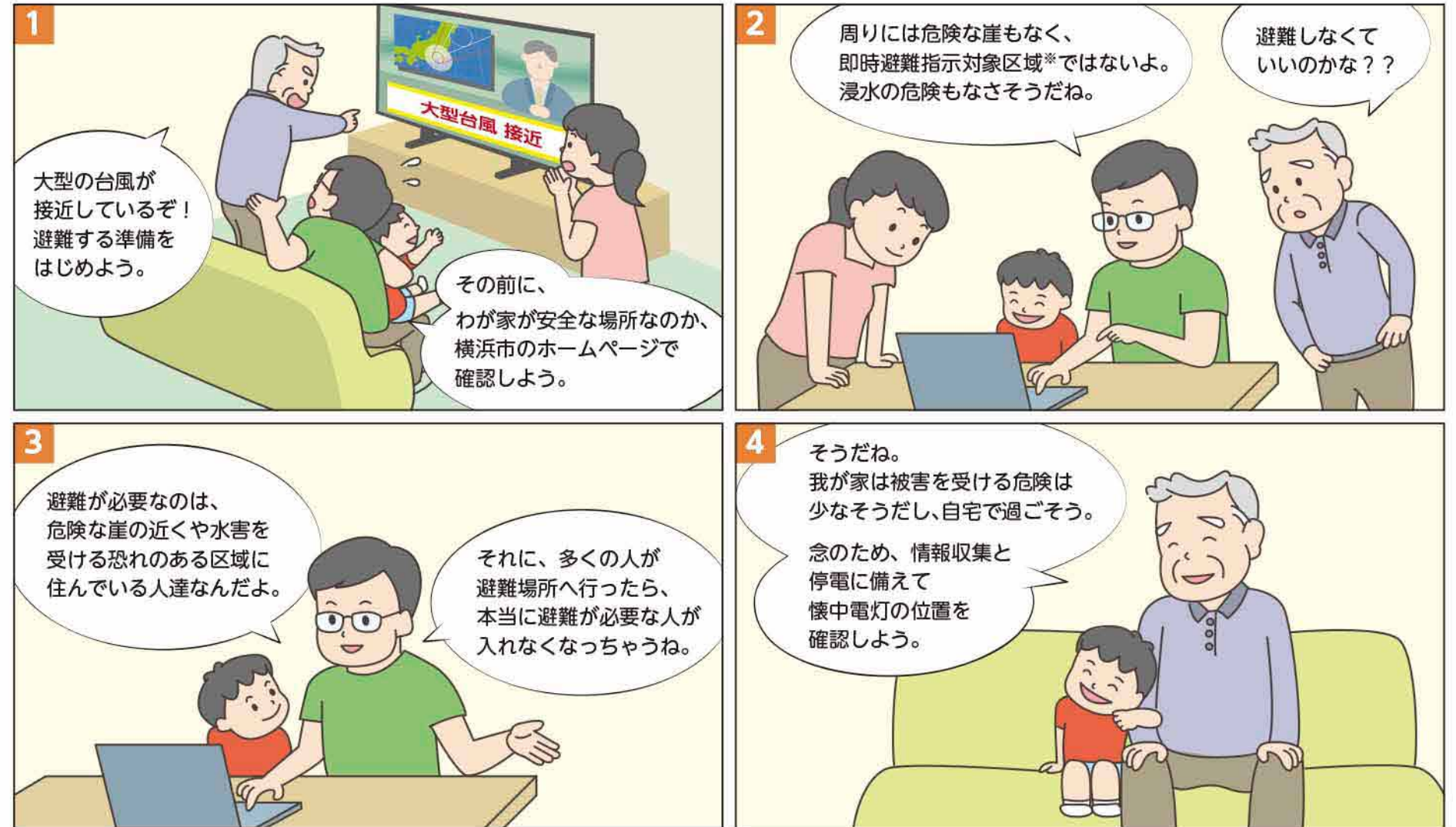
近年、台風やゲリラ豪雨などによる被害が多発しており、磯子区でもいつどこで災害が発生してもおかしくありません。特にこれから秋にかけての出水期は、風雨による被害が発生しやすくなります。台風・大雨から身を守るため、事前の備えや避難行動について確認しましょう。

この特集に関する問合せ
危機管理担当

☎750-2312 fax750-2530

在宅避難の勧め

避難場所への避難が必要となるのは、事前にお知らせしている「**即時避難指示対象区域***」にお住まいの人や、ご自宅や周辺区域で災害が発生または発生危険が高まっている区域にお住まいの人です。ご自宅や周辺区域の安全が確認できれば、無理に避難せず、ご自宅で過ごしましょう。



※即時避難指示対象区域とは

「土砂災害警戒情報」の発表とともに避難指示を一齐に発令する区域を即時避難指示対象区域といいます。土砂災害発生危険を考慮し、区内の複数の区域を指定しています。対象区域にお住まいの人へは毎年6月頃にお知らせをポスティングしています。ご自宅が指定区域なのか、確認しておきましょう。



土砂災害警戒情報発表(南部)に伴い、「避難指示」が発令された場合

即時避難指示対象区域にお住まいの人

どうする?

指定されている避難場所へ避難開始

横浜市は、土砂災害警戒情報(南部)が発表された場合、即時避難指示対象区域にお住まいの人々に「避難指示」を発令しています。

即時避難指示対象区域以外にお住まいの人

どうする?

在宅避難

ご自宅や周辺地域に差し迫った危険が確認されない場合は、ご自宅で過ごしましょう。
※危険が確認された場合は、避難を開始してください。

「指定されている避難場所」や「自宅」以外への安全な場所への避難

親戚や友人のお家

宿泊施設など

「指定されている避難場所」や「自宅」での避難に限らず、左記のような場所への避難も選択肢の一つです。日頃から、さまざまな状況を想定して、身の安全を図りましょう。

指定されている避難場所

- 根岸地区センター
- 浜中学校(コミュニティハウス)
- 岡村中学校(コミュニティハウス)
- 洋光台第四小学校(コミュニティハウス)
- 浜小学校(コミュニティハウス)
- さわの里小学校(ランチルーム)

夜間や休日などは、避難場所開設までに時間を要することが想定されます。最新の避難場所開設状況は、「横浜市避難ナビ」や本市webサイトなどでご確認ください(左ページ参照)。



物資や食料の備蓄

台風などの接近時は、物資や食料を外出して確保することは、大変危険です。日頃から備蓄しておきましょう。

一昼夜過ごすために必要なものを選びましょう。





今月のお知らせ

今月11日以降のお知らせを掲載しています

申込みの注意

- 区役所への郵送は 〒235-0016 磯子区磯子3-5-1 磯子区役所〇〇係。その他は各施設へ。
- 申込みには、**行事名(希望教室名)・郵便番号・住所・氏名(ふりがな)・電話番号**を必ず記入
- 特に記載のないものは、**無料・申込不要**

凡例

- 🕒日時・期間
- 👤講師・出演者
- 📍会場
- 👤対象・定員
- 💰費用
- 📄申込み
- 🗨️問合せ
- ☎️電話
- 📠FAX
- ✉️Eメール
- 📧郵送
- 🪟窓
- 🖥️窓口
- 🌐ホームページ
- 👜持ち物
- 👶保育
- 🏠休館日

区役所からのお知らせ

区民ホール

●こすもすショップ

障害者施設の自主製品(クッキーや布製品など)を販売します。

🕒7月19日(水)・20日(木)

10時~15時

👤障害者支援担当

☎️750-2416 📠750-2540

子育て

●出張栄養相談inいそピコ

離乳食の進め方や小食・好き嫌いの解決法など。

🕒8月1日(火) 10時~11時

📍子育て支援拠点「いそピコ」

(森1-7-10 トワイシア横濱磯子2階)

👤未就学児の保護者・6組(先着)

📄7月15日から📄

🗨️いそピコ

☎️750-1322 📠750-1323

●はじめての離乳食教室

管理栄養士がていねいにお答えします。

🕒8月22日(火) 11時~11時45分

📍子育て支援拠点「いそピコ」

👤2か月~6か月児と保護者・12組

(先着)

📄8月8日から📄

🗨️いそピコ

☎️750-1322 📠750-1323

●もぐもぐ離乳食教室

もぐもぐ期(二回食)を中心とした、離乳食の進め方の話と調理実演。

🕒8月25日(金)

13時30分~14時30分

📍区役所4階 栄養相談室

👤7か月~9か月児と保護者・15組

(先着)

📄8月1日から📄

🗨️健康づくり係

☎️750-2446 📠750-2547

申込フォームは
こちら▶



●市立保育園の子育て支援

【ワイワイ・どんぐりルーム 年齢別に地域の親子が保育士と一緒にふれあい遊びや季節に合わせた遊びをします。(予約制)】・【すくすく・もぐもぐ(給食レシピの配布や育児相談)】・【交流保育】・【育児講座】詳細は各園へお問い合わせください。【育児相談】子育てについての悩みなどの相談を受け付けています。秘密厳守。

🗨️交流 交流保育 🗨️講座 育児講座

📍コスモ コスモス広場(園庭開放)

※園庭開放は雨天中止

※事情により時間変更や休止あり

🗨️🗨️7月11日から各保育園へ

東滝頭保育園

☎️753-2201 📠753-2247

📍どんぐりルーム 7月18日(火)

🗨️講座 7月19日(水)

「トイレトレーニング
~おむつはずれって?~」

📍コスモ 原則:毎週火・木曜10時~12時

洋光台第二保育園

☎️831-3959 📠831-3982

📍ワイワイルーム 7月21日(金)ワイワイ①

25日(火)ワイワイ②

※①と②、年齢別で日にちが違います。

📍コスモ 【園庭】原則:毎週月~金曜

9時30分~12時30分

13時30分~15時30分

【室内】10時~11時

(ワイワイルーム参加者のみ)

講座・イベント

●夏休み環境施設見学会

環境問題やリサイクルに関心をもってもらうことを目的とした施設見学会を開催します。

【見学先】南本牧廃棄物最終処分場、資源循環局金沢工場

🕒8月3日(木) 13時~17時

※12時45分 区総合庁舎正面玄関前(産業道路側)集合、17時頃解散

👤区内在住・在学の小学生(要保護者同伴)・40人(抽選)

※保護者1人につき、子ども複数人の参加可

※未就学児の同行不可

※子どものみ、大人のみ参加不可

※動きやすい服装(スカート、ハイヒール・サンダル不可)

📄7月18日までに📄

🗨️🗨️資源化推進担当

☎️750-2397 📠750-2534

✉️is-shigen@city.yokohama.jp

●子ども消費生活セミナー

参加者募集

マイクロプラスチックに関する講座と牛乳パックを再利用したびっくり箱の工作です。

🕒8月16日(水) 14時~16時

📍区役所 701、702会議室

👤区内在住・在学の小学生(要保護者同伴)・20組(先着)

※保護者1人につき、子ども複数人の参加可

📄7月10日から📄📄

🗨️🗨️地域活動係

☎️750-2397 📠750-2534

●夏休みリサイクル工作教室

プラスチックに関する講座とオリジナルのキーホルダーを工作する、2本立てのイベントを開催します。

🕒8月17日(木) ①10時~12時

②13時30分~15時30分

※内容はどちらも同じです

📍区役所 701、702会議室

👤区内在住・在学の小学生(要保護者同伴)・各回40人(抽選)

※保護者1人につき、子ども複数人の参加可

📄7月25日までに📄

🗨️🗨️資源化推進担当

☎️750-2397 📠750-2534

✉️is-shigen@city.yokohama.jp

●夏休み企業見学バスツアー

普段は見る事ができない、身近にある区内の工場見学をしてみませんか?

🕒8月7日(月) 9時 区総合庁舎正面玄関前(産業道路側)集合、12時15分頃解散

📍株式会社IHI 横浜事業所

(磯子区新中原町1)

👤区内在住・在学の小学6年~中学3年生・15人(抽選)

※複数人での参加可

※保護者の参加はできません

※帽子をご持参ください

📄「企業見学バスツアー」参加希望・区内在住または在学の旨・電話番号・参加者全員の氏名とふりがな・学年を記載して、7月14日までに📄📄

🗨️🗨️企画調整係

☎️750-2331 📠750-2533

✉️is-kikaku@city.yokohama.jp

申込フォームは
こちら▶



IHI
Realize your dreams



検診・検査・各種相談

すべて【予約制】

会場の記載がないものは、📍区役所4階で実施

食生活健康相談	🕒7月21日(金) 9時~11時、13時30分~15時30分、8月4日(金) 9時~11時 糖尿病、高血圧など食事に注意が必要な人の栄養士による個別相談です(1人30~45分間)。	🗨️健康づくり係 ☎️750-2446 📠750-2547
こども食事相談	🕒7月28日(金) 9時~11時 乳幼児から高校生までの子どもの食事についての相談です(1人30~60分間)。	
もの忘れ相談	🕒7月18日(火) 9時~11時10分 📍区役所5階 📄3組(先着) もの忘れや認知症で困っている症状についての専門医による相談です(1組40分程度)。	🗨️高齢者支援担当 ☎️750-2417 📠750-2540
女性の健康相談	🕒8月7日(月) 9時30分~11時 助産師による避妊・月経・更年期などについての相談です。	
乳幼児・妊産婦歯科相談	🕒7月21日(金) 9時30分~10時45分 乳幼児や妊産婦の歯についての相談です。乳幼児の歯科健康診査と歯みがきのアドバイスも行います。	🗨️子ども家庭支援課 ☎️750-2448 📠750-2540
妊産婦健康相談	🕒7月18日・25日、8月1日・8日・15日(火) 9時30分~11時 妊娠・出産・母乳などについての相談です。	
若者のための専門相談	🕒7月18日(火)、8月7日(月) 14時~17時(1回50分) 📍区役所5階 👤15~39歳の人とその家族 ひきこもりなどの困難を抱える若者の専門相談を行います。	🗨️南部ユースプラザ ☎️761-4313

区民活動支援センターからのお知らせ

区民活動支援センター ☎754-2390 ☎759-4116
✉is-shienc@city.yokohama.jp

1day 体験サロン

- ①フラダンス体験会 ~フラを楽しんでみませんか~ ハワイの曲にあわせてフラの体験をしてみませんか。今回は「パキシエル」を完成させます。
②レジュフラワーで作る箸置き 豆型のガラス箸置き型にフラワーをアレンジしてレジュ液で固めます。
③アンサンブルを楽しむ体験会♪ ~いっしょに歌おう♪いっしょに奏でよう♪~ 楽器の経験はあるものの、他の楽器とあわせて演奏したことがない人を募り、なじみのある曲をみんなで演奏して楽しめます。
④初めてのマジック 3つのやさしいマジックを覚えます。不思議なマジックをお見せします。内容はお楽しみに♪

①②④共通
いきいきふれあい活動広場

施設からのお知らせ

こちらに掲載されていないイベントもたくさんあります!
詳しくは
横浜市 市民利用施設等イベント情報 検索

根岸地区センター

馬場町1-42
☎751-4777 ☎751-4798
休 7月18日(火)

●みんなあつまれ!夏休み
こどもスポーツフェスティバル
卓球教室やスポーツゲームに参加できます。

8月30日(日)9時~16時30分
卓球教室は小・中学生・30人(先着)

●ポーセリンサラダボウル & カレー皿

アートで素敵にデコレーション!アルファベットを使ってオリジナルの作品を制作します。

8月6日(日)10時~12時
20人(先着)
※小学2年生以下は保護者同伴
¥サラダボウル700円、カレー皿800円
持 はさみ、ハンカチ
申 7月11日から ☎ ☎

磯子センター

磯子3-1-41
☎753-2861 ☎753-2863
✉desk-8@isogo-sk.com
休 7月24日(月)

磯子地区センター

●小学生風呂敷でSDGs
ふるしきの活用方法を学びながら、子ども視点でSDGsを身近に感じ、実践できることを考えてみましょう。

8月9日(水)10時30分~12時
小学3年~6年生・20人(抽選)
¥1,200円
申 7月20日までに ☎ ☎ ☎ または 往復はがきで ☎

●夏休み宿題応援企画
読書感想文の書き方教室
苦手な作文もコツがわかれば得意分野になるかも。

8月4日(金)9時~12時
小学3年~6年生・10人(抽選)
¥500円
申 7月20日までに ☎ ☎ ☎ または 往復はがきで ☎

老人福祉センター 喜楽荘

●マジック講座(全4回)
タネや仕掛けの不思議なマジックの世界を楽しみませんか?

8月19日・26日、9月2日・16日(土)
12時30分~14時30分
60歳以上・15人(抽選)
¥2,000円
申 7月20日までに ☎ ☎ ☎ または 往復はがきで ☎

●アロマのスクalpケア講座 ~スクalpケアオイルと トニックウォーター作り~
アロマオイルを使って、スクalpケアオイルとトニックローションを作ります。
8月18日(金)13時~14時30分
60歳以上・12人(抽選)
¥1,200円
申 7月20日までに ☎ ☎ ☎ または 往復はがきで ☎

杉田地区センター

杉田1-17-1プララ杉田4階
☎775-0541 ☎775-0542
休 7月20日(木)

●はじめてのおりがみ講座③
美しく仕上げるための基本の折り方から習います。

8月28日(月)13時~14時30分
20人(先着) ¥300円
申 8月1日から ☎ ☎

●ポリ袋で簡単!防災レシピ
いざという時に役立つ非常時の食事についてヘルスメイトさんから習います。

9月2日(土)10時~11時30分
15人(先着) ¥500円
申 7月29日から ☎

上中里地区センター

上中里町397-2
☎773-3929 ☎773-3939
休 7月24日(月)

●夏休み!アイスクリーム作り
おいしいアイスクリームを作りながら、化学の不思議を学びます。

8月1日(火)10時~12時
小学生から中学生まで・12人(先着) ¥500円
申 7月11日から ☎ ☎

●夏休み!
親子でプラモデル作り

講師のていねいな指導で、人気のキャラクターを作り上げます。
8月6日(日)9時30分~12時
小学生と保護者・12組(先着)
¥1,300円(材料費込み)
申 7月11日から ☎ ☎

滝頭コミュニティハウス

滝頭2-31-39
☎761-7928 ☎754-4666
休 7月24日(月)

●楽しく踊ろう!HIPHOPダンス
リズムにのってHIPHOPダンスを踊ろう!いっぱい汗をかいて気分爽快!

8月5日(土)15時~15時45分
年中~年長・12人(先着)
¥200円
持 汗拭きタオル、飲み物
申 7月11日から ☎ ☎

●大工さんと作ろう!
親子木工教室

リモコンラックを作ります。大工さんに釘の打ち方やのこぎりの使い方をおそわります。親子で素敵な作品を作りましょう。

8月20日(日)10時~11時
小学生と保護者・10組(先着)
¥1,000円
持 鉛筆、消しゴム
申 7月11日から ☎ ☎

岡村中学校コミュニティハウス

岡村1-14-1 ☎ ☎758-2017
休 毎週火・金曜

●夏休み
建築模型ワークショップ
~親子で建築家になろう!~

親子で会話しながら建築模型を製作します。お客さんからの要望を考えながら、親子で建築家になり間取りづくりから実際の模型まで、プロの建築士の指導のもと製作します。カッターナイフを使用します。

7月30日(日)10時~12時
小学4年~6年生と保護者・5組(1組2人)(先着)
¥2,000円(材料費込み)
申 7月12日から ☎ ☎

浜小学校コミュニティハウス

磯子台23-1 ☎ ☎758-2540
休 毎週火・金曜

●夏休み
建築模型ワークショップ
~親子で建築家になろう!~

親子で会話しながら建築模型を製作します。お客さんからの要望を考えながら、親子で建築家になり間取りづくりから実際の模型まで、プロの建築士の指導のもと製作します。カッターナイフを使用します。

7月30日(日)14時~16時
小学4年~6年生と保護者・5組(1組2人)(先着)
¥2,000円(材料費込み)
申 7月12日から ☎ ☎

浜中学校コミュニティハウス

杉田3-30-11 ☎ ☎772-0770
休 毎週火・金曜

●夏休み
建築模型ワークショップ
~親子で建築家になろう!~

親子で会話しながら建築模型を製作します。お客さんからの要望を考えながら、親子で建築家になり間取りづくりから実際の模型まで、プロの建築士の指導のもと製作します。カッターナイフを使用します。

8月6日(日)10時~12時
小学4年~6年生と保護者・5組(1組2人)(先着)
¥2,000円(材料費込み)
申 7月12日から ☎ ☎

洋光台第三小学校コミュニティハウス
 洋光台2-4-1 ☎fax 832-8331
 休 毎週火・金曜

●夏休み
建築模型ワークショップ
 ～親子で建築家になろう!～

親子で会話しながら建築模型を製作します。お客さんからの要望を考えながら、親子で建築家になり間取りづくりから実際の模型まで、プロの建築士の指導のもと製作します。カッターナイフを使用します。

📅7月29日(土) 10時～12時
 参加 小学4年～6年生と保護者・5組(1組2人)(先着)
 料 2,000円(材料費込み)
 申 7月12日から ☎窓

●初心者向け
「楽しく上達できるスマホ教室」
 (全4回)

📅8月5日・12日・19日・26日(土)
 10時～12時
 参加 スマホの使い方がわからない、むやみに触ると元に戻せなくて不安な人・6人(先着) 料 2,000円
 持 LINEをインストールしている充電済のスマートフォン(アイフォン・アンドロイド) ※かんたんスマホを除く
 申 7月16日から ☎窓

根岸地域ケアプラザ

馬場町1-42
 ☎ 751-4801 fax 751-4821

●親子の遊び場 **ぽこぽこ**
 リズム&音階遊び、童謡、手遊び、簡単工作などを行います。

📅7月21日(金) 10時～11時
 参加 2～3歳児と保護者・8組(先着)
 申 7月11日から ☎窓

●親子のための**おはなし会**
 ～ぴよぴよちゃん劇場～

絵本の読み聞かせ、手遊びなどを行います。
 📅8月4日(金) 11時～11時30分
 参加 0歳～3歳児と保護者・10組(先着) ※締切日に1組の場合は中止
 申 7月11日から ☎窓

滝頭地域ケアプラザ

滝頭2-30-1
 ☎ 750-5151 fax 750-5155
 休 7月17日(月)

●ポーセリンアートで**食器作り**

カップやプレートに絵柄を焼き付けて、自分だけの素敵な器を作りましょう。
 📅8月5日(土) 10時～11時30分
 参加 15人(先着) 料 600円
 申 7月11日から ☎窓

磯子地域ケアプラザ

磯子3-1-22
 ☎ 758-0180 fax 758-0181
 休 7月17日(月)

●わいわい広場
 ～親子で楽しく過ごしましょう～

①いろいろなおもちゃで遊ぼう
 ②手形足形ぺったん
 📅①7月27日(木) ②8月9日(水)
 10時～11時30分
 参加 親子・15組(当日先着)

●男性のための**レコード喫茶**
 『メモリーズ』

リクエスト&石原裕次郎特集。
 📅7月28日(金) 15時～16時30分
 参加 男性・20人(当日先着)



屏風ヶ浦地域ケアプラザ

森4-1-17
 ☎ 750-5411 fax 751-2322
 休 7月11日(火)、8月8日(火)

●**健康サポート体操**

椅子に座って行う体操です。自宅でも簡単にできる、肩こりや腰痛予防・筋肉を柔軟にする体操を行います。
 📅9月4日(月) 10時～11時
 参加 15人(先着) 料 300円
 持 室内履き、飲み物
 申 8月1日から ☎窓

横浜市社会教育コーナー

磯子3-6-1-1 ☎fax 761-4321
 ✉toiawase@yokohama-se.net
 休 7月3日(月)、8月7日(月)

●社会教育士を目指す人のための**基礎講座2023**
 ～みんなで話し合い、魅力ある企画をつくろう!～

社会教育士とは、学びを社会の至るところに仕掛け、豊かな地域づくりへの展開を支援する専門人材です。本講座では、社会教育士に求められる学習プログラム実施の基礎(企画・立案からふりかえりまで)を学びます。
 ①社会教育士の説明と役割、地域の課題を考える(公開講座)
 ②学習プログラムの企画・立案
 ③学習プログラム展開
 ④学習プログラムのふりかえり、社会教育士の展望
 📅①8月5日 ②8月19日 ③9月2日
 ④9月16日(土) 10時～12時30分
 参加 全4回20人(先着)
 料 2,000円
 ※①の公開講座のみの場合1,000円
 申 7月11日から ☎窓fax✉

区民文化センター
 杉田劇場

杉田1-1-1 らびすた新杉田4階
 ☎ 771-1212 fax 770-5656
 休 7月11日(火)、8月8日(火)

●イマージュ
ISOGOコンサート2023
 in 杉田劇場

地元のバンドに加え、宮城県は気仙沼から「ビートルズ」も出演、暑い夏を盛り上げます!!
 📅7月15日(土)
 10時30分～12時5分(高校生の部)
 13時15分～19時10分(一般の部)
 参加 310人
 料 全席自由1,000円 ※一般の部(3歳未満の膝上鑑賞、高校生の部無料)
 申 チケット発売中 ☎窓

●つながる杉田
 ～みんなでプラネタリウム～

杉田の地域を盛り上げよう!というアイデアから、杉田地域の各所で配布した星のぬりえを作品にして4階ギャラリーをプラネタリウムのように飾ります。
 📅8月3日(木)～6日(日) 10時～17時

磯子スポーツセンター

杉田5-32-25
 ☎ 771-8118 fax 771-8120
 休 7月10日(月)

●夏休みイベント
エアートランポリンで体を動かそう

エアートランポリンの他にマットなどの運動器具を使い、思いっきり体を動かしましょう。
 📅8月20日(日)・21日(月)
 ※2日間コース
 9時15分～10時 未就学児
 10時15分～11時 小学1年～3年生
 参加 未就学児、小学1年～3年生・各30人(先着) 料 1,100円
 申 7月20日から ☎窓

磯子スポーツセンター

区地域子育て支援拠点
 いそピヨ

森1-7-10 トワイシア横濱磯子2階
 ☎ 750-1322 fax 750-1323
 休 日・月曜、祝日

●女性医師による**専門相談**
 ～子育てママのもやもやを吹き飛ばそう!!～

ママ自身のこと、お子さんのこと、家族のこと、気になることを気軽に話してみませんか?女性医師がご相談に応じます。おひとり30分程度の個別相談です。
 📅7月11日(火) 14時～15時
 参加 未就学児を養育中の人・2組(先着)
 申 要事前連絡 ☎fax
 ●いそピヨ **たまごクラス**
 プレパパ・プレママ向けの沐浴体験、赤ちゃん人形のだっこ体験、お着替え・妊婦体験をします。
 📅8月12日・26日(土) 10時～12時
 参加 区内在住で第1子をご出産予定の人とご家族、パートナーの人、妊娠6か月～8か月頃の人・各8組(先着)
 申 7月22日から ☎窓

広告

広告

岡村公園

岡村2-17-1

☎751-4375 ㊟349-2292

●お一人様ビギナー
ダブルステニス大会

お一人でも参加できるダブルステニスの大会です。試合経験のない人でもお気軽にご参加ください。

🕒7月25日(火) 11時~15時

👤16人(先着) ¥2,800円

📞要事前連絡

📍問 岡村公園エフ・エージェンシー
大会事務局

☎03-3448-1040

新杉田公園

杉田5-32

☎776-3313 ㊟355-0628

●みつばちのひみつ
～はち育・採蜜体験～

みつばちのおはなしと採蜜&季節のはちみつの味くらべ体験。はちみつのお土産つきです。ミツロウを使ったリップクリーム作りも体験できます。

🕒7月26日(水) 10時~12時

👤小学生以上・10人(先着)

※小学生は保護者同伴

¥2,200円

📞7月11日から ☎

夏は、プールで涼しく、健康的に過ごしませんか！

【営業期間】7月8日(土)～9月3日(日) 期間中無休

磯子腰越公園プール

☎㊟751-4911 (期間中)

📍磯子8-12・浜バス停から徒歩3分、
禅馬バス停から徒歩2分

森町公園プール

☎㊟761-6148 (期間中)

📍森3-2・屏風浦駅から徒歩8分

洋光台南公園プール

☎㊟831-3818 (期間中)

📍洋光台6-37・洋光台駅から徒歩7分

芦名橋公園プール

☎㊟751-4912 (期間中)

📍磯子2-15・芦名橋バス停から徒歩1分

お得な
回数券も
あります



(期間外) 指定管理者(株)協栄: ☎471-2700 ㊟471-3130 横浜市公園プール 検索

※本牧市民プールについては、20ページをご覧ください。

25mプール

🕒9時~18時(水浴は17時55分まで)

👤小学2年生以上 ¥100円(1時間)

※小学1年生以下の児童、幼児は原則として利用できません。

ただし、水着着用の保護者(18歳以上)1人につき1人の利用ができます。

子ども用プール

🕒9時~16時(水浴は15時55分まで)

👤幼児~小学1年生 ¥60円(1時間)

※未就学児は、水着着用の保護者(18歳以上)1人につき2人の幼児の入場・利用ができます。

※オムツが取れていない幼児は、水浴ができません。幼児専用のビニールプールをご利用ください。

※芦名橋公園プールは、子ども用プールのみです。

注意

- バイク・車でのご来場はご遠慮ください。(駐車場がありません)
- 悪天候や水温・気温が低い場合はお休みをすることがあります。

夏休み作品教室

📞7月11日から電話・メールなどで各問合せ先へ(先着)

「夏休み作品教室」は、主に小中学生を対象とした絵画・工作の教室です(区青少年指導員主催)。



上巻下
ハーバリウム
 🕒7月22日(土) 10時~12時
 📍上中里地区センター 👤小・中学生30人
 📞問 上中里地区センター
 ☎773-3929

滝頭
お絵描き風鈴づくり
 🕒7月22日(土) 10時~11時
 📍滝頭コミュニティハウス
 👤小学生・50人
 📞問 滝頭地区青少年指導員 井上
 ✉takigasira.y@gmail.com

根岸
レジンで小物作り
 🕒7月30日(日) 10時~12時
 📍根岸地区センター
 👤小学生・50人
 📞問 根岸地区青少年指導員 塩原
 ☎㊟761-3427

磯子
ブラバン工作とハーバリウム
 🕒7月30日(日) ①10時~ ②13時~
 📍磯子地域ケアプラザ 多目的ホール
 👤小学生・各20人 📞磯子地区青少年指導員 本橋
 ✉yokohama.isogo.youth.mentor@gmail.com

屏風ヶ浦
グラスデコペンで遊ぼう!!
 🕒7月22日(土) 9時~12時
 📍屏風浦小学校
 👤未就学児、小学生・定員なし ¥300円
 📞問 屏風ヶ浦地区青少年指導員 塚本
 ✉in.form.about.cross.the.ocean@gmail.com

岡村
100均材料で作るハーバリウム
 🕒8月6日(日) 10時~12時
 📍岡村西部連合自治会館
 👤小学生と家族・20組 ¥100円
 📞問 岡村地区青少年指導員 大庭
 ☎090-8562-8816
 ✉kazsurface@outlook.com

汐見台
モバイル飾りづくり
 🕒8月5日(土) 13時~16時
 📍汐見台会館 3階廊の間
 👤小学生・30人
 📞問 汐見台地区青少年指導員協議会
 📍二次元コード
 ✉shiomidai.seisyonen@gmail.com

杉田
夏休みスケッチ画教室
 🕒7月22日(土) 9時~12時
 📍梅林小学校 👤小学3年~6年生・40人
 📞問 杉田地区青少年指導員 丸山
 ✉ylc.sugita@gmail.com

洋光台
青空の下でスケッチ画教室
 🕒10月21日(土) 9時~12時
 📍洋光台駅前公園
 👤未就学児・小学生・中学生・70人(保護者も可)
 📞問 洋光台地区青少年指導員協議会ホームページ
 URL <https://yokodai-seishi.jimdofree.com/>



広告

広告

スイッチON磯子

滝頭地区

スローガン

人にやさしく滝頭 ~身近な地域で支え合いを広げよう~

復活 ふれあい喫茶

☎滝頭地域ケアプラザ ☎750-5151

地域住民の交流の場として、世代を問わず参加できる喫茶です。コロナ禍で3年間お休みしていましたが、5月から待望の復活となりました。コロナ禍前は、特別養護老人ホーム芭蕉苑の入居者と地域の方の交流の場となっていたのですが、復活後は当面、地域住民の方を対象としています。おいしいコーヒーや紅茶、ひとくち菓子、そして、おしゃべりを楽しみにぜひご参加ください。

【日時】毎月第4月曜日 13時30分~15時 【会場】滝頭地域ケアプラザ 多目的ホール

【申込・締切】申込不要 【対象者】地域住民どなたでも 【参加費】100円



サロン滝さん

☎滝頭地域ケアプラザ ☎750-5151

スイッチON磯子滝頭地区推進委員会が主催の一人暮らしの高齢者を対象とする交流の場です。地域のさまざまなボランティアの方に出演していただき、マジックショーや楽器演奏、ダンス、地域ケアプラザ職員による寸劇を楽しんでいます。仲間づくりのきっかけとして、ご参加をお待ちしています。

【日時】7月29日(土)13時30分~15時 【会場】滝頭地域ケアプラザ 多目的ホール

【申込・締切】各地区の民生委員に申込み 【対象者】65歳以上の一人暮らしの人 【参加費】200円



7、8月のお知らせ

☎滝頭地域ケアプラザ ☎750-5151

介護者のつどい 7月28日(金)、8月23日(水) 13時30分~15時(申込: ☎窓)

【場所】滝頭地域ケアプラザ 【定員】6人
※毎月開催(偶数月は第4水曜日、奇数月は第4金曜日)

知っておきたい健康講座 8月29日(火)14時~15時30分(申込: ☎窓 7月11日(火)から先着順)

【場所】滝頭地域ケアプラザ 【定員】15人
※簡単なストレッチを行うので、動きやすい服装でお越しください。

磯子区地域福祉保健計画(スイッチON磯子)は、「誰もが幸せに暮らせるまちをみんなでめざす」を基本理念としています。区内9地区が地域特性を生かして、地区別計画を推進しています。



- Q 第4期計画の基本理念は「○○まちをみんなでめざす」ですが、○○に入る言葉は?
- ① 誰もが憧れる
 - ② 誰もが幸せに暮らせる
 - ③ 安心して暮らせる



来月は、岡村地区の活動を紹介します!

クイズの答え、スイッチON磯子の詳細はこちら▶



☎事業企画担当 ☎750-2441 ☎750-2547

磯子図書館 だより

【休館日】7月18日(火)

☎磯子図書館 ☎753-2864 ☎750-2528

今月の1冊

図書館の本からおすすめの本を紹介!



『生きのびるための流域思考』

岸由二 / 著 筑摩書房 2021年発行

本書は、鶴見川流域の事例をもとに、河川や下水道の設備だけでなく、山、田畑、池、町などでの保水・遊水など、流域を利用した総合的な治水についてわかりやすく解説しています。流域を正しく理解することは災害への備えにもつながります。豪雨の増えている今、おすすめの一冊です。

イベント

こわいおはなし会

夏の夕方、閉館後の図書館でこわいおはなしを聞いてみませんか。

☎8月5日(土)

18時~18時30分

👤小学生(一人でおはなしを聞ける子)・10人(先着)

☎7月11日から ☎窓

おはなし会

定例おはなし会

☎7月12日(水)

15時30分~16時

👤一人でおはなしを聞ける子 ※当日磯子図書館へ

親子で楽しむおはなし会

司書と一緒に、親子でできるわらべうたで遊びます。お子さんの成長に合わせた絵本の読み聞かせもあります。

☎7月13日(木)

11時~11時20分

👤2・3歳児と保護者 ※当日磯子図書館へ

夏休み特別おはなし会

☎7月26日(水)

①14時30分~15時

②15時~15時30分

👤①3歳~小学1年生

②小学1年~6年生

※当日磯子図書館へ