



# 泉区役所からの お知らせ

区役所への  
郵便物の宛先は

〒245-0024 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
- 区役所の駐車場は**有料**です
- 特に断りのないものは当日自由参加
- 毎月11日以降の市や外郭団体などの事業を掲載しています

マークの見方 名氏名(ふりがな) ☎電話番号 faxファクス番号 〒〒・住所 年齢 行行事名 ✉Eメール(アドレス) ¥費用 HPホームページ 申申込み 問問合せ

## ご注意

掲載されているイベントなどは、新型コロナウイルス感染症の拡大防止の取組に伴い、中止・延期等になる場合がありますので、事前に確認してください。

## 募集・案内

### ■ウェブ版「直売所マップ」への掲載

地産地消の推進や区内の農産物の魅力をPRするための取組として、泉区の「いずみくらし」サイト内において「直売所マップ」を掲載しています。区内で採れた旬の食材を購入することができる直売所を、現在50か所以上掲載中。新たに掲載を希望する直売所は、7月31日(金)までにご連絡ください  
 申問電話で企画調整係へ  
 ☎800-2331 fax 800-2505  
 「いずみくらし」サイト内直売所マップはこちら▶



泉区 いずみくらし 四季を味わう 検索



「いずみくらし」トップページ

## 講演・講座

### ■～ゆめが丘からつなぐ～ 居心地のいい福祉講座

新しい福祉の魅力を講師2人が紹介します。8月6日(木)10時～12時。区役所4階4AB会議室で。抽選30人(泉区在住・在勤・在学者を優先)  
 講師: ファールニエンテ萩原 達也さん、ゆめが丘DC 関 茂樹さん



萩原 達也さん



関 茂樹さん

申問7月22日(水)17時までに電話か、ホームページの応募フォームか、☎・☎・✉・〒・年代・所属する団体があれば団体名・どのようにして講座を知ったかを書いてFAXかEメールか、いずみ区民活動支援センター(1階104窓口)へ結果は7月31日(金)までに全員に連絡  
 ☎800-2393 fax 800-2518  
 ✉iz-kuminkatsudou@city.yokohama.jp



いずみ区民活動支援センター 検索

## 健康・相談

※会場の記載のない場合は区役所で実施

### ■生活習慣改善相談(予約制)

〈生活習慣相談〉  
 保健師・栄養士による健康相談、禁煙相談  
 7月30日(木)9時～11時

### 〈食生活健康相談〉

栄養士による食事相談  
 7月30日(木)9時～11時、13時30分～15時30分

申問電話で健康づくり係へ

☎800-2445 fax 800-2516

### ■肺がん検診(エックス線撮影)

8月6日(木)9時～10時20分  
 40歳以上の人、先着30人(年度に1回)  
 ¥680円

申問7月14日(火)～8月4日(火)の8時45分から電話で健康づくり係へ

☎800-2445 fax 800-2516

### ■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 fax 800-2516

### ■HIV(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  
 毎週月曜 9時～9時30分(祝日は除く)

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 fax 800-2516

### ■もの忘れ相談(予約制)

専門医による認知症などの相談  
 毎月第4木曜日

申問電話で高齢者支援担当へ

☎800-2434 fax 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

申問電話で子育て支援担当へ

☎800-2447 fax 800-2513

### ■ひきこもり等の困難を抱える若者の専門相談(予約制)

若者の自立支援を行っている地域ユースプラザの職員による相談

毎月第2・4水曜13時30分～16時20分

15歳～39歳の人と家族

申問電話で学校連携・こども担当へ

☎800-2465 fax 800-2513



## 子育てコラム

# イライラしているときは 『固定観念に縛られていた自分』に気づくとき

人には感情があり、子育てをしながらイライラすることも時にはあり、悪いことではありません。しかしイライラが怒りの暴走となってしまうと、お子さんと養育者双方が傷つくこととなります。

### 傷つかない方法を 考えてみましょう

イライラしたとき、まずは目を閉じて、今見ているものから視線を外してください。  
 「なんで自分はイライラしているんだろう」と考えてみてください。

**例えば、** お友達と外遊びをするお出掛けの時間が近づいているのに、お子さんは何でも「自分でする！」と自己主張しているため、イライラしながら「早くしなさい！」と伝える場面を考えてみましょう。



- 人を待たせてはいけない
- 遅刻してはならない
- 外遊びはいいことだからさせなければならない
- 自己主張は成長している証拠だから認めてあげなければならないなど、さまざまな「ねばならない」という固定観念に気づくと思います。

「お友だちが待っているよ」「自分でするんだ！すごいね。」「私も外遊びに行きたいな」など、気づいたことや自分の気持ちを、お子さんへ伝えてみましょう。



また、1人で考えるだけでなく、パートナー・両親・友人など、あなたの周囲にいる人と話すことで、自分の中にある固定観念に気づくこともあります。区役所にも話せる場所があるのでご連絡ください。『話すことは放すこと』と言われています。イライラしてしまったことで気づくことができた固定観念を伝えて、『イライラ』を手放しましょう。

