

いずみ

7月号

2020(令和2)年

5~12ページは泉区版です

泉区の今

●人口 151,982人
●世帯数 62,896世帯
2020(令和2)年
6月1日現在

泉区マスコットキャラクター
「いっずん」



特集① 食を通じて仲間と地域で健康づくり!
泉区ヘルスマイト.....8

特集② 気をつけよう!食中毒.....9
家庭における食中毒予防について

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

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。

トピックス

参加者募集中!

公園愛護会
ハマロード・サポーター
水辺愛護会

身近な道路や公園、河川の清掃などの日常的な管理については、地域の皆様を中心としたボランティア団体である「公園愛護会」「ハマロード・サポーター」「水辺愛護会」に、ご協力いただいています。どなたでも活動に参加できますので、お気軽に各団体、または泉土木事務所にお声掛けください。

次号(8月号)では、河川や水辺で活動している水辺愛護会、道路で活動しているハマロード・サポーターを紹介いたします。



もっと身近に感じてほしい!

公園愛護会のこと

あいごぼんが公園愛護会についての疑問にお答えします!



公園愛護会マスコットキャラクター「あいごぼん」の紹介

| | | |
|-----|---|--|
| 名前 | あいごぼん | |
| 誕生日 | 8月9日(パーク) | |
| 出身 | 宇宙のどこか遠い星 | |
| 性格 | いつもは優しいが、利用マナーを守らない人には厳しい | |
| 趣味 | ガーデニング、外遊び | |
| ひみつ | 公園が好きなあまり、体の形が「公園」になってしまった。でも、本人はまだ気付いていない。 | |

公園愛護会って何?

横浜市内の公園で清掃、花や草木の手入れなどを行う地域のボランティア団体のことだよ。

公園って、行くといつもきれいになっていると思っていたけどどうして?

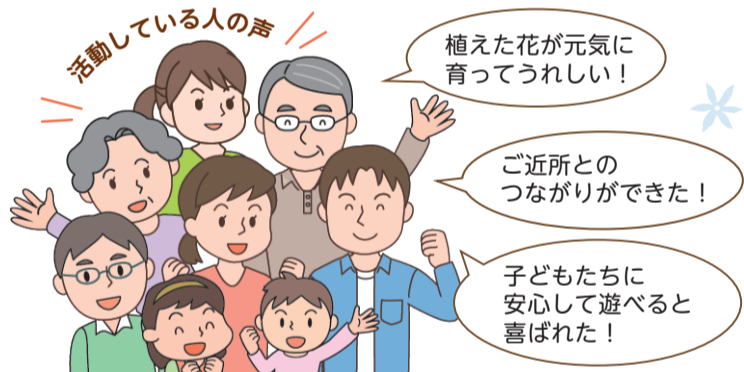
公園愛護会の皆さんが、定期的に清掃活動や花壇づくりをしているんだ。清掃道具やごみ袋、花苗などは、横浜市でお渡ししているよ。

市役所の人たちも一緒に活動しているみたいだけど、何をしているの?

中低木の刈込みや花壇づくりなどの講習を市の職員と行っているよ。

近所のあの公園にも愛護会はあるのかな?私も活動に参加できるかな?

泉土木事務所の「公園愛護会等コーディネーター」、南部公園緑地事務所の「公園緑地等推進員」に確認してみてね。



泉区の

公園愛護会活動

泉区が管理している97公園のうち91公園に公園愛護会があります。活動日や活動内容はさまざまですが、気持ちよく公園を利用してもらえるように、みんなで頑張っています。活動している姿を見たら、声掛けしてみてください。メンバー募集中です。

清掃活動



いつもきれいな公園は、地域の皆さんの憩いの場となります。

花壇づくり



公園を花や緑で彩ります。

焼き芋大会



公園でイベントを行い、愛護会活動をPRしています。

公園愛護会活動に参加される皆さんへ

夏の活動では、熱中症予防のため、こまめな水分補給を行い、涼しい時間の活動、涼しい場所での休憩、暑い日や体調の悪い時は作業をしないことなどを心がけてください。

☎ 泉土木事務所 ☎ 800-2536 fax 800-2540

泉区役所

☎ 800-2323(代表番号) fax 800-2506
〒245-0024 和泉中央北五丁目1番1号

区役所開庁日

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
 - 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 📠 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



食へて 商店街を応援しよう！ 泉区の夏は いっずんカレー！！

令和2年度は、ますますパワーアップするいっずんカレー！
昨年度よりも参加店舗が増えて帰ってきます。



今年はいっずんカレー
パンも登場予定ですので
お楽しみに！



泉区商店街連合会に加盟している飲食店が、
泉区マスコットキャラクター「いっずん」を
デザインしたカレーメニューを期間限定で
提供します。



期間 7月1日(水)～8月31日(月)

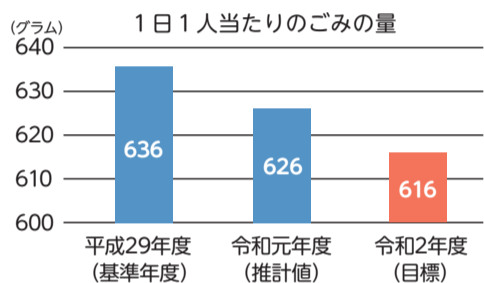
※新型コロナウイルス感染症の拡大防止の取組に伴い、期間を短縮または中止する場合があります。実施状況については、泉区ホームページ及び泉区役所3階地域振興課横にある掲示スペースにてお知らせしますので、事前にご確認ください。

☎ 地域活動支援担当 ☎ 800-2391 📠 800-2507 昨年度の実施状況はこちら [いっずんカレー](#) [検索](#)

スリム ヨコハマ3R夢 活動方針～令和2年度泉区のごみ量目標～

ヨコハマ3R夢プランは、分別・リサイクルはもちろんのこと、環境に最もやさしい「リデュース(発生抑制)」の取組を進め、一人ひとりの排出量を削減することで、環境負荷を低減させ、豊かな環境を後世に引き継ぐことを目的にした計画です。

泉区ではごみと資源の総排出量を1日1人当たりで換算し、昨年度より10グラム削減した616グラムを今年度の目標としました。



手つかず食品を
無くして食品ロス
を減らそう！



「ヨコハマ3R夢」マスコット イーオ

3R夢な暮らしのためのひと工夫

生ごみの水切り



含まれている水分を「ぎゅっと」しぼることで燃やすごみの量を削減できます

プラスチック対策



へら星人 ミーオ 減らす

- 使い捨て食器は使わない、もらわない
- マイバックを使用し、レジ袋を減らす
- マイボトルを使用し、ペットボトルの使用を減らす

食品ロスの削減



- ご家庭の調理の工夫(食材丸ごと使い切り、適正な保存など)
- フードドライブの活用

フードドライブとは？

各家庭で使い切れない未使用食品を持ち寄り、それらをまとめて地域の団体などに寄贈する活動です。

分別の ? を ! に 缶として回収するもの

食べ物や飲み物の入っていた缶



飲料缶



お茶の缶



粉ミルクの缶



缶詰など

【缶】として回収

- ・中身を出して、軽くすすいで出してください。
- ・たばこの吸殻や注射針などは絶対に入れないでください。
- ・スクリューボトルのフタは小さな金属類です。

間違っ出されやすいもの



スプレー缶



ボンベ

【スプレー缶】として回収



塗料などの空き缶



水筒など金属製の容器

【小さな金属類】として回収

豆知識 アルミ缶のリサイクルは、原料のボーキサイトから製造するよりも97%も電力を節約できます。スチール缶もアルミ缶には及びませんが、鉄鉱石から製造するよりも75%もエネルギーを節約できます。90万トンのスチール缶リサイクル(平成13年全国リサイクル量)は120万世帯分の年間電力使用量の節約になります。

☎ 資源化推進担当 ☎ 800-2398 📠 800-2507

泉消防署からのお知らせ

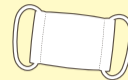


熱中症の時季がきた！熱中症にご注意を！

令和元年5月1日から9月30日までの熱中症による市内救急搬送人数は1,244人で、そのうち、泉区内では60人が医療機関へ搬送されました。熱中症はこの時期、いつでも、どこでも、だれでもかかる危険性があります。

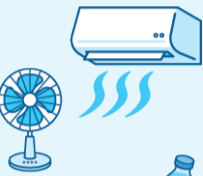
適宜マスクをはずしましょう

気温・湿度の高い中でのマスクの着用は熱中症につながります。屋外で人と十分な距離(2m以上)を取れるときは、マスクをはずすようにしましょう。



熱中症予防ポイント

● 扇風機やエアコンで、涼しいと感じる程度に室内の温度を設定する。



● 定期的にスポーツドリンクや経口補水液を飲んで水分補給する。



● 日頃から運動し、暑さに負けない体をつくる。



熱中症かなと思ったら

熱中症の症状(めまいや顔のほてり、立ちくらみ)が出たら、まず、涼しい場所へ移動する、衣服を緩める、身体を冷やす、水分を補給するといった行動をとってください。それでも症状が改善されない場合は、「#7119」への相談や、「横浜市救急受診ガイド」を活用し、緊急性を判断してください。

横浜市救急相談センター

急な病気やけがで受診の相談をしたいときには...

☎ #7119

または ☎ 045-232-7119

横浜市救急受診ガイド

急な病気やけがで病院に行くか、救急車を呼ぶか迷ったときには、パソコンやスマートフォンで「横浜市救急受診ガイド」にアクセスし、該当する症状を選択すると、緊急性や病院受診の必要性についての判定結果を確認できます。

横浜市救急受診ガイド 検索



泉消防署では、「現在の救急情勢」や「急なけがや病気への対応」についての「救急講座」を実施しています。受講を希望される団体は、泉消防署警防課までお問い合わせください。



☎ 泉消防署警防課救急係 ☎ 801-0119

地区連長さんにお聞きしました

佐野 瞳さん (平成25年5月から上飯田団地連合自治会長)

支え合い、誰もが安心して暮らせる団地を

泉区は12の地区連合自治会町内会があります。地域活動に精力的に取り組んでいる各地区連合自治会町内会長(地区連長)にインタビューします。

－自治会活動を始めるきっかけは？－

上飯田団地には昭和48年に引っ越して来ました。上飯田団地連合自治会は現在11自治会ですが、当時は24自治会もあり、若い人も多く、自治会対抗のバレーボール大会が開かれるなど大変活発でした。自治会活動を始めたのは、昭和56年に家庭防災員になり、その委嘱式の際に委嘱状を代表で受け取るよう頼まれ、その流れで地区代表になったのがきっかけでした。その後は、環境事業推進委員や青少年指導員などを経験し、平成16年から自治会長を続けており、平成25年5月には、上飯田団地連合自治会長になりました。

－地区連合自治会長になって思ったことは？－

地区連長になるまでに、自治会長をはじめ、数多くの役員をしてきたこともあり、不思議と大変さは感じませんでした。ただ、泉区の各地区の地区連長さんたちが集まる場では、女性が私だけということもあり不安や戸惑いが少しありましたが、かねてお付き合いのあった地区連長さんや地域の方々にも助けていただき、これまで積み重ねてきた人とのつながりを実感しました。

－力を入れていきたい今後の取組は？－

上飯田団地は泉区内でも高齢化率の高い地区のため、高齢者の見守り活動が課題になっています。一人暮らしの方が年々増えている中、孤立してしまう方を一人でも減らしていくため、誰もが参加しやすく、参加したいと思ってもらえる活動に今後も取り組んでいきたいです。

－地域の方へメッセージ－

顔の見える関係を大事にし、地域全体で支え合い、何歳になっても元気で楽しく過ごせる、そんな団地をみんなで築いていきたいと思います。



▲佐野 瞳会長

☎ 地域活動支援担当 ☎ 800-2391 ☎ 800-2507

特集①

食を通じて 仲間と地域で健康づくり!

会員それぞれが得意分野や長所を生かし、工夫しながら楽しく活動しています。



今年度の泉区会長及び副会長

泉区ヘルスマイト

一緒に活動しませんか?

ヘルスマイト(食生活等改善推進員会)は、「私達の健康は、私達の手で」を合言葉に食を中心とした健康づくりを広める全国的なボランティア団体です。

泉区には、59人の会員がいます。幼児から高齢者までを対象に、ケアプラザや学校など様々な場所で活躍しています。



イベントの様子

まずはバランスの良い食事から。

1日3食、**主食**・**主菜**・**副菜**をそろえて食べましょう! 下のランチョンマットを見て、みなさんもご自身の食事をふりかえてみてください♪

- 主食**
ごはん、パン、めん
- 主菜**
肉、魚、卵、大豆料理
- 副菜**
野菜、きのこ、海藻料理、いも

お裁縫や、絵を描くことが好きな人も大活躍

★泉区ヘルスマイトの手づくり!

裏面にもプチ情報

食事バランスガイド

ランチョンマット

- 副菜** (ふくさい): からだ、ちようし、体の調子を ととのえるもの
- 主菜** (しゅさい): ち、にく、血や肉になるもの
- 主食** (しゅしょく): からだ、ちようし、力をうごかす、ちから、力になるもの
- デザート** (デザート): ぎゆうにゆう、牛、乳、くだもの
- 汁物** (しるもの): 汁物

あなたの朝ごはんはどれかな?
△ご飯類
○パン類
○麺類
○お粥類
○雑炊類
○お餅類
○お菓子類
○揚げ物類
○肉類
○魚類
○卵類
○大豆類
○豆腐類
○野菜類
○きのこ類
○海藻類
○いも類
○豆類
○雑穀類
○雑穀飯類
○雑穀粥類
○雑穀餅類
○雑穀菓子類
○雑穀揚げ物類
○雑穀肉類
○雑穀魚類
○雑穀卵類
○雑穀大豆類
○雑穀豆腐類
○雑穀野菜類
○雑穀きのこ類
○雑穀海藻類
○雑穀いも類
○雑穀豆類
○雑穀雑穀類
○雑穀雑穀飯類
○雑穀雑穀粥類
○雑穀雑穀餅類
○雑穀雑穀菓子類
○雑穀雑穀揚げ物類
○雑穀雑穀肉類
○雑穀雑穀魚類
○雑穀雑穀卵類
○雑穀雑穀大豆類
○雑穀雑穀豆腐類
○雑穀雑穀野菜類
○雑穀雑穀きのこ類
○雑穀雑穀海藻類
○雑穀雑穀いも類
○雑穀雑穀豆類
○雑穀雑穀雑穀類
○雑穀雑穀雑穀飯類
○雑穀雑穀雑穀粥類
○雑穀雑穀雑穀餅類
○雑穀雑穀雑穀菓子類
○雑穀雑穀雑穀揚げ物類
○雑穀雑穀雑穀肉類
○雑穀雑穀雑穀魚類
○雑穀雑穀雑穀卵類
○雑穀雑穀雑穀大豆類
○雑穀雑穀雑穀豆腐類
○雑穀雑穀雑穀野菜類
○雑穀雑穀雑穀きのこ類
○雑穀雑穀雑穀海藻類
○雑穀雑穀雑穀いも類
○雑穀雑穀雑穀豆類
○雑穀雑穀雑穀雑穀類

ランチョンマットを使って食育教室

あなたの食事をランチョンマットを見て主食・主菜・副菜のグループにふりわけてみましょう。



目玉焼きは主菜のお皿・・・



ヘルスマイト活動に関するよくある質問

- Q. 仕事をしてもできますか? A. 働いていたり、子育て中、退職された人も助け合いながら活動しています。
- Q. 活動の頻度はどのくらいですか? A. 毎月の定例会以外にも、地域ごとのグループでメンバーの都合に合わせて行っています。
- Q. 男性会員はいますか? A. はい。男性会員が仲間をお待ちしています。

ヘルスマイトになるには食生活等改善推進員養成セミナーを受講・修了していただきます

このセミナーでは、「食」や「運動」など健康づくりを中心に、食育や地域活動について学びます。まずはご自分や家族から、そしてご近所や地域へと健康づくりを広げていきましょう。ぜひご参加ください。

令和2年度セミナー予定

(内容などに変更が生じる場合があります。ご了承ください。)

日程 全8回。いずれも木曜日の午前9時30分から12時。①10月1日 ②10月22日 ③11月5日 ④11月19日 ⑤12月17日 ⑥1月28日 ⑦2月18日 ⑧3月11日 ※8回修了した人に修了証をお渡しします。

内容 健康づくりと食生活、生活習慣病予防、身体活動・休養、食品衛生、地域活動について など

対象 区内在住でヘルスマイト活動に参加できる人。15人(応募者多数抽選) **会場** 区役所1階 **費用** 1,210円(テキスト代)

申込み 9月11日(金)までに郵便番号・住所・氏名・年齢・電話番号を明記し、①または②いずれかの方法で。

①はがきまたはFAXで健康づくり係「食生活等改善推進員養成セミナー」へ

②Eメールで。件名に「食改セミナー申し込み」と明記

fax800-2516 | iz-kenko@city.yokohama.jp

詳細はこちら [横浜市 泉区 食改セミナー](#) [検索](#)



セミナーのひとつ

特集②

気をつけよう!

食中毒

家庭における食中毒予防について

夏場は気温、湿度が高く、食品の衛生管理に注意が必要な時期です。
家庭での料理や食事が増えている今、食材ごとに起こりやすい食中毒の原因を知り、家庭における食中毒予防のポイントを確認してみましょう。



食材別

起こりやすい食中毒の原因

食肉類



カンピロバクター・病原性大腸菌(O157等)

鶏・豚・牛などの家畜の腸内にある細菌で、食肉にも付着していることがあります。これらの細菌は熱に弱く、75℃で1分以上加熱することで死滅させることができます。

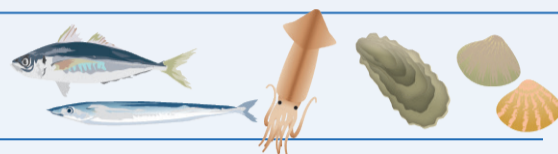
野菜



セレウス菌・病原性大腸菌(O157等)

土などを介して野菜に付着していることがあります。野菜はサラダなど生や浅漬けなど生に近い状態で食べるが多いため、流水でよく洗い流すことが重要です。また、加熱することで死滅させることができます。

魚介類



アニサキス

サバ・イワシ・サンマ・イカなどの生鮮魚介類に付いている寄生虫です。醤油や酢で死滅させることはできませんが、70℃以上の加熱や-20℃以下で24時間以上冷凍することによって死滅させることができます。

ノロウイルス

カキなどの二枚貝の中にあるウイルスです。85~90℃で90秒以上加熱することで死滅させることができます。ノロウイルスはアルコールが効きにくいので、手は石けんでよく洗い、洗い流すことが重要です。



...家庭で食中毒が起きないようにするためには...

食中毒予防の3原則

食中毒の原因となる細菌・ウイルスなどを

つけない

- 料理の前後・食事前にはしっかり手を洗う
特に生肉や生魚に触った後は必ず洗う
- 手拭きタオルや器具は清潔なものを使う
- 野菜は流水でよく洗ってから使う
- 生肉や生魚を切った後のまな板や包丁は、食材ごとに洗剤で洗う
野菜用・肉用・魚用のまな板をそれぞれ準備し、使い分けるとよりよい
- 清潔な器具を使って清潔な食器に盛り付ける



増やさない

- 冷蔵品・冷凍品を買ったときは寄り道しないで帰り、すぐ冷蔵庫・冷凍庫にしまう
- 冷蔵庫・冷凍庫の中は詰めすぎに注意する(7割程度以下が目安)
- 出来上がった料理を長時間常温で放置しない
- 冷蔵庫にしまうときは粗熱を取る



やっつける

- 肉や魚介類は中心部までしっかり十分に加熱する
- 電子レンジを使うときは均一に加熱されているか確認する
- 保存していた料理を温めなおすときはしっかり再加熱する
- まな板やふきんは、こまめに熱湯や漂白剤で消毒する



料理の持ち帰り(テイクアウト)や宅配(デリバリー)を利用するときの注意点



- ★販売されている状態を確認し、長時間作り置きされていたり、日光に当たっていたものは避ける
- ★できるだけすぐ食べる。時間が経ち過ぎたり、少しでもおかしいと思ったら食べない

食品衛生に関する情報をもっと知りたい場合は

食の安全ヨコハマWEB 食品衛生情報(お役立ち情報等)をご覧ください。





泉区役所からの お知らせ

区役所への
郵便物の宛先は

〒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

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、子育てをしていて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か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。



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。



区役所 から ※会場の記載のない場合は区役所で実施

●乳幼児健康診査

各開始時間
 ①12時45分～ ②13時10分～
 ③13時35分～ ④14時～
 詳細は個別通知で確認を
<4か月児>
 7月22日(水)
<1歳6か月児>
 7月15日、8月5日の水曜
<3歳児>
 7月17日、8月7日の金曜
 関こども家庭係
 ☎800-2444 fax800-2513

●乳幼児の食事相談(予約制)

▶食生活健康相談
 7月21日(火)9時～11時。
 乳幼児の保護者。
 母子健康手帳持参
 ☎電話で健康づくり係へ

▶離乳食教室

7月21日(火)13時30分～15時。
 2回食頃の第1子。
 母子健康手帳、お手ふき、湯冷まし
 など持参
 ☎電話か、件名に「7月離乳食教室」、
 本文に参加者と子どもの☎・月齢・
 ☎を書いてEメールで健康づくり係へ
 関健康づくり係
 ☎800-2445 fax800-2516
 ✉iz-kenko@city.yokohama.jp

●子ども・家庭支援相談

乳幼児期から学齢期までの育児や
 しつけ、学校生活(不登校)などの子
 育てに関する相談窓口(電話・面談)
 関学校連携・こども担当
 ☎800-2465 fax800-2513

市立保育園 から

●和泉保育園で

※☎関は月～金曜(祝休日を除く)の
 9時30分～15時に電話で
▶コアアひろば
 身体を動かして遊ぼう
 9月8日(火)10時～11時15分。
 1歳～未就学児と保護者。先着12組
 ☎8月4日(火)から

▶赤ちゃんコアラ

ふれあい遊び、誕生会など
<きらきら>
 7月16日(木)10時～11時。
 7か月～12か月の子と保護者。
 当日先着8組

※新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、参加人数を制限しています。
 関和泉保育園 ☎803-1483 fax803-1137

泉区地域子育て支援拠点すきっぷ から すきっぷ 泉区 検索

〒245-0023 和泉中央南5-4-13-209 ☎805-6111 fax805-6122

●栄養士による相談

7月28日(火)14時～15時30分
 離乳食の進め方、栄養バランスな
 ど、乳幼児の「食」について
 対象:乳幼児～未就学児を子育て中
 の人、妊娠中の人。先着3人
 ☎7月14日(火)10時から電話か
 FAXで

●助産師による相談

7月29日(水)10時～12時
 母乳や卒乳、生活リズム、母子の健
 康について
 対象:乳幼児を子育て中の人、妊娠
 中の人。先着4人
 ☎7月16日(木)10時から電話か
 FAXで

すきっぷ「親子のひろば」の利用について

6月2日(火)から再開していますが、感染拡大防止のため利用を制限して
 います。詳細はホームページで確認を

区役所1階 区民ホールイベント情報

★展示時間について特に記載のないものは、開庁日の開庁時間内に展示しています。
 ※公共交通機関を利用してください。(駐車場は有料です)

▶7月13日(月)～17日(金).....写真展

泉図書館からこんにちは



泉図書館 〒245-0016 和泉町6207-5
 ☎801-2251 fax801-2256 公共交通機関で来館してください

新型コロナウイルス感染症対策のための施設のサービス提供状況や、
 行事の開催については事前に確認してください。 横浜市 図書館 検索

図書館には特定の種類や形態の資料を集めたコーナーがあります。
 その中から、新しくなったコーナーを紹介します。

◆日本紹介(on Japan)コーナー

日本の生活・文化などについての本や、
 『みんなの日本語』シリーズ・日本語能力試
 験のテキストなど、日本語を学ぶ人向け
 の本を集めたコーナーができました。



◆情報科学資料コーナー

情報セキュリティ全般、パソコン
 や各種ソフトの使い方、プログラミ
 ングやウェブについての資料などを
 集めたコーナーです。
 2階へ上がってすぐの場所に引越
 しました。



◆ティーンズコーナー

10代の皆さん向けに、職業・学校案内などの進路の本、部活の本、趣味
 の本、ライトノベルなどの小説を集めたコーナーです。今まで2階にあり
 ましたが、より立ち寄りやすくなるように1階に引越しました。



**移動図書館
はまかせ号**

巡回バスで本の貸出・返却・予約サービスをします。
 運行についてはお問い合わせください。

日時 7月14日・28日の火曜15時10分～16時
場所 緑園東公園
 関中央図書館サービス課 ☎262-0050

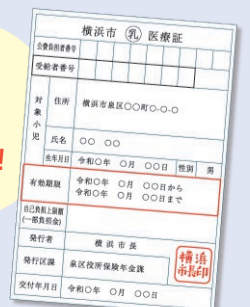
医療費助成の医療証を持っている人へ

小児医療証、ひとり親医療証、重度障害者医療証など、医療費助成の
 ための医療証を持っている人は、加入する健康保険、住所、氏名などに
 変更があった場合、届出が必要です。

届出の際には、医療証、健康保険証、身
 体・精神障害者手帳など(持っている人
 のみ)及び印鑑(朱肉を使うもの)を持参
 してください。

変更の手続きが遅れると、医療費の助
 成が受けられないことがありますので
 注意してください。

**変更の
手続きは
忘れずに!**



関保険係(2階206窓口) ☎800-2427 fax800-2512

施設からのお知らせ

今月11日以降の市や外郭団体の事業を掲載しています

- 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



マークの見方 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

新型コロナウイルス感染症 拡大防止の取組の影響について事前にご確認ください!

- ・掲載されているイベントなどは、中止・延期になる場合がありますので、ホームページまたは各問合せ先にご確認ください。
- ・掲載されている各施設の開館状況については、ホームページまたは各施設にご確認ください。



泉スポーツセンター

〒245-0006 西が岡3-11
☎813-7461 ㊟813-7463

● 個人利用のご案内

事前予約不要
〈バドミントン・卓球〉
¥16歳以上120円/2時間
〈トレーニング室〉
9時～20時50分(最終受付20時)
¥16歳以上300円/3時間
〈弓道場〉
有段者を対象としたご利用になります。
16歳未満の方のご利用やその他、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 [検索](#)

上飯田地区センター

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

● 遺言・相続・登記相談

7月22日(水)13時～16時。先着4人
☎7月11日9時～21日17時までに窓口へ

● 親子リトミック

7月25日(土)13時～14時30分。
未就学児と保護者。
上履き持参

● レジンでアクセサリを作ってみよう!

8月1日(土)13時～16時。先着8人
¥500円。手ふきタオル持参
☎7月18日9時から費用を添えて窓口へ

● メタル昆虫シリーズ第2弾 自分だけのメタル昆虫工作

8月22日(土)9時30分～13時30分。
小学3年以上、先着8人
¥800円
☎7月28日9時～8月11日までに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

● 般若心経の世界を知ろう

～法話と書写～
8月28日(金)9時30分～11時。先着15人。
講師:関水 俊道さん
¥300円
☎8月10日10時から電話か窓口へ

● 俳句を気軽にたしなむ(全5回)

～初めて俳句を始める人へ～
8月4日・18日、9月1日・15日・29日の火曜10時～11時45分。先着15人
¥2,000円
☎7月28日10時から電話か窓口へ

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

※各60歳以上対象

● みんなで歩こう ノルディックウォーキング

ポールを使い、全身で歩こう
7月15日(水)13時～15時。雨天中止。
抽選20人 ¥100円
☎7月14日までに電話か窓口へ

その他

● よこはま動物園ズーラシアで

〈海のいきものSOS展〉
ホッキョクグマとペンギンを中心に、その生態や野生での現状を通して、環境問題に直面する海の生き物たちについて紹介。8月31日まで。ホッキョクグマ水中ビューにて。その他詳細はホームページを確認を
☎よこはま動物園ズーラシア
☎959-1000 ㊟959-1450

[ズーラシア](#) [検索](#)

● こども自然公園青少年野外活動センターで

〈ヨガ&ボディチューンII〉(全13回)
ヨガと様々なジャンルの運動からアプローチしてカラダを整えます
9月8日・15日・29日、10月6日・13日・

27日、11月3日・10日・17日・24日、12月1日・8日・15日の火曜10時～11時30分。16歳以上、抽選30人

¥7,410円 ☎7月27日～8月10日
〈ピラティス&有酸素運動II〉(全14回)
体幹を鍛えるピラティスに有酸素運動のステップを組み合わせた運動
9月9日・16日・23日・30日、10月7日・14日・28日、11月4日・11日・18日・25日、12月2日・9日・16日の水曜10時～11時30分。16歳以上、抽選30人
¥7,980円 ☎7月27日～8月10日

● おひさまクラブII (全7回)

幼児と保護者の自然遊び教室(自然観察・野外ゲーム・クラフト・おやつ作りなど)
9月9日・16日・30日、10月7日・14日・21日・28日の水曜14時～16時。各4歳以上の未就学児と保護者、抽選24組
¥1組7,700円 ☎7月27日～8月10日

● アウトドアクラブII (全6回)

野外遊び、野外料理を中心とした野外活動体験
9月12日・26日、10月10日・24日、11月7日・21日の土曜10時～12時。
小学生と保護者、抽選12組
¥1人4,600円 ☎7月27日～8月10日

各詳細、申込方法は電話かホームページを確認を ☎こども自然公園青少年野外活動センター

☎811-8444 ㊟812-5778

[こども自然公園青少年](#) [検索](#)

横浜市水道局から

災害時の水の備え ～自助・共助～

もしもに備えて今できることから始めよう!



横浜市水道局キャラクター「はまピョン」

1

災害時給水所とは

災害などで断水したときに、誰でも飲料水を得られる場所で、災害用地下給水タンク、配水池、緊急給水栓などがあります。災害用地下給水タンクと緊急給水栓は地域防災拠点などの小・中学校や公園などに整備されています。

災害用地下給水タンクは、地域の皆さんが開発・運用(横浜市管工事協同組合の補助あり)することになりますので、地域防災拠点の訓練で行われる応急給水訓練にできるだけ参加しましょう。

なお、発災直後から使用できる災害用地下給水タンクの付近には「災害時給水所の標識」が設置されています。

また、給水準備が整った配水池、緊急給水栓などには、標識と同じマークの「のぼり」で災害時給水所の開設をお知らせします。



2

災害時給水所の場所の確認

● 大地震が起きる前に自宅や職場近くの災害時給水所の場所を確認しましょう。

① 災害時給水マップ

各水道事務所や各区役所で配布しています。区民まつりなどのイベントでも配布しています。

② スマートフォン

無料のアプリで情報が配信されています。ご確認ください。

[全国避難所ガイド](#) [検索](#) [ロケスマ](#) [検索](#)

③ 泉区生活・防災マップ

泉区役所1階広報相談係(101番窓口)で配布しています。

[泉区生活・防災マップ](#) [検索](#)

3

飲料水の備蓄の目安

● 1人1日3リットル、最低3日分で9リットル以上の備蓄を心がけましょう。

☎水道局お客さまサービスセンター ☎847-6262 ㊟848-4281

泉区情報配信中!

[横浜市泉区役所](#) [検索](#)



ツイッター

@izumi_yokohama



インスタグラム

インスタ 横浜いずみ [検索](#)



泉区版は
ここまでです

