

# 泉区役所から



※会場の記載のない場合は区役所で実施

## 令和6年度 食品衛生責任者実務講習会

10月2日(水)・7日(月)  
 各日14時～15時30分  
 区役所4階4ABC会議室で。各日先着50人(食品衛生責任者本人が受講)  
 食品衛生責任者票(証)、筆記用具を持参  
 申 9月11日から電話か営業所名称・台帳番号・食品衛生責任者氏名・☎を書いてEメールまたは窓口へ  
 問 生活衛生係(3階314窓口)  
 ☎800-2451 fax 800-2516  
 ② iz-eisei@city.yokohama.jp

## おまつりでの食中毒予防講習会

10月31日(木)14時30分～16時  
 区役所4階4ABC会議室で。先着80人  
 申 9月11日～10月25日に電話か団体名・代表者名・☎・参加人数を書いてFAXかEメールまたは窓口へ  
 問 生活衛生係(3階314窓口)  
 ☎800-2451 fax 800-2516  
 ② iz-eisei@city.yokohama.jp

## 生活習慣改善相談(予約制)

保健師・栄養士・歯科衛生士による食生活、運動、口腔や歯、禁煙相談  
 9月26日(木)

①9時30分から②10時30分から  
 申 電話で健康づくり係へ  
 ☎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(祝休日は除く)9時～9時30分  
 申 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

## 横浜市健康診査

市内在住の後期高齢者医療制度被保険者(主に75歳以上の人)など  
 年度に1回。市内医療機関で  
 詳細はHPで確認を  
 問 健康づくり係  
 ☎800-2445 fax 800-2516



## 介護こころの相談(予約制)

介護者のストレスや悩みを軽くするため、カウンセラーが相談に応じます  
 9月24日(火)9時30分から(1回30分程度)  
 申 電話で高齢者支援担当へ  
 ☎800-2434 fax 800-2513

## もの忘れ相談(予約制)

専門医による認知症などの相談  
 9月26日(木)14時から  
 申 電話で高齢者支援担当へ  
 ☎800-2434 fax 800-2513

## はじめよう!認知症予防体操

筋力アップや認知症予防体操、フレイルチェックを行います  
 10月24日(木)13時30分～15時30分  
 区役所1階母子健康相談室で  
 区内在住でおおむね75歳以上の人、先着20人(初めての人優先)  
 申 9月11日から電話か名・〒・☎を書いてFAXで高齢者支援担当へ  
 ☎800-2435 fax 800-2513

区役所1階 **区民ホールイベント**  
 ●発表会は12時～13時に行われます  
 ●9月30日(月)……朗読会(発表)

泉区社会福祉協議会  
 〒245-0023 和泉中央南5-4-13  
 ☎802-2150 fax 804-6042

善意銀行  
 ●奥津 八重子  
 ●横浜断酒新生会 泉支部  
 ●つくしんぼ会 OB会 (敬称略)  
 以上の皆さまから寄附をいただきました。ありがとうございました。

10月から  
**プラスチックごみの出し方**  
 が変わります!  
 ▲詳しくはこちら

9月24日～30日は「結核予防週間」  
 泉区では、結核と診断される人の半数以上が高齢者です。  
 結核の主な症状は、咳や痰、微熱、体のだるさですが、このようなはっきりとした症状が出ない場合もあります。  
 気になる症状がなくても、年に1回は胸部レントゲン検査を受けましょう!  
**高齢者のための胸部レントゲン検査**  
 日時 9月30日(月)13時30分～15時30分  
 場所 区役所1階福祉保健センター  
 定員 65歳以上で胸部レントゲン検査を受ける機会がない区内在住の人、先着30人  
 申込み 9月11日～20日に電話で健康づくり係へ  
 問 健康づくり係 ☎800-2445 fax 800-2516  
 予約制・無料

泉図書館から  
 〒245-0016 和泉町6207-5 ☎801-2251 fax 801-2256  
 休館日:9月17日(火) ※公共交通機関で来館してください

本の紹介 ～小学校高学年から大人まで～  
**おじいちゃんとの最後の旅**  
 ウルフ・スタルク 作 / キティ・クローザー 絵  
 ひしき あきらこ 菱木 晃子 訳 / 徳間書店 2020年

入院中のウルフの祖父は、汚い言葉で文句を言うので、皆に嫌がられています。祖父が大好きなウルフは、おばあちゃんと暮らした家に帰りたいという祖父の願いをかなえるため、大人たちをだまして「病院抜け出し作戦」を考えますが…

泉図書館講演会 スポットライト いずみ「認知症カフェ「デ・アイ」の10年」  
 9月29日(日)10時～12時。16歳以上、先着25人  
 講師:認知症カフェ「デ・アイ」代表 餡矢 敦子さん  
 申 9月13日9時30分から電話か窓口へ

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。

◆秦野「軽便鉄道」跡とゆかりの古刹を訪ねる  
 9月21日(土)10時～12時30分。雨天中止  
 小田急線秦野駅改札口、10時集合。当日先着30人 ¥500円(資料代)  
 問 泉区歴史の会 星野 ☎ izumiku.rekishinokai@gmail.com

◆第11回 泉区親子のコンサート  
 9月29日(日)11時～12時(開場10時30分)泉公会堂で  
 当日先着600人 ¥300円(保護者ひざ上は無料)  
 出演:メロディークレール(歌)、リトルサニー(打楽器)  
 問 泉区ボランティアネットワーク 船越 ☎090-3092-5409

働き・子育て世代から「元氣ごはん」で健康づくりに投資しよう!

仕事や子育てに忙しい毎日、自身の健康づくりがおろそかになっていませんか?栄養の偏りが続くと、体調不良や生活習慣病の原因となることも。「元氣ごはん」のコツをつかんで、未来の自分に投資をしていきましょう!

POINT1 主食・主菜・副菜を組み合わせる

- 体を動かす力になる **主食** ごはん・パン・麺類 など  
 目安量(1食あたり) 茶碗1杯
- 体をつくる **主菜** 肉・魚・卵・大豆製品 など  
 目安量(1食あたり) 手のひら1つ分
- 体の調子を整える **副菜** 野菜・芋・きのこ・海藻 など  
 目安量(1食あたり) こぶし1～2つ分

POINT2 外食やコンビニなどで買うときも、いろいろな食品が入っているものを選ぶ

カレーライス 中華丼 ミックスサンド など

ハマの元氣ごはん弁当  
 ヘルシー、おいしい、食べ応えもあり!  
 横浜市が定める「栄養バランスのよい1食あたりの栄養価の基準」を満たす弁当を、市と連携協定を結ぶ事業者と共同開発。  
 そうてつローゼン(市内25店舗)で9月30日まで発売中! ▲よこはま食育ウェブ

20～40歳代限定! / いっもがんばっている ママとパパのためのリフレッシュ講座  
 お子さんと一緒に参加できます。同室に見守りスタッフがいます

ヘルスチェックや美しい姿勢・体幹のトレーニング、キレイな口元づくり、元氣ごはんの実演と試食など、健康づくりのヒントが満載の講座です!

日時 9月25日(水)、10月25日(金)、11月21日(木) 各日9時30分～11時30分(受付開始9時10分から) ※毎回講座内容が異なります  
 会場 区役所1階福祉保健センター 定員 20～40歳代のママ・パパ、各日15人 ※応募者多数の場合は抽選(3回参加できる人優先)  
 申込み 各日10日前までに電子申請で ※受講の可否は各日1週間前までにEメールでお知らせします 詳細はこちら

問 健康づくり係 ☎800-2445 fax 800-2516