

泉区役所から



※会場の記載のない場合は区役所で実施

■泉つるし飾り展

子どもの健やかな成長への願いを込めた手作りのつるし飾りを展示

2月7日(金)12時~20日(木)13時
区役所1階市民ホールで

問 区民事業担当
☎ 800-2392 fax 800-2507



■わたしの町の商店街

応援ありがとうスタンプラリー

参加店舗で200円以上の買い物をし、スタンプを3個集めよう!

区内商店街で取り扱う限定商品などが抽選で当たります

2月28日(金)まで

※対象店舗や賞品についてはHPでご確認ください

主催:泉区商店会連合会、泉区役所

問 地域活動支援担当

☎ 800-2397 fax 800-2507



■深谷通信所跡地の都市計画

手続きに向けた説明会

本地区に係る公園、墓園および道路の

都市計画手続きに向けた説明会を実施します

2月13日(木)19時~20時30分。泉公会堂
2月14日(金)19時~20時30分。戸塚公会堂
2月15日(土)10時30分~12時。戸塚公会堂
2月23日(日・祝)10時30分~12時。泉公会堂
(開場は各回30分前)

※説明会資料は2月13日以降HPに掲載詳細などは問い合わせを

問 都市整備局基地対策課

☎ 671-4002 fax 663-2318



■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

2月20日(木)

①9時30分から②10時30分から

3月4日(火)

①9時30分から②10時30分から

③13時30分から④14時30分から

⑤15時30分から

申問 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

毎週月曜(祝休日は除く)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 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。受診券不要
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



■もの忘れ相談(予約制)

専門医による認知症などの相談

2月27日(木)14時から

申問 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

3月25日(火)13時30分~15時30分

■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

●伊藤文和 ●(有)横浜体育クラブ

●泉すずらん会 ●中北薬品(株)

●中田地区民生委員児童委員協議会

●緑園地区社会福祉協議会

●匿名2人(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。

■令和6年度泉区ボランティア入門講座

これからボランティアを始める人に、活動先の紹介や活動のポイントをお伝えする講座です

2月19日、3月19日の水曜

10時~11時30分。各回先着4人

申 2月11日から電話か行・〒・名・☎

☎を書いてEメールで

✉ izumiku01@yokohamashakyo.jp

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)

申問 2月12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

■若者のための専門相談(予約制)

ひきこもりなどの困難を抱える若者の自立支援を行っているよこはま西部

ユースプラザの職員による相談

毎月第2・4水曜午後(1回50分)

15歳~39歳の本人と家族

申 月~土曜(第3月曜と祝日を除く)の

11時~19時に電話で

問 よこはま西部ユースプラザ

☎ 744-8344

■傾聴ボランティア養成講座(全6回)

高齢者施設などを訪問して、利用者の話を聴き、心に寄り添う活動をするため、傾聴の必要性や技法などを学ぶ講座

①~④4月4日~25日の金曜10時~12時⑤4月26日(土)~5月8日(木)

のいずれか1日(1時間程度)※施設実習予定⑥5月9日(金)10時~12時

全6回参加し受講後は入会できる人、10人(申込多数の場合は選考)

泉ふれあいホームで

¥1,000円(資料・保険代)

申 2月21日~3月7日に行・〒・名・☎

☎・受講動機を書いて往復はがきで

送付先:〒245-0023 和泉中央南5-4-13

泉ふれあいホーム「傾聴ボランティア・

モモ」宛

泉区の魅力を巡るバスツアー!

区内のイチゴ農家や天王森泉公園などを巡って、自然豊かな泉区の魅力を体感しましょう!

新鮮なイチゴをプレゼント!詳細はHPで

2月24日(月・祝)、3月7日・14日の金曜、各日抽選20人

申 2月13日までに電子申請で

問 企画調整係 ☎ 800-2331 fax 800-2505



身近な健康づくりのサポーター / ヘルスマイトのおすすめレシピ

わくわく! かんたんクッキング vol.3

野菜とキノコの歯ごたえが楽しいサラダです。チーズを加えると、うまみとカルシウムがアップ!



にんじんとチーズのサラダ



和田さん、渡辺さん

問 健康づくり係 ☎ 800-2445 fax 800-2516

〈材料〉2人分

- ・ニンジン.....中1/2本
- ・キュウリ.....中1/2本
- ・塩.....少々
- ・エノキダケ.....1/2パック
- ・カイワレ菜.....1/2パック
- ・ハム.....1枚
- ・チーズ(さけるタイプ).....1/2本

- A
- ・酢.....大さじ1/2
- ・しょうゆ.....小さじ1
- ・砂糖.....小さじ1
- ・油.....大さじ1/2
- ・ごま油.....小さじ1
- ・こしょう.....少々

〈作り方〉

- ① ニンジンとキュウリは、食べやすい長さに細切りにして塩をふる。
- ② エノキダケは石づきをとった後、半分の長さに切る。耐熱容器に入れ、ラップをかけて電子レンジ(600W)で1分程度加熱する。
- ③ カイワレ菜は根元を切った後、半分の長さに切る。ハムは半分に切った後、細切りにする。チーズは細くさいておく。
- ④ ボウルに水気を絞った①、②、③を入れ、よく混ぜたAを加えて全体をさっくり混ぜ、器に盛りつける。

泉区ヘルスマイトの詳細、レシピの動画はこちらから▶



〈栄養量〉1人分 エネルギー140kcal、塩分0.8g、副菜量(野菜、キノコなど)105g

岡津地域ケアプラザってどんなところ?



岡津地域ケアプラザは、泉区で7番目のケアプラザとして開所し6年目となります。木造建築で木の香りやぬくもりが感じられる施設となっています。今回は認知症にやさしいまちづくりを目指して立ち上げた認知症カフェ(通称:オカーバックスカフェ)を紹介します。偶数月の第2土曜日に開催している、美味しいコーヒーの香りでリラックスしながらカフェ気分を味わい、隣に座った人とゆったりおしゃべりしたりと、ほっと一息つける場です。カフェとしてだけではなく、地域で活躍されている皆さんによるウクレレや三線の演奏、マジックショーなど楽しい企画も実施しています。また、不安や困りごとを気軽に相談でき、高齢者だけでなく子どもから大人まで誰でも集うことができる場です。

ボランティアとして活動している人たちは、「これまでたくさんの人たちに支えられてきたので、その恩返しをしたい」「地域や誰かのお役に立てたら...」という思いから、認知症サポーター養成講座を受講し、「あったかハート」と「笑顔」で皆さんをお迎えしています。

皆さまのお越しをお待ちしています!



日時 偶数月の第2土曜日

14時~15時30分

参加費 100円(飲み物・お菓子代)

場所 岡津地域ケアプラザ多目的ホール



▲HPはこちら

問 岡津地域ケアプラザ ☎ 812-0685 fax 812-0802 / 問 事業企画担当 ☎ 800-2433 fax 800-2516