



都筑区役所(代表) ☎ 948-2323 受付時間 平日8時45分~17時

都筑区 土曜開庁日 7月11日・25日、8月8日(9時~12時) 毎月第2・4土曜 戸籍課、保険年金課、こども家庭支援課の一部の業務

編集・発行 横浜市都筑区役所広報相談係 〒224-0032 都筑区茅ヶ崎中央32-1 電話 948-2223 FAX 948-2228

区の人口 213,204人(前月比53人減) ホームページ

区の世帯数 84,714世帯(前月比6世帯減) ※2020年6月1日現在 都筑区役所 検索 Q

広報よこはま都筑区版

7 2020(令和2)年 No.273



! 広報よこはま都筑区版に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に伴い、変更になる可能性があります。詳しくはお問い合わせいただくか、ホームページをご覧ください。

ふるさとにぎわい面

都筑区の商店街を紹介します!!

区内には8つの商店街・商業振興会があり、季節ごとにさまざまなイベントや取組を行っています。各商店街・商業振興会の特徴や取組を紹介します。



中川駅前商業地区振興会

緑豊かで静かな街「中川」。商業地区振興会では、映画やドラマの撮影などにも多く利用されるこの街を盛り上げています。

北山田商業振興会

住みやすいと人気の北山田。商店街は「安全・安心」の街づくりやさまざまなイベントに取り組んでいます。



えだきん商店街

30年以上の歴史があるえだきん商店街は季節の鮮やかな花々が咲いており、きれいなお花を見ながらゆっくりおしゃべりができる地域の憩いの場です。



センター北商業振興会

7つの大型ショッピングセンターと、小さな個店の集合体で、共存共栄の精神で街の盛り上げに貢献しています。



川和商店街

昔の街並みも残る古き良き商店街です。防犯カメラを取り付けた街路灯の設置やパトロールを行い、明るい商店街づくりを行っています。



仲町台商業振興会

今年のグルメフェスタは残念ながら中止ですが、9月の乾杯フェスタと10月のハロウィンイベントは開催予定です。



センター南商業地区振興会

地域住民とふれあい、そして街の活性化を目指し、例年センター南の春まつり、秋まつりを開催しています。



上記の商店街・商業振興会の他にも、「港北ニュータウン中央商業振興会」が区全体の商業振興を支えていくため、さまざまな情報を区商店街連合会にフィードバックしています。

都筑グルメテイクアウト 大作戦



新型コロナウイルス感染症の影響を受けてテイクアウト商品に力を入れているお店が増えています。区商店街連合会では「都筑グルメテイクアウト大作戦」の特設ホームページを作成しています。地元のお店のおいしい食事をご家庭で楽しむことができます。その他、市内のテイクアウトできるお店が「テイクアウト&デリバリー横浜」にも掲載されていますので是非ご覧ください。

都筑グルメテイクアウト大作戦 検索

テイクアウト&デリバリー横浜 検索

商店街からのラブレターの紹介

各商店街・商業振興会では季節ごとにさまざまなイベントを開催しています。イベントの際にお店へのラブレターを募集しています。応募した人の中から抽選ですてきなプレゼント(プロスポーツチームグッズなど)と商店街からのラブレターをお届けします。

※新型コロナウイルス感染症の影響によりイベントが中止になっている場合があります。



自宅でできるフレイル予防で いつまでも元気に過ごしましょう!

新型コロナウイルス感染症の流行に伴い、感染予防のため、外出を控える日々が続いています。長期間、活動の機会が減ることで、健康への影響も危惧されます。この状態が続くと、「フレイル」へと進行する可能性があります。そこで今回は、「フレイル」の予防についてご紹介します。



フレイル予防のためのポイント

運動

今の状況でも、体力が落ちないよう、家の中でも立ったり、歩いたりする時間を増やすことが大切です。ラジオ体操やスクワットなど足腰の筋肉を強める運動も有効です。

猫背改善

横曲げ

横に曲げ左右各4カウント。



背中動きを高めましょう

ハマトレ

自宅でできる運動として、「ハマトレ」もおすすめです。市が開発し、歩くことに大切な5つの要素に着目した20種類の運動からなるオリジナルトレーニングです。

市ホームページよこはま健康スタイル

ハマトレ動画 検索

ハマトレ体験編動画



室内でも熱中症に注意!

高齢になると、のどの渇きを感じにくくなります。のどの渇きを感じなくても、こまめに水分補給をしましょう。

足・足関節

指回し

小指から1本ずつ右回し、左回しを各4回。これを左右の足で行います。



足の動きを改善しましょう

股関節伸展

脚の裏側ストレッチ 背中を伸ばして前屈。左右各4カウント。



股関節をしなやかに、歩幅アップ

バランス

ダイナミックフラミンゴ 左右それぞれ20カウント。

バランス力を高めましょう



視線を前に

床から5cmくらい上げます

傾き改善

脚開き

左右各4回。

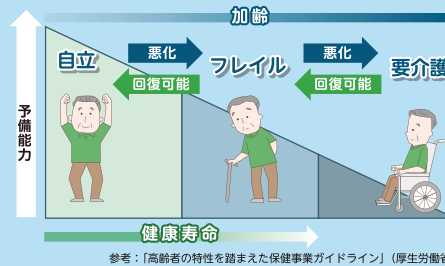


やや斜め後ろにゆっくり上げます

安定した片足立ちを目指しましょう

●フレイルってどんな状態?●

加齢とともに、心身の活力が低下し、「健康」と「要介護の状態」の狭間の状態にあることをいいます。フレイルを予防することが、健康寿命※を延ばすために重要です。
※「健康寿命」とは、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間です。



参考:「高齢者の特性を踏まえた保健事業ガイドライン」(厚生労働省)

●フレイルの状態になる原因は?●

原因は、加齢による心身の衰えだけではなく、以下のさまざまな要因が重なって引き起こされます。

身体的要因

- 筋力の衰えによる運動機能の低下
- 口腔機能の衰えによって十分な栄養を摂れない など

精神・心理的要因

- ストレス
- 記憶力や判断力の低下
- うつ症状 など

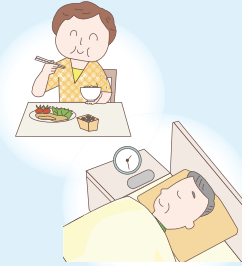
社会的要因

- 外出する機会が少なくなり、家に閉じこもりがちになる
- 社会との交流の機会が減る など



栄養 睡眠

- 食事は3食バランスよく摂りましょう。免疫力を維持することにも役立ちます。
- 十分な睡眠をとり、規則正しい生活を心がけましょう。



口腔

- 毎食後・寝る前に歯磨きをしましょう。お口を清潔に保つことは感染症予防に有効です。
- しっかり噛んで食べる、1人で歌の練習をする、早口言葉を言うなど、お口周りの筋肉を保ちましょう。
- 自粛生活で人と話す機会が減ると、お口の力が衰えることもあります。電話も活用して意識して会話を増やしましょう。



つながり

- 外出しにくい今の状況こそ、ちょっとした挨拶や会話などが大切です。
- 家族や友人と電話でお話する、手紙やメール、SNS などを使って交流する方法もあります。人とつながること、こころが元になります。



新型コロナウイルス感染症の予防について

どんな症状?

発熱、のどの痛み、咳などが1週間前後続くことが多く、強いだるさを訴える人が多いことも特徴です。高齢者や基礎疾患のある人は重症化しやすい可能性があります。

こまめな手洗い、うがいをしましょう

帰宅時や調理の前後、食事前などに石けんを使ってこまめに手を洗いましょう。



予防策

咳エチケットをしましょう

自分の咳やくしゃみの飛沫で他の人に感染させないために、マスクやハンカチを使って口や鼻をおさえます。



3つの密を避けましょう

(密閉、密集、密接した空間)



区役所からのお知らせ

区役所への郵便物は 〒224-0032 都筑区茅ヶ崎中央 32-1 都筑区役所〇〇係(担当)へ

マークの説明

- 🕒 日時・期間
- 🏢 会場
- 👤 対象・定員
- 💰 費用
- 🎒 持ち物
- 👶 保育
- 📄 申込み
- 📞 問合せ
- 📧 郵便番号・住所
- 👤 氏名(ふりがな)
- ☎ 電話(番号)
- 📠 ファクス(番号)
- 👤 年齢
- 🔄 往復はがき(返信名明記)
- 📧 返信用はがき持参
- 📧 はがき
- 📧 Eメール(アドレス)
- 🏠 HP ホームページ
- 🏠 窓口
- 📄 当口直接
- 👤 先着
- 📄 抽選
- 📄 要予約
- **※要事項** とある場合は、行事名(イベント名)・〒住所・氏名(ふりがな)・電話番号を記載。
- 料金の記載のないものは無料。● 詳しい内容は各問合せ先へお問い合わせください。

! 広報よこはま都筑区版に掲載されているイベントは、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・延期などになる場合があります。参加される際には、事前に開催状況をご確認ください。

移動図書館「はまかせ号」

🏢 中央図書館サービス課
☎ 262-0050 📠 231-8299

🕒 7月10日・24日、8月7日の金曜10時～10時40分

📍 東山田地域ケアプラザ

スリム 3Rマスタークラス

ごみやりサイクルのことが楽しく学べる環境講座。ごみの収集体験やリサイクル学習など。

🕒 8月5日(水)・6日(木)・12日(水)・13日(木)いずれも10時～11時30分

📍 資源循環局都筑事務所(平台27-2)
👤 市内在住の小学生以下の子各5人(📄)
📍 資源循環局都筑事務所
☎ 941-7914 📠 941-8409

長寿犬、長寿猫の写真募集

9月下旬に予定している区の動物愛護週間イベントで、長寿ペットの写真をパネルにして表彰状と一緒に贈呈します。

👤 **長寿犬**: 区内で登録されている大型犬13歳以上、中小型犬は15歳以上
長寿猫: 区内で飼育されている猫17歳以上

※年齢は、いずれも2020年9月20日時点
📄 7月31日必着。応募方法は環境衛生係(区役所2階25番窓口)まで。

📍 環境衛生係
☎ 948-2358 📠 948-2388

区民活動センターから 休館のお知らせ

☎ 948-2237 📠 943-1349

🕒 休館日 7月20日(月)・23日(祝)・24日(祝)



都筑図書館から

🏢 都筑図書館
☎ 948-2424 📠 948-2432

🕒 休館日 7月20日(月)

📍 横浜市立図書館 🔍 検索

企画展示

夏休み、読んでみようこんな本

小・中学生向けに図書館が夏休みに読んでほしい本を展示します。

🕒 7月21日(火)～8月27日(木) / 📄

特別展示

児童書が伝える戦争の本

戦争や平和に関する資料を展示します。

🕒 7月28日(火)～8月17日(月) / 📄

都筑区『道の日 2020』

道路の役割や交通安全などについて、楽しく学べるイベント。パネル展示のほか、道路パトロール車の乗車体験も。(今年度の防災・救急フェアは中止とし、消防車と救急車の展示は実施しません)

🕒 8月30日(日)10時～13時 ※乗車体験は雨天中止

📍 区総合庁舎前および1階区民ホール / 📄
📍 都筑土木事務所
☎ 942-0606 📠 942-0809

メイドインつづき

🏢 企画調整係

☎ 948-2226 📠 948-2399

🔍 メイドインつづき 🔍 検索

おうちで楽しむものづくり体験・工場見学

ものづくりを楽しく学べる動画を配信します! 詳細についてはHP

🕒 7月30日(木)12時～配信開始予定

区総合庁舎1階

区民ホールの催し情報

時間の記載がない場合
初日:12時～17時、最終日:8時45分～13時、その他:8時45分～17時

子ども自然体験活動写真展

🕒 7月9日(木)～15日(水)

🏢 予算調整係

☎ 948-2213 📠 948-2208

絵手紙・折り紙・ちぎり絵などの展示

🕒 7月15日(水)～17日(金)

🏢 予算調整係

☎ 948-2213 📠 948-2208

商店街紹介パネル展

🕒 7月16日(木)～22日(水)

🏢 地域振興係

☎ 948-2234 📠 948-2239



企業紹介パネル展

🕒 7月30日(木)～8月5日(水)

(初日は12時から、最終日は13時まで)

📍 区総合庁舎1階区民ホール / 📄

つづき3R夢週間イベント

🕒 7月24日(祝)～28日(火)

🏢 資源化推進担当

☎ 948-2241 📠 948-2239

子育て支援イベント

🕒 7月28日(火)～8月3日(月)

🏢 子育て事務係

☎ 948-2472 📠 948-2309

市民の森(池辺・川和) PRパネル展

🕒 8月6日(木)～12日(水)

🏢 企画調整係

☎ 948-2226 📠 948-2399

石巻進化躍進応援パズル・うんめえもん市

🕒 8月7日(金) 9時～17時

🏢 NPO法人ヒューマンフェローシップ

☎ 762-1435 📠 751-9460

第25回 都筑区民文化祭 ポスターデザイン画募集

『笑顔が輝く 未来の都筑』をキャッチフレーズに、2021年1月23日(土)～2月7日(日)に開催される「第25回都筑区民文化祭」のポスターデザイン画を募集します。採用者には記念品を贈呈します。採用作品は、ポスターやパンフレットなどに編集の上、区内各所に掲示されます。

作品規定

① B4サイズ・カラー未発表作品(PC作成可)

② デザイン画の中に文字を入れないこと

※文字のデザインとレイアウトは別に行います。ポスター作成時にデザイン画のレイアウトなどを変更することがあります。

👤 区内在住・在勤・在学、または都筑区を拠点として活動している個人
📄 9月4日必着で作品裏面に **※要事項** と返却希望の有無、学生・生徒の場合は学校名と学年を明記し、区民活動係へ(📄)か、郵送(〒224-0032 茅ヶ崎中央32-1 都筑区役所 地域振興課 区民活動係)

🏢 区民活動係 都筑区民文化祭 🔍 検索
☎ 948-2238 📠 948-2239 📧 tzbunkasai@webyoko.com

新治恵みの里

冬野菜作り教室 (全4回)

農家と一緒に冬野菜を作り、収穫してみませんか?

内容	日時
第1回 種まき・ハクサイ植付け	9月5日(土) 10時30分～12時30分
第2回 間引き・追肥	9月26日(土) 13時30分～15時30分
第3回 ダイコン収穫	11月7日(土) 10時30分～12時30分
第4回 ハクサイ収穫	11月28日(土) 10時30分～12時30分

※作物の生育状況・天候などによる日時変更あり

📍 いはる里山交流センター(緑区新治町887)
(JR横浜線十日市場駅徒歩約15分)

👤 市内在住の個人・家族・グループ(4人まで)15組程度(📄)
※1回目必ず参加できる人

💰 1組4000円(収穫したダイコンやハクサイ、ブロッコリーなどのお土産付き・保険代含む)

📄 7月15日から新治恵みの里 HP (http://www.niiharu.link) の「申込フォーム」に沿って、お申し込みください。

🏢 北部農政事務所農業振興担当
☎ 948-2483 📠 948-2488

明日につなげる **スリム** 3R夢 なつづき

7月24日(祝)～28日(火) はつづき3R夢週間です。

パネル展
ごみの減量や食品ロス削減などくらしに役立つヒントがいっぱい!



● **ごみと資源のなんでも相談コーナー**
日ごろから疑問に感じていることを相談できます。

● **リユース図書**
ご家庭で不要になった子ども向け図書を募集します。リユース図書は、小学校などの図書館に配られます。

📅 7月25日(土) 10時～15時

📍 区総合庁舎 1階 区民ホール

📞 資源化推進担当 ☎ 948-2241 ☎ 948-2239

第26回 都筑区民まつりのお知らせ

都筑区民まつりのステージ出演やPRコーナー、フリーマーケットへの出店については、例年7月から募集を開始しています。今年開催予定の第26回都筑区民まつりについては、新型コロナウイルス感染症の拡大状況を踏まえ、現在検討を進めているところです。詳細が決まり次第HPに掲載しますので、ご確認ください。ホームページはこちら [都筑区役所](#) [区民まつり](#) [検索](#)

📍 区民まつり担当 ☎ 948-2231 ☎ 948-2239



検診・教室

● 特に記載のないものは、区役所1階福祉保健センター健診室で行います。● 予約制で、特に記載のないものは、1か月前から受け付けています。

📍 健康づくり係 ☎ 948-2350 ☎ 948-2354	
麻しん風しん(MR) 予防接種のご案内	麻しん風しん(MR) 2期の予防接種は、2021年4月に小学1年生になるお子さんが対象になります。予防票は個別に送付していますので、まだ利用されていない場合は、お早めの接種をお願いします。 ※予防票が見当たらない、小学生だがまだ接種していないなどの場合は、ご相談ください。
横浜市がん検診実施医療機関では、胃・肺・大腸・乳・子宮がん検診、PSA検査(前立腺がん)を実施しています。医療機関に直接お申し込みください。	
エイズ梅毒検査 予約制	7月9日・16日・30日の木曜 9時～9時30分 受付:区役所1階健診室内7番/結果は1週間後以降 ※原則いずれも受検いただけます。
食と生活の健康相談 予約制	7月31日(金)午後、8月4日(火)午前 高血圧や糖尿病などの生活習慣病予防に関する、保健師や栄養士による個別相談です。
禁煙相談 予約制	7月31日(金)午後、8月4日(火)午前 禁煙相談。呼気中一酸化炭素濃度の測定。肺年齢測定。

📍 高齢支援担当 ☎ 948-2306 ☎ 948-2490	
もの忘れ相談 予約制	原則毎月第2金曜午前 嘱託医師による高齢者のもの忘れ、認知症、こころの病などの相談。
都筑むつみ会「リハビリ教室」 要事前連絡	原則毎週火曜13時～15時 脳血管疾患などにより後遺症のある人を対象に、リハビリ教室や言語教室を開催しています。

📍 青少年支援・学校地域連携担当 ☎ 948-2349 ☎ 948-2309	
ひきこもりなどの困難を抱える若者の専門相談 予約制	7月9日・30日の木曜13時30分～16時20分(1回50分) 📍 区役所2階2番窓口 📍 市内在住の15～39歳の本人、家族、支援者 📍 事前に☎



都筑図書館から

☎ 948-2424 ☎ 948-2432
休館日 7月20日(月)
[横浜市立図書館](#) [検索](#)

■ **7月の定例おはなし会**
📅 7月15日(水) 15時30分～16時
📍 対面朗読室 / 📍
👤 1人でお話が聞ける子 ※保護者の付き添いは事前にご相談ください

■ **よんであげますよ～**
つどおうJijiBaBa隊による読み聞かせ。
📅 7月18日(土) 10時30分～12時
📍 えほんコーナー / 📍

ママ・パパと赤ちゃんのための健康講座(2日間で1コース)

ママ・パパの毎日に元気をプラスするためのお役立ち講座です。気軽に参加してみませんか。
①食生活についての話と2回食を目安にした離乳食の試食 ②赤ちゃんといっしょに楽しく遊びながらの体操
📅 8月28日(金)、9月4日(金)いずれも10時30分～11時30分
📍 ①中川地域ケアプラザ
②区役所1階福祉保健センター多目的室

📍 区内在住で離乳食を始めて2か月が過ぎたところの子と親25組(📍)
📍 ①普段使っている離乳食用のスプーン、飲み物 ②パスタ、飲み物
📍 7月28日10時から中川地域ケアプラザへ ☎ (500-9321)
📍 健康づくり係
☎ 948-2350 ☎ 948-2354

夏休みガールズデー・オンライン

ドイツの会社でセーフティエンジニアを体験。今年はオンラインで職場見学やワークショップを実施します。安全な製品について考えてみよう!
ガールズデー:ドイツ政府が2001年に始めた女子の技術進路への推進キャンペーン
※イベント実施日や受付方法などの詳細は公式HPをご確認ください。
(二次コードから読み取りまたは「テュフ ラインランド ジャパン」のCSR活動」で検索)
📍 主に市内および近隣の小学5・6年生の女子
📍 区民活動係
☎ 948-2238 ☎ 948-2239



ポポラで『マタニティさんの赤ちゃんとの生活7千体験』のお知らせ

母子保健コーディネーターが赤ちゃんのお風呂の入れ方や抱っこの仕方についてお話しします。また妊娠中の相談にもお答えします。

📅 8月11日(火) 10時30分～11時30分
📍 子育て支援センターポポラ
📍 区内在住の妊婦さんとその家族16人(📍)
📍 7月11日から☎
📍 子育て支援センターポポラ
☎ 912-5135 ☎ 912-5160

両親教室、女性と子どもの相談・健診

● 特に記載のないものは、区役所1階福祉保健センター健診室で行います。
● ベビーカー置き場のスペースに限りがあります。ベビーカーの管理は自己責任をお願いします。

📍 子育て家庭支援担当 ☎ 948-2318 ☎ 948-2309	
乳幼児健康診査	4か月児 7月21日、8月4日の火曜 13時～14時受付 1歳6か月児 7月16日、8月6日の木曜 13時～14時受付 3歳児 7月30日(木) 13時～14時受付
女性の身体の相談 予約制	思春期・授乳期・更年期および避妊・不妊などの相談。 日程など詳細はお問い合わせください。
両親教室 予約制	2020年12月ごろ出産予定の人 → 8月7日・21日・28日の金曜 各回13時15分～13時30分受付 / 13時30分から教室開始 📍 7月27日 8時45分から☎ 歯科健診、相談、歯みがきアドバイス 📍 7月14日(火) 乳幼児 ▶ 13時30分～14時30分 妊産婦 ▶ 15時 7月29日(水) 乳幼児 ▶ 9時30分～10時30分 妊産婦 ▶ 9時10分 📍 0歳～未就学児、妊婦、産後1年未満の女性

📍 健康づくり係 ☎ 948-2350 ☎ 948-2354	
子どもの食生活相談 予約制	栄養士による食生活についての個別相談 📅 7月21日(火)午前・31日(金)午後 (所要時間:30分程度) 📍 区内在住の人(乳幼児～思春期ごろのお子さんの相談)

施設からのお知らせ

都筑区
イベント情報配信中

[https://cgi.city.yokohama.lg.jp/
common/event2/tsuzuki/](https://cgi.city.yokohama.lg.jp/common/event2/tsuzuki/)

- 原則 7月11日～8月10日のお知らせを掲載しています。
- マークの説明については、8ページを参照してください。
- 料金の記載のないお知らせは無料です。
- 詳細は各施設へお問い合わせください。



! 広報よこはま都筑区版に掲載されているイベントは、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・延期または制限をかけた状態での開催などになる場合があります。
参加される際には、事前に開催状況をご確認ください。

仲町台地区センター
☎ 943-9191 ☎ 943-9131
〒224-0041 仲町台二丁目7-2
休館日 7月13日(月)、8月11日(火)

- 行事**は7月11日9時から ☎ が10時から ☎
- 専門家に学ぶ プランターde野菜づくり**
プランターでの秋植え野菜のコツを教えてもらい、実習する／9月12日(土)10時～12時／20人 ☎ /1500円 ● ☎
- パワーヨガ2期(全10回)**
元気な毎日を送るためのパワーヨガ／9月15日～12月1日の火曜(9月22日、11月3日は除く)①9時15分～10時15分 ②10時30分～11時30分／各60人 ☎ /4000円(全回分)
- ☎ 7月1日から8月4日までに ☎ が、☎ 希望クラスを明記し ☎

■ 朝活!ピュアティコアトレーニング 2期(全6回)

- 朝の時間を利用しての体幹トレーニング／9月2日～11月18日の毎月第1・3水曜9時30分～10時30分／女性20人 ☎ /3600円(全回分) ● ☎
- 健康カラオケ講座前期(全4回)**
介護予防指導士・音楽健康指導士を講師に迎える／9月3日～24日の木曜13時～15時／12人 ☎ /2800円(全回分) ● ☎

■ 生き生きメイクアップ講座 ～眉編～
眉の書き方を中心に学ぶ／9月4日(金)10時～11時30分／女性16人 ☎ /200円 ● ☎

■ 親子体操2期(全10回)
9月11日～11月13日の金曜①9時30分～10時30分 ②10時40分～11時40分／1歳8か月以上の未就園児と保護者各40組 ☎ /4200円(全回分) ● ☎

■ おもちゃの病院
目の前でおもちゃを修理して、物の大切さや仕組みの面白さについて学ぶ／9月5日(土)10時～15時／親子18組 ☎ ● ☎

北山田地区センター
☎ 593-8200 ☎ 593-8201
〒224-0021 北山田二丁目25-1
☎ kitayamata@tsuzuki-koryu.org
休館日 7月13日(月)、8月11日(火)

- ☎ 行事は開催日の1か月前から ☎ が ☎ が、☎ 希望事項・☎ を明記し ☎
- スキルアップ卓球(全8回)**
9月2日・16日・30日、10月7日・14日・28日、11月4日・11日の水曜18時30分～20時30分／20人 ☎ /4800円(全回分) ● ☎
- ヨガ入門(全10回)**
初心者向けのクラス／9月7日・28日、10月5日・19日・26日、11月2日・16日・

- 30日、12月7日・21日の月曜9時30分～10時20分／30人 ☎ /4000円(全回分) ● ☎
- アクティブヨガ(全10回)**
運動量の多い中級ヨガクラス／9月7日・28日、10月5日・19日・26日、11月2日・16日・30日、12月7日・21日の月曜10時35分～11時25分／30人 ☎ /4000円(全回分) ● ☎
- 骨盤体操&ストレッチ(全8回)**
9月4日～12月18日の毎月第1・3金曜10時～11時15分／20人 ☎ /4000円(全回分) ● ☎
- 初めてのピラティス(全12回)**
自宅でも継続可能な初心者向けプログラム／9月9日～12月16日の水曜(毎月第1水曜は除く)9時40分～10時30分／35人 ☎ /3600円(全回分) ● ☎
- 体幹・体軸ピラティス(全12回)**
理想的な姿勢や動作を身に付けよう／9月9日～12月16日の水曜(毎月第1水曜は除く)10時45分～11時35分／35人 ☎ /3600円(全回分) ● ☎
- はじめてのお灸**
お土産付き／9月2日(水)10時～11時／10人 ☎ /1500円
- ☎ 8月2日から ☎ が ☎

都筑民家園
☎ 594-1723 ☎ 594-2019
〒224-0028 大槻西2
休館日 7月13日(月)・27日(月)、8月11日(火)

- ☎ 行事は7月11日から ☎ が ☎
- 夏休み父と子の茶道体験**
茶筌振り、お茶の飲み方など／8月15日(土)13時30分～15時／5歳以上の子と父5組 ☎ /1人500円 ● ☎
- いろりばたおはなし会**
親子連れ歓迎 ※協力:おはなしネットワーク「かたららん」／7月20日(月)11時～11時30分／☎
- しるの笛の朝**
毎週土曜11時30分～12時／☎

都筑中央公園自然体験施設 (NPO法人 都筑里山倶楽部)
☎・☎ 941-0987
〒224-0032 茅ヶ崎中央57-8
☎ http://www1.tmtv.ne.jp/satoyama/
☎ tsuzuki-park@tmtv.ne.jp
休館日 月曜(祝日の場合は翌日)

- ☎ 行事は開催日10日前までに ☎ が、☎ 希望事項と申込者全員の ☎ を明記し ☎ が ☎ ※記載のないものは小雨決行・荒天中止
- 親子里山体験**
里山の暮らし方を竹の間伐や炭焼きの材料作り、竹細工などをとおして体験／8月23日(日)10時～15時／ぱじょうじ谷戸休憩所集合 ※雨天中止／親子10組 ☎ /1人500円 ● ☎
- 夏の昆虫観察会**
夏たけなわ、里山は虫たちでいっぱい／8月2日(日)9時～12時／レストハウス集合／10人 ☎ ● ☎
- 里山保全体験**
間伐した竹を使って竹とんぼや箸、筆立てなど竹細工品を作る／7月26日(日)9時～12時／ぱじょうじ谷戸休憩所集合 ● ☎

東山田地域ケアプラザ
☎ 592-5975 ☎ 592-5913
〒224-0024 東山田町270

- ほっと茶屋**
ご家庭で介護に関わる(関わった)人が一緒にお喋りする茶話会／7月28日(火)13時～14時30分／介護中・介護終了・これから介護など、ご家庭で介護に関わる(関わった)人15人 ☎
- ☎ 7月28日までに ☎ が ☎

都筑スポーツセンター
☎ 941-2997 ☎ 949-0477
〒224-0053 池辺町2973-1
☎ http://www.yspc.or.jp/tsuzuki_sc_ysa/
休館日 7月27日(月)

- ワンデープログラム**
開始30分前から必ず本人受付 ※エアロキックボクシングは15分前
- ☎ 15歳以上 ※中学生不可／☎
- ☎ 動きやすい服装、タオル、室内シューズ ※ヨギは室内シューズ不要
- *印は託児あり(事前申込制、有料)
- 【フィットネスタイム】**
(終了時間の記載のないものは50分間、参加定員40人、1回510円)
- 火曜(7月7日～28日)**
■ ソフトエアロ／12時25分～
- 水曜(7月1日～29日)**
■ エアロキックボクシング／9時～
- 水曜ズンバ*／10時5分～10時50分
- 金曜(7月3日～31日)**
■ 金曜ズンバ*／10時35分～11時20分
- 土曜(7月4日～25日)**
■ エアロビクスボクシング／10時～
- アロマヒーリングヨガ／11時～15人
- アロマパワーヨガ／12時～15人
- 【スポーツタイム】**
(90分間、記載のないものは定員50人、1回620円)
- 火曜(7月7日～28日)**
■ バスケボールタイム／19時15分～
- 水曜(7月1日～29日)**
■ バレーボールタイム／19時15分～／510円／24人
- 金曜(7月3日～31日)**
■ 金曜エンジョイフィットサル／21時～
- 土曜(7月4日～25日)**
■ バスケボールクリニック／9時15分～
- 土曜エンジョイフィットサル／21時～

- トレーニング室個人利用のご案内**
月・水・金・土曜：9時～23時、火・木曜：9時～21時、日曜・祝日：7時30分～21時 ※最終受付は閉館1時間前／1回(3時間以内)につき高校生以上300円、中学生以下100円 ※中学生以下は利用できる器具に制限あり／☎

横浜国際プール
☎ 592-0453 ☎ 592-1402
〒224-0021 北山田七丁目3-1
☎ http://www.waterarena.jp/

- 外出自粛での運動不足を解消しませんか?!**
定期教室でのご利用以外にも、個人でのご利用もお待ちしております。 ※大会などでご利用できない場合があります。また、混雑時には入場制限でお待たせいただく場合があります。あらかじめご了承ください。

【メインプール・サブプール】

- 利用時間
メインプール：月～日曜(祝日も含む)9時30分～21時30分(退水時刻21時15分)
サブプール：月～金曜9時30分～22時30分(退水時刻22時15分)、土・日曜・祝日7時30分～21時30分(退水時刻21時15分) ※サブプール大会貸切時は、サブプール利用時間に準じる。
- 利用料金(2時間)
大人700円、子ども(中学生以下)350円 ※延長料金1時間につき大人350円、子ども(中学生以下)170円
- ☎ 水着・スイムキャップ・タオル
- 【トレーニングルーム】**
■ 利用時間
月～金曜9時30分～22時30分(退室時刻22時20分)、土・日曜・祝日7時30分～21時30分(退室時刻21時20分)
- 利用料金(2時間)
大人500円、中学生250円 ※延長料金1時間につき大人250円、中学生120円 ※小学生以下は利用不可
- ☎ トレーニングに適した服装・室内シューズ

くろがね青少年 野外活動センター
☎ 973-2701 ☎ 972-1093
〒225-0025 青葉区鉄町1380
☎ http://www.yspc.or.jp/kurogane_yc_ysa/category/top/

- はじめての野球 秋(全6回)**
9月～11月の第1・3金曜15時30分～16時30分／くろがね青少年野外活動センター／小学校1・2年生12人 ☎ /4320円(全回分)
- ☎ 7月16日から30日までに ☎ 希望事項・生年月日を明記し ☎ が ☎ (締切日消印有効)

アートフォーラムあざみ野
〒225-0012 青葉区あざみ野南一丁目17-3
☎ (登録制、1歳6か月～未就学児)は有料、申込みは ☎ 910-5724
休館日 7月27日(月)

横浜市民ギャラリーあざみ野
☎ 910-5656 ☎ 910-5674
☎ https://artazamino.jp/
☎ info@artazamino.jp

- アートフォーラムあざみ野 Welcome!ロビーコンサート**
横浜市民広間演奏会のメンバーや地域のみなさんにご出演いただき、気軽に楽しいコンサートを開催します。 ※当面の間、立ち見での鑑賞となります。／7月26日(日)、8月9日(日)12時～12時40分／☎
- あざみ野フェロームルシェ**
障害者福祉団体による、こだわり食品やオリジナル雑貨などを販売する1日限定のマルシェを開催します／7月19日(日)、8月5日(水)10時～15時／☎
- ショークースギャラリー 谷本真理展**
エントランスロビーに設けたショークースの小空間を使って、新進作家の作品を紹介しています／7月11日(土)～9月20日(日)9時～21時／☎

**都筑区子育て支援センター
ポポラ**

☎912-5135 ☎912-5160
〒224-0003 中川中央一丁目1-3
あいたい5階
HP <http://www.popola.org/>
休館日 日・月曜、祝日

☎☎行事は前開館日までに☎か☎

■ **じっくり相談(ポポラ)**
専門相談員による子育て相談 / 8月1日(土)・22日(土)・28日(金)いずれも10時~16時 / 未就学児とその家族 ☎☎

■ **じっくり相談(サテライト)**
専門相談員による子育て相談 / 8月14日(金)10時~16時 / ポポラサテライト(ららぽーと横浜) / 未就学児とその家族 ☎☎

■ **横浜子育てサポートシステム
入会説明会**
8月8日(土)・26日(水)いずれも10時30分~11時30分 / 各5組 ☎☎

■ **障がいのある子を育てている
先輩ママとのおしゃべり会**
7月18日(土)10時30分~11時30分 / 未就学児とその家族 5組 ☎☎

■ **ちょっと気になる子の日
ポポラへようこそ♪**
発達に心配のある子や障害のある子と家族のポポラ体験 / 7月18日(土)10時~16時 / 未就学児とその家族 / ☎

■ **公園であそぼう!**
赤ちゃんも大歓迎! / 7月30日(木)10時30分~12時(10時10分ポポラ出発) ※雨天中止 / ☎

**令和2年度
市営屋外公園プールの
営業中止について**

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、今年度のすべての市営屋外公園プール(26か所)の営業を中止します。

- 区内の市営屋外公園プール
- 茅ヶ崎公園プール
 - 山崎公園プール

☎ 指定管理者: オーエンスグループ
☎03-3544-1551

よこはま動物園ズーラシア

☎959-1000 ☎959-1450 〒241-0001 旭区上白根町1175-1 休館日 火曜 ズーラシア 検索

動物コラム ヤブイヌ

ヤブイヌは南米アマゾン河流域の森林や草原に広く分布するイヌの仲間です。イヌ科の中では最も原始的な種といわれ、生態はあまりよく知られていません。水辺を好み、足には水かきのような膜があって泳ぎや潜水を得意とします。臭いづけとしておしっこをオスは片足を上げて、メスは逆立ちをしてより高いところに飛ばすことは広く知られています。

ズーラシアでは開園当初より飼育してきましたが、昨年、国内に新しい血統を導入するためイギリスのトワイクロス動物園からスマイラー(メス、4歳)が来園しました。国内のヤブイヌの将来にとって非常に重要な血統になります。ズーラシアで生まれたフキ(オス、10歳)との間にたくさんの子どもができることを期待しています。

原始的なイヌ、ヤブイヌ



おみやげ紹介



「おうちでズーラシア」

スマイラー
(メス、4歳)

フキ
(オス、10歳)



夏の交通安全防止運動 が実施されます

都筑警察署交通課ニュース

スローガン

2020年 **7月11日(土) ~ 20日(月)**までの10日間

「安全は 心と時間の ゆとりから」
「交通ルールを守って 夏は楽しく安全に」



夏のレジャーなどに起因する過労運転や、夏特有の解放感による無謀運転などにより交通事故が多発することが懸念されます。区民一人ひとりが交通安全について考え、交通ルールの厳守と交通マナーの向上に取り組み、交通事故防止に努めましょう。

☎ 都筑警察署 ☎949-0110

「銀行協会」
のものです...
「金融庁」
ですが...
こちら
「警察」です...
詐欺の電話

急増中!!

電話で
「キャッシュカード」
と言われたら、
それはサギ!!

区内では、警察や銀行協会、金融庁などをかたった詐欺の電話が急増しています。警察や銀行などが、口座番号や暗証番号、残高を聞くことはありません。また、キャッシュカードを預かることは絶対にありません。

特殊詐欺

2020年1月~4月の発生件数および被害額(暫定値)

件数	区内	636件	被害額	区内	約9億6100万円
	区内	8件		区内	約1200万円

暗証番号は
絶対に
教えない!!



☎ 都筑警察署 ☎949-0110

※以下は広告スペースです。「広報よこはま都筑区版」に掲載されている内容とは関係ありません※

家庭でできる 食中毒予防

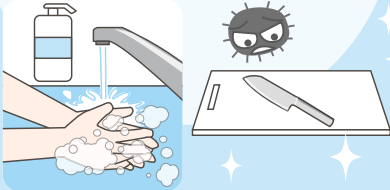


気温や湿度が高い夏場は細菌が増殖しやすく、食中毒が多く発生します。

食中毒予防の三原則、細菌を「つけない」「ふやさない」「やっつける」を実践して、食中毒を予防しましょう！

つけない！

- 手を石けんでよく洗いましょう。特に
 - 料理をする前
 - 生の肉・魚・卵を触った後
 - 食事の前
 - トイレに行った後は入念に洗いましょう。
- まな板や包丁などの調理器具は、使用のたびに洗うなど、清潔に保ちましょう。



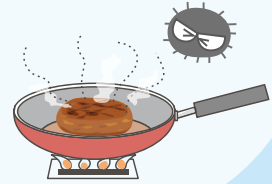
ふやさない！

- 細菌を増やさないために、食べ物は購入後すぐに冷蔵庫に入れましょう。
- 食べ残しは室温に置かず、冷蔵庫で保存して早めに食べましょう。



やっつける！

- ほとんどの細菌は熱に弱いので、食品は十分に加熱しましょう。特にお肉は中心部までしっかり火をとおしましょう。



☎ 食品衛生係 ☎ 948-2356 ☎ 948-2388

蚊を増やさない！ 蚊に刺されない！

蚊は刺されたら不快に感じるだけでなく、デング熱などさまざまな感染症を媒介します。蚊による感染症を防ぐために、蚊を増やさない環境づくりと蚊に刺されない対策を行いましょう。



蚊を増やさないために

蚊の発生源となる水たまりをなくす

- ◆空き缶や古タイヤなど雨水が溜まるものはなるべく片付けましょう。
- ◆じょうろや植木鉢の受け皿内の水は週に1回以上捨てましょう。

蚊の生息場所となる草むらをなくす

- ◆定期的に庭の草刈りや木の剪定を行いましょ。



蚊に刺されないために

- ◆草むらなど蚊がいる場所は避けましょう。
- ◆外出時には肌の露出を避けましょう。
- ◆虫よけスプレーを使用しましょう(使用上の注意を確認してください)。
- ◆窓に網戸を設置するなど蚊を家に入れないようにしましょう。



☎ 環境衛生係 ☎ 948-2358 ☎ 948-2388