

5月号 都筑



都筑区 都筑区役所
(代表) 電話 948-2323
受付時間 平日 8時45分～17時

No.295

土曜開庁日 5月14日・28日
毎月第2・4土曜(9時～12時)
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 214,436人(前月比355人減) 区の世帯数 86,589世帯(前月比238世帯増) ※2022年4月1日現在

ホームページ 都筑区役所 検索

ふるさとにぞわい面

民生委員・児童委員とは

民生委員・児童委員 ～身近な福祉の相談相手・つなぎ役～
介護や健康のことなど、お困りごとや心配ごとの相談を聞いて、区役所などの支援の窓口につなぐ役割などを担っています。民生委員・児童委員は地域で推薦された人をお願いをしています。守秘義務がありますので、安心してご相談ください。

主任児童委員

～地域の子育て応援団～
民生委員・児童委員のうち、主に子どもや子育てで家庭の支援を行っています。学校や関係機関と連携して活動し、ご相談内容に応じた支援の窓口につなぐ役割などを担っています。

今年の12月には3年に1度の一斉改選が行われます。

都筑区民生委員児童委員協議会 会長の杉田 文江です。



青少年指導員、家庭防災員の経験を経て、民生委員になり今年で30年。笑顔で話せる関係づくりを大切に活動を続けてきました。地域の方々からの感謝の声を頂くことや、訪問した際の安心した表情に出会えることが民生委員活動の大きな魅力であり、活動の原動力です。

12月には一斉改選を迎えますが、都筑区の民生委員・児童委員は、人との出会いを大切に、地域の方と連携しあいながら、これからも活動していきます。

オレンジ色のストラップが
民生委員・児童委員証の
目印です!

地域で活躍する 民生委員・児童委員



横浜市版民生委員・児童委員
キャラクター よこはまミンジ

地域で活動をしている民生委員・児童委員をご存じですか?

民生委員・児童委員は「見守り・訪問」「子ども・子育て支援」「居場所・交流の場づくり」などの活動に携わり、地域で活躍をしています。

今回は、実際に活動をしている委員の声と共に、活動内容についてご紹介します。



見守り・訪問

現在約20名の方の見守り訪問を行っています。訪問した際は、体調を聞いたりお話をしたりしています。「訪問してくれてありがとう」の言葉にこちらが元気ももらうこともあります。訪問することで、少しでも地域の方の安心につながっているのかなと感じ、嬉しく思います。

池辺地区
民生委員・児童委員
もり
森 ゆみさん



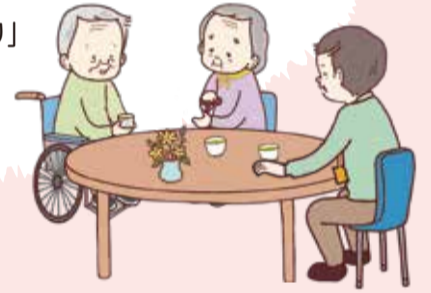
子ども・子育て支援

小中学校や区役所などと連携しながら、子育てサロンや公園遊びなどを行っています。子どもや子育てについて気軽にお話できる存在が主任児童委員です。「地域で見守ってくれている人がいる」「いつでも話ができる人がいる」と安心してもらえたら嬉しいです。みんなの笑顔が私たちのビタミンです。



都筑区主任児童委員 代表
川和地区
主任児童委員 木村 博子さん

都筑区主任児童委員 代表
川和地区
主任児童委員 木村 博子さん



居場所・交流の場づくり

ひとり暮らしの高齢者などを対象に、手作りのご飯や体操などを通じた交流の場を提供しています。今は新型コロナウイルス感染症の影響で、内容の変更や、中止にせざるを得ないこともありますが、「毎回楽しみ!」と言ってもらえたり、参加者の笑顔に出会えたりすると、活動への活力が湧いてきます。

山田地区
民生委員・児童委員
会長 鍋木 富士子さん
副会長 龍澤 政子さん



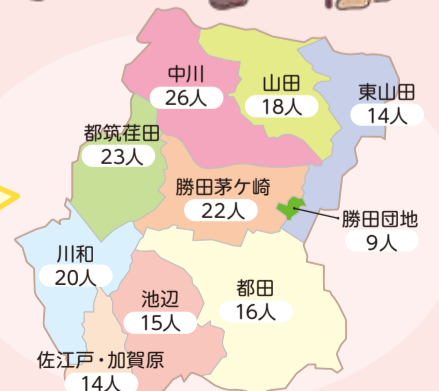
2001年から2016年まで民生委員・児童委員として活躍されていた 都筑区連合町内会自治会 岩嶋 伸幸会長にお話を伺いました

地域において、人と人とのつながりがとても重要です。「元気?」とお互いに声をかけられるご近所の関係って大切ですね。そんな人と人をつなぐことができるのが民生委員だと考えています。水や食べ物など、気持ちのこもった、ちょっとした物を持って見守り訪問をしたり、老人会の活動にお誘いをしたり、子ども向けイベントを企画したり、地域のつながりづくりにおいて、民生委員があらゆる場面で活躍をしています。民生委員が楽しく、やりがいをもって活動できるように、これからも支えていきたいと思っています。



地区別 民生委員・児童委員数

民生委員・児童委員はそれぞれ担当地区が決まっています。



※人数は4月1日現在

お住まいの地域の民生委員・児童委員を知りたい場合は、運営企画係にご連絡ください。

問合せ 運営企画係 電話: 948-2341 FAX: 948-2354

特集

「つながり」「活力と魅力」「安心」を実感できるまち、ふるさと都筑

令和4年度

都筑区内で実施する主な事業

五つの柱

1 活力とにぎわい、魅力あふれるまち

都筑区ならではの都筑野菜、優れた技術を持つ中小製造業、文化、スポーツや商業団体などの地域資源を積極的に活用した取組を進めるとともに、ポストコロナを見据え、にぎわいの創出を支援し、活気あふれるまちづくりを進めます。

主な取組 区民まつりの実施、商店街の振興



ドイツクリスマスマーケット in 都筑

2 つながりと協働を育むまち

人と人とのつながりを実感でき、互いに支え合える地域づくりを多様な主体と協働して進めていくため、団体間の連携促進、人材の確保など、地域支援の取組の充実を図ります。

また、第4期都筑区地域福祉保健計画「つづき あい」を推進するほか、デジタル技術を活用し、共感と信頼の区役所づくりを進めます。

主な取組 自治会・町内会への支援・加入促進



自治会町内会活動紹介冊子



赤ちゃん会

3 いきいきと健やかに暮らせるまち

子育て世帯に住みやすいまちとして、0歳児地域育児教室（赤ちゃん会）の拡充や育児不安を抱える養育者支援など、更なるこども・子育てへの支援を図ります。

また、今後早いスピードで進む高齢化を見据え、住み慣れた地域で自分らしく暮らし続けることができるよう、地域包括ケアシステムの構築に向けた取組を進めるとともに、各世代に応じた健康づくりを進めます。

主な取組 休日両親教室の開催、健康づくりの推進



地域防災拠点訓練

4 安全・安心なまち

住み慣れた地域で誰もが安心して暮らせるまちを目指し、自助・共助による防災の取組や、地域の自主防犯組織による防犯活動への支援などを行います。

また、地域や関係機関・団体と連携して、震災や風水害に対する更なる取組を進めます。

主な取組 災害対策、地域防犯活動の推進



ナチュラルガーデン (センター南駅周辺)

5 花と緑にあふれ、豊かな環境を育むまち

緑地や農地の多い都筑区において、さらに花と緑にあふれるまちを目指し、区内の地域資源である公園や緑道などの整備に取り組むとともに、魅力ある豊かな環境資源を広く発信していきます。また、環境にやさしいまちを目指し、地球温暖化対策を進めます。

主な取組 花いっぱい運動の推進、SDGs啓発

浸水ハザードマップ



マイ・タイムライン

総務課 百瀬係長

浸水ハザードマップを配布します

洪水・内水のそれぞれのハザードマップを「浸水ハザードマップ」として1冊にまとめ、より利用しやすい冊子としました。

この「浸水ハザードマップ」を風水害時の一人ひとりの避難行動計画である「マイ・タイムライン」とあわせて、年度内に全世帯・全事業所へ配布します。

事業

都筑区では、新型コロナウイルス感染症対策に配慮した取組を推進するとともに、「つながり」「活力と魅力」「安心」を実感できるまちの実現を目指し、5つの柱に基づき予算を編成しました。「都筑区役所デジタル化推進宣言」に基づきDXを推進し、区民サービス向上や業務効率化につなげます。

区民の皆さんが「ずっと住み続けたい」と感じていただけるよう、地域・団体・企業の皆さんと共に、ふるさとづくりに取り組んでまいります。

問合せ 予算調整係 ☎948-2213 ☎948-2208

「令和4年度 都筑区個性ある区づくり推進費」予算の資料は、区役所5階53番窓口やホームページでご案内しています。

その他にもこんな事業が実施されます!

区民文化センターの整備 (令和6年度開館予定)

市民の皆さんが身近に文化芸術に接し、幅広い分野の文化芸術活動を活発に行うことができるよう、区民文化センターの新設整備に向けて、設計・施工等を進めます。

また、区民文化センターの整備を契機として「みなぎたウォーク」の活性化など魅力あるまちづくりの検討を行います。



外観イメージ



ホールイメージ

※イメージパースは現時点のものであり、実際の建物とは異なる場合があります。

市立学校の建替え

平成30年度に建替対象校に選定された勝田小学校について、校舎の建築工事等を進めます。

また建替えに伴い、複合施設であるコミュニティハウス及び放課後キッズクラブの工事を進めます。



事業スケジュール (予定)

令和4年度～令和7年度:解体・新築工事

※新校舎使用開始:令和6年度 校庭使用開始:令和8年度以降

グリーンラインの6両化

グリーンラインの沿線地域に住みたい、住み続けたいと思っていただけるよう、引き続き6両化事業を実施します。今年度の9月下旬から段階的に3編成を営業線に導入します。その後、6年度までに全17編成中10編成を順次6両化する予定です。



歩行空間の改善

センター北駅周辺の歩道について、平板舗装のがたつきや水たまりを改善し、安全性を向上するため、舗装の改修工事を行います。



センター北駅周辺

橋梁の老朽化対策

本市が管理する橋梁の適切な維持管理を行うため、5年に1度の定期点検を実施しています。点検結果を踏まえた橋梁長寿命化修繕計画に基づき、優先度が高い新川向橋の補修工事を行います。

交通規制を伴う工事となりますのでご理解、ご協力をお願いします。



新川向橋

問合せ 企画調整係 ☎948-2227 ☎948-2399

区役所からののお知らせ

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

! 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。

移動図書館「はまかせ号」

📅 5月13日・27日の金曜10時～10時50分
📍 東山田地域ケアプラザ
📞 中央図書館サービス課
☎ 262-0050 📠 231-8299

都田地区センター・都田地域ケアプラザ開所のお知らせ

6月1日(水)に、都田地区センター・都田地域ケアプラザの複合施設が新たに開所します。
地区センターは、レクリエーション、講演会、サークル活動などの自主的な活動ができ、幅広い層の市民が気軽に利用できる施設です。
地域ケアプラザは、誰もが地域で安心して暮らせるよう、身近な福祉・保健の拠点としてさまざまな相談などができる施設です。
詳しくは6月号でお知らせします。
📍 地区センターについて 区民活動係
☎ 948-2238 📠 948-2239
地域ケアプラザについて 事業企画担当
☎ 948-2345 📠 948-2354

新治恵みの里からののお知らせ

📅 ①サツマイモ作り教室(全4回)：
第1回 苗植え付け
6月4日(土)10時30分～12時30分
第2回 土寄せと草取り
7月2日(土)10時30分～12時30分
第3回 草取りと蔓返し
8月6日(土)9時30分～11時
第4回 収穫
10月15日(土)10時30分～12時
※作物の生育状況・天候などによる日時変更あり

②市民の森散策とジャガイモの収穫体験：6月11日(土)10時30分～12時30分
※予備日：12日(日)同時開催。作物の生育状況などによる日時変更あり。
📍 ①②とも、緑区新治町887にいはる里山交流センター(JR横浜線十日市場駅徒歩約15分)
👤 ①②とも、市内在住の個人、家族・グループ(4人まで)15組程度 ③※①は1回目必ず参加できる人
📅 ① 5月15日② 5月16日いずれも0時から新治恵みの里 📍 (https://www.niiharu.link)の申込フォーム
💰 ① 1組3,000円(サツマイモ収穫8株、保険代含む)② 1組1,400円(ジャガイモ収穫3キログラム、保険代含む)
📍 北部農政事務所農業振興担当
☎ 948-2480 📠 948-2488

区民活動センターからののお知らせ

☎ 948-2237 📠 943-1349
📧 tz-katsudo@city.yokohama.jp
休館日 5月16日(月)

◆市民ライター養成講座(全8回)
地域の情報を区内外に発信するライターのスキルを学んでみませんか?講座では、実際に当センターの広報誌「縁ジン」の執筆にもチャレンジします。
📍 講師 北原 まどかさん、船本 由佳さん(NPO法人森ノオト)
📅 ①6月7日②14日③21日④28日⑤7月5日⑥8月9日⑦10月4日⑧11月15日の火曜10時～12時
📍 区役所会議室
👤 パソコンによるメールのやり取りができる人、地域の情報発信に興味のある人、全回出席が可能な人10人 ④
※区内在住の人・初めての人優先
📅 5月24日までに二次元コード
◆転勤妻のおしゃべりサロン
転勤で都筑に来られた女性が、世代を超えて気軽に話しできるサロンです。まだよく知らない都筑の情報や、転勤妻の悩みなども皆さんで楽しくお話ししましょう。子ども連れ可。
📅 5月20日(金)10時～12時/📍
📍 都筑区民活動センター

区総合庁舎1階 区民ホールの催し情報

都筑区民生委員児童委員協議会パネル展

📅 5月10日(火)11時～16日(月)15時
📍 運営企画係
☎ 948-2341 📠 948-2354

世界禁煙デーパネル展

📅 5月26日(木)10時～6月1日(水)16時
📍 健康づくり係
☎ 948-2350 📠 948-2354

食育・健康フェア

📅 6月8日(水)13時～14日(火)13時
📍 健康づくり係
☎ 948-2350 📠 948-2354

うんめえもん市

📅 5月18日(水)10時～16時
📍 NPO法人ヒューマンフェローシップ
☎ 762-1435 📠 751-9460

主要事業説明パネル展

📅 5月26日(木)13時～6月1日(水)12時
📍 広報相談係
☎ 948-2222 📠 948-2228



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) 📄 年齢 📄 電話(番号) 📄 ファクス(番号) 📄 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) 📄 ウェブサイト 📄 窓口 📄 当日直接 📄 先着 📄 抽選 📄 要予約
● 必須事項とある場合は、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。

令和4年度メイドインつづき推進事業参加企業募集

都筑区では、独自の技術で躍進する区内企業(製造業)を「メイドインつづき企業」として、取引機会・販路の拡大の支援および企業間交流、企業連携の機会・場の提供に取り組んでいます。「メイドインつづき推進事業」への参加を希望される企業を募集します。

📅 6月1日～30日までに申請書類を郵送か📄※募集要項などの詳細は📄
メイドインつづき 検索
📍 企画調整係
☎ 948-2226 📠 948-2399



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

エイズ・梅毒検査 予約制	5月19日・26日、6月2日・9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きます。
食と生活の健康相談 予約制	5月27日(金)午後、6月7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	5月27日(金)午後、6月7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、認知症などの相談。
都筑むつみ会「リハビリ教室」 予約制	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。

📍 北部ユースプラザ ☎・📠 948-5505

地域ユースプラザによる若者のための専門相談 予約制	5月12日・26日の木曜 13時30分～16時30分(1回50分) 📍 区役所2階24番窓口 👤 市内在住の15～39歳の本人、家族、支援者 📅 事前に📄
------------------------------	--

明日につながる 3R夢 なつづき スリム



5月26日(木)～6月1日(水)はつづき3R夢週間です。

📍 区総合庁舎1階 区民ホール

パネル展 ごみの減量や食品ロス削減など暮らしに役立つ情報がいっぱい!

📅 5月26日(木)11時～6月1日(水)10時

イベント開催 📅 5月28日(土)10時～15時

フードドライブ

ご家庭で使い切れない未使用食品を持ち寄り食品ロスを削減しよう!

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・困っている、ごみと資源のご相談をお伺いします。

📍 資源化推進担当 ☎ 948-2241 📠 948-2239

リユース図書

ご家庭で不要になった子ども向け図書をお持ちください。回収した図書は小学校などの図書館で再利用します。

免許更新時に75歳以上になるドライバーのみなさんへ



運転免許センターで認知機能検査が受けられます!

- 誕生日の5か月前から予約可能
- 早期検査で高齢者講習の予約が便利(最寄りの自動車教習所でも受けることができます)



📍 運転免許センター
受付時間 平日 8時30分～17時 ☎ 367-3871 📠 366-5640

子育てひろば

健康づくり係から

☎948-2350 ☎948-2354

◆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)

①食生活についての話と2回食を目安にした離乳食の実演・歯の相談 ②赤ちゃんといっしょに楽しく遊びながらの体操

🕒 ① 6月24日(金) ② 7月1日(金)いずれも10時30分～11時30分

📍 ①区役所1階福祉保健センター栄養相談室 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か月を過ぎたところの子と親10組 限

🕒 ①飲み物 ②バスタオル、飲み物

📅 5月24日10時から 限

◆はじめての離乳食

基本の「つぶしがゆ」や野菜などのつぶし方体験、進め方の相談。

🕒 6月20日(月)①13時30分～14時15分 ②14時30分～15時15分

📍 区役所1階福祉保健センター栄養相談室

🏠 離乳食をはじめてばかりの子と親各回6組 限

📅 5月11日10時から電子申請

◆気軽に相談「出張・子どもの食生活相談」

身近な子育て支援者会場(区内11会場)に、区役所から栄養士が伺います(2回/年)。詳しい日時・会場は、区 限 をご覧ください。

◆1歳児の歯みがき教室

歯が生えだす頃のいろいろなお子さんの歯の悩みを、すっきり解決!楽しく参加してみませんか。

🕒 6月17日(金)10時～11時 受付9時45分～

📍 ①区役所1階福祉保健センター多目的室
🏠 区内在住で歯が生えだすの1歳前後のお子さんと保護者15組 限
🕒 ナイロンの歯ブラシ (お子さん用と仕上げ磨き用)
📅 5月12日から 限 が電子申請



都筑図書館から

☎948-2424 ☎948-2432

📅 休館日 5月6日(金)

📅 行事は2週間前から 限 が 限

◆くまさんのおはなし会(6月)

親子で楽しむわらべうたや絵本の読み聞かせ。

🕒 0・1歳児向け

🕒 6月9日(木)①10時～10時25分 ②10時45分～11時10分

📍 対面朗読室

🏠 0・1歳児と保護者各5組 限 ● 限

🕒 2・3歳児向け

🕒 6月16日(木)10時45分～11時10分

📍 対面朗読室

🏠 2・3歳児と保護者5組 限 ● 限

◆定例おはなし会(6月)

🕒 6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5人 限 ● 限

※保護者の付き添いは事前にご相談ください。

◆はじめてのおはなし会

🕒 6月2日(木)①10時～10時20分 ②10時50分～11時10分

📍 区役所6階大会議室

🏠 都筑図書館のおはなし会に参加したことのない0・1歳児と保護者各10組 限

● 限

保育所入所ミニ説明会を開催します!!

要事前申込

就職や育児休業からの復職希望で、主に1・2歳児クラスのお子さんを令和5年4月から認可保育所等へ預けて働きたいと思っている人を対象に、基礎的な情報や保育所申請の流れ、認可保育所以外の保育サービスをご紹介します。

📍 区役所1階福祉保健センター多目的室

🕒 5月18日(水) 14時30分～15時	7月25日(月) 14時30分～15時
5月30日(月) 10時30分～11時	8月16日(火) 10時30分～11時
6月15日(水) 10時30分～11時	8月31日(水) 14時30分～15時
6月20日(月) 10時30分～11時	9月14日(水) 10時30分～11時
7月13日(水) 10時30分～11時	9月26日(月) 14時30分～15時

🏠 区内在住の親子20組(保育はありませんが、子ども連れでの参加は可)

📅 事前に 限 が 限 が件名に「保育所入所ミニ説明会申込み」、本文に 限 ・子の 限 ・生年月日、参加希望日時(第2希望まで)を明記し 限 (tz-hoiku@city.yokohama.jp)

※新型コロナウイルス感染症の影響により、定員変更および説明会が中止となる場合があります。その際は、区役所からご連絡および区 限 にてお知らせします。

📞 保育運営担当 ☎948-2463 ☎948-2309

令和4年度 あつまれ～都筑のニューフェイス! 春

転入されてきた親子向けのイベントを開催します。お近くの会場にぜひ足を運んでみてください。

※ 限 がついている会場については、事前予約が必要です。詳しくは、各会場にお問い合わせください。

● 親子のつどいの広場 すくすくサロン

🕒 5月9日(月) 10時30分～12時

📍 佐江戸町1829 ☎516-9117

● おやこの広場「ぱらっとカフェ」

🕒 6月3日(金) 10時30分～12時

📍 仲町台1-20-11ヒルサイド303

☎944-3554

● 親子のつどいの広場 つつき

🕒 6月2日(木) 10時30分～12時

📍 北山田1-2-1 ウォールナット

📍 グローブB01号 ☎593-4011

● 加賀原地域ケアプラザ

「すくすくプラザ」

🕒 5月26日(木) 10時～11時30分

📍 加賀原1-22-32 ☎944-4640

● 葛が谷地域ケアプラザ

「子育てサロン きらきら」 限

🕒 6月17日(金) 10時～11時30分

📍 葛が谷16-3 ☎943-5951

● 中川地域ケアプラザ

「たんぽぽひろば」 限

🕒 6月16日(木) 10時30分～11時30分

📍 中川1-1-1 ☎500-9321

● 東山田地域ケアプラザ

「遊びのおもちゃランド」 限

🕒 6月3日(金) 10時～12時

📍 東山田町270 ☎592-5975

● 川和あそびの広場「かわわ★わーい」

🕒 5月12日(木) 10時～12時

📍 川和町1463川和小学校コミュニティ

📍 ハウス内 ☎090-4007-3327(木村)

● 茅ヶ崎南保育園 限

🕒 6月8日(水) 10時～11時

📍 茅ヶ崎南5-11-3 ☎943-1285

● 都田地区子育てサロン 限

🕒 7月21日(木) 10時～11時15分

📍 東方町1276東方町内会館

☎943-5951(葛が谷地域ケアプラザ)

● 親子のつどいの広場

「ハッピーひろば」 限

🕒 6月10日(金) 10時30分～12時

📍 茅ヶ崎東3-26-2 サウスウイング201

☎777-9133

● 都筑区子育て支援センターポポラ 限

🕒 5月12日(木)・13日(金)・18日(水)

10時30分～11時30分

📍 中川中央1-1-3 ショッピングタウン

あいたい5階 ☎912-5135

● 都筑区子育て支援センターポポラ

「サテライト」 限

🕒 6月1日(水) 10時30分～11時30分

📍 池辺町4035-1 三井ショッピングパー

クラらぼーと横浜3階 ☎507-6856

📞 都筑区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内で行います。
- ベビーカー置場のスペースには限りがあります。ベビーカーの管理は自己責任でお願いします。

乳幼児健康診査 予約不要	4か月児	5月24日、6月7日の火曜 13時～14時受付
	1歳6か月児	5月12日・26日の木曜 10時～11時受付 6月2日(木) 13時～14時受付
	3歳児	5月12日・26日、6月9日の木曜 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。

両親教室 予約制
2022年10月ごろ出産予定の人
🕒 第1回 6月6日(月) 9時30分～11時30分
第2回 6月6日(月) 13時30分～15時30分
第3回 6月24日(金) 13時30分～15時30分
🏠 妊婦とその家族
📅 事前に電子申請システムで予約

土曜両親教室 予約制
🕒 6月11日(土) 13時30分～16時
📍 子育て支援センター ポポラサテライト(ららぼーと横浜3階)
🏠 12組 限 📅 5月11日12時から ☎(507-6856)
🕒 6月25日(土) 14時15分～16時30分
📍 子育て支援センター ポポラ(センター北あいたい5階)
🏠 12組 限 📅 5月25日12時から ☎(912-5135)

乳幼児歯科相談 予約制
産婦人科相談
🕒 5月30日(月) 妊産婦 9時10分
乳幼児 9時30分～10時30分
🏠 0歳～未就学児、妊婦、産後1年未満の女性

📞 区 限 こども家庭支援担当 ☎948-2318 ☎948-2309

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
🕒 5月24日(火)午前・27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)

📞 区 限 健康づくり係 ☎948-2350 ☎948-2354

都筑野菜朝市への出店農家を募集



区では、地産地消を進めるため、毎月第2・4火曜日および第4土曜日*に区総合庁舎で都筑野菜朝市を開催しています。ご自身で栽培した野菜の直売に興味がある農家の人は、お気軽にお問い合わせください。区内商業施設での出張開催もあります。

朝市の開催情報は、

都筑野菜朝市 検索 でチェック!



※令和3年度より、開催の日を変更しております。

📞 企画調整係

☎948-2227 ☎948-2399

全国瞬時警報システム Jアラートの全国一斉情報伝達試験放送を実施します

総務省消防庁等が地震・津波などの災害時等に備え、全国瞬時警報システム(Jアラート)を用いて、試験情報の受信及びスピーカー等の起動を確認する目的で、例年実施しています。

🕒 (予定)
第1回: 5月18日(水) 11時ごろ
国が実施する全国一斉情報伝達試験

📺 放送内容 (予定)
♪ピンポンパンポン(上り4音チャイム)
「これは、Jアラートのテストです。」
(3回繰り返し)
♪ピンポンパンポン(下り4音チャイム)

詳しくは、防災スピーカー 横浜市 検索

📞 庶務係

☎948-2211 ☎948-2208

📧 tz-bousai@city.yokohama.jp



施設からのお知らせ

都筑区イベント情報配信中 <http://cgi.city.yokohama.lg.jp/common/event2/tsuzuki/>

！ 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。

- 原則 5月11日～6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。



都筑センター

☎ 941-8380 ☎ 942-3979
〒 224-0062 葛が谷2-1
休館日 5月31日(火)

※ ☎ はすべて市内在住・在勤・在学者
☎ ☎ 行事は5月11日から ☎ か ☎

都筑地区センター

◆紫陽花のリース
5月23日(月)10時～11時30分 / 16人 ☎ / 2,500円 ● ☎

◆親子で楽しいフラダンス(全6回)
初心者向けのフラダンスレッスンです。フラダンス用のスカートは貸出します。ハワイアンCD・レイ付きです / 6月18日(土)、7月2日(土)・18日(祝・月)、8月6日(土)・21日(日)、9月3日(土)いずれも10時15分～11時45分 / 小学生と保護者7組 ☎ / 2,000円(全回分) ● ☎

◆初夏の寄せ植え
6月8日(水)13時30分～15時 / 12人 ☎ / 2,500円 ● ☎

老人福祉センター つづき緑寿荘

◆季節の自然を満喫ウォーキング
相模原北公園であじさい鑑賞・散策 / 6月14日(火)9時20分～14時 / 60歳以上の人20人 ☎ / 200円(交通費別) ● ☎

◆60歳以上の筋力アップ講座(全6回)

初回と最終回に身体測定を行い講座の効果を確かめ / 6月3日～8月19日の毎月第1・3金曜10時～11時30分 / 60歳以上の人15人 ☎ / 500円(全回分) ● ☎

◆60歳以上のゆったりヨーガ4回コース(全4回)

6月6日～7月18日の隔週月曜10時30分～11時30分 / 60歳以上の人15人 ☎ / 500円(全回分) ● ☎

中川西地区センター

☎ 912-6973 ☎ 912-6983
〒 224-0001 中川2-8-1
☎ nakanishi@tsuzuki-koryu.org
休館日 5月9日(月)

☎ ☎ 行事は開催日の1か月前9時から ☎ か10時から ☎ か、☎ 必要事項・☎ を明記し ☎ ※対象が小学生の場合は学校名・学年も明記

◆文化講座「浮世絵入門」
6月15日(水)13時～14時30分 / 30人 ☎ / 300円 ● ☎

◆心を伝える親子クッキング講座(2) パパの顔パン「だいすき」って伝えよう
父の日にパパの顔パンを作ろう / 6月19日(日)9時30分～12時 / 幼稚園年長～小学生の子と親12組 ☎ / 1,500円(大人1人+子ども1人分) ● ☎

◆メニューが広がる！離乳食教室(後期)
6月27日(月)10時～11時30分 / 離乳食後期(目安月齢9か月～1歳)の子の保護者12人 ☎ / 1,000円 ● ☎

◆ワールドキッチン「韓国家庭料理」
6月18日(土)10時～13時 / 20人 ☎ / 1,800円 ● ☎

仲町台地区センター

☎ 943-9191 ☎ 943-9131
〒 224-0041 仲町台2-7-2
休館日 5月9日(月)

☎ ☎ 行事は5月11日9時から ☎ か10時から ☎

◆やさしい中国語会話(全6回)
6月15日・29日、7月13日・27日、8月24日、9月14日の水曜12時30分～14時30分 / 12人 ☎ / 4,000円(全回分) ● ☎

◆保育付き ままくらぶ 初夏のスイーツ
保育付きでママのリフレッシュと子育ての情報交換ができます / 7月8日(金)10時～11時40分 / 1歳から未就園児の子と保護者12組 ☎ / 1,500円(保育代込み) ● ☎

◆はじめての金つぎ講座
かけた器を金で修復する / 6月26日(日)9時30分～11時30分 / 12人 ☎ / 3,000円 ● ☎

◆気軽にハンドメイド～デニムリース～
もったいないの精神から、いらなくなったジーンズから素敵なリースを作ります / 6月10日(金)9時30分～11時30分 / 12人 ☎ / 400円 ● ☎

北山田地区センター

☎ 593-8200 ☎ 593-8201
〒 224-0021 北山田2-25-1
休館日 5月9日(月)

☎ ☎ 行事は開催日の1か月前の10時から ☎ か ☎

◆ファーストシューズ選び勉強会 ～わが子に合った靴選び～
靴の選び方を、くつえびマイスターから学びます / 6月16日(木)10時～11時 / 親子15組 ☎ / 800円 ● ☎

◆紫陽花のリース
6月29日(水)10時～11時30分 / 25人 ☎ / 2500円 ● ☎

◆転倒予防体操
指導：横浜新都市脳神経外科病院 / 6月30日(木)10時～11時 / 50人 ☎ / 200円 ● ☎

◆日本の陶芸の座学(全4回)
歴史や窯を知り、陶器・磁器の魅力を学ぶ / 6月4日～7月16日の隔週土曜10時～11時30分 / 16人 ☎ / 3,200円(全回分) ● ☎

都筑民家園

☎ 594-1723 ☎ 594-2019
〒 224-0028 大榎西2
休館日 5月9日(月)・23日(月)

☎ ☎ 行事は5月11日から ☎ か ☎

◆はぎれ草履講習会(鼻緒付き)
はぎれで草履を編みます / 6月19日(日)9時～12時 / 10人 ☎ / 1,000円 ● ☎

◆しの笛の朝
毎週土曜11時30分～12時 / ☎

◆楽しく着物を着ましよう
初心者歓迎 / 6月8日(水)13時～14時30分 / 女性10人 ☎ / 1,500円 ● ☎

持 要問合せ
◆南京玉すだれ実演見学
5月21日(土)14時～16時 / ☎

勝田小学校 コミュニティハウス

☎・☎ 592-1877
〒 224-0034 勝田町266
休館日 火・木曜

☎ 事前に ☎ か ☎
※詳細はお問い合わせください

◆書道教室(暑中見舞いを作ろう)
6月18日(土)13時30分～15時30分 / 10人 ☎ ※大人・親子の参加も可 / 200円

◆こどもアート教室(全5回)
5月21日(土)～ / 10人 ☎ / 有料

北山田小学校 コミュニティハウス

☎・☎ 591-8444
〒 224-0021 北山田5-14-1
休館日 火・木曜

☎ ☎ 行事は開催日の1か月前から ☎ か ☎

◆「おはなし会」
紙芝居や絵本の読み聞かせ、パネルシアターなど / 6月18日(土)10時30分～11時 / 未就学児は保護者同伴 / 10人 ☎ ● ☎

◆工作「季節の飾り」
具体的なテーマは、5月11日以降に ☎ / 6月11日(土)10時～12時 / 10組 ☎ ※未就学児は保護者同伴 / 700円 ● ☎

川和小学校 コミュニティハウス

☎・☎ 934-8666
〒 224-0057 川和町1463
休館日 火・金曜

◆男の健康体操教室(全5回)
5月18日、6月1日・15日・29日、7月6日の水曜10時～11時20分 / 健康や体操に興味のある男性15人 ☎ / 2,000円(全回分)

☎ 事前に ☎ か ☎
◆川和小コミュニティフェスタ
作品展示・サークル紹介、発表・花苗販売・ミニフリマなど / 6月4日(土)、5日(日)10時～15時 / ☎

都田小学校 コミュニティハウス

☎・☎ 941-9522
〒 224-0053 池辺町2831
休館日 火・木曜

◆みんなで遊ぼう(保育士さんと遊ぼう)
みどり保育園の先生が遊びに来てくれます。育児相談もできます / 5月27日(金)10時30分～11時30分 / 10組 ☎

☎ 4月22日から ☎ か ☎ か、☎ 必要事項・☎ を明記し ☎

中川中学校 コミュニティハウス

☎・☎ 591-3131
〒 224-0027 大榎町240
休館日 火・金曜

◆おはなし会
読み聞かせ、パネルシアターなど / 5月19日(木)10時30分～11時 / 未就園児と保護者15組 ☎

◆折り紙を楽しむ
6月18日(土)9時30分～12時 / 入退場自由30人まで ※未就学児は保護者同伴 / ☎

◆木曜日は子育て広場
和室を開放、親子の時間や友達作りにご利用ください / 毎週木曜日9時～12時 / 乳幼児、未就園児と親 / 入退場自由20人まで / ☎

加賀原地域ケアプラザ

☎ 944-4640 ☎ 944-4642
〒 224-0055 加賀原1-22-32

◆～障害のある方もない方もみんなで楽しもう～べるえきつづ 文化部「絵画教室」
楽しく絵画の手法を学べる教室です。講師：酒井 幸子氏 / 5月28日(土)13時～15時 / 中学生以上の人10人程度 ☎

持 上履き(お持ちであれば)
☎ 前日までに ☎ か ☎

葛が谷地域ケアプラザ

☎ 943-5951 ☎ 943-5961
〒 224-0062 葛が谷16-3

◆介護者のつどい
介護の不安や疑問について話したり、情報交換ができる場所です / 5月24日(火)10時～12時 / 10人 ☎

持 飲み物
☎ 5月1日から ☎ か ☎

東山田地域ケアプラザ

☎ 592-5975 ☎ 592-5913
〒 224-0024 東山田町270

☎ ☎ 行事は5月11日から ☎ か ☎
◆おさんぽカフェ
今月のアロマイベントはフレグランスボトルです / 6月4日(土)10時～12時 / アロマイベント：8人 ☎ / 200円(イベント参加は別途500円) ● ☎

◆遊びのおもちゃランド
都筑区外から引っ越してきた親子(未就園児)が都筑区を知って交流できるようなニューフェイス歓迎会を行います / 6月3日(金)10時～12時 / 区在住の先輩や親子と新人親子(未就園児)20組 ● ☎

◆わくわくこあら
今月は千野 千枝子先生のリズムベビーマッサージ&リトミック / 6月10日(金)10時～11時 / 1か月健診を終えてからよちよちあんよまでの赤ちゃんとママ8組 ☎ / 300円

持 バスタオル、飲み物(親子とも)、ママはパンツスタイル
☎ 5月18日から ☎ か ☎

鴨池公園こどもログハウス かもいけランド

☎・☎ 942-1569
〒 224-0006 荏田東3-2
休館日 5月16日(月)

◆親子の広場「かもっこくらぶ」
持 タオル、飲み物、赤ちゃんと参加する場合は授乳ケープ・抱っこひも

■おさるんリトミック：5月17日(火)、6月6日(月)10時30分～11時30分 / 未就園児と親15組 ☎ / 子ども1人300円 / ☎

■ベビーマッサージ: 5月23日(月) 10時30分~11時30分/生後2か月~8か月ごろの子と親7組(先)/子ども1人300円/画

■おはなし会: 5月26日(木) 10時30分~11時/未就園児と親15組(先)/画

■(新)ベビーLabo.「色水のセンサーロボットあそび」: 5月30日(月)10時30分~11時30分/0歳~1歳の子と親7組(先)/子ども1人300円/画

■はぐはぐ「親子で身体をつかったあそび体験、ハンドベル演奏も」: 6月3日(金) 10時30分~11時30分/未就園児と親15組(先)/子ども1人300円/画

大熊スポーツ会館

☎・☎ 941-9880
〒224-0042 大熊町310
休館日 6月6日(月)

◆卓球教室1期(全8回)
講師: 都筑区卓球協会/5月12日~6月30日の木曜9時30分~11時30分/20人(先)/4,800円(全回分)
持ラケット、運動靴
申 事前に☎か☎か、必要事項を明記し☎

◆オーラルケア 講演会
長寿のカギは、口にあり!
6月14日(火)①9時30分~10時30分、②10時45分~11時45分/各回10人(先)
申 5月14日から☎か☎

東山田スポーツ会館

☎・☎ 593-4682
〒224-0024 東山田町105-2
HP http://www.tsuzuki-koryu.org/higashiyamatasp/
休館日 5月16日(月)

申 預 行事は6月1日から☎か☎

◆お口の健康
歯周病予防の講習会。高齢者向けのお口の健康推進。区の保健所より指導/7月6日(水)①9時30分~10時30分 ②10時45分~11時45分/各10人(先) ● 預

◆令和4年度 椅子ヨガ Ⅱ期(全10回)
詳細は☎かHP/7月5日・12日・26日、9月6日・13日・27日、10月4日・11日・18日、11月1日の火曜10時~11時30分/10人(先)/5,000円(全回分) ● 預

都筑スポーツセンター

☎ 941-2997 ☎ 949-0477
〒224-0053 池辺町2973-1
HP http://www.yspc.or.jp/tsuzuki_sc_ysa/
休館日 5月23日(月)

◆定期スポーツ教室
夏の定期スポーツ教室(7~9月開催)は7月5日よりスタートです。申込み方法などの詳細はHPか☎

◆ワンデープログラム
各プログラム基本当日受付(一部事前予

約)。多彩なプログラムがあります。詳しくはHPか☎。開始30分前から必ず本人が受付/15歳以上(中学生不可)
持 動きやすい服装、タオル、室内シューズ
◆トレーニング室のご案内
当日受付/9時~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有)/画

横浜市歴史博物館

☎ 912-7777 ☎ 912-7781
〒224-0003 中川中央1-18-1
HP https://www.rekihaku.city.yokohama.jp/
休館日 月曜(祝日の場合は翌日)

◆濱ともデー
市内在住65歳以上の人は、当日濱ともカードをご提示いただくと観覧料が無料になります/5月25日(水)9時~17時/画

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
☎ tsuzuki-satoyama@p00.itscom.net
休館日 月曜(祝日の場合は翌日)

申 預 行事は開催日10日前までに 必要事項と申込者全員の☎・☎を明記し1行事ごとに☎か☎ ※記載のないものは小雨決行・荒天中止

◆「ローザつぎさく」バラまつり
春の祭典。可憐なバラに囲まれて。
円形広場で春の祭典を開催。竹細工体験と竹製品・竹炭の販売、ネイチャークラフト作り、綿菓子体験、フランクフルト、飲料の販売も/5月15日(日)10時~14時/雨天中止/画

◆ネイチャークラフト作り
「バラまつり」が中止の場合に開催/5月22日(日)10時~15時 ※受付は14時30分まで/円形広場/雨天中止/500円/画

◆大池の生き物観察会
ザリガニ釣りなど/5月22日(日)9時~12時/レストハウス9時集合/20人(先) ● 預

◆初夏の昆虫観察会
チョウの宝石といわれるゼフィルスが羽化します/6月5日(日)9時~12時/レストハウス9時集合/20人(先) ● 預

横浜国際プール

☎ 592-0453 ☎ 592-1402
〒224-0021 北山田7-3-1
HP http://www.waterarena.jp/
◆横浜国際プールに遊びに来ませんか?
横浜国際プールでは、春の定期教室を開催中です。詳しくはHPか☎。また、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ち

いただく場合があります。

【サブプール】
■利用時間:月~日曜(祝日も含む)9時30分~21時30分(退水時刻21時15分) ※5月6日(金)~5月18日(水)は水抜き点検のため利用不可
■利用料金(2時間):大人700円、子ども(中学生以下)350円 ※小学生以下の人は保護者同伴
持 水着・スイムキャップ・タオル・靴袋

【トレーニングルーム】
■利用時間:月~日曜(祝日も含む)9時30分~21時30分(退室時刻21時20分)
持 トレーニングに適した服装・室内シューズ
■利用料金(2時間):大人500円、中学生250円 ※小学生以下は利用不可

◆お知らせ
■「濱ともカード」(65歳以上の横浜市民)をご提示いただくと、プール、トレーニングルームが割引になります。
■こくぶっこクラブ(一時保育)も開催中です。事前予約制ですが、当日空きがあればご利用可能です。詳細はHP

アートフォーラムあざみ野

〒225-0012 青葉区あざみ野南1-17-3
☎ (登録制、1歳6か月~未就学児)は有料、申込みは子どもの部屋 ☎ 910-5724
休館日 第4月曜

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

◆子どものためのプログラム
親子であそぼう!「えのぐであそぼう」親子と一緒に絵の具であそびます/6月5日(日)14時~15時30分/幼稚園・保育園の年中組に相当する幼児とその保護者10組20人(先)/1,500円(材料費込み)
申 5月20日までにHP

◆男女共同参画センター横浜北
☎ 910-5700 ☎ 910-5755
HP https://www.women.city.yokohama.jp/a/

◆男女共同参画週間イベント
映画上映
ヒューマンドラマの上映会を男女共同参画週間にあわせ開催。上映する映画の詳細はHP/6月25日(土)①10時~12時20分、②14時30分~16時50分/各回120人(先)/各1,000円
☎ 子どもの部屋 ☎ /600円
申 5月11日から☎かHP

よこはま動物園ズーラシア

☎ 959-1000 ☎ 951-0777
〒241-0001 旭区上白根町1175-1
休園日 火曜 (ズーラシア 検索)

◆大うち展
動物の食性やうんちくが学べるパネルと、うんちの標本を展示します/3月2日(水)~5月30日(月)/ホッキョクグマ水中ビュー/画

都筑区子育て支援センター

HP https://popola.org/
休館日 日・月曜、祝日

申 預 行事は前開館日までに☎か☎

ポポラ
☎ 912-5135 ☎ 912-5160
〒224-0003 中川中央1-1-3 あいたい5階

◆「出前」就職支援セミナー
6月14日(火)10時30分~12時/未就学児と保護者7組(先) ● 預

◆はじめての子育て
生後4ヶ月までの「ママのおへや」
ママ同士で、ゆっくりおしゃべりしませんか/6月1日(水)10時30分~12時/市内在住の第一子・生後4か月までの子と親8組(先) ● 預

◆赤ちゃんのお世話プチ体験
おしゃべりしながらお世話体験しませんか/6月3日(金)14時~15時/市内に住む妊娠中の人とその家族8人(先) ● 預

ポポラサテライト
☎ 507-6856 ☎ 507-6857
〒224-0053 池辺町4035-1
ららぽーと横浜3階

◆じっくり相談(専門相談員)
6月4日・25日の土曜10時~16時/未就学児とその家族5組(先) ● 預

◆横浜子育てサポートシステム
入会説明会
6月3日(金)10時30分~11時30分/入会希望の人5組(先) ● 預

◆幼稚園ママとはなそう
幼稚園に入園前の疑問や心配、先輩ママに聞いてみよう~ /6月7日(火)10時30分~11時30分/幼稚園について聞きたい親子(未就学児)4組(先) ※区南部の人優先 ● 預

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
HP http://www.yspc.or.jp/kurogane_yc_ysa/category/top/
※5月9日(月)は施設点検日のため、一部利用が制限される場合があります。
申 預 行事は5月15日までにHPか 必要事項・☎・☎・小中学生参加の場合は学年・性別を明記し☎ ※消印有効
持 HPにてご確認ください

◆ファミリーカヤックB
6月26日(日)①9時~10時20分、②10時30分~11時50分、③12時~13時20分/小学生・中学生とその家族各区分1家族(先)/1家族10,000円(保険料込み) ● 預

◆大人のソロキャンB・C
B: 6月1日(水)~2日(木)、C: 6月29日(水)~30日(木)16時~翌11時/20歳以上の人5人(先)/1人5,000円(保険料込み) ※別途有料レンタル品あり ● 預

※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※

トピックス

第1回 都筑区商店街連合会のお店紹介 と たいちゃんのタイ力測定!!

都筑区商店街連合会の「お店の紹介」を今月号から新たに始めます!! 区の商店街のさまざまな商品や店舗を紹介していきます。さらに、都筑区商店街連合会の公式キャラクター「つづきたいちゃん」のタイ力測定の結果を毎回紹介します!!

中国小皿酒家 楽山 住所 仲町台1-2-23 ☎944-0850



おすすめポイント
仲町台駅から徒歩1分の中華料理屋です。お昼時には多くのお客様でにぎわいます。創業当初からの人気メニュー、ピリ辛のあんかけが絶品の福龍ラーメンと餃子のセットがおすすめです。

シュニット **schnitte** 住所 中川1-21-3 ☎913-5034



おすすめポイント
中川駅から徒歩2分の場所にある美容室です。3月に改装を終えたばかりで、白を基調とした明るい店舗となっています。ヘアカットは髪を濡らさずに切るドライカットにこだわっているほか、最新式のシャンプー台も完備されています。



たいちゃんがタイ力測定を行いました!!
たいちゃんの身長と体重はいくつだったでしょう??
(正解は広報よこはま都筑区版7月号をご覧ください)



結果を予想して「#商店街からのラブレター」を付けてInstagramに投稿してね!

☎ 地域振興係 ☎ 948-2234 fax 948-2239

生活のお困りごと、区役所にご相談ください

生活困窮者自立支援制度のご案内

- 家賃の支払いが難しい
- 家計のやりくりがうまくいかない
- 仕事が見つからない

そんなお困りごとはありませんか? そんなときは区役所3階38番の窓口にご相談ください。区役所では支援員が一人ひとりの状況に寄り添いながら「オーダーメイド」の支援を行っています。



区役所内に設けられたハローワークの就労支援窓口「ジョブスポット都筑」



区役所で配布している制度案内チラシ

生活困窮者支援 横浜市 検索

☎ 生活支援係 ☎ 948-2311 fax 948-2486

からだにいいこと ナビ

これから隔月全6回で、糖尿病や食生活など体に良い情報を幅広く発信していきます。第1回は「たばこの悪影響」についてご紹介します。



知っていますか?

たばこと歯周病の深い関係

たばこは約200種類の有害物質を含んでいます。身体に及ぼす影響が多く、「がん」「高血圧」「心臓病」「慢性閉塞性肺疾患(COPD)」のみならず、「歯周病」や「お肌のくすみ」などがあります。お口は、たばこの煙が最初に通過し影響を受ける器官です。

一酸化炭素
ニコチン
タール



そして、たばこは歯周病の最大の危険因子です。

ニコチンは血管を収縮します。

歯周病で歯肉が炎症を起こしても、出血がおさえられてしまうので、気付かないうちに病状が進行してしまいます。

タールは「ヤニ」として歯に付着します。

- 歯が黒くなるだけでなく歯の表面がザラザラして、歯垢や歯石が付着しやすくなります。
- いつまでも有害物質がお口の中や歯肉に染み出しつづけることになります。

ニコチンや一酸化炭素は免疫力を低下させます。

歯周病への抵抗力も下がるので、歯周病を悪化させます。



定期的に歯医者さんに行こう!



たばこは、歯周病だけでなくお口のガン(口腔・咽頭ガン)の発生率が高くなるといわれています。歯周病もお口のガンも早期発見が大切です。禁煙をすすめるとともに、定期的に歯科健診を受けましょう!

40・50・60・70歳の人は、ぜひ [横浜市歯周病検診](#) 検索 をご利用ください!

禁煙相談

禁煙は、喫煙者自身だけでなく、家族の病気を予防できます。これを機に禁煙を始めようという人には、自分にあった禁煙と一緒に考える「禁煙相談」もありますのでご活用ください。

健康づくり係 ☎ 948-2350

お知らせ

5月31日は世界禁煙デー

たばこと健康に関するパネル展を行います。

場所 区総合庁舎1階区民ホール
日時 5月26日(木)～6月1日(水)

☎ 健康づくり係 ☎ 948-2350 fax 948-2354

ふれあい伝言板

- 区民対象、区内実施で、区民が自主的に行うイベントやサークルの告知です。営利・宗教・政治活動につながるものは掲載できません。
- マークの説明については8ページをご覧ください。
- 参加される際には必ず開催状況をご確認ください。

! 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。

童謡・愛唱歌を皆さんと一緒に楽しく歌いましょう!

健康に良い腹式呼吸、発声、歌い方などを教えます。初心者可/毎月2回木曜 13時～15時/北山田地区センター

他/成人20人先/体験1,500円

申 事前に ☎

☎ 童謡・愛唱歌 渡辺

☎ 070-5588-8378

※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※