

7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

土曜開庁日 7月9日・23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 214,827人(前月比207人増) 区の世帯数 86,918世帯(前月比171世帯増) ※2022年6月1日現在

ホームページ 都筑区役所 検索

ふるさとにぎわい面

夏休み 都筑図書館デビュー!

もうすぐ夏休み。都筑図書館では小中学生におすすめの本の展示や子ども向けの特別イベントを開催します。また、図書館では、本を使った調べものや資料・情報探しのお手伝いをするサービスもしています。この夏、親子で都筑図書館にお越しください。

ぼくたちが案内するよ!

Q. 子どもにおすすめの本はありますか?

小中学生向けブックリスト「読んでみようこんな本」で、学年別におすすめの本を紹介しています。

夏休み期間中は、ブックリストに掲載している図書を展示します。

- 展示 「読んでみようこんな本」
- 期間 7月8日(金)～8月31日(水)
- 場所 都筑図書館入口付近

ブックリストはウェブでも公開中!



Q. 夏休み、どんなイベントがありますか?

図書館たんけん隊、エコ工作会、定例おはなし会を予定しています。詳細は「区役所からのお知らせ」(8ページ)、「子育てひろば」(9ページ)をご覧ください。



工作会は図工が好きな子におすすめです!



図書館たんけん隊ではふだんは入れないところを見られるよ!



『はじめてのキャンプ』
はやしあきこ
林 明子/さく・え
福音館書店



なほちゃんは、おおきいたちとキャンプにいこうことになりました。おおきいたちのようにちゃんとできるもん!

小学1・2年生におすすめです。

Q. 図書館の本を借りるには?

図書館カードが必要です。カードは0歳から作ることができます。1枚のカードで10冊まで、2週間(14開館日)本を借りることができます。



Q. 本の探し方がわかりません…

総合案内や電話でおたずねください。専門の職員がご相談に応じます。インターネット予約サービスで本を取り寄せることもできます。

夏休みには、「都筑区のことを調べたい」「自由研究の参考になる本を探しています」などの相談が寄せられるよ!



つづきとしょかんキャラクター

つづきとしょかんでまってるね!

ブックトラックねこのみゃーごは、おなかに本がつまっているとしあわせ～



ししょ司書ねずみのちゅーずは、つづきとしょかんの本のことならなんでもしってるよ!

都筑図書館 区総合庁舎1階 電話: 948-2424 FAX: 948-2432

7月の休館日 7月5日(火)～7日(木)図書特別整理、19日(火)施設点検日

開館時間 火～金曜(平日)9時30分～19時 / 土・日・月曜、祝休日 9時30分～17時

駐車場 図書館を利用する人は、総合庁舎の駐車場をご利用いただけます。駐車場は有料となりますが、図書館で図書の借受または、返却をする人は30分間無料になります。30分以降は有料です。図書館の窓口で料金減免(30分)の認証をお受けください。

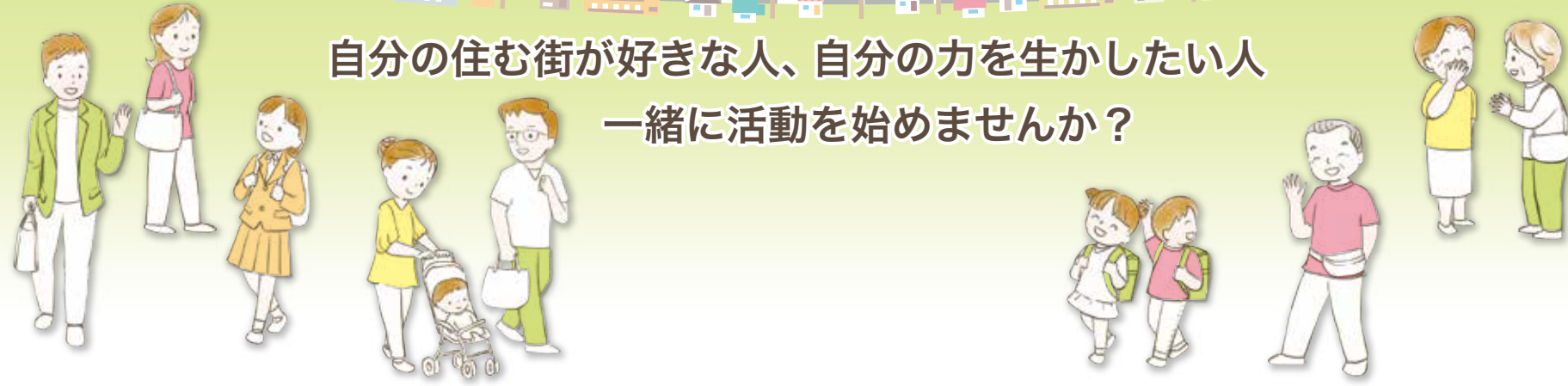
●ご来館時は、マスクの着用や手洗い等、感染拡大防止へのご協力をお願いいたします。

特集

♪ 楽しみながら始めよう! ♪

はじめての地域活動

自分の住む街が好きの人、自分の力を生かしたい人
一緒に活動を始めませんか?



地域活動って?

★ 地域と関わりながら自分の好きなことや興味のあることなどに取り組む活動です。年代やテーマにかかわらず、どんな人でもできる活動です。地区センターや公園、広場、お店、自宅などいろいろな場所で活動できます。

★ 地域活動は、人との出会いや新しいつながりを通じて人生を豊かにしたり、自分の住む地域を住みよい街にすることができます。

どんな活動があるの?



★ 子ども達と関わる活動、公園や河川の清掃、街を盛り上げる地域イベントの開催、地域の課題解決、まち歩き、音楽、農業...など、とにかくどんな分野でも、「やりたいことができる」のが地域活動です。



★ 最近では、在宅ワークの普及により、仕事をしている現役男性の活動も増えています。地域で何かしたいなあ...と思ったら、できることがたくさんありますよ。

地域活動は誰でも「好き」を生かせるのが魅力です!



区内で活動している団体情報 (区民活動センターホームページ)



実際に活動している団体を紹介します!

おはなしネットワークかたらんらん



代表の毛呂 宏子さん

20年以上前から、小学校や都筑民家園など地域でおはなし会を開催しています。素話や絵本、紙芝居など内容をメンバーたちでそれぞれ担当し、おはなし会を通して親子や子どもたちとふれあいを実感できます。やり終えた達成感もあり、ライフワークとして続けていきたいです!



横浜市歴史博物館感謝デーのおはなし会

都筑民家園でのいりりばたおはなし会



牛久保公園愛護会



会長の岡田 茂さん (左から3番目)

さくらピクニック&ごみ拾いウォークイベントの様子



定例作業日に落ち葉ハウスをかき混ぜる子どもたち

●問合せ 区民活動センター (区役所1階) 電話:948-2237 FAX:943-1349 土日もオープンしています! メール: tz-katsudo@city.yokohama.jp 開館:9時~17時 休館:毎月第3月曜、祝日



ホームページ



Facebook

区民活動センターは活動を始めたい人を全力で応援します! 何でもご相談ください!



区民活動センター相談員



区民活動センター

地域活動ってどう始めれば良いの?

分かるようで分からない 地域活動の始め方をお伝えします!

Aさんの場合



地区センターで情報収集

step 1

まず情報を集めよう!

「なにかやりたいなあ...」と思った時は、地域でどんな活動があるのか調べることが第一歩です。区役所1階にある区民活動センターは、200を超える地域活動団体の紹介や活動情報、イベント情報などを提供しています。お近くの地区センターやケアプラザにもたくさんの情報があります。

Bさんの場合



区民活動センターで相談

step 2

参加してみよう!

気になる活動を見つけたら、ぜひ一度参加してみましょう! 地域活動の中には入会前にお試しで参加できるものがたくさんあります。普段の活動やイベントなど、まずは参加してみて地域活動の楽しさを体感しましょう!

青空図書館



外に飛び出した小さな図書館、空の下で絵本を開く草に寝ころび紙芝居飛んだり跳ねたりわらべ唄子どもが笑い大人が笑いみんな輝く小さな世界「ブックカフェ」は最高です。

step 3

活動を始めよう!

地域活動の種類は多種多様です。すでに活動している団体の会員になっても良いし、自分がやりたいことを新しく始めることもOKです。やりたいことの実現も区民活動センターが応援しますよ!

車に絵本を積み、いろいろなところに行ってミニミニ図書館を開きます。公園や緑道での読み聞かせや紙芝居の披露も。出会う子ども達や大人達との交流が最高! そんなことの好きな方、大歓迎です。

走らせよう! つづきブックカフェ 実行委員会 江幡さん



早瀬川ファンクラブ 左から 木村さん、坂口さん、富田さん

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」

7月22日、8月5日の金曜 10時～10時50分 ※荒天中止
 東山田地域ケアプラザ
 中央図書館サービス課
 ☎ 262-0050 ☎ 231-8299

都筑図書館から

☎ 948-2424 ☎ 948-2432
 休館日 7月5日(火)～7日(木) 図書特別整理のため、7月19日(火)
 横浜市立図書館 検索

◆エコ工作会～バードコールをつくろう～

7月28日(木)・29日(金) 10時～11時30分 ※各回同一内容
 区内在住の小学1～4年生各回12人
 区役所5階第1会議室
 7月13日9時30分から ☎か ☎
 主催：都筑図書館、横浜市温暖化対策統括本部 YES(ヨコハマ・エコ・スクール)
 ◆図書館たんけん隊
 いつもは入れない図書館の裏側をご紹介します！
 ※カウンターでのお仕事体験はありません。
 8月5日(金) ①9時40分～11時50分 ②13時40分～15時50分 ※各回同一内容
 区内在住の小学3～4年生各回10人
 7月22日9時30分から ☎か ☎

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？
 ①「種まき・ハクサイ植付け」9月10日(土)、②「間引き・追肥」10月1日(土)、③「ダイコン収穫」11月5日(土)、④「ハクサイ収穫」11月26日(土) いずれも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
 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)
 市内在住の個人、家族・グループ(4人程度まで)、1回目必ず参加可の人15組
 ¥1組4,500円(収穫したダイコン、ハクサイ、プロッコリーなどのお土産付き・保険代込み)
 7月15日から新治恵みの里 ☎ (https://www.niiharu.link) の申込フォームにて
 北部農政事務所農業振興担当
 ☎ 948-2480 ☎ 948-2488

熱中症に注意しましょう!!

下記の3つのポイントに注意して熱中症を予防し、暑い夏を乗り切りましょう。
 ◎ こまめに水分補給をしよう。
 ◎ 暑いところを避けよう。
 ◎ 涼しい場所で一休みしよう。
 都筑消防署 ☎・☎ 945-0119

参加者募集 小学校入学前に知っておきたい大切なこと 今から備える「小1の壁」

小1の壁って? 子どもが小学校に入学すると、生活が大きく変化します。その時に起こる、主に共働きの保護者が直面する問題のことを指します。

小学校に入学すると仕事と育児の両立はどうなるの?など、小学校入学前の不安や疑問を解消しませんか?同じ小学校に通う予定の保護者やPTAとの情報交換会も行います。

講師 認定NPO法人あっとほーむ 小栗 ショウコさん
 9月10日(土)
 区役所6階大会議室
 仕事をしている(これから仕事をする)年長の子どもがいる保護者
 7月中旬ごろに区HP上で別途お知らせします。 都筑区 講演会 小1の壁 検索
 青少年支援・学校地域連携担当
 ☎ 948-2471 ☎ 948-2309
 tz-gakkourenkei@city.yokohama.jp

令和4年度 3R夢マスター教室

ごみと資源のことが学べる環境学習。ごみ収集と乗車体験、野菜収穫体験など。
 7月27日(水)・28日(木)、8月10日(水)・11日(祝・木)・17日(水)・18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児童または園児各回10人
 資源循環局都筑事務所
 ☎ 941-7914 ☎ 941-8409

夏休みエンジニアデー

ドイツの会社でセーフティエンジニアを体験。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！
 8月5日(金) ※イベント実施日や申込方法などの詳細は公式HPをご確認ください。二次元コードまたは
 テュフラインランドジャパンのCSR活動 検索
 テュフラインランドジャパン株式会社
 主に市内および近隣の小学5・6年生
 区民活動係
 ☎ 948-2238 ☎ 948-2239

9月21日(水)～ 動物愛護週間イベント 長寿犬、長寿猫の写真展 & わが家のペット防災アイデア展

参加者募集

① **長寿犬、長寿猫の写真展** ご長寿ペットの写真と飼い主のコメントを募集します。展示終了後、パネルと表彰状を贈呈します。
 ② **わが家のペット防災アイデア展** ペットのための防災アイデアとペットの写真を募集します。優れたアイデアを応募した飼い主には記念品を贈呈します。
 ①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

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) ホームページ 窓口 当日直接 先着 抽選 要予約
 ● **【重要事項】**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。

※年齢は、犬猫とも2022年9月20日時点
 ②ペット防災:区内在住・在勤・在学でペット防災のアイデアがある人
 8月1日必着。詳細は ☎か ☎
 区HP
 環境衛生係
 ☎ 948-2358 ☎ 948-2388

9月11日(日) 開催! 第11回 つづきみどりと花のまち巡り

みどりや花などについてガイドが解説します!
 9月11日(日) 9時～12時30分(終了時間は予定)(受付時間:9時～9時30分 ※受付順にスタートします) ※感染症拡大の場合中止。小雨決行、荒天中止。
 集合:都筑ふれあいの丘駅→川和富士公園→月出松公園→中山恒三郎家(横浜市認定歴史建造物)→解散:川和町駅 約6km、3時間程度を予定
 80人 抽
 8月19日必着で、区HPの申込専用フォーム(「つづきみどりと花のまち巡り」検索)か、**【重要事項】**と参加希望人数、参加希望者全員の氏名(ふりがな)・年齢を明記し、☎
 企画調整係
 ☎ 948-2226 ☎ 948-2399
 tz-plan@city.yokohama.jp

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 7月18日(祝・月)

◆縁ジンミーティング「スキルアップ講座」
 市民活動に必要なお金をテーマに、各団体に適した資金とその調達方法について学ぶ講座です。
 8月9日(火) 14時～16時
 区役所6階会議室
 20人 抽
 8月5日までに二次元コードまたは区民活動センターHPの講座・イベント情報から
 ◆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お話できるサロンです。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。
 7月15日(金) 10時～12時 / ☎
 区民活動センター

第27回 都筑区民文化祭ポスターデザイン画募集

「GO!」をテーマに、2023年1月21日(土)～2月5日(日)に開催される「第27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
 ①B4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2日必着で作品裏面に **【重要事項】**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、区民活動係に持参または郵送
 区民活動係
 ☎ 948-2238 ☎ 948-2239
 tzbunkasai@webyoko.com
 都筑区民文化祭 検索

区総合庁舎1階 区民ホールの催し情報

都筑区民文化センター(仮称) PR展示

7月8日(金) 13時～14日(木) 12時
 企画調整係
 ☎ 948-2227 ☎ 948-2399

子どもの活動写真展

7月15日(金) 13時～21日(木) 12時
 予算調整係
 ☎ 948-2213 ☎ 948-2208

つづきっこまつり

7月23日(土) 10時30分～24日(日) 15時30分
 青少年支援・学校地域連携担当
 ☎ 948-2471 ☎ 948-2309

中学校写真部写真展

7月26日(火) 9時30分～27日(水) 17時
 予算調整係
 ☎ 948-2213 ☎ 948-2208

幼稚園ってどんなところ? ～横浜市幼稚園協会 都筑支部各園情報掲示～

7月29日(金) 9時～8月3日(水) 15時
 こども家庭係
 ☎ 948-2472 ☎ 948-2309

メイドインつづき事業 企業紹介パネル展

7月29日(金) 12時～8月4日(木) 13時
 企画調整係
 ☎ 948-2226 ☎ 948-2399

絵画作品の展示

8月4日(木) 11時～10日(水) 16時
 予算調整係
 ☎ 948-2213 ☎ 948-2208

食中毒予防パネル展

8月5日(金) 10時～12日(金) 16時
 食品衛生係
 ☎ 948-2356 ☎ 948-2388

子育てひろば

都筑図書館から

☎948-2424 ☎948-2432
休館日 7月5日(火)～7日(木) 図書特別整理のため、7月19日(火)

◆定例おはなし会(8月)

🕒 8月17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 宛
📅 8月3日から ☎ か ☎ ※保護者の付き添いは事前にご相談ください。

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(予約制)

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。

①食生活の話と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 8月26日(金)、② 9月9日(金) いずれも10時30分～11時30分(2日間で1コース)

📖 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 宛

📖 ①飲み物 ②バスタオル、飲み物

📅 7月20日10時から ☎

◆1歳児の歯みがき教室

歯がはえたての子どもの歯の悩みを、すっきり解決! 楽しく参加してみませんか。

🕒 8月22日(月) 10時～11時(受付: 9時45分～)

📖 区役所1階福祉保健センター多目的室AB

👤 区内在住で歯がはえたての1歳前後の子と保護者15組 宛

📖 ナイロンの歯ブラシ(子ども用と仕上げみがき用) ※歯みがき実習は模型上で行います。お使いの歯ブラシは見本と比べるために使用します。

📅 7月12日 8時45分から ☎ か、電子申請



2歳児の子育て講座 ～2歳児のころを知ろう～

👤 こども家庭支援担当
☎948-2318 ☎948-2309

子どもの成長の道筋を知り、イヤイヤ期を乗り越えるヒントにしませんか?

🕒 8月17日(水) 10時～11時30分(開場: 9時45分)

📖 区役所6階大会議室
👤 区内で2歳前後の子どものいる保護者40人 宛

👤 2歳以上の未就学児20人 宛 ● 予

※0・1歳児は保護者が抱っこしてお話を聞いてください。

📅 7月12日 9時から電子申請



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。●ベビーカー置場のスペースには限りがあります。ベビーカーは自己管理でお願いいたします。

乳幼児健康診査 <small>予約不要</small>	4か月児	7月26日、8月2日の火曜 13時～14時受付
	1歳6か月児	7月28日、8月4日の木曜 10時～11時受付
	3歳児	7月14日・28日、8月4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12月ごろ出産予定の人
🕒 第1回 8月1日(月) 9時30分～11時30分
第2回 8月1日(月) 13時30分～15時30分
第3回 8月26日(金) 13時30分～15時
👤 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
🕒 8月13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(ららぽーと横浜3階)
👤 12組 宛
📅 7月13日12時から ☎(507-6856)
🕒 8月27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 宛
📅 7月27日12時から ☎(912-5135)

**乳幼児歯科相談
妊産婦歯科相談** 予約制
歯科健診、相談、歯みがきアドバイス
🕒 7月12日(火) 妊産婦 9時10分
乳幼児 9時30分～10時30分
7月27日(水) 乳幼児 13時30分～14時30分
妊産婦 15時
👤 0歳～未就学児、妊婦、産後1年未満の女性

👤・👤 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
🕒 7月26日(火) 午前・29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)

👤・👤 健康づくり係 ☎948-2350 ☎948-2354

第28回 都筑区民まつり 出演・出店者募集

11月3日(祝・木) 開催!
10時～15時 ※小雨決行

第28回都筑区民まつりはセンター南駅および区総合庁舎周辺で開催します。ステージ出演者やPRコーナーの出店者について、7月から募集を開始します。詳細は、都筑区民まつりHPに掲載しますので、ご確認ください。

※今後の感染症拡大状況によっては、一部または全体が中止となる場合があります。※中止となった場合でも、出演料・出店料の返金はできません。ご了承ください。

申込時の 注意事項

- 同一人(団体)の複数申込みは無効です。
- 必要な機材などは、出演・出店者でご用意ください。
- 参加者用の駐車場はありません。

※このほか、出演・出店にあたって注意事項があります。必ずHPをご確認ください。

出演者募集 ◆センター南ステージ ◆

👤 出演者説明会(8月6日(土)開催予定)に参加できる次のいずれかの要件を満たす団体 ※応募多数の場合は選考。

- ① 出演団体の主な活動拠点が区にある。
- ② 出演者のうち、過半数が区在住のメンバーである。
- ③ 区で開催されるイベント等に協力するなど、区に貢献してきた実績がある。

📍 **会場** センター南駅前すきつ広場 **👤 出演数** 16組(予定)
📏 **大きさ** 縦約15m×横約9m **👤 出演料** 5,000円

出店者募集 ◆PRコーナー、物販、模擬店 ◆

👤 区内の団体、企業など ※応募多数の場合は選考。

📍 **出店場所** センター南駅・区総合庁舎周辺 **👤 出店内容** 活動PR、物販ほか
📏 **出店料** 1テントにつき40,000円/コンセント使用1口につき+2,000円

※本年度、フリーマーケットは 開催いたしません。 ※感染症拡大の状況を鑑み、模擬店での飲食販売の中止など、出店内容に制限を設ける場合があります。詳細は、HPに掲載します。

👤 区民まつり担当 ☎948-2231 ☎948-2239
✉ tz-chishin@city.yokohama.jp

最新情報、協賛など、詳細はHPで 都筑区 区民まつり 検索



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。

エイズ・梅毒検査 <small>予約制</small>	7月14日・21日・28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 <small>予約制</small>	7月29日(金)午後、8月2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 <small>予約制</small>	7月29日(金)午後、8月2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。

👤・👤 健康づくり係 ☎948-2350 ☎948-2354

もの忘れ相談 <small>予約制</small>	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」 <small>予約制</small>	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。

👤・👤 高齢支援担当 ☎948-2306 ☎948-2490

地域ユースプラザによる若者のための専門相談 <small>予約制</small>	7月14日・28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 ☎
--	---

👤・👤 北部ユースプラザ ☎・☎ 948-5505

食生活等改善推進員養成講座 ～食から学ぶ健康づくりセミナー～



食を通じたボランティア、食生活等改善推進員(愛称:ヘルスメイト)の養成講座です。「食」や「運動」などの健康づくりを中心に、食育や生活習慣病予防、地域活動などについて学びます。受講後はボランティア活動で、地域でのふれあいを深めましょう。

8回出席した人には修了証書をお渡します。ぜひお友達を誘って受講してください。

回数	月日	主な内容
1	8月24日(水)	・健康づくりと食生活 ・生活習慣病の基礎知識 ・健康づくりと身体活動(運動実技) ・ところとからだの健康づくり ・お口の健康 ・暮らしの中の食品衛生、環境衛生 ・ヘルスメイトの活動紹介 ・地域の健康づくりと仲間づくり など ※12月2日のみ別会場になります。他にヘルスメイト活動事例報告会があります。
2	9月7日(水)	
3	9月28日(水)	
4	10月26日(水)	
5	11月9日(水)	
6	12月2日(金)	
7	12月14日(水)	
8	2023年1月25日(水)	
9	2月22日(水)	

🕒 9回で1コース 各回13時30分～15時30分
📖 区役所1階福祉保健センター栄養相談室ほか
👤 区内在住で8回以上出席できる人15人 宛
💰 テキスト代実費1,210円(予定)
📅 7月11日から7月29日までに ☎ か、件名を「食生活等改善推進員養成講座 申込」とし、**📖**を明記し ☎ か、電子申請
👤 健康づくり係 ☎948-2350 ☎948-2354 都筑区 食生活等改善推進員 検索

過去に養成講座を修了したことがある人の応募はご遠慮ください

施設からのお知らせ

- 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。



都筑区イベント情報配信中 <https://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。

都筑センター

☎ 941-8380 ☎ 942-3979
〒 224-0062 葛が谷2-1
休館日 7月26日(火)

※ ☎ はすべて市内在住・在勤・在学者
☎ 行事は7月11日から ☎ か ☎

都筑地区センター

◆藍の葉っぱでせっけんをつくろう！

7月27日(水)10時～11時30分 / 小学生16人 ☎ / 500円 ● ☎

◆草木染め講座

8月4日、9月1日、10月6日の木曜10時～11時30分 ※各回違う草木染めを予定しています / 10人 ☎ / 各2,500円 ● ☎

◆親子であそぼ!(全3回)

8月28日、9月11日、10月2日の日曜10時～11時15分 / 2歳からの未就学児とその保護者7組(親子2人1組) ☎ / 1組500円(全回分) ● ☎

老人福祉センター つづき緑寿荘

◆健康太極拳をはじめよう

8月8日(月)10時～11時 / 60歳以上の人15人 ☎ ● ☎

◆脳トレ教室

8月9日(火)10時～11時30分 / 60歳以上の人15人 ☎ / 200円 ● ☎

◆介護予防事業「みんなの和」

歌・体操・ゲームなど / 7月15日～2023年3月17日の毎月第1・3金曜(8・1月を除く)10時～12時 / 12人 ☎ / ☎

☎ 老人福祉センター利用証または本人確認証、飲み物

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 7月11日(月)、8月8日(月)

☎ ☎ 行事は開催日の1か月前9時から ☎ か10時から ☎ か、☎ ☎ ☎、居住区(区内・区外・市外)を明記し ☎ ※対象が乳幼児の場合は月齢、小学生の場合は学校名・学年も明記

◆健康麻雀入門講座(全6回)

9月6日～11月15日の隔週火曜12時30分～14時30分 / 30人 ☎ / 3,000円(全回分)

☎ 8月6日9時から ☎ か10時から ☎

◆スマホ倶楽部・秋

①入門クラス ②初級クラス / 9月9日(金)①9時30分～11時30分 ②12時30分～14時30分 / 前半は講座、後半は質疑応答 / 機種は不問。①は貸出しのスマホを操作 / ①これから買う人、自分のスマホの使い方がわからない人 ②スマホを使用しているが、使い方をもっと知りたい人 各10人 ☎ / 300円 ● ☎

◆今日はお休み!親子で遊ぼう

平日は参加できない保護者向け育児支援 / 9月3日(土) ①10時～10時45分 ②11時～11時45分 / ①3～5歳 ②1～3歳未満の子と親 各20組 ☎ / 500円 ● ☎

◆おはなし広場

読み聞かせやパネルシアター / 7月14日(木)10時30分～11時 / ☎

仲町台地区センター

☎ 943-9191 ☎ 943-9131
〒 224-0041 仲町台2-7-2
休館日 7月11日(月)、8月8日(月)

☎ ☎ 行事は7月12日9時から ☎ か10時から ☎

◆食品サンプル(かき氷)のメモクリップ作り

8月7日(日)13時～14時30分 / 小学生16人 ☎ (小学4年生以下は保護者同伴) / 900円 ● ☎

◆中高生が企画する国際交流イベント「知ろう!遊ぼう!つながろうフェスタ」

8月5日(金)10時30分～14時 / 一部先着順 / ☎

◆パワーヨガ2期(全10回)

9月13日～11月22日の火曜 A:9時15分～10時15分、B:10時30分～11時30分 / 各60人 ☎ / 4,000円(全回分)

☎ 7月1日から8月5日までに ☎ か、☎ ☎ ☎と希望クラスを明記し ☎

◆横浜ビー・コルセアーズ選手によるバスケットボール教室

8月23日(火)9時30分～11時30分 / 小学生60人 ☎ / 500円 ● ☎

◆新栄高校セミナー

①美術「オリジナルエコバック製作」②音楽「キーボード演奏・初級編」 / 8月26日(金) ①10時～11時30分 ②13時～14時30分 / ①②ともに新栄高校 / 小学生以上各12人 ☎ (小学生は保護者同伴) ● ☎

◆おもちゃの病院

9月3日(土)9時30分～14時30分 / 幼児と保護者12組 ☎ ● ☎

◆中医学から更年期にアプローチする

8月29日(月)9時30分～11時30分 / 12人 ☎ / 1,800円 ● ☎

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
☎ http://www1.tmtv.ne.jp/~satoyama/
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 ☎ ☎ ☎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

◆七夕まつり

都筑地域の旧習にならい、旧暦の8月2日から7日まで七夕飾りをします / レストハウス1F大池の辺り / 8月2日(火)～7日(日)9時～16時30分 / ☎

◆ネイチャークラフト作り

7月24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 / ☎

◆夏の昆虫観察会

8月7日(日)9時～12時 / レストハウス集合 / 雨天中止 / 25人 ☎ (小学生以下は保護者同伴) ● ☎

◆夜の昆虫観察会

7月24日(日)18時～21時 / レストハウス集合 / 雨天中止 / 25人 ☎ (小学生以下は保護者同伴) ● ☎

◆昆虫博士養成講座(全2回)

7月16日(土)・17日(日)いずれも9時～15

時 / レストハウス集合 / 10人 ☎ (小学生以下は保護者同伴) / 材料代1,000円 ● ☎

◆草木染め体験

7月17日(日)13時～15時 / ばじょうじ谷戸休憩舎集合 / 8グループ ☎ (小学生以下は保護者同伴) / 500円 ● ☎

◆炭焼き体験(宮谷戸案)

無煙・無臭のハイテク炭焼き(都合のつく時間だけの参加も歓迎) / 7月9日(土):炭材作りと窯詰め、16日(土):火入れ、炭焼き、23日(土):窯出しと炭材作り、いずれも9時～12時 / 宮谷戸炭焼施設 / 雨天決行 / ☎ (小学生以下は保護者同伴) ● ☎

都筑民家園

☎ 594-1723 ☎ 594-2019
〒 224-0028 大榎西2
休館日 7月11日(月)・25日(月)、8月8日(月)

◆南京玉すだれ実演見学

「体験」はしばらくの間お休み / 7月16日(土)14時～16時 / ☎

◆しの笛の朝

毎週土曜11時30分～12時 ※荒天中止 / ☎

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 7月19日(火)

◆脳トレ工作にチャレンジ!「カラフル立体パズル作り」

7月24日(日)10時～11時 / 18人 ☎ (未就学児は保護者同伴) / 500円

☎ 持ち帰り袋(500mlの紙パックが入る程度)、飲み物

☎ 7月1日から ☎ か ☎

つづきMYプラザ(都筑多文化・青少年交流プラザ)

☎ 914-7171 ☎ 914-7172
〒 224-0003 中川中央1-25-1
ノースポート・モール5階
☎ my-plaza@tsuzuki-koryu.org
休館日 7月19日(火)

◆第11回多文化共生セミナー

8月19日(金)14時～16時30分 ※オンライン開催 / 第一部 講師:金澤 信之さん、第二部 講師:武 一美さん、第三部 ディスカッションと質疑応答 / 40人 ☎

☎ 7月11日から ☎ か ☎ か、☎ ☎ ☎を明記し ☎

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

☎ ☎ 行事は7月1日から ☎

☎ 汚れてもいい服装・軍手

◆ネイチャークラフト

7月29日(金)10時～13時 / 小学生10人 ☎ / 500円 ● ☎

◆段ボール工作

7月30日(土) ①10時～12時 ②13時～15時 / 小学生①低学年 ②高学年 各10人 ☎ (低学年は親子参加可) / 300円 ● ☎

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

☎ ☎ 行事は7月1日から ☎ か ☎

◆フラワーアレンジメント

7月27日(水) ①10時～11時 ②11時～12時 / A:ピアノ型プリザーブド B:ガラスの水中花(アクリル樹脂) ※どちらか選択 / 各10人 ☎ / 各1,700円 ● ☎

◆石こうレプリカ作りで学ぶ凝固の化学

8月1日(月)10時～12時 / 年長～小学生20人 ☎ / 1,200円 ● ☎

◆偏光板を使ったおもしろ工作

万華鏡とマジックボックスを作る / 7月30日(土)10時～11時30分 / 小学生12人 ☎ / 600円(材料費含む) ● ☎

◆おもしろ算数～立方体パズル作り～

7月27日(水)13時30分～15時 / 小学生12人 ☎ / 600円 ● ☎

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 ☎

◆お帰リリトミック

北山田小コミハのリトミックを卒業したお子さんを中心にしたリトミック講座 / 8月21日(日)10時30分～11時30分 / 幼稚園児と保護者30組 ☎ / 800円 ● ☎

☎ 飲み物、タオル、上履き

◆わくわくおもちゃ作り

7月30日(土)10時30分～12時 / 15人 ☎ (未就学児は保護者同伴) / 200円 ● ☎

☎ 飲み物、上履き

つづきの丘小学校 コミュニティハウス

☎ ☎ 945-2949
〒 224-0006 荏田東1-22-1
休館日 火・木曜

◆おはなしのこみち「お楽しみ おはなし会」
7月25日(月)11時～11時30分(毎月、第4月曜開催) / 親子8組 ☎ / ☎

◆夏休み子ども工作「かわいいカップ モビールとブンブンごまをつくろう」

7月29日(金)10時～12時 / 小学生、工作ができる幼児30人 ☎ (幼児は保護者同伴)

☎ 7月15日から ☎ か ☎

◆たのしい折り紙教室

7月25日(月)15時～15時45分(毎月、第4月曜開催) / 10人 ☎ (親子参加可) / ☎

中川中学校 コミュニティハウス

☎ ☎ 591-3131
〒 224-0027 大榎町240
☎ https://www.tsuzuki-koryu.org/nakagawachu/
休館日 火・金曜

◆[夏休み]自由研究のお手伝い

好きな素材①水フェルト ②コットンボール ③クラフトバンドを選んで作品制作。持ち物など詳細はチラシか ☎ か ☎ か ☎ / 7月30日(土)・31日(日)10時～13時(31日は自由参加) / 小学生①～③各6人 ☎ / 各200円

☎ 7月25日までに ☎ か ☎

◆第3木曜日はおはなし会
読み聞かせ、パネルシアターなど / 7月21日(木)10時30分～11時 / 未就学児と保護者15組 ㊟
㊟前日までに ㊟か ㊟

加賀原地域ケアプラザ
㊟ 944-4640 ㊟ 944-4642
㊟ 224-0055 加賀原1-22-32
◆障がい児・者余暇支援 べるえきつぷ「絵画教室」
絵画の手法を学びながら、オリジナルのエコバックを作ろう。講師：酒井 幸子氏 / 7月23日(土)13時～15時 / 10人 ㊟
㊟事前に ㊟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、情報交換ができる場所です / 7月26日(火)10時～12時 / 15人 ㊟
持 飲み物
㊟ 7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
◆スマホ講座 ～初心者編～(全3回)
スマホ初心者の高齢者にLINEとZoomの使い方を教えます。講師：つづきパソピアさん / ①8月9日(火)10時～11時 準備編 ②23日(火)9時30分～11時30分 LINEの使い方 ③30日(火)9時30分～11時30分 Zoomの使い方 / 北山田地区センター(北山田2-25-1) / 高齢者10人 ㊟(準備編はLINEの初期設定をしていない人のみ。任意参加) / 1,000円(全回分、②で集金)
㊟ 7月9日10時から北山田地区センター ㊟(593-8200)か ㊟
◆観音寺で脳活～そろばん体験～
8月22日(月)10時～12時 / 観音寺(東山田4-32-30) / どなたでも30人 ㊟
持 飲み物・筆記用具
㊟ 7月1日から ㊟か ㊟

地域活動ホーム くさぶえ
㊟ 590-5778 ㊟ 590-5779
㊟ 224-0014 牛久保東1-33-1
◆おはなし会
季節の歌と手遊び、絵本の読み聞かせを行います / 7月28日(木)11時30分～12時 / 親子5組 ㊟
㊟ 7月7日から ㊟

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
濱ともカードをお持ちの方は観覧料が無料になります / 7月27日(水)9時～17時 / ㊟
◆ラストサタデープログラム 「おもしろいぞ!紙芝居」
7月30日(土) / ※時間等決まり次第 HP
㊟でお知らせします / ㊟

横浜国際プール
㊟ 592-0453 ㊟ 592-1402
㊟ 224-0021 北山田7-3-1
HP <http://www.waterarena.jp/>
◆今年もメインプールがOPENしました!! 日本選手権も開催されたプールで、気持ち良く泳いでみませんか?!
横浜国際プールでは、夏の特別教室も7月19日より始まります。詳しくは HPか ㊟
◆お知らせ
■各種当日参加プログラムやこくぷっこクラブ(一時保育)も開催中です。詳細は HP
■「濱ともカード」(65歳以上の横浜市民)を提示すると、プール、トレーニングルームが割引になります。

都筑公会堂
㊟ 948-2400 ㊟ 948-2402
㊟ 224-0032 茅ヶ崎中央32-1 (都筑区総合庁舎内)
休館日 7月19日(火)
◆軽量粘土でメモ&カードスタンドを作ろう!
8月10日(水)13時～15時 / 10人 ㊟(小学生以下は保護者同伴)
㊟ 7月20日9時から ㊟

都筑スポーツセンター
㊟ 941-2997 ㊟ 949-0477
㊟ 224-0053 池辺町2973-1
HP http://www.yzpc.or.jp/tsuzuki_sc_yza/
休館日 7月25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。追加申込受付中です。詳しくは 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)。エアロビクス、ヨガ、ズンバ、バスケなど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
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) / ㊟

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/>

◆あざみ野こどもぎやらりい2022 ぞうけいらぼ
新しいアートの研究スペースで造形に挑戦しよう / 7月29日(金)～8月7日(日)10時～16時 ㊟(人数は HP 参照)
㊟ 7月15日から HP
◆写真と俳句展 ～小学校5年生たちのまなざし～
慶應義塾横浜初等部と横浜市立山内小学校の5年生の子どもたちが撮影した写真に、自作の俳句を添えて展示します / 7月29日(金)～8月7日(日)10時～16時(最終日のみ17時30分まで) / ㊟

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/>

◆パパと遊ぼう～オムツっ子も水遊び
7月30日(土)10時30分～12時 / 雨天中止 / 1歳5か月までの子と父親12組 ㊟ / 1,000円
㊟ 7月11日から子どもの部屋に ㊟

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.yzpc.or.jp/kurogane_yc_yza/category/top/
※7月11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。
持 行事は7月15日までに HPか ㊟
・年齢・学年・性別を明記し ㊟ ※消印有効
持 HPにてご確認ください
◆もしもの体験キャンプ
8月27日(土)13時～28日(日)14時30分 / 小学生とその家族6家族 ㊟ / 中学生以上6,000円、小学生5,500円、3歳～未就学児1,200円、2歳以下500円(保険料込み) ● ㊟
◆すくすくアウトドアクラブⅡ期(全6回)
9月14・28日、10月12・26日、11月9・30日の水曜14時30分～16時 / 4～6歳の子と保護者15組 ㊟ / 2人1組6,600円(1人追加3,300円、3歳2,400円、2歳以下360円)(保険料込み。全回分) ● ㊟

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
◆クールビZOO
園内各所にドライミストを設置します / インドライオン先トンネル、ころこロッジなど園内各所 / 7月1日(金)～9月30日(金) / ㊟

都筑区子育て支援センター
HP <https://popola.org/>
休館日 日・月曜、祝日
持 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

◆パパのアトリエ 部屋中らくがきしちゃう!
7月29日(金)・30日(土)10時30分～16時 / ㊟
◆じっくり相談
専門相談員による子育て相談 / 8月4日(木)・6日(土)いずれも10時～16時 / 未就学児とその家族各5組 ㊟ ● ㊟
◆おしえて! 保育・教育コンシェルジュさん
ひろばで個別相談 / 7月19日(火)12時～15時 / 未就学児の子と親10組 ㊟ ● ㊟
◆プレパパ「赤ちゃんのお世話プチ体験」
8月6日(土)14時～15時 / 市内在住のこれからパパになる人5人 ㊟ ● ㊟
◆あつまれ! 2歳児&3歳児元気っ子♪
8月17日(水)14時～16時 / 2歳～未就学児の子と親7組 ㊟ ● ㊟
◆横浜子育てサポートシステム入会説明会
8月13日(土)・24日(水)いずれも10時30分～11時30分 / 各10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16日(土)10時30分～11時30分 / 未就学児とその家族5組 ㊟ ● ㊟

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
専門相談員による子育て相談 / 7月30日(土)、8月6日(土)・9日(火)いずれも10時～16時 / 未就学児とその家族各5組 ㊟ ● ㊟
◆ふたごちゃんみつごちゃんの日
8月25日(木)10時30分～11時30分 / 市内在住の未就学の多胎親子、多胎妊娠中のプレママ・パパ3組 ㊟ ● ㊟
◆おしえて! 保育・教育コンシェルジュさん
ひろばで個別相談 / 8月17日(水)12時～15時 / 未就学児の子と親10組 ㊟ ● ㊟

※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2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!!

連載企画都筑区商店街連合会「お店の紹介」第2弾!! 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!!

匠芸 YOKOHAMA

住所 茅ヶ崎中央6-1 サウスウッド3F
☎ 507-5428



おすすめポイント

センター南駅を出てすぐにあるお洒落な家具屋さんです。見た目はもちろんですが、匠芸の真骨頂はその座り心地にあります。「つくっているのは、心地です。」というたい文句のとおり、座った瞬間に虜になること間違いなしです!ぜひ店舗で体感してみてください!

小料理 薫

住所 中川中央1-24-21 ☎ 090-2625-5744



おすすめポイント

センター北駅徒歩2分の小料理店です。おでんのちょうちんにつられて店内に入ると、おしゃれで居心地のいい空間が広がっています。宮崎県出身の店主が作る看板メニュー、鶏ガラ出汁ともやしが特徴の都城おでんは必食です! 帰り道にふらっと立ち寄ってみてはいかがでしょうか。

たいちゃんクイズ 広報よこはま都筑区版5月号のクイズの正解
Q たいちゃんの身長と体重はいくつでしょう??
こたえ ●身長 2m ●体重 都筑まもる君焼き5つ分
☎ 地域振興係 ☎ 948-2231 fax 948-2239

食中毒に気をつけましょう

テイクアウト・デリバリーで食事を楽しむために

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止対策として、テイクアウトやデリバリーを利用する人が増えています。これらの料理は、店内飲食と比べて調理後から食べ始めるまでに時間がかかることから、食中毒に関する注意が必要です。特に気温や湿度が高い夏場は細菌が増殖しやすいため、食中毒のリスクが高まります。食中毒予防のポイントをおさえて「新しい生活様式」での食事を楽しみましょう。

ポイント1 すぐに持ち帰ろう!

テイクアウトやデリバリーの料理は、調理後すぐに食べることを前提に作られています。持ち帰る際には、高温や直射日光を避けて、まっすぐ帰りましょう。

ポイント2 早めに食べよう!

食中毒を引き起こす細菌は時間とともに増加します。購入後は、なるべく早めに食べましょう。やむを得ず後で食べる場合は、冷蔵庫で保管しましょう。

ポイント3 食べる前に手を洗おう!

色々なところを触った手には、細菌やウイルスがついている可能性があります。手を洗い、細菌やウイルスをしっかりと洗い流してから食事をとることが大切です。

予約制

令和4年度 市内食品取扱施設の食品衛生責任者向けの指定講習会です。年1回受講してください。

- 日時 ①7月29日(金) ②8月18日(木) ③11月14日(月) ④12月7日(水)
いずれも14時~15時30分(受付は13時30分から)/各回20人(先)
場所 区役所1階福祉保健センター健診室・多目的室
申込み 講習日の1か月前から ☎ か、①希望日②お店の所在地③お店の名称④食品衛生責任者の氏名⑤電話番号を明記し fax か、電子申請 都筑区 食品衛生責任者 検索

☎ 食品衛生係 ☎ 948-2356 fax 948-2388

からだにいいこと +1

第2回 隔月全6回で、糖尿病や食生活など幅広く体に良い情報を発信していきます。第2回は「糖尿病」についてご紹介します。

高血糖が気になる方へ ~どうして怖い? 糖尿病~

糖尿病は「インスリン」の作用や量が不足することで、血糖値が高くなる病気です。血糖値が高いまま何年も放置すると、血管が傷つき、将来的に心筋梗塞、脳梗塞、手足の神経障害、視力低下、腎機能低下などにつながる恐れがあります。糖尿病は、気づかないうちに進行している場合があり、早めに治療を受けることや生活習慣の改善に取り組むことが大切です。

高血糖が気になるあなたに行ってほしい3つのこと

- 内科か糖尿病内科を受診する
- 眼科で網膜症の検査を受ける
- 歯科で歯周病の検診を受ける

*すでに受診中の人は、主治医の指示に従って受診を続けましょう。

定期通院とあわせて食事・運動も大切です。

食と生活の健康相談 事前予約制

栄養士や保健師が健康相談をお受けします。
※日程等は9ページの「検診・教室」をご覧ください



☎ 健康づくり係 ☎ 948-2350 fax 948-2354

蚊が媒介する感染症を防ぐには?

「蚊を増やさない対策」と「蚊に刺されない対策」が大切です!

蚊は水たまりに産卵し、2週間前後で成虫になります。成虫は約1か月の寿命の間に数回吸血しますが、その時にデング熱やジカ熱、ウエストナイル熱などのさまざまな感染症を媒介することがあります。蚊が媒介する感染症を防ぐために、普段から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〉
- ◆ 植木鉢の受け皿の水は週1回以上捨て、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る。
 - ◆ 定期的に庭の草刈りや木の剪定を行い、風通しを良くする。



蚊に刺されないために

- 〈蚊のいるような場所に行くときは〉
- ◆ 長袖・長ズボンを着用して肌の露出を避ける。
 - ◆ 蚊は色の濃いものに近づく傾向があるため、白など薄い色のシャツやズボンを選ぶ。
- 〈蚊を近づけない〉
- ◆ 虫よけスプレーを使用する。その際は、使用上の注意をよく確認する。



☎ 環境衛生係 ☎ 948-2358 fax 948-2388

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。

夏休み親子DIY教室 ~親子で一緒にプロに習うミニテーブルづくり~

- ☎ 8月7日(日) ①10時30分~12時、②13時30分~15時
📍 ハウスクエア横浜 住まいの情報館 1階ホール 📍 親子各12組(先)
💰 1,000円/個
📅 7月18日から(水曜を除く) ☎ か HP

NPO法人 横浜市住宅リフォーム促進協議会

- ☎ 912-7474 fax 912-4711
第27回つづきっこまつり
📅 7月24日(日) 10時30分~15時/📍
📍 区総合庁舎1階区民ホールおよび駐車場側通路
☎ つづきっこまつり運営委員会 早川 雅子 ☎ 090-5504-9812 fax 471-9923

※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※