

8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 8月13日・27日、9月10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

No.298

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 214,756人(前月比71人減) 区の世帯数 87,001世帯(前月比83世帯増) ※2022年7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

認知症になっても自分らしく生きる



65歳以上の5人に1人、85歳以上では4人に1人が認知症になると言われ、要介護(要支援)認定者の約2人に1人が認知症という現状です。自分らしく生き生きと暮らしたいという思いは、認知症の人でもそうでない人も同じです。その思いを実現するためには、みんなが、認知症について正しい知識を持つことが必要です。



Q&Aで確認! まずは認知症について知ろう!

Q1 認知症の発症はどうやって分かるの?

A1 多くの場合、発症前にサインがあります。

<サインの一例>

- ◆ 約束をよく忘れる
- ◆ 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなる
- ◆ 身だしなみを構わなくなる、季節に合った服装を選ぶことができなくなる

出典:厚生労働省
「知ることから始めよう
みんなのメンタルヘルス」



Q2 発症したらこれまでの生活はできないの?

A2 できること、得意なことは続けましょう。

認知症は個人差があり、症状や進行の程度も人それぞれ。できないことよりできることに着目して、ちょっとした工夫をすることで、今まで通りできることもあります。慣れ親しんだ生活を続けることで、認知症の進行を遅らせることができるかもしれません。

ちょっとした工夫を知りたい人はこちら



かながわオレンジ大使



Q3 友だちが認知症かもしれないと思ったら?

A3 温かい目で見守ることが大切です。

例えば、友だちが約束していた曜日や時間を忘れることがあったら。約束の当日に声かけしたり、迎えに行くなどのあなたの少しの協力で、今までと同じように出かけたりでき、社会とのつながりが本人の心の支えになります。正しい知識を持ち、認知症の人や家族を温かい目で見守りましょう。



地域で認知症への理解を深める活動をしています

認知症キャラバン・メイトからひと言

私が目指すこと。それは「認知症の方が暮らしの中で体験する不便や苦悩や悲しみを、自分ごと、自分の痛みと捉え、「あなたがいてくれて嬉しい。決してあなたを一人にしない」と大切に思うこと」「その方が望むことと、できることを知り、その方らしく暮らせ、笑い合える時間が一日でも長く続くよう考え支えること」です。

キャラバン・メイトの皆さんと手を取り合い助け合い、そんな風に考えていただけるような認知症サポーターの輪を広げていきたいと思っています。



あさみ としよ 浅見 敏世さん

Q4 本人や家族だけで考えなければいけないの?

A4 いろんな相談機関に相談できます。

認知症の診断を受けたい人は、市内にお住まいの65歳以上の人を対象とした、もの忘れ検診(認知症の簡易検査)を無料で受けることができます。

横浜市 もの忘れ検診 検索



介護に関する悩み・心配事は、お近くの地域ケアプラザや区役所、コールセンターなどで相談できます。

横浜市 認知症の相談先 検索

さらに認知症について知りたい人はこちら ▶

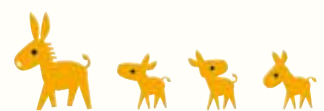
横浜市 オレンジガイド 検索



認知症に関する区のイベント紹介

- ◆ 認知症パネル展 9月1日(木)～7日(水)
- ◆ 認知症フォーラム 9月10日(土) 14時～16時
- ◆ エンディングノート書き方講座 10月26日(水) 10時～12時

詳しくは8ページ 区役所からのお知らせへ!



特集

地域の皆さんとともにつくる 安全・安心なまち 都筑

公園では

公園や緑道を快適に、安全に利用できるよう樹木の剪定や施設等の維持管理を行っています。

公園・緑道は「みんなの公園・緑道」として、譲り合いの気持ちをもって利用することが大原則です。マナーやルールをしっかり守り、みんなが快適に過ごせるようにしていきます。

園内の生きものや植物を守るため、園路・広場以外には立ち入らないようにしましょう。

昆虫や珍しい植物を観察するときは、そっと見てね。

池に生きものを放すのはやめましょう。

ゴミは必ず持ち帰しましょう。

緑道・公園は押し歩きマークがなくても押し歩きだよ！おぼえてね。

互いに快適に過ごすためにもリードを必ずつけて、短くもちましょう。

遊具は譲り合って、順番に遊びましょう。

広場では、場所を独占したり、危険なボール遊びはできません。譲り合って遊んでください。

区内の緑道・自転車歩行者専用道路の長さは約56km！
市内断トツ！

ときには災害対策

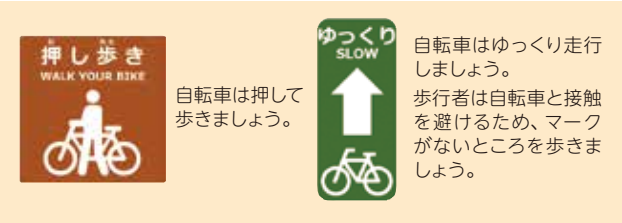
地域防災拠点に指定されている小・中学校などへ、災害時に使用できる公共下水道に直結した仮設トイレ、通称「災害用ハマッコトイレ」を整備しています。
※令和5年度までに区内すべての地域防災拠点での整備完了予定。



道路では

道路を安全で快適に通行できるよう、舗装、橋、街路樹の点検・補修を行っています。また、自転車専用通行帯の整備を進めています。

自動車やバイクが入れない緑道や自転車歩行者専用道路には、路面標示をしている場所があるのをご存知ですか？
歩行者と自転車利用者ともにマーク（路面標示）の種類を確認して通行しましょう。



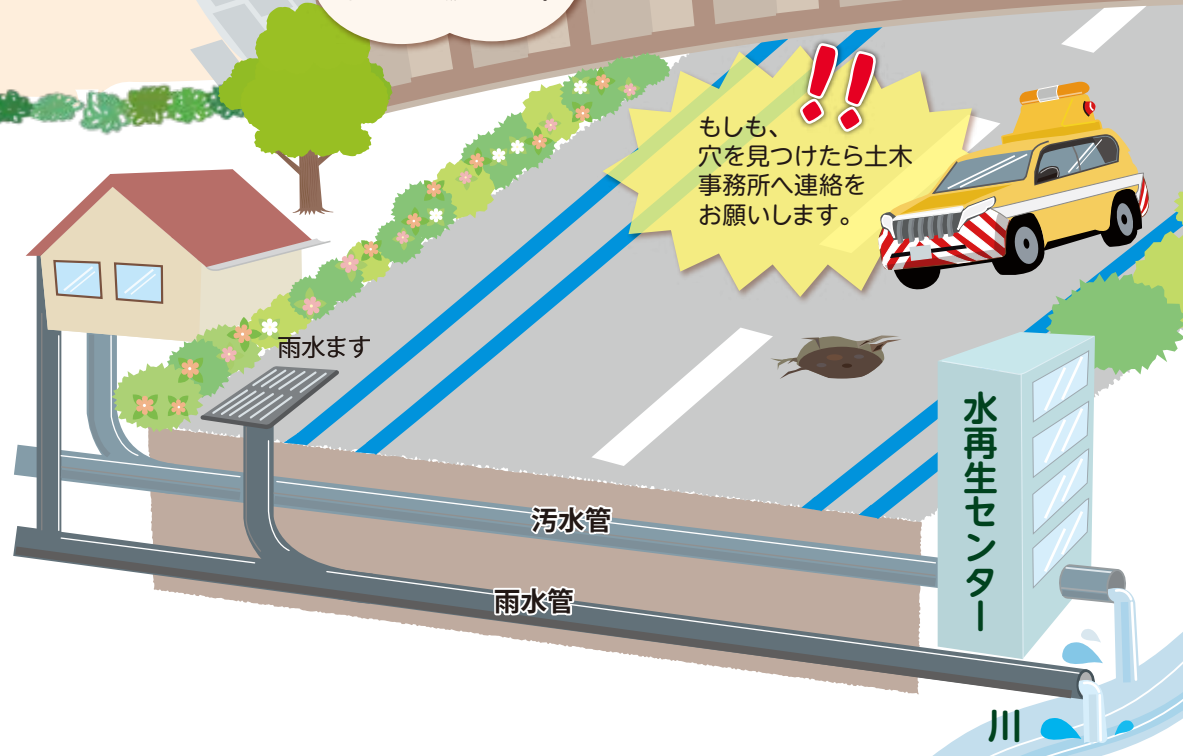
▲自転車専用通行帯がある道路
自転車は自転車専用通行帯を走り、歩道では押し歩きをしましょう。

歩道橋は市内に326橋あるうちの97橋が都筑区にあります！

学校や公園に行く人が安全に歩けるように工夫されているまちなんだよ。

車がたくさん通る道路も安心して渡れるね。

もしも、穴を見つけたら土木事務所へ連絡をお願いします。



下水道では

快適な生活環境を守り、大雨時の浸水を防ぐため、下水道管やマンホールの点検・清掃・修理を行っています。

汚水 ご家庭で使用された、お風呂場や台所、トイレなどの生活排水は、下水道管（汚水管*）に排水された後、水再生センターで処理され、河川、海へと排水されます。ゴミや油を流さないようにしましょう。
※汚水と雨水をまとめて排水する地区もあります。



管が詰まる原因にも。特にゴミや油は流さないでください。

雨水 道路わきの雨水ますは、道路上やご家庭の屋根の上に降った雨水を集めます。雨水は、道路地中にある雨水管を経由し、河川や海へ直接流れ込みます。雨水ますに雨水以外のものを流さないようにしましょう。

大雨時、浸水被害の原因になることも。

道路の側溝にものを捨てることは、川や海にものを捨てることと同じです。

土木事務所NEWS

令和3年度に行った土木事務所の取組を紹介します

ひとあひ 人達歩道橋の舗装更新工事が完了しました



北山田駅近くにある人達歩道橋の舗装を更新しました。

かわわ 川和影淵公園の改良工事が完了しました



川和影淵公園では、古くなった遊具や植栽を更新し、明るい公園へ生まれ変わりました。

地域の皆さんと一緒にまちづくり

道路や公園などでは、地域のボランティアの皆さんに、清掃や花壇の手入れなど、日頃から活躍いただいています。ボランティア活動に興味がある人は、お気軽にご相談ください。



道の日 2022 パネル展

車両の展示やちょっとしたクイズもあります。ぜひお越しください。

日時 8月28日(日) 10時～14時
場所 区総合庁舎1階区民ホール

ご協力をお願いします



公園愛護会キャラクター「あいごぼん」

問合せ 都筑土木事務所 電話:942-0606 FAX:942-0809

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「はまかぜ号」

8月5日・19日、9月2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

夏の節電対策に電気の見える化! 電力使用量測定器を貸し出します

測定器をコンセントと家電機器のプラグの間につなぐと、電気料金、使用電力量などを簡単に計測することができます。
【貸出台数および貸出期間】
1世帯につき1台・1週間まで
区内在住で使用後に簡単なアンケートにご協力いただける人
事前に☎
持 本人確認ができるもの(運転免許証、保険証など)
問 企画調整係
☎ 948-2226 ☎ 948-2399
✉ tz-plan@city.yokohama.jp

介護予防パネル展 ～フレイル予防～

いつまでも自分らしく元気に過ごせるために、生活の中ですぐ実践できる介護予防の取組を紹介します。
8月25日(木)～31日(水)
区役所2階絵画前行政情報PRスペース
問 高齢支援担当
☎ 948-2306 ☎ 948-2490

道の日2022パネル展

「道路ふれあい月間」の8月に、道路の役割やハマロード・サポーターなどを紹介するパネル展を開催します。※6・7ページの特集面に関連情報があります。
8月26日(金)～31日(水)
区総合庁舎1階区民ホールほか
問 都筑土木事務所
☎ 942-0606 ☎ 942-0809

防災週間 都筑消防団活動写真展・地震防災パネル展

都筑消防団の活動写真と、過去に発生した震災のパネルなどを展示します。※8月28日(日)開催予定の「防災・救急フェア」では、区役所中庭でパトカーや消防車両等を展示し、区民ホールでは、心肺蘇生法体験、段ボールベッドなどの各種防災備蓄品の体験を予定しています。
8月26日(金)～31日(水)
区総合庁舎1階区民ホール

都筑消防署 総務・予防課
☎・☎ 945-0119

「第14回都筑区認知症フォーラム」・「エンディングノート書き方講座」を開催

◆第14回都筑区認知症フォーラム
認知症に関する理解促進を目的とした講演会を開催します。
9月10日(土)14時～16時(開場13時30分)
都筑公会堂
200人 ☎
8月8日～9月2日までに二次元コードから電子申請か☎か☎

◆エンディングノート書き方講座
エンディングノートを書くために、今から知っておきたい終活に向けた知識についての講座です。講師:行政書士よこお事務所 横尾 佳子先生
10月26日(水)10時～12時
区役所6階大会議室
区内在住・在勤の人50人 ☎
8月16日～10月14日までに二次元コードから電子申請か☎か☎
問 高齢支援担当
☎ 948-2306 ☎ 948-2490

「キッズ」「学童」作品展

小学生の放課後の居場所である「放課後キッズクラブ」「放課後児童クラブ(学童)」の作品展を開催します。
9月15日(木)12時～19日(祝・月)17時15分
区総合庁舎1階区民ホール
問 青少年支援・学校地域連携担当
☎ 948-2471 ☎ 948-2309

新治恵みの里 新米体験教室(全4回)

第1回「稲刈り」9月24日(土)、第2回「脱穀」10月8日(土)、第3回「精米作業コンテスト」10月22日(土)、第4回「わら細工体験」11月12日(土) 第1回、第2回、第4回は10時30分～12時30分、第3回は10時～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 ☎
8月15日0時から新治恵みの里 HP (https://www.niiharu.link)の「申込フォーム」より申込み
¥ 1組7,000円(収穫した玄米10kgのお土産付き・保険代込み)
問 北部農政事務所農業振興担当
☎ 948-2480 ☎ 948-2488

薬草探索 健康ウォーキング横浜

コース(約3km)をしっかりと歩きつつ、複数場所の説明ポイントで薬草の説明を行います。講師:横浜市薬剤師会会員
9月25日(日)9時30分～12時30分
※雨天中止、小雨決行
中川駅～徳生公園～山田富士公園～北山田駅前

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
● **※要項** 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。

市内在住、在勤、在学の人40人 ☎ (1グループは4人まで)
9月4日までに横浜市薬剤師会 HP (http://www.hamayaku.or.jp/)の健康ウォーキング申込フォーム (https://business.form-mailer.jp/fms/eaf73128166511)か二次元コードからのみの申込み
¥500円(保険料・資料代)
横浜市薬剤師会事務局
☎ 761-7840 ☎ 754-3000

若年性認知症 よこはま北部のつどい

若年性認知症(65歳未満で発症した認知症)の人や、介護している家族が、日々の思いや介護について話をし、交流する場です。
10月2日(日)13時30分～15時30分
中山地域ケアプラザ(緑区中山2-1-1)
認知症の人と家族の会神奈川県支部へ ☎ (548-8061) (月・水・金曜10時～16時)
問 高齢支援担当
☎ 948-2306 ☎ 948-2490

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 8月11日(祝・木)・15日(月)

◆第2回つながりカフェ
今回のテーマは「お祭り」です。楽しい思い出や、出店、実行委員の体験談など、好きな『お祭り』についていろいろお話ししながら交流を深めましょう!
9月15日(木)10時～12時
区民活動センター
15人 ☎
申 二次元コードから電子申請か☎か☎

◆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。

9月16日(金)10時～12時 / ☎
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

はあと de ボランティア STEP UPプログラムパネル展
8月11日(祝・木)12時～16日(火)15時
区民活動係
☎ 948-2236 ☎ 948-2239

石巻進化躍進応援バザール うんめえもん市

8月17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

原爆パネル展

8月18日(木)10時～24日(水)15時
予算調整係
☎ 948-2213 ☎ 948-2208

防災・救急フェア

8月28日(日)10時～13時
都筑消防署 総務・予防課
☎・☎ 945-0119

認知症パネル展

9月1日(木)12時～7日(水)15時
問 高齢支援担当
☎ 948-2306 ☎ 948-2490

特別自治市及び 友好交流自治体パネル展

9月1日(木)13時～7日(水)12時
問 政策局制度企画課
☎ 671-2952 ☎ 663-6561

絵画作品などの展示

9月8日(木)13時～14日(水)14時
問 予算調整係
☎ 948-2213 ☎ 948-2208

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、防災スピーカーでの試験放送を例年実施しています。
日時 (予定) **8月10日(水)11時頃**
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、横浜市 防災スピーカー 検索
問 庶務係 ☎ 948-2211 ☎ 948-2208 ✉ tz-bousai@city.yokohama.jp

浸水ハザードマップを配布します

8月下旬までに浸水ハザードマップを区内の全世帯・全事業所に委託事業者が配布します。浸水ハザードマップは、洪水・内水の2つのハザードマップを1枚(裏表)にまとめたものです。これまで、洪水と内水のハザードマップは、別々に作成・配布していました。
あわせて「マイ・タイムライン*作成シート」も配布します。
※マイ・タイムラインとは、台風や大雨の水害等、これから起こるかもしれない災害に対し、一人ひとりの家族構成や地域環境に合わせて、あらかじめ時系列で整理した自分自身の避難行動計画のことです。
詳しくは、横浜市 浸水ハザードマップ 検索
問 庶務係 ☎ 948-2211 ☎ 948-2208 ✉ tz-bousai@city.yokohama.jp

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(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。気軽に参加してみませんか。

①赤ちゃんといっしょに楽しく遊びながらの体操 ②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

🕒 ①9月9日(金)、②9月22日(木) 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多目的室 ②新栄地域ケアプラザ

👤 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 〇

📝 ①バスタオル、飲み物 ②飲み物

📞 8月17日10時から新栄地域ケアプラザに ☎(592-5255)

◆はじめての離乳食(予約制)

福祉保健センター栄養士による、離乳食の基本「つぶしがゆ」や野菜などのつぶし方体験、進め方の相談。

🕒 9月26日(月)①10時～10時45分 ②11時～11時45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 〇

📞 8月15日10時から電子申請 ☎

◆1歳児の歯みがき教室

歯が生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。

🕒 9月30日(金)10時～11時(受付:9時45分から)

📍 区役所1階福祉保健センター多目的室A B

👤 区内在住の1歳前後の子と保護者15

組 〇

📝 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。

📞 8月12日8時45分から ☎か電子申請



都筑図書館から

☎948-2424 ☎948-2432

📞 休館日 8月22日(月)

📝 行事は2週間前から ☎か ☎

◆はじめてのおはなし会

わらべうたや絵本を紹介します。

🕒 9月1日(木)①10時～10時30分 ②10時50分～11時20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 〇

📝

◆くまさんのおはなし会(9月)

親子で楽しむわらべうたや絵本の読み聞かせ。

🕒 0・1歳向け

🕒 9月8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 〇

🕒 2・3歳向け

🕒 9月15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 〇

◆定例おはなし会(9月)

🕒 9月21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 〇

※保護者の付き添いは事前にご相談ください。

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をお願いいたします。

乳幼児健康診査 予約不要	4か月児	8月23日・30日の火曜	13時～14時受付
	1歳6か月児	8月25日、9月1日の木曜	10時～11時受付 9月8日(木) 13時～14時受付
	3歳児	8月25日、9月1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	2023年1月ごろ出産予定の人 🕒 第1回 9月5日(月) 9時30分～11時30分 第2回 9月5日(月) 13時30分～15時30分 第3回 9月30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	🕒 9月10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 〇 📞 8月12日12時から ☎(507-6856)		
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 🕒 8月31日(水) 妊産婦 9時10分 乳幼児 9時30分～10時30分 9月7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 🕒 8月23日(火)午前・26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	

都筑区地域づくり大学校

(全4回 + 希望制オンラインフォローアップ2回)

自治会活動を新しいアイデアでもっと楽しくできないかな

色々な世代が集まって交流できるような居場所づくりはできないかな

知識やノウハウを学んで、今やっている地域活動をもっと広げたい

地域づくり大学校は、そんなあなたにピッタリ!

「座学+ワークショップ」で地域活動やまちづくりのノウハウを学んでみませんか?

🕒 ①9月25日(日)10時～12時30分
②10月2日(日)13時～17時
③11月5日(土)10時～12時30分
④12月17日(土)13時～18時30分

●希望制オンラインフォローアップ
11月5日、12月3日の土曜午後

📍 区役所会議室

👤 以下①～③すべてに該当する人15人 〇

①区内在住・在勤・在学、または区内で活動している人

②地域づくりに興味がある人、都筑のまちをより良くしたいと思っている人

③全4回の講座に出席し、修了後も区内で活動する意欲をお持ちの人

📝 受講料無料

※講座にかかる交通費、昼食代等は実費負担となります。

📞 8月26日17時までに ☎か、**必要事項**

・年代・所属団体名(何か活動に参加している人のみ)・応募動機

・入学への思い(200文字程度)、Zoomでのオンライン開催となった場合の参加の可否を明記し、郵送か、件名を【地域づくり大学校申込】とし ☎(tz-chiikiriyoku@city.yokohama.jp)

📞

📞

📞

詳細は ☎から



☎ 地域力推進担当 ☎948-2474 ☎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。

肺がん検診 有料 予約制	9月5日(月)午前 予約受付:8月12日～24日 ※検診当日の受付時間は予約時にお伝えします。 👤 市内在住の40歳以上の人(1年度に1回) 定員:30人 📞 胸部エックス線撮影680円
エイズ・梅毒検査 予約制	8月18日・25日、9月1日・8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	8月26日(金)午後、9月13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	8月26日(金)午後、9月13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 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。
☎・☎ 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 予約制	8月12日(金)・25日(木)の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	

東山田中学校 コミュニティハウス

☎・☎ 591-7240
〒 224-0023 東山田2-9-1
休館日 火・金曜

◆司法書士による
「自分と家族を守る遺言・後見」のお話
9月17日(土)10時30分～12時:セミナー、
12時20分～15時:個別相談/30人 ☎
☎ 8月17日から ☎か ☎

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

☎ ☎ 行事は 前日までに ☎か ☎

◆夕暮れおはなし会
【怖いおはなしあるよ〜】
詳細はチラシか ☎か ☎か ☎ / 8月27日
(土)16時～17時/小学生～大人30人 ☎ ● ☎

◆第3木曜日はおはなし会
8月18日(木)10時30分～11時/未就園
児と保護者15組 ☎ ● ☎

加賀原地域ケアプラザ

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

◆INSECTOR 2022 in KAGAHARA
昆虫の販売会とお祭りの開催/ 8月11
日(祝・木)/ ☎

◆夏休み 自習室とワークショップ
お部屋が自習室になります。多目的
ホールではさまざまなワークショップ
も開催/ 8月12日(金)～20日(土)/ ☎

東山田地域ケアプラザ

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

☎ ☎ 行事は 8月11日から ☎か ☎

◆men's ボイトレ倶楽部
体を使った発声方法や歌い方を学びましょ
う。講師: 末岡 聡一郎先生/ 9月4日～11
月27日の第1・4日曜10時～11時30分/65
歳以上の男性15人 ☎ / 1回500円 ● ☎

☎ 室内履き・筆記用具

◆朝歩きのお会
元陸上選手による健康ストレッチ&ウォー
キング。講師: 新川 翔太先生/ 9月5日
～11月21日の第1・3月曜9時～11時/
60歳以上20人 ☎ / 1回500円 ● ☎

横浜国際プール

☎ 592-0453 ☎ 592-1402
〒 224-0021 北山田7-3-1
☎ http://www.waterarena.jp/
夏の定期教室を開催中。秋の定期教室も

追加募集中です。詳しくは ☎か ☎

メインプール・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)

■利用料金(2時間)
大人700円、子ども(中学生以下) 350円
※小学生以下は保護者同伴。フリー遊
泳スペースはありません。

☎ 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(退水時刻21時20分)

■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

☎ トレーニングに適した服装・室内シューズ

横浜市歴史博物館

☎ 912-7777 ☎ 912-7781
〒 224-0003 中川中央1-18-1
☎ 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人は観覧料が
無料/ 8月31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」
8月27日(土) ※時間等決まり次第 ☎ で
お知らせします/ ☎

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 8月15日(月)

☎ ☎ 行事は 8月1日から ☎か ☎

◆世界の音楽 ～クラシック音楽講座～
講師: 石黒 龍一(ピアニスト)/ 8月22
日(月)14時～/30人 ☎ / 1,000円 ● ☎

◆都筑名画座 (無料映画上映会)
8月24日(水)開場9時、上映9時30分～
● ☎

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 8月22日(月)

◆定期スポーツ教室
定期スポーツ教室(10～12月開催)の申込
受付を8月下旬より開始します。詳しく
は ☎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)。詳しくは ☎か ☎。開始30分前
から必ず本人が受付/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

◆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)/ ☎

東山田スポーツ会館

☎・☎ 593-4682
〒 224-0024 東山田町105-2
☎ https://www.tsuzuki-koryu.org/higashiyamatasp/
休館日 8月15日(月)

☎ ☎ 行事は 9月1日から ☎か ☎

◆いきいき音読教室
10月7日(金)10時～11時30分/10人 ☎
● ☎

◆令和4年度
いきいき健康体操(後期)(全15回)
詳細は、☎か ☎にて/10月6日～2023年
3月16日の毎月第1～3木曜(1月は除く)
/2部制各35人 ☎ / 2,250円(全回分)
☎ 9月2日から ☎か ☎

◆パタック大会
10月2日(日) 8時30分～14時/1チ
ーム3人、会館周辺在住の人(要事前連絡)
/500円 ● ☎

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

◆ナイトズーラシア
普段見られない動物たちの夜の姿を見
ることができます/ 8月の土・日曜と11
日(祝・木)開園時間を20時30分まで延長
(最終入園19時)/ ☎

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 8月22日(月)

横浜市民ギャラリーあざみ野

☎ 910-5656 ☎ 910-5674
☎ https://artazamino.jp/

◆ショーケースギャラリー 白井 晴幸 展
7月23日(土)～9月19日(祝・月) 9時
～21時/ ☎

◆Welcome! ロビーコンサート
9月11日(日) 12時～12時40分/1階エ
ントランスロビー/ ☎

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

◆はじめての保育園 in 横浜
市の保育園の制度や入園手続の説明/
9月18日(日)13時30分～15時50分/
アートフォーラムあざみ野/保育園に
初めて子どもを預けて働こうとする人

50人 ☎ / 1世帯 500円
☎ あり 子どもの部屋に ☎
☎ 8月11日から保育園を考える親の会
☎ (https://hoikuoyanokai.com/)

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/

※8月8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。

☎ ☎ 行事は 8月15日までに ☎か ☎必要事項
・年齢・学年・性別を明記し ☎ ※消印有効
☎ ☎にてご確認ください。

◆親子キャック B・C
B: 9月4日(日)、C: 9月25日(日) ①9
時～10時20分、②10時30分～11時50分、
③12時～13時20分/小中学生とその保
護者 各回2組 ☎ / 2人1組7,000円(保
険料込み) ● ☎

◆大人のソロキャンプ D・E
D: 9月7日(水)～8日(木)、E: 9月26
日(月)～27日(火)の16時～翌11時/20
歳以上各5人 ☎ / 5,000円(保険料込み)
● ☎

都筑区子育て支援センター

☎ https://popola.org/
休館日 日・月曜、祝日

☎ ☎ 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
9月8日(木)10時30分～12時/未就学
児と保護者7組 ☎ ● ☎

◆じっくり相談
専門相談員による子育て相談/ 9月3
日・10日・17日の土曜いずれも10時～16
時/未就学児とその家族各5組 ☎ ● ☎

◆障がいのある子を育てている
先輩ママとおしゃべり会
8月20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

◆親子で楽しむパパのおはなし会
9月3日(土) ①10時30分～10時55分
②11時25分～11時50分/①0～1歳児と
パパ②1～3歳児とパパ各5組 ☎ ● ☎

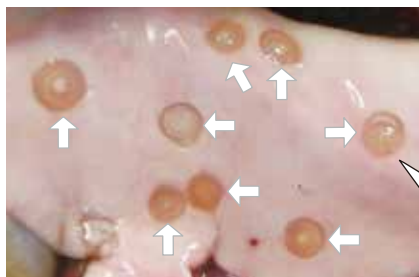
◆はじめての子育て
生後4か月までの「ママのおへや」
ママ同士で、一緒にゆっくりおしゃべりし
ませんか/ 9月21日(水)10時30分～12
時/市内在住の第1子・生後4か月ま
での子と親6組 ☎ ● ☎

※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

食中毒に気をつけよう! アニサキス 見逃さないで!

近年、生鮮魚介類に寄生したアニサキスによる食中毒が多く発生しています。市内で2021年に発生した32件の食中毒のうち、アニサキスによるものは24件で、件数が3年連続1位でした。家庭で作った「刺身」や「しめさば」が原因となった事例も多く、家庭での調理も注意が必要です。
※アニサキスは酢や醤油、わさびなどでは死にません!



アニサキスとは

体長2~3cm程で、白色の少し太い糸のような見た目をしています。サバ、カツオ、サンマ、サケ、イカ、アジなど多くの魚介類に寄生しています。

丸い模様のように見えるのがアニサキスです。魚に寄生している時は、丸まって見えるときがあります。

アニサキスによる食中毒症状

アニサキスが寄生した生の魚介類を食べることにより、食後数時間~10数時間後に激しい腹痛、おう吐などを引き起こすことがあります。

アニサキスによる食中毒を予防するには?

冷凍

アニサキスは、-20℃、24時間以上の冷凍により死滅させることができます。あらかじめ冷凍処理された魚を購入することも予防策の一つです。

加熱

アニサキスは熱に弱いので、焼き魚や煮魚のような中心部まで十分に加熱するメニューであれば安心です。

取り除く

アニサキスは主に魚の内臓に寄生していますが、魚が生きている間に筋肉部位に移行している場合もあります。そのため内臓を早めに除去することだけではなく、移行したアニサキスにも注意が必要です。生の魚介類を調理するときは、アニサキスがついているかいないかをよく確認して、アニサキスがついている場合はアニサキスをしっかり取り除きましょう。

☎ 食品衛生係 ☎ 948-2356 ☎ 948-2388

都筑区に関する歴史コラム

第2回

横浜市歴史博物館
こばやし こういちろう
小林 光一郎

都筑区民の足 市営地下鉄のはなし



模型「1000形車両」地下鉄開業時に使われていた車両(横浜市電保存館蔵)

今年は、鉄道開業150周年に当たり、また横浜市営地下鉄開業50年など、鉄道に関連した記念すべき年です。みなさんも通勤・通学・お買い物等で地下鉄をご利用かと思いますが、都筑区を走るブルーラインとグリーンラインは乗り換えだけでも、東急田園都市線・東横線、JR東日本横浜線・東海道線・横須賀線・湘南新宿ライン・京浜東北根岸線、横浜高速鉄道みなとみらい線、相模鉄道本線・いずみ野線、京浜急行本線、小田急江ノ島線、JR東海東海道新幹線と、実に13路線と接続した利便性の高い路線であることや、ブルーラインが5月2日に新型車両4000形を導入し、ドアの開閉予告灯や防犯カメラの設置など、快適性や安全性を向上させていることはご存じでしょうか?

そんな暮らしの一部である鉄道について、当館では9月25日まで、特別展「みんなでつなげる鉄道150年」を開催しております。鉄道や横浜の発展の歴史を考えるいい機会かもしれませんね。

☎ 横浜市歴史博物館 ☎ 912-7777 ☎ 912-7781

隔月連載 コラム 第2回

ごみと資源について役立つ情報をお知らせするコラムです。

みんなで実践! 3R夢なつづき

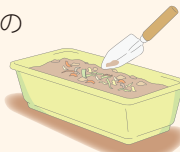
生ごみを土に変える 「土壌混合法」にチャレンジ!

生ごみと土を混ぜ合わせ、バクテリアの力で生ごみを分解する土壌混合法で、生ごみの減量と土壌づくりができます。プランターを使うことで、戸建・マンションにかかわらず、どなたでも簡単に取り組みます!



「土壌混合法」の基本ステップ

- 1 2~3cmぐらいに生ごみを切る
細かい方が早く分解が進みます。
- 2 生ごみを土に混ぜる
土団子ができるぐらいの水分量にします。
- 3 上から乾いた土をかける
きちんと土で覆うことで、虫の発生を防ぐことができます。
- 4 週1回ぐらいでかきまぜます
水分と空気を入れることで、分解が進みます。
- 5 ごみのかたちがなくなったら完成!
花や野菜づくりに使える良質な土の完成です。



準備するもの

- プランター ● 生ごみ ● 土 (庭の土や、市販の黒土など)
- スコップ

資源循環局都筑事務所では、土壌混合法に取り組む団体等を対象に、土壌混合法の導入のための講習会などを行っています。詳しくはお問い合わせください。

土壌混合法の詳しい進め方についてはこちらをご覧ください。



☎ 資源循環局都筑事務所 ☎ 941-7914 ☎ 941-8409

シートベルトは あなたを守る 命綱!

後部座席シートベルト

非着用は危険です!!

事故の衝撃を増大させます

時速40kmでの衝突で、体重50kgの人が受ける衝撃力は体重の約30倍(1.5トン)になります。

衝突時に車外放出されやすくなります

車外放出されると、体が路面に強く打ちつけられたり、後続車両にひかれるなどするため致死率が高くなります。

前席乗員へ危害を加えることも

後部座席の乗員がシートベルトを着用していない場合、事故の衝撃で後部座席の乗員が前席へ激突すると、前席の人をシートとエアバッグなどとの間で押しつぶして重傷を負わせることもあります。



シートベルトの着用率

(※この統計は神奈川県内のものです)

- 運転者 99.3%
- 助手席同乗者 98.7%
- 後部座席同乗者 60.7%
- チャイルドシート 75.5%

☎ 都筑警察署 ☎・☎ 949-0110

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。

Vol.24 星空のコンサート

昨年はWEB配信でお届けしましたが、今年は3年ぶりに野外に戻ってきました。

HP (https://hoshicon.webyoko.com/)

🕒 8月27日(土) 18時40分~20時30分

📍 センター南駅前「すきっぷ広場」

※雨天時は都筑公会堂

☎ 星空のコンサート運営委員会 佐波 利昭 ☎ 090-3044-7393

大人のための英会話講座(初級クラス)(全8回)

基本的な挨拶から買い物や道案内などの簡単な会話まで楽しく学習します。

🕒 8月31日~10月19日の毎週水曜 18時15分~19時15分 📍 都筑公会堂

👤 12人 💰 5,000円(全回分) 📅 8月12日から(平日11時から16時まで)

☎ 国際文化交流協会 前田 智子 ☎ 090-6489-2803

※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※