

5~16ページは磯子区版です。

- 特集1 ● 令和5年度磯子区予算
地域の皆さまとともに
笑顔あふれるまち・いそご…… 5~7
- 特集2 ● おいしく食べよういつまでも…… 10~11
- 磯子区役所からのお知らせ…… 8~9
- いそご地域活動フォーラム2023 ほか
- 今月のお知らせ…… 12~16



磯子区
マスコットキャラクター
「いそっぴ」

いそご 5



広報よこはま磯子区版

2023(令和5)年 5月号

No. 307



特集1 令和5年度磯子区予算

地域の皆さまとともに 笑顔あふれるまち・いそご

笑顔あふれるまち・いそご



撮影：いそご多文化共生ラウンジ

発行

磯子区役所 区政推進課 広報相談係
☎750-2335 ☎750-2532

令和5年4月1日現在

人口 165,416人
世帯数 79,796世帯

区役所の最新の情報は
ホームページをご確認ください

磯子区役所 検索

ISOGO フォトニュース

区民のみなさまの
活動などを発信中



磯子区Twitter
@yokohama_isogo



磯子区PIAZZA
@yokohama_isogo



磯子区役所 ☎750-2323 (総合案内)
〒235-0016 磯子区磯子三丁目5番1号

5月の区役所土曜日開庁：13日・27日 開庁時間：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を行っています。

特集1 令和5年度磯子区予算

地域の皆さまとともにつくる 笑顔あふれるまち・いそご

区の基本目標である「地域の皆さまとともにつくる 笑顔あふれるまち・いそご」の実現に向けて、3つの施策を推進します。

令和5年度磯子区予算 **9,591万円**

これは、区の予算の一部である「自主企画事業費」の金額で、区ごとに異なる地域課題やニーズに対応するため、区が独自に企画し事業を実施するための予算です。

詳しくは [磯子区 令和5年度予算](#) [検索](#)

この特集に関する問合せ：予算調整係 ☎750-2314 fax750-2530

I

地域の力と魅力にあふれるまち

予算 **5,029万円**

地域活動のデジタル化に向けたサポートなど、自治会町内会をはじめとする地域で活躍する皆さまを引き続き支援します。また、脱炭素社会の実現に向けた取組の推進や商店街振興などにより地域経済の活性化を目指すとともに、磯子区の見どころや暮らしやすさなどの魅力を広く発信し、住みたい・住み続けたいまちの実現に向けて取り組みます。



■ スマホの使い方講座
地域活動係 ☎750-2391



■ 太陽光発電パネルの展示
企画調整係 ☎750-2331



■ 区内企業による環境出前授業
企画調整係 ☎750-2331



■ いそごエコスクール
企画調整係 ☎750-2331

9ページで詳しく紹介しています



■ 商店街朝市 地域活動係 ☎750-2391



■ 磯子まつり 地域活動係 ☎750-2392



■ 健民祭 地域力推進担当 ☎750-2398



■ 磯子の逸品
企画調整係 ☎750-2331



■ 区内事業者などと協同行う清掃活動
資源化推進担当 ☎750-2397



■ 区役所1階に授乳室を追加設置
予算調整係 ☎750-2314

II

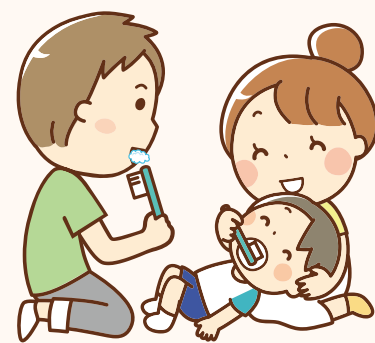
ともに支えあう暮らしやすいまち

予算 **2,893万円**

未来を担う子どもたちを健やかにたくむため、多様化する子育てニーズに対応する育児支援や、地域での子育てを支援します。また、身近な地域での支えあい活動など、「第4期磯子区地域福祉保健計画」に基づく地域の皆さまの取組を積極的に支援するとともに、地域包括ケアシステムの構築を推進します。さらに、新たに開設した多文化共生ラウンジを拠点として、誰もが地域で安心して力を発揮できるまちを目指して取り組みます。



■ 出生を祝うオリジナルアルバム
こども家庭支援課 ☎750-2448



■ おやこ歯っぴー教室
健康づくり係 ☎750-2446



■ 磯子区地域子育て支援拠点「いそびヨ」ホームページ
こども家庭支援課 ☎750-2448



■ 花いっぱい野菜いっぱいあったか保育園事業
こども家庭支援課 ☎750-2435

この春にリニューアルしました。ぜひご覧ください。



いそびヨHP



■ 通学路の見守り活動
事業企画担当 ☎750-2442



■ がん検診啓発
健康づくり係 ☎750-2445



■ 介護予防動画を活用したICT研修
高齢者支援担当 ☎750-2417



■ 障害者施設の自主製品販売、自主製品紹介冊子(いそごでさがそ)
障害者支援担当 ☎750-2416



■ かるたを用いた国際交流
区民活動支援担当 ☎750-2393

いそご多文化共生ラウンジホームページはこちら▼



III

安全・安心なまち

予算 **1,669万円**

震災や激甚化している風水害に備えた自助・共助の取組への支援やさまざまな世代、特に若年層への啓発を着実に実施するとともに、多様な避難者への対応や備えを進めるなど総合的な災害対策の充実に継続して取り組みます。また、地域・学校・警察などと連携して、防犯や交通安全などの地域を守る取組を推進し、地域の皆さまの安全・安心な暮らしの実現を目指します。



■ 地域防災拠点訓練
炊き出しの様子
危機管理担当 ☎750-2312



■ 区内高校生向けハザードマップ作成講座
危機管理担当 ☎750-2312



■ 児童交通安全教室
区民活動支援担当 ☎750-2396



■ 磯子警察署と連携した迷惑電話防止機器の貸与
区民活動支援担当 ☎750-2393

いそご地域活動フォーラム2023 ～地域でつながろう～



いそご区民活動支援センターに登録している人が日頃の活動を発表します。
何かを始めたいと思っている人、区内にどんな活動があって、どんなことができるのか、ご自分のやってみたいことをぜひ探しに来てください。

いそご区民活動支援センター

地域活動やボランティア活動、生涯学習を行っている人、これから始めようと思っている人を応援するため、情報提供や相談受付、場所の提供などを行っています。

【日 時】 6月2日(金)～**11日(日)**
【開催場所】 磯子公会堂 集会室
区役所1階 区民ホール
いそご区民活動支援センター
ほか
【対象者】 どなたでもご参加いただけます
【主催】 いそご区民活動支援センター
【協力】 磯子区NPO連絡会

体験コーナーやミニステージの詳細な内容については区役所・区内施設で事前に配布するパンフレットやホームページをご覧ください。ミニステージとパネル展は自由にご覧いただけます。



いそご区民活動支援センター

検索

パネル展

【区民ホール】6月2日(金)～**8日(木)**

展示コーナー

【区民ホール】6月3日(土)
10時30分～14時30分
街歩きガイド・ふるしきエコバッグ・絵手紙・カリグラフィ

ミニステージ

【磯子公会堂 集会室】6月3日(土)10時30分～15時 **12組**
フラ・マンドリン・アコーディオン・大正琴演奏・歌・ダンス・指笛 など

体験コーナー

【いそご区民活動支援センター 区役所7階】事前予約 5月11日(木)～
6月2日(金) **午前** ぬり絵を楽しく! ¥500円 **午後** こども囲碁体験会 ¥無料
6月3日(土) こども縁日 ¥300円・プラバン ¥無料・布草履 ¥500円
紙皿にねんど工作 ¥100円
6月5日(月) **午前** かんたんリズム体操とストレッチ ¥500円
6月6日(火) **午前** はじめてのやさしいリラックスフラダンス♪ ¥500円
午後 楽しい似顔絵 入門講座 ¥無料
6月7日(水) **午前** 中国文化にふれてみよう(中国茶体験) ¥無料
6月8日(木) **午前** 10歳若返る笑いヨガ ¥500円
6月9日(金) **午後** チェアヨガ体験 ¥500円
6月10日(土) **午前** 「ネコちゃん」「くまちゃん」を可愛くペイントしよう! ¥600円
午後 楽しいウクレレ体験 ¥無料
6月11日(日) **午前** 小紋を素敵に着てみよう! ¥500円
午後 にじいろの涙を作ろう ¥100円

苗木コーナー

【区役所入口】
アンケートにお答えいただいた人先着でブルーベリー・ローズマリーの苗木プレゼント ※6月3日(土)のみ



☎いそご区民活動支援センター 754-2390 📠759-4116 ✉is-shienc@city.yokohama.jp

楽しくガーデニング 🌻 花の種と球根を無料で配布します!

磯子のまちを花でいっぱいにするため、区民の皆さんに花の種と球根を無料で配布します。
この機会にガーデニングにチャレンジしてみませんか?

【対象者】 磯子区内の人目につきやすい場所でお花を育てていただける人

- 要件1** 花を育てる場所を所有・管理していること、または所有者・管理者の承諾を得ていること
- 要件2** 育った花の写真を区役所に提供していただけること



種

【種類】 春まき コスモス、ヒマワリ、ヒャクニチソウ
秋まき アスター、ヘリクリサム、ポピー
※春まきの種と秋まきの種は同時に郵送します。
なお、窓口申込の場合はその場でお渡しします。
【申込上限】 各5袋
【申込期限】 5月10日(水)から6年3月31日(日)
※先着順・なくなり次第終了

球根

【種類】 アネモネ、クロッカス、スノーフレーク、チューリップ、ムスカリ
※球根は秋植えのため10月以降に郵送します。
【申込上限】 各5個
【申込期限】 5月10日(水)から6月30日(金)
※先着順・なくなり次第終了

【申込方法】 横浜市電子申請システムの申込フォームからお申し込み、または申込書をFAX、郵送または窓口でご提出ください。

昨年お申し込みいただいた皆さまから
素敵な報告写真が届いています♪



花の育て方講座～春まきの種編～ 申込受付中!

【日 時】 5月29日(月)14時～16時
【場 所】 磯子公会堂 集会室1
【対象者】 区内在住・在勤・在学の人(30人)
※申込者多数の場合は抽選とさせていただきます。
【申込方法】 横浜市電子申請システムの申込フォームからお申し込み、または申込書をFAX、郵送または窓口でご提出ください。
【申込期限】 5月12日(金)必着

お花のプロから、お花を種からいかに育てるコツを伝授します!



磯子 花の種

検索

☎企画調整係(6階65番窓口) 750-2331 📠750-2533 ✉is-kikaku@city.yokohama.jp

身近な人と、真剣に話す機会をもってみませんか??

磯子区版エンディングノート

こんな人におすすめ!!

- 自分の気持ちを大切な人に伝えておきたい。
- 今までの人生を振り返りたい。
- 最後まで自分らしく生きていたい。
- 「老い」をちょっと真剣に考えたい。
- 高齢の両親は今後どうしたいのか気持ちを知りたい。



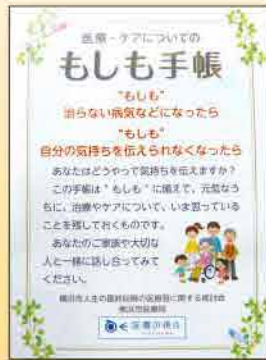
エンディングノートとは、

人生の記録や、意思が伝えられなくなった時、亡くなった時に、残された人に伝えたい情報を書き記したノートです。

医療・ケアについて『もしも手帳』

「人生の最終段階」での医療やケアについて、自分の考えを残しておくために、元気なうちから考えるきっかけとなることを目的としています。エンディングノートの医療・ケアの部分のみ、携帯できる仕様です。お薬手帳のケースとセットでお配りしています。

もしもは、突然訪れます。後悔をしないために、今のうちから、もしもの準備をしておきませんか。



※区内地域ケアプラザ、区役所高齢・障害支援課(5階51番窓口)で配布しています。

☎高齢者支援担当 ☎750-2417 ☎750-2540

ヨコハマ3R夢!コーナー

6月3日開催!

「3Rマーケット フリーマーケット」店主募集

家庭で使わずに眠っているもの!ごみに出してしまうのはもったいない!3Rマーケットでリユース(再利用)を実践しましょう!



スリム「ヨコハマ3R夢」マスコット イーオ

- 【日 程】6月3日(土)10時~14時 ※雨天中止
- 【会 場】区総合庁舎前駐車場
- 【ブース数】25ブース(2m×2m)
- 【出店参加料】1ブースにつき1,000円
- 【対 象】区内在住・在勤・在学の人
- 【募集期限】5月19日(金)必着



へら星人ミーオ

【申込方法】

下記2点を封筒に入れ、〒235-0016 磯子3-5-1 磯子区役所地域振興課資源化推進担当まで郵送または持参してください。

- ①出店者住所、氏名を記入済みの返信用封筒(84円分の切手を必ず貼ってください)
- ②出店者住所、氏名、電話番号、主な出店品、希望ブース数(1人2ブースまで)を明記した用紙(区外在住の人は「在学」「在勤」も明記してください)

【注 意】

- 応募者多数の場合は、抽選とさせていただきます。また、2ブースを希望されていても1ブースのみとなることもありますので、予めご了承ください。
- 食品の販売はご遠慮ください。
- 出店者駐車場はありません。
- 商業的な目的での出品はお断りいたします。



主催 磯子区3R応援隊

☎資源化推進担当 ☎750-2397 ☎750-2534



窓ガラスが電気をつくる!?

区総合庁舎1階で最新の太陽光発電パネルを展示中!

横浜市では、2030年度の温室効果ガス排出量50%削減、2050年の脱炭素化「Zero Carbon Yokohama」の実現に向けて取り組んでいます。

磯子区では、ENEOSホールディングス株式会社と連携協定を締結し、同社からお借りした「透明な窓用太陽光発電パネル」を区総合庁舎1階に展示しています。

「透明な窓用太陽光発電パネル」のここがポイント

- ①建物の窓で発電できる!
建物の屋根などに設置する従来の平置き型太陽光パネルと異なり透明であるため、建物の窓に使用できます。高層ビルなどに活用できれば、広い用地がなくても発電することが可能です。
- ②遮熱性・断熱性が高い!
複層ガラスになっているため、窓としても高い遮熱性・断熱性があります。夏は室外からの熱を遮り、冬は室内の熱を逃がしにくいいため、冷暖房の効果を高めることができます。

実際に体験してみよう!

区総合庁舎1階では、「透明な窓用太陽光発電パネル」による発電の様子を実際に体験することができます。発電パネルに太陽光を当てる・遮ることで、シャンデリアが回ったり止まったりします。ぜひ、最新の技術を体験してみてください。



透明でも発電できる!



発電した電気で回転します

住宅の窓をイメージ

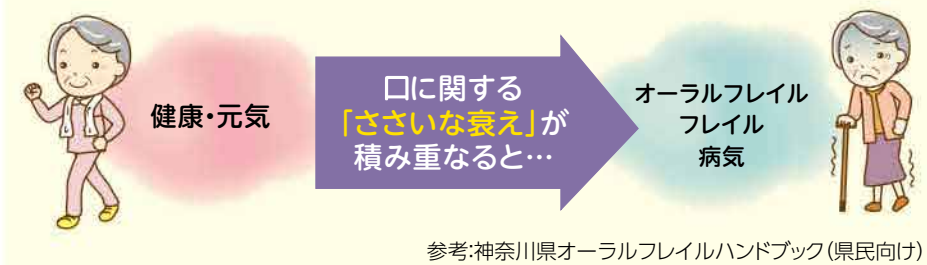
☎企画調整係 ☎750-2331 ☎750-2533

磯子区民の約15%しか知らない!?* オーラルフレイル

オーラルフレイルは、**加齢などとともに起こるお口の機能の低下**のことです。磯子区は横浜市内で最も認知度が低い*です。いつまでもおいしく食事をするため、正しい知識を持ちましょう。

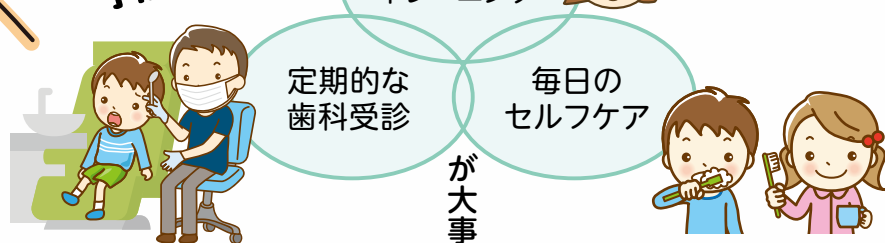
*令和2年度 健康に関する市民意識調査(横浜市健康福祉局)より

オーラルフレイルの症状



参考:神奈川県オーラルフレイルハンドブック(県民向け)

オーラルフレイルの予防には



特集 2

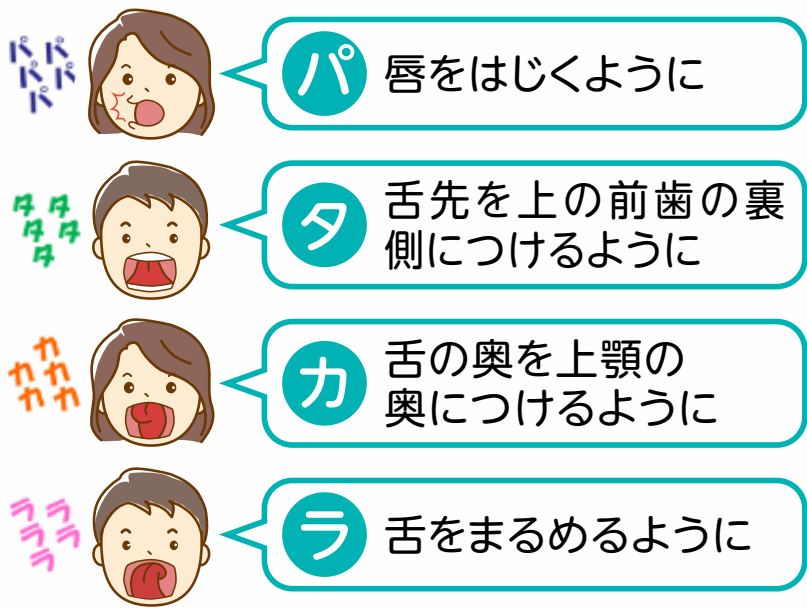
おいしく食べよう いつまでも

からだやこころのささいな衰えから始まる「フレイル」は、早めに気づいて予防することで状態の維持・改善が期待できます。全身の衰えはお口から始まるとも言われています。何歳になっても自分の歯でおいしく食べるために、ぜひ知っておきたいオーラルフレイルの知識とその予防法、噛む力を維持するための『かみかみレシピ』、タバコがお口に与える影響についてお伝えします。

お口のトレーニング

パタカラ体操

お口の周りや舌の筋力の低下を予防します!
各発音8回を2セット行いましょう。



参考:日本歯科医師会HP「オーラルフレイル体操のための口腔体操」

よく噛んで食べるための7カ条

よく噛むことでお顔周りの筋肉が鍛えられます。食事のときに「噛む」ことを意識しましょう。

- 一口30回、噛んで食べる
- 右で10回、左で10回、両方で10回、噛んで食べる
- 飲み込もうと思ったら、あと10回噛む
- 食べ物の形がなくなるまで、よく噛む
- 先の食べ物を飲み込んだら次のものを口に入れる
- 口に食べものが入っている間は、水分を摂らない
- 一口食べたら、箸を置く

参考:日本歯科衛生士会「食べ方」を通じた食育の推進 噛ミン30を目指して!

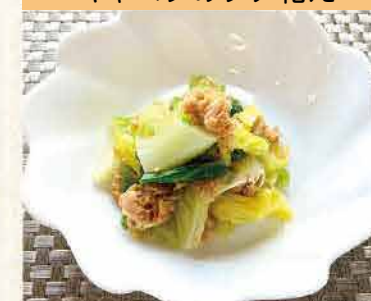
ヘルスマイトが教える!

かみかみレシピ

噛む力が弱くなると食べられる食品のバリエーションが減り、食事のバランスが偏りやすくなります。食事の楽しみも減り、食欲の低下につながるなど、低栄養のリスクが高まります。噛み応えのあるメニューを取り入れ、噛む力を維持しましょう!

プラス1品! 簡単レシピ

キャベツのツナ和え



【材料】2人分
 キャベツ 100g
 ツナ缶 60g
 しょうゆ 小さじ2
 砂糖 小さじ1

【作り方】
 ①キャベツはひと口大に切り、ゆでて、水気をきる。
 ②ツナ、しょうゆ、砂糖を加え和える。

小松菜とひじきの和え物



【材料】2人分
 小松菜 120g
 乾燥ひじき 4g
 しょうゆ 小さじ2
 A 砂糖 小さじ1・1/3
 すりごま 小さじ2

【作り方】
 ①ひじきは水で戻し、よく水洗いして、水気を切る。
 ②小松菜は3cmの長さに切り、ひじきと一緒にゆで、水気を切る。
 ③調味料Aを混ぜ合わせ、ひじき、小松菜を加え和える



磯子地区会員



屏風ヶ浦地区会員

わたしたちがヘルスマイトです!

●ヘルスマイトとは...
食を中心とした健康づくりを地域で広めるボランティアです。子どもから高齢者までを対象に、健康講座などを行っています。



上笹下地区・汐見台地区会員

●一緒に活動しませんか?
ヘルスマイトになるには区役所が行うセミナー(全9回)の受講が必要です。セミナーは食事や運動など健康づくりに関わる内容で楽しいですよ!

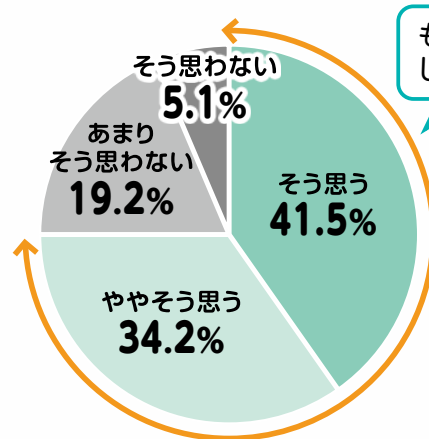
セミナー受講者募集中!

申込みはコチラから▶
(6月7日(水)まで)



定期的な歯科受診

ご自身でのセルフケアも大切ですが、定期的に歯科医院でチェックやクリーニングを受けることも大切です。



日本歯科医師会「歯科医療に関する一般生活者意識調査(2018年)」より

歯が欠けていたけどコロナのため歯医者へ行けなかった。最近受診したら、想像より悪くなっていて、思いがけず歯を抜くことになった。などということにならないように、「歯が痛くなってから歯医者に行く」から、「いつまでも元気で生きていくために定期健診を受ける」へ、意識改革し、早めにかかりつけの歯科医院を持ちましょう。

磯子区歯科医師会会長 村瀬 勝巳 先生



毎日のセルフケア

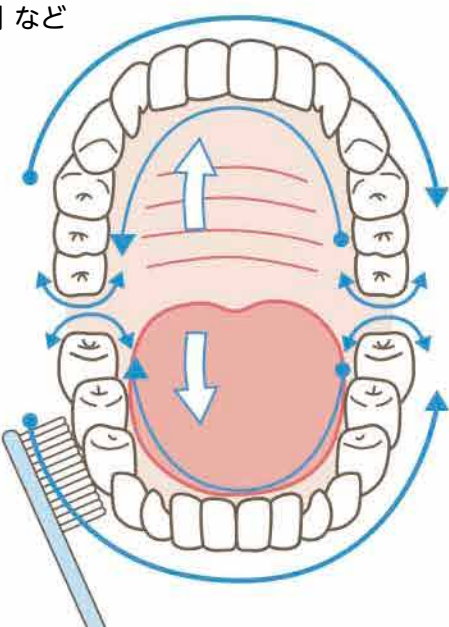
歯が抜ける原因の歯周病やむし歯は、細菌の塊である歯垢(プラーク)によって起こります。うがいでは取り除けないので、ていねいにお手入れしましょう。

お手入れのポイント

- 磨き残しを防ぐために、磨く順番を決めましょう
例:右上から左上、表側のあとに裏側 など
- 歯と歯の間や歯が重なっているところには歯間ブラシやデンタルフロスも使いましょう



- 歯ブラシは毛先が開いたら交換しましょう(1か月1回が目安です)



お口の健康とタバコ

おいしく食べるためには歯周病を予防することも大切です。タバコを吸っていると2~8倍歯周病にかかりやすくなります。

喫煙が歯周病に影響する理由

- ①細菌が繁殖しやすくなる
- ②歯肉の腫れや出血が見た目上抑えられ、歯周病に気づきにくい
- ③歯周病の治療を始めても歯肉の治りが悪い



「ヤニ」が歯の表面に付き、歯垢が張り付きやすくなる

禁煙のすすめ
 お口の健康だけでなくその他の病気の予防にもつながるので、禁煙をしてみませんか?

禁煙のお手伝いの窓口は?

詳しくは Webで! 医療機関・薬局・区役所で行っています。

横浜市禁煙NOTE 検索

5月31日は世界禁煙デー! 「世界禁煙デー」パネル展開催

日時 5月24(水)日~6月5日(月)
 場所 磯子図書館
 内容 タバコ・健康に関するパネル展、関連書籍の展示

けんこうパネル展

日時 6月12日(月)~6月16日(金)
 場所 区役所1階 区民ホール
 13日はイベントを行います!
 詳しくはWebで▶

磯子区 歯とロイベント

検索



はじめてのフッ素塗布

日時 6月15日(木)
 14時~16時(受付は13時45分~15時45分)

場所 区役所4階 健診フロア
 対象 3歳以上の未就学児

申込みはコチラから▶





今月のお知らせ

今月11日以降のお知らせを掲載しています

申込みの注意

- 区役所への郵送は 〒235-0016 磯子区磯子3-5-1 磯子区役所〇〇係。その他は各施設へ。
- 申込みには、**行事名(希望教室名)・郵便番号・住所・氏名(ふりがな)・電話番号**を必ず記入
- 特に記載のないものは、**無料・申込不要**

凡例

- 🕒日時・期間 🎤講師・出演者 📍会場 🧑対象・定員 💰費用 申申込み 問問合せ
- ☎電話 📠FAX ✉Eメール 📧郵送 🏠窓口 🖥ホームページ 🎒持ち物 🏠保育 🏠休館日

区役所からのお知らせ

区民ホール

●こすもすショップ

障害者施設の自主製品(クッキーや布製品など)を販売します。

🕒5月17日(水)・18日(木)

10時~15時

問 障害者支援担当

☎ 750-2416 📠 750-2540

スポーツ

●磯子区グラウンドゴルフ大会 ~磯子杯~

区民に向けたグラウンドゴルフ大会を開催します。

🕒6月16日(金)9時競技開始 (8時15分受付) ※雨天時19日(月)

📍 杉田臨海緑地多目的公園 (杉田5-31)

👤 区内在住・110人(先着)

💰 300円 🎒 クラブ・ボール

申 5月11日から ☎ 📠

申 問 磯子区グラウンドゴルフ協会

☎ 📠 878-6333

子育て

●出張栄養相談inいそピコ

離乳食の進め方や小食・好き嫌いの解決法など。

🕒6月6日(火)10時~11時

📍 子育て支援拠点「いそピコ」

(森1-7-10 トワイシア横濱磯子2階)

👤 0歳~未就学児の保護者・6組(先着)

申 5月23日から ☎

申 問 いそピコ

☎ 750-1322 📠 750-1323

●はじめての離乳食教室

管理栄養士がていねいにお答えします。

🕒6月20日(火)11時~11時45分

📍 子育て支援拠点「いそピコ」

👤 2か月~6か月児と保護者・12組(先着)

申 6月6日から ☎

申 問 いそピコ

☎ 750-1322 📠 750-1323

●もぐもぐ離乳食教室

もぐもぐ期(二回食)を中心とした、離乳食の進め方の話と調理実演。

🕒6月23日(金)

13時30分~14時30分

📍 区役所4階 栄養相談室

👤 7か月~9か月児と保護者・15組(先着)

申 6月1日から 🖥

🔍 磯子区 もぐもぐ離乳食 🔍 検索

問 健康づくり係

☎ 750-2446 📠 750-2547

●市立保育園の子育て支援

【ワイワイ・どんぐりルーム 年齢別に地域の親子が保育士と一緒にふれあいや遊びや季節に合わせた遊びをします。(予約制)】・【すくすく・もぐもぐ(給食レシピの配布や育児相談)】・【交流保育】・【育児講座】詳細は各園へお問い合わせください。【育児相談】子育てについての悩みなどの相談を受け付けています。秘密厳守。

交流 交流保育 🎤 講座 育児講座

📍 コスモス広場(園庭開放)

※園庭開放は雨天中止

※事情により時間変更や休止あり

申 問 5月15日から各保育園へ

東滝頭保育園

☎ 753-2201 📠 753-2247

📍 コスモス 原則:毎週火・木曜10時~12時

洋光台第二保育園

☎ 831-3959 📠 831-3982

ワイワイルーム

①5月19日(金) ②5月23日(火)

交流 5月26日(金)、6月14日(水)

「お庭で遊ぼうわくわくひろば」

📍 コスモス 【園庭】原則:毎週月~金曜

11時~16時

【室内】10時~11時

(ワイワイルーム参加者のみ)

講座・イベント

●磯子区内エリア別合同育児支援イベント(南部)

~親子でからだを動かして遊ぼう!~

インストラクターの先生と、親子で楽しく体を動かして遊びます。音楽に合わせてたり、親子でふれあいながら楽しい時間を過ごしましょう。

🕒6月13日(火)

①9時40分~10時20分

②10時50分~11時30分

📍 磯子スポーツセンター

👤 1歳~2歳の未就園児と保護者・各10組(先着)

申 5月15日から ☎

申 問 洋光台第二保育園

☎ 831-3959 📠 831-3982

●令和5年度磯子区民意識調査の実施について

磯子区では、区民の皆さんの意識などを把握することにより今後も住みよいまちをつくるため、アンケート調査を行います。対象となる人には6月に調査票を郵送しますので、ご協力をお願いします。なお、この調査に関して電話や訪問で個人情報を問合せすることはありません。

🕒6月30日(金)(締切)

👤 18歳以上の区民3,500人

(住民基本台帳から無作為抽出)

問 企画調整係

☎ 750-2331 📠 750-2533

令和5年度 市民税・県民税のお知らせ

- ◆市民税・県民税の税額決定・納税通知書を、6月1日(木)に発送予定です。
- ◆令和4年中の所得等を証明する令和5年度市民税・県民税課税証明書は、6月1日(木)から発行開始予定です。なお、市民税・県民税の全額を勤務先で給与から納めている人と非課税の人の課税(非課税)証明書の発行開始予定日は、5月17日(水)です。
- ◆発行開始日は横浜市ホームページもご参照ください。

🔍 横浜市 令和5年度 課税証明書 🔍 検索

問 市民税担当 ☎ 750-2351~3 📠 750-2536

検診・検査・各種相談

すべて【予約制】

会場の記載がないものは、📍区役所4階で実施

肺がん検診	🕒6月14日(水)※検診時間は予約時にお知らせ 🧑 40歳以上(2024年4月1日時点)・15人(先着) 💰胸部X線検査680円 申 5月24日~5月30日までに ☎ 📠	申 問 健康づくり係 ☎ 750-2445 📠 750-2547
食生活健康相談	🕒5月26日(金)9時~11時、13時30分~15時30分、6月2日(金)9時~11時 糖尿病、高血圧など食事が必要な人の栄養士による個別相談です(1人30~45分間)。	申 問 健康づくり係 ☎ 750-2446 📠 750-2547
こども食事相談	🕒5月19日(金)9時~11時 乳幼児から高校生までの子どもの食事についての相談です(1人30~60分間)。	
もの忘れ相談	🕒5月16日(火)9時~11時10分 📍区役所5階 🧑 3組(先着) もの忘れや認知症で困っている症状についての専門医による相談です(1組40分程度)。	申 問 高齢者支援担当 ☎ 750-2417 📠 750-2540
女性の健康相談	🕒6月5日(月)9時30分~11時 助産師による避妊・月経・更年期などについての相談です。	
乳幼児・妊産婦歯科相談	🕒5月19日(金)9時30分~10時45分 乳幼児や妊産婦の歯についての相談です。乳幼児の歯科健康診査と歯みがきのアドバイスも行います。	申 問 こども家庭支援課 ☎ 750-2448 📠 750-2540
妊産婦健康相談	🕒5月23日・30日、6月6日・13日(火)9時30分~11時 妊娠・出産・母乳などについての相談です。	
授乳相談	🕒6月2日(金)13時30分~15時 母乳やミルクなど授乳についての相談です。	
若者のための専門相談	🕒5月16日(火)、6月5日(月)14時~17時(1回50分) 📍区役所5階 🧑 15~39歳の人とその家族 ひきこもりなどの困難を抱える若者の専門相談を行います。	申 問 南部ユースプラザ ☎ 761-4313

施設からのお知らせ

こちらに掲載されていないイベントもたくさんあります!



詳しくは

横浜市 市民利用施設等イベント情報

根岸地区センター

馬場町1-42

☎ 751-4777 fax 751-4798

休 5月15日(月)

●おかあさんといっしょのおはなし会

絵本の読み聞かせや手遊び歌など、親子で一緒にお楽しみください。

📅 5月18日(木) 11時~11時30分

👤 5組(当日先着)

●季節の和菓子作り(全2回)

季節の和菓子を作ります。あんこ作りも体験します。男性参加者、大歓迎です。

📅 5月28日、6月25日(日)

10時~13時

👤 10人(先着) ¥2,000円

📝 5月11日から ☎窓

●父の日プレゼント

~世界に一つだけのマグカップ~
ポーセリンアートで世界に一つだけのマグカップ作りに挑戦!

📅 6月4日(日) 10時~12時

👤 小学生以上・20人(先着)

※小学校2年生までは保護者同伴

¥600円

📝 5月11日から ☎窓

磯子センター

磯子3-1-41

☎ 753-2861 fax 753-2863

✉ desk-8@isogo-sk.com

休 5月22日(月)

磯子地区センター

●マリンバリトミック

マリンバや打楽器を使って楽しくリトミックします。

📅 5月16日(火) 10時~10時45分

👤 未就学児と保護者・12組(先着)

¥700円

📝 5月11日から ☎窓

●絵本の部屋

読み聞かせや手遊びをして楽しい時間を過ごしませんか。

📅 5月25日(木)

10時30分~11時30分

👤 未就学児と保護者・6組(先着)

📝 5月11日から ☎窓

●一日でできる手縫いの帽子

作家による自分にフィットした帽子を作り、着こなし方を学びます。

📅 6月3日(土) 12時30分~15時

👤 10人(抽選) ¥4,200円

📝 5月20日までに fax窓または

往復はがきで 郵

●オリーブオイルのテイस्टینگとキッシュロレーヌの実習

キッシュロレーヌの実習とオリーブオイルの活用法を学びます。

📅 6月18日(日) 10時~13時

👤 12人(抽選) ¥2,200円

📝 5月20日までに fax窓または

往復はがきで 郵

老人福祉センター 喜楽荘

●ヨガラジオ体操(全10回)

ヨガの動きを取り入れた健康体操です。心地良い音楽に合わせて体を動かします。

📅 6月1日・8日、7月13日・27日、

8月10日・24日、9月14日・28日、

10月5日・26日(木)

9時45分~10時45分

👤 60歳以上・30人(抽選)

¥3,000円

📝 5月20日までに fax窓または

往復はがきで 郵

●囲碁中級教室(全12回)

昔囲碁をやっていた人で、もう一度やり直したい人向けの中級の教室です。

📅 6月6日~8月22日の火曜

15時~17時

👤 60歳以上・20人(抽選)

¥3,000円

📝 5月20日までに fax窓または

往復はがきで 郵

●初めてのシニアスマホ体験教室

持っていない人、これから検討している人のためのシニア向けスマホ体験教室です。

📅 6月16日(金) 14時~16時

👤 60歳以上・20人(抽選)

📝 5月20日までに fax窓または

往復はがきで 郵

杉田地区センター

杉田1-17-1プララ杉田4階

☎ 775-0541 fax 775-0542

休 5月18日(木)

●健康の源

~マクロビオティックで食養生を基礎から学ぼう~(全5回)

マクロビオティック基礎講座が4回とナチュラルスイーツ講座が1回のコースです。

📅 6月13日、7月11日、9月12日、

10月10日、11月14日(火)

10時~13時

👤 9人(先着)

¥1回1,800円(参加申込時にまとめて5回分お支払いいただきます。)

📝 5月16日から ☎窓

●赤ちゃんと一緒に英語でリトミック2

親子で楽しむ英語とリトミックの講座です。

📅 6月16日(金)

11時10分~12時10分

👤 ヨチヨチ歩き程度までの子と保護者・10組(先着) ¥500円

📝 5月19日から ☎窓

●父の日のプレゼントを作ろう~レジンのキーホルダーを作ろう~

レジンで世界にひとつだけのキーホルダーを作ってみませんか?

📅 6月18日(日) 10時~11時30分

👤 小学生~高校生・10人(先着)

※小学1、2年生は保護者同伴

¥500円

📝 5月14日から ☎窓

●大人の健康体操

講師の指導の下、楽しく体を動かしてみませんか?

📅 6月22日(木)

11時10分~12時40分

👤 15人(先着) ¥500円

📝 5月25日から ☎窓

●親子で遊ぼう!

みんなでひこうきになろう

広い部屋でぐるぐる走り回って遊びます。紙ひこうきを作って飛ばそう。

📅 6月25日(日)

9時45分~10時45分

👤 乳幼児と保護者のペア・12組

(先着) ¥500円

📝 5月17日から ☎窓

●つながる杉田

みんなでプラネタリウム

~集まった塗り絵をプラネタリウムに仕上げよう~

誰でも手軽に参加できる「ぬり絵」を杉田地区の施設や地域団体、暮らす人々に塗ってもらい、回収ボックスに集められた一枚一枚を、切り抜いて貼り付けて、手作りの星空を作っていくワークショップです。

📅 7月8日(土)

①10時~11時30分

②13時~14時30分

👤 小学生以上・各回10人(組)

(先着)※未就学児は保護者同伴

📝 6月3日から ☎窓

上中里地区センター

上中里町397-2

☎ 773-3929 fax 773-3939

休 5月22日(月)

●認知症サポーター養成講座

認知症についての知識と理解を深めます。

📅 6月7日(水)

12時30分~14時45分

👤 16人(先着)

📝 5月11日から ☎窓

●我が家の味噌作り

寒仕込みに比べ、この時期のお味噌は熟成が進み早く食べることができます。お子さんも参加できます。

📅 6月10日(土) 10時30分~12時

👤 12人(先着) ¥2,800円

持 エプロン、マスク、三角巾、持ち帰り容器(2キロのお味噌を持ち帰れるようなもの) ※希望者には販売あり

📝 5月13日から ☎窓

●語りで誘う心の旅~三人の語り手が織りなす物語の世界へ~

三人の語り手が選んだ物語の世界に「語り」で誘います。物語の世界を自由に旅しましょう。(今回ゲストあり)

📅 6月10日(土) 14時~16時

¥500円

📝 5月13日~26日(1枚につき2人の応募可)まで往復はがきで 郵、

5月27日~ ☎窓

●おやさい料理

~やさしく手軽に体にいいもの~

手軽にできて体にいいものを。手に入りやすい旬の野菜を使い切り、おいしい「おやさい料理」を作ります。

📅 6月20日(火) 10時~12時

👤 12人(先着) ¥1,000円

持 エプロン、マスク、三角巾、ふきん、持ち帰り容器

📝 5月23日から ☎窓

●遺言のおはなし

~自筆証書遺言書保管制度の話~

「遺言」について実際にどのように始めたらよいか、わかりやすくていねいにお教えます。

📅 6月22日(木)

12時30分~14時30分

👤 20人(先着)

📝 5月25日から ☎窓

●おいしい!中華料理

本格中華を再現しやすいレシピで。

📅 6月30日(金) 10時~12時

👤 12人(先着) ¥1,000円

持 エプロン、マスク、三角巾、ふきん、持ち帰り容器

📝 6月2日から ☎窓

滝頭コミュニティハウス

滝頭2-31-39

☎ 761-7928 fax 754-4666

休 5月22日(月)

●スケッチの基本を学ぼう(全2回)

鉛筆で季節の果物や花のデッサンをします。初心者大歓迎!

📅 6月2日・9日(金)

10時30分~11時30分

👤 15人(先着) ¥500円

📝 5月11日から ☎窓

●絵本のおはなし会

ママもパパも親子一緒のおはなし会でゆったり時間を一緒に!読み聞かせのヒント付きです!

📅 6月15日(木) 11時~11時30分

👤 未就学児と親子・8組(先着)

📝 5月11日から ☎窓

滝頭コミュニティハウス

岡村中学校コミュニティハウス

岡村1-14-1 ☎fax 758-2017
休 毎週火・金曜

●60代からのメイクレッスン
～マイナス10歳を叶えましょう～

もっとメイクを楽しんで、若々しくいきいきと過ごしましょう。

📅5月31日(水)

9時30分～11時30分

👤60歳以上・12人(先着)

¥500円 持 フェイスタオル

📞5月11日から ☎窓

浜中学校コミュニティハウス

杉田3-30-11 ☎fax 772-0770
休 毎週火・金曜

●骨盤エクササイズ体験講座
(全2回)

首・肩・腰の不調の多くは骨盤のゆがみが原因です。骨盤エクササイズで解消しましょう。

📅6月22日・29日(木)

15時～16時

👤15人(先着) ¥1,200円

持 室内履き、タオル、ヨガマット(お持ちの人)、飲み物 ※運動のできる服装、スラックス着用

📞5月20日から ☎窓

洋光台第三小学校コミュニティハウス

洋光台2-4-1 ☎fax 832-8331
休 毎週火・金曜

●パラグアイハープ・アルパの調べ

キラキラした明るい音色で中南米の音楽をお楽しみください。

📅6月11日(日)

13時30分～14時30分

👤45人(先着)

📞5月13日から ☎窓

●いっしょにあそぼう
～父の日工作と魚つりをしよう～

父の日にプレゼント工作と、海を作って魚つりをして遊ぼう。手遊びと絵本の読み聞かせもあります。

📅6月18日(日) 10時～11時30分

👤1歳半位～未就園児と保護者・12組(先着) ¥200円

持 クレヨン(用意できる人)、セロテープ、持ち帰り用袋

📞5月20日から ☎窓

滝頭地域ケアプラザ

滝頭2-30-1
☎750-5151 fax 750-5155
休 5月15日(月)

●赤ちゃんひろば

6月はお口の健康講座と自由遊びを行います。また、保育園の先生による読み聞かせがあります。

📅6月21日(水)

10時～11時15分(9時45分受付)

👤0歳～3歳までの子と保護者・12組(先着) ¥100円

📞5月18日から ☎窓

磯子地域ケアプラザ

磯子3-1-22
☎758-0180 fax 758-0181
休 5月15日(月)

●男性のためのレコード喫茶
『メモリーズ』

リクエスト&石原裕次郎特集。

📅5月26日(金) 15時～16時30分

👤男性・15人(当日先着)

●認知症サポーター養成講座
～認知症の方を地域で見守り
ましょう～

85歳以上の4人に1人が、認知症を発症するといわれています。認知症についてまずは知ることから始めませんか。

📅5月27日(土) 10時～11時30分

👤20人(先着)

📞5月11日から ☎窓

●介護予防・認知症予防のための『集いのカフェ』

ミニ講座、ゲーム、体操などさまざまなプログラムで楽しく過ごします。

📅5月28日(日) 13時～14時

👤20人(当日先着)

●こいそCollege
「初心者向け韓国語講座」
(全2回)

韓国語を学び、韓国文化にふれる初心者向けの講座です。

📅6月21日、7月19日(水)

10時～11時30分

👤2回とも参加できる人・15人

(先着) ¥1,000円(返金不可)

📞5月15日から ☎窓

屏風ヶ浦地域ケアプラザ

森4-1-17
☎750-5411 fax 751-2322
休 5月9日(火)

●リズムに乗っていきいき
エクササイズ

さまざまな要素を取り入れたエクササイズを音楽のリズムに合わせて行います。

📅7月5日(水) 10時～11時

👤50～60代の女性・15人(先着)

¥300円 持 室内履き、バスタオル、飲み物 ※動きやすい服装

📞6月1日から ☎窓

横浜市三殿台考古館

岡村4-11-22
☎761-4571 fax 761-4603
✉santonodai@yokohama-history.org
休 毎週月曜(祝日の場合は翌日)

●春の弓矢うち大会

うさぎ・きつね・鹿などの的を狙って矢をうち、的の難易度と距離で点数を競います。

📅5月13日(土) 10時30分～12時

(10時受付開始) ※荒天中止

👤小学生以上・20人(当日先着)

●火起こし体験教室
～横浜開港記念日イベント～

「まいぎり」という道具を使って自分の力で火を起こします。

📅6月2日(金) 10時30分～12時

(10時受付開始) ※荒天中止

👤小学生以上・20人(当日先着)

※低学年は保護者同伴

区地域子育て支援拠点
いそピヨ

森1-7-10 トワイシア横濱磯子2階
☎750-1322 fax 750-1323
休 日・月曜、祝日

●“背守り”づくり@いそピヨ
～みんなでちくちくしませんか～

「背守り」を知っていますか?子どもの服の背中に縫い付けた刺繍のことで、子どもをわざわざいから守る、お守りや魔除けといった意味が込められています。

📅5月23日(火) 10時～12時

👤「背守り」に興味のある人、妊娠中の人

📞要事前連絡 ☎fax

●あつまれ!ニューフェイス
～ようこそ磯子へ～

新しく磯子へ転入されてきた人同士、おしゃべりしながら地域の情報交換やお友達作りをしましょう。先輩ママからの情報提供もあります。

📅5月30日(火)

10時30分～11時30分

👤区内に転入後1年くらいの人・12人(先着)

📞5月16日から ☎窓

●プチママの会

若いママ同士、子育てやご自身の悩みなど、みんなでお話しましょう。お子さんと一緒に参加してください。参加される人は事前にご連絡ください。当日参加もOK。

📅6月8日(木)

10時30分～11時30分

👤25歳くらいまでの子育て中のママ

📞要事前連絡 ☎fax

●いそピヨ たまごクラス

プレパパ・プレママ向けの沐浴体験、赤ちゃん人形のだっこ体験、お着替え・妊婦体験をします。

📅6月10日(土) 10時～12時

👤区内在住で第1子をご出産予定の人とご家族、パートナーの人、妊娠6か月～8か月頃の人・8組(先着)

📞5月20日から ☎窓

●横浜子育てサポートシステム
入会説明会

地域の中で、子どもの送迎や預かりなどをする会員制・有償の支え合い活動です。

📅5月16日(火)・27日(土)

10時30分～11時30分

👤いそピヨ

📞要事前連絡 ☎fax

📞問 横浜子育てサポートシステム 磯子区支部

☎750-1405 fax 750-1406

広告

広告

根岸なつかし公園 旧柳下邸

下町10 ☎fax 750-5022
休 5月9日(火)、23日(火)

●古布縮緬で作る
雛のつるし飾り(全8回)

📅7月14日～6年2月9日の第2
金曜 10時15分～12時45分

👤8回とも出席可能な人。旧柳下邸の
「雛まつり」期間に飾ることができる
人・6人(先着)

💰8,000円 ※初回に全納。別途、
材料費は1回につき約3,500円位か
ら。1度に2個制作。

📞5月12日10時から ☎☎

磯子スポーツセンター

杉田5-32-25
☎771-8118 fax 771-8120
休 5月8日(月)

●ワンデーレッスン参加者募集!

当日受付なのでいつでも参加可能
です。

📅5月9日(火)～5月31日(水)

💰600円～

●令和5年度 夏の定期教室
参加者募集!!

子どもから大人まで参加できる定期教
室を開催!! 初心者でも参加できます!

📅7月7日(金)～9月30日(土)

💰4,200円～

📞6月5日までに 郵HP

磯子スポーツセンター 🔍

たきがしら会館が6月1日から再開します



6月1日より利用が再開されます。
詳しい利用方法などについてはホームページをご覧ください。

【施設内容】体育館、ホール、武道場、トレーニング室、会議室1から4

【住 所】〒235-0012 滝頭3-1-68 たきがしら会館 🔍

☎たきがしら会館 ☎752-4050

災害時に備えて飲料水を備蓄しよう

万が一の断水に備え、日頃から飲料水を備蓄しておきましょう。

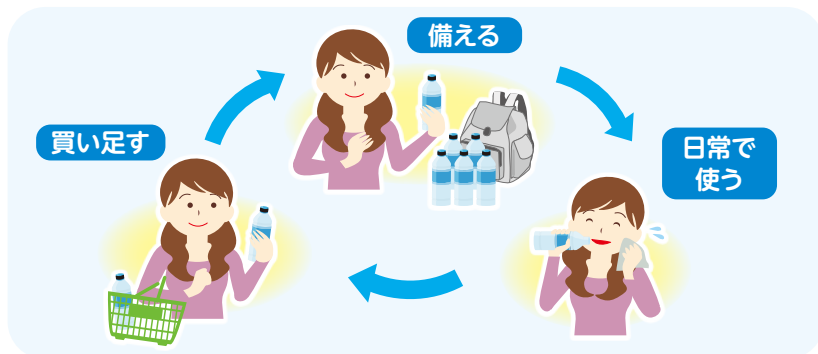
必要な備蓄量は?

1人あたり9リットル(1日3リットル×最低3日分以上)の備蓄が必要です。9リットル以上×家族の人数分の飲料水を備えておきましょう。



ローリングストック法

飲み水などをふだんから少し多めに買って置き、使った分だけ買い足すことで、常に一定量を備蓄しておくことができます。



水道水のくみ置き

水道水はポリ容器などにくみ置き、保管できます。夏季で3日間程度、冬季は1週間程度保存が可能です。

注意ポイント

- 1 清潔でふたができる容器に口元まで水道水を入れ、なるべく空気が入らないように満水の状態でふたをする。
- 2 水道水を沸騰させたり、浄水器に通したりせず、蛇口からそのまま容器に入れる。
- 3 日光の当たらない涼しい場所で保管する。

☎ 閩水道局お客さまサービスセンター ☎ 847-6262 fax 848-4281

令和5年 住宅・土地統計調査 調査員募集

10月1日を調査期日として住宅・土地統計調査が行われます。調査の実施にあたり調査員を募集します。

- 任命期間
8月下旬～10月下旬(予定)
- 仕事内容
区内の指定された調査区域の各世帯を訪問し名簿の作成、調査票の配布・回収など
- 資 格
 - 原則として20歳以上の人
 - 責任をもって調査事務を遂行できる人
 - 秘密を守れる人
- 報 酬
約50世帯(3調査区)で71,000円程度(予定)
※交通費などの諸費用は上記金額に含まれます。
- 募集人数
30人～40人程度
- 申込・選考の流れ
 - 1 磯子区役所総務課統計選挙係(750-2316)に電話
※上記の電話で面接日程を調整します。
 - 2 面接選考(10分～15分程度)
面接日当日は、調査員就任申込書(区ホームページからダウンロードまたは、区役所統計選挙係で配布)に必要事項をご記入の上、ご持参ください。
 - 3 選考結果連絡
面接実施後、選考の結果を連絡します。
- 申込期限
6月9日(金)17時まで
※区役所開庁日:月曜～金曜 8時45分～17時
※応募多数の場合、早く締め切ることがあります。



※二次元コードを読み取ると詳細ページにアクセスができます。

☎ 閩統計選挙係 ☎ 750-2316 fax 750-2530

広告

広告

磯子の風景を区総合庁舎デジタルサイネージで放映中!

区内で撮影された風景を区総合庁舎1階のデジタルサイネージで放映中!
区役所にお立ち寄りの際はぜひご覧ください。



岡村天満宮 別途様



磯子から見た海の日の出



杉田坪香 Gossy様



森が丘から見た京急線



洋光台中央団地



磯子台



磯子から見た工場夜景



八幡橋八幡神社 h.o.murray様



久良岐公園 mohno様



磯子アベニュー

撮影者の記載がない写真は株式会社フォトスタジオアライが撮影しました

磯子図書館 だより

【休館日】
5月15日(月)

【図書特別整理期間】
6月6日(火)~8日(木)

☎ 磯子図書館
☎ 753-2864
☎ 750-2528

今月の1冊

図書館の本から
おすすめの本を紹介!



『干潟生物観察図鑑 干潟に潜む生き物の生態と 見つけ方がわかる』

風呂田利夫・多留聖典 / 著
中村武弘 / 写真
誠文堂新光社 2016年発行

各地の干潟で潮干狩りが盛んになる時期です。この図鑑では、干潟にいる生物の特徴や調査の方法などが説明されています。カラー写真やイラストが豊富で、わかりやすいデザインになっています。全国の代表的な干潟についての紹介もあります。潮干狩りに出かける際に参考になる一冊です。

企画展示

■5月31日は世界禁煙デー!
5月31日は世界禁煙デーです。タバコが体に及ぼす影響についてのパネル展示と関連図書を展示します。
📅5月24日(水)~6月5日(月)



おはなし会

■親子で楽しむおはなし会
司書と一緒に、親子でできるわらべうたで遊べます。お子さんの成長に合わせた絵本の読み聞かせもあります。
📅5月11日(木)
11時~11時20分
👤2・3歳児と保護者・6組
(当日先着)