いそご4

広報よこはま磯子区版 | 2019（平成31）年4月号 | No. 258

磯子区マスコットキャラクター「いそっぴ」

区のデータ
2019年 3月1日現在

区の人口 166,471人

区の世帯数 76,375世帯

5～12ページは磯子区版です。

発行 磯子区役所 区政推進課 広報相談係
☎750-2335 fax 750-2532
is-kouhou@city.yokohama.jp
磯子区ホームページ 磯子区役所 検索
Twitter https://twitter.com/yokohama_isogo

特集

春はじまりの季節

はじめませんか？ 健康習慣

新生活がスタートする4月。
環境が変わることによって、生活リズムや食生活などの
生活習慣が変化する季節です。
元気なからだで生き生きと過ごすために、そんなときこそ、
自分自身の健康づくりを大切にしたいですね。
新生活といっしょに、
新しい健康習慣をはじめてみませんか？

この特集に関する問合せ：健康づくり係 ☎750-2445 fax 750-2547

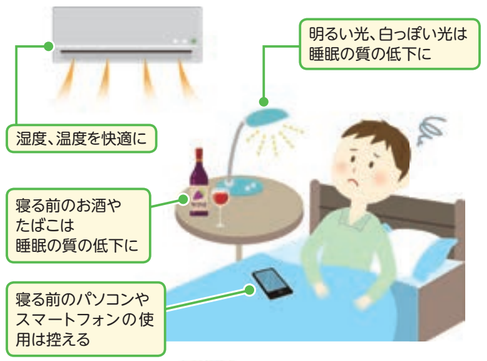
今日から はじめましょう！ プラス1 健康習慣

良い睡眠で、からだもこころも健康に。

環境の変化で疲れがたまっていませんか。日中の活動は良い睡眠が支えています。また、睡眠は生活習慣病の予防にも重要であるとわかってきました。

質の良い睡眠のためには環境づくりも大切です。

● 良い環境づくりのチェックポイント ●



早寝早起きの生活リズム

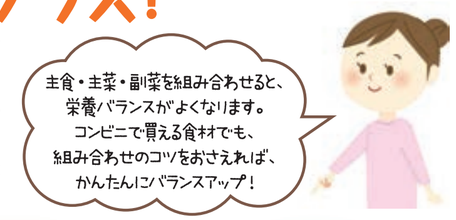
人間は、朝の光とともに目覚め、日中活動し、夜は体と脳を休めるというリズムを持っています。体温の変化やホルモンの分泌なども昼と夜、一日のなかでリズムを持っているため、生活リズムを整えることが、心身ともに健康でいられる秘訣（ひけつ）です。

朝ごはん習慣をプラス！

朝ごはんには、頭と体にエネルギーを補給するだけでなく、体内時計※をリセットする役割もあります。

まずは、食べる習慣をつけるところからスタート！すでに朝ごはんを食べる習慣のある人は、さらにバランスアップを目指しましょう。

※体内時計＝朝の光とともに目覚め、日中活動し、夜は体と脳を休めるというリズムを体の中で作り出す働きを体内時計といいます。そのサイクルは24時間より少し長いため、毎日リセットすることが必要です。



主食（ごはん・パン・めん）

※脂肪分が多いパン（デニッシュ、ドーナツなど）、甘いパン（メロンパン、チョコパンなど）はカロリーオーバーになりやすいので要注意！

主菜（卵、肉、魚、大豆製品）

副菜（野菜、きのこ、いも、海藻）

朝食レシピを紹介しています 横浜市公式キッチン 検索

忙しいあなたでもすぐできる！速歩きで、しっかり運動

忙しい毎日。運動不足と感じていても、時間がかかる運動はとても無理…というあなたにお勧めするのが「速歩き」です。

ただ歩数を多くするだけでなく、速歩きなど「中強度」の運動を行うことが、健康寿命を延ばすのに効果的です。

いつもの移動を運動にして、健康な体をつくりましょう。

● 効果的なウォーキングは ●

歩数計や専用アプリで毎日の歩数をチェックしてみよう。

よこはまウォーキングポイント 検索

禁煙にチャレンジ

タバコが体に悪いとわかっていても、なかなか禁煙の決心がつかないままでいませんか。

禁煙に遅すぎるということはありません！ 禁煙を始めた直後から、さまざまなメリットが表れます。

10～15年後	さまざまな病気のリスクが非喫煙者のレベルまで近づく。
5～9年後	肺がんのリスクが、タバコを吸い続けている人に比べて明らかに低下する。
2～4年後	心臓の病気のリスクが、タバコを吸い続けている人に比べて35%も減少する。
1年後	肺機能が改善する。
1～2か月後	咳（せき）、痰（たん）、ぜんそくが改善する。
数日後	味覚や嗅覚が改善する。体内からニコチンがなくなる。
数時間後	血中一酸化炭素濃度が正常レベルになる。血中の酸素濃度が上がる。
最終喫煙	直後から、タバコによるダメージから回復しようとする機能が働く。

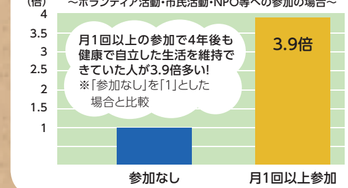
ヨコハマ市のタバコ情報 禁煙NOTEより引用

1人でがんばるだけが禁煙の方法ではありません。禁煙治療・禁煙相談の情報は 横浜市禁煙NOTE 検索

春、地域デビューしませんか？

運動、食事、禁煙などに加えて、地域との交流やさまざまな活動への参加など、積極的に「つながり」をつくることが、心身の健康に効果があると言われており、いきいきと元気に過ごすための秘訣です。近所づきあい、町内会や自治会、ボランティア活動、趣味やサークル活動など、自分に合った活動に参加してみましょう。

社会活動等への参加は元気の秘訣！
～ボランティア活動・市民活動・NPO等への参加の場合～



出典：東京都健康長寿医療センター研究所 高齢者の社会活動等への参加による4年後の生活機能維持に関する調査（首都圏A市）（2008－2012年）

地域の健康づくりの推進役 保健活動推進員と一緒に健康づくりをしてみませんか？

保健活動推進員は、みなさんのお住まいの地域で、ウォーキング、体力測定、健康チェックなど、健康づくりに関するさまざまな活動をしています。

みんなと一緒にウォーキングや健康体操など楽しく活動しています。知り合いや友達もできました。お住まいの地区の活動にぜひご参加ください。

岡村地区で活動している皆さん

食を通じた健康づくりボランティア 私たちはヘルスメイトです。

食生活等改善推進員（愛称ヘルスメイト）は、「私たちの健康は私たちの手で」を合言葉に、地域ぐるみの健康づくりをすすめています。

屏風ヶ浦地区で活動している皆さん

私達は、幼児から高齢者までを対象に、地域の皆様と楽しく健康づくり活動をしています。男性会員も活躍中です。一緒に活動しませんか。

食生活等改善推進員養成セミナー 受講生募集中！

ヘルスメイトとして活動するためには、「食生活等改善推進員養成セミナー」を修了していただくことが必要です。セミナーでは、食生活等改善推進員の活動や食を中心とした健康づくりについて学びます。

【対　象】区内在住で当セミナーを受講したことがない人・25人（先着）
【日　程】5月～2月（全9回）　【会　場】区役所4階⑭番研究室ほか
【費　用】1,188円（テキスト代）　【申込み】4月11日（木）～5月28日（火）
健康づくり係　☎750-2446　FAX750-2547 または直接窓口

大麻・けしに注意！

けし

「けし」の仲間は４～６月にかけて色鮮やかで美しい大きな花を咲かせます。空き地や公園には野鳥や風により種子が運ばれた草花が自生しますが、ときに植えてはいけない「けし」が混ざっていることがあります。

植えてはいけない「けし」は、あへん法または麻薬及び向精神薬取締法で栽培・所持が禁止されています。けしの果実の液汁が凝固したあへんは、昔から鎮痛剤などの医薬品の製造原料となる一方、乱用により害悪をもたらす恐ろしい薬物です。

大麻

大麻は、春から夏にかけて生育し、成長が早く、大きいものは草丈が３ｍにもなります。大麻の不正栽培は大麻取締法で禁止されています。大麻の種子の所持・提供も処罰対象になります。

✕ 植えてはいけない「けし」 例：アツミゲシ

色は薄紫、赤など

表面はなめらか
表面と茎に毛がある

◯ 植えてもよい「けし」 例：ヒナゲシ

色は紅・橙（だいだい）・桃色など

表面に凸凹がある
表面と茎が毛に覆われている

不正な「大麻」や植えてはいけない「けし」を発見した場合は食品衛生係までご連絡ください。

大麻・あへんなどの違法な薬物の恐ろしい特徴は「依存性」です。一度だけなら…と思っても、また使いたくなり、やがてコントロールがきかなくなります。大麻・けしに係る犯罪予防のため、自生する大麻・けしを撲滅することが重要です。

問食品衛生係 ☎750-2451 fax750-2548

写真：厚生労働省「大麻・けしの見分け方」より

へら星人 ミーオ

ヨコハマ3R夢（スリム）!コーナー

古紙の分別どうするの？

ヨコハマ3R夢（スリム）! マスコット イーオ

古紙は、新聞紙、段ボール、紙パック、雑誌・その他の紙、に分けてそれぞれ回収しています。

回収された紙はさまざまな製品にリサイクルされています。分別へのご協力をお願いします。

こんな紙は「その他の紙」で回収しています

- メモ用紙
- レシート
- ラップ、アルミホイル、トイレットペーパーの芯
- シュレッダーにかけた紙
- 紙箱、紙袋、包装紙
- 絵の具やクレヨンで絵を描いた紙　など

【対象外】燃やすごみに出すもの

- 汚れた紙 …… ヨーグルトや納豆の紙製容器、ピザの箱、使用済みティッシュペーパーなど
- においのついた紙 …… 洗剤の紙製容器、カップ麺やアイスクリームの紙製容器など
- リサイクルに向かない紙 …… アルミやビニールでコーティングされた紙、裏カーボン紙など

■古紙の回収は、地域の団体（自治会・町内会・子ども会など）が行っている資源集団回収または資源回収ボックスやセンターリサイクル（資源循環局磯子事務所）をご利用ください。

資源回収ボックス（磯子区役所前）

※段ボールの回収は行っていないため、資源集団回収またはセンターリサイクル（月～土9～16時（11時30分～13時30分は避けてください。））をご利用ください。

※開庁時間（平日9～17時、第2・4土曜日9～12時）にご利用いただけます。

※他にも、区内9か所に資源回収ボックスを設置しています。

問資源化推進担当 ☎750-2397 fax750-2534

最終回

防災コラム

今日からはじめる防災のヒント

今月のテーマ **「津波警報」そのときどうする？**

1 突然の地震！津波は大丈夫？

まずは情報を得ましょう

津波浸水予測区域には、屋外スピーカーによる津波警報などで避難を呼びかける「津波警報伝達システム」を設置しています。地震の際は慌てずにテレビ・ラジオ・携帯電話・屋外スピーカーの放送などから、正しい情報を素早く入手しましょう。

安全な場所を知っておきましょう

海抜５ｍ以上の高台やビルの３階以上などが高さの目安です。万が一のときにすぐに避難できるよう、磯子区防災マップ※で区内の「津波避難施設」を確認しておきましょう！

※磯子区防災マップは区役所1階①番窓口・6階①番窓口で配布。また、区ホームページでも確認できます。

磯子区防災マップ 検索

2 油断大敵！小さな津波でも「すぐにげて！」

津波の速さは金メダリスト並み

気象庁によると、陸地近くの津波は時速36㎞、1秒間に約10mの速さで進んでいきます。その速さは五輪100m走の金メダリストに匹敵！走って逃げてもあっという間に追いつかれてしまいます。

少しの浸水でも歩行困難に

30㎝程度の浸水でも歩行が困難になるといわれています。「一度家に戻ろう」「まだ大丈夫だろう」などと思わずに、すぐに安全な場所に避難してください。

1年間連載してきた防災コラムもついに最終回！
備蓄食の期限は切れていませんか？電池はまだ使えますか？
防災コラムで知ったことをヒントに、できることから始め、そして続けていってください。ご愛読ありがとうございました！

問危機管理担当 ☎750-2312 fax750-2530

5月から税務相談を始めます！！ 磯子区役所で税務相談を実施します。所得税、相続税、贈与税などの税に関する質問に税理士がお答えします。

■実施日：３月を除く奇数月の第2金曜13時～16時（1回30分） 予約制　申問広報相談係（1階①番窓口） ☎750-2335 fax750-2532

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

申込の注意（各記事共通）

- 区役所あての郵便物は〒235-0016 磯子区磯子3-5-1 磯子区役所○○係へ。
- はがき、FAX、Eメールでの申込みには、必要事項を必ず記入してください。
  必要事項：行事名（希望教室名）・郵便番号・住所・氏名（ふりがな）・電話番号
- 特に記載のないものは、無料・申込不要です。
  ※持ち物や申込方法についての詳細は各施設にお問い合わせください。

凡例 日時・期間 講師・出演者 会場 対象・定員 費用 申込み 問問合せ 電話 FAX Eメール 郵郵送 窓窓口 HPホームページ 持持ち物 保育 休休館日

お知らせ

区民ホール

●こすもすショップ（障害者施設の製品販売）
4月17日（水）・18日（木）
問高齢・障害支援課
☎750-2416 fax750-2540

磯子公会堂 4月休館日

4月22日（月）※定期点検のため
問磯子公会堂
☎750-2520 fax750-2521

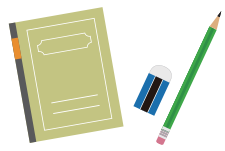
募集

平成31年度 磯子区スポーツ振興活動補助金 補助対象事業募集

区内で広く区民を対象にスポーツ大会・教室を開催するスポーツ振興団体に対して、開催経費の一部を補助します。※応募要項・申請書類は、4月1日から窓HPで配布。
申5月10日までに窓郵
申問活動支援係
☎750-2393 fax750-2534
磯子区 スポーツ振興活動補助金 検索

横浜シニア大学 一般講座受講生募集

健康づくり、食生活、法律、教養、生きがいづくりなど、新たな知識や教養を身につけるための講座。
6月～10月の木曜（8月を除く全12回）10時～11時40分
磯子センター
市内在住の、おおむね60歳以上
¥2,000円
申5月10日までに申込書を持参または☎
問磯子区老人クラブ連合会
☎752-3452
※このほか、合同開講式を6月7日（金）13時より関内ホールで開催。



スポーツ

磯子区民バドミントン大会 団体戦

男女一般1～3部、男女混成シニア、初心者クラス。
5月18日（土）8時15分受付開始
※主将会議は5月10日（金）19時から磯子スポーツセンター研修室にて開催。
磯子スポーツセンター
区内在住・在勤・在学、在クラブ・40チーム程度（先着）
¥7,200円（1団体）
申4月22日からHP
申問磯子区バドミントン協会 森井
☎fax774-4417
磯子区バドミントン協会 検索

第41回磯子区MIXダブルス卓球大会（前期）

MIXダブルスリーグ戦
5月25日（土）9時開始
磯子スポーツセンター
168組（先着） ¥2,000円（1組）
申4月11日からfax
申問磯子区卓球協会 原田
☎080-2888-6522 fax883-1540

いそっぴゴールデンウイーク2019

【期間】4月27日（土）～5月6日（月・休）

磯子区のいろんな施設で、子どものためのイベントが目白押し！
ゴールデンウイークは磯子の施設で楽しんでね！

●ビー玉で万華鏡をつくろう！
ちょっと変わった万華鏡を作ります。のぞいた先に見えるのはなんでしょう?!
4月28日（日）
11時～12時、14時～15時
いそご区民活動支援センター
各回30人（先着）※小学2年生以下は保護者同伴
申4月11日から☎fax✉窓
※空きがあれば当日も可
申問いそご区民活動支援センター
☎754-2390 fax759-4116
✉is-shienc@city.yokohama.jp

いそっぴスタンプラリー
施設をまわって4つのスタンプを集めると景品がもらえるよ!スタンプを設置している施設（10ページ以降★マーク有）など、詳細については区役所1階①番や区内各施設で配布している「いそっぴゴールデンウイーク」のパンフレット（スタンプラリー台紙）をご覧ください。

施設からのお知らせでタイトルに マーカー がついたものは「いそっぴゴールデンウイーク 2019」の参加イベントです。

検診・検査・各種相談

すべて【予約制】　記載がないものは、区役所4階

検診	肺がん検診	5月8日（水）※検診時間は予約時にお知らせ 40歳以上（2020年4月1日時点）・50人（先着） ¥胸部X線検査680円 申4月11日～26日までに☎	申問健康づくり係 ☎750-2445 fax750-2547
検査・各種相談	エイズ・梅毒検査	匿名・無料で受けられます。詳しくはお問い合わせください。	
	生活習慣病予防相談（禁煙相談）	4月12日、5月10日の金曜 9時～11時 健診結果の見方がよくわからない、禁煙したいと思っている人のための個別相談です（1人30～45分間）。	
	食生活健康相談	4月12日（金）9時～11時、13時30分～15時30分、5月10日（金）9時～11時 糖尿病、高血圧など食事に注意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 fax750-2547
	こども食事相談	4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30～45分間）。	
	もの忘れ相談	4月17日（水）13時45分～15時55分 区役所5階 3人（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人30～45分間）。	申問高齢・障害支援課 ☎750-2418 fax750-2540
	乳幼児・妊産婦歯科相談	4月19日（金）13時30分～14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 fax750-2540
	女性の健康相談	4月15日（月）8時45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。	
	妊産婦健康相談	4月16日・23日、5月7日・14日の火曜 9時30分～11時 妊娠・出産・母乳などの総合的な相談です。	
	授乳相談	4月12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。	
	ひきこもり専門相談	4月16日、5月7日の火曜 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。	申問こども家庭支援課 ☎750-2525 fax750-2540

申込の注意(各記事共通)については9ページをご覧ください。

子育て

離乳食教室

離乳食の進め方(お話と調理実演、試食)です。

5月17日(金) 14時～15時30分
区役所4階栄養相談室
7か月～9か月児と養育者・25組(先着)
申 5月7日から ☎ fax
申 問 健康づくり係
☎750-2446 fax750-2547

市立保育園の子育て支援

【すくすく・もぐもぐ(給食体験と育児相談)】・【プレパパ・プレママ(保育園体験)】実施日・実施時間・費用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 コスモス広場(園庭開放)
※園庭開放は雨天中止
申 問 4月11日から各保育園へ

滝頭保育園
☎751-7879 fax751-7889

交流 **4月17日(水)**
「誕生日会(4月生まれ)」
5月15日(水)
「誕生日会(5月生まれ)」
コスモス 4月は休止、5月8日から
原則:毎週水曜10時～12時

東滝頭保育園
☎753-2201 fax753-2247

コスモス 4月は休止、5月7日から
原則:毎週火・木曜10時～12時

洋光台第二保育園
☎831-3959 fax831-3982

交流 **4月24日(水)**
「誕生日会(4月生まれ)」
コスモス 4月24日から
【園庭】原則:毎週月～金曜
9時30分～12時30分、
13時30分～15時30分
【室内】原則:毎週水～金曜
10時30分～12時30分

講座・イベント

金沢工場リユース家具市民提供(第1回)

市内在住・在学・在勤の人を対象に、粗大ごみの中で再利用できる品を抽選で無料提供いたします。

【展示・申込会場】資源循環局金沢工場(金沢区幸浦2-7-1)
【申込期間】4月15日(月)～25日(木)
※日曜は除く。申込みは一人1点、一世帯3点まで**【抽選】**4月26日(金)10時 金沢工場管理棟3階※抽選結果は抽選後3日以内にホームページに掲載。未申込品は一世帯1点に限り、先着引取り可。
【引渡期間】抽選後から5月11日(土)まで※日曜は除く。期間中に引取りがない場合取消
【申込・引渡時間】10時～16時(12時～13時を除く)
問 資源循環局金沢工場
☎784-9711 fax784-9714

資源循環局金沢工場 検索

上笹下地区をローソンの移動販売車が走っています!

高齢者を中心に買い物が困難であるという地域の声を受け、生鮮品・加工食品・飲料などの食料品や、ティッシュペーパーなどの日用品など、約300種類の商品を積み込んだローソンの移動販売車が次の6か所の停車場所を週1回巡回しています。ぜひご利用ください。

開催日	**毎週金曜日**
時間・停車場所	① 11:00～11:10 JA磯子裏側 竹の内荘入口付近 ② 11:40～11:50 栗木神社 境内入口付近 ③ 12:20～12:40 大崎公園 前面道路 ④ 13:00～13:20 上中里幼稚園 門前駐車場 ⑤ 13:50～14:10 興人磯子台マンションK-4棟 駐車場 ⑥ 14:30～14:50 上笹下地域ケアプラザ 駐車場
主催	上笹下連合自治町内会
実施	株式会社ローソン/ローソン栗木一丁目店 ☎769-2175 磯子区栗木1-29-8
協力	磯子区役所・磯子区社会福祉協議会・上笹下地域ケアプラザ

問 企画調整係 ☎750-2331 fax750-2533

施設から

★ 根岸地区センター

馬場町1-42
☎751-4777 fax751-4798
休 毎月第3月曜:4月15日

●中学準備スタートダッシュ英語(全10回)

5月8日～7月10日の毎週水曜
16時15分～17時15分
小学6年生・10人(先着)
¥10,000円
申 4月13日から ☎ 窓

●フラワーアレンジメント(全2回)

フラワーティッシュケースとお花のペンを作ります。

5月13日・27日の月曜10時～12時
10人(先着) ¥4,000円
持 ワイヤーが切れるはさみ
申 4月11日から ☎ 窓

★ 磯子センター

磯子3-1-41
☎753-2861 fax753-2863
desk-8@isogo-sk.com
休 毎月第4月曜:4月22日

磯子地区センター

●エッグポマンダーを作ろう

たまごの殻にポプリなどを詰めた「エッグポマンダー」を作ります。

4月27日(土) 10時～12時
小学生・16人(抽選) ¥500円
申 4月20日までに fax 窓 または往復はがきで 郵

●カラフル染講座(全2回)

1回目はミニ手ぬぐい、2回目はストールを染めます。

5月14日・28日の火曜 10時～12時
10人(抽選) ¥2,000円
申 4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

●世界のパン作り(全3回)

デニッシュロールやマフィンなどを作って焼きたてを味わいましょう。

5月21日、6月18日、7月16日の火曜
10時～13時
60歳以上・12人(抽選) ¥2,000円
申 4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 fax775-0542
休 毎月第3木曜:4月18日

●護身術を習おう!(全6回)

5月12・26日、6月9・23日、7月7・21日の日曜 13時～14時30分
16人(先着) ¥3,000円
申 4月14日から 窓

●シニア向け健康食と運動(全5回)

食事や運動の大切さを学びましょう!

5月15日・29日、6月12日の水曜
11時～12時30分
5月22日、6月5日の水曜
10時～11時45分
40人(先着) ¥1,000円
申 4月17日から 窓

★ 上中里地区センター

上中里町397-2
☎773-3929 fax773-3939
休 毎月第4月曜:4月22日

●親子そば打ち体験

5月5日(祝) 10時～12時30分
小学生と保護者・8組(先着)
¥500円(1組)
申 4月12日から ☎ 窓

●横須賀街道を歩く(全5回)

横浜から東京湾沿いに歩きます。

5月17日・24日・31日、6月7日の金曜 【事前学習会】5月10日(金)
10時～11時30分
15人(先着) ¥700円
※交通費、昼食代などの実費は個人負担となります
申 4月16日から ☎ 窓

広告

広告

★ 根岸中学校コミュニティハウス

西町17-13 ☎fax754-2600
休 毎週火・金曜

●ママフィット教室（全10回）

骨盤を中心に股関節や肩関節を動かしながら、姿勢改善を図ります。
5月16日～10月3日の第1・3・5木曜 ※5月30日、8月15日を除く
10時30分～11時30分
子育て中の人・10人（先着）
¥5,000円
持 室内履き、タオル、飲み物
申 4月12日から☎

●アロマヨガ教室（全10回）

5月23日～10月24日の第2・4木曜 ※8月8日を除く 10時30分～11時30分 10人（先着） ¥5,000円
持 室内履き、タオル、飲み物
申 4月12日から☎

★ 滝頭コミュニティハウス

滝頭2-31-39
☎761-7928 fax754-4666
休 毎月第4月曜：4月22日

●母の日に贈るキラキラペンダント

5月4日（祝） 10時～12時
小学3年生以下は保護者同伴・12人（先着） ¥1,300円
申 4月11日から☎窓

●ボイストレーニング講座（全6回）

呼吸の仕方、声の出し方や歌い方など、プロの先生が教えます。季節の唱歌や歌謡曲をのびのびと歌いましょう。
5月～7月の第1・3金曜
10時～11時30分
25人（先着） ¥3,000円
申 4月11日から☎窓

★ 岡村中学校コミュニティハウス

岡村1-14-1 ☎fax758-2017
休 毎週火・金曜

●平成最後の演奏会 ～コーラス&箏（こと）と尺八の調べ～

コーラスグループの歌と和楽器ユニット「倫の会」の演奏です。
4月29日（祝） 13時30分～15時
第1部 コーラス 出演:岡村はっぴいコール
第2部 箏と尺八の調べ 出演：倫の会
60人（当日先着）

●ヨガ教室（全8回）

無理のないポーズでからだをほぐしてリフレッシュしましょう。
5月18日～9月21日の第1・3土曜 ※8月17日を除く 10時～11時30分
15人（先着） ¥3,200円
申 4月20日から☎窓

★ 浜小学校コミュニティハウス

磯子台23-1 ☎fax758-2540
休 毎週火・金曜

●ナイトストレッチYoga（全10回）

5月15日～9月18日の間の水曜で10回 18時30分～19時45分
15人（先着） ¥5,000円
持 飲み物 ※動きやすい服装
申 4月11日から☎窓

●健康ピラティス（全10回）

5月16日～9月19日の間の木曜で10回 9時45分～10時45分
20人（先着） ¥5,000円
持 飲み物 ※動きやすい服装
申 4月13日から☎窓

★ 浜中学校コミュニティハウス

杉田3-30-11 ☎fax772-0770
休 毎週火・金曜

●劇団「横綱チュチュ」小笑SHOW公演『大男 フィンとククーリン』

小さいお子さんからご年配の人まで、みんなで楽しめる演劇の公演です。
4月21日（日）
11時開演（10時30分開場）
50人（当日先着）

★ 洋光台第三小学校コミュニティハウス

洋光台2-4-1 ☎fax832-8331
休 毎週火・金曜

●ねんどで花びんをつくりましょう

カーネーションの花とカードをそえて、母の日のプレゼントにしましょう。
5月12日（日） 10時～12時
小学生・10人(先着) ¥300円
持 持ち帰り袋
申 4月27日から☎窓

●俳句入門（全6回）

5月20日～10月21日の間の月曜で6回 9時30分～12時30分
10人（先着） ¥5,000円
申 4月27日から☎窓

★ 根岸地域ケアプラザ

馬場町1-42
☎751-4801 fax751-4821

●ホヌクラブ ～親子のための発達支援ルーム～

子育て・発達相談を受け付けます。
4月23日（火） 13時～17時
申 完全予約制・要事前連絡☎窓

●歌って健康ケセラセラ

介護予防、脳トレを目的としたプログラムです。
5月7日（火） 10時30分～11時30分

滝頭地域ケアプラザ

滝頭2-30-1
☎750-5151 fax750-5155
休 毎月第3月曜：4月15日

●ままとベビーの体操「ぴよぴよ」（全6回）

音楽に合わせて、楽しく産後のシェイプアップ&ベビー体操。
5月～7月の第2・4火曜
10時～11時30分
4か月～12ヶ月児と保護者・10組（先着） ¥2,000円
申 4月11日から☎窓

●ふれあい介護サロン ～滝頭周辺の介護施設見学会～

5月16日（木） 14時～16時30分
介護をしている人、介護に関心のある人・10人（先着） ¥100円
申 4月11日から☎窓

★ 磯子地域ケアプラザ

磯子3-1-22
☎758-0180 fax758-0181
休 毎月第3月曜：4月15日

●わいわい広場

手形足形でぺったん！親子で楽しく過ごしましょう。
4月25日（木） 10時～11時30分
30人（当日先着）

●認知症サポーター養成講座 ～認知症の人を地域で見守りましょう～

5月11日（土） 13時30分～15時
25人（先着）
申 4月11日から☎fax窓

★ 屏風ヶ浦地域ケアプラザ

森4-1-17
☎750-5411 fax751-2322

●将タイム～将棋に親しもう～

小学生のみなさん!優しいボランティアと一緒に将棋を楽しみましょう。
4月～2020年3月の第2金曜
15時～17時 ※祝日は休み
小学生

●オヤジの台所～カツオの黒酢あん～

5月9日（木） 10時～13時
おおむね60歳以上の男性・8人（先着） ¥800円 持 エプロン・三角巾・手拭きタオル・ふきん
申 4月11日から☎窓

上笹下地域ケアプラザ

氷取沢町60-17
☎769-0240 fax769-0242
休 毎月第3月曜：4月15日

●よりどりみどり

趣味、健康、仲間づくりに!健康麻雀、パソコン体験/相談・囲碁将棋・フリースペース。お茶・コーヒーも飲めます。
4月27日（土） 13時30分～16時

★ たきがしら会館

滝頭3-1-68
☎752-4050 fax752-4051

●横浜ビー・コルセアーズ ジュニアバスケットボールクリニック

横浜ビー・コルセアーズアカデミーコーチがシュート、ドリブル、パス、ゲームの基本などを直接指導!!
4月29日（祝） 17時30分～18時45分
小学生・30人(先着) ¥600円
持 室内履き、飲み物など
※運動できる服装
申 4月11日から☎窓

★ 根岸なつかし公園旧柳下邸

下町10 ☎fax750-5022
休 毎月第2・4火曜：4月23日

●端午の節句

昭和初期からの鎧兜（よろいかぶと）・武者人形などの五月人形を座敷に飾ります。兜の折り紙を新聞紙で折ってみませんか?
4月14日（日）～5月11日（土）
9時30分～16時30分

広告

広告

申込の注意(各記事共通)については9ページをご覧ください。

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 fax750-1323
休日・月曜、祝日

●横浜子育てサポートシステム 入会説明会

子育てを支援する会員制・有償の支え合い活動に参加しませんか。
4月11日(木)・20日(土)
10時30分～11時30分
申要事前連絡☎
申問横浜子育てサポートシステム磯子区支部
☎750-1405 fax750-1406

●パパと一緒におやつ作り

簡単でおいしいおやつを作ります。
4月27日(土) 13時30分～15時
2歳～未就学児と保護者・15組(先着)
申4月11日から☎窓

★ はまぎん こども宇宙科学館

洋光台5-2-1
☎832-1166 fax832-1161
休4月16日、5月7日の火曜
※原則、下記費用とは別に入館料がかかります
※毎週土曜は、高校生以下の入館料は無料

●サイエンス・プラネタリウム 第2回「Telescope～宇宙への扉～」

5月12日(日) 16時～17時
267人(抽選)
※小学生以下は保護者同伴
¥大人600円、4歳～中学生300円(入館料別途)
申4月28日までにHPか往復はがきで郵

●星空観察会「5月の星空をみよう! 2重星をみよう!」

①5月4日(祝) ②18日(土)
20時～21時
各150人(抽選)
※中学生以下は保護者同伴
申①4月20日②5月4日までにHPか往復はがきで郵

はまぎん こども宇宙科学館 検索

★ 横浜市社会教育コーナー

磯子3-6-1 ☎fax761-4321
toiawase@yse-yokohama.com
休毎月第1月曜:5月6日

●親子で遊ぼう! おまつりだ!

お話し会や工作のほか、軽食や手芸品の販売もあります。
4月27日(土) 10時～15時

●宝探しで冒険しよう!

「親子で遊ぼう!おまつりだ!」の中のイベント。絵本づくりのアイテムを集め、オリジナルの絵本を作ろう!
4月27日(土) 10時30分～12時
未就学児と保護者・10組(先着)
¥500円(1冊)
申4月11日から☎窓

★ 久良岐能舞台

岡村8-21-7
☎761-3854 fax754-4050
休4月15日(月)

●久良岐スペシャルコンサート2

各界のミュージシャンによる演奏をお楽しみください。
4月27日(土) 14時開演
10人(先着) ¥3,500円
申チケット発売中☎窓

岡村公園

岡村2-17-1
☎751-4375 fax349-2292

●タマちゃん17周年記念写真展

2008年に鶴見川や帷子(かたびら)川に姿を見せていたアゴヒゲアザラシのタマちゃんの写真を展示します。
4月30日(火・休)まで 9時～17時

●パークヨガ教室 ～緑の下で行うヨガ教室～

4月からは毎月第2土曜に開催します。
4月13日(土)
10時30分～11時30分
20人(先着)
¥500円(お菓子付き)
申要事前連絡☎

新杉田公園

杉田5-32
☎776-3313 fax355-0628

●かけっこ教室 ～リレーの選手を目指そう!～

ものまねアスリート芸人・M高史さんによる走り方教室を開催します!
5月4日(祝) 10時～11時
※雨天中止
30人(先着) ¥300円
申4月11日から☎窓

フォーラム南太田

南区南太田1-7-20
☎714-5911 fax714-5912
休毎月第3月曜:4月15日

●女性のためのパソコン講座

①エクセル中級(全2回)
5月18日(土)・19日(日)
¥10,800円
②再就職・転職のためのパソコン講座(全5回)
5月22日(水)～24日(金)・27日(月)・28日(火)
¥19,500円
【共通】10時～15時30分
各12人(先着)
あり(1歳半～未就学児)
申4月16日から☎HP
申問パソコン講座専用
☎862-4496

フォーラム南太田 検索

移動図書館「はまかぜ号」

問中央図書館サービス課
☎262-0050 fax231-8299

4月11日・25日、5月9日の木曜
10時～10時50分
杉田大谷第一公園(杉田7-14)

4月 紙面アンケート(磯子区版について)

アンケート 紙面について

- 見やすさ(文字の大きさ、デザイン、情報量)についての感想・意見
- 企画内容についての感想・意見
- その他

磯子区 紙面アンケート 31年4月 検索

回答方法について

4月20日までに、はがき・FAX・Eメール・ホームページで**「紙面アンケート:4月号」**、郵便番号・住所・電話番号・氏名(ふりがな)と「アンケートの回答」を明記して広報相談係まで。

ホームページからの回答受付開始日は4月1日です。

問広報相談係 ☎750-2337 fax750-2532 is-kouhou@city.yokohama.jp

【お詫び】3月号5面の「春うらら*磯子桜めぐり」の岡村公園の桜として掲載した写真は別の場所の写真でした。関係各位にご迷惑をお掛けしたことをお詫びします。

磯子図書館だより

休館日 4月15日(月)
問磯子図書館
☎753-2864 fax750-2528

今月の1冊 図書館の本からおすすめの本を紹介!

子育てでカラダが限界なんですがどうすればいいですか? 育児の疲れスッキリBOOK
斎藤充博／著 クリハラタカシ／絵 青月社

子供の抱っこやおむつ交換は、体への負担が大きい動作です。本書は子育て中の人のための疲れにくい体の動かし方、体のケアの仕方を解説しています。抱っこするときはひじを体につける、入浴の際は自分が先に入る。ほかにも疲れにくい階段の昇り降り、重い荷物を持つコツなど、日常の動作に役立つ体の使い方が紹介されています。

読書会

■～磯子図書館ブックサロン～ 読書会

1冊の本を読んで集まり、それぞれの読み方を語り合います。新しい本の世界を広げてみませんか。テキストは各自ご用意のうえ読み終えて、ご参加ください。
<テキスト>
『月下の一群』/ 堀口大学/ 著(岩波文庫)
4月19日(金) 10時～12時30分
読書会に興味がある人
申随時受付中☎窓

おはなし会

■親子で楽しむおはなし会

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。
4月11日、5月9日の木曜
11時から
2・3歳児と保護者・15組(当日先着)

■定例おはなし会

司書が読み聞かせる絵本の世界を楽しんでみませんか。
4月24日(水) 15時30分から
一人でおはなしを聞ける子(当日先着)

企画展示

■新学期よんでみようこんな本

司書が子供の年齢(小学1・2年、3・4年、5・6年、中学生以上)に合わせて選んだ、おすすめの本を展示します。お気に入りの一冊を見つけてください。
4月18日(木)～5月27日(月)

■市民協働展示 「ほびっとのイチオシ ～平成に輝いた本～」

平成に話題になった本の中から「いそご図書館サポーターズクラブほびっと」の会員がおすすめする本を展示・貸出します。
4月21日(日)～5月17日(金)
協力/ いそご図書館サポーターズクラブ・ほびっと

■本の木をみどりのはっぱでいっぱいにしよう!

自分の好きなおすすめの本を、木の葉の形の用紙に書いてください。子どもの本のコーナーに貼り出します。
4月25日(木)～5月27日(月)