

5~12ページは磯子区版です。

- 特集 ● 今こそ 健康づくり 5~6
- 磯子区役所からのお知らせ 7~8
- しっかり感染予防
「災害時安否確認バンダナ」を配付しています! ほか
- 施設からのお知らせ 9~12

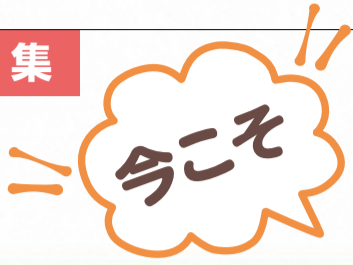


磯子区
マスコットキャラクター
「いそび」

いそび 12

広報よこはま 磯子区版 2020(令和2)年 12月号 No. 278

特集



健康づくり

今年は、新型コロナウイルス感染症の拡大により、改めて健康の大切さを感じる1年となりました。新年を迎えるにあたり、今こそ健康づくりに取り組みましょう!!

バランスの良い食事で免疫力を高めよう!

栄養バランスのとれた食事を 続けていくために

さまざまな栄養素をバランスよくとることは、なかなか難しいものですが、右記の図表を参考に1日のおおその目安量を覚えておくようにしましょう。

1回の食事で、多少偏りがあっても構いません。1日3食の中で、あるいはもう少し幅を広げて1週間単位でとることを意識すれば、続けやすくなるでしょう。

●毎日とりたい栄養素と食品の関係

出典:農林水産省Webサイト

料理グループ	主な食材	主に含まれる栄養素	1日に必要な量
主食	ごはん、パン、めん類など	炭水化物	ご飯(中盛り)4杯程度
副菜	野菜、きのこ、いも類など	ビタミン、無機質、食物繊維	野菜料理5皿程度
主菜	肉、魚、卵、豆製品など	たんぱく質	肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度
牛乳乳製品	牛乳、ヨーグルト、チーズなど	無機質(カルシウム)、たんぱく質、脂質	牛乳びん1本程度
果物	みかん、リンゴなど	ビタミン(ビタミンC)など	みかん2個程度

野菜をとる工夫

①加熱するとたくさん食べられる!



生野菜だと「かさ」があるのでたくさん食べることが大変に感じるかもしれません。野菜を加熱することで「かさ」が減り、やわらかくなるので思っているよりも簡単に食べられます。

②いつもの献立で野菜を増やせる料理を見つける!



カット野菜を利用しパスタの具材の野菜を増やす



汁物は具だくさんにする



煮物やきんぴらなど、作り置き料理を活用し、常にプラス1品を!

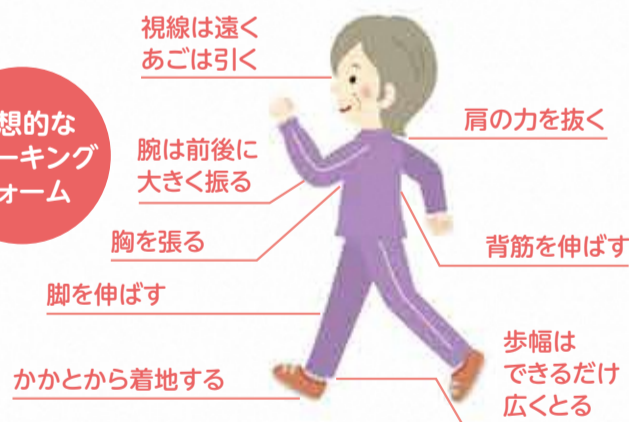
ちょっとした運動で体力づくり

今日から始めるウォーキング!

感染予防のため、外出の機会が減り、コロナ禍での運動不足が懸念されています。3密を避けながら手軽に行えるウォーキングを始めてみませんか?

たった10分の歩行でも1,000歩になります。いつもより少し遠回りして買い物に行くことや停留所一つ分歩くなど、今より少しでも多く歩く機会を増やし、無理なく続けていきましょう。

理想的なウォーキングフォーム



病気予防のめやす

*中之条研究(東京都健康長寿医療センター研究所青柳幸氏)による

1日平均 2,000歩	寝たきりの予防
1日平均 5,000歩	要介護、認知症、心疾患、脳卒中の予防
1日平均 8,000歩	動脈硬化、骨そしょう症、ロコモティブシンドローム*、高血圧症、糖尿病の予防
1日平均10,000歩	メタボリックシンドロームの予防

※「ロコモティブシンドローム(運動器症候群)」とは、骨、関節、筋肉などの運動器の障害のために移動機能の低下をきたした状態をいいます。

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。

歩数計を無料で
プレゼント!
※別途、送料負担あり



よこはまウォーキングポイント

検索

良い睡眠で こころも体も健康に!

環境の変化で疲れがたまっていますか。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 ●



発行 磯子区役所 区政推進課 広報相談係
☎750-2335 ㊚750-2532

令和2年9月1日現在
人口 166,435人 世帯数 77,700世帯
※国勢調査の結果が発表され次第、更新します

Twitter
@yokohama_isogo



横浜市新型コロナウイルス感染症コールセンター(帰国者・接触者相談センター)
☎550-5530 ㊚846-0500
12月1日(火)9時から24時間受付になります。

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

12月の区役所土曜日開庁: 12日・26日 開庁時間: 9時~12時
戸籍課・保険年金課・子ども家庭支援課の一部の業務を行っています。



地域の健康を支える保健活動推進員を知っていますか？

健康づくりは適度な運動やバランスの取れた食事、禁煙など、一人ひとりが自らの生活習慣の改善に取り組むことが大切です。それを継続していくためには、個人の限界があります。仲間がいたから、続けられた！という経験はありませんか？磯子区にも、健康づくりを応援してくれる仲間がいます。



保健活動推進員は、自治会町内会の推薦を受けて市長に委嘱され、地域の健康づくり活動のリーダーとして、地域において生活習慣病予防などの健康づくり活動を行っています。磯子区では、約170人の保健活動推進員が活躍し、区役所や地域の団体と連携して、さまざまな健康づくり活動を行っています。



感染症予防しながら健康づくり



健康測定会



ウォーキング



- 感染対策に気をつけて、
- 実施前の参加者の体調確認、手指消毒
 - 換気
 - 全員マスク着用
 - 参加人数を減らし、距離を保って、密を避けるなどの工夫をして実施しています！

活動紹介

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため活動を自粛していましたが、感染症対策を図りながら徐々に活動を再開しています。地区の実情に合わせて「体操講座」「体力測定会」「ウォーキング」などを行っています。

活動する際は、体調の確認・マスクの着用・手指消毒の徹底など、感染症対策を実施しています。

活動を再開して…

参加者からは、「自粛期間中は外に出られず、人にも会えず、辛かった」「体を動かせて、良かった」との声を聞くことができます。今までのリピーターだけでなく、新しい人の参加も見られ、「健康づくりを始めるきっかけになった」と、楽しんで参加されました。

保健活動推進員の活動



昨年の体力測定会の様子

活動紹介

健康づくりへの「きっかけづくり」として体力測定会をしています。今の体の状態を知り、適した運動をすることで体力低下を防ぐことができます。



昨年のウォーキングの様子

保健活動推進員をして良かったこと

さまざまな情報が溢れる中、正しい知識を自分の健康づくりに生かせること、そして何よりウォーキングや体力測定にいらした人の「また来たよ！」という言葉がやりがいにつながっています。

自分の足にフィットした靴を選び、体力に合わせてウォーキングしましょう。それができないときは、10分多く体を動かして体力を維持しましょう。



磯子区保健活動推進員
会長 蟹澤 多美江さん

この他にも各地域でさまざまな工夫をして、ウォーキング、体力測定会、体操講座などを実施してきました。今後もコロナ禍における健康づくり活動を考え、実施していきます。

保健活動推進員とは

保健活動推進員は自治会・町内会などの推薦を受けて市長から委嘱され、任期は2年です。令和3年度に委員の委嘱替えが行われます。保健活動推進員の活動に関心のある人は、健康づくり係へお問合せください。

保健活動推進だよりを2月に発行!!

区民の皆さんに役立てていただける健康情報をまとめた保健活動推進だよりを令和3年2月に発行予定です。お楽しみに!!



この特集に関する問合せ：健康づくり係 ☎750-2446 fax 750-2547

しっかり感染予防

厚労省 手洗い 咳エチケット 検索

① 手洗い 正しい手の洗い方

手洗いの前に

- 爪は短く切っておきましょう
- 時計や指輪は外しておきましょう

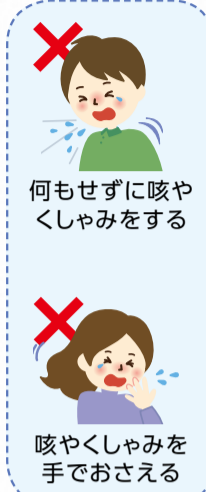


② 咳エチケット 3つの咳エチケット

- 電車や職場、学校など人が集まる場所でやろう



正しいマスクの着用



☎健康づくり係 ☎750-2446 ☎750-2547



「災害時安否確認バンダナ」を配付しています!

1 災害時安否確認バンダナってなに?

災害時安否確認バンダナは、大地震などの災害発生時に、地域の皆さんが安否確認をスムーズに行えるよう、その補助を目的として作成しました。

黄色いバンダナに、大きく「無事です」と書かれた文字と、磯子区地域福祉保健計画の案内役「梅さん」の絵が目印です。

災害時、黄色いバンダナは **大丈夫!** の目印



2 バンダナはどうやって使うの?

大地震などの災害発生時、ご自身やご家族の無事を確認後、自宅玄関やベランダ、物干しなど、外から見やすい場所にバンダナを結んでください。

このバンダナが、「無事」を知らせる目印になります。

バンダナが **掲げられていない世帯** がありましたら、隣近所、または自治会町内会で安否確認を実施してください。特に、発災時に自力で避難することが困難な人(災害時要援護者)に対しては、積極的に安否確認を行っていただきますよう、ご協力をお願いします。



もしもの時に、すぐ使用できるように、バンダナの保管場所や使用方法については、家族で話し合って共有してください!

3 いつ、誰がもらえるの?

区内にお住まいの全世帯(一世帯につき1枚)に配付いたします。配付は11月中旬以降、地域の自治会町内会から各世帯へ、順次行っています。

このバンダナは、自治会町内会へ加入をしていない人にも配付しています。受け取ることができなかった場合は、お住まいの地域の自治会町内会、または区役所総務課危機管理担当までお問い合わせください。

☎総務課 ☎750-2312 ☎750-2530

4 安否確認はなんのためにするの?

ご高齢の人や、身体の不自由な人など、災害時に1人で避難することが難しい人(災害時要援護者)がいます。そんな時、隣近所で声を掛け合って安否確認をする「共助」の取組で、多くの命を救うことができます。

「発災時、隣近所へ無事を知らせること」「避難の前にお互い声を掛け合って助け合うこと」これらの取組に、ぜひ **「災害時安否確認バンダナ」** を活用してください。

令和3年磯子区消防出初式は 式典のみ実施します。

消防車の展示・一斉放水などは行いません!

毎年、好評いただいております磯子区消防出初式は、新型コロナウイルス感染症の収束見通しが立たないことから、**関係者による式典のみを行うこととしました。**

- 【日 時】** 令和3年1月9日(土)10時~
- 【場 所】** 磯子スポーツセンター(杉田五丁目32番25号)
- 【内 容】** 表彰・挨拶など(一般公開は行いません。)

※新型コロナウイルス感染症の影響により、中止となる場合があります。



☎磯子消防署 総務・予防課 ☎753-0119

消防団員募集中

大切な人、大切なまちを災害から守るため、あなたのチカラが必要です。

あなたの力を地域のために活かして、いざという時のために、防災知識・さまざまな技術などを身に付け、ご家族、地域と一緒に守りましょう。

10月1日現在、31人の定数不足であり団員募集中です。



▲放水訓練の様子



▲大規模緑地搜索訓練の様子

第4期磯子区地域福祉保健計画 (スイッチON磯子)策定しています!

第4期計画(令和3~7年度)を策定中!

スイッチON磯子とは、「磯子区地域福祉保健計画(以下、計画)」の愛称です。磯子区のさまざまな人や団体がつながりあい、誰もが幸せに暮らせるまちという共通の目標を目指すための計画です。

令和3年度から始まる第4期計画に向けて、令和2年3月末に計画の柱となる基本理念や基本目標などを取りまとめました。現在、地域の皆さんと共に話し合いを行いながら計画を策定しています。

●基本理念

誰もが幸せに暮らせるまちをみんなでめざす

基本目標Ⅰ
共に支えあう
お互いさまのまち

基本目標Ⅱ
自分らしく
健やかに
暮らせるまち

基本目標Ⅲ
多様性を認め合い、
活動が広がり、
つながりのあるまち

●地区別計画策定中(9地区)

地区別計画は、身近な地域の取組について取りまとめるものです。連合町内会単位で話し合いを進めながら、計画をつくっています。



「スイッチON磯子」には一人ひとりが何かを始めるスイッチを押す、という意味がこもっているんだよ

たくさんの人がこの計画を意識し、スイッチを押す仲間になってほしい!



磯子区地域福祉保健計画の案内役「梅さん」

●区全域計画

区全体で取り組む計画は区役所、地域ケアプラザ、区社会福祉協議会などが中心となる取組を取りまとめるものです。現在、関係団体の皆さんと話し合いを進めています。

今後、区民意見募集を実施します。実施時期は、改めてご報告します。

☎ 福祉保健課 ☎ 750-2441 ☎ 750-2547

スポーツ推進委員の活動に参加してみませんか?



スポーツ推進委員は自治会町内会または地区連合町内会から推薦を受け、地域に根ざしたスポーツ・レクリエーションを普及するために、地域の皆さんと一緒にさまざまなイベントを実施しています。

現在、自治会町内会または地区連合町内会から推薦を受け付けています。興味がある人は、地域振興課区民活動支援担当までお問い合わせください。



スポーツ推進委員とは?

概要: スポーツ推進委員は、スポーツ基本法並びに横浜市スポーツ推進委員規則に基づいて、横浜市長から委嘱される非常勤公務員であり、地域のスポーツ振興において重要な役割を担っています。

人数: 128人(令和2年12月現在)

要件: スポーツに深い関心のある人で、20歳以上の市内在住の人が対象となります。

※委嘱時に、新任の場合は原則65歳未満、再任の場合は原則70歳未満であることが必要です。

主な活動: 歩け歩け大会や輪投げ大会、ドッジビー体験会を始めとしたさまざまなスポーツイベントの企画・運営のほかに、世界トライアスロンシリーズ横浜大会や横浜マラソンなどの大きなスポーツイベントにおいてスタッフとして活躍しています。

今年度は新型コロナウイルス感染症の影響もあり、各地区のスポーツ推進委員の活動も非常に制限されたものとなりました。



磯子区スポーツ推進委員連絡協議会 会長 後藤 薫さん

このような状況の中でも区民の皆さんのスポーツ活動を少しでも推進できるように工夫しながら、各地区では感染症対策を行ったうえでのイベントの実施や、来年度に向けた準備・検討など、日々一体となって活動しています。

来年の東京2020オリンピック・パラリンピックに向けて磯子区のスポーツと一緒に盛り上げていきましょう!

☎ 区民活動支援担当 ☎ 750-2393 ☎ 750-2534



へら星人ミーオ

ヨコハマ3R夢!コーナー

「ヨコハマ3R夢!」マスコット イーオ



年末の大掃除シーズン到来! 粗大ごみの申込みはお早めに。

粗大ごみを処分するには、事前の申込みと手数料の納付が必要です。大掃除シーズンのこれからの季節は、粗大ごみの申込みが多く寄せられるため、電話がつながりにくくなります。特に混み合う時期は、早めにお申し込みください。

◎電話のほか、インターネット及びLINEでの受付も行っており、24時間いつでも待たずに申込みができます。

◎急ぎの場合は、指定場所に直接持ち込むこともできます(要申込み、指定場所の詳細は粗大ごみ受付センターへ)。

粗大ごみとは?

一番長い辺が、金属製品で30cm以上のもの、それ以外(プラスチック製品、木製品など)で50cm以上のもの。

ごみの分別に迷ったら、

【粗大ごみの出し方】

- 1 申込む……電話またはインターネット・LINEで申込む
 - 2 手数料を納める…市内の金融機関やコンビニエンスストアなどで、手数料を納めて収集シールを受け取る
 - 3 粗大ごみを出す…収集日の朝8時までにそれぞれの品物の見やすい位置に収集シールを貼り付けて、申込み時に確認した場所に出す
- ※収集シールを貼り付けただけでは収集されません。必ず申込みをしてください。

☎ 資源化推進担当 ☎ 750-2397 ☎ 750-2534

粗大ごみの申込み

●電話での申込み・問合せ

粗大ごみ受付センター:

月~土曜(年末年始以外は祝日も受付)8時30分~17時

※月曜日、火曜日や祝日の翌日は、電話が大変混み合います。

※混雑時でも話し中になりません。長く呼び出している電話から順につながりますので、切らずにお待ちいただくか、日にちや時間帯を変えてかけ直してください。

◎一般加入電話などからは ☎ 0570-200-530 (ナビダイヤル)

◎携帯電話やIP電話などの通話料割引サービスを利用している人は ☎ 045-330-3953

◎言語・聴覚に障害のある人は ☎ 550-3599

●インターネットでの申込み(年中無休)

横浜市 資源循環局 粗大ごみ

携帯電話・スマートフォンでもお申し込みできます。



●LINEでの申込み・問合せ(年中無休)

横浜市LINE公式アカウントでも、粗大ごみの申込みができます。粗大ごみの手数料や最短の収集日の確認、ごみの分別案内などもご利用いただけますので、この機会にぜひ「友だち登録」をしてご活用ください。

LINE ID: @cityofyokohama



12 今月のお知らせ

※年末年始の休館日については各施設にお問い合わせください。

今月11日以降のお知らせを掲載しています



掲載されている施設やイベントなどは、新型コロナウイルス感染症の影響により、休館や中止となる場合があります。最新の情報は事前にホームページや各問い合わせ先に確認してください。

区民利用施設等の開館状況について▶



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 磯子区役所〇〇係へ。
- 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

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。

12月16日(水)・17日(木) 10時～15時

問 高齢・障害支援課

☎750-2416 fax 750-2540

●食と暮らしのパネル展

災害時のペット対策・食中毒予防についてのパネル展示です。

12月24日(木)～28日(月)、3年1月4日(月)～8日(金)

問 生活衛生課

☎750-2451 fax 750-2548

磯子公会堂集会室利用中止のお知らせ

空調工事のため、以下の期間、集会室が利用できません。

12月21日(月)～3年1月9日(土)

問 磯子公会堂

☎750-2520 fax 750-2521

子育て

出張栄養相談 in いそピヨ

離乳食の進め方やお子さんの小食・好き嫌いの解決法など。

1月19日(火) 10時～11時

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)

0歳～未就学児の保護者・6組(先着)

申 1月5日から ☎

申問 いそピヨ

☎750-1322 fax 750-1323

離乳食教室

離乳食の進め方(お話と調理実演・相談)です。

1月22日(金)

11時～11時50分、14時～14時50分
※午前・午後とも同じ内容です。

区役所4階 栄養相談室

7か月～9か月児と養育者・各8組(先着)

申 1月4日から ☎ fax

申問 健康づくり係

☎750-2446 fax 750-2547

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)】・【育児講座】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。

コスモス広場(園庭開放)

※園庭開放は雨天中止

申問 各保育園へ(当日参加自由)

滝頭保育園

☎751-7879 fax 751-7889

コスモス 原則：毎週水曜11時～12時

東滝頭保育園

☎753-2201 fax 753-2247

コスモス 原則：毎週火・木曜11時～12時

洋光台第二保育園

☎831-3959 fax 831-3982

コスモス 【園庭】原則：毎週月～金曜

11時～12時、

14時30分～15時30分

【室内】当面休止

年末年始の利用案内

- **区役所 休業期間：12月29日(火)～3年1月3日(日)**
※区役所の戸籍関係の届出は、夜間休日受付で上記期間中も受け付けます。
- **磯子公会堂 休業期間：12月28日(月)～3年1月3日(日)**
- **いそご区民活動支援センター 休業期間：12月29日(火)～3年1月3日(日)**
- **磯子図書館 休業期間：12月29日(火)～3年1月3日(日)**
※年末年始の期間は返却ポストも利用できません。
※3年1月4日(月)は12時～17時の開館となります。
- **ごみ収集 休業期間：12月31日(木)～3年1月3日(日)**
▶ **年末年始の収集日については16ページ(市版)へ**
- **磯子区休日急患診療所(内科・小児科)(磯子1-3-13 ☎753-6011)**
診療日：日曜・祝日、年末年始【12月30日(水)～3年1月3日(日)】
診療時間：10時～16時
▶ **年末年始も対応可能な医療機関などについては16ページ(市版)へ**

令和3年 磯子区新年賀詞交換会 中止のお知らせ

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、令和3年磯子区新年賀詞交換会は中止いたします。
問 庶務係 ☎750-2311 fax 750-2530

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

検査・各種相談	生活習慣病予防相談(禁煙相談)	12月25日、3年1月8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)。	申問 健康づくり係 ☎750-2445 fax 750-2547
	食生活健康相談	12月25日(金)9時～11時、13時30分～15時30分、3年1月8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 fax 750-2547
	こども食事相談	12月23日(水)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)。	申問 高齢・障害支援課 ☎750-2419 fax 750-2540
	もの忘れ相談	12月16日(水)13時45分～15時55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人45分程度)。	申問 高齢・障害支援課 ☎750-2419 fax 750-2540
	女性の健康相談	12月21日、3年1月4日の月曜 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。	申問 こども家庭支援課 ☎750-2448 fax 750-2540
	乳幼児・妊産婦歯科相談	12月18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 fax 750-2540
	妊産婦健康相談	12月15日・22日、3年1月5日・12日の火曜 9時30分～11時 妊娠・出産・母乳などについての相談です。	申問 こども家庭支援課 ☎750-2525 fax 750-2540
	授乳相談	3年1月8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。	申問 こども家庭支援課 ☎750-2525 fax 750-2540
	ひきこもり等 専門相談	12月15日(火)、3年1月4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 こども家庭支援課 ☎750-2525 fax 750-2540

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。

講座・イベント

スキルアップ講座 「はじめてのオンライン講座」 ～活動に役立つWeb会議について～

初めての人を対象にWeb会議の特徴やメリットなどを知り、Zoomなどの基本操作を学びます。

📅3年1月13日(水) 10時～12時
📍区役所7階 701・702会議室
👤区内で活動する人、グループ・団体 15人(抽選) 持パソコン(カメラ、マイクが対応できるもの)、イヤホン
📅12月21日までに☑窓
📞いそご区民活動支援センター
☎754-2390 fax 759-4116
✉is-shienc@city.yokohama.jp

1day 体験サロン

ことぶき絵(日本画イラスト)

小さな色紙(寸松庵色紙)に季節のお花を描きます。そして顔彩で色付けをして、色紙掛に入れて完成です。

📅3年1月24日(日) 10時30分～12時
📍区役所7階 ミーティングコーナー
👤10人(先着)
¥700円(色紙掛付) 持HBの鉛筆
📅12月11日から☑窓
📞いそご区民活動支援センター
☎754-2390 fax 759-4116
✉is-shienc@city.yokohama.jp

磯子区読書活動推進イベント 「読書と根岸湾、ときどき子ども」

磯子区では、市民が読書に親しむきっかけづくりとして、毎年講演会を開催しています。今回は、昨年度まで区内の小中学校で教壇に立ち、『くらしとともに変わる根岸湾』を編著された小杉啓司先生をお招きし、根岸湾の魅力と地域における意義、また子どもたちの学びについてお話しいただきます。根岸湾や郷土に関する文献などをご紹介いただき、皆さんを読書の世界へ導きます。

📅3年1月31日(日)
13時30分～15時(13時開場)
📍区役所7階 701・702会議室
👤60人(先着) ※手話通訳が必要な人は事前にご相談ください。

📍あり(1歳～未就学児)
📅12月11日から☑窓
📞区民活動支援担当
☎750-2393 fax 750-2534
✉is-dokusho@city.yokohama.jp

磯子七福神めぐり

磯子区、南区の寺社にまつられる七福神と岡村天満宮を散策する、磯子区青少年指導員協議会主催の磯子七福神めぐりについて、今年度は新型コロナウイルス感染症の影響を考慮し、下記のとおり各寺社におけるスタンプ設置期間を定め、自由参加といたします。なお、周辺マップについては、12月中旬から青少年指導員、地域振興課窓口にて配布、配架を行います。

📅3年1月1日(金)～15日(金)
(スタンプ設置期間)
📞区民活動支援担当
☎750-2395 fax 750-2534

施設から

根岸地区センター

馬場町1-42
☎751-4777 fax 751-4798
📅3年1月17日(日)～19日(火)
※3年1月5日(火)～2月26日(金)はエレベーターが利用できません。

●ロビー de コンサート ～獅子舞いがやって来る～

岡村囃子『一友會』による新春にふさわしい獅子舞いとお囃子をお楽しみ下さい!

📅3年1月5日(火) 11時～11時30分
●書初めに挑戦!
毎年恒例!年の初めに書初めに挑戦です。

📅3年1月11日(月)
14時30分～16時30分
👤小学生・10人(先着) ¥500円
📅12月11日から☑窓

●男の料理教室(全5回)
お料理が初めての人でも大丈夫!野菜の切り方、出汁のとり方から始めましょう。最後はおもてなし料理を作りましょう!
📅3年1月15日・29日、2月5日・19日、3月5日の金曜 10時～13時
👤男性・12人(先着) ¥4,000円
持エプロン、マスク、三角巾、タオル、ふきん
📅12月14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
📅12月28日(月)

磯子地区センター

●パソコン講座「エクセル」(全5回)
エクセルの基本からちょっと知っている便利な技を習います。

📅3年1月9日・16日・23日・30日、2月6日の土曜 14時～17時
👤15人(抽選)
¥5,000円
📅12月20日までに☑窓または往復はがきで☑

●極上スイーツ作り

バイクドチーズケーキを作ります。
📅3年1月28日(木) 10時～13時
👤12人(抽選)
¥1,000円
📅12月20日までに☑窓または往復はがきで☑

老人福祉センター 喜楽荘

●シニア男の料理教室シリーズ4

今回は魚料理にチャレンジします。
📅3年1月12日(火) 10時～13時
👤60歳以上・12人(抽選)
¥500円
📅12月20日までに☑窓または往復はがきで☑

●シニアスマートフォン教室

持っていない人、これから検討されている人のためのシニア向けスマホ入門教室。
📅3年1月15日(金) 14時～16時
👤60歳以上・20人(抽選)
📅12月20日までに☑窓または往復はがきで☑

横浜南税務署からのお知らせ

問 横浜南税務署
☎789-3731

税理士による無料申告相談について

- 相談期間: 3年2月2日(火)～9日(火)
- 時間: 9時30分～15時30分 ※予約した時間にお越しください。
- 会場: 横浜市港南区上大岡西1-6-1
ゆめおおおかオフィスタワー5階 ウィリング横浜

今回の無料申告相談は、新型コロナウイルス感染症対策として、**電話での事前予約制**となっております。

「**予約専用電話: 279-5620 (9時～17時)**」
※土日を除く

予約受付は、**12月18日(金)まで**となっておりますので、お早めのご予約をお願いいたします。

- 税務署の代表電話での予約受付は行っておりませんので、おかけ間違いのないようご注意ください。
- 税理士による無料申告相談は、年金受給者及び給与所得者の人のみを対象にしておりますので、その他の収入のある人の予約はご遠慮いただきますようお願いいたします。
- 相談予定人数に達した場合は、予約をお受けすることができませんのでご了承ください。
- 予約のない人の入場はお断りさせていただきます。新型コロナウイルス感染症防止にご理解とご協力をお願いいたします。

●所得税・個人消費税・贈与税の申告書作成会場の開設期間は

3年2月16日(火)～3月15日(月)です。
※土・日及び祝日は除きます。

- 令和2年分の確定申告は、新型コロナウイルス感染症防止対策のため、公的年金を受給されている人などを対象として、上記会場開設期間前の**1月25日(月)**から相談をお受けいたします。

広告

広告

●ひめトレエクササイズ(全6回)
 骨盤と筋肉を使って尿漏れ防止に役立てるとともに姿勢改善も行います。
📅3年1月19日・26日、2月2日・16日、3月2日・16日の火曜
 9時30分～10時45分
👤60歳以上・10人(抽選)
💰1,500円
📞12月20日までに☎️☎️☎️または往復はがきで📮

杉田地区センター
 杉田1-17-1プララ杉田4階
☎️775-0541 **☎️**775-0542
📅12月17日(木)

●はじめてでもできるセルフネイル講座
 指先をおしゃれに彩るネイルを、自分で楽しむコツを教えてください。

📅3年1月19日(火)
 12時30分～14時30分
👤10人(先着) **💰**1,000円
📞12月22日から☎️

●飾れる手捏ね石鹸を作ろう!
 アロマのいい香りを包み込んだ、可愛いせっけんを作ります。

📅3年1月24日(日) 10時～11時
👤10人(先着)
 ※小学3年生以下は保護者同伴
💰500円
📞12月27日から☎️

●手作り点心を作ろう!
 皮も手作りして、点心を作ります。寒い季節にオススメの温かい料理です。

📅3年1月30日(土) 10時～13時
👤12人(先着) **💰**1,200円
📞1月9日から☎️

上中里地区センター
 上中里町397-2
☎️773-3929 **☎️**773-3939
📅12月21日(月)

●幼児パンダ教室Ⅲ(全5回)
 1歳～2歳半の幼児と保護者を対象とした教室です。

📅3年1月15日・29日、2月12日・26日、3月12日の金曜
 10時～11時30分
👤1歳～2歳半の幼児と保護者・10組(先着) **💰**2,500円
📞12月11日から☎️☎️

●ポーセリンアート
 ～素敵な食器で彩りを～
 オリジナルのボール(5種から選択)を作ります。

📅3年1月17日(日)
 10時～12時30分
👤小学生～大人・20人(先着)
💰500円 ※別途材料費
📝タオル、ハサミ、筆記道具
📞12月13日から☎️☎️

●わが家の味噌作り
 安全でおいしいお味噌で健康づくりをサポート。

📅3年1月30日(土)
 11時～12時30分、13時～14時30分
👤各10人(先着)
💰2,700円(2kg分材料費含む)
📝エプロン、マスク、三角巾、お味噌を入れる容器(販売あり)
📞12月26日から☎️☎️

根岸地域ケアプラザ
 馬場町1-42
☎️751-4801 **☎️**751-4821
📅3年1月17日(日)～19日(火)
 ※3年1月5日(火)～2月26日(金)はエレベーターが利用できません。

●動かしやすい体づくり講座
 定期的な運動、軽いジョギングなどを行っている人を対象に負荷の強い運動、ストレッチを行います。

📅3年1月16日(土)
 13時30分～15時 **👤**12人(先着)
📞12月18日から☎️☎️

滝頭地域ケアプラザ
 滝頭2-30-1
☎️750-5151 **☎️**750-5155
📅12月21日(月)

●介護者のつどい
 日々の介護を少しお休みして、仲間と日頃の悩みや思いを話してみませんか?

📅12月23日(水)
 13時30分～14時30分
👤介護をしている人・6人(先着)
📝飲み物
📞要事前連絡☎️

●赤ちゃんひろば
 奇数月はリトミックを行います。
📅3年1月20日(水) 10時～11時30分
👤0～3歳までの子と保護者・10組20人(先着)
💰子ども1人につき200円
📞12月17日から☎️

磯子地域ケアプラザ
 磯子3-1-22
☎️758-0180 **☎️**758-0181
📅12月21日(月)

●わいわい広場
 ～親子で楽しく過ごしましょう～
 いろいろなおもちゃで遊ぼう♪

📅12月24日(木)、3年1月13日(水)
 10時～11時30分 自由遊び
👤未就学児と保護者・各20人(当日先着)

●男性のためのレコード喫茶
 『メモリーズ』
 クリスマスソング特集。

📅12月25日(金) 15時～16時30分
👤男性・15人(当日先着)

●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。
📅12月27日(日) 13時～14時
👤20人(当日先着)

屏風ヶ浦地域ケアプラザ
 森4-1-17
☎️750-5411 **☎️**751-2322
📅12月8日(火)

●オヤジの台所
 「タラのおろし煮・ひじきと野菜のサラダ・ネギ豚みそ(ご飯の友)」を実習します。

📅3年1月14日(木) 10時～13時
👤おおむね60歳以上の男性・4人(先着)
💰800円
📝エプロン、三角巾、手拭きタオル
 ※マスク着用
📞12月15日から☎️☎️

●至福の旬菜ごはん
 旬の物を使い、いつものおかずをごちそうに仕上げます。

📅3年1月28日(木) 10時～13時
👤4人(先着)
💰1,000円
📝エプロン、三角巾、手拭きタオル
 ※マスク着用
📞12月19日から☎️(20日から☎️☎️)

上笹下地域ケアプラザ
 氷取沢町60-17
☎️769-0240 **☎️**769-0242
📅12月21日(月)

●男性介護者のつどい
 ご家族を介護している男性同士、日々の介護で困った事や悩んでいる事、嬉しかったことなど、お茶を飲みながら情報交換しませんか?

📅12月19日(土)
 13時30分～15時

●ささカフェ
 認知症や介護のことについていろいろお話をしませんか?!

📅12月28日(月)
 13時30分～15時30分
💰200円

●シニア塾 第9回
 慢性閉塞性肺疾患と気管支喘息について
📅3年1月9日(土) 14時～15時

区地域子育て支援拠点 いそピコ
 森1-7-10 トワイシア横濱磯子2階
☎️750-1322 **☎️**750-1323
📅日・月曜、祝日

●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。
📅12月12日(土)・23日(水)
 10時30分～11時30分
📞要事前連絡☎️☎️
📞☎️ 横浜子育てサポートシステム磯子区支部
☎️750-1405 **☎️**750-1406

●双子ちゃん・三つ子ちゃんの会

双子ちゃん・三つ子ちゃんを育てているママ・パパならではの育児の楽しさや悩みを一緒に話しましょう。マタニティさんもどうぞ!!サイズアウトなど、不要になった双子ちゃんグッズのリサイクル交換会もあります。子育て支援者さんも来てくれます。
📅3年1月9日(土) 11時～12時
👤多胎児を育てている保護者



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。

横浜市社会教育コーナー

磯子3-6-1-1 ☎☎ 761-4321
✉toiawase@yse-yokohama.com
休 12月7日(月)、3年1月4日(月)

おはなしの国

赤ちゃんから大人までみんなが一緒に楽しめるおはなし会。広いトレーニングルームで開催します。

📅 12月19日(土) 11時~11時30分
👤 15人(当日先着)
持 室内履き ※マスク着用

**区民文化センター
杉田劇場**

杉田1-1-1 らびすた新杉田4階
☎ 771-1212 ☎ 770-5656
休 12月8日(火)

**気仙沼音楽復興支援
杉劇ジャズライブ2020
~Mako's Party Jazz Live~**

📅 12月20日(日) 17時~19時30分
(16時開場) ※8月8日の延期公演
👤 小学生以上・140人(先着)
¥ 全席指定 一般3,500円、スマイルクラブ会員3,000円(内1,000円は復興支援音楽の会に寄附)
※マスク着用
申 チケット発売中 ☎窓HP

**東京プラスアートオーケストラ
2020コンサート
~ジャズ・オーケストラの夜~**

📅 12月19日(土)
18時30分~20時(17時30分開場)
👤 小学生以上・140人(先着)
※マスク着用 ¥ 全席指定 一般3,000円、スマイルクラブ会員2,500円
申 チケット発売中 ☎窓HP
杉田劇場

磯子スポーツセンター

杉田5-32-25
☎ 771-8118 ☎ 771-8120
休 12月14日(月)

マリノスふれあいサッカー教室

📅 12月23日(水) 17時~18時30分
👤 小学1年~3年生・45人(先着)
¥ 1,230円
申 12月11日から窓

新杉田公園

杉田5-32
☎ 776-3313 ☎ 355-0628

**ミニ門松販売
~完成品もしくは
ご自宅で手作り用の販売~**

今年は教室ではなくミニ門松を自宅で作成できるキット販売(20個)、ミニ門松の完成品(20個)の販売を行います。
📅 受取日 12月25日(金)・26日(土)
10時~16時30分
¥ 完成品2,000円、キット1,800円
※完全予約販売
申 12月11日から ☎窓

岡村公園

岡村2-17-1
☎ 751-4375 ☎ 349-2292

**ミニ門松キット販売
~ミニ門松でお正月を彩りましょう!~**

今年はキットを販売します。毎年作っている人、初めての人にもわかりやすいレシピ付きです。
📅 12月25日(金)・26日(土)
10時~15時30分
👤 各日10人(先着) ¥ 1,300円
申 要事前連絡 ☎

フォーラム南太田

南区南太田1-7-20
☎ 714-5911 ☎ 714-5912
休 12月21日(月)

**からだを整えるヨガ
3か月コース 1月期(全6回)**

からだがすっきり整った心地よさと深いリラクセスでからだの不調の軽減をめざしましょう。

📅 3年1月4日・25日、2月8日・22日、3月8日・22日の月曜
10時30分~11時45分
👤 女性・18人(先着)
¥ 6,000円
☑ あり(1歳6か月以上の未就学児)
申 12月11日から ☎HP

女性と仕事応援デスク

①労働サポート相談
📅 3年1月16日(土)
13時/14時/15時から
※各回約50分
👤 各3人(先着)
②キャリア・カウンセリング
📅 3年1月22日(金)
10時/11時/13時/14時から
※各回約50分
👤 各4人(先着)
☑ あり(2か月~未就学児)
申 12月11日から ☎窓
フォーラム南太田

磯子の逸品

地域に根付き、愛されている磯子区内の食べ物や飲み物を区民の皆さまを中心に広く募集し、区役所が逸品として認定した「磯子の逸品」(令和2年3月1日現在の認定数44品)を、毎月紹介しています。

※新型コロナウイルス感染症の影響により、営業時間や定休日などが変更になる場合もありますので、最新の情報は店舗へお問い合わせください。

第8回

17 昆布の佃煮 [H23認定]

朝も夜も食卓にこの逸品!

釧路産の昆布を使い、ホタテ貝柱のダシがふんわり香る上品な佃煮。やさしい甘口に炊き上げていて、どんどん箸が進みそう。白いごはん合わせればおかわり必至。お酒の肴にも重宝する食卓の人気者です。
価格: 230円(100g、税込)



はまや高木食品店

☎ 磯子区久木町20-5
☎ 751-7610
🕒 9時~19時
休 毎月9日、19日、29日
※昆布の佃煮は8の付く日のみ販売



18 タンシチュー [H23認定]

手間ひまかけた匠の味

浜マーケット入口の2階にあり、本格洋食を作り続けて35年。じっくり煮込み、素材の旨みが溶け出した滋味豊かなソースと、とろけるほどやわらかいタンは秀逸。食べれば誰でも思わず笑顔に。

カフェレストラン洗濯船

☎ 磯子区久木町20-3
☎ 753-6144
🕒 11時~15時、17時~21時
休 毎月9日、10日、19日、20日、29日、30日

価格: 1,400円(税込)

「はまかせ号」

☎ 262-0050 ☎ 231-8299

📅 12月24日(木)
10時~10時50分
☎ 杉田大谷第一公園(杉田7-14)

磯子図書館だより

☎ 磯子図書館
☎ 753-2864 ☎ 750-2528

休館日 12月5日(土)・21日(月)・29日(火)~3年1月3日(日)
※3年1月4日(月)は12時~17時の開館となります。

今月の1冊

図書館の本から
おすすめの本を紹介!

『こくん』
村中李衣/作 石川えりこ/絵 童心社
2019年刊

主人公のちさとは、自分の思うように体を動かすことが難しい。でも、ずーっとあこがれていたすべり台があります。ある日、ちさとは歩行器から手を放し、てっぺんに登るため、すべり台ににじり寄りしました。主人公が「こくん」とうなずいてから、何事にも挑戦する姿には強い意志を感じます。応援したくなる絵本です。



企画展示

エコブック展示2020

「エコラベル」についてのパネル展示と、子ども向けの環境に関する本の展示・貸出をします。
📅 12月9日(水)~12月18日(金)



「磯子の逸品」のお店は、このフラッグが目印です。

「磯子の逸品」販売店を巡るスタンプイベントを開催しています。スマートフォンに「よこはまウォーキングポイント」アプリをダウンロードしてご参加ください。開催期間: 令和2年7月1日~令和3年12月31日
全43店舗を制覇された皆さまに、オリジナルグッズをプレゼントします。※数に限りがあります。

詳しくはホームページをご覧ください。

☎ 企画調整係 ☎ 750-2331 ☎ 750-2533

