

# 泉区役所からの

## お知らせ

区役所への郵便物の宛先は 

〒245-0024 和泉中央北5-1-1 泉区役所 ○○○係  
※往復はがきでの申込みは、返信先も記載

●費用の記載がない場合は無料 ●特に断りのないものは当日自由参加 ●区庁舎の駐車場は**有料**です ●今月11日以降の市や外郭団体などの事業を掲載しています

マークの  
見方

名氏名(ふりがな) ☎ 電話番号 ☎ ファクス番号 〒 〒・住所 齢 年齢 行 行事名  
✉ Eメール(アドレス) ¥ 費用 画 ホームページ 申 申込み 問 問合せ

### 募集・案内

#### ■「#泉区緑のカーテンチャレンジ」キャンペーン

今年、泉区内で育成した緑のカーテン写真をInstagramで募集。ハッシュタグ「#泉区緑のカーテンチャレンジ」をつけて投稿を。抽選で記念品進呈

☎ ☎ キャンペーン参加方法は、ホームページまたはチラシ(区役所3階307窓口企画調整係ほかで配布)で  
☎ 800-2331 ☎ 800-2505  
✉ iz-midori@city.yokohama.jp

### 講演・講座

#### ■「支援者のためのハマトレ体験編 マスター講座」

横浜市が高齢者の「歩き」に注目して開発したご当地体操「ハマトレ」の解説と実践。受講者にはDVDをプレゼントします。

講師：泉スポーツセンター副所長 三田 敏治さん

9月13日(金)10時～11時30分。区役所4階4AB会議室で。地域の活動でハマトレを取り入れたい人先着30人。

☎ 8月13日から ☎ 齢・☎ を書いて電話かFAXで ☎ 高齢者支援担当  
☎ 800-2435 ☎ 800-2513

#### ■「膝・腰痛予防講演会」

膝・腰痛の発生機序やセルフケアの方法等についてご講義いただきます。膝・腰痛が心配な方や日常生活に支障がでてきた方などは是非ご参加ください。

講師：介護老人保健施設やよい台 理学療法士

9月18日(水)13時～14時30分。立場地区センターで。先着50人。

☎ 8月13日から ☎ 齢・☎ を書いて電話かFAXで ☎ 高齢者支援担当  
☎ 800-2435 ☎ 800-2513

#### ■「日本語を話せない人のための日本語教室」

9月5日～1月30日の木曜日10時～12時、区役所1階。先着12人。

¥3,000円 ☎ 8月13日から電話(日本語対応)もしくは区役所窓口かホームページでダウンロードした申込用紙(日本語、英語、中国語、ベトナム語)を郵送、FAX、Eメールで送るか、区役所(3階309窓口(区民事業担当))に持ってきてください。

☎ 800-2392 ☎ 800-2507  
✉ iz-tabunka@city.yokohama.jp

### 健康・相談

#### ■生活習慣改善相談(予約制)

○生活習慣相談  
保健師・栄養士による健康相談、禁煙相談。  
8月27日(火)、9月5日(木)9時～11時

○食生活健康相談  
栄養士による食事相談。8月27日(火)9時～11時、13時30分～15時30分

☎ ☎ 電話で健康づくり係へ  
☎ 800-2445 ☎ 800-2516

#### ■HIV(エイズ)検査・梅毒検査(予約制)

匿名制。エイズに関する相談も。毎週月曜、9時～9時30分。

☎ ☎ 前の週の金曜16時までに電話で健康づくり係へ  
☎ 800-2445 ☎ 800-2516

#### ■横浜市健康診査

75歳以上。年度に1回。市内医療機関で ☎ 健康づくり係  
☎ 800-2445 ☎ 800-2516

#### ■もの忘れ相談(予約制)

専門医による認知症などの相談。毎月第4木曜日

☎ ☎ 電話で高齢者支援担当へ  
☎ 800-2434 ☎ 800-2513

#### ■ひきこもり等の困難を抱える若者の専門相談(予約制)

若者の自立支援を行っている地域ユースプラザの職員による相談。毎月第2・4水曜13時30分～16時30分。15歳～39歳の人と家族

☎ ☎ 電話で学校連携・こども担当へ  
☎ 800-2465 ☎ 800-2513

#### ■女性の健康相談(予約制)

助産師による健康相談。月～金曜(祝日は除く)8時45分～17時

☎ ☎ 電話で子育て支援担当へ  
☎ 800-2447 ☎ 800-2513



### 区役所1F 区民ホールイベント情報

- ★展示日時について特に記載のないものは開庁日の開庁時間内に開催しています。
- ★発表会は12時～13時に行われます。
- ※公共交通機関を利用してください(駐車場は有料です)
- 8月13日(火) ..... 新舞踊
- 8月15日(木)・16日(金) ..... 音楽劇場
- 8月20日(火)～22日(木) ラグビーワールドカップ2019™日本大会PR展示 ..... 東京2020オリンピック・パラリンピックに向けたPR展示
- 8月20日(火)～22日(木) ..... 読書イベント
- 8月26日(月) ..... 朗読
- 8月27日(火)・28日(水) ..... 音楽劇場
- 9月 2日(月) ..... 新舞踊

### 子育てコラム

#### お話をしながら『お子様の困った行動』とされていることを振り返ってみませんか

養育者面接(子育て相談)では、0歳から未就学のお子様を育てている方の想いを伺っています。

子どもが表す行動の対応に困ったり、イライラしたり、怒ってしまうことはありませんか。自分自身を責めたり、親子・家族関係もなんだかうまくいかないように感じる時ありませんか。

その場面だけを取り上げると子どもの行動は困った行動に見えますが、「どうして子どもはその行動をしたのかな」「そのときどんな事を言っていたかな」「その後どう過ごしていたかな」と振り返ると、その時に子どもが伝えなかったことや気持ちがみえてくることもあります。

養育者面接では、養育者の方にお子様の困った行動をお話ししてもらい、『子どもの行動の流れ』を心理職と振り返ることで、養育者自身が子どもの気持ちに気づき、自身の気持ちが整理されることがあります。まずは、話してみませんか。お電話お待ちしております(要予約)。



☎ 区子ども・家庭支援相談 ☎ 800-2465 ☎ 800-2513

### いずみっこひろば

「幼稚園・保育園・認定こども園ってどんなところ?」

各施設の違い、園生活の紹介のほか、子育て情報も満載!各園のパネル展示、手作りおもちゃコーナー、手遊び・パネルシアター、栄養士による離乳食・おやつ紹介、看護師による子どもの健康相談、保育・教育コンシェルジュのお話しほか。

●日時 9月6日(金)10時～15時 / 9月7日(土)10時～13時  
●場所 区役所1階区民ホール

☎ ☎ 区子ども家庭係 ☎ 800-2444 ☎ 800-2513

### いつもの生活に一工夫!

#### アンチメタボ エクササイズ講座 + 歯周病予防 ミニ講座

お腹周りが気になる、血糖値が高め、運動不足気味…。健康のために、今からできることを始めてみませんか?日頃の生活に取り入れられる運動を中心に、メタボや歯周病のミニ知識も学べるコンパクトな講座です。

- 日時 9月7日(土)10時～12時 ●場所 区役所1階母子健康相談室
- 内容 ▶ 知って得するメタボのミニ知識  
▶ 活動量は増やせる! ~忙しいあなたに贈る、カロリー消費・筋力アップのコツ~  
▶ 自分でできる、筋力アップ体操  
▶ 今のうちに!歯周病予防のポイント
- 対象 区内在住・在勤の20～60歳代の人
- 定員 30人(要事前申込、先着順) 関直哉さん
- 保育 あり(生後6か月～就学前 要事前申込 先着順)
- 持ち物 普段お使いの歯ブラシ、飲料水、動きやすく素足になれる服装で
- 申込 8月13日～9月3日に①、②いずれかの方法でお申し込みください。①泉区ホームページの申込フォーム、②FAXで下記の番号へ(「9/7アンチメタボエクササイズ」と書き、住所、氏名、年齢、電話番号、保育の有無(子の年齢)をご記入ください。)



●運動指導 関直哉さん 戸田中央医科グループ 健康支援室TMG Fit 健康運動指導士



☎ 健康づくり係 ☎ 800-2445 ☎ 800-2516