

～izumi～
泉区役所

掲 示 板

マークの
見方

●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
●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

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

HPホームページ

申申込み

問問合せ

商店街イベント特集

立場まちゼミ／11月開催(立場中央商店会)

お店の人が講師になって、プロならではの専門的な知識や情報、暮らしのコツをお伝えします。
申込方法など詳しくは、10月24日以降に商店会加入店舗等で配布されるチラシをご覧ください。

第16回中田ふれあい祭 子供広場2019 (なかだ商店会)

●日時 10月27日(日)11時～15時(予定)
●場所 エーコープ関東 中田店 第2駐車場
オリジナルキャラクターの登場など、子どもたちをはじめ、あらゆる世代の人たちに楽しんでいただける商店会特設の「ミニ遊園地」です。

スリッパ卓球大会(上飯田ショッピングセンター)

●日時 10月27日(日)12時30分～15時
●場所 上飯田ショッピングセンター中央広場
全はまスリッパ卓球大会の泉区予選会を開催します。
選手のエントリーは当日午前10時から(先着32人)。

☎地域活動支援担当 ☎800-2391 ✉800-2507

いきいきと暮らし続けるための
ヒントが見つかった
「元気の秘訣! お役立ちガイド」ができました!

年齢とともに心身の活力(筋力や認知機能、社会とのつながりなど)が低下して要介護状態に近づくことをフレイルと言います。
フレイルの状態は適切な対策を行うことで、状態が回復すると言われています。
フレイル対策の要である社会参加の効果や、おすすめの活動例についてわかりやすくまとめました。
ぜひお近くの活動に参加してみてください。

これからも元気で過ごすためのコツ

「きょういく(今日行くところがある)」
「きょうよう(今日用事がある)」
「きょうかい(○○○)」: 答えはガイドにて☆

●配布施設
泉区役所、区内各地域ケアプラザ、泉区福祉保健活動拠点「泉ふれあいホーム」、いずみ区民活動支援センター、区内地区センター、区内コミュニティハウス、老人福祉センター(泉寿荘)など

☎高齢者支援担当 ☎800-2434 ✉800-2513

今日から実践! 食品ロス削減術!

▶食品ロスとは?

本来食べられるにもかかわらず、食べ残しや期限切れなどの理由により廃棄されている食べ物を「食品ロス」と言います。

冷蔵庫を
きれいに整頓

食品保存容器やトレイを利用して整理整頓すれば、スッキリ見やすくなって使い忘れ等も防げます。

買い物リストを
作る!

必要な食品等をリストアップして、計画的に買い物をしましょう。ばら売りなどで購入し、全て使い切ることも大切です。

作るときは
食べきれる量を!

作りすぎに注意して、食べきれる量を作りましょう。残ってしまったら、決められた方法で冷蔵庫や冷凍庫に保存しましょう。

▶消費期限と賞味期限の違いを正しく理解しよう!

消費期限 決められた方法で保存していた場合に、安全に食べられる期限のこと。お弁当や惣菜などの、いたみやすい食品に表示されています。

賞味期限 決められた方法で保存していた場合に、おいしく食べられる期限のこと。この期限を過ぎても、すぐに食べられなくなるわけではありません。
カップ麺やペットボトル飲料、缶づめなどの、消費期限に比べいたみにくい食品に表示されています。ただし、一度開けてしまった食品は、期限に関係なく早めに食べるようにしましょう。

☎資源化推進担当 ☎800-2398 ✉800-2507

10月11日～20日は安全・安心まちづくり旬間

毎年、この期間は「神奈川県犯罪のない安全・安心まちづくり推進条例」により「安全・安心まちづくり旬間」と定められています。
この機会に、防犯に関する知識を習得して、犯罪から身を守りましょう。

「安全・安心まちづくり旬間」キャンペーン

日時／10月11日(金)15時～16時(予定) 場所／相鉄線いずみ野駅北口ロータリー前 ●パンチ佐藤さんを一日警察署長として迎え、特殊詐欺防止と交通安全を呼びかけます。神奈川県警察音楽隊による演奏も披露されます。
☎泉警察署生活安全課 ☎805-0110

怪しい電話があったらすぐに警察へ!

泉区内などで振り込み詐欺が発生しています。留守番電話の設定をするなど、鳴ってもすぐに出ないようにしてください。
最近では、区役所を名乗り、還付金等をATMで受け取れると偽ってお金をだまし取る詐欺や、銀行協会や百貨店等を装ったキャッシュカード手渡し型詐欺が増えています。相手が区役所であると名乗っても安心せず、一旦電話を切り、区役所代表電話(800-2323)にかけ直して確認するなど、十分注意しましょう。

☎地域活動支援担当 ☎800-2397 ✉800-2507

以下は広告スペースです。「広報よこはま」に掲載されている内容とは関係ありません。