



泉区マスコットキャラクター「いizzu」

# IZUMI いづみ 8

#住むなら泉区

広報よこはま泉区版

2024

泉区では10月からプラスチックのごみの出し方が変わります！

9月まで

プラスチック製容器包装



◀このマークが目印です

●洗剤などのボトル  
ボトル類●はみがき粉などのチューブ  
チューブ類●食品トレイ  
トレイ類●菓子の袋/レジ袋  
袋フィルム類

商品を入れた容器や  
包装で中身の商品を  
取り出した(使った)あと  
不要になるものだよ！



横浜市資源循環局マスコットミーオ

●発泡スチロール  
●果物のネット  
ネット・緩衝材類

など

10月から

上記に +

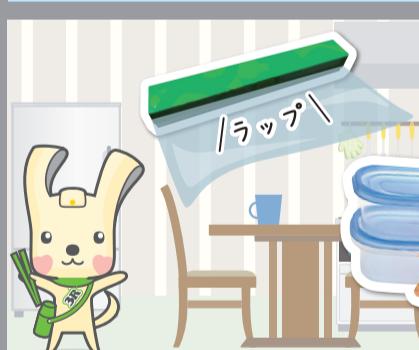
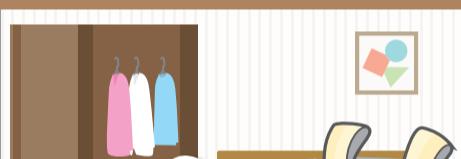
プラスチック製品



NEW

プラスチックのみ  
でできた一番長い辺が  
50センチメートル未満の  
ものが新たに出せるよう  
になるよ！  
詳細は、3ページで紹介！

生活の中にある「プラスチック製品」を見てみよう！



新しい分別が  
よく分からなくて  
不安な人に、  
分別説明会を行います。



資源循環局泉事務所 秋元指導員

・事前申込不要!!

## プラスチックごみの分別説明会・体験会

日 時 9月21日(土)10時~11時(9時30分開場)

会 場 泉公会堂 定 員 区内在住の人、当日先着500人程度



問 資源化推進担当 ☎ 800-2398 ☎ 800-2507



LINE

市の最新情報を配信中！  
配信対象地域も設定できます。



X (旧Twitter)

泉区からのお知らせや区内  
イベント情報、災害情報など  
を発信しています。



Instagram

泉区の魅力スポットやイベント  
などの写真を発信しています。



カタログポケット

広報よこはまを閲覧できます。  
音声読み上げや多言語に対応  
しています。



泉区役所

〒245-0024 和泉中央北五丁目1番1号  
☎ 800-2323(代表番号) ☎ 800-2506



泉区のいま  
2024(令和6)年7月1日現在

紙面中、電話番号に市外局番の記載がない場合、市外局番は「045」です

人口…… 150,413人  
世帯数…… 64,540世帯

マークの見方  
(全ページ共通)

名 氏名(ふりがな) 電話(番号) ファックス(番号) 〒 〒・住所 年齢 行事名 費用 Eメール(アドレス)  
HP ホームページ 申込み 問合せ 電子申請 横浜市電子申請・届出システム



- 掲載されているイベントなどは、中止・延期になる場合があります
- 記載がない場合は無料、当日自由参加になります
- 区役所の駐車場は有料です
- 今月11日以降の事業を掲載しています
- 区役所内の展示日時について特に記載のない場合は、開庁日・開庁時間内に展示しています

## 今年のNo.1はどのチームに？！ スポGOMI大会 in 泉区 参加チーム募集！

9月28日(土)

スポGOMIとは、ごみ拾いにスポーツ要素を取り入れ、拾ったごみの量と質で競い合うスポーツです。  
家族や友達と一緒に優勝を目指し、豪華賞品をゲットしよう！  
※参加者全員に参加賞も！

優勝賞品  
横浜F・マリノス選手  
サイン入りグッズ

日 時 9月28日(土)9時30分から11時30分(受付開始:9時)  
集合場所 区役所区民広場  
対 象 区内在住・在勤・在学の人  
定 員 先着20チーム。1チーム3人以上5人以内  
※小学生以下の方は、大人(高校生以上)1人以上と一緒にチーム  
申込み 8月11日から右記の二次元コードから電子申請で

資源化推進担当 800-2398 fax 800-2507

F·Marinos Sports Club

### 特別企画！ ヨコハマ プラ5.3 キャンペーン

スリーピー

8月26日(月)～30日(金)に、3Rの推進やプラスチック削減、食品ロス削減などをみんなで考えるイベントを行います。

マイクロプラスチックを使って万華鏡を作ろう！

日 時 8月26日(月)9時30分～11時30分  
会 場 区役所1階区民ホール  
申込不要・当日自由参加(希望者が多い場合は、先着順)  
※「ごみの分別相談会」も同時開催!  
10月からのプラスチックごみの分別変更など、お気軽にご相談ください。

マイクロプラスチックとは、ポイ捨てされたプラスチックが海に流れ着き、直径5ミリメートル以下になったもののこと。魚が食べて消化器管が詰まってしまい、海洋生物などにも悪影響があります。

紫外線により  
プラスチックが  
もろく、細かくなる

海洋生物が誤飲する

資源化推進担当 800-2398 fax 800-2507  
資源循環局泉事務所 803-5191 fax 803-7951

### 令和6年度 「クリーンタウンいすみ」推進功労者表彰式

ごみ

泉区では、清掃活動やヨコハマ プラ5.3計画の推進等、清潔できれいな街づくりに取り組んでいただいた皆さんを表彰しています。

受賞者の皆さん

- 中川地区 岡部 かおりさん
- 上飯田地区 環状4号Happy Clean
- 中田地区 富士見丘お手伝いクラブ
- 中田地区 池谷自治会環境委員会

資源化推進担当 800-2398 fax 800-2507

## 泉区サマーECOチャレンジ実施中!!

私たちが暮らす地球で安心・快適に過ごしていくよう、環境にやさしい取組をしてみませんか？

抽選で素敵な景品が当たる「泉区サマーECOチャレンジ」を実施中！一人ひとりの行動が、身近な環境を守ることにつながります。ぜひ、ご参加ください。

**2つ以上のチャレンジ**  
3日間以上継続★チャレンジ賞★  
QUOカード(1,000円分) GIFT CARD 泉区オリジナルボールペン 抽選10人

**5つ以上のチャレンジ**  
3日間以上継続★エコマスター賞★  
泉区オリジナルタンブラー 抽選10人  
※デザインはイメージです

実施期間 8月31日(土)まで  
応募締切 9月8日(日)  
対 象 区内在住・在勤・在学の人  
応募方法 電子申請 または達成したチャレンジシート(チラシ)を企画調整係(3階307窓口)に提出

QRコード  
▲詳細はこちら

正しいごみの分別  
電車・バス・自転車の利用  
節水

地産地消  
チャレンジ項目  
マイバッグの利用

冷蔵庫の開閉少なく  
マイボトル・水筒の利用  
自由(あなたのECO取組)

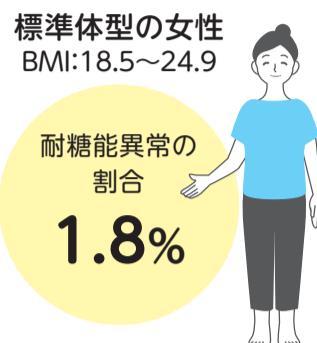
環境にやさしい取組を考えて、チャレンジしてみよう！  
例えば、テレビのつけっぱなしをやめるなど

**泉区版環境ハンドブック**  
子どもたちにも読みやすい、地球温暖化対策について学べる冊子です。  
区役所3階307窓口で配付中！

企画調整係 800-2331 fax 800-2505

## やせているのは、健康的?

昨今の研究では、少食・運動不足でやせている若い女性は、食後に血糖値が上がりやすい性質(耐糖能異常)が見られ、糖尿病の発症リスクが高いことが明らかになっています。



標準体型の女性と比べて、  
**7倍も**  
糖尿病になりやすいことが明らかに!  


出展:順天堂大学大学院医学研究科 代謝内分泌科学・スポーツロジーセンター

糖尿病などの生活習慣病を予防し、元気に生活していくためにも、まずは、しっかり体を動かし、お腹を空かせて、適切な量とバランスの良い食生活を送ることを目指しましょう。

- ①こまめに動いて、筋肉量アップ!
- ②1日3食!  
主食・主菜・副菜がそろった食事を!



糖尿病のリスクを下げる

問 健康づくり係 ☎ 800-2445 fax 800-2516

血糖値が気になるあなたに!

みんなでチャレンジ!

血糖値改善(全2回・予約制)

日時 9月11日、10月16日の水曜。各13時~15時30分

対象 ヘモグロビンA1cの値が5.6~6.9%で、40~74歳までの区内在住の人

※治療中の人は主治医に相談の上、お申し込みください ※1型糖尿病の人は対象外です

定員 先着20人 申込方法 8月13日から電話で健康づくり係

問 健康づくり係

☎ 800-2445

fax 800-2516

いつまでも  
自分らしく!!

## あなただけの一冊、 エンディングノート



### エンディングノートとは…

自分自身に何かあった時に備えて、ご家族などに對して必要な情報やご本人の思いを残しておくためのものです。

泉区版エンディングノートは、情報を残すだけでなく、ご自身のこれまでの人生を振り返り、これからをどう歩んでいきたいか、前向きに考えるきっかけとなるようにという思いで作られています。

エンディングノートは令和6年度にリニューアルしました!  
区役所2階209窓口、各地域ケアプラザで無料配布しています!

エンディングノートについて  
考えるきっかけに…

申込不要 無料

### 映画「エンディングノート」上映会

がんの宣告を受けた父。  
自分の人生を振り返り、エンディングノートを通して、残された家族にメッセージを残していく。  
感動ドキュメンタリー。



©2011「エンディングノート」  
製作委員会

日時 9月10日(火)14時~16時  
(開場13時30分から)

会場 泉公会堂 対象 区内在住の人

定員 先着 300人

※上映会当日、会場でエンディングノートを配布いたします。

問 高齢者支援担当 ☎ 800-2434 fax 800-2513



泉消防署から

## 救急車は緊急のための車です!救急車の適正な利用をお願いします。

### 救急出場件数・救急搬送者数、過去最多!

特に、ここ数年で熱中症やけがで救急車で運ばれる人が増えています。

けがは、その危険性を事前に知りていれば、未然に防止できることもあります。



### 家族や大切な人を守る! 救急教室

心肺蘇生法や気道異物の除去、出血に対する処置などの指導を行います。  
疑問点にもお答えします。

各回先着20人。

詳しくは、電話または  
二次元コードで

無料



### 予防できるけがもあります!今日からできる対策

けがの原因  
第1位  
転倒・転落



- 👉 部屋の整理整頓(足元に物を置かない)
- 👉 部屋を明るく(夜間は特に)



- 👉 バランスの悪いものには上らない



救急搬送事例から見た  
「けがの予防対策」  
けがのリスク回避の  
ヒントが満載!  
ぜひ、ご覧ください。



▲HPははこちら

けがの原因  
第2位  
ぶつかる



- 👉 小さな子どもから目を離さない
- 👉 家具の配置・固定
- 👉 家具のとがった部分にクッションをつける

家具に



人や電柱に



- 👉 前を見て注意して歩く
- 👉 ながら歩きはしない

今年も、暑い日が  
続くようです。  
引き続き、熱中症  
の予防・対策をお  
願いします



～救急医療・救急業務に対する正しい理解と認識を～ 9月9日は救急の日・救急医療週間:9月8日(日)～14日(土)

問 泉消防所警防課 ☎ 801-0119

特集1



初開催／#住むなら泉区

9月1日(日)～30日(月)

# 魅力発見デジタルスタンプラリー

多くの人に泉区の魅力を知ってもらうため、区内の魅力スポットを巡るデジタルスタンプラリーが始まります！

泉区の魅力を再発見しながら賞品をゲット！ぜひご参加ください。

ラリーポイントは全部で5ジャンル！

## 地産地消サポート店

- A.café
- Bread&Café ぶどうの樹
- Patisserie RENCONTRE
- 蒼
- 彩
- おさかな広場
- ガーデンキッチン ぶどうの樹
- 小麦畑の石窯ベーカリー&食堂
- Far niente
- 讃岐うどん なかだや
- そば処 宮島
- 宮ノ前テラス
- レストラン ペタル ドウ サクラ



## 商店街

- 中田中央商店会(寿々吉菓舗、鶴笑)
- 立場中央商店会(インディアンレストラン&バー チャイ立場店、WAVE、リカーショップタテバ)
- なかだ商店会(イルチエルボ、ベルフラワー中田店、らあ麺みつは)
- 和泉商店会(One on、桐の家、ニコニコ食堂、パン工房 勇気)



## 公園



- 境川遊水地公園



- 天王森泉館

## 商業施設



- ゆめが丘ソラトス

## 駅



- 相鉄いずみ野線
- 市営地下鉄ブルーライン

※ラリーポイント駅はHPをご確認ください

## 参加方法

1 スマートフォンからイベントHPにアクセス

2 ラリーポイントでデジタルスタンプをゲット！  
(地産地消サポート店・商店街の各店舗は商品の購入が必要です)

3 4ジャンル以上のスタンプを集めて賞品に応募！



▲詳細はこちら

そうにやんといっしんの  
初コラボグッズを  
抽選でプレゼント！

※いっみめぐり賞にご応募  
いただいた人の中から  
対象者を抽出します

いっみマスター賞  
(4ジャンル20カ所以上)



### いっみめぐり賞 (4ジャンル各1カ所以上)

いっしんグッズ、そうにやん  
ぬいぐるみ、ソラトス開業記念品、  
市内動物園招待券などいっれか

抽選100人



### 商店街賞 (商店街5カ所以上)

商品券  
¥1,000  
発行 泉区商店街連合会

区内商店街  
商品券  
(1,000円分)

抽選15人

Wチャンス／いっしん賞  
いっしんボールペン&いっしんシール(4枚1組)  
抽選で外れた人の中から 200人

たくさん巡って  
プレゼントを  
もらうよ！



※当選者の発表は、賞品の発送をもってかえさせていただきます(11月頃)

特集2

# 食中毒を防ごう!

気温や湿度が高くなる夏は、食品の衛生管理に特に注意が必要な時期です。

家庭での食中毒を予防するため、「食中毒予防3原則」を守りましょう。



▲食中毒予防  
詳しくはこちら

## 食中毒を攻略しよう!

食中毒予防3原則を守るとカードがゲットできるよ!

### つけない



- 器具や食器などは清潔に
- 野菜は流水でよく洗う
- まな板や包丁は食材ごとに分ける
- 料理の保存は清潔な器具と容器を使用
- しっかり手を洗う

### 増やさない



- 食材はすぐ冷蔵庫・冷凍庫にしまう
- 冷蔵庫・冷凍庫の中は詰めすぎに注意
- 食品を保存するときは、小分けにして、粗熱を取ってから
- 料理(テイクアウト含む)を長時間常温で放置しない

### やっつけ



- 食品の加熱は十分に!(中心部の温度が75°Cで1分以上、二枚貝などのノロウイルス汚染が考えられる食材は85~90°Cで90秒以上)
- 電子レンジを使うときは均一に加熱されているか確認
- 料理を温めなおすときは十分に加熱



生活衛生係  
安達係長

手を洗うのに、水で濡らしただけやアルコール消毒だけで済ませていないかな?  
手洗いは食中毒や感染症予防の基本中の基本!

正しい手洗いをマスターしよう!

## 正しい手洗いマップ



指輪や時計などははずそう



水で手をぬらして、せっけんを手にとる



あわ立て  
ブクブク



手の甲を  
ゴシゴシ



ゆびの間も  
ゴシゴシ



おやゆび  
ネジネジ



つめと指先を  
ゴシゴシ



手首クルクル



しっかり流して

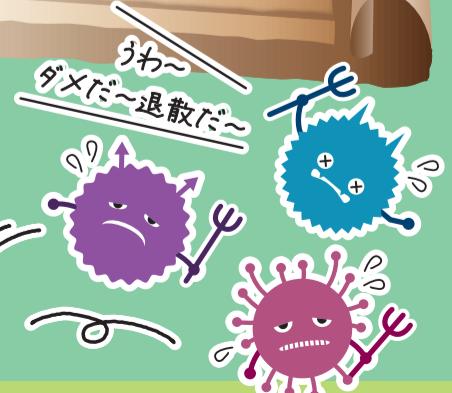


きれいにふいて  
かわかそう

正しい手洗いを  
マスターして、  
食中毒予防  
3原則カードをゲット!  
これで攻略だ~!



生活衛生係職員



## 泉区役所 から



※会場の記載のない場合は区役所で実施

### ■生活習慣改善相談(予約制)

保健師・栄養士・歯科衛生士による食生活、運動、口腔や歯、禁煙相談  
8月29日(木)①9時30分から②10時30分から  
9月3日(火)①9時30分から②10時30分から③13時30分から④14時30分から⑤15時30分から

申込 電話で健康づくり係へ  
☎ 800-2445 fax 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(祝休日は除く)9時~9時30分  
申込 前の週の金曜16時までに電話で健康づくり係へ  
☎ 800-2445 fax 800-2516

### ■横浜市健康診査

市内在住の後期高齢者医療制度被保険者(主に75歳以上の人)など  
年度に1回。市内医療機関で詳細はHPで確認を  
申込 健康づくり係  
☎ 800-2445 fax 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  
8月22日(木)14時から  
申込 電話で高齢者支援担当へ  
☎ 800-2434 fax 800-2513

### ■はじめよう!認知症予防体操

筋力アップや認知症予防体操、フレイルチェックを行います  
9月24日(火)10時~12時  
区役所1階母子健康相談室で  
区内在住でおおむね75歳以上の人、先着20人(初めての人優先)  
申込 8月13日から電話か名・姓・□を書いてFAXで高齢者支援担当へ  
☎ 800-2435 fax 800-2513

### ■自分の体を知るフレイル測定会

①体やお口のフレイルチェック  
②脳の健康チェック  
①②ともに4回  
9月19日(木)10時から、10時30分から、11時から、11時30分から

区役所1階母子健康相談室で  
区内在住で65歳以上の人  
①各回先着15人  
②各回先着5人  
申込 8月13日から電話で高齢者支援担当へ  
☎ 800-2435 fax 800-2513

### ■若者のための専門相談(予約制)

ひきこもりなどの困難を抱える若者の自立支援を行っているよこはま西部ユースプラザの職員による相談  
毎月第2・4水曜午後(1回50分)  
15歳~39歳の人と家族  
申込 月~土曜(第3月曜と祝日を除く)の11時~19時に電話でよこはま西部ユースプラザへ  
☎ 744-8344

## いっしんサポート補助金

### (泉区地域課題解決支援事業補助金)二次募集のご案内

身近な地域の課題解決や魅力向上などのための支援を行っています。

#### 事前相談(必須・予約制)

8月1日(木)~30日(金)8時45分~17時  
※Eメールで予約される場合は、名・姓・□を記載してください

詳細は  
こちら▶



#### 申請受付期間

8月20日(火)~9月6日(金)8時45分~17時(必着)  
申請書類に必要事項を記入し、郵送か3階307窓口へ

申込 地域力推進担当(3階307窓口) ☎ 800-2333 fax 800-2505  
✉ iz-chiikiryoku@city.yokohama.lg.jp

## 泉区社会福祉協議会

〒245-0023 和泉中央南5-4-13  
☎ 802-2150 fax 804-6042



#### 善意銀行

- 第13回チャリティーゴルフ大会 実行委員会
- 神奈川土建一般労働組合 横浜戸塚支部
- 下和泉地域ケアプラザ(敬称略)  
以上の皆さまから寄附をいただきました。ありがとうございました。

#### ◆令和6年度下期 「福祉の泉助成金」説明会

申請のポイントや今年度より変更された事項などを説明します。  
8月23日(金)10時~11時  
助成金申請希望団体。先着60人  
泉ふれあいホームで  
申込 8月13日から電話か行・名・□・  
団体名を書いてEメールで  
✉ izumi-jyosei@yokohamashakyo.jp



## 区民活動情報 あやめ通信

泉区に登録している団体や個人、ボランティアの皆さんの活動などを掲載するコーナーです。  
詳細は各主催者へ問い合わせてください。

#### ◆古代史講演会「古代史の1ページ」

8月31日(土)10時~12時。いずみ野ケアプラザ多目的ホール  
当日先着35人 ¥500円 講師:清水 淑さん  
問 泉区歴史の会 星野 ✉ izumiku.rekishinokai@gmail.com



## 泉図書館から



〒245-0016 和泉町6207-5 ☎ 801-2251 fax 801-2256

※公共交通機関で来館してください



#### 休館日 8月19日(月)

#### 本の紹介 ~中学生くらいから~

##### はじめての動物地理学

##### なぜ北海道にヒグマで、本州はツキノワグマなの?

増田 隆一 著  
岩波書店(岩波ジュニアスタートブックス) 2022年10月

動物たちがなぜそこにいるのかという疑問をもとに研究するのが、動物地理学です。この本は、その入門書です。著者は、コアラ、カンガルー、ゾウ、ライオンなどさまざまな動物を例に挙げて、そこにいる理由を解いています。動物の移動の歴史と、地球の歴史、進化の過程、環境変動、人間社会との関わりなどが書かれています。



互いに支え助け合う!  
誰もが安心して暮らせるまち泉

## 泉わくわくプラン

### 感動は人をつなぐ 地域の小さな映画館「シアター中田上映会」

第4期泉区地域福祉保健計画  
(令和3年度~7年度)

中田地区

泉わくわくプラン  
推進キャラクター  
「いずちゃん」

たかはし ひろゆき  
高橋 弘之さん

たかはし ひろゆき  
高橋 弘之さん</

# 子育て情報

## 区役所から

※会場の記載のない場合は区役所で実施

### ◎乳幼児健康診査

各開始時間については区のホームページで、健診の詳細は個別通知で確認を

〈4か月児〉8月21日(水)

〈1歳6か月児〉9月4日(水)

〈3歳児〉8月30日(金)

問 こども家庭係

☎ 800-2444 fax 800-2524

### ◎乳幼児(妊娠婦)歯科相談(予約制)

8月21日(水)①9時30分から

②10時から③10時30分から

0歳～未就学児と保護者、妊娠中または

産後1年未満の人

区役所1階福祉保健センターで

問 電話でこども家庭係へ

☎ 800-2444 fax 800-2524

### ◎子どもの食生活相談(予約制)

8月20日(火)午前・29日(木)午後

※時間は予約時にお伝えします

乳幼児の保護者

母子健康手帳を持参

申 電話で健康づくり係へ

☎ 800-2445 fax 800-2516

### ◎離乳食教室(予約制)

8月20日(火)13時30分～15時

(受付13時15分から)

2回食頃(おおむね7～8か月)の保護者

お子さんが使用しているスプーン(試食用)、抱っこひも(必要な人)を持参

申 ホームページから 電子申請 で

問 健康づくり係

☎ 800-2445 fax 800-2516

### ◎こども家庭相談

0～18歳の子ども本人やその家族、

妊娠婦の困りごとや相談に、保健師や

社会福祉職などの専門職が電話や面

接で対応

申 間 月～金曜8時45分～17時に

子育て支援担当(2階210窓口)へ

☎ 800-2465 fax 800-2524

## 市立保育園から

### ◎和泉保育園

〒245-0016 和泉町5731-6

☎ 803-1483 fax 803-1137

申 ホームページから 電子申請 で

問 月～金曜

(祝休日を除く)

9時30分～16時に電話で

►おたんじょうび会(申込不要)

誕生日のお祝いをします

8月28日(水)10時～11時

(受付は9時50分～10時)

8月生まれの0歳～未就学児と保護者

►交流保育「2歳児交流」

保育園の2歳児と一緒に遊びましょう

9月27日(金)9時30分～10時30分

0歳～未就学児と保護者。先着8組

申 8月27日から

►育児講座「パパと一緒に遊ぼう」

体を使った遊びやおもちゃ作り

10月10日(木)10時～11時30分

0歳～未就学児と保護者。先着8組

申 9月10日から

### ◎北上飯田保育園

〒245-0018 上飯田町3050-3

☎ 803-7889 fax 803-7942

申 間月～金曜(祝休日を除く)

9時30分～16時に電話で

子育てサロン実施中

詳しくはホームページで

確認を

►育児講座「離乳食講座」

離乳食の作り方や進め方などを紹介

9月11日(水)10時～11時

6か月～1歳3か月児と保護者

先着5組

申 8月20日から HP内二次元コードから

## いずみっこひろばWEEK開催!

9月10日(火)12時～14日(土)12時。区役所1階区民ホール

「幼稚園・保育園・認定こども園ってどんなところ?」

区内全52園が大集結!各園の紹介パネル展示のほか、13日(金)・14日(土)は、親子で参加できる「みんなあつまれ!先生といつしょにあそぼうコーナー」を実施。

地域子育て支援情報特設コーナーにも、ぜひお立ち寄りください!

問 こども家庭係 ☎ 800-2413 fax 800-2524

## イキイキ! いずみ ヘルシーカンパニー vol.2

認証を受けた区内事業所の取組を紹介します!



横浜市では従業員の健康づくりに取り組む企業を応援するため、  
健康経営に積極的に取り組む事業所を独自に認証しています。

9月30日(月)まで募集中!(必着)

### 放課後等デイサービス フレンズ弥生台(弥生台)

#### 外遊びでは、子どもたちと一緒に体を動かします!

→公園やまち歩きなど積極的に外出して、思いっきり歩いたり、走ったりと、歩数がかなり増え、リフレッシュできるようになりました。

#### メッセージ

子どもたちを安全にお預かりするためには、スタッフの健康づくりが大事であると実感しています。これからも工夫しながら子どもたちの安全な居場所を守っていきます。



### 医療法人光陽会 ハートケアいずみ 訪問看護事業所(和泉町)

#### 理学療法士が腰痛予防など体のメンテナンス研修会を開催!

→スタッフのけがや病休が減りました。区内の訪問看護師研修会でも健康づくりの輪を広げています。

#### メッセージ

スタッフの健康は安心・安全のサービスを提供するための基盤と考えます。これからも利用者や地域に貢献できるよう、楽しみながら働きやすい環境づくりを行っていきたいと思います。



問 健康づくり係 ☎ 800-2445 fax 800-2516

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

### ワンポイントエクササイズ

腰痛  
予防に!

監修:理学療法士 中西 武史

#### 足の付根の筋肉



あお向けになり、片膝を胸まで抱え、伸ばしている足の踵で床を3秒間押す。

#### 太ももの裏側の筋肉



あお向けになり、太ももの裏が突っ張るまで足を持ち上げ、3秒間手で止める。

それぞれ10回繰り返そう!!





## 施設から

## 泉スポーツセンター

〒245-0006 西が岡3-11  
☎ 813-7461 ☎ 813-7463

## ◆秋期定期教室のご案内

スポーツの秋! 健康づくりや体力づくりをしましょう。さまざまな教室を用意してお待ちしています!  
8月17日(土)～9月2日(月)必着  
※詳細はHPで確認を



## 上飯田地区センター

〒245-0018 上飯田町3913-1  
☎ 805-5188 ☎ 805-5189

## ◆子どもの焼き絵教室～夏休み工作～

8月23日(金)9時30分から  
小学生～中学3年生、先着8名  
※小学1～2年生は保護者同伴  
¥300円(額付き)

持ち帰り用の袋、タオル、飲み物持参  
申込8月11日9時から費用を添えて窓口へ

## ◆心のままに描く楽しい己書教室

9月6日(金)12時30分から  
先着4人 ¥1,100円  
申込8月23日9時から費用を添えて窓口へ

## ◆親子リトミック

9月7日(土)13時～14時30分

未就学児と保護者。上履き持参

## 下和泉地区センター

〒245-0022 和泉が丘1-26-1  
☎ 805-0026 ☎ 805-0028

◆ワンポイント卓球教室  
コツやポイントをつかんで、自分のものにしよう!  
9月14日(土)13時～15時  
高校生以上、先着20人 ¥500円  
講師:長谷部 撮さん  
申込8月31日10時から電話か窓口へ

## 立場地区センター

〒245-0012 中田北1-9-14  
☎ 801-5201 ☎ 805-1954

◆中はビニール・外は布とレース  
かんたんキレイなポーチづくり  
9月3日(火)15時～16時30分  
先着10人 ¥800円  
講師:坂本 潤子さん  
申込8月11日～27日に電話か費用を添えて窓口へ

◆子ども書道教室(全10回)  
9月20日～2月7日の第1・3金曜  
(1月のみ第3・5金曜)  
15時30分～17時。先着8人(中学生まで)  
¥5,000円  
講師:芳秋さん  
申込8月12日～9月16日に電話か費用を添えて窓口へ

- マークの見方や注意事項は6ページをご覧ください
- 各施設や講座の詳細はホームページで確認するか、各施設へお問い合わせください



## ◆おもちゃの病院

9月21日(土)10時～15時  
先着20組  
担当:おもちゃドクターグループ  
申込8月11日～前日に電話か窓口へ

## 中川地区センター

〒245-0007 桂坂4-1  
☎ 813-3984 ☎ 813-3986

## ◆映える風景写真の撮り方教えます(全4回)

9月4日・18日、10月9日・16日の水曜  
9時30分～11時30分  
抽選15人 ¥3,000円  
申込往復はがきに教室名・名・〒・☎を書いて8月20日必着で

◆夏の疲れをとるリンパマッサージ  
9月21日(土)10時30分～11時30分  
抽選18人 ¥500円  
申込往復はがきに教室名・名・〒・☎を書いて8月20日必着で

## 新橋コミュニティハウス

〒245-0009 新橋町33-1  
☎ 392-5538 ☎ 392-5548

## ◆こども折り紙教室

9月7日(土)14時～16時  
小学生以下、先着8人  
※幼児は保護者同伴  
申込8月15日10時から電話で

◆紅茶レッスン  
「スペイステーを楽しむ」  
9月30日(月)10時～12時  
先着16人 ¥1,000円(お菓子付き)  
申込9月9日10時から電話で

## 中田コミュニティハウス

〒245-0014 中田南4-4-28  
☎ 802-2244 ☎ 802-4960◆やってみよう!体験しよう!  
「なかだ発明クラブ」

重力カードでゴールを目指す  
9月1日(日)10時～12時  
小学3～6年生、先着8人  
¥500円(材料費)  
申込8月11日から電話か窓口へ

◆水彩画で描く(全3回)  
絵の好きな人、お待ちしています!  
9月9日～11月11日の第2月曜  
13時～16時。先着10人  
¥3,000円  
講師:大森 隆史さん  
申込8月11日から電話か窓口へ

◆楽しもう!折り紙の世界  
9月12日(木)13時30分～16時  
先着15人 ¥500円  
申込8月11日から電話か窓口へ

## みなみコミュニティハウス

〒245-0016 和泉町987  
☎ 805-3339

## ◆ミニコンサート

ピアノ、エレキベース、パーカッションのトリオ「シャペウ」によるミニコンサート  
8月24日(土)14時から  
先着20人(コーヒー付)

申込8月11日10時から電話か窓口へ

## ◆つまみ細工体験教室

お花のブローチを作ります  
敬老の日のプレゼントにも最適です  
9月14日(土)10時～12時  
小学生以上、先着8人 ¥500円  
※小学3年生以下は保護者同伴  
申込8月31日10時～9月9日17時に電話か窓口へ

## 踊場地域ケアプラザ

〒245-0013 中田東1-4-6  
☎ 801-2920 ☎ 801-2923

## ◆大人の「脳力」トレーニング!

## コントラクトブリッジ体験

世界中で楽しまれている社交性に富んだ人気のあるカードゲームです  
9月17日(火)13時30分～15時  
先着12人  
講師:大船ブリッジセンター  
大田 容子さん

申込8月13日～9月10日に電話か窓口へ

◆大人の趣味活はじめてのDIY講座②  
「地震対策およびガラス飛散防止フィルム貼り」

9月28日(土)13時30分～15時  
先着10人 ¥500円程度  
講師:DIYアドバイザー神奈川  
申込8月13日～9月10日に電話か窓口へ

## 泉区民文化センター テアトルフォンテ

〒245-0023 和泉中央南5-4-13

☎ 805-4000 ☎ 805-4100

◆IZUMI TWINS OPEN DAY  
テアトルフォンテと泉公会堂合同のオープンデー。コンサートやプラネタリウム上映など楽しい内容が盛りだくさん  
9月7日(土)10時～16時  
テアトルフォンテ・泉公会堂で  
※プラネタリウム上映会(全5回)は予約優先。各回先着55人  
申込8月17日10時から電話で

◆アフタヌーンコンサートvol.3  
ワインテットによるジャズコンサート  
9月24日(火)14時～15時  
(開場13時30分)  
先着300人程度 ¥1,000円(全席指定)  
※未就学児の入場不可

ふくやま しおり  
出演:福山 詩織さん 他

■先行発売(LINEチケット)8月16日

10時から。一般発売8月23日

10時から窓口、14時から

電話で

※各詳細はHPで確認を



## こどもログハウス

〒245-0016 和泉町6209-1  
☎ 803-2270

## ◆まどにおえかき

8月25日(日)9時15分～12時

幼児(保護者同伴)～中学生

※描くスペースが無くなり次第終了

## 老人福祉センター横浜市泉寿荘

〒245-0006 西が岡3-11  
☎ 813-0861 ☎ 813-0862

※各60歳以上対象

## ◆10月開講趣味の講座(各全6回)

①ペンで描く水彩スケッチ教室

10月25日～3月28日の第4金曜

10時～12時。抽選12人

¥3,000円(用具代・資料代)

②古事記神話のおもしろ講座

10月24日～3月27日の第4木曜

10時～12時。抽選15人

¥1,600円(資料代)

③蕎麦打ち教室

10月10日～3月13日の第2木曜

9時30分～12時。抽選8人

¥7,500円(材料費)

申込8月15日～9月14日に往復はがきに行・〒・名・☎・齢を書いて送付か、はがきを持参して窓口へ

## ◆落語を楽しむ会

すどうふ ちょうたん なかむらなかぞう  
演目「酢豆腐」「長短」「中村仲蔵」

8月29日(木)13時～15時

当日先着60人

## よこはま動物園ズーラシア

〒241-0001 旭区上白根町1175-1  
☎ 959-1000 ☎ 951-0777

## ◆ナイトズーラシア

8月の土曜・日曜・12日(休・月)

開園時間を延長します!

普段は見られない夜の動物

たちの姿をご覧ください

※詳細はHPで確認を



## こども自然公園青少年野外活動センター

〒241-0834 旭区大池町65-1

☎ 811-8444 ☎ 812-5778

## ◆ほのぼのファミリーキャンプ 秋

自然遊び、野外ゲーム、クラフト、

野外炊事、夜の集いなど

9月28日(土)13時～29日(日)15時

6人以内の家族、抽選18組

¥中学生以上6,300円、小学生5,800円、4歳～未就学児4,200円、3歳以下500円

申込8月12日～26日に行・名・〒・☎・齢

を書いて往復はがき

またはHPから



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