

7月号 都筑

2023(令和5)年



都筑区 都筑区役所
(代表) 電話 948-2323
受付時間 平日 8時45分～17時

No.309

土曜開庁日 7月8日・22日
毎月第2・4土曜(9時～12時)
戸籍課、保険年金課、こども家庭支援課の一部の業務

編集・発行 横浜市都筑区役所広報相談係

〒224-0032 都筑区茅ヶ崎中央32-1 電話 948-2223 FAX 948-2228

区の人口 215,309人(前月比185人増) 区の世帯数 88,103世帯(前月比157世帯増) ※2023年6月1日現在

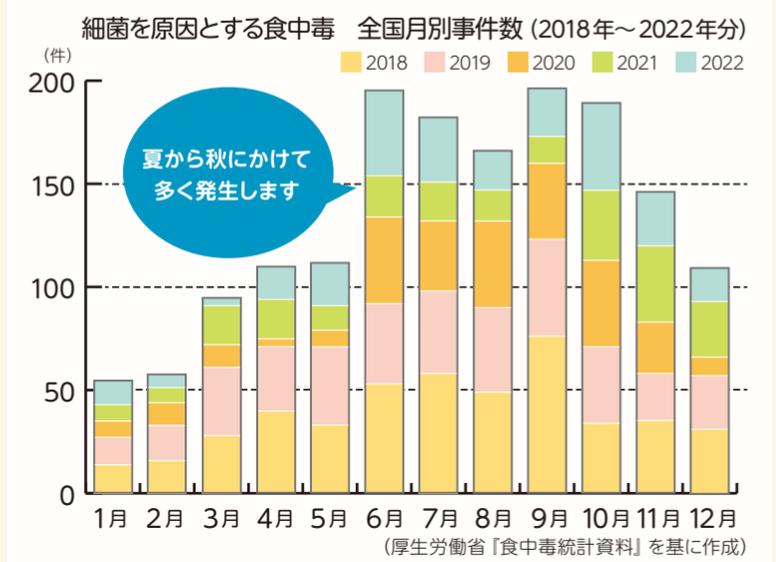
ホームページ 都筑区役所 検索

特集1

食中毒ゼロの夏を過ごしましょう!

気温、湿度が高くなる時期は、カンピロバクターや腸管出血性大腸菌といった細菌性の食中毒が増えてきます。

食中毒の症状は、腹痛、下痢、発熱、おう吐など多岐にわたり、抵抗力が弱い乳幼児や高齢者では、重症化することもあります。



家庭でできる 食中毒予防のポイント

食中毒細菌を 増やさない

- 食材を購入したら保冷材や氷を活用し、早めに持ち帰りましょう。
- 細菌の多くは10℃以下では増えにくくなるので、冷蔵品は速やかに冷蔵庫に入れましょう。
- 調理後はできるだけすぐに食べましょう。

食中毒細菌を につけない

バーベキューや焼き肉をするときは、焼く用と取り分け用に道具を使い分けましょう!

焼く用 取り分け用

食中毒細菌を やっつける

- 加熱する食品は中心部まで十分に加熱しましょう。
- 使用後の調理器具は洗剤で洗浄後、熱湯または塩素系漂白剤で消毒しましょう。

地域のイベントを開催するときは...

夏まつりなどでの食中毒予防のポイント

- ① やっつける 食中毒リスクの少ない食品を選ぶ**
会場で加熱調理して、すぐに食べてもらう食品を選びましょう(焼きそば、焼き鳥、フランクフルトなど)
- ② 増やさない 参加者への周知**
調理した食品は速やかに食べてもらうよう伝えましょう
- ③ につけない 当日の体調チェック**
調理する前に体調を必ず確認し、本人だけでなく同居家族に胃腸炎症状がある場合も調理に従事しないようにしましょう

食中毒細菌は食材に付いているだけではありません... 体調不良者が調理した食べ物に食中毒細菌がうつり、それを食べることで発症する **人 → 食べ物 → 人** 感染もあります。この時期開催されるイベントでは不十分な設備や慣れない作業により食中毒発生のリスクが高くなります。

行事開催届の相談および提出

地域のイベントで食品を提供する際は、取扱いに注意すべき食品もありますので、提供する食品についておおむね2週間前までに生活衛生課食品衛生係に相談してください。



特集2

横浜市 浸水ハザードマップ (都筑区) 保存版

● 浸水ハザードマップの使い方 ●

スタート 「1」情報の入手方法と日頃からの備え
をご覧ください
浸水想定区域以外の方も、日頃から浸水に備えておくことが重要です。

あなたのお住まいや職場で浸水が発生するおそれがありますか？
「内水ハザードマップ」(下水道水路からの浸水)
「洪水ハザードマップ」(河川氾濫による浸水)の、浸水想定区域を確認しましょう。

「内水ハザードマップ」「洪水ハザードマップ」の浸水想定区域となっている方
⇒ 「2」内水氾濫と洪水(河川氾濫)の発生について、をご覧ください。

マイ・タイムラインを作成しよう
マイ・タイムラインとは、台風や大雨の水害等、これから起こるかもしれない災害に対し、一人ひとりの家族構成や地域環境に合わせて、あらかじめ時系列で整理した自分自身の避難行動計画です。

横浜市 令和4年5月発行

大雨・台風 接近注意！ あなたの地域は大丈夫？

皆さんの家にお配りした「浸水ハザードマップ」。ゲリラ豪雨や台風シーズン前に、ハザードマップをチェックし、自宅やよく使う道のリスクを確認しましょう。
※「浸水ハザードマップ」は、2022年8月に全世帯・事業所にポスティングにより配布しました。区内に転入された皆さんには、転入手続の際にお渡ししています。
【問合せ】防災担当 電話：948-2212 FAX：948-2208

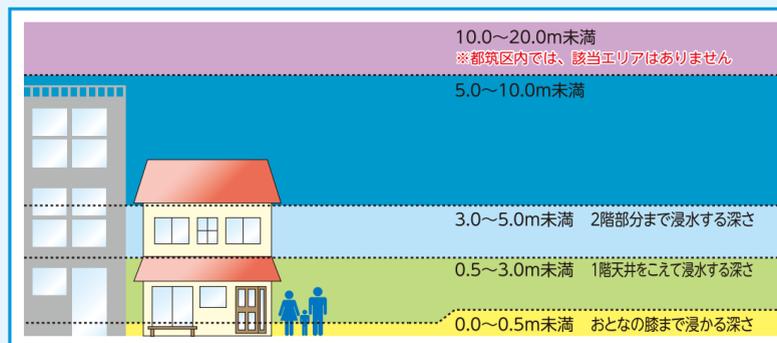
ハザードマップでリスクを確認しよう

POINT 1 「洪水」と「内水」それぞれ異なる 災害リスクを確認しよう！

- 洪水ハザードマップ**
川の水があふれた時に、建物が水に浸かる地域や深さ、避難する場所がわかります。
- 内水ハザードマップ**
マンホールや側溝からの水があふれて、建物が水に浸かる地域や深さがわかります。

POINT 2 水に浸かる深さを 色で確認しよう！

青・緑・黄で色付けされた場所は、水に浸かる恐れがあります。



◎浸水深のめやす

浸水ハザードマップの入手方法

- 印刷物** 区役所5階53番窓口
総務課防災担当
 - HP** 市ホームページで検索
- 横浜市 浸水ハザードマップ 検索

避難のタイミングや方法を確認しよう

警戒レベルと、そのととるべき行動

<p>警戒レベル ①</p> <p>大雨になりそう</p> <p>大雨になった場合を想定して、<u>心構えをする</u></p>	<p>警戒レベル ②</p> <p>大雨注意報が出た！</p> <p>どう避難するか、確認する</p>	<p>警戒レベル ③</p> <p>大雨・洪水警報が出た！</p> <p>避難に時間がかかる人は、<u>避難を開始する</u></p>	<p>警戒レベル ④</p> <p>土砂災害警戒情報・ 氾濫危険情報等が出た！</p> <p>浸水発生、亀裂、小石落下</p> <p>避難指示対象地域の人は、<u>安全な場所へ避難する</u></p>	<p>警戒レベル ⑤</p> <p>大雨特別警報が出た！</p> <p>がけくずれ、川の水があふれ出す</p> <p>すぐに命を守る避難行動を行う</p>
---	--	--	---	--

※大雨・洪水警報とは、大雨で大きな災害が発生しそうなとき、注意を呼びかける予報です
※土砂災害警戒情報とは、大雨で命の危険にかかわる、がけくずれや土砂くずれなど、土砂災害が発生しそうなとき、発表される情報です

避難の方法

- ✓ 家が安全な場合は、家に待機
必ずしも避難場所へ行く必要はありません。
- ✓ 家の2階が安全な場合は、家の2階へ避難
または、近くの高い建物へ避難
- ✓ 安全な場所への避難
(市が開く避難場所、安全な親戚の家など)



避難のタイミングや方法は、一人ひとりの状況によって変わってきます。台風や大雨は事前にくることがわかるので、事前に決めておきましょう。

このような状況も十分に考えられます。**早めの避難が大切です。**

総務課 防災担当：白木

特集3

大地震 もしけがを してしまったら

大地震が起こると、多くのけが人の発生と医療機関の被災により、普段と同じような医療を受けることが困難になります。
医療機関では、一人でも多くの命を救うため、重症度に応じて治療する役割を分担します。



震度6弱以上の地震が観測された場合、診療可能な診療所は黄色いのぼり旗を掲げて、軽症者の対応を行います。また、区役所にも仮設救護所を設置し、軽症者の対応を行います。

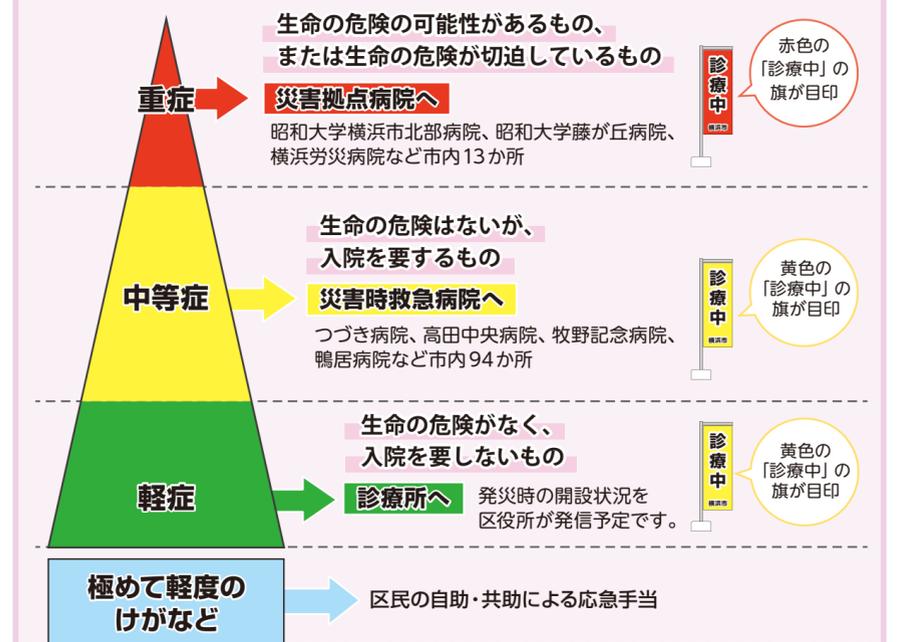
重症度に応じて 医療機関を受診してください

下記の図のように、重症度に応じて各医療機関が治療する役割を分担して、負傷者の対応を行います。

詳細はこちらから(市ホームページ)→



横浜市の災害時の医療体制



【問合せ】事業企画担当 電話：948-2345 FAX：948-2354

区役所からののお知らせ

区役所への郵便物は 〒224-0032 都筑区茅ヶ崎中央32-1 都筑区役所〇〇係(担当)へ

都筑図書館から

☎948-2424 ☎948-2432
休館日 7月18日(火)
横浜市立図書館 検索

◆都筑図書館×太陽光発電所ネットワークソーラーパッドをつくらうエコ工作会>

太陽光で動く「ソーラーパッド」をつくりながら、環境について学んでみませんか。

🕒 7月27日(木) 10時~11時30分
📍 区役所6階大会議室
👤 区内在住の小学1~4年生 16人
🎒 水筒、日よけ帽子
📝 7月13日から15日までに電子申請

◆図書館たんけん隊

いつもは入れない図書館の裏側をご紹介します。(カウンター体験はありません)

🕒 7月28日(金) ①9時40分~11時50分
②13時40分~15時50分 ※同内容
📍 都筑図書館
👤 区内在住の小学3・4年生 各10人
📝 7月14日から16日までに電子申請

参加者募集 小学校入学前に知っておきたい大切なこと今から備える「小1の壁」

『小1の壁って?』子どもが小学校に入学すると、生活が大きく変化します。その時に起こる、主に共働きの保護者が直面する問題のことを指します。

小学校に入学すると仕事と育児の両立はどうなるの?など、小学校入学前の不安や疑問を解消しませんか?同じ小学校に通う予定の保護者や先輩保護者との情報交換会も行います。

🗣️ 講師 認定NPO法人あつとほーむ 小栗 ショウコさん

🕒 9月9日(土)
📍 区役所6階大会議室
👤 働いている、またはこれから働く予定の、年長の子がいる保護者
📝 区 冊) をご覧ください。

📍 都筑区 講演会 小1の壁 検索
📍 子育て家庭支援課青少年支援・学校地域連携担当
☎948-2471 ☎948-2309
✉tz-gakkourenkei@city.yokohama.jp

マークの説明 🕒日時・期間 📍会場 🎯対象・定員 💰費用 🎒持ち物 🏠保育 📝申込み 📞問合せ 📧郵便番号・住所 📄氏名(ふりがな) 🗓️年齢 📞電話(番号) 📠ファクス(番号) 📧往復はがき(返信名明記) 📧返信用はがき持参 📧はがき 📧Eメール(アドレス) 📄ホームページ 📄窓口 📄当日直接 📄先着 📄抽選 📄要予約

● **※要事項** とある場合は、行事名(イベント名)・〒住所・氏名(ふりがな)・電話番号を記載。
● 料金の記載のないものは無料。● 詳しい内容は各問合せ先へお問い合わせください。

第28回 都筑区民文化祭ポスターデザイン画募集

『笑顔・つなぐ・ふれあい』をテーマに2024年1月20日(土)~2月4日(日)に開催される「第28回都筑区民文化祭」のポスターデザイン画を募集します。採用者には記念品を贈呈します。採用作品は、ポスターやパンフレットなどに編集の上、区内各所に掲示されます。

📄 **作品規定** ①B4サイズ・カラー未発表作品(PC作成可) ②デザイン画の中に文字を入れないこと ※文字のデザインとレイアウトは別に行います。ポスター作成時にデザイン画のレイアウトなどを変更することがあります。

👤 区内在住、在勤・在学、または都筑区を拠点として活動している個人

📝 9月1日必着で作品裏面に **※要事項** と返却希望の有無、学生・生徒の場合は学校名と学年を明記し、区民活動係に持参または郵送

📍 区民活動係
☎948-2238 ☎948-2239
✉tzbunkasai@webyoko.com
都筑区民文化祭 検索

区民活動センターからののお知らせ

☎948-2237 ☎943-1349
✉tz-katsudo@city.yokohama.jp
休館日 日曜、祝日、第3月曜

◆交流サロン

今回のテーマは『ウェルカム都筑!』です。新しいつながりや活動を見つけませんか?毎月開催:偶数月は第3金曜・奇数月は第3土曜10時~12時。子ども連れ可。

🕒 7月15日(土) 10時~12時
📍 区民活動センター
👤 15人 📍 (都筑区、近隣区に在住、在勤、在学の人優先)
📝 7月13日までに ☎か 📄か 電子申請

区総合庁舎1階 区民ホールの催し情報

水道パネル展

🕒 7月12日(水) 10時~19日(水) 16時
📍 予算調整係
☎948-2213 ☎948-2208

子どもの活動写真展

🕒 7月20日(木) 13時~24日(月) 12時
📍 予算調整係
☎948-2213 ☎948-2208

サークル展示・作品展

🕒 7月24日(月) 10時~26日(水) 14時30分
📍 予算調整係
☎948-2213 ☎948-2208

中川中学校写真部写真展

🕒 7月25日(火) 9時30分~26日(水) 16時30分
📍 予算調整係
☎948-2213 ☎948-2208

幼稚園ってどんなところ? (園情報掲示)

🕒 7月27日(木) 17時~8月3日(木) 15時
📍 子育て家庭係
☎948-2472 ☎948-2309

食中毒予防パネル展

🕒 8月4日(金) 10時~10日(木) 16時
📍 食品衛生係
☎948-2356 ☎948-2388

新治恵みの里 市民の森散策と夏果菜収穫体験

農家の案内で里山の散策を行い、みずみずしいトマトなどの摘み取りをしませんか?

🕒 7月19日(水) 9時~10時30分
※予備日 7月20日(木)。作物の生育状況、天候などによる日時変更あり。

📍 緑区新治町887にいはる里山交流センター(JR横浜線十日市場駅徒歩約15分)

👤 市内在住で、中学生以上の個人、家族・グループ(4人まで) 15組 限

💰 1組2,000円(保険代込み)

📝 7月15日20時から新治恵みの里 冊) (https://www.niiharu.link) の申込フォーム

📍 北部農政事務所農業振興担当
☎948-2480 ☎948-2488

夏は、プールで涼しく、健康的に過ごしませんか!

🕒 7月8日(土)~9月3日(日) 9時~18時 ※子ども用プールは16時まで

📍 茅ヶ崎公園プール(円形・子ども用プール)、山崎公園プール(25メートル・子ども用プール)

👤 25メートル・円形プール:小学2年生以上、子ども用プール:小学1年生以下 ※未就学児は水着着用の保護者同伴

📍 (営業期間内)

茅ヶ崎公園プール ☎・☎941-2802

山崎公園プール ☎・☎912-6011

(営業期間外) オーエンスグループ

☎03-3544-1551 ☎03-3544-1560

9月20日(水)~ 動物愛護週間イベント 長寿犬、長寿猫の写真展 & わが家のペット防災アイデア展 参加者募集

① **長寿犬、長寿猫の写真展** ご長寿ペットの写真と飼い主の人のコメントを募集します。展示終了後、パネルと表彰状を贈呈します。

② **わが家のペット防災アイデア展** 工夫しているペットのための防災アイデアとペットの写真を募集します。展示終了後、パネルを贈呈します。

👤 ①長寿犬:区内で登録されている大型犬13歳以上、中小型犬は16歳以上

長寿猫:区内で飼育されている猫17歳以上

②ペット防災:区内在住・在勤・在学の人でペット防災に関心がある人

📝 ①7月31日 ②8月31日必着。詳細は

☎か区 冊) か二次元コード

📍 環境衛生係

☎948-2358 ☎948-2388

熱中症は予防が大事!!

暑い環境では無理をせず、下記の3つのポイントに注意して、熱中症を予防しましょう。

● こまめに水分補給をしよう。

● 暑いところを避けましょう。

● 涼しい場所で一休みしよう。

📍 都筑消防署 ☎・☎945-0119

EV充電器を公道に設置する実証実験 を センター南駅前ロータリーで 実施中!

環境にやさしい電気自動車(EV)の普及を促進するため、全国で初めて駅前ロータリーにEV充電器を設置して試験的に運用しています。この機会にぜひご利用ください。

📅 **実証期間** 2023年2月8日(水) 14時~2024年3月下旬(予定) EV充電器 実証実験 検索

📍 **実証場所** センター南駅前ロータリー

【実施主体】横浜市・株式会社e-Mobility Power

【設置充電器】CHAdeMO(チャデモ)規格 50kW急速充電器 2基

【利用時間】24時間

【利用料金】充電カードにより異なります。

e-Mobility Powerネットワーク充電器 ビジター利用可

📍 温暖化対策統括本部プロジェクト推進課 ☎671-4109 ☎663-5110



第29回 都筑区民まつり 開催のお知らせ

第29回都筑区民まつりは、センター南駅および区総合庁舎周辺で開催します。なお、ステージ出演者や出店者の公募は行いません。詳細は、区 冊) に掲載していきますので、ご確認ください。

🕒 11月3日(祝・金) 10時~15時 ※小雨決行

📍 センター南駅および区総合庁舎周辺

👤 **主催者** 都筑区ふるさとづくり委員会

📄 **内容** 都筑区にゆかりのある団体による、模擬店、物販、PRコーナー、ステージ

📍 区民まつり担当 ☎948-2231 ☎948-2239

✉tz-kuminmatsuri@city.yokohama.jp

子育てひろば

都筑図書館から

☎948-2424 ☎948-2432
休館日 7月18日(火)
横浜市立図書館 検索

◆みゃーごとちゅーずのおはなし会(8月)

📅 8月16日(水) 15時30分～16時
📍 対面朗読室
👤 1人でお話が聞ける子7人 ㊟
📅 8月2日から ☎か ☎

◆都筑図書館夏の特別おはなし会

📅 8月20日(日) ①10時30分～11時
②11時30分～12時
📍 対面朗読室
👤 ①0～2歳児と保護者 ②未就学児と保護者(1人で聞ける子は1人でも可)各8組 ㊟
📅 7月20日から ☎か ☎

健康づくり係から

☎948-2350 ☎948-2354

◆モグモグ離乳食とママ・パパのための健康講座(予約制)

📅 ①8月25日(金): 食生活についての話と2回食を目安にした離乳食の実演および試食 ②9月1日(金): 赤ちゃんといっしょに楽しく遊びながらの体操
※いずれも10時30分～11時30分(2日間で1コース)
📍 ①区役所1階福祉保健センター栄養相談室 ②区役所1階福祉保健センター多目的室
👤 区内在住で離乳食2回食ごろの子と保護者15組 ㊟

📅 ①飲み物 ②バスタオル、飲み物

📅 7月26日10時から ☎

◆カミカミ・パクパク離乳食講座(予約制)

栄養士による、離乳食後期から完了期のポイント、声かけ、簡単なレシピの紹介、相談を行います。
📅 8月30日(水) ①13時30分～14時15分
②14時30分～15時15分 ※同内容
📍 区役所1階福祉保健センター栄養相談室

📅 9か月から1歳半ごろの子と保護者 各10組 ㊟
📅 7月25日10時から電子申請

◆1歳児の歯みがき教室

歯が生え始めの頃のお子さんのいろいろな歯の悩みを、すっきり解決!楽しく参加してみませんか。

📅 8月28日(月) 10時～11時(受付: 9時45分から)

📍 区役所1階福祉保健センター多目的室 A B

👤 区内在住の1歳前後の子と保護者15組 ㊟

📅 ナイロンの歯ブラシ(子ども用と仕上げみがき用)

※歯みがき実習は模型上で行います。お使いの歯ブラシは見本と比べていただくために使用します。

📅 7月12日8時45分から ☎か電子申請

◆2歳児の子育て講座～2歳児のころを知ろう～

子どもの成長の道筋を知り、イヤイヤ期を乗り越えるヒントにしませんか?

講師: 森 あずさ先生

📅 8月23日(水)10時～11時30分(開場: 9時45分) ※同内容で11月、2024年2月にも開催予定

📍 区役所1階福祉保健センター健診室

👤 区内在住で2歳前後の子どもがいる保護者20人 ㊟

📅 2歳以上、20人 ㊟ 要予約 ※当日の状況により、0・1歳児の保育ができる場合があります

📅 7月11日9時から電子申請

育児講座「人形劇」

📅 7月28日(金) 10時～11時

📍 茅ヶ崎南保育園

📅 7月5日から茅ヶ崎南保育園に ☎か ☎(受付時間平日10時～16時)

📍 茅ヶ崎南保育園

☎943-1285 ☎943-1228

両親教室、女性と子どもの相談・健診

●特に記載のないものは、区役所1階福祉保健センター健診室で行います。
●ベビーカー置場のスペースには限りがあります。ベビーカーは自己管理をお願いします。

乳幼児健康診査 予約不要	4か月児	7月25日、8月1日の火曜	13時～14時受付
	1歳6か月児	7月20日、8月3日の木曜	10時～11時受付
	3歳児	7月20日・27日、8月3日の木曜	13時～14時受付

女性の身体の相談 思春期・授乳期・更年期および避妊・不妊などの相談
予約制

両親教室 2023年12月ごろ出産予定の人
予約制
📅 第1回 8月7日(月) 9時30分～11時30分
第2回 8月7日(月) 13時30分～15時30分
第3回 8月25日(金) 13時30分～15時30分
👤 妊婦とその家族 ㊟ 事前に電子申請システムで予約

土曜両親教室
予約制
📅 8月12日(土) 13時30分～16時
📍 子育て支援センター ポポラサテライト(ららぽーと横浜3階)
👤 12組 ㊟ 7月12日12時から ☎(507-6856)
📅 8月26日(土) 10時15分～12時30分
📍 子育て支援センター ポポラ(あいたい5階)
👤 12組 ㊟ 7月26日12時から ☎(912-5135)

乳幼児歯科相談 歯科健診、相談、歯みがきアドバイス
妊産婦歯科相談
予約制
📅 8月23日(水) 妊産婦 9時10分
乳幼児 9時30分～10時30分
👤 0歳～未就学児、妊婦、産後1年未満の女性

☎・☎ 子育て支援担当 ☎948-2318 ☎948-2309

子どもの食生活相談 栄養士による食生活についての個別相談
予約制
📅 7月25日(火)午前・28日(金)午後、8月1日(火)午前(所要時間30分程度)
👤 区内在住の人(乳幼児～思春期ごろのお子さんの相談)

☎・☎ 健康づくり係 ☎948-2350 ☎948-2354

鶴見川・早淵川周辺に設置した防災用スピーカーの試験放送を実施します

都筑区では、台風や集中豪雨に伴う河川の氾濫等による被害を最小限に抑えるため、鶴見川・早淵川周辺に防災用スピーカーを設置しています。

下記の日程で防災用スピーカー(13基)の試験放送を実施しますので、あらかじめご承知おきください。

📅 7月15日(土) 10時～10時10分(予定)
※東山田地域ケアプラザ設置の防災用スピーカーは、7月18日(火)に試験放送を実施します
※5分程度の放送を予定しています

内容 サイレン音および訓練放送(音声)

☎ 庶務係 ☎948-2211 ☎948-2208
📧 tz-bousai@city.yokohama.jp



検診・教室・相談

●特に記載のないものは、区役所1階福祉保健センター健診室で行います。●予約制で、特に記載のないものは、1か月前から受け付けています。

エイズ・梅毒検査 7月19日・26日、8月2日・9日の水曜 9時～9時30分
予約制
受付: 区役所1階健診室内7番 / 結果は1週間後以降
※原則エイズ・梅毒のいずれも受検いただきます

食と生活の健康相談 7月28日(金)午後、8月1日(火)午前
予約制
高血圧や糖尿病などの生活習慣病予防に関する、保健師や栄養士による個別相談です。

禁煙相談 7月28日(金)午後、8月1日(火)午前
予約制
禁煙相談。呼気中一酸化炭素濃度の測定。肺年齢測定。

☎・☎ 健康づくり係 ☎948-2350 ☎948-2354

もの忘れ相談 原則毎月第2金曜 午前
予約制
嘱託医師による高齢者のもの忘れ、認知症などの相談。

都筑むつみ会「リハビリ教室」 原則毎週火曜 13時～15時
予約制
脳血管疾患などにより後遺症のある人を対象に、リハビリ教室や言語教室を開催。

☎・☎ 高齢支援担当 ☎948-2306 ☎948-2490

地域ユースプラザによる若者のための専門相談 原則毎月第2・4木曜 午後(1回50分)
予約制
ひきこもり、不登校などのお悩み相談。
📍 区役所2階24番窓口
👤 市内在住の15～39歳の本人、家族、支援者

☎・☎ 北部ユースプラザ ☎・☎948-5505

食生活等改善推進員養成講座

～食から学ぶ健康づくりセミナー～

食を通じたボランティア、食生活等改善推進員(愛称:ヘルスマイト)の養成講座です。「食」や「運動」等の健康づくりを中心として、食育や生活習慣病予防、地域活動などについて学びます。受講後はボランティア活動で、地域でのふれあいを深めましょう。

8回出席された人には修了証書をお渡しします。ぜひお友達を誘って受講してください。

回数	月日	主な内容
1	9月6日(水)	健康づくりと食生活
2	9月27日(水)	生活習慣病の基礎知識
3	10月18日(水)	健康づくりと身体活動(運動実技)
4	11月15日(水)	こころとからだの健康づくり
5	12月1日(金)※	お口の健康
6	12月13日(水)	暮らしの中の食品衛生、環境衛生
7	2024年1月17日(水)	ヘルスマイトの活動紹介
8	2月7日(水)	地域の健康づくりと仲間づくり など
9	3月13日(水)	※12月1日のみ別会場になります。他にヘルスマイト活動事例報告会があります。

受講者の声

●食べることは命の生きる源ですので、ためになりました。
●野菜をおいしく食べる工夫を学びました。

📅 各回13時30分～15時30分 ※上記9回で1コースです

📍 区役所1階福祉保健センター栄養相談室ほか

👤 区内在住で8回以上出席できる人15人 ㊟

💰 テキスト代実費1,210円(予定)

📅 7月11日10時から31日までに ☎か、件名を「食生活等改善推進員養成講座申込」とし、☎・☎を明記し ☎か電子申請

☎ 健康づくり係 ☎948-2350 ☎948-2354

過去に養成講座を修了したことがある人の応募はご遠慮ください。



施設からのお知らせ

- 原則 7月11日～8月10日のお知らせを掲載しています。
- ☎などのマークの説明は、8ページをご覧ください。
- 料金の記載のないお知らせは無料です。
- 詳細は各施設へお問い合わせください。



都筑区イベント情報配信中 <https://cgi.city.yokohama.lg.jp/common/event2/tsuzuki/>

都筑センター

☎ 941-8380 ☎ 942-3979
〒 224-0062 葛が谷2-1
休館日 7月25日(火)

※ ☎はすべて市内在住・在勤・在学者
☎ ☎ 行事は7月11日から ☎ ☎

都筑地区センター

◆日々の暮らしに役立つ講座
お家で役立つ「ちょっとしたワザ」を身に付ける講座です/8月28日(月)10時～12時:包丁の研ぎ方、9月25日(月)10時～12時:水まわりの手入れ/各15人 ☎ /各100円 ● ☎

◆手造り味噌講座～夏仕込み～
麹を使って味噌を手造りしましょう。1人2kgの味噌を仕込みます/8月31日(木)10時30分～12時/20人 ☎ /2,300円 ● ☎

老人福祉センター つづき緑寿荘

◆健康相談
病院に行くほどではない体の不調や悩み事などについて看護師がお話を伺います/7月7日～2024年3月15日の毎月(8月、1月を除く)第1・3金曜13時30分～15時/60歳以上の人8人 ☎ / ☎

中川西地区センター

☎ 912-6973 ☎ 912-6983
〒 224-0001 中川2-8-1
☎ nakanishi@tsuzuki-koryu.org
休館日 7月10日(月)

☎ ☎ 行事は開催日の1か月前の9時から ☎ ☎ 10時から ☎ ☎ 必要事項・☎ を明記し ☎ ※対象が親子の場合は、子どもの学校名・学年も明記

◆健康麻雀入門講座(全6回)
9月5日～11月21日の毎月第1・3火曜9時30分～11時30分/30人 ☎ /3,000円(全回分) ● ☎

◆ロビーコンサート(フォルクローレ)
7月25日(火)10時45分～11時45分/ ☎

◆2023年キッズ将棋ひろば(1)ゼロからクラス
ルールを知らない子対象の予約制講座。将棋未経験の保護者は一緒に受講を推奨します/9月9日(土)12時10分～12時50分 ※毎月(8・11月を除く)第2土曜12時10分～12時50分に開催/幼稚園年長(保護者同伴)～小学生10人 ☎ /1回300円 ● ☎

仲町台地区センター

☎ 943-9191 ☎ 943-9131
〒 224-0041 仲町台2-7-2
休館日 7月10日(月)

◆小学生のための夏のわくわく講座 その2
①かき氷のメモクリップ作り:8月5日(土)13時～14時30分 ②新栄高校セミナー A音楽「ハンドベルに挑戦」:8月25日(金)10時～11時30分、B美術「革ストラップを作ろう」:8月25日(金)13時～14時30分 ③SDGs ペットボトルから糸を作ろう:8月26日(土)9時30分～11時/②新栄高校/いずれも小学生が対象で ①16人 ②各10人 ③20人 ☎ ※小学3年生以下は保護者同伴/①1,500円 ③100円
☎ 7月11日から ☎

◆パワーヨガ2期(全10回)
9月12日～11月21日(10月10日を除く)の毎週火曜A:9時15分～10時15分、B:10

時30分～11時30分/各60人 ☎ /4,000円(全回分)

☎ 8月2日までに ☎ ☎ か、8月2日必着で ☎ ☎ 必要事項・☎、希望クラスを明記し ☎

◆体験型イベント♡STEP UP フェスタ
国際交流・農業・不登校について考える体験型のイベント/8月13日(日)10時～14時/ ☎

北山田地区センター

☎ 593-8200 ☎ 593-8201
〒 224-0021 北山田2-25-1
休館日 7月10日(月)

☎ ☎ 行事は開催日の1か月前の10時から ☎ ☎

◆ネイティブフラワーのスワッグ
8月30日(水)10時～11時30分/24人 ☎ /2,500円 ● ☎

◆ヨガ(リラククス・アクティブ)(全10回)
初心者から経験者までのヨガ/9月4日・25日、10月2日・16日・23日・30日、11月6日・20日・27日、12月4日の月曜/リラククス:9時30分～10時20分、アクティブ:10時35分～11時25分/各25人 ☎ /5,000円(全回分) ● ☎

◆美姿勢・美ボディ(全8回)
筋膜リリースローラーを使用したレッスン。子ども連れ可/9月8日・22日、10月6日・20日、11月10日・24日、12月1日・15日の金曜 ①9時30分～10時20分 ②10時40分～11時30分/各10人 ☎ /8,000円(全回分) ● ☎

都筑中央公園自然体験施設(NPO法人 都筑里山倶楽部)

☎ ☎ 941-0987
〒 224-0032 茅ヶ崎中央57-8
☎ https://tzksatokura.org/
休館日 月曜(祝日の場合は翌日)

☎ ☎ 行事は開催日10日前までに ☎ ☎ 必要事項と申込者全員の ☎ ☎ を明記し ☎ ☎ 往 ※記載のないものは小雨決行・荒天中止、小学生以下は保護者同伴

◆七夕まつり
都筑地域の旧習にならい、旧暦の8月1日から8月6日まで七夕飾りをします。短冊に願い事を書いて、大竹に結んで飾ってください/8月1日(火)～6日(日)9時～16時30分/レストハウス1F大池の辺り/ ☎

◆夏の昆虫観察会
8月6日(日)9時～12時/レストハウス/60人 ☎ /中学生以上300円、小学生以下100円 ● ☎

◆夜の昆虫観察会
カブトムシやクワガタムシを見つけよう。セミの羽化も見よう/7月22日(土)18時30分～21時/レストハウス/60人 ☎ /中学生以上300円、小学生以下100円 ● ☎

つづきMYプラザ(都筑多文化・青少年交流プラザ)

☎ 914-7171 ☎ 914-7172
〒 224-0003 中川中央1-25-1
ノースポート・モール5階
☎ my-plaza@tsuzuki-koryu.org
休館日 7月18日(火)

◆外国につながる子どもの学習支援ボランティア養成講座(全2回)
第1回講師:横浜市潮田小学校国際教室担当 高瀬 円先生、第2回講師:一橋大学非常勤講師 志村 ゆかり先生/第1回:8月15日(火)10時30分～12時30分、第2

回:8月16日(水)10時30分～12時30分/区内で学習支援ボランティアを始めてみたい人/20人 ☎
☎ 7月11日から ☎ ☎ 必要事項・☎ を明記し ☎

勝田小学校 コミュニティハウス

☎ ☎ 592-1877
〒 224-0034 勝田町266
休館日 火・木曜

☎ ☎ 行事は7月1日から ☎ ☎
◆プリザーブドフラワーアレンジメント
夏らしいかわいいアレンジ/7月31日(月)10時～11時/A:ピアノ型 B:和傘型どちらか選択/ ☎ /各2,200円 ● ☎
◆自分ブロックを作ろう
横浜市の木を活用したクラフト/7月22日(土)10時～12時/小学生 ☎ /800円 ● ☎
◆読書倶楽部@勝コミ
本についての気ままなおしゃべり会。偏りがちな本のチョイスの参考にも!/8月9日(水)13時30分～15時30分/ ☎ ● ☎

都田小学校 コミュニティハウス

☎ ☎ 941-9522
〒 224-0053 池辺町2831
休館日 火・木曜

☎ ☎ 行事は7月1日から ☎ ☎
◆液体窒素でアイスを作ろう!
8月5日(土)13時～15時/20人 ☎ /500円 ● ☎
◆ネイチャークラフト
天然素材で森の動物たちを造ってみませんか?/8月4日(金)10時～12時/20人 ☎ /500円 ● ☎
◆サンドイッチ教室
食育教室でサンドイッチを作ろう!/7月29日(土) ①10時～11時 ②13時～14時/親子各15組 ☎ ● ☎

つづきの丘小学校 コミュニティハウス

☎ ☎ 945-2949
〒 224-0006 荏田東1-22-1
休館日 火・木曜

◆親子ののんびり広場「にこりんこ」ベビーマッサージ
8月21日(月)10時～11時/乳幼児と保護者10組 ☎ /1組300円
☎ バスタオル、飲み物、授乳ケープ(必要な人)
☎ 7月21日から ☎ ☎
◆簡単からだほぐし体操(前期)(全3回)
7月24日、8月28日、9月25日の月曜10時～11時30分/12人 ☎ ※1回のみの参加も可/1回500円
☎ 事前に ☎ ☎

中川中学校 コミュニティハウス

☎ ☎ 591-3131
〒 224-0027 大榎町240
☎ https://www.tsuzuki-koryu.org/nakagawachu/
休館日 火・金曜

◆特別企画「夏休みを楽しもう!!」
7月29日(土)10時～12時 ①モバイル工作 ②ビーズストラップ ③ビーズアクセサ

リー、7月30日(日)9時30分～11時30分

④竹細工教室、7月31日(月)13時～ ⑤ワクワクウキウキパネルシアター、14時～ ⑥ワクワクウキウキパネルシアター/①②小学生各8人 ③大人10人 ④小学生20人 ※保護者同伴の未就学児も可 ⑤乳幼児または未就園児と親15組 ⑥園児と親、または小学生15組(人) ☎ /①②各200円 ③1,500円 ④200円
☎ ①②上履き、ハサミ ③ハサミ ④上履き
☎ 事前に ☎ ☎

東山田中学校 コミュニティハウス

☎ ☎ 591-7240
〒 224-0023 東山田2-9-1
休館日 火・金曜

◆ペーパークラフト
左右に動かすと波の音がして海の生き物が動く、遊べるペーパークラフトを作ります/8月5日(土)第1部:13時30分～14時30分、第2部:15時30分～16時30分/小学生各10人 ☎ /300円
☎ 7月8日から ☎ ☎

都田地区センター・地域ケアプラザ

☎ 地区センター:945-0075
地域ケアプラザ:945-0076 ☎ 943-1131
〒 224-0045 東方町655-4
休館日 7月18日(火)

☎ ☎ 行事は7月12日10時から ☎ ☎

◆天体望遠鏡作り
本格的なケプラー式天体望遠鏡を作ります/8月11日(祝・金)9時30分～11時30分/小学生以上6人 ☎ ※小学3年生以下は保護者同伴/4,000円 ● ☎
☎ 鉛筆、はさみ、工作用ボンド、セロハンテープ、三脚(持っている人)、ウエットティッシュ(手拭き用)、持ち帰り用袋

◆夏の星空めぐり
クイズを交えて星空について学び、星座早見盤を作ります/8月6日(日)10時～11時30分/小学生以上10人 ☎ ※小学3年生以下は保護者同伴/400円 ● ☎
☎ 鉛筆、色鉛筆、定規、のり

◆子ども化学実験教室「レンジで宝石作り」
講師:久保 雅信先生/8月5日(土)10時～11時30分/小学生以上12人 ☎ ※小学3年生以下は保護者同伴/500円 ● ☎

加賀原地域ケアプラザ

☎ 944-4640 ☎ 944-4642
〒 224-0055 加賀原1-22-32

◆おさるんリトミック
楽しい音楽に合わせて、おさるのゴンちゃん(腹話術)とレッツダンス!季節を感じるシール製作もあります/7月31日(月)10時30分～11時30分/10組 ☎ /1組300円
☎ 7月31日までに ☎ ☎

◆生葉染め体験
藍の生葉を使ったシルクプチストール染め体験。講師:青木 洋子氏/7月19日(水)10時～12時/10人 ☎ /2,000円(材料費)
☎ ゴム手袋・上履き・エプロン・飲み物・タオル
☎ 7月19日までに ☎ ☎
◆和楽路～おひとりさまの終活講座～
遺言の基礎知識「遺言がないとどうなる?」

トピックス

第8回

都筑区商店街連合会のお店紹介

連載企画都筑区商店街連合会の「お店の紹介」第8弾!!
区の商店街のさまざまな商品や店舗を紹介していきます。

ジョーラックヌードルス
Joe-Luck NOODL's

住所 仲町台1-14-29 K's Living 1F

おすすめポイント

2023年1月にオープンした仲町台駅より徒歩5分のラーメン屋さんです。

おすすめは1日20食限定の特製まぐろSOBA。三崎港のまぐろを使用した、だしのスープは濃厚で、一口飲むとまぐろの風味をしっかりと感じられ、手もみのちぢれ麺にもよく絡みます。ほろほろとやわらかいまぐろの身や柚子を皮に練りこんだワンタンなどのトッピングとも相性抜群です!

ゲリラ開催の限定ラーメンもありますので、ぜひお立ち寄りください☆



問合せは
Instagram
から



けんゆう
健湧接骨院

住所 仲町台2-1-25

☎ 507-8705

おすすめポイント

元力士の院長が現役時代にけがや体の不調などに悩まされた経験から、接骨院を開業されました。肩こりや腰痛でお困りの患者さんがたくさん来られています。お子さま連れでも安心して、待ち時間を気にせずリラックスして施術を受けることができます! 完全予約制でコロナ対策も万全。

仲町台駅より徒歩7分です。お体でお悩みをお持ちの方は、一度問い合わせてみてください。

予約はホームページから



☎ 地域振興係 ☎ 948-2231 ☎ 948-2239

スリム つづき 3R夢週間

明日につなげる3R夢なつづき

パネル展示 7月13日(木)~18日(火)

ごみの減量・食品ロス削減・災害時トイレ対策など、ごみと資源に関するパネル展示を行います。

会場 区総合庁舎
1階区民ホール

イベント開催 7月15日(土) 10時~15時

* 災害時のトイレ対策

災害発生時のトイレパックの使い方などを紹介します。

* フードドライブ受付

ご家庭で使い切れない未使用食品をお持ちください。食品を必要とする人への支援につなげます。

提供できる食品等の詳細はこちら



* リユース図書受付

不要になった子ども向け図書をお持ちください。市立小学校や保育園へ届けます。

* ごみと資源の相談コーナー

ごみの分別や出し方など、ごみと資源のご相談を伺います。

* リユース家具抽選会

粗大ごみ再利用品(修理をしていないもの)を提供します。

展示期間: 7月13日(木)~15日(土)

抽選会: 7月15日(土)

13時~14時30分

リユース家具の詳細
についてはこちら



☎ 資源化推進担当 ☎ 948-2241 ☎ 948-2239

スリム 令和5年度

3R夢マスター教室

ごみと資源について楽しく学ぶ環境学習。

☎ 資源循環局都筑事務所(平台27-2) ☎ 7月1日から

廃油を使った
アロマキャンドル
作り

☎ 7月27日(木)、8月9日(水)10時~11時30分

☎ 市内在住の小学生以下の子どもと保護者 計10人 ☎

マイ箸づくり

☎ 8月3日(木)・24日(木)10時~11時30分

☎ 市内在住の小学生と保護者 計10人 ☎

☎ 資源循環局都筑事務所 ☎ 941-7914 ☎ 941-8409

共通の内容
ごみ収集と
乗車体験、
野菜収穫体験

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



蚊が媒介する感染症を防ぐには?

「蚊を増やさない対策」と「蚊に刺されない対策」を

蚊は、刺されたら不快に感じるばかりではなく、デング熱やジカ熱、ウエストナイル熱などさまざまな感染症を媒介することがあります。原因となるウイルスは、感染した人の血を吸った蚊の体内で増え、その蚊がまた他の人の血を吸うときにウイルスを移し、感染を広げていきます。蚊が媒介する感染症を防ぐために、普段から蚊を増やさない環境づくりと、蚊に刺されない対策を行いましょう!

蚊を増やさないために

〈蚊の発生源となる水たまりをなくす〉

- ◆ 植木鉢の受け皿の水は週1回以上捨て、空き缶や古タイヤなど雨水が溜まるものはなるべく片付け。
- ◆ 定期的に庭の草刈りや木の剪定を行い、風通しを良くする。



蚊に刺されないために

〈蚊のいるような場所に行くときは〉

- ◆ 長袖・長ズボンを着用して肌の露出を避ける。
- ◆ 白など薄い色のシャツやズボンを選ぶ。(蚊は色の濃いものに近づく傾向がある)
- ◆ デング熱やジカ熱などの流行地に渡航する場合は、特に服装などに注意する。

〈蚊を近づけない〉

- ◆ 虫よけスプレーを使用する。その際は、使用上の注意をよく確認する。



☎ 環境衛生係 ☎ 948-2358 ☎ 948-2388

今年の夏はものづくり!

横浜市役所
アトリウムに集合!

メイドインつづき参加企業による夏の親子向けイベントを行います!

ハマのものづくり体験
~夏休み自由研究解決チャレンジ!!~

8月1日(火)
11時~15時

会場では、さまざまなものづくりのワークショップやアトラクションが体験できます! 学校の自由研究にも使えるかも!?

開催場所

横浜市役所アトリウム(中区本町6-50-10)

みなとみらい線「馬車道」駅下車直結

JR「桜木町」駅下車徒歩約3分

市営地下鉄「桜木町」駅下車徒歩約3分



横浜市役所アトリウム

小学生と保護者 ☎

※材料がなくなり次第
終了となります

メイドインつづき参加企業が、
金沢区のAozoraFactoryと
コラボして行います!



メイドインつづきとは

都筑区では、区内中小製造業の主体的な発展と連携強化を推進するため、平成22年度から、区内に立地するものづくり企業が持つ高度な技術・独創的な製品を「メイドインつづき」としてPRし、販路開拓や企業間連携につながる支援をしています。



昨年開催した「こうじょうのキラキラ2022」

☎ 企画調整係 ☎ 948-2226 ☎ 948-2399



ふれあい伝言板

●区民対象、区内実施で、区民が自主的に行うイベントやサークルの告知です。営利・宗教・政治活動につながるものは掲載できません。●マークの説明については8ページをご覧ください。●参加される際には必ず開催状況をご確認ください。

夏休み親子DIY教室

①花台にもぴったり! タイル付きミニ

チェア / 8月6日(日)13時~16時

②プロに習う塗装体験 / 8月20日(日)

13時~16時

☎ ハウスクエア横浜 住まいの情報館1階

ホール

☎ 小学生以下の子どもと保護者 各30組 ☎

¥1,000円/個

☎ 7月11日から ☎ 受付

☎ NPO法人横浜市住宅リフォーム促進協

議会 ☎ 912-7474 ☎ 912-4711