



都筑区役所(代表) ☎ 948-2323 受付時間 平日8時45分~17時

土曜開庁日

8月8日・22日(9時~12時) 毎月第2・4土曜 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 213,153人(前月比51人減)

区の世帯数 84,752世帯(前月比38世帯増) ※2020年7月1日現在

ホームページ 都筑区役所 検索

！ 広報よこはま都筑区版に掲載されているイベントなどは、新型コロナウイルス感染症の拡大防止に伴い、変更になる可能性があります。詳しくはお問い合わせいただくか、ホームページをご覧ください。

広報よこはま都筑区版

8 都筑 つづき

2020(令和2)年 No.274

ふるさとにぎわい面

農業が盛んなまち 都筑区



都筑区は南部を中心に豊かな農環境が広がっています。これは、ニュータウンと農家が共存するまちづくりを進めてきたことによるものです。

農業専用地区

都市農業の確立と都市環境を守ることを目的とした、市独自の農業振興策です。

地図の緑色の部分が農業専用地区です



都筑区空撮写真(2019年)

○ 農地面積: 222ha... 市内第2位※ (1位 泉区、3位 緑区)

○ 農家戸数: 479戸... 市内第1位※ (2位 青葉区、3位 泉区)

※2015年農林業センサスより

都筑区で採れた夏野菜を食べよう!

夏野菜には水分やカリウムを豊富に含んでいるものが多く、体にこもった熱を体の中からクールダウンしてくれます。トマトやキュウリなど生で食べられるものも多いので、食欲がない時も手軽に食べられます。



都筑野菜 直売所

新鮮、採れたての都筑野菜を手に入れることのできる直売所を区ホームページ内で紹介中!!

※各直売所の事情で営業時間などが変更となっている可能性があります。ご了承ください。

都筑野菜 直売所 検索



都筑野菜 朝市

地産地消推進のため、区では朝市を開催しています。

場所 区総合庁舎およびIKEA 港北

開催スケジュールについては、区ホームページをご確認ください。

※現在朝市は中止しています

都筑野菜 朝市 検索



キュウリ

約95%が水分で、栄養価は高くありませんが、熱中症対策に効果的なカリウムを多く含んでいるのが特徴です。

ジャガイモ

炭水化物や抗酸化作用のあるビタミンCが豊富です。ジャガイモのビタミンCは加熱に強い性質があります。

トマト

抗酸化作用があるリコピンやビタミンC、β-カロテンが含まれます。リコピンは熱に強く、油と相性がよい性質があります。

ナス

紫色の皮にはナスニンというポリフェノールが含まれているので、皮の色が抜けないように油で調理するのがおすすめです。

夏野菜レシピ

夏野菜と鶏肉のトマト煮(4人分)

鶏もも肉(皮なし) 1枚	ニンニク 1~2片
タマネギ 1/2~1個	ケチャップ 大さじ1
ナス 1/2本	砂糖 小さじ1
新ジャガイモ 小1個	塩 小さじ1/2
完熟トマト(またはトマト缶 1缶)	こしょう 少々
オリーブ油 大さじ2	パセリ 少々

- ① オリーブ油でニンニクのみじん切りを炒め、香りが出たら一口大に切った鶏肉、みじん切りにしたタマネギとサイコロ切りにしたナス、ジャガイモを入れてさっと炒める。
- ② 皮をむいてざく切りにしたトマトまたはトマト缶を①に入れ、ふたをして沸騰したら弱火で20分ほど煮込む。ケチャップ・砂糖・塩・こしょうで味を整える。
- ③ 最後にパセリをかけ彩りをよくする。

1人分 目安 熱量226kcal/たんぱく質18.6g/脂質9.6g/炭水化物15.1g/塩分0.8g

※健康づくり係 管理栄養士作成



一口メモ

野菜は火を通せば生よりもたくさん食べられます。

水を入れずに野菜の水分のみで煮込みます。

お好みで鷹の爪を入れてピリ辛に。

一口メモ

キュウリ以外にダイコン、セロリ、ニンジンなどでも美味しくできます。

すし酢で簡単ピクルス(4人分)

キュウリ	2本
すし酢(市販)	100cc
ローリエ・粒こしょうなど	適宜

- ① キュウリはスティック状に切る。
- ② すし酢とローリエなどを鍋に入れて煮立て、①を入れ2分ほど煮る。
- ③ 粗熱がとれたらビニールの保存袋に入れ冷蔵庫で冷やす。

1人分 目安

熱量21kcal/たんぱく質0.5g/脂質0g/炭水化物4.6g/塩分0.6g

※すし酢吸収率50%として算出



区ホームページにて、都筑野菜レシピ集を公開中です。

都筑野菜 健康づくり 検索



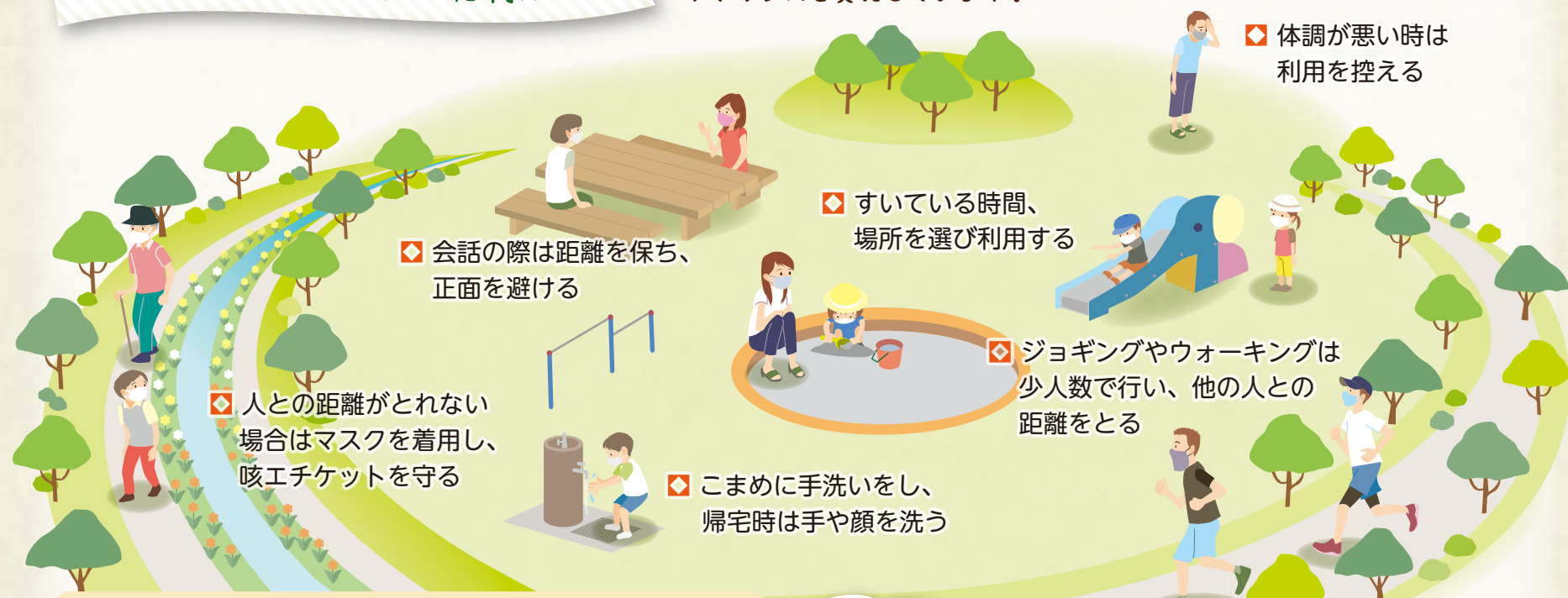
安心で快適なまちを目指して 地域とともに「まちづくり」

公園・緑道の利用について

公園・緑道の利用方法について注意喚起やマナー啓発を行っています。気持ちよく過ごせる環境づくりには、市民の皆さん一人ひとりのご協力が不可欠です。

「新しい生活様式」に基づいた利用方法

公園や緑道でのポスター掲示、パトロールカーでのアナウンスを実施しています！



会話の際は距離を保ち、正面を避ける

すいている時間、場所を選び利用する

体調が悪い時は利用を控える

ジョギングやウォーキングは少人数で行い、他の人との距離をとる

人との距離がとれない場合はマスクを着用し、咳エチケットを守る

こまめに手洗いをし、帰宅時は手や顔を洗う

公園・緑道利用の基本的なルールやマナー

- ▶「みんなの公園・緑道」なので、「譲り合いの気持ちで利用する」のが大原則です。
- ▶迷惑行為や危険行為は禁止
火気の利用には制限があります。

小さな子の近くでバットを使って野球をする、早朝・夜間に大声で騒ぐ など

※多目的広場(グラウンド)はバットや硬めのボールを使用するところもあります。

ルールを守って、みんなが気持ちよく過ごせる公園にしてね

マスク熱中症の対策も忘れずに！

- こまめに水分補給をしましょう。
- 人と離れているときはマスクをはずしましょう。

公園・緑道や道路づくり

区民・利用者の皆さんからご意見・ご提案もいただきながら、より使いやすくなるよう整備を進めています。

緑道の再整備

区民・利用者の皆さんに意見をいただいて策定したガイドラインに基づいて整備を進めています。

改善例 せきれいのみち

- 歩道は自然な色調のアスファルト舗装で、景観に配慮。
- 歩行者と自転車通行の安全確保のために、道の拡幅と動線の分離。



整備前

整備後

自転車専用通行帯の整備

荏田東交差点から新栄高校前交差点まで自転車専用通行帯を整備しました。歩行者と自転車の安全な通行のためにご利用ください。



整備後の新羽荏田線



公園愛護会キャラクター「あいごぼん」

普段区民の皆さんにはお目にかかることが少ない土木事務所。実は、公園や緑道、道路や下水道など、日常生活に欠かせない施設を守る仕事をこつこつとしています。
新型コロナウイルス感染症の影響で、これまではなかった新たな注意も必要となっている公園の利用方法や、区民や事業者の皆さんのまちづくり活動を知ってもらうことも含め、まちの安全・安心とより快適な環境づくりを目指している、土木事務所の取組をご紹介します。

問合せ 都筑土木事務所(4階41番窓口) ☎ 942-0606 ㊚ 942-0809

区民・事業者の皆さんとの協働の取組

ハマロード・サポーター

道路の清掃だけでなく、植栽の手入れや花壇づくりなど、花と緑あふれるまちづくりに携わってくださる団体は数多くあり、国土交通大臣表彰にも選ばれ活躍している団体もあります。

活動風景



公園グラウンドの管理運営委員会

地域や利用団体の皆さんに『管理運営委員会』を結成していただいています。グラウンドの利用申込受付や利用調整、軽易な補修、清掃、除草、利用者マナー向上の呼びかけなどをお願いしています。



グラウンドなどの「貸切利用」にあたっては、管理運営委員会と十分な調整をお願いします。

ナチュラルガーデン講座「都筑緑花塾」の開催

「ナチュラルガーデン」とは、自然をお手本に、なるべく植物の力を引き出す手法でつくられる庭園です。多年草や宿根草を活用して維持管理の手間を軽減するなど、無理なく、楽しみながら、花と緑あふれる公共空間をつくるための講座を開催しています。ハマロード・サポーター、愛護会の人に受講していただいています。

詳しくはこちら



ナチュラルガーデンの手引き
都筑区 ナチュラルガーデン 検索



ナチュラルガーデンで彩られた「センター南駅前花壇」

公園愛護会・水辺愛護会

公園・緑道や水辺のより良い環境づくりのために、小学生や園児たちと一緒に活動したり、地域のイベントに積極的に参加したりと、まちづくりに欠かせない人たちです。

地域の小学校との活動



区内全郵便局・ゆうちょ銀行と「道路損傷等に関する協定」を締結

通勤や配達のために安全・安心のために生かします！

郵便局員とゆうちょ銀行の行員が勤務中に道路や施設の不具合などを発見した場合、土木事務所に報告していただく協定を締結しました。事業者にもご協力いただきながら、区民生活のより一層の安心の向上に努めています。



まちづくりのボランティアを始めてみたい人へ

個人や少人数でのボランティア活動をしてみたいという人に、道具の貸出しやごみの回収などの支援をしています。お気軽にご相談ください。

都筑土木 案内カード 検索



支援内容などをまとめた「案内カード」は、土木事務所配布しているほか、ホームページでも紹介しています。

詳しくはこちら



区役所からのお知らせ

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

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)
- ☎️電話(番号)
- 📠ファクス(番号)
- 👤年齢
- 🔄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
- 必要事項**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。

! 広報よこはま都筑区版に掲載されているイベントは、新型コロナウイルス感染症の拡大防止の取組に伴い、中止・延期または制限をかけた状態での開催などになる場合があります。
参加される際には、事前に開催状況をご確認ください。

移動図書館「はまかせ号」

📍中央図書館サービス課
☎️262-0050 📠231-8299

📅8月21日、9月4日の金曜10時～10時40分
📍東山田地域ケアプラザ

都筑図書館から

📍都筑図書館
☎️948-2424 📠948-2432
📅休館日 8月11日(火)
📍横浜市立図書館 [検索](#)

特別展示 認知症予防展示

認知症とはどんな病気なのか、家族や周囲は本人とどのように接すればいいのか?認知症への理解を深めるための展示です。
📅8月28日(金)～9月14日(月) / 📍

高齢支援担当から

📍高齢支援担当
☎️948-2306 📠948-2490

若年性認知症 よこはま北部のつどい

若年性認知症(65歳未満で発症した認知症)の人や、介護している家族が、日々の思いや介護について話をし、交流をする場です。
📅9月13日(日)11時～15時
📍中山地域ケアプラザ(緑区中山2丁目1-1)
📄認知症の人と家族の会神奈川県支部へ ☎️か 📠(ともに044-522-6801)
※月・水・金曜10時～16時

新治恵みの里 新米体験教室 (全3回)

新治町の農家と一緒に、昔ながらの稲刈り、脱穀、精米の各作業を体験してみませんか?

📅 ①9月26日(土):稲刈り ②10月10日(土):脱穀 ③10月24日(土):精米作業
📍いずれも10時30分～12時30分
※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 新治小学校近くの田・にいほる里山交流センター(JR横浜線十日市場駅徒歩約15分)
👤市内在住の個人・家族・グループ(4人まで)15組程度 **先**
※1回目に必ず参加できる人
💰1組6000円(収穫した玄米10kgのお土産付き・保険代込み)
📄8月15日から新治恵みの里 **HP** (<http://www.niiharu.link>)の「申込フォーム」に沿って、お申し込みください。
📍北部農政事務所農業振興担当
☎️948-2480 📠948-2488

夏の節電対策に 電気の見える化! 電力使用量測定器を貸し出します

測定器をコンセントと家電機器のプラグの間につなぐと、電気料金、使用電力量などを簡単に計測することができます。
👤区内在住で使用後に簡単なアンケートにご協力いただける人
貸出台数:1世帯につき1台
貸出期間:1週間まで
📄事前に ☎️
📄本人確認ができるもの(運転免許証、保険証など)
📍企画調整係
☎️948-2227 📠948-2399
✉️tz-plan@city.yokohama.jp



グリーンライン混雑緩和に向けて 駅と車両基地の6両化工事に着手します

市営地下鉄グリーンラインは、現在1編成当たり4両で運行していますが、利用者数が増加傾向にあり、朝のラッシュ時の混雑を緩和するため、現在17編成ある車両のうち、10編成を **令和4年度から順次6両化し、輸送力を増強**します。
このため、6両化に対応させるためにグリーンライン全駅と車両基地で **2020年8月頃より工事を開始**しますので、ご理解とご協力をお願いします。



詳細は、交通局 **HP** をご覧ください。



日吉本町駅(日吉行き・朝のラッシュ時) 2018年撮影

📍交通局技術管理部車両課 ☎️671-3179 📠322-3913

区総合庁舎1階

区民ホールの催し情報

時間の記載がない場合
初日:12時～17時、最終日:8時45分～13時、その他:8時45分～17時

原爆パネル展

📅8月13日(木)～19日(水)
📍予算調整係
☎️948-2213 📠948-2208

都筑消防団活動写真展

📅8月20日(木)～26日(水)
📍都筑消防署
☎️945-0119 📠945-0119

水道について考えよう! パネル展

📅8月20日(木)10時～26日(水)16時
📍水道局総務課
☎️671-3108 📠212-1155

地震防災パネル展

📅8月27日(木)～9月3日(木)
📍都筑消防署
☎️945-0119 📠945-0119

絵画作品の展示

📅9月10日(木)～16日(水)
📍予算調整係
☎️948-2213 📠948-2208

区民活動センターからのお知らせ

📍区民活動センター

☎️948-2237 📠943-1349 📅休館日 8月10日(祝)・17日(月)
✉️tz-katsudo@city.yokohama.jp

大人の学級

「やりたいことをカタチにするはじめての場づくり講座」

動画配信とZoomを使用して受講するオンライン講座を実施します。詳細については区民活動センターの **HP** をご覧ください。

詳しくはこちら→



市民ライター養成講座(全8回)

当センターの広報誌「縁ジン」を一緒につくる市民ライターの養成講座が始まります。講座で学び取材して書いた記事は、「縁ジン」に掲載します。

📍講師 北原 まどかさん(NPO法人森ノオト)

📅 ①9月10日 ②17日 ③24日 ④10月1日 ⑤8日 ⑥11月5日 ⑦12月10日 ⑧2021年1月21日の木曜13時～15時(②、④、⑥、⑧は北原 まどかさんが講師)
👤都筑区近隣区在住・在勤の人10人/先
📄9月3日までに ☎️か 📠か、**必要事項**を明記し ✉️

縁ジンミーティング講座

「アイデアを生み出す楽しい会議の進め方」～オンライン会議の進め方も学ぼう～

団体の活動をしていく上でとても大切な会議。有効で楽しくなるような会議の進め方、ファシリテーションの仕方とオンラインでの会議の仕方を学びます。

📍講師 千葉 普也さん(株式会社 石塚計画デザイン事務所)

📅8月28日(金)10時～12時
📍区役所6階会議室
👤主に区内で活動をしている団体・個人20人/先
📄8月20日までに ☎️か 📠か、**必要事項**を明記し ✉️

プログラムバンク1日体験

地域に住む特技を持ったボランティアによる1日体験講座です。

📍講師 敦賀 絵美さん、乗松 恭子さん、大塩 桂子さん



📅8月25日(火)
① 10時30分～11時30分 簡単リフレクソロジー講座(自分でできる簡単な足のセルフケア方法)
② 13時～14時 私が輝く「似合う」がわかる骨格バランス®診断講座
③ 15時～16時 大人の折り紙講座(箱を作ろう)

👤各10人/先
💰①は材料費500円、③は材料費300円
📄8月24日までに ☎️か 📠か、**必要事項**を明記し ✉️

検診・教室

●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。

予・問 健康づくり係 ☎ 948-2350 ☎ 948-2354	
肺がん検診 有料 予約制	9月16日(水)午前→8月25日～9月8日に予約受付 ※検診当日の受付時間は予約時にお伝えします。 市内在住の40歳以上の人30人(1年度に1回) 胸部エックス線撮影680円
横浜市がん検診実施医療機関では、胃・肺・大腸・乳・子宮がん検診、PSA検査(前立腺がん)を実施しています。医療機関に直接お申し込みください。	
エイズ・梅毒検査 予約制	8月20日・27日、9月3日・10日の木曜9時～9時30分 受付:区役所1階健診室内7番/結果は1週間後以降 ※原則いずれも受検いただきます。
食と生活の健康相談 予約制	8月28日(金)午後、9月8日(火)午前 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 予約制	8月28日(金)午後、9月8日(火)午前 禁煙相談。呼気中一酸化炭素濃度の測定。肺年齢測定。

予・問 高齢支援担当 ☎ 948-2306 ☎ 948-2490	
もの忘れ相談 予約制	原則毎月第2金曜午前 嘱託医師による高齢者のもの忘れ、認知症、こころの病などの相談。
都筑むつみ会「リハビリ教室」 予約制	原則毎週火曜13時～15時 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しています。

予・問 青少年支援・学校地域連携担当 ☎ 948-2349 ☎ 948-2309	
ひきこもりなどの困難を抱える若者の専門相談 予約制	8月13日・27日の木曜13時30分～16時20分(1回50分) 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 事前に☎



都筑図書館から
☎ 948-2424 ☎ 948-2432
休館日 8月11日(火)
横浜市立図書館 検索

くまさんのおはなし会(9月)
9月10日(木) ①10時～10時25分 ②10時45分～11時10分
対面朗読室
①0・1歳児と保護者 ②2・3歳児と保護者 各6組 先
8月27日から☎か☎

都筑図書館 8月の定例おはなし会
子どもだけで聞くおはなし会です。
8月19日(水)15時30分～16時 / 対面朗読室
1人でお話が聞ける子
※保護者の付き添いは事前にご相談ください。



オンライン講座を開催します!

小学校入学前に知っておきたい大切なこと～今からそなえる「小1の壁」～

小1の壁って?
子どもが小学校に上がると、生活が大きく変化します。その時に起こる、主に仕事を抱えながら子育てをしているお父さん、お母さんが直面する問題のことを指します。

講師 認定 NPO法人あっとほーむ 小栗 ショウコ氏(平成27年度「子供と家族・若者応援団表彰」内閣府特命担当大臣表彰 受賞)

9月18日(金)～10月18日(日)(配信予定・事前申込不要)
※例年、9月の土曜に区役所で実施していましたが、今年度は新型コロナウイルス感染症予防のためオンラインで実施します。

仕事をしている(これから仕事をする)年長のお子さんがいる保護者
詳細については、8月上旬頃ホームページ上でお知らせします。

都筑区 講演会 小1の壁 検索
青少年支援・学校地域連携担当
☎ 948-2471 ☎ 948-2309
tz-gakkourenkei@city.yokohama.jp

第26回 都筑区民まつりのお知らせ

第26回都筑区民まつりは、新型コロナウイルス感染症の拡大状況を踏まえ、中止も含めて検討を進めているところです。従いまして、今年度は模擬店やフリーマーケットの出店者およびステージ出演者の募集は予定しておりません。

最新情報はHPにてお知らせしますので、ご確認ください。

都筑区役所 区民まつり 検索



問 区民まつり担当 ☎ 948-2231 ☎ 948-2239
tz-chishin@city.yokohama.jp

健康づくり係から

☎ 948-2350 ☎ 948-2354

ママ・パパと赤ちゃんのための健康講座(2日間で1コース)

ママ・パパの毎日に元気をプラスするためのお役立ち講座。気軽に参加してみませんか。①赤ちゃんと一緒に楽しく遊びながらの体操 ②食生活についての話と2回食を目安にした離乳食の試食
①9月4日(金) ②9月25日(金)いずれも10時30分～11時30分
①区役所1階福祉保健センター多目的室 ②新栄地域ケアプラザ
区内在住で離乳食を始めて2か月を過ぎたところの子と親25組 先
①バスタオル、飲み物 ②普段使っている離乳食用のスプーン、飲み物
8月11日10時から新栄地域ケアプラザへ ☎ (592-5255)

はじめての離乳食

栄養士による、離乳食の基本「つぶしがゆ」や野菜などのつぶし方体験、進め方の相談を行います。
9月15日(火)10時30分～11時30分
区役所1階福祉保健センター栄養

相談室

未就学児と保護者10組 先

8月11日から☎

出産体験を話してみよう! 聞いてみよう!

これから育児仲間になる皆さんで集まって話してみませんか?

9月15日(火)10時～11時30分

区役所1階福祉保健センター多目的室

区内在住の産後4か月までの産婦さん、妊婦さんとその家族

8月17日8時45分から☎か☎

こども家庭支援担当

☎ 948-2318 ☎ 948-2309



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。
●ベビーカー置き場のスペースに限りがあります。ベビーカーの管理は自己責任でお願いします。

予・問 こども家庭支援担当 ☎ 948-2318 ☎ 948-2309			
乳幼児健康診査	4か月児	8月18日、9月8日の火曜	13時～14時受付
	1歳6か月児	8月27日、9月10日の木曜 9月3日(木)	13時～14時受付 10時～11時受付
	3歳児	8月18日(火) 8月20日、9月3日の木曜 9月10日(木)	10時～11時受付 13時～14時受付 10時～11時受付
女性の身体の相談 予約制	思春期・授乳期・更年期および避妊・不妊などの相談		
両親教室 予約制	2021年1月ごろ出産予定の人 →9月4日・18日・25日の金曜 各回13時15分～13時30分受付/13時30分から教室開始 8月25日8時45分から☎ 15組 先		
土曜両親教室 予約制	9月26日(土)9時30分～11時30分 8月26日8時45分から☎ 25組 先		
乳幼児歯科相談・妊産婦歯科相談 予約制	歯科健診、相談、歯みがきアドバイス 8月24日(月) 乳幼児▶13時30分～14時30分 妊産婦▶15時 0歳～未就学児、妊婦、産後1年未満の女性		

予・問 健康づくり係 ☎ 948-2350 ☎ 948-2354

子どもの食生活相談
予約制
栄養士による食生活についての個別相談
8月18日(火)午前・28日(金)午後 (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)

施設からのお知らせ

都筑区
イベント情報配信中

<https://cgi.city.yokohama.lg.jp/common/event2/tsuzuki/>

- 原則 8月11日～9月10日のお知らせを掲載しています。
- マークの説明については、8ページを参照してください。
- 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。



! 広報よこはま都筑区版に掲載されているイベントは、新型コロナウイルス感染症の拡大防止の取組に伴い、中止・延期または制限をかけた状態での開催などになる場合があります。
参加される際には、事前に開催状況をご確認ください。

中川西地区センター

☎ 912-6973 ☎ 912-6983
〒224-0001 中川二丁目8-1
休館日 8月11日(火)

☎ ☎ 行事は講座開催日の1か月前から☎か☎(申込初日の☎は10時から)

■ 経絡ヨガ(全8回)

9月21日、10月19日、11月16日・30日、2021年1月11日・25日、2月22日、3月22日の月曜12時20分～13時20分/40人 ☎ / 1回300円 ● ☎

■ ピルピスワーク

(骨盤呼吸体操)(全8回)

深い呼吸とともに運動し、骨盤や体幹を整えることを目指します/9月21日、10月19日、11月16日・30日、2021年1月11日・25日、2月22日、3月22日の月曜13時40分～14時40分/40人 ☎ / 1回300円 ● ☎

■ ベビーマッサージ2期(全5回)

9月28日、10月19日、11月2日・16日、12月7日の月曜9時45分～10時30分/首すわり頃～ハイハイ前の子と親8組 ☎ / 1回500円 ● ☎

■ ベビーサイン2期(全5回)

9月28日、10月19日、11月2日・16日、12月7日の月曜10時45分～11時30分/腰すわり頃の子と親10組 ☎ / 1回500円 ● ☎

■ ドライフラワーで作る初秋のリース

9月16日(水)10時～11時30分/15人 ☎ / 3000円(材料費含む) ● ☎

■ 親子体操2期(全8回)

9月29日～11月24日(11月3日を除く)の火曜11時～11時45分/かけっこができる頃の子～未就園児と親30組 ☎ / 1回400円 ● ☎

仲町台地区センター

☎ 943-9191 ☎ 943-9131
〒224-0041 仲町台二丁目7-2
休館日 8月11日(火)

☎ ☎ 行事は8月12日9時から ☎か10時から☎

■ 将棋入門講座後期(全5回)

将棋初心者にも将棋の楽しさを知ってもらおう/10月18日、11月22日、12月20日、2021年1月24日、2月28日の日曜9時30分～11時/小学生以上12人 ☎ / 4000円(全回分) ● ☎

■ ぽっこりお腹を改善!

骨盤底筋体操(全6回)
骨盤底筋を鍛えることにより、ぽっこりお腹の改善、加齢や出産後の尿漏れ、骨盤のゆがみ改善を助ける/10月1日～12月17日の毎月第1・3木曜10時～11時/女性20人 ☎ / 3600円(全回分) ● ☎

■ スマホの使い方講座(全3回)

スマホを持っているけれど使えないと

いう人のための講座/10月6日～20日の火曜12時30分～14時30分/12人 ☎ / 1500円(全回分) ● ☎

■ うたって脳活♪健康体操後期(全10回)

音楽を通し健康増進と維持を図る/10月8日・22日、11月12日・26日、12月10日・24日、2021年1月14日・28日、2月18日、3月4日の木曜10時～11時30分/おおむね60歳以上の人30人 ☎ / 5500円(全回分) ● ☎

■ 秋を彩るスワッグ

9月28日(月)10時～11時30分/16人 ☎ / 2000円 ● ☎

■ 職人に習う秋のシュトレン教室

仲町台で人気のパン屋さんから作り方を学ぶ/10月5日・19日の月曜10時～13時/各20人 ☎ / 各1700円 ● ☎

北山田地区センター

☎ 593-8200 ☎ 593-8201
〒224-0021 北山田二丁目25-1
☎ kitayamata@tsuzuki-koryu.org
休館日 8月11日(火)

☎ ☎ 行事は開催日の1か月前から☎か☎

■ キッズチャレンジクッキング「ミートローフに挑戦！」

小松菜を使った食育を兼ねた料理教室/9月12日(土)10時～13時/小学生16人 ☎ / 1000円 ● ☎

■ みんなで運動!

転ばぬ先の転倒予防
理学療法士による、家庭でできる「転ばぬ先の転倒予防運動」のレッスン/9月24日(木)10時～11時/20人 ☎ / 200円 ● ☎

■ 薬膳料理講座で秋の養生

茶藝師 薫華さんから、季節に合わせた体と食のお話を聞きながら、薬膳料理をクッキング/9月29日(火)10時～12時/12人 ☎ / 1500円 ● ☎

■ 赤ちゃん絵本で遊ぼう(全3回)

講師:つづきこ読書応援団 赤ちゃんとの関わり方、絵本を通じての遊び方/9月30日、10月14日・21日の水曜10時30分～11時30分/定員は要問合せ ☎ / 1500円(全回分) ● ☎

■ クラフト for キッズ

季節の工作/9月12日(土)①9時30分～11時 ②11時15分～12時45分/各7人 ☎ ※4歳～未就学児は保護者同伴/500円 ● ☎

■ 世界のパン作り～黒糖レザン～

世界のパンの美味しい食べ方や名前の由来などの耳より情報も/10月1日(木)9時30分～13時/16人 ☎ / 1500円 ● ☎

都筑民家園

☎ 594-1723 ☎ 594-2019
〒224-0028 大塚西2
休館日 8月11日(火)、8月24日(月)

☎ ☎ 行事は8月12日から☎か☎
☎ 要問合せ

■ 「菊節句(展示とお話)」

①9月26日(土)・27日(日)10時～16時:展示「菊づくしの調度品とちりめん細工など」②26日(土)11時～12時:お話「童謡の節句と後の雛」林 直輝氏(日本人形

文化研究所 所長) ③26日(土)13時30分～14時30分:林 直輝氏ギャラリートーク/②10人 ☎ ③ ☎ / ②1000円(茶菓子付) ● ☎

■ しるしの朝

毎週土曜11時30分～12時 ※荒天の場合中止になることがあります/ ☎

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
☎ http://www1.tmtv.ne.jp/~satoyama/
☎ tsuzuki-park@tmtv.ne.jp
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 ☎か、☎と申込者全員の☎・☎を明記し☎か☎ ※記載のないものは小雨決行・荒天中止

■ 藍の生葉染め体験

9月20日(日)10時～12時/ばじょうじ谷戸休憩所集合/15人 ☎ / 500円 ● ☎

■ 秋のキノコ観察会

たくさん採取しよう/9月19日(土)9時～12時30分/レストハウス集合 ● ☎

■ 虫の声鑑賞会

コオロギなど虫の声を聴きながら里山をのんびり歩きますか/8月29日(土)18時～21時 ※雨天中止/レストハウス集合 ● ☎

■ 里山保全体験

間伐した竹を使って竹細工品を作ります/9月5日(土)9時～12時/ばじょうじ谷戸休憩所集合 ● ☎

■ 田畑作業体験

サトイモの追肥、土寄せを体験します/9月5日(土)13時～16時/ばじょうじ谷戸休憩所集合 ● ☎

■ 炭焼き体験(宮谷戸窯)

都合のつく時間だけの参加も歓迎/①9月12日(土)9時～12時:炭材作りと窯詰め ②19日(土)8時～17時:炭焼き ③26日(土)9時～12時:窯出しと炭材作り ※雨天決行/宮谷戸炭焼施設 ● ☎

鴨池公園こどもログハウス かもいナランド

☎・☎ 942-1569
〒224-0006 荏田東三丁目2
休館日 8月17日(月)

■ 親子の広場「かもっこらぶ」

①9月3日(木)10時30分～11時:おはなし会 ②9月7日(月)10時30分～11時30分:おさるんリトミック/未就園児と親 ②は15組 ☎ / ②子ども1人300円/☎

北山田小学校コミュニティハウス

☎・☎ 591-8444
〒224-0021 北山田五丁目14-1
休館日 火・木曜

☎ ☎ 行事は開催日の1か月前から☎か☎

■ アルパによるコンサート

「アルパ」は、スペイン語で「ハーブ」のことです。ラテンアメリカ音楽を陽気に楽しもう!/9月6日(日)13時30分～14時

30分/15人 ☎ / 200円 ● ☎

■ 楽しいきりえ(全2回)

切り絵の基本を学んで作品を作る。楽しみながらアート制作 ①「秋のきりえ」②「干支のきりえ」/①9月16日 ②11月18日の水曜10時～12時/15人 ☎ / 1500円(全回分) ● ☎

■ 初めてのリトミック(全6回)

リズムや音楽に合わせて歌ったり、踊ったりする/9月14日・28日、10月12日・26日、11月9日・30日の月曜 ①10時～10時40分②11時10分～11時50分/①10か月～1歳3か月くらいの子と母 ②1歳4か月～2歳6か月くらいの子と母 各8組 ☎ / 各1800円(全回分) ● ☎

■ 産後ママと赤ちゃんのヨガ(全5回)

9月9日～11月11日までの第2・4水曜 ①10時～10時45分 ②11時～11時45分/①3か月～9か月くらいの子と母 ②10か月～1歳6か月くらいの子と母 各8組 ☎ / 各1500円(全回分)

持 バスタオル・おむつの替え・飲み物 ● ☎

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

■ はじめてのブレイクダンス(全3回)

講師:大橋 敏幸(ブレイクダンス世界大会優勝経験あり)/9月20日～10月4日の日曜17時～18時30分/20人 ☎ / 500円(全回分)

☎ 8月12日から ☎か☎か、☎と☎を明記し☎

東山田地域ケアプラザ

☎ 592-5975 ☎ 592-5913
〒224-0024 東山田町270

■ ほっと茶屋

ご家庭で介護に関わる(関わった)人が一緒にお喋りする茶話会/8月25日(火)13時～14時30分/介護中・介護終了・これから介護など、ご家庭で介護に関わる(関わった)人15人 ☎ / 100円

☎ 8月25日までに☎か☎

都筑スポーツセンター

☎ 941-2997 ☎ 949-0477
〒224-0053 池辺町2973-1
☎ http://www.yspc.or.jp/tsuzuki_sc_ysa/
休館日 8月24日(月)

■ ワンデープログラム

開始30分前から必ず本人受付 ※エアロキックボクシングは15分前

☎ 15歳以上 ※中学生不可
☎ 動きやすい服装、タオル、室内シューズ ※ヨガは室内シューズ不要/☎

■ 【フィットネスタイム】

(終了時間の記載のないものは50分間。参加定員24人。1回510円)

■ 火曜(8月18日・25日)

■ ソフトエアロ/12時25分～

■ 水曜(8月19日・26日)

■ エアロキックボクシング/9時～

■ 水曜ズンバ/10時5分～10時50分

金曜(8月21日・28日)
 ■金曜ズンバ/10時35分~11時20分
土曜(8月22日・29日)
 ■エアロビクスボクシング/10時~
【スポーツタイム】
 (90分間。記載のないものは定員50人、1回620円)
火曜(8月18日・25日)
 ■バスケットボールタイム/19時15分~
水曜(8月19日・26日)
 ■バレーボールタイム/19時15分~
 510円/24人
金曜(8月21日・28日)
 ■金曜エンジョイフットサル/21時~
土曜(8月22日・29日)
 ■バスケットボールクリニック/小学生対象/9時15分~
 ■土曜エンジョイフットサル/21時~

横浜国際プール
 ☎592-0453 ☎592-1402
 〒224-0021 北山田七丁目3-1
 HP http://www.waterarena.jp/

■夏本番!!思い切り泳ぎませんか?
 横浜国際プールでは、個人での利用もお待ちしています。
 ※大会などで利用できない場合があります。また、混雑時には入場制限でお待ちいただく場合があります。あらかじめご了承ください。
【メインプール・サブプール】
 ■利用時間
 月~日曜(祝日も含む)9時30分~21時30分(退水時刻21時15分)
 ■利用料金(2時間)
 大人700円、子ども(中学生以下)350円

※延長料金1時間につき大人350円、子ども(中学生以下)170円
持 水着・スイムキャップ・タオル・くつ袋
【トレーニングルーム】
 ■利用時間
 月~日曜(祝日も含む)9時30分~21時30分(退室時刻21時20分)
持 トレーニングに適した服装・室内シューズ・くつ袋
 ■利用料金(2時間)
 大人500円、中学生250円 ※延長料金1時間につき大人250円、中学生120円
 ※小学生以下は利用不可

**くろがね青少年
 野外活動センター**
 ☎973-2701 ☎972-1093
 〒225-0025 青葉区鉄町1380
 HP http://www.yspc.or.jp/kurogane_yc_ysa/category/top/

■親子カヤックD
 9月6日(日)9時30分~12時30分/小・中学生とその保護者5組 抽 / 1組6000円
申 8月15日までに **【必要事項】**・生年月日を明記し **往**(締切日消印有効)か **HP**



アートフォーラムあざみ野
 〒225-0012 青葉区あざみ野南一丁目17-3
持 (登録制、1歳6か月~未就学児)は有料
 申込みは子どもの部屋 ☎(910-5724)
休館日 8月24日(月)

横浜市民ギャラリーあざみ野
 ☎910-5656 ☎910-5674
 HP https://artazamino.jp/
 ☎ info@artazamino.jp

**■アートフォーラムあざみ野
 Welcome! ロビーコンサート**
 地元企業のハイエンドオーディオ機器による気軽に楽しいオーディオコンサートを開催します/9月27日、10月11日の日曜12時~12時40分/ **画**

男女共同参画センター横浜北
 ☎910-5700 ☎910-5755
 HP http://www.women.city.yokohama.jp/

■はじめての保育園in横浜
 市の保育制度や入園手続などについて、分かりやすく説明/10月4日(日)13時30分~15時50分/保育園に初めて子どもを預けて働こうとする人28世帯 **先** / 一世帯500円
持 あり 2か月~未就学児/4日前までに子どもの部屋に **往** / **先**
申 8月11日から、保育園を考える親の会の **HP** (http://hoikuoyanokai.com/)の申込フォームにて

■シングルマザーのための就労相談
 女性としてご支援デスク/9月11日(金)
 ①13時30分~14時20分 ②14時30分~15時20分 ③15時30分~16時20分/市在住のシングルマザーまたは離婚予定の母3人 **先**
持 あり600円~900円/子どもの部屋に **往**
申 8月11日から **往**

**都筑区子育て支援センター
 ポポラ**
 ☎912-5135 ☎912-5160
 〒224-0003 中川中央一丁目1-3
 あいたい5階
 HP http://www.popola.org/
休館日 日・月曜、祝日

申 予 行事は前開館日までに **往**か **窓**

■じっくり相談(ポポラ)
 専門相談員による子育て相談/9月12日(土)・25日(金)いずれも10時~16時/未就学児とその家族各5組 **先** ● **予**

■じっくり相談(サテライト)
 専門相談員による子育て相談/9月5日(土)・11日(金)いずれも10時~16時/ポポラサテライト(ららぽーと横浜)/未就学児とその家族各5組 **先** ● **予**

**■横浜子育てサポートシステム
 入会説明会**
 9月12日(土)・23日(水)いずれも10時30分~11時30分/各5組 **先** ● **予**

**■横浜子育てサポートシステム
 出張入会説明会**
 ①9月4日(金)・②26日(土)いずれも10時30分~11時30分/①新栄地域ケアプラザ ②葛が谷地域ケアプラザ/各5組 **先** ● **予**

**■障がいのある子を育てている
 先輩ママとのおしゃべり会**
 8月15日(土)10時30分~11時30分/未就学児とその家族5組 **先** ● **予**

**■ちょっと気になる子の日
 ポポラへようこそ♪**
 発達に心配のある子や障害のある子と家族のポポラ体験/8月15日(土)10時~16時/未就学児とその家族/ **画**

よこはま動物園ズーラシア

☎959-1000 ☎959-1450 〒241-0001 旭区上白根町1175-1 **休館日** 火曜 **ズーラシア** 検索

動物コラム チーター

海のいきものSOS展

※入園料は別途
 地球環境に起こっていることを知り、何をすべきか考え、行動してみませんか!/?/6月11日(木)~8月31日(月)/ **画**



チーターはアフリカ大陸やイランに分布するネコの仲間です。陸上動物の中では最も速く走ることができ、時速100km以上のスピードを出すことができます。体のつくりで特徴的な点はいくつかあり、スパイクのように地面をとらえることができる常に出ている爪、急な方向転換でバランスを取るための長い尾などです。ただ、このスピードを出すために他のネコ科動物に比べて華奢な体つきで、噛む力は弱いこと、速く走れるのは数百mであること、木などに登るのはあまり得意ではないことなど、スピードを得るために捨てている能力もあります。

ズーラシアでは、オス2頭、メス2頭を飼育しています。広い展示場では、タイミングがよいと走る姿を見ることができます。スピードのスペシャリストとして進化してきた美しい姿をぜひご覧ください。



美しい走り姿



りりしい表情も魅力的

おみやげ紹介



「チーター肉球めいぐるみ」

※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※

トピックス

今こそ 生活習慣を見直そう!

食生活や運動、休養、喫煙、飲酒などの生活習慣が、病気の発症や進行に関係する「生活習慣病」(肥満、高血圧、脂質異常症、脳卒中、心臓病、糖尿病など)は生活習慣を見直すことで予防や重症化を防ぐことができます。

ちょっと立ち止まって、毎日の生活や健康状態を振り返ってみましょう。

日頃の生活をチェックしてみよう

- 定期的に運動している
- バランスよく食べている
野菜たっぷり・塩分ひかえめ!
- 十分に休養・睡眠をとれている
- 禁煙している
- 年1回特定健診を受けている・がん検診を受けている



生活習慣病は死因の
6割を占めています

年齢や生活スタイル
にあった取組が
知りたい!

健診結果の
見方が
知りたい。

食事や運動
について
詳しく知りたい。

血圧や
血糖値が気になる…。

禁煙して
みようかな。

そんな時には

こちらへ

栄養士や保健師が食事や生活習慣に関する健康相談を行います。

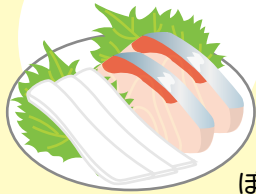
食と生活の健康相談 事前予約制

※日程など、詳細については直接健康づくり係へお問い合わせください

☎ 健康づくり係 ☎ 948-2350 ☎ 948-2354

食中毒に気をつけよう!

お刺身の寄生虫に注意



魚にはアニサキスという寄生虫が寄生していることがあり、人の体内に入ると激しい腹痛、吐き気を引き起こすことがあります。昨年、全国で発生したアニサキス食中毒は300件以上のぼり、市内でも19件と1番多く発生した食中毒です。

アニサキスによる食中毒は自宅で調理したお刺身やしめさばでも多く起きています。家庭で生の魚を調理するときは十分に気をつけましょう。

アニサキスってどんな寄生虫?

体長2~3cmで、白い半透明のひも状の寄生虫です。サバ、カツオ、サンマ、アジ、イカなど魚介類の内臓付近に寄生しています。

丸い模様に見えるのがアニサキスです。魚に寄生しているときは、丸まって見える場合があります。



予防するには?

※アニサキスは酢やわさびでは死にません。冷凍または加熱処理が有効です。

- 自宅で刺身やしめさばを調理する際は、冷凍処理された魚を使いましょう。
- 購入時や調理中、食べる前にアニサキスがついていないかよく確認しましょう。見つけたら、その部分は取り除きましょう。
- 新鮮な魚を選び、丸ごと一匹で購入する際は早めに内臓を取り除きましょう。

お肉による食中毒に注意



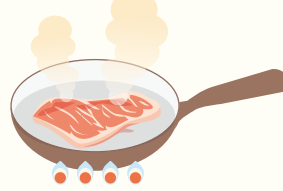
肉には、カンピロバクターや腸管出血性大腸菌O157、サルモネラなどさまざまな食中毒菌があります。これらの菌による食中毒になると腹痛や下痢などが起こり、重症化する場合があります。

夏場は食中毒菌が活発に活動する時期なので、お肉を調理するときや食べるときは十分に気をつけましょう。

肉による食中毒を予防するには?

※「とりわざ」や「とりたたき」による食中毒が多く発生しています。お店でも生や半生の鶏肉は食べないようにしましょう。

- 買ったお肉はすぐに冷蔵庫に入れましょう。
- 表示をみて、期限内に食べましょう。
- お肉は必ず中までしっかり火を通しましょう。
- 生のお肉を触った後は石けんでよく手を洗いましょう。



- 生のお肉が触れた包丁やまな板で他の食材を調理しないようにしましょう。別の調理器具を使うか、よく洗浄・消毒してから使いましょう。

☎ 食品衛生係 ☎ 948-2356 ☎ 948-2388

※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※