



都筑区役所(代表) ☎ 948-2323 受付時間 平日8時45分~17時

都 筑 区

土曜開庁日

1月9日・23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 213,167人

ホームページ

区の世帯数 84,888世帯 ※2020年9月1日現在

都筑区役所 検索

広報よこはま都筑区版

1
2021(令和3)年
No.279

都筑 つづき

！ 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。

新年のごあいさつ

区民の皆さま、新年明けましておめでとうございます。昨年中は、区政の推進に御理解と御支援を賜り、厚く御礼申し上げます。

昨年は、新型コロナウイルス感染症により、多くの皆さまの生活様式や仕事の仕方が大きく変わり、さまざまな行事なども普段どおりに開催できなくなりました。状況の変化に即して、今年も区役所は、新型コロナウイルス感染症対策にしっかり取り組む一方で、ウィズコロナの時代に合わせ、新しい生活様式に対応した事業・取組を進めてまいります。

災害発生時における感染症対策をさらに進めるとともに、対面で行っていた講演や講座をオンラインに切り替えるなど、コロナ禍においても、必要とされる方に適切に情報をお届けできるよう、工夫を凝らしてまいります。そして、コロナの感染状況を踏まえつつ、中小企業支援や商店街振興にも取り組むこ

とで、都筑のまちを応援し、活気あふれるまちづくりに繋げていきたいと思っております。

また、都筑区では、住み慣れた地域で安心して暮らすことができるよう、人と人との「であい・ささえあい・わかちあい」を基本理念とした、都筑区地域福祉保健計画「つづき あい」を推進しています。今年も第4期計画がスタートする年です。引き続き、地域の皆さまとの協働により地域福祉保健の向上に取り組んでまいります。

今年も「つながり」「活力と魅力」「安心」を実感できるまちの実現を目指し取り組んでまいりますので、引き続き、区政への御理解と御支援をどうぞよろしくお願い申し上げます。

皆さまにとって、素晴らしい一年になりますよう、心からお祈り申し上げます。



なかの はじめ
都筑区長 中野 創

ふるさとにぎわい面

つづきMYプラザ

TSUZUKI MULTICULTURAL & YOUTH PLAZA

つづきMYプラザってどんなところ？

外国人やボランティア、青少年が、活動したり相談したり、気軽に立ち寄ることができる「居場所」です！
国際交流と青少年、2つの側面を併せ持つ施設は、MYプラザならではの特色です！

国際交流ラウンジ

大人のための日本語教室や外国につながる子どものための学習補習教室、多言語による生活情報の提供・相談、国際理解・交流イベントの開催などを行っています。

外国につながる子どもたちがスムーズに日本で暮らすための継続的な支援を行っています。



外国人のための生活情報「ウェルカムキット」

日本語教室の様子

外国につながる子どもとともに
~考えるためのヒント~



青少年の地域活動拠点

仲間や地域の大人との交流・体験の場としてご利用いただけます。館内には学習スペースはもちろん、ダンススタジオや音楽スタジオも！
※新型コロナウイルス感染症対策のため、利用人数に制限をかけています。詳細については、つづきMYプラザにお問い合わせください。



自習室は学習しやすい雰囲気です！



スタッフと気軽に
おしゃべり

青少年応援宣言

~青少年の成長を見守り、応援します！~

つづきMYプラザは区内地区センターと連携しながら、積極的に青少年へのあいさつ・声かけを実施し、青少年が日常生活で抱える「困ったな…」を支えるお手伝いをします！

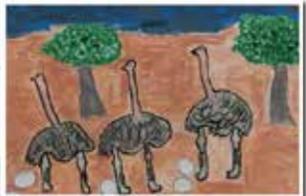


こんなこともしています

絵が語る子どもたちの日常 都筑・ボツワナ 交流児童画展

茅ヶ崎小学校3年生と、ボツワナ共和国のベン・テマ小学校の児童がお互いに「伝えたいこと」を描いた絵を交換する児童画展は、2014年から続いています。

ベン・テマ小児童の絵



都筑区役所での展示の様子



hand de ボランティア

小・中高生のための
夏休み
ボランティア体験

小学5・6年生、中高生を対象に、ボランティア活動の機会を提供しています。夏休みを利用して、すてきな体験をしてみませんか？



地域のひとと一緒に花壇の手入れ



ハマロードサポーター
近隣のお店や会社の人と
すきっぷ広場のごみ拾い

イベント情報

3月14日(日) 生きた「本」との対話型イベント
『MYプラザ図書館~違うからこそおもしろい!~』を開催します。

おたのしみにも!



〒224-0003 中川中央1-25-1
ノースポート・モール5階
☎ 914-7171 ☎ 914-7172
開館時間 平日10時~21時
土・日曜、祝日10時~18時
休館日 第3月曜、年末年始

問合せ 区民活動係 ☎ 948-2236 ☎ 948-2239

特集

健康長寿を目指そう!

2021年、新しい年が始まりました!
生活習慣を見直して、
自分にあった健康習慣を
つくりましょう!

横浜市の平均寿命は、男性81.37歳、女性87.04歳です*。しかし、「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」である健康寿命は、男性71.52歳、女性74.48歳と約10年の差があります。健康寿命を伸ばして活動的な生活を送るには、虚弱(フレイル)の予防がポイントになります。フレイルとは加齢に伴って体や心の機能が低下することにより要介護状態になるリスクが高まっている状態を指します。「食生活(栄養)」「身体活動」「休養(社会参加)」「お口の健康」を見直して健康長寿を目指しましょう。
*平成28年「第2期健康横浜21中調評価報告書」より

問合せ 健康づくり係 ☎ 948-2350 📠 948-2354

一人だし、簡単に済ませたい。
おなかがいっぱいになれば
いいかな?

食生活(栄養)



手軽にすませるパターン例



このような「ごはん・パン・麺」などの炭水化物中心の食事だと、たんぱく質、ビタミン類、食物繊維が少ないです。魚、肉、卵、大豆・大豆製品のおかず、野菜のおかずを足すと良いでしょう。「歳をとったらおかずが大事」です。おかずを優先して食べることがフレイル予防になります。

- 主菜** 肉、魚、卵、大豆・大豆製品を使ったメインおかず
- 副菜** 野菜、きのこ、いも、海藻中心のつけあわせ、小鉢、サラダ、汁物など

右の絵は栄養バランスのとれた食事の例です。

主食、主菜、副菜を毎食そろえて食べましょう。間食は食べ過ぎると食事を抜く原因になります。時間と量を決めておきましょう。おすすめの間食は果物、芋、乳製品です。ビタミンやカルシウムが取れます。

- 主食** ごはん、パン、麺



健康長寿の ためのポイント

運動って言われても、
新型コロナウイルスが怖くて、外出は
なるべく
したくないわ~

身体活動

厚生労働省の「健康づくりのための身体活動基準2013」の実践として示された「アクティブガイド」では、全世代に向けて「プラス10」、まずは今より10分多く体を動かすことを推奨しています。各世代の目標に向けてまずは「プラス10」してみましょう。外出が減りがちな現在、家の中で体を動かす時間を増やして運動不足を解消しましょう。

体を動かすと
気持ちいいわ



18~64歳の方は、
「1日60分、元気に体を動かすこと」が目標とされています(60分は1日の合計時間)。運動のほかに家の掃除なども含まれます。生活のさまざまな場面で活動的に過ごしましょう。

65歳以上の方は、
「1日40分、ゆっくりでもいいので体を動かすこと」が目標とされています(40分は1日の合計時間)。毎日、ラジオ体操やテレビ体操を行うことを習慣化するのも良いでしょう。都筑区独自の体操「座ってできるストレッチ(ビーコル体操)」もおすすめです。



都筑 座ってできるストレッチ 検索

ゆっくりなら
続けられるよ



休養(社会参加)

休養は「休む」と「養う」の2つの側面があります。「休む」は心身の疲労を回復し、元の活力のある状態に戻すことを言います。「養う」は明日への鋭気を養い、身体的、精神的、社会的な健康能力を高めることを言います。睡眠だけでなく趣味やスポーツ、ボランティア活動などで心身の状態を調節しましょう。退職後は社会参加の機会が減りますが、外出が減ることは虚弱(フレイル)につながります。人と関わることで認知症の予防にもなります。感染症予防のため3密を避けながら、趣味やボランティア活動を始めてみませんか? お近くの地域ケアプラザ、地区センターでも相談できます。

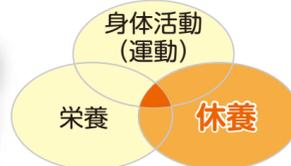


睡眠なら十分
とれてるけど?
退職後はゆっくり
過ごしたい。

趣味で人との
関わりが増えたなあ



健康の3要素



健康長寿の3要素



高齢者になったら

お口の健康

お口の健康は、全身の健康をも左右します。健康で美味しく楽しく生活するためにも、お口の健康がかかせません。



歯周病は歯だけの問題ではありません

糖尿病

糖尿病の人は免疫が落ち、歯周病が悪化します。歯周病の炎症によって出る物質も、血糖値を下げるインスリンの働きを悪くして糖尿病を悪化させるといわれています。

心筋梗塞

歯周病菌が動脈硬化から血栓をつくり、狭心症や心筋梗塞など心臓病のリスクを高めます。

がん治療

歯周病があると、がん治療の際に口内炎が重症化したり、手術後肺炎を起こす原因となる場合があります。

肺炎

飲み込む力が衰えると、飲食物や唾液とともに歯周病菌が気管に入り込み肺炎を起こす場合があります。

動脈硬化

歯周病菌が血管を傷つけ、コレステロールを取り込み、動脈硬化を起こすと考えられています。

ご存知ですか? 「オーラルフレイル」

歯とお口の機能の低下を「オーラルフレイル」といい、全身の筋肉や心身の活力の衰え(フレイル)や、介護が必要な状態になる原因のひとつとも言われています。ちょっとした歯とお口の変化に早めに気づき、対応することが、健康寿命を伸ばすキーワードになります。

- 食べこぼしが増えた
- 発音をはっきりしない
- わずかにむせるようになった
- 噛めないものが増えてきた
- 口が渇くなど



これらの症状に、早く気づいて、悪化させないために。

- かかりつけ歯科医を持ち、定期健診にいきましょう。
- 毎日の口腔ケアを怠らないで行いましょう。
- お口の体操、唾液腺のマッサージ、歌、友人との会話など、積極的にいきましょう。
- しっかり噛んで、食べましょう。



※お口の体操などの詳細は、リーフレット参照。こちらのリーフレットは、地域ケアプラザ、区役所「ふくほの森」、駅PRボックスなどで配布しています。

お餅の大きさは大丈夫?!

心配な人は小さく切って、ゆっくりよくかんで食べましょう。



歯周病チェック 2つ以上は要注意! かかりつけ歯科医に相談しましょう

- 歯ぐきがムズムズする
- 歯が浮いた感じがする
- 冷たいものがしみる
- 歯を磨くと出血する
- 朝起きたら口の中がネバネバする
- 口臭がする
- 歯と歯の間に物がはさまりやすい
- 歯がグラグラする
- 40歳以上である
- タバコを吸っている
- 糖尿病である

横浜市歯周病検診のご案内

- 対象者 満40歳・50歳・60歳・70歳の市民
- 実施場所 横浜市歯周病検診実施医療機関
- 受診費用 500円(70歳および市・県民税非課税の人などは無料)

詳細はホームページをチェック! [横浜市歯周病検診](#) 検索

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

! 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「はまかぜ号」

☎ 中央図書館サービス課
☎ 262-0050 ☎ 231-8299

🕒 1月15日・29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

☎ 948-2424 ☎ 948-2432
📅 休館日 1月12日(火)
📍 横浜市立図書館 検索

講演会「落語で笑って元気!」

落語家の桂文我さんと絵本作家の長野ヒデ子さんが、落語絵本、紙芝居の魅力を語ります。「おやこ寄席」も実施。

🕒 2月11日(祝・木) 13時30分～15時30分(開場13時)
📍 区役所6階大会議室
👤 小学生～一般(幼児不可)60人 先
📅 1月13日9時30分から ☎か☎

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

書初め展示

🕒 1月14日(木)～20日(水) 12時
📍 予算調整係
☎ 948-2213 ☎ 948-2208

子どもの作品展

🕒 1月16日(土)9時～17日(日)17時
📍 予算調整係
☎ 948-2213 ☎ 948-2208

参加型音楽劇 「テアトル図書館へようこそ! みんなのまちの図書館が劇場に変身!」

きむら ゆういち作『あらしのよるに』『あはれたひに』の抜粋版を上演し、観客も音作りに参加します。

主催:株式会社横浜メディアアド、共催:横浜市立図書館、助成:公益財団法人横浜市芸術文化振興財団、横浜市<出演>會田 瑞樹氏(ビブラフォン)、伊原 農氏・はざま みゆき氏(劇団ハイリンド)

🕒 2月14日(日)17時30分～18時15分
📍 都筑図書館
👤 40人 先
📅 1月19日9時30分から ☎か☎

いきいき音読教室

詩や昔話などをみんなで一緒に声に出して読む、一般の人向けの会です。

🕒 2月18日(木)10時～11時30分
📍 区役所5階第一会議室
👤 14人 先
📅 1月28日9時30分から ☎か☎

石巻進化躍進応援バザール うんめえもん市

🕒 1月22日(金)9時～17時
📍 NPO法人ヒューマンフェロシップ
☎ 762-1435 ☎ 751-9460

シニア楽農園パネル展

🕒 1月28日(木)～2月3日(水)
📍 企画調整係
☎ 948-2226 ☎ 948-2399

子ども達の活動写真展

🕒 2月4日(木)～10日(水)12時
📍 予算調整係
☎ 948-2213 ☎ 948-2208

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。

区民活動センターから

☎ 948-2237 ☎ 943-1349
📧 tz-katsudo@city.yokohama.jp
📅 休館日 1月11日(祝・月)・18日(月)

転勤妻のおしゃべりサロン

転勤で都筑に来た妻の皆さんが、世代を超えて気軽にお話できるサロンです。まだよく知らない都筑の情報や、転勤妻ならではのあれこれをおしゃべりしましょう。お子さん連れ可。Zoom参加可/☎
🕒 1月15日(金)10時～12時

ボランティアベースつづき 「もっと知りたい地域サロンのボランティア活動」

地域のさまざまな場所で開催されている地域サロン。どんな場所なのか、どんなボランティアが求められているのか。サロンを主宰する人たちにお話を伺います。
🕒 1月15日(金)15時～17時
👤 10人 先
📅 1月14日までに ☎か☎

緑税務署から確定申告のお知らせ

緑税務署の申告書作成会場

- 開設期間** 2月5日(金)～3月15日(月)
土・日曜、祝日は除く。ただし、2月21日(日)と2月28日(日)は開場します。
- 時間** 受付8時30分～16時 相談・作成9時15分～17時
※公的年金を受給されている人は、上記開設期間の前でも相談を受け付けております。
※過去に電子申告を利用したことがある場合は、利用者識別番号などの分かる書類(暗証番号を含む。)をお持ちください。
※4月中旬まで緑税務署の駐車場は使用できませんので、お車での来署はご遠慮ください。
※税務署には、ご利用可能なコピー機がありませんので、あらかじめご了承ください。

※会場の混雑(3密)を避けるために、会場への入場には「入場整理券」が必要です。なお、入場整理券の配付状況に応じて受付を早めに締め切る場合があります。また、入場整理券は、当日、会場で配付するほか、LINEアプリで事前に入手することが可能です。LINEアプリでの事前発行は二次元コードより、国税庁LINE公式アカウントを「友だち追加」していただくことで、日時指定の入場整理券を入手する手順が行えます。



税理士による無料申告相談のご案内

- 【対象者】**
- ① 緑区・青葉区・都筑区に納税地がある人
 - ② 事業、不動産、雑所得があり、2019年分の所得金額が300万円以下の人の所得税及び復興特別所得税(前記の人の個人事業者の消費税及び地方消費税)
 - ③ 年金受給者、給与所得者の所得税及び復興特別所得税(年金・給与収入が800万円以下の人)の申告を対象として、以下の日程で相談および申告書作成指導をします。
- ※譲渡所得(土地、建物、株式)など、相談内容が複雑な場合は、相談をお受けできません。

開催期間	会場	最寄り駅	時間
1月27日(水)～29日(金)	山内地区センター(青葉区あざみ野2-3-2)	あざみ野駅(東急田園都市線市営地下鉄)	受付:9時15分～ 相談:9時30分～16時 (休憩:12時～13時)
2月2日(火)～4日(木)	緑公会堂(緑区寺山町118)	中山駅(JR横浜線市営地下鉄)	
2月4日(木)～5日(金)	都筑公会堂	センター南駅(市営地下鉄)	

無料申告相談の各会場の注意事項

- 申告書などの提出のみの場合は、直接税務署に提出(郵送可)してください。
- 来場者のための駐車場のご用意はありません。
- 開催される会場は、例年1日目が混雑しています。

※会場の混雑(3密)を避けるために「入場整理券」をお配りする予定です。なお、入場整理券の配付状況に応じて、受付を早く締め切る場合がありますので、ご了承ください。

無料申告相談に来場される場合の必要書類など

- 計算器具、筆記用具、印鑑およびマイナンバーに係る本人確認書類(マイナンバーカードまたは番号確認書類および身元確認書類の写し)
- 年金または給与所得の源泉徴収票や医療費の明細書など申告に必要な書類
- 過去に電子申告を利用したことがある場合は、利用者識別番号などの分かる書類(暗証番号を含む。)
- 本人名義の金融機関口座番号の分かるもの
- 前年分の確定申告書などの控え
- 消費税の相談をされる人で、簡易課税制度を選択されている場合は選択届出書の控え

📍 緑税務署 個人課税部門 ☎ 972-7771(代)

令和2年度 都筑区人権啓発講演会

夢をあきらめない～東京2020～

5度パラリンピックに出場し、2つのメダルを獲得された日本初のプロチェアスキーヤーである青木 辰子さんをお招きし、青木さんが長年のアスリート生活で学んだ多くのことから、夢とは何か、また御自身の体験に基づく「障がいや差別」についてお話しいただきます。

🗣️ 講師 青木 辰子氏
(日本初のプロチェアスキーヤー)

🕒 2月2日(火)14時～15時30分
📍 ハウスクエア横浜 ハウスクエアホール(中川1-4-1) ※公共交通機関をご利用ください

👤 150人 先
📅 1月17日までに **必要事項**、📄 (2～6歳までの未就学児)・手話通訳・車椅子スペースの希望の有無(📄の利用希望の場合は子の📄・📄)を明記し横浜市電子申請システムか☎か☎(必着)

横浜市電子申請システム

📍 庶務係 人権啓発講演会担当 ☎ 948-2212 ☎ 948-2208
📧 tz-somuboshu@city.yokohama.jp



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。

☎ 健康づくり係 ☎ 948-2350 ☎ 948-2354

新型コロナウイルス感染症の流行の影響による
予防接種の接種期間延長について



詳しくはこちら→

新型コロナウイルス感染症の影響により、予防接種をしないまま期間を経過してしまった人について、申請することにより接種期間の延長ができます。
子どもの予防接種：2020年2月18日以降に定期予防接種期間を経過し、現在未接種の人
成人用肺炎球菌ワクチン予防接種：令和元年度中の対象者で、現在未接種の人

エイズ・梅毒検査 予約制	1月14日・21日・28日、2月4日の木曜9時10分～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	1月29日(金)午後、2月9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	1月29日(金)午後、2月9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。

☎ 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。

☎ 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	1月14日・28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☎
------------------------------	---

参加者募集しています!

第27回

都筑ふれあい健康マソン大会

今年はオンラインで開催します!!

各自のスマートフォン等でタイムと距離を計測しながら、お好きな場所でランニングしてみませんか。お申込みいただいた人全員に参加賞を、目標距離を達成した人の中から抽選で横浜マソンチャレンジ杯(出走権)や、ビーコルグッズ、都筑野菜などのすてきな景品をプレゼントします!!



📅 2月27日(土)～3月7日(日)

【種目】

小学生(ファミリー*)	中学生	一般(高校生以上)
1.5km ¥ 1組1,500円 ☎ 500組(1,000人) ☎	3km ¥ 1,000円 ☎ 100人 ☎	5km ¥ 1,000円 10km ¥ 1,000円 ☎ 合わせて400人 ☎

*ファミリーは保護者と小学生2人での参加となります。

☎ 1月22日までに☎
※2020年12月22日から申込みを開始しています。また、締切日前であっても、各種目定員になり次第締め切りますので、ご了承ください。
詳しくは、募集チラシ(配布場所：区役所1階区民活動センター・総合案内、区内市営地下鉄各駅や地区センターなどに設置されているPRボックスなど)または大会☎をご覧ください。

申込みはこちら→

大会に関する問合せ

☎ 区民活動係スポーツ担当 ☎ 948-2235 ☎ 948-2239 ☎ tz-sports@city.yokohama.jp

申込みに関する問合せ

☎ スポーツエントリー ☎ 0570-039-846【平日10時～17時30分】 ※12月29日～1月3日除く



都筑図書館から

☎ 948-2424 ☎ 948-2432

休館日 1月12日(火)

横浜市立図書館 検索

☎ 行事は開催日の2週間前から☎か☎
参加時に検温させていただき、発熱が認められる場合は入場をおことわりさせていただきます。

くまさんのおはなし会(2月)

親子で楽しむわらべうたや絵本の読み聞かせ

📅 2月4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 ☎ ● ☎

2月の定例おはなし会

📅 2月17日(水)15時30分～16時

🎵 対面朗読室

☎ 1人でお話が聞ける子9人 ☎ ● ☎
※保護者の付き添いは事前にご相談ください。

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②赤ちゃんといっしょに楽しく遊びながらの体操

📅 ①2月26日(金) ②3月5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

☎ 区内在住で離乳食を始めて2か月を過ぎたころの子と親10組 ☎

🎒 ①飲み物 ②バスタオル、飲み物

☎ 1月25日10時から☎

育児講座「作ってあそぼう！」

📅 2月10日(水)10時～11時

🎵 中川西保育園

☎ 親子5組 ☎

☎ 1月29日から☎(10時～16時)

☎ 中川西保育園

☎ 913-2060 ☎ 913-2072

育児講座「保育士とあそぼう！」

📅 2月17日(水)10時～11時

🎵 みどり保育園

☎ 親子10組 ☎

☎ 2月3日から☎(10時～16時)

☎ みどり保育園

☎ 941-2800 ☎ 941-3768

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。

☎ こども家庭支援担当 ☎ 948-2318 ☎ 948-2309

乳幼児健康診査	4か月児	1月12日・26日、2月9日の火曜 2月4日(木)	13時～14時受付 10時～11時受付
	1歳6か月児	1月14日・28日の木曜 1月21日、2月4日の木曜	10時～11時受付 13時～14時受付
	3歳児	1月14日・28日の木曜	13時～14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6月ごろ出産予定の人
→2月12日・19日・26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
☎ 1月25日8時45分から☎
☎ 15組 ☎

土曜両親教室

予約制

2月27日(土)9時30分～11時30分
☎ 1月27日8時45分から☎
☎ 25組 ☎

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
📅 1月18日(月) 乳幼児▶13時30分～14時30分
妊産婦▶15時
2月3日(水) 乳幼児▶9時30分～10時30分
妊産婦▶9時10分
☎ 0歳～未就学児、妊婦、産後1年未満の女性

☎ 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
📅 1月26日(火)午前・29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 1月11日～2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。

都筑センター

☎ 941-8380 ☎ 942-3979

☎ 224-0062 葛が谷2-1

休館日 1月21日(木)～31日(日)

☎☎ 行事は1月11日から ☎か ☎
※ ☎はすべて市内在住・在勤者

はじめての革細工講座

本革を手縫いしてスマホポーチを作ります。2月9日(火)10時～11時30分 / 8人 ☎ / 2,300円 ● ☎

手造り味噌講習会

糀屋さんから失敗しない味噌づくりを習いましょう。2月18日(木)10時～11時30分 / 12人 ☎ / 2,200円 ● ☎

中川西地区センター

☎ 912-6973 ☎ 912-6983

☎ 224-0001 中川2-8-1

休館日 1月12日(火)

☎☎ 行事は開催日の1か月前から ☎か ☎(申込初日の ☎は10時から)

初春の森のナチュラルリース

季節の自然素材のドライフラワーで作るリース。2月17日(水)10時～11時30分 / 12人 ☎ / 3,000円(材料費含む) ● ☎

ワイン入門講座

家庭料理でマリアージュ体験。2月16日(火)18時30分～20時30分 / 20人 ☎ / 3,000円 ● ☎

中川西地区センター寄席

～おなじみセンター寄席、笑って寒さを吹き飛ばそう～
臨場感あふれる話術でつかの間の別世界をお楽しみください。2月13日(土)14時～15時 ※開場 13時30分、開演 14時 / 100人 ☎ / 500円 ● ☎

友チョコ★ファクトリー

フォンダンショコラを作ろう。可愛いラッピング付。2月13日(土)9時30分～12時30分 / 小学生(3年生以上)16人 ☎ / 1,000円 ● ☎

スマホ倶楽部

これから買う人、自分のスマホを持ち、使い方がわからない人対象。スマホを持っている人の機種は不問。講座は貸出しのスマホを操作。前半は講座、後半は質疑応答。2月12日(金)9時30分～11時30分、12時30分～14時30分(同内容2回開催) / 各8人 ☎ / 300円 ● ☎

メイク講座

地域のショップによる春のメイク講座。3月4日(木)13時～14時30分 / 成人(子ども同伴は不可)8人 ☎ / 200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 1月12日(火)

☎☎ 行事は1月11日9時から ☎か ☎10時から ☎

新宿ともしび歌声喫茶

新宿ともしび歌声喫茶の人に来てもらい、皆さんで懐かしい歌を歌う。3月1日(月)9時30分～11時30分 / 60人 ☎ / 1,300円(歌集代含む) ● ☎

料理をととして異文化を楽しむ～タイ～

3月4日(木)10時～13時 / 15人 ☎ /

1,500円 ● ☎

保育付き ままくらぶ ～ひなまつりスイーツ～

子育て中のママの交流、リフレッシュの場に。3月3日(水)10時～11時40分 / 1歳～未就園児と母15組 ☎ / 1,500円 ● ☎

北山田地区センター

☎ 593-8200 ☎ 593-8201

☎ 224-0021 北山田2-25-1

☎ kitayamata@tsuzuki-koryu.org

休館日 1月12日(火)

☎☎ 行事は開催日の1か月前から ☎か ☎か ☎☎☎を明記し ☎

口元から美しく表情筋エクササイズ～マスクの下のたるみ・ほうれい線の解消に～

2月15日(月)10時～11時 / 20人 ☎ / 1,000円 ● ☎

春を運ぶミモザのハーブリース

春の訪れを感じる黄色いミモザで作るリース。2月17日(水)①10時～11時30分 ②13時～14時30分 / 各16人 ☎ / 2,500円 ● ☎

ハンドメイドCafé

～ゆっくりものづくりを楽しみましょう～
毎月第3金曜日開催! / 1月15日(金)12時30分～17時30分 / 10人 ☎ / 200円 / ☎

都筑民家園

☎ 594-1723 ☎ 594-2019

☎ 224-0028 大榎西2

休館日 1月12日(火)・25日(月)

☎☎ 要問合せ

都筑民家園 節分行事の展示 (豆まき行事にちなんだ展示品)

2月3日(水)10時～16時 ※毎年恒例の豆まきは行いません / ☎

いろいろたおはなし会

協力:おはなしネットワーク「かたららん」 / 2月15日(月)11時～11時20分 / 8人 ☎

☎☎ 1月11日から ☎か ☎

南京玉すだれ実演見学

1月16日(土)14時～16時 ※「体験」は、しばらく休み / ☎

しの笛の朝

毎週土曜11時30分～12時 ※荒天の場合中止 / ☎

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-satoyama@p00.itscom.net

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 ☎☎☎と申込者全員の ☎・☎を明記し 1行事ごとに ☎か ☎ ※記載のないものは小雨決行・荒天中止

冬の野鳥観察会

冬鳥の季節です。雑木林の木々は葉を落とし、鳥を見つけやすくなっています。2月7日(日)8時～11時 / レストハウス / 30人 ☎ ● ☎

里山保全体験

間伐した竹を使って竹細工を体験します。2月6日(土)9時～12時 / ばじょうじ谷戸休憩所 / 20人 ☎ ● ☎

ネイチャークラフト作り

里山で集めた木の枝や木の実などを使って動物や虫などを手作り。1月24日(日)10時～15時(受付は14時30分まで) ※雨天中止 / 円形広場 / 500円 / ☎

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3-2

☎ <http://www.tsuzuki-koryu.org/>

休館日 1月18日(月)

親子の広場「かもっこくらぶ」

☎ タオル、飲み物
おさるんリトミック: 1月13日(水)、2月8日(月)いずれも10時30分～11時30分 / 未就園児と親10組 ☎ / 子ども1人300円 / ☎
ぷらっとカフェのミニ運動会: 1月28日(木)10時30分～11時30分 / 未就園児と親10組 ☎ / 子ども1人300円 / ☎
おはなし会: 2月4日(木)10時30分～11時 / 未就園児と親10組 ☎ / ☎

おもしろダンボール工作
さまざまなサイズと形のダンボールとガムテープ、廃材などを使用して、自分だけのオリジナル作品を作る。1月20日(水)9時30分～16時 / 幼児・小学生・中学生 ※幼児は保護者同伴 / 40人 ☎ / ☎

節分にちなんだ手作りおもちゃ遊びと2月3日の豆まき
節分用に手作りしたボウリングと的当てを楽しむ。1月25日(月)～2月3日(水)9時30分～16時30分 ※2月3日(水)15時30分から豆まき / 幼児・小学生・中学生 ※幼児は保護者同伴 / ☎

親子でDIY!「鳥の巣箱作り」
鴨池公園に来る野鳥のお家を親子で作ります。出来上がった巣箱は自宅に持ち帰ることもできます。2月7日(日)10時～12時 ※雨天中止 / 中学生以下の子と親10組 ☎ / 1組300円 / ☎

☎☎ 自宅にのこぎりがある人は持参

加賀原地域ケアプラザ

☎ 944-4640 ☎ 944-4642

☎ 224-0055 加賀原1-22-32

すくすくプラザ「いざという時の! 子どもの救命救急法」
消防署や消防団の人からAEDや誤飲の際の吐かせ方を教えてもらう。1月28日(木)10時30分～11時30分 / 未就園児と親

☎☎ 1月28日までに ☎か ☎

東山田地域ケアプラザ

☎ 592-5975 ☎ 592-5913

☎ 224-0024 東山田町270

☎☎ 行事は1月11日から ☎か ☎

おさんぼカフェ
障害児・者、家族、地域の人々が“まるっと”集まるおさんぼカフェです。お茶菓子、飲み物用意しています。アロマイベントは星座のジェルローションです。自分の星座に合ったアロマオイルを使います。2月6日(土)10時～12時 / 25人(イベントは8人) ☎ / 200円(イベント参加者別途500円) ● ☎

ほっと茶屋

日頃のストレス発散や情報交換、仲間づくりを一緒にしませんか? / 1月26日(火)13時～14時30分 / 介護者または介護を終えた人15人 ☎ / 100円 ● ☎

都筑スポーツセンター

☎ 941-2997 ☎ 949-0477

☎ 224-0053 池辺町2973-1

☎ http://www.yzpc.or.jp/tsuzuki_sc_ysa/

休館日 1月25日(月)

冬の定期教室開催中

冬の定期教室(1～3月期)は1月より開催です。定員に空きのある教室につきましては、途中から参加可能な教室もあります。詳しくは ☎か ☎

☎☎か ☎

ワンデープログラム

各プログラムとも当日受付。エアロビクス、ヨガ、ズンバなど多彩なプログラムあり。詳しくは ☎か ☎。開始30分前から必ず本人が受付 / 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

トレーニング室のご案内

詳しくは ☎か ☎ / 9時～21時(最終受付は閉館1時間前) / 1回(3時間以内)につき高校生以上300円、中学生以下100円(中学生以下は利用できる器具に制限有) / ☎

横浜国際プール

☎ 592-0453 ☎ 592-1402

☎ 224-0021 北山田7-3-1

☎ <http://www.waterarena.jp/>

休館日 1月26日(火)

冬の定期教室募集中です

教室など、詳しくは ☎か ☎

当日参加プログラム開催中

当日の申込みで参加できる各種教室を開催中です。金額 530円～。詳しくは ☎か ☎

●当日参加プログラム

～スポーツ～(一部)
終了時間の記載のないものは50分間。大人バレー入門以外は1回530円

月曜 ■ ビューティーコンディショニング: 10時～ ■ ズンバ: 10時15分～

火曜 ■ シェイプアップヨガ: 9時45分～ ■ はじめてエアロ: 11時20分～12時

水曜 ■ ピラティス: 10時～ ■ 大人バレー入門: 11時30分～13時 / 850円

木曜 ■ ファイティングキック: 9時45分～ ■ シニアヨガ: 13時45分～

金曜 ■ ボクサタイム: 11時30分～ ■ ボディケアストレッチ: 12時20分～

土曜 ■ ズンバ: 9時45分～ ■ みんなでエアロ: 11時～

●当日参加プログラム

～アクアピクス～(一部)

終了時間の記載のないものは45分間。参加料850円 ※プール入場料700円込み、教室連続参加の人はプラス220円

月曜 ■ アクアピクス: 13時30分～ ■ ウォーキング&ジョギング: 14時30分～15時

火曜 ■ やさしいアクア: 11時～ ■ アクア&エクササイズ: 12時～

水曜 ■ はじめてウォーキング: 10時40分～11時10分 ■ はじめてハイドロ: 11時20分～

木曜 ■ アクアシェイプ: 10時～10時30分 ■ ウォーク&エクササイズ: 10時45分～

☎ 教室に参加されている間、お預かりいたします。要予約、事前に ☎

都筑プール

☎ 941-8385 ☎ 941-8387
 ☎ 224-0062 葛が谷2-2
 HP <https://www.tsudukipool-yps.com/>
 休館日 1月16日(土)~31日(日)

令和2年度第2期水泳教室
 開催期間、申込方法など、詳細は ☎ か HP

アートフォーラムあざみ野

☎ 225-0012 青葉区あざみ野南1-17-3
 (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 1月25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

フェローアートギャラリー vol.41 澤井 玲衣子展

澤井 玲衣子のコンテと墨による絵画作品を紹介し、優しいリズムを感じながらご覧ください / 1月27日(水)~4月25日(日) 9時~21時 / ☎

アートフォーラムあざみ野

Welcome! ロビーコンサート
 出演:前半: 迫本 章子(チェロ)、北川

恭子(ピアノ) 後半:鈴木 南(クラリネット)、村上 雅基(フルート)、磯部 章子(ピアノ) / 1月24日(日) 12時~12時40分 / ☎

横浜市歴史博物館

☎ 912-7777 ☎ 912-7781
 ☎ 224-0003 中川中央1-18-1
 HP <https://www.rekihaku.city.yokohama.jp/>
 休館日 月曜(祝日の場合は翌日)

開館時間を短縮しています。詳細は HP
 開館時間: 9時~16時30分(券売は16時まで)

ラストサタデープログラム 「おもしろいぞ! 紙芝居」

1月30日(土) ①11時から ②12時から ③13時30分から ④14時10分から ⑤14時50分から ⑥15時30分から / エントランスホール / ☎

濱ともデー

市内在住65歳以上の人は、当日濱ともカードをご提示いただくと観覧料が無料 / 1月27日(水) / ☎

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
 休園日 火曜
 ズーラシア 検索

MOO展

~ギュートとウシ寄りな動物たち~
 5年にちなんで、ズーラシアで飼育している牛の仲間についてのパネル展示などを行います / 3月1日(月)まで / ☎



動物コラム ピグミーゴート

北アフリカ西部が原産の小型のヤギです。家畜としてのヤギの品種は、数百種類にも及び、導入された欧米でピグミーゴートと呼ばれるようになったと言われています。胴体に比べ、頭、首、足が短いのが特徴で、賢い一面もあります。動物園だけでなく、コンパニオアニマルとしても活躍しており、欧米諸国では品評会もあります。雌雄では体格が異なり、オスはヒゲが長く、たてがみのような毛が生えています。

ズーラシアでは、チョコ(オス・8歳)、コロネ(メス・8歳)、ララ(メス・12歳)の3頭を飼育しています。ぜひ、会いに来てください。



オスは角が立派で毛は長いです



メスにも角があります

おみやげ紹介

もちもちうさぎ(小)
 1,200円(税込み)



横浜市歴史博物館 特別展 この冬、横浜の仏像ここに集結!

横浜の仏像—しられざるみほとけたち

横浜地域に伝わる仏像を総合的・体系的に紹介する初めての展覧会です。半世紀に及ぶ文化財調査の成果に基づき、平安・鎌倉時代の仏像を中心に、新発見・初公開の“しられざるみほとけたち”を紹介し、横浜の仏教文化の実像にせまろうとするものです。

期間 1月23日(土)~3月21日(日)

*会期中一部展示替えあり

観覧料 特別展 一般 1,000円 大学・高校生 700円
 小・中学生、市内在住 65歳以上 500円
 常設展共通 一般 1,200円 大学・高校生 800円
 小・中学生、市内在住 65歳以上 550円



国重文 釈迦如来立像 鎌倉時代 真福寺(青葉区)

☎ 横浜市歴史博物館 ☎ 912-7777 ☎ 912-7781

都筑警察署ニュース

自転車保険に入っておけばよかった...

となる前に、加入の手続きをしましょう!

年間 1,500円程度の掛け金で安心を買えます!



Q どうやって保険に加入すればいいの?

A 郵送やインターネット、コンビニエンスストアなどでも手続きできます!

Q どんな保険に加入すればいいの?

A 自転車利用中に、他人を死傷させてしまった場合に、その障害を補償できる保険※に加入しましょう。

※個人賠償責任保険、団体保険、共済、TSマーク付帯保険、クレジットカードの付帯保険など。

Q 子どもが乗る場合も、加入しなくてはいけないの?

A 必ず加入するようにしましょう!

☎ 都筑警察署 ☎ 949-0110



※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



ビーコルが巡る 都筑区の商店街!!

都筑区内には8つの商店街・商業振興会があります。各商店街・商業振興会を、横浜ビー・コルセアーズの生原選手やチアリーダーズ「B-ROSE」のKyokaさんが巡ります!! (広報よこはま都筑区版にて全4回連載します。) また、取材の様子を市公式YouTubeに掲載します。



©B-CORSAIRS

川和商店街



川和商店街は昔の街並みも残る古き良き商店街です。防犯カメラを取り付けた街路灯の設置やパトロールを行うなどの取組を行っています! 今回はそんな川和商店街にある、八百伊商店にお伺いしました。大正時代に創業して、110年以上の歴史を持つお店です! 自家製のジャムやマドレーヌ、お惣菜などが売りの人情あふれる温かいお店です。



センター南商業地区振興会

センター南商業地区振興会は大型商業施設と小型店舗が共存している商業エリアです。さまざまなイベントが行われている駅前のすきっぷ広場では、現在イルミネーションを例年の倍の規模で実施しています。今回は加盟店舗の港北東急S.C.にあるユニクロと、スポーツオーソリティにお伺いしました!



取材の様子はこちらをご覧ください。



☎ 地域振興係 ☎ 948-2235 ☎ 948-2239

つづきウオーク バーチャル &フェスタ 報告

2020年11月19日(木)~25日(水)の期間に、区総合庁舎1階区民ホールにて「つづき「バーチャル」ウオーク&フェスタ」を実施しました。

今年は新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、緑道でのスタンラリーやすきっぷ広場での発表は中止となってしまいましたが、例年すきっぷ広場で発表している区内中・高校生に部活動映像を提供いただき、区民ホールにて放映を行いました。

ほかにも中学生が描いた『ウオーク&フェスタイラスト』の展示や、『緑道散策マップ』の展示など、今年初の取組が盛りだくさん!

期間中には中・高校生ボランティアも大活躍してくれて、都筑の魅力が伝わる1週間になりました。



ウオーク&フェスタイラスト表彰式の様子

☎ 区民活動係 ☎ 948-2236 ☎ 948-2239

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。

英語での通訳ガイドをめざす会

日本文化・歴史・社会ほかの知識を身につけ英語で発信しよう / 2か月に1回の会合、YouTubeでの学習 / かけはし都筑ほか / 英語を話せる向上心のある人15人 抽 / 月2,500円
 申 3月15日までに ☎ (keiko34@tmtv.ne.jp) ☎ 阿部 博
 ☎ 090-6920-0117 ☎ 943-0144

良質な材料を使った手作り味噌教室

国産大豆と天日塩に無添加のこうじを混ぜて作ります。ご自宅での参加も可 / 1月23日(土)・30日(土)いずれも13時~15時 / 都筑ハーベスト(茅ヶ崎東5-6-5) / 各20人 抽 / 1,500円
 持 エプロン、三角巾、容器
 申 1月11日から ☎ か、氏名・電話番号を明記し ☎ (harvest@tuduki.jp) か ☎



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。

☎ 都筑ハーベスト 小林、鈴木
 ☎ ・ ☎ 945-7174 (火曜~土曜の9時~17時)

親子でインドの料理と文化を楽しむワークショップ

インド人料理家の指導により、親子でインド料理を作ります。インドのスパイスや言葉などを学び衣装も着てみましょう(コロナウイルス感染症の状況によってはオンラインワークショップ) / 2月7日(日)10時30分~14時 / 中川地域

ケアプラザ(予定) / 親子8組(大人1人も可) 抽 / 大人1,800円、子ども500円
 申 1月11日から ☎ か、必要事項・年齢・性別を明記し ☎ (CRFN.jp@gmail.com) か ☎
 ☎ NPO法人子どもがかける虹の森ネットワーク ☎ 090-9827-0120
 ☎ 592-1782



※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※