



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14日・28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 214,748人 (前月比83人増)

区の世帯数 85,787世帯 (前月比85世帯増) ※2021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

# 8 都筑 つづき

2021(令和3)年 No.286

！ 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。

ふるさとにぎわい面

今年の夏はおうちで  
テイクアウトグルメを楽しもう!!



アスタ カフェ Asuta Cafe えだきん商店会



ハーブ スパイスHUB 仲町台商業振興会



きたがわ 喜多川 中川駅前商業地区振興会

## 都筑グルメ テイクアウト 大作戦

実施中!!



さわひで 沢栄 センター南商業地区振興会



もんじゃ焼き くら 川和商店街



ラディカ RADIKA 北山田商業振興会



アジョワン Ajowan センター北商業振興会



じゆうてい 自由亭 仲町台商業振興会

※取材に際しては、各商店街・商業振興会より店舗をご紹介いただきました。ご協力ありがとうございました。

### 都筑区内の商店街・商業振興会一覧



区商店街連合会に加盟している店舗には公式キャラクター「つづきたいちゃん」のステッカーが貼られています。たいちゃんを探しながら買い物を楽しんでみてください!



上記の商店街・商業振興会の他にも、『港北ニュータウン中央商業振興会』が区全体の商業振興を支えていくため、さまざまな情報を区商店街連合会にフィードバックしています。

### 「都筑グルメ テイクアウト大作戦」について

区商店街連合会では、特設ウェブサイト「都筑グルメテイクアウト大作戦」を作成しています。区内のテイクアウトできるお店が50店舗ほど掲載されており、地元のお店の美味しい食事をご家庭で楽しむことができます。ご自宅でスポーツ観戦などしながらテイクアウトグルメを楽しんでみてください!!



都筑グルメテイクアウト大作戦 検索

### テイクアウト デリバリー 横浜

そのほか、市内のテイクアウトやデリバリーできるお店が「テイクアウト&デリバリー横浜」に掲載されています。



テイクアウト&デリバリー横浜 検索



期間限定で「ぐるなび」にも特設サイトをオープンしていますので、そちらもぜひご覧ください!!

問合せ 都筑土木事務所 ☎ 942-0606 ☎ 942-0809

# 都筑土木事務所 のめざすもの

# 安全・安心・豊かな環境を育むまちづくり



道路、下水道、公園、緑道は皆さん一人ひとりの大事な財産です。他の利用者のことを思いやって、丁寧に使ってください。

土木事務所では日々のパトロールや皆さんから寄せられた情報をもとに、道路の穴埋め、樹木の剪定等を実施するなど、道路や公園・緑道、下水道を維持管理しています。都筑区の安全・安心で緑豊かな環境を実現するため行っている、土木事務所の取り組みの一例をご紹介します。

## 公園・緑道

公園・緑道施設の補修・改良、維持管理などを行い、より安全で使いやすく親しまれる公園づくりを目指しています。都筑区の大きな魅力である全長約15kmの緑道では、2019年4月に策定した「都筑区緑道再整備ガイドライン」に基づき、区民・利用者の皆さんと意見交換等を行い、緑の環境を次世代へつなげていけるよう再整備に取り組んでいます。

### せきれいのみち 再整備工事



“明るくなった”との声もいただいています。

### 牛久保東さくらば公園 改修工事



区民・利用者の皆さんと現地検証会を行いました。

## 地域の皆さんと ふるさと都筑のために

道路や公園・緑道、水辺をより快適な空間にし、豊かな緑をきめ細かく維持・管理していくために、地域を中心としたボランティア団体の皆さんにご活躍いただいています。



▲公園愛護会・水辺愛護会



▲ハマロード・サポーター

個人や少人数で清掃などのまちづくりボランティアをしてみたいという人への支援もあります。土木事務所にお気軽にご相談ください。



公園愛護会キャラクター あいごぼん

## 道路

道路を安全で快適に通行できるように舗装、橋、街路樹の点検・補修を行っています。また、通学路など身近な道路で、歩行者・車の通行の安全性や利便性を向上させるため、車道の拡幅や歩道の整備を行う道路改良事業を進めています。

### 山王前交差点 道路改良工事



車道を広げるとともに、新しく歩道を整備しています。

## 下水道

快適な生活環境を守り、大雨時の浸水を防ぐため、下水道管やマンホールの点検・清掃・修理などを行っています。また、震災時の備えとして、災害用ハマッコトイレの整備を進めています。

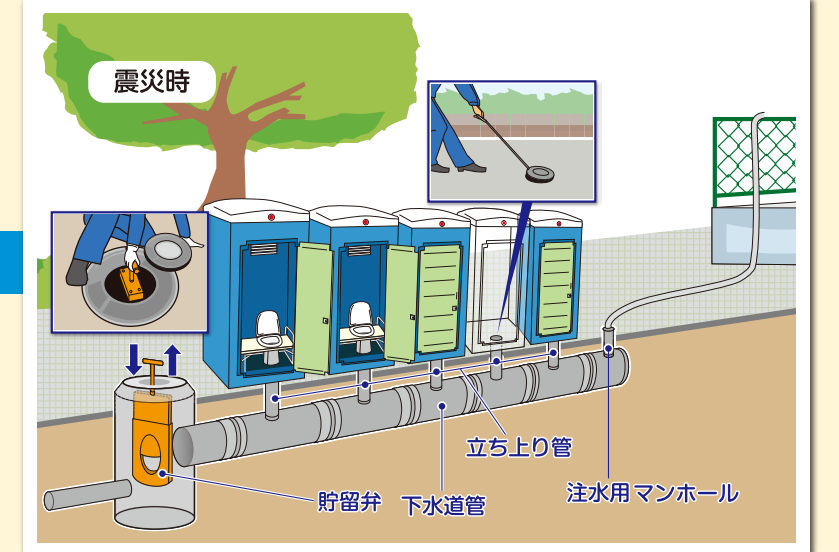
### デザインマンホール

横浜国際プールで実施される東京2020大会に向けた英国水泳代表チームの事前キャンプに合わせて、北山田駅周辺に「GO GB (がんばれ、英国)」とデザインされたマンホールを設置し、英国代表チームを応援します。



### 災害用ハマッコトイレ

地域防災拠点に指定されている小・中学校へ、災害時に使用できる公共下水道に直結した、仮設トイレ用の下水道管を整備しています。都筑区では令和5年度までに、地域防災拠点となっている小・中学校と区役所の全28か所(現在14か所整備済み)に整備する予定です。



## 防災・減災のために 土のうステーション

浸水の恐れのある場所に必要に応じていつでも土のうを持ち出すことができるよう、「土のうステーション」を区内3か所に設置しています。ぜひご利用ください。



### 土のうステーション

- 東方第二公園
- 佐江戸公園
- 早淵川左岸水路敷き

都筑区土のうステーション 検索

## 自転車と歩行者の安全のために

自転車・歩行者の互いの安全を確保するため、自転車走行ルートを含め、路面標示等で見える化を図っています。



**押し歩き**  
自転車は歩道、緑道では一部の区間を除いて、押し歩いてください。



**ゆっくり**  
この表示のあるところでは自転車は「ゆっくり走行」をお願いします。



歩行者はマークのないところを歩きましょう

都筑区自転車歩行者 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

### 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 fax 231-8299

🕒 8月13日・27日、9月10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 fax 948-2432

📅 休館日 8月10日(火)

📍 横浜国立図書館 🔍 検索

## 特別展示 認知症予防展示

認知症への理解を深めるための展示です。

🕒 9月1日(水)～15日(水)

📍 図書館入口付近 / 🗨️

## 学校図書館ボランティア講座・本の修理をしてみよう(初心者向け)

🕒 9月28日(火) 9時40分～12時40分

📍 区役所5階第1会議室

👤 市内の学校図書館でボランティア活動をしている人、これから始める人(活動場所が決まっている人優先)15人

📄 9月1日9時30分から ☎️ か 🗨️

## 区民活動センターから

📍 区民活動センター  
☎️ 948-2237 fax 943-1349

📅 休館日 8月8日(祝・日)・9日(休・月)・16日(月)

## 第1回つながりカフェ

コロナ禍においての自分の活動や新しい生活様式で見つけた楽しみ、コロナ後にやりたいことなど、今だから聞きたい・話したいwithコロナを話題に交流を深めましょう！

🕒 8月31日(火) 10時～12時

👤 15人

📄 横浜市電子申請サービス



申込みはこちら

## 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・期間

1世帯につき1台・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

☎️ 948-2226 fax 948-2399

## 介護予防パネル展～フレイル予防～

いつまでも自分らしく元気に過ごせる

ために、生活の中ですぐ実践できる介護予防の取組を紹介します。

🕒 8月19日(木) 12時～26日(木) 15時

📍 区総合庁舎1階区民ホール

👤 高齢支援担当

☎️ 948-2306 fax 948-2490

## 防災週間「都筑消防団活動写真展・地震防災パネル展」

都筑消防団の活動写真と、過去に発生した震災のパネルなどを展示します。

🕒 8月27日(金) 12時～9月2日(木) 12時

※ 8月28日開催予定の、都筑区「防災・救急フェア」は、規模を縮小して開催する予定です。

📍 区総合庁舎1階区民ホール

👤 都筑消防署 ☎️・fax 945-0119

## 道の日2021パネル展

「道路ふれあい月間」の8月に、道路の役割やハマロード・サポーターなどを紹介するパネル展を開催します。自転車歩行者専用道路や緑道を安全に通行するためのルールのパネルも展示します。

🕒 8月27日(金)～9月2日(木)

📍 区総合庁舎1階区民ホール

👤 都筑土木事務所

☎️ 942-0606 fax 942-0809

## 高齢犬、高齢猫の健康管理に関するセミナー

講師：都筑区獣医師会の先生

🕒 9月24日(金) 13時30分～15時30分

📍 区総合庁舎6階大会議室

👤 80人

📄 8月16日から ☎️ か 🗨️

👤 環境衛生係

☎️ 948-2358 fax 948-2388

## 新治恵みの里 新米体験教室(全3回)

🕒 ① 9月25日(土)：稲刈り ② 10月9日(土)：脱穀 ③ 10月23日(土)：精米作業

📄 コンテスト ①② 10時30分～12時30分

③ 10時～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

📄 ※1回目必ず参加可の人

💰 1組6,000円(収穫した玄米10kgのお土産付き・保険代込み)

📄 8月15日0時から新治恵みの里

🌐 (http://www.niiharu.link)の「申し込みフォーム」に沿って、お申込み下さい。

👤 北部農政事務所農業振興担当

☎️ 948-2480 fax 948-2488

## 区総合庁舎1階

## 区民ホールの催し情報

### 原爆パネル展

🕒 8月12日(木) 11時～18日(水) 15時

👤 予算調整係

☎️ 948-2213 fax 948-2208

### はあと de ボランティア

🕒 8月19日(木) 10時～26日(木) 16時

👤 区民活動係

☎️ 948-2236 fax 948-2239

## 都筑区「防災救急フェア」

🕒 8月28日(土) 10時～15時

👤 都筑消防署

☎️・fax 945-0119

## 認知症パネル展

🕒 9月3日(金) 8時45分～8日(水) 17時

👤 高齢支援担当

☎️ 948-2306 fax 948-2490

## 幼稚園協会都筑支部パネル展

🕒 9月3日(金) 15時～8日(水) 12時

👤 こども家庭係

☎️ 948-2472 fax 948-2309

## 都筑区地域づくり大学校(全5回)

地域の課題を自分たちで解決したい

住みやすいまちを自分たちでつくりたい

知識やノウハウを学んで、今やっている活動をもっと広げたい

詳しくはこちら



## 「座学+ワークショップ」で地域活動やまちづくりのノウハウを学んでみませんか？

🕒 ① 9月25日(土) 10時～12時30分

② 10月30日(土) 13時～17時

③ 11月13日(土) 10時～12時30分

④ 11月27日(土) 10時～12時30分

⑤ 12月18日(土) 13時～15時30分

📍 区役所会議室

👤 以下①～③すべてに該当する人15人

① 区内在住・在勤・在学、または区内で活動している人

② 地域づくりに興味がある人、都筑のまちをよりよくしたいと思っている人

③ 全5回の講座に出席し、修了後も区内で活動する意欲をお持ちの人

※過去の地域づくり大学校卒業生もお申込みいただけます。(希望者による事例発表の時間を設ける予定です。)

📄 8月27日17時までに ☎️ か、

📄 **【必要事項】**・年代・所属団体名(何か活動に参加している人のみ)・応募動機・

入学への思い(200文字程度)、Zoom

でのオンライン開催となった場合の参加の可否を明記し、郵送か、件名を

【地域づくり大学校申込】とし

✉️ (tz-chishin@city.yokohama.jp)

👤 地域力推進担当

☎️ 948-2474 fax 948-2239

## オンライン講座 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法人あつとほーむ 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10日(金)～12月27日(月) 動画配信

9月26日(日) オンライン情報交換会

※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)年長のお子さんがある保護者

詳細、申込み方法については、8月上旬ごろ 🌐 で別途お知らせします。

👤 青少年支援・学校地域連携担当 都筑区 講演会 小1の壁 🔍 検索

☎️ 948-2471 fax 948-2309 ✉️ tz-gakkourenkei@city.yokohama.jp



## グッドライダー・防犯登録をしましょう！

グッドライダー・防犯登録は、大切な二輪車の盗難防止や盗難にあった場合の早期発見、被害回復を目的とする制度です。

### 防犯登録加入のメリット

- |   |   |  |
|---|---|--|
| <b>1.盗難防止</b><br>車体の目につきやすいところに登録番号ステッカーを貼ることで盗難を防止します。 | <b>2.被害回復</b><br>車体に貼られた登録番号ステッカーの照会により所有者がわかり盗難車両の早期発見につながります。 | <b>3.講習会参加</b><br>二輪車の安全運転講習会であるグッドライダーミーティングに参加できます。安全運転の基礎知識、基本操作や技能の向上を図ることができます。 |
|---|---|--|

👤 都筑警察署 ☎️・fax 949-0110

# 8月22日(日)は 横浜市長選挙が行われます

投票時間  
7時～20時

## 「投票のご案内」をお持ちください

「投票のご案内」を世帯ごとに、ひとつの封筒に同封して郵送しますので、ご自分の「投票のご案内」をお持ちください。窓口での受付が早くなります。

## 期日前投票

区内の2か所で期日前投票ができます。投票時間が異なりますのでご注意ください。

投票期間 8月9日(休・月)から8月21日(土)まで

### 都筑区役所 6階大会議室

茅ヶ崎中央32-1  
横浜市営地下鉄センター南駅 徒歩6分  
8時30分から20時まで

### 横浜農業協同組合(JA横浜) 都筑中川支店

中川中央1-26-6  
横浜市営地下鉄センター北駅 徒歩1分  
9時30分から20時まで



## 不在者投票

出張先・旅行先、入院先(指定された施設)で不在者投票ができます。また、身体に重度の障害のある人や要介護5の人で「郵便等投票証明書」をお持ちの人は、郵便による不在者投票ができます。

自宅や宿泊施設で療養している新型コロナウイルス感染症の患者等の人は、今回の選挙から自宅や宿泊施設で投票ができるようになりました(特例郵便等投票)。

詳しくは、都筑区選挙管理委員会にお問い合わせください。  
区選挙管理委員会 ☎948-2215、2216 ☎948-2209  
HP <https://www.city.yokohama.lg.jp/tsuzuki/kusei/shikai-senkyo/top.html>

## 都筑区認知症フォーラム

認知症に関する  
理解促進を目的とした  
講演会を開催します

※区内地域ケアプラザをサテライト会場として同時配信を行います。

- 9月12日(日)14時～15時10分(開場13時30分)
- 区役所6階大会議室、区内地域ケアプラザ(ZOOM配信)
- 区役所50人程度、地域ケアプラザ各20人程度 先
- 8月11日～9月3日までに ☎か ☎か 電子申請
- 都筑区認知症フォーラム 検索
- 高齢支援担当 ☎948-2306 ☎948-2490

## 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	
<b>肺がん検診</b> 有料 予約制	9月10日(金)午前→8月16日～8月31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(1年度に1回)30人 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。	
<b>エイズ・梅毒検査</b> 予約制	8月19日・26日、9月9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けます。
<b>食と生活の健康相談</b> 予約制	8月27日(金)午後、9月7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。
<b>禁煙相談</b> 予約制	8月27日(金)午後、9月7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	
<b>もの忘れ相談</b> 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。
<b>都筑むつみ会「リハビリ教室」</b> 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	
<b>ひきこもりなどの困難を抱える若者の専門相談</b> 予約制	8月12日・26日、9月9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10日(火)  
 横浜市立図書館 検索

申 予 行事は2週間前から ☎か ☎

### くまさんのおはなし会(9月)

親子で楽しむわらべうたや絵本の読み聞かせ。

- 0・1歳児向け
- 9月9日(木)①10時～10時25分 ②10時45分～11時10分
- 対面朗読室
- 0・1歳児と保護者 各5組 先 ● 予
- 2・3歳児向け
- 9月16日(木)10時45分～11時10分
- 対面朗読室
- 2・3歳児と保護者 5組 先 ● 予

### 定例おはなし会(9月)

- 9月15日(水)15時30分～16時
- 対面朗読室
- 1人でお話が聞ける子5人 先 ● 予
- ※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)

①赤ちゃんといっしょ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実演

☎ ①9月3日(金)いずれも10時30分～11時30分 ②9月17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10組 先

持 ①バスタオル、飲み物 ②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、「つぶしがゆ」や野菜などのつぶし方体験、進め方の相談。

☎ 9月14日(火)①10時～②11時～

☎ 区役所1階福祉保健センター栄養相談室

☎ 4～6か月の乳幼児と保護者各回8組 先

☎ 8月11日10時から HP

都筑区 はじめての離乳食 検索

### 1歳児の歯みがき教室

歯が生えだしたころのいろいろなお子さんの歯の悩みを、すっきり解決!楽しく参加してみませんか。

☎ 9月27日(月)10時～11時 受付9時45分～

☎ ①区役所1階福祉保健センター多目的室

☎ 区内在住で歯が生えだした1歳前後のお子さんと保護者15組 先

持 ナイロンの歯ブラシ(お子さん用と仕上げ磨き用)

☎ 8月12日から ☎か HP



## 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	8月17日・31日、9月7日の火曜	13時～14時受付
	1歳6か月児	8月19日・26日、9月9日の木曜 9月2日の木曜	10時～11時受付 13時～14時受付
	3歳児	8月19日・26日、9月9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	2022年1月ごろ出産予定の人→9月3日・10日・24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9時から 横浜市電子申請システム ☎ ←両親教室 HP ☎ 15組 先	
土曜両親教室	予約制	☎ 9月11日(土)13時30分～16時 ☎ 都筑区子育て支援センター ポポラサテライト(ららぽーと3階) ☎ 12組 先 ☎ 8月11日12時から ☎(507-6856)	
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(火) 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	
<b>子どもの食生活相談</b> 予約制	栄養士による食生活についての個別相談 ☎ 8月27日(金)午後、31日(火)午前(所要時間:30分程度) ☎ 区内在住の人(乳幼児～思春期ごろの子どもの相談)

# 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2-8-1  
✉nakanishi@tsuzuki-koryu.org  
休館日 8月10日(火)

**☑ 予** 行事は開催日の1か月前(休館日の場合は翌日)9時から ㊚か10時から  
☑か **■ 必須事項**・年代(子どもと参加する場合は、子の**☑**・性別・月齢も)を明記し  
☑

**■ 家族で学ぼう防災人生ゲーム**  
9月5日(日)10時～15時  
**☑** 8月11日9時から ㊚か10時から ㊚

**■ 季節の花と暮らしましょう**  
①**初秋のアレンジメント**  
9月22日(水)13時～14時30分/15人 **㊚**  
/3,000円(材料費含む) ● **予**

**■ 水曜フィットネス後期(全2講座・各全20回)**  
①いきいきながいきストレッチ②むねキュン★エアロビクス/10月6日～2022年3月23日①9時15分～10時15分 ②10時30分～11時30分/①90人 ②70人 **㊚**  
/①②各5,000円(全回分)  
**☑** 9月1日から ㊚か、**■ 必須事項** と年代を明記し  
☑

**■ 月曜フィットネス後期(全3講座)**  
①ピルピス骨盤体操(全8回) ②経絡ヨガ(全8回) ③癒されパワーヨガ(全16回) /①10月18日～2022年3月7日 ②10月25日～2022年3月28日 ③10月18日～2022年3月28日 /①②12時20分～13時20分 ③13時35分～14時45分/①②③各60人 **㊚** /①②各2,400円(全回分) ③4,800円(全回分)  
**☑** 9月6日から ㊚か **■ 必須事項** と年代を明記し  
☑

**■ ①ベビーマッサージ2期**  
②**ベビーサイン2期(各全5回)**  
9月27日、10月18日、11月1日・15日、12月6日の月曜 ①10時～10時45分 ②11時～11時45分/①首すわりごろ～ハイハイ前の子と親8組 ②腰すわりごろ以降の子と親10組 **㊚** /①②各2,500円(全回分) ● **予**

**■ 親子体操2期(全8回)**  
10月5日～11月30日の火曜(11月23日は除く)11時～11時45分/かけっこができるころ～未就園児と親30組 **㊚** /3,200円(全回分) ● **予**

**■ 浮世絵で巡る東海道五十三次の旅**  
10月7日(木)13時～14時30分/30人 **㊚**  
/300円 ● **予**

**仲町台地区センター**  
☎943-9191 ㊚943-9131  
〒224-0041 仲町台2-7-2  
休館日 8月10日(火)

**☑ 予** 行事は8月11日9時から ㊚か10時から ㊚

**■ ちぎり絵を楽しむ(全3回)**  
9月25日、10月2日・9日の土曜9時30分～11時30分/12人 **㊚** /2,000円(全回分) ● **予**

**■ 健康麻雀入門講座(全5回)**  
9月24日、10月8日・22日、11月12日・26日の金曜9時30分～11時30分/16人 **㊚**  
/2,700円(全回分) ● **予**

**■ 気軽にハンドメイド ～お菓子の袋で簡単ポーチ～**  
9月17日(金)9時30分～11時/12人 **㊚**  
/300円 ● **予**

**■ シニアのための スマホの使い方講座2期(全3回)**  
LINEの使い方を一緒に学びます/10月5日～19日の火曜12時30分～14時30分/おむね60歳以上のスマホを持っている人12人 **㊚** /1,600円(全回分) ● **予**

**■ メイク講座～おうちでできるセルフマッサージ～**  
10月1日(金)①12時30分～13時30分 ②13時45分～14時45分/各6人 **㊚**  
/200円 ● **予**

**■ トーステンさんのドイツ家庭パン**  
10月6日(水)、11月3日(祝・水)10時～13時/各12人 **㊚** /各2,000円 ● **予**

**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 8月10日(火)

**☑ 予** 行事は開催日の1か月前から ㊚か ㊚

**■ 転倒予防体操**  
9月30日(木)10時～11時/20人 **㊚**  
/300円 ● **予**

**■ 大人のためのおはなし会 ～ストーリーテリング～**  
10月1日(金)10時30分～11時30分/15人 **㊚** ● **予**

**■ ボイストレーニング(全11回)**  
10月5日～2022年3月15日の毎月第1・3火曜10時～11時30分/12人 **㊚**  
/5,500円(全回分) ● **予**

**■ メアリー先生のキッズ英語(全12回)**  
10月5日～2022年2月8日の火曜15時20分～16時/年中、年長10人 **㊚**  
/7,800円(全回分) ● **予**

**■ メアリー先生の英会話(全10回)**  
10月5日～2022年2月8日の火曜①初級クラス9時40分～10時30分 ②中級クラス10時40分～11時30分/各12人 **㊚**  
/8,500円(全回分) ● **予**

**都筑民家園**  
☎594-1723 ㊚594-1919  
〒224-0028 大堀西2  
休館日 8月10日(火)・23日(月)

**☑ 予** 行事は8月11日から ㊚か ㊚

**■ お月見ライブ「月夜にいざなうアコーディオンとギターのしらべ」**  
詳細は ㊚ / 9月19日(日) 開場17時、開演17時30分 / 5歳以上有料 ※4歳以下入場できません / 50人 **㊚** / 2,000円(お土産付き) ● **予**

**■ はぎれ草履講習会(鼻緒付き)**  
9月12日(日)9時～12時 / 6人 **㊚**  
/1,000円 ● **予**

**特** 布4cm×80cmを70本以上、はさみ

**■ しるの笛の朝**  
毎週土曜11時30分～12時 ※荒天の場合中止 / ㊚

**鴨池公園子どもログハウス かもいけランド**  
☎・㊚942-1569  
〒224-0006 荏田東3-2  
休館日 8月16日(月)

**■ 親子の広場「かもっこらぶ」**  
**特** タオル、飲み物  
**■ おはなし会:** 9月2日(木)10時30分～11時 / 未就園児と親10組 **㊚** / ㊚  
**■ おさるんリトミック:** 9月6日(月)10時30分～11時30分 / 未就園児と親10組 **㊚** / 子ども1人300円 / ㊚

**■ 夏の木工クラフト**  
8月20日(金)～23日(月)9時30分～16時 / 幼児・小学生・中学生 200人 **㊚** ※就学前の幼児は保護者同伴 / ㊚

**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

**■ フラワーアレンジメント教室 夏休み特別企画**  
ハーバリウムを作ります。①グリーン系、②オレンジイエロー系、③ラベンダー系の中から1つ選択、一人で2色も可 / 8月21日(土)①10時～11時 ②11時～12時 / 小学生以上(3色の合計が20個で締め切りとします) **㊚** / 1色1,500円  
**特** はさみ・おしぼり・持ち帰り用袋  
**☑** 8月1日から ㊚か ㊚

**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  
**HP** <http://www1.tmtv.ne.jp/~satoyama/>  
✉tsuzuki-satoyama@p00.itscom.net  
休館日 月曜(祝日の場合は翌日)

**☑ 予** 行事は開催日10日前までに **■ 必須事項** 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

**■ 親子里山体験**  
8月22日(日)10時～13時/ばじょうじ谷戸休憩所/親子10組 **㊚** ● **予**

**■ 虫の声鑑賞会**  
8月28日(土)18時～21時/レストハウス18時集合/雨天中止/20人 **㊚** ● **予**

**川和小学校コミュニティハウス**  
☎・㊚934-8666  
〒224-0057 川和町1463  
休館日 火・金曜

**■ 「自分と家族を守る 相続・遺言・後見」セミナー**  
9月18日(土)10時30分～12時/20人 **㊚**  
**☑** 事前に ㊚か ㊚か ㊚

**北山田小学校コミュニティハウス**  
☎・㊚591-8444  
〒224-0021 北山田5-14-1  
休館日 火・木曜

**☑ 予** 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**  
9月12日(日)14時～15時/25人 **㊚** ※未就学児は保護者同伴/300円 ※未就園児は無料 ● **予**

**■ 産後ママと赤ちゃんのヨガ(全6回)**  
9月8日～11月24日の毎月第2・4水曜①10時～10時45分②11時～11時45分 / ①3か月～9か月の赤ちゃんともママ

②10か月～1歳6か月の赤ちゃんともママ各7組 **㊚** / 3,000円(全回分) ● **予**  
**特** バスタオル、おむつの替え、飲み物

**■ 初めてのリトミック(全6回)**  
9月13日～11月22日の毎月第2・4月曜①13時～13時40分 ②14時～14時40分 / ①6か月～1歳8か月の幼児と親 ②1歳6か月～未就園児と親 各7組 **㊚**  
/3,000円(全回分) ● **予**  
**特** バスタオル、おむつの替え、飲み物

**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

**☑ 予** 行事は事前に ㊚か ㊚

**■ みゃーごとちゅーずのおでかけ図書館**  
9月2日(木)10時30分～11時30分 / 乳幼児と親10組 **㊚** ● **予**

**■ 夏の天体観測**  
月と夏の天体三角形を屈折望遠鏡で見よう! ※雨天の場合は講義のみ / 8月14日(土)18時～20時/20人 **㊚** ● **予**

**■ 家族で考える老い支度**  
8月21日(土)10時30分～12時 セミナー「自分と家族を守る遺言・後見」司法書士による講演、12時20分～15時 個別相談 / 20人 **㊚** ● **予**

**■ もしものための災害食講座**  
8月26日(木)10時30分～12時 / 20人 **㊚**  
/200円 ● **予**

**葛が谷地域ケアプラザ**  
☎943-5951 ㊚943-5961  
〒224-0062 葛が谷16-3

**■ ハッピー 父親育児講座**  
①『絵本の読み聞かせ 仕事と育児の両立』②『イライラしない子育て 子育てパートナーシップ』 / ①9月19日(日)13時30分～15時 ②10月17日(日)13時～15時 / 親子10組 **㊚**  
**☑** 8月18日から ㊚か ㊚

**中川地域ケアプラザ**  
☎500-9321 ㊚910-1513  
〒224-0001 中川1-1-1

**■ 聞きにくいけど聞きたい! 葬儀のお話～今時の葬儀や傾向など～**  
9月7日(火)13時30分～15時 / 20人 **㊚**  
**☑** 8月11日から ㊚か ㊚

**■ 13人に1人。 LGBTQを知っていますか?**  
講師:原 ミナ汰氏(LGBT法連合会代表理事)・松尾 ゆみ氏(なないろほたる代表) / 9月13日(月)13時30分～15時30分 / 30人 **㊚**  
**☑** 8月12日から ㊚か ㊚

**■ ポッチャ交流会**  
9月19日(日)10時～12時 / 小学4年生～大人12人 **㊚**  
**☑** 8月11日から ㊚か ㊚

**東山田地域ケアプラザ**  
☎592-5975 ㊚592-5913  
〒224-0024 東山田町270

**☑ 予** 行事は開催日の1か月前から ㊚か ㊚

**■ 観音寺で脳活 そろばん体験**  
8月28日(土)10時～12時 / 観音寺(東山田4-32-30) / 区内在住の小学生から高齢の人30人 **㊚** ● **予**  
**特** 飲み物、筆記用具

■ **おさんぽカフェ 無礼面ライブ**  
 8月21日(土)10時~16時/200円 ● 予  
 ■ **ほっと茶屋(介護者のついで)**  
 8月24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 先 / 100円 ● 予

**地域活動ホーム くさぶえ**  
 ☎ 590-5778 ☎ 590-5779  
 〒 224-0014 牛久保東1-33-1

■ **ジェルキャンドルを作ろう!**  
 9月18日(土) ①10時~12時 ②13時30分~15時30分/小学生以上の子と親 各3組 先 / 1,000円  
 ☎ 8月4日から ☎

■ **和太鼓を楽しもう!**  
 ドラム太鼓を体験しよう!/ 9月11日(土) ①10時~12時 ②13時30分~15時30分/障害のある人(18歳以上・高校生不可) 各7人 抽  
 ☎ 8月25日までに ☎

■ **おはなし会**  
 8月26日(木)11時30分~12時/親子5組 先  
 ☎ 8月5日から ☎

**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)

■ **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/ 8月25日(水)/ 画

■ **歴史博物館 展示解説ボランティア募集**  
 申込方法等詳細は HPにてご確認ください

■ **チボリ兄弟舎紙芝居**  
 オリジナル紙芝居を、アコーディオンに鉦と太鼓を鳴り響かせて演じます/ 8月21日(土)~22日(日)/ 開始時間12時~、13時30分~、15時~/ 画

■ **ラストサタデープログラム**  
 おもしろいぞ! 紙芝居/ 8月28日(土) 時間など決まり次第 HPでお知らせします/ 画

**東山田スポーツ会館**  
 ☎・☎ 593-4682  
 〒 224-0024 東山田町105-2  
 HP https://www.tsuzuki-koryu.org/higashiyamatasp/  
 休館日 8月16日(月)

■ **令和3年度いきいき健康体操(全15回)**  
 詳細は、☎・HPにて/ 10月7日~2022年3月17日の毎月第1・2・3木曜(1月は除く)/ 2部制 各35人 先 / 2,000円(全回分)  
 ☎ 9月1日から ☎か☎

■ **令和3年度椅子ヨガ(全10回)**  
 椅子を使用したヨガ。詳細は、☎・HPにて/ 10月12日~12月21日の火曜(11月23日を除く)10時~11時30分/ 先 / 4,500円(全回分)  
 ☎ 9月2日から ☎か☎

**都筑スポーツセンター**  
 ☎ 941-2997 ☎ 949-0477  
 〒 224-0053 池辺町2973-1  
 HP http://www.yzpc.or.jp/tsuzuki\_sc\_ysa/  
 休館日 8月23日(月)

■ **定期スポーツ教室**  
 2021年度第3期「定期スポーツ教室」(10~12月開催)の申込受付を8月より開始します。みなさんの健康づくりやストレス解消に役立つさまざまな教室をご用意しております。詳しくは、HP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 HPか☎。開始30分前から必ず本人が受付/ 15歳以上(中学生不可)

■ **トレーニング室のご案内**  
 特 動きやすい服装、タオル、室内シューズ  
 詳しくは HP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)/ 画

**横浜国際プール**  
 ☎ 592-0453 ☎ 592-1402  
 〒 224-0021 北山田7-3-1  
 HP http://www.waterarena.jp/

■ **夏本番!「国内最大級の国際公認プール」で思い切り泳ぎませんか?**  
 ※大会などでご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(退水時刻20時45分)  
 ■ 利用料金(2時間): 大人700円、子ども(中学生以下)350円  
 特 水着・スイムキャップ・タオル

■ **【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(退室時刻20時50分)  
 特 トレーニングに適した服装・室内シューズ  
 ■ 利用料金(2時間): 大人500円、中学生250円 ※小学生以下は利用不可

■ **お知らせ**  
 ■ 夏の定期教室を開催中です。詳しくは HPまたは☎にて、ご確認ください。  
 ■ 濱ともカードを提示いただくと、プール、トレーニングルームが割引になります  
 ■ 一時保育(こくぷっこクラブ)も開催しています。施設利用時にお預りいたします。利用日前日17時までの事前予約制です

**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 ☎ 910-5724  
 休館日 8月23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.43 神例 幸司展**  
 10月24日(日)まで 9時~21時/ 2階ラウンジ/ 画

■ **ショーケースギャラリー アーティスト×横浜市所蔵カメラ・写真コレクション 山本 愛子展**  
 9月20日(祝・月)まで 9時~21時/ 画

**男女共同参画センター横浜北**  
 ☎ 910-5700 ☎ 910-5755  
 HP https://www.women.city.yokohama.jp/a/  
 ☎ 子どもの部屋へ ☎ 910-5724  
 ※600円から(2か月~未就学児)

■ **はじめての保育園 in 横浜**  
 市の保育園や入園制度などについて説明します/ 9月26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くとする人45人 先 / 1世帯500円  
 ☎ あり 2か月~未就学児/ 4日前までに子どもの部屋に ☎ / 有料/ 先  
 ☎ 8月11日から保育園を考える親の会 HP (http://hoikuoyanokai.com/)

**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

※土日・祝日の開催日の入園には整理券の予約が必要です。

■ **ナイトズーラシア**  
 普段は見る事ができない夜の動物園を公開します! / 8月1日~29日の土・日曜と8月9日(休・月) 開園時間を20時まで延長(入園は18時30分まで)/ 画



画像は一昨年の様子です

■ **ズーラシア夜市**  
 「世界一周! アニマル探検隊」をテーマに、美しいライトアップやドームツリーの撮影スポットが会場を彩ります/ 8月1日~29日の土・日曜と8月9日(休・月) 開園時間を20時まで延長(入園は18時30分まで)/ 画



**都筑区子育て支援センター**  
 HP https://popola.org/ 休館日 日・月曜、祝日

☎ 予 行事は前開館日までに ☎か☎

**ポポラ** ☎ 912-5135 ☎ 912-5160  
 〒 224-0003 中川中央1-1-3  
 あいたい5階

■ **「出前」就職支援セミナー**  
 9月9日(木) 10時30分~12時/ 未就学児と保護者7組 先 ● 予

■ **あつまれ~! 2歳児&3歳児元気っ子♪**  
 9月14日(火) 14時~16時/ 2歳~未就学児とその家族7組 先 ● 予

■ **はじめての子育て 生後4か月までの「ママのおへや」**  
 9月14日(火) 10時30分~12時/ 市内在住の第一子・生後4か月までの子と親8組 先 ● 予

■ **じっくり相談**  
 9月4日(土)・11日(土)・24日(金) いずれも10時~16時/ 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11日(土)・22日(水) いずれも10時30分~11時30分/ 各8組 先 ● 予

■ **横浜子育てサポートシステム 出張入会説明会**  
 ① 9月3日・② 17日の金曜10時30分~

11時30分/ ①新築地域ケアプラザ ② 親と子のついで広場「ハッピーひろば」/ ①8組 ②5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21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♪**  
 8月21日(土) 10時~16時/ 未就学児とその家族/ 画

**ポポラサテライト**  
 ☎ 507-6856 ☎ 507-6857  
 〒 224-0053 池辺町4035-1  
 ららぽーと横浜3階

■ **じっくり相談**  
 9月10日(金) 10時~16時/ 未就学児とその家族各5組 先 ● 予

■ **はじめての子育て 生後4か月までの「ママのおへや」**  
 9月28日(火) 10時30分~12時/ 市内在住の第一子・生後4か月までの子と親6組 先 ● 予

■ **赤ちゃんのお世話プチ体験**  
 9月22日(水) 14時~15時/ 市内在住の妊娠中のプレママ・プレパパ6人 先 ● 予

※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

# 食中毒に気をつけよう!

## アニサキス 見逃さないで!

アニサキスとは魚に寄生する寄生虫で、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。市で2020年に発生した37件の食中毒のうち、アニサキスによるものは21件で、件数が2年連続1位でした。

アニサキスによる食中毒は自宅で作った「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程で、白く少し太い糸のような見た目をしています。サバ、カツオ、サンマ、サケ、アジ、イカなど多くの魚介類に寄生しています。

丸い模様のように見えるのがアニサキスです。魚に寄生している時は、丸まって見えるときがあります。

### 予防するには?

- アニサキスは、-20℃、24時間以上の冷凍により死滅させることができます。あらかじめ冷凍処理された魚を購入することも予防の1つです。
- アニサキスは熱に弱いため、焼魚や煮魚のような中心部まで十分に加熱するメニューであれば安心です。
- アニサキスは寄生した魚が死んでから時間が経過すると、内臓から筋肉へ移行することが知られています。新鮮な魚を選び、速やかに内臓を取り出しましょう。また、魚が活着している間に筋肉部位に移行している場合もあるため、生の魚を調理するときは、アニサキスがついていないかよく確認して、取り除きましょう。

※アニサキスは酢やわさび、醤油では死にませんのでご注意ください。

問 食品衛生係 ☎ 948-2356 fax 948-2388

今回は、中川地域ケアプラザの「生活支援コーディネーター」の取組を紹介します。

## あなたのまちの生活支援コーディネーター

都筑区の高齢化率は17.8%(2021年3月末日時点)と市内18区の中で最も低いものの、高齢者の人口増加は急速に進んでいます。住み慣れた地域でいつまでも元気に暮らせる地域づくりと一緒に考えていきましょう!

### 第2回 身近な居場所づくりを応援します!

中川地区には、要支援者を含む高齢者を対象とした居場所として、NPO法人が運営する「スローカフェ都筑」があります。地域のボランティアと協力し、顔ヨガやお花などの魅力的なプログラムを行っています。



昨年は新型コロナウイルス感染症の影響により活動休止となった時期もありましたが、高齢者の孤立を防ぐためにも大切な居場所であることから、NPO法人と共に活動を検討してきました。

また、プログラムの合間などに参加者からのちょっとした困りごとを耳にしたときには、ケアマネジャーや地域包括支援センター等とも情報共有するなど、必要な支援につながるよう連携を図っています。

生活支援コーディネーターとして1年が経ちましたが、地域の皆さんより声をかけていただく事がとても嬉しく、元気を貰えます。再開を喜ぶ声も聞かれ、人とのつながりの大切さを改めて実感しています。このような地域の居場所があることをもっとたくさんの方に知ってもらい、いつまでも笑顔で元気に暮らし続けていくことができるまちづくりのお手伝いをしていきたいと思ひます。



中川地域ケアプラザ  
生活支援コーディネーター

☎ 中川地域ケアプラザ  
☎ 500-9321

☎ 高齢支援担当 ☎ 948-2306 fax 948-2490

## どうして怖い? 糖尿病

糖尿病はブドウ糖を分解し、血糖値を下げるホルモンである「インスリン」の作用や量が不足することで、血糖値が上昇してしまう病気です。

糖尿病は、全身にさまざまな合併症を起こす可能性があり、気付かないうちに進行している場合があります。自覚症状がないからといって放置せず、早めに治療を受けることや、生活習慣の改善に取り組むことが大切です。



### 食と生活の健康相談 事前予約制

血糖値が高いと言われたことがある人、生活習慣を見直したい人向けに、区役所で相談を行っています。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。

※日程等、詳細については直接お問い合わせください

問 健康づくり係 ☎ 948-2350 fax 948-2354

## 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。

### vol.23 星空のコンサート

昨年はコロナ禍で中止しましたが、今年は多くの医療従事者に感謝を込め、平和の祈りを音楽にのせて届けたく、野外ライブコンサートではなくWEB配信で行います。HP (https://hoshicon.webyoko.com/) からYouTubeでお聴きください! / 8月28日(土) 19時~20時30分  
☎ 星空のコンサート運営委員会  
お問合せフォーム HP (https://hoshicon.webyoko.com/contact/)  
星空のコンサート運営委員会 佐波 利昭  
☎ 090-3044-7393 fax 942-0367

### かがやきクラブ都筑

#### 第27回ことぶき趣味の作品展 一般出品者募集

展示期間: 10月8日(金)~12日(火) / 区総合庁舎 1階区民ホール / 出品部門: 絵画・写真・手芸・工芸・書・俳句・短歌・川柳 / 区在住のおおむね60歳以上の人 / 30作品(先)  
☎ 9月15日までに ☎ か ☎ か ☎  
☎ 都筑区老人クラブ連合会 内田、田中  
☎・fax 944-1826 ☎ tsuzuki-roren@clock.ocn.ne.jp

※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※