

3月号 都筑

2023(令和5)年 つづき



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.305
土曜開庁日 3月11日・25日、4月8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 214,941人(前月比55人増) 区の世帯数 87,350世帯(前月比20世帯増) ※2023年2月1日現在

ホームページ 都筑区役所 検索

ふるさとにぎわい面

ワタシが守る、わたしの街

都筑消防団



消防団員募集

ぜひ一緒に活動しましょう!

第三分団第2班副班長 田中 貴孝さん 第五分団第1班団員 篠田 佳帆さん

消防団とは?!

消防署と同じ消防組織法で定められた消防機関です。消防団員は非常勤・特別職の地方公務員で、普段は本来の仕事や学業、家事をしている人が、地域の防災指導や災害対応などに、ご自身の可能な範囲で活動しています。

消防団員に聞いてみよう!



ハマくん

私が代表して答えます!



Q どんな人が消防団員になっているの?

会社員、自営業、主婦、学生などがいます。

Q 女性消防団員はどれくらいいるの?

約60人で入団者は増えています。

Q 消防団って、どのような活動をしているの?

火災などの災害活動、地域への防災指導、救命指導、広報活動などがあります。また、多くの知識・技術が身につく、自分や家族のために発揮できるのでやりがいがあります。

Q 女性団員の活動を教えて!

最近では、女性だけの研修や訓練も充実し、実際の災害現場だけでなく、地域の防災指導や火災予防の広報活動などあらゆる場面で活躍しています。

Q どうやって災害に出場するの?

都筑区で災害が起こると、連絡メールがきます。その中で、出場できる人は器具置場に集合し、出場しています。

Q 訓練等はいつ行っているの?

仕事や学校が休みの日などに集まって訓練等を行っています。先輩団員が親切丁寧に教えてくれるので安心して災害出場できます。

Q どんな時にやりがいを感じるの?

火災現場で消防隊と一緒に活動することです。その他にも防災指導などを通じて役立つことを市民に伝えたりすることにより多くの方から感謝されます。

Q 入団して良かったことは何?

地域の人やさまざまな職業の人とつながりができ、地元の仲間がたくさん増えました。



災害活動

活動を紹介します



救命指導



広報活動

詳しい情報はこちらの二次元コードをチェック!



あなたも、入団しませんか?

入団資格

都筑区に「居住」、「勤務」、「在学」している18歳から70歳までの健康な人が入団できます。現在は、約400人が在籍し活動しています。女性団員も活躍しています!

待遇

- 活動に必要な活動服や保安帽などが貸与されます。
- 活動に対する報酬の支給があります。
- 消防団活動中に負傷した場合の補償制度があります。

入団方法

都筑消防署まで連絡ください。

インターネットからも入団申請ができます。



特集

都筑区の「安全・安心なくらし」が つづくために

【問合せ】都筑警察署 電話・FAX:949-0110

都筑区内では、無施錠の自転車・オートバイなどの乗り物盗や、還付金詐欺などの特殊詐欺の被害が大幅に増加している状況にあります。また、自転車による事故も多く発生しております。このような事件事故は、いつ、誰の身に起こってもおかしくありません。

今回取り上げたポイントを知っていただき、都筑区の安全で安心な暮らしが つづくように、ともに構築していきましょう。



やまもと たかお
都筑警察署長 山本 隆生

特殊詐欺に注意!

還付金詐欺の電話に注意!

突然自宅の電話に区役所や警察を名乗る人から電話があったら、なんだろう?と心配になってしまいますよね。けれどその人は本当に区役所や警察の人でしょうか?区内でも警察や銀行、区役所を装う詐欺が発生しています。

1 ○○区役所です。保険料の還付がありますので、利用されている金融機関名を教えてください。

はいはい、いつも利用しているのは、▲▲信金ですよ。

2 数分後…

▲▲信金の□□です。早速ですが、近くの○○○スーパーのATMに、1時間以内に行ってください。

1時間半後ならお買い物ついでに行かれるわ。

医療費はATM機では絶対に戻りません!

還付金を受け取る手続きをしているかのように説明されますが、実は他人の口座への振込手続きをさせられてしまいます。

電話をしながらATM機を操作している人を見かけた場合は声掛けのご協力をお願いします。

都筑警察署マスコットキャラクター「善都筑くん」



3 ATMにつきましたか? 100万円以上入っている口座への入金の場合、手数料は無料になります。こちらの指示通りATMを操作してください。

着きましたよ。そのくらいなら入っていますよ。

4 それでは、保険料の「払い込み」なので、料金払込のボタンを押してください。

料金払込ね

「料金払込」は、お金を振り込む項目ですよ!

迷惑電話防止機能付き電話機でブロック!

犯人は会話の録音を嫌い、迷惑電話防止機能付き電話機を使用することで、多くの場合被害を防げます。また、留守番電話設定も効果的です。

この通話は迷惑電話防止のため録音されます。ご了承ください。



迷惑電話防止機能の説明動画はこちら!



偽警告に注意!

(サポート詐欺)

インターネットはとても便利ですが、それを悪用した詐欺も多くあります。実際に遭遇した際には慌てず落ち着いて対処しましょう。

詐欺画面の特徴

- ⚠ 警告画面が出る
- ⚠ カウントダウンが表示される
- ⚠ 大きな音が鳴る
- ⚠ カスタマーサポートセンターの連絡先が書かれている など



被害にあわないための対処

- ✓ 慌てずに画面(ブラウザ)を閉じる
- ✓ 表示されたサポート窓口には電話しない
- ✓ クレジットカード情報などを入力しない など

詳細は、ホームページをご覧ください



自転車被害が多発!

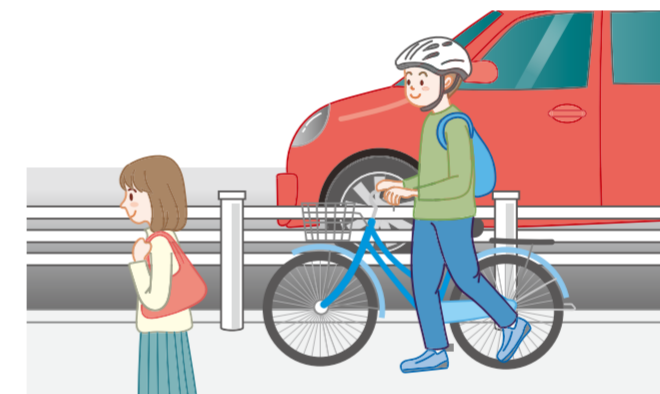
守ろう! 自転車安全利用五則!

自転車は免許証のいらない、誰でも乗れる身近な乗り物ですが、自転車の運転手が被害者・加害者になる大きな事故が多く発生しています。ルールを知らない、守らないことで自分やお子さんが怪我をするだけでなく、他人を傷つけてしまう凶器となりえることを知ってください。

自転車安全利用五則

① 車道が原則、左側を通行 歩道は例外、歩行者を優先

歩道と車道の区別があるところでは車道を通行するのが原則です。歩道を通行する場合は、歩道の中から車道よりの部分を徐行しなければならず、歩行者の通行を妨げるような場合は一時停止しなければなりません。



② 交差点では信号と一時停止を守って、安全確認

③ 夜間はライトを点灯

④ 飲酒運転は禁止

⑤ ヘルメットを着用

自転車に乗るときのルールとマナーについては、ホームページをご覧ください



自転車盗難に注意!

区内の商業施設で自転車盗難が多数発生しています!特にスポーツタイプや高級な自転車が狙われており、盗まれる自転車の大半は、無施錠(カギをかけていない状態)です。

盗まれないために、必ずカギをかけましょう!(ダブルロック推奨)



都筑警察署からのお知らせ

「ピーガルくん 子ども安全メール」に登録しよう

子どもや女性に対する「声かけ事案」「不審者情報」「公然わいせつ」「ちかん」「凶悪事件の発生」「脅迫・暴行など」「警察からのお知らせ」など、犯罪から守るための情報を電子メールで携帯電話とパソコンにお知らせするサービスを行っています。

配信を希望する人は、右の二次元コードやURLからアクセスして登録してください。

携帯電話やスマートフォンからはこちら
パソコンからはこちら https://www.kodomoanzen.police.pref.kanagawa.jp/p-gull_p/touroku.aspx



巡回連絡のお知らせ

警察官が地域の実態を把握するためにお宅を訪問させていただき、「巡回連絡カード」の記入をお願いしています。緊急時などに活用しますのでご協力をお願いします。なお、その際に暗証番号を聞いたり、自宅にキャッシュカードを取りに行くことはありません。警察官のなりすましを疑った場合は、警察署までお電話ください。



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

！ 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」

📅 3月24日、4月7日の金曜10時～10時50分 ※荒天中止
 📍 東山田地域ケアプラザ
 📞 中央図書館サービス課
 ☎ 262-0050 ☎ 231-8299

都筑図書館から

☎ 948-2424 ☎ 948-2432
 休館日 3月20日(月)
 横浜市立図書館 検索

◆ 図書館はあなたを守りたい
 ～自殺予防啓発展示～
 📅 3月15日(水)～30日(木)
 📍 都筑図書館入口付近 / 📍

Yナース募集 (横浜市災害支援ナース)

横浜市では、災害時の医療救護活動を支援していただける看護職を募集しています。
Yナースって何?
 大震災発生時に、あらかじめ登録された医師、薬剤師、市職員とともに、横浜市防災計画に基づく「医療救護隊」として活動する看護職のことです。主に負傷者の対応やトリアージなどの医療救護活動を行います。
●登録方法
 登録申込票を窓口へ持参(2階23番窓口)または郵送してください。
 ※登録申込票は [HP](#) からダウンロードできます [都筑区Yナース](#) 検索
●登録資格
 市内在住または在勤の保健師・助産師・看護師・准看護師の有資格者で大震災などの災害が発生したときに、区内の仮設救護所などで活動できる人。

※ただし、病院勤務などで災害時に職場参集することになっている人は原則除きます
 📍 事業企画担当
 ☎ 948-2344 ☎ 948-2354

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 3月20日(月)・21日(祝・火)
 4月2日(日)・9日(日)

◆ 転勤妻のおしゃべりサロン
 転勤で都筑に来られたみなさんが、世代を超えて気軽にお話できるサロンです。出入り自由、子ども連れ可。
 📅 3月17日(金)10時～12時
 📍 区民活動センター / 📍

区総合庁舎1階 区民ホールの催し情報

サークル展示・作品展
 📅 3月13日(月)10時～15日(水)14時30分
 📍 予算調整係
 ☎ 948-2213 ☎ 948-2208

自治会町内会パネル展
 📅 3月16日(木)13時～21日(祝・火)17時
 📍 地域振興係
 ☎ 948-2231 ☎ 948-2239

消費生活推進員活動報告パネル展
 📅 3月16日(木)13時～21日(祝・火)17時
 📍 地域振興係
 ☎ 948-2234 ☎ 948-2239

都筑野菜クッキングを動画で配信します!

都筑にゆかりのある料理研究家や都筑の農家さんを講師としてお招きし、地元で採れた新鮮な都筑野菜をテーマとした料理教室を動画で配信します。

動画は3月10日(金)に区 [HP](#) 等に掲載する予定です。
 検索する場合は、[都筑野菜クッキング](#) 検索 でチェック!

今回のメニュー
**ドイツの家庭料理
 マウルタッシェン!**

「マウルタッシェン」はドイツ南部のシュヴァーベン地方の郷土料理で、ドイツのパスタとして親しまれています。そんなドイツ料理を、都筑区産の旬の野菜「ほうれん草」をたっぷり使い仕上げました。ドイツの食文化を都筑の野菜とともにお楽しみください!

📍 企画調整係 ☎ 948-2227 ☎ 948-2399

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。

犬の登録と予防注射はお済みですか?

生後91日以上の子犬の飼い主は、狂犬病予防法に基づき、飼い犬の登録(生涯1回)と、狂犬病予防注射(毎年1回)を受けさせ、届け出る義務があります。動物病院または出張会場で狂犬病予防注射を受け、狂犬病予防注射済票の交付手続きを行ってください。

3月中に次年度の予防注射のお知らせと狂犬病予防注射済票交付申請書(交付申請書)を郵送します。

〈出張会場で注射を受ける場合〉

実施日	受付時間	会場名(所在地)
4月18日(火)、23日(日)	10時～12時、13時30分～15時	区総合庁舎駐車場側(茅ヶ崎中央32-1)

※受付時間にご確認ください

【必要な物】
 ● 交付申請書 **交付申請書がないと注射が受けられません**
 ● 1頭につき3,650円(注射料金3,100円+注射済票交付手数料550円)
 未登録の犬の場合は、事前に区役所で新規登録や転入の手続きを済ませてからご来場ください。また、購入店等ですでに犬の登録手続きが済んでいる場合があります。登録の有無が不明な場合は、来場前に必ず区役所へお問い合わせください。

【注意事項】
 ● 事故防止のため、犬をしっかりと押さえられる人が連れてきてください。
 ● 犬の状態によっては、獣医師の判断により注射ができない場合があります。
 ● 駐車場が混雑する場合があります。時間に余裕をもってお越しください。

〈動物病院で注射を受ける場合〉
 ● 料金については、各動物病院にお問い合わせください。
 ● 狂犬病予防注射済票の交付方法

市の委託を受けた動物病院*	接種当日に病院で交付されます。交付申請書、料金を持参
それ以外の動物病院	接種後、区役所2階25番窓口で交付手続きが必要です。交付申請書、動物病院で発行される狂犬病予防注射済証明書(原本)、手数料550円を窓口へ持参

※市の委託を受けた動物病院一覧は、お知らせと同封のリストまたは動物愛護センターホームページでご確認ください
[横浜市動物愛護センター](#) 検索

散歩のマナー
 公園などで犬を放し飼いにしているという相談が多く寄せられています。リードをつけず犬を放すことは条例で禁止されています。愛犬を守るためにも、公共の場所では必ずリードをつけましょう。
 📍 環境衛生係 ☎ 948-2358 ☎ 948-2388

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。

エイズ・梅毒検査 予約制	3月16日(木)・23日(木)、4月5日(水)・12日(水) 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 予約制	3月24日(金)午後、4月4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	3月24日(金)午後、4月4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。
📍・📞 健康づくり係 ☎ 948-2350 ☎ 948-2354	
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。
📍・📞 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 予約制	3月9日・23日の木曜 13時30分～16時30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 ☎
📍・📞 北部ユースプラザ ☎・☎ 948-5505	

子育てひろば

こども家庭係から

☎ 948-2472 ☎ 948-2309

◆令和5年度 園庭開放 「おひさま広場」が始まります

保育園の園庭で遊びましょう! 初回無料、予約不要です。

- 4月10日(月)から
みどり保育園 10時～15時
茅ヶ崎南保育園 10時30分～15時30分
- 5月1日(月)から
大熊保育園 10時30分～12時30分
中川西保育園 10時～12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。
☎ 3月13日 8時45分から ☎ か電子申請



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)

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・試食 ②赤ちゃんといっしょに楽しく遊びながらの体操

☎ ① 4月28日(金) ② 5月15日(月) 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

☎ 区内在住で離乳食を始めて2か月を過ぎたところの子と親10組 ☎

☎ ①飲み物 ②バスタオル、飲み物

☎ 3月22日10時から ☎

◆1歳児の歯みがき教室

歯がはえた頃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。

☎ 4月19日(水) 10時～11時(受付: 9時

都筑図書館から

☎ 948-2424 ☎ 948-2432

休館日 3月20日(月)

☎ 行事は2週間前から ☎ か ☎

◆まさんのおはなし会(4月)

親子で楽しむわらべうたや絵本の読み聞かせ

■ 0・1歳向け

☎ 4月13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 ☎ ● ☎

◆まさんのおはなし会 春の特別版

☎ 4月20日(木) ①0・1歳児向け: 10時～10時25分

②1～3歳児向け: 10時45分～11時10分

☎ 対面朗読室

☎ 各対象年齢の子と保護者各5組 ☎ ● ☎

◆定例おはなし会(4月)

☎ 4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5人 ☎ ● ☎

※保護者の付き添いは事前にご相談ください

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	3月14日・28日、4月4日の火曜 13時～14時受付
	1歳6か月児	3月16日、4月6日の木曜 10時～11時受付 3月30日(木) 13時～14時受付
	3歳児	3月16日、4月6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 ☎ 予約制
2023年8月ごろ出産予定の人
☎ 第1回 4月3日(月) 9時30分～11時30分
第2回 4月3日(月) 13時30分～15時30分
第3回 4月21日(金) 13時30分～15時
☎ 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
☎ 4月8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 ☎ ☎ 3月8日12時から ☎ (507-6856)
☎ 4月22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 ☎ ☎ 3月22日12時から ☎ (912-5135)

乳幼児歯科相談 ☎ 予約制
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
☎ 3月27日(月)、4月25日(火)
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

☎ ・ ☎ 区 子育て支援担当 ☎ 948-2318 ☎ 948-2309

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
☎ 3月24日(金) 午後・28日(火) 午前、4月4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)
☎ ・ ☎ 区 健康づくり係 ☎ 948-2350 ☎ 948-2354

4月9日(日)は 統一地方選挙(市会・県会・県知事)が行われます

投票時間: 7時～20時

区選挙管理委員会ホームページ



●「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。

●選挙公報

選挙公報は、4月上旬に各世帯に配布します。また、HPからも閲覧することができます。 ※告示日以降、準備でき次第掲載

◎投票所の変更

投票所が2か所変更となります。当日はお間違いのないよう、ご注意ください。

投票区	対象区域	前回の投票所	今回の投票所
1	勝田町、勝田南一丁目、勝田南二丁目	勝田小学校 (コミュニティハウス)	勝田住宅第一集会所 (勝田第二公園内)
20	牛久保西四丁目、中川一丁目、中川四丁目	中川西小学校	中川地域ケアプラザ

◎不在者投票

一定の要件に当てはまる人は、出張先・旅行先、入院先(指定された施設)等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」をお持ちの方は、郵便による不在者投票ができます。詳しくは、区選挙管理委員会にお問い合わせください。

◎期日前投票

投票日当日に用事がある場合や、新型コロナウイルス感染症対策を理由として、期日前投票ができます。「投票のご案内」が届いていましたら、ご自分の「投票のご案内」をお持ちください。

また、「投票のご案内」裏面の「請求書兼宣誓書」(期日前投票の際に必要な)をご記入の上お持ちいただきますと、スムーズに受付ができます。「請求書兼宣誓書」は期日前投票所にも用意しています

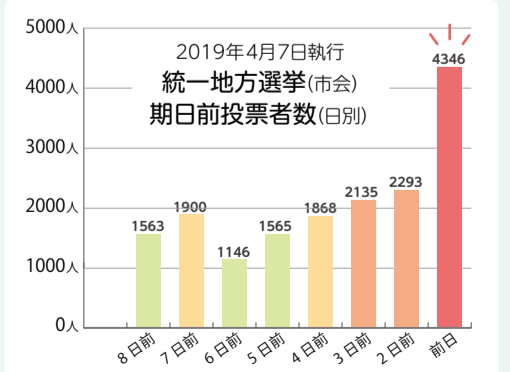
区内2か所で期日前投票ができます。投票時間が異なりますので、ご注意ください。

期日前投票所	投票期間(土日を含む)	交通	投票時間
区総合庁舎 1階区民ホール (茅ヶ崎中央32-1)	市会・県会・県知事 4月1日(土)～8日(土) ※県知事選挙は3月24日(金)から投票できます	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 2階大会議室 (中川中央1-26-6)	市会・県会・県知事 4月1日(土)～8日(土)	市営地下鉄センター北駅 徒歩2分	9時30分から20時まで

投票日前日の土曜は大変混雑します

投票日が近くなるにつれて、投票者数が増える傾向にあります。

平日の夜の投票を検討するなど、分散投票にご協力をお願いします。



施設からのお知らせ

- 原則 3月11日～4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。



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 3月28日(火)

※ ☎ はすべて市内在住・在勤・在学者
☎ 行事は 3月11日から ☎ か ☎

都筑地区センター

◆おもちゃ図書館

楽しく遊びながら、手・指の訓練・知能・感覚の発達を促す手助けができるおもちゃを貸し出します / 4月7日～2024年3月29日の毎週金曜(祝日・休館日を除く)10時30分～14時30分 / ☎

◆スマホ教室

3つのコース(入門編・LINE・キャッシュレス決済)を選べます。スマホは1人1台の貸出し / 4月20日(木) ①10時～12時: 入門編 ②14時～16時: LINE、4月27日(木) ③10時～12時: LINE ④14時～16時: キャッシュレス決済 / 各20人 ☎ / 各100円 ● ☎

老人福祉センター つづき緑寿荘

◆はつらつ健康体操(全2回)

4月12日・26日の水曜10時～11時15分 / 60歳以上の人20人 ☎ / 200円(全回分) ● ☎

◆つづきげんき体操

4月7日・21日、5月19日、6月2日・16日、7月7日・21日の金曜10時30分～11時30分 / 各60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 3月13日(月)、4月10日(月)

☎ 行事は開催日の1か月前の9時から ☎ か10時から ☎ か ☎、居住区(区内・区外・市外)を明記し ☎ ※対象が小中学生の場合は学校名・学年も明記

◆学習教室「葦の会」(全35回)

学習習慣と考える力を育てます / 4月19日～2024年3月13日の基本毎週水曜15時～16時30分 / 4月15日(土)15時30分からの説明会に保護者同伴で参加できる小学生10人程度 ☎ ● ☎

◆街の寺子屋前期(全6回)

地域の人による体験学習プログラム / 4月22日～9月23日毎月第4土曜10時～12時 ※日時違う月あり / 小学3～6年生16人 ☎ / 1,000円(全回分) ● ☎

北山田地区センター

☎ 593-8200 ☎ 593-8201
〒 224-0021 北山田2-25-1
休館日 3月13日(月)、4月10日(月)

☎ 行事は開催日の1か月前の10時から ☎ か ☎

◆ピラティス(楽々ボール・ステップUP)(全10回)

4月12日～7月12日の毎週水曜(第1週水曜、5月10日は除く)9時40分～11時35分 ※楽々ボール: 9時40分～10時30分、ステップUP: 10時45分～11時35分 / 各28人 ☎ / 5,000円(全回分) ● ☎

◆美顔鍼灸+季節のお灸～ほうれい線～

春の養生のツボへのお灸とほうれい線セ

ルフケア / 4月5日(水)10時～11時30分 / 10人 ☎ / 1,500円 ● ☎

◆赤ちゃんと一緒にママのマミーナ体操(全5回)

産後のママのケアと赤ちゃんと一緒に体操 / 4月17日、5月1日・15日、6月5日・19日の月曜12時30分～13時20分 / 10組 ☎ / 4,000円(全回分) ● ☎

仲町台地区センター

☎ 943-9191 ☎ 943-9131
〒 224-0041 仲町台2-7-2
休館日 3月13日(月)、4月10日(月)

☎ 行事は 3月11日9時から ☎ か10時から ☎

◆パワーヨガ1期(全10回)

心と体を整えリフレッシュする / 5月9日～7月18日の火曜(5月23日は除く)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) ☎ 3月1日から4月5日までに ☎ か、☎ を明記し ☎

◆ベビーと一緒に楽しむママヨガ前期(全10回)

赤ちゃんと一緒にヨガで産後の心と体を整えます / 4月12日～9月27日の毎月(8月は除く)第2・4水曜 A: 9時15分～10時15分、B: 10時30分～11時30分 / A: 1歳未満の子と母親 B: 1歳以上2歳未満の子と母親 / 各10組 ☎ / 6,500円(全回分) ● ☎

◆うたって脳活♪健康体操前期(全10回)

4月13日～9月14日の毎月第2・4木曜(8月10日は除く)10時～11時30分 / おおむね60歳以上20人 ☎ / 5,500円(全回分) ● ☎

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 3月20日(月)

◆楽しいトールペイント(全3回)

4月18日(火)・24日(月)・25日(火)13時30分～15時30分 / 8人 ☎ / 3,000円(全回分) ☎ 新聞紙2～3枚、筆洗い用容器、筆拭き用雑巾、筆記用具

☎ 3月14日10時から4月10日までに ☎ か ☎

◆座・うんどう(全12回)

椅子に座って行う楽しい運動です / 橋田國治先生(洗足学園音楽大学・フェリス女学院大学音楽講師) / 4月12日～9月27日の毎月第2・4水曜10時～11時30分 / 20人 ☎ / 1回200円 ☎ 手ぬぐいタオル、飲み物、動きやすい服装、5本指靴下、室内履き ☎ 3月11日10時から ☎ か ☎

都筑民家園

☎ 594-1723 ☎ 594-2019
〒 224-0028 大榎西2
休館日 3月13日(月)・27日(月)、4月10日(月)

☎ 行事は 3月11日から ☎ か ☎

◆楽しい竹林講座

4月9日(日)10時～11時30分 / 小学3年生以上30人 ☎ / 500円 ● ☎ ☎ 軍手、汚れても良い服装

◆しの笛初心者講座(全7回)

4月1日・8日・22日、5月6日・27日、6月3日・24日の土曜13時～14時30分(受付開始:12時45分～) / 全7回参加できる人10人 ☎ / 4,000円(全回分、しの笛(プラスチック製七本笛)、楽譜、教本付) ● ☎

◆はぎれ草履講習会(鼻緒付き)

4月16日(日)9時～12時 / 10人 ☎ / 1,000円 ● ☎ ☎ 布4cm×80cmを70本以上、はさみ

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)

◆早春の植物観察会

3月19日(日)9時～12時 / レストハウス集合 / 小雨決行・荒天中止 / 小学生以下保護者同伴 / 20人 ☎

☎ 3月9日までに ☎ か、☎ と申込者全員の ☎・☎ を明記し ☎

◆ネイチャークラフト作り

3月26日(日)10時～15時 ※受付14時30分まで / 雨天中止 / 円形広場 / 500円 / ☎

◆炭焼き体験(宮谷戸窯)

無煙・無臭のハイテク炭焼き。里山の間伐材を使って炭焼きをします。作業は3日に分けて実施します / 宮谷戸炭焼施設 / 3月11日(土)9時～12時: 炭材作りと窯詰め、18日(土)9時～17時: 炭焼き、25日(土)9時～12時: 窯出しと炭材作り(都合のつく時間だけの参加も歓迎) / 雨天決行 / 小学生以下保護者同伴 / ☎

☎ それぞれ10日前までに ☎ か、☎ と申込者全員の ☎・☎ 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 3月1日から ☎ か ☎

◆感性を育てるアート教室(全6回)

4月22日～9月30日の毎月基本第4土曜10時～12時 / 小学生 ☎ / 4,800円(全回分) ● ☎

◆おもしろ算数教室(全5回)

考える力を育てる / 4月26日～9月20日の毎月基本第3水曜16時～17時15分 / 小学生 ☎ / 3,000円(全回分) ● ☎

◆ウクレレを弾いてみよう(全5回)

4月17日、5月15日・29日、6月5日・19日の月曜10時30分～11時30分 / ☎ / 5,000円(全回分) ● ☎

◆金継で欠けた食器を蘇らせよう

4月15日(土)13時30分～15時30分 / ☎ / 3,200円(2個) ● ☎

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

◆初めてのリトミック(春コース)(全6回)

ママやお友達と一緒に、歌ったり、踊ったり、いっぱい遊ぼう! / 4月10日・24日、

5月8日・22日、6月12日・26日の月曜 ①13時20分～13時55分 ②14時10分～14時45分 / ①はいはい～1歳半ぐらいまでの子と親10組 ②歩行の安定した未就園児までの子と親8組 ☎ / 3,000円(全回分) ☎ 3月10日から ☎ か ☎

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

◆春の川和さんぽ

川和の春をさがして散策します / 4月2日(日)9時30分～12時 / 20人 ☎ / 300円 ☎ 3月1日から ☎ か ☎

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

☎ 行事は事前に ☎ か ☎

◆争わない相続のために「相続の基礎」

3月18日(土)10時～11時30分 / 20人 ☎ ● ☎

◆ガーデンペット作り

ワイヤーを芯にして動物の形にしたものをコケなどで肉付けして作ります / 3月25日(土)13時～15時 / 大人10人 ☎ ※親子可 / 1,000円 ● ☎ ☎ チラシまたは ☎ 参照

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

☎ 行事は 3月11日から ☎ か ☎

◆親子リズム遊び<前期>(全10回)

親子・お友だちと、音楽に合わせて体を動かそう / 4月14日・28日、5月12日・26日、6月9日・23日、7月7日・14日、9月8日・22日の金曜 ①10時～11時 ②11時～12時 / 1歳半～3歳の子と保護者 / 各12組 ☎ / 3,000円(全回分) ● ☎

◆子どもアート教室<前期>(全5回)

4月17日、5月15日、6月19日、7月17日、9月11日の月曜15時45分～17時30分 / 小学生15人 ☎ / 5,000円(全回分、材料費含む) ● ☎

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

◆東山田地域ふれあい寄席

出演: 横浜市職員落語愛好会「手品と落語」 / 4月29日(祝・土)10時30分開演、11時30分終演予定 / 40人 ☎ ☎ 4月1日から ☎ か ☎

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

鴨池公園こどもログハウスからの出張プログラム! 笑顔がいっぱいの親子リトミックが、加賀原地域ケアプラザにやって来る! 楽しい音楽に合わせて、おさるのゴンちゃん(腹話術)と一緒にレッツダンス♪後半には制作も! / 3月30日(木)10時30分~11時30分 / 10組 〇 / 300円

☎ 3月30日までに ☎ か ☎

◆サンサンひろば

子どもの歯みがき教室。歯がはえた頃の子どものいろいろな歯の悩みをスッキリ解決! / 主催: 福祉保健課健康づくり係 / 3月23日(木)10時30分~11時30分 / 15組程度 〇 / 〇

持 ナイロンの歯ブラシ(子ども用と保護者の仕上げみがき用)

葛が谷地域ケアプラザ

☎ 943-5951 ☎ 943-5961
☎ 224-0062 葛が谷16-3

◆介護者のつどい

介護の不安や疑問について話したり、情報交換ができる場所です / 3月28日(火)10時~12時 / 15人 〇

☎ 3月6日9時から ☎ か ☎

地域活動ホーム くさぶえ

☎ 590-5778 ☎ 590-5779
☎ 224-0014 牛久保東1-33-1

◆おはなし会

季節の歌と手遊び、絵本の読み聞かせを行います / 3月23日(木)11時30分~12時 / 親子7組 〇

☎ 3月2日から ☎

都筑スポーツセンター

☎ 941-2997 ☎ 949-0477
☎ 224-0053 池辺町2973-1
HP http://www.yssp.or.jp/tsuzuki_sc_ysa/
休館日 3月27日(月)

◆定期教室

「春の定期教室」(4~6月開催)の申込受付を3月1日より開始します。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(一部事前申込)。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

日曜・祝日 7時30分~21時、月~土曜 9時~21時(最終受付は閉館1時間前)です。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あり) / 〇

横浜国際プール

☎ 592-0453 ☎ 592-1402
☎ 224-0021 北山田7-3-1
HP <http://www.waterarena.jp/>
休館日 3月1日(水)・2日(木)

カルチャー単発教室

◆♪アンサンブルナイト♪

3月27日(月)19時~21時 / 会議室1 / 中学生以上10人 〇 / 3,470円(税込)

☎ 事前に ☎ か ☎

春の定期教室

3月31日(金)9時30分より2次募集を開始します。詳しくは、HP か ☎ ※メインプールは、現在スポーツフロアとして開放中です。

※こくぷっくクラブ(一時保育)も開催中です。

新栄地域ケアプラザ

☎ 592-5255 ☎ 595-3321
☎ 224-0035 新栄町19-19

☎ 行事は事前に ☎ か ☎

◆唄って元気♪唄サロン

認知症予防のため、口腔体操や回想法を取り入れた音楽を楽しむ講座です / 3月13日(月)10時30分~12時 / 多目的ホール / 30人 〇 / 200円 ● ☎

◆地域両親教室 in 新栄地域ケアプラザ

3月16日(木)18時~20時 / 区内在住で、初めて出産を迎える妊婦さんとパートナー12組(24人) 〇 ● ☎

持 子育てガイドブックどれどれ、筆記用具、母子健康手帳

都筑区 ふれあい助成金のお知らせ

令和5年度中に行われる福祉ボランティア活動や障害当事者活動などへの助成を『都筑区ふれあい助成金』として行います。

説明会

① 3月11日(土)10時~11時30分

② 3月14日(火)13時30分~15時 ※①②ともに内容は同じ説明会へ参加する場合は、事前に ☎ か ☎ か ☎ (1団体2人まで)

助成金申請期間

4月10日(月)~21日(金) 予定 ※土・日曜、祝日除く

申請方法

所定の申込書に必要事項を記入の上、郵送(4月21日消印有効)または窓口へ持参(予約制)にてご提出ください。詳しくは、3月下旬より都筑区社会福祉協議会、区内地域ケアプラザ、都筑区民活動センターで配布、または都筑区社協 HP に掲載する「申請のてびき」を必ずご確認ください。

問合せ先

都筑区社会福祉協議会 ☎ 943-4058 ☎ 943-1863
☎ 224-0006 荏田東4-10-3港北ニュータウンまちづくり館内
HP <http://www.tuzuki-shakyo.jp/> ☎ info@tuzuki-shakyo.jp

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)

◆濱ともデー

濱ともカードをお持ちの人は観覧無料になります / 3月29日(水)9時~17時 / 〇

◆ラストサタデープログラム

「おもしろいぞ!紙芝居」
3月25日(土) ※時間等決まり次第 HP でお知らせします / 〇

よこはま動物園ズーラシア

☎ 959-1000 ☎ 951-0777
☎ 241-0001 旭区上白根町1175-1
休園日 3月14日(火)・22日(水)
ズーラシア 検索

◆ズーラシア ガーデンパーティー

飲食を楽しめるキッチンカーやワークショップを出店します / 3月25日(土)~4月2日(日) / ころころ広場 / 〇

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 3月27日(月)

横浜市民ギャラリーあざみ野

☎ 910-5656 ☎ 910-5674
HP <https://artazamino.jp/>

◆フェローアートギャラリー毛利秀勝展

障害のあるアーティストの作品を紹介します / 2月1日(水)~3月26日(日)9時~21時 / 2階ラウンジ / 〇

◆あざみ野オープンスタジオ

着衣クッキー Aコース <全4回>
5分、10分、20分と時間を変えて、いろいろなポーズを描きます / 4月13日・27日、

5月11日・25日の木曜14時~16時30分(初回のみ13時45分~) / 3階アトリエ / 6,000円(全回分) / 中学生以上15人程度 〇
☎ 3月23日までに ☎ か HP

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/>

◆パパといっしょに作って遊ぼう

牛乳パックで子どもが座れるオリジナルのイスをつくります / 3月11日(土)10時30分~12時 / 未就学児の子と親20組 〇 / 300円 / 〇

都筑区子育て支援センター

HP <https://popola.org/>
休館日 日・月曜、祝日

☎ 行事は3月7日から ☎ か ☎

ポポラ

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

◆生後4か月までの「ママのお部屋」

4月5日(水)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 〇 ● ☎

◆赤ちゃんのお世話プチ体験(沐浴等)

4月7日(金)14時~15時 / 市内在住のこれからママ・パパになる人8人 〇 ● ☎

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

◆助産師さんの相談日

3月15日(水)10時30分~12時30分 ※1組15分程度 / 市内在住の妊婦または1歳くらいまでの子と親5組 〇
☎ 3月8日10時から ☎ か ☎

◆不動原公園であそぼう!

4月14日(金)10時30分~12時 / 不動原公園(池辺町2469) / 〇

※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

からだにいいことナビ

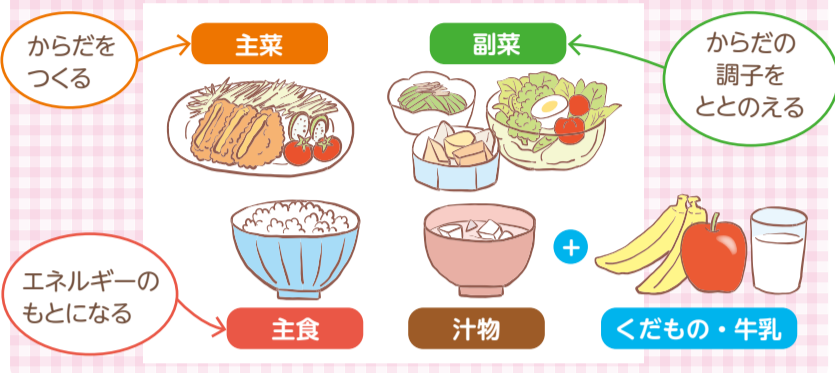
隔月全6回で糖尿病や食生活など幅広く体に良い情報を発信していきます。最終回の第6回は「バランスの良い食事」についてご紹介いたします。

第6回 最終回 『バランスの良い食事』とは

日頃、「バランスの良い食事」という表現を耳にする機会があると思います。この「バランス」とは、“栄養”のバランスがとれることを意味しています。

下記の例のように、主食(米など)、主菜(肉、魚、卵、大豆製品など)、副菜(野菜など)を組み合わせた定食スタイルの食事をする事で、自然と栄養バランスを整えることができます。

バランスの良い食事例



横浜市では食育目標として、「**主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上とる**」ことを掲げています。

しかしながら、令和2年度に実施した「健康に関する市民意識調査」では、1日2回以上、主食・主菜・副菜すべてを毎日食べる人の割合は 34.3%で、前回調査より8.5ポイント悪化しました。

バランスアップの秘訣は野菜と果物!

健康のために1日の野菜摂取の**目標量は350g** (健康日本21(第二次)より)

野菜は小鉢(80g程度)で5皿分を3食に分けて、**果物は1皿分(100g程度)**を食後や間食でとることを心がけましょう



横浜市の公式キッチン (外部サイト)



クックパッド「横浜市の公式キッチン」では、季節の野菜を使った料理や、簡単につくれる主菜や副菜のレシピ等を掲載しています。ぜひ、バランスの良い食事の参考にしてください

健康づくり係 ☎948-2350 ☎948-2354



「読みたい」×「もったいない」リユース図書募集

都筑区では、市民活動団体「つづきっこ読書応援団(TDO)」と協働で子ども向け図書の寄付を募り、市立小学校や保育園などに無償で配付する活動を行っています。

「子ども向け図書」寄付の受付

☎ 3月25日(土) 10時~15時
 ☎ 区総合庁舎 1階 図書館入口
 ☎ 資源化推進担当 ☎948-2241 ☎948-2239



「ヨコハマ3R夢!」へら星人 マスコット イーオ ミーオ



第6回 都筑区商店街連合会のお店紹介

たいちゃんのタイ力測定!!

連載企画都筑区商店街連合会の「お店の紹介」第6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。さらに、都筑区商店街連合会の公式キャラクター「つづきたいちゃん」のタイ力測定の結果を毎回紹介します!!

トラットリア ラ パルテンツァ **Trattoria La Partenza** 住所 牛久保西1-2-10 1F ☎ 482-9845



おすすめポイント

センター北駅徒歩6分にあるおしゃれなお店です。ランチは豪華すぎる前菜・パスタ、ドリンクにデザートまで付いて、本格的なコース料理が楽しめます。アラカルトの『鮮魚のアクアパッツァ(要予約)』は日替わりでその時一番おいしい魚が楽しめる、店主おすすめメニューです! 本場のイタリアンが楽しみたい方、ぜひいかがでしょうか!

※ベビーカー(乳幼児・乳児)の入店はお断りしています。

予約・問合せはHPから→



ヘア サロン ラ・ポンテ **Hair Salon La Ponte** 住所 北山田1-8-9 ささぎビル1階 ☎ 620-9006

おすすめポイント

北山田駅から徒歩1分、緑豊かな公園のそばにあるヘアサロンです。施術は予約ごとに時間を区切り、他のお客さんと対面することはありません。ヘッドスパメニューも充実!

居心地の良い「パーソナル」な空間で、癒しのひと時をお過ごしください☆

予約・問合せはHPから→



広報よこはま都筑区版1月号のクイズの正解
 Q たいちゃんが反復横跳び(30秒間)に挑戦しました。記録は何回だったでしょう!? **こたえ 50回** 動画はコチラ→



☎ 地域振興係 ☎948-2231 ☎948-2239

東日本大震災から、まもなく12年

阪神・淡路大震災における救助の主体と救出者数

あいさつから始める 災害へのそなえ **ご近所同士でささえあい**

災害の被害を最小限にするためには、自助と共助がととも重要です。自分や家族の安全の確保はもちろん、ご近所との支えあいも欠かせません。



阪神・淡路大震災では自力脱出困難者のうち約8割が、家族や近所の住民等によって救出されました

出典: 河田恵昭(かわた よしあき) (1997) 『大規模地震災害による人的被害の予測』自然科学第16巻第1号

無事に避難するためのポイントは「**ご近所同士のささえあい**」です

日頃から「**顔の見える関係づくり**」が大切です

大災害が発生した時、自分や家族だけでなく、どうか避難できると思っていませんか?



ケガをするかも... すぐには、家族のもとに帰れないかも...

こんなとき、**近くで暮らすご近所同士**が大きな頼りになります。お互いさまで**声をかけあう**ことが大切です。

☎ 事業企画担当 ☎ 948-2344 ☎ 948-2354

区HPは
こちらから



ご近所同士でも、知らない人には声をかけるのをためらってしまうかもしれません。

そこで、日頃から顔の見える関係をつくりましょう。まずはあいさつから始めてみませんか。地域のイベントや防災訓練への参加も、関係づくりにつながります。



※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※