

ISOGO 8月号

今月のトピックス

磯子区でも令和6年10月から、プラスチックごみの出し方が変わります!



詳しくは8ページへ

区役所の最新の情報は、ホームページ等をご確認ください。

区ホームページ



ISOGOフォトニュース



X(旧Twitter)



ピアッサ



特集1

いろいろ保育サービスをご紹介します!



令和7年度4月入所に向けた認可保育所などの申込みが、10月から始まります! えんさがしサポートや子育て応援サイト「パマトコ」などを活用して、ご家庭のニーズにあった保育サービスを見つけてみませんか?



子育て応援サイト「パマトコ」

「パマトコ」は、スマホ一つで子育てに関する手続きや情報収集などが可能です。秋以降、保育所入所申請がはじまります。ぜひご利用ください!



詳しくは▶

この特集に関する問合せ
こども家庭支援課

☎ 750-2435 fax 750-2540

主な預け先の種類



主な預け先の種類(区内施設数)	保育時間							対象年齢(令和7年4月1日時点)					
	保育時間は目安です(施設によって異なります)。また、土曜日は時間が異なります。							*2					
	7:00	7:30	9:00	14:00	18:30	19:00	20:00	0歳	1歳	2歳	3歳	4歳	5歳
認可保育所(36)	*1 延長保育						*1 延長保育	*3 ○	○	○	○	○	○
幼稚園(11)											○	○	○
預かり保育										*3 ○	○	○	○
家庭的保育事業(1) 定員3~5人							*1 延長保育	○	○	○			
小規模保育事業(10) 定員6~19人							*1 延長保育	*3 ○	○	○			

*1 認定された保育時間を超えて実施する保育のことです。園によって預けられる時間帯が異なります。 *2 園によって受入月齢が異なります。 *3 一部の園でのみ受け入れています。

個別の園をお探しの際は

「えんさがしサポート★よこはま保育」
をご活用ください!

保育所の昨年度の申込数や、園の様子がわかる写真など、園選びの参考になる情報が満載です。



預け先に迷ったら 保育・教育コンシェルジュにご相談ください!

「保育サービスはどんなものがあるの?」「自分のペースで働きたいけど…。子どもを預けるところはある?」など、保育園・幼稚園の利用に関するお悩み解決のお手伝いをします。

ご相談の予約はパマトコから



一時的に利用できる保育サービス



一時保育

無料で体験できる電子クーポン「はじめてのおあずかり券」が利用できます! / 仕事や疾病などにより一時的に家庭での保育が困難となる場合に、一部の認可保育所などでお子さまをお預かりします。Web・電話で予約可。

詳しくは▶



病児・病後児保育

病氣中または病氣回復期のお子さまを、仕事の都合などでご家庭での育児が困難な期間に一時的にお預かりします。

詳しくは▶



病児保育とは

医療機関併設型の保育室で、お子さまをお預かりします。

病後児保育とは

保育所併設型の保育室で、お子さまをお預かりします。

利用年齢

生後6か月~小学校6年生

利用料金

1日あたりの利用料 2,000円

利用の仕方

病児・病後児保育を利用するには、あらかじめ施設への事前登録が必要です!

STEP1

ポイント1 利用したい施設で
事前登録

STEP2

ポイント2 かかりつけ医で
診察

STEP3

予約

STEP4

当日

特集 2

横浜市に
約3700人!

保健活動推進員と一緒に

この特集に関する問合せ
健康づくり係

☎ 750-2445
FAX 750-2547

健康になりましょう!

365日できる体操です!
保健活動推進員が解説!

膝の痛み予防体操3選

～足関節の動きを良くして、いつまでも元気であるために～

1 ゆるゆる屈伸体操



- ① 肩幅に足をひらき足先を正面にむけてまっすぐ立つ
- ② おしりを少し後ろへ出すように軽い屈伸をリズムカルに繰り返す

POINT!
膝が足先と同じ方向へ曲がるようにしましょう

体操の目安
1分～3分

根岸地区
おおむく
大和久さん

2 ふくらはぎストレッチ

- ① 椅子の背もたれに両手をつく
- ② 片足を大きく後ろに引き、かかとを床につける
- ③ 前のひざを曲げて うしろのふくらはぎをのばす

POINT!
後ろの足先を正面に向けるようにします

体操の目安
左右の足で
20秒ずつ2回



磯子地区 山村さん

3 足指ストレッチと足首回し

- ① 太ももに片方の足をのせる
- ② 親指と第2指をつまんで上下に10回動かす
ほかの指も同様に動かす



滝頭地区
天野さん

- ③ 上げた足のくるぶしをつかむ
反対の手で足先をもって足首を回す

POINT!
大きく円を描くように回します

体操の目安
左右の足で内回し・
外回し各10回



岡村地区
はやま
早馬さん

※生まれつきの股関節変形、過体重、けがによる変形のある人は医療機関に相談しましょう
※8月は室内でも暑いので、熱中症にならないよう水分をこまめにとり、無理のない範囲で体操してください

一般社団法人ケアウォーキング普及会代表理事
黒田恵美子先生 監修

保健活動推進員(保活さん)ってどんな人?

健康づくりを応援している地域のパートナー?

皆さんの近所に保活さんがいます。専門家から研修を受けて“健康”に関する知識を深め、さまざまな健康づくり活動の企画・運営をしています。保活さんは、「地域の健康づくりのパートナー」であり、「伝道師」なのです。

保活さんについて
知りたい人は▶



区役所で保活さんが
体力測定研修を
受けます



どんな研修を受けているの?

- 体力測定
- ウォーキング
- 横浜市のがん検診や特定健診
- 熱中症予防
- オーラルフレイル (口の機能低下) など

地区定例会で
地域活動の
企画をします



保活さんの声



磯子区保健活動推進員会 かにさわ 蟹澤 会長

地域の特徴に合わせて健康づくりに関する活動を計画し、楽しく活動をしています。「保活って何をしている人だろう?」と思ったときは、地域のイベントに参加して、保活の実際に活動する姿を見てください。
ぜひ私たちと一緒に身近なことから健康づくりを始めましょう!

地域でどんな活動をしているの?

ウォーキング 磯子地区



みんなでワイワイ話しながら、新しいルートも発見できました!

椅子ヨガ体操 洋光台地区



最初は硬かった体が通ううちに柔らかくなり、体を動かしやすくなりました。

体力測定 上笹下地区



他では見たことのない健康チェックを体験できて、自身の健康について見直す良い機会になりました。

みちどい 道土井 地区会長(岡村地区)



子どもから大人までみんなが楽しめる活動に取り組んでいます。保活の活動は、自分や家族、身近な人、地域の皆さんの健康づくりを目的としています。

地域へ還元!

磯子のまちを花いっぱい! ～みんなで「GREEN×EXPO 2027」を盛り上げよう～

フラワーミニフェスタ

8月29日(木) 10時～18時 区役所1階 区民ホール



球根や苗木をプレゼント

【配布時間】

①10時～ ②14時～ ③17時～

※苗木受取には条件有。それぞれ配布予定数に達した時点で終了。

【球根の種類(6個セット)】



チューリップ



アネモネ

※磯子まつり(9月開催)でも球根を配布します。

花・緑・環境にまつわる展示

- 公園愛護会・ハマロードサポーターなど地域で環境活動を行っている団体のパネル展示
- メディアで話題!「植物発電」の展示
- フラワーいそっぴのフォトスポット



植物の力で発電!



フォトスポットも登場!

花の育て方講座

9月24日(火) 10時～12時
区役所7階 会議室

お花のプロが、お花を種から育てるコツをていねいにお伝えします。

【対象者】区内在住・在勤・在学の人(30人)

※申込多数の場合は抽選

【申込方法】電子申請システム、または、申込書をFAX、郵送、窓口へ

【申込期限】8月30日(金)必着



☎ 企画調整係 ☎ 750-2331 ☎ 750-2533

認知症カフェに出かけてみませんか?

認知症カフェは認知症の人やその家族、地域住民や福祉の専門家などが気軽に集まれる場所です。認知症カフェという名称ではなくても、認知症の人が参加できる集いの場は他にもありますので、お近くの地域ケアプラザにお問い合わせください。

認知症カフェでの活動

認知症について学べるミニ講座や健康体操の他、お茶を飲みながら会話を楽しんだり、懐かしい歌を歌ったり、それぞれのカフェで工夫して楽しいイベントも企画しています。



紙芝居をみんなで楽しむ企画も好評です。

磯子区の認知症カフェ

カフェの名前	開催日時	会場
和みカフェ	奇数月の第3水曜日もしくは土曜日 14時～15時30分	滝頭地域ケアプラザ ☎ 750-5151
集いのカフェ	毎月第4日曜日 13時～14時30分	磯子地域ケアプラザ ☎ 758-0180
杉カフェどんぐり堂	毎月第3木曜日 13時30分～15時	新杉田地域ケアプラザ ☎ 771-3332
ささカフェ	原則 毎月第4月曜日 13時30分～15時30分	上笹下地域ケアプラザ ☎ 769-0240

※各会場に詳細をご確認の上ご参加ください。

横浜市のホームページでも市内の認知症カフェの一覧を公開しています▶



横浜市 認知症カフェ 検索

☎ 高齢者支援担当 ☎ 750-2417 ☎ 750-2540

9月9日は救急の日 予防救急ってご存知ですか?

予防救急とは

けがや病気などを、ほんの少しの注意や日ごろの心掛けによって未然に防ぐための取組です。普段から予防対策に取り組み、けがや病気を未然に防ぎましょう。

確認しましょう!



ヘルメットを装着するなどの安全対策をしっかりして、けが(特に頭部)を予防しましょう。



外から帰ったら、手洗い、うがいをしっかりして、かぜなどの感染症を予防しましょう。



無理のない範囲で体を動かし、体力をつけて、転倒などのけがを予防しましょう。

けがや急な病気で救急車を呼ぶか迷ったら

横浜市救急相談センター

電話から 年中無休24時間対応

☎ #7119

↓ダイヤル回線・IP電話からはこちら↓

または045-232-7119

救急受診できる病院・診療所をしりたい 1番を選択

今すぐに受診すべきか救急車を呼ぶべきか 2番を選択

パソコン・スマートフォンから救急受診ガイド

🔍 横浜市救急受診ガイド 検索

緊急性や受診の必要性を確認できます



事故の状況や症状からみて、**緊急だと感じたら、すぐに119番通報**をしてください!

☎ 磯子消防署 警防課 救急担当 ☎ 753-0119

健康経営に取り組む事業所を応援! ISOGO ヘルシーカンパニー

Vol.2

横浜市では、働く人の健康づくりに取り組む事業所を「横浜健康経営認証事業所」として応援しています。今月号では、最上位であるクラスAAAに認証された日興テクノス株式会社を紹介します。

取組の詳細はこちら▶



健康経営を始めたきっかけは何ですか?

「残業時間の削減」を目標にしたことによる働き方改革がきっかけです。健康経営は当社の経営方針に通じる取組で、**従業員のモチベーションアップやワークライフバランスの推進**を目指して始めました。

どんなことに取り組んでいますか?



◀ 検診を受けやすい環境整備
健康診断オプション検査の費用補助など工夫しています。社内歯科検診も実施しました!



◀ スマートオフィスなどの導入
座席が自由なのでコミュニケーション不足の解消になりました!

取組の効果はいかがでしたか?

特定保健指導の実施率は**100%を達成**。食事や運動を見直し、減量に成功した人もいます。従業員が自主的に生活習慣を見直せるような後押しができました。**人材採用でも良い効果**を感じており、当社を知った理由に「健康経営」を挙げる人もいました。長くお勤めいただくために、今後も健康経営を推進していきます。

社内歯科検診でむし歯が見つかり、歯医者さんに通い始めました!



日興テクノス株式会社
健康経営担当 総務課
松川 顕子さん



2024 日興テクノス株式会社
住所:〒235-0023 横浜市磯子区森3-3-5
従業員数:80人(2024年4月時点)
事業内容:IT・ネットワーク機器の企画・販売・設計・工事・保守・運用およびソフトウェアサービスの提供



事業所の皆さんへ



横浜健康経営認証
募集が始まっています!
【募集期間】6月20日~9月30日



日興テクノス株式会社も表彰されています!
「**グランドスラム企業表彰**」表彰企業が決定しました!
「グランドスラム企業」は市が実施する4つの認定・認証制度をすべて取得した企業です。令和6年度は、23社が表彰されています。



☎健康づくり係 ☎750-2445 ☎750-2547

▶9月号では「有限会社エコー」の取組をご紹介します。

今月のトピックス



磯子区でも令和6年10月から、プラスチックごみの出し方が変わります!

詳しくは3ページもご覧ください!

プラスチックを焼却すると多くの温室効果ガスが発生し、地球温暖化につながります。温室効果ガスを減らすため、**10月からは、プラスチックごみの出し方が変わります**。この機会に、現在のプラスチックごみの出し方も確認していただき、「プラスチック資源」の回収にご協力をお願いします。

回収の対象となる「プラスチック資源」

9月まで

プラスチック製容器包装

10月から

プラスチック製容器包装

New

プラスチック製品

汚れたプラ達をプラスチック資源に!

汚れていてもプラはプラ

納豆などの容器類▶
軽くゆすぐか、ふきとればOK



◀ お菓子などの袋類
中身をはらうだけでOK

チューブ類▶
中身が洗えないものは使い切れればOK



◀ 惣菜などの容器類
シールなどははがしきれなくてもOK

みんなで学ぼう!

磯子区環境映画鑑賞会を開催します!

上映開始前には、10月からの新しいプラごみの出し方も説明します。ぜひご参加ください。

日時 9月7日(土) 10時30分~12時50分
(10時受付開始)

場所 磯子公会堂

上映作品 ウォーリー(WALL・E)© 2024 Disney/Pixar

参加対象 磯子区在住・在学の小学生・中学生と保護者(未就学児可)

申込方法 当日受付(先着600人)



詳しくは▶

10月からはこんなプラ製品もプラスチック資源



▲カトラリー類
軽くゆすぐか、ふきとればOK



▲プランターなどの汚れたプラ製品
はらうだけでOK

☎資源化推進担当 ☎750-2397 ☎750-2534



今月のお知らせ

申込みの注意

- 区役所への郵送は 〒235-0016 磯子区磯子3-5-1 磯子区役所〇〇係。その他は各施設へ。
- 申込みには、**行事名(希望教室名)・郵便番号・住所・氏名(ふりがな)・電話番号**を必ず記入
- 特に記載のないものは、**無料・申込不要**

凡例

- 🕒日時・期間 📍会場 🎯対象・定員 💰費用 📄申込み 🗨️問合せ ☎️電話 📠FAX
- ✉️Eメール 📧郵送 🪟窓口 🏠ホームページ 🎒持ち物 🏠保育

今月11日以降のお知らせを掲載しています

区役所からのお知らせ

●こすもすショップ

障害者施設の自主製品(クッキーや布製品など)を販売します。

🕒8月21日(水)・22日(木)

10時~15時

📍区民ホール

🗨️障害者支援担当

☎️750-2416 📠750-2540

●防災パネル展

区内の防災ボランティア団体の活動を紹介するパネル展を開催します。

🕒8月21日(水)~27日(火)

※最終日は16時まで

📍区民ホール

🗨️地域防災担当

☎️750-2312 📠750-2530

✉️is-bousai@city.yokohama.jp

●ダウン症児などの保護者交流会

ダウン症児などの保護者同士の情報交換をします。

🕒9月1日(日) 10時~11時30分 (9時45分受付)

📍子育て支援拠点「いそピヨ」

🎯区在住ダウン症児などの保護者・15人(先着) 🎒あり

🎒おむつ、着替え、飲み物

※保育を申込みの人

📄8月13日から☎️

🗨️こども家庭支援課

☎️750-2448 📠750-2540

●パソコン講習

経験豊富な講師陣が懇切ていねいにパソコンの“いろは”を説明します。

🕒①初めてのパソコン

9月3日(火)・4日(水)

13時30分~16時

②初めてのエクセル

9月10日(火)・11日(水)

9時45分~12時15分

📍シルバー人材センター

🎯18歳以上・各18人(抽選)

💰各5,550円

📄8月16日までに☎️窓📠HP

🗨️横濱市シルバー人材センター

☎️847-1800 📠847-1716

●生活改善チャレンジ講座(全3回)

糖尿病予防のための講座です。

🕒9月4日、10月2日、11月6日(水)

13時30分~15時15分

📍区役所4階 健診フロア

🎯74歳以下で血糖値が高めの人(HbA1cが6.4~6.9%)・20人(先着)

📄8月13日から☎️窓📠HP

🗨️健康づくり係

☎️750-2446

📠750-2547

📠詳細は▲

●イベント「堀割川の日」

堀割川を巡るパワーボートに乗船できます。その他、模擬店やイベントも盛りだくさん。※雨天中止

🕒9月8日(日) 10時~14時

📍農林水産省動物検疫所

(原町11-1) ※八幡橋そば

🎯パワーボート乗船体験(小学生以上。ただし、小学生は保護者同伴)。

※40分間隔で出航(各回先着順)

💰小学生500円・中学生以上1,000円

🗨️堀割川魅力づくり実行委員会 原

☎️090-7268-2613

●統合失調症の家族教室(全3回) ~親が元気なうちにできること~

①9月9日(月)区障害担当の話

②10月14日(祝)家族SSTの話

③11月11日(月)医療職の話

📍屏風ヶ浦地域ケアプラザ1階

多目的ホール

🎯統合失調症の当事者のいるご家族など・30人

🗨️磯子区生活支援センター

☎️750-5300 📠750-5301

●磯子区人権啓発講演会「ことばとこころ」

誰もが扱う、身近な「ことば」の話から、人権について考えてみませんか?

🕒9月13日(金)

15時~16時30分(14時30分開場)

📍磯子公会堂

🎯300人(当日先着) 🎒あり

※保育は8月30日までに申込☎️📠

🗨️庶務係

☎️750-2311 📠750-2530

✉️is-shomu@city.yokohama.jp

●「自分史で未来へ」活動のヒントを次世代に残しましょう(全2回)

自分史年表を作り、これまでの活動を客観的に振り返ります。

🕒9月18日・25日(水) 10時~12時

📍区役所7階 701・702会議室

🎯区民で地域活動に関わっている人、今後活動を考えている人・20人(抽選)

📄9月5日までに

☎️窓📠📠HP

📠詳細は▲

🗨️いそご区民活動支援センター

☎️754-2390 📠759-4116

✉️is-shienc@city.yokohama.jp

●いそご地域づくり塾2024(全5回)受講生募集

これから地域で活動したいと思っている人に必要なスキルを楽しく学べる講座です。

🕒10月4日・11日・25日(金)、11月10日(日)・29日(金) 10時~12時15分

※11月10日(日)のみ 9時~16時

📍区役所7階会議室、磯子区社会福祉協議会研修室ほか

🎯区民で区内での地域活動に関心のある人、始めてみたい人、全回参加できる人優先

・20人(抽選)

🎒あり

📄9月13日までに

☎️窓📠📠郵HP

🗨️いそご区民活動支援センター

☎️754-2390 📠759-4116

✉️is-shienc@city.yokohama.jp

●がん予防特別講演会

がんやがん検診リスク低減のための食生活について、2人の外部講師を迎えた講演会です。

🕒10月1日(火)

13時30分~15時30分

📍区役所7階 会議室

🎯70人(先着)

📄8月13日からHP

🗨️健康づくり係

☎️750-2445

📠750-2547

📠申込は▲



📠詳細は▲



📠申込は▲

🏥 検診・検査・各種相談

すべて【予約制】

会場の記載がないものは、📍区役所4階で実施

高齢者結核健診	🕒9月30日(月) 13時30分~15時30分 🎯令和6年4月以降に胸部エックス線検査を受けていない人、65歳以上・20人(先着) 胸部エックス線検査を実施します。📄8月13日(火)~9月10日(火)までに☎️窓📠	🗨️健康づくり係 ☎️750-2445 📠750-2547
エイズ・梅毒検査(血液検査)	🕒8月20日(火) 10時~10時45分 匿名制。結果は原則1週間後に直接本人に説明します。	
禁煙相談	🕒9月13日(金) 13時30分~15時30分 禁煙に関心のある人、禁煙したい人の保健師による個別相談です(1人30~45分間)。	
食生活健康相談・生活習慣病予防相談	🕒8月16日(金) 9時~11時、13時30分~15時30分、9月6日(金) 9時~11時 糖尿病、高血圧など食事に注意が必要な人の栄養士などによる個別相談です(1人30~45分間)。	🗨️健康づくり係 ☎️750-2446 📠750-2547
こども食事相談	🕒8月23日(金) 9時~11時 乳幼児から高校生までの子どもの食事についての相談です(1人30~60分間)。	
もの忘れ相談	🕒8月20日(火) 9時~11時10分 📍区役所5階 🎯3組(先着) もの忘れや認知症で困っている症状についての専門医による相談です(1組40分程度)。	🗨️高齢者支援担当 ☎️750-2417 📠750-2540
女性の健康相談	🕒8月19日・9月2日(月) 9時30分~11時 助産師による避妊・月経・更年期などについての相談です。	
乳幼児・妊産婦歯科相談	🕒8月23日(金) 13時30分~14時45分 乳幼児や妊産婦の歯についての相談です。乳幼児の歯科健康診査と歯みがきのアドバイスも行います。	🗨️こども家庭支援課 ☎️750-2448 📠750-2540
妊産婦健康相談	🕒8月20日・27日、9月3日・10日(火) 9時30分~11時 妊娠・出産・母乳などについての相談です。	
授乳相談	🕒9月6日(金) 13時30分~15時 母乳やミルクなど授乳についての相談です。	
若者のための専門相談	🕒8月20日(火)、9月2日(月) 14時~17時(1回50分) 📍区役所5階 🎯15~39歳の人とその家族 ひきこもりなどの困難を抱える若者の専門相談を行います。	🗨️南部ユースプラザ ☎️761-4313

施設からのお知らせ

掲載されていないイベントはこちら!



横浜市 市民利用施設等イベント情報

根岸地区センター

☎751-4777 fax 751-4798

●親子で体操2〜3歳クラス (全10回)
 幼児と保護者一緒に体操をします。
 ◎9月12日〜11月14日の木曜
 9時45分〜10時45分
 12組(先着) ¥6,000円
 持 ゼッケン(15cm×10cm ひらがなフルネーム)
 申 8月11日から ☎窓

●レジンクラフト講座
 レジン枠やシリコンモールド、アクリルプレートなどを使ってペンダントやキーホルダーを造ります。
 ◎9月21日(土) 10時〜11時30分
 12組(先着) ※小学生以下は保護者同伴
 ¥1個300円(1組3個まで)
 申 8月12日から ☎窓



●はじめての絵手紙講座
 自分が思い描くものをハガキいっぱい描いてみませんか?
 ◎10月1日(火) 10時〜11時30分
 5人(先着) ¥800円
 申 8月13日から ☎窓

磯子センター

☎753-2861 fax 753-2863
 desk-8@isogo-sk.com

磯子地区センター

●おいしいパン作り
 おいしいパン作りをしませんか? 今回は「ベーグル」を作ります。
 ◎9月6日(金) 10時〜13時
 12人(抽選) ¥1,500円
 申 8月20日までに fax 窓 HP または 往復はがきで 郵

老人福祉センター 喜楽荘

●健康相談(全2回)
 看護師による健康相談。健康で不安なことがあれば気軽にご相談ください。
 ◎8月16日(金)、9月2日(月) 10時〜12時
 60歳以上・6人(当日先着)

●絵巻き寿司を作ろう
 家にある材料ですぐに作れる絵巻き寿司。巻き方を覚えて、好きな具材を巻いておもてなし!

◎9月3日(火) 10時〜12時30分
 12人(抽選) ¥1,200円
 申 8月20日までに fax 窓 または 往復はがきで 郵

●机でできるボランティア
 古紙や古チラシなどを折ってゴミ箱を作ります。

◎9月10日(火) 10時〜11時
 60歳以上・15人(抽選)
 申 8月20日までに fax 窓 HP または 往復はがきで 郵

各イベントの申込は▶



子育て掲示板

おいしいおはなしよみかかせ会	食べ物にまつわる絵本の読み聞かせ、幼児食についてのお話と試食、むし歯予防のお話。 ◎8月27日(火) 11時〜11時45分 磯子図書館 1 未就学児と保護者・当日受付(会場が満員になった際は受付を終了する場合があります。)	申 当日受付 問 健康づくり係 ☎750-2446 fax 750-2547
出張栄養相談 in いそピヨ	離乳食の進め方や小食・好き嫌いの解決法など ◎9月3日(火) 10時〜11時 子育て支援拠点「いそピヨ」(森1-7-10 トワイシア横濱磯子2階) 1 未就学児の保護者・6組(当日会場にて先着受付)	申 当日受付 問 いそピヨ ☎750-1322 fax 750-1323
はじめての離乳食教室	管理栄養士がていねいにお答えします。 ◎9月10日(火) 10時20分〜11時30分 区役所4階 栄養相談室 1 2か月〜6か月児と保護者・12組(先着)	申 8月13日から 窓 申 問 健康づくり係 ☎750-2446 fax 750-2547
おやこ歯っぴー教室	歯科衛生士によるむし歯予防と、栄養士による離乳食後期・幼児食の話をしてします。 ◎9月25日(水) 10時〜11時 区役所4階 健診フロア 1 9か月〜13か月児と保護者・10組(先着)	申 8月26日から HP 申 問 健康づくり係 ☎750-2446 fax 750-2547
もぐもぐ離乳食教室	もぐもぐ期(二回食)を中心とした、離乳食の進め方の話と調理実演。 ◎9月27日(金) 13時30分〜14時30分 区役所4階 栄養相談室 1 7か月〜9か月児と保護者・15組(先着)	申 9月1日から HP 申 問 健康づくり係 ☎750-2446 fax 750-2547
市立保育園の子育て支援	どんぐりルーム ワイワイルーム	年齢別に地域の親子が保育士と一緒にふれあい遊びや季節に合わせた遊びをします。(予約制) 洋光台第二保育園 ワイワイルーム 9月13日(金)ワイワイ(1歳から未就園児)
	すくすく・もぐもぐ	給食体験と食事に関する相談
	交流保育・育児講座	東滝頭保育園 交流 9月3日(火)「2歳児と遊ぼう(2〜3歳)」 洋光台第二保育園 講座 9月11日(水)「親子で歯みがき(乳歯が生えている未就園児)」
	育児相談	子育てについての悩みなど、相談を受け付けています。秘密厳守。
	コスモス広場(園庭開放)	雨天中止。事情により時間変更や休止あり。 東滝頭保育園：原則 毎週火・木曜10時〜12時 洋光台第二保育園：【園庭】原則 毎週月〜金曜 9時30分〜12時30分、13時30分〜15時30分 【室内】原則 10時〜11時(月一回(火)予約制)

広告

広告

杉田地区センター

☎ 775-0541 fax 775-0542

●苔テラリウム教室

いろいろな苔を使って、鉢に風景を作ります。

📅 9月8日(日) 13時～15時

👤 15人(先着) ¥3,500円

📍 8月11日から ☎窓



●手ぶらで陶芸!

芸術の秋!陶芸に挑戦してみませんか?茶碗や小皿など自分の作りたいものを数個作れます。

📅 10月5日(土) 10時～13時

👤 12人(先着) ¥2,600円

📍 9月7日から ☎窓

●手作りパン教室

ジャーミーブロード、シナモンロールとスープを作ります。

📅 9月24日(火) 10時～13時30分

👤 12人(先着) ¥1,000円

📍 8月20日から ☎窓

●こども科学捜査体験講座

テレビドラマでよく見る、指紋を調べたりする鑑識捜査と同じ体験ができます。

📅 9月28日(土) 13時～15時

👤 小学生・12人(先着) ※小学1～2年生は保護者同伴 ¥700円

📍 8月24日から ☎窓

●理想の睡眠習慣・睡眠環境

睡眠健康指導士、薬剤師、一級建築士に学ぶ特別講座です。

📅 9月29日(日) 10時～11時

👤 20人(先着)

📍 8月25日から ☎窓

上中里地区センター

☎ 773-3929 fax 773-3939

●出張!八聖殿辻舌法

～久良岐郡と鎌倉郡～

身近な久良岐郡と鎌倉郡についての歴史を掘り下げていきます。

📅 9月13日(金) 10時～12時

👤 20人(先着) ¥300円

📍 8月16日から ☎窓

●大好きなお菓子作り～月餅～

中秋の名月にあわせて本格的なレシピで月餅を作ります。

📅 9月11日(水) 10時～12時

👤 12人(先着) ¥1,000円

📍 8月14日から ☎窓



●男性大歓迎!手軽に美味しいごはんレシピ

手軽にできて、一味違う、おいしい家庭料理教室です。

📅 9月21日(土) 10時～12時

👤 12人(先着) ¥1,000円

持 エプロン、マスク、三角巾、ふきん、持ち帰り容器

📍 8月24日から ☎窓

滝頭コミュニティハウス

☎ 761-7928 fax 754-4666

●ボイストレーニング(全5回)

呼吸の仕方・声の出し方など講師がていねいに指導します。

📅 9月3日・17日、10月1日・15日・29日(火) 14時～15時

👤 15人(先着) ¥2,500円

📍 8月11日から ☎窓

●秋野菜を育てよう～無農薬栽培にチャレンジ!～

秋野菜の育て方のコツをプロから学びます。今回はミニハクサイ(タイニーシュシュ)です。

📅 9月8日(日) 10時～12時

👤 15人(先着) ¥2,000円

持 キットが入る持ち帰り袋 (キット:W28×D28×H13.5cm)

📍 8月11日から ☎窓

●親子陶芸教室

親子で粘土を使ってお皿や小鉢を作ります。※汚れてもよい服装、手ぶらでお越しください。

📅 9月14日(土) 10時～12時

👤 小学生と保護者・10組(先着)

¥2,600円

📍 8月11日から ☎窓

洋光台第四小学校コミュニティハウス

☎ fax 833-6940

●完璧を目指さない片付け術～無理なくスッキリ、快適に～

「ラクな片付け」で暮らしの安全・安心を手に入れましょう。

📅 9月12日(木) 10時～12時

👤 60歳以上・16人(先着)

¥300円

📍 8月18日から ☎窓

洋光台駅前公園こどもログハウス

☎ fax 833-1569

●パタパタバードを作ろう

パタパタと羽が動く鳥を工作しよう。

📅 8月16日(金)・17日(土)

10時～15時

👤 小学生・各日15人(当日先着)

滝頭地域ケアプラザ

☎ 750-5151 fax 750-5155

●作ってみよう!ダンボールトイレ&災害時に炊くご飯

災害時に役立つダンボールトイレ作りと、ポリ袋調理で炊飯体験を行います。

📅 9月24日(火)

10時～12時(9時45分受付)

👤 カッターが使える人・12人(先着)

📍 8月19日から ☎窓

●知って得するお薬の話～ふれあい介護サロン～

飲み切れない薬、薬局の上手な活用術などについて専門家のお話しが聞けます。

📅 9月30日(月) 14時～16時

👤 介護をしている人、または興味がある人・25人(先着) ¥100円(お茶代)

📍 8月27日から ☎窓

根岸地域ケアプラザ

☎ 751-4801 fax 751-4821

●Honu・Club(ホヌ・クラブ)

保育士、早期発達支援員などの相談員が子育てのお悩みの相談をお受けします。

📅 8月23日(金) 9時～13時

※1組1時間の個別相談

👤 4組(先着)

📍 要事前申込 ☎

磯子地域ケアプラザ

☎ 758-0180 fax 758-0181

●男性のためのレコード喫茶『メモリーズ』

リクエスト&「ブレッドandバター」特集。

📅 8月23日(金) 13時～14時30分

👤 男性・20人(当日先着)

●介護予防・認知症予防のための『集いのカフェ』

いろいろなプログラムで楽しみましょう!

📅 8月25日(日) 13時～14時30分

👤 30人(当日先着) ¥100円

●わいわい広場～カラフルおにぎりを作って食べよう～

📅 9月5日(木) 10時～11時30分

👤 未就園児と保護者・15組30人(当日先着)

●こいそCollege「初めてのカラーコーディネート講座」

自分に似合う色を見つけよう!

📅 9月18日(水) 10時～11時30分

👤 15人(先着) ¥300円

📍 8月9日から ☎窓

新杉田地域ケアプラザ

☎ 771-3332 fax 771-3334

●親子でたのしむプログラミング講座

・プログラミングで迷路を進もう!

・プログラミングで親子の相性チェック!

・プログラミングでメッセージを送ろう!

📅 9月14日(土)

①13時～14時30分

②15時～16時30分

👤 小学生と保護者、各回4組(抽選)

¥各500円(子ども1人)

📍 8月23日までに ☎

屏風ヶ浦地域ケアプラザ

☎ 750-5411 fax 751-2322

●リズムに乗っていきいきエクササイズ

さまざまな要素を取り入れたエクササイズを音楽のリズムに合わせて行います。

📅 9月4日(水) 10時～11時

👤 50～60代の女性・5人(先着)

¥300円 持 室内履き、バスタオル、飲み物 ※動きやすい服装

📍 8月11日から ☎窓

広告

広告

たきがしら会館

☎752-4050

●横浜ビー・コルセアーズ
バスケットボールスクール

🕒毎週月、火、木曜
👤幼児～中学生・20人～60人
(先着)※クラスによる
💰19,800円～26,400円
(3か月/11回分)
📄受付中HP
※定員に達した場合は
申込みを中止



申込は▲

磯子スポーツセンター

☎771-8118 ☎771-8120

●令和6年度 秋の定期教室
参加者募集!!

子どもから大人まで参加できるさまざま
な教室があります。初心者も大歓迎!
🕒10月1日(火)～12月27日(金)
💰4,200円～
📄8月19日(月)～9月8日(日)まで
にHPまたは往復はがきで📧

横浜市社会教育コーナー

☎☎761-4321
✉toiawase@yokohama-se.net

●おはなしの国

赤ちゃんから大人まで楽しめる紙芝
居や絵本の読み聞かせです。
🕒8月24日(土)11時～11時40分
👤15組(当日先着)

区民文化センター杉田劇場

☎771-1212 ☎770-5656

●こどももおとなも夏休みは、
「こども狂言堂」

日本の古典芸能のひとつ「狂言」。そ
の奥深い魅力を楽しめる、横浜能楽
堂の人気企画を杉田劇場で。
🕒8月17日(土)14時開演(13時開場)
👤310人 💰(全席指定)子ども
(18歳以下)500円、大人2,200円
📄チケット発売中📄窓
●杉劇夏まつり2024
地域のお店によるミニマルシェ、工作
ワークショップにプチ縁日など、個性豊
かなイベントが勢ぞろい!
🕒8月24日(土)10時～16時



詳細は▶

横浜市三殿台考古館

☎761-4571 ☎761-4603
✉santonodai@yokohama-history.org

●^{まがたま}勾玉作り体験教室

原始・古代の装身具「勾玉」を、石を
材料にして作ります。
🕒9月7日(土)9時30分～12時
(9時受付開始)※荒天時は中止の場合あり
👤小学生以上・12人(抽選)
※低学年は保護者同伴
💰500円 持 マスク、タオル
📄8月24日～31日までに📧または
往復はがきで📧

区地域子育て支援拠点いそピョ

☎750-1322 ☎750-1323

●保育サービスについてのお話

7年度4月入所に向けて、保育・教育コ
ンシェルジュが、わかりやすく説明し
ます。※Zoomでのオンライン開催。
🕒9月4日(水)13時30分～14時
30分 📄20組(先着)
📄8月14日からHP

●歯みがきの始めかた

歯が生え始めたお子さんの歯のみが
きかたを、歯科衛生士がお話します。
🕒9月5日(木)10時30分～11時
👤おおむね6ヶ月以上で、歯が生え
始めたお子さん(第1子)と保護者・
12組(先着)
📄8月22日からHP

●いそピョ たまごクラス

プレパパ・プレママ向けの沐浴体験、
赤ちゃん人形のだっこ体験、お着替
え・妊婦体験をします。
🕒9月14日・28日(土)10時～12時
👤区内在住で第1子をご出産予定
の人とご家族、パートナーの人、妊娠
6か月～8か月頃の人・8組(先着)
📄8月24日から📄窓

岡村公園

☎751-4375 ☎349-2292

●ナイトヨガ教室

公園内で行うナイトヨガ教室です。
※雨天中止
🕒9月7日(土)19時～20時
👤20人(先着) 💰700円
📄要事前連絡📄窓

男女共同参画センター横浜南

☎714-5911 ☎714-5912

●女性としごと応援デスク

①キャリア・カウンセリング
仕事の探し方や今後の働き方など
についての個別相談です。
🕒9月14日(土)・27日(金)
10時/11時/13時/14時から
②しごとと生活設計相談
生計を支えるお金まわりの情報を提
供し、困りごとの解決に向けて一緒
に考える個別相談です。
🕒9月21日(土)13時/14時/15時から
【共通】👤各回1人(先着)※各回50分
※電話・Zoomのオンライン相談可
📄あり(2か月～未就学児)
📄8月11日から📄窓

災害 に備えて飲料水を備蓄しましょう

万が一の断水に備え、日頃から飲料水を備蓄しておきましょう。

必要な備蓄量は?

1人あたり9リットル(1日3リットル×最低3日分以上)
の備蓄が必要です。9リットル以上×家族の人数分の飲
料水を備えておきましょう。



ローリングストック法

飲み水などをふだんから少し多めに買って置き、使った分だけ買い足す
ことで、常に一定量を備蓄しておくことができます。



☎水道局お客さまサービスセンター ☎847-6262 ☎848-4281

商店街を元気に! プレミアム付商品券を発売します!

サンモール洋光台・洋南協栄会
(2商店街共通)

【販売期間】
9月4日(水)～11月15日(金)
5,000円で6,000円分お買い物が
できます。売り切れ次第終了します。
☎洋光台駅前商店街 サンモール洋光台
☎367-8081
(洋光台ハンバーガーPassTime)

浜マ・岡村・根岸橋
(3商店街共通)

【販売期間】
8月24日(土)～
売り切れまで
10,000円で12,000円分
お買い物ができます。
☎浜マーケット事務所
☎751-3737

磯子図書館
だより

【休館日】
8月19日(月)

☎磯子図書館
☎753-2864
☎750-2528

今月の1冊

図書館の本から
おすすめの本を紹介!



『夏のカルテット』

眞島めいり/著
PHP研究所 2021年刊

中学1年の夏休み、委員会で
一緒になった4人は、ふとしたこ
とからバンドを組んで音楽を作
ることになった。楽器はできな
い、歌も不得意な主人公は、戸
惑いつつも、作詞担当として参
加する。クラスも性格もばらば
らな4人だったが音楽を通して
一つになり、バンドはかけがえ
のないものになっていく。真っ直
ぐな4人に心打たれる、夏にぴっ
たりの1冊。

おはなし会

■定例おはなし会
🕒8月14日(水)
15時30分～16時
👤一人でおはなしを聞ける子
※当日磯子図書館へ

企画展示

■活用しよう!ハザードマップ
区のハザードマップに関す
るパネルと資料を展示します。
🕒9月4日(水)～24日(火)

