

泉区役所から



※会場の記載のない場合は区役所で実施

読書イベント 「おすすめの本、紹介します」

区内小・中学校図書委員などの「おすすめの本」紹介シートを展示します
1月14日(火)～17日(金)
8時45分～17時※17日は13時まで
区役所1階区民ホールで
協力:区内小・中学校、泉図書館
☎ 読書活動推進担当
☎ 800-2392 fax 800-2507

旭工場ふれあい見学会2024

ごみ焼却工場見学、ごみ収集車乗車体験、リユース家具の提供(抽選)など
2月2日(日)10時～15時
会場:資源循環局旭工場(旭区白根二丁目8番1号)
※公共交通機関をご利用ください
☎ 資源循環局旭工場
☎ 953-4851 fax 953-4852

薬膳講師から学ぶ「食と健康」

薬膳の基礎講座と調理実習で学び、健康のヒントを見つけましょう!
①講義:1月20日(月)10時～12時
区役所4階4AB会議室で
②調理実習:3月4日(火)10時～13時
立場地区センター料理室で ¥1,000円
各回抽選20人(2回ともに受講する人、区内在住・在勤・在学を優先)
1月17日までに全員に結果をお知らせ
講師:ちゅうがんじ みゆきさん
☎ 1月15日17時までにHPから電子申請
かEメールかいずみ区民活動支援センター(区役所1階104窓口)へ
☎ 800-2393 fax 800-2518
✉ iz-kuminkatsudou@city.yokohama.lg.jp

気象防災講座

快晴の時、大雨の時、大きな空の中で何が起きているのでしょうか。気象が起これば災害から身を守る方法などを気象予報士から学びましょう
2月19日(水)14時～16時
いずみ野地域ケアプラザで
区内在住・在勤・在学の人先着20人
講師:牧野 恒明さん
☎ 1月14日～2月13日17時までにHP

から電子申請かEメールかいずみ区民活動支援センター(区役所1階104窓口)へ
☎ 800-2393 fax 800-2518
✉ iz-kuminkatsudou@city.yokohama.lg.jp

プロから学ぶ素敵な花壇づくり ～管理しやすいお庭づくりのコツ～

地域でボランティア活動をしている人と一緒に、お庭づくりのコツを学びませんか? 愛・地球博などのテーマパークの維持管理など、多くの花壇づくりに携わった講師による講義です
2月8日(土)10時30分～12時(受付開始10時)市内(区内優先)在住・在勤・在学の小学生以上、抽選50人程度
※小学生は保護者同伴。落選者のみ1月30日までに連絡
区役所4階4ABC会議室で
講師:山×高瀬企画室代表取締役社長 山 浩美さん
☎ 1月23日までに電子申請か、名・☎・✉・参加人数を書いてFAXか泉土木事務所へ
☎ 泉土木事務所管理係
☎ 800-2532 fax 800-2540

生活習慣改善相談(予約制)

保健師・栄養士・歯科衛生士による食生活、運動、口腔や歯、禁煙相談
1月30日(木)
①9時30分から②10時30分から
2月4日(火)
①9時30分から②10時30分から
③13時30分から④14時30分から
⑤15時30分から
☎ 電話で健康づくり係へ
☎ 800-2445 fax 800-2516

HIV(エイズ)検査・梅毒検査(予約制)

匿名制
毎週月曜(祝休日は除く)9時～9時30分
☎ 前の週の金曜16時までに電話で健康づくり係へ
☎ 800-2445 fax 800-2516

横浜市健康診査

市内在住の後期高齢者医療制度被保険者(主に75歳以上の人)など。受診券不要
年度に1回。市内医療機関で
詳細はHPで確認を
☎ 健康づくり係
☎ 800-2445 fax 800-2516

もの忘れ相談(予約制)

専門医による認知症などの相談
1月23日(木)14時から
☎ 電話で高齢者支援担当へ
☎ 800-2434 fax 800-2513

介護こころの相談(予約制)

介護者のストレスや悩みを軽くするため、カウンセラーが相談に応じます
1月28日(火)9時30分から(1回30分程度)
☎ 電話で高齢者支援担当へ
☎ 800-2434 fax 800-2513

若者のための専門相談(予約制)

ひきこもりなどの困難を抱える若者の自立支援を行っているよこはま西部ユースプラザの職員による相談
毎月第2・4水曜午後(1回50分)
15歳～39歳の本人と家族
☎ 月～土曜(第3月曜と祝日を除く)の11時～19時に電話で
☎ よこはま西部ユースプラザ
☎ 744-8344

泉区社会福祉協議会

〒245-0023 和泉中央南5-4-13
☎ 802-2150 fax 804-6042

善意銀行

●西が岡小学校5組A
●匿名4人(敬称略)
以上の皆さまから寄附をいただきました。ありがとうございました。

区役所1階 区民ホールイベント

●発表会は12時～13時に行われます
●2月3日(月)……朗読会(発表)

フレイル予防で健康アップ!



加齢とともに心身の活力(運動機能や認知機能など)が低下して、要介護状態に近づくことをフレイルと言います。

フレイルの予防・改善には「運動の習慣をつける」「お口の働きを保つ」「食事をしっかり取る」「人との交流」が重要です。

家の中でストレッチをしたり、身近な場所で行われている教室に参加するなど、日々の生活の中でできることから始めてみませんか。

区役所では講座や測定会などを実施していますので、ぜひご参加ください!

はじめよう! 認知症予防体操

日時 2月20日(木)13時30分～15時30分 会場 区役所1階母子健康相談室
定員 区内在住の75歳以上の人、先着20人
申込み 1月14日から電話か名・☎・✉を書きつけてFAXで高齢者支援担当へ

自分の体を知るフレイル測定会

●体やお口、栄養のフレイルチェック ●タブレットを使った脳の健康チェック
●看護師や栄養士・歯科衛生士による健康相談 ●近隣のフレイル予防教室の紹介
日時 3月6日(木)
①10時から②10時30分から③11時から④11時30分から
会場 区役所1階母子健康相談室
定員 区内在住の65歳以上の人
フレイルチェックは各回先着20人、脳の健康チェックは各回先着5人
申込み 1月14日から電話で高齢者支援担当へ

☎ 高齢者支援担当 ☎ 800-2435 fax 800-2513



区民活動情報 あやめ通信

泉区に登録している団体や個人、ボランティアの皆さんの活動などを掲載するコーナーです。詳細は各主催者へ問い合わせください。

◆新年の開運を祈って、いずみ七サバ初まいる

1月12日(日)10時～15時(弁当持参)。相鉄いずみ野線いずみ中央駅改札口集合
当日先着30人 ¥500円(資料代・保険料含む)
☎ 泉区歴史の会 星野 ☎ 050-6872-9962
✉ izumiku.rekishinokai@gmail.com

◆第38回泉区駅伝大会

2月2日(日)8時10分、和泉川遊水地集合(雨天決行)。区内在住・在勤・在学の人
【コース】和泉遊水地(4池)～いずみ野駅周辺
【種目】①一般の部(男)17,600メートル②女子の部10,000メートル
③中学の部10,000メートル④小学の部10,300メートル(①4区間、②～④5区間)
¥①4,000円②～④3,000円(各1チーム)
☎ 1月15日までに大会要項・申込用紙(区役所、地区センター、スポーツセンターなどで配布)に添付されている振込用紙で
☎ 泉区陸上競技協会 佐々木 ☎ 090-1106-0465
✉ izumirikuju@ab.auone-net.jp

いずみ野地域ケアプラザってどんなところ?

いずみ野地域ケアプラザは、駅前という立地の良さから、貸室利用者や事業への参加者、ボランティアさん、相談者などで毎日たくさんの方が利用しています。

10月には和泉北部連合自治会と共催し、第3回「いずみ野文化祭」を開催しました。「いずみ野文化祭」は、ケアプラザや自治会館などを拠点として活動されている団体の発表や交流の機会として、いずみ野駅前の広場とケアプラザ全体を会場とし、参加団体も35団体と増え、ますますにぎやかなイベントとなりました。

平成28年に開所してから9年目に入りましたが、地域の皆さんと一体となって「いずみ野文化祭」を開催できたことに心から感謝し、これからも地域と共に歩むケアプラザでありたいと思っています。



ホームページはこちら▶



☎ いずみ野地域ケアプラザ ☎ 800-0322 fax 800-0324 / ☎ 事業企画担当 ☎ 800-2433 fax 800-2516