



泉区役所からの お知らせ

区役所への
郵便物の宛先は

〒245-0024 和泉中央北5-1-1 泉区役所 ○○○係

※往復はがきでの申込みは、返信先も記載

- 費用の記載がない場合は無料
- 区役所の駐車場は**有料**です
- 特に断りのないものは当日自由参加
- 今年11日以降の市や外郭団体などの事業を掲載しています

マークの
見方 名氏名(ふりがな) ☎電話番号 faxファクス番号 〒〒・住所 齢年齢 行行事名 ✉Eメール(アドレス) ¥費用 HPホームページ 申申込み 問問合せ

ご注意

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の取組に伴い、中止・延期等になる場合がありますので、事前に確認してください。

募集・案内

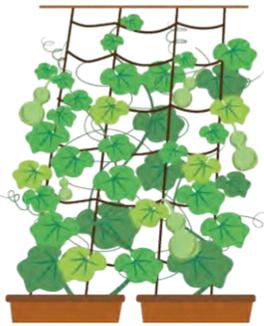
■ 緑のカーテン用種の配布

西洋アサガオ、千成ヒョウタンの種を配布(なくなり次第終了)
区役所1階正面入り口等で

☎企画調整係

☎800-2331

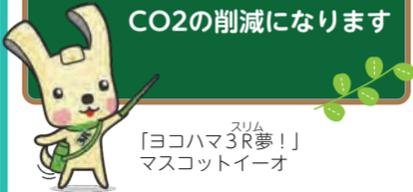
fax800-2505



せんてい
剪定枝・草をごみに出すときは
よく乾燥させて「燃やすごみ」
として出してください

※袋の口を縛らず、2日乾燥させると約40パーセント重量が削減されます

- ★軽くなってごみ出しが
楽になります
- ★ごみの量も減って
CO2の削減になります



「ヨコハマ3R夢！」
マスコットイーオ

☎資源化推進担当
☎800-2398 fax800-2507

講演・講座

■ 生活リハビリ教室「ほのぼの会」

音楽・言語リハビリ、健康講話、外出訓練などのグループリハビリ
木曜13時30分～15時30分(開催日の詳細は問合せを)

中途障害者地域活動センター元気かい泉(和泉中央北2-16-33安西ビル2階)で

区内在住でおおむね40～64歳の脳血管疾患等による後遺症のある人

☎高齢者支援担当

☎800-2435 fax800-2513

■ 日本語ボランティア入門講座

6月1日～7月20日の月曜19時～21時
区役所会議室で。抽選20人

☎5月22日までに電話か☎・☎・〒を書いてFAXかEメールか、窓口へ

☎区民事業担当(区役所3階309窓口)

☎800-2392 fax800-2507

✉iz-tabunka@city.yokohama.jp

■ おまつりでの食中毒予防講習会

6月4日(木)14時30分～16時
区役所4階4ABC会議室で。先着80人

☎5月11日～29日にホームページの応募フォームか電話か、

団体名・代表者名・☎・参加人数を書いてFAXかE

メールか、窓口へ。

☎生活衛生係(区役所3階314窓口)

☎800-2451 fax800-2516

✉iz-eisei@city.yokohama.jp



健康・相談

※会場の記載のない場合は区役所で実施

■ 生活習慣改善相談(予約制)

5月は実施しません

詳細は問い合わせてください

☎健康づくり係

☎800-2445 fax800-2516

■ 肺がん検診(エックス線撮影)

6月11日(木)9時～10時20分

40歳以上の人、先着50人(年度に1回)

¥680円

☎5月19日～6月9日の8時45分から

電話で健康づくり係へ

☎800-2445 fax800-2516

■ 横浜市健康診査

75歳以上。年度に1回

市内医療機関で

☎健康づくり係

☎800-2445 fax800-2516

■ HIV(エイズ)検査・梅毒検査(予約制)

5月は実施しません

詳細は問い合わせてください

☎健康づくり係

☎800-2445 fax800-2516

■ もの忘れ相談(予約制)

専門医による認知症などの相談

毎月第4木曜日

☎☎電話で高齢者支援担当へ

☎800-2434 fax800-2513

■ 女性の健康相談(予約制)

助産師による健康相談

月～金曜(祝休日は除く)

8時45分～17時

☎☎電話で子育て支援担当へ

☎800-2447 fax800-2513

■ ひきこもり等の困難を抱える 若者の専門相談(予約制)

若者の自立支援を行っている地域ユース

プラザの職員による相談

毎月第2・4水曜13時30分～16時20分

15歳～39歳の人と家族

☎☎電話で学校連携・こども担当へ

☎800-2465 fax800-2513



健康長寿のワンポイント

ロコモティブシンドロームを予防しよう

「ロコモティブシンドローム」(通称:「ロコモ」)とは、加齢に伴う筋力低下や骨・関節の疾患など運動器の障害が起こり、「立つ、座る、歩く」などの移動能力が低下する状態のことをいいます。

あなたは大丈夫?

7つのロコモ危険度チェック

- 家の中でつまずいたり滑ったりする
- 片足立ちで靴下が履けない
- 15分歩き続けることが難しい
- 横断歩道を青色信号の間に渡りきれない
- 階段を上るときは手すりが必要だ
- 2キログラム程度(1リットルの牛乳パック2個)の買い物をして持ち帰るのが難しい
- 重労働の家事が困難である(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)

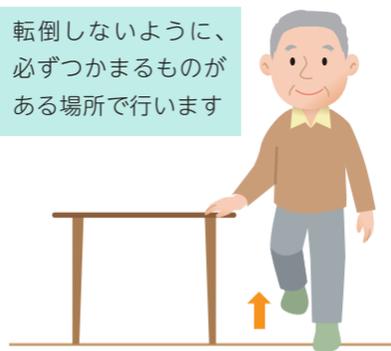
1つでも当てはまれば運動器が衰えているサイン

自宅でできる運動

片足立ち

左右1分間ずつ × 1日3回

転倒しないように、必ずつかまるものがある場所で行います



★床につかない程度に片足を上げます

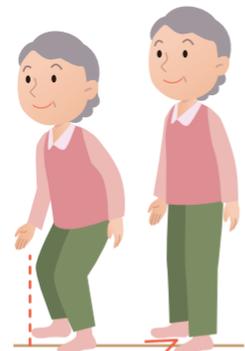
スクワット

5～6回繰り返す × 1日3回

★いすに座るように

★膝がつま先より前に出ないように

★足の第2趾の向く方向に曲がるように



★正面を向く

★背筋をのばす

★かかとから30度くらい開く

※2ページに、ロコモを予防するために市が高齢者の「歩き」に着目して開発したトレーニング「ハマトレ」についても掲載しています

☎高齢者支援担当 ☎800-2434 fax800-2513