



マークの見方
(全ページ共通)

氏名(ふりがな) 電話(番号) ファクス(番号) 〒・住所 年齢 行事名 費用 Eメール(アドレス)
HP ホームページ 申込み 問合せ 電子申請 横浜市電子申請・届出システム

- 掲載されているイベントなどは、中止・延期になる場合があります
- 記載がない場合は無料、当日自由参加になります
- 区役所の駐車場は有料です
- 今月11日以降の事業を掲載しています
- 区役所内の展示日時について特に記載のない場合は、開庁日・開庁時間内に展示しています

ヘルスマイトは身近な健康づくりのサポーター

私たちは、区内のいろいろな場所で、健康づくりをサポートする活動を行っています。ライフステージに合わせたイベントや食育講座などを通じて、健康づくりや地産地消、災害対策など、さまざまな食の大切さをお伝えしています。



泉区ヘルスマイト会長 金子さん

わくわく! かんたんクッキング vol.1

泉区
ヘルスマイト
おすすめ!

季節の野菜を
たっぷり食べましょう



ナスとトマトのチーズ焼き



山口さん、平林さん

〈材料〉2人分

- ナス……………小2本
- トマト……………中1/2個
- ベーコン……………1枚
- 溶けるチーズ…2枚
- オリーブオイル…大さじ1/2
- 塩……………少々
- 水……………大さじ1
- パセリ……………少々

〈作り方〉

- ナスとトマトはヘタを取り乱切りに、ベーコンは短冊切りにする。
- フライパンでオリーブオイルを中火で熱し、ベーコンを炒めたらナスとトマトと塩を加え、2～3分焼く。
- ②にチーズをのせて水を加え、ふたをして2～3分蒸し焼きにする。
- チーズが溶け、ナスがやわらかくなったら火を止める。皿に盛り付け、刻んだパセリをちらす。

レシピ動画▶



〈栄養量〉1人分 エネルギー140kcal、塩分1.1g、副菜量(野菜等)115g

健康づくり係 ☎ 800-2445 fax 800-2516

あなたもヘルスマイトに! ヘルスマイト養成講座(全8回)

まずは自分や家族の「健康づくり」を学びませんか?養成講座修了後は、ヘルスマイトとして地域の活動に参加できます。

- 日時** 10月17日・31日、11月14日、12月19日、1月16日、2月6日・27日、3月13日の木曜 各日13時30分～16時
- 会場** 区役所1階福祉保健センター栄養相談室ほか
- 定員** 原則全8回参加できる区内在住の人、20人(応募者多数の場合、抽選)
- 費用** テキスト代1,210円(予定)
- 申込み** 10月2日までに電話か窓口か **〒・名・齢・☎** を書いてFAXで



子どもの食育講座



プレママ食育講座

秋の全国交通安全運動

9月21日(土)～30日(月)

9月30日は「交通事故死ゼロを目指す日」だぞん!

交通ルールの遵守と交通マナーの向上に取り組もう

ヘルメットを着用しよう

自転車利用者は、乗車用ヘルメットの着用の努力義務があります。交通事故の被害を軽減するためには、頭部を守ることがとても重要です。自転車に乗るときは、年齢を問わずヘルメット着用を心がけましょう。



反射材をつけよう

反射材は、車などのライトを反射し、ドライバーに自分の存在を知らせることができます。朝夕の薄暗い時間帯や夜間に外出するときは、反射材を身に付け、明るく目立つ色の衣服を着用しましょう。



危険です!「ながらスマホ」は絶対やめよう

自転車に乗っているときの「ながらスマホ」は、道路交通法で禁止されています。注意力が散漫になり、重大な事故につながる可能性がある極めて危険な行為です。絶対にやめましょう。



地域活動支援担当 ☎ 800-2397 fax 800-2507

泉区人財バンク 1Day体験会

ワークショップ(体験型講座)や発表など、泉区人財バンク登録者による体験会を行います。地域でイベントを企画される人や活動を始めたい人、この機会にさまざまな活動を体験してみませんか?

泉区人財バンクとは…

自分の知識や経験・特技を「誰かに伝えたい!地域に役立てたい!」と考えている個人・団体や仲間を募集している団体の登録制度です。

10月1日(火) 午前の部 10時30分～12時
午後の部 13時30分～15時

事前申込不要
当日先着順

会場 踊場地域ケアプラザ3階(中田東1-4-6)

発表

午前の部

- スクエアダンス
- フラダンス
- フルーツとピアノ演奏

午後の部

- ピアノと楽器演奏
- 詩吟
- フラダンス

ワークショップ

午前の部

- 音声訳
- ウクレレ
- 紙芝居
- コーヒーの淹れ方
- ストレッチ
- 歴史

午後の部

- 切り絵
- しん粉細工
- 折り紙
- コーヒーの淹れ方
- 華道
- 気象実験

*ワークショップは、費用がかかるものがあります。駐車場は利用できません。公共交通機関をご利用ください。

いずみ区民活動支援センター ☎ 800-2393 fax 800-2518