



いぶき

7

2020年7月
No.175

(公財) 横浜市寿町健康福祉交流協会 広報紙



～ 毎日水やり ～
寿福祉センター保育所の
子どもたちです。



〇〇さんと、 健康コーディネート室と



私たちといっしょにがんばってくださっている
みなさんを紹介し、応援していきます。

Case.004

第四回は かのさんと、健康チェック。



血圧をはかりに通ってるんですよ。近くにあるからすぐ寄れて便利ですよ。保健師さんもいるから心配なことがあれば相談できるしね、みなさん優しいですよ。

あと、ここでのおしゃべりも楽しいんですよ。

ん？内容？昔のこととかね、学生のころは野球やってたんですよ、ピッチャーでねえ。そんな話も楽しいですよ。



健康チェック



血圧計や体組成計でいつでも無料で健康チェックができます。日常のコミュニケーションの場でもあり、利用者との関係づくりをしています。



免疫力を高めよう

1 清潔

お風呂に入ろう!!
手を洗おう!!



2 運動

毎日 20 分間のお散歩を!!
軽く汗ばむくらいで。



3 栄養

腸内をととのえるために、
発酵食品に注目しよう!!

例：納豆 ヨーグルト つけもの お茶



夏のマスクどうしよう??

屋外で人と十分な距離をとれる場合には、
マスクをはずす!

着用時は、負担のかかる作業や運動は避け、
周囲の人との距離をとった上で、適宜マスク
をはずして休憩をとる!



監修：田中・宮崎（健康コーディネーター室）

出典：環境省・厚生労働省「令和2年度の熱中症予防行動」

くわしく知りたいことがあれば、センター 2 階 健康コーディネーター室 まで ご来室ください。

中土木事務所
からのお知らせ

松影町・寿町周辺地区再整備事業のお知らせ

令和2年度 工事予定箇所



・今年度の道路工事は、地区の外周路線(石川町駅周辺、亀の橋周辺、車橋周辺)に着手する予定です。

詳細な日程につきましては、沿道を中心に別途「工事のお知らせ」等でご案内します。

*関係部署等との調整により、今後道路工事の範囲を一部変更させていただく場合がございます、ご了承ください。

今年度も引き続き、道路工事をを行います。
皆様にはご不便おかけしますが、ご協力よろしくお願ひします。



日程	令和2年度											
	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3
道路工事												

【問い合わせ先】 中区中土木事務所
電話641-7681

中区トコジラミ駆除費用一部補助の受付開始について

中区ではトコジラミ駆除費用の1/2を補助します。(上限5万円)

～令和2年6月8日(月)から受付を開始しました～

●トコジラミ

羽がなく、扁平・楕円形で赤褐色の虫です。
狭い隙間に潜む習性があります。



●対象になるもの

- ①トコジラミ被害に遭っていること(予防は対象外)
- ②害虫駆除業者によるトコジラミ駆除または、対象薬剤(※)を購入し、駆除を行った場合

※有機リン系又はカルバメート系の殺虫剤

●対象施設

- ①中区内の病院・診療所・薬局・福祉事業所
 - ②寿地区内の保育所、簡易宿所等
- (個人の住居は対象外です)



●募集期間

令和2年6月8日(月)～令和3年2月26日(金)

※予算がなくなり次第、終了します。

詳しくは [中区役所 トコジラミ](#) [検索](#)

または、お電話でお問合せください。

連絡先: 中区役所 生活衛生課 環境衛生係

TEL: 045-224-8339

海の日週間

7月18日(土)～7月24日(金)



7月23日(木・祝日・海の日)にちなみ、上記期間中、アロハシャツやアロハ柄のスカートなどを着用してセンターを利用した方に限り、「冷た～いアイス」を差し上げます。その際、必ず図書コーナーカウンター職員に「着てきたよ!」とお声かけ下さい。皆様のご利用をお待ちしております。



(公財) 横浜市寿町健康福祉交流協会
TEL: 045-662-0503

図書コーナーよりお知らせ

利用者の皆様により多くの図書情報を知っていただくため、「図書コーナー便り」を年4回、季刊誌として発行することになりました。

旬の特集本の紹介、新作本の紹介、季節に合った本の紹介、最新寄贈本や漫画本の紹介、貸出ランキング、職員のおすすめ本など、盛りだくさんの内容です。

今回の特集では、2020年度本屋大賞ノミネート作品を紹介しています。図書コーナーでは、紹介している本をすべて取り揃えていますので、「図書コーナー便り」を読んで、興味をお持ちになった本があれば、ぜひ図書コーナーにお越しください。

次回の発行は、秋号として8月末頃を予定しています。ご期待ください!



図書コーナー便り

夏号
(6月・7月)
102頁

利用者の皆さま、こんにちは!
 図書コーナーを利用くださる方々へお伝え、皆様と一緒に読みたい本を、図書コーナーから季刊誌「図書コーナー便り」でお知らせいたします。この冊子は、図書コーナーの最新情報や、おすすめの本や漫画本の紹介、貸出ランキング、職員のおすすめ本など、盛りだくさんの内容です。今回の特集では、2020年度本屋大賞ノミネート作品を紹介しています。図書コーナーでは、紹介している本をすべて取り揃えていますので、「図書コーナー便り」を読んで、興味をお持ちになった本があれば、ぜひ図書コーナーにお越しください。

季節の本を読んでみませんか? 図書コーナーでは、季節に合った本の紹介、最新寄贈本や漫画本の紹介、貸出ランキング、職員のおすすめ本など、盛りだくさんの内容です。今回の特集では、2020年度本屋大賞ノミネート作品を紹介しています。図書コーナーでは、紹介している本をすべて取り揃えていますので、「図書コーナー便り」を読んで、興味をお持ちになった本があれば、ぜひ図書コーナーにお越しください。

「本屋大賞」 2020年度本屋大賞ノミネート作品を紹介しています。図書コーナーでは、紹介している本をすべて取り揃えていますので、「図書コーナー便り」を読んで、興味をお持ちになった本があれば、ぜひ図書コーナーにお越しください。

「図書コーナー便り」 2020年度本屋大賞ノミネート作品を紹介しています。図書コーナーでは、紹介している本をすべて取り揃えていますので、「図書コーナー便り」を読んで、興味をお持ちになった本があれば、ぜひ図書コーナーにお越しください。

☆ 工芸クラブのお知らせ ☆

22日
(水)

2020
令和2年

7

休 休館日

今回は、「自分だけのカレンダーをつくろう！（下半期）」です。簡単な絵を描いたり、色を塗って、オリジナルのカレンダーをつくりまします。どなたでも参加できます。

【日 時】

7月22日（水）午後1時30分～2時30分

【場 所】

横浜市寿町健康福祉交流センター1階 多目的室

【参加方法】

センター1階多目的室前と木楽な家2階に掲示してある参加申込書に氏名をお書きください。（無料です）



7～12月分の
カレンダーを
つくります。

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
	生活館休館日					
12	13	14	15	16	17	18
	生活館休館日					
19	20	21	22	23	24	25
	生活館休館日	寿 de 健康クラブ	工芸クラブ	海の日	スポーツの日	
	生活館休館日			生活館休館日	生活館休館日	
26	27	28	29	30	31	
休						
	生活館休館日					

☆ ことぶき散歩 ☆

7月から来年3月まで、「ことぶき散歩」を毎月1回、開催することになりました（気温や天候により開催しない月もあります）。少人数（3～4名程度）で、人と人との距離を適切にとって歩きます。開催日は、ポスター等でお知らせします。



寿労働センター 技能講習募集のお知らせ

	募集期間	受付選考日
大型一種	7/6（月）～7/10（金）	7/14（火）
大型特殊	7/13（月）～7/17（金）	7/21（火）
ハウスクリーニング	7/16（木）～7/31（金）	8/3（月）

※募集期間に電話での申込が必要です。

上記以外にも受講科目がありますので、詳細はお問い合わせください。

技能講習班 ☎ 045-662-5862

① ☆		②	■	③ ☆
	■	④		
■	⑥		■	⑦
⑧		■	⑨	■
☆	■	⑩ ☆		

【タテのカギ】

- ① 皮膚の汗腺から分泌される液
- ② 日よけや目隠し用に、窓の外から吊るす
- ③ 土手などに筆の形をして生える
- ⑥ この素材は、天然繊維の中で最も涼しいと言われてます
- ⑧ 体長七〇センチ、北海に住み成長すると秋に産卵のため川をのぼる
- ⑨ 昆虫のさなぎが成虫になること

【ヨコのカギ】

- ① ○○○コーヒー、○○○クリーム
- ④ できが悪く価値が乏しい作品
- ⑥ 英語に訳すと、「that」
- ⑧ 七夕の日は、短冊に願い事を書いて○○に飾ります
- ⑩ 夏に着る着物



前回の答え：カタツムリ

答えが分かったら、図書コーナーで景品をもらおう♪

