

2017年
10月

がいこくじんのための

あおば つつき みどりく せい かつ じょうほう
青葉・都筑・緑区の生活情報

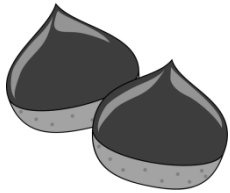
iHola!
Hello
안녕하세요
你好

No.170

わたしのまち

編集・発行：生活情報ネットあ・つ・み 資料提供：青葉区役所・都筑区役所・緑区役所 広報相談係

区の広報「あおば」、「つつき」、「みどり」の一部と生活情報をやさしい日本語で紹介します。 問い合わせ：横浜市コールセンター TEL 045・664-2525



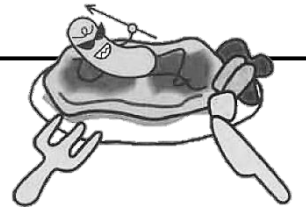
腸管出血性大腸菌とは 为什么呢

ちょうかんしゅっけつせいだいちょうきん
いま さいきん しょくちゅうどく はなし き ちょうかんしゅっけつせい
今 細菌による 食中毒の話を ニュースで よく 聞きます。腸管出血性
だいちょうきん だいちょうきん びょうげんだいちょうきん よ
大腸菌とは 为什么呢。大腸菌のいくつかは 病原大腸菌と 呼ばれ、
ふくつう げり はつねつ おも けつべん しょうじょう
腹痛・下痢・発熱などを おこし 重くなると 血便などの 症状をおこすことが
あります。これが 腸管出血性大腸菌です。0157とよばれるものが 有名です。



◆どこからうつるのでしょうか

ぎゅうにく ぎゅう きゅうかくぎ しょくにく
牛肉、牛レバー、ハンバーグ、牛角切りステーキ、ローストビーフなどの 食肉を
なま ねつ じゅうぶん た かんせん おお
生や 熱を 十分 ぐわえないで 食べて 感染することが 多いようです。
なま にく しんせん しょくちゅうどく きん
生の 肉は どんなに 新鮮でも、食中毒をおこす菌が ついていることがあります。



◆予防するには どうしたらいいのでしょうか

●生の肉と そのほかの 食品を

さわるとき お箸をかえていますか。

- 生の肉を焼いた箸などで、ごはんやサラダをさわっていませんか。
- 焼き肉などの「生の肉を さわる 箸」は、べつのお箸を用意してください。
- どれが生の肉用の箸かわからなくな

ってしまわないように、色や形を



●まな板や ふきんの 使い方・洗いは どうしていますか。

- 生の肉などを切ったまな板で そのまま 野菜などを切っていませんか。
- 生の肉についた菌をほかの食品につけてはいけません。
- 野菜や果物など生で食べる食品に使うまな板と、肉や魚などに使うまな板は、べつべつにしましょう。

●まな板の 洗いの方：

- 台所用洗剤で 洗う→水でよく 洗う→お湯(55℃)ですすぐ→沸騰したお湯をかける
- まな板や ふきんは 洗ったあと、よく 乾燥させてください。
- スポンジや ふきんは、菌が 入る やすいので、煮沸や 消毒をして、よく 乾燥させておきましょう。



●新鮮だから 大丈夫ですか。

- 生の肉はどんなに新鮮でも 食中毒をおこす菌が ついていることがあります。
- 新しい肉ほど、たくさん ついている菌も あります。
- 生の肉は しっかり 焼いてください。



●食中毒予防には 特に加熱することで菌を殺すことが大事です。

加熱は 75℃で 1分以上 してください。

簡単な覚え方

0157を うしろから ならべる
→7510→75-1-0→75℃ 1分以上で OK!



参考資料：http://www.city.yokohama.lg.jp/kenko/syoku-anzen/14/p13-o157.pdf

がいこくじんのための青葉・都筑・緑区の生活情報「わたしのまち」は「あおばふれあい助成金」の助成を受けています。



あおば区ガイド

あおばくやくしよ 青葉区役所 〒225-0024 いちが おちよう 市ケ尾町31-4
TEL: 978-2221

◆青葉区民まつり 2017

しょうがくせい 小学生の ソーラン節、和太鼓、「宇宙戦隊
キュウレンジャーショー」などを見る ことが
できます。模擬店や いろいろな 体験コーナー
もあります。健康フェスティバルで かんたんな 健康チ
ェックが できます。くわしい ことは インターネットで
横浜市 青葉区民まつり 2017 を 検索してください。



- ・日 時：11月3日(金・祝日)10:00~15:00
雨の ときは ありません。
- ・場 所：青葉区役所の まわり(市が尾駅から 歩いて8分)
駐 車 場は 使えません。電車か バスで 行ってください。
天気 が 悪くて、まつり が あるか ないか わからない
ときは ①、②、③の どれかで たしかめてください。
- ① FMサルース (84.1MHz)7時ごろの 放送を 聞く
- ② 横浜市コールセンター TEL 664-2525 に 聞く(8時から)
- ③ 区役所の サイト <http://www.city.yokohama.lg.jp/aoba/>
を見る (7時から)

◆サッカーフェスティバル 2017

よこはま 横浜FCの 選手たちと 人工芝の
上で サッカーが できます。(無料)
・日 時：11月3日(金・祝日)
じかん 時間は ①、②、③で ちがいます。

・場 所：谷本公園(市が尾駅から 歩いて15分)
しちや もとちよう 下谷本町 31-10

| じかん 時間 | たいしやう 対象と人数 | ないよう 内容 |
|---------------|---------------------------------|-------------------------|
| ① 9:00~10:10 | ようじ 幼児・小学1年生 と ぼごしや 保護者30組 | サッカー教室 |
| ② 9:00~11:00 | しょうがく 小学1・2年生20 にん 人、おとな 20人 | 横浜FCの 選手と ミニ・ ゲーム |
| ③ 12:00~16:00 | くみ 12組の グループ | グループで自由 練習 1時間 |

・申し込み：①と ②は 横浜FC サッカースクール事務局
(TEL045-828-0550)へ E-メールで 申し込む。

①と②の メールに 書く こと

- ① 横浜FC親子サッカークリニック、郵便番号、住所、電
話番号、子どもの 名前(よみかた)、年齢、学年、男/
女、保護者の 名前 (よみかた)
- ②横浜FC ゲーム大会、名前(よみかた)、子どもは 学年

おとこ おんな と 男/女

E-mail: school@yokohamafc.com

③は 10月11日から 電話(045-511-7366)か 直接 谷本公
園へ 行って 申し込む。
・問い合わせ：谷本公園 TEL/FAX 511-7366

◆ログハウスまつり

うつく 美しが丘公園 子どもログハウスの
おまつりです。申し込みは いりません。
直接 行ってください。ぜんぶ 11月です。
・場 所：美しが丘公園 こどもログ
ハウス(たまプラーザ駅から 歩いて8分) 美しが丘2-22

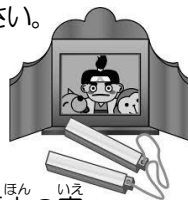


| にちじ 日時(11月) | たいしやう 対象 | ないよう 内容 |
|-------------------|--------------------------------|----------------|
| 8日(水)11:00~11:30 | おやこ 親子 | おやこ 親子リトミック |
| 8日(水)15:30~16:30 | しょうがくせい 小学生20人 せんちやくじゆん 先着順 | たいそうきょうしつ 体操教室 |
| 9日(木)11:00~11:30 | おやこ 親子 | はくわじゆつ 腹話術 |
| 10日(金)11:00~12:00 | おやこ 親子 | かみしばい 紙芝居 |
| 11日(土)10:30から | おやこ 親子 | バルーン アート |

・問い合わせ：こどもログハウス TEL/FAX 902-6925

◆おはなしの 部屋

申し込みは いりません。直接 行ってください。
・日 時：①10月11日(水)15:30
~16:00 大型紙芝居 ②10月25日(水)
10:30~11:00 絵本の 読み聞かせ
・場 所：青葉台コミュニティハウス「本の家」
(青葉台駅から 歩いて 8分)青葉台2-25-4



◆外国人が 話す 日本語スピーチ大会

あおばこくさいこうりゆう 青葉国際交流 ラウンジで
日本語を べんきょうして
いる 方たちが 日本語で
話します。
・日 時：11月26日(日)
13:30~16:00



- ・場 所：山内地区センター(あざみ野駅から 歩いて
3分)あざみ野2-3-2
- ・人 数：150人(先着順) 申し込みは いりません。
- ・問い合わせ：青葉国際交流 ラウンジ TEL 989-5266



つづき区ガイド

都筑区役所 〒224-0032 茅ヶ崎中央32-1
TEL: 948-2223

◆第23回 都筑区民まつり

今年も 区民まつりが あります。

行ってみませんか。少しの 雨の 時は
行いますが、大雨などの 時は 中止です。



- ・日 時：11月3日(火)10:00~15:00
- ・場 所：①センター南会場:スキップ広場・総合庁舎前
②センター北会場：芝生広場・噴水広場
- ・問い合わせ：都筑区ふるさとづくり委員会

TEL 948-2231 FAX 948-2239

おまつりが あるか、ないかは：区役所のサイト

http://www.city.yokohama.lg.jp/tsuzuki/(7時から)を 見
るか、横浜市コールセンター TEL 664-2525 に 聞いて
ください。(8時から)

◆図書館へ 行こう！

暑い 夏が 終わり、秋は 読書の 季節です。



図書館へ 行ってみませんか。

お子さんの 年齢で いろいろな 本を 紹介します。
0歳の 赤ちゃんから 6冊、2週間まで 本を 借りる こと
ができます。

- ・開館時間：土・日・月曜日・祝日 9:30~17:00
火曜日~金曜日 9:30~19:00 10月10日は 休み
- ・場 所：都筑図書館(都筑区総合庁舎 1階)
- ・問い合わせ：TEL 948-2424 FAX 948-2432

◆都筑子育て支援センター ポポラで

①も ②も 予約してください。

①子育てで、こまったり 悩んでいる ことは
ありませんか。専門の 方に 相談する ことができます。



- ・日 時：10月21日(土) 10:00~16:00
11月4日(土) 10:00~12:00
11月7日(火)10:00~16:00
- ・対 象：小学校入学前の お子さんと 家族
- ②障がいがある お子さんを 育てている 先輩ママと

おしゃべり しませんか。

- ・日 時：10月21日(土)10:30~11:30
- ・対 象：小学校入学前の お子さんと 家族5組
(先着順)

・問い合わせ：都筑区子育て支援センター ポポラ

TEL 912-5135 FAX 912-5160

日曜日・月曜日・祝日は 休み

◆ママと 赤ちゃんの 健康講座(予約)

2回で 一つの 講座です。

① 食生活についての 話と 離乳食の
試食です。いつも 使っている 離乳食
用の スプーンと 飲み物を 持っていってください。



② 赤ちゃんといっしょに たのしく 体操します。

バスタオルと 飲み物を 持っていってください。

- ・日 時：①11月17日(金) ②11月20日(月)

どちらも 10:30~11:30

・対 象：離乳食を1日2回 食べている 赤ちゃん
と 家族 25組(先着順)

・場 所：加賀原地域ケアプラザ(センター南 駅から
バス、市が尾駅⇄中山駅から バス、加賀原で おりて
2分) 加賀原1-22-32

・申し込み：加賀原地域ケアプラザ TEL 944-4641

・問い合わせ：都筑区役所 健康づくり係

TEL 948-2350 FAX 948-2354

◆子どもの 相談と 健診 (無料)



予約・問い合わせ：都筑区役所 子ども家庭支援担当
TEL 948-2318 FAX 948-2309

| | |
|--|--|
| 乳 幼児 健康診査 | 4か月児 10月10日・24日と11月7日の 火曜 日 1歳6か月児 10月12日・26日と11月9日の 木曜 日 3歳児 10月5日・19日と11月2日の 木曜日 受け付けは ぜんぶ 12:00~13:30 |
| 乳 幼児 歯科相談 | 10月16日(月) 13:30~14:30 10月31日(火) 9:30~10:30 (予約) 対象：0歳~小学校入学前の お子さん |
| 予約・問い合わせ：都筑区役所 健康づくり係 TEL 948-2350 FAX 948-2354 | |
| 子どもの 食生活 相談(予約) | 栄養士に 相談できます (一人 30分ぐらい) 10月24日(火)午前、27日(金) 午後 対象：赤ちゃんから 中学生ぐらいの お子さん |



みどり区ガイド

みどりく やくしょ 緑区役所 〒226-0013 寺山町118

てらやまちょう TEL: 930-2323

◆緑区民まつり 2017 ～緑と森の

フェスティバル～

小さいお子さんからお年よりまで、みんなでたのしむことができます



大きなおまつりです。駐車場はありません。電車やバスで行ってください。雨や風がつよいときはありません。10月15日(日)7:30から緑区役所のホームページでおまつりがあるかしらべることができます。

・日時：10月15日(日)10:00～15:00

・場所：県立四季の森公園

(中山駅南口から歩いて15分、または136系統の

バスで「長坂」で下車、歩いて3分) 寺山町291

・内容：ステージイベント(ダンスや演奏など)、ゲームコーナー、体力測定、動物ふれあいコーナー、食べ物や飲み物を売るお店など

・問い合わせ：緑区民まつり実行委員会事務局

(緑区役所 地域活動係 TEL930-2232)

◆子ども服・子ども用品のリユース

もう使わなくなったけれど、まだ着ることができる子ども服やおもちゃをもらうことができます。申し込みはいりません。直接行ってください。



・日時：10月20日(金)10:30から

(10:00から整理券をくばります。)

・場所：地域子育て支援拠点 いっぽ (十日市場駅から歩いて3分) 十日市場町817-8 TEL989-5850

◆地区センターまつり

近くの地区センターのおまつりに行ってみませんか。申し込みはいりません。直接行ってください。



●白山地区センター (TEL935-0326)

・日時：10月22日(日)10:00～15:00

・場所：白山地区センター

(鴨居駅から歩いて7分) 白山1-2-1

・内容：ステージ発表、作品の展示、食べ物や飲み物を売るお店、カフェなど

●長津田地区センター (TEL983-4445)

・日時：10月14日(土)10:00～15:00

・場所：長津田地区センター

(長津田駅から歩いて7分) 長津田町2327

・内容：作品の展示と販売、フリーマーケット、おひるねアートなど ※おひるねアートは10月

12日から電話または窓口で申し込んでください。

●十日市場地区センター (TEL981-9573)

・日時：11月3日(金・祝日)・4日(土)9:30～16:00

・場所：十日市場地区センター

(十日市場駅から歩いて3分) 十日市場町808-3

・内容：ステージ発表、作品の展示

と販売、体験コーナー、ポーセリアン

アートの体験(3日だけ)、ハワイアン

ロビーコンサート(4日16:00～19:00)



◆親子わくわくフットサル遊び

親子でたのしくフットサルをしましょう。

・日時：11月20日(月)

10:00～11:00

・場所：中山地区センター(中山駅

北口から歩いて7分) 中山町413-4

・対象：2歳～4歳のお子さんと保護者

先着25組

・費用：1組300円

・申し込み：10月11日から電話(935-1982)

または直接窓口で申し込んでください。

・もちもの：室内ではくくつ、動きやすい服



◆ゲームで遊ぼう！防災イベント

防災について緑区青少年指導員の方におしえてもらいましょう。

・日時：11月26日(日)9:00～12:00

・場所：森の台小学校(中山駅南口から歩いて

12分) 森の台13-1 TEL931-2047

・対象：緑区に住んでいる、または緑区の学校に行っている小学生100人(抽選)

・申し込み：10月31日までに(必着)。はがきに

「ゲームで遊ぼう！防災イベント」、郵便番号、住所、

名前(ふりがな)、電話番号、Eメールアドレスを書いて、〒226-0013寺山町118 緑区役所 生涯学習支

援係(TEL930-2235)へ。緑区のWebページや、

緑区役所の窓口でも申し込みができます。