

# さかえ 8月号 No.298

🐾ここから栄区版(5~12ページ)です

- ⑤⑥ページ……コラム
- ⑦ページ……福祉保健センターからのお知らせ
- ⑧⑨ページ……特集  
「栄土木事務所のおしごと図鑑」
- ⑩~⑫ページ……各種お知らせ

栄区情報を発信中!  
フォローお願いします!



栄区のいま (2022年7月1日現在) 人口 121,060人 世帯数 54,040世帯 栄区役所ホームページ 栄区役所 検索




## 特集 栄土木事務所のおしごと図鑑

栄土木事務所のおしごとが大集合!  
いつも見かける道路や川などがきれいなのは、理由があった?!





詳しくは  
8・9ページを  
チェック!



栄図書館の本棚から

### 鉄道開通150周年!

## 夏休みの読書に、鉄道の本はいかが?



今から150年前の1872年10月14日、日本初の鉄道が新橋～横浜間に誕生しました。そこで、今回はたくさんある鉄道本の中から、おススメの本をご紹介します。

#### 海べをはしる人車鉄道 東海道線のいま、むかし

横溝英一 / 文・絵  
福音館書店 2021年3月発行

東海道本線は1889年に神戸まで開通しましたが、当初は小田原や熱海などの海沿いではなく、箱根山の向こう側の御殿場を通っていました。そこで、小田原・熱海方面に行く人たちのために、人が客車を押して走る「人車鉄道」が作られました。当時は、人が押す方が簡単で安く鉄道を作ることができたためです。この地域の鉄道はどのように発展していったのでしょうか。東海道本線の歴史をひも解いていきましょう。



子どもと一緒に

#### こんなものまで運んだ! 日本の鉄道

和田洋 / 著  
交通新聞社 2020年12月発行

1872年の開業以来、鉄道は様々なモノを運んできました。お金にヒヨコ、オートバイ、映画フィルム、ラブレターなど。明治時代には、ソウを運んだこともあったようです。本書では、その努力と工夫の過程が紹介されています。そんな鉄道も輸送を禁止していたモノがあるのですが、それは次のうちどれでしょう?  
①ミツバチ ②ヘビ ③X線撮影装置。正解は、本書を読んで確認してみてください。



詳しく知りたい人へ

2022	2001	1992	1973	1964	1922	1891	1883	1872
150周年 鉄道開業	JR東日本 Suica導入	東海道新幹線 東京～新大阪間に 「のぞみ」運転開始	京浜東北・根岸線 全線開通	東海道新幹線 東京～新大阪間 開業	10月14日を鉄道 記念日と定める	日本鉄道 上野～青森間全通	日本鉄道開業 (上野～熊谷間)	日本初の 鉄道開業 (新橋～ 横浜間)

鉄道の開業すると、日本の交通事情がガラッと変わりました。煙を吹き上げながら走る蒸気機関車は、まさに文明開化の象徴でした。

問 栄図書館 ☎ 891-2801 ☎ 891-2803

## これが目印!災害時医療のぼり旗掲出訓練を実施します!

横浜市では、大規模震災発生時に、被災を免れ診療・開局が可能な医療機関・薬局等が目印として「診療中」「開局中」と記載されたのぼり旗を掲出します。令和4年度は下記日程にて、掲出訓練を行います。災害時に備えて、この機会にぜひご確認ください。



いざという時は、これが目印! 覚えておいてね!

### 訓練日程

- 第1回:9月1日(木)
- 第2回:1月16日(月)
- 第3回:3月10日(金)
- ※休診日等の場合、掲出されないことがあります。

☎ 運営企画係 894-6963 ☎ 895-1759

## 弁護士から学ぶ SAKAEシニアライフノート ~エンディングノートの活用方法~



先の見えづらい、人とつながりにくい今だからこそ、SAKAEシニアライフノートを使って終活を考え、親子・家族・友人同士で話し合うきっかけを作りませんか? 例年好評につき、今年も開催します!

日時	9月30日(金) 14時~16時
会場	SAKAESTA(さかえすた)大会議室
定員	40人(先着)
講師	飯島 倫子 弁護士
申込方法	8月12日(金) 10時からSAKAESTAで電話・来館受付 ☎ 392-5157

区役所本館2階22・23番窓口または区内地域ケアプラザで配布中! 有効に活用いただくため、配布の際には使い方等の説明もさせていただきます。終末期だけでなく、これからの人生をよりいきいきと生活するために活用できるヒントも載っています!

☎ 高齢者支援担当 894-8415 ☎ 893-3083

## 友好交流通信 <青森県南部町> **「なくいだけ 名久井岳山麓」に広がる”遊びの天国”**



南部町の「名川チェリリン村」は、みんなが楽しめるレジャー施設です。グラウンドゴルフやテニスを楽しみ、BBQセットなどの食品配達サービスやキャンプセットの貸出しで、手軽にアウトドアを楽しめます。三角屋根の「ツリーハウス」での宿泊も魅力で、

周辺では「フルーツ狩り」や「そば打ち」体験もできる、まさに「遊びの天国」です。また、南部町では8月から桃や梨、9月からはりんごやぶどうのフルーツ狩りも始まります。栄区の皆さんからも、区の魅力やおすすめスポットを教えてください、南部町でも紹介していきたいと思います。



☎ 名川チェリリン村総合案内所 0178-76-2471  
【交流に関すること】☎ 生涯学習支援係 894-8395 ☎ 894-3099



▲南部町なべまるツイッター更新中!

## 栄区の情報発信中! ~栄区公式Twitterをちょい見せ!~

栄区の公式ツイッターでは、栄区情報やタッチーくんの日常をお届けしています。今回は、タッチーくんが散歩に行った時のツイートを少しだけお見せします!



**Twitterとは**  
ツイッターとは、メッセージや画像を投稿できるサービスです。投稿されたメッセージを「ツイート」と呼びます。アカウントを「フォロー」することで、そのアカウントのツイートを自分の画面に表示できます。

フォローはこちらから!



☎ 広報相談係 894-8335 ☎ 894-9127

## 栄消防たち通信

### 急な病気やケガのときは…

~9月9日は「救急の日」~

急な病気やケガで「病院に行くか」「救急車を呼ぶか」と迷ったときは、横浜市救急相談センターに相談できます。ただし、緊急性が高いと感じたときは、**ためらわずに救急車を呼んでください。**



電話から

横浜市救急相談センター(年中無休・24時間対応)  
#7119または ☎ 045-232-7119

「救急受診できる病院・診療所」「今すぐに受診すべきか、救急車を呼ぶべきか」を相談できます。



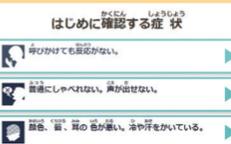
ウェブページから

### 横浜市救急受診ガイド

横浜市救急受診ガイド 検索

選択式で症状を確認し、「緊急性」「受診の必要性」を確認できます。

### ▼イメージ



### いざという時のために、**応急手当も覚えておきましょう!**

病気や事故などで心停止になった人を救うには、救急車が到着するまでの間、そばに居合わせた人が速やかに心肺蘇生法などの応急手当を行う必要があります。**9月9日(金) 13時30分からグランシップ(大船駅笠間口)で行う「救急の日」イベントでは、心肺蘇生法の体験もできますので、ぜひお越しください!**



☎ 栄消防署予防係 ☎ 892-0119



## 水道局職員がお答えします! もし水道水が濁っていたら…



どのような色で濁っていますか? 色によって対処が変わります!

**【白い場合】**…透明な容器にそそぎ、しばらく放置してください。沈でん物がなく下から透明になっていく場合、水道水中の空気が細かい気泡となり、水が白く見えたと考えられます。この場合、飲んでも差し支えありません。沈でん物があり透明にならない場合は、飲用をやめてご連絡ください。

**【茶色~黄色の場合】**…一般的に赤水と呼ばれており、鉄管(垂れめっき鋼管)を使用していると、劣化した場合に出ることがあります。バケツ1杯程度流して透明になるようであれば、飲んでも差し支えありません。

**【黒や青の場合】**…黒や青の水や異物が出る場合は、飲用をやめて水道局お客さまサービスセンターへご連絡ください。



### ◆無料水質検査、実施中!

水道局では、希望する人に、蛇口での水質検査を無料でを行います。お申込み・お問合せは水道局お客さまサービスセンターまで。  
※大規模なマンション・ビル等は、水質検査の対象外となる場合があります。  
※水道局職員や委託業者を装う不審者に注意してください。  
水道局では、依頼を受けていない水質検査は行いません。

☎ 水道局お客さまサービスセンター ☎ 847-6262 ☎ 848-4281

# 福祉保健センターだより

🕒日時・期間 📍会場 🧑対象・定員 🗣️講師・出演等 📄内容  
👉持ち物 💰参加費・料金 📄申込み 🗨️問合せ 📄要予約

種類・対象・予約の有無	日時・会場・定員	講師・内容・料金 など	申込み・問合せ	
子育て関連	乳幼児 4か月児 1歳6か月児 3歳児	🕒 8月17日(水) 受付:12時30分～ 🕒 8月19日(金) 13時30分 🕒 8月5日(金)・24日(水) 📍 区役所新館2階	※詳細は個別に郵送される通知をご確認ください。	📄 当日直接 🗨️ こども家庭支援担当 ☎️ 894-8049 📠 894-8406
	乳幼児歯科相談 妊産婦歯科相談	🕒 8月22日(月)13時15分～14時30分 📍 区役所新館2階歯科相談室 🧑 未就学児・妊産婦	🗣️ 歯科医師による相談、歯科衛生士による ブラッシング指導など	📄 電話でこども家庭係 (☎️ 894-8410)へ
	こどもの食生活相談	🕒 8月18日(木)9時～12時 8月23日(火)9時～12時 📍 区役所新館2階栄養相談室	🗣️ 離乳食、少食、好き嫌いの相談など	📄 電話で健康づくり係 (☎️ 894-6964)へ ※「離乳食教室」は 区ホームページでも 申込み可
	離乳食教室 ～もぐもぐ2回食～	🕒 8月23日(火)13時30分～14時15分 📍 区役所新館2階栄養相談室 🧑 月齢7・8か月頃の 乳児と保護者10組(申込み多数の場合は2部制/先着)	🗣️ 調理実演・講話等 ※試食・保育はありません。	

がん検診  
◎「横浜市がん検診(肺、胃、大腸、子宮、乳房、前立腺)」は、実施医療機関でも受けられます。  
実施医療機関は、「令和4年度栄福祉保健センターからのお知らせ」をご覧ください。🔍 横浜市 がん検診 🔍  
◎【負担免除】がん検診は、令和4年度中に70歳以上になる人(昭和28(1953)年4月1日以前に生まれた人)、そのほか無料になる条件等は、健康づくり係へお問い合わせください。  
◎電話予約のみ

乳がん (昭和58年4月1日以前に 生まれた女性/2年度に1回)	🕒 ①9月30日(金)9時～12時 ②10月7日(金)9時～12時 📍 区役所新館1階(当日の受付時間は予約時に調整)	🗣️ 以下どちらかを選択 a:視触診+マンモグラフィ検査 ¥1,370円 b:マンモグラフィ検査単独 ¥680円	📄 ①8月30日(火)、②9月7日 (水)から電話で(公財)神奈川県 結核予防会(☎️ 251-2363 /平日13時～16時)へ
--	---	--	--

卒煙相談(個別禁煙相談)	🕒 8月17日(水)9時～12時 📍 区役所新館2階	🗣️ 肺の機能検査、呼気中一酸化炭素濃度測定	
HIV・梅毒検査 HIVやエイズに 関する相談	🕒 毎週水曜9時～9時45分 📍 区役所新館2階 ※検査結果は、原則1週間後の同時刻に直接本人 に取りに来ていただきます。	🗣️ 無料(匿名で受付) ※心配なことがあってから3 か月以上経っていないと正しい検査結果が出ませ ん。※梅毒検査のみの受診はできません。※HIV検 査等に関する情報は、インターネットでこちらから 🔍 HIV検査相談マップ 🔍 横浜エイズ市民活動センター 🔍	📄 電話で健康づくり係 (☎️ 894-6964)へ
生活習慣改善相談 管理栄養士による 個別相談	🕒 8月18日(木)13時～16時、8月25日(木)9時～ 12時、9月6日(火)13時～16時 📍 区役所新館2階	🗣️ 糖尿病、コレステロールが高い、体重コント ロールをしたい人などの食事療法の進め方、食 習慣の見直しについて	
保健師による 個別相談	🕒 8月25日(木)9時～12時 9月6日(火)13時～16時 📍 区役所新館2階	🗣️ 高血圧、脂質異常、糖尿病、高尿酸血症など の相談や健診結果の見方、ライフスタイルの見 直しについて	
精神保健福祉相談	🕒 平日8時45分～12時、13時～17時 📍 区役所本館2階	🗣️ こころの病やそれに伴う生活上の困りごとなど について、医療ソーシャルワーカーが対応します。	📄 電話で障害者支援担当 (☎️ 894-8405)へ

## レッツチャレンジ! あなたの野菜摂取量を 測定しよう!～野菜摂取量測定会～

野菜を意識して食べている人も、あまり食べてい  
ない人も、本当はどれくらい野菜を食べているか確  
かめてみませんか?

▼ベジチェック®(野菜摂取量を推定する機械)



**実施日程** ①9月14日(水)、②11月17日(木)  
**(全2回)** 13時30分～15時30分(1人30分)  
**会場** 区役所本館1階ロビー  
**定員** 25人(先着)  
**申込方法** 8月12日(金)から電話・FAX受付

2回測定して野菜摂取量ア  
ップを実感!ご自分や家族の健  
康づくりに役立てませんか?



問 健康づくり係 ☎️894-6964 📠895-1759

## 食育と健康づくりのボランティアからの ヘルスマイト通信

夏野菜で簡単!

ヘルスマイト  
おすすめ!

## トマトとレタスの 和風ミルクスープ

ヘルスマイト(食生活等改善推進員)は、子どもから高齢者までを対象に食育や健康づくりを  
広めるボランティア活動をしています。今回は、夏野菜を使ったレシピをご紹介します!



### 材料(4人分)

トマト……1個(150g)  
レタス……4枚(120g)  
だし汁 ……200ml  
牛乳 ……400ml  
みそ ……大さじ1と1/2  
※お好みで黒コショウ

### 作り方

①トマトはくし形に切る。  
②レタスは一口大にちぎる。  
③鍋にだし汁、牛乳を煮立てて  
みそを溶き入れる。  
④トマトとレタスを加えてひと煮  
立ちさせて、火を止める。  
⑤器に盛りつける(お好みで黒コ  
ショウをふっても◎)。

## ヘルスマイトになりませんか?

～養成講座「食生活等改善推進員セミナー」のご案内～

ご自身だけでなく、お子さんや家族の健康づくりにも役立つ講座です。  
修了するとヘルスマイトとして活動できるようになります。

🕒 10月11日(火)・26日(水)、11月15日(火)、12月13日(火)、令和5年1月17日  
(火)、2月10日(金)・21日(火)、3月14日(火)13時30分～15時30分(全8回)  
📍 区役所新館会議室 他 🧑 区内在住で、全ての回に出席できる人20人(先着)  
🗣️ 食生活、運動(ウォーキング)、食品衛生、お口の健康など ¥1,210円(テキスト代)  
📄 8月12日(金)から電話・来庁受付

オリジナル  
バッグを  
プレゼント!



問 健康づくり係 ☎️894-6964 📠895-1759

# 特集 栄土木事務所のおしごと図鑑

【特集に関する問合せ】栄土木事務所管理係 ☎895-1411 📠895-1421

栄土木事務所では、皆さんの暮らしを支えている、道路・河川・下水道・公園などの施設を維持・管理しているんだ。今回の特集では、そんな栄土木事務所のおしごとについて紹介するよ!



## FILE 01

### 道路のおしごと

区民の皆さんからの応援やお礼の言葉が業務の励みになっています。



道路係 堀口さん、柏瀬さん

#### パトロールで道路の凹みなどを発見!



道路に異常がないか、区内をパトロールします。



発見したら、すぐに補修作業を開始。



修繕完了! 定期的なパトロールで道路の安全を守ります。

#### タッチーくんのおしごと仲間紹介①



パトロールカー 約340kmある区内の道路を、平日1日2回、夜間は月1回巡回しています。

道路維持作業車 土や砂利、木の剪定・伐採作業で発生した枝などを運びます。



#### 枝などが伸びた街路樹を整える!



街路樹は伸びすぎると、通行の妨げになることがあります。



しっかりカット!



適切に管理することで、安全できれいな街並みへつなげます。

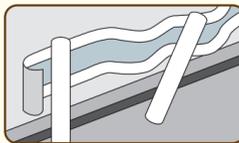
#### check!

#### こんなところを見つけたら、連絡を!

道路に穴が開いている



ガードレールが壊れている



連絡は ☎895-1411まで

#### 自宅の庭木のお手入れを忘れずに!

道路に庭木がはみ出た状態で放置すると、通行の妨げやカーブミラー・標識が隠れ、危険です。草木が伸びる時期には、必ずお手入れをしましょう。



## FILE 02

### 河川・下水道のおしごと

河川の草刈りや下水管の修繕など、生活を支える仕事にやりがいを感じています。



下水道・公園係 大槻さん

#### 点検をして、いつでもきれいな川・水路へ



定期的に河川の点検を行っています。



水の流れをさまたげている草や樹木を除去します。



草などを除去することで、川・水路の洪水を防ぐことができます。

#### タッチーくんのおしごと仲間紹介②

#### 下水道取付管カメラ



下水管は直径が15~20cmと小さいため、特殊なカメラを入れて点検します。

#### 下水道やマンホールの異常にかけつけます!



区民の方からの連絡や定期点検で、異常を発見します。



下水道取付管カメラや様々な道具を使って、原因を特定!

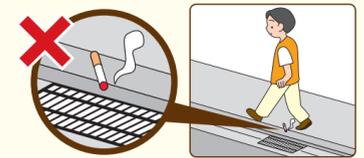


安心して生活できるよう、特定後は、素早く修繕します。



側溝や雨水ますにごみを捨てない!

側溝などにごみを捨ててしまうと、下水管が詰まってしまう、浸水などにつながる可能性があります。



## FILE 03

### 公園のおしごと

「公園で楽しい時間を過ごすことが出来た」と思っていたら嬉しいですね。



下水道・公園係 中島さん

#### 遊具だけでなく、草花の管理も!



定期的に、遊具などに不具合がないか点検します。



遊具だけでなく、公園の樹木や草花も管理しています。



区民の皆さんが快適に利用できる公園づくりを進めます。



周りの人を気づかいながら、遊みましょう!

ボール遊びをする時は、周りに気をつける



犬と散歩する時は、リードにつなぐ



## FILE 04

### 災害時のおしごと

警察署や消防署と連携して、災害から区民の皆さんの生活を守ります。

#### 台風・大雨



#### 倒木の撤去

街路樹の倒木が発生した際は、速やかに現場に駆け付け撤去を行っています。



#### 浸水対策

車の立ち往生による通行支障を防止するため、警察署と協力して通行止めを実施しています。

#### 大雪



#### 除雪

転倒防止のため、多くの人が利用する駅前などで、除雪作業を行っています。

どんな仕事をしているか詳しく知ることができたね! 栄区をより住みやすいまちにするために、みんなで協力しよう!



# 情報コーナー



◎当月11日～翌月10日を目安にお知らせしています。◎費用の記載がない場合は無料  
 ◎区役所への郵送は〒247-0005 桂町303-19へ。そのほかは各施設へ  
 【全ページ共通マーク】🕒日時・期間 📍会場 🧑対象・定員 🗣️講師・出演等 📄内容  
 🎒持ち物 💰参加費・料金 📄申込み 🗨️問合せ

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、掲載中のイベント等は中止・延期・変更となる場合がありますので、事前に問合せ先にご確認ください。※参加時は主催者の指示の下、感染症対策にご協力ください。

## 栄区生涯学習講演会「実朝の時代」

～もっと楽しむ大河ドラマ～

現在放送中のNHK大河ドラマ「鎌倉殿の13人」は、鎌倉が舞台です。今回の講演は、鎌倉幕府第三代将軍源実朝とその時代について、その魅力をお話いただきます。



▲申込みはこちらから!

- 日時** 10月15日(土) 13時～15時
- 会場** あーすぷらざ プラザホール
- 定員** 175人(抽選/栄区在住の人優先)
- 講師** 五味 文彦(東京大学名誉教授)
- 受付期間** 8月30日(火)～9月13日(火)
- 申込方法** ①②どちらかの方法で申込み



富士巻狩図二巻(横浜市歴史博物館所蔵)

- ①電子申請(二次元コードから)
- ②往復はがきに①講演名「実朝の時代」、②名前(ふりがな)、③〒住所、④電話番号、⑤手話通訳等の配慮希望について、⑥はがき返信面の宛名に〒住所と名前を書いて生涯学習支援係へ(区役所住所はP5下部を参照してください。)

🗨️ 生涯学習支援係 ☎️ 894-8395 📠 894-3099

## マンション管理組合サポートセンター交流会

マンション管理組合の運営を支援するため、マンション管理の専門家と管理組合との交流会を開催しています。お気軽にお立ち寄りください。



- 🕒 毎月第1日曜9時30分～11時30分(原則)
- 📍 本郷地区センター(SAKAESTA内)
- 🧑 各回管理組合の人15人程度(当日先着)
- 📄 当日直接会場へお越しください。

【交流会に関すること】

🗨️ 横浜市マンション管理組合サポートセンター ☎️・📠 663-5459

【事業に関すること】🗨️ 建築局住宅再生課 ☎️ 671-2954 📠 641-2756

## 地域子育てインフォメーション

幼稚園・認定こども園・保育園・小規模保育事業からのお知らせ



地域の未就園児や保護者向けの行事です。内容等については、区役所、栄区地域子育て支援拠点「にこりんく」、各園に掲示している子育て通信「つぼみ」をご確認ください。  
 ※新型コロナウイルス感染症拡大防止の関係で予定が変更になることがあります。  
 内容・申込みに関しては、各園にお問い合わせください。

鍛冶ヶ谷 カトリック幼稚園 ☎️ 892-5588 📠 893-9884 ★ようちえんで遊ぼう……9月8日(木)	飯島保育園 ☎️ 871-3661 📠 871-3812 ★かばくんアート・つくってあそぼう……9月6日(火)
新大船幼稚園 ☎️ 892-3535 📠 892-3572 ★幼稚園見学会……9月8日(木) ※要予約・先着順	桂台保育園 ☎️ 894-1374 📠 894-1490 ★水遊び……8月19日(金)・25日(木)・26日(金)・30日(火)・31日(水) ※雨天時・高温時は中止 ★子育てサロン「このゆびとまる!」……8月23日(火) ※場所:桂台地域ケアプラザ
小菅ヶ谷幼稚園 ☎️ 892-7117 📠 892-6577 ★オープンDay……9月9日(金)	公田保育園 ☎️ 892-1530 📠 892-1745 ★水遊び……8月23日・30日(各火曜)※1日5組
飯島幼稚園 ☎️ 861-5155 📠 871-3316 ★たんぼぼ会「たからさがし」…8月26日(金)	上郷保育園 ☎️ 893-3565 📠 893-4592 ★水遊び……8月23日(火)・25日(木)・30日(火) ★給食体験……8月26日、9月9日(各金曜)
いいじまびがし こども園 ☎️ 892-1154 📠 892-1730 ★たけのこランド……9月8日(木)	やまゆり保育園 ☎️ 894-5353 📠 349-1122 ★マタニティーヨガ……9月5日(月)
認定こども園 いのやま ☎️ 894-5588 📠 894-5840 ★認定こども園であそぼう……9月7日(水)	かつら愛児園 ☎️ 892-3711 📠 894-2174 ★プール開放……8月の平日(要連絡) ★火の鳥ライブ(夏野菜カレーを食べていただく会)……8月26日(金)

PICK UP!

## 栄区の森や川に出かけませんか? 森と川のマップを紹介します!

### 栄区の森MAP

区内にある5つの市民の森や、横浜自然観察の森へのアクセスが載っています。身近にある豊かな自然を散策してみませんか?

【配布場所】栄区役所



▲栄区の森MAP

### いたち川散策マップ

いたち川周辺のウォーキングコースが紹介されています。季節の花や鳥なども載っていて、子どもの環境学習にもぴったりです。

【販売場所】カドタヤ小島書店、区内地区センター等

※1部100円です。詳しくは [いたち川散策マップ](#)



▶いたち川散策マップ

🗨️ 企画調整係 ☎️ 894-8161 📠 894-9127



## 施設からのお知らせ

※掲載されているイベント以外にも、イベントがある場合があります。休館日等詳細は、各施設にお問い合わせください。

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、掲載中のイベント等は中止・延期・変更となる場合がありますので、事前に問合せ先にご確認ください。※参加時は主催者の指示の下、感染症対策にご協力ください。

### SAKAESTA (さかえすた)

〒247-0007 小菅ケ谷1-5-4  
☎392-5157 ㊟392-5183

#### ◆【学習支援】楽習教室 ボランティアの先生と一緒に勉強しよう

🕒8月17日・24日・31日、9月7日(各水曜) 15時～17時 ㊟小・中学生10人  
📍当日先着 ㊟当日直接

㊟電話・来館受付 先着

#### ◆今年も開催・大人気！筋肉は裏切らない！腹筋を徹底的に鍛える講座(全2回)

🕒9月5日・12日(各月曜) 10時～11時 ㊟15人 ¥500円(全2回分)

㊟8月11日(木・祝) 10時から

#### ◆キグちゃんの「パパの2時間大作戦！」～遊びと寝かしつけの技とは？～

🕒9月17日(土) 10時30分～12時 ㊟1歳未満の赤ちゃんと父親10組

㊟8月13日(土) 10時から

#### ◆キグちゃんの「親子であそぼ！」2歳以上の未就園児～遊びから学ぶ子どもの育ち～

🕒9月26日(月) 10時30分～11時15分 ㊟2歳以上の未就園児と保護者10組 ㊟8月13日(土) 10時から

#### ◆懐かしの昭和歌謡・青春の昭和歌謡 今年の日曜開催・60分のクラスです！

A 懐かし～抒情歌から昭和歌謡  
B 青春～昭和歌謡からフォーク  
🕒9月11日(日) A: 10時～11時、B-1: 11時15分～12時15分、B-2: 12時30分～13時30分 ㊟各30人 抽選  
¥200円

㊟往復はがきに①A・B-1・B-2②氏名③住所④電話番号⑤返信宛名に住所・氏名を書いて本郷地区センターへ。8月16日(火)消印有効  
※クラスの重複はできません。

#### ◆パソコン無料相談会

気軽に立ち寄れる相談会です。  
🕒9月17日(土) 13時～16時 ㊟30人程度 当日先着 ㊟当日直接

### 豊田地域ケアプラザ

〒244-0842 飯島町1368-10  
☎864-5144 ㊟864-5904

#### ◆子育てティーサロン 乳幼児のお子さん気軽にあそべます！

🕒8月19日(金) 10時～11時30分 ㊟未就学児と保護者 ㊟当日直接

### 上郷地区センター

〒247-0013 上郷町1173-5  
☎892-8000 ㊟892-8022

#### ◆第14回上郷地区センターまつり

ステージ発表、作品展示、各種販売など盛りだくさん!

🕒9月10日(土)・11日(日) 10時～15時 ㊟当日直接

㊟電話・来館受付 先着

#### ◆植物の力による自然療法 バッチフラワーレメディ入門

🕒9月4日(日) 10時～11時30分 ㊟10人 ¥800円

㊟8月11日(木・祝) 10時から

#### ◆秋の手芸教室 リバティ布で作る裁ちばさみケース

🕒9月14日(水) 9時30分～12時30分 ㊟10人 ¥500円

㊟8月12日(金) 10時から

#### ◆人形劇 どろんこミニミニ劇場

🕒9月20日(火) 11時～11時40分 ㊟未就学児と保護者8組

㊟8月12日(金) 10時から

#### ◆イタリア料理教室

🕒9月24日(土) 10時～13時 ㊟12人 ¥1,000円

㊟8月11日(木・祝) 10時から

### 豊田地区センター

〒244-0842 飯島町1368-1  
☎895-1390 ㊟895-1480

㊟電話・来館受付 先着

#### ◆ちびっこ運動タイム～みんなで楽しく遊ぼう～

🕒8月29日(月) 10時～11時 ㊟1歳～未就園児と保護者10組

¥1組50円 ㊟8月11日(木・祝)から

#### ◆整体師に教わる体操教室～緩やかに体をほぐそう～(全3回)

🕒9月1日・15日・29日(各木曜) 10時～11時30分 ㊟10人 ¥500円(全3回分) ㊟8月11日(木・祝)から

#### ◆ドライフラワーリース作り～お部屋を秋モードに～

🕒9月12日(月) 10時～11時45分 ㊟10人 ¥1,200円

㊟8月12日(金)から

#### ◆ビールに合うおつまみ作り～家飲みを楽しく～

🕒9月24日(土) 9時30分～13時 ㊟12人 ¥1,000円

㊟8月12日(金)から

### 桂台地域ケアプラザ

〒247-0034 桂台中4-5  
☎897-1111 ㊟897-1119

#### ◆ナイトヨガ～あとは寝るだけヨガ～

🕒8月25日(木) 19時～20時 ㊟15人 先着 持 マット(貸出可)、飲み物、バスタオル ¥500円

㊟電話・来館受付

### 空間地域ケアプラザ

〒247-0006 笠間1-1-1  
☎890-0800 ㊟890-0864



#### ◆認知症サポーター養成講座

🕒9月3日(土) 10時～11時45分 ㊟20人 抽選

㊟電話・来館・ホームページ・Eメール(kasamacp@orion.ocn.ne.jp)受付

#### ◆気軽におしゃべりしてみませんか？

🕒随時受付(予約制) ㊟各1人 先着 ㊟電話・来館受付

### 小菅ケ谷地域ケアプラザ

〒247-0007 小菅ケ谷3-32-12  
☎896-0471 ㊟896-0472

#### ◆キャンドルホルダーワークショップ inこすがや

認知症の理解を広めるためのワークショップです。

🕒8月20日(土) 10時～12時 ㊟15人 先着

持 牛乳パック(洗って開かずお持ちください。) ¥100円 ㊟電話・来館受付

### 飯島コミュニティハウス

〒244-0842 飯島町1863-5  
☎891-1766 ㊟891-1786

㊟8月11日(木・祝)から電話・来館受付 先着

#### ◆中国語入門(全5回)

🕒9月11日・25日、10月2日・16日・30日(各日曜) 10時30分～11時30分 ㊟中学生以上10人

¥500円(全5回分)

#### ◆古典を読む「平家物語 表と裏」(全3回)

🕒9月15日・22日・29日(各木曜) 10時～11時45分 ㊟25人

¥500円(全3回分)

#### ◆ラジオ体操で筋トレ

🕒9月29日(木) 13時30分～15時 ㊟20人 持 タオル、飲み物、動きやすい服装と靴

### 上郷矢沢コミュニティハウス

〒247-0033 桂台南2-34-2  
☎895-1037 ㊟896-2406

#### ◆人形作り教室

古布を加工して、リサイクルの仕方を楽しく学びましょう。

🕒8月26日(金) 13時30分～16時30分 ㊟15人 先着 ¥500円

㊟電話・来館受付

### 老人福祉センター 横浜市 翠風荘

〒247-0024 野七里2-21-1  
☎891-4141 ㊟891-4143

㊟60歳以上で本人か子ども・孫が市内在住の人 先着

㊟8月11日(木・祝)から電話・来館受付

#### ◆元気ダンス&ラインダンス(シークエンス)

音楽に合わせてダンスをしながら楽しく介護予防!

🕒9月4日(日) 10時～11時30分 ㊟15人

#### ◆初めてのスマホ体験教室

🕒9月5日(月) 12時50分～14時50分 ㊟8人

#### ◆翠のサロン 第86回

～チェロとピアノの演奏～  
🕒9月11日(日) 13時30分～14時30分 ㊟35人

#### ◆転ばぬ先の杖うおーきんぐ(全8回)

ウォーキングアイテムを使った新しいウォーキングをはじめませんか?

🕒9月15日・29日、10月13日・27日、11月10日・24日、12月8日・22日(各木曜) 10時～11時30分 ㊟15人

#### ◆帰ってきた山散歩!～サトミちゃんといっしょ!～

登山ガイドの指導のもと、自然と触れ合い、心身の健康を!

🕒9月21日(水) 9時30分～12時 ㊟12人 ※雨天時: 9月23日(金・祝)



