

# さかえ 12月号 No.302

🐾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……福祉保健センターだより、コラム
- ⑧⑨ページ……なぜやる?どうやる?冬の節電!
- 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!

Twitter



PIAZZA



栄区のいま (2022年11月1日現在)  人口 120,968人  世帯数 54,048世帯 [栄区役所ホームページ](#) [栄区役所](#) 🔍 検索





特集 **なぜやる? どうやる? 冬の節電!**





詳しくは8・9ページへ

栄区いたち川マスコット **タッチーくんは、** **来年3月で誕生20周年!**

~ 栄区民まつりで、区長から感謝状を贈呈されました! ~

栄区いたち川マスコットのタッチーくんはこれまで20年間、区民の皆さんに笑顔と元気を届けてきました。そこで、先月5日に行われた第23回栄区民まつりで、感謝状が贈呈されました!タッチーくんは大喜び。「これからも栄区のみみんなのためにがんばりたい!」と話していました。

**感謝状贈呈式**



タッチーくんの表彰状は特大!  
タッチーくんのために特別に作られたサイズです。

区民まつりには、ぼくがたくさんいたよ!



お祭り中、たくさんの方がぼくになってくれたよ!

限定グッズを配ったよ!  
もらってくれた人、ありがとう!



※お面のデータはホームページで公開中!  
ほかにも、塗り絵やパソコンの壁紙も!

[タッチーくんの部屋](#) 🔍 検索

区民まつりに来られなかった方もぜひ!

**タッチーくん最新情報**

**タッチーくん紹介リーフレットが完成!**

タッチーくんのことがたくさん載っている、リーフレットができました!タッチーくんのプロフィールはもちろん、オリジナルグッズやタッチーくんのデザイン利用のことなど、情報が盛りだくさん!ぜひお手に取ってご覧ください。

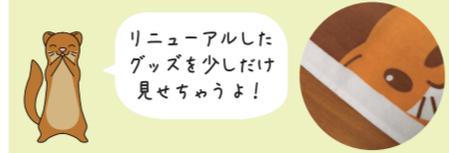
配布場所: 区役所本館1階総合案内



**タッチーくんオリジナルグッズをリニューアル予定!**

タッチーくんのグッズが、さらにかわいくになります!販売開始等についてはSNSやホームページでお知らせ予定!

リニューアルしたグッズを少しだけ見せちゃおうよ!



販売場所: SAKAESTA(さかえすた)

**SNSでは、タッチーくんの日常が見られる!**

栄区公式ツイッター・ピアZZでは、タッチーくんが栄区情報をお届けしています。時々、タッチーくんの日常も投稿!ぜひ見に来てください!

ツイッター



ピアZZ



☎ 広報相談係 894-8335 📠 894-9127



## スポーツで地域を元気に！ スポーツ推進委員の活動を紹介します！

スポーツ推進委員の皆さんは、地域のスポーツイベントなどを企画・実施し、スポーツで地域を元気にしています。今回は、そんなスポーツ推進委員の活動を一部ご紹介します。

### ✔スポーツ推進委員って？

自治会・町内会からの推薦に基づき横浜市長から委嘱され、地域に根ざしたスポーツ・レクリエーション振興事業を企画・実施しています。また、横浜マラソンやワールドトライアスロンシリーズ横浜大会などの大規模イベントにも協力しています。

### こんな活動しています！

スポーツ推進委員は、区民の皆さんが楽しめる様々なイベントを企画しています。



体を動かすと  
元気になるね！



ワールドトライアスロンシリーズ横浜大会



地域イベント



栄区民ロードレース大会

### 皆さんの健康、お手伝いします

栄区は高齢の方々も含めスポーツに親しみ健康に関心の高い区民が多くお住まいです。そんな皆様と共に、これからも地域コミュニティの一員として区民の皆様が生き生きと健康な日常が過ごせるようスポーツ推進委員として活動を続けていきます。

来年4月から新たなスポーツ推進委員の活動がスタートします。一緒に楽しく活動しませんか。



栄区スポーツ推進委員  
連絡協議会  
会長 矢合 正広さん

☎ 生涯学習支援係 ☎ 894-8395 fax 894-3099



## 寒波による水道管の凍結にご注意！

冷え込みが厳しくなる時期は、屋外に出ている水道管の水が凍り、管が破裂して漏水することがあります。寒さが厳しい(マイナス4度以下)と予想されるときは、事前に対策をしておきましょう。

### 自分でできる!凍結防止対策



屋外に露出している水道管は、対策が必要です。



厚手の布や保温チューブなどを巻きます。



ビニールテープなどで固定します。

### もし、水道管の水が凍ってしまったら…

自然に溶けるのを待つか、凍ってしまった部分にタオルなどをかぶせて、ゆっくりとぬるま湯をかけてください。急に熱いお湯をかけると、水道管や蛇口などが破裂する恐れがあります。万が一、水道管が破裂してしまったら、水道メーターボックスのバルブを閉めて、指定給水装置工事業者に修理を依頼してください。



指定給水装置工事 横浜市 検索

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

## 3R夢インフォメーション もうすぐ年末!大掃除!

年末年始の  
収集日は  
市版P16へ

### 粗大ごみの申込みはお早めに

早いもので、2022年も最後の月となりました。そろそろ年末の大掃除を考えている方もいらっしゃるのではないのでしょうか。大きなものを処分する場合は、粗大ごみの事前受付申込みにより、有料で収集しています。お早めに申込みをお願いします。

受付申込み  
(受付センター)

手数料を納める  
(収集シールを購入)

収集  
(収集所or持込み)

### 粗大ごみ受付センター

#### ■インターネット・チャット・LINEで申込み

横浜 粗大ごみ受付 検索



#### ■電話で申込み

- 一般加入電話などから…………… ☎ 0570-200-530
  - 携帯電話やIP電話など、定額制や通話料割引サービスを利用している場合…………… ☎ 045-330-3953
- 〈受付時間〉8時30分～17時 月～土曜(年末年始以外は祝日も受付)

#### ■FAXで申込み(聴覚・言語に障害のある人専用)… fax 550-3599

※名前、住所、FAX番号、出す品物の品目・材質・大きさ・個数などを記載して申し込んでください。

特に月・火曜日や祝日の翌日は電話が混み合いますので、インターネットでのお申込みがおすすめです。



### 粗大ごみの持込み、できます！

粗大ごみの収集は、ご自宅近くの収集所での収集、または市内4か所の自己搬入ヤードへの持込みにより行っています。栄区内にも自己搬入ヤードがありますので、ご利用ください。

持込み場所 栄ストックヤード(☎上郷町1570-1)

※自分で直接持ち込む場合も収集を依頼する場合の処理手数料と同じ料金が必要です。事前申込の上、収集シールを貼って持ち込んでください。

※受付日・受付時間は受付センターへのお申込み時に確認してください。

☎ 資源化推進担当 ☎ 894-8576 fax 894-3099



## 12月3日～9日は障害者週間 知っておきたい、点字ブロックのこと

取材協力:横浜市立盲特別支援学校



皆さんは、点字ブロックが日本発祥と知っていましたか。実は、1967年に岡山市で世界初の点字ブロックが設置されたのが始まりです。今では、世界中で設置されています。

視覚障害者の道しるべともいえる点字ブロック。物を置いたり、立ち止まって話をしたりしていませんか。今一度、点字ブロックの役割や重要性を確認しましょう。

### 点字ブロックには種類があります

#### 誘導ブロック

ブロックの突起を足裏、あるいは白杖で確認しながら線状の突起の方向にした



がって進むことができるように設置されています。

#### 警告ブロック

階段、横断歩道前、誘導ブロックが交差する場所などに設置されています。



#### 駅のホームには特別なブロックがあります

線状の突起がある側がホーム内側、警告ブロックのある側が線路側となっています。



### みんなで気を付けましょう

点字ブロック上はもちろん、付近や上部にはみ出るように物を置かないようにしましょう。白杖で確認できず、けがにつながります。もし、点字ブロックを利用する人の先に物が置いてあったら、一声かけましょう。また、点字ブロックのある所を通行する際は、点字ブロックを利用する人がいることを意識するようにしましょう。

点字ブロックのある所は視覚障害者専用通路ではありませんが、自転車で通行する時などは特に使う人への配慮が大切です。



☎ 広報相談係 ☎ 894-8335 fax 894-9127

☎ 横浜市立盲特別支援学校 ☎ 431-1629 fax 423-0284



年末年始に体調が悪くなってしまったら…  
休日救急医療のお知らせ

●栄区休日急患診療所(内科・小児科)  
●横浜市夜間急病センター

☎ 日曜・祝日・12月30日～1月3日:10時～16時 ☎ 893-2999 ☎ 公田町635  
☎ 毎日:20時～24時 ☎ 212-3535 ☎ 中区桜木町1-1

※その他医療機関等は市版P16へ



# 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 健診 4か月児 1歳6か月児 3歳児	🕒 12月14日(水)・23日(金) 受付:12時30分～13時30分 🕒 12月16日(金) 13時30分 🕒 12月21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	🕒 12月26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	📄 歯科医師による検診(乳幼児対象)、相談、歯科衛生士によるブラッシング相談など	📄 電話でこども家庭係(☎️894-8410)へ
	こどもの食生活相談	🕒 12月15日(木)・20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 ～もぐもぐ2回食～	🕒 12月20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。	※「離乳食教室」は区ホームページでも申込み可

**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。  
 ※「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。健康づくり係または市ホームページでご確認ください。 [横浜市 がん検診](#) [検索](#)  
 ○【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)が対象です。  
 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。

肺がん (昭和58年4月1日以前に生まれた人/1年度に1回)	🕒 1月19日(木) 8時30分～11時40分 📍 区役所新館2階(当日の受付時間は予約時に調整)	📄 胸部エックス線撮影 💰 680円 📄 無地のTシャツ(プリント・レース・金具付きは不可)	📄 12月19日(月)から電話で健康づくり係(☎️894-6964 / 平日9時～17時)へ
-----------------------------------	--	---	--

卒煙相談(個別禁煙相談)	🕒 12月21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	📄 電話で健康づくり係(☎️894-6964)へ
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▼ <a href="#">HIV検査相談マップ</a> <a href="#">検索</a> <a href="#">横浜エイズ市民活動センター</a> <a href="#">検索</a>	
生活習慣改善相談	管理栄養士による個別相談	🕒 12月15日(木) 13時～16時 12月22日(木)9時～12時 1月10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	🕒 12月22日(木) 9時～12時 1月10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



## 冬場に流行しやすい! ノロウイルスに気を付けて!～今一度意識したい、予防・感染拡大防止の方法～

詳しくは… [横浜市 ノロウイルス](#) [検索](#)

冬場はノロウイルスによる感染性胃腸炎の流行の可能性があります。ワクチンがなく、お子さんや高齢の方は重症化することもありますので、しっかりと感染予防対策をしましょう。

### ノロウイルスによる感染症胃腸炎とは?

ウイルスは、患者の便やおう吐物、カキなどの食品に含まれていて、手や食品を介して感染します。感染すると下痢、腹痛、吐き気、おう吐、発熱などの症状がでます。また、感染しても症状が出ない場合もあります。



### ノロウイルスによる食中毒予防のポイント

食事の前、トイレのあとは必ず石けんを使い、手洗いをしましょう



食品は中心部までよく加熱しましょう

85～90℃で90秒以上



### ノロウイルスによる食中毒感染拡大防止のポイント

おう吐・下痢の症状が出たら…

まずは病院へ!

自己判断で、下痢止め、吐き気止め等を飲まないようにしましょう。



食器、タオル等は共用しない



トイレのふたは閉めてから水を流す



消毒用アルコールは効きません!

おう吐の処理や消毒は家庭用塩素系漂白剤(次亜塩素酸ナトリウム希釈液)を使用

次亜塩素酸ナトリウム希釈液の作り方

原液濃度	おう吐物や便が直接ついた衣類など(希釈濃度0.1%)	調理器具、床、トイレのドアノブ、便座など(希釈濃度0.02%)
約5%	原液10ml+水500ml	原液10ml+水2.5ℓ

・ペットボトルキャップ1杯=5mlです。  
・作り置きはやめましょう。



なぜやる?  
どうやる?

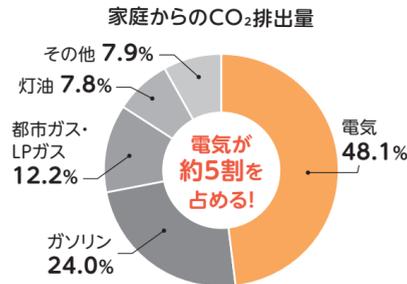
# 冬の節電!

栄区では**76.1%**の区民の皆さんに、節電などの脱炭素化に向けた、環境行動に取り組んでいただいています。冬は、夏より外気温との差が大きく、一年の中で一番節電効果が高い季節です。すでに節電に取り組んでいる人も、これから取り組みたい人も、今こそ、**あなたの家の節電ポイント**を探して取り組んでみませんか?

【特集に関する問合せ】  
企画調整係  
☎ 894-8161 ☎ 894-9127

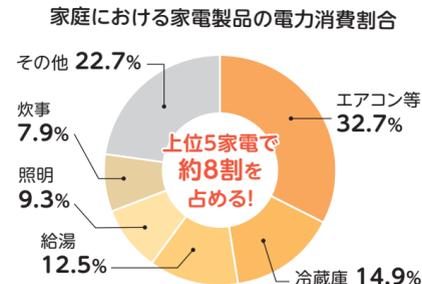
## 節電、なぜやる?

節電をすると、温暖化の原因となる温室効果ガス(CO<sub>2</sub>など)を減らすことができます。家庭から排出されるCO<sub>2</sub>を減らすためには、**節電が効果的です!**



## 節電、どうやる?

まずはエアコンや冷蔵庫などの、**電力を多く消費する家電にターゲットを決めて取り組んでみましょう!**



## 節電などしないとどうなる?

横浜市の平均気温は上昇し続けています!



夏の猛暑や激しい風水害など、私たちの生活にも温暖化の影響を感じませんか? 対策をとらないでいると、このまま気温が上昇してしまうかも…。

## あなたの家の節電ポイントを探してみよう!



**1 エアコン**  
暖房設定温度を21℃から20℃にしよう!

年間CO<sub>2</sub>削減量 **24.9kg** スギの木約1.8本分、  
電気料金 **約1,430円**の節約になります!  
外気温:6℃/エアコン:2.2kW/使用時間:1日9時間の場合

**ここがポイント!**  
室温は「温度」と「湿度」の三刀流!

温度だけで室温を調整していませんか? 実は湿度が10~15%上がると、体感温度が1℃上がると言われています。寒いと感じたら、まずは加湿器や洗濯物を使って、湿度を上げましょう!

**2 冷蔵庫**  
冷蔵庫を整理して中身を半分にしよう!

年間CO<sub>2</sub>削減量 **20.6kg** スギの木約1.5本分、  
電気料金 **約1,180円**の節約になります!  
ものを詰め込んだ状態から半分にした場合

**ここがポイント!**  
整理整頓で、一石三鳥!

何がどこにあるか整理されていると、開け閉めの回数や時間が減り、冷気が逃げるのを自然と防ぐことができます。100円ショップなどの収納グッズ、実は冷蔵庫にも使えます。

**3 照明**  
点灯時間を1日1時間短くしよう!

年間CO<sub>2</sub>削減量 **9.3kg** スギの木約0.7本分、  
電気料金 **約530円**の節約になります!  
54Wの白熱電球1灯の場合

**ここがポイント!**  
LED照明は、省エネの優等生!

白熱電球を電球型LEDに交換した場合、なんと約83%の省エネになります! 工事が不要なタイプもあるので、家電量販店などで相談してみましょう!

**4 炊事(炊飯器など)**  
使わないときはプラグを抜こう!

年間CO<sub>2</sub>削減量 **21.5kg** スギの木約1.5本分、  
電気料金 **約1,240円**の節約になります!  
プラグを差したまま、1日7時間保温している状態から保温せずプラグを抜いた場合

**ここがポイント!**  
タイマーで、炊く時間をコントロール!

タイマー予約機能がついた炊飯器があることを知っていますか? 炊き上がりの時間を設定すると、保温機能を使わずに、温かいご飯を食べることができます!

※効果はお使いの機器によって異なります。



## ~栄区節電チャレンジセブン~

7項目以上の節電に取り組んだご家庭を対象に、タッチくんグッズをプレゼント!(応募は1世帯につき1回まで)

**対象** 栄区内在住の世帯 (倉庫などの場所は除きます)

**チャレンジ期間** 12月1日(木)~ 令和5年1月31日(火)

**応募締切** 令和5年2月7日(火)

**賞品** ミニブランケットまたはトートバッグ(抽選で各100世帯)はくれた人にはミニタオル

※賞品の色は選べません。  
※当選者の発表は発送をもって代えさせていただきます。



**申込方法** 電子申請・郵送受付(令和5年2月7日(火)消印有効)

節電チャレンジ項目と応募の詳細は、リーフレットや区ホームページをご確認ください。



電子申請  
申込  
フォーム

# 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  
 【栄区版共通マーク】🕒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。

## 第189回昼休みコンサート

区役所でお昼休みのコンサートを楽しみませんか？

🕒 12月8日(木) 12時20分～12時50分  
 📍 区役所新館1階エントランスホール  
 🗣️ おかりな・どるちえ  
 📄 心にしみる“オカリナ”の響き「冬のメドレー」「クリスマスソングメドレー」他  
 📝 当日直接会場へお越しください。  
 ※新型コロナウイルスの感染拡大防止のため中止になることがあります。実施の有無については生涯学習支援係までお問い合わせください。  
 🗨️ 生涯学習支援係 ☎894-8395 📠894-3099

## 無駄なく!皮まで使い切りクッキング!

生ごみを出さない料理、してみませんか？

鶏とごぼうの味噌鍋、蓮根とさつまいもの甘辛炒め、大根づくしごま和え  
 🕒 1月23日(月) 10時～13時 📍 上郷地区センター  
 👤 12人(先着) 🗣️ 料理教室「Y's kitchen」吉川友子さん  
 🎒 筆記用具、マスク、エプロン、三角巾、布巾2枚、台布巾2枚、持ち帰り用袋、保冷剤保冷バッグ等 ※調理後は飲食せず、お持ち帰りとなります。  
 💰 1,000円  
 📝 12月15日(木) 10時から上郷地区センターで電話(☎892-8000)・来館受付  
 🗨️ 資源化推進担当 ☎894-8576 📠894-3099



## 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  
 ★みんなあつまれ!(1-3歳体操) .....12月15日(木)  
**小菅ヶ谷幼稚園** ☎892-7117 📠892-6577  
 ★オープンDay.....12月16日(金)  
**飯島幼稚園** ☎861-5155 📠871-3316  
 ★クリスマス会(要予約).....12月19日(月)  
**認定こども園 いのやま** ☎894-5588 📠894-5840  
 ★子育てサロン.....12月14日(水)  
 ★クリスマス会.....12月20日(火)  
 ★上郷中学校吹奏楽部 クリスマス演奏会 .....12月23日(金)

**いいじまひがしこども園** ☎892-1154 📠892-1730  
 ★めばえ(3・4歳になる学年) .....12月19日(月)  
 ★めばえプチ(2歳になる学年) .....12月19日(月)  
**やまゆり保育園** ☎894-5353 📠349-1122  
 ★Babyヨガ.....12月12日(月)  
 ★もちつき.....12月15日(木)  
**公田保育園** ☎892-1530 📠892-1745  
 ★園庭あそび.....12月13日(火)  
**上郷保育園** ☎893-3565 📠893-4592  
 ★園庭で遊ぼう!.....12月15日(木)

**桂台保育園** ☎894-1374 📠894-1490  
 ※各イベントは桂台地域 ケアプラザで開催します。  
 ★「おもちゃ文庫 ぽこ」であそぼう! .....毎週火・木曜  
 ※12月27日・29日、1月3日・5日は休み  
 ★子育てサロン「このゆびとまる!」& わらべうたとお話し.....12月20日(火)  
**アスク大船保育園** ☎897-6765 📠443-9339  
 ★保育室開放.....12月20日(火)※事前予約制

**飯島保育園** ☎871-3661 📠871-3812  
 ★かばくんアート・つくってあそぼう .....12月6日・20日、1月10日(各火曜)  
 ★ランチ体験.....12月15日(木)  
 ★青空おはなし会.....12月23日(金)  
**ふぁみりーさぼーとのあ** ☎891-0111 📠895-3761  
 ★のあくりすます.....12月10日(土)

栄区 公式SNSでは子育て情報も発信中!

👉 ツイッター 👉

## 栄消防たち通信

### 冬の寒さにご用心! ~家の中の温度差に注意しましょう~

寒い日に暖房の効いた暖かい部屋から脱衣所やトイレに行くと、思わず「ぞくっ!」と、震えてしまったことありませんか?それがヒートショックのシグナルです。

#### ヒートショックとは?

暖かい部屋から寒い部屋への移動など、急激な温度の変化が体に与えるショックのことです。このことで血圧が変動すると、心臓に負担をかけ、心筋梗塞や脳卒中などを引き起こしやすくなります。ヒートショックは脱衣所や浴室、冬場の冷え込んだトイレ、洗面所など極端な温度差がある場所で起きています。ヒートショックの予防のため、脱衣所や浴室、トイレ、洗面所などを暖かくしておきましょう。



🗨️ 栄消防署予防係 ☎・📠892-0119

### ポイント お風呂に入る時は、ここに気を付けて!

- ☑️ 脱衣所や浴室に暖房器具を設置して暖かくする
- ☑️ 入浴前と入浴後に水分補給する
- ☑️ お酒を飲むなら入浴後に
- ☑️ 食後1時間以上空けてから入浴する
- ☑️ お湯の温度は41℃以下
- ☑️ お湯につかるのは10分以内
- ☑️ 浴槽から急に立ち上がらない
- ☑️ 家族に声をかけてから入る

体調が悪いときは、お風呂に入らないでね!



### 脱衣所や浴室で、貼ってはがせる! 「ヒートショックに気をつけて」シールを配布中!

入浴時の注意や、もしもの時にどうすればいいか一目でわかるシールです。ぜひご利用ください!

配布場所: 区役所本館2階23番窓口、区内地域ケアプラザ 🗨️ 高齢者支援担当 ☎894-8415



## 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)

●本郷地区センター  
●さかえ区民活動センター  
●本郷台駅前地域ケアプラザ  
〒247-0007 小菅ケ谷1-5-4  
☎392-5157 fax392-5183

#### ◆【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！  
🕒12月14日・21日、1月4日(各水曜) 15時～17時  
👤小・中学生10人 **当日先着** 申当日直接

#### 申電話・来館受付 **先着**

#### ◆懐かしの昭和歌謡・青春の昭和歌謡

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  
🕒1月8日(日)A:10時～11時  
B:11時30分～12時30分  
👤各40人 **¥**各200円  
申12月15日(木)10時から来館、11時から電話受付  
※A・Bの重複申込はできません。申込みは1回につき2人まで。

#### ◆コーヒーを美味しく淹れて健康と笑顔を手に入れよう(全3回)

🕒1月13日(金)・19日(木)・27日(金) 14時～16時 **👤**12人  
📍ドトールコーヒーショップ本郷台スタッフリーダー 神林・小野・相澤  
📎エプロン、布巾、コーヒーカップ  
**¥**1,000円(全3回分)  
申12月12日(月)10時から

#### ◆キグちゃんの「親子であそぼ！」～遊びから学ぶ子どもの育ち～

🕒1月30日(月)10時30分～11時15分  
👤0歳児と保護者10組  
申12月13日(火)10時から

### 豊田地域ケアプラザ

〒244-0842 飯島町1368-10  
☎864-5144 fax864-5904

#### ◆子育てティーサロン「乳幼児のお子さんと両親どなたでも気軽に遊べます！」

🕒12月16日(金)10時～11時30分  
👤乳幼児と保護者 申当日直接

#### ◆余暇支援イベント「"ポッチャ体験"みんなで楽しもう！」

ボールを転がし、からだを動かそう！  
🕒12月18日(日)13時30分～15時30分  
👤個別支援学級、特別支援学校に通う小・中学生と家族10組 **先着**  
📎室内履き **¥**子ども1人100円  
申電話・来館受付

### 上郷地区センター

〒247-0013 上郷町1173-5  
☎892-8000 fax892-8022

#### ◆学習支援てらこやかみごう

宿題やわからないところを楽しく一緒に勉強しよう！  
🕒毎週火曜15時～17時 **👤**小・中学生  
申当日直接

#### 申電話・来館受付 **先着**

#### ◆トランペットとピアノのクリスマスコンサート

🕒12月18日(日)13時30分～14時30分 **👤**25人 📎佐藤友紀(トランペット)、大野真由子(ピアノ)

#### ◆2023年を占おう！

直筆鑑定付き 四柱推命入門  
ご自身の鑑定書を見ながら四柱推命の基本を学びます。

🕒1月7日(土)13時～14時30分  
**👤**10人 **¥**500円  
申12月16日(金)10時から

#### ◆靴下端材を再利用！楽しく結んでプラントハンガーを作ろう

🕒1月14日(土)13時～15時 **👤**10人  
申12月16日(金)10時から

#### ◆約1kg！米麴で作るまるやかで美味しい味噌と塩麴作り

🕒1月17日(火)9時30分～14時  
**👤**12人 **¥**1,000円  
申12月15日(木)10時から

### 桂台地域ケアプラザ

〒247-0034 桂台中4-5  
☎897-1111 fax897-1119  
✉subco@houmon-no-ie.or.jp

#### ◆こども書き初め大会～冬休みの宿題をやろう！～

🕒12月26日(月)13時30分～15時30分  
**👤**小学3年～中学3年生10人 **先着**  
📎室内履き **¥**100円  
申電話・来館・メール受付

### 中野地域ケアプラザ

〒247-0015 中野町400-2  
☎896-0711 fax896-0713

#### ◆終活したい方必見！終活連続講座 終の住まいの探し方！

🕒12月17日(土)14時～16時  
**👤**30人 **先着** 📎(株)介護施設研究所 井出涉悟 申電話・来館受付

### 豊田地区センター

〒244-0842 飯島町1368-1  
☎895-1390 fax895-1480



#### 申12月11日(日)から電話・来館受付 **先着**

#### ◆季節遊び～メリークリスマス！～

🕒12月23日(金)10時～11時  
**👤**1歳～未就園児と保護者15組  
**¥**1組50円

#### ◆季節遊び～楽しいお正月！～

🕒1月12日(木)10時～11時  
**👤**1歳～未就園児と保護者15組  
**¥**1組50円

#### ◆子ども茶道教室～お作法を学びましょう～(全3回)

🕒1月21日・28日、2月4日(各土曜) 9時30分～11時30分  
**👤**小学生10人 **¥**1,000円(全3回分)

#### ◆味噌噌づくり～お家で美味しく熟成させましょう～

🕒1月23日(月)9時30分～12時30分  
**👤**10人 **¥**800円

#### ◆獅子舞い登場！！

🕒1月12日(木)11時15分～12時  
申当日直接

### 飯島コミュニティハウス

〒244-0842 飯島町1863-5  
☎891-1766 fax891-1786

#### ◆小さなおもちゃを作って遊ぼう！

🕒1月29日(日)10時～11時45分  
**👤**小学生以上15人(低学年は保護者同伴) **先着** **¥**100円  
申12月11日(日)から電話・来館受付

### 桂山公園ログハウス「ロッキー」

〒247-0034 桂台中16-1  
☎893-2622 fax896-2421

#### 申当日直接

#### ◆クリスマス工作“スノードームを作ろう”

🕒12月10日(土)・11日(日)10時～(定員に達し次第終了)  
**👤**各40人 **当日先着**

#### ◆クリスマスイブのミニイベント クリスマスクイズでプレゼントをゲット！

🕒12月24日(土)10時～(定員に達し次第終了) **👤**64人 **当日先着**

#### ◆お正月イベント～昔ながらのおもちゃで遊ぼう！～

🕒1月4日(水)～9日(月・祝)10時～16時

### 老人福祉センター 横浜市 翠風荘

〒247-0024 野七里2-21-1  
☎891-4141 fax891-4143

#### 👤60歳以上で本人か子ども・孫が市内在住の人 **先着**

#### 申12月11日(日)から電話・来館受付

#### ◆素敵に暮らす～4つの秘密…(その三)「色を楽しむ講座」

あなたにとって健康的に見える色をみつけましょう。  
🕒1月11日(水)10時～11時30分  
**👤**20人 **¥**500円

#### ◆らくらく体操

関節を柔らかくすることで、歩く・座るを「らくらく」にして健康にすごしましょう。

🕒1月11日(水)10時30分～11時45分 **👤**25人 📎ボディポテンシャル協会・介護予防体操指導士 瀬角志津子

#### ◆翠のサロン 第88回～ミニコンサート

🕒1月15日(日)13時30分～14時30分 **👤**40人

#### ◆さわやかスポーツ(グラウンドゴルフ)

🕒1月16日(月)10時～11時30分  
**👤**18人

#### ◆はじめてのスマホ体験教室

🕒1月18日(水)12時50分～14時50分 **👤**8人

### 本郷ふじやま公園 古民家ゾーン

〒247-0009 鍛冶ケ谷1-20  
☎896-0590 fax896-0593

#### ◆ミニ正月飾り作り～自分で作るお正月

🕒12月18日(日)10時～11時  
**👤**24人 **抽選** **¥**600円  
申12月12日(月)から電話受付

#### ◆フラワーアレンジメント～お正月の花

🕒12月22日(木)13時30分～15時30分 **👤**6人 **抽選** **¥**2,500円  
申12月12日(月)から電話受付

#### ◆里山のソバ打ち塾

🕒1月21日(土)10時～12時30分  
**👤**5人 **抽選** **¥**1,000円  
申往復はがきに①申込イベント名②住所③氏名④電話番号を書いて、本郷ふじやま公園へ。12月28日(水)必着

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。

**栄図書館**  
〒247-0014 公田町634-9  
☎891-2801 ☎891-2803

◆**かながわこどもひろば おはなし会**  
🕒12月24日(土)14時～14時30分  
👤3歳くらいから大人まで5組 **先着**  
📞12月17日(土)9時30分から電話・来館受付

◆**紙芝居の会**  
🕒1月14日(土)14時～14時30分  
👤3歳くらいから大人まで5組 **先着**  
📞1月7日(土)9時30分から電話・来館受付

**栄区地域子育て支援拠点 にこりんく**  
〒247-0005 桂町711  
(さかえ次世代交流ステーション内)  
☎☎898-1615(火～土曜10時～16時)

◆**ちくちくボランティア**  
にこりんくで使う布のおもちゃや小物を作ります!  
🕒12月16日(金)10時30分～12時  
👤区内在住で裁縫好きの人  
※針を使いますので、お子様連れはご遠慮ください。  
📞電話・来館受付

**栄区民文化センター リリス**  
〒247-0007 小菅ヶ谷1-2-1 ☎896-2000 ☎896-2200

◆**午後の音楽会 第149回“ヴァイオリンとテノールの融合”**  
🕒3月8日(水)14時～(13時15分開場) 👤300人 **先着** 📍村上敏明(テノール)、井阪美恵(ヴァイオリン)、長富彩(ピアノ) ¥2,500円(全席指定)

種類	販売期間	購入方法	
先行	リリスLINEチケット	12月29日(木)10時～1月4日(水)10時	LINEで友だち追加
一般発売	一般券	1月5日(木)10時～1月5日(木)14時～	来館受付 電話受付
	リリスLINEチケット	1月5日(木)14時～	LINEで友だち追加

※詳しくはホームページをご覧ください。 [栄区民文化センター リリス](#)

**男女共同参画センター横浜**  
〒244-0816 戸塚区上倉田町435-1  
☎862-5052 ☎865-4671

◆**女性のためのこころのケア講座/育った環境・子どもへの暴力の影響**  
🕒12月24日(土)10時～12時  
👤女性25人 **当日先着** ¥600円  
📞当日直接

◆**パソコン&ワード・エクセル入門2日間(全2回)**  
🕒1月10日(火)・11日(水)10時～15時30分 👤女性15人 **先着**  
¥11,000円(全2回分)  
📞12月16日(金)からホームページ・専用電話(☎862-4496、火・金・土曜9時30分～12時、13時～15時30分)受付  
[男女共同参画センター](#)

◆**女性としごと応援デスク 好感度アップ 面接のポイントセミナー**  
面接で企業はどこを見るのか。第一印象アップのテクニックを学びましょう。  
🕒1月20日(金)10時～11時30分  
👤女性20人 **先着**  
📞12月15日(木)から電話・来館受付

※保育の申込先:フォーラム子どもの部屋(☎862-4750、9時～16時30分 木・日曜・祝日を除く。予約制/有料)

**舞岡公園 小谷戸の里**  
〒244-0813 戸塚区舞岡町1764  
☎☎824-0107

📞電話・来館受付 **先着**

◆**鏡餅作り**  
🕒12月24日(土)10時～12時  
👤20組(1組5人まで。小学生以下保護者同伴) ¥1組1,200円  
📞12月12日(月)9時から

◆**バードウォッチング**  
🕒1月8日(日)9時～11時(雨天中止)  
👤20人 📎双眼鏡  
¥中学生以上200円、小学生100円  
📞12月15日(木)9時から

◆**竹細工～和風作りと風揚げ**  
🕒1月22日(日)9時30分～15時  
👤20人 📎昼食 ¥900円  
📞1月5日(木)9時から

**舞岡ふるさと村 虹の家**  
〒244-0813 戸塚区舞岡町2832  
☎826-0700 ☎826-0749

◆**入門バードウォッチング**  
舞岡ふるさとの森で野鳥を観察しよう。  
🕒1月14日(土)9時30分～12時(雨天中止) 👤14人 **先着**  
📞12月15日(木)9時から電話受付

◆**味噌づくり教室**  
国産大豆で無添加の味噌を作ろう!  
🕒①1月28日(土)9時30分～12時、②同日13時30分～16時、③29日(日)9時30分～12時、④同日13時30分～16時 ※各前日に豆洗い作業あり。時間:16時15分～17時の間で10分程度  
👤中学生以上で前日作業にも参加可能な人各12人 **抽選**  
📎味噌を仕込む容器 ¥各4,200円  
📞ホームページ受付または往復はがきに①講座名②住所③氏名④電話番号⑤人数⑥第二希望まで書いて虹の家へ。12月25日(日)必着

[舞岡ふるさと村 虹の家](#)

**あーすぶらざ**  
〒247-0007 小菅ヶ谷1-2-1  
☎896-2121 ☎896-2299

📞当日直接

◆**第56回神奈川県中学校美術展**  
🕒12月14日(水)～27日(火)10時～17時 ※27日(火)は15時まで

◆**絵本の読み聞かせ**  
🕒12月18日(日)13時～13時30分  
👤10人程度 **当日先着**

◆**【親子イベント】パンくんシリーズ**  
🕒12月20日(火)11時～11時30分  
👤未就学児と保護者7組 **当日先着**  
¥常設展示室観覧料(大人:400円、学生・高校生・65歳以上の人:200円、小中学生100円)

◆**月曜上映会「アーティスト」**  
🕒12月26日(月)14時～15時45分  
👤100人 **先着** 📞ホームページ受付

[あーすぶらざ](#)

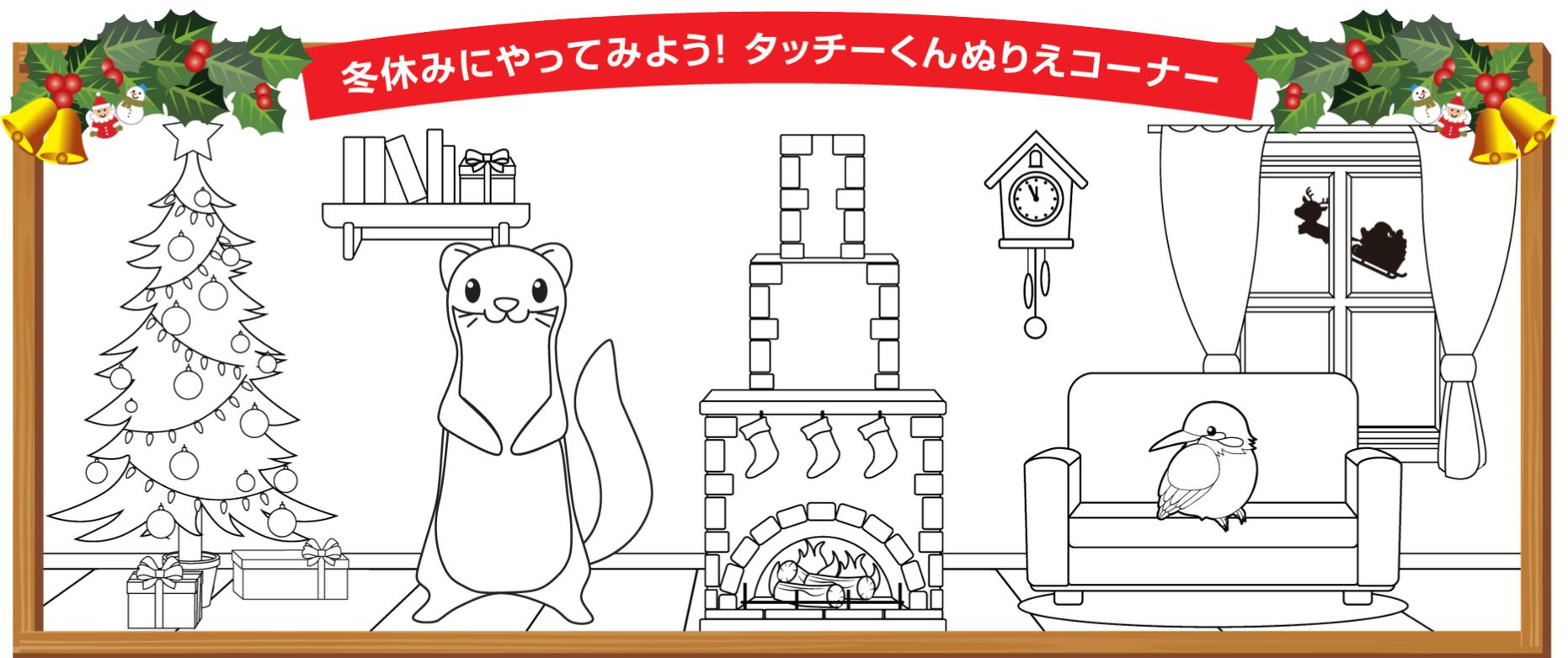
**栄スポーツセンター**  
〒247-0005 桂町279-29  
☎894-9503 ☎894-9505

📞ホームページ受付 **先着**

◆**姿勢改善!初めてのピラティスオンライン**  
🕒12月5日・12日・19日(各月曜)10時～10時50分 📎オンライン  
👤16歳以上20人 ¥1回1,100円/3回セット券2,250円

◆**顔ヨガ**  
🕒12月5日・12日・19日(各月曜)13時～13時45分 📎オンライン  
👤16歳以上20人 ¥1回1,100円/3回セット券2,250円

[栄スポーツセンター](#)



タッチーくんのいたち日記  
～タッチーくん、クリスマスの巻～

今日はクリスマスです!  
サンタさんからのプレゼント楽しみだなあ!

あらあらタッチーくんプレゼントがもらえるの本当に嬉しいの?

え!?なんでそんなイジワルいの!?

1年間いい子にしてたもん! さっとサンタさんさてくれるよ!  
みよ!このつぶらな瞳!

パーティーのゴミはさっさと片付けよう!

楽しいパーティーのあとは、しっかりお片付けしないとね!

ほくことはここからチェック!

問 広報相談係 ☎894-8335 fax 894-9127