



栄区いちいち川マスコット  
「タッチーくん」

# さかえ

# 5

月号  
No.307



## はじめまして新区長の堀口です

栄区民のみなさま、こんにちは。4月1日に栄区長に就任いたしました、堀口和美です。

栄区は、駅前の開発などが進む一方、緑豊かな自然も共存している、非常に魅力のあるまちだと感じています。また、自治会・町内会をはじめとした区民のみなさまが地域を愛し、地域活動に積極的に取り組まれていることは大変心強く、そのようなあたたかさあふれる栄区で区長を務められることを大変嬉しく思います。

区民のみなさまが安心して暮らせるよう、新型コロナウイルス感染症に留意しつつ、地域の課題解決も着実に進めていけるよう、全力で区政運営に取り組んでまいります。

どうぞよろしくお願いいたします。

堀口和美

## 令和5年度 栄区的主要な取組

**栄区の特徴を未来につなげ、いつまでも暮らしつづけたい魅力あるまちを目指して、今年度に区役所が取り組む5つの施策と主要な事業を紹介します。**



詳しくはこちら

**問企画調整係 ☎894-8161 fax 894-9127**

**誰もが安心して出産や子育てができるまちづくり**

妊娠・出産・子育てに関する情報発信を強化するとともに、仲間づくりの教室や各種相談の機会を充実させ、親子に寄り添った支援につなげます(出産・子育て応援事業)。

**未来を育むつながり・自然・文化・学びに溢れるまちづくり**

高齢者が住み慣れた地域で安心して住み続けられるよう、ICT活用をサポートするボランティアの養成講座等を開催します(高齢者のICT利活用支援事業)。

**住居・交通・仕事において便利で選ばれるまちづくり**

本郷駅周辺周辺のまちづくりについて、将来的な公共施設の再編整備等を見据え、空間形成計画の検討に取り組みます(本郷駅周辺周辺のまちづくり推進事業)。

**いつまでも愛着を持って過ごせる魅力的なまちづくり**

市内最大級の緑地である円海山周辺緑地について、デジタルコンテンツを作成し、さらなる魅力発信に取り組みます(さかえ・森の魅力づくり事業)。

**将来の世代にわたり安全・安心に暮らせるまちづくり**

大雨の際、浸水が想定される区域に、浸水する深さを表示する看板を電柱等に設置し、地域の防災意識向上に取り組めます(さかえのそなえ・危機対応力強化事業)。

**特集**

## 新しいつながりの場所 栄区の移動販売

詳しくは 8・9ページへ

**広報よこはま栄区版の紙面構成をリニューアルしました!**

子育て関連の情報を10ページにまとめ(こそだて×さかえ)、7ページの「福祉保健センターだより」は「健康づくりカレンダー」へ名称を改めるなど、一部紙面レイアウトの変更を行いました。

問 広報相談係 ☎894-8335 fax 894-9127

**栄区版共通マーク**

📅日時・期間 📍会場 👤対象・定員 🎤講師・出演等(敬称略) 📄内容 📎持ち物 💰参加費・料金 📞問合せ先 ☎電話番号 📠Fax番号

📄申し込み方法 (📄当日直接(事前申込み不要) ☎電話受付 📠Fax受付 📡来館受付 🌐ウェブサイト受付 📧メール受付)

区役所の受付時間は月～金曜(祝日・12月29日～1月3日を除く)の8時45分～17時です。  
第2・4土曜9時～12時も戸籍課・保険年金課・子ども家庭支援課の一部業務を行っています。詳しくは

**栄区役所** 〒247-0005 栄区桂町303-19 ☎894-8181(代表番号) 🔍横浜市 栄区 検索

栄区公式SNSはこちら

Twitter

栄区のいま (2023年4月1日現在)

👤人口 120,713人

👤世帯数 54,103世帯



## 栄区役所でのマイナンバーカードの受取が 予約制となります!

栄区役所で6月1日(木)以降にマイナンバーカードを受け取る場合は、予約が必要となります。予約開始日は5月15日(月)です。

### 予約方法 (いずれかの方法でお申し込みください)

※予約には区役所から郵送している交付通知書(ハガキ)に記載の「予約ID」が必要です。

#### ■横浜市マイナンバーカード専用ダイヤル

☎ 0120-321-590(無料) / 045-550-5454

☎ 045-350-8484(聴覚、言語に障害のある方専用)

【受付時間】月～金曜:8時30分～20時

土日・祝日・年末年始(12月29日～1月3日):9時～17時30分

#### ■横浜市マイナンバーカード予約サイト(24時間365日受付)

二次元コードから予約サイトにアクセスし、ご予約ください。



マイナンバーカード特設センターで受け取る場合も、予約が必要です。予約の場合でも順番にお呼びするため、多少お待ちいただくことがあります。あらかじめご了承ください。



☎ 登録担当 ☎ 894-8345 ☎ 894-3413



## 蚊の対策はこの時期に!!

蚊はデング熱、日本脳炎などの感染症を媒介します。5月頃～10月頃までが発生時期となるので、蚊を増やさない環境づくりに取り組みましょう。

発生させないために

発生源の水たまりを無くすことが、蚊の発生を抑える有効な対策です。また、成虫は草むらやヤブの中など湿った風通しの悪いところに潜むので、雑草の草刈りなどを定期的に行いましょう。



バケツ



鉢皿



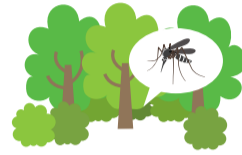
古タイヤ



空き缶・ペットボトル

刺されないために

雑草の茂った場所や湿った風通しの悪い場所には蚊が多く生息します。肌の露出をできるだけ避け、虫よけ剤を使用上の注意をよく確認してから使しましょう。



☎ 生活衛生係 ☎ 894-6967 ☎ 895-1759



## 5月31日は「世界禁煙デー」 禁煙のコツお教えします

これまで禁煙に失敗し、あきらめていませんか?禁煙成功者の多くは、成功までに平均3・4回の禁煙チャレンジを経験しています。喫煙を再開しても、あきらめずにチャレンジし続けましょう。

### 禁煙のコツ

- 周囲に禁煙を宣言する(禁煙のサポーターになってもらう)
- 禁煙が成功したときの自分へのご褒美を考える
- 自分に合うストレス発散方法を考える
- 糖分の少ないガムや干昆布を噛む
- タバコを吸いたくなる場所を避ける(飲み会、喫煙所など)
- 軽い運動、十分な睡眠

参考:厚労省 禁煙支援マニュアル第二版



喫煙を続けるとこんなことも…

### COPD(慢性閉塞性肺疾患)ってどんな病気?

COPDは、長年たばこの煙などに含まれる有害物質を吸い込むことで、肺や気管支が障害を受ける病気です。進行すると、少し動いただけでも息切れしてしまい、日常的に酸素吸入が必要になるなど、生活に影響が出てきます。

COPDになる前の健康な肺に、完全に戻すことはできません。しかし、早い段階で禁煙することが悪化防止につながります。

栄区役所では、たばこから卒業する相談をお受けしています(予約制)。お気軽に健康づくり係までご連絡ください。

☎ 健康づくり係 ☎ 894-6964 ☎ 895-1759



## 5月21日(日)～来年夏頃まで 栄区休日急患診療所の一時移転のお知らせ

栄区休日急患診療所は、令和5年度中に現地での建替工事を予定しているため、5月21日(日)から令和6年の夏頃まで、仮設の診療所へ一時移転して、診療を行います。

### 仮設診療所(一時移転先)

所在地

☎ 栄区桂町301

(栄消防署の隣、旧本郷地区センターの建物を使用します。)

※専用の駐車場はありません。公共交通機関をご利用ください。栄区役所の駐車場もご利用いただけます(診療所窓口で料金の割引あり)。

アクセス

[電車でお越しの方] JR本郷台駅から徒歩7分

[バスでお越しの方] ①栄区役所前バス停から徒歩1分

②栄警察署前バス停から徒歩4分

診療日時

日曜・祝日・12月30日～1月3日 10時～16時

診療科目

内科、小児科

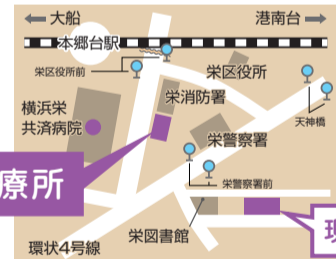
問合せ

栄区休日急患診療所

☎ 893-2999

☎ 892-9408

### 仮設診療所



現診療所

☎ 事業企画担当 ☎ 894-6962 ☎ 895-1759

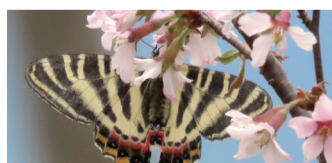
## 友好交流通信

長野県栄村

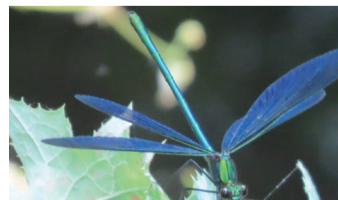
## すごいぜ、栄村!

～希少な野生動植物の宝庫!!～

村の豊かな環境を次世代に守り伝えていくために令和2年度から「希少動植物調査」を行っています。現在では村内に絶滅危惧種の野生動植物が376種もいることがわかり、栄村の環境の豊かさを感じられます。栄村では北野天満温泉の横に希少な植物を集めた「栄村自然植物園」を運営し、管理のボランティアも随時募集しています。ぜひ村の多様で変化に富んだ環境を楽しみにお越しください。



▲ギフチョウ(環境省:絶滅危惧Ⅱ類)



▲アオハダトンボ(環境省:準絶滅危惧)

☎ 栄村役場総務課 ☎ 0269-87-3112 ☎ 0269-87-3083

☎ 生涯学習支援係 ☎ 894-8395 ☎ 894-3099

青森県南部町

## フルーツ狩りのシーズンが 始まります!

“果樹の里”南部町では、6月から様々なフルーツ狩りがスタートします。6月のさくらんぼから始まり、桃、梨、ぶどう、そして青森県特産のりんごなど、園主さんが愛情込めて育てた季節のフルーツを園地で味わうことができます。また、自分で収穫したフルーツで自分だけのオリジナルパフェづくりが体験できる「北のフルーツパーラー」も通年で開催中です。南部町の魅力が詰まったこのシーズンに、栄区の皆さんのお越しをお待ちしています。



▲親子で桃狩り



▲オリジナルパフェ

☎ [フルーツ狩りについて]ながわ農業観光案内所 ☎ 0178-76-3020  
[北のフルーツパーラー]チェリウス ☎ 0178-76-1001



## ハチの巣は早期発見して駆除しましょう

ハチは5月頃から巣を作り始め、夏から秋にかけて大きくなります。生活する場所のそばに巣があると刺されることもあります。巣が大きくなる前のこの時期は比較的簡単に駆除ができるので、時々巣のできやすい場所を点検しましょう。

スズメバチの巣



10~12cm 前後

初期のスズメバチの巣

### 巣がしやすい場所

軒下、天井裏、壁・床下・戸袋・木の洞の中 等

女王バチが1匹で巣を作っているの比較的駆除が容易です。



20~30cm (大きいものは70cm~)

8~9月頃のスズメバチの巣

巣が大きくなり、中にはたくさんの働きバチがいて、不用意に巣に近づくと刺されることがあります。駆除の際は専門の業者に依頼することをお勧めします。

### 巣がしやすい場所

ベランダの下、軒下、木の枝の隙間等(雨風が当たらず外に近い場所)

アシナガバチは比較的小さなハチですが、巣を揺らしたり触ったりして刺激すると刺されることがあります。

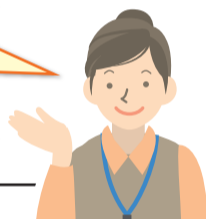
アシナガバチの巣



換気扇のフードに巣が作られている様子

どちらのハチも冬になると巣からいなくなります。

駆除方法を知りたい 自分で駆除したい  
駆除業者を教えてください  
そんなときは区役所へご相談ください!  
※区役所ではハチの駆除は行っていません。



☎ 生活衛生係 894-6967 ☎ 895-1759



## 飼い主のいない猫の 不妊去勢手術費用補助を行っています

主催:栄区・動物と仲良く暮らせる街づくり協議会

飼い主のいない猫が増えないように不妊去勢手術をしませんか。「栄区・動物と仲良く暮らせる街づくり協議会」では、栄区内の動物病院の協力のもと、区内に生息している猫の不妊去勢手術費用の一部補助を行っています。

対象	区内に生息している飼い主のいない猫の不妊去勢手術を行う人(頭数の制限、審査あり)
費用	申込者個人負担額:雄3,000円、雌5,000円(市の補助事業との併用は不可)
申込み	6月1日(木)から区内の動物病院・生活衛生係で電話・来庁(来庁)受付

不妊去勢手術のための捕獲器の貸出しも行っていきます。  
お気軽に生活衛生係までご相談ください。



☎ 生活衛生係 894-6967 ☎ 895-1759



## 栄区の花と緑を巡ろう

~花と緑の魅力スポットを紹介します~

区内の花と緑の魅力スポットを紹介するパンフレット「栄区の花と緑を巡ろう 2023」を作成しました。区役所や区内公共施設で配布中です。日頃、地域の皆さんが心を込めて手入れをされているお庭や花壇を巡ってみませんか?



### こんなことが載っています!

- 公園
  - ・「区の木」のある公園
  - ・花壇がきれいな公園
- 地域のみなさんの取組
  - ・オープンガーデン(5月開催予定)
  - ・上郷あじさいまつり(6月開催予定)
  - ・湘南桂台みどりの会の花壇
  - ・シャロンのばら園 など

☎ 企画調整係 894-8161 ☎ 894-9127



## 健康づくりカレンダー

区役所で行う健診等についてのお知らせです。以下のものはすべて予約制ですので、事前に申込みをお願いします。子どもや妊産婦が対象の健診等は10ページをご覧ください。

◎「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5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ウェブサイトでご確認ください。

◎【負担免除】がん検診は、令和5年度中に70歳以上になる人(昭和29(1954)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。

横浜市 がん検診 検索

がん検診

乳がん  
(昭和59年4月1日以前に  
生まれた女性/2年度に1回)

☎ ①6月29日(木)9時~12時  
②7月11日(火)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)

☎ ①5月29日(月)②6月5日(月)から(公財)神奈川県結核予防会(☎251-2363/平日13時~16時)へ

健康相談など

HIV・梅毒検査  
HIVやエイズに関する相談

☎ 毎週(水)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HIVは3か月以上、梅毒は6週間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、こちらから▼  
HIV検査相談マップ 検索 横浜エイズ市民活動センター 検索

管理栄養士による  
個別相談

☎ 5月17日(水)13時~16時  
5月25日(木)9時~12時  
6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

☎ 健康づくり係 (☎894-6964)へ

保健師・歯科衛生士  
による個別相談

☎ 5月25日(木)9時~12時  
6月6日(火)13時~16時  
☎ 区役所新館2階

☎ 保健師 ☎ 高血圧、脂質異常、糖尿病、高尿酸血症、卒煙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  
☎ 歯科衛生士 ☎ 歯周病、歯みがき、お口の機能を保つ方法などについて

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。

☎ 障害者支援担当 (☎894-8405)へ



## 40歳以上の国民健康保険加入者の皆さん、 特定健診を受診しましょう

~約10,000円かかる検査が無料で受けられます~  
☎ 保険係 894-8425 ☎ 895-0115

特定健康診査とは、生活習慣病の前段階である、メタボリックシンドロームを早期に発見し、生活習慣(食生活や運動習慣)の改善につなげていくための健康診断です。「受診券」がお手元に届きましたら、健診実施機関で直接予約をお願いします。

※4月2日以降に横浜市国民健康保険に加入した人・6月末までに75歳の誕生日を迎える人は区役所で受診券と問診票を発行しますので、保険証を持って区役所本館1階17番窓口へお越しください。

「荷物を運ぶのが大変」「最近誰とも話していない」と思ったことはありませんか？  
 そんなときは、誰でも参加できる“移動販売”へ行ってみましょう！移動販売は買い物がしやすくなるだけでなく、地域との交流や見守り、健康づくりにもつながります。今回の特集では、移動販売を実施している事業者やボランティア、利用者の皆さんに話を聞いてみました。

【特集に関する問合せ】地域包括ケア推進担当 ☎894-8415 ☎893-3083



### ◆栄区の移動販売って…？

高齢者が住み慣れた地域で自分らしく安心して暮らし続けることを目的に、地域包括ケアシステムの構築を進めています。その取組の一つとして、移動販売を地域住民・事業者・区社会福祉協議会・地域ケアプラザが協働で実施しています。



第3大船パークタウン(スーパーマーケット)



野七里第四公園(コンビニエンスストア)



みどり野ハイツ(青果店)



リエゾン笠間(牛乳店)

### ◆近所にお店がやってくる！

スーパーマーケット、コンビニエンスストア、青果店や牛乳店などの様々な事業者にご協力いただいています。重い物などを近所で買えるため、高齢者や子育て中の人にもおすすめです！

#### 移動販売のスタッフさんから

来てくれて  
 ありがとうと言って  
 もらえるのがとても  
 嬉しいです。



## 特集

# 新しいつながり の場所 栄区の移動販売



### ◆買い物をしながら地域のひとおしゃべり



事業者以外にも、ボランティアで地域の人々が来ています。季節のおすすめのレシピの紹介や、地域の情報交換など、おしゃべりが弾みます。



#### 移動販売利用者さんから

みんなでいろんな  
 お話ができ  
 楽しいです。

遠くのお店に  
 行くのが大変でしたが、  
 家の近くで自分で見て  
 商品を選ぶのが  
 とても嬉しいです。

### ◆地域で協力して移動販売を行っています！

移動販売のボランティアでは、商品を並べたり、お買い物の補助、荷物の配達、最近見かけない人への訪問などの活動を通して、地域の皆さんと様々な関わり方をしています。



設営作業



配達

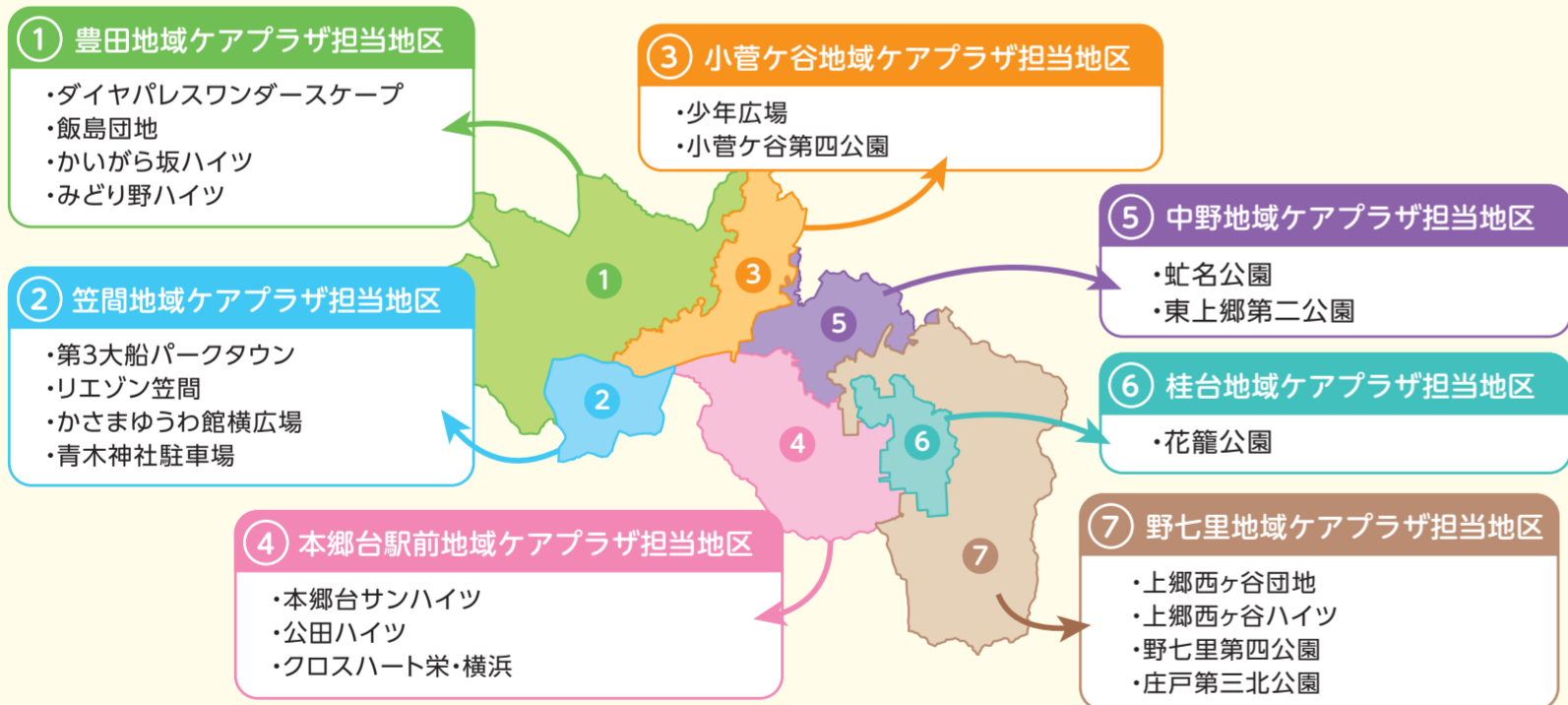
#### 地域の皆さんから

移動販売で知り合いに  
 なった方がたくさんいます。  
 いつも楽しく活動しています！

毎週決まった時間にやって  
 いるので、約束していないでも  
 知り合いに会えます。

人が集まるので、  
 防犯にもつながって  
 います。

## 移動販売は栄区内の20か所で実施しています！(4月1日時点)



### 移動販売がいつ・どこに来るか知りたい！

＼そんなときは！

「ヨコハマ地域活動・サービス検索ナビ」で検索！

地域の皆さんが中心となって行うサロンや趣味活動の場、日常生活のちょっとした困り事をお手伝いする活動などを検索できるウェブサイトです。

他にも移動販売のチラシを区内地域ケアプラザや区社会福祉協議会、区役所本館2階23番窓口でお配りしています！

1 二次元コードを読み取るか「横浜 地域活動ナビ」で検索



横浜 地域活動ナビ 検索

2 紹介ホームページから専用サイトへ移動

3 「栄区 移動販売」でキーワード検索

### 移動販売を一緒にお手伝いしませんか？

お手伝いをしてくれる人を募集している移動販売場所がたくさんあります。地域に何か貢献したいと思っている人、募集中です。詳しくは区内地域ケアプラザまで気軽にお問合せください。

- 豊田地域ケアプラザ ☎864-5144
- 笠間地域ケアプラザ ☎890-0800
- 小菅ヶ谷地域ケアプラザ ☎896-0471
- 本郷台駅前地域ケアプラザ ☎392-5157
- 中野地域ケアプラザ ☎896-0711
- 桂台地域ケアプラザ ☎897-1111
- 野七里地域ケアプラザ ☎890-5331

### トピックス 移動販売で健康長寿に！！

日頃から「運動・栄養・社会参加」に取り組むことで、いきいきと元気に過ごせる健康長寿につながります。

移動販売でも、この3要素が揃っています。健康のためにも、移動販売に行ってみましょう！



① 4月号まで10ページ「情報コーナー」に掲載していた内容は、11ページ「さかえinfo 区役所から」に移動しました。



# こそだて×さかえ

## 子育てに関する 情報をお届けします

栄区公式SNSでも子育て情報を発信中!



今月の  
子育てヒント

“できないこと”ではなく  
“できていること”に目を  
向けて褒めよう



### 今月のコラム



## 進級・進学などで使い始める“今”が重要! 子どもを守るスマートフォン・SNS利用のお約束

①マナーを守ろう  
“ながらスマホ”は  
事故のもと



②人を傷つけてないか  
送信前に見直そう  
送ったものは取り戻せない



③個人情報を  
載せない! 送らない!  
写真もだめだよ!



④ネットで知り合った人と  
直接会わない  
“知らない人についていけない”  
のはインターネット上も同じ!

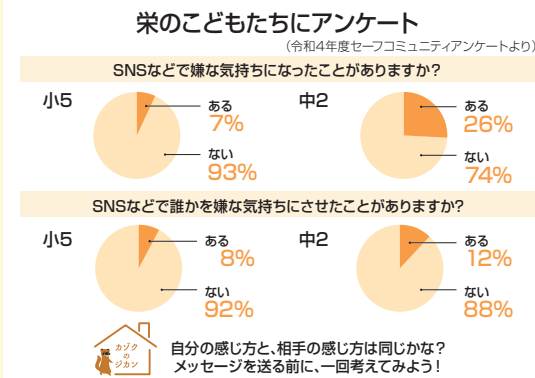


困ったことが  
あったら...

▼いじめなどの相談窓口  
24時間子供SOSダイヤル ☎0120-0-78310

▼インターネット上の悪口・無断掲載等の相談窓口  
こどもの人権110番 ☎0120-007-110(平日8時30分~17時15分)

☎ 栄区子ども家庭支援課 ☎ 894-8434 ☎ 894-8406



### こどもの健診・健康相談

#### ●乳幼児健診

📅 4か月児: 5月19日(金)、1歳6か月児: 5月24日(水)、3歳児: 5月10日(水)  
各健診12時30分~13時30分受付  
📍区役所新館2階 申請 問 こども家庭支援担当 ☎894-8049 / ☎894-8406  
※詳しくは個別に郵送される通知をご確認ください。

#### ●乳幼児・妊産婦歯科相談

歯科医師による健診(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  
📅 5月24日(水)9時30分~11時  
📍区役所新館2階歯科相談室 🏠 未就学児・妊産婦 申請 問 こども家庭係 ☎894-8410 / ☎894-8406

#### ●こどもの食生活相談

離乳食、少食、好き嫌いの相談など  
📅 5月17日(水)・23日(火)9時~12時  
📍区役所新館2階栄養相談室  
申請 問 健康づくり係 ☎894-6964 / ☎895-1759

#### ●離乳食教室~もぐもぐ2回食~

調理実演、講話など  
📅 5月23日(火) 13時30分~14時30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 先着  
(申込み多数の場合は2部制)  
申請 WEB 問 健康づくり係 ☎894-6964 / ☎895-1759

### 保育園・幼稚園等のイベント

未就学児のお子さんと保護者を対象にした楽しいプログラムを各園で実施!

**飯島幼稚園**  
☎861-5155 ☎871-3316

●どぶつさん こんにちは  
📅 5月17日(水)

**小菅ヶ谷幼稚園**  
☎892-7117 ☎892-6577

●オープンDay  
📅 5月12日・19日・26日、6月9日(金)

**新大船幼稚園**  
☎892-3535 ☎892-3572

●ベビーワンダー 📅 5月17日(水)

**鍛冶ヶ谷カトリック幼稚園**  
☎892-5588 ☎893-9884

●ようちえんであそぼう  
📅 5月18日(木)、6月6日(火)  
●みんなあつまれ 📅 5月25日(木)

**いいじまがしこども園**  
☎892-1154 ☎892-1730

●はみがきシュッシュュッシュュ 📅 5月11日(木)2歳~、5月29日(月)1歳~  
●たのしくあそぼう  
📅 6月7日(水)1歳~、6月8日(木)2歳~

**認定こども園いのやま**  
☎891-7473 ☎894-5840

●じゃがいもほり 📅 6月5日(月)

**かつら愛児園**  
☎892-3711 ☎894-2174

●運動会 📅 5月21日(日)

**飯島保育園**  
☎871-3661 ☎871-3812

●お庭でお話会  
📅 5月12日・26日、6月2日(金)  
●ランチ体験 📅 5月18日(木)  
●かぼくんアート・つくってあそぼう  
📅 5月23日、6月6日(火)  
●どろんこ遊び 📅 5月25日、6月1日・8日(木)

**桂台保育園**  
☎894-1374 ☎894-1490  
※「ぼこ」「サロン」は桂台地域ケアプラザで実施

●「おもちゃ文庫 ぼこ」であそぼう  
📅 毎週(火)(木)※祝日を除く  
●桂山公園ログハウス「ロッキー」にあつまれ! 📅 5月12日(金)  
●子育てサロン「このゆびとまる!」  
📅 5月16日(火)  
●春の公園であそぼう 📅 5月26日(金)

**公田保育園**  
☎892-1530 ☎892-1745

●公田であそぼ! 「さんぽ」📅 5月23日(火)  
●親子体操 📅 5月15日(月)  
●マタニティヨガ 📅 6月5日(月)

**ふあみりーさぼーとのお**  
☎891-0111 ☎895-3761

●のおフェスティバル(運動会)  
📅 6月3日(土)  
**アスク大船保育園**  
☎897-6765 ☎443-9339  
●保育園開放 📅 5月16日(火)



▲新緑の公園で楽しむ「春の公園であそぼう」(桂台保育園)

### 栄区青少年の地域活動拠点 フレンズ☆SAKAE

〒247-0005 桂町711  
(さかえ次世代交流ステーション内)  
☎☎898-1400

中学・高校生世代を中心とした若者が安心して過ごすことのできる“居場所”です。

### 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)

0歳児から未就学児のお子さんとその保護者やマタニティの方が安心して過ごせる居場所です。気軽に相談したり、お話しながら自由に遊ぶことができます。

詳しくは  
ウェブサイト  
を  
チェック!



Instagramでは  
普段の様子  
を見ることが  
できます♪



※内容の詳細については直接お問い合わせください。



育児の悩み、ちょっとしたことでも大丈夫!

### こども家庭相談

☎894-3790(月~金曜 8時45分~17時)

あの親子ちょっと心配...気になるな

### よこはま子ども虐待ホットライン

☎0120-805-240(24時間フリーダイヤル)

お休みの日、夜中に受診したい!

### 急な病気やケガの受診相談

☎#7119 または 232-7119  
(24時間受付・年中無休)

# さかえ info

当月11日～翌月10日を目安にお知らせしています。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 日時・期間 会場 対象・定員 講師・出演等(敬称略) 内容 持ち物 参加費・料金 問合せ先 電話番号 Fax番号 共通マーク 申込み方法(当日直接(事前申込み不要) 電話受付 Fax受付 来館来館受付 WEBウェブサイト受付 メール受付)

PICK UP!

## 6月4日～10日は「歯と口の健康週間」 歯と口の健康週間イベント



ぜひ、お口の健康イベントにご参加ください!

6月11日(日)10時～12時受付 区役所新館2階 Aフッ素塗布/区内在住の小学6年生以下40人 先着、B歯の模型を使った歯科医師体験/区内在住の小学生20人 先着、C歯科相談(口腔がん相談・矯正相談・歯周病相談など)/区内在住の人 申 A@5月11日(木)から電子申請、C当日

健康づくり係 894-6964 fax895-1759  
栄区歯科医師会 390-0418

電子申請▶



## 区役所から

### ◆第193回昼休みミニ★コンサート

栄区役所でお昼休みコンサートを楽しみませんか。

5月11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  
栄ソリスト フルーツと共に奏でる弦楽合奏の調べ 申当日  
生涯学習支援係(894-8395/fax894-3099)

## 施設から

イベントの詳細や休館日等については各施設にお問い合わせください。

### 上郷地区センター

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

### ◆宿題も個別対応! 楽しい『無料』学習支援 てらこやかみぞう

毎週(火)15時～17時  
小・中学生 申当日

### ◆ホテルのこと知ってみよう! 探してみよう! 親子でホテル観賞

6月2日(金)19時15分～20時(荒天中止) 未就学児～小学生と保護者10組 先着  
申5月15日(月)10時から 来館

### ◆上郷産ハーブでクッキーとジンジャーエールシロップを作ろう

飲食・持ち帰りあり! 当館の庭で端正込めて育てた無農薬ハーブで作ります。  
6月21日(水)10時～12時30分  
12人 先着 ¥1,300円  
申5月16日(火)10時から 来館

### ◆バンドの生演奏と優雅なフラダンス! 上郷ハワイアンコンサート

6月24日(土)13時30分～15時  
30人 先着 申当日

## 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 小菅ヶ谷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!  
5月17日・24日・31日、6月7日(水)15時～17時  
小・中学生各10人 先着 申当日

### ◆パソコン無料相談会

パソコンやスマホのことで困っていませんか? 行列のできる相談会です!  
5月20日(土)12時30分～14時20分 申当日

### ◆キグちゃんとパパの子育て大作戦! ～ママに自由時間をプレゼント～

6月3日(土)10時～11時 1歳未満のお子さんと父親10組 先着  
バスタオル  
申5月14日(日)10時から 来館

### ◆父の日のプレゼント☆ポーセラーツでペン立て作り

6月4日(日)13時～14時30分  
小学生10人 先着(小学1年生は保護者同伴) ¥500円 申5月11日(木)10時から 来館

### ◆梅雨をのりきる作りおきおかず3品・冷凍でもおいしく! 持ち帰り講座

6月6日(火)10時～13時  
9人 先着  
エプロン、三角巾、布巾2枚、台布巾2枚、持ち帰り用袋 ¥1,000円  
申5月12日(金)10時から 来館

### ◆キグちゃんの「親子であそぼ!」～遊びから学ぶ子どもの育ち～

6月12日(月)10時30分～11時30分  
2歳以上の未就学児と保護者10組 先着 申5月13日(土)10時から 来館

### ◆思い出のあの曲、なつかしいあの歌みんなで歌おう♪ 歌声の丘

6月20日(火)12時30分～14時30分 25人 先着 ¥500円  
申5月16日(火)10時から 来館

## 豊田地区センター

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

### ◆親子で遊ぼう!

5月29日(月)10時～11時  
1歳～未就学児と保護者16組 先着  
¥1組50円  
申5月11日(木)から 来館

### ◆天然アロマとハーブで虫よけ～気分爽快! 夏のスプレー作り～

6月6日(火)13時～15時  
12人 先着 ¥500円  
申5月12日(金)から 来館

### ◆朗読講座 ～あなたの個性に合った声で名作を読みましょ～(全2回)

6月12日・26日(月)12時30分～14時30分 12人 先着 ¥500円(全2回分) 申5月12日(金)から 来館

### ◆教養講座 ～人生百年時代を元気に生きる～(全3回)

宗教の知恵袋を紐解いて  
6月21日・28日、7月5日(水)10時～12時 12人 先着 元清泉女子大学学長 岡野治子 ¥700円(全3回分) 申5月12日(金)から 来館

## 中野地域ケアプラザ

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

### ◆なかのカフェ「認知症介護者のつどい」

日頃の介護の悩み事や情報交換など介護者同士でお話をしましょう。  
5月20日(土)13時30分～15時30分 12人 先着 申 来館

### ◆OYAKO CLUB チューリップおやこのひろば共催 親子ヨガ

リラックスして親子で楽しく体を動かそう。  
5月23日(火)10時30分～11時30分  
首が座った0歳～未就学児と保護者10組 先着 ¥1組100円  
申おやこのひろば(892-1030)

## 笠間地域ケアプラザ

〒247-0006 笠間1-1-1  
890-0800 fax890-0864

### ◆元気になる人この指とまれ(全3回)

毎日をいきいきと元気に生活できるよう、フレイル予防の栄養・運動・社会参加を学びます。  
5月31日、6月7日・14日(水)10時～11時45分 主に60歳以上20人 抽選  
室内履き、飲み物、マスク着用 申 来館

## 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お母さんお父さんどなたでも気軽に遊べます!  
5月19日(金)10時～11時30分  
乳幼児と保護者 申 当日

## 野七里地域ケアプラザ

〒247-0024 野七里1-2-31  
890-5331 fax890-5332

### ◆のしちり散歩～第12歩～少し遠出編 NHK大河ドラマ『鎌倉殿の13人』ゆかりの地を訪ねる

6月5日(月)10時～12時30分(予備日:6月9日(金)) 集合:朝比奈バス停(金沢八景方面行乗り場)  
10人 先着  
申5月11日(木)から 来館

## 桂台地域ケアプラザ

〒247-0034 桂台中4-5  
897-1111 fax897-1119

### ◆ベビーマッサージ～優しい手がお子さんの豊かな心を育てます～

親子で癒しの時間を過ごしてみませんか?  
5月26日(金)10時30分～11時30分 10組 先着 高圧洗浄機、4.5Lゴミ袋1枚、お子さんの着替え  
¥1組300円 申 来館

### ◆庭木の剪定ボランティア実践講座

庭のお手入れ・樹木剪定の基礎知識・ポイントを実践的に学べる講座  
5月30日(火)10時～12時  
10人 先着 ¥500円 申 来館

### ◆桂台健康講座「知っておきたいおしりの病(痔)について」

6月9日(金)14時～15時  
30人 先着 申 来館

## 飯島コミュニティハウス

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

### ◆フラダンス教室～はじめての方から少し踊れる方～(全5回)

6月6日・13日・20日、7月4日・11日(火)13時15分～14時30分  
15人 先着 ¥500円(全5回分)  
申5月11日(木)から 来館

### ◆七夕飾りを作ろう!

シニアクラブの方と飯島コミハの七夕飾りを作ろう(シニアクラブ共催)。  
6月24日(土)10時～12時  
小学生以上15人 先着  
申5月11日(木)から 来館

### 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

◆**花いっぱいガーデン教室**  
栄区が進める「花サクサカ工」を実践し、花に親しみ、育てる楽しみを広げます。  
📅5月13日(土)・14日(日)10時～16時  
👤各30人 **先着** **申**📅

◆**ワクワク老後教室**  
相続・遺言・後見のお話会  
📅6月3日(土)13時～14時30分  
👤25人 **先着** **司法書士**  
📄別途個別相談あり  
📅5月11日(木)から**来**📅

### 本郷小学校コミュニティハウス

〒247-0015 中野町16-1  
☎895-5588 ㊟896-2430

◆**はじめてのキッズダンス教室(全4回)**  
📅6月10日(土)・11日(日)・17日(土)・18日(日)13時30分～14時30分  
👤5歳～小学6年生20人 **先着**  
📄AFAAキッズフィットネス認定インストラクター 相河 恵美 **室内用の運動靴** ¥400円(全4回分)  
📅5月11日(木)から**来**📅

### 栄図書館

〒247-0014 公田町634-9  
☎891-2801 ㊟891-2803

◆**紙芝居の会**  
📅5月13日、6月10日(土)14時～14時30分  
👤3歳くらい～大人まで各5組 **先着** **申**📅

◆**親子のおはなし会**  
📅5月23日(火)11時～11時20分  
👤4か月～3歳くらいまでのお子さんと保護者5組 **先着**  
📅5月16日(火)9時30分から**来**📅

◆**かながわこどもひろば おはなし会**  
📅5月27日(土)14時～14時30分  
👤3歳くらい～大人まで5組 **先着** **申**📅

### 小菅ヶ谷北公園

〒247-0007 小菅ヶ谷4-31  
☎891-1151

◆**ノルディックウォーキング**  
楽しく歩いて基礎体力をつけよう。  
📅5月10日、6月14日(水)10時～11時30分  
👤各15人 **先着** **申**📅

### 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154回 尾城杏奈×山縣美季ピアノ・デュオコンサート**  
リリス地域共創アーティスト2名による注目のピアノ・デュオコンサート  
📅8月8日(火)14時～(13時30分開場) **300人** **先着**  
📄尾城杏奈(ピアノ)、山縣美季(ピアノ) **¥2,500円(全席指定)**

申	種類	販売期間	購入方法
先行	リリスLINEチケット	5月29日(月)10時～6月4日(日)10時	LINEで友だち追加して購入(詳細はWEB)
一般発売	一般券	6月5日(月)10時～	<b>来</b> 📅
		6月5日(月)14時～	<b>来</b> 📅
	リリスLINEチケット	6月5日(月)14時～	LINEで友だち追加して購入(詳細はWEB)

※購入方法等、詳細はウェブサイトをご確認ください。 **栄区民文化センター リリス** **検索**

### 本郷ふじやま公園

〒247-0009 鍛冶ヶ谷1-20  
☎896-0590 ㊟896-0593

◆**いろいろ端むかし話の会**  
語るもよし聞くもよしむかし話を楽しみましょう。  
📅5月18日(木)10時～11時30分  
👤10人 **先着** **申**📅

◆**竹細工**  
孟宗竹一節を使い大ぶりの菓子器をこしらえる。  
📅5月29日(月)10時～12時  
👤5人 **抽選** **手** **¥500円**  
📄往復はがきに①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。5月19日(金)必着

◆**フラワーアレンジメント**  
さわやかな初夏の花  
📅6月8日(木)13時～15時  
👤5人 **抽選** **¥2,500円**  
📄往復はがきに①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。5月18日(木)必着

◆**和布細工(全2回)**  
布で朝顔の花を作ります。  
📅6月14日・21日(水)13時～16時  
👤6人 **抽選** **¥1,500円(全2回分)**  
📄往復はがきに①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。5月30日(火)必着

### 埋蔵文化財センター

〒247-0024 野七里2-3-1  
☎890-1155 ㊟891-1551  
✉maibun@yokohama-history.org

◆**横浜の遺跡展「戸塚区舞岡熊之堂遺跡のすべて」**  
📅5月20日(土)～6月25日(日)9時～17時 **横浜市歴史博物館 企画展示室**  
📄大人:800円、高校・大学生:200円、65歳以上・小・中学生:100円 **申**📅

◆**講座「戸塚区舞岡熊之堂遺跡のすべて」**  
現場で発掘を担当した調査員が、縄文・弥生など各時代の遺構を解説します。  
📅6月18日(日)10時～12時、13時30分～14時30分 **横浜市歴史博物館 講堂** **150人** **抽選**  
📄**¥1,000円** **申**📅**か**📄**往復はがきに①講座名②〒住所③氏名(ふりがな)④電話番号(往復はがきの場合は返信用宛名)を書いて、埋蔵文化財センターへ。6月11日(日)必着**

### 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

◆**さわやかスポーツ～グラウンドゴルフ**  
📅6月12日(月)10時～11時30分  
👤18人 **先着**  
📅5月11日(木)から**来**📅

◆**Q-ren & ZUMBA Gold(骨盤体操ボディメンテナンス)**  
📅6月14日(水)10時～11時30分  
👤15人 **先着** **ヨガマット、テニスボール、長めのタオル、室内用シューズ**  
📅5月11日(木)から**来**📅

◆**歌ってハツラツ**  
📅6月16日(金)12時50分～14時50分 **25人** **先着**  
📅5月11日(木)から**来**📅

◆**みんなで輪踊り**  
📅6月28日(水)10時～11時45分  
👤35人 **先着** **手ぬぐい、飲み物**  
📅5月11日(木)から**来**📅

### 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

◆**パソコン&ワード・エクセル入門2日間(全2回)**  
📅6月7日(水)・8日(木)10時～15時30分 **女性15人** **先着**  
📄**¥11,000円(全2回分)** **申**5月16日(火)から**来**📅**WEB**☎862-4496

◆**再就職・転職のためのパソコン講座(全5回)**  
📅6月14日(水)～16日(金)・19日(月)・20日(火)10時～15時30分  
👤女性15人 **先着**  
📄**¥22,000円(全5回分)** **申**5月16日(火)から**来**📅**WEB**☎862-4496

◆**ワード中級(全2回)**  
長文作成や仕事に使える便利機能を学ぼう。  
📅6月26日(月)・27日(火)10時～15時30分 **女性15人** **先着**  
📄**¥11,000円(全2回分)** **申**5月16日(火)から**来**📅**WEB**☎862-4496

### 舞岡公園 小谷戸の里

〒244-0813 戸塚区舞岡町1764  
☎824-0107

◆**まい作品展・春**  
舞岡公園を題材にした絵画、写真などの青空作品展  
📅5月14日(日)10時～15時30分(雨天中止) **申**📅

◆**自然観察会～若葉の雑木林～**  
📅5月28日(日)13時～15時(雨天中止) **申**📅 **小学生以下保護者同伴**

### 舞岡ふるさと村 虹の家

〒244-0813 戸塚区舞岡町2832  
☎826-0700 ㊟826-0749

◆**舞岡ふるさと村ジャガイモ掘り(30株以上の人/期間限定)**  
📅6月中9時30分～10時30分  
※開催期間は生育状況による/(月)・(火)を除く/なくなり次第終了  
📄**入園料:中学生以上200円/3歳～小学生100円、掘り取り料:5株800円(予定)** **申**5月26日(金)9時から**来**📅

◆**ホテルの観察会**  
📅6月3日(土)・4日(日)18時～19時45分(雨天中止) **各28人** **先着**  
(小学生以下は保護者も要申込・同伴)  
📅5月15日(月)9時から**来**📅

◆**ふるさとの森観察会**  
📅6月10日(土)9時30分～12時(雨天中止) **14人** **先着**  
📅5月15日(月)9時から**来**📅

◆**虫の観察会**  
📅6月24日(土)9時30分～12時(雨天中止) **12人** **先着**  
📅5月15日(月)9時から**来**📅

◆**舞岡野菜を使った料理教室**  
📅6月25日(日)9時30分～12時30分  
👤12人 **先着** **¥1,900円**  
📅5月15日(月)9時から**来**📅

### あーすぶらざ

〒247-0007 小菅ヶ谷1-2-1  
☎896-2121 ㊟896-2299

◆**鯉のぼり大作戦**  
📅5月中旬まで  
📄2階アプローチデッキ等  
📅**申**📅

◆**読み聞かせ**  
📅5月21日(日)13時～13時30分  
👤10人程度 **申**📅

◆**パンくん**  
📅5月23日(火)11時～11時30分  
👤未就学児と保護者7組 **申**📅

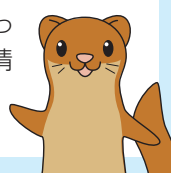
◆**上映会「コーダ あいのうた」**  
📅5月27日(土)①10時～12時②14時～16時 **各120人** **先着** **¥各500円**  
📅5月13日(土)から**WEB**

◆**みどりのカーテン**  
📅6月4日(日)14時～15時  
👤10人 **先着** **申**📅

区民利用施設の情報は  
こちらから!  
(一部掲載のない施設もあります。)



広報よこはまに載っていないイベント情報が掲載されていることもあるよ!



タッチーくんのいたち川日記  
～タッチーくん、あこがれる!の巻～

5月のある日

こいのぼりが飾ってあるね!  
大きいわねえ

そういえば、濱を登った鯉が竜になるっていう伝説があるらしいわ

なんと!

ホワンホワン... ガオオオ!!  
かっこいい... ぼくも...!!

いたち川

バシヤバシヤ

ぼくのごとはここからチェック!

問 広報相談係  
☎ 894-8335 ㊟ 894-9127