



SAKAE 10

広報よこはま栄区版 2024



第25回 栄区民まつり

日時 11月3日(日・祝) 10時▶15時 (荒天中止)

会場 本郷中学校 校庭



詳しくはこちら

子どもたちが楽しめる催しがいっぱい!

地域の皆さんとつくるお祭りです。食べ物の販売や遊べる模擬店、ステージパフォーマンスが楽しめます。ぜひ、遊びにきてください。



▲ミニSL
ミニSLに乗ってみよう！線路の上を走るよ！



▲スポーツ体験
ストラックアウトなどのスポーツ体験ができるよ！



▲釣り遊び
何が釣れるかな？ねらいを定めてチャレンジ！



▲ミニ収集車
一人乗りのゴミ収集車に乗ってコースをまわろう！



▲はたらくるま展示コーナー
消防車やミニパトロールカーなどの乗車体験ができるよ！

初開催 タッチーくんスタンプをあつめてまわろう!



ぼくのぬりえにチャレンジしたり、ブースにかくれたぼくをみつけたりしたらスタンプがもらえる、タッチーくんスタンプラリーを開催するよ！お楽しみに！



スタンプをあつめると栄区民まつり特別デザインでぬぐいがもらえるよ！
※数量限定、先着300人(予定)



詳しくはこちら



問地域活動係 ☎894-8391 fax 894-3099

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
 申込方法(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)
 ※5~12ページは栄区版です。電話・FAX番号は市外局番(045)を省略して掲載しています。

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



栄区のデータ
 (2024年9月1日現在)
 人口 120,754人
 世帯数 54,945世帯



11月8日はいい歯の日! あなたに知ってほしい災害時の「口腔ケア」

警戒レベル3以上の大雨や台風、地震などの災害は、いつ起こるかわかりません。被災した時、どのような口腔ケアができるのかを知り備えましょう。

🌸 どうして災害時に口腔ケアが大切な?

飲料水の不足などから口腔ケアが難しいことでお口の細菌が増え、その細菌が飲食などにより気道(のど)を通ることで、インフルエンザや肺炎、風邪などの「呼吸器感染症」が増加します。災害関連死の原因は「呼吸器感染症」が33.1%で最も高く、災害時でも健康に過ごすためには、口腔ケアで病気を予防することが大切です。

(参考)内閣府 災害関連死事例集

🌸 災害時の口腔ケアの例

- 歯ブラシで歯をみがく (歯みがき粉なしでも問題ありません)。
- 口腔内ウェットシート、ガーゼ、タオル、ハンカチなどを指に巻き付け、歯についた汚れをふき取る。
- 少量の水(ペットボトルのキャップ1杯分)や液体歯みがき剤でうがいをする。
- 食べ物やシュガーレスガムをよく噛み、唾液を増やす。

防災バッグに備えましょう!

- 歯ブラシ
- コップ
- 口腔内ウェットシート
- 液体歯みがき剤
- 歯間ブラシ・フロス
- シュガーレスガム

※入れ歯を使っている人は「入れ歯」を忘れずに!

☎ 健康づくり係 ☎894-6964 fax 895-1759



「地域で見守り」推進事業 民生委員が高齢者のお宅を訪問します!

民生委員が高齢者のお宅を訪問し、日常生活でのお困りごとや緊急時の連絡先等をお聞きします。

訪問時には、お困りごとの相談先や民生委員の活動紹介を掲載した、便利な「さかえ民児協だより」などをお渡します♪



栄区民生委員児童委員協議会
会長 本田 桂子さん

訪問対象の人

- ・75歳以上でひとり暮らしの人
 - ・今年度、新たに75歳以上の人のみとなった世帯 (福祉サービス利用中の人等を除く)
- ※民生委員の欠員地区については実施しません。
※地域ケアプラザ、区役所の職員が訪問することもあります。
※民生委員等は訪問時に身分証明証を携帯しています。



☎ 運営企画係 ☎894-6963 fax 895-1759



令和7年度の保育園利用申請が始まります!

4月1日から新たに保育園の利用を希望する人の申請受付を行います。令和6年度に利用保留中の人、転園希望の人でも再度申請が必要です。

申請について

期 間	10月10日(木)~11月6日(水)
方 法	郵送またはオンライン
利用案内・申請書の配布	ウェブサイト 10月1日(火)から 区役所・保育園 10月10日(木)から

詳細はこちら▶



※就労証明書の様式は、ウェブサイト・区役所で配布中です。園探しはこちら▶

※以下に該当する場合は区役所(本館2階25番窓口)へ申請してください。

- ①横浜市外の保育園を希望
- ②申請時に出生前のお子さん
- ③個別に支援を必要とするお子さん(お早めにご相談ください)

☎ 保育担当 ☎894-8463 fax 894-8406

感染症
だより
vol.1

インフルエンザを 予防しよう!

インフルエンザとは

発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身の倦怠感等の症状が比較的急速に現れるのが特徴です。例年12月~3月に流行します。

要注意!重症化しやすい人 ・高齢者 ・乳幼児 ・妊婦 等

どうやって感染するの?

■ 飛沫感染

咳やくしゃみの飛沫を吸い込むことで感染



■ 接触感染

ウイルスが付着した手で、目や口・鼻などを触ることで感染



予防するためには

- ・ 外出後の手洗いうがい・消毒
- ・ 室内の換気
- ・ 人混みを避ける。
- ・ 免疫を高めるための、十分な睡眠とバランスのとれた食事



咳やくしゃみ等の症状があるときは、周囲の人へうつさないためにマスクをしましょう

インフルエンザの発症や重症化を防ぐために、ワクチンを接種しましょう。
65歳以上の人等は横浜市が定める費用で接種できます(10月~12月まで)。

☎ 予防接種コールセンター ☎330-8561 fax 664-7296



☎ 健康づくり係 ☎894-6964 fax 895-1759

親子で「ホッ」と過ごせる居場所を紹介します♪(全4回)

栄でホッ 保育園・幼稚園・認定こども園で 行っている「交流保育」に 参加してみませんか?

No.2

同じ年のお子さんたちがどのように遊んでいるのか知りたい、ちょっとだけ集団で遊ばせてみたい、と感じたときは保育園等の「交流保育」をご利用ください。園児さんたちと一緒に誕生日をお祝いしたり、リズム遊びをしたり、楽しいひと時を過ごしましょう。“さかえに住んでよかった♪”=「ホッ」を感じてみませんか?

Q どんな行事を開催しているの?

A ランチ体験をはじめ、秋には運動会やお芋掘りなど、季節感のある行事も開催予定です。

お芋掘りなど、家ではなかなかできない経験ができてよかったです♪



園ならではの工作活動や園児さんと交流できるいろいろな行事をご用意しています。またお越しください♪



未就学児や保護者を対象にしたイベント情報を掲載中!

子育て通信「つぼみ」はこちら▶



☎ こども家庭係 ☎894-8410 fax 894-8406



障害を知ろう!

～障害のある方をあたたかく見守ってください～

障害のある方は、障害特性から他の人から理解されにくい行動をとることがあります。ただその行動には必ず意味があります。そんな行動のなかから今回は2つをご紹介します。皆さんが街中で同じ行動を見かけたら、あたたかく見守ってください。

ぶつぶつひとりごと

ひとり言を言いながら趣味の世界を楽しんだり、出来事を繰り返し思い浮かべて気持ちの整理をしています。声を出すことで気持ちを落ち着かせていることもあります。



うろうろぐるぐる

不安や緊張など気持ちが落ち着かない時、歩きまわって平静を保とうとしています。何もしないで待つことが苦手な人もいます。



他にもさまざまな行動特性があります。詳しくはこちら



問 障害者支援担当 ☎894-8068 fax 893-3083



パラフェスタ♥さかえ2024 横浜市出身!パラ卓球選手によるトーク&体験会

東京パラリンピック
日本代表の加藤選手が出演!
一緒に卓球を楽しく体験しよう!
選手からアドバイスも
もらえます♪



- 📅 12月8日(日) 11時～12時(10時30分開場)
 - 📍 あーすぷらざ2階プラザホール
 - 👤 180人(卓球体験24人) **先着**
 - 👤 加藤 耕也(あいおいニッセイ同和損保所属)
 - 📞 10月15日(火) 10時から **WEB**
- ※車いすでご来場など、連絡事項がありましたら申込み時にお知らせください。



問 高齢・障害係 ☎894-8539 fax 893-3083



ご応募ありがとうございました! 魅力スポットの写真紹介 第三弾

4月号掲載の魅力スポットの写真の募集について、たくさんのご応募ありがとうございました。素敵な作品が集まりましたので、一部をご紹介します♪

今後もSNSや
広報よこはま等に掲載
予定ですので、お楽しみに!



▲長倉町周辺



▲大丸山(金沢区)

問 広報相談係 ☎894-8335 fax 894-9127



区役所で行う検診などについてのお知らせ 健康づくりカレンダー

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。

種類	日時・会場	内容	申込み・問合せ先
乳がん (昭和60年4月1日以前に 生まれた女性/2年度に1回)	📅 ①11月19日(火)②11月26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	📞 10月21日(月)②10月25日(金)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

◎【医療機関で実施しているがん検診】「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(*)で受けられます。検診の予約は実施医療機関へ直接お問い合わせください。
※「令和6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。
◎【負担免除】令和6年度内に70歳以上になる人、令和6年4月1日時点で65歳の人のがん検診が無料です。そのほか無料になる条件等は、健康づくり係(☎894-6964)へお問い合わせください。



▲ウェブサイトはこちら

健康相談など 生活習慣改善相談	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。	匿名で受付 ¥無料 ※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 <input type="button" value="検索"/> 横浜エイズ市民活動センター <input type="button" value="検索"/>	📞 健康づくり係 (☎894-6964)へ
	管理栄養士による 個別相談	📅 10月17日(木) 13時～16時 10月24日(木) 9時～12時 11月5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、推定野菜摂取量測定(ベジチェック®)	
	保健師・歯科衛生士 による個別相談	📅 10月24日(木) 9時～12時 11月5日(火) 13時～16時 📍 区役所新館2階	📍 保健師 <input type="checkbox"/> 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 <input type="checkbox"/> 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	

もったいない! その気持ちを行動に

～他人事にしない! あなたの食品ロス削減月間～



10月は、食品ロス削減月間です。食べられる食品が捨てられてしまうことを「食品ロス」と言います。食品ロスによって、食べ物が無駄となってしまいます。焼却処理をするため二酸化炭素を排出してしまいます。食品へのちょっとした気遣いで、このような問題の軽減を図ることができます。食品ロスについて考えてみませんか?

問 資源化推進担当 ☎894-8576 ☎ 894-3099



まずは知ろう!

家庭から出る食品ロスには**3種類**ある

- ① 食べ残されたもの
- ② まったく手がつけられていないもの
- ③ 料理のとき、食べられる部分なのに取り除いたもの

それぞれ、ロスを減らすにはどうしたらいいかな? ヒントは下にあるよ!

SDGs 達成の一步に

きみの一歩が、SDGs達成につながるよ!

「もったいない」ってわかってはいるけれど食べきれなくて…



セールだとついつい買いすぎてしまう…

気を付けていても、どうしてもごみになってしまう部分ってあるよね…



その気持ちを行動にうつしてみよう! できることはたくさんあるよ!

ちょっとした心がけからスタート! 食品ロス削減5つのポイント

- 買い物前に、自宅の冷蔵庫や戸棚にある食品の種類と量を確認!
- 空腹の時に買い物に行かない。
- 「期間限定」や「数量限定」、まとめ買いに注意!
- 調理の時、食材を使い切る。
- 作りすぎた料理は箸をつけずに保存。別の料理へ変身も!

食べないから捨ててしまおう!…ちょっとお待ちを フードドライブへご協力を

受付できる食品

- 賞味期限まで2か月以上の期間があること
- 未開封であること
- 常温保存可能な食材であること

例: 缶詰、レトルト食品、お菓子、お米、カップ麺など

こんな食品、ありませんか?

※賞味期限が2か月を切っているもの、開封されているもの、冷凍、冷蔵保存のもの、生鮮食品(生肉・魚介類・生野菜)、アルコール、ペットフードなどは受け付けられません。

- こちらへお持ちください!
- 区役所本館4階46番窓口
 - イトーヨーカドー桂台店
 - 生活協同組合ユーコープ上郷店、小山台店、本郷店
 - 資源循環局栄事務所
 - ビーコックスア本郷台店

フードドライブとは?

家庭で食べずに置いてある食品を、ひとり親家庭や子ども食堂、その他福祉施設など食品を必要とする人の支援につなげる活動です。いただいた食品は、栄区社会福祉協議会やフードバンク団体を通して福祉に役立てます。「もったいない」を「ありがとう」へ。皆様のご協力をお待ちしています。



消費期限・賞味期限のちがひ、知ってる?

期限の意味を正しく知って、食品ロスを減らそう!

消費期限…安全に食べられる期限

賞味期限…おいしく食べることができる期限

できることから始めませんか

必要なものを使いきれぬ量だけ買い、作り過ぎ、過剰除去に注意する。また、外食での食べ残し等を意識することで、食品ロスをかなり減らすことができます。あれもこれもでは疲れてしまいますが、未来の地球のためにもできることから始めてみませんか。栄区消費生活推進員の会では、「さかえ消費サポだより」でよびかけをしています。地域の掲示板に貼りだしています。ぜひご覧ください。

栄区消費生活推進員の会代表 安達 俊明さん



その食品が必要な方がいます

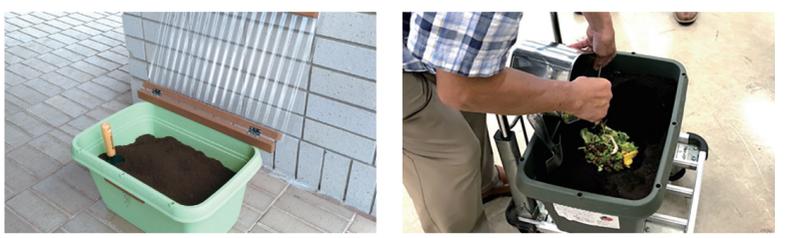
コロナ禍以後、生活困窮者の支援団体や子ども食堂は増加の一途です。一方、物価高やお米不足の折、「フードバンクかながわ」がこれらの団体へ提供する食品は常に不足しています。家庭で眠る食品があれば、ぜひご協力ください。

フードバンク団体「公益社団法人 フードバンクかながわ」 三枝 みさ子さん

キエー口で生ごみを消滅

キエー口とは、土の中のバクテリアを利用し生ごみを消滅させる生ごみ処理容器です。

- 用意するものは黒土のみ!
- 食用油やカレーなども大丈夫! 投入物の制限は「ほぼ」ありません。
- 土に埋めるため、においや虫なども発生しにくいです。



ご家庭で「ミニ・キエー口」を使ってみませんか?

開発者の松本信夫さんの説明会を開催します。参加者にはミニ・キエー口をプレゼントします。

- 日時 10月30日(水) 10時～12時
11月 6日(水) 14時～16時
11月12日(火) 14時～16時
12月 6日(金) 10時～12時

- 会場 区役所新館4階8号会議室
対象者 区内在住の人 各20人 先着
申込み 10月15日(火)9時から ☎☎



「ミニ・キエー口」開発者 松本 信夫さん

資源化推進担当 ☎894-8576 ☎ 894-3099

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
- 📧 申込方法
- 📅 当日直接(事前申込み不要)
- ☎ 電話受付
- 📠 Fax受付
- 🏪 来館受付
- 🌐 WEBウェブサイト受付
- ✉ メール受付



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!



読書の秋

保育士おススメの絵本の楽しみ方

表紙の絵を見てみましょう

「ジャケ買い」ってありますよね?絵本も「あ、この絵好きだな」と思ったら手に取ってみてください。

まずは絵だけを見てみましょう

文章は読まず、絵だけを最後まで見てみましょう。より絵本の世界を楽しめると思います。

最後に文章を読んでみましょう

ぜひ声に出して読んでみましょう。絵本の文章は目で読むのと声に出して読むのとでは感じ方が変わってきます。子どもと一緒に言葉のリズムを楽しめるのも絵本の醍醐味です。

📞 子育て家庭係 ☎894-8410 📠894-8406



子どもの健診・相談

◆乳幼児健診

🕒 4か月:10月9日(水)、1歳6か月:10月4日(金)・23日(水)、3歳:10月11日(金)・30日(水)12時30分~13時30分受付 📍区役所新館2階 申当 問 子育て家庭係 ☎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。

◆こどもの食生活相談

離乳食、少食、好き嫌いの相談など 🕒 10月17日(木)・22日(火)9時~12時 📍区役所新館2階栄養相談室 申当 問 健康づくり係 ☎894-6964 📠895-1759

◆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 🕒 10月23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WEB 問 子育て家庭係 ☎894-8410 📠894-8406 申込みはこちら▶

◆離乳食教室~もぐもぐ2回食~

調理実演、講話など 🕒 10月22日(火)13時30分~14時45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15組 先着 申WEB 問 健康づくり係 ☎894-6964 📠895-1759 申込みはこちら▶

保育園・幼稚園等からの子育て&イベント情報

保育園・幼稚園・認定子ども園では、地域の未就学児に向けたイベントを開催しています。詳しくは、子育て通信「つぼみ」をご確認ください。



木の实探し、楽しいな♪「公園であそぼう」(桂台保育園)▶



←----- 保育園利用申請&交流保育については6ページへ

栄区地域子育て支援拠点 にこりんく

〒247-0005 桂町711 ☎898-1615(火~土曜10時~16時)

◆集まれ! にこりんキッズ~運動あそび~

スポーツセンターの先生と一緒に身体をたくさん動かして遊びましょう! 🕒 10月23日(水)10時30分~11時20分 2歳~未就学児と保護者12組 先着 申 10月12日(土)12時から WEB ※2歳未満のきょうだいを連れての参加はご遠慮ください。

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

区役所から

◆「縁起でもない」から「備えて安心」の時代へ

「終活」についてのパネル展示 🕒 ~10月31日(木) 📍栄図書館 申当 問 高齢者支援担当 ☎894-8415 📠893-3083

◆パンフレットに掲載する花と緑の魅力スポットを募集します!

丹精込めてお手入れしたお庭や花壇を紹介しませんか? ①オープンガーデン(個人のお庭を公開し自由に巡るイベント)を開催する団体 ②お庭・花壇等を管理する地域の団体 申 12月6日(金)までに 来館 FAX 問 企画調整係 ☎894-8161 📠894-9127

◆第210回昼休みミニ★コンサート

秋の室内楽演奏会(弦楽四重奏) 🕒 10月10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 鎌倉交響楽団メンバー 申当 問 生涯学習支援係 ☎894-8395 📠894-3099

◆「血糖値」や「HbA1c」が高めの方のヘルスアップセミナー(全2回)

🕒 ①10月24日(木)②1月31日(金)13時30分~15時30分 📍区役所新館1階101・102 20人 先着 申 来館 FAX WEB 問 健康づくり係 ☎894-6964 📠895-1759

◆市民公開講座 気になる病気と健康を考える…

「白内障と緑内障のお話」「ロボット手術の今とこれから」 🕒 10月31日(木)14時~16時 📍栄公会堂 町田健(ほんごうだい眼科院長)、谷口桂三(横浜栄共済病院ロボット手術センター長/消化器外科部長)、長島政純(横浜栄共済病院泌尿器科部長) 申当 問 横浜市栄区医師会 ☎893-2202 📠892-9408

◆栄区民利用施設スタンプラリー

🕒 11月1日(金)~12月6日(金) 📍スタンプ設置施設(地区センター、栄公会堂等) 6施設を巡って景品ゲット!施設を巡る中で、活動や講座に興味を持ったら、参加してみましょう。 問 区民利用施設担当 ☎894-8393 📠894-3099 詳しくはこちら▶

◆グリーンケア講演会~悲しみを抱いたまま生きる~

大切な人との別れにどう向き合い、どう乗り越えていくかのお話 🕒 11月9日(土)14時~16時 📍栄公会堂 500人 先着 垣添忠生(公益財団法人日本対がん協会会長) 申当 問 横浜市栄区医師会在宅医療相談室 ☎893-6200 📠893-6201

◆寄せ植え講座

講義を聴いて、かわいい寄せ植えを作れませんか? 🕒 11月22日(金)15時~16時 📍区役所新館4階8・9号会議室 20人 抽選 申 10月24日(木)までに WEB 問 企画調整係 ☎894-8161 📠894-9127

施設から

掲載されていないイベントや休日については各施設にお問い合わせください。 区民利用施設はこちら▶

豊田地区センター

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

◆豊田地区センターまつり

利用団体の公演、作品展示・販売、体験、クイズラリーなど 🕒 10月20日(日)9時30分~15時 申当

◆楽しいおやこクッキング

🕒 11月10日(日)10時~13時 小学生の親子10組 先着 ¥1組1,000円 申 10月23日(水)から 来館 WEB

◆整体師に教わる体操教室(全2回)

🕒 11月14日・28日(木)13時~14時30分 10人 先着 ¥1,000円(全2回分) 申 10月23日(水)から 来館

◆シニアの健康料理教室

🕒 11月22日(金)10時~13時 15人 先着 ¥300円 申 10月23日(水)から 来館

◆フラワーアレンジメント講座 ~クリスマスキャンドルづくり~

🕒 11月25日(月)9時30分~11時45分 10人 先着 ¥2,000円 申 10月23日(水)から 来館

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 fax 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！

🕒10月16日・23日・30日、11月6日(水) 15時～17時30分
👤小中学生各10人 先着 申込

◆栄おもちゃ病院

こわれたおもちゃの修理をします
🕒10月27日(日)10時～11時30分(受付は11時まで) 申込 ※修理できないおもちゃもあります

◆SAKAESTAで合言葉は「ハッピーハロウィン！」

仮装するとお楽しみが増えるかも？
🕒10月31日(木)10時～16時
👤小学生以下 申込

◆やってみよう！フレイルチェック

シニアは「メタボ」より「フレイル」への対策を！
🕒11月1日(金)・7日(木)・12日(火)10時～11時30分
👤各30人 先着
申 10月11日(金)10時から 来館

◆パソコン・スマホ無料相談会

気軽に立ち寄れる相談会です
🕒11月9日(土)12時30分～14時20分
申込

◆歌おう！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
🕒11月10日(日)A:12時30分～13時30分、B:13時45分～14時45分
👤各50人 先着 (1回につき2人まで申込み可、クラスの重複は不可) ¥200円 申 10月15日(火)10時から 来館 11時から 来館

◆キグちゃんの「親子であそぼ！」～あそびから学び子どもの育ち～

🕒11月11日(月)10時30分～11時30分
👤1歳児親子10組 先着
👤木暮寿子(子育て支援者)
申 10月13日(日)10時から 来館

◆住まいの修繕教室～包丁の研ぎ方～

🕒11月24日(日)13時30分～15時
👤12人 先着 ¥200円
申 10月17日(木)10時から 来館

豊田地域ケアプラザ

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

◆子育てティーサロン

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！
🕒10月18日、11月1日(金)10時～11時30分
👤未就園児と保護者 申込

◆パパ講座

🕒11月16日、12月7日(土)10時30分～12時
👤未就学児と保護者10組 先着
申 10月11日(金)から 来館

上郷地区センター

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

◆宿題も個別対応！楽しい「無料」学習支援 てらこやかみごう

🕒毎週(火)15時～17時
👤小中学生各15人 先着 申込

◆懐かしい昭和を歌おう

ピアノ伴奏と解説付き！昭和歌謡や童謡などあの日の歌を皆で歌います
🕒11月7日(木)12時30分～14時30分
👤20人 先着 ¥300円
申 10月16日(水)10時から 来館

◆上郷産の木の实を使って秋のナチュラルリースを作ろう

🕒11月20日(水)13時30分～15時30分
👤15人 先着 ¥1,000円
申 10月15日(火)10時から 来館

◆親子ヨガ OYAKO CLUBチューリップおやこのひろば共催

🕒11月28日(木)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 10月15日(火)10時から 来館

笠間地域ケアプラザ

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

◆快腸のススメ(全3回)

🕒10月29日、11月5日・12日(火)13時30分～15時
👤60歳以上で全回出席できる人30人 先着
申 10月25日(金)までに 来館

◆はまレクの日

レクリエーションとはまちゃん体操
🕒11月9日(土)10時～11時30分
👤60歳以上20人 先着
申 11月5日(火)までに 来館

◆秋のお楽しみ会 ポッチャで遊ぼう！

🕒11月17日(日)13時30分～15時
👤個別支援学級・特別支援学校に通う小中学生親子15組 先着 ¥200円
申 来館

中野地域ケアプラザ

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

◆認知症の理解とチームオレンジについて

🕒11月15日(金)14時～16時
👤40人 先着
👤杉山孝博(認知症の人と家族の会副代表理事) 申込 来館

◆免疫アップ大作戦(全3回)

免疫を下げない為の食事、口腔、運動(腸活)
🕒11月19日(火)、12月17日(火)、1月31日(金)13時～14時30分
👤30人 先着
申 10月11日(金)から 来館 WEB

◆あなたの想いを伝える人生会議を知る

🕒11月30日(土)10時～12時
👤40人 先着 申込 来館

桂台地域ケアプラザ

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

◆栄養と食生活でフレイル予防！試食あります！

🕒10月15日(火)10時30分～12時
👤20人 先着 申込 来館

◆つどう会～地域の人みんなで集って話をする会～

障害のある方、ご家族、地域で見守っている方の話を聞いてみませんか？
🕒10月17日(木)14時～16時 申 後見 的支援室とんぼへ 来館 (390-0201)

◆第14回愛・ひかりフェスタ

焼きそば・パン・クッキー・ハンドメイド等の販売や演奏もあります！
🕒10月26日(土)10時30分～13時30分
申込

◆口腔講座 歯周病とお口のケア

🕒10月31日(木)14時～15時
👤30人 先着 申込 来館

◆シニア健康づくり教室(全3回)

🕒11月1日・8日・15日(金)13時30分～15時
👤20人 先着 申込 来館

小菅ケ谷地域ケアプラザ

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

◆「オレンジ・ランプ」無料上映会

家族が認知症に！？実話に基づいた、やさしさと再生のストーリー
🕒12月15日(日)13時30分～15時30分
👤あーすばらぎ 100人 先着
申 10月11日(金)から 来館

◆華シニア連続講座 ～脳活&腸活で楽しく健康に！～

🕒11月7日(木)13時30分～15時
👤60歳以上15人 先着
¥300円 申 10月11日(金)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 fax 896-2406

◆包丁の研ぎ方教室

🕒10月26日(土)14時～15時30分
👤12人 先着
👤エプロン、タオル、包丁(2～3本) ¥200円 申込 来館

◆子ども茶道教室(全5回)

裏千家の茶道方法を指導します
🕒10月26日、11月9日・23日、12月14日・21日(土)9時30分～12時
👤小中学生10人 先着
¥1,500円(全5回分)※別途道具代5,000円程度 申込 来館

◆詩吟体験教室(全3回)

体全体で声を出し伝統芸能にふれる喜びを体験してみませんか
🕒11月9日・16日・23日(土)13時30分～15時30分
👤15人 先着 ¥500円(全3回分) 申込 来館

野七里地域ケアプラザ

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

◆のしちり歌広場♪

🕒10月20日(日)14時～15時
👤30人 先着
¥100円(茶菓代) 申込 来館

◆リハビリ講座～低栄養にならないための食事とお薬について～

🕒10月21日(月)13時30分～15時
👤30人 先着 申込 来館

◆みんなでハッピーな木を育てて森にしてみよう！

ケアプラザ開設15周年記念祭に向けてみんなで作るオブジェの土台づくり
🕒10月27日(日)13時30分～15時
👤20人 先着 ¥100円(材料費) 申込 来館

◆のしちり散歩～第17歩～

金沢区の七福神巡り
🕒10月29日(火)9時30分～14時
👤15人 先着 申込 来館 ※予備日:10月31日(木)

◆山野草とお花を楽しむ会～秋編～

自然観察の森に山野草を見に行こう
🕒11月18日(月)10時～13時
👤15人 先着 申込 来館 ※予備日:11月19日(火)

飯島コミュニティハウス

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

◆飯島コミュニティハウスまつり「いいじゃん」

当館利用団体の発表会です
🕒10月20日(日)10時～14時30分
申込

◆オータム・モーニングヨガ(全3回)

🕒11月3日・17日・24日(日)10時～11時
👤15人 先着 ¥500円(全3回分)
申 10月11日(金)9時から 来館

◆天然アロマとハーブで冬のセルフケア

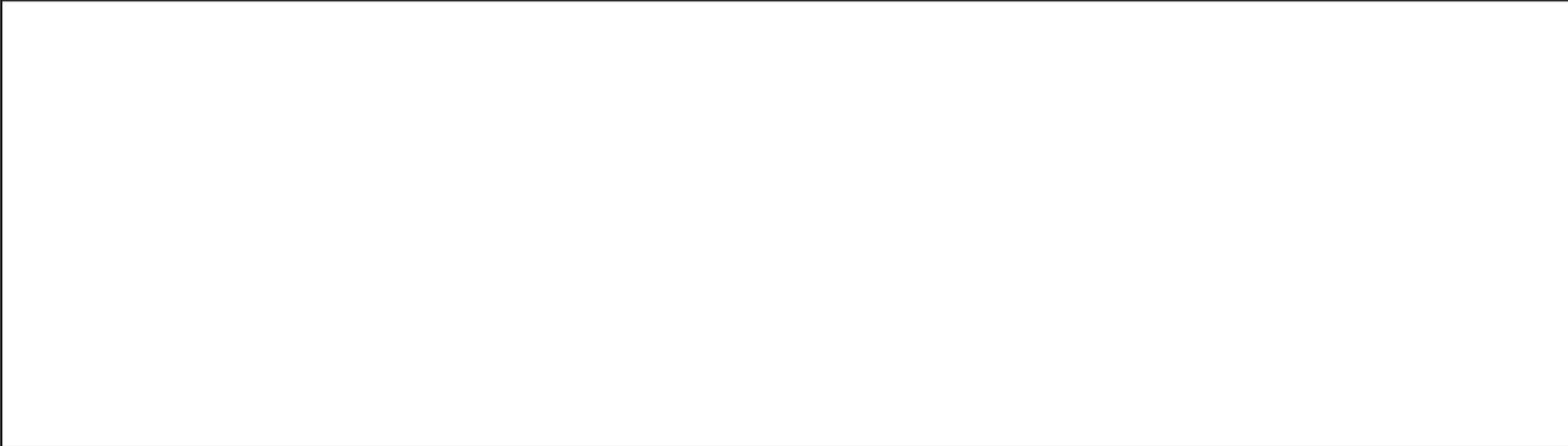
乾燥、冷え、コリ対策ブレンドアロマオイルづくり
🕒11月10日(日)10時～11時30分
👤15人 先着 ¥500円
申 10月11日(金)9時から 来館

◆【アロマストレッチ】残暑の疲れを癒しましょう♪

🕒原則毎週(水)19時30分～20時30分
👤16歳以上18人 先着 ¥690円
申開始20分前から 来館

◆【水曜ナイトヨガ】ぐっすり快眠へと導きます

🕒原則毎週(水)21時05分～21時50分
👤16歳以上18人 先着 ¥570円
申開始20分前から 来館



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

◆オリジナルクリスマスリースを作ろう

🕒11月5日(火)9時50分~11時50分
👤8人 先着 ¥700円(材料費)
📅10月11日(金)から㊟来館

◆レッツ エンジョイ フラダンス

🕒11月5日(火)13時~14時30分
👤15人 先着 申10月11日(金)から㊟来館

◆ひばりエクササイズ

美空ひばりさんの曲にあわせて、体を楽しく動かすエクササイズです
🕒11月8日(金)10時~11時30分
👤20人 先着
📅10月11日(金)から㊟来館

◆第98回翠のサロン~ミニ・コンサート

🕒11月10日(日)13時30分~14時30分
👤45人 先着
📅10月11日(金)から㊟来館

◆さわやかスポーツ~グラウンドゴルフ

🕒11月11日(月)10時~11時30分
👤18人 先着
📅10月11日(金)から㊟来館

横浜自然観察の森 自然観察センター

〒247-0013 上郷町1562-1
☎894-7474 ㊟894-8892
✉entry@ynstomo.org

◆秋の森まるごと体験

観察の森友の会と自然観察センターの活動をご紹介します
🕒10月20日(日)10時~12時15分
👤30人 先着 申横浜自然観察の森ウェブサイトにて詳細を確認の上㊟

◆いつでも、どこでも、身近な自然の案内人講座(全2回)

🕒11月2日(土)・3日(日・祝)9時30分~16時
👤18歳以上20人 先着
¥1,000円(全2回分) 申横浜自然観察の森ウェブサイトにて詳細を確認の上10月25日(金)までに㊟

◆ガイドウォーク 季節の森を歩こう

🕒11月3日(日・祝)①11時~12時②13時~14時
👤各25人 先着
申①10時30分から②12時30分から㊟
※詳細は横浜自然観察の森ウェブサイトをご確認ください

◆みんなでバードウォッチング(野鳥観察)

初心者大歓迎!
🕒11月10日(日)9時20分~12時
👤小学生以上50人 抽選
申横浜自然観察の森友の会ブログ「森のできごと」にて詳細を確認の上㊟

本郷ふじやま公園 古民家ゾーン

〒247-0009 鍛冶ヶ谷1-20
☎896-0590 ㊟896-0593
♿往復はがきは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。締切日必着

◆能舞・能管コンサート

古民家で伝統芸能を
🕒10月26日(土)13時30分~15時30分
👤80人 先着 ¥500円 申10月22日(火)までに㊟来館㊟WEBまたは往復はがき

◆フラワーアレンジメント 秋の卓上花

🕒10月31日(木)13時30分~15時30分
👤6人 抽選 ¥2,500円 申10月22日(火)までに㊟WEBまたは往復はがき

◆和布細工(全3回)

お正月に向けて和布で鏡餅飾りを作ります
🕒11月6日・20日、12月11日(水)13時~15時30分
👤6人 抽選 ¥2,000円(全3回分) 申10月22日(火)までに㊟WEBまたは往復はがき

◆にぎわい座出前寄席

古民家で伝統芸能を
🕒11月9日(土)13時30分~15時30分
👤80人 先着 ¥1,000円 申10月31日(木)までに㊟来館㊟WEBまたは往復はがき

◆ビーズ工芸

クリスマスリーフのブローチを作ります
🕒11月13日(水)13時~15時
👤5人 抽選 ¥1,000円 申10月29日(火)までに㊟WEBまたは往復はがき

本郷ふじやま公園 弓道場

〒247-0015 中野町56
☎㊟893-1399 ✉2024fujiyama.park.kyudo@gmail.com

◆栄区弓道大会(第37回)

🕒11月23日(土・祝)9時~17時
👤市内在住・在勤・在学の高校生以上120人 先着 ¥会員・一般1,000円、学生800円 申10月11日(金)~31日(木)来館㊟(①氏名②年齢③〒住所④電話番号を記載)
※立順は事前にお知らせします

栄図書館

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

◆紙芝居の会

🕒10月12日、11月9日(土)14時~14時30分
👤3歳頃~大人 申㊟

◆親子のおはなし会

🕒10月22日(火)11時~11時20分
👤4か月~3歳頃の子どものと保護者5組 先着 申10月16日(水)9時30分から㊟来館

◆かながわこどもひろば おはなし会

🕒10月26日(土)14時~14時30分
👤3歳頃~大人 申㊟

◆秋のはまっ子おはなし会

🕒11月2日(土)14時~14時30分
👤3歳頃~大人 申㊟

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

◆発掘された小机城

🕒①[展示]11月1日(金)~29日(金) 9時30分~19時 ②[講話]11月16日(土)A:10時~11時30分、B:14時~15時30分 ③[上映会]11月24日(日) 11時~12時
📍港北図書館 ②中学生以上各40人 抽選 ③40人 先着 申①③㊟②11月5日(火)までに①住所②氏名③電話番号④A・Bを記載し、㊟または往復はがき(必着)

舞岡ふるさと村 虹の家

〒244-0813 戸塚区舞岡町2832
☎826-0700
✉furusatomura@maioka-nijinoie.jp

◆里いも掘り

🕒11月2日(土)~24日(日)※期間中(金)~(日)9時30分~10時30分
¥2株800円、入園料(中学生以上200円、3歳以上100円)
📅10月12日(土)9時から㊟

◆果樹の剪定入門

🕒梅:11月9日(土)、柿:11月16日(土) 9時30分~12時
👤大人各12人 抽選
申10月21日(月)までに①イベント名②〒住所③氏名④電話番号⑤人数⑥子どもは学年⑦開催日を書いて㊟または往復はがき

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・秋

舞岡公園を題材にした絵画、写真等の青空作品展です
🕒11月3日(日・祝)10時~15時
※雨天中止 申㊟

◆わら細工~鍋敷き作り~

🕒11月10日(日)9時30分~12時
👤10組 先着 (小学生以下保護者同伴)
¥1個500円(1組2個まで、1組5人まで)
申10月19日(土)9時から㊟来館

あーすぷらざ

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

◆能登応援プロジェクト(展示)

🕒~11月4日(月・休)10時~17時
申㊟

◆チェコ・ハンガリーの読み聞かせ

🕒10月20日(日)13時~13時30分
👤20人 先着
申㊟

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

◆~働きたい・働く女性を応援~ キャリア・カウンセリング(個別相談)※

🕒毎月第1・3・5(水)(土)①10時~11時~③13時~④14時~(1回50分)
👤女性各1人 先着 申相談日の前月1日から㊟(862-5052)

◆エクセル中級(全2回)※

仕事に使える、実務的な関数や便利機能を学ぼう!
🕒11月23日(土・祝)・24日(日)10時~15時30分
👤女性15人 先着
¥11,000円(全2回分)
申10月15日(火)9時30分から ㊟(862-4496)

※一時保育あり ㊟(862-4750)

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

◆米良美一×加藤昌則 トーク&コンサート

2人の絶妙なトーク、お客様参加の楽しいコーナーありの魅惑のステージ!
🕒1月11日(土)14時~(13時30分開場)
👤300人 先着 米良美一(カウンターテナー)、加藤昌則(ピアノ)
¥一般券5,000円、リリス券4,500円(全席指定)
申 先行:10月12日(土)10時~18日(金)10時、一般:10月19日(土)10時~※

◆午後の音楽会第171回 本堂竣哉 ピアノリサイタル

未来へ羽ばたく若きピアニストによるバロック・現代音楽等多彩なプログラム
🕒1月15日(水)14時~(13時30分開場)
👤300人 先着 本堂竣哉
¥1,000円(全席指定)
申 先行:10月29日(火)10時~11月4日(月・休)10時、一般:11月5日(火)10時~※

◆リリス♪ファミリージャズコンサート

0歳からのジャズ&ラテン!親子で楽しむ世界の音楽 参加型コンサート♪
🕒1月25日(土)①11時~(10時30分開場)②14時~(13時30分開場)
👤各300人 先着
福本純也ファミリーJAZZグループ
¥大人1,500円、子ども(0歳~小学生)500円(全席指定)
申 先行:11月10日(日)10時~16日(土)10時、一般:11月17日(日)10時~※

※詳細はウェブサイトをご確認ください