



SAKAE 11

広報よこはま栄区版 2024



パラフェスタ♥さかえ2024

だれでも来て見て楽しんでさかえ

開催期間 11月14日(木)~12月18日(水)
開催場所 栄区内各所

12月3日~9日は障害者週間！障害のある・ないにかかわらず、だれでも一緒に楽しめるイベント「パラフェスタ♥さかえ2024」を、区内障害者関係団体の皆さんと一緒に開催するよ！区内各所で開催されるスポーツや文化・芸術等のイベントに参加して、楽しみながら障害について学ぼう！イベントマップは区役所本館2階22番窓口や地域ケアプラザで配布中！



詳しくはこちら



12/8
11時~15時

開催期間中の メインイベントはあーすぷらざにて！

会場 あーすぷらざ1階・2階、プラザホール ほか

インクルーシブスポーツ体験会

障害の有無や年齢、性別、国籍等を問わず、だれもが楽しむことができるインクルーシブスポーツを体験しよう！小さなお子さんでも体験できます♪



物販

パンやクッキー、アクセサリーなど障害福祉事業所の作成製品を販売！



福祉事業所のお仕事体験

ハーバリウム、くるくるレインボー等の手作りなど、障害福祉事業所のお仕事を体験してみよう！（先着順、実費負担あり）



福祉機器体験

車椅子でコースをまわろう！パラアスリートが使用している競技用の車椅子も展示しています♪



Pick UP!

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（横浜市出身）が出演！



東京パラリンピック
出場選手
加藤 耕也さん

時間 11時~12時(10時30分開場)
会場 あーすぷらざ2階プラザホール
定員 トーク180人 **先着**
卓球体験24人 **先着**

申込み WEB



申込みはこちら▶

パラフェスタ♥さかえ2024では、メインイベント以外にもたくさんのイベントを開催予定！めくってみてね！

問 高齢・障害係 ☎894-8539 fax 893-3083

がん予防のヒントは生活習慣改善にあり！

特集 「保活さん」と一緒にヘルスアップのススメ

保活さん(保健活動推進員)といっしょに、健康づくりをしていきましょう！

詳しくは8・9ページへ



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
※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10月1日現在)
👤人口 120,519人
🏠世帯数 54,805世帯

5ページのつづき

パラフェスタ♥さかえ2024

開催期間 11月14日(木)～12月18日(水) **開催場所** 栄区内各所

だれでも一緒に楽しめるイベント「パラフェスタ♥さかえ2024」では、5ページで紹介したものの以外にも、たくさんの団体がイベントを開催するよ！足を運んでみてね！



詳しくはこちら

カードを集めて記念品をGET！

タッチーくんカードラリー

カードは全部で25種類！



区内の障害福祉事業所をめぐって「事業所紹介タッチーくんカード」を集めると、記念品をプレゼント！12月8日(日)のメインイベント(詳しくは5ページへ)の限定カードもあるよ！

期間 11月14日(木)～12月18日(水)

目印はこれ！

会場 区内障害福祉事業所(詳細はイベントマップ参照)

参加方法

① イベントマップをGET！

イベントマップは区ウェブサイトまたは区役所本館2階22番窓口等でもらえるよ。



② 事業所をめぐり、事業所紹介カードを集めるイベントのぼり旗が目印！

カードは、事業所の外に設置したカード入れから、期間中いつでも入手できるよ。

③ 3枚以上カードを集め、記念品配布場所で集めたカードを見せて記念品をGET！

さらに、10枚以上集めた人のうち、抽選で10人には特別賞も！

小さなアーティスト展

障害児者の作品の展示・販売！

期間 12月3日(火)～8日(日) 10時～16時(初日のみ13時～16時)

会場 栄区民文化センターリリス



障害福祉事業所パネル展

障害福祉事業所の活動内容や自主製作品等を写真で紹介！

期間 12月2日(月)～13日(金)(時間は施設開館時間のとおり。ただし初日13時～、最終日～15時)

会場 栄公会堂1階ロビー



☎ 高齢・障害係 ☎ 894-8539 fax 893-3083



ネズミの被害相談が急増中！～これからの季節は要注意～

昨年度、区役所に寄せられた区内のネズミに関する相談は136件となり、**例年の7倍に急増**しています(令和元～3年度は20件弱/年度)。ネズミは暖かい場所や食べ物を求めて家の中に侵入します。家に住みつかないように、ネズミが住みにくい環境にしましょう。

ネズミの被害を防ぐ3つのポイント

1. エサになるものを片付ける

- ▶ 食品は蓋つきの硬い容器に入れましょう。
- ▶ 意外なものがエサになります。(例)生ごみ・ペットフード・石けん・生け花・肥料(油粕)など

2. 巣の材料を片付ける

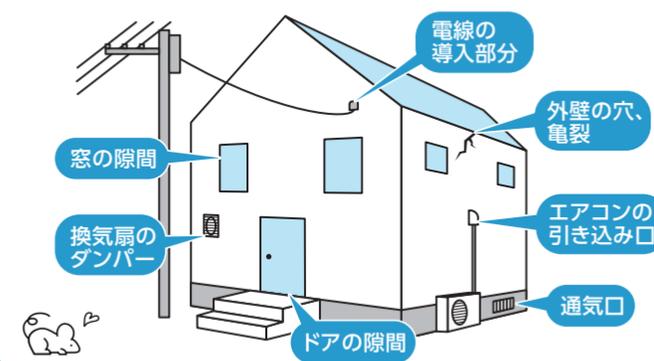
- ▶ 新聞や段ボール、布をかじって巣の材料にします。不要なものは処分しましょう。
- ▶ 整理整頓して、ネズミが隠れる場所を減らしましょう。

3. 侵入口を塞ぐ

- ▶ ネズミは1円玉程度の隙間で侵入できます。金網やパテで隙間を塞ぎましょう。

区役所ではネズミ対策の相談、捕獲用のかごの貸出し、駆除業者の団体の紹介を行っています。
※区役所では駆除作業は行っていません。

ネズミの主な侵入口



☎ 生活衛生係 ☎ 894-6967 fax 895-1759

感染症だより vol.2 HIV・エイズについて知ろう！

12月1日は「世界エイズデー」

HIV・エイズとは

HIV(ヒト免疫不全ウイルス)は、エイズを発症させるウイルスのことです。エイズはHIVに感染した後、免疫力が落ちたことで発症する病気のことです。



治療について

治療の進歩により、適切な治療を受ければエイズを発症することなく感染前と変わらない日常生活を送ることができるようになりました。



Undetectable = Untransmittable
(検出できない) (感染しない)

治療を受け、血液中にウイルスが検出されないHIV陽性者からは、性行為によって他の人にHIVが感染することはありません。

HIV・エイズは予防・早期発見が重要！

避妊具の正しい着用品が予防に効果的です。感染を心配することがあった場合、適切な時期に(3か月経ってから)検査を受けましょう。

検査について

栄区HIV検査はこちら▶



HIV検査相談マップはこちら▶



区役所での匿名検査は7ページの健康づくりカレンダーへ

☎ 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

市立保育園で絵本を借りてみませんか？

No.3

市立保育園(桂台保育園・公田保育園・飯島保育園)では絵本の貸出しを行っています。保育園に通っていないお子さんも借りることができますよ。ご利用をお待ちしています。

“さかえに住んでよかった♪”=「ホッ」を感じてみませんか？



身近な保育園で借りることができてよかったです。ゆっくり選んでから借りることができるので、また借りたいと思います。

いろいろな絵本をご用意していますのでぜひ1度お越しください。お気に入りの1冊に出会えますように♪



- Q 何冊借りられるの？
A お子さんお1人につき2冊まで借りることができます。
- Q どれくらいの期間借りられるの？
A 2週間まで借りることができます。

絵本の貸出に関する情報はこちら▶



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



横浜市で採れた美味しい野菜を味わってみませんか

横浜市では、多くの野菜が旬を迎える11月を地産地消月間と位置づけ、「横浜の農業」をPRしています。栄区でも、小学生が考えた野菜を使った料理をキッチンカーで販売します。また、JA横浜と連携して区役所マルシェを開催します。

小学生が考えた料理をキッチンカーで販売

笠間小学校と桜井小学校の児童が市内産の野菜を使ったオリジナル料理を考案！キッチンカーで再現し、本郷台駅前などで販売します。

- 販売される料理(予定)** ハンバーガー(笠間小学校3年生考案) ビーフシチュー(桜井小学校6年生考案)等
- 開催日** 二次元コードからご確認ください。
- 会場** 本郷台駅前など



区役所マルシェ

市内で採れた新鮮でおいしい農産物等を販売します。

- 開催日** 11月～
- 会場** 区役所本館1階



キッチンカーでの販売とマルシェの詳細はこちら



☎ 企画調整係 ☎ 894-8161 ☎ 894-9127



11月は読書活動推進月間！図書館を利用しませんか

栄図書館には、11万冊を超える蔵書があり、落ち着いて読書や調べものができる閲覧席もご用意しています。ぜひ、図書館を利用して、読書の秋をもっと楽しみましょう。栄区では、「栄区読書活動推進目標」を策定し、区民の皆さんが読書に親しんでいただく取組を進めています。

本を楽しもう

おはなし会

絵本の読み聞かせやわらべうたなどを楽しめます。日程は12ページへ。



おはなし会



親子のおはなし会

企画展示

司書がテーマに沿って選んだ本を紹介します。



ティーンズ展示「部活の本」



歴史展示「縄文・弥生時代のくらしの情景」

読んだ本を記録しよう

親子のえほんノート

親子の読み聞かせの記録を成長の記録とともに残すことができます。



読書ノート

読んだ本のタイトルや感想を記録できます。



栄図書館、区内地区センターなどで配布しています。

☎ 栄図書館 ☎ 891-2801 ☎ 891-2803 / ☎ 生涯学習支援係 ☎ 894-8395 ☎ 894-3099



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たか？

～約10,000円かかる検査が無料で受けられます～

特定健診とは、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査です。「受診券」をお手元にご用意のうえ、健診実施機関に直接予約をしてください。「受診券」の発行は、保険係にお問い合わせください。

☎ 保険係 ☎ 894-8425 ☎ 895-0115



区役所で行う検診などのお知らせ 健康づくりカレンダー

子どもや妊産婦が対象の健診等は10ページへ。

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) 【予約制】	☎ ①12月11日(水)②12月19日(木)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	☎ ①11月11日(月)②11月18日(月)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

がん検診

- ◎【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。ウェブサイトはこちら
- ◎【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(クーポン券必要)は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。



市版 P1～3ではがんについて特集!

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 【予約制】 HIV・エイズについてはP6へ	☎ 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 検索 横浜エイズ市民活動センター 検索	☎ 健康づくり係 (☎894-6964)へ
	管理栄養士による個別相談 【予約制】	☎ 11月14日(木)13時～16時 11月28日(木)9時～12時 12月3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 【予約制】	☎ 11月28日(木)9時～12時 12月3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【予約制】	☎ 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	

ほかつ 保活さん と一緒に 20~50歳代の皆さん必見!

ヘルスアップのススメ

毎日忙しい皆さん、お疲れ様です。ご自身のヘルスアップ(健康づくり)できていますか? つい朝食を食べなかったり、運動不足になっていたりと...自分の健康のことは後回し...心当たりはありませんか?

今回の特集では、そんな皆さんにぜひ取り入れていただきたい「ヘルスアップのススメ」を「保活さん」からお伝えします。

【問合せ】健康づくり係 ☎ 894-6964 📠 895-1759

STEP 01 がん・生活習慣病の予防 / ヘルスアップ、おうちでやってみよう

若いうちから適切な生活習慣を身につけることで、生活習慣病(がん、心疾患、脳血管疾患、糖尿病等)にかかるリスクを下げることができます。適度な運動、バランスのよい食事、十分な休養と睡眠を確保しましょう。

本郷中央地区「保活さん」立花さん



まずはセルフチェック!

生活習慣病 リスクチェック ☑ 1つでも当てはまったら、生活習慣を見直すチャンス!

- 20歳から体重が10kg以上増えた
- 運動習慣がない
- 油っこいもの、濃い味が大好き
- 睡眠・休養が足りていない
- 朝食を週3回以上ぬいてしまう
- お酒をよく飲む/喫煙している



(参考:厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト)

ワンポイントアドバイス

朝食で活力を!

朝食で体内時計をリセット! 昼と夜の食べ過ぎを予防することで肥満になりにくくなります。

食後のプチ散歩でエネルギー消費!

有酸素運動の時間が十分取れない人は、食後に散歩するだけでも血糖値が下がります。

できることからやってみよう!

睡眠、足りていますか?

睡眠で「休養がとれた」という感覚が大切です。就寝環境を工夫してみましょう。例えば...適度な湿度・温度、寝具、照明の調整等

けんしんを受けましょう

特定健診やがん検診を定期的を受けましょう。職場等で受ける機会がない場合は、横浜市のけんしんをご利用ください。



上郷東地区「保活さん」会長 佐山さん

あきま時間に! かんたんストレッチ!

肩こり・巻き肩予防

胸の筋肉が凝っていると、肩こりになりやすくなります。巻き肩防止のために、鎖骨の周りや首の筋肉を手でほぐすことも効果的です。

胸の筋肉を伸ばすために、手を横の壁に置き、ゆっくり身体を前に押し出します。

本郷第三地区「保活さん」会長 佐野さん



本郷第三地区「保活さん」千葉さん

腰痛予防

太ももの表裏を伸ばしましょう

太ももの前と後ろの筋肉をバランスよくストレッチし、柔らかくすると、腰痛予防になります。



本郷第三地区「保活さん」田中さん



本郷第三地区「保活さん」松山さん

STEP 02 ちょっと出かけてヘルスアップ! / 保活さんのイベントに行ってみよう

上郷西地区 地域のサロンで健康測定会

世代間交流サロン「めくもり」で健康測定をしました。



ついでに健康測定してみても?

健康って自分から気をつけるのが難しいですよね。私は保活さん6年目になりますが、いまだにそう思います。保活の活動で、たくさんの方が集まるイベントに健康測定会のブースを作っていることもありますので、ぜひ「ついでに」ご参加ください! 私たちの活動が、皆さんの健康づくりのきっかけになったらうれしいです。



上郷西地区「保活さん」藤江さん

笠間地区 みんなで「はまレク」

はまちゃん体操・レクリエーション・健康測定を組み合わせた教室です!



からだづくりと仲間づくり

はまレクは以前から笠間地区で開催していました。近年は、健康測定を組み合わせるとも楽しく盛り上がり活動しています! また、クイズラリーやお祭りでも活動しています。参加者の笑顔、笑い声にとても癒されます。顔の見える関係になり、まちで声をかけてもらえることも嬉しく感じています。



笠間地区「保活さん」冨田さん



自分の地域のイベントは?

保活さんのイベントは回覧板や掲示板に掲載されています。もしくは、健康づくり係へお問い合わせください。

STEP 03 自分のヘルスアップにもつながる! / あなたも保活さんになってみよう

保活さんがつくる地域交流の場

自治会・町内会の活動は、保活さんにも支えられています。保活さんの健康測定会では、子どもから子育て世代、ご高齢の方まで幅広い世代が交流する、みんながほっとできる場となっています。健康測定会に限らず、多くの地域のイベントで、健康の大切さを皆さんに伝えてくれています。様々な場面で地域に貢献してくれており、町内会としてとても感謝しています。

長尾台町内会 会長 秋本さん



保活さんになって地域で活動してみませんか?

「保活になって、自分の健康に気をつけるきっかけになった」という声もあります。保活さんの活動は、地域のためだけでなく、自分のためにもなっています。保活さんになるには特別な資格や知識は不要です。健康に関する研修も用意されています。あなたも保活さんになって一緒に活動してみませんか?

栄区保健活動推進委員会 会長 石井さん



保活さんになるには? 詳しくは健康づくり係へお問い合わせください。



▲研修の様子

初めてでも安心! 研修で楽しく学べます

小管ヶ谷地区「保活さん」長嶋さん



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)



こそだて×さかえ
子育てに関する情報をお届けします



教えて/小学生の放課後の居場所

11月以降、説明会順次開催!

横浜市には、小学生が楽しく安全に過ごせる放課後の居場所として、各小学校に設置される「放課後キッズクラブ」と、地域で運営される「放課後児童クラブ」の2つがあります。ウェブサイトで日程をご確認の上、説明会にご参加ください。

学校内で過ごす



放課後キッズクラブ(区内14か所)

当該小学校に通学する小学生(当該小学校区内に居住する私立などの小学生も可)
月～金曜(放課後～19時)延長なし
土曜(8時30分～19時)、長期休業期間(8時～19時)



キッズクラブについて▲

地域で過ごす



放課後児童クラブ(区内7か所)

留守家庭などの小学生
月～金曜(放課後～19時)延長あり(クラブによる)
土曜(8時30分～19時)(クラブによる)



児童クラブについて▲

学校連携担当 894-8434 894-8406

子どもの健診・相談

乳幼児健診

4か月:11月1日(金)・27日(水)、1歳6か月:11月22日(金)、3歳:11月13日(水)12時30分～13時30分受付
区役所新館2階 申当日
子ども家庭支援担当 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。

こどもの食生活相談

離乳食、少食、好き嫌いの相談など
11月14日(木)・26日(火)9時～12時
区役所新館2階栄養相談室 申当日
健康づくり係 894-6964 895-1759

乳幼児・妊産婦歯科相談

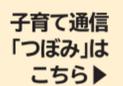
歯科医師による健診(乳幼児対象)、相談、歯科衛生士によるブラッシング相談など
11月13日(水)9時30分～11時
区役所新館2階歯科相談室
未就学児・妊産婦 申WEB
子ども家庭係 894-8410 894-8406 申込みはこちら▶

離乳食教室～もぐもぐ2回食～

調理実演、講話など
11月26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
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。



親子で絵本を楽しみませんか?貸出しもやっています!「おはなし会」(飯島保育園)▶

市立保育園での絵本の貸出しについては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)

1歳児親子であそぼう

子育て支援者さんと一緒に楽しくあそぼう
11月20日(水)10時30分～11時20分
1歳児と保護者20組 先着
11月9日(土)12時から WEB

療育センター ミニ講座

言葉とコミュニケーションの発達についてソーシャルワーカーと話そう
11月28日(木)10時30分～11時30分
1歳～未就学児と保護者10組 先着
11月16日(土)12時から WEB

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

ハピママサロン

妊婦さん・ママさんの「知りたい!」や、「あるある」を共有できます!
11月6日(水)11月29日(金)10時～11時30分
豊田地域ケアプラザ 中野地域ケアプラザ
妊婦または出産後4か月のママと赤ちゃん20組 先着 申当日までに WEB
子ども家庭支援担当 894-8049 894-8406

第21回栄区民スポーツフェスティバル

子どもから高齢者まで、19種類のスポーツを体験できます!
11月10日(日)9時30分～13時30分受付 ※雨天の場合、屋外競技は中止
栄スポーツセンター・本郷中学校(校庭・体育館) 申当日
栄区スポーツ協会(木曜9時30分～12時30分) 896-4208
生涯学習支援係 894-8395 894-3099

戸塚税務署からのお知らせ

税理士会による無料税務相談
11月13日(水)10時～16時
戸塚法人会館2階中小会議室(戸塚区上倉田町449-2)
50人 先着
申当日 ※先着順に整理券を配布します
東京地方税理士会戸塚支部 864-3300 871-7722

第211回昼休みミニ★コンサート

津軽三味線を楽しみましょう!
11月14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
栄区民謡連盟 申当日
生涯学習支援係 894-8395 894-3099

ゆるトレセミナー～肩こり・腰痛予防、疲れにくい体づくり～

職場や自宅のできるお手軽ストレッチ・筋トレ等を伝授!
11月30日(土)13時30分～15時
栄スポーツセンター第2体育室
30～60歳代の区内在住・在勤の人40人 先着
11月11日(月)～28日(木) 来館 fax WEB
健康づくり係 894-6964 895-1759

犬の飼い方セミナー「吠える!甘噛み!犬のしつけ方教えます!」

12月3日(火)18時～20時(17時30分受付)
区役所新館4階8-9号会議室
80人 先着
遠藤エマ(横浜市動物適正飼育推進員、JAHA認定家庭犬インストラクター)
11月11日(月)～12月2日(月) 来館 fax WEB
生活衛生係 894-6967 895-1759
※ペットは参加できません。

ひきこもり等の若者支援セミナー・相談会

一人(孤立)にさせない、抱え込まない
12月12日(木)①セミナー:13時30分～14時30分②個別相談(1回15～20分):14時45分～15時45分
区役所新館101 市内在住で社会参加に困難を抱える若者(15～39歳)のご家族、関心のある人①20人 先着 ②6人 先着
11月11日(月)11時から 来 fax
よこはま南部ユースプラザ 761-4323 761-4023

栄区防災×人権啓発講演会

地域コミュニティと災害に強いまち
12月19日(木)14時～15時45分
栄区民文化センターリリス
300人 先着
天野和彦(福島大学特任教授)
12月13日(金)までに 来 WEB
庶務係 894-8311 895-2260

施設から

掲載されていないイベントや休館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▲

飯島コミュニティハウス

244-0842 飯島町1863-5
891-1766 891-1786

木材で作るサンタクロース

12月7日(土)10時～11時45分
小学生以上15人 先着(小学校低学年は保護者同伴)
¥600円
11月11日(月)9時から 来館

お正月飾りを作ろう!(シニアクラブ共催)

シニアクラブの人とお正月飾りをつくろう
12月21日(土)10時～11時45分
15人 先着(小学校低学年以下は保護者同伴)
11月11日(月)9時から 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

◆楽習教室 ボランティアの先生と一緒に勉強しよう!(学習支援)

📅11月13日・20日・27日、12月4日(水)
15時~17時30分 📍小中学生10人 先着
申当日

◆SAKAESTAフェスタ2024

ステージ、クラフト体験、パン販売、レク
体験、お食事、映画など
📅11月17日(日)10時~15時 申当日

◆料理講座「エレガントなクリスマスランチ」

📅12月2日(月)10時~13時30分
📍9人 先着 ¥1,500円
申11月11日(月)10時から 来館

◆大人のデジタル教養講座

スマホやパソコンを安全に使うために
📅12月3日(火)13時~14時30分
📍30人 先着 申11月11日(月)10時から
来館

◆ポッチャ体験会(全3回)

📅12月4日・18日、1月8日(水)13時~
14時30分 📍20人 先着
申11月13日(水)10時から 来館

◆キグちゃんの「親子であそぼ!」

~あそびから学ぶ子どもの育ち~
📅12月9日(月)10時30分~11時30分
📍2歳以上の未就園児親子10組 先着
📍木暮寿子(子育て支援者)
申11月13日(水)10時から 来館

◆ひびけ!歌声の丘

思い出のあの曲、なつかしいあの歌みんな
で歌おう
📅12月9日(月)12時30分~14時30分
📍40人 先着 ¥500円 申11月12日
(火)10時から 来館11時から 来

◆おひとり様向け講座

将来のリスクに備える
📅12月12日(木)13時30分~14時30分
📍30人 先着 申11月14日(木)10時から
来館

◆高橋明子 with Friends ★クリスマスJAZZライブ★

~Merry Merry Christmas Jazz!
2024~
📅12月15日(日)14時~15時15分
📍60人 先着 (1回につき2人まで申込み
可) ¥1,500円 申11月15日(金)
10時から 来館11時から 来

◆子育て喫茶「げんき」クリスマス

📅12月25日(水)10時30分~14時(カ
レーは11時30分から)
📍未就園児と保護者25組 先着
¥200円(保険代・お茶付き)※カレー
は別途大人120円、子ども30円
申11月14日(木)10時から 来館

上郷地区センター

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

◆第10回かみごう☆子どもキラキラフェスタ

おいしい楽しいがいっぱいの子ども向
けのお祭りです!
📅11月16日(土)10時~14時 申当日

◆季節のお菓子教室 ピスタチオのロールケーキを作ろう

📅12月13日(金)10時~13時 📍12人
先着 ¥1,200円 申11月12日(火)
10時から 来館 ※飲食あり、持ち帰りなし

◆クラリネットとピアノによるクリスマスコンサート

📅12月14日(土)13時30分~14時30
分 📍30人 先着
申11月13日(水)10時から 来館

◆年越しそばを親子で打とう

📅12月21日(土)10時~13時30分
📍5歳以上の親子7組 先着
¥1組1,000円 申11月12日(火)10
時から 来館 ※飲食あり、持ち帰りなし

豊田地区センター

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

◆親子であそぼう~米粉粘土遊び~

📅11月29日(金)10時~11時 📍1歳
以上の未就園児と保護者14組 先着
¥1組100円
申11月11日(月)から 来館WEB

◆アロマ講座~ミツロウクリーム作りとハンドマッサージレッスン~

📅12月3日(火)13時~15時
📍16人 先着 ¥1,500円
申11月20日(水)から 来館

◆子どもお菓子教室~クリスマスのハニージンジャーケーキ~

📅12月21日(土)10時~12時30分
📍小学生12人 先着 ¥800円
申11月20日(水)から 来館WEB

◆豊田しめ飾り教室~縁起物を手づくりで~

📅12月22日(日)10時~13時
📍70人 先着 ¥500円
申11月24日(日)から 来館

◆子ども書道教室~冬休みのお習字~

📅12月26日(木)13時~15時 📍小学
3年~中学生12人 先着 ¥300円
申11月20日(水)から 来館WEB

栄公会堂

〒247-0005 桂町279-29
☎894-9901 fax 894-9902

◆たっぷりらんのワンコインクリスマスコンサート

気軽に楽しめるビッグバンドジャズ
📅12月8日(日)13時30分~15時
¥大人500円、子ども100円 申当日

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!
📅11月15日、12月6日(金)10時~11時
30分 📍未就園児と保護者 申当日

◆音楽で遊ぼう!(にこりんく共催)

📅11月28日(木)10時30分~11時30分
📍未就学児と保護者12組 先着
申11月11日(月)から 来館

◆保育士と一緒に遊ぼう!(飯島保育園共催)

📅12月5日(木)10時~11時30分
📍未就学児と保護者10組 先着
申11月11日(月)から 来館

◆折り染めクリスマス!オーナメント作り(余暇支援イベント)

📅12月15日(日)13時30分~15時
📍個別支援学級、特別支援学校に通う
小中学生と保護者10組 先着 (きょうだ
い参加可) ¥子ども1人200円
申11月11日(月)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

◆パパ講座

パパのニコニコ子育て!
📅11月30日、12月7日(土)10時30分
~12時
📍未就園児とパパ10組 先着 申 来館

◆健康測定会

下肢筋力を中心にした健康測定会
📅12月14日(土)10時~11時30分
📍60歳以上24人 先着 申 来館

桂台地域ケアプラザ

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

◆リンパを流して血めぐり改善ヨガ

📅11月18日(月)13時30分~14時30分
📍15人 先着 申 来館

◆健康講座 高齢者に多い腰の病気

📅11月27日(水)14時~15時
📍30人 先着 申 来館

◆クッキー&きらきらボトルを作ろう☆(桂台保育園共催)

📅12月2日(月)10時~11時
📍未就学児の親子10組 先着
申桂台保育園☎(894-1374)

◆血めぐり改善と睡眠習慣~基本編~

この冬を元気に乗り切るためのポイント
を聞いてみましょう!
📅12月3日(火)14時~15時15分
📍40人 先着 申 来館

中野地域ケアプラザ

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

◆なかのカフェ「認知症介護者のつどい」

介護の情報交換や悩み事など介護者同
士でお話しましょう
📅11月16日(土)13時30分~15時30分
📍12人 先着 申 来館

◆僕の連続講座(全3回)

苔玉作り、防災クロスロード、調理
📅11月30日、12月7日・14日(土)14時
~16時、※14日(土)は10時~14時
📍高校生以上の男性15人 先着
¥苔玉作り、調理各1,000円
申11月11日(月)から 来館

◆最後まで自分らしく生きる~人生の選択~

📅12月21日(土)10時~12時
📍40人 先着 申 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

◆リハビリ講座 第2回~健康生活を送るための筋トレなど~

筋力低下のメカニズムと毎日できるスト
レッチ・フットケア(靴の選び方)
📅11月18日(月)13時30分~15時
📍30人 先着 申 来館

◆みんなで遊ぼう親子遊び~にこりんくといっしょだよ!~

📅11月22日(金)10時30分~11時15分
📍未就学児の親子12組 先着 申 来館

◆レコード鑑賞会ザ・ドーナツ「ポーカー特集~海外編~」

📅11月30日(土)14時~15時30分
📍30人 先着 ¥100円(茶菓代) 申 来館

◆山野草とお花を楽しむ会~紅葉編~

自然観察の森に山野草を見に行こう
📅12月16日(月)10時~13時 📍15人
先着 申 来館 ※予備日:12月17日(火)

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

◆クリスマスリースを作ろう

📅11月30日(土)10時~12時 📍15人
先着 (小学校低学年以下は保護者同伴)
¥300円 申 来館

◆アーティフィシャルフラワーで作る素敵な「お正月飾り」

📅12月7日(土)13時30分~15時30分
📍10人 先着 ¥1,000円
申11月11日(月)9時から 来館

◆クリスマスお話し

紙芝居、パネルシアター等、プレゼントも
あるよ
📅12月15日(日)14時~14時30分
📍未就学児と保護者10組 先着
申11月12日(火)9時から 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

◆和モダンお正月飾りを作ろう

🕒12月3日(火)9時50分~11時50分
♿8人 先着 ㊟ブルーガン、グルースティック ¥700円(材料費)
申11月11日(月)から ㊟来館

◆らくらく体操

関節を柔らかくし、歩く・座るを「らくらく」に!
🕒12月11日(水)10時30分~11時45分
♿30人 先着
申11月11日(月)から ㊟来館

◆エンジョイ体操

🕒12月12日(木)10時~11時30分
♿15人 先着 申11月11日(月)から ㊟来館

◆みんなで輪踊り

二重・三重の輪になって楽しく踊ろう
🕒12月25日(水)10時~11時45分
♿50人 先着 申11月11日(月)から ㊟来館

◆スマホ体験教室

基本操作からラインの使い方まで
🕒12月26日(木)12時50分~14時50分
♿15人 先着 申11月11日(月)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

◆ガイドウォーク 季節の森を歩こう

🕒12月1日(日)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!
🕒12月8日(日)9時20分~12時 申 ㊟

◆森を守るボランティア体験

🕒12月15日(日)9時30分~12時
♿10人 抽選 申 横浜自然観察の森ウェブサイトで詳細を確認の上 ㊟

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(港北区)

🕒①展示:12月1日(日)~1月31日(金)9時~21時②歴史散策:12月14日(土)13時30分~15時
㊟①城郷小机地区センター②小机城址市民の森付近 ♿②中学生以上20人 抽選
¥②500円 申① ㊟②12月3日(火)までに ㊟氏名 ㊟〒住所 ㊟電話番号を書いて、㊟㊟または往復はがき

本郷ふじやま公園

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

◆いろいろ端むかし話の会

🕒11月21日(木)10時~11時
♿10人 先着 申 ㊟

◆フラワーアレンジメント

クリスマスリース
🕒11月21日(木)13時30分~15時30分
♿6人 抽選 ¥3,000円 申11月15日(金)までに ㊟WEBまたは往復はがき

◆茶道体験教室

🕒11月24日(日)13時~15時30分
♿10人 抽選 ¥700円 申11月19日(火)までに ㊟WEBまたは往復はがき

◆フラワーアレンジメント

クリスマス卓上花
🕒11月28日(木)13時30分~15時30分
♿6人 抽選 ¥3,000円 申11月21日(木)までに ㊟WEBまたは往復はがき

◆フラワーアレンジメント

お正月卓上花
🕒12月19日(木)13時30分~15時30分
♿6人 抽選 ¥2,800円 申11月30日(土)までに ㊟WEBまたは往復はがき

栄図書館

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

◆おいしいおはなし会

🕒11月13日(水)16時~16時30分
♿4歳頃~大人 申 ㊟

◆大人が楽しむおはなし会

大人向けのストーリーテリング
🕒11月20日(水)10時30分~12時
♿16人 先着
申11月12日(火)9時30分から ㊟来館

◆かながわこどもひろば おはなし会

🕒11月23日(土・祝)14時~14時30分
♿3歳頃~大人 申 ㊟

◆親子のおはなし会

🕒11月26日(火)11時~11時20分
♿4か月~3歳頃の子どもと保護者5組 先着 申11月19日(火)9時30分から ㊟来館

◆行政書士講座「終活のすすめー望みを叶えるためにー」

🕒11月28日(木)講座:13時30分~15時、個別相談:講座終了後~17時
♿20人 先着 申11月13日(水)9時30分から ㊟来館 ※個別相談のみの申込み不可

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
🕒11月13日(水)10時~11時30分
♿20人 先着 申 ㊟来館

栄スポーツセンター

〒247-0005 桂町279-29
☎894-9503 ㊟894-9505

◆【木曜エアロビクスボクシング】有酸素運動で脂肪燃焼!

🕒原則毎週(木)11時30分~12時30分
♿16歳以上80人 先着 ㊟室内用シューズ ¥600円 申開始20分前から ㊟

◆冬の定期教室のご案内

1月からの定期教室(いきいき体操やジュニアスクールなど) 参加者募集!
🕒1~3月 ♿対象・定員とも教室により異なる 抽選 申WEB、応募用紙または往復はがき(要返信用切手)に①参加教室名②氏名③性別④生年月日・年齢⑤〒住所⑥日中連絡がとれる電話番号⑦市外在住で市内在勤・在学の人は勤務先・学校名を書いて栄スポーツセンターへ

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

◆パン教室

🕒12月8日(日)13時~16時
♿12人 抽選 ¥1,700円 申11月21日(木)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

◆サロンコンサート

🕒12月15日(日)14時~16時
♿100人 先着 ¥前売り券:大人1,000円、中学生以下500円 当日券:1,200円、中学生以下600円(茶菓付き)
申11月23日(土・祝)9時から ㊟来館

舞岡公園 小谷戸の里

〒244-0813 戸塚区舞岡町1764
☎㊟824-0107

◆竹細工~ミニ門松~

🕒12月14日(土)・15日(日)9時30分~12時 ♿各10組 抽選(1組5人まで、小学生以下保護者同伴)
¥1個800円(1組2個まで) 申11月21日(木)9時~24日(日)17時 WEB

◆わら細工~正月飾り~

🕒12月14日(土)・15日(日)13時~15時
♿各10組 抽選(1組5人まで、小学生以下保護者同伴) ¥1個500円(1組2個まで) 申11月25日(月)9時~28日(木)17時 WEB

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

◆ワード中級(全2回)※

🕒12月21日(土)・22日(日)10時~15時30分 ♿女性15人 先着 ¥11,000円(全2回分) 申11月15日(金)9時30分から WEB ㊟(862-4496)

◆更年期にやさしいストレッチ(全5回)※

🕒1月8日・22日、2月12日・26日、3月12日(水)14時~15時15分 ♿女性24人 先着 ¥4,500円(全5回分)
申12月3日(火)9時から ㊟(862-5052)

※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

◆小林美樹&小林有沙 デュオリサイタル

ホールをやさしく包むヴァイオリンとピアノの音色
🕒2月16日(日)14時~(13時30分開場)
♿300人 先着 小林美樹(ヴァイオリン)、小林有沙(ピアノ) ¥3,000円(全席指定) 申先行:11月16日(土)10時~22日(金)10時、一般:11月23日(土・祝)10時~※

◆午後の音楽会第172回 青山暖ヴァイオリンリサイタル

卓越した技術で将来を期待される若きヴァイオリニストによる優雅な調べ
🕒2月21日(金)14時~(13時30分開場)
♿300人 先着 青山暖(ヴァイオリン)、三好朝香(ピアノ) ¥1,000円(全席指定) 申先行:11月28日(木)10時~12月4日(水)10時、一般:12月5日(木)10時~※

※詳細はウェブサイトをご確認ください

あーすぷらざ

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

◆第58回神奈川県中学校美術展

🕒11月13日(水)~27日(水)10時~17時(16時30分最終入場、最終日は15時まで) 申 ㊟

◆読み聞かせ&ブックトーク

🕒11月17日(日)13時~13時30分
♿20人 先着 申 ㊟

◆あーすフェスタかながわ2024

テーマは「みんなで育てる多文化共生」
🕒11月30日(土)、12月1日(日)10時~17時(予定) 申 ㊟

◆キャンドルナイトコンサート

🕒12月7日(土)17時~17時30分、17時45分~18時15分
申 ㊟