



# せや SEYA



## 障害福祉に関する 地域の身近な相談先を 紹介します

~今の暮らし、将来のこと、一緒に考えましょう~

瀬谷区では、障害のある人もない人も、誰もが自分らしく安心して暮らすことができるまちを目指しています。今回は、障害のある人やその家族等の身近な相談窓口として、「瀬谷区基幹相談支援センター」と「瀬谷区生活支援センター」を紹介します。



地域の障害全般に関する  
総合相談窓口です

### ① 瀬谷区基幹相談支援センター



暮らしのこと、家族のこと、仕事のこと、将来のことなど、どんなことでも相談できます。相談者の年齢や、障害種別、障害の診断の有無も問いません。

障害のある人が住み慣れた地域でその人らしく暮らし続けていくために、専門の相談員がご相談をお受けしています。

**相談受付時間**  
月～金曜日 9時～17時  
(年末年始・祝日除く)

**相談方法**  
電話、FAX、来所、訪問など  
(ご希望に応じて対応します)

**所在地・問合せ先**  
三ツ境13-1 黒沼ビル1階  
☎274-8300 fax 274-8301

精神障害のある人や  
その家族のための相談窓口です

### ② 瀬谷区生活支援センター



病気のこと、制度のこと、日常生活での不安なことなどについて、精神保健福祉士等がご相談をお受けしています。また、1人暮らしに向けた支援や、精神科病院からの退院に向けた支援なども行っています。

センター内には気軽に利用できるフリースペースがあります。調理室でつくったご飯を食べたり、テレビを見ながらくつろいだり、他の利用者と交流もできます。

**相談受付時間**  
月～土曜日 9時30分～16時30分  
(年末年始除く)

**相談方法**  
電話、FAX、来所、訪問など  
(ご希望に応じて対応します)

**フリースペース**  
月～金曜日 9時15分～18時15分  
土曜日 9時15分～15時15分  
※ご利用方法等の詳細は問合せ先へ

**所在地・問合せ先**  
二ツ橋町469 せやまる・ふれあい館2階  
☎363-8900 fax 392-1114



### ③ 瀬谷区役所

**受付時間** 月～金曜日 8時45分～17時  
☎367-5715 fax 364-2346

区役所障害者支援担当(4階40番窓口)では、障害福祉サービスの利用に関することや、難病等に関するご相談をお受けしています。  
※障害児に関するご相談は、区役所こども家庭支援課(4階40番窓口)でお受けしています。

●問合せ 区役所障害者支援担当 ☎367-5715 fax 364-2346



特集

# 犯罪・交通事故を防ぎ安心・安全な年末年始を

## 今からできる防犯、交通事故防止対策

人々が慌ただしくなる年末年始は、犯罪や交通事故が起こりやすくなります。一人ひとりが防犯・交通ルールに対する意識を高めることで、安心・安全な年末年始を過ごしましょう。

●問合せ 区役所地域活動係 ☎367-5699 ☎367-4423

### 還付金詐欺の事例

### 特殊詐欺に騙されないで

〇〇区役所です。医療費の還付金の件でお電話しました。手続は今日までとなっています。

還付金? 今日まで? どうしたらいいですか?

キャッシュカードと携帯電話を持ってATMに行って、着いたら私に電話してください。

分かりました。すぐに行きます。

1 在宅中でも留守番電話に設定するなど、電話に出ないための対策をしましょう。

2 電話に出てしまっても、1人で判断せず、いったん電話を切り、家族や警察に相談をしましょう。

3 何かお困りですか? 銀行に連絡しましょうか? 〇〇ATM

4 特殊詐欺は高齢者だけを狙っているわけではない。若い世代の人も、特殊詐欺の手口や対策を知って、大切な家族と財産を守ろう!

注意!! 詐欺電話 私たちは騙されない!

電話をしながらATMを操作している人は詐欺被害にあっているかもしれません。声掛け・通報をしましょう。

### ATMでお金が返ってくることは絶対にありません

気を付けて! これ以外にもさまざまな詐欺の手口があります。詳細は、神奈川県警察のホームページをご覧ください。(神奈川県警察 詐欺 検索)

### 被害を防止するにはどうしたらいいの?

#### ナンバーディスプレイで確認する

知らない番号からの電話に出ずに済みます。



#### 留守番電話を設定する

家にいるときも留守番電話の設定をすることで、犯人と会話せずに済み、騙されるリスクを減らすことができます。



#### 防犯対策電話録音機を付ける

犯人は自分の声が録音されることを嫌うので効果的です。



少しでもおかしいと思ったら家族や警察に相談しましょう

瀬谷警察署 ☎366-0110

### 無事故で年末を過ごし、笑顔で新年を迎えましょう

#### 12月11日(日)~12月20日(火)は年末の交通事故防止運動期間です

#### 飲酒運転は絶対にしない・させない

年末年始はお酒を飲む機会が多くなります。飲酒運転はするもさせるのも犯罪です。「これくらいなら」、「少しの距離だから」とは思わずに、飲酒運転は絶対にしない・させないを徹底しましょう。



#### 左右の安全を確かめてから道路を横断する

夕暮れや夜間は、車の運転者から見えにくいことを意識し、左右の安全を確認しながら横断するようにしましょう。また、運転者は横断歩道に接近する場合は減速し、歩行者がいる場合は確実に一時停止しましょう。



※区内で2021年に発生した交通事故375件のうち、半数以上が交差点で発生しています。

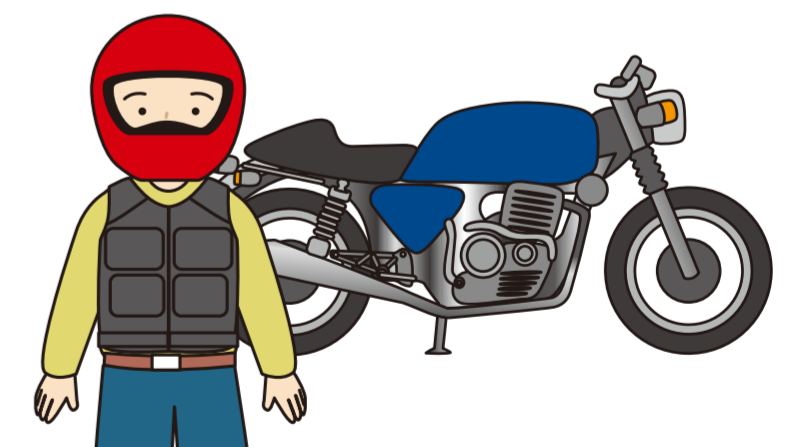
#### 全ての座席のシートベルトとチャイルドシートの正しい着用を徹底する

年末年始は帰省やレジャーなどで、車で移動する機会が増えます。後部座席でもシートベルトを着用し、お子さんを乗せる場合は、体格に合ったチャイルドシートを使用する習慣をつけましょう。



#### ヘルメットを正しく着用し、二輪車用プロテクターなどを身に着ける

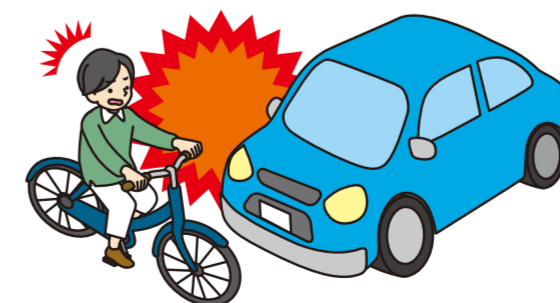
二輪に乗るときは、頭部を守るヘルメット、胸部を守るプロテクターを装着しましょう。



#### ⚠️ 自転車事故に気を付けて ⚠️

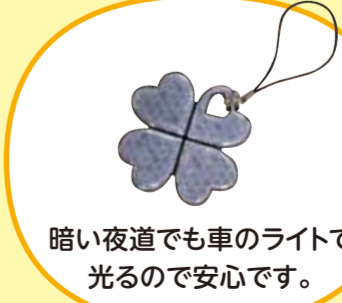
●瀬谷区内で自転車に関係する交通事故は、2022年9月時点で過去5年平均より約15%増加しています。

●信号のない十字路、T字路でのすれ違い時の事故が多く発生しています。「ゆとりを持った運転」、「譲り合い」を心掛けてください。



#### 「広報よこはまを見た!」とお声掛けいただいた人に 反射キーホルダープレゼント

区役所3階34番窓口で受付



暗い夜道でも車のライトで光るので安心です。



# せや 区からのお知らせ



- 原則として毎月11日以降の記事を掲載。
- 特に記載のない場合は、無料。
- 区役所への送付は  
〒246-0021 ニツ橋町190 瀬谷区役所〇〇〇係・担当

ご注意ください

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、掲載されているイベント等は中止・延期・実施内容の変更をすることがあります。イベント等に参加される際は、マスク着用等、感染予防のご協力をお願いします。また、イベントによっては、手指の消毒・検温を実施することがあります。事前に各問合せ先やホームページなどでご確認ください。

挑戦者求む!

## 「タイトルを探し出せ！」 本の謎解きイベント開催中

謎のフレーズを手掛かりに、本の「タイトル」を探し出そう。参加者の中から、抽選で50人に、図書カードまたはスターバックカードをプレゼント!

謎

“旅の全てが幸福だった。とにかく楽しくて楽しくて仕方なかった。”

著者: 沖方 丁

出題者ペンネーム: ありんこ

本を読んで、たくさんの「タイトル」を探し当てるとプレゼントの当選確率がアップするよ!



参加方法

リーフレットや瀬谷区HPに掲載されたフレーズと著者名を手掛かりに、本を読み、「タイトル」を解答

解答方法

2023年2月28日(消)まで [電子申請](#) から、または [☎](#) か [fax](#) か [ハ](#) で、  
①探し当てた「謎の番号」と「本のタイトル」とその本のおすすめポイント  
②挑戦者の氏名・ハンドルネーム・〒住所 を問合せ先へ

リーフレット配布場所

区役所3階35番窓口、瀬谷図書館、区内の書店、公共施設等

※詳細は、瀬谷区HPをご覧ください。 [瀬谷区 本の謎解き](#) [検索](#)

●問合せ 区役所区民協働推進係 ☎ 367-5694 fax 367-4423 [se-kyoudou@city.yokohama.jp](mailto:se-kyoudou@city.yokohama.jp)



## 瀬谷区役所フロア案内ボランティア 「せやまるサポーター」新メンバー募集

瀬谷区役所では、来庁された皆さんを区民ボランティアの「せやまるサポーター」が笑顔でお迎えし、窓口のご案内をしています。一緒に活動してみませんか。



案内活動の様子

**応募資格** 区内在住で、区役所の業務に興味のある18歳以上の人

**募集人数** 若干名 ※面談あり

**活動概要** ・期間: 2023年4月～2024年3月 ※更新あり  
・月1～4回程度活動、1回の活動時間は半日(2時間30分)  
※新メンバーは、4・5月は研修・プレ活動期間として、先輩サポーターと活動する予定です。  
※年3回程度の研修を予定

**謝礼** 交通費相当として、1活動当たり1,000円を支給

**申込み** 2023年1月13日(着)まで  
[電子申請](#)(右の二次元コード)から、または所定の応募申込書に必要事項を記入の上、[☎](#)で問合せ先へ



※チラシ兼応募申込書は区役所3階36番窓口で配布。瀬谷区HPからもダウンロード可。

※詳細は、瀬谷区HPまたはチラシをご覧ください。 [せやまるサポーター](#) [検索](#)

●問合せ 区役所広報相談係 ☎ 367-5636 fax 365-1170

## せや★レシ

瀬谷区商店街  
レシートキャンペーン

第2弾 開催

瀬谷区の商店街でお買い物をして、レシートを集めよう! 抽選で、「プロスポーツチームグッズ」や「せやまるのぬいぐるみ」、「商店街の商品の詰め合わせセット」など豪華景品が当たります。



景品の一例

**応募期間** 12月5日(月)～2023年1月31日(火)

**実施場所** 三ツ境中央通り商店街、三ツ境駅前商店街、瀬谷銀座通り商店街、いちょう通り商店街の加盟店舗

**参加方法** ①対象商店街の加盟店舗で、500円以上お買い物(飲食含む)をして、レシート・領収証を集める。  
②チラシ掲載の応募用紙にレシートを貼付して応募箱に投函、または [電子申請](#)(右の二次元コード)から応募する。

※チラシは、区役所3階34番窓口、対象商店街の一部店舗、区内公共施設等で配架。瀬谷区HPからもダウンロード可。

※対象商店街や加盟店舗、応募箱の設置場所等の詳細については、瀬谷区HPまたはチラシをご覧ください。 [瀬谷区 レシートキャンペーン](#) [検索](#)

【協賛】横浜F・マリノス、横浜FC、横浜DeNAベイスターズ

【主催】瀬谷区商店街連合会、瀬谷区役所

●問合せ 区役所地域活動係 ☎ 367-5692 fax 367-4423

## お知らせ

### 高齢者見守りキーホルダー「せや八福札」に関する 地域ケアプラザの対応時間の変更について

福祉・保健に関する相談時間の変更に伴い、対応時間が下記のとおりとなります。  
☎月～土曜日 9時～18時(変更前は21時まで)  
※日曜・祝日の対応時間(9時～17時)は変更なし。  
※詳細は、登録した地域ケアプラザにお問い合わせください。  
☎区役所高齢者支援担当 ☎ 367-5716 fax 364-2346

### 食品ロス削減・土壌混合法 講習会～減らそう! 食べ物の「もったいない」～

食品ロスを減らすために家庭でできる工夫を紹介します。  
☎①2023年1月12日(木) ②2月2日(木) 10時～11時 ☎①区役所4階会議室  
②区役所5階会議室 各日10人 限 ☎いずれも12月12日から ☎で問合せ先へ  
☎資源循環局瀬谷事務所 ☎ 364-0561 fax 391-4784

### 第17回瀬谷かるた大会参加者募集

瀬谷の歴史や文化が詰まった「瀬谷歴史かるた」。そのかるたを使った瀬谷かるた大会を3年ぶりに開催します。チームをつくり、ふるってご参加ください!

☎ 2023年1月29日(日) 10時～12時30分 ☎ 瀬谷センター 体育室

☎ 区内在住・在学の小学生 36チーム 限 ※チームは同学年の3人1組

☎ 学年別のチーム対抗戦

☎ 2023年1月5日(着)まで [電子申請](#)(右の二次元コード)から、

または、[ハ](#)か[☎](#)か[fax](#)か[☎](#)で、**必要事項**と学年を問合せ先へ

※詳細は、瀬谷区HPをご覧ください。 [瀬谷かるた大会](#) [検索](#)

【主催】瀬谷区青少年指導員連絡協議会 【共催】瀬谷区役所

☎ 区役所区民協働推進係 ☎ 367-5694 fax 367-4423

☎ se-jisedai@city.yokohama.jp



## ～地元食材で温かい料理をつくろう～ ウォームスタイル瀬谷インスタグラム投稿キャンペーン

地産地消は、輸送時のエネルギー・CO<sub>2</sub>排出量の削減につながります。この冬は、環境にも優しい横浜産の食材を使った「体が温まる料理の写真」のインスタグラム投稿キャンペーンを開催♪投稿者の中から抽選で10人に「冬野菜セット」を、先着100人に「せやまるおふるセット(入浴剤)」をプレゼント!



**投稿期間** 12月12日(月)～2023年1月22日(日)

**対象** 区内在住者

**参加方法**

①瀬谷区公式インスタグラムアカウント(@seya\_yokohama)をフォロー  
②横浜産の食材を使った、体が温まる料理の写真を撮影

③ご自身のインスタグラムアカウントで、ハッシュタグ「#ウォームスタイル瀬谷」を付け、本文に「横浜産の食材を使用していること」と「料理の紹介文」を明記し、料理の写真を投稿!

※インスタグラムを使用していない場合は、[☎](#)か[ハ](#)で、「写真」と「横浜産の食材を使用していること」と「料理の紹介文」を記載して問合せ先へ。瀬谷区公式インスタグラムから代わりに投稿します。

※詳細は、瀬谷区HPをご覧ください。 [ウォームスタイル瀬谷](#) [検索](#)

●問合せ 区役所企画調整係 ☎ 367-5632 fax 365-1170  
[se-kikaku@city.yokohama.jp](mailto:se-kikaku@city.yokohama.jp)

令和5年の瀬谷区消防出初式は、新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、一般公開は行いません。ご理解をお願いします。

●問合せ 瀬谷消防署庶務係 ☎・fax 362-0119



マークの説明

- ☎電話 ☎ファクス ✉Eメール 🌐ホームページ 🏠休館日 🕒日時・期間 🎯対象・定員 📍会場 ⏰先着 🎲抽選 💰費用 🎒持ち物
- 👤講師または出演者 🏠保育 📄内容 📄申込み 🗨️問合せ 📄当日直接 📄事前に直接 🔄往復はがき 📄はがき 📄返信用はがき持参
- ✉️郵送 (着)必着 (消)消印有効 📄**重要事項** 行事名・〒住所・氏名(ふりがな)・電話番号、往復はがきの場合は返信用 📄**電子申請** 横浜市電子申請・届出サービス

年末年始暮らしのメモ

◆区役所の閉庁期間 12月29日(木)～2023年1月3日(火)

◆もし急に具合が悪くなったら

瀬谷区休日急患診療所(二ツ橋町489-46) ☎360-8666

○診療日・診療時間 12月30日(金)～2023年1月3日(火) 10時～16時

○診療科目 内科・小児科

※年末年始も対応可能なその他の医療機関は、16ページ(市版)をご覧ください。

◆年末年始のごみ収集のお休み 12月31日(土)～2023年1月3日(火)

年末最後と年始最初の収集日は、16ページ(市版)をご覧ください。

※燃やすごみの収集日が火・土曜日の地域は、12月29日(木)と2023年1月5日(木)に、臨時収集を行います。

☎資源循環局瀬谷事務所 ☎364-0561 ☎391-4784

介護者のつどい

高齢者などを介護しているご家族のための場です。「介護のこと」を気軽に話してみませんか。

日時	内容	会場・申込み・問合せ
12月12日(月) 13時30分～15時30分	認知症高齢者を介護する 家族の集い「わらべの会」 「座談会」	区役所5階健康相談室 ☎ ☎367-5716
12月14日(水) 13時30分～15時	ひまわりの会「座談会」	中屋敷地域ケアプラザ ☎ ☎303-8100
2023年1月8日(日) 10時～12時	あくわの座談会	阿久和地域ケアプラザ ☎ ☎365-9892

●その他問合せ 区役所高齢者支援担当 ☎367-5716 ☎364-2346

介護こころ相談室

介護者のストレスや悩みを軽くするため、カウンセラーが相談に応じます。📄**予約制**

日時	会場・定員	申込み
2023年1月17日(火) ①9時30分 ②10時30分	区役所4階40番 各回1組 <b>先着順</b>	12月12日から ☎で区役所高齢者支援担当 (☎367-5716 ☎364-2346)へ

降雪(大雪)時の家庭ごみ収集について

降雪状況によって、収集作業が大幅に遅れることや、当日伺えず翌日以降に収集することがあります。

ごみ出しを控えるなど、ご協力をお願いします。

※収集の状況等は、横浜市 🌐をご確認いただくか、問合せ先まで。☎資源循環局 瀬谷事務所 🔍



●問合せ 資源循環局瀬谷事務所 ☎364-0561 ☎391-4784

区役所2階区民ホールの展示・催し

※時間の記載のないものは、開庁日の開庁時間内に開催しています。

※公共交通機関をご利用ください。区役所駐車場は有料です。

福祉事業所バザー 🕒12月13日、2023年1月10日の火曜日 11時～13時

道志水源林フォトコンテスト入賞作品展示会 🕒12月19日(月)～12月23日(金)

※初日のみ15時から

福祉保健センターからの相談・教室・健診等のお知らせ

☎電話 予約・問合せ参照 FAX 子育て支援担当・こどもの権利擁護担当・子ども家庭係 ☎367-2943 健康づくり係 ☎365-5718

主な対象	種類・対象	日時(★は受付時間)	会場・受診方法・費用・内容・持ち物ほか	予約・問合せ
こども・子育て中の人	こども家庭相談	月～金曜日(祝日を除く) 8時45分～17時 (12時～13時を除く)	区役所4階40番窓口 ☎ 電話による乳幼児期から学童、思春期までの相談 ※面談相談は要予約	子育て支援担当 ☎367-5747
	こどもからの相談		区役所4階40番窓口 ☎ 18歳までのお子さん自身からの、親子関係や家族の悩みなどのさまざまな相談	こどもの権利擁護担当 ☎367-5609
	妊産婦健康相談・ 母乳(授乳)相談	12/14(水) 9時～10時30分★	区役所5階 <b>予約制</b> 妊娠・出産、産後のお母さんの健康や母乳の与え方等の相談 ☐ 母子健康手帳 ☐ タオル(母乳・授乳相談時)	子育て支援担当 ☎367-5778
	乳幼児歯科相談・ 妊産婦歯科相談	12/14(水) 13時30分～14時45分★	区役所5階 <b>予約制</b> 0歳～就学前の乳幼児または妊産婦(産後1年未満まで)の歯科相談 ☐ 母子健康手帳 ☐ 使用中の歯ブラシ	子ども家庭係 ☎367-5760
	こどもの食事相談	12/16(金)9時～11時	区役所5階 <b>予約制</b> こどもの食生活についての相談	健康づくり係 ☎367-5744・ 5745・5746
	離乳食教室 (生後7～11か月児の養育者)	12/16(金) 13時30分～14時15分 ※申込多数の場合は2部制	区役所5階 <b>予約制</b> 離乳食のすすめ方についての話、調理実演	
	母親(両親)教室 ※3回目は両親教室	10時～12時 全4回で1コース(月単位) ※日程は瀬谷区 🌐等 ご確認ください。	区役所5階 <b>予約制</b> 初めての出産の心配を解消するための教室 ☐ 母子健康手帳 ☐ 筆記用具 ☐ テキスト「子育てガイドブック」 ☐ 使用中の歯ブラシ(1回目) ☐ 運動しやすい服装(2回目)	子育て支援担当 ☎367-5778
乳幼児 健康診査	4か月児	12/21(水) 12時45分～13時30分★	区役所5階 <b>指定日に直接来所</b> ※対象者には、健診日の2週間前までに通知書を郵送します。 各月齢に達した月または翌月が健診日となります。	子ども家庭係 ☎367-5760
	1歳 6か月児	12/22(木) 8時45分～9時20分★		
	3歳児	1/5(木) 12時45分～13時30分★		
若者	若者のための専門相談	12/20(火)、1/10(火) 13時30分～16時20分	区役所4階40番窓口 <b>予約制</b> 15歳～39歳の若者とその家族、また、支援者や地域の人などを対象とした、若者のさまざまな問題についての相談	よこはま 西部ユースプラザ ☎744-8344
一般	HIV(エイズ)・梅毒検査	月曜日(祝日を除く) 9時～9時40分	区役所5階 <b>予約制</b> <b>匿名</b> HIV・梅毒の検査・相談 ※HIV検査のみでも可。	健康づくり係 ☎367-5744・ 5745・5746
	女性の健康相談	12/13(火)、1/10(火) 9時～10時30分★	区役所4階40番窓口 <b>原則予約制</b> 受胎調節・不妊治療・思春期から更年期までの健康相談	子育て支援担当 ☎367-5778
	女性福祉相談	月～金曜日(祝日を除く) 9時30分～16時30分 (12時～13時を除く)	区役所4階40番窓口 <b>原則予約制</b> 女性の抱えるさまざまな悩みや問題の相談	子育て支援担当 ☎367-5703
	生活習慣病予防のための相談	12/19(月)午後 ※予約時に時間指定	区役所5階 <b>予約制</b> 食事や運動習慣、禁煙、口腔ケアのことなど、保健師・栄養士・歯科衛生士がアドバイスします。	健康づくり係 ☎367-5744・ 5745・5746

●横浜市では、市内医療機関にて横浜市がん検診[肺・胃・大腸・乳・子宮・前立腺(PSA検査)]を行っています。詳しくは 🌐横浜市がん検診 🔍



# 施設からのお知らせ



- 原則として毎月11日以降の記事を掲載。
- ¥**がない場合は、無料。費用の詳細は各施設へ確認を。
- 📍**がない場合は、掲載施設で実施。●**📍**がない場合は、当日参加可能。
- 各施設のHPは、**🔍**施設名 検索

年末年始のお休み▶各施設(各地区センター、長屋門公園、瀬谷スポーツセンターを除く)12月29日(木)~2023年1月3日(火)

## ご注意ください

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、掲載されているイベント等は中止・延期・実施内容の変更をすることがあります。イベント等に参加される際は、マスク着用等、感染予防のご協力をお願いします。また、イベントによっては、手指の消毒・検温を実施することがあります。事前に各問合せ先やホームページなどでご確認ください。

### 瀬谷センター

〒246-0031 瀬谷三丁目18-1  
☎303-4400 ㊟303-4464  
📅第3月曜日(祝日等に重なる場合は翌日)  
瀬谷地区センター・ワンパク講座・・・  
小・中学生卓球教室  
📅12月17日(土)9時30分~11時30分  
👤小・中学生 10人 ㊟ラケット(貸出あり)

以下のものは📅12月20日(着)まで 往に📄を記載して📧か📧

日本の伝統文化を楽しむ~書道~文字の成り立ちを知り、好きな文字を極めよう!

好きな文字のお手本を用意します。  
📅2023年1月7日(土) 👤小・中学生 8人 ㊟¥100円 📄書道セット  
瀬谷サイエンスクラブ~光る星座を作ろう!~星座のお話  
📅2023年1月8日(日)10時~11時30分  
👤小学生 10人 ㊟¥300円  
📄簡単!かぎ針編みのかわいいバッグ  
📅2023年1月18・25日、2月1・8・15日の水曜日 全5回 10時~11時30分  
👤成人 10人 ㊟¥1,150円

瀬谷和楽荘講座(60歳以上の市内在住者) ※老人福祉センター利用証を持参  
お楽しみ和楽~椅子に座って太極拳~  
📅2023年1月5日(木)10時~11時 ㊟14人 ㊟

以下のものは📅12月20日(着)まで HPから、または往に📄と年齢を記載して📧か📧

簡単・美味しいお料理教室  
📅2023年1月13日、2月10日、3月10日の金曜日 全3回 9時30分~12時30分  
👤12人 ㊟¥2,800円  
パソコン・スマホお悩み相談  
📅2023年1月18日(水) ①13時~14時 ②14時15分~15時15分 ③15時30分~16時30分  
👤①~③各3人 ㊟📄ノートパソコンまたはスマートフォン  
📄パソコンふれあい館・せや  
※申込時に希望時間(①~③)を記載

### 阿久和地区センター

〒246-0026 阿久和南二丁目9-2  
☎365-9072 ㊟365-9112  
📅第4月曜日(祝日等に重なる場合は翌日)

#### HAPPYクリスマス

館内がクリスマスで彩られます。  
📅12月17日(土)11時~15時 ㊟50人 ㊟

#### 阿久和カローリング交流会

~カローリングを楽しもう!!~  
📅12月17日(土)13時~14時30分 ㊟  
※12時45分から受付 👤30人 ㊟  
📄室内履き、タオル、飲み物  
おとなの読み聞かせ~童心に戻って耳を傾けてみませんか~  
📅12月23日(金)9時30分~9時45分 ㊟10人 ㊟

以下のものは📅12月25日(着)まで HPから、または往に📄を記載して📧か📧

子どもダンス教室「ヒップホップを踊ろう」  
練習の成果を、2023年2月4日(土)

### ▼阿久和地区センターのつづき

または5日(日)のセンターまつりで発表します。  
📅2023年1月7・21・28日の土曜日 全3回 12時30分~14時30分  
👤小・中学生 15人 ㊟📄当選通知に記載 ※申込時に学年を記載  
クラフト工作おひな様作り  
空容器を使っておひなとめびなを作ります。  
📅2023年1月14・21日の土曜日 全2回 10時~11時30分  
👤8人 ㊟¥300円 ※申込時に年齢を記載

### 中屋敷地区センター

〒246-0004 中屋敷二丁目18-6  
☎304-3100 ㊟304-3110  
📅第2月曜日(祝日等に重なる場合は翌日)

以下のものは📄各申込締切日まで ㊟か📧

はじめてのーっぱ☆子育て広場  
📅12月26日(月)10時30分~11時30分  
👤未就園児と保護者 9組 ㊟  
📄12月25日まで

#### みんな集まれ!冬体験(2回シリーズ)

①伝統文化 私と僕の凧作り  
📅2023年1月7日(土)9時30分~11時30分  
②日本の冬 凧あげ&焼き芋会  
📅2023年1月14日(土)10時~11時30分  
👤50人 ㊟※家族での参加可  
㊟¥500円(2回分・材料費込み)  
📄12月27日まで

#### はっふる 初春 子どもたちへ おはなしいっぱい

~メロディーにのせて読み聞かせ~(新年のプレゼント付き)  
手遊びや楽器ならして たのしいたのしいおはなし会  
📅2023年1月21日(土)  
①10時~10時20分(0歳~2歳)  
②10時30分~11時(3歳~6歳)  
③11時20分~12時(小学生)  
👤小学生までの子どもと保護者  
📄2023年1月14日まで

### 長屋門公園

〒246-0023 阿久和東一丁目17  
☎・㊟364-7072  
📅第2・4水曜日(祝日等に重なる場合は翌日)

#### 七草がゆをどうぞ

かまどで作った七草がゆを食べて、無病息災を願いましょう。  
📅2023年1月7日(土)11時~なくなり次第終了 ㊟※小雨決行・荒天中止  
👤100食程度 ㊟¥1杯100円 ㊟飲み物

以下のものは📄12月11日から ㊟か📧か📧

お餅つき  
つきたてのお餅を食べながら、翠嵐高校OBのブラスバンド演奏をお楽しみください。  
📅12月18日(日)10時~11時30分  
※雨天中止 👤60人 ㊟餅1パック200円 📄飲み物  
ミニ門松作り挑戦!!  
天然素材の竹・松・梅などを使って、世界に1つだけの門松を作りませんか。

### ▼長屋門公園のつづき

📅12月24日(土)・25日(日)①10時~10時45分 ②14時~14時45分  
※小雨決行・荒天中止 ㊟各回20人 ㊟  
📄1体400円 📄持ち帰り用の袋  
📄**蒟蒻作り**  
米粉で3色の蒟蒻を作って、長屋門を飾っていただきます。  
📅2023年1月14日(土)10時~11時  
👤20人 ㊟¥100円(3色蒟蒻がついた木の枝を持ち帰る場合は必要。1人1本まで)

### 瀬谷図書館

〒246-0015 本郷三丁目22-1  
☎301-7911 ㊟302-3655  
📅12月19日(月)、2023年1月10日(火)  
※12月28日(水)は17時閉館、2023年1月4日(水)は12時~17時まで開館

#### 新春開運図書みくじ

本の紹介が書かれた、手作りの小さなおみくじです。今年の運試し、新しい本との出会いにどうぞ。  
📅2023年1月6日(金)~1月31日(火) ㊟  
ひよこのおはなし会(1月)  
📅2023年1月12日(木)・25日(水)11時~11時30分  
👤0歳~3歳の子と保護者 各日10組 ㊟📄わらべうたと絵本の読み聞かせ  
📄12月22日9時30分から ㊟か📧

### 移動図書館「はまかせ号」

☎横浜市中央図書館サービス課  
☎262-0050 ㊟231-8299

#### 本の貸出・返却サービス

📅①12月22日(木)14時5分~15時  
②12月13・27日の火曜日 14時20分~15時20分 ※荒天中止  
📄①三ツ境大原第二公園(三ツ境89-14) ㊟②五貫目町公園(五貫目町10-31) ㊟

### 南瀬谷小学校 コミュニティ・スクール

〒246-0034 南瀬谷一丁目1-1  
☎・㊟303-8415 ㊟火・金曜日

#### おはなしOneOne

きたかせこぞうがやってきた!  
ボランティア「おはなしOneOne」による親子のための楽しいおはなし会です。  
📅12月12日(月)10時30分~11時 ㊟10人 ㊟

#### 横浜港を知る講座とウォーキング

日本丸のある1号ドック隣の横浜みなと博物館見学と周辺を散策します。  
📅①講座:2023年1月14日(土)11時~12時 ※南瀬谷小学校コミュニティ・スクールで開催  
②現地巡り:2023年1月21日(土)10時桜木町駅集合(みなとみらい21側広場の動く歩道の階段下)~12時ごろ解散 ※小雨決行  
👤成人 20人 ㊟¥150円(資料、保険代) ※②の交通費及び横浜みなと博物館入館料は各自負担  
📄筆記用具  
📄元横浜市港湾局職員 田中 常義氏  
📄12月11日から ㊟

### 東野中学校 コミュニティ・スクール

〒246-0012 東野130  
☎・㊟304-4301 ㊟火・金曜日

#### 墨彩画を楽しみましょう

### ▼東野中学校コミュニティ・スクールのつづき

干支と季節の花を描きます。  
📅2023年1月22・29日、2月19・26日の日曜日 全4回 10時~12時  
👤成人 10人 ㊟¥500円  
📄12月21日(満)まで 往に📄を記載して📧か📧か📧  
※📄の場合、返信用はがき代63円を持参

### 原中学校 コミュニティ・スクール

〒246-0025 阿久和西二丁目1-6  
☎・㊟391-1166 ㊟火・金曜日

以下のものは📄各申込開始日から ㊟か📧

#### はらっぱのおはなし会

📅12月17日(土)11時~11時30分  
👤幼児~大人 10人 ㊟※幼児は保護者同伴  
📄「おたすけびとのクリスマス」(なかがわちひろ/作)などの読み聞かせ、パネルシアター、手遊び等  
📄はらっぱの会 📄12月11日から  
パソコン・スマホの困った!  
原中コミスク無料相談会  
📅12月24日(土)①13時~14時 ②14時30分~15時30分  
👤成人 ①・②各3人 ㊟📄ノートパソコン、スマートフォン  
📄パソコンふれあい館・せや  
📄12月14日から

以下のものは📄各申込締切日まで 往に📄を記載して📧か📧

#### 手作りのクリスマスリースで楽しいクリスマス!!

📅12月18日(日)10時~11時30分  
👤成人 10人 ㊟¥1,800円 ㊟花バサミかキッチンバサミ、持ち帰り用の袋  
📄丸矢 篤子氏  
📄12月14日(着)まで  
お正月の寄せ植え  
📅12月24日(土)10時~11時30分  
👤成人 15人 ㊟¥2,000円  
📄軍手、移植ゴテ、古新聞1日分、手拭き、持ち帰り用の袋、汚れてもいい服装(寒さ対策も含む)  
📄石井 久美氏  
📄12月17日(着)まで

### 瀬谷中央公園こどもログハウス

〒246-0015 本郷二丁目28-4  
瀬谷中央公園内 ☎・㊟304-4169  
📅第2月曜日(祝日等に重なる場合は翌日)

※未就学児は保護者同伴でご参加ください。

#### ベビークリスマス会

📅12月14日(水)10時30分~11時30分 ㊟

#### カプラ(つみき)をつんであそぼう

📅12月16日(金)・20日(火)・27日(火)13時~16時45分 ㊟

#### かんたんクリスマス工作

📅12月19日(月)~25日(日)10時~16時 ㊟

### 下瀬谷地域ケアプラザ

〒246-0035 下瀬谷二丁目44-6  
☎304-1291 ㊟304-1259  
📄shimoseya-seikatsu@shafuku-doujinkai.or.jp ㊟第1月曜日

#### ガンダム好きの集い

📅12月17日(土)15時30分~17時  
👤20人程度 ㊟📄当日12時までに📄か📄



**マークの説明** ☎電話 ☎ファクス ✉Eメール 🌐ホームページ 🏠休館日 🕒日時・期間 👤対象・定員 📍会場 ⏰先着 抽選 💰費用 🎒持ち物  
 👤講師または出演者 🎒保育 📄内容 📄申込み 🗨️問合せ 📄当日直接 📄事前に直接 📄往復はがき 📄はがき 📄返信用はがき持参 📄郵送(着)必着  
 (消)消印有効 **※要事項** 行事名・〒住所・氏名(ふりがな)・電話番号、往復はがきの場合は返信面 **電子申請** 横浜市電子申請・届出サービス **園芸博** 横浜国際園芸博覧会関連イベント

**年末年始のお休み** ▶ ●瀬谷センター、阿久和地区センター、中屋敷地区センター 12月28日(水)～2023年1月4日(水)  
 ●長屋門公園 12月28日(水)～2023年1月3日(火) ●瀬谷スポーツセンター 12月29日(木)17時～2023年1月4日(水)11時

▼下瀬谷地域ケアプラザのつづき

**オンライン忘年会**

オンラインアプリ「Google Meet」を使って、お酒を飲みながら、楽しく交流しましょう!

🕒12月17日(土)18時30分～20時

👤10人宛 📄当日12時までに☎か☎

**レコードを聴きながらレコード整理ボランティア**

🕒12月22日(木)10時～11時30分

👤20人宛 📄前日17時までに☎か☎

**園芸博 花と緑のボランティア定例会**

横浜国際園芸博覧会開催に向けて、下瀬谷地域ケアプラザを花と緑(野菜含む)でいっぱいにするプロジェクトです。

🕒12月23日(金)10時～11時30分

👤10人宛 📄前日17時までに☎か☎

**瀬谷スポーツセンター**

〒246-0032 南台二丁目4-65

☎302-3301 ☎301-9442

🏠第2月曜日(祝日等に重なる場合は翌日)

以下のものは 💰各610円(1回分)

🎒スポーツウェア・飲み物・タオル(共通) ※掲載日程以降も毎週同じ曜日・時間に開催

**生活体づくりリタイム(木曜)**

お家でもできるストレッチや筋力トレーニングを行います。青竹踏みやラジオ体操も取り入れています。

🕒12月15・22日の木曜日 9時15分～10時15分

☎※9時5分から受付

👤40歳以上 各日15人宛 ※ヨガマット持参

**バスケットボールタイム(金曜)**

当日集まったメンバーでチームをつくり、ゲーム中心に楽しめます!

🕒12月16・23日の金曜日 19時15分～20時45分

☎※19時から受付

👤16歳以上 各日30人宛 ※室内シューズ持参

**ピラティス&ストレッチタイム(土曜)**

体の深い部分の筋肉を鍛え、強化します。また、固まった筋肉をほぐす

▼瀬谷スポーツセンターのつづき

ことで、しなやかな体を目指します。

🕒12月17・24日の土曜日 10時～10時50分

☎※9時45分から受付

👤16歳以上 各日30人宛 ※ヨガマット持参

**地域子育て支援拠点にこてらす**

〒246-0021 ニツ橋町469

せやまる・ふれあい館内

☎391-8316 ☎391-8447

🏠日・月曜日(祝日に重なる場合は翌日も)、祝日

**子育てサポートシステム入会説明会**

🕒12月23日(金)10時～11時、2023年1月7日(土)14時～15時

👤子どもを預けたい人(生後57日～小学生の保護者)、子どもを預かりたい人(20歳以上で子育てに理解と熱意がある人)

☎744-7207

**初めてこタイム**

にこてらすを初めて利用する人同士、地域情報の交換やお友達作りに参加しませんか。

🕒2023年1月13日(金)10時15分～11時15分

👤初めてひろばを利用する親子 5組宛

📄12月23日から☎か☎

**プレママ&プレパパ きてみて体験!**

赤ちゃんをおうちに迎える前に、赤ちゃんのお世話を少し体験してみませんか。

🕒2023年1月28日(土)10時～12時

👤これから赤ちゃんを迎える家族 10組宛

📄助産師 小沼 夕佳 氏

📄2023年1月7日から ☎か☎

**こども自然公園 青少年野外活動センター**

〒241-0834 旭区大池町65-1

こども自然公園内

☎811-8444 ☎812-5778

以下のものは 📄各申込期間内に🌐から、または📄に**※要事項**と[参加者全員の氏名(ふりがな)・年齢(学年)・☎アドレス]を記載して📄

▼こども自然公園青少年野外活動センターのつづき

**デジカメテクニックD**

デジタルカメラの基本操作と生物や風景を美しく写すテクニックを学びます。

🕒2023年1月28日(土)9時30分～12時

👤小学5年生以上 10人宛

💰1,000円 📄12月12日～12月26日(消)まで

**わくわくデイキャンプ**

🕒2023年2月12日(日)9時30分～15時30分

👤小学3～6年生 30人宛

💰3,300円 📄野外炊事、自然観察、野外ゲームほか

📄12月20日～2023年1月10日(消)まで

**瀬谷区民文化センター あじさいプラザ**

〒246-0031 瀬谷四丁目4番地10

ライブゲート瀬谷3・4階

☎301-3500 ☎301-3502

🏠第2火曜日

以下のものは 📄12月11日10時から📄か🌐、または14時から☎

👤佐々木 未来 氏

**ビー玉で動くおもちゃをつくろう!**

柔らかい紙とビー玉を使って、動くおもちゃを作ります。

🕒2023年1月21・28日の土曜日 11時～12時

👤3歳以上 各日6人宛

※小学校低学年以下は保護者同伴

▼瀬谷区民文化センターあじさいプラザのつづき

💰各日800円

**日めくりカレンダー**

誕生日や記念日等の日にち(先着順)の日めくりカレンダーを、イラストに仕上げてお渡します。

🕒2023年1月21・28日の土曜日

①14時から ②15時から ③16時から

👤各回1人宛 💰3,500円

**瀬谷区社会福祉協議会**

〒246-0021 ニツ橋町469

せやまる・ふれあい館内

☎361-2117 ☎361-2328

🏠日曜日・祝日

**登校支援ボランティア(ガイドボランティア)募集**

お気軽にお問い合わせください。

📄登校時に付き添いが必要な子どもたちの支援(朝20分程度)、横浜市のガイドボランティア事業として活動1回につき500円の奨励金支給あり。

📄☎ ※事前登録が必要

**善意銀行への寄付**

9月1日～9月30日受付分・敬称略

●(株)佐野銘材

●匿名2件

以上の皆さん、ありがとうございました。

**区民活動センターイベント情報**

📍瀬谷区民活動センター(ニツ橋町469 せやまる・ふれあい館 2階)

☎369-7081 ☎366-4670 ✉se-kukatsu@city.yokohama.jp

**Zoom会議用タブレットの館内貸出しを行っています!**

オンライン会議が開催でき、便利です。ぜひご利用ください。

**利用対象** Zoomで、地域活動や生涯学習に関する会議を行いたい団体

**利用場所** ミーティングコーナー1・2、共用会議室内

※詳細は、🌐をご覧ください。(瀬谷区民活動センター 検索)

**スポーツ**

**区バドミントン協会主催 第97回瀬谷区バドミントン大会**

🕒2023年1月15日(日)8時45分開会 📍瀬谷スポーツセンター

👤高校生以上 📄団体戦

※詳細は、同協会🌐掲載の要項・申込書をご確認ください。

📄12月17日～12月21日まで 申込書を☎に添付して問合せ先へ

📄同協会 笠原☎090-9833-2724 ✉seya.ward.bad.association@gmail.com

**ズーラシア だより Vol.33**

12月11日～2023年1月10日までの休園日 毎週火曜日、12月29日～1月1日、1月4日

※1月2日・3日は開園

※開園情報・イベント等の詳細は、🌐でご確認ください。(ズーラシア 検索)

**イベント情報 ハッピークリスマスinズーラシア**

サンタクロースから動物たちへ特別な餌をプレゼント!期間中、ガイドやクリスマスにちなんだ工作教室も実施します。

🕒12月22日(木)～12月25日(日)

ガイド:12月22日(木)、12月23日(金)

工作教室:12月24日(土)、12月25日(日)

昨年のクリスマスガイドの様子

●問合せ よこはま動物園ズーラシア ☎959-1000

以下は広告スペースです。「広報よこはま」に掲載されている内容とは関係ありません。



マークの説明

- ☎ 電話
- ☎ ファクス
- ✉ Eメール
- 🌐 ホームページ
- 🕒 日時・期間
- 👤 対象・定員
- 📍 会場
- 🕒 先着
- 🎲 抽選
- 💰 費用
- 👜 持ち物
- 📄 内容
- 📝 申込み
- 🗨️ 問合せ
- 📍 当日直接
- 📬 往復はがき
- 📬 はがき (着)必着
- 📝 必要事項 行事名・〒住所・氏名(ふりがな)・電話番号、往復はがきの場合は返信面
- 📧 電子申請 横浜市電子申請・届出サービス

コラム  
瀬谷区de  
子育て 全5回

瀬谷区には、乳幼児を対象とする親子の居場所「親と子のつどいの広場」が4か所あります。今月号では、「ほっとスペース」について紹介します。

Vol.3 親と子のつどいの広場

住所 三ツ境88-5 2階

「ほっとスペース」ってどんなところ？

「ほっとスペース」は、来年で開設20年になる子育て広場です。ほっとスペースでは、実家に帰ったような気軽さと、仲間に会える楽しさの両方を感じることができます。また、月に1回駐輪場で開催している青空販売や、1階のほっとカフェでの月曜日のランチは、地域の皆さんとの楽しい交流の場になっています。



ハロウィンの時期には、ご近所のキャンディスポットを練り歩きます

年月をかけて築いてきた、緩やかで温かいご近所ネットワークは、ほっとスペースの宝物です。そこに集う親子の皆さんも、穏やかで楽しい仲間たちです。どうぞ、大きな見守りの中での居心地の良さを感じにいらしてください。

※施設の詳細は、横浜市🌐をご確認ください。

🔍 瀬谷区 ほっとスペース 検索

ほっとスペース  
ホームページ



※「親と子のつどいの広場」は、横浜市の補助金により実施されている事業です。

● 問合せ つどいの広場「ほっとスペース」 ☎・☎ 274-2149  
区役所こども家庭係 ☎ 367-5760 ☎ 367-2943

いきいき 区民活動支援事業

区民の皆さんが提案する創意工夫あふれる企画について、区役所が活動の支援をしています。

元気に歩こう! 瀬谷水緑の健康ウォーク

全コース共通

💰 1コース1人200円

📄 健康保険証、飲み物、タオル、雨具等 ※マスク着用

※当日7時台のNHK天気予報で、横浜が午前中大雨等の荒天予報の場合は中止。

※小雨決行(コース変更の場合あり)

※開催状況やコース詳細については、各回の問合せ先または瀬谷スポーツセンター🌐(瀬谷区ウォーキング情報)をご覧ください。

📍 水緑の健康ウォークサポーター会

- ① 名雪 ☎ 080-5683-2784
- ② 植村 ☎ 090-1543-7543
- ③ 深澤 ☎ 090-5998-4248

① 瀬谷八福神めぐり(南まわり) 14km(ハーフ7km)

～無病息災・家内安全を祈願して～

🕒 2023年1月7日(土)8時45分 集合:瀬谷駅北口公園(瀬谷駅から徒歩3分) 📍 長天寺～南台公園(WC)～全通院～宗川寺(WC)～西福寺～宝蔵寺～橋戸北第二公園(ハーフ解散)～徳善寺～本郷公園(昼食)～善昌寺～妙光寺～中屋敷地区センター(WC)～瀬谷駅北口公園(14時ごろ解散)

② 三溪園散策(8km)

🕒 2023年2月27日(月)9時 集合:本牧緑ヶ丘公園(JR山手駅から徒歩8分) 📍 本牧緑ヶ丘公園～本牧山頂公園(WC)～本牧元町～三溪園散策(自由散策)(12時30分ごろ解散・昼食時間なし)

③ 海老名の緑地(7km)

🕒 2023年3月27日(月)8時45分 集合:北部公園(かしわ台駅から徒歩8分) 📍 北部公園(WC)～緑地やすらぎ公園～清水寺公園(WC)～尼寺跡～下今泉歩道橋～三川公園(WC)～海老名駅(12時30分ごろ解散・昼食時間なし)

瀬谷区の埋もれた歴史を探る講座と地図を片手にまち歩き

全コース共通

🕒 12月12日から 📍 往で参加者全員の📝必要事項と参加希望行事名(A・B・AB両方)を記載し、瀬谷区民活動センター「地図くらぶ担当」(〒246-0021 二ツ橋町469 せやまる・ふれあい館2階)へ

📍 横浜・瀬谷地図くらぶ 田中 ☎ 090-3814-2007

A 埋もれた歴史を探る講座

🕒 2023年2月4日(土)13時30分～16時15分

📍 せやまる・ふれあい館2階多目的研修室 📍 瀬谷区に興味のある人 30人 限

💰 200円(資料代)

- 📄 第1部 瀬谷の河川地形と生活の歴史  
区内を流れる河川の地形とそこでの歴史をたどる
- 📄 第2部 瀬谷区の地形とそこから生まれた民話  
区内の凸凹地形と、そこから生まれた民話を楽しむ

B 地図を片手にまち歩き

🕒 2023年2月11日(土・祝)9時～12時 集合:瀬谷駅北口時計台前

※雨天の場合は2月18日(土)に延期

📍 まち歩きが好きな人 30人 限 💰 200円(資料代、保険代)

📍 大門川と相沢川沿いを歩きながら生活の歴史をたどる(約6km)

せやっこわくわくワーク 工業コース 第2弾

横浜マイスター\* 神取優弘さんに学ぶ  
石を使った生き物づくり!

瀬谷区在住の石工職人が、石に関する楽しさをお伝えします。

※横浜市が選定する市民の生活・文化に寄与する優れた技能職者

1回目 🕒 2023年1月15日(日)10時～11時  
📄 石に関する座学、ものづくりの魅力や体験談等

2回目 🕒 2023年2月12日(日)10時～12時  
📄 石を使って生き物等をつくる体験講座

📍 区役所5階大会議室

📍 区内在住・在学の小学5～6年生 20人 限 ※原則2回とも参加できる人

📝 12月15日(着)まで

📧 電子申請(右の二次元コード)から、または、📬か📠か📧か

📧で、📝必要事項と学年を問合せ先へ

※詳細は、瀬谷区🌐をご覧ください。🔍 せやっこ体験 検索

● 問合せ 区役所区民協働推進係 ☎ 367-5694 ☎ 367-4423  
📧 se-jisedai@city.yokohama.jp



今月号に掲載されている記事で、令和5年度の予算の執行を伴う事業などは、市会での予算議決後に確定します。



“瀬谷の魅力” SNSで発信しています!

Twitter



Instagram



🏠 区の人口 121,671 人 🧑 世帯数 53,402 世帯 ※2022年11月1日現在推計

瀬谷区🌐でも紙面をご覧ください。(🔍 広報よこはま 瀬谷 検索)

(編集・発行) 瀬谷区役所広報相談係 ☎ 367-5635 ☎ 365-1170

以下は広告スペースです。「広報よこはま」に掲載されている内容とは関係ありません。