



せや



暑い季節に 熱中症

あなたを狙う

熱中症は、暑さで体温の調整ができなくなることで、めまいや吐き気、頭痛、失神等、さまざまな症状を起こす病気です。最悪の場合は命に関わることもあります。正しい知識があれば、予防することができます。

熱中症の危険性を知るのに有効な「熱中症警戒アラート」を活用して、熱中症から身を守りましょう。

●問合せ 瀬谷消防署 ☎・FAX 362-0119

熱中症警戒アラートを活用しましょう!

熱中症は気温や湿度、日射量が大きく影響します。「熱中症警戒アラート」は、それら3つの要因を指標化した「暑さ指数」に着目したもので、暑さ指数が33以上になると予測された時に発令されています。

熱中症警戒アラート情報は、テレビやラジオ、気象庁や環境省のホームページ、環境省公式LINEアカウント(LINE ID:kankyo_jpn)、横浜市防災情報Eメール(要登録)で確認することができます。

熱中症警戒アラート 検索 横浜市防災情報Eメール 検索

※暑さ指数とは

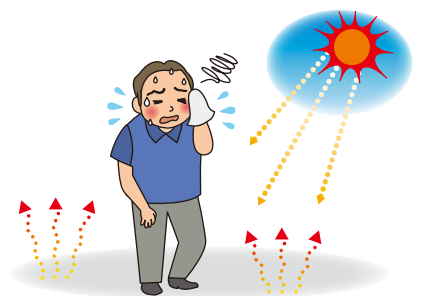
気温や湿度、日射量(日差しや照り返し等)からなる指標で、WBGT(Wet Bulb Globe Temperature/湿球黒球温度)と呼ばれています。詳しくは環境省のホームページをご覧ください。

環境省 暑さ指数 検索

暑さ指数(WBGT)警戒ランク

気温(参考)	暑さ指数(WBGT)	警戒ランク
35℃以上	31以上	危険
31℃~35℃未満	28~31未満	嚴重警戒
28℃~31℃未満	25~28未満	警戒
24℃~28℃未満	21~25未満	注意
24℃未満	21未満	ほぼ安全

出典:環境省ホームページより



熱中症警戒アラートが発令された時は、外出を控え、エアコンを積極的に使ってくださいね。



瀬谷消防署 萩原救急隊員

熱中症を予防するためには

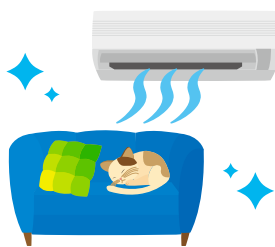
●のどが渴いていなくても、こまめに水分を取りましょう

1回にコップ1杯程度(150~200ml)を、1日6~7回飲みましょう。



●暑さを避けましょう

涼しい服を着て、屋外では日傘や帽子を使用しましょう。屋内ではクーラーを積極的に活用しましょう。



●屋外で人と2m以上離れているときはマスクを外しましょう

暑い場所でのマスク着用は、熱中症のリスクを高めます。屋外で人との距離を十分保てる場合は、無理せずマスクを外しましょう。

●暑さに関する情報を確認しましょう

身の回りの気温・湿度を確認しましょう。「熱中症警戒アラート」も活用しましょう。

瀬谷区内の熱中症による救急搬送件数*30件のうち、13件は屋内で発症したんだ。そのうち、半数はエアコンを使っていなかったそうだよ。

※昨年の件数



屋内で過ごしているときも、体調のちょっとした変化に注意してね。

このは

このようなときは、熱中症を疑いましょう

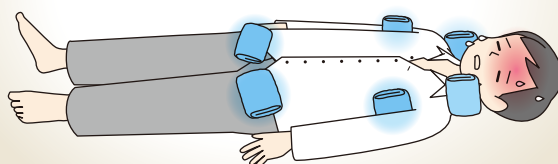
熱中症は急速に症状が進行し、重症化することがあります。軽症の段階で早めに異常に気づき、対処することが大切です。

熱中症の症状

軽症	中等症	重症
●めまい ●立ちくらみ ●手足のしびれ ●筋肉がつる ●気分が悪い	●頭痛 ●吐き気 ●嘔吐 ●倦怠感 ●いつもと様子が違う	●意識消失 ●けいれん ●体が熱い

対処方法

まずは、エアコンが効いている室内や風通しの良い日陰など、涼しい場所へ移動しましょう。また、衣服を緩めて、首や脇の下、足の付け根(大きな血管の流れている場所)を冷やしましょう。



このような場合はすぐに救急車を!

- 自力で水が飲めない場合
- 意識がもうろうとしている場合

救急車を呼ぶか迷った場合は

横浜市救急相談センター ☎ #7119 に連絡してください。

特集 **野菜をもっと食べたくなる** 6月は食育月間 始めてみよう プラス1皿

問合せ 区役所健康づくり係 ☎ 367-5746 ☎ 365-5718

せやまるに野菜のこと、教えてもらおう!

Q. 野菜は1日にどれくらい食べるといいの?

A. 350g以上だよ!
握りこぶし5つ分の量が目安なんだ。

1日の目安量(握りこぶし5つ分)のイメージ



Q. 次のうち、緑黄色野菜はどれ?

①キュウリ ②ナス ③ピーマン

A. ③ピーマンだよ。
緑黄色野菜かどうかを見分けるポイントは、野菜を切った時の断面の色の濃さなんだ! 1日に食べる野菜のうち、3分の1は緑黄色野菜を取ることが推奨されているよ。



外食時のメニュー選びで、栄養バランスを最も重視していると回答した人の割合は、市内18区中、瀬谷区が1位でした!

出典:令和2年度 健康に関する市民意識調査

野菜を手軽に食べるコツ

加熱してカサを減らす



加工食品を活用



外食は一品ものより定食を



副菜

体の調子を整える
野菜・きのこ・海藻
中心の付け合わせ・
小鉢・サラダ・汁物

主菜

体をつくる
肉・魚・卵・大豆製品を
使ったメインのおかず

主食

体を動かす力になる
ごはん・パン・めん

外食では副菜を追加!

野菜摂取量アップの鍵は朝食です

健康づくりのためには、主食・主菜・副菜をそろえてバランスよく食べることが大切です。まずは、副菜が不足しがちな朝食に、野菜料理を1皿プラスしてみてください。

朝食を毎日食べていると回答した人の割合は、市内18区中、瀬谷区が4位でした!

出典:令和2年度 健康に関する市民意識調査

朝食にぴったり! おすすめレシピ

レンジで簡単☆野菜スープ



材料(1人分)

- ミニトマト..... 3個
- カットサラダ..... 握りこぶし1つ分
- 鶏ガラスープの素..... 小さじ3分の2
- 卵..... 1個
- 水..... 150ml
- こしょう..... 少々

1人分
エネルギー 100kcal
野菜量 70g

作り方

- ①ミニトマトはヘタを除き半分に切る。
 - ②カップに①とカットサラダを入れ、スープの素、水を加える。
 - ③ふんわりとラップをかけ、電子レンジ600Wで2分加熱する。
 - ④溶いた卵を入れ軽く混ぜ、さらに30秒加熱し、こしょうで味を調える。
- ※加熱時間はお使いの電子レンジに合わせて調整してください。

プラス1皿で食事バランスもレベルアップ!

申込不要



野菜、足りていますか? ベジチェック® 測定会のお知らせ

ベジチェック®という機器を使い、推定野菜摂取レベルを約2分で測定できます。ぜひお立ち寄りください。

日時 7月19日(火) 11時~15時
会場 区役所2階区民ホール

野菜を食べるとメリットいっぱい!

- 体の調子を整える
- 骨や歯を丈夫に
- 食べ過ぎ防止
- 高血圧予防
- 免疫力アップ
- 貧血予防

野菜を食べると「体の調子が整う」、「免疫力がアップする」などメリットがたくさんあります。食育月間の6月、野菜を食べ健康づくりに取り組んでみませんか。

今回は、野菜を手軽に食べるコツや、おすすめ簡単レシピ、食育の担い手であるヘルスマイト(食生活等改善推進員)の活動を紹介します。

食育の担い手・ヘルスマイト(食生活等改善推進員)の活動紹介

ヘルスマイトは、「私たちの健康は私たちの手で」を合言葉に、栄養・運動・休養の調和の取れた、食を中心とした健康づくり活動を行っている全国的なボランティア団体です。
子どもから高齢者まで、あらゆる世代を対象とした食育の取組を行っています。



地区幹事の皆さん

地域での活動

貝だくさんみそ汁で減塩



みそ汁の塩分濃度を測定

せやマルシェ

350gってどれくらいかな?



野菜の計量体験

定例研修会(月1回)



食品表示やお口の健康等について学んでいます

ヘルスマイトおすすめ夏野菜レシピ

〜瀬谷区産の野菜を食べよう〜

★印のついた野菜は瀬谷区でも栽培されています!旬の野菜はお買得です。

※瀬谷区産の農畜産物を楽しむスポットの情報を募集しています!(本紙8ページ参照)

トマトのカラフルサラダ



材料(2人分)

- ミニトマト★..... 5個
- キュウリ★..... 2分の1本
- パプリカ(黄)..... 3分の1個
- カッテージチーズ..... 40g

1人分
エネルギー 80kcal
野菜量 75g

- ① オリーブオイル... 小さじ2
- ② しょうゆ..... 小さじ1
- ③ 練りわさび... 小さじ2分の1

作り方

- ①ミニトマトはヘタを取り半分に切る。キュウリは乱切り、パプリカは種とワタを取り、2cm角に切る。
- ②ボウルに①を入れて混ぜ合わせ、②を加えてあえる。
- ③器に盛り、カッテージチーズを散らす。

旬の野菜は栄養価が高く、素材のうまみも味わうことができます。

松井 寿美さん

カボチャとピーマンのカレー炒め



材料(2人分)

- カボチャ★..... 100g
- ピーマン..... 2個
- ベーコン..... 2枚
- サラダ油..... 大さじ2分の1

1人分
エネルギー 150kcal
野菜量 80g

- ① カレー粉... 小さじ2分の1
- ② 塩..... 少々
- ③ こしょう..... 少々

作り方

- ①カボチャは種とワタを除き薄切りに、ピーマンは縦半分に切ってヘタと種を除き細切りにする。ベーコンは1cm幅に切る。
- ②フライパンにサラダ油を入れ中火で熱し、カボチャを両面焼く。ベーコン、ピーマンを加えて炒め合わせる。
- ③④を加え、味を調える。

カレー粉を使うことで風味がアップし、少ない塩分でもおいしく食べられます。

五十嵐 喜世子さん

男性も歓迎します!

あなたもヘルスマイトになりませんか 食生活等改善推進員養成セミナー受講者募集(全8回)

健康の基礎である「食」の大切さや、生活習慣病予防について楽しく学びます。受講後は、ヘルスマイトとして食を通した健康づくりボランティアを始められます。自分や家族の食事を見直したい人も、ぜひお申込みください。

日時 7月14日(木)、8月29日(月)、9月27日(火)、10月18日(火)、11月29日(火)、12月20日(火)、2023年1月17日(火)、2月21日(火) いずれも9時30分~11時30分

会場 区役所5階 栄養相談室

対象・定員 区内在住で当セミナーの受講歴がなく、ヘルスマイトの活動に関心がある人 15人 先着

費用 1,210円(テキスト代) 内容 食生活や健康づくりに関する講話、運動実技

申込み 6月13日~7月1日まで 電話かFAXまたは直接問合せ先へ

※日程・内容は変更になる場合があります。



しもまゐ 智香子さん

仕事をしているので、休日に活動しています。活動を通して勉強したことを地域に役立てていきたいです。

コロナ禍で今まで通りの活動はできませんでしたが、私の意識が変わり、成分表示や産地などを確認するようになりました。



松原 寿子さん

問合せ 区役所健康づくり係(4階44番窓口) ☎ 367-5746 ☎ 365-5718

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・延期となる場合があります。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・検温を実施する場合があります。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。

令和4年度 瀬谷区運営方針を策定しました

I 基本目標

幸せが実感できる瀬谷づくり ～思い出も 未来も共に この瀬谷で～



長引くコロナ禍の中で、感染対策を十分に取しながら、基本目標の達成に向けて、2つの基本姿勢のもと取り組みます。

基本姿勢 ～地域からの信頼に応え、地域とともに歩む区役所～

- ① **基本的業務の「正確・丁寧・公平・迅速」な遂行**
区民の最も身近な総合行政機関として、区民視点に立った質の高いサービスを提供します。
- ② **区民に寄り添った課題の解決**
区民一人ひとりに寄り添った課題解決のために、関係課や地区支援チームが連携しながら支援します。

II 目標達成に向けた 施策

施策1

子ども・青少年の育成

全ての子どもが健やかに生まれ育つよう、妊娠期からの子育て支援を行います。また、地域や学校等と連携し、青少年の心豊かな成長を支援します。

施策2

健康増進、福祉の充実

区民が健康づくりに継続して取り組めるよう支援します。また、地域や福祉保健活動団体等との連携により、地域の健康・福祉の充実に努めます。

施策3

安全・安心のまちづくり

感染症対策も踏まえた地域防災力の向上や災害時医療体制の強化を図ります。また、防犯・交通安全意識の啓発・向上を推進します。

施策4

魅力の創出、区民協働の推進

自然豊かな瀬谷の魅力を発信し、地域への愛着度と区の知名度向上を図ります。また、区民との協働や、商工業振興等を通じて、地域力の向上を図ります。

III 目標達成に向けた 組織運営

「区民 満足度の向上」への取組

積極的な挨拶・声かけや親身な対応、分かりやすい説明を大切に、誰もが利用しやすい窓口づくりを行います。



「職員 満足度の向上」への取組

全員がいきいきと活躍できる職場づくりを進めるとともに、課の枠を超えた情報共有や連携強化に取り組み、チーム力を高めます。

※詳細は、区役所3階37番窓口で配布する「瀬谷区運営方針」または、瀬谷区 [HP](#) をご覧ください。

[瀬谷区運営方針](#) [検索](#)

●問合せ 区役所企画調整係 ☎367-5632 ☎365-1170

せやっこわくわくワーク 工業コース 第1弾

横浜西部工業会に学ぶモノづくり体験!

瀬谷区にある企業が、直接モノづくりの楽しさとやりがいを教えてください!



日時		内容	会場
Aグループ	Bグループ		
7月27日(水)、 8月3日(水)	9月3日(土)、 9月10日(土)	ステンレス製キーフック、 写真立て製作 (ステンレス加工体験)等	横浜ステンレス 工業株式会社 (五貫目町16-8)
8月10日(水)	8月24日(水)	組み込みソフト開発の 体験等	株式会社芙蓉ビデオ エイジェンシー横浜 工場(五貫目町20-21)

※いずれも10時～12時 ※現地集合・現地解散

☑区内在住・在学の小学5～6年生 A・Bグループ 各9人 ☑

※原則3回とも参加できる人 ※保護者等の見学不可

☑6月21日(着)まで

☑電子申請(右の二次元コード)から、または、

☑☎か☎か☎で、☑☑☑と学年を問合せ先へ

※詳細は、瀬谷区 [HP](#) 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

お知らせ

瀬谷区産の農畜産物を楽しめる、農スポット・地産地消スポットの情報を募集します

瀬谷区内で生産された農畜産物を「買う」「食べる」「体験する」ことができるスポットを募集します! いただいた情報は、今後、瀬谷区 [HP](#) 等で公表予定です。

☑ スポットの名称(店名・農園名等)、所在地、おすすめポイント

※いずれもわかる範囲で構いません。

☑ 7月8日(着)まで ☑☎か☎か☎で問合せ先へ

☑ 区役所企画調整係

☎367-5632 ☎365-1170 ☑ se-kikaku@city.yokohama.jp

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。どうしても出てしまう生ごみも、「捨て」ずに「活かす」ことができます。生ごみと土を混ぜ、細菌の力で生ごみを分解し、栽培に適した良質な土をつくる「土壌混合法」を体験してみませんか。

☑ ①7月7日(木) ②8月18日(木) 10時～11時

☑ ①せやまる・ふれあい館(ニツ橋町469) 2階会議室

②瀬谷地区センター 3階余暇コーナー

☑ 各日10人 ☑ ①いずれも6月13日から ☑☎で問合せ先へ

☑ 資源循環局瀬谷事務所 ☎364-0561 ☎391-4784

都岡地区恵みの里「じゃがいも収穫体験in都岡」

農家指導のもと、じゃがいもの収穫を体験します。

☑ ①7月23日(土)9時から ②7月23日(土)10時から

※荒天の場合、①7月24日(日)9時から ②7月24日(日)10時から

☑ 旭区今宿南町の畑(二俣川駅北口からバスで「ニュータウン第4」下車、徒歩9分) ※駐車場が無い場合、公共交通機関等をご利用ください。

☑ 各回30組 ☑ ※当選者のみ郵送で通知 ☑ 1組1,000円(3株程度収穫)

☑ 7月8日(着)まで ☑☎か☎で、☑☑☑と希望の回(①・②)、参加者全員の氏名(ふりがな)・年齢を都岡地区恵みの里運営協議会事務局「じゃがいも収穫体験in都岡」係(〒241-0031 旭区今宿西町289 ☎955-5057)へ

※当日の持ち物及び緊急連絡先は、当選者に通知予定。

※作物の生育状況や新型コロナウイルスの感染拡大状況によっては、イベントの中止または開催内容を変更する場合があります。

☑ 横浜市北部農政事務所 ☎948-2480 ☎948-2488

マークの説明

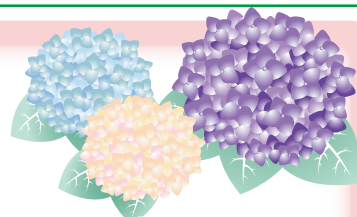
- ☎電話 ☎ファクス ✉Eメール 🌐ホームページ 🏠休館日 🕒日時・期間 🎯対象・定員 📍会場 ⏰先着 🎲抽選 💰費用 🎒持ち物
- 👤講師または出演者 🏠保育 📄内容 📄申込み 🗨️問合せ 📄当日直接 📄事前に直接 🚗往復はがき 📄はがき 📄返信用はがき持参
- ✉️郵送 (着)必着 (消)消印有効 📄**必要事項** 行事名・〒住所・氏名(ふりがな)・電話番号、往復はがきの場合は返信用 📄**電子申請** 横浜市電子申請・届出サービス

瀬谷区の花 アジサイを楽しもう

Instagram投稿&いいねキャンペーン

#瀬谷のアジサイ

#アジサイ



区の花アジサイをお楽しみいただけるよう、Instagramで「瀬谷のアジサイ写真投稿&いいねキャンペーン」を開催します。キャンペーンに参加して、プレゼントを当てよう!

期間 7月15日まで **対象** どなたでも

プレゼント QUOカード1,000円分 5人抽
せやまるグッズ 40人抽

※瀬谷区 ㊦で、キャンペーンの詳細をご案内しています。キャンペーン参加の際は、瀬谷区 ㊦掲載の応募要項・規約を必ずご確認ください。

🔍瀬谷のアジサイ 検索

アジサイの見どころスポット

瀬谷区には、区の花「アジサイ」の見どころがたくさんあります。フォトスポットやお散歩コースとして、お楽しみください。

- ① 大門川せせらぎ緑道(本郷二丁目)
- ② 瀬谷本郷公園(本郷一丁目70-2)
- ③ 楽老南公園(二ツ橋町215-37)
- ④ 三ツ境駅南口ペDESTリアンデッキ
- ⑤ 二ツ橋公園(二ツ橋町83-1)
- ⑥ 二ツ橋南公園(二ツ橋町37-4)
- ⑦ 和泉川 二ツ橋の水辺(宮沢一丁目)
- ⑧ 宮沢ふれあい樹林(宮沢一丁目54-6)
- ⑨ 南台こどものもり公園(南台二丁目3-20)
- ⑩ 東山ふれあい樹林 アジサイロード(宮沢二丁目72)
- ⑪ 長屋門公園(阿久和東一丁目17)
- ⑫ 宮沢遊水地(宮沢四丁目)



募集期間 7月15日まで

上記以外で、アジサイがきれいに見られるスポットを見つけたら、問合せ先まで情報をお寄せください。

●問合せ 区役所企画調整係 ☎367-5632 ☎365-1170 ✉se-kikaku@city.yokohama.jp

アジサイ剪定ワンポイントアドバイス

花が終わったら、花から3節下の葉の付け根部分にある花芽の2cmほど上(図の位置)で剪定すると、来年もきれいに咲きますよ!



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・こども家庭係 ☎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	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	(12時～13時を除く)	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
	こどもの食事相談	6/17(金)9時～11時	区役所5階 予約制 こどもの食生活についての相談	
	離乳食教室(生後7～11か月児の養育者)	6/17(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 予約制 離乳食のすすめ方についての話、調理説明	健康づくり係 ☎367-5744・5745・5746
	1歳児食と歯の元気教室(1歳～1歳4か月児の養育者)	6/22(水)10時～11時	区役所5階 予約制 先着15組 楽しい食・歯みがきについての話、実演 □ 母子健康手帳	
	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 予約制 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 □ 使用中の歯ブラシ(1回目) □ 運動しやすい服装(2回目) □ テキスト「子育てガイドブック」	子育て支援担当 ☎367-5778
	乳幼児健康診査	4か月児 6/15(水)、6/29(水) 12時45分～13時30分★ 1歳 6/16(木)、6/30(木) 8時45分～9時20分★ 6か月児 3歳児 6/23(木)、7/7(木) 12時45分～13時30分★	区役所5階 指定日に直接来所 ※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。	こども家庭係 ☎367-5760
若者	若者のための専門相談	6/21(火)、7/5(火) 13時30分～16時20分	区役所4階40番窓口 予約制 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	毎週月曜日(祝日を除く) 9時～9時30分	区役所5階 予約制 匿名 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	6/14(火) 9時～10時30分★	区役所4階40番窓口 予約制 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 原則予約制 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	6/28(火)午後、7/6(水)午後 ※予約時に時間指定	区役所5階 予約制 食事や運動習慣、禁煙、口腔ケアのことなどについての相談 ※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
	肺がん検診(エックス線) ・40歳以上 ・職場や健康保険組合等 でがん検診を受ける機会のない人	6/24(金)午前 ※予約時に時間指定	区役所5階 予約制 先着25人 680円 予約は、健康づくり係へ ☎か ㊦か ㊧ (se-kenkou@city.yokohama.jp)で受付 ※2022年4月～2023年3月までに1回受診可。 ※検診費用が免除される場合があります。詳しくは、健康づくり係までお問い合わせください。	

●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 検索

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📍は、[施設名](#)

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・延期となる場合があります。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・検温を実施する場合があります。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

📅6月18日(土)9時30分～11時30分 ㊟小・中学生 10人 ㊟

📍上履き、タオル、ラケット、給水用飲み物

すきっぷす♪のおはなし会

📅6月18日(土)10時30分～11時 ㊟

㊟乳幼児と保護者 14組 ㊟

以下のもは📍6月21日(着)まで

📍に📄を記載して📧か📧

すきっぷす♪の家族deリトミック

📅7月2日(土)10時～11時

㊟乳幼児と保護者 5組 ㊟ ¥100円

美しいハーモニーを感じるコース

📅7月5・12・26日、8月2・9日の火曜日 全5回 10時～11時30分

㊟成人 16人 ㊟

¥1,000円(歌集代込み)

パッチワークで作るソーイングケース

📅7月14・28日、8月25日、9月8・22日の木曜日 全5回 9時30分～11時30分 ㊟成人 12人 ㊟

¥1,200円

瀬谷サイエンスクラブ

～シャカシャカ発電機をつくろう～

📅7月24日(日)10時～11時30分

㊟小学生 10人 ㊟ ¥300円

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)

阿久和カラーリング交流会

📅6月18日(土)13時～14時30分(受付は12時45分から) ㊟ ㊟30人 ㊟

📍室内履き、タオル、飲み物

切り絵の七夕飾り

📅6月25日(土)10時～12時

㊟小・中学生 10人 ㊟ ¥300円

📍6月15日(着)まで 📍から、または📍に📄と学年を記載して📧か📧

以下のもは📍小・中学生 各20人 ㊟

📍ラケット(貸出あり)、飲み物、タオル、上履き

小・中学生バドミントン教室

📅6月25日(土)12時～14時(受付は11時30分から) ㊟

長屋門公園

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

開園30周年記念 紫陽花コンサート

バイオリンとピアノのコンサート。

📅6月19日(日)14時～15時 ㊟

※小雨決行、荒天中止

㊟50人 ㊟ 📍バイオリン:笹原 まり 氏

ピアノ:上原 裕子 氏

七夕飾り

園内に設置した竹に、願いを込めた短冊を飾ってください。

南瀬谷小学校コミュニティ・スクールのつづき

📅7月1日(金)～7月7日(木) ㊟
開園30周年記念 **セタコンサート**

2日はスティールパン、3日はマリリン

パの演奏を楽しめます。

📅7月2日(土)・3日(日)18時ごろ～19時 ㊟ ※小雨決行、荒天中止

📍2日:オカピ ほか、3日:Tuk-Pak ほか

以下のもは📍6月11日から📍か📍

写真教室 基礎講座

📅7月2日(土)～2023年3月18日(土)の毎月第1・3土曜日 全18回

13時30分～15時30分

㊟10人 ㊟ ¥1,500円程度

📍一眼レフカメラまたはミラーレスカメラ、筆記用具 📍石渡 均 氏

おもちゃの病院

申込みいただいたおもちゃを事前にご持参いただき、治療後、引渡し

の連絡をします。

📅おもちゃの治療:7月9日(土)10時から ※見学可 ※おもちゃの持参日は、申込時に調整します。

㊟おもちゃ15点分(1人3点まで) ㊟ ¥100円程度(実費)

瀬谷図書館

〒246-0015 本郷三丁目22-1
☎301-7911 ㊟302-3655
📅6月7日(火)～6月9日(木)、6月20日(月)

展示「横浜DeNAベイスターズプロ野球選手のこの1冊」

選手の皆さんがおすすめの本を選んでくれました。ベイスターズや野球に関する本も紹介します。

📅6月10日(金)～6月30日(木) ㊟

休日おはなし会(7月)

区内で活動するボランティアグループによる楽しいおはなし会です。

📅7月3日(日)11時～11時30分

㊟幼児～小学生 10人 ㊟

📍TEAMドルフィン

📍6月24日9時30分から 📍か📍

ひよこのおはなし会(7月)

わらべうたと絵本の読み聞かせを、お子さんと楽しみましょう。

📅7月14日(木)・27日(水)11時～11時30分 ㊟0歳～3歳の子と保護者 各日10組 ㊟

📍7月6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

📅①6月16日、7月7日の木曜日 14時5分～15時

②6月28日(火)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・スクールのつづき

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

おはなしOne One あめのちはれ♡

ボランティアによる親子のための楽しいおはなし会です。

📅6月13日(月)10時30分～11時 ㊟

㊟10人 ㊟

南瀬谷小学校コミュニティ・スクールのつづき

以下のものは📍6月11日から📍か📍

シニアのための優しいピラティス

📅6月27日、7月11・25日、8月8・22日の月曜日 全5回 14時～15時15分 ㊟成人 10人 ㊟ ¥1,000円

📍ヨガマット(なければバスタオル)、飲み物、運動しやすい服装

📍松宮 千夏子 氏

クラフトバンドの四つたみ編みで作るコースターとミニバスケット

📅6月27日、7月4・11日の月曜日 全3回 9時30分～12時

㊟成人 8人 ㊟ ¥1,200円

📍ハサミ、定規(30cm程度)、メジャー(1m程度)、木工用ボンド、目打ちと先の細いラジオペンチ(あれば)

📍小笠原 登代子 氏

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

以下のものは📍6月20日(着)まで

📍に📄を記載して📧か📧か📍

※📍の場合、返信用はがき代63円を持参

親子で風車を作ろう!

📅7月23日(土)10時～11時

㊟小学生と保護者 8組 ㊟ ¥50円

親子で万華鏡を作ろう!

📅7月28日(木)10時～12時

㊟小学生と保護者 8組 ㊟ ¥100円

瀬谷中央公園子どもログハウス

〒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。

まるたのしろっこらぶ

📅6月14日(火)9時30分～12時30分 ㊟

カプラ(つみき)をつんであそぼう

📅6月15日(水)・24日(金)・29日(水)、7月1日(金)・6日(水)13時～16時45分 ㊟

セタ～星に願いを～

📅7月1日(金)～7月7日(木)9時30分～16時45分 ㊟

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

ファーストから最新シリーズまで世代を問わずどなたでもどうぞ。

📅6月18日(土)15時30分～17時

㊟20人 ㊟ 📍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

📅6月23日(木)10時～11時30分

㊟20人 ㊟ 📍前日17時までに📍

📍第1回 花と緑のボランティア定例会

横浜国際園芸博覧会に向けて、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。

📅6月24日(金)10時～11時30分

㊟10人 ㊟ 📍前日17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 **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 📄園芸博 横浜国際園芸博覧会関連イベント

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📄(随時受付)
 💰各610円 🎒飲み物、タオル

マタニティヨーガ
 🕒6月14日(火)10時~10時50分
 👤16週~36週の妊婦 15人 🗨
ベビーヨーガ
 🕒6月28日(火)10時~10時45分
 👤4か月~1歳10か月の子と保護者 15組 🗨

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

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
 🕒6月21日(火)10時~11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
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。
 🕒6月25日(土)10時~12時
 👤これから赤ちゃんを迎える家族 10組 🗨 📄助産師 竹花 麻理氏
 📄☎か🌐
初めてにこタイム
 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。
 🕒7月8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 🗨
 📄6月17日から ☎か🗨

コラム
瀬谷区de子育て 全5回
 Vol.1 **地域子育て支援拠点「にこてらす」ってどんなところ?**




「にこてらす」は、未就学のお子さんとその保護者や、地域で子育てを支える活動をしている人のための、瀬谷区の総合的な子育て支援施設です。季節を感じられる広いお庭があり、夏には水遊びを楽しめます。室内は木のぬくもりのある清潔で快適な空間で、ゆったりした時間を過ごせます。お子さんと思いつき遊んだり、のんびりしたり、ほかの利用者さんやスタッフと話をしたり、さまざまな過ごし方ができますよ。

外国人スタッフもいますので、外国の人もぜひどうぞ。
 初めてご利用する人向けのプログラムもありますので、お気軽に遊びに来てくださいね。

ぜひ遊びに来てください



外国人スタッフ

にこてらすへの行き方やひろばの混雑状況の確認は「にこてらすHP」から



Instagramで日々の様子を配信中



にこてらすで開催しているイベントや教室等の情報は、広報よこはま瀬谷区版「施設からのお知らせ」ページで毎月ご紹介しています。
 今月のお知らせについては、左の記事をご覧ください。



お父さんの利用も増えています

●問合せ
 地域子育て支援拠点「にこてらす」
 ☎391-8316 ☎391-8447
 区役所こども家庭係
 ☎367-5760 ☎367-2943

善意銀行への寄付
 3月1日~3月31日受付分・敬称略

- (株)佐野銘材
- 廣松音楽事務所
- 匿名 3件

以上の皆さん、ありがとうございました。

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
6月13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階栄養相談室 🗨 ☎367-5716
7月21日(木) 13時30分~15時	いっぶくの会「座談会」	ニツ橋地域ケアプラザ ☎361-9807 📄7月1日から 🗨
7月22日(金) 14時~15時30分	介護らく楽講座 「ラジオ体操第2」	阿久和地域ケアプラザ ☎365-9906 📄6月11日から 🗨

●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
7月19日(火) ①9時30分 ②10時30分	区役所4階40番 各回1組 先着順	6月13日から ☎で区役所高齢者支援担当 (☎367-5716 ☎364-2346)へ

スポーツ・民踊

区ソフトボール協会主催
令和4年瀬谷区ソフトボール選手権大会
 🕒7月10日(日)8時30分から ※雨天中止 🗨上瀬谷球場ほか
 👤一般男子(16歳以上)、壮年の部(40歳以上)、一般スローピッチの部(16歳以上)、シニアの部(59歳以上)、一般女子の部(16歳以上)
 1チームに監督1人、コーチ2人、選手25人以内の区内在住・在勤・在学者からなるチーム
 💰1チーム8,000円、一般女子の部・シニアの部のみ7,000円
 ※新規参加は別に登録料2,000円
 📄6月26日まで 参加費を添えて、同協会事務局イシケンスポーツ店(☎301-6044 ※水曜定休)へ

区民踊協会主催 区民盆踊り大会
 🕒7月9日(土)18時~20時 ※雨天の場合7月10日(日)18時~20時
 🏟ニツ橋公園 🗨 ※区役所隣接
 🗨同協会 竹川☎303-3201

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。

広告

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 📍 会場 問 問合せ 📄 当日直接

今年の夏は 参議院議員通常選挙が行われます

投票時間:7時~20時(投票日当日)

「投票のご案内」について

「投票のご案内」には、投票日や投票する場所などが記載されています。世帯ごとに、1つの封筒に同封して郵送しますので、投票の際は、ご自分の「投票のご案内」をお持ちください。窓口での受付が早くなります。

期日前投票

投票日に用事で投票に行けない場合や、新型コロナウイルス感染症への感染の懸念を理由として、期日前投票ができます。「投票のご案内」の裏面「請求書兼宣誓書」(期日前投票の際に必要)を記入の上、お持ちいただくとスムーズに受付ができます。(「請求書兼宣誓書」は期日前投票所にも用意しています。)

期日前投票所	交通	投票期間(土日を含む)	投票時間
瀬谷区総合庁舎 5階会議室 (二ツ橋町190)	三ツ境駅 徒歩10分	公示日の翌日~ 投票日の前日	8時30分~ 20時
瀬谷区民文化センター あじさいプラザ 会議室ABC (瀬谷四丁目4番地10 ライブゲート瀬谷3階) ※これまでの期日前投票所 (瀬谷センター)から、あじさい プラザに変更となりましたので、 ご注意ください。	瀬谷駅南口 徒歩すぐ	投票日の8日前~ 投票日の前日 (土曜日~ 投票日の前日)	9時30分~ 20時

新型コロナウイルス感染症対策の実施と 混雑緩和へのご協力をお願い

区民の皆さんが安心して投票できるよう、投票所内での感染症対策を行い、選挙を実施します。また、期日前投票所では、投票日前日の3日前から混雑が予想されます。混雑を避けてのご来場に、ご協力をお願いします。

不在者投票

出張先・旅行先、入院先(指定された施設)で不在者投票ができます。また、身体に重度の障害のある人や要介護5の人で「郵便等投票証明書」をお持ちの方は、郵便による不在者投票ができます。詳しくはお問い合わせください。

● 問合せ 瀬谷区選挙管理委員会 ☎ 367-5615 📠 366-9657

区役所2階区民ホールの展示・催し

※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 🕒 6月14日(火)11時~13時

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。

七夕灯籠祭り

三ツ境から長屋門公園までの「長屋門プロムナード」に、約900基の手作り灯籠を並べる幻想的な灯りの祭典です。長屋門公園せせらぎの水辺にも、手作り灯籠が並び予定です。

🕒 7月2日(土)、7月3日(日)18時30分~21時 ※小雨決行・荒天中止

📍 長屋門公園(阿久和東一丁目17) 📄

🕒 長屋門公園 ☎・📠 364-7072

区民活動センターイベント情報

📍 瀬谷区民活動センター(二ツ橋町469 せやまる・ふれあい館 2階)

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

みんなの立ち寄りイベント 屋ドキイベント・せや

出演ステージのダイジェスト版動画をお楽しみください!

瀬谷公会堂の休館(期間:6月~2023年3月)に伴い、「屋ドキイベント・せや」が休止となります。そのため、2021年4月~2022年5月に出演したグループのダイジェスト版動画をHP上で配信します。ぜひご覧ください。(瀬谷区民活動センター 検索)

「屋ドキイベント・せや」は、地域で活動している合唱、合奏、ダンスなどのグループが、日頃の活動の成果を発表する、月1回のミニライブです。

ズーラシア だより Vol.30

6月11日~7月10日までの休園日
毎週火曜日

※開園情報・イベント等の詳細は、HPでご確認ください。 (ズーラシア 検索)

チベットモンキー

- チベット東部と中国中東部の山岳亜熱帯林に生息するマカク属のサルです。大人のオスとメス、子どもを含めた複数頭の群れをつくり暮らしています。チベットモンキー特有の行動として、オス同士のけんかで仲直りをする際、大人2頭で子どもを抱き上げる「ブリッジング行動」が知られています。
- 現在、ズーラシアではワカメ(メス・28歳)1頭が暮らしています。決して若くはない年齢ですが、食欲旺盛でとても元気です。手のつくりが人間と似ていて、手先を器用に使って餌を食べることができます。ワカメの行動を観察すると、とてもおもしろいので、ぜひ会いに来てください。



イベント情報 ズーラシア七夕まつり

吹き流しなどの七夕飾りで、正門ところこロッジを装飾します。

🕒 6月29日(水)~7月7日(木)



● 問合せ よこはま動物園ズーラシア ☎ 959-1000



“瀬谷の魅力” SNSで発信しています! Twitter



Instagram



🏠 区の人口 121,730 人 🧑 世帯数 53,158 世帯 ※2022年5月1日現在推計

瀬谷区 HPでも紙面をご覧になれます。(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。

広告