



セヤ SEYA



地域を笑顔にする 民生委員・児童委員

民生委員・児童委員は、生活上の困り事や心配事など、
区民の皆さんのさまざまな相談に応じ、必要な支援を受けられるよう、
区役所や地域ケアプラザなど専門機関につなぐ
「つなぎ役」としての役割を担っています。
今回は、民生委員・児童委員を身近に感じていただけるよう、
実際の活動の様子についてご紹介します。

●問合せ 区役所運営企画係 ☎367-5710 ☎365-5718



地域の
皆さんと一緒に
がんばっています

瀬谷区民生委員児童委員協議会
紅林 千津子 会長

地域の身近な相談相手として、同じ地域のメン
バー同士お互いに助け合いながら、仲良く活動して
います。地域の皆さんから「ありがとう」と声をかけて
いただくことで、私たちの方が元気をもらっています。
ぜひ、私たちの活動について知っていただき、少し
でも民生委員・児童委員を身近に感じていただけたら
うれしいです。

訪問・見守り活動



皆さんが笑顔で生活を送れるよう、地域
の身近な相談相手として、一人暮らしの高
齢者や障害のある人を中心に、電話や訪問
などによる見守り活動をしています。

こんな活動を しています

高齢者・障害者支援



気軽に立ち寄り、和気あいあいと集える
サロンや、一人暮らしの高齢者を対象とし
た配食サービスなどの支援をしています。

子育て支援



主任児童委員*が中心となり、子どもと
そのご家族が楽しく過ごせて、ほっとできる
子育て広場を開催しています。
*主に子どもの支援や子育て支援を担当する
民生委員・児童委員

広報紙「おとずれ」



地域の皆さんに向けて、民生委員・児童
委員の活動等を紹介する広報紙「おとずれ」
を年2回発行しています。

地区定例会



月に1回、地区で定例会を開催し、情報の
共有や意見交換を行っています。

研修会



活動に必要な知識を身に付けるために、
さまざまな研修会を企画し開催しています。
研修会では、地域包括ケアシステム*につい
ても学んでいます。
*地域包括ケアシステムについての詳細は、
本紙8・9ページ特集記事をご覧ください。

今年は3年に1度の民生委員一斉改選の年です



民生委員・児童委員
のマーク

現在、瀬谷区には約170人の民生委員・児童委員がいます。
活動の任期は3年で、今年の11月30日に現在の任期が満了となるため、
12月1日に一斉に改選されます。
民生委員・児童委員は、社会福祉に理解がある人など、地域で推薦された
候補者が、市の推薦会などを経て、厚生労働大臣から委嘱されます。



横浜市版民生委員・児童委員
キャラクター よこはまミンジ

民生委員・児童委員に
ご相談したい場合は、
区役所運営企画係
(☎367-5710
☎365-5718)へ
お問合せください。



瀬谷区役所 〒246-0021 ニツ橋町190
☎367-5656 (代表電話)

HP 瀬谷区役所 検索
☎365-1170

5月の土曜日開庁 14日・28日 時間: 9時~12時
戸籍課・保険年金課・子ども家庭支援課の一部の業務を行っています。
詳細はお問い合わせください。

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。

瀬谷区
地域福祉保健計画の
取組を紹介します

コラム 第1回

暮らしやすいまち × こどもの笑顔

瀬谷区 暮らしやすいまちづくりの計画 [検索](#)

今回は子どもたちを
笑顔にしている地域の人に
思いを聞いてみたよ

横浜市地域福祉保健計画キャラクター
ちぶくちゃん

こども食堂 大カレーパーティー

みんなの強みを笑顔につなげて

地域で協力し合い、工夫しながら大カレーパーティーを開催しました。家族みんなで食べに来てくれる家庭が多かったですね。おかわり! の声が飛び交い、作りたてのものをみんなで食べるのが楽しい、という気持ちがあふれていました。地域みんなの強みを生かして、こどもの声があふれるまちにしていきたいです。



感染対策をしっかり行い、
大カレーパーティー開催



阿久和北部地区
民生委員児童委員協議会会長
富重 恵美子さん



瀬谷第一地区
社会福祉協議会会長
水村 明さん

こどもたちの自由教室

こどもたちは地域で育つ

ボランティアや学生、地区社会福祉協議会などが協力して、将棋・習字教室や青空自由教室を開催しています。「お父さんお母さん気にしないで。こどもたちは地域と一緒に育てるんです。」という気持ちでやっています。こどもたちの成長を願い、コロナ禍でも元気に集える場をつくっていきたいです。



冬休み習字教室は、
密を避けて小学校の体育館で

●問合せ 区役所事業企画担当 ☎367-5710 ☎365-5718

二俣川駅北口に マイナンバーカード特設センターがオープン!

5月13日(金)に、二俣川駅北口に特設センターが開所することに伴い、旭、泉、瀬谷区民のマイナンバーカードの受取可能場所が、これまでの「横浜駅西口」から「二俣川」に変更となります。ご注意ください。

場所 二俣川北口第2ビル3階(旭区二俣川1丁目5番地5)
※二俣川駅北口徒歩1分

受付時間 月・火・金曜日:11時30分~19時15分
土・日曜日、祝日:9時~16時45分

※水・木曜日は休所となります。
※利用には、横浜市☎または専用ダイヤルから予約が必要です。
※詳細は、横浜市☎をご覧ください。 [横浜市 マイナンバーカード特設センター](#) [検索](#)

●問合せ 横浜市マイナンバーカード専用ダイヤル
☎0120-321-590(無料) ☎350-8484

健康保険に関するミニ知識

~高額療養費制度、限度額適用認定証~

高額療養費制度

医療機関で、高額な支払いがあり、1か月で上限額を超えた場合、払い戻しされる制度です。

横浜市国民健康保険加入者

該当の世帯には、受診した月から2~3か月後に、区役所保険係から世帯主宛に、支給申請書等をお送りします。申請書が届きましたら区役所保険係へご申請ください(郵送可)。

後期高齢者医療制度加入者

該当の人には、受診した月から3~4か月後に、後期高齢者医療広域連合から本人宛に、支給申請書等をお送りします。申請書が届きましたら区役所保険係へご申請ください(郵送可)。

職場の健康保険加入者等

申請方法などについては、ご加入の健康保険にお問い合わせください。

限度額適用認定証

あらかじめ自己負担限度額までの支払いにする「限度額適用(標準負担額減額)認定証」の交付が受けられる場合があります。詳しくは、ご加入の健康保険までお問い合わせください。

●問合せ ●区役所保険係給付担当(2階26番窓口)
☎367-5727 ☎362-2420
●国民健康保険加入者の限度額適用認定証については、
区役所保険係資格担当(2階27番A窓口)
☎367-5725 ☎362-2420

令和4年度 瀬谷区リハビリ教室

日時 5月18日~2023年2月22日の原則水曜日 全35回(月2~4回)
13時30分~15時

会場 ニツ橋第二地域ケアプラザ 等

対象 ・おおむね40歳~64歳で脳血管疾患等による後遺症等がある人
・原則、家族による送迎を含め会場までご自身で通える人
※参加については区役所職員がご自宅へ訪問し、身体や生活状況等の確認をして、対象者を決めています。

参加費 無料 ※介護保険サービスと併用可

内容 グループ単位で行う軽スポーツ体験、言語リハビリ、音楽レクリエーション、外出実習(バスの乗降訓練等)など

※詳細は、瀬谷区☎をご覧ください。 [瀬谷区 脳血管疾患](#) [検索](#)

●問合せ 区役所高齢者支援担当 ☎367-5716 ☎364-2346

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面 📄**電子申請** 横浜市電子申請・届出サービス

都岡地区恵みの里「枝豆収穫体験in都岡」

農家指導のもと、枝豆の収穫体験を行います。

- 🕒 ①6月25日(土)9時から ②6月25日(土)14時から
③7月2日(土)9時から ④7月2日(土)14時から
※荒天の場合、①6月26日(日)9時から ②6月26日(日)14時から
③7月3日(日)9時から ④7月3日(日)14時から
- 📍 旭区下川井町の畑(三ツ境駅北口からバスで「程ヶ谷カントリークラブ前」下車、徒歩5分)または今宿南町の畑(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)のいずれか
※場所の希望はできません。
※駐車場が無い場合公共交通機関等をご利用ください。
- 👤 市内在住の家族、グループ(1人でも可) 各回15組 📄
※当選者のみに郵送で通知
- 💰 1組1,000円(8本程度収穫)
- 📄 6月10日(着)まで 📄ハがき📄で、**重要事項**と希望日時(①~④)、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「枝豆収穫体験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。
※作物の生育状況、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に変更が生じる可能性があります。

●問合せ 横浜市北部農政事務所 ☎948-2480 📄948-2488

お知らせ

行政書士特設相談～お気軽にご相談ください～

官公署提出書類や遺産分割協議書、離婚協議書等の作成についての相談を受けつけます。※法的紛議案件にかかるものを除く。

🕒 5月20日(金)13時～16時 📍 区役所2階区民ホール
📍 区役所広報相談係 ☎367-5636 📄365-1170

区長とあったかトーク 参加団体募集

区内で地域活動を行う団体の活動場所に区長が訪問し、活動内容等について意見交換を行います。

- 📍 区内を拠点として活動し、おおむね1年以上の活動実績を有する団体
- 📄 5月31日(着)まで 📄ハがき📄で、団体名・代表者名・活動内容・活動場所・参加人数・担当者の氏名と電話番号を問合せ先へ
※申込後、開催の可否や日程等について、区役所から別途相談させていただきます。

📍 区役所広報相談係
☎367-5636 📄365-1170 ✉se-goiken@city.yokohama.jp

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8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
6月24日(金) 14時～15時30分	介護らく楽講座 「介護が必要な高齢者の制度について」	阿久和地域ケアプラザ ☎365-9892 📄5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

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
	妊産婦健康相談・母乳(授乳)相談	5/11(水)、6/8(水) 9時～10時30分★	区役所5階 予約制 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	5/11(水)、6/8(水) 13時30分～14時45分★	区役所5階 予約制 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	こども家庭係 ☎367-5760
	こどもの食事相談	5/20(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)	5/20(金) 13時30分～14時15分 ※応募多数の場合は2部制	区役所5階 予約制 離乳食のすすめ方・おやつについての話、調理説明	健康づくり係 ☎367-5744・5745・5746
	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 ☎等で 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	5/18(水) 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
	1歳 6か月児	5/19(木) 8時45分～9時20分★		
	3歳児	5/12(木)、5/26(木) 12時45分～13時30分★		
若者	若者のための専門相談	5/17(火)、6/7(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	5/13(金)午前、5/31(火)午後、 6/16(木)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

●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)

特集 誰もがいつまでも 安心して暮らせる 瀬谷を目指して

私たちが3年後には後期高齢者。住み慣れた瀬谷でいつまでも暮らし続けたいけど、この先を思うと不安だな…。

認知症を発症したときや、「もしも」のときへの備えも必要よね。



瀬谷区在住歴40年
太郎さん・花子さん
ご夫婦(ともに72歳)

住み慣れた地域でいつまでも自分らしい暮らしを続けるための仕組み「地域包括ケアシステム」を実現するために、「瀬谷区アクションプラン」を策定しました。「瀬谷区アクションプラン」の取組を通じて、「誰もがいつまでも安心して暮らせる瀬谷」を一緒につくっていきましょう。



●問合せ 区役所高齢者支援担当
☎367-5716 ☎364-2346

瀬谷区アクションプランの取組の一部を紹介します

介護予防・健康づくりの取組

外出して人と交流することで、いつまでも生き生きとした心と体を保つことができます。仕事を続ける、体操や趣味の集まりに参加する、ボランティア活動をするなど、生きがいを探し、介護予防に取り組まいませんか。

元気な心と体を維持するために、私も外出して活動に参加してみよう!



取組の一例 元気づくりステーション (地域ケアプラザなど 区内10か所で開催)

地域の皆さんが自主的に行っている介護予防活動のグループです。元気づくりステーションを中心に、健康づくりの取組が広がっています。



高齢者の生活を支える住民の取組

足腰が悪くて買い物が大変、ごみ出しや電球交換を手伝ってほしいなど、高齢になると日常生活で助けが必要になる場面が増えます。ご自身のできることや得意なことを生かして困っている人を支えることで、生活に張りが出るだけでなく、近隣との関係が深まり、お互いに支え合える関係づくりにつながります。

取組の一例 見守り配食活動

地域の皆さんを主体としたボランティアなどが利用者宅を定期的に訪問し、お弁当の配食や見守り等の支援を行っています。ご近所同士の助け合い・支え合いにつながっています。



自分のできごとで困っている人を支えられるとは! 私は料理が好きだから、配食活動のお手伝いができそうだな。



認知症にやさしいまちづくりへの取組

多くの人が認知症の症状を理解していると、適切なタイミングで相談につなげることができます。認知症の人やその家族が、地域の中でいつまでも自分らしく暮らし続けられるよう、温かく見守りましょう。

取組の一例 受診のきっかけとなるリーフレット

(区内の地域ケアプラザ、医療機関、郵便局等で配布)

「最近もの忘れが増えたな」「もしかして認知症なのかも」と思ったときに、気になることや症状をご本人や家族が記入できます。かかりつけ医を受診するときにリーフレットを見てもらうことで、認知症の早期発見のきっかけになります。



いつもの受診のついでに、かかりつけ医にリーフレットを見てもらえば、安心だね。



リーフレット▶
※リーフレットは、瀬谷区ホームページからダウンロードできます。
瀬谷区 これをもって「かかりつけ医」に行こう 検索

地域のサロンや趣味活動の場を知りたい人

日常のちょっとした困りごとのお手伝いをしたい人

ヨコハマ地域活動・サービス検索ナビで活動を検索することができます! [ヨコハマ地域活動・サービス検索ナビ](#) 検索



医療と介護をつなぐ取組

瀬谷区では、さまざまな機会を通じて医療・介護関係者間の連携を深めています。ご本人が医療・介護のチームの一員に要望や情報を伝えると、その内容がチーム内で共有され、ご本人が望む適切なケアが受けられることを目指しています。

※チーム内での情報共有は、ご本人から同意を得た場合のみ行っています。



自分の意思をエンディングノートに書き留めませんか

エンディングノートは、自分の思いを書き留めておく「覚書」です。そして、これからの人生についての考えをまとめ、家族や大切な人と語り合うためのノートです。ノートは、定期的に見直すことも大切です。区内の地域ケアプラザや瀬谷区役所が実施する講座やガイドブックなどで、使い方をお伝えしています。※瀬谷区版エンディングノートは、区役所4階40番窓口や区内地域ケアプラザ等で配布しています。瀬谷区ホームページからもダウンロードできます。



瀬谷区 エンディングノート 検索 ▲瀬谷区版エンディングノート

瀬谷区地域福祉保健計画と瀬谷区アクションプランの関係

瀬谷区地域福祉保健計画と瀬谷区アクションプランが相互に連動することで、高齢者の生活を支える地域づくりを進めています。詳細は、瀬谷区アクションプラン冊子をご覧ください。※冊子は、区役所4階40番窓口、区内地域ケアプラザ等で配布しています。

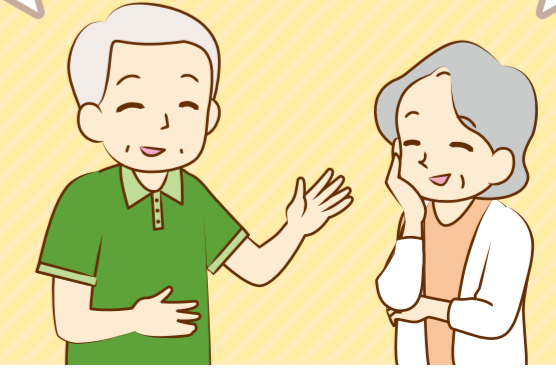


▲瀬谷区アクションプラン冊子

瀬谷区アクションプランの内容を知った太郎さんと花子さん。老後に向けて、前向きな気持ちになれたようです。

私たち高齢者を支える仕組みがたくさんあるんだね。こういう仕組みに支えてもらうだけでなく、支える側としてもまだまだ活躍したいね。

そうね! そのためにも、健康を維持したり、ボランティアや地域活動に参加したりして、生き生きとした人生を送ることを目指しましょう!



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](#)

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……
すきっぷす♪のおはなし会
～とっておきの時間～
大型絵本をはじめとした楽しいおはなし会です。
📅5月18日(水)10時30分～11時 ㊟
👤乳幼児と保護者 14組 ㊟

以下のものは📅5月20日(着)まで
📍に📄を記載して📧か📞

気軽に描く色鉛筆画
📅6月8・22日、7月6・20日、8月3日の水曜日 全5回 13時～14時30分
👤成人 12人 ㊟
¥1,000円(スケッチブック代込み)
日本の伝統文化を楽しむ
～初めてでも楽しい囲碁～
📅6月19・26日の日曜日 全2回 9時30分～11時30分
👤小学生 10人 ㊟

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ご持参ください。

健康相談
📅5月26日(木)12時30分～14時30分 ㊟ 👤15人 ㊟

お楽しみ和楽～落語・演芸～
📅6月2日(木)13時～14時 ㊟
👤14人 ㊟

パソコン・スマホお悩み相談
📅6月15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 ㊟
📍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
📅5月20日(着)まで 📍から、または📍に📄と年齢、希望時間(①～③)を記載して📧か📞

高校の将棋部と対局しましょう!
📅6月18日(土)13時～16時30分
👤10人 ㊟ 📍横浜隼人高校
📅5月20日(着)まで 📍に📄と年齢を記載して📧か📞

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)
カローリングを楽しもう
📅5月21日(土)13時～14時30分(受付は12時45分) ㊟ 👤30人 ㊟
📍室内履き、タオル、飲み物
小・中学生卓球教室
📅5月28日(土)12時～14時(受付は11時30分) ㊟ 👤小・中学生 20人 ㊟
📍ラケット(貸出あり)、飲み物、タオル、上履き
和に親しむ・茶道～おもてなしの心～
📅6月4日(土)①10時～11時 ②11時30分～12時30分
👤小学生 各回5人 ㊟ ¥300円
📅5月25日(着)まで 📍から、または📍に📄と学年を記載して📧か📞

▼阿久和地区センターのつづき

以下のものは📅5月25日(着)まで
📍から、または📍に📄と年齢を記載して📧か📞

クラフトテープで作る夏のおでかけバッグ
📅6月9・23・30日の木曜日 全3回 13時～15時 👤12人 ㊟
¥3,200円
コットンパールのネックレス作り
夏らしいブルービーズと組み合わせたロングタイプのネックレスを作ります。
📅6月24日(金)12時30分～14時30分 👤16人 ㊟ ¥2,000円
台湾の家庭料理
「台湾屋台ごはん(鶏肉飯)」
📅6月29日(水)10時～13時
👤12人 ㊟ ¥1,200円

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📞

はじめてのいっぽ☆子育て広場
📅5月23日(月)10時30分～11時30分 👤未就園児と保護者 9組 ㊟
📅5月22日まで
すきっぷす♪
親子でおはなしいっぱい
📅6月1日(水)10時30分～11時
👤未就園児と保護者 9組 ㊟
📅5月31日まで

ハーブティーdeママとベビーのヨガ(前期)
出産後のケアとママと赤ちゃんのアタッチメント。
📅6月2・16日、7月7・21日、8月4・18日の木曜日 全6回
①10時～10時45分 ②11時～11時45分 👤①4か月～1歳未満の子と保護者 ②1歳～2歳以下の子と保護者 各5組 ㊟
¥1組(2人)2,400円(6回分)
📅5月23日まで

一緒にいいな親子体操(前期)
📅6月6・20日、7月4日、8月1・15・29日、9月5日、10月3・17日の月曜日 全9回 ①15時～15時50分 ②16時～16時50分
👤①2歳～3歳の子と保護者 6組 ②4歳～5歳の子と保護者 10組 ㊟
¥1組(2人)3,600円(9回分)
📅5月27日まで

体力づくり健康体操(前期)
📅6月7・21日、7月5・19日、8月2・16日、9月6・20日、10月4・18日の火曜日 全10回 13時30分～14時30分 👤シニア 16人 ㊟
¥3,000円 📅5月28日まで
父の日～森体験遊びと薫製作り～
📅6月18日(土)10時～12時
👤小学生と父親または保護者(家族の参加も可) 10組 ㊟ ¥1組500円(材料費込み) 📅6月8日まで

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)
森の中のプレイパーク「めざせ名探偵!森のパズルを解き明かせ」
身近な自然を探検し、見つけたナゾを図書館で解明しよう。
📅5月29日(日)9時30分～12時30分
👤小学3～6年生 12人 ㊟
📅5月18日9時30分から 📍か📞
休日おはなし会(6月)
お休みの日は家族で図書館へ!瀬谷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。
📅6月5日(日)11時～11時30分
👤幼児～小学生 10人 ㊟ 📍あおぞら
📅5月27日9時30分から 📍か📞
ひよこのおはなし会(6月)
わらべうたと絵本の読み聞かせを、お父さんと楽しみましょう。
📅6月16日(木)・29日(水)11時～11時30分 👤0歳～3歳の子とその保護者 各日10組 ㊟
📅6月1日9時30分から 📍か📞

移動図書館「はまかせ号」

📍横浜中央図書館サービス課
☎262-0050 ㊟231-8299
本の貸出・返却サービス
📅①5月19日、6月2日の木曜日 14時5分～15時 ②5月24日、6月7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) ㊟

瀬谷さくら小学校 コミュニティ・スクール

〒246-0035 下瀬谷三丁目58-1
☎・㊟304-1755
📍火・金曜日
おはなしさくらんぼ～おはなし会～
テーマは「カエル」。どんな楽しいお話が聞けるでしょうか。
📅6月8日(水)15時～15時30分
👤20人 ㊟ 📅5月30日(着)まで 📍に📄を記載して📧か📞

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。
まるたのしろのおはなしかい
📅5月11日、6月8日の水曜日 10時30分～10時50分 ㊟ 📍朝倉美香氏
カプラ(つみき)をつんであそぼう
📅5月13日(金)・18日(水)・27日(金) 13時～16時30分 ㊟
こどもスポーツフェスティバル
📅5月15日(日)13時～15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
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。

▼下瀬谷地域ケアプラザ

📅5月21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
お好きなレコードを聴きながら、どなたでも簡単にできるボランティアです。
📅5月26日(木)10時～11時30分
👤20人 ㊟ 📅前日17時までに📍
男の隠れ家II
「プログレッシブロック鑑賞会」
音楽を聴いたり語り合ったりして、楽しいひとときを過ごしましょう。
📅5月29日(日)14時～16時
👤8人 ㊟ 📅前日17時までに📍か📞

中屋敷地域ケアプラザ

〒246-0004 中屋敷二丁目18-6
☎303-8100 ㊟303-8111
ビルドアップ!わたしのからだ体力維持・向上倶楽部
体力測定会と健康ミニ講座。
📅6月24日(金)10時30分～11時30分 👤15人 ㊟
📍飲み物(水分補給用)、マスク着用
📅5月27日から 📍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)
テニスタイム30min.
講師がトスするボールを打ち返すだけなので、気軽にテニスを体験できます。
📅5月11・18・25日の水曜日 13時10分～13時40分(受付は12時55分から) ㊟ 👤16歳以上 各日10人 ㊟
¥300円 📍室内用運動靴、スポーツウエア、飲み物、タオル、ラケット(あれば)
心と身体を整えるヨーガ
📅5月11・18・25日の水曜日 19時～19時50分(受付は18時45分から) ㊟
👤16歳以上 各日30人 ㊟
¥610円 📍ヨガマット、スポーツウエア、飲み物、タオル

地域子育て支援拠点にこてらす

〒246-0021 二ツ橋町469
☎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
📅5月21日(土)10時～11時、6月7日(火)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
薬剤師による相談
薬剤師に薬の飲み方や塗り薬の使い方などの相談ができます。
📅5月26日(木)10時～14時 ㊟
👤未就学児と保護者
プレママ&プレパパ きてみて体験!
先輩ママや先輩パパとの交流、沐浴などいくつかの体験ができます。
📅5月28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 小沼 夕佳氏
📍📞

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面 📄 電子申請 横浜市電子申請・届出サービス

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📄各申込締切日まで🏠から、または📄に📄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📄

デジカメテクニックB

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。

- 🕒7月2日(土)9時30分～12時
- 👤小学5年生以上 10人📄 💰1,000円
- 📄5月20日～6月3日(消)まで
- ファミリークッキング ピザB**
- 自然の中で、石窯焼きピザを楽しみます。
- 🕒7月16日(土)10時～14時
- 👤8人以内の家族 9組📄 💰中学生以上2,000円、小学生1,500円、4歳～未就学児1,000円、3歳以下100円
- 📄5月27日～6月10日(消)まで

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

2月1日～2月28日受付分・敬称略
● 阿久和北部連合自治会 女性部
● 瀬谷区仏教会
● (株)佐野銘材 ● 昭和食品(株)
● 匿名 3件
以上の皆さん、ありがとうございました。

お詫びと訂正

本紙3月号挟み込み「瀬谷福祉保健センターからのお知らせ 2022(令和4)年4月～9月 保存版」2ページに変更がありました。お詫びし、訂正いたします。

HIV(エイズ)・梅毒(性感染症)等の検査(費用無料、匿名での受付)

施設名	実施日・時間	
瀬谷福祉保健センター	(誤)火曜日 11時～11時30分	(正)月曜日(祝日・年末年始を除く) 9時～9時30分

※予約方法は、(誤)前日までに予約→(正)前週金曜日までに予約

● 問合せ 区役所健康づくり係 ☎367-5744 ☎365-5718

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。

- 民生委員児童委員協議会活動紹介パネル展 🕒5月12日(木)～5月19日(木)
- 世界禁煙デーパネル展 🕒5月25日(水)～5月31日(火)
- 生ごみ減量化! 水切りキャンペーン 🕒6月1日～6月29日の毎週水曜日
9時～12時、13時～15時30分

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。

♥青島 広志の音楽ってステキ♥

青島氏の楽しいトークと解説でクラシック音楽を楽しみましょう!「瀬谷区音楽協会」の設立記念公演として、オーディション合格者による混声合唱、女声アンサンブル、テノールソロ、オペラを披露します。(指揮・演出:青島 広志)

🕒5月29日(日) マチネ:13時から(12時30分開場)、ソワレ:15時から(14時30分開場) 📍瀬谷公会堂

💰前売券3,000円、当日券3,500円(全席自由)

※当日券は席に余裕がある場合のみ販売します。

※チケットは瀬谷公会堂受付で販売しています。

📄青島 広志編曲「春よこい」「春の小川」「浜辺の歌」「初恋」など、イタリア歌曲集より「陽は登りぬガンジスより(Gia il sole dal Gange)」、オペラ「あまんじゃくとうりこひめ」(作曲:林 光、台本:若林 一郎)

🗨瀬谷区音楽協会 ☎090-4592-0369 ✉onmachiseya@gmail.com

【後援】瀬谷区役所、公益社団法人 日本演奏連盟

第25回瀬谷区美術展 出展者募集

🕒7月27日(水)～8月7日(日)10時～18時 ※7月27日は13時から、8月7日は15時まで 📍瀬谷区民文化センターあじさいプラザ(瀬谷四丁目4番地10)

👤中学生以上の区内在住・在勤・在学者、または区内に活動拠点がある絵画・写真グループに所属する人 200人 限

📄【募集作品】油絵、水彩画、パステル、水墨、日本画、版画、写真

【大きさ】絵:6号～50号、写真:全紙以内・マット最大550×680mm

【額】絵は軽量で簡易なもの(本縁不可)、写真は額装自由。ガラスは外し(アクリル板は可)、展示用の吊り紐を付けること。

※重いものや内容の違うものはお断りすることがあります。

【応募点数】1人1点のみ ※全体で200点程度の出展となります。

💰出展料4,000円、中学・高校生2,000円 ※募集要項内の払込用紙にて振込

📄6月6日～6月30日まで 募集要項内の申込書に必要事項を記入し、募集要項記載の提出先まで📄 ※募集要項は、区内地区センター、コミュニティ・スクール、瀬谷区民活動センター、区役所3階35番窓口で配布

🗨瀬谷区美術協会 宮崎 ☎070-6646-3977

ズーラシア

だより

Vol.29

5月11日～6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、
🏠📄でご確認ください。 [ズーラシア](#) 検索

● **エミュー**

ダチョウと同じ走鳥類で、空を飛べない代わりに足がとて速い鳥です。オーストラリア大陸に広く分布しており、主にサバンナ林や草原などに生息しています。

● 体長は150～190cm。現存する鳥類の中ではダチョウに次いで世界で2番目に大きいとされています。

● 卵もダチョウに次いで2番目に大きく、縦の直径は約13cmで、きれいな深緑色をしています。この卵を温めるのはオスの役割で、とてもイクメンな鳥です。

● ズーラシアでもシロ(オス・25歳)が抱卵し、2019年3月にはナツツ(オス)が孵化しています。

● 現在、ズーラシアではオス3羽・メス3羽の合計6羽を飼育していて、オセアニアの草原ゾーンでアカカンガルーと共に展示場に出ています。かっこよくてかわいいエミューをぜひ見に来てください。



最高時速50kmで走ります



卵はオスが温めます

イベント情報 **大うち展**

うちから見る動物たちの世界! 動物の食性やうちくが学べるパネルと、うちの標本を展示します。

🕒5月30日(月)まで 📍ホッキョクグマ水中ビュー

● 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。

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 👤対象・定員 📍会場 💰費用 🎒持ち物 📄内容 📧申込み
🗨問合せ 📄当日直接 📧郵送 (着)必着

第6回

コラム

まちの自慢が またひとつ 瀬谷の逸品 ここに あります

瀬谷区では、地元で愛され、親しまれている名品や名店を「瀬谷の逸品」に認定し、瀬谷の魅力として広く発信しています。
このコラムでは、24商品・16店舗の「瀬谷の逸品」をすこーしずつ紹介していきます♪

新型コロナウイルス感染症の影響により、営業時間・定休日等が記載と異なる場合があります。ご利用の際は、最新の情報を店舗にご確認ください。※3月末時点の情報です。

店舗認定 サワディーカ

三ツ境14-8 ヴィラ三ツ境2-B(2階) ☎364-4859
営業時間:11時~15時、17時~22時
休業日:日曜



ライス付き 1,298円

人気のグリーンカレー(単品1,155円、ライス付き1,298円)は辛さが自由に選べます。サラッとしたルーにナスやタケノコ、鶏肉、インゲン、赤ピーマンが入っていて色鮮やかな商品です。苦手な食材がある場合は遠慮なく伝えてください。居心地のいい店内はつつい長居してしまいます。

商品認定 とろ〜りチーズの キーマオムライス

JUNON
三ツ境14-4 ワコービル101 ☎391-3550
営業時間:11時から 休業日:火・水曜日



800円

開店して20年を迎えるお店です。ふわふわ卵からあふれ出るとろ〜りチーズがキーマカレーとの相性抜群! フセのない国産挽肉を使用しています。サラダ付きで大盛無料です。夜は、お食事はもちろん、お酒が飲めて、お客さまの好みに合わせたアルコールを提供します。

「瀬谷の逸品」は、瀬谷区 🖨からもご覧いただけます。

瀬谷の逸品 🔍

● 問合せ 区役所地域活動係 ☎367-5692 ☎367-4423



区民の ひろば

※区民の皆さんの自主的な活動、イベントなどを掲載。詳しくは各主催者へお問い合わせください。
※掲載希望の方は、区役所広報相談係(3階36番窓口 ☎367-5635 ☎365-1170)へ。

アフリカへ毛布を送る運動

まだまだ使える毛布、眠っている毛布がありましたら、ご協力をお願いします。

🕒5月31日(火)まで 📍佐藤 ☎301-2759、二階堂 ☎302-1921

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 📍会場 瀬谷公会堂 2階 講堂
昼ドキイベント・せや 毎月1回開催! 気軽に楽しめる昼休みイベントです。
日時 5月20日(金)12時20分~12時50分 ※12時開場 📍
内容 斉唱 懐かしいメロディーで癒しのひと時
曲目 みかんの花咲く丘、踊り明かそうほか **出演** ローゼンカヴァリエ

みんなのミニギャラリー【第2期】作品募集 ~あなたが作った手工芸作品を区民活動センターに飾ってみませんか!~

開催概要 【展示期間】7月11日(月)~9月30日(金)※火・金曜日の午後は除く
【展示場所】瀬谷区民活動センター内 区活ミニギャラリー及び下記 🖨
※応募多数の場合は、期間内に作品を入れ替えて展示します。
作品ジャンル 手工芸作品(パッチワーク、刺繍、編み物、ビーズ、トールペイント、陶芸など)
応募条件 区内在住・在勤・在学の人 ※応募は1人2点まで
申込み 5月31日(着)まで 応募票を問合せ先へ持参、または 📧か ✉で、作品ジャンル、大きさ(縦・横・高さ)、氏名、住所、電話番号を明記の上、問合せ先へ。なお、作品の搬入時期は7月初旬です。
※詳細は、区役所3階35番窓口、瀬谷区民活動センター、区内地区センター等で配布するチラシ(応募票付き)をご覧ください。🖨からもダウンロードできます。瀬谷区民活動センター 🔍

スポーツ・民踊

区ソフトテニス協会主催 第49回瀬谷区民ソフトテニス大会

🕒6月12日(日)9時から ※雨天中止 📍瀬谷本郷公園テニスコート
👤中学生以上の区内在住・在勤・在クラブ員
💰1人1,000円(中学生は1人500円)
📄種別:一般男子・女子(中学3年生含む)、壮年男子・女子、中学生男子・女子
📅5月20日~5月29日まで
📍同協会(タカミネスポーツ店内 ☎361-0043 ※木曜日定休)へ
📍同協会 白江 ☎302-1584

区陸上競技協会主催 令和4年度瀬谷区陸上競技選手権大会

瀬谷区・泉区・戸塚区の合同開催です。3位まで賞状、4位以下は記録証を授与します。
🕒7月30日(土)8時~17時 ※雨天決行、自然災害時中止
📍三ツ沢公園陸上競技場
👤小学5年生以上の区内在住・在勤・在学・在クラブ者
💰1種目につき、小・中学生600円・一般(高校生含む)900円、リレー1チーム1,000円 ※保険料及び感染症対策費を含む。
📄100m~1,500m走、4x100mリレー、走り高跳び、走り幅跳び、砲丸投げ ※リレーを除き、1人2種目まで出場可能
※リレーは各学校男女3チームずつ(計6チーム以内)とする。
📅5月12日~6月6日まで
参加費を添えて同協会イシケンスポーツ店(水曜日定休)まで
※詳細は、イシケンスポーツ 🖨をご覧ください。イシケンスポーツ 🔍
📍同協会 早川 ☎080-6734-0119 ※9時~17時

区民踊協会主催 区民盆おどり講習会

🕒6月7日(火)19時~20時 📍瀬谷第二小学校 体育館 📍上履き
📍同協会 竹川 ☎303-3201



“瀬谷の魅力” SNSで発信しています!

Twitter



Instagram



🏠区の人口 121,691 人 🏠世帯数 53,082 世帯 ※2022年4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 🔍
[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