

6月号 都筑

2023(令和5)年 つづき



都筑区 都筑区役所
(代表) 電話 948-2323
受付時間 平日 8時45分～17時

No.308
土曜開庁日 6月10日・24日・7月8日
毎月第2・4土曜(9時～12時)
戸籍課、保険年金課、こども家庭支援課の一部の業務

編集・発行 横浜市都筑区役所広報相談係

〒224-0032 都筑区茅ヶ崎中央32-1 電話 948-2223 FAX 948-2228

区の人口 215,124人(前月比316人増) 区の世帯数 87,946世帯(前月比205世帯増) ※2023年5月1日現在

ホームページ 都筑区役所 検索

特集1

手間をかけずに楽しもう!

ナチュラルガーデン

都筑区では、花と緑にあふれるまちを目指し、
家庭でも気軽にできるナチュラルガーデンを推奨しています!
その魅力や作り方をご案内するリーフレットを作成しました。
ぜひご家庭や地域で取り入れ、花のある生活を始めてみませんか?

ナチュラルガーデンとは?

ポイント1

季節の変化を楽しめる

自然をお手本に、植物の力を引き出して任せる手法です。季節ごとに変化があり、四季のリズムをありのままに楽しむことができます。



ポイント2

お手入れが簡単!

何年も植えばなしが可能な宿根草・多年草をメインとします。植え替える手間が少なく、時が経つとともに、草取りや水やりも徐々に軽減します。

ポイント3

プランターでもできる

マンションのベランダなど日陰・半日陰でも楽しめる植物もあり、庭だけでなく、プランターでもできます。



ガーデニングを楽しみたいけど、踏み出せない…って人、けっこう多いのではないのでしょうか?

毎年花を咲かせ、だんだん大きくなる宿根草・多年草は庭の頼れるレギュラー。植え替えや水やり作業を少なめにできるので、忙しい人でも十分楽しめます!ぜひ挑戦してみてください。

リーフレット作成にご協力いただいた
造園家 ささきともゆき 佐々木知幸さん

リーフレットは区役所で配布しています



植物選びはリーフレットを参考にしてね!「植物の力」を活かして都筑区を花とみどりいっぱいにしてよう!
※区のホームページからダウンロードもできます



GREEN × EXPO 2027
都筑区マスコットキャラクター「つづきあい」

GREEN × EXPO 2027

～世界の花、横浜で咲かせよう～

テーマ 幸せを創る明日の風景

約6か月間

開催期間 2027年3月19日(金)～2027年9月26日(日)

開催場所 旧上瀬谷通信施設(旭区・瀬谷区) 約100ha

2027年に横浜で国際園芸博覧会が開催されます。

花や緑との関わりを通じ、自然と共生した持続可能で幸福感が深まる社会の創造を提案、横浜から明日に向けた友好と平和のメッセージを発信します。

詳細はこちら



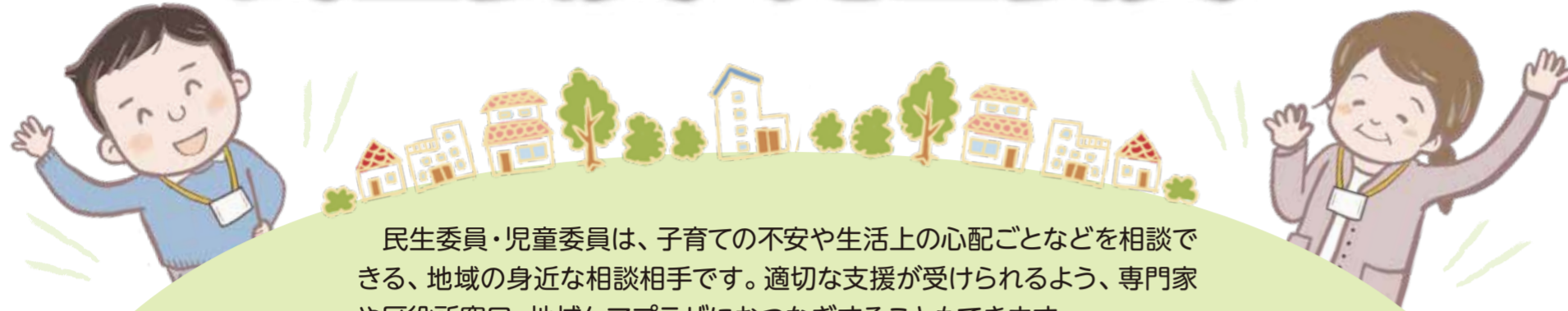
(公社) 2027年国際園芸博覧会協会より提供

特集2

こんにちは!

あなたの地域の身近な相談相手

民生委員・児童委員です



民生委員・児童委員は、子育ての不安や生活上の心配ごとなどを相談できる、地域の身近な相談相手です。適切な支援が受けられるよう、専門家や区役所窓口・地域ケアプラザにおつなぎすることもできます。まずはお電話ください。秘密は守りますので、安心してご相談ください。

【問合せ】福祉保健課運営企画係 電話 948-2341 FAX 948-2354

隣のおばあちゃん、最近見かけないけどどうしたんだろう。電気はついてるのに、何日分も新聞がたまっているみたい。

最近、家に引きこもりがちだけど、何かあったら誰に相談すればいいんだろう...

子どもが学校に行きたくないと言っているけど、どうしたらいいのかな。

仕事ができなくなって、今後の生活費や家族のことが心配...



お気軽にご相談ください



横浜市民生委員・児童委員キャラクター「よこはまミンジー」

民生委員・児童委員ってどんな人?

- 世帯数に応じてお住まいの地域ごとに民生委員・児童委員が活動しています。
- 訪問等を通して、子育ての不安や生活上の心配ごとなどの相談に応じます。
- 相談内容を踏まえ、適切な支援が受けられるよう、専門機関への“つなぎ役”となります。
- 昼食会やサロンの運営に関わり、地域の交流の場作りに携わっています。

- 子どもや子育てに関する支援を専門に担当する主任児童委員は、公園遊びや園庭開放、子育てサロンの運営に関わり、地域でいきいきと子どもを育てられるよう“地域の子育て応援団”として活動しています。

ホームページでは、民生委員・児童委員について、詳しい情報を掲載しています



地域で長年活動してきた中で、たくさんの保護者、こども、先生方などの出会いがありました。それが今の私の財産になっています。私も成長できました。主任児童委員になってよかったです。皆さんと一緒に活動しませんか?



都筑区主任児童委員連絡会代表 川和地区主任児童委員 木村 博子

少子高齢化が進行する中、貧困、孤立、自殺等社会問題が深刻化してきています。地域の隣人として寄り添いながら課題解決に向け、画一的に捉えず、互いの存在と違いを認め合い、支え合う地域づくり、多様性が尊重される社会づくりに、170名の仲間の皆様と共に活動して参ります。

都筑区民生委員児童委員協議会 会長 小林 達夫

活動の様子を紹介します

高齢者の見守り訪問をしています!

今は元気だけど、高齢の両親が心配。私も頻繁には見に行けないし、両親も定期的にお話ができる人が欲しいみたい。

定期的に訪問をして、何気ない会話をしながら、お元気に暮らしているか、お困りごとは無いかを伺っています。ケアプラザや区役所をご紹介しますこともできますので、お気軽に話してくださいね。



孫のことを気にかけてくれたり、外に出ませんか、と声をかけてくれたりと、親切にしてくれてありがたいです。



都田地区 民生委員児童委員 相原 祐美子

誰でも気軽に参加できる交流の場があります

近くに話し相手もいないし、どうしてもひきこもりがちになってしまう。

連合自治会や地区社協など地域と連携しながら交流の場を作っています。昼食会は、「毎回楽しみ!」とってもらえたり、参加者の笑顔を見ると、とても嬉しいです。ぜひ地域のサロンに遊びに来てくださいね。



委員の方からのお弁当、集まりの場が毎回楽しみです。そこで他の人とお話をするのも楽しい時間です。



勝田団地区 主任児童委員 角田 恵美子



子ども・子育ての悩みにも相談にのっています

近くに子育ての相談ができる人がいなくて不安。近くに話し相手がいればいいのに。



学校や保育園、都筑区子育て支援センター Popola などとも互いに繋がり、子育ての悩みを聞いたりしながら、地域の皆さんの子育てを応援しています。みんなの笑顔を見ると、私たちが元気をもらえます。



ひろばで、何気ないおしゃべりを聞いてくれた主任児童委員さん。話を聞いてもらえるだけで安心しました。



自分も子どもも家にひきこもりっぱなしで、子どもと思いっきり遊べる場所はないかしら。



東山田地区 主任児童委員 対馬 千香子



区役所からののお知らせ

区役所への郵便物は 〒224-0032 都筑区茅ヶ崎中央32-1 都筑区役所〇〇係(担当)へ

都筑図書館から

☎948-2424 ☎948-2432
休館日 6月19日(月)
横浜市立図書館 検索

◆学校図書館ボランティア講座第2回
本の修理をやってみよう(簡易修理)

📅 7月11日(火) 9時40分~12時
📍 横浜市内の学校図書館でボランティア活動をしている人、これから始める人15人 先 ※ただし活動場所が決まっている人優先
📍 区役所5階第1会議室
📅 6月13日から ☎か ☎

都筑区公園愛護会、都筑区ハマロード・サポーターパネル展

身近な公園や道路を気持ち良く使っていたくために活躍している公園愛護会やハマロード・サポーターの皆さんの日頃の活動の様子を自作のパネルで紹介します。

📅 7月4日(火)10時~11日(火)15時
📍 区総合庁舎1階区民ホール / ☎
📍 都筑土木事務所
☎942-0606 ☎942-0809

区民活動センターからののお知らせ

☎948-2237 ☎943-1349
tz-katsudo@city.yokohama.jp
休館日 日曜、祝日、第3月曜

◆交流サロン
誰もが集い、おしゃべりを通して新たな出会い・つながりをつくる交流の場です。毎回特技を持ったボランティアによる体

験講座もあります。毎月開催:偶数月は第3金曜・奇数月は第3土曜10時~12時。お子さん連れ可。今回のテーマは『心地のよい生活~身だしなみ~』ボランティアによる「アイロンかけ」の実演があります。(指導:東京第四友の会あざみ野方面 仲 章子さん)

📅 6月16日(金)10時~12時
📍 区民活動センター
📍 15人 ☎ (都筑区、近隣区に在住、在勤、在学の人優先)
📅 6月15日までに ☎か ☎か 電子申請

◆イベント情報など掲載中!
区民活動センター情報紙『緑ジソ版6・7月号』を発行しました。区民活動センターからののお知らせや登録団体のイベント情報&会員・ボランティア情報を掲載しています。詳しくは二次元コードから。

区総合庁舎1階 区民ホールの催し情報

📅 6月15日(木)13時~21日(水)15時
📍 予算調整係
☎948-2213 ☎948-2208

📅 6月22日(木)13時~28日(水)13時
📍 健康づくり係
☎948-2350 ☎948-2354

食育・健康フェア 野菜 モリモリカムカム大作戦

6月は「食育月間」です。また6月4日(日)~10日(土)は「歯と口の健康週間」です。親子で楽しみながら、食育や歯とお口等の健康づくりについて考えるパネル展と体験型のイベントを開催します!

📅 6月24日(土)10時~13時
📍 区総合庁舎1階区民ホールおよび福祉保健センター1階健診フロア ☎ ※一部先着制のブースあり

📅 6月22日(木)~28日(水)
📍 区総合庁舎1階区民ホール
区内保育園・小学校・中学校での食育の取組紹介、食や歯とお口、その他健康にかかわるさまざまな情報をパネル展示します。

📍 健康づくり係 ☎948-2350 ☎948-2354

フレイル予防講演会

フレイルとは体力や心身の活力が低下し「健康」と「要介護」の中間の状態であり、早く気づいて予防することで状態の維持・改善が期待できます。健康運動指導士が、いつまでも自分らしく元気に過ごすための講話を行います。

📅 7月27日(木)14時~16時
📍 区役所6階大会議室
📅 6月19日9時から7月21日17時までに ☎か ☎

📍 高齢支援担当 ☎948-2306 ☎948-2490

マークの説明 ☎日時・期間 ☎会場 ☎対象・定員 ☎費用 ☎持ち物 ☎保育 ☎申込み ☎問合せ ☎郵便番号・住所 ☎氏名(ふりがな) ☎年齢 ☎電話(番号) ☎ファクス(番号) ☎往復はがき(返信名明記) ☎返信用はがき持参 ☎はがき ☎Eメール(アドレス) ☎ホームページ ☎窓口 ☎当日直接 ☎先着 ☎抽選 ☎要予約

● **※要事項** とある場合は、行事名(イベント名)・〒住所・氏名(ふりがな)・電話番号を記載。
● 料金の記載のないものは無料。● 詳しい内容は各問合せ先へお問い合わせください。

衆議院小選挙区の区割りが変わります

令和2年度国勢調査人口に基づいた定数配分を行い、神奈川県では定数が18から20になりました。該当の区域に住んでいる人は、次の衆議院議員総選挙から、投票する選挙区が変わります。

都筑区は、以前は町名に荏田と付く地域、および大丸は「第8区」、その他は「第7区」に分かれていましたが、今後の衆議院選挙においては、川崎市宮前区と共に「第19区」となります。

旧 選挙区のこれまでの区域	新 選挙区の新たな区域
第7区 港北区、都筑区(荏田東町、荏田東1~4丁目、荏田南町、荏田南1~5丁目、大丸を除く)	港北区
第8区 緑区、青葉区、都筑区(第7区に属しない区域)	緑区、青葉区
第19区	都筑区、川崎市宮前区

改定前

改定後

☎ 選挙管理委員会事務局 ☎671-3336 ☎681-6479
統計選挙係 ☎948-2215 ☎948-2209

都筑スタイル キックオフセミナー

自治会町内会活動をはじめとした地域活動の魅力アップ・団体同士のつながり・人材発掘など、都筑らしいスタイルの地域活動と一緒に考えませんか? 居場所づくりの実践者によるトークや参加者同士の交流も行います。

📅 6月24日(土)10時~12時 区役所6階 大会議室

登壇者 石井 大一郎氏 (国立大学法人宇都宮大学地域デザイン科学部 准教授)
齋藤 保氏 (株式会社イータウン 代表取締役)

📍 (1) 区内自治会町内会の会長や役員等: 60人 ☎
(2) 区内で地域活動や社会貢献活動等に組み込んでいる人や関心のある人: 20人 ☎

📅 6月16日までに、以下の事項を記入し、電子申請システム、☎(tz-chiikiriyoku@city.yokohama.jp)、☎への持参のいずれか

📍 ① (1)か(2)のどちらでの申込みか
② 所属団体名(ない場合は「なし」と記入)
③ ☎ ④ ☎ ⑤ ☎ (任意)

📍 電子申請システム

☎・☎: 「都筑スタイル キックオフセミナー申込」と記載してください
☎への持参: 地域振興課地域力推進担当(5階54番窓口)あて

📍 地域力推進担当 ☎948-2474 ☎948-2239

検診・教室

特に記載のないものは、区役所1階福祉保健センター健診室で行います。●予約制で、特に記載のないものは、1か月前から受け付けています。

肺がん検診 有料 予約制	7月12日(水)午前 予約受付:6月16日~6月30日 ※検診当日の受付時間は予約時にお伝えします 市内在住の40歳以上の人(1年度に1回) 定員:30人 胸部エックス線撮影680円
エイズ・梅毒検査 予約制	6月14日・21日・28日、7月5日の水曜 9時~9時30分 受付:区役所1階健診室内7番/結果は1週間後以降 ※原則エイズ・梅毒のいずれも受検いただきます
食と生活の健康相談 予約制	6月30日(金)午後、7月4日(火)午前 高血圧や糖尿病などの生活習慣病予防に関する、保健師や栄養士による個別相談です。
禁煙相談 予約制	6月30日(金)午後、7月4日(火)午前 禁煙相談。呼気中一酸化炭素濃度の測定。肺年齢測定。

横浜市がん検診実施医療機関では、胃・肺・大腸・乳・子宮がん検診、PSA検査(前立腺がん)を実施しています。医療機関に直接お申し込みください。

〒・☎ 健康づくり係 ☎ 948-2350 ☎ 948-2354

もの忘れ相談 予約制	原則毎月第2金曜 午前 嘱託医師による高齢者のもの忘れ、認知症などの相談。
都筑むつみ会「リハビリ教室」 予約制	原則毎週火曜 13時~15時 脳血管疾患などにより後遺症のある人を対象に、リハビリ教室や言語教室を開催。

〒・☎ 高齢支援担当 ☎ 948-2306 ☎ 948-2490

地域ユースプラザによる若者のための専門相談 予約制	6月8日・22日の木曜 13時30分~16時30分 (1回50分) 区役所2階24番窓口 市内在住の15~39歳の本人、家族、支援者 事前に☎
-------------------------------------	--

〒・☎ 北部ユースプラザ ☎ ☎ 948-5505


hand de ボランティア

●●中高生のための夏休みボランティア体験●●

新しい自分との
出会いや発見ができる
チャンス!

この夏、区内のいろいろな活動から自分にぴったりのボランティア活動を見つけて体験してみませんか。

小学5・6年生向け
プレコースも同時開催します!

- STEP 1** オリエンテーション▶7月21日(金)~24日(月)
ボランティアの心構えや活動の注意事項を知ろう!
 - STEP 2** 体験▶7月26日(水)~8月18日(金)
区内の施設や団体・ボランティアグループで活動しよう!
 - STEP 3** 振り返り・修了証授与▶8月19日(土)
活動で学んだことを次のステップにつなげよう!
- 詳細は、つづきMYプラザの☎をご覧ください。 

コース	対象
中高生コース	区内在住・在学、つづきMYプラザを利用している中学生と高校生
小学5・6年生向けプレコース	区内在住・在学の小学5・6年生

主催 つづきMYプラザ(都筑多文化・青少年交流プラザ)、都筑区青少年指導員連絡協議会
共催 都筑区役所、都筑区社会福祉協議会、都筑地区センター、中川西地区センター、仲町台地区センター、北山田地区センター、都田地区センター・都田地域ケアプラザ
☎ 6月11日~7月8日18時まで ☎ ☎ ☎ (my-plaza@tsuzuki-koryu.org) ☎ ☎ ☎ のGoogleフォーム
☎ つづきMYプラザ(都筑多文化・青少年交流プラザ) ※6月19日(月)は休館
 〒 224-0003 中川中央1-25-1 ノースポート・モール5階
 ☎ 914-7171

子育てひろば

都筑図書館から


☎ 948-2424 ☎ 948-2432
 休館日 6月19日(月)

☎ ☎ 行事は2週間前から ☎ ☎

◆くまさんのおはなし会(7月)
 親子で楽しむわらべうたや絵本の読み聞かせ。
 ☎ 7月13日(木) ①10時~10時25分 ②10時45分~11時10分
 ☎ 対面朗読室
 ☎ ①0・1歳児と保護者7組 ☎ ②1~3歳児と保護者7組 ☎ ● ☎


◆みゃーごとちゅーずのおはなし会(7月)
 ☎ 7月19日(水) 15時30分~16時
 ☎ 対面朗読室
 ☎ 1人でお話が聞ける子7人 ☎
 ※保護者の付き添いは事前にご相談ください ● ☎

①赤ちゃんといっしょに楽しく遊びながらの体操 ②食生活についての話と2回食を目安にした離乳食の実演および試食
 ☎ ①7月7日(金) ②7月28日(金) いずれも10時30分~11時30分(2日間で1コース)
 ☎ 区役所1階福祉保健センター ①多目的室 ②栄養相談室
 ☎ 区内在住で離乳食2回食ごろの子と親15組 ☎
 ☎ ①バスタオル、飲み物 ②飲み物
 ☎ 6月28日10時から ☎

◆はじめての離乳食(予約制)
 栄養士による、離乳食の基本「つぶしがゆ」や野菜などのつぶし方体験、始め方・進め方の相談を行います。
 ☎ 7月31日(月) ①13時30分~14時15分 ②14時30分~15時15分(各回同内容)
 ☎ 区役所1階栄養相談室
 ☎ 4~6か月ごろの子と保護者各8組 ☎
 ☎ 6月28日10時から電子申請 

育児講座「わらべうた遊び」

☎ 6月20日(火) 10時~11時
 ☎ 大熊保育園
 ☎ 6月6日から ☎ ☎ (受付時間平日10時~16時)
 ☎ 大熊保育園
 ☎ 942-9884 ☎ 942-9891


◆1歳児の歯みがき教室
 歯がはえたての頃のいろいろなお子さんの歯の悩みを、すっきり解決!楽しく参加してみませんか。
 ☎ 7月31日(月) 10時~11時(受付:9時45分から)
 ☎ 区役所1階福祉保健センター多目的室A B
 ☎ 区内在住の1歳前後の子と保護者15組 ☎
 ☎ ナイロンの歯ブラシ(子ども用と仕上げみがき用)
 ※歯みがき実習は模型上で行います。お使いの歯ブラシは見本と比べていただくために使用します。
 ☎ 6月12日8時45分から ☎ ☎ 電子申請 

健康づくり係から

☎ 948-2350 ☎ 948-2354

◆モグモグ離乳食とママ・パパのための健康講座(予約制)
 離乳食2回食ごろの赤ちゃん和妈妈・パパの毎日に元気をプラスするためのお役立ち講座です。

◆プレママ・パパのための健康講座
 妊娠中は、いろいろなことが心配になりますね。楽しくいきいきと過ごすためのヒントをたくさんお伝えします。
 内容: 歯科医師による講演「家族のお口の健康について」、ヘルスメイトによる食事のヒントやレシピ紹介、母子保健コーディネーターからのおはなし(妊娠中や産後の

ことも相談できます) ※参加形式: 会場参加のみ
 ☎ 7月27日(木) 10時~11時30分
 ☎ 区役所1階福祉保健センター多目的室
 ☎ 区内在住の妊婦さんとその家族15組 ☎ (見守り保育有り)
 ☎ 6月12日から ☎ ☎ 電子申請 

両親教室、女性と子どもの相談・健診

●特に記載のないものは、区役所1階福祉保健センター健診室で行います。
 ●ベビーカー置場のスペースには限りがあります。ベビーカーは自己管理をお願いします。

乳幼児健康診査 予約不要	4か月児 6月20日、7月4日の火曜 13時~14時受付 1歳6か月児 6月22日(木) 13時~14時受付 7月6日(木) 10時~11時受付 3歳児 6月29日、7月6日の木曜 13時~14時受付
女性の身体の相談 予約制	思春期・授乳期・更年期および避妊・不妊などの相談
両親教室 予約制	2023年11月ごろ出産予定の人 ☎ 第1回 7月3日(月) 9時30分~11時30分 第2回 7月3日(月) 13時30分~15時30分 第3回 7月28日(金) 13時30分~15時 ☎ 妊婦とその家族 ☎ 事前に電子申請システムで予約 
土曜両親教室 予約制	☎ 7月8日(土) 13時30分~16時 ☎ 子育て支援センター ポポラサテライト(ららぽーと横浜3階) ☎ 12組 ☎ ☎ 6月8日12時から ☎ (507-6856) ☎ 7月22日(土) 10時15分~12時30分 ☎ 子育て支援センター ポポラ(あいたい5階) ☎ 12組 ☎ ☎ 6月22日12時から ☎ (912-5135)
乳幼児歯科相談 妊産婦歯科相談 予約制	歯科健診、相談、歯みがきアドバイス ☎ 7月11日(火) 妊産婦 9時10分 乳幼児 9時30分~10時30分 ☎ 7月26日(水) 乳幼児 13時30分~14時30分 妊産婦 15時 ☎ 0歳~未就学児、妊婦、産後1年未満の女性

〒・☎ 子育て支援担当 ☎ 948-2318 ☎ 948-2309

子どもの食生活相談 予約制	栄養士による食生活についての個別相談 ☎ 6月20日(火)午前・30日(金)午後、7月4日(火)午前(所要時間30分程度) ☎ 区内在住の人(乳幼児~思春期ごろのお子さんの相談)
-------------------------	---

〒・☎ 健康づくり係 ☎ 948-2350 ☎ 948-2354



施設からのお知らせ

- 原則 6月11日～7月10日のお知らせを掲載しています。
- ☎などのマークの説明は、8ページをご覧ください。
- 料金の記載のないお知らせは無料です。
- 詳細は各施設へお問い合わせください。



都筑区イベント情報配信 <https://cgi.city.yokohama.lg.jp/common/event2/tsuzuki/>

都筑センター

☎ 941-8380 ☎ 942-3979
☎ 224-0062 葛が谷2-1
休館日 6月27日(火)

※ ☎はすべて市内在住・在勤・在学者

都筑地区センター

◆子育て相談

看護師とじっくりとお話ししましょう。子育てのちょっとした気になることを相談できます。6月17日～2024年3月16日の毎月第3土曜10時30分～11時30分 / 4人 ☎ / ☎

◆スペースふれあい

心の健康に不安のある人やその家族の人へ、困った時の情報交換や地域の仲間作りをしませんか? / 6月17日～2024年3月16日の毎月第3土曜14時～16時 / ☎

老人福祉センター つづき緑寿荘

◆エアロビクスで筋トレ講座

自分でも継続してできる筋トレで運動不足を解消 / 6月30日(金)10時～11時30分 / 60歳以上20人 ☎ / 200円

☎ 飲み物・汗拭きタオル・滑り止め付き靴下・動きやすい服装・横浜市老人福祉センター利用証または本人確認証

☎ 6月11日から ☎ か ☎

◆ふれあいサロン「おしゃべりの場」

高齢者の人々が集い、楽しめるふれあいサロンです / 6月6日～2024年3月19日の毎月(8月、1月を除く)第1・3火曜日10時～12時 / 60歳以上10人 ☎ / ☎

☎ 飲み物・横浜市老人福祉センター利用証または本人確認証

仲町台地区センター

☎ 943-9191 ☎ 943-9131
☎ 224-0041 仲町台2-7-2
休館日 6月12日(月)、7月10日(月)

◆子どもまつり

ワクワクする体験が盛りだくさん! / 7月1日(土)10時～14時 / ☎

◆プロに習う卓球スクール2期(全10回)

プロに卓球を習います。初めての人から上級者まで / 8月7日・21日・28日、9月4日・25日、10月2日・16日・30日、11月6日・20日の月曜(祝日・お盆除く)12時30分～14時30分 / 45人 ☎ / 8,000円(全回分)

☎ 6月30日必着で ☎事項・☎を明記し ☎

◆小学生のための夏のわくわく講座

①こだわりの子ども科学クラブ A: 7月22日(土)「電撃イライラ棒を作ろう」 B: 8月5日(土)「アイスクリームを作ってみよう」いずれも10時～11時30分 ②親子そば打ち教室: 7月17日(祝・月)9時30分～12時30分 ③子ども卓球教室(全5回): 7月27日(木)～31日(月)9時30分～11時30分 / ①小学生各20人 ②小学生と保護者9組 ③小学生40人 ☎ / ①各1,300円 ②2,200円 ③3,500円(全回分)

☎ 6月11日から ☎

北山田地区センター

☎ 593-8200 ☎ 593-8201
☎ 224-0021 北山田2-25-1
休館日 6月12日(月)、7月10日(月)

☎ ☎ 行事は開催日の1か月前の10時から ☎ か ☎

◆スキルアップ卓球Ⅱ(全8回)

個々の卓球のレベルに合わせたレッスン、仕事帰りにも習える講座 / 8月9日～11月15日の隔週水曜18時30分～20時30分 / 中学生以上25人 ☎ / 4,800円(全回分) ● ☎

◆金継ぎ体験

7月11日(火)①9時30分～11時30分 ②12時30分～14時30分 / 各12人 ☎ / 3,000円 ● ☎

◆美顔鍼灸 + 季節のお灸 ～ほろい線ケア～

顔のほろい線のケアと季節のお灸のツボ / 8月2日(水)10時～11時 / 10人 ☎ / 1,500円 ● ☎

中川西地区センター

☎ 912-6973 ☎ 912-6983
☎ 224-0001 中川2-8-1
☎ nakanishi@tsuzuki-koryu.org
休館日 6月12日(月)、7月10日(月)

☎ ☎ 行事は開催日の1か月前の9時から ☎ か10時から ☎ か ☎事項・☎を明記し ☎ ※対象が親子の場合は、子どもの学校名・学年も明記

◆わくわくワークショップ

地域の皆さんによる、体験型の楽しい子どもまつりです / 7月9日(日)9時～12時30分 / 一部有料(50円～) / ☎

◆地区セン演芸会「夏の夜の怪談話」

落語会「楽笑友の会」による怪談話と講談。夏の夜の地区センターで夕涼み / 7月29日(土)18時30分～20時 / 小学4年生以上で、長時間の話を静かに聞ける人60人 ☎ ※小中学生は保護者必ず同伴 / 400円 ● ☎

◆地域の職人さんに習う木工教室

7月30日(日)9時30分～11時45分 / 小学生15人 ☎ ※小学低学年は保護者同伴 / 1,700円 ● ☎

◆キッズマネースクール

親子でお金について楽しく考えましょう / 8月6日(日)10時～11時30分 / 小学1～3年生の子と親7組 ☎ / 200円 ● ☎

都筑中央公園自然体験施設 (NPO法人 都筑里山倶楽部)

☎・☎ 941-0987
☎ 224-0032 茅ヶ崎中央57-8
☎ <https://tzksatokura.org/>
休館日 月曜(祝日の場合は翌日)

☎ ☎ 行事は開催日10日前までに ☎事項と申込者全員の ☎・☎を明記し ☎ か ☎ ※記載のないものは小雨決行・荒天中止、小学生以下は保護者同伴

◆夏のキノコ観察会

都筑中央公園の森の中でキノコの生態を学びます / 7月8日(土)9時～12時 / レストハウス / 25人 ☎ / 中学生以上300円、小学生以下100円 ● ☎

◆キャンプの練習

テントやタープ設置の練習、ロープの結び方、炭火の使い方などを体験 / 6月18日(日)10時～13時 / 小学生以上の子どもとその家族5組 ☎ / 1人800円 ● ☎

◆アメリカザリガニ駆除

都筑中央公園宮戸大池にいる、外来種のアメリカザリガニを駆除します / 6月25日(日)9時～12時 / レストハウス集合 / 50人 ☎ / 中学生以上300円、小学生以下100円 ● ☎

都筑民家園

☎ 594-1723 ☎ 594-2019
☎ 224-0028 大榎西2
休館日 6月12日(月)・26日(月)、7月10日(月)

☎ ☎ 行事は6月11日から ☎ か ☎

◆七夕まつり

短冊に願い事を書いて吊るします / 7月1日(土)～7日(金)10時～16時 / ☎

◆七夕親子折り紙

折り紙で作る七夕飾り(笹つき) / 7月2日(日)10時～11時 / 各5組 ☎ / 300円 ● ☎

◆楽しく着物を着ましよう

初心者歓迎 / 7月12日(水)13時～14時30分 / 女性10人 ☎ / 1,500円 ● ☎

☎ 着物一式

鴨池公園こどもログハウス かもいけランド

☎・☎ 942-1569 ☎ 224-0006 荏田東3-2
休館日 6月19日(月)

◆ログハウスまつり

4つの楽しいゲームにチャレンジしよう! ストラックアウトやおもちゃすくい、輪投げなどのゲームにチャレンジして景品をゲットしよう / 6月11日(日)10時～13時 / 中学生以下300人 ☎ ※幼児は保護者同伴 / 300円 / ☎

◆親子の広場「かもっこくらぶ」

子育て中の親子と妊婦さんの交流広場です。人形劇、おはなし会、自然工作遊び、育児相談を行います / ①6月15日(木)10時30分～11時: でんでんむしの人形劇 ②6月22日(木)10時30分～11時: おはなし会(あつまれ～都筑のニューフェイス!) ③6月26日(月)10時30分～11時30分: まんまるプレイパーク「毛糸でスタンプ作り」 ④6月27日(火)10時30分～11時30分: 保育相談 / 未就園児と親各15組 ☎ / ① ③子ども1人 300円 / ☎

☎ タオル、飲み物、赤ちゃんと参加の場合は授乳用ケープ、抱っこ紐

つづきの丘小学校 コミュニティハウス

☎・☎ 945-2949
☎ 224-0006 荏田東1-22-1
休館日 火・木曜

☎ ☎ 行事は6月14日から ☎ か ☎

◆子どもアート教室・夏休み特別工作

光の宝石箱を作ろう / 7月28日(金)13時～15時30分 / 15人 ☎ / 1,100円 ● ☎

◆夏休みオセロ講座

オセロ連盟の先生に習って、強くなろう / 8月5日(土)10時～11時30分 / 15人 ☎ / 300円 ● ☎

勝田小学校 コミュニティハウス

☎・☎ 592-1877
☎ 224-0034 勝田町266
休館日 火・木曜

☎ ☎ 行事は7月1日から ☎ か ☎

◆夏休み! スーパーボールロケット作り

飛行機が飛ばしくみも学ぼう / 7月29日(土)10時～11時30分 / 小学生 ☎ / 500円 ● ☎

◆夏休み! ダンスを始めよう(全4回)

かつこよく踊っちゃおう / 7月24日・31日、8月7日・21日の月曜16時50分～17時50分 / 小学生 ☎ / 1,800円 ● ☎

◆おもちゃクリニック

壊れたおもちゃの修理過程を親子で楽しみ、物を大切にすることを育てます / 6月25日(日)13時30分～14時30分、15時30分～ / 幼児～小学生と保護者 ☎ / おもちゃ1点100円 ※2点まで

☎ 6月2日から ☎ か ☎

川和小学校 コミュニティハウス

☎・☎ 934-8666
☎ 224-0057 川和町1463
休館日 火・金曜

◆うたごえ広場

中川 ともゆきさんのギターに合わせて歌いましょう / 6月17日(土)13時30分～15時 / 20人 ☎ / 300円 / ☎

中川中学校 コミュニティハウス

☎・☎ 591-3131
☎ 224-0027 大榎町240
☎ <https://www.tsuzuki-koryu.org/nakagawachu/>
休館日 火・金曜

◆相続セミナー

①6月24日(土)「10分で書ける遺言書の書き方」②7月1日(土)「生前贈与について」いずれも10時～11時30分 / 10人 ☎

☎ 事前に ☎ か ☎

◆折り紙でイキイキ時間(全2回)

7月2日・9日の日曜10時30分～11時30分 ※1回のみ参加も可 / 10人 ☎

東山田中学校 コミュニティハウス

☎・☎ 591-7240
☎ 224-0023 東山田2-9-1
休館日 火・金曜

◆「でんでんむし」さんの公演

人形劇「ぞうくんのさんぽ」、パネルシアター、ハンドベルなど / 7月1日(土)10時30分～11時 / 乳幼児とその保護者、または小学低学年40人 ☎

☎ 6月1日から ☎ か ☎

都田地区センター・地域ケアプラザ

☎ 地区センター: 945-0075
☎ 地域ケアプラザ: 945-0076 ☎ 943-1131
☎ 224-0045 東方町655-4
休館日 6月19日(月)


◆おもちゃの病院

7月22日(土)10時～11時: おもちゃの持ち込み、14時～: 引きとり ※修理内容によっては入院(預かり修理)となる場合あり / 壊れたおもちゃ先着15点 ☎ (※1家族2点まで、部品交換の場合は実費になることがあります)




☎ 6月24日10時から ☎





◆都田地区センター 地域ケアプラザフェスタ



模擬店やステージ発表など / 6月17日(土)10時～14時 / ☎

◆初夏のスペシャルコンサート
地域のアマチュアグループ「メイプルカルテット」による弦楽四重奏／7月2日(日)10時～11時 ※開場9時30分／




加賀原地域ケアプラザ


 944-4640  944-4642
 224-0055 加賀原1-22-32




◆えいごであそぼう!
リズムに合わせて、英語に親しみましょう♪
講師: 福永 加奈女さん／6月17日(土)11時～12時／未就学児10人  /300円
 上履き
 6月17日までに 

◆介護者のつどい～日頃の介護の思いを話してちょっと息抜き～
介護について日ごろの思いや悩みなど、皆さんとお話する会です／6月22日(木)13時30分～15時／15人程度  / 




中川地域ケアプラザ





 500-9321  910-1513
 224-0001 中川1-1-1





◆高齢期の住まいの基礎知識
高齢期の住まいを選ぶヒントに!!／7月1日(土)13時30分～15時30分／20人 



 6月2日から  か 


東山田地域ケアプラザ

 592-5975  592-5913
 224-0024 東山田町270




  行事は6月1日から  か 




◆わくわくこあら
鈴木 朋子先生によるリトミック。親子のふれあいを楽しみながら一緒に身体を動かしましょう／7月14日(金)10時～11時／1～3歳くらいまでの未就園児と親12組程度  /300円
 6月21日13時30分から  か 

◆ほっと茶屋(介護者のつどい)
介護中、介護終了・これから介護等々…ご家庭で介護に関わる(関わった)人々が一緒にお喋りする茶話会です。日頃のストレス発散や情報交換、仲間づくりを一緒にしませんか♪／6月27日(火)13時～14時30分／15人  /100円 ● 





◆おさんぽカフェ
障害児・者、ご家族、地域の人々が“まるっと”集まるおさんぽカフェです／7月1日(土)／200円(イベント参加は別途200円)
● 

地域活動ホーム くさぶえ



 590-5778  590-5779
 224-0014 牛久保東1-33-1

◆おはなし会
季節の歌と手遊び、絵本の読み聞かせを行います／6月22日(木)11時30分～12時／親子8組 
 6月1日から 




都筑スポーツセンター

 941-2997  949-0477
 224-0053 池辺町2973-1
 <https://yokohama-sport.jp/tsuzuki-sc-ysa/>
休館日 6月26日(月)


定期教室

第2期「夏の定期教室」(7～9月開催)の申込受付中です。皆さんの健康づくりやストレス解消に役立つ、さまざまな教室を用意しています。詳しくは、 か 





ワンダーレッスン





各プログラムとも当日受付。詳しくは、 か  /15歳以上 ※中学生不可 / 

トレーニング室のご案内




日曜・祝日7時30分～21時、月～土曜9時～21時(最終受付は閉館1時間前)です。1回(3時間以内)につき高校生以上300円、中学生以下100円(中学生以下は利用できる器具に制限あり) / 


横浜国際プール

 592-0453  592-1402
 224-0021 北山田7-3-1
 <http://www.waterarena.jp/>
休館日 6月20日(火)





◆「夏の定期教室募集中です！」
夏の定期教室を募集しています。
 6月16日までに電子申請か、 (電子申請)、 (電子申請) を明記し 

◆～単発教室「カラーセルフジェルネイル」のお知らせ～


初夏の服装・パーソナルカラーにてジェルネイルを楽しみましょう／6月21日(水)10時～12時／会議室3 / 中学生以上の女性6人  /4,000円(材料費込) / 申込方法など詳しくは、 か 

◆今年のメインプール(50m長水路)は、9月13日(水)までオープンしています
サブプールと両方お楽しみいただけます。人数制限もなくなり、プール内のフリースペースも復活しました。この夏、思い切り横浜国際プールで泳ぎましょう!
※浮き輪(90cm以内)持込可。ビーチボールやその他浮き具の持込不可。未就学児および身長120cm以下のお子様のご利用時は、保護者の同伴が必要です
※大会により利用できない日もあります。施設スケジュールは  を参照してください
※「春の定期教室」開催中です。途中参加も可能です!お電話にて受付いたします
※こくぷっこクラブ(託児)も開催中です。開催日をご確認ください



横浜市歴史博物館

 912-7777  912-7781
 224-0003 中川中央1-18-1
 <https://www.rekihaku.city.yokohama.jp/>
休館日 月曜(祝日の場合は翌日)





◆濱ともデー



濱ともカードをお持ちの方は観覧無料になります／6月28日(水)9時～17時 / 








◆ラストサタデープログラム 「おもしろいぞ! 紙芝居」

6月24日(土) ※時間等決まり次第  でお知らせします / 2階常設展示室内歴史劇場 / 



くろがね青少年 野外活動センター

 973-2701  972-1093
 225-0025 青葉区鉄町1380
 <https://yokohama-sport.jp/kurogane-yc-ysa/>



※6月12日(月)は施設点検日のため、一部利用が制限される場合があります
  にてご確認ください

  6月1日～15日までに  か  (必要事項) ・  ・  学年・性別を明記し 







◆チャレンジキャンプ夏

7月29日(土)9時30分～15時30分 / 小学1～4年生30人  / 1人3,800円(保険料含む) ● 




◆家族で流しそうめん

8月26日(土)①10時～12時 ②12時～14時 / 小学生とその家族各4組  / 1組3,000円(保険料含む) ● 




◆あったかエコキャンプ

8月11日(祝・金)9時30分～15時30分 / 小学3～6年生30人  / 1人3,500円(保険料含む)
 6月16日～30日までに  か  (必要事項) ・  学年・性別を明記し 


アートフォーラムあざみ野

 225-0012 青葉区あざみ野南1-17-3
 (登録制、1歳6か月～未就学児)は有料、申込みは子どもの部屋  910-5724
休館日 6月26日(月)

横浜市民ギャラリーあざみ野


 910-5656  910-5674
 <https://artazamino.jp>

◆Welcome! ロビーコンサート

クラリネット、フルート、ピアノによるクラシック音楽のコンサート。出演: 佐藤 好(クラリネット)、磯部 友美(フルート)、大橋 香絵(ピアノ)、山中 麻衣子(ピアノ) / 7月9日(日)12時～12時40分 / 1階エントランスロビー / 


◆日常にある穴で写真を撮ってみよう

ピンホール写真を撮影するワークショップ。講師: 鈴木 のぞみ / 7月29日(土)10




時～16時 / 3階アトリエ / 中学生以上12人  / 2,500円(材料費込)

 7月7日までに  か 







◆フェローアートギャラリーvol.49 福岡 左知子展

障害のあるアーティストの作品を常設展示します / 4月26日(水)～6月25日(日)9時～21時 / 2階ラウンジ / 




男女共同参画センター横浜北

 910-5700  910-5755
 <https://www.women.city.yokohama.jp/a/>


◆産後ヨガ ～1歳までの赤ちゃんと

程よく負荷のかかるヨガとママ同士の交流を楽しめます / 7月28日(金)10時～11時15分 / 健康スタジオ / 産後6か月～1年の母親と子16組  / 1組900円
 動きやすい服装、タオル、飲み物
 2か月～未就学児対象。保育申込みは、4日前までに子どもの部屋に 
 6月11日から 

よこはま動物園ズーラシア

 959-1000  951-0777
 241-0001 旭区上白根町1175-1
休園日 火曜 **ズーラシア 検索**




◆ズーラシア七夕まつり

正門や「ころこロッジ」に、吹き流しなど七夕の飾りつけをします / 6月28日(水)～7月7日(金) / 





都筑区子育て支援センター

 <https://popola.org/>
休館日 日・月曜、祝日




ポポラ

 912-5135  912-5160
 224-0003 中川中央1-1-3 あいたい5階





◆パパと楽しむ「夏のおはなし会」

7月1日(土)10時30分～11時15分 / 1～3歳の子供とパパ10組 
 6月13日から  か 





ポポラサテライト

 507-6856  507-6857
 224-0053 池辺町4035-1 ららぽーと横浜3階

◆言語聴覚士のミニ講座&フリートーク 「ことばの始まり」

6月24日(土)10時30分～11時45分 / 1～2歳児と保護者5組 
 事前に  か 

◆はじめての子育て 生後4ヶ月までの「ママのおへや」

月齢が同じくらいの赤ちゃんがいるママ同士で、一緒にゆっくりおしゃべりしませんか / 7月19日(水)10時30分～12時 / 第一子で生後4か月までの子と親6組 
 6月20日から  か 

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

トピックス
隔月連載
コラム 第1回

ごみと資源について役立つ情報をお知らせするコラムです。

みんなで実践！ 3R夢なつづき

**減らそう！
使い捨てプラスチック**

2022年4月「プラスチックにかかる資源循環の促進等に関する法律」が施行され、右の12品目の使い捨てプラスチックの削減が求められています。渡す側も受け取る側も、みんなで協力して使い捨てプラスチックを減らしていきましょう！



家庭で「12品目の使い捨てプラスチック」を捨てる時は、どの分別で捨てるの？

「燃やすごみ」で捨ててください。プラスチックを燃やすと、地球温暖化の原因となる温室効果ガス(CO₂)が多く発生するから、なるべく減らしていきたいね。

**減らすために
私たちができること**

- 必要な分だけ受け取る
- マイ箸・マイスプーンなどを活用しよう
- リユースやリサイクルに協力しよう



横浜市 プラスチック対策 検索

問 資源化推進担当 ☎ 948-2241 ☎ 948-2239

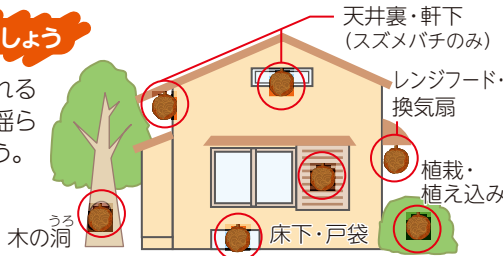


ハチの巣は 早期発見・早期駆除!!

ハチの巣は夏から秋に向けて大きくなります。巣が大きくなると駆除が難しくなり、費用も多くなります。ハチの巣がまだ小さい6月に、家の周りや庭などを点検し、巣を見つけた場合は早めに対処しましょう。

巣が作られやすい場所を点検しましょう

巣を見つけたら、ハチに刺されることがあるので、近づかない、揺らさない、騒がないようにしましょう。



詳しくはHPをご覧ください

スズメバチの巣



コガタスズメバチの初期巣

- 初期の巣はトックリを逆さにしたような形かボール型
 - マーブル模様 ● 出入口の穴が一つ
- 駆除は業者に依頼することをおすすめします。

アシナガバチの巣



- ハスの実またはお椀を逆さにしたような形
 - 六角形の巣穴がたくさん見える
- 自分で駆除が可能な場合がありますのでご相談ください。

ハチに関するご相談

区役所では、ハチの駆除は行っていませんが、駆除方法のご案内をしています。また、高所用殺虫剤噴霧器(専用殺虫剤は区役所売店で販売)や防護服の貸出し等を行っています。

問 環境衛生係 ☎ 948-2358 ☎ 948-2388

からだにいいことナビ

第2回

歯や口の健康について相談できる「かかりつけ歯科医」はいますか？

「おいしく食べる」「楽しく話す」「笑う」など、歯と口の健康は豊かな日常生活を送るためにかかせません。また 歯と口の健康は全身の健康に影響を及ぼします。痛くなってからでは遅すぎます。定期健診やクリーニング、お家での口のお口のケアの相談を気軽にできる「かかりつけ歯科医」と共に歯と口の健康づくりに取り組みましょう。

プロフェッショナルケア かかりつけ歯科医

- 定期健診
- 早期発見、早期治療
- クリーニング
- 家庭でのお口のケアのアドバイスなど

セルフケア 家庭

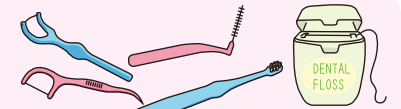
- 歯みがき
- 舌みがき ● 入れ歯みがき
- フロスや歯間ブラシの使用
- お口の体操など

プロフェッショナルケアとセルフケアは、どちらが欠けても歯と口の健康を保つのがむずかしくなります。



**歯と歯の間も
きれいにしましょう!**

歯と歯の間は歯ブラシが届きにくく、みがき残しが多くなります。歯間ブラシやフロスを使いましょう。



*歯間ブラシやフロスを使う時は、「かかりつけ歯科医」で必ず指導を受けましょう

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。

～食育・健康フェア～「野菜モリモリカムカム大作戦」では、歯とお口の健康イベントも実施します。ぜひご参加ください!



詳しくはHPをご覧ください

問 健康づくり係 ☎ 948-2350 ☎ 948-2354

ふれあい伝言板

- 区民対象、区内実施で、区民が自主的に行うイベントやサークルの告知です。営利・宗教・政治活動につながるものは掲載できません。● マークの説明については8ページをご覧ください。● 参加される際には必ず開催状況をご確認ください。

第28回つづきっこまつり

こどものこどもによるこどものためのまつり [幸せになる魔法]

7月2日(日) 10時30分～15時

区総合庁舎 1階区民ホールおよび 駐車場側通路

つづきっこまつり運営委員会 草川 ☎ 090-5504-9812 ☎ 471-9923

第75回 区民ジュニアテニスーナメント

7月25日(火)～28日(金)

長坂谷公園第1・第2テニスコート、都田公園テニスコート、谷本公園テニスコート

区内在住・在学、都筑区テニス協会加盟団員。①男女シングルス18歳以下・16歳以下・14歳以下・12歳以下 ②男女ダブルス18歳以下・16歳以下・14歳以下

¥ ①2,000円 ② 1組3,000円

6月11日から18日まで(水曜除く)に、テニスショップLOOP(青葉区青葉台2-3-8 ハレービル青葉台2F-B、☎・☎(532-8819))に申込用紙(HP www.tennis-loop.net/)と費用を持参

都筑区テニス協会 HP https://sites.google.com/view/tudukitenis

第26回都筑コーラスのつどい

6月24日(土)

第1部11時～、第2部13時30分～

都筑公会堂 / ☎

都筑コーラス連絡会

tsudo2023@ymail.ne.jp

木簡が語る古代日本の実像

7月30日(日) 14時～

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

横浜市歴史博物館

区民170人 ☎

¥ 800円

7月10日までに **必要事項** とどこで開催を知ったかを明記し ☎ (〒223-0066 港北区高田西3-15-11) ※参加者1人につき1通 横浜歴史博りあげ隊 杉木 ☎ 080-4896-4677 (7月1日より使用可(9時～17時))

はれやか体操 参加者募集のお知らせ

ヨガイインストラクター指導のもと、準備体操、ストレッチ、筋トレなど

6月6日・20日の火曜13時30分～15時 ※第1・第3火曜開催

川和町妙蓮寺釈迦堂 / ☎

健康な老後を過ごしたい人

¥ 1か月1,000円 ☎ 飲み物、ヨガマット

はれやか体操 小川 ☎・☎ 941-7062

里親子・縁組親子のためのあそび場

あそびにおいて [ことさんち] 7月17日(祝・月) ① 9時30分～10時30分

② 10時45分～11時45分

studio REVENIR (茅ヶ崎中央43-16 センター南ミレナリオビル201)

養育里親子・養子縁組親子(0歳～小学生)

¥ 親子1組1回800円

事前に ☎ か

(mail@cototsukuri.cocotte.jp) か HP (https://cototsukuri.com/coto-sanchi/)

非営利団体 [ことさんち] 子育て事業コンサルティングcotopas ☎ 050-5896-6590

パンづくりじいちゃん

パン職人にパンづくりを学ぶ(初心者歓迎)

6月19日(月)～7月29日(土)の間の7日

みんなのキッチン

(茅ヶ崎中央36-5 エルドロード横浜2F)

おおむね定年後の男性6人 ☎

¥ 3,000円

6月15日までに ☎ か名前・電話番号を明記し ☎ (minna@dassama.com)

NPO法人ロクマル 有澤

☎ 944-1714 ☎ 944-1399

