

# SAKAE 9

広報よこはま栄区版 2025

地元で育て、  
地元で味わう

緑豊かな栄区には畑や果樹園があり、直売所では新鮮な野菜などが手に入ります。少し足を伸ばして、生産者との会話を楽しみながら旬の野菜を選んでみませんか。



## さかえの野菜を知ろう



### 農家さんへのインタビュー

野菜作りへの思いや地元の人との交流など、区内で活躍する農家さんの魅力をお届けします。



原 正明さん

今の時期の  
おすすめはナスです！

#### 野菜作りへの思い

地元の人に安全でおいしいものを食べてもらいたいという思いで野菜を作っています。体力勝負で大変なこともあります。『昨年よりもおいしかった』『この野菜はおいしいね』といった声が励みになります。

#### メッセージ

地元で採れた野菜は、甘さや柔らかさ、新鮮さが違います。直売所は交流の場にもなっていて、おすすめの食べ方なども紹介しています。ぜひ一度食べてみてください！



食育情報誌

### 『「さかえの野菜」めしあがれ！4』

地元の野菜を知って・食べて・毎日を元気に！

詳細はこちら



区内で作られている代表的な野菜の紹介の他、野菜を上手に摂る方法や野菜を使ったレシピ、地元野菜の直売所マップなどを掲載しています。ナスを使った「ラタトゥイユ」のレシピも♪



## さかえの野菜を食べよう



### 区役所マルシェ

JA横浜による新鮮で美味しい横浜産野菜の販売を行っています。毎月1回開催。9月は次の日程で開催予定。ぜひ買い求めください！

日時 9月17日(水)

10時～14時

場所 区役所本館1階



### 小学生考案！市内の農産物を使った料理を販売

区内4つの小学校で、地産地消について学びながら、横浜市産の農産物を使ったオリジナル料理作りに挑戦中です！子どもたちが考えた料理は、12月～3月にかけて本郷台駅前のキッチンカーで、月1回販売予定です。

#### 昨年度のメニュー

かさまかさね  
バーガー  
(笠間小)



栄広がれ  
ビーフシチュー  
(桜井小)



詳細はこちら



JA横浜職員による出前講座(今年6月)

☎インタビューについて：広報相談係 ☎894-8335 fax 894-9127

食育情報誌について：健康づくり係 ☎894-6964 fax 895-1759 / 地産地消の取組について：企画調整係 ☎894-8161 fax 894-9127



残暑が厳しいため熱中症に注意を！のどが渇かなくても水分をとり、暑さから身を守りましょう。

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 Fax番号  
📄申込方法(☑️当日直接(事前申込み不要) ☎電話受付 fax Fax受付 📠来館来館受付 🌐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)



栄区のデータ  
(2025年8月1日現在)

👤人口 120,083人  
🏠世帯数 55,115世帯

GREEN  
x  
EXPO  
2027  
YOKOHAMA JAPAN

2027年国際園芸博覧会  
横浜・上瀬谷 2027.3.19—9.26





## 栄区制39周年記念！ 39年目だからこそ感謝(39)を伝えよう☆

サンキュー

第2弾

令和8年に栄区は区制40周年を迎えます。令和7年は、その1年前の39(サンキュー)年目にちなんで、身近な方、お世話になった方、栄区を築き上げた先人たちや思い出の場所などへ、感謝の気持ちを伝える取組を行います。

今月は栄区にゆかりのある方々から「感謝の手紙」をいただきました。9月19日(金)からは皆さんの「感謝の手紙」を募集します。ぜひご参加ください。

### 参加方法

- ①区内施設等にある特設コーナーで書く
- ②ウェブサイトからメッセージを送る

参加方法は  
こちら▶ゆかりのある  
方々の動画は  
こちら▶

太鼓ドラマー ヒダノ 修一さん

栄区の豊かな自然の中で楽しく青春時代を過ごせたことにとても感謝しています。

エスぺランサ・スポーツクラブ  
ホルヘ・オルテガさん

温かく迎えてくれた栄区、支えてくれた教会、子どもを預けてくれた家庭に深く感謝申し上げます。



EXILE MAKIDAIさん

少年時代を支えてくれた地域の皆さんと栄区の豊かな環境にとても感謝しています。

プロサッカー選手  
脇坂 泰斗さん

サッカーの基礎、人としての土台を育てくれた栄区に感謝の気持ちしかありません。

※50音順で掲載しています。

☎ 栄区制40周年記念事業実行委員会 (感謝の手紙担当：高齢・障害支援課) ☎ 894-8539 fax 893-3083



## 共に生きる地域づくり 第1回「はたらく」 障害のある人の暮らしを知ろう～

障害のある人も、私たちと同じ地域で必要な支援を受けながら、自分らしく、いきいきと暮らしています。今回は「はたらく」ことに注目して、障害のある人が地域の中でどんな仕事をしているのか、どのように活躍しているのかをご紹介します。

### ①“自分らしく、いきいきと”働く障害福祉事業所

障害福祉事業所では、障害のある人が自分のペースで働きながら、支援を受けて少しずつできることを増やしています。自主製品づくりは自分らしさを発揮できる時間で、手作りの雑貨やお菓子は地域のイベントや販売会で好評です。

▲障害福祉事業所251  
(nico - ichi) での  
スイートポテト作り

### ②「ハートフル♡マルシェ」イトーヨーカドー桂台店

栄区内の障害福祉事業所4か所\*が協力し、定期的にパン、雑貨など自主製品の販売を行っています。障害のある人が心を込めて作った製品の説明も行っていますので、ぜひ見に来てください！

※さくらカンパニー、サポートセンター 径、朋、251 (nico-ichi)

#### <次回開催概要>

📅 9月18日(木) 10時30分～11時30分

📍 イトーヨーカドー桂台店2階 催事スペース



区内障害福祉事業所の  
紹介はこちら▶



☎ 障害者支援担当 ☎ 894-8068 fax 893-3083

来年度の利用を  
考えている人必見！

## 保育園利用希望者向け説明会のお知らせ

9月から10月にかけて、各保育園で事前説明会が開催されます。園の雰囲気や保育の様子を直接知ることができます。各保育園の情報はウェブサイトでも確認できます。ぜひ、園選びにお役立てください。 ※説明会への参加は入所選考に影響しません

日程・申込方法  
はこちら



各保育園の  
情報はこちら



☎ 保育担当 ☎ 894-8463 fax 894-8406

### 友好交流通信③

## 駅の中に温泉！？ 改札から10歩で「いい湯だなあ」

山形県高島町のJR高島駅は駅舎の中に天然日帰り温泉がある全国でもめずらしい駅です。新幹線での移動後や観光の締めくくり、心も体もリフレッシュできます。ぜひ高島町に遊びに来てけるなあー(来てくださいね)！

### 温泉のおすすめポイント！

- ・アルカリ性単純温泉で、全身がしっかりと温まります。
- ・神経痛・筋肉痛・関節痛・冷え性・疲労回復などに効果があります。
- ・サウナ完備！リフレッシュ＆「整う」こともできます。



詳細はこちら↑



改札すぐの温泉(太陽館)入口



広々とした大浴場

### 駅から高島をめぐる！レンタサイクル

高島駅ではレンタサイクルも行っています(降雪時は休業の場合あり)。普通自転車、電動アシスト自転車のほか、ロードバイクやお子様用の自転車もご用意しておりますので、ぜひ自転車で爽やかな風を感じながら高島観光をお楽しみください。自転車での観光のあとは太陽館の温泉でおくつろぎください！



詳細はこちら↑



高島駅では1日500円からレンタル可能です

☎ 高島町太陽館 ☎ 0238-57-4177 fax 0238-57-4178

☎ 生涯学習支援係 ☎ 894-8395 fax 894-3099

感染症  
だより  
vol.1

## 結核は過去の病気じゃない！ 年に1度は胸部エックス線検査を受けましょう

結核は国内では1日に約28人の新しい患者が発生し、約5人が命を落としている重大な感染症です。

早く見つかることで重症化を防ぎ、周囲への感染予防にもつながります。

症状がなくても1年に1回は定期健診などで胸部エックス線検査を受けましょう。

### 結核の症状

咳、痰、微熱、体のだるさ等  
(一般的な風邪症状に似ています)  
※症状が2週間以上続くときは  
早めに受診しましょう

高齢者は、体重が  
減ったり、疲れやす  
くなったりすることが  
症状として現れる  
場合があります。



### 結核を予防するには

結核は飛沫核感染(空気感染)です。しかし、感染しても全ての人が発病するわけではありません。健康的な生活を心がけ、免疫力を高めれば結核菌を抑え込むことができます。

### 結核予防のための5つのポイント



適切な運動



禁煙



十分な睡眠

バランスの  
良い食事

定期健診

### 胸部エックス線検査(横浜市肺がん検診)のご案内

📍市内在住の40歳以上で職場など他に受診機会のない方

¥680円(70歳以上の方は無料※、令和7年4月1日時点で65歳の方は無料クーポン有)

※その他無料になる条件等は健康づくり係へお問い合わせください

📞実施医療機関に電話で予約(受診券はありません)

実施医療機関  
については  
こちら▼



☎ 健康づくり係 ☎ 894-6964 fax 895-1759





音楽とスポーツを楽しもう！  
パラフェスタ♥さかえ2025

障害のあるなしに関わらず、誰もが共に参加・体験できるイベント「パラフェスタ♥さかえ2025」を障害者週間(12月3日～9日)に開催します！イベント告知の第1弾として「オープンコンサート」と「ふれあいポッチャ大会」の開催をお知らせします！

オープンコンサート  
～さむい冬といっしょに、クリスマスが来るよ みんなで歌って、おどりましょう!!～

お子さんも障害のある人もみんなが楽しめるコンサートを開催！

🕒 12月4日(木) 14時～14時50分(13時15分開場)

🎵 栄公会堂 📺 500人 **先着** ※未就学児入場可、ひざ上観覧可

👤 青島広志、赤星啓子、小野勉


📅 9月25日(木) 10時から栄区民文化センターリリースへ **来館WEB**

※車いすでご来場等連絡事項のある場合は申込時にお知らせください


主催:栄区役所

共催:栄区民文化センターリリース

テレビでおなじみ！  
音楽と笑いの魔法使い、  
青島広志がやってくる！



詳細・申込み  
はこちら▶



第5回 ふれあいポッチャ大会

誰もが気軽に楽しめる大会に、仲間を誘ってぜひご参加ください。

🕒 12月6日(土) 13時～16時(予定)


🎵 栄スポーツセンター 第1体育室

📺 18チーム **抽選** ※代表者は区内在住・在勤の人


👤 体育館シューズ

📅 10月24日(金)までに①チーム名 ②参加人数(3～5人) ③代表者名及び連絡先④所属団体・施設(あれば)を記載して **来館WEB** (sa-fureai47@city.yokohama.lg.jp)

主催:栄区役所、栄区スポーツ推進委員連絡協議会



詳細・申込み  
はこちら▶



☎ 高齢・障害係 ☎ 894-8539 📠 893-3083

☎ 生涯学習支援係 ☎ 894-8395 📠 894-3099



認知症の人やその家族が仲間と笑顔になれる場所  
広がる「認知症カフェ」

認知症カフェは、認知症の人やそのご家族が、地域の仲間とともに安心して過ごせる居場所です。現在、区内には9か所あり、認知症に関する情報を得たり、参加者同士で悩みを共有したり、楽しい時間を過ごせます。今回は、その中のひとつ「桂台カフェ」をご紹介します。

＜参加者の声＞

- 大勢の人と関わると症状の進みが遅くなると感じます。
- 一人で悩んでいましたが、皆さんの話を聞き、相談できて、安心しました。

主な活動

桂台カフェは、本人の会と家族の会それぞれで楽しめるよう地域のボランティアさんが温かくサポートしています。

●本人の会

ボランティアさんと体操、歌、散歩などを楽しんでいます。できることや得意なことを活かして、地域ケアプラザ館内の装飾やイベントの景品づくりで活躍しています。

今年は介護美容のボランティアさんの協力で、介護ネイル体験をしました。爪に色がのった時の本人の素敵な笑顔に、みんなも笑顔になりました。



▲介護ネイル体験



▲クラフトづくり

●家族の会

お茶を飲みながら、生活の工夫などを話し合っています。



▲話し合いの様子

基本情報



🕒 第1日曜日  
13時30分～15時30分

🎵 桂台地域ケアプラザ

📠 100円

誰でも気軽に集える  
認知症カフェに  
行ってみませんか？  
お住まいの地域の  
認知症カフェはこちら！



☎ 高齢者支援担当 ☎ 894-8415 📠 893-3083



区役所で行う検診などについてのお知らせ  
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ページをご覧ください。

種類	日時・会場	内容	申込み・問合せ先
がん検診	乳がん <b>予約制</b> (昭和61年4月1日以前に生まれた女性／2年度に1回)	🕒 ①10月16日(木)②10月28日(火) ③11月11日(火)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のみ(¥680円)
	◎【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。がん検診実施医療機関は、「令和7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。健康づくり係またはウェブサイトでご確認ください。 ◎【負担免除】がん検診は、令和7年度内に70歳以上の人(昭和31(1956)年4月1日以前に生まれた人)、令和7年4月1日時点で65歳の人は無料で受診できます。(無料クーポン券必要) そのほか無料になる条件等は、健康づくり係へお問い合わせください。		

ウェブサイトはこちら▶



健康相談など	HIV・梅毒検査 HIVやエイズに関する相談 <b>予約制</b>	🕒 9月24日(水) 9時15分～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。	📠 無料(匿名で受付) ※心配なことがあってからHIVは3か月以上、梅毒は6週間以上た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▼ <b>HIV検査相談マップ</b> <b>検索</b> <b>横浜エイズ市民活動センター</b> <b>検索</b>	☎ 健康づくり係 (☎ 894-6964)
	管理栄養士による個別相談 <b>予約制</b>	🕒 9月18日(木) 13時～16時 9月25日(木) 9時～12時 10月7日(火) 13時～16時 🎵 区役所新館2階	📠 無料 📺 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 <b>予約制</b>	🕒 9月25日(木) 9時～12時 10月7日(火) 13時～16時 🎵 区役所新館2階	📠 無料 <b>保健師</b> 📺 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 <b>歯科衛生士</b> 📺 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 <b>予約制</b>	🕒 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)



# 命をつなぐ現場から ～救急隊の仕事と、あなたにできること～



## 救急隊は、今日も走っています

☎ 栄消防署警防課 ☎ 045-892-0119

火災現場、交通事故、突然の心停止——。

昼夜を問わず、一刻を争う現場に駆けつけ、命を救うために全力を尽くす救急隊。彼らの活動は、日々の暮らしの安全を支える、まさに“命の最前線”です。

令和6年、横浜市の救急出場件数は256,481件で、前年と比べて1,845件(0.7%)増加し、過去最多を記録しました。それだけ多くの命の現場に、救急隊は日々向き合っています。

過酷な現場で奮闘する救急隊の姿や、その胸に秘めた思いをご紹介します。

出典:横浜市令和6年火災・救急概況(速報)

## 出場！栄消防署救急隊

一秒でも早く、  
命を救うために！



119番通報、急病人発生！  
通信指令室からの連絡に、隊員が  
即応



救急車に乗り込み、サイレンを鳴  
らして出発



車内の資器材を使用し、迅速な救  
命処置を実施



救急車で安全に病院へ搬送。  
容態を確認しながら、医療機関へ  
引継ぎ

## VOICE

一人でも多くの命を救うこと。それが私たちの使命です。

出場のたびに思うのは、「この人の命を守るのは、今、自分たちしかない」ということ。

だからこそ、24時間どのような状況でも、全力で現場に向かいます。

また、あらゆる状況に対応できるよう、日々準備を怠りません。

隊員一人ひとりが日々の訓練に真剣に取り組み、最新の医療知識や技術を学び続けています。



栄消防署 救急隊隊員

## ～あなたにできること～ 救急車の適正利用にご協力を

救急車は、事故による大けがや心筋梗塞などの突然の病気で、緊急性の高い時に使うものです。救急車の台数には限りがありますので、本当に救急車を必要とする人のため適正に利用しましょう。救急車を呼ぶべきか迷ったら、#7119(かながわ救急相談センター)等に電話で相談しましょう。なお、事故の状況や症状からみて緊急だと感じたら、迷わず119番通報してください。

## 迷ったら、まず相談！

### かながわ救急相談センター

看護師が症状を聞いて、救急車が必要かどうか等をアドバイスします。

利用時間 24時間 365日



### かながわ小児救急ダイヤル

お子さんの体調の急変等について、相談できます。

利用時間 毎日18時～翌朝8時



## 救急車は限りある資源です

### 実際にあった不適切な119番通報

- 入院予定日で病院に行きたいが、タクシーがつかまらないから来て欲しい。
- 日に焼けてヒリヒリするところを虫に刺されてしまったので病院に搬送して欲しい。

## VOICE

腹痛の通報で現場に駆け付けると、薬が欲しかったと言われました。救急車は薬を用意していないことを伝えると「それでは救急車は必要ない」と言われた時は、つらかったです。救急車は“最後の砦”。だからこそ、大切に使って欲しいです。



栄消防署 救急隊隊員

## 救急車を呼ぶことになったら

救急車が来るまでに、  
用意しておく  
便利なもの

- 保険証や診察券
- お金(診察代、帰りのタクシー代等)
- 靴 ※搬送時はストレッチャーに乗るため
- 普段飲んでいるお薬(おくすり手帳)
- 乳幼児の場合はさらに…
- 母子健康手帳
- 紙おむつ
- ほ乳瓶
- タオル など

## VOICE

事前に準備しておく、スムーズな搬送につながりますので、可能であればご準備をお願いします。次の出場までの時間が短縮されるため、より多くの救急要請に対応できます。



栄消防署 救急隊隊員

### 病院への搬送にご理解を

症状を把握してから搬送する病院を調整しているため、出発するまで時間がかかることがあります。搬送後に適切な治療が受けられるよう、事前調整をしていますので、ご理解ください。





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 📍来館受付 🌐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

子育て支援アプリ  
"バマトコ"でも発信中！

## お散歩を通じて秋の自然を体で感じ、楽しもう！

身近な生きものとの出会いを楽しもう！

区内では、青い宝石ともいわれるカワセミや、秋にはバッタ・コオロギ・トンボなどいろいろな生きものに出会えます。

身近な自然で遊ぼう！

身近な自然の中にある楽しい遊びに使えるものを紹介します。  
外に出て、見つけて、作って、遊んでみましょう！

●どんぐり

こまやでんでん太鼓、マラカス、  
どんぐりころがしゲームなど、  
いろいろな工作や遊びに使えます

●松ぼっくり・木の枝

丸く組んで「リース」にすると、秋の飾りに  
ぴったり！松ぼっくりに飾りをつけて  
「ミニクリスマスツリー」にも



📞こども家庭係 ☎️894-8410 📠894-8406

子どもの健診・相談


◆こどもの食生活相談

離乳食、少食、好き嫌いの相談など  
🕒9月18日(木)・30日(火) 9時～12時  
📍区役所新館2階栄養相談室 申 ☎️  
📞健康づくり係  
☎️894-6964 📠895-1759

◆離乳食教室～もぐもぐ2回食～

調理実演、講話、試食など  
🕒9月30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  
※保育はありません  
申 ☎️WEB  
📞健康づくり係  
☎️894-6964  
📠895-1759

乳幼児健診については、個別に郵送  
される通知をご確認ください



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・認定こども園では、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。

子育て通信  
「つぼみ」は  
こちら▶



親子でおやつ作りをしましょう。いのやまの美味しい給食の試食もできます「親子でクッキング&給食試食会」(認定こども園いのやま)▶



<----- 来年度の保育園利用については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親子で遊びましょう  
🕒9月18日(木)10時30分～11時20分  
👤1歳児と保護者20組 先着  
申9月5日(金)12時からWEB

◆パパりんくの日

パパとお子さんと自由に過ごせます  
🕒9月27日(土)10時～12時  
👤未就学児とパパ  
申当日

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

◆第219回昼休みミニ★コンサート

懐かしいメロディをお楽しみください  
🕒9月11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  
🎤横浜メールクワイア  
👤男声合唱  
📞生涯学習支援係  
☎️894-8395  
📠894-3099

◆精神科家族教室～家族が学ぶ訪問看護の利用について～

地域と病院をつなぐ訪問看護の役割について訪問看護師が解説します  
🕒10月21日(火)14時～16時(13時30分受付)  
📍栄区生活支援センター  
👤30人 先着  
🎤加藤充弘看護師(神奈川県立精神医療センター 連携サポートセンター)  
申9月22日(月)10時から ☎️来館WEB  
📞障害者支援担当  
☎️894-8405  
📠893-3083

上郷地区センター

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

◆第16回上郷地区センターまつり

ステージ発表、作品展示、各種販売など盛りだくさん！  
🕒9月21日(日)10時～15時  
申当日

◆初心者歓迎 手ぶらでOK  
小さな油絵で静物を描こう(全2回)

ミニキャンバスを使用した油絵体験会です  
🕒10月5日・19日(日)13時30分～15時30分  
👤10人 先着 💰¥600円(全2回分)  
申9月15日(月・祝)10時から ☎️来館

◆秋のパン教室 メロンパンを作ろう

試食・持ち帰りあり  
🕒10月6日(月)10時～12時  
👤12人 先着 💰¥1,200円  
申9月15日(月・祝)10時から ☎️来館

◆楽しいウォーキング 浮世絵師が描いた金沢八景の絶景を歩こう

集合・解散は金沢八景駅！大河ドラマ時代の浮世絵ゆかりの地を歩きます  
🕒10月17日(金)10時～14時  
👤15人 先着 💰¥300円  
申9月16日(火)10時から ☎️来館

◆握り寿司教室②

前回大好評！地元人気寿司店店主による家庭向けの教室です  
🕒10月23日(木)10時～13時  
👤12人 先着 💰¥1,500円  
申9月15日(月・祝)10時から ☎️来館

笠間地域ケアプラザ

〒247-0006 笠間1-1-1  
☎️890-0800 📠890-0864

◆親子de遊ぼうわくわくタイム

保育士さんと楽しく遊ぼう  
🕒9月30日(火)10時～11時  
👤1～2歳半の未就学児と保護者10組 先着  
申 ☎️来館

小菅ケ谷地域ケアプラザ


〒247-0007 小菅ケ谷3-32-12  
☎️896-0471 📠896-0472

◆災害時でもいつもの食事を

備蓄食品を使ったレシピ等の紹介・試食  
🕒10月10日(金)10時～12時  
👤20人 先着  
申9月11日(木)から ☎️来館

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▲

豊田地域ケアプラザ

〒244-0842 飯島町1368-10  
☎️864-5144 📠864-5904

◆子育てティーサロン

乳幼児の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！  
🕒9月19日、10月3日(金)10時～11時30分  
👤乳幼児と保護者 申当日

◆父親サロン 父親の交流の場！

🕒9月20日(土)10時30分～12時  
👤未就園児と父親10組 先着  
申 ☎️来館

◆親子でいっしょ サロンまつぼっくり  
気軽に遊びましょう！

🕒10月9日(木)10時30分～11時30分  
👤未就園児と保護者  
📍マグカップ(ウェルカムドリンクあります!) 💰¥100円 申当日



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 小菅ヶ谷1-5-4  
☎392-5157 fax 392-5183

◆【学習支援】楽習教室 ボランティアの先生と一緒に勉強しよう！

🕒9月10日・17日・24日、10月1日・8日(水) 15時～17時30分  
👤小中学生各10人 **先着** **申**当回

◆パソコン・スマホ無料相談会

気軽に立ち寄れる相談会です！  
🕒9月20日(土) 12時30分～14時20分  
**申**当回

◆キグちゃんとプレイルームを楽しもう！！～おもちゃのあそび方・絵本の選び方～

🕒9月24日(水) 10時～11時  
👤未就園児と保護者9組 **先着** **申**当回

◆わたしたちの昭和歌謡 唱歌からニューミュージックまで

🕒10月5日(日)①9時45分～10時30分  
②10時45分～11時30分  
👤各50人 **先着** (申込みは①②のどちらか1回につき2人まで) **¥**200円  
**申**9月17日(水) 10時から**来**館、11時から**回**

◆キグちゃんの「親子であそぼ！」～遊びから学ぶ子どもの育ち～

🕒10月6日(月) 10時30分～11時30分  
👤0歳児と保護者10組 **先着**  
**申**9月13日(土) 10時から**回****来**館

◆実り豊かな秋のお菓子講座 ～マロンシュクリームを作しましょう～

🕒10月7日(火) 10時～13時  
👤12人 **先着** **¥**1,000円  
**申**9月11日(木) 10時から**回****来**館

◆権利擁護相談会

行政書士による個別相談会  
🕒10月11日(土) 13時～15時  
👤4組 **先着** ※1組30分  
**申**9月12日(金) 10時から**回****来**館

◆キグちゃんとパパの子育て大作戦！

🕒10月18日(土) 10時30分～11時30分  
👤0～1歳児とパパ10組 **先着**  
**申**9月13日(土) 10時から**回****来**館

◆トラぶる前にあなたにできること「悪質商法対策講座」

高齢者が狙われています！地域で起きている手口を知って対策を学ぼう！  
🕒10月21日(火) 13時30分～15時  
👤30人 **先着**  
**申**9月19日(金) 10時から**回****来**館

◆子育て喫茶「げんき」☆親子で楽しむハロウィンコンサート☆

🕒10月22日(水) 10時30分～14時  
👤未就園児と保護者25組 **先着**  
**¥**200円※カレーは別途(大人150円、子ども50円)  
**申**9月18日(木) 10時から**回****来**館

豊田地区センター

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

◆懐かしの昭和歌謡を歌いましょう

🕒9月26日(金) 10時～11時30分  
👤25人 **先着** **¥**300円  
**申**9月11日(木)から**回****来**館**WEB**

◆教養講座～神道・仏教・儒教と日本人の精神～(全3回)

元清泉女子大学学長 岡野治子先生と考える  
🕒10月7日・14日・21日(火) 12時30分～14時30分  
👤15人 **先着** **¥**900円(全3回分)  
**申**9月11日(木)から**回****来**館

◆大人の美文字レッスン～自分の名前を見違えるほど美しく～(全2回)

書道の小筆、筆ペン、ボールペンから道具が選べます  
🕒10月23日、11月27日(木) 10時～11時30分  
👤10人 **先着** **¥**800円(全2回分)  
**申**9月20日(土)から**回****来**館

◆大人の折り紙講座～お正月にも使える素敵なポチ袋他～

🕒10月26日(日) 13時～14時30分  
👤10人 **先着** **¥**500円  
**申**9月20日(土)から**回****来**館

◆秋の洋菓子講座～ガレットブルトンヌと紅茶を楽しむ～

🕒10月30日(木) 9時30分～13時  
👤12人 **先着** **¥**1,000円  
**申**9月20日(土)から**回****来**館

桂台地域ケアプラザ

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

◆よこはまシニアボランティアポイント登録研修会

ボランティア活動をやってポイントをためよう！  
🕒9月18日(木) 13時30分～16時  
👤介護保険被保険者証をお持ちの満65歳以上の人 **申****回****来**館

◆フレイル予防！元気印の食生活！

朝食をしっかり食べて、1日を元気にスタートしましょう！  
🕒9月30日(火) 14時～15時30分  
👤20人 **先着** **申****回****来**館

◆施設見学会に参加しませんか？

特養と老健2つの施設を見学をします。送迎付きです  
🕒10月9日(木) 10時～12時  
👤10人 **先着** **申****回****来**館

◆脳トレボランティア講座

みんな笑顔で脳トレ体操を学びながら、ボランティアにチャレンジ！  
🕒10月15日(水) 14時～15時30分  
👤20人 **先着**  
**申**9月11日(木)から**回****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

ご自身の体や心のシグナルに耳をすましてみませんか？  
🕒10月11日(土) 13時30分～15時30分  
👤12人 **先着** **申****回****来**館

◆コグニサイズでフレイル予防

脳と身体の機能を向上させる運動  
🕒10月15日(水) 13時～14時30分  
👤30人 **先着**  
**申**9月11日(木)から**回****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

◆ひきこもり・8050問題について

🕒9月30日(火) 14時～15時30分  
👤40人 **先着** **申****回****来**館

◆尿漏れなど排尿障害のお話

人には言えない尿についてのお話を医師から聞いてみませんか  
🕒10月16日(木) 14時～15時  
👤35人 **先着**  
**申**9月10日(水)から**回****来**館

飯島コミュニティハウス

〒244-0842 飯島町1863-5  
☎891-1766 fax 891-1786

◆ミュージック・ケア講座(シニア向け)(全3回)

音楽の効果でいつまでも自分らしく！  
🕒10月8日・22日、11月5日(水) 10時～11時30分  
👤10人 **先着** **¥**500円(全3回分)  
**申**9月11日(木) 9時から**回****来**館

栄公会堂

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

◆昭和の歌声タイム

イントロを聴けばきっと思い出す、懐かしい曲の数々  
🕒9月22日(月) 10時～11時30分  
👤16歳以上50人 **先着**  
**¥**550円※濱ともカードを提示の場合は500円 **申****回****来**館

栄スポーツセンター

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

◆秋からのスポーツ教室 追加募集

ソフトヨガ・シェイプアップエクササイズなど  
🕒10～12月※教室により異なる  
👤対象・定員とも教室により異なる **先着**  
**¥**教室により異なる  
**申**9月17日(水) 10時から**来**館  
14時から**回**

栄図書館

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

◆紙芝居の会

子どもから大人まで楽しめる紙芝居を行います  
🕒9月13日(土) 14時～14時30分  
👤3歳頃～ **申**当回

◆かながわこどもひろば おはなし会

絵本の読み聞かせやストーリーテリングなどを行います  
🕒9月27日(土) 14時～14時30分  
👤3歳頃～ **申**当回

◆親子のおはなし会

お子さんと一緒に絵本やわらべ歌を楽しみませんか？  
🕒9月30日(火) 11時～11時20分  
👤4か月～3歳頃までのお子さんと保護者5組 **先着**  
**申**9月23日(火・祝) 9時30分から**回****来**館

◆おはなし会

司書によるおはなし会を行います  
🕒10月8日(水) 16時～16時30分  
👤4歳頃～ **申**当回

桂山公園ログハウス“ロッキー”

〒247-0034 桂台中16-1  
☎893-2622 fax 896-2421

◆保育士さんと遊ぼう

未就園児向けの手遊び等を親子で楽しみます。桂台保育園との連携事業です  
🕒10月10日(金) 11時～11時20分  
👤未就園児と保護者10組 **先着**  
**申**当回

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 fax 894-8892

◆定点カメラで動物調査(写真チェック編)

研修室で、森の中に設置したカメラに写った動物の種類や数を調べます  
🕒9月13日(土) 11時～12時※雨天延期の可能性あり **申**当回

◆みんなでバードウォッチング(野鳥観察)

初心者大歓迎。のんびり楽しむバードウォッチングです  
🕒9月14日(日) 9時～12時 **申**当回  
※10人以上の団体参加は事前にご連絡ください。詳細は横浜自然観察の森友の会ブログ「森でのできごと」をご確認ください

◆ガイドウォーク 季節の森を歩こう

森の生き物に親しむ1時間の自然観察ガイドウォーク  
🕒10月5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**当**回  
※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



上郷矢沢コミュニティハウス

〒247-0033 桂台南2-34-2  
☎895-1037    ☎896-2406

◆包丁の研ぎ方教室

毎日使う包丁を自分で研げるようになりますか？

🕒10月12日(日)14時～15時30分

👤12人 **先着**    ¥200円

申9月11日(木)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

◆サトミちゃんといっしょ!秋山散歩(全3回)

山岳ガイド指導のもと、自然と触れ合い心身ともにリフレッシュ

🕒10月1日、11月5日、12月3日(水)9時30分～12時

👤12人 **先着**

¥300円(全3回分)

申9月11日(木)から ☎来館

◆香りの恵みでリラックス 秋の手仕事と癒しの時間

天然の香りに包まれながら、オリジナルのアロマ石鹸を作りましょう

🕒10月14日(火)13時～15時

👤8人 **先着**

¥800円(材料費)

申9月11日(木)～30日(火)☎来館

◆雑学江戸時代歴史講座(全6回)

江戸時代ってこんな時代!教科書では習わない江戸時代の裏話

🕒10月16日、11月20日、12月18日、1月15日、2月19日、3月19日(木)10時～11時30分

👤20人 **先着**

申9月11日(木)から☎来館

◆歌ってスマイル

懐かしの歌で笑顔あふれる時間を過ごしましょう

🕒10月17日(金)13時～14時30分

👤50人 **先着**

申9月11日(木)から ☎来館

◆①ゲームスポーツ体験会②落語会～笑いとゲームスポーツで地域に笑顔を～

翠風荘の文化祭最終日にゲームスポーツ体験会と真打落語で頭も心も元気に

🕒10月26日(日)①10時～12時②13時30分～14時30分

👤②50人 **先着**

申①当日、②10月1日(水)から☎来館

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）

◆いろり端むかし話の会

語るもよし聞くもよしむかし話を楽しみましょう

🕒9月18日(木)10時～11時

👤10人 **先着**    申当日

◆和布細工(全2回)

子どものお守りとして飾られる犬張り子を作ります。戌年に飾ることもできます

🕒10月8日・22日(水)13時～15時30分

👤6人 **抽選**    ¥2,000円(全2回分)

申9月21日(日)までに ☎来館WEB または往復はがき

◆にぎわい座出前寄席

古民家で伝統芸能を楽しみましょう

🕒10月25日(土)13時30分～15時30分

👤80人 **先着**    ¥1,000円

申 ☎来館WEB または往復はがき

◆ミニバラの押し花絵

ミニバラを押し花にしてデザインして額に入れます

🕒10月28日(火)13時～15時

👤4人 **抽選**    ¥1,500円    申10月20日(月)までに ☎来館WEB または往復はがき

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  
申往復はがきは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開催日を書いて虹の家へ

◆さつまいも掘り

🕒9月27日(土)～10月19日(日)9時30分～10時30分受付※期間中(月)(火)休み

👤20株以上掘る人 **先着**

¥掘取料:4株1,000円、入園料:大人200円/子ども100円(3歳以上小学生以下)

申9月19日(金)9時から☎

※28株以上掘る場合は予備日を設けてください

◆虫(カマキリを中心に)の観察会

🕒10月4日(土)9時30分～12時

👤12人 **抽選**    申9月22日(月)までに WEB または往復はがき

◆はまふうどコンシェルジュの先生による舞岡野菜を使った腸活料理

🕒10月11日(土)10時～13時

👤12人 **抽選**    ¥1,200円

申9月22日(月)までに WEB または往復はがき

◆植物観察会

🕒10月18日(土)9時30分～12時

👤12人 **抽選**    申9月22日(月)までに WEB または往復はがき

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

◆5日でリスキリング!パソコン基礎スキル講座(全5回)※

ワード・エクセル・パワーポイントの基礎を習得しよう!

🕒10月9日(木)・10日(金)・14日(火)～16日(木)10時～15時30分

👤女性15人 **先着**

¥24,500円(全5回分)

申9月16日(火)9時30分からWEB☎(862-4496)

◆起業初心者向けグループ相談会※

初心者対象の「起業のタネ探し・アイデア出し」グループ相談会です

🕒10月15日(水)10時～11時30分

👤女性6人 **先着**    ¥1,200円

申9月15日(月・祝)9時から☎来館WEB(女性起業UPルームウェブサイト)

◆女性起業家のためのウェブ集客実践塾(全2回)※

WordPressで集客できるウェブサイトを自分で立ち上げられるようになります

🕒11月1日・15日(土)10時～16時

👤女性10人 **先着**

¥25,000円(全2回分)

申9月15日(月・祝)9時から☎来館WEB

※保育あり(生後2か月～未就学児、有料、4日前までに要予約)    ☎(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

◆さかえアートのトビラ～考え➡カタチにしていこアートワークショップ～「よりみちアトリエ」

「よりみちアトリエ」は、3回限定のアートな居場所。子どもから大人まで楽しめるものづくりやアクティビティを自由に選んで体験できます

🕒9月20日(土)①11時～13時    ②14時～16時    申当日

※混雑時には、整理券配布や制限時間の設定を行う場合があります

◆リリス藝術大学美術学部 横浜市開港記念会館と「日本美術」トーク&見学会

横浜市開港記念会館と美術についての楽しいトーク&見学会!

🕒11月22日(土)10時～15時(9時30分開場) ※11時30分～13時休憩

曲横浜市開港記念会館    👤50人 **先着**    福本ヒデ(ザ・ニューズペーパー)

¥一般 2,500円、高校生以下1,500円※当日支払い(現金のみ)

申9月11日(木)14時から☎来館

◆午後の音楽会第182回 中林俊也 ジャズカルテットライブ

若手ジャズシーンを牽引するサックス奏者が新進気鋭のアーティスト達と繰り広げるジャズの世界

🕒12月20日(土)14時～(13時30分開場)    曲栄公会堂

👤585人 **先着**    中林俊也(サックス)、平手裕紀(ピアノ)、きたいくにと(ドラム)、手島甫(ベース)    ¥1,500円(全席指定)

申下記のとおり

申込み		販売期間	購入方法
先行	リリス LINEチケット	9月28日(日)10時～10月4日(土)10時	LINEで友だち追加して購入(詳細はWEB)
	一般券	10月5日(日)10時～10月5日(日)14時～	来館
一般発売	リリス LINEチケット	10月5日(日)14時～	☎
		10月5日(日)14時～	LINEで友だち追加して購入(詳細はWEB)