



SAKAE 11

広報よこはま栄区版 2025

パラフェスタ♥さかえ 2025

~だれでも来て見て楽しんでさかえ~

開催期間

11月20日木→12月16日火

開催場所

区内各所

12月3日～9日は障害者週間！障害のある・なしに関わらず、だれでも一緒に楽しめるイベント「パラフェスタ♥さかえ 2025」を、区内障害者関係団体の皆さんと一緒に開催するよ！区内各所で開催されるスポーツや文化・芸術などのイベントに参加して、楽しみながら障害について学ぼう！リーフレットは区役所本館2階22番窓口や地域ケアプラザへ



開催期間中の

メインイベントはあーすぶらざにて！

日時

12月13日土

11時15分～15時

障害特性により環境に配慮が必要な人は
10時45分から入場できます

会場

あーすぶらざ 1階ワークショップルーム、大・中会議室

■インクルーシブスポーツ体験会

障害の有無や年齢、性別、国籍等を問わず、誰もが楽しく参加することができるスポーツ体験が盛りだくさん！運動が苦手でも大丈夫！楽しく動いて、心も身体もすっきり。



■障害福祉事業所のお仕事体験

色とりどりの「くるくるレインボー」や、世界に1つだけの「型染めブローチ」作りに挑戦！(先着順、実費負担あり)



■物販

パンやクッキー、アクセサリーなど障害福祉事業所の製品を販売！



今回はeスポーツも体験できるよ！音だけでプレーするスポーツや、リズムに乗って体を動かすスポーツに挑戦しよう。



カードを集めて景品をGET！

タッキーくんカードラリー

区内の障害福祉事業所をめぐって「事業所紹介タッキーくんカード」を集めると、記念品をプレゼント！12月13日(土)のメインイベントの限定カードもあるよ！

日時

11月20日木→12月16日火

会場

区内障害福祉事業所

(詳細はリーフレット参照)

▼参加方法

- ① 事業所をめぐり、カードを集めよう！
- ② 3枚以上カードを集めたら記念品配付場所へ
- ③ 記念品をGET！(先着300人)
10枚以上集めた人10人には抽選で特別賞がもらえるよ！



事業所紹介
タッキーくんカードは
全部で26種類！



印は
これ！



今回紹介したもの以外にも、たくさんの団体がイベントを開催するよ！足を運んでみてね！

問 高齢・障害係 ☎894-8539 fax 893-3083



一時預かり
保育施設

OYAKO CLUB チューリップ保育室

詳しくは
10ページへ

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 WEB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。

GREEN
×
EXPO
2027
YOKOHAMA JAPAN

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10月1日現在)
人口 119,820人
世帯数 54,952世帯

2027年国際園芸博覧会
横浜・上瀬谷 2027.3.19—9.26



第5期さかえ・つながるプラン素案がまとまりました ～あなたの声で、安全・安心のまちづくりを～

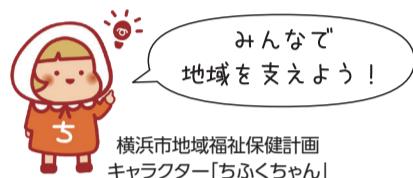
さかえ・つながるプラン(栄区地域福祉保健計画)とは、「みんなが支えあい安全・安心を感じるまち さかえ」を目指して、地域の皆さんと関係機関、区役所などが協働しながら取り組むための計画です。令和8年度から第5期計画がスタートします。現在、この素案に対するご意見を募集しています。あなたの声が、これから栄区をより良くする力になります。

第5期さかえ・つながるプランで大事にしたい“3つの目標”

基本理念

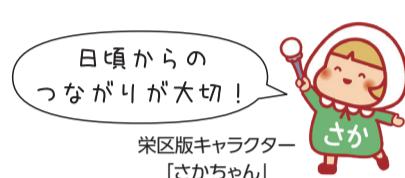
「みんなが支えあい安全・安心を感じるまち さかえ」

- 目標1** 誰もが身近な地域でいきいき暮らせるまちに
- 目標2** お互いさまでお互い支えあい、日々の幸せを感じるまちに
- 目標3** 様々なつながりがあり情報が行きとどくまちに



みんなで
地域を支えよう！

横浜市地域福祉保健計画
キャラクター「ちふくちゃん」



日頃からの
つながりが大切！

栄区版キャラクター
「さかちゃん」

ご意見をお聞かせください！

期限 12月5日(金)

素案
配布場所

区役所新館3階304窓口(事業企画担当)

・栄区社会福祉協議会

・区内地域ケアプラザ・地区センター等

※区ウェブサイトでもご覧いただけます。

意見提出
の
方法

・郵送 素案冊子に添付のはがきで回答してください

事業企画担当宛て(〒247-0005、桂町303-19)

・fax

・WEB(横浜市電子申請システム)

・✉ (sa-fukuhoplan@city.yokohama.lg.jp)



詳しくはこちら

ぼくにも
こんなこと
できるかも



地域で
こんな取組が
あったらいいな

問 事業企画担当 ☎ 894-6962 fax 895-1759



EXILE MAKIDAIさんと巡る栄区の魅力スポット紹介番組 「さかえくさんぽ×EXILE MAKIDAI」

栄区出身のEXILE MAKIDAIさんが、子どもの頃の思い出の地を巡りながら、区内の魅力を紹介する番組を横浜市公式YouTubeチャンネルにて公開中！ 今月は全7話中、第4・5話を配信します。

11月配信内容(各日10時配信)

1日(土) 第4話「母校訪問編～西本郷小学校～」

15日(土) 第5話「母校訪問編～西本郷中学校～」

第1～3話もYouTubeで配信中です

PICK UP!
11月2日(日)
配信

EXILE MAKIDAI「夢を育む特別授業 ～栄区の未来を担う子どもたちへ～」

母校である西本郷小学校を訪れたEXILE MAKIDAIさんが、栄区の未来を担う子どもたちに向けて、夢を追いかけることの大切さについて特別授業を行いました。11月2日(日)10時に配信します。



問 企画調整係 ☎ 894-8161 fax 894-9127

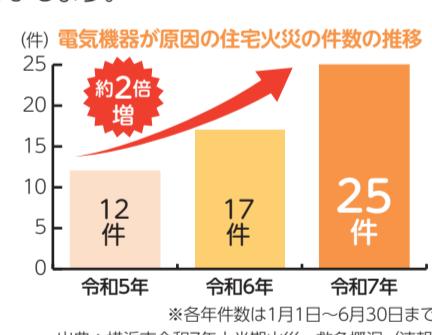


あなたの家は大丈夫？ 住宅火災を防ごう！

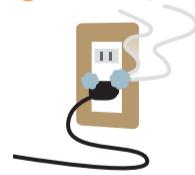
住宅火災は、ちょっとした油断から誰にでも起こります。乾燥して火災が起きやすくなる前に家の中を確認しましょう。

電気機器に気をつけましょう!!

住宅火災における出火原因は「こんろ」が最も多く、次いで「たばこ」、「電気機器」となっています。特に近年、電気機器の不適切な使用による火災が増えています。電気機器による住宅火災は、次のポイントから防ぎましょう。



①コンセント



コンセント部分に
ほこりをためない



たこ足配線や束ねた
コードは使用しない

②リチウムイオンバッテリー (スマートフォン・モバイルバッテリー等)



膨張や発熱が見られたら
衝撃を与えない
使用を中止する

スマホで手軽にチェック! 「住宅防災診断」

火災に対して自宅がどれだけ備えられているかを、簡単な質問に答えるだけでチェックできます。



診断はこち

問 栄消防署総務・予防課 ☎ 892-0119

金井公園防災 スマーリングフェア

普段身近に見られないヘリコプターが登場!水消火器体験やAEDの使い方も学べます!※天候不良により、ヘリコプターが来られない可能性あり
11月15日(土) 13時～16時
(ヘリコプター訓練時間:13時30分～15時)
金井公園

感染症
だより
vol.2

報告が増えています／

あなたも他人事じゃない“梅毒”

梅毒は、梅毒トレポネマという細菌による性感染症です。主に性行為で感染し、口腔性交でのどに感染することもあります。予防と早期発見が可能で、適切な治療により完治できます。

市では昨年、過去最多の351件※の報告があり、注意が必要です。

※2024年横浜市HIV感染者・エイズ患者、梅毒患者の動向

梅毒の症状

全身に症状が出現します。症状は時期によって異なります。

感染後3～6週

【性器や口の中】



- ・小豆から指先くらいのしこり
- ・痛みの少ないただれ

感染後3か月

【手のひら・足の裏・背中等】



- ・かゆみのない発疹
- ・痛み

- ・しこりや発疹は自然に消えても治ったわけではなく、放置すると命に関わることもあります。
- ・すべての人に典型的な症状が出るわけではなく、異なる時期の症状が現れたり、無症状のまま他人に感染させることもあります。

感染しないためには

- ・粘膜や皮膚が直接接觸しないよう避妊具を使用する
- ・不特定多数との性行為を避ける

感染が心配な場合は検査を受けましょう

福祉保健センター及び夜間検査会場でHIV検査と同時に実施しています(梅毒検査のみの検査はできません)。

※すでに気になる症状がある時には早めに近くの医療機関を受診し、治療を受けましょう。



詳しくはこち

問 健康づくり係 ☎ 894-6964 fax 895-1759



行事で食中毒を起こさないために 徹底しよう衛生対策！

詳しくは[こちら](#)

例年、町内会や自治会、各施設などでは多くの行事が開催されています。一方で、市内でも行事で提供される食品による食中毒が発生しています。菌を「つけない・増やさない・やっつける」を合言葉に、食中毒を防いで楽しい行事にしましょう。

行事開始前

食材は直前に購入し、低温保管



清潔な器具・設備で下処理

加工済食品を使い工程を削減

調理者の衛生管理

体調確認・手洗いを徹底

エプロン・マスク・三角巾・使い捨て手袋を着用



行事開始後

中心部まで十分に加熱

素手ではなく箸・トング・手袋を使用する



持ち帰りをさせず、すぐに食べてもらう

⚠️ 餅つきイベントは特に注意！

今年2月、市内の餅つきイベントでノロウイルスによる食中毒が発生しました。原因是、**体調確認や手洗いの不徹底、複数人による素手での餅の取り扱い**でした。衛生対策を徹底し、食中毒を防ぎましょう。



問 生活衛生係 ☎ 894-6967 fax 895-1759



読書をもっと身近に! 広がる本とのふれあい

図書館はもちろん地域の施設や電子書籍など、身近な場所やさまざまな方法で本にふれる事ができます。読書を楽しむきっかけを見つけてみませんか？

近所の施設で気軽に楽しもう！

図書館だけでなく、地区センターやコミュニティハウスなどでも本の貸出を行っています。直接本を手に取って、選べるのが魅力です。



本郷地区センター (SAKAESTA)

豊田地区センター

上郷地区センター

詳しくは[こちら](#)

電子書籍で手軽に読書を楽しもう!「横浜市立図書館電子書籍サービス」

市立図書館の図書館カード(利用者番号)をお持ちの方は、「横浜市立図書館電子書籍サービス」をご利用いただけます。スマートフォンやタブレットがあれば、いつでもどこでも読書を楽しめます！

詳しくは[こちら](#)

問 栄図書館 ☎ 891-2801 fax 891-2803
問 生涯学習支援係 ☎ 894-8395 fax 894-3099



これから季節は要注意!! ネズミの被害から家を守りましょう!

ネズミは暖かい場所や食べ物を求めて家の中に侵入してきます。家に住みつかないように、ネズミが住みにくい環境を整えましょう。

ネズミの被害を防ぐ3つのポイント

①エサになるものを片づける

- ・食品は蓋つきの硬い容器に入れましょう。
- ・意外なものがエサになります。

例)生ごみ・ペットフード・石けん・生け花・肥料(油粕)等

- ・新聞や段ボール、布をかじって巣の材料になります。不要なものは処分しましょう。
- ・整理整頓して、ネズミが隠れる場所を減らしましょう。

②巣の材料を片づける

- ・ネズミは1円玉程度の隙間で侵入できます。
- 金網やパテで隙間を塞ぎましょう。

区役所ではネズミ対策の相談、捕獲用のかごの貸出し、駆除業者の団体のご案内を行っています。

※駆除作業は行っていません

③侵入口を塞ぐ

- ・整理整頓して、ネズミが隠れる場所を減らしましょう。



問 生活衛生係 ☎ 894-6967 fax 895-1759



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

種類

日時・会場

内容

申込み・問合せ先

がん検診
乳がん **予約制**
(昭和61年4月1日以前に生まれた女性)/2年度に1回)

⌚ ①12月12日(金)②12月23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

申①11月12日(水)②11月19日(水)から[□]で(公財)神奈川県結核予防会(☎)251-2363/平日13時~16時)へ

◎【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年度栄福保健センターからのお知らせ」をご覧いただか、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
生活習慣改善相談

管理栄養士による個別相談
 予約制

⌚ 11月13日(木)13時~16時
11月27日(木)9時~12時
12月2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®)

申健康づくり係
(☎ 894-6964)へ

保健師・歯科衛生士による個別相談
 予約制

⌚ 11月27日(木)9時~12時
12月2日(火)13時~16時
㈯ 区役所新館2階

¥ 無料

- 保健師 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
- 歯科衛生士 歯周病、歯みがき、お口の機能を保つ方法などについて

申障害者支援担当
(☎ 894-8405)へ

精神保健福祉相談
 予約制

⌚ 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。

まだ大丈夫
は
危ない!!

いま受けてほしい けんしん(検診・健診)のこと

日本人の2人に1人が生涯でかかるとされている「がん」や、食事、運動、喫煙、飲酒などの生活習慣が関わる「生活習慣病」は早期に発見し治療することが大切です。
「自分は健康だからまだ大丈夫」「症状が出てから病院に行けばいい」と思ったり、「忙しいから」「面倒だから」と後回ししたりせず、けんしん(検診・健診)を受けましょう。

がん検診・横浜市健康診査について 健康づくり係 894-6964 895-1759 / 特定健診について 保険係 894-8425 895-0115

がん検診

がんは、横浜市民の死亡原因第1位となっています。

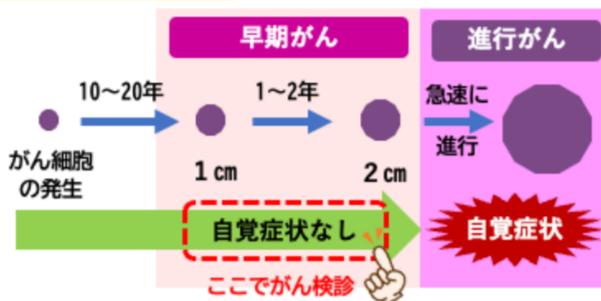
がんは無症状のまま進行することもあるため、定期的にがん検診を受け早期発見することが重要です。



疑問① まだ健康だから大丈夫、
症状が出てから病院に行けばいいのでは?
→ 症状がないうちに受けるからこそ、早期発見が可能!

がんは早期に発見し適切な治療をするほど生存率は高く、治療の身体的・経済的負担が少なくなるメリットがあります。

「早期」はがんの種類にもよりますが、がんの大きさが1~2cmの時期を指します。しかし、この早期がんの時期では痛みなどの自覚症状はほとんどありません。症状が出て受診した時にはすでに進行した状態で見つかることが多いです。症状がないうちにから、がん検診を定期的(1~2年)に受けることが大切です。



疑問② 検診受けるのは面倒だな…
そもそも、仕事や育児で忙しくて受ける時間がない
→ 健康は後回しにしないで!! 自分や大切な人のためにがん検診を受けよう!

忙しいあなたへ！検診受ける時のポイント(横浜市がん検診の場合)
休日はゆっくりしたい…
仕事終わりに職場の近くで受診
※市内であれば区外でも受診OK!(一部市外もあります)
何回も行くのは面倒
複数の検診をまとめて受診
子どもを一人にできない
子どもと一緒に受診できる
電話予約が面倒…
ネットで好きな時に予約
詳しくは右側の「がん検診の受け方」STEP1を確認！
※職場等でがん検診を受ける人は、お勤め先等へお問い合わせください

詳しくは右側の「がん検診の受け方」STEP1を確認！

Pick Up! 乳がんは 早期発見・治療 が大切です！



日本人女性の9人に1人が乳がんになると言われており、横浜市や栄区では他の地域に比べて乳がんで亡くなる人の割合が高くなっています。乳がんは30代から増え始め、40~60代に罹患のピークとなり他のがんに比べて比較的若い世代で多いことが特徴です。

※出典：国立研究開発法人国立がん研究センターがん情報サービス
横浜市保健統計データ集 各年男女別-SMR(横浜市・18区別)

乳房を意識する生活習慣(ブレスト・アウエアネス)

普段の乳房の状態を自覚しておくことが、早期発見・治療の第一歩です！

①普段の乳房の状態を知る
バスタイムや寝る前、着替えの時など日常的に行いましょう



②乳房の変化に気をつける
□しこり □赤み
□痛み □ただれ
□ひきつれ・くぼみ



乳がん検診で「精密検査不要」の通知をもらった後でも、普段とちがう乳房の変化に気付いたら、すぐ医師に相談しましょう！

栄共済病院 乳腺外科部長 俵矢 香苗医師

- ③変化に気づいたら
すぐ医師へ相談
④40歳になったら
2年に1回乳がん検診



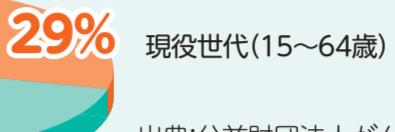
栄区 けんしんについて

体験談 けんしんを受けていてよかったです…！

2年前に大腸がん検診を受けステージIのがんだとわかりました。告知された時は仕事や住宅ローンなど心配になりましたが、早期に発見できたため無事に完治でき、今も家族と楽しく生活しています。仕事や育児で忙しくても、健康やがん検診は後回しにしないでほしいです。



40代 男性



現役世代(15~64歳)

出典:公益財団法人がん研究振興財団「がんの統計 2024」

がん検診を受けよう！

個人で受けるより安く受けることが出来ます！

あなたはどっち？ 職場等で実施している「がん検診」を受診してください！

→ 職場のがん検診
→ 横浜市がん検診

※職場で実施していない種類のがん検診は横浜市のがん検診を受診してください

▼ 横浜市がん検診

自分が受けることが出来るものに☑してみよう！

対象	検査内容	費用
<input type="checkbox"/> 肺がん	(1年度に1回) 40歳以上 <input checked="" type="checkbox"/> エックス線 ¥680円	
<input type="checkbox"/> 胃がん	(2年度に1回) 50歳以上 <input checked="" type="checkbox"/> 内視鏡またはエックス線 ¥2,500円	
<input type="checkbox"/> 前立腺がん	(1年度に1回) 50歳以上男性 <input checked="" type="checkbox"/> 血液検査 ¥1,000円	



▼ 横浜市がん検診の受け方

※受診券は送付されません(HPV検査単独法を除く)

STEP 1 受診する医療機関を決める
横浜市がん検診サイト
種類別 駅 土日祝実施



STEP 2 医療機関へ直接予約



横浜市の〇〇がん検診を受けたいです

STEP 3 予約日当日に検診を受ける



健康診査

生活習慣病も早期に発見・予防／
年に1回健康診査を受けましょう！

約1万円の健診が無料で受けられます！*

健康診査(特定健診・横浜市健康診査等)は、身体計測、血圧、血液・尿検査などで、脂質・血糖・肝機能・腎機能を調べる健診です。

健康保険に加入している
40～74歳の人



特定健診

○横浜市国民健康保険加入者は、年1回無料で受診できます。
対象者には受診券を郵送しています。お手元にない場合はお問い合わせください。
※社会保険加入者は、お勤め先等にご確認ください。

後期高齢者医療保険に加入している
75歳以上の人

横浜市健康診査

○お近くの医療機関または主治医へお問い合わせください。

けんしんを受けただけで終わらせない

見逃さないで！小さなサインが大きな病気の前触れかも
「要精密検査」を「面倒」「怖いから」と受けに行かない、一次検診・健診が無駄になるだけではなく、病気が進行して手遅れになってしまうことがあります。

こんなことになるなんて…
あの時行っておけばよかった

もう少し早く
見つけられたら
負担の少ない治療だったかも…

※「要精密検査」だったとしても、すべてがんと診断されるわけではありません。
せっかくの早期発見・治療の機会を逃さないよう受診しましょう

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番号
 申込方法 (当)当日直接(事前申込み不要) 電話受付 Fax受付 来館受付 WEB受付 メール受付



こそだて×さかえ

子育てに関する情報を届けします

子育て支援アプリ
"バマトコ"でも発信中!

子育てを一人で頑張らないで! OYAKO CLUB チューリップ保育室

「上の子の用事で子どもを預けたい」「リフレッシュしたい」「集団生活を経験させたい」など幅広い目的で利用できる一時預かり保育室です。

保育室の特徴

ままごと遊びや歌、季節の製作などのお部屋遊びのほか、いたち川沿いや公園へのお散歩など、子どもたちが楽しめる活動が充実しています。



お楽しみがたくさん!
明るく開放的な室内



子どもたちに人気の
かわいいキッチン



外で元気にお散歩も!

利用内容

- ご利用には事前面談が必要です
- 保育予約は1か月前から2日前まで可能です
- 駐車場はありません
- 平日9時~17時(年末年始12月29日~1月3日はお休み)
- 小菅ヶ谷1-22-2 ブランズシティ本郷台リバーサイドテラス1階
- 生後57日~6歳(未就学児)
- 市内在住の人:300円/時間(月の時間の上限を超えた場合や市外在住の人は料金が異なります。詳細はウェブサイトをご確認ください。) 894-6262
- 保育担当 894-8463 Fax 894-8406



子どもの健診・相談

◆子どもの食生活相談

離乳食、少食、好き嫌いの相談など
 11月13日(木)・18日(火)9時~12時
 区役所新館2階栄養相談室
 申込 来館 健康づくり係
 894-6964 Fax 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

◆離乳食教室～もぐもぐ2回食～

調理実演、講話、試食など
 11月18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ヵ月頃の乳児と保護者15組
 ※保育はありません
 申込 WEB
 健康づくり係
 894-6964
 Fax 895-1759



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▶



お子さんと一緒にヨガを楽しみ、カラダとココロをほぐしましょう♪(合同育児講座「おやこヨガ」)▶

栄区地域子育て支援拠点 にこりんく

〒247-0005 桂町711 電話 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
 11月19日(水)10時30分~11時20分
 1歳児と保護者20組 先着
 申込 11月7日(金)からWEB

◆パパりんくの日

パパとお子さんで自由に過ごせます
 11月22日(土)10時~12時
 未就学児とパパ
 申込 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

区役所等から

◆庄戸コミュニティハウスがオープンします!

令和8年1月9日(金)に開館します。詳細はウェブサイト等でお知らせします
 平日・土曜9時~21時、日曜・祝日9時~17時
 庄戸3-1-1 区民施設担当 894-8393 Fax 894-3099

◆戸塚税務署からのお知らせ

税理士会による無料税務相談

11月12日(水)10時~16時
 戸塚法人会館2階中小会議室(戸塚区上倉田町449-2)
 50人 先着
 申込 ※先着順に整理券を配付します
 東京地方税理士会戸塚支部 864-3300 Fax 871-7722

◆第22回昼休みミニ★コンサート

女声二重唱をお届けします!
 11月13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
 音楽協会有志 器楽演奏と女声コーラス
 894-8395 Fax 894-3099

◆犬の飼い方セミナー「防災にも役立つ!犬のしつけ方」

しつけでお困りの方必聴!ドッグトレーナーが対処法を教えます!
 11月16日(日)10時~12時(9時30分受付)
 区役所新館4階8・9号会議室 80人 先着
 笹部圭以(ドッグトレーナー)
 11月14日(金)までに申込 来館 WEB
 生活衛生係 894-6967 Fax 895-1759
 ※ペットは参加できません

◆合同育児講座「おやこヨガ」

11月18日(火)10時~11時(9時45分受付)
 区役所新館4階8・9号会議室
 未就園児(首がすわっている)と保護者16組 先着 申込 Fax
 桂台保育園 894-1374
 Fax 894-1490(平日9時30分~16時)
 【共催】やまゆり保育園、認定こども園のやま、いいじまひがしこども園、区内市立保育園

◆ゆるトレセミナー～肩こり・腰痛予防、疲れにくい体づくり～

職場や自宅でできるお手軽ストレッチ・筋トレ等を伝授!
 12月6日(土)13時30分~15時
 栄スポーツセンター第2体育室 30~60代の区内在住・在勤の人40人 先着
 申込 11月11日(火)~28日(金) 来館 WEB
 健康づくり係 894-6964 Fax 895-1759

◆はじめよう住まいの終活～自宅と実家の片づけスッキリ講座～

空き家になるのを防ぐ!地域も自分も大切にする整理術

12月7日(日)①セミナー10時~11時30分②個別相談12時~13時(1組15分)

区役所新館4階8・9号会議室

①50人②12組 先着

②渡部亜矢(一般社団法人 実家片づけ整理協会代表理事、実家片づけアドバイザー)※②は実家片づけアドバイザー3人が対応します

11月11日(火)~12月4日(木) 来館 WEB

まちづくり調整担当 894-8095 Fax 894-9127

自然体験教室

栄区の竹でミニ門松・ミニクリスマスリースを作つてみよう!

12月13日(土)9時30分~13時

区役所新館4階8・9号会議室

区内在住の小学生と保護者12組 先着

11月4日(火)~28日(金)

企画調整係 894-8161 Fax 894-9127

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▲

桂台地域ケアプラザ

〒247-0034 桂台中4-5

897-1111 Fax 897-1119

◆健康づくり体操教室

11月21日・28日、12月5日(金)14時~15時(13時30分受付)

各20人 先着 来館

◆認知症映画上映会「オレンジ・ランプ」

映画を通じて、認知症への理解を深めませんか?

11月30日(日)13時30分~16時

90人 先着 来館

◆桂台健康講座&健康測定会

「腰痛・ひざ痛予防について」

12月1日(月)14時~15時30分

30人 先着 来館

◆こどもクリスマスクラッシックコンサート(桂台げんき食堂共催)

ピアノとバイオリンの本物の音楽を聴きに来ませんか?

12月13日(土)10時30分~11時30分

30組 先着 (未就園児保護者同伴)

11月22日(土)9時から来館

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

◆山手まちあるき

~資料でみる山手234番館~
中区にある横浜山手西洋館「山手234番館」の歴史をパネルで紹介
⌚ 11月12日(水)~12月4日(木) 申当

◆SAKAESTAフェスタ2025

ステージ、クラフト体験、食品販売、フリー マーケット、食事、映画など
⌚ 11月16日(日)10時~15時 申当

◆クリスマスランプと北欧神話の妖精 「トムテ」を作りましょう

縫わずに簡単にできます!

⌚ 12月2日(火)13時~14時30分
■ 10人 先着 ¥1,000円

申 11月12日(水)10時から来館

◆キグちゃんの「親子であそぼ!」

~遊びから学ぶ子どもの育ち~

⌚ 12月8日(月)10時30分~11時30分
■ 2歳以上の未就園児親子10組 先着

■ 木暮寿子(子育て支援者)

申 11月13日(木)10時から来館

◆みんなで歌おう!ひびけ♪歌声の丘

思い出のあの曲、なつかしいあの歌
みんなで歌おう

⌚ 12月8日(月)12時30分~14時30分
■ 40人 先着 ¥500円

申 11月12日(水)10時から来館

◆子育て喫茶「げんき」クリスマス

⌚ 12月10日(水)10時30分~14時
■ 未就園児と保護者25組 先着

¥200円(保険代・お茶付き)※カレーは別途大人150円、こども50円
申 11月11日(火)10時から来館

◆多肉植物の寄せ植えを作りましょう

ココットの器に自分だけのクリスマス 多肉植物のケーキをアレンジ

⌚ 12月11日(木)10時~11時30分
■ 10人 先着 ¥1,000円

申 11月14日(金)10時から来館

◆高橋明子 with Friends**☆クリスマスJAZZライブ☆**

~Merry Merry Christmas Jazz2025~

⌚ 12月14日(日)14時~15時15分

■ 60人 先着 (申込みは1回につき2人まで) ¥1,500円
申 11月18日(火)10時から来館、11時から

笠間地域ケアプラザ

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

◆行政書士による権利擁護個別相談会
相続、遺言、成年後見などを、プライバシーに配慮した形で相談できます

⌚ 11月15日(土)13時~15時(1組30分)

■ 4組 先着 申来館

上郷地区センター

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

◆第11回かみごう☆こどもキラキラ フェスタ

おいしい楽しいがいっぱい!子ども向けのおまつりです!

⌚ 11月15日(土)10時~14時 申当

◆SDGsの絵の具でステンドグラス風 クリスマスフレーム作り

透明でツヤのある絵の具を使用します

塗り絵感覚で楽しめます

⌚ 12月10日(水)13時30分~15時30分

■ 10人 先着 ¥800円

申 11月18日(火)10時から来館

◆スノードームを作ろう

⌚ 12月13日(土)13時30分~15時

■ 4歳~小学生10人 先着

(未就学児は保護者同伴) ¥300円

申 11月17日(月)10時から来館

◆年越しそばを親子で打とう

⌚ 12月14日(日)10時~13時30分

■ 5歳以上の親子7組 先着

¥1組1,000円

申 11月17日(月)10時から来館

豊田地区センター

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

◆粘土アート講座~縁起物を手づくりで!干支の「馬」をつくろう~

⌚ 11月27日(木)13時30分~15時30分

■ 10人 先着 ¥500円

申 11月11日(火)9時から来館

◆プロに学ぶクリスマスのエレガント ランチ(レシピ付き)

前菜からデザートまでスペシャルコース

9品をお楽しみください

⌚ 12月14日(日)10時~13時30分

■ 16人 先着 ¥2,000円

申 11月11日(火)9時から来館

◆こどもお菓子教室~クリスマスのジンジャーケーキを作ろう~

⌚ 12月20日(土)10時~12時30分

■ 12人 先着 ¥900円

申 11月20日(木)9時から来館 WEB

◆こども書道教室~冬休みのお習字~

⌚ 12月26日(金)①13時~14時②14時~15時

■ ①小学3・4年生10人②小学5年~中学生10人 先着 ¥300円

申 11月20日(木)9時から来館 WEB

中野地区ケアプラザ

〒247-0015 中野町400-2

☎ 896-0711 fax 896-0713

◆後見人制度・死後事務

知っておきたい手続と仕組みを専門家が分かりやすく解説します

⌚ 12月20日(土)14時~15時30分

■ 40人 先着

申 来館

豊田地域ケアプラザ

〒244-0842 飯島町1368-10

☎ 864-5144 fax 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などなたでも気軽に遊べます!

⌚ 11月21日、12月5日(金)10時~11時30分 乳幼児と保護者 申当

◆保育土と一緒に遊ぼう!

(飯島保育園共催)

⌚ 12月4日(木)10時~11時

■ 未就園児と保護者10組 先着

申 11月11日(火)から来館

◆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!

⌚ 12月11日(木)10時30分~11時30分

■ 未就園児と保護者 ¥100円 申当

◆余暇支援イベント「折り紙アート」

⌚ 12月21日(日)13時30分~15時

■ 個別支援学級、特別支援学校に通う小中学生と保護者10組 先着

¥子ども1人につき200円

申 11月11日(火)から来館

野七里地域ケアプラザ

〒247-0024 野七里1-2-31

☎ 890-5331 fax 890-5332

申 (noshichiricp-yoyaku@skfch.com)に

①講座名②氏名③電話番号を書いて当施設へ

◆みんな集まれボッチャ大会~にこりんくと一緒にげんきっこ広場で多世代交流~

⌚ 11月21日(金)10時30分~12時

■ 未就学児と保護者8組 先着 申 来館

◆のしちり散歩~第20歩~獅子舞

谷に紅葉を見に行きましょう♪

秋の鎌倉を楽しみましょう

⌚ 12月1日(月)9時30分~14時

■ 20人 先着 申 来館

◆終活講座~家じまいに向けて~

住替えや家財整理について考えてみませんか?

⌚ 12月10日(水)14時~15時30分

■ 35人 先着

申 11月10日(月)から来館

◆山野草とお花を楽しむ会~紅葉編~

横浜自然観察の森に紅葉を見にいきましょう♪

⌚ 12月16日(火)10時~14時

■ 20人 先着 申 来館

本郷ふじやま公園

〒247-0009 鍛冶ヶ谷1-20

☎ 896-0590 fax 896-0593

申 来往はがきに①イベント名②〒住所

③氏名④電話番号を書いて当施設へ(締切日必着)

◆いろり端むかし話の会

⌚ 11月20日(水)10時~11時

■ 10人 先着 申 当

◆フラワーアレンジメント お正月の花

⌚ 12月18日(木)13時30分~15時30分

■ 6人 抽選 ¥3,000円

申 11月26日(水)までに 来館 WEB または

往復はがき

上郷矢沢コミュニティハウス

〒247-0033 桂台南2-34-2

☎ 895-1037 fax 896-2406

◆クリスマスグッズを作ろう

⌚ 11月29日(土)10時~12時

■ 15人 先着 (小学校低学年以下保護者同伴) ¥600円 申 来館

◆フラワーアレンジメントで素敵なお正月飾り

栄スポーツセンター

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



◆冬からの定期教室のご案内

1月からの定期教室(いきいき体操やソフトヨガなど)の参加者を募集します!

⌚ 1月~3月

▶ 対象・定員とも教室により異なる [抽選]

申 11月21日(金)までに WEB・往復はがき・館内配布の申込用紙(要85円切手)

※詳細は WEB でご確認ください

◆アロマストレッチ

⌚ 原則毎週(水)19時30分~20時30分

▶ 16歳以上18人 先着 ¥ 700円

申 開始20分前から 当日

◆水曜ナイトヨガ

⌚ 原則毎週(水)21時05分~21時50分

※11月5日(水)はなし

▶ 16歳以上18人 先着 ¥ 650円

申 開始20分前から 当日

栄公会堂

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



◆書き初め教室

⌚ 12月26日(金)13時~17時

▶ 小中学生20人 先着 ¥ 1,300円

申 11月24日(月・祝)10時から 来館

栄区民文化センター リリス

〒247-0007 小菅ヶ谷1-2-1 ☎896-2000 fax 896-2200

◆午後の音楽会第184回 武澤秀平チェロ&ヴィオラ・ダ・ガンバ ソロリサイタル

二挺の古楽器で辿る、バロックの記憶

⌚ 12月13日(金)14時~(13時30分開場) ▶ 300人 先着 武澤秀平(チェロ、ヴィオラ・ダ・ガンバ) ¥ 全席指定1,500円 申 下記のとおり

◆金子三勇士ピアノリサイタル

Generations ~世代から世代へ~ ベートーヴェン×リスト×金子三勇士

⌚ 12月28日(土)14時~(13時30分開場) ▶ 300人 先着

▶ 金子三勇士(ピアノ) ¥ 全席指定4,000円 申 下記のとおり

◆タクティカートオーケストラ meets リリスホール ~アンサンブルとオーケストラにふれる午後~

10人編成のオーケストラと、少人数ならではの魅力が光る室内楽

⌚ 3月7日(土)14時~(13時30分開場) ▶ 300人 先着

▶ タクティカートオーケストラ ¥ 全席指定 3,500円 申 下記のとおり

申込み		販売期間			購入方法
		午後の音楽会 第184回	金子三勇士 ピアノリサイタル	タクティカート オーケストラ	
先行	リリス LINEチケット	11月28日(金) 10時~ 12月4日(木) 10時	12月3日(水) 10時~ 12月9日(火) 10時	11月19日(水) 10時~ 11月25日(火) 10時	LINEで友だち追加して購入(詳細は WEB)
一般発売	一般券	12月5日(金) 10時~	12月10日(水) 10時~	11月26日(水) 10時~	来館
		12月5日(金) 14時~	12月10日(水) 14時~	11月26日(水) 14時~	WEB
	リリス LINEチケット	12月5日(金) 14時~	12月10日(水) 14時~	11月26日(水) 14時~	LINEで友だち追加して購入(詳細は WEB)

老人福祉センター 横浜市 翠風荘

〒247-0024 野七里2-21-1
☎891-4141 fax 891-4143
▶ 60歳以上で本人か子ども・孫が市内在住の人

◆さわやかスポーツ グラウンドゴルフ

⌚ 12月8日(月)10時~11時30分

▶ 18人 先着

申 11月11日(火)から 来館

※雨天時は室内でボッチャを行います

◆らくらく体操

関節を柔らかくして、歩く・座るを「らくらく」に!

⌚ 12月10日(水)10時30分~11時45分

▶ 30人 先着

申 11月11日(火)から 来館

◆ひばりエクササイズ

美空ひばりさんの曲に合わせて楽しみながら体を動かします

⌚ 12月12日(金)10時~11時30分

▶ 20人 先着

申 11月11日(火)から 来館

◆自彌術で自身を強くしよう

31動作の体操を通じて筋肉を強化し、柔軟性を高め心身の調和を促します

⌚ 12月26日(金)13時30分~15時

▶ 15人 先着 ヨガマット

申 11月11日(火)から 来館

栄図書館

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

◆おいしいおはなし会

おいしい食べものがたくさん出てくる絵本の読み聞かせをします

⌚ 11月12日(水)16時~16時30分

▶ 4歳頃~ 当日

◆親子のおはなし会

赤ちゃんと一緒に絵本やわらべ歌を楽しむませんか?

⌚ 11月18日(火)11時~11時20分

▶ 4ヶ月~3歳頃の子どもと保護者5組 先着

申 11月11日(火)9時30分から 来館

◆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

⌚ 11月22日(土)16時~16時30分

▶ 4歳頃~ 当日

◆行政書士講座「終活始めの一歩 自分に必要な終活を見つける方法」

終活の全体像をつかみ、各々に必要な終活を見つけられるよう解説します

⌚ 11月27日(木)13時30分~15時

(個別相談:講座終了後~17時)

▶ 20人 先着 (個別相談は8組)

申 11月11日(火)9時30分から 来館

金井公園

〒244-0845 金井町315-2
☎851-8333

◆PARKDAY 木を使って工作しよう

秋の公園で木工遊びを体験しよう!

⌚ 11月16日(日)10時30分~15時

※雨天中止 当日

◆バードウォッチング

⌚ 1月19日(月)9時30分~11時30分

※雨天延期、延期日:2月2日(月)

▶ 15人 先着

申 11月11日(火) 8時30分~1月16日(金)15時 来館 WEB

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 fax 865-4671

◆5日でリスクリング!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!

⌚ 12月11日(木)・12日(金)・15日(月)~17日(水)10時~15時30分

▶ 女性15人 先着

¥ 24,500円(全5回分)

申 11月15日(土)9時30分から WEB

(862-4496)

◆女の子のための理科実験教室※

科学の力でピカピカ!“汚れ”的正体を探ろう!

⌚ 12月20日(土)13時30分~15時

▶ 小学4年~6年生の女子24人 先着

申 11月17日(月)9時から WEB

※保育あり(4日前までに要予約)

☎(862-4750)

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
申往復はがきに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開催日を書いて当施設へ

◆パン教室

ドイツのクリスマスのパン、シュトーレンを作ります

⌚ 12月13日(土)・14日(日)13時~15時30分

▶ 小学生以上各12人 抽選

¥ 2,000円

申 11月21日(金)までに WEB または往復はがき

◆第26回サロンコンサート

⌚ 12月21日(日)14時~16時

▶ 100人 先着

¥ 前売り券:大人1,000円、中学生以下500円 当日券:大人1,200円、中学生以下600円(茶菓付)

申 11月23日(日)から 来館

舞岡公園 小谷戸の里

〒244-0813 戸塚区舞岡町1764
☎ fax 824-0107

◆竹細工~ミニ門松~

⌚ 12月13日(土)・14日(日)9時30分~12時

▶ 各10組 抽選 (1組5人まで、小学生以下保護者同伴)

¥ 1個900円(1組2個まで)

申 11月19日(水)9時~22日(土)17時 WEB

◆わら細工~正月飾り~

⌚ 12月13日(土)・14日(日)13時~15時

▶ 各10組 抽選 (1組5人