



SAKAE 1

広報よこはま栄区版 2026



栄区は、1986年(昭和61年)11月3日に、戸塚区から分區し、誕生しました。

2026年(令和8年)は、栄区制40周年。区民の皆さんと共に祝いし、地域への愛着を深める大切な節目にしたいと考えています。1月から12月まで、区制40周年を盛り上げる企画が盛りだくさんです。みんなで記念の年をお祝いしましょう!

栄区制40周年 記念ロゴマーク決定!

区内の小中高校生から応募があった198作品から、区民投票の結果、佐藤礼佳さん(庄戸小学校6年生)の作品が選ばれました!



想いを込めて描いた作品なので、選ばれてとてもうれしいです。花や葉っぱで世代がつながっていく、みんな仲良く自然の豊かな街になってほしいという願いを込めて制作しました!

EXILE MAKIDAIさんが スペシャルソポーターに就任!

区内出身のEXILE MAKIDAIさんが
栄区制40周年を盛り上げます!
2月号に就任メッセージ掲載。



40周年を皆さんで
お祝いするため、
ぜひご協力ください!

地域のイベント等でも40周年を祝おう!

「栄区制40周年記念事業」の名義や、「つながる ひろがる さかえる」のキャッチフレーズ、ロゴマークを使うことができます。地域のイベント等でも40周年を盛り上げよう!



他にもたくさんのイベントを企画中!
上記イベント等の募集期間や最新情報は
ウェブサイトをチェック!



記念事業へのご協賛

個人の方のご協賛も受け付けています。
皆さまの温かいご協力が地域の更なる
活性化につながります。



問 栄区制40周年記念事業実行委員会(事務局:総務課) ☎ 894-8311 fax 895-2260

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。

栄区役所

〒247-0005 栄区桂町303-19

☎ 894-8181(代表番号)



栄区公式 X
@sakae_yokohama



栄区公式 Instagram
@sakae_yokohama



栄区のデータ
(2025年12月1日現在)

人口 119,718人

世帯数 54,964世帯

GREEN
×
EXPO
2027
YOKOHAMA JAPAN

2027年国際園芸博覧会
横浜・上瀬谷 2027.3.19—9.26



健康づくりのサポーター「保健活動推進員」として一緒に活動しませんか？

保健活動推進員は、区民の皆さんのが元気に過ごせるように、健康の大切さを広めています。健康測定やウォーキング、けんしん（健康診査・がん検診）の啓発など活動は多岐にわたります。あなたも保健活動推進員として地域の健康づくりに参加してみませんか？

こんな活動をしています！

若い時から自身の健康へ関心を持てるような機会をつくったり、健康づくりに関する情報をお届けしたり、区民の皆さんにいつまでも元気に過ごしてもらいたいと思いながら活動しています！



健康測定会

健康体操

健康料理教室

活動を通じて…

健康に関する知識をたくさん得られましたし、区民の皆さんと交流できることが、活力になり、和気あいあいと活動できています。保健活動推進員になるには、特別な資格は必要ありません。あなたも一緒に活動をしてみませんか？

栄区 保健活動推進員
区副会長 松尾 洋子さん

保健活動推進員になるには？

自治会・町内会の推薦を受け、市長が委嘱します。栄区では約100人が活躍中です！

興味をお持ちいただけましたらいつでも連絡お待ちしています！

詳しくはこちら



小さなきっかけを、地域のつながりに 豊田連合町内会自治会のつながりづくり

栄区内では、少子高齢化等により、自治会・町内会活動等の地域活動への新たな人の参加が減っています。そうした中、栄区では、新たな担い手候補を募集し、すでに地域で活躍している方々と新たな担い手候補のつながりを作るため、「焼きそば名人育成講座」と「焼きそば祭り」を実施しています。まずは講座で地域とつながりを作り、お祭りに参加し、これが新たな活動へのきっかけとなる…そんな動きも見られています。

今回は、つながりづくりに尽力する豊田連合町内会自治会の横川会長と、新たな担い手である岡本さんにお話を伺いました。



豊田連合町内会自治会の皆さん

まずはできることから！

「焼きそば」が好きなので参加してみました。講座受講後もお誘いいただいたので、2年連続で焼きそば祭りに参加しています。地域の方々と一緒に活動することが、だんだん楽しくなってきました。次は、防災のイベントにも興味が出てきています。

身構えずに、できることから参加していきたいです！



岡本 遼さん

豊田連合町内会自治会会長
横川 恵さん

イベントから地域へ、つながりを育てる

焼きそば作りに集まってくれた人を、地域の担い手につなげていくのは地域にしかできないことだと思います。だからこそ、豊田連合では声かけを大事にし、講座終了後も個別に全員に連絡をとり、つながりを育てていくことを重視しています。

地域の皆さんには、育成講座に限らず、ぜひ、地域のイベントから参加し、つながりに参加してほしいと思っています。

問 地域力推進担当 ☎ 894-8936 fax 894-9127

第1回 タッチーくんが行く！ 戸塚区 舞岡公園 小谷戸の里

お散歩好きのタッチーくん。今回は少し足を延ばしてお隣の戸塚区へ。栄区から気軽に行ける魅力スポットを3回にわたって紹介します。みなさんも行ってみてくださいね！

舞岡公園 小谷戸の里ってどんなところ？

舞岡公園には、昔ながらの雑木林や田園の風景が今も残されています。小谷戸の里では、里山の暮らし再現されており、自然とふれあいながら農文化を体験することができます。



田植えや稲刈りなどの農作業体験も！



昔ながらの農具や生活道具の展示も！



市の歴史的建造物に認定されている古民家



おすすめポイントを聞いてみました！

力エルやトンボ、野鳥など、季節ごとに様々な生き物に出会えることが魅力です。豊かな自然と生態系を未来に残すため、人にも生き物にも優しい「生物多様性の公園」を目指しています。自然の恵みを感じながらの散策にぴったりです。ぜひお越しください！

舞岡公園 小谷戸の里 事務局長
安田 さやかさん

小谷戸の里の住所・電話番号・イベント情報は12ページへ

問 広報相談係 ☎ 894-8335 ☎ 894-9127 詳しくはこちら

健康づくり 通信

Vol.5

あなたの会社も健康経営に取り組んでみませんか？



クラスAから始める従業員の健康UP②

横浜市では、従業員の健康づくりを経営的な視点から戦略的に実践する「健康経営」に取り組む事業所を横浜健康経営認証事業所として認証しています。

今回は、今年度新たにクラスAに認証された(有)千田建設の代表取締役の千田亮さんにインタビューを行いました！

応募のきっかけ

建設協会の仲間から健康経営の取組の話を聞いたことや社員の健診結果の悪化、腰痛対策など健康管理の必要性を感じたことから取組を始めたところ、市の制度を知り、応募しました。

メリット

経営側が社員の健診結果を把握することで、健康意識が変わりました。

実地している取組

- ・勤務時間内に全員が健診を受診する
- ・CTやMRIの費用を補助する
- ・腰痛予防のために腰痛ベルトを支給する。常に新しい予防グッズを試し、良いものを取り入れる
- ・よこはまウォーキングポイントに登録する
- ・夏場は熱中症予防のため、朝・昼に経口補水液を飲む

今後予定している取組

- ・歩く機会が少ない管理職や重機オペレーターに歩数計を持ってもらい、歩数を確認しながら運動するよう促す
- ・取組を継続し、ダブルAの取得につなげる

千田 亮さん（前列中央）
と社員の皆さん

若いうちから
健康にも気を
つけてほしいと
思っています♪

認証についてはお気軽
にご相談ください！
次回の申込は6月頃
からを予定

詳しくはこちら



問 健康づくり係 ☎ 894-6964 ☎ 895-1759



青少年の文化活動を応援します!

栄区青少年の文化芸術交流支援事業

【募集期限】
2月20日(金)
まで

栄区では、青少年が文化芸術に触れる・体験する・発表する等の機会を提供する団体を応援しています。

この度、令和8年度の支援対象事業を募集します。青少年自身が主体的に関わり、仲間や地域とつながりを深めるような新しい取組の応募をお待ちしています。募集要項や、令和7年度の採択例など詳細はウェブサイトをご確認ください。



(例)



詳しくはこちら

図 生涯学習支援係 ☎ 894-8395 fax 894-3099



生活困窮者自立支援制度のご案内

暮らしの「困った」一人で悩まず、ご相談ください

生活困窮者自立支援制度は、様々な事情により生活にお困りの人へ、一人ひとりの状況に応じた支援を行う制度です。

詳しくはこちら



例えばこのような相談を受け付けています

- 自分一人ではなかなか仕事を見つけられない
- 家賃、税金や社会保険料の支払いが大変
- ひきこもっている家族のことが心配



担当者が直接ご相談をお聞きし、不安や困りごとをどうしていくか、解決策を一緒に考えます。秘密は守ります。まずはお困りごとや解決したいことをお聞かせください。ご家族からのご相談も可能です。



図 生活支援係 ☎ 894-8400 fax 894-3423



戸塚税務署からのお知らせ

マイナンバーカードでの確定申告&税理士による申告相談について

確定申告は自宅からスマホを使って申告書を作成・提出することができます。マイナポータル連携を利用すれば、収入・控除等に関する情報を確定申告書に自動入力できてさらに便利です。マイナポータル連携を利用するためには、利用登録やマイナポータルとe-Taxを連携するなどの事前準備が必要です。

自宅からスマホで確定申告書を作成・提出する方法

- (1) スマホ、アプリ「マイナポータル」^①、マイナンバーカード、各電子証明書パスワード^②など、必要なものを用意
- (2) 確定申告書等作成コーナー^③にアクセス
- (3) 提出方法「マイナンバーカード方式」を選択
- (4) 画面の案内に従って収入・控除等に関する情報を入力。(マイナポータル連携を利用すると自動入力されます)
- (5) e-Taxで送信して手続完了!



マイナポータル連携に係る事前準備等のご案内

申告書作成前に、マイナポータル連携に係る事前準備等が必要です。事前準備の詳細は、国税庁のウェブサイトをご確認ください。



図 戸塚税務署 ☎ 863-0011(代表)

税理士による無料申告相談

税務署以外でも、無料で税理士に相談の上、確定申告書を作成・提出できます。(作成済申告書類の提出のみは受け付けていません)

日時 2月3日(火)・4日(水) 9時15分～15時40分

会場 栄公会堂(桂町279-29)

対象 給与所得者、年金所得者、小規模事業者(所得300万円以下)
※譲渡、住宅ローン控除は除く

持ち物 ・確定申告に必要な書類(源泉徴収票など)
・マイナンバーカードまたは本人確認書類とマイナンバーがわかる書類※各電子証明書のパスワードをご確認ください
・スマホまたはタブレット

申込 1月13日(火)から事前申込サイトで受付

※電話での受付は行っていません。※車での来場はご遠慮ください。
※事前申込みについて 図 050-1792-4600

事前申込み
はこちら

LINE▼



ウェブサイト▼



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 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) | ①2月13日(金)②3月11日(水)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 | ①1月13日(火)②2月10日(火)から図で(公財)神奈川県結核予防会(図)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年度栄福祉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

| | | | | |
|--------|----------------------------------|---|--|--------------------------|
| がん検診 | HIV・梅毒検査 HIVやエイズに関する相談 予約制 | 1月28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▼ HIV検査相談マップ 検索 横浜エイズ市民活動センター 検索 | 健康づくり係 (図)894-6964 |
| 健康相談など | 管理栄養士による個別相談 予約制 | 1月15日(木)13時～16時 1月22日(木)9時～12時 2月3日(火)13時～16時 2月10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®) | |
| | 保健師・歯科衛生士による個別相談 予約制 | 1月22日(木)9時～12時 2月3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 | |
| | 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。 | 障害者支援担当 (図)894-8405)へ |



徳川家康ゆかりのコース
徳川家康は、豊臣秀吉の小田原攻めに協力したにもかかわらず、関東に移ることを強要されました。江戸城が完成するまでの間、藤沢に本拠地を置いて、後北条氏の領内を巡回します。このコースでは、徳川家康が鷹狩りをした場所や訪ねた寺などを巡ります。(采区歴史散策マップ掲載)

所要時間
約1時間
45分

※見学時間は含まれていません

1万歩で歩く！さかえの道



木々の葉が落ちて見やすい冬は、バードウォッチングにもぴったりの季節。いたち川の豊かな自然に触れる散歩にかけませんか。(いたち川散策マップ掲載)

所要時間
約1時間
45分



新しいのはじまりに、ちょっと足をのばしてみませんか。
冬の澄んだ空気のなか、区内を歩けば自然の美しさや歴史の足跡にも出
会えるはず。

今回はスマートでも、ちょっとした工夫でキラッと光る一枚が撮れるコ
ツもご紹介。見慣れた風景のなかに、あなたらしい「さかえ」を切り取つ
てみませんか。歩いて、撮って、感じて。新しい一年の第一歩を、采区か
ら。

新しいのはじまりに、ちょっと足をのばしてみませんか。

冬の澄んだ空気のなか、区内を歩けば自然の美しさや歴史の足跡にも出
会えるはず。

今回はスマートでも、ちょっとした工夫でキラッと光る一枚が撮れるコ
ツもご紹介。見慣れた風景のなかに、あなたらしい「さかえ」を切り取つ
てみませんか。歩いて、撮って、感じて。新しい一年の第一歩を、采区か
ら。

冬



さかえで楽しむ
おでかけも、写真も。

さかえで楽しむ
おでかけも、写真も。

問 広報相談係
894-8335 fax 894-9127



◆ 便利な機能—グリッド線を使おう

◆ 便利な機能—グリッド線を使おう

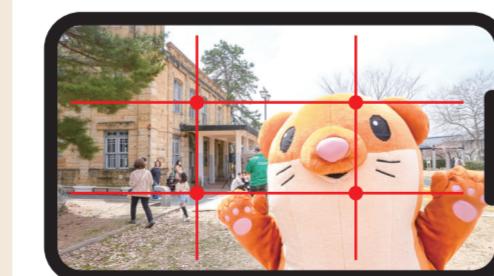


賞品
オリジナル図書カード(千円分) : 100人

方法
① 案内
② キャンペーン期間中に「#Sakae40th」と「#Sakae」をつぶやく

期間
1月16日(金) 11時まで

Instagram
お年玉プレゼントキャンペーン
記念ロゴ入りの特別デザイン!



画面の3分割

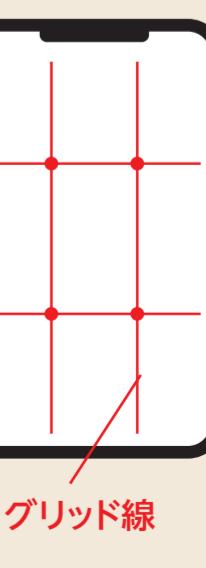


日の丸



水平・垂直

◆ すぐできる! 3つの撮り方
カメラやスマートのモニター(画面)上に線を配置することができる。グリッドを入れれば、この線は、水平・垂直を合わせたり、真ん中の四角の中や、線上や交点に被写体を合わせたりするだけで、バランスの良い写真を撮ることができます。
※操作方法は、各メーカーによって異なりますので、自身でも確認ください。



グリッド線

◆ 便利な機能—グリッド線を使おう

◆ 便利な機能—グリッド線を使おう

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

子育て応援アプリ
"バマトコ"でも発信中!

材料3つで
簡単!

マシュマロフレーク

保育園のおやつで美味しいと人気の『マシュマロフレーク』を紹介します。お子さんと一緒におやつ作りを楽しんでみませんか?

■材料 子ども(3~5歳)6人分

- マーガリン(バターでも可) 12g
- マシュマロ 30g
- コーンフレーク(ノンシュガー) 70g



■作り方

- コーンフレークを細かく碎く
- バットにクッキングシートを敷く
- フライパンにマーガリンまたはバターを入れて火にかけて溶かし、マシュマロを加えてからめる(軽く押しつぶしながら広げる)
- 広がり始めたら弱火でコーンフレークを加えて手早く混ぜ合わせる(マシュマロの形が少し残るくらい)
- 火を止めてクッキングシートを敷いたバットに広げて1.5cmの厚さになるようならす
- 冷めたら切り分ける

問こども家庭係 894-8410 fax 894-8406

子どもの健診・相談

◆乳幼児・妊娠婦歯科相談

歯科医師による健診(乳幼児対象)、相談、歯科衛生士によるブラッシング相談など
 1月21日(水)9時30分~11時

区役所新館2階歯科相談室

未就学児・妊娠婦

問こども家庭係

894-8410

fax 894-8406



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

◆子どもの食生活相談

離乳食・少食・好き嫌いの相談など
 1月15日(木)・27日(火)、2月10日(火)9時~12時

区役所新館2階栄養相談室

問 健康づくり係

894-6964 fax 895-1759

◆離乳食教室～もぐもぐ2回食～

調理実演、講話、試食など
 1月27日(火)13時30分~14時45分

区役所新館2階栄養相談室

1月齢7・8ヶ月頃の乳児と保護者15組 先着

※保育はありません

問 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▶



保育園で鬼退治!片づけを気にせずに
思いっきり豆まきしちゃおう!「豆まき」(やまゆり保育園)▶

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月のお誕生会

誕生日のお子さんは足形を作ることができます

1月23日(金)11時30分~11時50分

未就学児と保護者 申当日

◆パパりんくの日

パパとお子さんで自由に過ごせるひろばです

1月24日(土)10時~12時

未就学児とパパ 申当日

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

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

◆黄色いのぼり旗を見に行こう!

災害時を想定し、診療・開局が可能な医療機関・薬局が旗を掲げる訓練を実施
 1月16日(金)※休診日等の場合、掲出されないことがあります

問運営企画係

894-6963 fax 895-1759

【協力】栄区医師会・歯科医師会・薬剤師会

◆栄区読書活動推進講演会「村上雅郁が紡ぐ物語 作家になるまで、なってみて」

10代の繊細な心を描き世代を超えて共感を呼んできた村上雅郁さんが話します
 3月15日(日)14時~16時(13時30分開場)

あーすぱらざ5階映像ホール

100人 先着

1月21日(水)~2月28日(土)WEB

問栄図書館

891-2801 fax 891-2803



『きみの話を
聞かせてくれよ』
村上雅郁/作
フレーベル館

申込みは
こちら

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

豊田地区センター

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

◆多肉植物の寄せ植えワークショップ

2月5日(木)9時30分~11時30分

15人 先着 ¥1,200円

1月20日(火)からWEB

◆マイクアップ講座

アンチエイジングマイクでめざせマイナス
10歳

2月9日(月)10時~12時

15人 先着 ¥500円

1月20日(火)からWEB

◆医療講座・排尿トラブルの話

横浜南部病院泌尿器科医によるお話

2月13日(金)14時~15時

50人 先着

1月20日(火)からWEB

◆懐かしの昭和歌謡を歌いましょう

2月21日(土)10時~11時30分

25人 先着 ¥300円

1月20日(火)からWEB

◆世界のふるさと自慢大会 in 栄区

~My Hometown Pride~

区内で日本語を学ぶ世界各地の出身者が
スピーチや歌、踊りでふるさとを紹介!

2月7日(土)14時~16時30分

あーすぱらざ5階映像ホール

60人 先着

1月13日(火)からWEB

問生涯学習支援係

894-8395 fax 894-3099

<昨年度の様子>



ウクライナの歌



スリランカの踊り

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!

⌚ 1月14日・21日・28日、2月4日(水)
15時~17時30分

■ 小中学生各10人 **先着** 申当日

◆おやこのための冬のおはなし会

⌚ 1月27日(火)10時30分~、11時~
■ 未就園児と親子各9組 **先着** 申当日

◆シニアのストレッチ体操(全3回)

楽しく口コモ予防
⌚ 2月3日・10日・24日(火)10時~11時30分

■ 65歳以上30人 **先着**

申 1月13日(火)10時から^{来館}

◆コーヒーの美味しい淹れ方

ハンドドリップで手軽に美味しいコーヒーの淹れ方を学びましょう!

⌚ 2月3日(火)14時~15時30分

■ 12人 **先着** ￥1,000円

申 1月14日(水)10時から^{来館}

◆ご存知ですか?自筆遺言書保管制度

法務局職員が詳しく解説します
⌚ 2月6日(金)13時~14時30分

■ 30人 **先着**

申 1月11日(日)10時から^{来館}

◆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
⌚ 2月8日(日)9時45分~10時30分、
10時45分~11時30分

■ 各50人 **先着** ￥各200円

申 1月20日(火)10時から^{来館}、11時から^{来館}

◆キグちゃんの「親子であそぼ!」

~あそびから学ぶ子どもの育ち~

⌚ 2月9日(月)10時30分~11時30分

■ 1歳児親子10組 **先着**

⌚ 木暮寿子(子育て支援者)

申 1月13日(火)10時から^{来館}

◆キグちゃんとパパの子育て大作戦!

パパといっしょにみんな集まれ!

⌚ 2月14日(土)10時30分~11時30分

■ 1歳以下のお子さんとパパ10組 **先着**

⌚ 木暮寿子(子育て支援者)

申 1月17日(土)10時から^{来館}

◆いきいきスマホ講座

~おでかけに使える基礎知識~

⌚ 2月14日(土)14時~15時30分

■ 16人 **先着**

申 1月16日(金)10時から^{来館}

◆春のお菓子講座

~甘夏しつとりケーキとオランジェット~

⌚ 2月19日(木)10時~13時

■ 12人 **先着** ￥1,200円

申 1月21日(水)10時から^{来館}

上郷地区センター

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

◆宿題も個別対応!楽しい「無料」
学習支援 てらこやかみごう

わからないところを先生と一緒に勉強するよ!

⌚ 毎週(火)15時~17時

■ 小中学生各15人 **先着** 申当日

◆落語にマジック 昭和歌謡流し!
のしちり&かみごう寄席

土足OKのイス席です

⌚ 2月8日(日)13時30分~15時30分

■ 50人 **先着**

申 1月16日(金)10時から^{来館}

◆イタリア料理教室

木こり風パスタ・サルティンボッカ他を予定

⌚ 2月14日(土)10時~13時

■ 10人 **先着** ￥1,500円

申 1月15日(木)10時から^{来館}

笠間地域ケアプラザ

〒247-0006 笠間1-1-1

☎ 890-0800 fax 890-0864

◆介護者のつどい~医療に伴うお金
のはなし~

制度や仕組みを知って早めに医療に繋がりましょう

⌚ 1月29日(木)13時30分~15時15分

■ 20人 **先着**

申^{来館} WEB

◆お楽しみ会 オリジナルバック作り

⌚ 2月8日(日)13時30分~15時

■ 個別支援学級又は特別支援学校に通う小中学生と家族10組 **先着**

￥200円

申^{来館}

桂台地域ケアプラザ

〒247-0034 桂台中4-5

☎ 897-1111 fax 897-1119

◆冬の工作&ふれあい遊び(にこりんく共催)

⌚ 1月20日(火)10時30分~11時30分

■ 未就学児と保護者10組 **先着**

申 1月6日(火)からにこりんくへ^{来館}

☎ (898-1615)

◆冬の栄養講座

フレイル予防に必要な栄養や食生活について。試食もあります

⌚ 1月22日(木)14時~15時

■ 30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!

⌚ 2月6日(金)10時~11時30分

■ 乳幼児と保護者 **申当日**

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?

⌚ 1月17日(土)13時30分~15時30分

■ 12人 **先着** 申^{来館}

◆私と家族の100年ライフ

エンディングノートを書いてみよう

⌚ 1月20日(火)14時~15時30分

■ 40人 **先着** 申^{来館}

◆権利擁護個別相談会

相続・遺言・成年後見など司法書士に相談してみませんか?

⌚ 2月7日(土)13時~、13時30分~、14時~、14時30分~

■ 各1組 **先着** 申^{来館}

◆詐欺のプロに負けない!今日から
あなたも防犯名人

栄警察署の警察官が分かりやすく伝授します!

⌚ 2月20日(金)10時~11時

■ 40人 **先着** 申^{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^{来館} (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

◆ワンコの飼い主さん向け認知症サ
ポーター養成講座

⌚ 1月24日(土)13時~14時30分

■ 20人 **先着**

申 1月20日(火)までに^{来館}

◆医療講座

排便と健康について、医師による講話と質疑応答

⌚ 2月13日(金)13時~14時 **30人** **先着**

申 1月26日(月)から^{来館}

◆遺言書について知ろう!

遺言書について行政書士と法務局からの講座を受けて一緒に学びましょう

⌚ 2月19日(木)14時~15時30分

■ 35人 **先着**

申 1月11日(日)から^{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

◆アロマワックスでサシェ作り

⌚ 2月8日(日)10時~11時45分

■ 10人 **先着** (小学校低学年は保護者同伴)

￥ 500円

申 1月11日(日)9時から^{来館}

◆親子で遊ぼう!ふれあい遊び&足
型製作(にこりんく共催)

⌚ 2月19日(木)10時30分~11時30分

■ 0歳(首がすわっている)~未就学児

と保護者12組 **先着**

申 1月30日(金)からにこりんくへ^{来館}

☎ (898-1615)

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

◆やさしいピラティス(全3回)

⌚ 1月25日、2月8日・22日(日)10時30分~11時30分

■ 25人 **先着**

ヨガマット(大きめのバスタオル可)

￥ 500円(全3回分)

申 1月11日(日

栄図書館

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

◆おはなし会

司書によるおはなし会を行います
⌚1月21日、2月4日(水)16時~16時30分

▶4歳頃~(大人も参加可) 申当日

◆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

⌚1月24日(土)14時~14時30分

▶4歳頃~(大人も参加可) 申当日

◆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
みませんか?

⌚1月27日(火)11時~11時20分

▶4か月~3歳頃の子どもと保護者5組 申着

⌚1月20日(火)9時30分から 来館

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
✉entry@ynstomo.org

◆森を守るボランティア体験

楽しく参加できる観察の森のボランティ
ア活動をご紹介します!

⌚2月15日(日)9時30分~12時

▶小学生以上10人 申着 (小学生保護者同
伴) 申 1月15日(木)~2月8日(日)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

◆はじめてのバードウォッキング

初心者のためのバードウォッキング講座。
双眼鏡・図鑑の貸し出しあり!

⌚2月22日(日)9時~13時30分

▶小学4年生以上30人 抽選 (小学生保護者
同伴) 申 1月11日(日)~2月15日(日)回

※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

◆森の作業体験

雑木林の手入れ(間伐)を体験します

⌚2月28日(土)10時~14時

▶小学生以上15人 申着 (中学生以下保護
者同伴) 申 1月28日(水)~2月25日(水)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

本郷ふじやま公園

〒247-0009 鍛冶ヶ谷1-20
☎896-0590 fax 896-0593
申 fax 往復はがきに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

語るもよし、聞くのもよしむかし話を楽し
みましょう

⌚1月15日(木)10時~11時

▶10人 申着 申当日

◆絵手紙(全4回)

絵手紙で小さな楽しみを見つけ、心豊か
に過ごしてみませんか

⌚2月10日・24日、3月10日・24日(火)

▶6人 抽選 ￥700円(全4回分)

申 1月31日(土)までに 来館 または
往復はがき

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

はじめての人も指導者付きのグラウンド
ゴルフを体験してみませんか

⌚2月9日(月)10時~11時30分

▶18人 申着 申 1月11日(日)から 来館

※雨天時は室内でボッチャを行います

◆Q-ren&ZUNBA中級

軽快なリズムでエクササイズ
ZUNBA Gold(初級)からステップアップ

⌚2月11日(水・祝)10時~11時30分

▶10人 申着 申 1月11日(日)から 来館

◆らくらく体操

関節を柔らかくして歩く・座るを「らくらく
く」に!

⌚2月18日(水)10時30分~11時45分

▶30人 申着 申 1月11日(日)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
ましよう

⌚2月20日(金)13時~14時30分

▶50人 申着 申 1月11日(日)から 来館

◆みんなで輪踊り

二重・三重の輪になって楽しく踊りましょう

⌚2月25日(水)10時~11時45分

▶50人 申着 申 1月11日(日)から 来館

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 fax 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

◆冬芽の観察会

⌚2月8日(日)9時30分~12時

▶12人 抽選 申 1月31日(土)までに
回または往復はがき

◆おばあちゃんの台所

赤飯と煮っ転がしを学ぼう

⌚2月15日(日)13時30分~15時

▶12人 申着 ￥1,500円

申 1月15日(木)9時から 来館

舞岡公園 小谷戸の里

〒244-0813 戸塚区舞岡町1764

☎824-0107

◆里山保全ボランティア活動説明会

⌚1月24日(土)・25日(日)10時~12時

申当日

◆バードウォッキング

⌚2月8日(日)9時~11時

▶20人 抽選 ※ 来館 双眼鏡

￥中学生以上300円、小学生100円

申 1月18日(日)9時~21日(水)17時 来館

◆和紙作り(全2回)

⌚2月14日(土)・15日(日)9時30分~12時

▶5組 申着 (1組5人まで)※

￥1組1,000円(全2回分、1組1セット)

申 1月20日(火)9時から 来館

※小学生以下保護者同伴

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

◆女性のためのこころのケア講座

DVなどによるこころの傷つきを理解し自
身を大切にケアする講座です

⌚1月24日(土)10時~12時

▶女性30人 先着

￥600円 申当日

☎862-5058

◆女性のための「起業相談・ホームページ
相談」

起業準備中や既に起業している人向け
の課題解決のための相談

⌚2月6日(金)・12日(木)・17日(火)・
20日(金)・25日(水)・28日(土)(時間
の詳細は 来館 WEB)

▶女性各1人 先着

￥起業相談:各1,100円、ホームページ
相談:各2,100円

申 1月15日(木)9時から 来館 WEB

※保育あり(4日前までに要予約)

☎862-4750

◆女性のしごと生活設計相談

現在の収入・資産、介護などを含めた、
今後の生活設計についての相談

⌚2月21日(土)13時~13時50分、14時
~14時50分、15時~15時50分

▶女性各1人 先着

申 1月11日(日)9時から 来館

あーすぱらざ

〒247-0007 小菅ヶ谷1-2-1
☎896-2121 fax 896-2299

◆読み聞かせ&ブックトーク
ボリビア・ペルーの子どもたち

⌚1月18日(日)13時~13時30分
▶20人 先着 申当日

◆上映会『めぐみー引き裂かれた家族
の30年』

⌚1月22日(木)14時~16時(13時15分
開場) ▶120人 先着 申当日

◆親子向けイベントパンくんシリーズ

①パンくんのわくわくタイム②パンくん
といっしょ(工作・うた遊びをします)

⌚①1月21日(水)②1月27日(火)11時
~11時30分(予定)

▶未就学児各8人 先着

￥同伴者有料(大人各400円、高校生・
学生各200円、小学生各100円)

申 ①1月20日(火)②1月26日(月)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186回 プレミアムコンサート~栄区制40周年記念~
ヒダノ修一スーパー太鼓コンサート~日韓打心 2026~

日韓国交正常化60周年を記念し、栄区育ちのヒダノ修一が取組む日韓共同プロジェクト
の最新版が日本初登場!

⌚4月7日(火)14時~(13時30分開場)

▶300人 先着 ヒダノ修一(太鼓)、ミン・ヨンチ(チャング、テグム)、一彩(太鼓、ダンス)、
光季(タップダンス、ギター)

￥全席指定2,500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186回 | 上原理生 15th Anniversary | |
| 先行 | リリス LINE チケット | 1月29日(木)10時~ 2月4日(水)10時 | 2月10日(火 |