



さかえの野菜を知ろう

栄区で農業をする魅力

田中農園 田中茂一さん・田中文江さん

栄区で作られている主な野菜



いろいろな
種類が
採れるよ



直売所マップはこちら

さかえの野菜を食べよう

さかえの野菜たっぷり
カレー

詳細はこちら



小松菜と厚揚げの 和え物



詳細はこちら



大根の ひらひらサラダ



詳細はこちら



地元の野菜を食べて、
残暑を元気に
乗り切りましょう！

子どもから高齢者まで幅広い世代に
食育や健康づくりのボランティア活動
を行っています。



食生活等改善推進員(ヘルスメイト)
写真左から安養寺祐子さん、金子英子さん、志村香織さん

ヘルスメイトの
仲間を募集中!
養成講座の案内は
10 ページへ

インタビューについて：☎広報相談係 ☎894-8335 ☎fax 894-9127／レシピについて：☎健康づくり係 ☎894-6964 ☎fax 895-1759

⚠ まだまだ続く暑さに要注意！油断せず、こまめな水分補給と適度な休憩で、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 📞問合わせ先 ☎️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。



連載 栄区制40周年記念コラム

あの頃の夢、栄の今

栄区が誕生した昭和61(1986)年11月発行の広報よこはま栄区版第1号には、区民の皆さんの新しいまちへの期待や夢が紹介されていました。40年後の今、その想いはどのように形になったのでしょうか。第1号の記事を振り返りながら、栄区の歩みをたどります。



40年前の夢は、こうして形になりました



昭和61年11月発行



専門書を多くそろえた図書館とか、屋内や屋外でスポーツのできる施設があればいい。



若い人も一緒に利用して楽しめる、スポーツセンターのような施設がある街、そんな街がいいですね。



緑が多く、子どもを育てるにもいい環境ね。近くに砂場やすべり台のある大きな公園があれば、もっといいわ。



平成元(1989)年3月:栄図書館開設

「図書館をつくる会」がつくられていたほど待ち望まれていた図書館。約11万冊の蔵書を備えています。



平成3(1991)年5月:栄公会堂・栄スポーツセンター開設

二つの施設を併設した建物は、当時市内で初めてでした。講堂やトレーニング室もあります。



平成3(1991)年11月:こどもログハウス「ロッキー」開設

小さな子どもたちが自由に遊べる空間を、との願いに応えて誕生。今も子どもたちに大人気の施設です♪



当時のこのページはここで読めます

【出典】栄区制10周年記念事業実行委員会「栄区制10周年記念誌」,平成9年8月発行,p.71-73

☎ 栄区制40周年記念事業実行委員会（担当：区政推進課） ☎ 894-8335 fax 894-9127

栄区制40周年

古代の栄区に触れてみよう！
横穴墓と古代製鉄遺跡展、開催

栄区制40周年を記念し、区内の貴重な古代遺跡「上郷深田遺跡」や、古墳時代頃の横穴墓（宮ノ前横穴墓群）など、栄区の古代史を紹介する展示会を開催。砂鉄を使った子ども向けワークショップや大人向け講座もあります。親子で郷土の歴史に触れてみませんか。

入場無料

栄区の古代を知る展示会を開催します

約1300年前、栄区で鉄づくりが行われていたことを示す貴重な資料を間近で見られます。

📅10月7日(水)～18日(日) 10時～17時

📍栄区民文化センター・リリスギャラリー（あーすぷらざ内） 申当日

親子で楽しめる体験も！ ※参加希望者多数の場合はご参加いただけないことがあります

◆子ども向けワークショップ「砂鉄で遊ぼう！」

「砂鉄スライムづくり」や「砂鉄とカラフル砂絵」に挑戦！

📅10月17日(土) 10時～16時

📍会議室B 申当日

◆大人向け講座「古代人の鉄づくり」

古代の人々がどのように鉄を作ったのかを分かりやすく解説します

📅10月18日(日) 11時～、14時～

📍ギャラリーB 申当日

埋蔵文化財センター 所長 古屋 紀之さん

栄区には約100の遺跡があり、意外と身近な存在です。遺跡紹介や遺物から栄区の古代を感じてください。

上郷深田遺跡とは

「上郷深田遺跡」は古墳時代末から奈良時代にかけての、県内唯一の古代製鉄遺跡です。三浦半島の周辺は火山灰由来の地層中の鉄分が海に流れ出して海岸にたまっており、その砂鉄を原料として多くの製鉄炉で鉄づくりを行っていました。

講座「栄区上郷深田遺跡をめぐる」

10月11日(日)に開催します。申込みは9月28日(月)まで。



詳細はこちら

☎ 栄区制40周年記念事業実行委員会（担当：地域振興課） ☎ 894-8395 fax 894-3099



認知症とともに暮らす①



高齢者の行方不明に備えましょう

～安心して外出を続けるために～

高齢者の行方不明は、認知症と診断される前や、認知症初期の段階で多く発生しています。早めの備えをお勧めします。

栄区認知症高齢者等SOSネットワーク事業とは

区役所・地域ケアプラザ・警察署等が連携し、行方不明の認知症の人の発見・保護に協力する仕組みです。登録をすると、いざというときの早期の発見・家族への連絡につながります。



“行方不明”は、元気に歩ける人だからこそ起きています。心配が大きくなる前の備えが大切です。

行方不明から発見までの平均時間

ネットワークを利用している人は、していない人の約1/3の時間で発見されています。

利用なし	43時間
利用あり	15.8時間 ← 約1/3

【出典】国立長寿医療研究センター発行パンフレットより作成

<スマホで簡単登録！>

無料

本人や家族のスマホから登録できます。オンラインでの申請が難しい場合は、地域ケアプラザや高齢・障害支援課（区役所本館2階23番窓口）にご相談ください。

見守りシール

衣服や持ち物に貼って利用できるシールです。二次元コードを読み取ると、ID番号とコールセンターの連絡先が表示され、家族への連絡につながります。SOSネットワークに登録する際に、同時に申請できます。



見本



SOSネットワーク・見守りシールの詳細はこちら

☎ 高齢者支援担当 ☎ 894-8415 fax 893-3083

地域のつながりによる支えあいを広げる計画

さかえつながるプラン通信

さかちゃんが行く②



栄区 地域福祉保健計画
キャラクター さかちゃん

人と人がつながる現場(ちいま)から

地域の活動が、日々の生活の中の安心につながることを広めたい、「さかちゃん」。そんなさかちゃんが地域でつながりが生まれている場所を訪ねて、身近であたたかな地域の取組を紹介します。



[本郷中央地区] 地域ぐるみで子育て応援！「こどもフェス」

子育てを支援する団体が集まり、団体同士の交流や子育て中の親の孤立を防ぐことを目的に「こどもフェス」を開催しているんだよ！以前は主にイベントカレンダーを作ってお知らせしていたそうなんだけど、「みんなで集まって、子どもたちが喜ぶことをやりたい！」って声が出てきて、「こどもフェス」を開くことになったんだって！こうやってみんなの輪が広がって、子育てを応援しているんだね♪



工作やゲームができて、会場はにぎやかだったよ



こどもフェス代表に聞いてみたよ！

こども食堂や学童保育、地域子育て支援拠点、地域ケアプラザ等、子育てを支援する団体が連携して開催しました。昨年は多くの親子が来場し、「楽しかった!また来たい!」と好評で、地域の交流を深める温かな場となりました。これからも親子が安心して楽しめる居場所づくりを進めていきます！



本郷中央地区
支えあい連絡会
子育て部会 主催
橋本 哲芳さん

今年は9月27日(日)に、桂台地域ケアプラザで開催します。ぜひ遊びに来てください！

さかえ・つながるプランの詳細はこちら



☎ 事業企画担当 ☎ 894-6962 fax 895-1759



パラフェスタ♥さかえ 2026

障害のあるなしにかかわらず、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 2026」を障害者週間(12月3日～9日)に開催します! 栄区制40周年を記念して、世界で活躍するTiAをお迎えします。イベントの第1弾として「オープンコンサート」と「ふれあいボッチャ大会」をご紹介します。

オープンコンサート

クリスマスソングや皆さんおなじみの曲をTiAと一緒に、歌って、笑って、楽しいひとときを過ごしましょう

🕒 12月3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

🎧 TiA(ゴスペルシンガー)、土井あかね(ピアニスト)

📅 9月23日(水・祝) 10時から栄区民文化センターリリスへ

主催:栄区役所 共催:栄区民文化センターリリス



TiA



詳細・申込みはこちら

第6回 ふれあいボッチャ大会

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5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23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

📧(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



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に適正に利用しましょう。



急な病気や大きなけがで救急車を呼ぶかどうか迷ったら…

救急受診ガイド

🔍 横浜市救急受診ガイド 🔍

シャープ #7119

または 045-232-7119 年中無休 24時間対応

045-523-7119

※ダイヤル回線・IP電話からは、045から始まる番号をご利用ください

パソコンやスマートフォンから質問に沿って症状を選択すると、緊急性や受診の必要性を確認できます。

「救急受診できる病院・診療所」、「今すぐに受診すべきか救急車を呼ぶべきか」を電話相談できます。

こんなときは迷わず救急車を呼んでください

意識がない

呼びかけても反応がない

呼吸困難

息苦しい、唇が紫色になっている(チアノーゼ)

脳卒中を疑う症状

顔の半分がしびれる・ゆがむ、ろれつが回らない

胸の痛み・異常

突然の激しい胸の痛み、締め付けられるような感覚、冷や汗を伴う症状



こんなときは救急車

📞 栄消防署警防課 ☎📠892-0119



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

結核は過去の病気と思われがちですが、国内では現在でも1年間に約1万人の新しい患者が発生しています(2024年)。適切な治療を受けきちんと薬を飲めば完治できる病気でもあるため、早期発見が大切です。

こんなときは結核かも

医療機関を受診しましょう

・2週間以上続く咳、微熱、だるさ



・体重減少
・食欲不振
・寝汗 にも注意



結核を早くみつけるために

痰や咳といった目に見える症状が出てこないケースも多く、治療を始めるのが遅れてしまうケースもあります。具合が悪いと思っていなくても、定期的に胸部エックス線検査を受けましょう。

【胸部エックス線検査(横浜市肺がん検診)】

👤 市内在住の40歳以上で職場など他の受診機会のない人

¥680円(65歳以上の人(昭和37(1962)年4月1日以前に生まれた人)は無料)

📅 実施医療機関に直接予約



実施医療機関はこちら

📞 健康づくり係 ☎894-6964 📠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

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62(1987)年4月1日以前に生まれた女性/2年ごとに1回)	🕒 ①10月15日(木)②10月29日(木)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)	📄 マンモグラフィ検査 ¥680円	📅 ①9月16日(水)②9月28日(月)から📞で(公財)神奈川県結核予防会(☎251-2363/平日13時～16時)
◎【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8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。◎【負担免除】がん検診は、令和8年度内に65歳以上の人(昭和37(1962)年4月1日以前に生まれた人)は無料で受診できます。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。※事前の手続が必要な場合があります。			



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 予約制	🕒 10月7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 (☎ 894-6964)
	生活習慣改善相談 管理栄養士による個別相談 予約制	🕒 9月17日(木)13時～16時 9月24日(木)9時～12時 10月6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 予約制	🕒 9月24日(木)9時～12時 10月6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 (☎894-8405)

「まだ大丈夫」
は危ない

今すぐチェック！ あなたの将来をもっと健康に！

～保健活動推進員と一緒に健康づくり～

「今、健康だから大丈夫」と思っている人こそチェック！日々の暮らしの中でも、少しずつ体は変化しはじめています。将来もいきいきと過ごすために、今からできる習慣を始めてみましょう。地域で活動する「保健活動推進員」が皆さんの健康づくりをお手伝いします！

1つでも
当てはまったら
要注意!!

☎健康づくり係
☎894-6964 ☎895-1759

まずは生活習慣病リスクをチェック！

- ☐ 朝食抜き、食べ過ぎ等不適切な食事をしている
- ☐ 運動不足(1日約8,000歩未満)
- ☐ 飲酒の習慣がある
- ☐ 睡眠不足(1日6時間未満)
- ☐ 喫煙の習慣がある
- ☐ 過度なストレスを感じている

生活習慣病とは、食習慣、運動習慣、休養、睡眠、喫煙、飲酒などの生活の習慣が、発症・進行に關与する病気の総称です。

いつの間にか生活習慣病に!?



参考：厚生労働省 生活習慣病のイメージ

「未来の安心は、今日の健診から」



栄区役所医師 横山さん

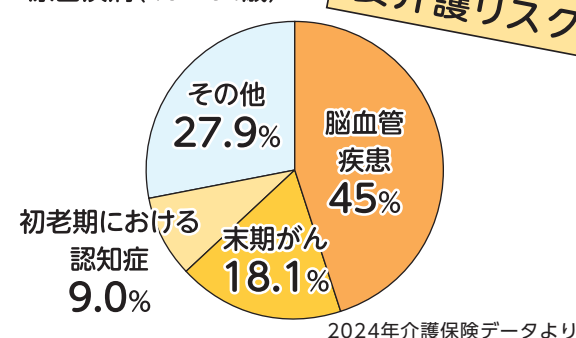
健康は「まだ大丈夫」と思える今が大切です。高血圧や糖尿病、がんなどの病気は、気づかないうちに積み重なった生活習慣が影響します。若いうちは無理がきき、自分では症状に気づけないことがあります。

1年に一度は必ず健康診断を受け、結果は放置せず、早めの生活改善を心がけましょう。

40歳以上ではこんなデータも

● 介護が必要になった原因疾病(40～64歳)

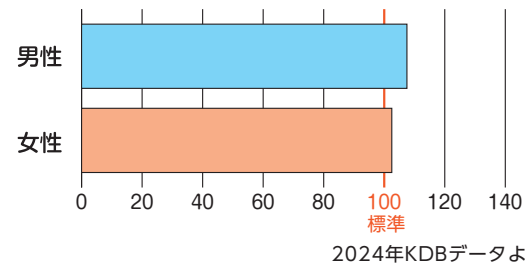
若い世代でも
要介護リスク!?



40～64歳の比較的若い世代でも、約300人に1人が要介護状態となっています。その原因疾患のうち45%が脳血管疾患で、その他の原因として男女で特徴的な違いは、男性では「糖尿病関連疾患」、女性では「骨折を伴う骨粗しょう症」が多いことです。

栄区民は…!?

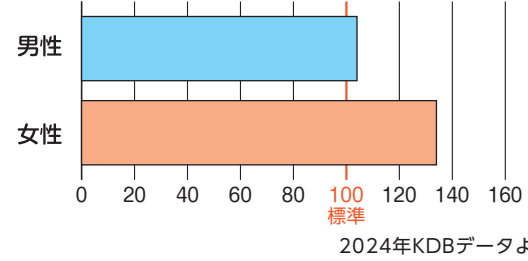
● 収縮期血圧:130以上(標準化比*)



特定健診データでは、血圧が高く要指導以上となる人が全国と比べて男性1.075倍、女性1.025倍と高くなっています。高血圧は多くの病気の引き金になるため、放っておいてはいけません!

骨折が多い!!

● 骨折での外来受診数(標準化比*)



外来受診データを見てみると、女性では骨折により受診している人が全国と比べて1.34倍になっています。
※標準化比=標準の集団を100として比較する割合の指標

保健活動推進員と一緒に予防活動!

生活習慣の見直しで
生活習慣病を予防しましょう

私たちは、自治会から推薦されて市長からの委嘱を受けた保健活動推進員です。地域の皆さんが安心して元気に過ごせるように、健康づくりの大切さを広めています!



栄区保健活動推進委員会 会長 石井 繁晴 さん

保健活動推進員
おすすめ!

いつもの暮らしにちょっとプラス! でできる健康づくり

体の変化に気づくために

毎朝体重をはかろう!



清水 恵子さん

自宅での体重測定は気軽にできる健康チェック。そして健康チェックイベントは、健康状態を見つめ直し、健診や健康づくりのきっかけになる大切な機会です。参加者同士で交流しながら楽しく学べるのも魅力の一つ。健康への気づきを地域に広げていきます。



健康チェックイベント

食べないことで損してる

毎日朝ごはんを食べよう!



松尾 洋子さん

健康な体は毎日の食事から。保健活動推進員と食生活等改善推進員が連携し、健康料理教室を開催。教室では、災害時の食事にも役立つ調理の工夫を学ぶとともに、バランスよく食べる大切さを実感しました。



健康料理教室

動く習慣が未来の健康につながる

いつもより10分多く歩こう!



田口 嘉子さん

ウォーキングは地域の人と一緒に歩きながら交流できる人気の活動です。初めて会う人とも自然に会話が生まれ、いつもより無理なくたくさん歩けます。健康づくりの第一歩として、毎日10分多く歩いてみませんか?



ウォーキングイベント

保健活動推進員のイベントは自治会・町内会の回覧板や掲示板をご覧ください、健康づくり係へお問い合わせください。

私たちと一緒に地域の健康づくりを進めませんか?



柴原 あゆみさん

保健活動推進員の活動は、働きながらでも自分の都合に合わせて無理なく参加でき、健康について学びながら地域とのつながりを広げられます。世代を超えた出会いや仲間づくりも大きな魅力。特別な資格がなくても、住民だからこそできること。あなたも地域の健康づくりに参加してみませんか。

地域の健康づくりを支える保健活動推進員の皆さんを、区職員は研修や活動支援を通してサポートしています。一緒に健康な地域をつくっていきましょう。



健康づくり係保健師

保健活動推進員になるには? 詳しくは健康づくり係へお問い合わせください。



こそだて×さかえ

子育てに関する 情報をお届けします



令和9年度の 保育所利用申請が始まります

4月1日から保育所の利用を希望する人の申請受付を行います。
現在、利用・転園保留中の人も改めて申請が必要です。

申請について

<期間> 10月1日(木)～10月28日(水)
<方法> 原則オンライン(マイナポータル)
<利用案内の配布> [WEB]9月24日(木)から
[区役所・保育園]10月1日(木)から
※「就労証明書」の様式は、9月4日(金)から[WEB]・[区役所]で配布

以下に該当する場合は区役所本館2階25番窓口へ申請してください
①市外への転出予定はないが、市外の保育所等の利用を希望する場合
②個別に支援を必要とするお子さんの場合(お早めにご相談ください)

 教育・保育担当 ☎894-8463 📠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17日(木)・29日(火)9時～12時
📍区役所新館2階栄養相談室
📄☎ 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

◆離乳食教室～もぐもぐ2回食～

調理実演、講話、試食など
🕒9月29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 **先着**
※保育はありません
📄☎WEB 健康づくり係
☎894-6964 📠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▶





▲「お庭でおはなし会」(飯島保育園)

保育園や地域のお友達と一緒に園庭で絵本などを見聞かせませんか。おひさまのもと『だるまさんが』のお話に体をゆらしたり…楽しいですよ♪

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)

◆パパりんくの日

パパとお子さんとで自由に過ごせる広場です
🕒9月12日(土)10時～12時
👤未就学児と父親
📄📅

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

◆第231回昼休みミニ★コンサート 弦楽四重奏の調べ

🕒9月10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
🎭日の出弦楽四重奏団 📄クラシック
📞生涯学習支援係
☎894-8395 📠894-3099

◆特別相談Web先行予約開始

電話・窓口に加え、一部の相談枠のWeb予約ができるようになりました
🕒10月1日(木)～3月31日(水)に実施
📄法律相談：各2人(14時・15時)、司法書士相談：各1人(14時) **先着** ※各25分以内
📄🌐 広報相談係
☎894-8335
📠894-9127

◆栄区制40周年記念事業 区民利用施設クイズdeスタンプラリー

スタンプを集めて新しい発見と出会いを楽しもう。コースを巡って景品ゲット！
🕒10月5日(月)～12月6日(日)
📍区内施設15か所
📄区民利用施設担当
☎894-8393
📠894-3099



◆“血糖値”や“HbA1c”が高めの方の ヘルスアップセミナー

血糖値が高いといわれた方、生活習慣を見直してみませんか
🕒10月6日(火)13時30分～15時30分
📍区役所新館1階101・102会議室
👤20人 **先着**
📄📄📄9月11日(金)から☎📠WEB
📄健康づくり係
☎894-6964 📠895-1759

◆日本語ボランティア入門講座(全6回)

「やってみたい」を応援！日本語学習支援の第一歩を学ぶ講座です
🕒10月8日・15日・29日、11月5日・12日・26日(木)9時30分～11時30分
📍西公会堂(西区岡野1-6-41)
👤25人 **抽選**
📄9月25日(金)までに🌐
📄講座について：
(公財)横浜市国際交流協会(YOKE)
☎222-1173 📠222-1187
記事について：
生涯学習支援係
☎894-8395
📠894-3099



◆精神科家族教室～親なきあとに備える 成年後見制度の基礎知識～

親なきあとに備え、今できることを行政書士が解説します
🕒10月20日(火)14時～16時
📍栄区生活支援センター
👤30人 **先着** 🎭乾 諭(行政書士)
📄9月24日(木)10時から☎📠来館
📄障害者支援担当
☎894-8405 📠893-3083

◆ボランティア養成講座 食生活等改善推進員セミナー(全8回)

ヘルスメイトになりませんか？健康づくりにも役立つ講座です
🕒10月20日(火)、11月2日(月)・26日(木)、12月15日(火)、1月14日(木)、2月3日(水)・19日(金)、3月9日(火)13時30分～15時30分
📄区役所新館会議室他
👤30人 **先着**
📄9月11日(金)から☎来館🌐
📄健康づくり係
☎894-6964
📠895-1759

◆プロバスケットチーム「横浜ビー・コルセアーズ」栄区応援DAY

区内在住・在勤・在学の人を対象に、観戦チケットを優待販売！一緒に応援しよう！
🕒11月16日(月)19時05分～
📍横浜BUNTAI(中区不老町2-7-1)
👤100人 **先着**
📄9月18日(金)12時30分から🌐
📄生涯学習支援係
☎894-8395
📠894-3099



**関連情報は
5ページへ**

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。



小菅ヶ谷地域ケアプラザ

〒247-0007 小菅ヶ谷3-32-12
☎896-0471 📠896-0472

◆今日から変わるフレイル実践講座 お口の健康

🕒9月15日(火)10時～11時30分
👤20人 **先着** 📄☎来館
◆あなたを狙う、悪質商法(消費者被害防止講座)
🕒10月5日(月)13時30分～15時
👤20人 **先着**
📄9月11日(金)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 小菅ケ谷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16日・30日、10月7日(水)15時～17時30分

👤小・中学生各10人 **先着** **申** 当日

◆栄おもちゃ病院

🕒9月27日(日)10時～11時30分(受付は11時まで) **申** 当日

※部品代をいただく場合もあります

◆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5日(月)10時30分～11時30分
👤0歳児と保護者15組 **先着**

👤木暮寿子(子育て支援者)

申 9月13日(日)10時から **☎来館**

◆秋のお菓子講座「リンツァートルテ」

🕒10月6日(火)10時～13時
👤12人 **先着** **¥**1,200円

申 9月16日(水)10時から **☎来館**

◆笑顔で楽しく介護予防(全4回)

🕒10月15日・29日、11月12日・26日(木)10時～11時30分※10月29日のみ10時～13時30分

👤65歳以上20人 **先着**

¥300円(全4回分)

申 9月11日(金)10時から **☎来館**

◆キグちゃんとパパの子育て大作戦！パパと一緒にみんな集まれ！

🕒10月17日(土)10時30分～11時30分
👤パパと0歳・1歳児15組 **先着**

👤木暮寿子(子育て支援者)

申 9月12日(土)10時から **☎来館**

◆片づけを学ぼう～終活の不安を解消しましょう～

🕒10月17日(土)13時～14時30分
👤30人 **先着**

申 9月14日(月)10時から **☎来館**

◆わたしたちの昭和歌謡

🕒10月18日(日)9時45分～10時30分、10時45分～11時30分 **👤**各45人 **先着**
(申込みは1人2枠まで) **¥**各200円
申 9月15日(火)10時から**来館**、11時から**☎**

◆子育て喫茶「げんき」ハロウィンイベント！

🕒10月28日(水)10時30分～14時
👤0歳～3歳児と親25組 **先着**
¥1組200円(カレーは別途大人150円、子ども50円)
申 9月18日(金)10時から **☎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

🕒10月10日(土)13時30分～15時30分
👤12人 **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

◆【祝】上郷地区センター20周年 第17回上郷地区センターまつり

🕒9月20日(日)10時～15時 **申** 当日

◆楽しいウォーキング

🕒10月9日(金)10時～14時
👤15人 **先着** **¥**300円

◆びよんちゃんとおそぼう「ベビトレヨガ」

🕒10月13日(火)10時30分～11時30分
👤首が据わった0歳～未就学児と保護者8組 **先着** **¥**1組100円
申 9月16日(水)10時から **☎来館**

◆大人のそば打ち教室

🕒10月18日(日)10時～14時
👤7人 **先着** **¥**1,000円
申 9月15日(火)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

◆親子であそぼう・リズム体操

🕒9月18日(金)10時～11時
👤1歳～未就学児と保護者14組 **先着**
¥1組100円 **申** **☎来館** **WEB**

◆筆文字アート～短い文章で想いを伝える・年賀状にも～(全2回)

🕒10月22日、11月26日(木)10時～11時30分 **👤**15人 **先着**
¥1,000円(全2回分)
申 9月17日(木)から **☎来館**

◆今さら聞けないスマホ講座(初心者向け)

🕒10月26日(月)13時30分～14時45分
👤8人 **先着** **申** 9月17日(木)から **☎来館**

◆ハロウィンのアフタヌーンティー～焼菓子2種と紅茶のレッスン～

🕒10月30日(金)9時30分～13時
👤12人 **先着** **¥**1,800円
申 9月17日(木)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

◆親子de遊ぼう わくわくタイム 保育士さんと楽しくあそぼう！

🕒9月30日(水)10時～11時
👤1歳～2歳児と保護者10組 **先着**
申 **☎来館**

◆余暇支援事業ハロウィンパーティー

🕒10月4日(日)13時30分～15時
👤個別支援級・特別支援学校に通う小・中学生と親10組 **先着**
¥子ども1人200円
申 **☎来館**

◆ふれあい遊び&足型製作

🕒10月6日(火)10時30分～11時15分
👤0歳～1歳児と保護者15組 **先着**
申 9月18日(金)10時から
にこりんくへ **☎**898-1615 **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登録研修会

🕒9月15日(火)13時30分～16時
👤20人 **先着** **申** **☎来館**

◆筋トレ体操体験講座

🕒9月16日(水)15時～16時30分
👤10人 **先着** **申** **☎来館**

◆演劇×講演で知る！認知症に寄り添う地域のカタチ

🕒9月23日(水・祝)13時30分～15時
👤朋ホール(桂台中4-7)
👤80人 **先着** **申** **☎来館**

◆施設入所について～特養や老健、サ高住ってどんなところ～

🕒10月15日(木)14時～15時
👤30人 **先着**
申 9月15日(火)から **☎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

🕒9月18日、10月2日(金)10時～11時30分
👤未就園児と保護者 **申** 当日

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

◆体験しませんか？姿勢を正して 楽々ポールウォーキング

🕒10月1日・8日(木)10時～12時
👤各10人 **先着** **¥**各200円
申 **☎来館** **☎**

◆知っておきたい終活講座

🕒10月15日(木)14時～15時30分
👤35人 **先着**
申 9月11日(金)から **☎来館**

◆山野草とお花を楽しむ会～秋編～

🕒10月21日(水)10時～14時
👤20人 **先着** **申** **☎来館** **☎**

◆親子でワクワク♪

ハロウィン冒険ツアー&お食事会
🕒10月30日(金)10時～13時
👤未就学児と親10組 **先着**
¥大人300円、子ども200円
申 9月11日(金)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

◆天然アロマとハーブで睡眠の質を高めよう！ロールオンアロマ作り

🕒10月25日(日)10時～11時30分
👤12人 **先着** **¥**800円
申 9月11日(金)から **☎来館**

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

◆子ども茶道教室(全5回)

🕒10月10日・24日、11月14日・28日、12月12日(土)9時30分～12時
👤小・中学生10人 **先着**
¥1,500円(全5回分)※別途道具代
申 **☎来館**

◆包丁の研ぎ方教室

🕒10月11日(日)14時～15時30分
👤12人 **先着** **¥**300円
申 9月11日(金)から **☎来館**

◆秋を彩る絵皿をポーセラーズで作りましょう

🕒10月17日(土)13時30分～15時30分
👤10人 **先着** **¥**1,000円
申 9月12日(土)から **☎来館**

さかえ次世代交流ステーション

〒247-0005 桂町711

◆ステーションまつり～ありがとう15周年～

🕒9月19日(土)10時～14時
👤食べ物の出店、ステージ発表など
申 当日
問 サポートセンター径 **☎**890-6601
にこりんく **☎**898-1615

栄公会堂

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

◆昭和の歌声タイム

🕒9月14日・28日(月)10時～11時30分
👤16歳以上50人 **先着**
¥550円(濱ともカード提示の場合は500円) **申** 当日

栄スポーツセンター

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

◆子ども向けバスケットボール教室など 秋の定期教室参加者追加募集

🕒10月～12月(教室により異なる)
👤教室により異なる **先着**
¥教室により異なる
申 9月23日(水・祝)10時から**来館**、14時から**☎**
※各教室の空き状況は **☎** **WEB**

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

🕒10月2日(金)11時～11時20分
👤未就園児と保護者10組 **先着** **申** 当日

栄図書館

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

- ◆紙芝居の会
- 🕒9月12日、10月10日(土) 14時～14時30分
- 👤3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
- 🕒9月26日(土) 14時～14時30分
- 👤3歳頃～(大人も参加可) 申当日
- ◆親子のおはなし会
- 🕒9月29日(火) 11時～11時20分
- 👤4か月～3歳頃までの子どもと保護者5組 先着
- 申9月22日(火・祝)から ☎来館
- ◆おはなし会
- 🕒10月7日(水) 16時～16時30分
- 👤4歳頃～(大人も参加可) 申当日

金井公園

〒244-0845 金井町315-2
☎☎851-8333

- ◆かけっこ教室
- 🕒10月12日(月・祝) 9時30分～10時30分
- 👤30人 先着
- ¥2,200円
- 申10月10日(土)までに WEB

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➡カタチにしていこうアートワークショップ～「よりみちアトリエ」
- 🕒9月19日(土) 11時～13時、14時～16時 申当日
- ◆リリス藝術大学美術学部Vol.3 トーク&見学会
- 🕒11月21日(土) 10時30分～14時30分 🎫日本丸メモリアルパーク訓練センター(西区みなとみらい2-1-1) 👤70人 先着
- ¥一般:2,500円、高校生以下:1,000円※別途入館料
- 申9月11日(金) 10時から 来館、14時から ☎
- ◆午後の音楽会第194回《プレミアムコンサート》発見!ヘンデル～ヘンデルの音楽のルーツを探る～
- 🕒12月11日(金) 14時～(13時30分開場) 👤300人 先着
- 🎧ハルモニア・レニス [水内謙一(リコーダー)、村上眺美(チェンバロ)]
- ¥全席指定 2,500円 申 下記のとおり
- ◆青島先生の音楽交際法 その② 器楽編
- 🕒12月19日(土) 14時～(13時30分開場) 👤300人 先着
- 🎧青島広志(ピアノ・お話)他
- ¥全席指定 3,500円 申 下記のとおり

申込み		先行	一般発売		
		リリスLINEチケット	一般券		リリスLINEチケット
販売期間	午後の音楽会 第194回	9月28日(月)10時～10月4日(日)10時	10月5日(月)10時～	10月5日(月)14時～	10月5日(月)14時～
	音楽交際法	10月2日(金)10時～10月8日(木)10時	10月9日(金)10時～	10月9日(金)14時～	10月9日(金)14時～
購入方法		LINEで友だち追加して購入(詳細はWEB)	来館	☎	LINEで友だち追加して購入(詳細はWEB)

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 ☎894-8892

- ◆定点カメラで動物調査(写真チェック編)
- 🕒9月12日(土)11時～12時(小学生以下保護者同伴) 申当日
- ◆みんなでバードウォッチング(野鳥観察) 初心者大歓迎
- 🕒9月13日(日) 9時～12時 申当日
- ※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「森のできごと」をご確認ください
- ◆森を守るボランティア体験(森の畑で農作業体験)
- 🕒9月27日(日) 9時30分～12時
- 👤小学生以上10人 先着 (小学生は保護者同伴)
- 申9月20日(日)までにタイトルを「森ボラ体験9月」とし、①氏名(ふりがな)②電話番号③代表者メールアドレスを書いて ☎(yokohama-nc@wbsj.org)
- ※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
- ◆ガイドウォーク 季節の森を歩こう
- 🕒10月4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 当日
- ※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

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)
- 🕒10月7日、11月4日、12月2日(水) 9時30分～12時
- 👤12人 先着 ¥300円(全3回分)
- 申9月11日(金)から ☎来館
- ◆ひばりエクササイズ
- 🕒10月9日(金) 10時～11時30分
- 👤20人 先着
- 申9月11日(金)から ☎来館
- ◆基礎から学ぶ世界遺産講座(全6回)
- 🕒10月13日、11月10日、12月8日、1月12日、2月9日、3月9日(火) 10時～12時
- 👤20人 先着 ¥300円(全6回分)
- 申9月11日(金)から ☎来館
- ◆翠風荘文化祭最終日 心も体も元気に①健康測定会②落語会
- 🕒10月25日(日)①10時～12時②13時30分～14時40分
- 👤①なし②50人 先着
- 申①当日 ②10月1日(木)から ☎来館

本郷ふじやま公園

〒247-0009 鍛冶ヶ谷1-20
☎896-0590
申往復はがきに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
- 🕒9月17日(木) 10時～11時
- 👤10人 先着 申当日
- ◆小花の押し花絵
- 🕒10月17日(土) 13時～15時
- 👤4人 抽選 ¥1,500円
- 申9月24日(木)～10月7日(水) ☎来館WEB
- または往復はがき
- ◆和布細工「鶴のつるし飾り」(全2回)
- 🕒10月21日、11月11日(水) 13時～15時30分 👤6人 抽選
- ¥1,500円(全2回分)
- 申9月15日(火)～30日(水) ☎来館WEB
- または往復はがき

俣野別邸庭園

〒245-0065 戸塚区東俣野町80-1
☎852-8038 ☎852-8048

- ◆中秋のコンサート～アンサンブル・ヴィオレッタ～
- 🕒9月27日(日) 15時～16時
- 👤30人 先着 ¥1,000円
- 申9月19日(土)から ☎来館

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

- ◆エクセル基礎(全2回)
- 🕒10月24日(土)・25日(日) 10時～15時30分
- 👤女性15人 先着
- ¥12,100円(全2回分)
- 申9月15日(火)から ☎862-4496 WEB
- ※保育あり(有料、4日前までに要予約 ☎862-4750)

舞岡公園 小谷戸の里

〒244-0813 戸塚区舞岡町1764
☎☎824-0107

- ◆稲刈り体験
- 🕒10月4日(日) 13時～15時
- 👤3歳以上100人 抽選 (1組5人まで、小学生以下保護者同伴)
- ¥中学生以上400円、小学生300円
- 申9月17日(木) 9時～21日(月・祝) 17時 WEB

舞岡ふるさと村 虹の家

〒244-0813 戸塚区舞岡町2832
☎826-0700

- ◆さつまいも掘り
- 🕒9月26日(土)～10月25日(日) 9時30分～10時30分(月・火を除く)
- 👤20株以上掘る人 先着
- ¥掘取料:4株1,000円、入園料:中学生以上200円、3歳以上100円
- 申9月18日(金)から ☎

あーすぷらざ

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

- ◆【作品募集】第24回カナガワビエンナーレ国際児童画展
- 🕒11月30日(月)まで
- 👤4歳～15歳が描いた作品(自由課題、応募条件あり、詳細は WEB)
- 申 来館 または郵送
- ◆子どものための水曜上映会「ダーウィンが来た!」シリーズ
- 🕒9月16日・23日・30日(水) 15時～16時(14時50分開場)
- 👤小学生以上各120人 先着 申当日
- ◆大人のための木曜上映会「軍隊をすてた国」
- 🕒9月17日(木) 14時～15時30分(13時15分開場) 👤120人 先着 申当日
- ◆読み聞かせ&ブックトーク
- シン チャオ
- Xin chào ベトナム♪
- 🕒9月20日(日) 13時～13時30分
- 👤30人 先着 申当日