



瀬谷区 節電 サマーチャレンジ!

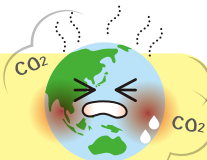
みんなで減らそう この夏の使用電力

地球温暖化による異常気象や生態系の破壊を防ぐために、この夏、瀬谷区にお住まいの皆さんで、おうちでの節電にチャレンジしてみませんか。



節電すると、どうして地球温暖化を防げるの?

温暖化の主な原因は、石油などの化石燃料を燃やすと発生する二酸化炭素などの温室効果ガスだよ。



私たちの生活に不可欠な電気も、主に化石燃料を燃やして作られているんだ。だから、たくさん電気を使うと、大量の二酸化炭素の発生につながってしまうんだよ。

一人ひとりが節電すれば、温室効果ガスが減って、大切な地球を守ることができるんだよ。



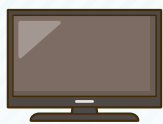
せやまるのおじいちゃん



今日から“できる”節電行動

電気をたくさん使う4大家電「テレビ」「照明器具」「エアコン」「冷蔵庫」の節電ポイントをお伝えします。

テレビ



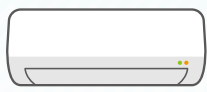
- テレビを見ないときは消す。
- 「省エネモード」等の節電機能を活用し、画面の明るさに気を付ける。
- 画面を定期的に掃除する。

照明器具



- つけっぱなしにしない。
- 照明器具をこまめに掃除する。
※ランプやかさが汚れると、明るさは極端に低下します。
- 買い替えるときは、LED照明を選ぶ。

エアコン



- フィルターをこまめに清掃する。
- 室外機の前に物を置かない(熱の逃げ道を作る)。
- カーテンやサンシェードで窓からの太陽光を防ぐ。
- 夏場の室温は28℃を目安に設定する。
※熱中症に注意し、無理のない温度設定にしましょう。

冷蔵庫



- 中身を整理整頓し、食品を詰め込みすぎない。
- 冷蔵庫の設定温度は「自動」か「中」モードにする。
- 扉を開ける時間・回数を減らす。
- 放熱を妨げないよう、冷蔵庫の上に物を置かない。

この夏、節電に取り組んで、景品をゲットしよう!

この夏の電気使用量が前年同月を下回るように、節電に取り組もう。

前年同月の電気使用量を下回った20世帯(抽選)に「せやまるショッピングバッグ」、削減率上位5世帯に「QUOカード1,000円分」をプレゼント



対象 区内在住の世帯 **応募期限** 9月30日(必着)

応募方法

- ①7月31日を使用期間に含む、電力会社の「電気ご使用量のお知らせ」(検針票)が、前年の電気使用量を下回っていることを確認する。
 - ②Eメール、FAX、窓口へ直接のいずれかで、〒住所、氏名、電話番号、今年と前年の電気使用量がわかる「電気ご使用量のお知らせ」(検針票)、節電で工夫したことや感想などを問合せ先へ。
- ※Eメールの場合は、「電気ご使用量のお知らせ」(検針票)の電気使用量・使用期間がわかる画面の写真を添付してください。
※窓口へ直接申し込む場合は、右の応募用紙と併せて「電気ご使用量のお知らせ」(検針票)をお持ちください。
※応募は、1世帯につき1回まで。
※当選者の発表は、景品の発送をもってかえさせていただきます。
※応募に関する個人情報は、プレゼントの発送以外の目的には使用しません。

みんなで取り組んだチャレンジの成果(削減された電気使用量など)は瀬谷区ホームページで公表します。

瀬谷区節電サマーチャレンジ! 応募用紙

電気使用量	2021年	2020年
	kWh	kWh
節電で工夫したことや感想など		
住所	〒 瀬谷区	
氏名		
電話番号		

親子で楽しめる節電方法や涼しく過ごすコツを紹介したリーフレットを区役所、区内公共施設、三ツ境駅・瀬谷駅で配架します。
※チャレンジの詳細は、リーフレットまたは、瀬谷区ホームページをご覧ください。



瀬谷区節電サマーチャレンジ! 検索

●問合せ 区役所企画調整係(3階37番窓口) ☎367-5632 ☎365-1170 ✉se-kikaku@city.yokohama.jp



瀬谷区役所 〒246-0021 ニツ橋町190
☎367-5656(代表電話)

HP 瀬谷区役所 検索
☎365-1170

7月の土曜日開庁 10日・24日 時間:9時~12時
戸籍課・保険年金課・子ども家庭支援課の一部の業務を行っています。
詳細はお問い合わせください。

特集

夏到来!

食中毒や虫刺されに注意しよう



夏場は気温・湿度が高く、食中毒が起こりやすい季節です。また、蚊などに刺される機会も多くなります。

食中毒も虫刺されも、ちょっとした工夫で予防することができます。予防のポイントを押さえて、夏場を健康に過ごしましょう。

●問合せ 区役所生活衛生係 ☎367-5752 ☎367-2843

食中毒予防のポイント

食中毒菌は、水分や栄養を含む食品を好み、20℃から50℃の温度帯で増えやすくなります。夏場は、特に細菌による食中毒が多く発生しやすいので、家庭での食中毒予防ポイントを再確認しましょう。

食中毒予防の3原則

食中毒菌を

つけない

- しっかり手を洗いましょう。
- 野菜などの食材はよく洗浄しましょう。
- まな板・包丁は用途別に使い分け、使用後はよく洗浄しましょう。



増やさない

- 食材を長時間常温で保存せずに、低温で保存しましょう。



やっつける

- 肉や魚は、中心部まで十分に火を通しましょう。(75℃で1分以上)



食中毒菌を増やさないための一工夫

食材を持ち帰るとき

- 食材を購入したら早めに持ち帰りましょう。
- 保冷剤も活用しましょう。



料理を作ったら

- 長時間常温で保管せずに、早め(調理後30分以内)に食べましょう。



料理が余ったら

- 早めに冷蔵または冷凍保管しましょう。
- 早く冷えるように、料理は小分けにして保管しましょう。



焼きそばで食中毒!? 加熱調理した料理にも注意!

2019年8月に、横浜市内で焼きそばによる食中毒が発生しました。

食後1時間で嘔吐や下痢の症状が出たため、保健所が調査したところ、焼きそばは、調理後、常温のままでも半日以上保管されていたことがわかりました。

この食中毒の原因は、「**セレウス菌**」という細菌です。この菌は自然界に広く存在し、一部は、通常の加熱調理では死滅しません。

そのため、**加熱後の料理でも、常温で保管すると、生き残った菌が増えて、毒素を作ります。**

菌を増やさないために、**料理は、調理後30分以内を目安に、早めに食べましょう。**



夏に気を付けたい虫たち

蚊

は、デング熱やジカ熱などの感染症を媒介することがあります。蚊に刺されない・蚊を増やさないことが大切です。



蚊に刺されないための4つのポイント

- 蚊のいる場所(やぶなどの湿った風通しの悪い場所)を避ける。
- 長袖・長ズボンを着用するなど、肌の露出を避ける。
- 外出時は虫よけ剤を使う。
- 蚊の侵入を防ぐ(窓へ網戸を設置する、ドアの開閉を減らす)。



蚊を増やさないためには

蚊の幼虫(ボウフラ)の発生源となる水たまりをなくす

水がたまってしまう場合は、1週間に1回程度たまった水を流しましょう。

やぶや草むらの手入れをする

蚊は湿った風通しの悪いところを好みます。定期的に草刈りや植木の剪定をしましょう。

ハチ

に刺されると、アナフィラキシーショック(意識障害や急な血圧低下など)を引き起こし、命に危険



が及ぶ場合があります。ハチは春ごろから巣を作り始め、夏から秋にかけて巣が大きくなります。巣が作られていないか、家の周辺を点検し、ハチの被害を防ぎましょう。

駆除したいときは

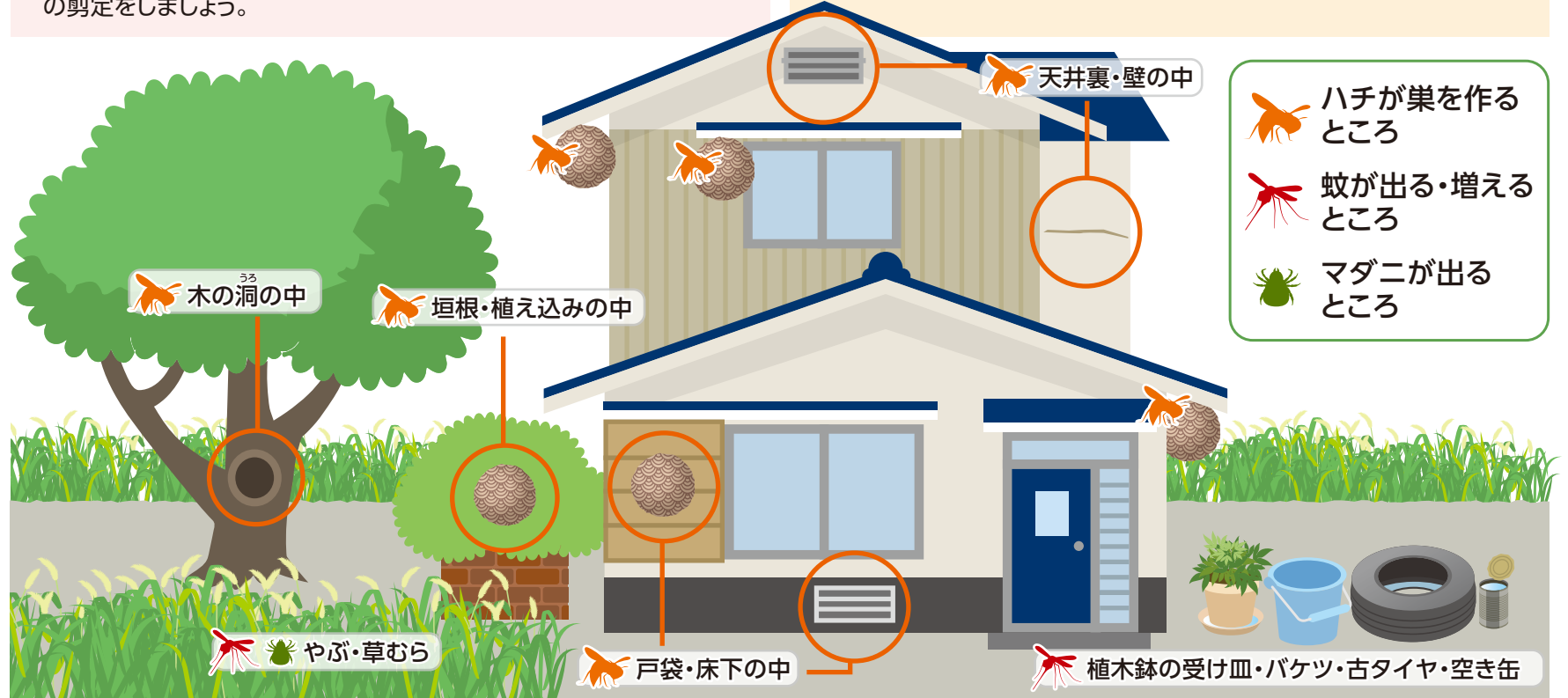
- アシナガバチは、ご自身で駆除できる場合がありますので、まずは区役所生活衛生係(☎367-5752 ☎367-2843)にご相談ください。生活衛生係では、駆除方法の説明や駆除機材(防護服や高所用スプレーノズル)の貸出しを行っています。
- スズメバチなど、ご自身での駆除が難しい場合は、駆除業者に依頼して駆除しましょう。



※アシナガバチかスズメバチかは、巣の形で判断できます。ご相談の際は、巣の場所、形、大きさなどを教えてください。

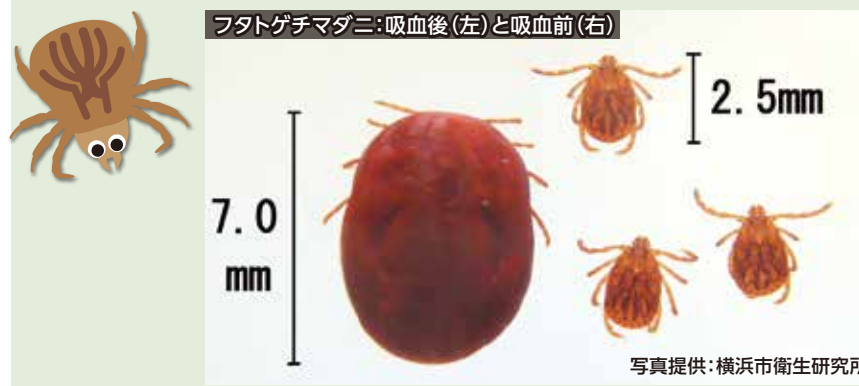
ハチに刺されたときは

- すぐに水で洗い流し、氷で冷やしましょう。
- 手で毒液を絞り出しましょう。※口で吸い出さない。
- 患部に虫刺され薬(抗ヒスタミン薬)を塗りましょう。
- 気分が悪くなる、息苦しいなど、少しでも体調がおかしいと思ったら、すぐに医療機関を受診しましょう。



マダニ

が咬み付いて血を吸うと、マダニ体内のウイルスが人体に移行し、重症熱性血小板減少症候群(SFTS)を発症することがあります。感染すると、発熱、全身倦怠感、消化器症状を引き起こすほか、重症化すると死亡することもあります。



マダニに咬まれないためには

生息場所の森林や草むら、やぶなどに入るときは、長袖・長ズボンを着用し、首にタオルを巻くなど、肌の露出を少なくしましょう。

マダニに咬まれたら

- 自分で引き抜かず、皮膚科などの医療機関を受診し、除去してもらいましょう。
- 咬まれた後、数週間は体調の変化に注意し、発熱等の症状がある場合には、速やかに医療機関を受診し、マダニに咬まれたことを伝えましょう。
- ペットを外に連れ出した後は、マダニが付いていないか確認し、付いていたら、動物病院で除去してもらいましょう。ペット用の予防薬もあるので、かかりつけの動物病院に相談しましょう。

せや 区からのお知らせ



- 原則として毎月11日以降の記事を掲載。
- 特に記載のない場合は、無料。
- 区役所への送付は
〒246-0021 ニツ橋町190 瀬谷区役所〇〇〇係・担当

ご注意ください 新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、掲載されているイベント等は中止・延期となる場合があります。イベント等に参加される際は、マスク着用等、感染予防のご協力をお願いします。また、イベントによっては、手指の消毒・検温を実施する場合があります。事前に各問合せ先やホームページなどでご確認ください。

せや区民DAY 横浜FCホームゲームに1,000人をご招待・ご優待!

横浜FC V/S 名古屋グランパス

【日時】8月9日(休・月) 18時キックオフ(16時開場)
※15時チケット発券開始

【会場】ニッパツ三ツ沢球技場(神奈川区三ツ沢西町3-1)

【対象・定員】区内在住・在勤・在学(在園)者 1,000人 **多数抽選**



【区民限定体験イベント】

- ① ウォーミングアップ見学:20人 **抽**
 - ② ピッチユニフォームバナー掲出への参加:25人 **抽**
- ※区民限定体験イベントは、観戦チケット申込者を対象に抽選を行います。イベント当選者には、お申込みいただいたメールアドレス宛に、試合当日2日前までに、当日の集合場所等の詳細をお送りします。



【費用】中学生以下無料、大人1,500円

【席種】バックホーム側エンド席、バック側エンド席、ホームゴール裏

※席種は変更になる場合があります。

【チケットの申込方法】7月31日13時~8月9日18時まで
右の二次元コードから申し込みいただけます。



※横浜FCでは、「Jリーグ新型コロナウイルス感染症対応ガイドライン」に沿って、感染を最大限防ぎながら、試合を開催しています。
※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、入場制限の実施、試合の開催延期・中止、区民限定体験イベントの中止などを行う場合がありますので、あらかじめご了承ください。

●問合せ 横浜FC ☎443-6592
区役所区民協働推進係 ☎367-5696 fax 367-4423

8月1日(日)から 国民健康保険被保険者証が更新されます

- 今お使いの国民健康被保険者証は、7月31日(土)をもって使用できなくなります。8月1日(日)から、新しい被保険者証をお使いください。
- 新しい被保険者証は、7月中旬に横浜市から簡易書留郵便で送付します。
※7月下旬までに新しい被保険者証がお手元に届かない場合は、下記までお問い合わせください。
- 古い被保険者証は返却不要です。ご自身で処分してください。

●問合せ 区役所保険係(2階27番A窓口) ☎367-5725 fax 362-2420

旧上瀬谷通信施設関連事業の環境影響評価準備書及び方法書説明会の実施について

旧上瀬谷通信施設の土地区画整理事業及び公園整備事業について、準備書及び方法書を作成しましたので、説明会を実施します。事前の申込は不要です。当日直接会場へお越しください。
※環境影響評価法及び横浜市環境影響評価条例に基づく手続です。

会場	日時	定員
瀬谷公会堂 画	7月16日(金)18時~19時45分(予定)	各日
	7月17日(土)18時~19時45分(予定)	220人 画
旭公会堂 画 (旭区鶴ヶ峰一丁目4-12)	7月19日(月)18時~19時45分(予定)	170人 画

※すべて同じ内容です。
※新型コロナウイルス感染症の状況に応じて、開催方法等が変更になる場合があります。
※詳細は、横浜市 画 をご覧ください。 (都市整備局 旧上瀬谷通信施設 検索)

●問合せ
【土地区画整理事業】
都市整備局上瀬谷整備推進課 ☎671-2061 fax 550-4098
【公園整備事業】
環境創造局公園緑地整備課 ☎671-4615 fax 671-2724

ダンス&ミュージカルin SEYA 「ヘンゼルとグレーテル」 観覧者・参加者募集

国内外で活躍する「劇団飛行船」が、子どもに大人気のお話「ヘンゼルとグレーテル」をぬいぐるみ人形劇で上演します。プロによるダンスレッスンもあります。見て、体験して、ダンスを楽しもう!



9月4日(土)

- ①ミュージカル「ヘンゼルとグレーテル」
午前の部:11時30分~12時10分
午後の部:15時30分~16時10分
- ②ダンスレッスン
午前の部:10時30分~11時
午後の部:14時30分~15時

画 瀬谷公会堂

画 区内在住・在勤・在学(在園)者とその保護者

- ①ミュージカル「ヘンゼルとグレーテル」 各回200人程度 **多数抽選**
- ②ダンスレッスン 各回20人程度 **多数抽選**

画 8月6日(着)まで 画(電子申請) (右の二次元コード)から、または、

画か 画で、画(要事項)と、以下の4点を明記して問合せ先へ

- ①観覧希望人数(座席が必要な人数)
- ②観覧希望の部(午前の部・午後の部・どちらでもよい)
- ③ダンスレッスンの参加希望有無(希望する・希望しない)と参加人数
- ④車いす席の利用の希望有無

※詳細は、瀬谷区 画 をご覧ください。 (瀬谷区ダンス&ミュージカル 検索)

●問合せ 区役所区民協働推進係 ☎367-5696 fax 367-4423

特殊詐欺 撃退!!

防犯対策電話録音機を無料で貸し出します(追加募集)

特殊詐欺の犯人は声を録音されることを嫌うため、録音機を設置すると、防犯対策として大変効果的です。簡単に設置できますので、ぜひご利用ください。

「自分は大丈夫」と思わず、被害に遭わないための対策を行いましょう!



2020年の
区内被害総額は
約4,400万円
にもなるんだよ!



利用者アンケート
防犯対策録音機を設置後に、不審な電話は減りましたか?

いいえ 9.8% はい 90.2%

画 区内在住で①②のいずれかに該当する世帯 50世帯 画

- ①70歳以上の人のみの世帯(1人暮らし含む)
 - ②おおむね日中に70歳以上の人のみ在宅となる世帯
- ※①②いずれの場合でもアンケートに回答することが必須となります。

画 画か 画で、申請書、本人確認書類(免許証、保険証など)の写しを問合せ先へ
※申請書は窓口で配布。また、瀬谷区 画 からダウンロードできます。

(瀬谷区 防犯に関する事業 検索)

●問合せ 区役所地域活動係(3階34番窓口) ☎367-5691 fax 367-4423

お知らせ

区長とあったかトーク 参加団体募集

区内で地域活動を行う団体の活動場所に区長が訪問し、活動内容等について意見交換を行います。

画 区内を拠点として活動し、おおむね1年以上の活動実績を有する団体

画 7月30日(着)まで 画か 画か 画で、団体名・代表者名・活動内容・活動場所・参加人数・担当者の氏名・電話番号を問合せ先へ

※申込後、開催の可否や日程等について、区役所から別途相談させていただきます。

画 区役所広報相談係 ☎367-5636 fax 365-1170

画 se-goiken@city.yokohama.jp

マークの説明

- ☎電話
- ☎ファクス
- ✉Eメール
- 🌐HPホームページ
- 🏠休館日
- 🕒日時・期間
- 👤対象・定員
- 📍会場
- 👉先着
- 🎯抽選
- 💰費用
- 👜持ち物
- 👤講師または出演者
- 👶保育
- 📄内容
- 📄申込み
- 🗨️問合せ
- 📄当日直接
- 👉事前に直接
- 📄往復はがき
- 📄はがき
- 📄返信用はがき持参
- 📄郵送 (着)必着 (消)消印有効
- 📄**必要事項** 行事名・〒住所・氏名(ふりがな)・電話番号、往復はがきの場合は返信用
- 📄**電子申請** 横浜市電子申請・届出サービス

児童扶養手当の現況届受付のお知らせ

児童扶養手当受給者が、引き続き手当を受給するには、「現況届」等の提出が必要です。また、受給から5年以上経過した人は、関係書類の提出も必要です。対象者には、7月末にご案内を送付しますのでご確認ください。

☎郵送受付期間:8月1日(日)～8月31日(火)(着)まで
 窓口受付期間:8月2日(月)～8月31日(火)
 8時45分～17時(12時～13時を除く)
 ※土・日・祝日を除く。土曜日開庁の日は受付をしていません。

- 📍区役所4階40番窓口
- 👤児童扶養手当受給中の人(支給停止も含む)
- 👜7月末に送付するご案内をご確認ください。
- ※手続等の詳細は、横浜市 [HP](#) をご覧ください。

横浜市 児童扶養手当

- 問合せ 区役所子ども家庭係 ☎367-5703 ☎367-2943
 子ども青少年局子ども家庭課 ☎680-1192 ☎641-8424

介護者のつどい 高齢者などを介護しているご家族のための交流や学習・リフレッシュの場です。

日時	内容	会場・申込み・問合せ
7月12日(月) 13時30分～15時30分	認知症高齢者を介護する家族の集い「わらべの会」	区役所5階健康相談室 ☎367-5716
7月14日(水) 13時30分～15時	ひまわりの会「座談会」	中屋敷地域ケアプラザ ☎303-8100
7月23日(祝・金) 14時～15時30分	介護らく楽講座「顔ヨガ講座」	阿久和地域ケアプラザ ☎365-9892

- その他問合せ 区役所高齢者支援担当 ☎367-5716 ☎364-2346

福祉保健センターから健診などのお知らせ

予約・問合せ 区役所子ども家庭係 ☎367-5760・5778 ☎367-2943

会場 区役所5階(女性福祉相談は4階40番窓口)

健診名など・対象		日時(★は受付時間)		受診方法・費用・内容・持ち物ほか
乳幼児健康診査(※)	4か月児	R3 3/1～3/21 生	7/21(水)	指定日に直接来所 無料 □母子健康手帳 □問診票 □バスタオル □歯ブラシ(1歳6か月児と3歳児) □尿と尿検査申込書(3歳児) ※尿は事前に送付されたケースを使用 ※人数を調整し、異なる健診日をご案内する場合があります。 対象者には、健診日の2週間前までに通知書を郵送します。 各月齢に達した月または翌月が健診日となります。指定された健診日の都合が悪い場合は、次回の健診日に受診してください。
		R3 3/22～4/4 生	8/4(水)	
	1歳6か月児	R2 1/2～1/29 生	7/29(木)	
	3歳児	H30 6/25～7/15 生	7/15(木)	予約制 無料 12時45分～13時30分★
		H30 7/16～7/28 生	7/28(水)	
妊産婦健康相談・母乳(授乳)相談			7/14(水)	予約制 無料 9時～11時★ □母子健康手帳 □タオル(母乳・授乳相談時)
乳幼児歯科相談(0歳～就学前の乳幼児)			7/14(水)	予約制 無料 13時30分～14時45分★ ※妊産婦の歯科相談も同日に行っています。 □母子健康手帳 □使用中の歯ブラシ
母親(両親)教室 ※3回目は両親教室		8/2(月)・10(火)・16(月)・23(月) 全4回	10時～12時	予約制 無料 初めての出産の心配を解消するための教室 □母子健康手帳 □使用中の歯ブラシ(1回目) □運動しやすい服装(2回目) □テキスト「子育てガイドブック」
女性福祉相談		月～金曜日(祝日を除く)	9時30分～16時30分(12時～13時を除く)	原則予約制 無料 女性の抱えるさまざまな悩みや問題の相談

※新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、区役所で実施している乳幼児健康診査(4か月児、1歳6か月児、3歳児)を休止する場合があります。

※今後の実施状況については、瀬谷区 [HP](#) をご確認ください。 瀬谷区 乳幼児健診

予約・問合せ 学校連携・子ども担当 ☎367-5747 ☎367-2943

会場 区役所4階40番窓口

相談名	日時	費用・内容ほか
子ども・家庭支援相談	月～金曜日(祝日を除く) 8時45分～17時(12時～13時を除く)	無料 電話による乳幼児期から学童、思春期までの相談 ※面談相談は要予約
西部ユースプラザの出張相談	7/20(火)、8/3(火) 13時30分～16時20分	予約制 無料 不登校・ひきこもり・思春期の悩み相談 ※対象は、おおむね15歳～39歳の人とその家族

予約・問合せ 健康づくり係 ☎367-5744・5745・5746 ☎365-5718

会場 区役所5階

検診名など・対象	日時	受診方法・費用・内容・持ち物ほか
HIV(エイズ)・梅毒検査	祝日を除いた毎週火曜日 11時～11時30分	予約制 匿名 無料 HIV・梅毒の検査・相談 ※HIV検査のみでも可。
生活習慣病予防のための相談	7/27(火) 13時30分～15時30分	予約制 無料 食事や運動習慣、禁煙のことなど、保健師・栄養士がアドバイスします。
	8/6(金) 9時～11時	
乳幼児食生活健康相談	7/16(金) 9時～11時	予約制 無料 子どもの食生活についての相談
離乳食教室(生後7～11か月の乳児と養育者)	7/16(金) 13時30分～14時15分	予約制 無料 各回 先着10組 離乳食のすすめ方についての話、調理説明
	14時45分～15時30分	
1歳児 食と歯の元気教室(1歳～1歳4か月の子どもと養育者)	7/28(水) 10時～11時	予約制 無料 先着15組 食事と歯みがきについての話、実演

●横浜市では、市内医療機関にて横浜市がん検診[肺・胃・大腸・乳・子宮・前立腺(PSA検査)]を行っています。詳しくは 横浜市がん検診

施設からのお知らせ



- 原則として毎月11日以降の記事を掲載。
- 〒**がない場合は、無料。費用の詳細は各施設へ確認を。
- ☎**がない場合は、掲載施設で実施。●**☎**がない場合は、当日参加可能。
- 各施設の**HP**は、[施設名](#) **検索**

ご注意ください 新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、掲載されているイベント等は中止・延期となる場合があります。イベント等に参加される際は、マスク着用等、感染予防のご協力をお願いします。また、イベントによっては、手指の消毒・検温を実施する場合があります。事前に各問合せ先やホームページなどでご確認ください。

瀬谷センター
〒246-0031 瀬谷三丁目 18-1
☎ 303-4400 ☎ 303-4464
📅 第3月曜日(祝日等に重なる場合は翌日)

瀬谷地区センター.....

以下のものは📅7月20日(着)まで
📄に**必要事項**を記載して📧か📧

**インターネット被害未然防止講座
～信用できるサイトかしっかり
判断しよう!～**
📅8月6日(金)10時～11時30分
👤15人 抽 費100円
**パラリンピックのボッチャを
体験してみよう!**
📅8月25日(水)10時～11時30分
👤24人 抽 ※未就学児は保護者同伴

ワンパク講座.....

**すきっぷす♪のおはなし会
～ゆったり親子時間～
ペープサートをしよう**
📅7月21日(水)10時30分～11時 抽
👤乳幼児と保護者 12組 抽

以下のものは📅7月20日(着)まで
📄に**必要事項**を記載して📧か📧

**貝殻フレームの写真立て
～とっておきの1枚を飾ろう～**
📅8月7日(土)10時～11時30分
👤5歳～小学生 10人 抽 ※未就学
児は保護者同伴 費300円
**夏休み絵画教室
～パラパラ絵画～**
📅8月21日(土)9時30分～12時
👤小学生 10人 抽 費300円
**瀬谷サイエンスクラブ～色の
不思議～クロマトグラフィーで
ナゾを解こう!**
📅8月22日(日)10時～11時30分
👤小学生 10人 抽 費300円

瀬谷和楽荘講座..... (60歳以上の市内在住者)

健康相談
📅7月16日(金)12時30分～14時30
分 抽 15人 抽
お楽しみ和楽～童謡・唱歌～
📅7月30日(金)10時～11時30分 抽
👤14人 抽
パソコン・スマホお悩み相談
📅8月18日(水)①13時～14時 ②14
時15分～15時15分 ③15時30分～
16時30分 ①～③各3人 抽
持ノートパソコン、スマートフォン
📄①～③の時間帯に講師に相談、前
後の時間は自習可能(パソコンのイン
ターネット接続は不可)
📄パソコンふれあい館・せや
📄7月20日(着)まで 📄に**必要事項**を記
載して📧か📧
※申込時に希望の時間帯を記載

阿久和地区センター
〒246-0026 阿久和南二丁目 9-2
☎ 365-9072 ☎ 365-9112
📅 第4月曜日(祝日等に重なる場合は翌日)

カローリングを楽しもう!!

📅7月15日(木)13時～14時30分 抽
👤30人 抽
みまもりつき!学習ルーム
中会議室を学習用に開放します。
📅8月2日(月)～6日(金) 各日13時～
16時 抽
※8月2日(月)、4日(水)、6日(金)はボ
ランティアのみまもり活動あり。
👤小・中学生 各日15人程度 抽
自由に作ろうかわいいねんど細工
📅8月22日(日)10時～12時
👤小・中学生 12人 抽 ※小学2年生
以下は保護者同伴 費300円
📄8月5日(着)まで 📄から、または
📄か📄

以下のものは📅7月27日(着)まで
📄から、または📄に**必要事項**を記載し
て📧か📄

**クラフトテープで作る
金魚のつるし飾り**
📅8月5日(木)13時～15時
👤小学生10人 抽 ※小学2年生以
下は保護者同伴 費300円
**親子で学ぶ星空あんない☆
～星の種類と星の一生～**
📅8月14日(土)18時30分～20時
👤10組程度 抽 ※中学生以下は保
護者同伴 費1組300円

中屋敷地区センター
〒246-0004 中屋敷二丁目 18-6
☎ 304-3100 ☎ 304-3110
📅 第2月曜日(祝日等に重なる場合は翌日)

**すきっぷす♪のおはなし会
～ママのおひざで物語の世界へ～**
📅8月4日(水)10時30分～11時 抽
👤未就学児と保護者 5組 抽

以下のものは📅各申込締切日まで
📄に**必要事項**を記載して📧か📄

プリザーブドフラワーに挑戦
📅8月2日(月)10時～11時30分
👤小学生 10人 抽 費700円
📄7月20日(着)まで
**アロマ香る
キラキラジェルソープ作り**
📅7月28日(水)10時～11時
👤小学生 15人 抽 費300円
📄7月20日(着)まで
**～おしゃれで可愛い～
アロマワックスパーを作ろう!**
📅8月3日(火)10時～11時
👤小学生 15人 抽 費400円
📄7月20日(着)まで
**すきっぷす♪の読書とお絵かき
～本の世界を体験しよう～**
夏休みの自由研究にいかがですか。
📅8月7日(土)10時～11時30分
👤小学生 5人 抽 費200円
📄7月25日(着)まで

瀬谷図書館
〒246-0015 本郷三丁目 22-1
☎ 301-7911 ☎ 302-3655
📅 7月12日(月)、8月10日(火)

夏休み 中学生・高校生 書架整理 ボランティア説明会

夏休み期間中に瀬谷図書館の本棚
を整頓するボランティアを募集しま
す。まずは説明会にご参加ください。
📅7月28日(水)15時30分～16時30分
👤市内在住・在学の中学・高校生10人 抽
📄7月14日9時30分から 📄か📄
おはなしフェスティバルウィーク
夏休みは図書館でおはなし会祭り!
区内のボランティアグループによるお
はなし会が日替わりで楽しめます。
📅8月3日(火)～8月6日(金)10時～
10時30分、11時～11時30分 ※8月
6日(金)は11時～11時30分のみ
👤3歳～小学生 各日10人 抽
📄7月15日9時30分から 📄か📄
**パパといっしょのひよこのおはな
し会～じいじもばあばもママも
OK!～**

「ひよこのおはなし会」特別版とし
て、赤ちゃんとお父さんが楽しめるプ
ログラムで開催します!
📅8月8日(祝・日)11時～11時30分
👤0歳～3歳の子と保護者 10組 抽
※保護者は1人まで
📄7月27日9時30分から 📄か📄
**バードコールを作ろう～図書館
de YES 夏休み子ども講座～**
森について学んだ後、木の枝を使っ
て「バードコール」を作ってみよう。
📅8月12日(木)10時～11時30分
👤小学1～3年生 12人 抽
📄7月20日9時30分から 📄か📄

移動図書館「はまかせ号」
三ツ境 89-14 三ツ境大原第二公園

本の貸出・返却サービス
📅7月22日、8月5日の木曜日14時5
分～14時45分 抽 ※荒天中止
📄横浜市中央図書館サービス課
☎ 262-0050 ☎ 231-8299

瀬谷中央公園こどもログハウス
〒246-0015 本郷二丁目 28-4
瀬谷中央公園内 ☎・☎ 304-4169
📅 第2月曜日(祝日等に重なる場合は翌日)

まるたのしろのおはなしかい
📅7月14日(水)10時30分～10時50
分 抽 未就学児は保護者同伴
**こどもの想像力を育む積み木で
遊ぼう**
📅7月28日(水)13時～16時30分 抽
👤未就学児は保護者同伴
夏休みこどもチャレンジ
📅8月8日(祝・日)13時～16時30分 抽
👤未就学児は保護者同伴

下瀬谷地域ケアプラザ
〒246-0035 下瀬谷二丁目 44-6
☎ 304-1291 ☎ 304-1259
📅 第1月曜日

ガンダム好きの集い

世代を問わずどなたでもどうぞ。プ
ラモデルやフィギュア等の持ち込み可。
📅7月17日(土)15時30分～17時
👤10人程度 抽 当日12時までに📄
オンライン花火大会「おうち酒場」
無料のオンラインアプリ「Google
Meet」を使い、オンライン飲み会で花
火を楽しみます。
📅7月17日(土)18時30分～20時
👤10人程度 抽 前日17時までに📄
**「ながらボランティア」～レコードを
聴きながらレコード整理ボランティア～**
趣味活動と地域貢献活動が一度にで
きます。どなたでもご参加ください。
さまざまなジャンルのたくさんの
レコードと共にお待ちしています!
📅7月22日(祝・木)10時～11時30分
👤8人程度 抽 前日17時までに📄

**地域子育て支援拠点
にこてらす**
〒246-0021 ニツ橋町 469
☎ 391-8316 ☎ 391-8447
📅 日・月曜日(祝日に重なる場合は翌日も)、祝日

子育てサポートシステム入会説明会

📅7月16日(金)10時～11時
👤子どもを預けたい人(生後57日～
小学生の保護者)、子どもを預かりた
い人(20歳以上で子育てに理解と熱
意がある人) 📄☎744-7207
プレママ&プレパパきてみて体験!
赤ちゃん人形を使って、おむつ替えや
だっこ紐、沐浴体験などしてみませんか。
📅7月24日(土)10時～12時
👤初めてお子さんを迎える家族 3組 抽
📄事前に📄

にこてらすに初めてママタイム
にこてらすを初めて利用する人同
士、地域情報の交換やお友達づくりに
参加しませんか。
📅7月30日(金)10時30分～11時30分
👤7月に新規登録する未就学児と保
護者 7組 抽 📄事前に📄

**こども自然公園
青少年野外活動センター**
〒241-0834 旭区大池町 65-1
こども自然公園内
☎811-8444 ☎812-5778

以下のものは📅7月23日～8月6日
(消)まで 📄から、または📄に**必要事項**
と〔参加者全員の氏名(ふりがな)・年
齢(学年)・📄アドレス〕を記載して📄
ファミリークッキング ピザC
自然の中で、石窯焼きピザを楽
しみます。
📅9月4日(土)10時～14時 18人
以内の家族 6組 抽 費中学生以上
2,000円、小学生1,500円、4歳～未
就学児1,000円、3歳以下100円

マークの説明

- ☎ 電話 ☎ ファクス ✉ Eメール 🌐 ホームページ 🏠 休館日 🕒 日時・期間 👤 対象・定員 📍 会場 ⏰ 先着 🎯 抽選 💰 費用 🎒 持ち物
- 👤 講師または出演者 🏠 保育 📄 内容 📄 申込み 🗨️ 問合せ 📄 当日直接 📄 事前に直接 📄 往復はがき 📄 はがき 📄 返信用はがき持参
- 📄 郵送 (着)必着 (消)消印有効 📄 必要事項 行事名・〒住所・氏名(ふりがな)・電話番号、往復はがきの場合は返信面 📄 電子申請 横浜市電子申請・届出サービス

▼ ども自然公園青少年野外活動センターのつづき

おひさまクラブⅡ期

🕒 9月8・15・22・29日、10月6・13・20日の水曜日 全7回 14時～16時
 👤 4歳以上の未就学児と保護者 24組 抽
 💰 1組 7,700円 ※1人追加は大人4,000円、子ども3,000円、3歳以下300円
 📄 野遊び、自然遊び、クラフト、おやつ作り

アウトドアクラブⅡ期

🕒 9月11・25日、10月9・23日、11月6・20日の土曜日 全6回 10時～12時
 👤 小学生以上の子と保護者 12組 抽
 💰 1人 4,600円 ※小学生未満の兄弟も参加可(4歳～未就学児2,000円、3歳以下500円)

📄 野遊び、野外料理を中心とした野外活動体験

ヨガ&ボディチューンⅡ期

ヨガのポーズとさまざまなジャンルからアプローチして体を整えます。

🕒 9月7・14・21・28日、10月5・12・26日、11月9・16・30日、12月7・14・21日の火曜日 全13回 10時～11時30分
 👤 16歳以上 30人 抽 💰 7,410円

ピラティス&有酸素運動Ⅱ期

体幹を鍛えるピラティスに有酸素運動のステップを組み合わせた運動です。

🕒 9月8・15・22・29日、10月6・13・27日、11月10・17・24日、12月1・8・15・22日の水曜日 全14回 10時～11時30分
 👤 16歳以上 30人 抽 💰 7,980円

瀬谷区社会福祉協議会
 〒246-0021 ニツ橋町 469 せやまる・ふれあい館内
 ☎ 361-2117 ☎ 361-2328
 🏠 日曜日・祝日

登校支援ボランティア(ガイドボランティア)募集
 お気軽にお問い合わせください。
 📄 登校時に付き添いが必要な子どもたちの支援(朝20分程度)、横浜市のガイドボランティア事業として活動1回につき500円の奨励金支給あり。
 📄 ☎ ※事前登録が必要

善意銀行への寄付
 4月1日～4月30日受付分・敬称略
 ●(株)佐野銘材
 ●(有)堀越商店
 ●匿名1人
 以上の皆さん、ありがとうございました。

いきいき 区民活動支援事業

区民の皆さんが提案する創意工夫あふれる企画について、区役所が活動の支援をしています。

第21回瀬谷区ジュニアコンサート出場者募集

演奏者全員に音楽大学の講師から講評があります。曲の難易度に関係なく、素晴らしい演奏者にはトロフィー・表彰状(最優秀賞、優秀賞)を授与します。

出演が5回・8回・10回目の参加者には楯(実行委員会賞)を授与します。

- 🕒 11月28日(日) 13時開演 📍 瀬谷公会堂
- 👤 小・中・高校生で①区内在住・在学者、②区内の音楽教室等に通う人 合わせて50人程度 抽
 ※過去の受賞者及び国内外音楽コンクール受賞者は出場に制限あり。
- 📄 ソロ部門:ピアノ、管弦打楽器、和楽器、声楽(高校生のみ)
 アンサンブル部門:編成は5人以内(管・打楽器および声楽は除く)
 ※ソロ部門の演奏曲はクラシックの範囲内。
 ※演奏時間、参加費等の詳細は募集要項参照。
- 📄 7月31日～10月18日(着)まで
 📄 郵で所定の申込用紙と返信用封筒(切手貼付)を問合せ先へ
 ※募集要項及び申込用紙は、7月20日から、区役所3階35番窓口、地区センター、コミュニティ・スクール、瀬谷区民活動センター等で配布。🌐からも入手可能。(瀬谷区ジュニアコンサート 検索)
- 📄 ジュニアコンサート事務局(〒246-0035 下瀬谷二丁目32-2 office遊音企画内) ☎ 303-0456 ※日曜・祝日を除く9時～15時



区民活動センターイベント情報

📍 瀬谷区民活動センター(ニツ橋町469 せやまる・ふれあい館 2階)
 ☎ 369-7081 ☎ 366-4670 ✉ se-kukatsu@city.yokohama.jp

- みんなの立ち寄りイベント** 📍 会場 瀬谷公会堂 2階 講堂
- 屋ドキイベント・せや** 毎月1回開催! 気軽に楽しめる昼休みイベントです。
- 日時** 7月16日(金) 12時20分～12時50分 ※12時開場 抽
- 内容** 歌の花束・合唱 ～心に安らぎを～
- 曲目** おおジャンゼリゼ、たしかなこと ほか **出演** コール・ヴィヴァーチェ

瀬谷図書館 おすすめ 大人にもぜひ読んでもらいたい子ども向けの本を紹介します!

家で過ごす時間が増えている中、親子で読書を楽しんでみませんか。

小学校 中高学年向け **「おじいちゃんとの最後の旅」** 📄 物語

ウルフ・スタルク/作 キティ・クローザー/絵
 菱木 晃子/訳 徳間書店(2020年9月発行)

「おばあちゃんと暮らしていた家に帰る」という願いをかなえるために、孫である「ぼく」とおじいちゃんは旅に出ます。

大人が読むと、偏屈なおじいちゃんや頑固なパパの不器用な愛情が胸に響きます。大人も子どももそれぞれ楽しめる本です。



● 問合せ 瀬谷図書館 ☎ 301-7911 ☎ 302-3655

気軽にご相談ください ～区役所特別相談～

📍 原則区内在住・在勤・在学者

相談の種類(相談員)	実施日(祝日を除く)	予約受付	概要
法律相談(弁護士)	毎週水曜日、第1金曜日	相談日の2週間前から ※祝日の場合は前開庁日	📄 いずれも 13時～16時(交通事故相談のみ9時～12時、13時～16時) ※1人30分以内 📄 各回6人 抽 (交通事故相談は12人 抽)
司法書士相談	第1火曜日		
税務相談(税理士)	奇数月(3月を除く)の第2火曜日		
民事調停手続相談	6・12月の第3月曜日	当日 8時45分から	
交通事故相談	第2金曜日		

※新型コロナウイルス感染症の影響により、実施方法が変更または中止となる場合があります。

※詳細は、瀬谷区 🌐 をご覧ください。(瀬谷区 市民相談 検索)

● 会場・申込・問合せ 区役所広報相談係(3階36番窓口)
 ☎ 367-5636 ☎ 365-1170

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

広告

マークの説明 ☎電話 📠ファクス 🏠ホームページ 🕒日時・期間 📍会場 📄内容

第1回

ますの自慢が またひとつ ここに あります



コラム

瀬谷区では、地元で愛され、親しまれている名品や名店を「瀬谷の逸品」に認定し、瀬谷の魅力として広く発信しています。

このコラムでは、24商品・16店舗の「瀬谷の逸品」をすこーしずつ紹介していきます♪

新型コロナウイルス感染症の影響により、営業時間・定休日等が記載と異なる場合があります(時短営業・休業など)。ご利用の際は、最新の情報を店舗にご確認ください。※5月末時点の情報です。

店舗認定 レストラン ドーディチ アポストリー



瀬谷で本格イタリアンが食べられると評判のお店。修行先のイタリア・ヴェローナにある本店から名前を譲り受け、本場の味にこだわった料理を提供しています。特にパスタは絶品で、「とてもおいしい」という声が多い。リーズナブルにイタリアの味がそのまま楽しめるあって、繰り返し訪れる人も多く、口コミで評判が広がった人気店です。

本郷3-27-2 UOSHINビル2F
☎301-1186
営業時間(通常時):
11時30分~14時(ラストオーダー)、
17時30分~21時(ラストオーダー)
休業日:月曜日、第3火曜日
(祝日の場合営業、翌日休業)

店舗認定 ナマステ



おいしいインド・ネパール料理がお腹いっぱい食べられる「ナマステ」。異国情緒たっぷりのお店です。トマトベースに生クリーム、カシューナッツ、バターがたっぷり入った濃厚なバターチキンカレーが人気。焼きたての甘いナンが、ランチタイムにはおかわり自由なもの魅力です。辛さを選べるので、辛いのが苦手な人でも大丈夫。丁寧で温かい接客に、ファンも多い人気のお店です。

瀬谷4-7-10 森川ビル1F
☎302-1344
営業時間(通常時):
11時~15時、
17時~23時(ラストオーダー22時30分)
休業日:なし

「瀬谷の逸品」は、瀬谷区HPからもご覧いただけます。 [瀬谷の逸品](#) 検索

●問合せ 区役所地域活動係 ☎367-5692 📠367-4423

「せやっこだより」 令和3年夏号をウェブ上で公開しました！

瀬谷区では、区内の施設等で行われる子ども(主に小・中学生)向けのイベント情報を情報紙「せやっこだより」としてまとめています。このたび、令和3年夏号をウェブ上で公開しました。ぜひご覧ください。

掲載場所 瀬谷区HP
[せやっこだより](#) 検索
更新時期 6月末、9月末、
12月末、3月末
(3か月に1回更新)



●問合せ 区役所区民協働推進係 ☎367-5694 📠367-4423

ズーラシア だより Vol.21

7月11日~8月10日までの休園日
毎週火曜日

※開園情報・イベント等の詳細は、HPでご確認ください。 [ズーラシア](#) 検索

ベルセオレガメ、ホウシャガメ、キバラクモノスガメ

- アフリカのサバンナや森林、草原など、乾いたやぶに生息しているベルセオレガメは、背中に蝶番ちょうつがいのような部分があり、外敵からしっぽや後ろ足などを守ることができます。
- ホウシャガメとキバラクモノスガメは、共にマダガスカル島に生息しています。ホウシャガメは、ドーム型の甲羅に黄色い放射状の模様が入り、「世界で最も美しいカメ」と言われています。キバラクモノスガメは、クモの巣のような模様をしています。
- 3種類のリクガメそれぞれに体の特徴があります。ぜひジャングルキャンプの展示場でゆっくりとご覧ください。



ベルセオレガメ



ホウシャガメ

イベント情報 ズーラシア七夕まつり

- 🕒 7月12日(月)まで
- 📍 正門、ころこロッジ
- 📄 大きな吹き流しや、動物と飼育員の願い事を書いた短冊を飾ります。



昨年の様子

●問合せ よこはま動物園ズーラシア ☎959-1000



“瀬谷の魅力”
SNSで発信しています!

Twitter



Instagram



区人口 122,125 人 世帯数 52,658 世帯

※2021年6月1日現在 ※令和2年国勢調査人口速報集計結果による推計です。

瀬谷区HPでも紙面をご覧ください。 [広報よこはま 瀬谷](#) 検索

(編集・発行) 瀬谷区役所広報相談係 ☎367-5635 📠365-1170

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

広告