



# せや SEYA



# 瀬谷フェスティバル

～ひろげよう、つながりの輪～

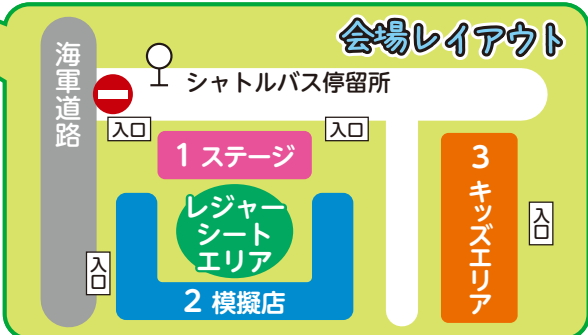
3年ぶりの開催!  
お待たせしました

会場 旧上瀬谷通信施設のはらっぱ

10月16日(日)  
10時～15時 ※荒天中止



- ### 交通案内
- 瀬谷駅北口と会場間を無料シャトルバスが運行します(9時30分～15時30分ごろまで)。
  - 一般駐車場は有料です(1日1,000円)。
  - バイクは会場北側の駐輪場に駐車してください。
  - できる限り無料シャトルバスや公共交通機関の利用にご協力ください。



### レジャーシートエリア

広大なはらっぱを堪能できます! 飲食・休憩場所としてお使いください。  
※スペースに限りがありますので、密を避けて、譲り合ってください。

会場でレジャーシートを販売しているよ!

### 1 ステージ

10時～15時

区内で活動するグループによるダンスや吹奏楽・太鼓演奏など、横浜音祭りと連携した楽しいステージイベントです!

【共催】横浜アーツフェスティバル実行委員会

### 2 模擬店

瀬谷の美味しいグルメ、手作り品の販売など、区内で活動する団体によるさまざまなジャンルのお店が大集合!

### 3 キッズエリア

スポーツ体験やゲームなど、お子さんが楽しめる遊び場がたくさん☆

- ### 注意事項
- 国や神奈川県の新型コロナウイルス感染症対策等に基づき、運営します。
  - 新型コロナウイルス感染症の影響により、内容の変更や中止となる場合があります。
  - ペットを連れてのご来場はご遠慮ください。
  - 一部の模擬店は、整理券方式となる場合があります。詳細は、瀬谷区ホームページをご覧ください。
- 当日の開催状況やイベントの詳細は、瀬谷区ホームページをご覧ください。
- 瀬谷フェスティバル2022 検索

●主催 瀬谷フェスティバル実行委員会・瀬谷区役所 ●問合せ 区役所地域活動係 ☎ 367-5692 ☎ 367-4423



特集  
1

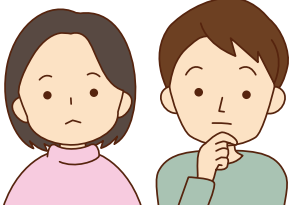
# 楽しい地域は自分でつくる♪



～得意なこと、経験を生かした私らしい地域とのかかわり方～

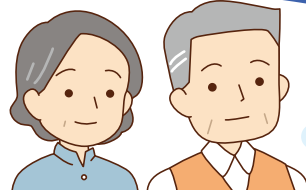
地域の「居心地」や「暮らしやすさ」は、地域の皆さんによってつられています。  
近所のお祭りにワクワクしたり、防犯パトロールで安心感を得られたり。  
自分らしい地域とのかかわり方で、あなたの地域をもっと楽しく、もっと元気に！  
気軽にできることから始めてみませんか。

## 地域でこんな声がよく聞かれます



今まで地域活動をしたことがない人

おうち時間が増えて、地域で行われている活動に興味が出てきた。  
自分にできることで地域の役に立てた  
らいいな…



自治会町内会役員など

少しでも多くの人に、負担なく  
気軽に地域の活動に参加して  
ほしいなあ。

こうした思いをカタチにするため、瀬谷区の一部の地区で、「得意なこと」「お手伝いできること」などを尋ねる「住民アンケート」を実施しました。  
3つの地区では、アンケートをきっかけに、ボランティアグループが誕生し、さまざまな世代の人が得意なことや経験を生かして活躍しています。

### ●南瀬谷地区:みなみせやフラワーズ

区民に心の癒やしを感じてもらえるような四季の花壇づくりなど、環境保全を目的に活動しています。  
「瀬谷オープンガーデン」にも参加しています。

### ●瀬谷第四地区:よんたくん広場・よんたくん倶楽部

子ども向けイベントや大人の趣味のサークルなど、「誰もが活動に参加する地域づくり」を目的に活動しています。

### ●三ツ境地区:三ツ境サポーターズ(生活支援部)

庭木の剪定や障子の張り替えなど、高齢者や体の不自由な人の日々のちょっとした困りごとの支援を目的に活動しています。

## 地域の皆さんの得意なこと、できること

アンケート結果  
(瀬谷第四地区)



自分の好きなことやできることを地域活動に生かせるんだね。これなら気軽に取り組みそう！



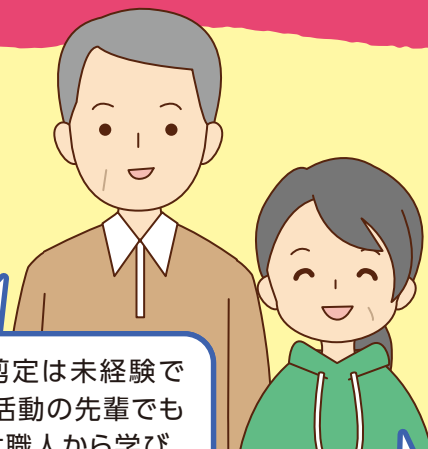
みなみせやフラワーズ 花壇づくりの様子

## 実際に活動を始めた人の声 ～私らしい地域とのかかわり方～



瀬谷第四よんたくん倶楽部 サークル体験会の様子

特技や経験を生かして、気軽に活動に参加しています。地域の人と顔の見える関係も築けて、新しい友達もできました。



特筆する特技がなくて心配でしたが、「できることをできるときだけ」という姿勢が参加しやすく、今では地域の役員も引き受け、楽しく活動しています。



三ツ境サポーターズ(生活支援部) 庭木の剪定の様子

庭木の剪定は未経験でしたが、活動の先輩でもある植木職人から学び、今では個人でボランティアを依頼されるほどに上達しました。得意なこと、好きなことを新しく見つけられました。

特技のうどん打ちを、高齢者サロンで開催したら、大好評でした！こんな特技が地域で生かせるなんて思いませんでした。

何かやってみたかったけど、自分から手をあげるのはハードルが高かったので、アンケートがあったおかげで、こうした思いを表現することができました。

<取材協力> 【南瀬谷地区】森谷 薫 さん 【瀬谷第四地区】松本 幸一 さん 【三ツ境地区】山口 勇喜雄 さん

地域とのかかわり方や活動のきっかけはさまざまです。区役所地域力推進担当では、地域活動に関するご相談をお受けしています。お気軽にご相談ください。

●問合せ 区役所地域力推進担当(3階35番窓口) ☎ 367-5789 ☎ 367-4423 ✉ se-chiikiryou@city.yokohama.jp



特集

# 2 「けんしん」でしか 分からないことがある

～健康だと思っている人こそ、受けましょう～

「けんしん(健診・検診)」は、自分自身の体や生活習慣を見つめ直す、とても良い機会です。普段健康に気を付けている人や自分はまだまだ若いと思っている人も、受診すると、思わぬ病が潜んでいることがあります。ぜひ「けんしん」を、毎年1回は継続的に受けましょう。また、受診後は結果を必ず確認しましょう。

●問合せ 区役所健康づくり係 ☎367-5746 ☎365-5718

健康に気を付けて生活していても、「けんしん」で病気が見つかることがあります /

1

最近職場の健康診断を受けたんだけど、Bさんは「けんしん」受けてる?

Aさん(会社員)

最近仕事が忙しくて行けてないな…健康診断の結果はどうだった?

Bさん(自営業)

2

実は血液検査の結果があまり良くなかったの。最近太ってきたかなと思って、ダイエットで食事制限していたからかしら…

え、大丈夫?

3

食事バランスが偏っていたから、生活習慣病予防の相談\*を利用しながら、生活を見直しているの。以前は体のだるさがあったけど、少しずつ良くなってきた気がする! そのときに勧められたから、今度「がん検診」も受けてみようと思ってるの。

へえ～

\*区役所で実施している相談は、本紙9ページをご覧ください。

4

そういえば、最近疲れやすいんだよな…お酒は休肝日をついたり、気を付けてはいるんだけど。

「けんしん」にはどんなメリットがあるのかな?

5

- 健康に気を付けていると思っても、実は病気が隠れていたり、病気の手前だったり、健康のバロメーターがいろいろな「けんしん」で分かります。
- 継続的に受けることで、自分の体の変化に気付き、生活習慣を見つめ直すきっかけになります。

そうなんだ～ふむふむ

6

なるほどね。僕も「けんしん」を予約してみようかな。まずは、横浜市でどんな「けんしん」をやっているか調べてみよう!

いいね!

横浜市で実施している「けんしん」を紹介します / 毎年1回は受診し、自分の健康状態について考える機会を持ちましょう!

## 今の体の健康状態を確認できるのが「健診」

### 横浜市の健康診査 無料

糖尿病や高血圧症等の生活習慣病を予防し、生活習慣の改善につなげるための健康診査です。

#### ①横浜市国民健康保険特定健康診査

**対象** 横浜市国民健康保険に加入している40歳～74歳の人

12月末までに受診すると、抽選で1,000人に賞品が当たる「特定健診受診キャンペーン」を実施中 [横浜市 特定健診 検索](#)

#### ②横浜市健康診査

**対象** 後期高齢者医療制度加入者、生活保護受給者のうち40歳以上の人等 [横浜市健康診査 検索](#)

### 申込方法(共通)

「けんしん」の受診は、事前の予約が必要です。受診を希望する医療機関に、直接ご連絡ください。かかりつけ医で「けんしん」を受けられる場合もあります。

### 「けんしん」に関する問合せ

横浜市けんしん専用ダイヤル

**受付** 8時30分～17時15分(日曜日・祝日・休日・年末年始は除く)

☎664-2606 ☎663-4469

## 特定の病気を早期発見できるのが「検診」

### 横浜市がん検診(大腸・胃・肺・子宮頸部・乳・前立腺) 一部無料

死亡原因の第1位であるがんを早期に発見し、適切な治療につなげるための検診です。

**対象** 職場等でのがん検診を受ける機会のない人で、一定の年齢要件等を満たす人

**費用** 無料～3,140円

※受診項目によって、費用が異なります。詳細は、横浜市ホームページをご確認ください。

[横浜市 がん検診 検索](#)

### かかりつけ医を持ちましょう

普段から体調などを知っていて、治療や療養の相談に乗ってくれるかかりつけの医師がいると安心です。「けんしん」の結果で不安なことがあった場合にも相談できます。自分の体のことを相談しやすい医師を探してみてください。



# せや 区からのお知らせ



**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・実施内容の変更をすることがあります。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。

## 瀬谷オープンガーデン2023 参加会場募集中

あなたの自慢のお庭や花壇をオープンガーデンの会場として公開してみませんか



オープンガーデンとは、個人宅のお庭や、地域の皆さんが手入れしている花壇などを会場として紹介し、自由に巡って楽しんでいただく企画です。

**瀬谷オープンガーデン2023**  
開催期間(予定) 外からの見学自由期間 4月7日(金)～5月28日(日)

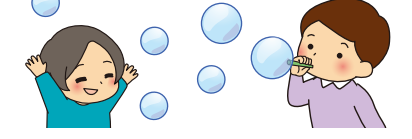
**対象** 個人のお庭、地域で活動する団体の花壇など  
**申込み** 10月31日(着)まで 所定の応募票に必要事項を記入し、**㊟**か**㊚**で問合せ先へ  
※チラシ兼応募票は、区役所3階37番窓口、区内公共施設、三ツ境駅・瀬谷駅・いずみ野駅で配布中。瀬谷区**㊟**からもダウンロードできます。  
※詳細は、チラシまたは瀬谷区**㊟**をご覧ください。(瀬谷オープンガーデン **検索**)  
●問合せ 区役所企画調整係 **㊚**367-5632 **㊟**365-1170  
**㊚**se-kikaku@city.yokohama.jp

## 子育て応援イベント

### きて!みて!して!みんなであそぼう!

地域で子育て支援をしている人と一緒に公園遊びをしませんか。アイデア満載の楽しい公園遊びを準備してお待ちしています。

**対象** 妊婦さんとその家族、未就学児とその家族  
※新型コロナウイルス感染症予防のため、なるべくご自宅の近くの会場にご参加ください。



- 第1弾** 日時 10月11日(火) ※雨天時 10月18日(火)  
会場 下瀬谷第三公園(下瀬谷二丁目42) **㊟**
- 第2弾** 日時 10月21日(金) ※雨天時 11月9日(水)  
会場 二ツ橋公園(二ツ橋町83-1) **㊟**
- 第3弾** 日時 10月25日(火) ※雨天時 10月26日(水)  
会場 阿久和向原第二公園(阿久和東一丁目4) **㊟**
- 第4弾** 日時 10月28日(金) ※雨天時 11月8日(火)  
会場 瀬谷本郷公園 のんびり広場(本郷一丁目70-2) **㊟**

※いずれも10時～12時  
※詳細は、**㊟**をご覧ください。(にこてらす **検索**)  
●問合せ 区役所子ども家庭係 **㊚**367-5760 **㊟**367-2943  
地域子育て支援拠点「にこてらす」 **㊚**391-8316 **㊟**391-8447

## 2023(令和5)年4月の保育所等の利用申請が始まります

### 保育所等利用についての相談会 事前申込不要



**日時** 10月12日(水)9時～11時30分、13時～16時30分  
**会場** 区役所5階会議室  
※お待ちいただく場合があることをご了承ください。

**保育所等の申込み(新規申請・転園申請)について**  
**利用案内・申請書類の配布** 10月12日(水)から  
**配布場所** 区役所4階40番窓口(保育担当)、地域子育て支援拠点「にこてらす」、二俣川駅行政サービスコーナー、各地域ケアプラザ、各保育施設、あじさいプラザ等  
**郵送申請期間** 10月12日～11月2日(朔)  
※幼稚園の利用については、直接各施設にお問い合わせください。  
※区内保育施設一覧は、瀬谷区**㊟**をご覧ください。(瀬谷区保育施設 **検索**)  
※上記**㊟**掲載の「園選びのポイント」も参考にしてください。  
●問合せ 区役所保育担当 **㊚**367-5782 **㊟**367-2943

●原則として今月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」

## 災害時の医療について知っておこう

災害時は、医療機関に多くの負傷者が集中する可能性があります。混乱を防ぐために、災害時の医療について確認しておきましょう。

- 軽いけがは自分や周りの人で手当をしよう**  
日頃から薬や応急手当用品を用意しておきましょう。
- 自分や周りの人で手当ができないときは、緊急度・重症度に応じて「のぼり旗」を掲出している医療機関へ行こう**  
以下の日時で、ご協力いただける病院・診療所・薬局等でのぼり旗の掲出訓練を実施します。お近くの医療機関の目印を確認しておき、災害時はけがなどの状況に応じて受診をしましょう。

**【訓練日時】10月24日(月)～10月26日(水)診療・営業時間中**

災害によるけがなどで**歩行できない** + **命に危険がある** 赤色の旗が目印  
災害拠点病院へ  
聖マリアンナ医科大学横浜西部病院

**歩行できない** + **命に危険はない** 黄色の旗が目印  
災害時救急病院へ  
横浜相原病院、瀬谷ふたつ橋病院、横浜産生病院、堀病院、三ツ境病院

**歩行できる** が、医師の診察が必要  
お近くの診療所へ

**軽いけがなど** 自助・共助による応急手当

**災害時に薬が必要なとき** 黄色の「開局中」の旗が調剤可能な薬局の目印 **開局中** 横浜市

**動物がけがをしたとき** オレンジ色の旗が動物救護病院の目印 **動物病院診療中** 横浜市

●問合せ 区役所運営企画係 **㊚**367-5702 **㊟**365-5718  
区役所生活衛生係 **㊚**367-5751 **㊟**367-2843

## 「せやっこだより」令和4年秋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4年秋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 **㊟**「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

## お知らせ

### 食品ロス削減・土壌混合法 講習会～減らそう! 食べ物の「もったいない」～

食品ロスを減らすために家庭でできる工夫を紹介します。

**㊚**①11月10日(木) ②12月8日(木) 10時～11時  
**㊟**①中屋敷地区センター音楽室 ②区役所4階会議室 **㊚**各日10人 **㊟**  
**㊚**いずれも10月14日から **㊟**で問合せ先へ  
**㊚**資源循環局瀬谷事務所 **㊚**364-0561 **㊟**391-4784  
※10月は食品ロス削減月間です。瀬谷区では各家庭で使いきれない未使用食品を預かり、地域の福祉施設や必要としている人に寄贈する活動「フードドライブ」にも取り組んでいます。多くの区民の皆さんの参加をお待ちしています。詳細は、瀬谷区**㊟**をご覧ください。(瀬谷区フードドライブ **検索**)  
※瀬谷フェスティバルでも「フードドライブ」を実施します。

**旧上瀬谷通信施設地区 都市計画手続に向けた説明会 動画配信**  
本地区に係る道路の都市計画手続に向けた説明会の動画を横浜市**㊟**で配信します。  
**動画配信期間** 10月17日(月)～11月12日(土)  
※質問書を受け付けます。詳細は、横浜市**㊟**をご覧ください。(旧上瀬谷通信施設地区 **検索**)  
※**㊟**をご覧ください。お問い合わせください。  
**㊚**都市整備局上瀬谷整備推進課 **㊚**671-2061 **㊟**550-4098  
**㊚**都市整備局上瀬谷交通整備課 **㊚**671-4607 **㊟**550-4106

## STOP! 交通事故!

慣れた道でも慎重に、自宅近くも要注意。急がば回れ、遠回りでも必ず横断歩道!

●問合せ 区役所地域活動係 **㊚**367-5699 **㊟**367-4423

**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 **㊚**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

## 健康

**美しい姿勢でキメル! ～一生自分で歩こう～**  
**㊚**11月4日(金)13時～14時30分 **㊚**瀬谷スポーツセンター 第一体育室  
**㊚**65歳以上 50人 **㊚**いつまでも歩き続けられる体づくりのための講演、簡単な楽しいエクササイズ・歩き方レクチャーなどの実技 **㊚**室内用運動靴、動きやすい服装、タオル、飲み物 **㊚**KIMIKO氏(一般社団法人 POSTURE WALKING協会 代表理事・日本ウォーキング学会会員・順天堂大学外部講師)  
**㊚**10月11日から **㊚**か**㊚**で、**㊚**を問合せ先へ  
**㊚**区役所高齢者支援担当 **㊚**367-5716 **㊟**364-2346  
**講演会 脳卒中の予防～生活の中での工夫～**  
脳卒中には要介護となる原因の第2位を占める疾患です。予防のためにできる生活の工夫について学びます。  
**㊚**11月14日(月)13時30分～15時 **㊚**区役所5階大会議室 **㊚**30人 **㊟**  
**㊚**瀬谷区福祉保健センター医務担当部長 五十嵐 吉光 医師  
**㊚**10月17日から **㊚**か**㊚**で、**㊚**を問合せ先へ  
**㊚**区役所高齢者支援担当 **㊚**367-5716 **㊟**364-2346

## 区役所2階区民ホールの展示・催し

※時間の記載のないものは、開庁日の開庁時間内に開催しています。  
※公共交通機関をご利用ください。区役所駐車場は有料です。  
**福祉事業所バザー** **㊚**10月11日、11月8日の火曜日 11時～13時  
**食品ロス削減キャンペーン** **㊚**10月12・19・26日、11月2日の水曜日 9時～15時30分  
**行政特設相談** **㊚**10月13日(木)13時～16時(予約不要)  
**水道局パネル展** **㊚**10月18日(火)～11月2日(水)  
**読書月間パネル展** **㊚**11月4日(金)～11月17日(木)

## 福祉保健センターからの相談・教室・健診等のお知らせ

**電話** 予約・問合せ参照 **FAX** 子育て支援担当・子どもの権利擁護担当・子ども家庭係**㊚**367-2943 **健康づくり係****㊚**365-5718

主な対象	種類・対象	日時(★は受付時間)	会場・受診方法・費用・内容・持ち物ほか	予約・問合せ	
子ども・子育て中の人	子ども家庭相談	月～金曜日(祝日を除く) 8時45分～17時	<b>区役所4階40番窓口</b> 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	子育て支援担当 <b>㊚</b> 367-5747	
	こどもからの相談	(12時～13時を除く)	<b>区役所4階40番窓口</b> 18歳までのお子さん自身からの、親子関係や家族の悩みなどのさまざまな相談	子どもの権利擁護担当 <b>㊚</b> 367-5609	
	妊産婦健康相談・母乳(授乳)相談	10/12(水)、11/9(水) 9時～10時30分★	<b>区役所5階</b> <b>予約制</b> 妊娠・出産、産後のお母さんの健康や母乳の与え方等の相談 <input type="checkbox"/> 母子健康手帳 <input type="checkbox"/> タオル(母乳・授乳相談時)	子育て支援担当 <b>㊚</b> 367-5778	
	乳幼児歯科相談・妊産婦歯科相談	10/12(水) 13時30分～14時45分★	<b>区役所5階</b> <b>予約制</b> 0歳～就学前の乳幼児または妊産婦(産後1年未満まで)の歯科相談 <input type="checkbox"/> 母子健康手帳 <input type="checkbox"/> 使用中の歯ブラシ	子ども家庭係 <b>㊚</b> 367-5760	
	こどもの食事相談	10/21(金)9時～11時	<b>区役所5階</b> <b>予約制</b> こどもの食生活についての相談	健康づくり係 <b>㊚</b> 367-5744・5745・5746	
	離乳食教室(生後7～11か月児の養育者)	10/21(金) 13時30分～14時15分 ※申込多数の場合は2部制	<b>区役所5階</b> <b>予約制</b> 離乳食のすすめ方についての話、調理説明		
	母親(両親)教室 ※3回目は両親教室	10時～12時 全4回で1コース(月単位) ※日程は瀬谷区 <b>㊟</b> 等でご確認ください。	<b>区役所5階</b> <b>予約制</b> 初めての出産の心配を解消するための教室 <input type="checkbox"/> 母子健康手帳 <input type="checkbox"/> 筆記用具 <input type="checkbox"/> テキスト「子育てガイドブック」 <input type="checkbox"/> 使用中の歯ブラシ(1回目) <input type="checkbox"/> 運動しやすい服装(2回目)	子育て支援担当 <b>㊚</b> 367-5778	
	乳幼児健康診査	4か月児 10/19(水)、11/2(水) 12時45分～13時30分★ 1歳 10/20(木)、11/10(木) 8時45分～9時20分★ 6か月児 10/27(木) 12時45分～13時30分★	<b>区役所5階</b> <b>指定日に直接来所</b> ※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。	子ども家庭係 <b>㊚</b> 367-5760	
	若者	若者のための専門相談	10/18(火)、11/1(火) 13時30分～16時20分	<b>区役所4階40番窓口</b> <b>予約制</b> 15歳～39歳の若者とその家族、また、支援者や地域の人などを対象とした、若者のさまざまな問題についての相談	よこはま西部ユースプラザ <b>㊚</b> 744-8344
	一般	HIV(エイズ)・梅毒検査	月曜日(祝日を除く) 9時～9時30分	<b>区役所5階</b> <b>予約制</b> <b>匿名</b> HIV・梅毒の検査・相談 ※HIV検査のみでも可。	健康づくり係 <b>㊚</b> 367-5744・5745・5746
	女性の健康相談	11/8(火) 9時～10時30分★	<b>区役所4階40番窓口</b> <b>原則予約制</b> 受胎調節・不妊治療・思春期から更年期までの健康相談	子育て支援担当 <b>㊚</b> 367-5778	
	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)	<b>区役所4階40番窓口</b> <b>原則予約制</b> 女性の抱えるさまざまな悩みや問題の相談	子育て支援担当 <b>㊚</b> 367-5703	
	生活習慣病予防のための相談	10/31(月)午後、11/1(火)午後 ※予約時に時間指定	<b>区役所5階</b> <b>予約制</b> 食事や運動習慣、禁煙、口腔ケアのこなど、保健師・栄養士・歯科衛生士がアドバイスします。	健康づくり係 <b>㊚</b> 367-5744・5745・5746	

●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 **検索**



# 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**

## 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・実施内容の変更をすることがあります。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・ワンパク講座……  
小・中学生卓球教室  
📅10月15日(土)9時30分～11時30分  
👤小・中学生 10人 ㊟  
すきっぷす♪のおはなし会  
～とっておきの時間～  
📅10月19日(水)10時30分～11時  
👤乳幼児と保護者 14組 ㊟

以下のものは📅10月20日(着)まで  
📍に**📄**を記載して📧か📧

美文字講座～カレンダー作り～  
📅11月8・15・22・29日、12月6日の  
火曜日 全5回 9時30分～11時30分  
👤成人 12人 ㊟ ¥1,300円  
ペーパークラフト～本物そっくり  
の自動販売機を作ろう!～  
📅11月20日(日)10時～11時30分  
👤幼児・小学生の親子 10組 ㊟  
クジャクヒバのXmasリース  
📅11月25日(金)10時～11時30分  
👤成人 12人 ㊟ ¥2,100円

瀬谷和楽荘講座(60歳以上の市内在住者)  
※老人福祉センター利用証を持参  
お楽しみ和楽～椅子に座って太極拳～  
📅11月3日(木・祝)10時～11時  
👤14人 ㊟

パソコン・スマホお悩み相談  
📅11月16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 ㊟ 📄ノートパソコン  
またはスマートフォン 📄パソコン  
ふれあい館・せや 📅10月20日(着)まで  
📍から、または📍に**📄**と年齢を記載して📧か📧  
※申込時に希望時間(①～③)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)  
阿久和カローリング交流会  
～カローリングを楽しもう!!～  
📅10月15日(土)13時～14時30分  
㊟※12時45分から受付 📍30人 ㊟  
📄室内履き、タオル、飲み物  
小・中学生バドミントン教室  
📅10月22日(土)12時～14時 ㊟  
※11時30分から受付 📍20人 ㊟  
📄ラケット(貸出あり)、飲み物、タオル、  
上履き  
HAPPYハロウィン  
📅10月26日(水)11時～13時、14時～  
17時 ㊟📍50人 ㊟  
大人の読み聞かせ  
📅10月28日(金)9時30分～9時45分  
㊟📍10人 ㊟

以下のものは📅10月25日(着)まで  
📍から、または📍に**📄**と年齢を記載して📧か📧

台湾の家庭料理「中華おせち」  
📅11月4日(金)10時～13時  
👤成人 12人 ㊟ ¥1,200円  
📄当選通知に記載  
ほかほか中華まん作り  
📅11月5日(土)10時～13時

### ▼阿久和地区センターのつづき

👤12人 ㊟ ¥1,000円  
クラフトテープで作る「うさぎ」  
📅11月5日(土)13時～15時  
👤小学生 10人 ㊟ ¥300円  
子ども陶芸教室～ご飯茶碗作り～  
📅11月12日(土)10時～12時  
👤小・中学生 10人 ㊟ ¥300円  
隼人高生と一緒に考えてみよう!  
これってSDGs?  
📅11月20日(日)10時～12時  
👤小学3～6年生と保護者 12組24人 ㊟

### 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)

以下のものは📍各申込締切日まで  
📍か📍  
※「読書フェスタ①・②」は申込不要

はじめてのうっぱ☆子育て広場  
📅10月24日(月)10時30分～11時30分  
👤未就園児と保護者 9組 ㊟  
📅10月23日まで  
シニア楽校2限目 野菜で元気(秋の旬)  
～疲労回復 胃腸の調子を整える～  
(ミニランチ付き)  
📅10月26日(水)9時30分～11時30分  
👤シニア 16人 ㊟ ¥500円  
📅10月20日まで

読書フェスタ  
①図書カードを作ろう!今だけ限定★  
プレミアム図書カード  
②記念品がもらえる!本をたくさん  
読んでスタンプを集めよう  
📅①・②ともに10月24日(月)～11月  
30日(水) ㊟※なくなり次第終了  
③本好き集まれ!ビブリオバトル(交流  
会)と本の帯を書く  
📅10月27日(木)10時～11時30分  
👤成人 15人 ㊟ ¥100円  
📅10月21日まで

④朗読の扉 語りを楽しむINロビー  
📅11月5日(土)13時30分～14時30分  
👤50人 ㊟ 📅10月30日まで  
体力づくり健康体操(後期)  
📅11月1・15日、12月6・20日、2023  
年1月17・31日、2月7・21日、3月7・21  
日の火曜日 全10回 13時30分～14  
時30分 📍シニア 16人 ㊟ ¥3,000  
円(10回分) 📅10月26日まで  
すきっぷす♪親子でおはなしいっぱい  
📅11月2日(水)10時30分～11時  
👤未就園児と保護者 9組 ㊟ 📄絵  
本、手遊び、楽器を使った歌など  
📅11月1日まで

歴史に寄り添う畠山重忠公の物語  
～語り 秋山亭 忠之～  
📅11月3日(木・祝)10時～11時30分  
👤成人 20人 ㊟ ¥300円  
📅10月28日まで  
一緒にいいな親子体操(後期)  
📅11月7・21日、12月5・19日、2023  
年1月16日、2月6・20日、3月6・20日  
の月曜日 全9回 ①15時～15時50  
分 ②16時～16時50分 📍①2歳～  
3歳の子と保護者 10組 ②4歳～5歳  
の子と保護者 10組 ㊟  
¥1組(2人)3,600円(9回分)  
📅11月1日まで

### 長屋門公園

〒246-0023 阿久和東一丁目17  
☎・㊟364-7072  
📅第2・第4水曜日(祝日等に重なる場合は翌日)  
開園30周年記念～秋の寄席～  
📅10月22日(土)14時～15時30分  
👤25人 ㊟ ¥1,000円  
📄落語:春風亭柳之助、春風亭昇乃進  
講談:日向ひまわり 三味線:川崎芳子  
📅10月11日から 📍か📍か📍  
開園30周年記念式典・ありがとう  
コンサート  
📅11月3日(木・祝)10時～16時30分 ㊟  
※10時から式典、13時からコンサート  
開催 ※小雨決行・荒天中止  
👤60人 ㊟ ※途中出入り自由、定員に  
達した場合はその都度入場制限あり。

### 瀬谷図書館

〒246-0015 本郷三丁目22-1  
☎301-7911 ㊟302-3655  
📅10月11日(火)

以下のものは📍各申込開始日から  
📍か📍

午後のひととき朗読会  
瀬谷図書館の講座から発足した「な  
ごみの会」初の朗読会です。「高瀬  
舟」(森鷗外/著)などを朗読します。  
📅11月2日(水)13時30分～15時  
30分 📍10人 ㊟  
📅10月13日9時30分から  
休日おはなし会(11月)  
区内で活動するボランティア「風  
の会」による楽しいおはなし会です。  
📅11月6日(日)11時～11時30分  
👤幼児～小学生 10人 ㊟  
📅10月28日9時30分から  
ひよこのおはなし会(11月)  
📅11月17日(木)・30日(水)11時～11  
時30分 📍0歳～3歳の子と保護者  
10組 ㊟ 📄わらべうたと絵本の読み  
聞かせ 📅11月9日9時30分から

### 移動図書館「はまかせ号」

📍横浜市中央図書館サービス課  
☎262-0050 ㊟231-8299

本の貸出・返却サービス  
📅①10月13・27日、11月10日の木  
曜日14時5分～15時 ②10月18日、  
11月1日の火曜日 14時20分～15時  
20分 ※荒天中止 📍①三ツ境大原第  
二公園(三ツ境89-14) ㊟ ②五貫目町  
公園(五貫目町10-31) ㊟

### 瀬谷さくら小学校 コミュニティ・スクール

〒246-0035 下瀬谷三丁目58-1  
☎・㊟304-1755 📄火・金曜日  
布でつくるクリスマスリース  
📅11月23日(水・祝)10時～11時30分  
👤小学3年生以上 10人 ㊟ ¥300円  
(材料費含む) 📄持ち帰り用の袋  
📅10月20日(着)まで 📍に**📄**を記  
載して📧か📧

以下のものは📅10月12日から  
📍か📍

おはなしさくらんぼ  
テーマ「てぶくろ」  
📅11月9日(水)15時～15時30分

### ▼瀬谷さくら小学校コミュニティ・スクールのつづき

👤20人 ㊟ ※小学3年生以下は保護  
者同伴  
クリスマスコンサート  
～エレクトーン～  
プレゼントもあります♪  
📅11月27日(日)14時～14時30分  
👤20人 ㊟ 📄林部 直穂子 氏

### 南瀬谷小学校 コミュニティ・スクール

〒246-0034 南瀬谷一丁目1-1  
☎・㊟303-8415 📄火・金曜日  
おはなしOneOne  
おいしいもの みつけた♡  
ボランティアによる、親子のための  
楽しいおはなし会です。  
📅10月17日(月)10時30分～11時 ㊟  
👤10人 ㊟

### 東野中学校 コミュニティ・スクール

〒246-0012 東野130  
☎・㊟304-4301 📄火・金曜日  
東野中コミスク作品展(美術部作品  
含む)  
📅①10月22日(土)10時～17時 ㊟  
※時間中、朗読やバルーンアート、リ  
ユース本の配布等も開催 ②10月23  
日(日)10時～15時 ㊟ ※10時から東  
野中吹奏楽部演奏、マグネットへのデ  
コパージュ体験等も開催  
折紙で作る万華鏡  
📅11月9日(水)10時～12時  
👤成人 10人 ㊟ ¥200円  
📅10月20日(着)まで 📍に**📄**を  
記載して📧か📧 ※📍の場合、返  
信用はがき代63円を持参

### 原中学校 コミュニティ・スクール

〒246-0025 阿久和西二丁目1-6  
☎・㊟391-1166 📄火・金曜日  
はらっぱのおはなし会  
📅10月15日(土)11時～11時30分  
👤幼児～大人 10人 ㊟ ※幼児は保護  
者同伴 📄読み聞かせ、パネルシア  
ター、手遊び等 📄はらっぱの会  
📅10月12日から 📍か📍  
パソコン・スマホの困った!  
原中コミスク無料相談会  
📅10月22日(土)①13時～14時 ②14  
時30分～15時30分 📍成人 ①・②各  
3人 ㊟ 📄ノートパソコン、スマートフォン  
📄パソコンふれあい館・せや  
📅10月12日から 📍か📍

### 瀬谷中央公園子どもログハウス

〒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)  
※未就学児は保護者同伴  
まるたのしろのおはなし会  
📅10月12日、11月9日の水曜日10  
時30分～10時50分 ㊟  
カプラ(つみき)をつんであそぼう  
📅10月14日(金)・19日(水)・28日(金)、  
11月2日(水) 13時～16時45分 ㊟  
ハロウィンまつり  
～プレイパークと共催～  
📅10月30日(日)10時30分～15時 ㊟



**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 **※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 📄園芸博 横浜国際園芸博覧会関連イベント

**下瀬谷地域ケアプラザ**

〒246-0035 下瀬谷二丁目44-6  
 ☎304-1291 ☎304-1259  
 ✉shimoseya-seikatsu@shafuku-doujinkai.or.jp 📄第1月曜日

**ガンダム好きの集い**  
 🕒10月15日(土)15時30分～17時  
 👤20人程度 ☎ ☎当日12時までに☎か☎

**おうち酒場「オンライン飲み会」**  
 オンラインアプリ「Google Meet」を使って、お酒を飲みながら楽しく交流しましょう!

🕒10月15日(土)18時30分～20時  
 👤10人 ☎ ☎当日12時までに☎か☎

**レコードを聴きながらレコード整理ボランティア**  
 🕒10月27日(木)10時～11時30分  
 👤20人 ☎ ☎前日17時までに☎

**園芸博 花と緑のボランティア定例会**  
 横浜国際園芸博覧会開催に向けて、下瀬谷地域ケアプラザを花と緑(野菜含む)でいっぱいにするプロジェクトです。  
 🕒10月28日(金)10時～11時30分  
 👤10人 ☎ ☎前日17時までに☎か☎

**男のまちづくり会議**  
 男性の交流の場の企画や、地域に必要な支え合いの仕組みなどを楽しく話し合います。  
 🕒11月2日(水)18時30分～20時  
 👤12人 ☎ ☎当日12時までに☎か☎

**瀬谷スポーツセンター**

〒246-0032 南台二丁目4-65  
 ☎302-3301 ☎301-9442  
 📄第1月曜日(10月のみ)、第2月曜日(祝日等に重なる場合は翌日)

**シニアの気ままな転倒予防教室**  
 有酸素運動、筋力アップ、ストレッチなど「笑顔」で運動を楽しむプログラムです。  
 🕒10月12・19・26日の水曜日 9時～9時50分 ☎ ※8時45分から受付  
 ※この日程以降も毎週水曜日に開催  
 👤60歳以上 各日15人 ☎ 💰610円(1回分) 🎒室内用運動靴、スポーツウェア、飲み物、タオル

**心と身体を整えるヨーガ(水曜)**  
 ご自身の身体と心に向き合い、周りとの調和を整えていきませんか。  
 🕒10月12・19・26日の水曜日 19時～19時50分 ☎ ※18時45分から受付  
 ※この日程以降も毎週水曜日に開催  
 👤16歳以上 各日30人 ☎ 💰610円(1回分) 🎒ヨガマット、スポーツウェア、飲み物、タオル

**▼瀬谷スポーツセンターのつづき**

**バスケットボールタイム**  
 当日集まったメンバーでチームをつくり、ゲーム中心に楽しめます!  
 🕒10月14・21・28日の金曜日 19時15分～20時45分 ☎ ※19時から受付  
 ※この日程以降も毎週金曜日に開催  
 👤16歳以上 各日30人 ☎ 💰610円(1回分) 🎒室内用運動靴、スポーツウェア、飲み物、タオル

**地域子育て支援拠点にこてらす**

〒246-0021 ニツ橋町469  
 せやまる・ふれあい館内  
 ☎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**  
 🕒10月19日、11月9日の水曜日14時～15時 👤子どもを預けたい人(生後57日～小学生の保護者)、子どもを預けたい人(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!**  
 赤ちゃんをおうちに迎える前に、赤ちゃんのお世話を少し体験してみませんか。  
 🕒10月29日(土)10時～12時 👤これから赤ちゃんを迎える家族 10組 ☎

**助産師 森内 幸美氏**  
 ☎☎か☎

**初めてにこタイム**  
 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作りに参加しませんか。  
 🕒11月11日(金)10時15分～11時15分 👤初めてひろばを利用する親子5組 ☎ ☎10月21日から ☎か☎

**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

**もしもの体験キャンプ**  
 🕒11月27日(日)10時～15時30分  
 👤小学生と保護者 12組 ☎ 💰中学生以上2,600円、小学生2,200円、4歳～未就学児1,200円、3歳以下100円

**災害時に役立つ野外炊事、消火活動、ロープワークなど** ☎10月14日～10月28日(消)まで ☎から、または往に**※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☎

**瀬谷区民文化センター あじさいプラザ**

〒246-0031 瀬谷四丁目4番地10  
 ライブゲート瀬谷3・4階  
 ☎301-3500 ☎301-3502  
 📄毎月第2火曜日

**擬態デザイナー展・視点を変えるデザイン**  
 🕒10月13日(木)～10月23日(日)10時～18時 ☎ ※金・土曜日は10時～20時(入場は閉場の30分前まで)

👤小瀬古 文庫氏  
**フレッシュグリーンで作るクリスマススワッグ**

生の花や枝を束ねた壁飾り(スワッグ)製作。  
 🕒12月2日(金)10時～12時 👤成人15人 ☎ 💰3,500円(材料費込み)

🎒花鋏、持ち帰り用の袋、手拭きタオル  
 👤徳田 美奈子氏 ☎10月20日10時から☎か☎、または14時から☎

**ミュージックコレクションシリーズ#4**  
 サックスとピアノによる1時間の気軽なコンサート。

🕒2023年1月16日(月)①11時～12時 ②14時～15時 👤各回120人 ☎  
 ※未就学児は入場不可 💰1,500円  
 👤木村 有沙氏 ほか ☎11月10日10時から☎、または14時から☎

**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**  
 7月1日～7月31日受付分・敬称略

- (株)佐野銘材
- (株)清光社
- 匿名2件

以上の皆さん、ありがとうございました。



**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

**区民活動センター自主講座**

**おとなの楽校「手作りニット」**  
 ～お気に入りのマフラーを編んでみよう～

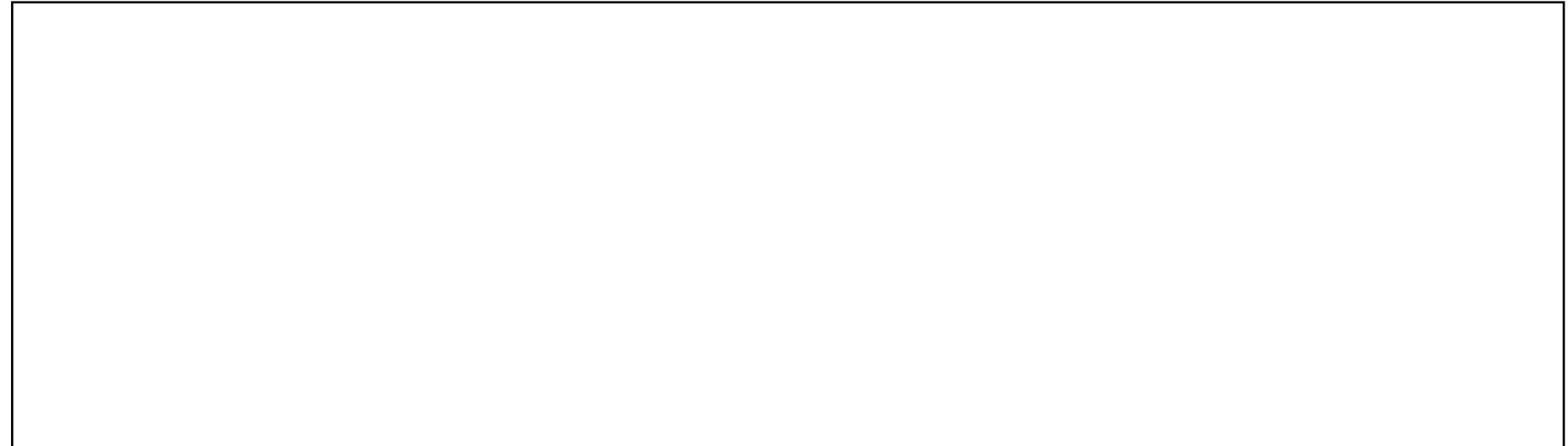
🕒11月14・21・28日の月曜日 全3回 10時～12時  
 📍共用会議室  
 👤区内在住・在勤で全3回参加できる成人 10人 ☎  
 💰1,500円(毛糸・資料代) 🎒かぎ針7号、筆記用具  
 👤小笠原 登代子氏  
 ☎10月25日まで ☎か☎か☎で問合せ先へ  
 ※ご希望があれば、スマホで撮った写真をメール等で送る方法もレクチャーします。

「おとなの楽校」は、さまざまな学びや仲間づくりを目的とした講座です。修了生同士のグループづくりをお手伝いするなど、継続的な学び・活動をサポートしています。

**「パソコン相談会」が予約制から当日直接受付になりました!**

パソコンだけでなく、初めてスマホを持った人の基本的操作の相談にも、できるだけ応じています。  
 🕒毎週火・金曜日(年末年始・祝休日を除く)13時～16時15分 ☎  
 ※13時～15時30分受付  
 ※実施日午後の個人用オープンスペースは利用できません。  
 📍ミーティングコーナー1  
 🎒ご自分のノートパソコン、スマートフォン等  
 ※お持ちでない場合は、ノートパソコンのみ貸し出します。  
 👤パソコンふれあい館・せや

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。





マークの説明 ☎電話 ☎ファクス ✉Eメール 🌐ホームページ 🕒日時・期間 👤対象・定員 📍会場 ⏰先着 🏷️費用 🎒持ち物 📄内容 📄申込み 🗨️問合せ  
☎当日直接 📧はがき (着)必着 📄**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

**よこはまウォーキングポイント** **瀬谷区ウォーキングラリーに参加しよう**

瀬谷区内で行われるウォーキングイベントやふるさと歴史さんぽ道コースなど、2種類以上歩いた人に、記念品をプレゼント!

📅 2023年3月末まで  
📍 区内在住・在勤・在学(在園)の人とその家族・友人  
📄 対象コース2種類以上に参加後、区役所3階35番窓口で、イベントの参加証や当日の写真などをご提示ください。  
※よこはまウォーキングポイント連携事業です。アプリをお持ちの人は、各コース内にあるチェックポイントでウォーキングポイントがたまります。  
※対象コース等の詳細は、瀬谷区🌐をご覧ください。  
(瀬谷区ウォーキングラリー 検索)

📄 区役所区民協働推進係「瀬谷区ウォーキングラリー」担当  
☎ 367-5696 ☎ 367-4423

瀬谷ふるさと歴史さんぽ道ガイドマップ(区役所3階35番窓口で配布)

**第31回 瀬谷ふるさとウォーク大会** **瀬谷区ウォーキングラリー対象事業**

3年ぶりに江ノ島コース(サーフビレッジ)が復活! ウォーキングで、心と体をリフレッシュしましょう!

📅 11月27日(日) ※小雨決行・荒天中止 📍 Aコース:三ツ境~サーフビレッジ(23km) 300人 宛  
A・C・Dコース 集合:三ツ橋公園 Bコース:湘南台~サーフビレッジ(14km) 200人 宛  
受付:8時15分~8時55分 Cコース:三ツ境~湘南台公園(10km) 100人 宛  
Bコース 集合:湘南台公園 Dコース:三ツ境~いずみ中央駅(7km) 100人 宛  
受付:10時15分~10時45分 ※定員に達した場合、当日の追加受付はできません。

📄 10月11日~11月11日(着)まで 📄**電子申請**(右の二次元コード)から、または、チラシ裏面の申込書に**必要事項**と参加者全員の氏名、希望コースを記入の上、📄か📄か📄で問合せ先(区役所区民協働推進係)へ  
※チラシは区内地区センター、コミュニティ・スクール、瀬谷スポーツセンター、区役所3階35番窓口等で配布  
※参加者には、10月下旬以降、参加証兼健康チェック票を郵送します。  
※詳細は、瀬谷区🌐をご覧ください。(瀬谷区スポ推 検索)

📄 瀬谷区スポーツ推進委員連絡協議会 ☎ 080-3550-5694 ※9時~17時  
区役所区民協働推進係 ☎ 367-5694 ☎ 367-4423 ✉ se-sports@city.yokohama.jp

**11月6日(日)9時~17時 瀬谷スポーツセンターで同時開催!**

**第13回瀬谷区スポーツフェスタ(瀬谷区スポーツ協会主催)**  
📅 8時30分開会式 📍 瀬谷スポーツセンター、南台公園グラウンド  
📄 室内用シューズ、運動可能な服装、マスク、飲み物  
📄 **【屋内】** バスケット3×3&横浜ビー・コルセアーズによるフリースロー体験ほか、卓球教室、ソフトバレーボールコーナー、太極拳教室、楽しい民踊教室、チャレンジ体力測定  
**【屋外】** ターゲットバードゴルフ体験、ディスクゴルフ体験、ゲートボール体験、フットサル体験、陸上体験、ティーボール&ストラックアウト体験  
📄 バスケット3×3のみ要申込:10月28日まで 瀬谷スポーツセンターへ  
📄か📄 ※その他は当日受付します。  
📄 瀬谷区スポーツ協会 ☎ 300-3047 ☎ 300-3048  
瀬谷スポーツセンター ☎ 302-3301 ☎ 301-9442

**横浜元気!!スポーツレクリエーションフェスティバル2022(瀬谷スポーツセンター主催)**  
📍 瀬谷スポーツセンター  
📄 室内用シューズ、運動可能な服装、マスク、飲み物  
📄 ① 教室・サークル発表会(自由観覧)、さわやかスポーツ体験コーナー、足形測定、キッチンカー、けんだま教室  
② 教室体験(ジュニアテニス、すこやか体操、はじめての踏み台昇降運動、簡単ボールエクササイズ、初めてはじめるヨーガ、ズンバ、ベビーヨーガ)  
※定員、受講対象の制限あり  
📄 ②のみ各500円 ※ジュニアテニスは300円  
📄 ②のみ要申込:9月26日14時から 📄で問合せ先へ  
📄 瀬谷スポーツセンター ☎ 302-3301 ☎ 301-9442

**スポーツ・民踊**

**区ダンススポーツ連盟主催 第46回瀬谷区民ダンススポーツの集い**  
📅 11月3日(木・祝) 12時~16時 📍 瀬谷スポーツセンター 第一体育室 📄  
📄 ダンスパーティー、技術発表、ミキシング等 📄 1,000円  
📄 同協会 尾身 ☎ 090-2475-0670

**区太極拳協会主催 秋のさわやか太極拳 初心者大歓迎**  
📅 11月3日(木・祝) 9時30分~12時 📍 瀬谷スポーツセンター 第二体育室  
📄 50人 宛 📄 運動可能な服装、室内履靴  
📄 練功(健康準備体操)、太極拳(入門・初級・24式・48式)  
📄 10月11日~10月31日まで 📄で問合せ先へ  
📄 同協会 原田 ☎ 302-7176

**区バドミントン協会主催 第96回瀬谷区バドミントン大会**  
📅 11月20日(日) 8時45分開会 📍 瀬谷スポーツセンター 📄 高校生以上  
📄 年齢別個人戦(ダブルス) ※要項・費用・申込書等の詳細は、同協会🌐をご覧ください。(瀬谷区バドミントン協会 検索)  
📄 10月22日~10月26日まで 📄か📄で**必要事項**を問合せ先へ  
📄 同協会 笠原 ☎ 090-9833-2724  
☎ seya.ward.bad.association@gmail.com

**区陸上競技協会主催 第53回瀬谷区マラソン大会**  
📅 2023年1月22日(日) 8時開会式(競技開始9時) ※小雨決行  
📄 瀬谷中学校グラウンド集合 ※スタート・ゴールは海軍道路にて実施  
📄 小学5年生以上の区内在住・在勤・在学・在クラブ者  
📄 小・中学生1,000円、一般(18歳未満)2,000円、一般(18歳以上)・壮年3,000円 ※保険料含む  
📄 **【種目】** 3kmの部(小学5・6年生、中学1年生)、5kmの部(中学2・3年生、一般16歳~39歳、壮年40歳以上)、10kmの部(一般16歳~39歳、壮年40歳以上)  
※10kmの部で上位の男女各5人に「横浜マラソン2023チャレンジ枠」が与えられます(ただし、フルマラソンを走れる人及び区内在住者に限る)。  
📄 11月1日~11月22日まで 申込書に参加費を添えて同協会(イシケンスポーツ店内)☎ 301-6044 ※水曜定休)へ ※1人1種目  
※詳細は🌐をご覧ください。(イシケンスポーツ 検索)  
📄 同協会 早川 ☎ 080-6734-0119 ※10時~18時

**区民踊協会主催 楽しい民踊体験 ~踊って踊って心と体をリフレッシュしましょう~**  
📅 11月8日(火) 13時30分~14時30分 📍 瀬谷スポーツセンター 第三体育室 📄  
📄 30人 📄 上履き 📄 同協会 竹川 ☎ 303-3201

“瀬谷の魅力” SNSで発信しています! Twitter Instagram

📍 区の人口 121,684 人 📍 世帯数 53,316 世帯 ※2022年9月1日現在推計  
瀬谷区🌐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。