



# せや SEYA



## 防ごう、交通事故！ STOP なくそう、交通事故死！

～秋の全国交通安全運動が始まります！～

瀬谷区では、昨年1年間で375件の交通事故が発生しています。  
歩行者、運転者の皆さん、お互いにルールをしっかりと守り、交通事故を  
防いで、交通事故死ゼロを目指しましょう。

秋の全国交通安全運動実施期間

9月21日(水)～9月30日(金)

交通事故死ゼロを目指す日

9月30日(金)

平成20年1月に、交通安全に対する国民の意識を高めるため、新たな国民運動として、「交通事故死ゼロを目指す日」が設定されました。



### 自転車は「車のなかま」

自転車も標識を守らなければいけません。一時停止し、左右の安全を確認してから進みましょう。

### 危険！ 飲酒運転・あおり運転

危険運転は、重大な交通事故につながる極めて悪質・危険な行為です。絶対にやめましょう。

### 横断歩道は歩行者優先

歩行者は必ず近くの横断歩道を渡りましょう。  
運転者は横断歩道手前での減速義務や停止義務があります。

渡ります

お先にどうぞ

### 車の直前直後の横断は しない

車の陰は運転者から見えにくく、大変危険です。



### ライトは早めに点灯する

日没より早めにライトを点灯しましょう。また、対向車の有無など状況に応じて、ハイビームを活用して運転しましょう。

点灯推奨時刻

9月:17時

10月:16時

11月・12月:15時30分

気を付けないといけないポイントがいっぱいあるんだね。みんな、気をつけて！

### 反射材を身に着ける

反射材を身に着け、自分の存在を周囲に知らせましょう。



●問合せ 区役所地域活動係 ☎ 367-5699 fax 367-4423



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  
fax 365-1170

9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。



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 📄**重要事項**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

民生委員が見守り活動を行います

民生委員がひとり暮らしの高齢者や災害時に支援が必要な人のご様子を伺うため、訪問や電話を行います。日頃の心配事などがあれば、ご相談ください。必要に応じて地域ケアプラザや区役所におつなぎします。

※感染予防のため、対面での訪問に代えて、案内チラシを投函する場合があります。

- 対象**
- ①75歳以上のひとり暮らし高齢者
  - ②災害時要援護者支援事業で民生委員への情報提供に同意した人



- 問合せ
- ①区役所運営企画係 ☎367-5710 ☎365-5718
  - ②区役所福祉保健相談係 ☎367-5713 ☎364-2346

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場です。「介護のこと」を気軽に話してみませんか。

日時	内容	会場・申込み・問合せ
9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」 「座談会」	区役所5階健康相談室 ☎ ☎367-5716
9月14日(水) 13時30分～15時	ひまわりの会 「福祉用具体験会」	中屋敷地域ケアプラザ ☎ ☎303-8100
9月23日(金・祝) 14時～15時30分	介護らく楽講座 「栄養講座」	阿久和地域ケアプラザ ☎ ☎365-9906

- 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・こどもの権利擁護担当・こども家庭係 ☎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
こども・子育て中の人	こども家庭相談	月～金曜日(祝日を除く) 8時45分～17時	☎区役所4階40番窓口 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 ☎367-5747
	こどもからの相談	(12時～13時を除く)	☎区役所4階40番窓口 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	こどもの権利擁護担当 ☎367-5609
	妊産婦健康相談・ 母乳(授乳)相談	9/14(水) 9時～10時30分★	☎区役所5階 予約制 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 ☐ 母子健康手帳 ☐ タオル(母乳・授乳相談時)	子育て支援担当 ☎367-5778
	乳幼児歯科相談・ 妊産婦歯科相談	9/14(水) 13時30分～14時45分★	☎区役所5階 予約制 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 ☐ 母子健康手帳 ☐ 使用中の歯ブラシ	こども家庭係 ☎367-5760
	こどもの食事相談	9/16(金)9時～11時、 13時30分～15時30分	☎区役所5階 予約制 離乳食のすすめ方など、こどもの食生活についての相談	
	1歳児食と歯の元気教室 (1歳～1歳4か月児の 養育者)	9/13(火)9時～11時 10/4(火)10時～11時	☎区役所5階 予約制 【個別相談】こどもの食事・歯みがきについての相談 ☐ 母子健康手帳 ☎区役所5階 予約制 先着15組 【教室】楽しい食・歯みがきについての話、実演 ☐ 母子健康手帳	健康づくり係 ☎367-5744・ 5745・5746
	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 ☎等 ご確認ください。	☎区役所5階 予約制 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 ☐ 筆記用具 ☐ テキスト「子育てガイドブック」 ☐ 使用中の歯ブラシ(1回目) ☐ 運動しやすい服装(2回目)	子育て支援担当 ☎367-5778
乳幼児 健康診査	4か月児	9/21(水) 12時45分～13時30分★	☎区役所5階 指定日に直接来所 ※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。	こども家庭係 ☎367-5760
	1歳 6か月児	9/22(木)、10/6(木) 8時45分～9時20分★		
	3歳児	9/29(木) 12時45分～13時30分★		
若者	若者のための専門相談	9/20(火)、10/4(火) 13時30分～16時20分	☎区役所4階40番窓口 予約制 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 ☎744-8344
一般	HIV(エイズ)・梅毒検査	毎週月曜日(祝日を除く) 9時～9時30分	☎区役所5階 予約制 匿名 HIV・梅毒の検査・相談 ※HIV検査のみでも可。	健康づくり係 ☎367-5744・ 5745・5746
	女性の健康相談	9/13(火)、10/4(火) 9時～10時30分★	☎区役所4階40番窓口 原則予約制 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 ☎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)	☎区役所4階40番窓口 原則予約制 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 ☎367-5703
	生活習慣病予防の ための相談	9/28(水)午後、 10/5(水)午前 ※予約時に時間指定	☎区役所5階 予約制 食事や運動習慣、禁煙、口腔ケアのことなど、保健師・栄養士・歯科衛生士が アドバイスします。	
	肺がん検診(エックス線) ・40歳以上 ・職場や健康保険組合等で がん検診を受ける機会 のない人	9/30(金)午前 ※予約時に時間指定	☎区役所5階 予約制 先着25人 680円 予約は、健康づくり係 ☎か ☎か ☎(se-kenkou@city.yokohama.jp)で受付 ※2022年4月～2023年3月までに1回受診可。 ※検診費用が免除される 場合があります。詳しくは、健康づくり係までお問い合わせください。	健康づくり係 ☎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

# 特集 認知症の人にやさしいまちに

～誰もがいつまでも安心して暮らせる瀬谷～

## 認知症とは?

認知症は、いろいろな原因により脳の機能が低下し、日常生活に支障をきたす病気です。

右のような症状があっても周りのサポートがあれば、症状が穏やかになったり、改善されることがあるよ。

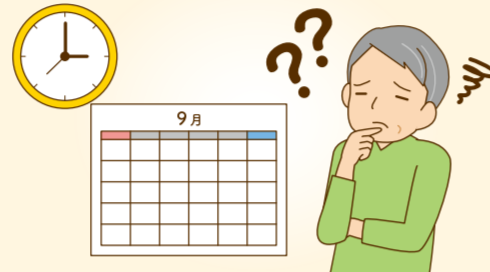


忘れもの、探しものが増えた



こんなこと、ありませんか?

約束の日時や場所を間違えるようになった



同じことを何度も聞く



元気や意欲がなくなった



ものを盗られたと思込む



道に迷って家に帰れない



## 接し方のポイント

- 驚かせない ●急がせない
- 自尊心を傷つけない ●否定しない

認知症の症状に最初に気づくのは本人です。「何かこれまでの自分と違う」、「自分だけが周囲に取り残されている」というような不安を感じ始めます。「私は忘れていない」と言い張ったり、家族を困らせることがありますが、隠された悲しみの表現であることを知っておきましょう。

例えば…

道に迷ってしまっている  
➡唐突に声をかけず、相手に視線を合わせて穏やかに話しかける

例えば…

ものを盗られたと思込む  
➡否定したり、怒ったりせず、一緒に探す

こんにちは。良いお天気ですね。どちらへお出かけですか?



お母さん、大変ね。でも、もう一度一緒に探しましょう。



不安な気持ちや何に困っているかを感じ取って、優しく声をかけたり、手助けしよう。



身近な地域の人の気付きも大切です。「認知症かな?」と気になったら、優しいサポートを!

## 認知症になっても地域で見守る人・ほっとできる居場所があります

### 認知症サポーター

認知症サポーターは、認知症の人の応援者です。認知症について正しく理解することで、認知症の人や家族を温かい目で見守り、支えています。

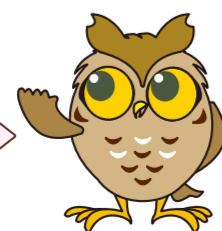
※「認知症サポーター養成講座」は自治会・町内会、地域のグループ、企業、学校などで開催しています。

瀬谷区内の企業でも温かい見守りが広がっています。



区内企業での認知症サポーター養成講座の様子

認知症サポーター養成講座を開催したい場合は区役所高齢者支援担当または地域包括支援センターに相談してね。



### 認知症カフェ

認知症カフェは、認知症の人やその家族、地域住民など誰もが気軽に集まれる場所です。ここでは、病気のことや利用できるサービスなどの情報が得られ、相談することができます。

●問合せ 中屋敷地域ケアプラザ ☎303-8100 ☎303-8111

#### カフェ カルム

開催日時 偶数月第3土曜日13時30分～15時  
会場 カフェ カルム(瀬谷五丁目15-6)  
費用 200円



#### カフェ・ド・せや

開催日時 奇数月第4日曜日13時30分～15時  
会場 中屋敷地域ケアプラザ(中屋敷二丁目18-6)  
費用 100円



ケアマネジャーさんの紹介で通い始めました。居心地が良くて、3～4年間ほとんど休まず通い続けています。家とは違う空間で、いろいろな話ができ、すごく楽しいし、若々しくいられます。

カフェ利用者

認知症サポーター養成講座をきっかけに支援者として参加しています。今までの仕事や経験を生かし、ご本人やご家族だけでなく、支援者も楽しくなる空間づくりを心がけています。

支援者 植村 和生さん

民生委員活動のつながりで参加し始めました。ご本人やご家族にとって、ほっとひととき、気分転換してもらえればと思います。このようなオープンな話ができる場所が増えれば良いですね。

支援者 高橋 光さん

## あれっと思ったら早めに相談

自分や家族のものの忘れが気になったら、ぜひ受診してください! 検査の結果、問題ないこともありますし、認知症と診断されても、お薬もあります。

リーフレット「これをもってかかりつけ医に行こう」を持ってかかりつけ医を受診し、専門機関を紹介してもらっても良いでしょう。



認知症サポート医 川口 千佳子 先生 (せやクリニック副院長)

リーフレット:これをもって「かかりつけ医」に行こう

少しでも認知症かなと思ったら、まずはかかりつけ医に相談してみましょう。リーフレットを使えば、自分ではうまく伝えられなくても、気になることや症状をわかりつけ医に簡単に伝えられます。区役所、地域ケアプラザ、医療機関などで配布しています。また、瀬谷区ホームページからもダウンロードできます。



瀬谷区 これをもって「かかりつけ医」に行こう 検索

### 認知症に関する相談先

相談窓口	電話	FAX
区役所高齢者支援担当	☎367-5716	☎364-2346
二ツ橋地域包括支援センター(二ツ橋地域ケアプラザ内)	☎361-9807	☎361-9868
阿久和地域包括支援センター(阿久和地域ケアプラザ内)	☎365-9906	☎365-9894
中屋敷地域包括支援センター(中屋敷地域ケアプラザ内)	☎303-8100	☎303-8111
下瀬谷地域包括支援センター(下瀬谷地域ケアプラザ内)	☎304-1291	☎304-1259
二ツ橋第二地域包括支援センター(二ツ橋第二地域ケアプラザ内)	☎360-7855	☎360-6800

認知症についての詳細は、横浜市ホームページをご覧ください。横浜市 認知症 検索

# 施設からののお知らせ



- 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📍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…  
すきっぷす♪のおはなし会  
～とっておきの時間～  
📅9月21日(水)10時30分～11時 ㊟  
👤乳幼児と保護者 14組 ㊟

以下のものは📍9月19日(着)まで  
往に📄を記載して📧か📧

### 楽しく燃焼! エアロビクス

📅10月3・24日、11月14・28日、12月12・26日、2023年1月23日、2月13・27日の月曜日 全9回 14時～15時 📍成人 45人 ㊟ ¥400円  
古典講座～百人一首に親しむ～  
📅10月9・23日、11月6・27日、12月11・25日の日曜日 全6回 10時～11時30分 📍成人 20人 ㊟  
¥1,100円(教材費込み)

### 伸ばしてスッキリ

肩・腰・ひざのストレッチ  
📅10月14・28日、11月11・25日、12月9・23日、2023年1月13・27日、2月10日の金曜日 全9回 14時～15時 📍成人 45人 ㊟ ¥400円  
プラネタリウムで星の観察  
～月食のふしぎ～

📅10月29日(土)17時～18時30分  
📍小学生以上 16人 ㊟ ※小・中学生は保護者同伴 ¥100円  
※申込時に参加者全員の氏名を記載

以下のものは📍9月19日(着)まで  
往に📄を記載して📧か📧

📍小・中学生 各10人 ㊟ ¥各100円  
11月のセンターまつりで発表予定です。

### 初めてでも大丈夫! KIDSフラダンス

📅10月22・29日、11月5・12日の土曜日 全4回 10時～11時  
楽しく踊ろう! KIDSヒップホップ  
📅10月22・29日、11月5・12日の土曜日 全4回 15時～16時30分

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  
健康相談

📅9月22日(木)12時30分～14時30分 ㊟ 15人 ㊟  
お楽しみ和楽～椅子に座って太極拳～  
📅10月6日(木)10時～11時 ㊟  
📍14人 ㊟

以下のものは📍9月19日(着)まで  
往に📄と年齢を記載して📧か📧

※★マークが付いているものは📍からも申込可

### シニアストレッチ

📅10月3・24日、11月14・28日、12月12・26日、2023年1月23日、2月13・27日、3月13日の月曜日 全10回 12時30分～13時30分 📍45人 ㊟  
和踊り教室  
📅10月6・13・20・27日、11月10・17日の木曜日 全6回 13時～14時30分 📍20人 ㊟  
クラフトテープで作るお花の壁飾り★  
📅10月8・15・22・29日の土曜日 全4回 9時～11時30分 📍10人 ㊟

### ▼瀬谷センターのつづき

¥1,700円  
簡単エクササイズ2  
📅10月14・28日、11月11・25日、12月9・23日、2023年1月13・27日、2月10・24日の金曜日 全10回 12時30分～13時30分 📍45人 ㊟  
パソコン・スマホお悩み相談★  
📅10月19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  
※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!!～  
📅9月17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・中学生卓球教室  
📅9月24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

以下のものは📍各申込締切日まで  
📍から、または往に📄と年齢を記載して📧か📧

お菓子工房Keimin「マロンケーキ」  
📅10月7日(金)10時～13時 📍12人 ㊟ ¥1,300円 📍当選通知に記載 📍9月22日(着)まで  
楽しくトリトミック

📅10月14日(金)・18日(火)・21日(金) 全3回 10時～10時45分  
※18日は9時45分～10時30分  
📍1歳(歩き始め)～3歳児と保護者 8組16人 ㊟ ¥300円 📍9月27日(着)まで ※お子さんの年齢を記載

瀬谷図書館共催  
出張ひよこのおはなし会  
📅10月18日(火)11時～11時30分  
📍乳幼児と保護者 10組20人程度 ㊟  
📍10月5日(着)まで ※お子さんの年齢を記載

鎌倉歴史探訪～秋の鎌倉ぶらり旅～  
📅10月28日(金)9時15分三ツ境駅集合～15時45分鎌倉駅解散  
📍15人 ㊟ ¥1,500円 ※交通費は自己負担 📍昼食(その他は当選通知に記載) 📍9月27日(着)まで

### 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📍

### 📍花と暮らす認知症予防講座(4回コース)

📅①9月21日(水)「認知症のお話と花ゲーム」  
②10月25日(火)「プランターでハーブ作りと花」  
③11月9日(水)「プランターで野菜作りと花」  
④12月20日(火)「花のお正月リース

### ▼中屋敷地区センターのつづき

作り」※時間はいずれも10時～11時30分 📍シニア 15人 ㊟  
¥②③④各1,000円(花材費込み)  
📍9月16日まで  
はじめてのーつぽ☆子育て広場  
📅9月26日(月)10時30分～11時30分 📍未就園児と保護者 9組 ㊟  
📍9月25日まで  
畠山重忠公の史跡を訪ねる歴史ウォーキング(旭区・ガイド付き)  
📅9月28日(水)10時～12時  
📍成人 16人 ㊟ ¥300円  
📍9月20日まで  
すきっぷす♪親子でおはなしいっぱい  
📅10月5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  
📍10月4日まで  
保存食シリーズ 麴の力 麦味噌作り  
📅10月14日(金)10時～11時30分  
📍成人 20人 ㊟ ¥1,800円(材料費込み・2kg) 📍10月7日まで  
季節の寄せ植え～ハロウィン～  
📅10月18日(火)10時～11時30分  
📍成人 16人 ㊟ ¥1,800円(花材費込み) 📍10月10日まで  
📍花調べとバードウォッチング(4回コース・瀬谷中央公園等)  
📅①10月19日(水)「花調べ」 ②11月16日(水)・③12月21日(水)「バードウォッチング」 ④2023年1月18日(水)10時～11時30分「まとめ」  
※①～③は9時～11時45分  
📍成人 10人 ㊟ ¥300円(4回分)  
📍10月11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)

### 懐かしシネマ館

📅10月1日(土)17時～19時30分ごろ  
📍20人 ㊟ ¥700円  
📍9月11日から 📍か📍

### 瀬谷図書館

〒246-0015 本郷三丁目22-1  
☎301-7911 ㊟302-3655  
📅9月20日(火)

以下のものは📍各申込開始日から  
📍か📍

### 大人のための朗読会

「邪魔つけ」(平岩弓枝/著)など4作品を朗読します。  
📅9月27日(火)10時～12時 📍10人 ㊟  
📍9月13日9時30分から  
休日おはなし会(10月)

お休みの日は家族で図書館へ! 区内で活動するボランティアによる楽しいおはなし会です。  
📅10月2日(日)11時～11時30分  
📍幼児～小学生 10人 ㊟  
📍9月22日9時30分から

### ひよこのおはなし会(10月)

わらべうたと絵本の読み聞かせを、お子さんと楽しみましょう。  
📅10月13日(木)・26日(水)11時～11時30分 📍乳幼児(0～3歳)と保護者 各日10組 ㊟  
📍10月5日9時30分から

### 移動図書館「はまかせ号」

📍横浜市中心図書館サービス課  
☎262-0050 ㊟231-8299

### 本の貸出・返却サービス

📅①9月15・29日の木曜日 14時5分～15時 ②9月20日、10月4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

### 土曜コンサート～下瀬谷中学校吹奏楽部による演奏会～

📅10月8日(土)14時～14時30分  
📍瀬谷さくら小学校体育館 📍50人 ㊟  
📍9月15日から 📍か📍

以下のものは📍9月21日(着)まで  
往に📄を記載して📧か📧

### 食品サンプルづくり ～ハロウィンバージョン～

📅10月15日(土)13時30分～14時30分 📍小学生以上 10人 ㊟ ※小学3年生以下は保護者同伴 ¥300円(材料費込み) 📍絵の具用の筆、水入れ、タオル、汚れてもいい服装  
簡単!金継ぎ体験～割れ(欠け)た器を修復し、アップサイクルしましょう～  
📅10月17日(月)10時～12時 📍10人 ㊟ ¥2,500円(材料費込み)  
📍修復する器(2点まで)、持ち帰り用の箱、エプロン(汚れてもいい服装)、拡大鏡(必要に応じて)  
浮世絵講座&落語

📅10月20日(木)13時30分～15時30分 📍20人 ㊟ 📍落語演目「寝床」  
📍浮世亭 寿八 氏(楽笑友の会)

### 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

おつきさま こんばんは!  
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。  
📅9月12日(月)10時30分～11時 ㊟  
📍10人 ㊟

### スクエアステップ講座

～楽しく頭と体の体操～  
専用マットの上でさまざまなステップを行うエクササイズ。  
📅10月13・27日、11月10日、12月8・22日の木曜日 全5回 10時～11時30分 📍60歳以上 10人 ㊟ ¥1,000円  
📍タオル、飲み物、運動しやすい服装  
📍佐々木 保美 氏 📍9月21日から ㊟

### 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

以下のものは📍9月21日(消)まで  
往に📄を記載して📧か📍か📍

※📍の場合、返信用はがき代63円を持参

### 秋の寄せ植え～ハンギング～

バスケットに寄せ植えをし、つるして楽しもう。

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 📄重要事項 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

▼東野中学校コミュニティ・スクールのつづき

🕒10月12日(水)10時～11時  
👤成人 10人 抽 💰1,700円  
📄マグネットにデコパージュしましょう  
マグネットに好きな絵を貼り、仕上げ液を塗って乾かして完成。  
🕒10月23日(日)①10時～10時30分 ②10時30分～11時 ③11時～11時30分 📄小学生以上 ①～③各6人 抽 💰100円

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  
🕒9月17日(土)11時～11時30分  
👤幼児～大人 10人 抽 ※幼児は保護者同伴 📄「おふろがでまーす」(accototo/作)などの読み聞かせ、パネルシアター、手遊びなど 📄はらっぱの会  
📄9月11日から 📄か📄  
パソコン・スマホの困った!  
原中コムスク無料相談会  
🕒9月24日(土)①13時～14時 ②14時30分～15時30分 📄成人 ①・②各3人 抽 📄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  
📄9月14日から 📄か📄

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)  
※未就学児は保護者同伴  
まるたのしろのおはなし会  
🕒9月14日(水)10時30分～10時50分 抽  
カプラ(つみき)をつんであそぼう  
🕒9月16日(金)・21日(水)・30日(金)、10月5日(水)13時～16時45分 抽  
窓にお絵かきしよう  
🕒9月28日(水)13時～16時45分 抽

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  
世代を問わずどなたでもどうぞ。  
🕒9月17日(土)15時30分～17時  
👤20人程度 抽 📄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  
🕒9月22日(木)10時～11時30分  
👤20人 抽 📄前日17時までに📄

▼下瀬谷地域ケアプラザのつづき

📄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。  
🕒9月23日(金・祝)10時～11時30分  
👤10人 抽 📄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。  
🕒10月5日(水)18時30分～20時  
👤12人 抽 📄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)  
テニスタイム30min.(水曜)  
🕒9月14・21・28日の水曜日 13時10分～13時40分 抽 ※12時55分から受付 📄16歳以上 各日10人 抽  
💰300円(1回分) 📄室内用運動靴、スポーツウエア、飲み物、タオル、ラケット(あれば)

以下のものは📄16歳以上 各日30人 抽 💰各610円(1回分)

📄からだ 心と身体を整えるヨガ(水曜)  
🕒9月14・21・28日の水曜日 19時～19時50分 抽 ※18時45分から受付  
📄ヨガマット、スポーツウエア、飲み物、タオル  
バスケットボールタイム  
🕒9月16・30日の金曜日 19時15分～20時45分 抽 ※19時から受付  
📄室内用運動靴、スポーツウエア、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  
保育・教育コンサルジュによる相談  
保育所、幼稚園に関する相談が、子どもを遊ばせながら気軽にできます。  
🕒9月22日(木)9時30分～11時30分 抽 📄未就学児と保護者 📄保育・教育コンサルジュ 平井 清美 氏  
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。  
🕒9月24日(土)10時～12時 📄これから赤ちゃんを迎える家族 10組 抽  
📄助産師 小沼 夕佳 氏 📄📄か📄

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。

▼地域子育て支援拠点にこてらすのつづき

子育てサポートシステム入会説明会  
🕒9月27日(火)14時～15時、10月7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

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  
チョークで彩る!  
オリジナルタンブラーを作ろう  
🕒11月26日(土)・27日(日)・30日(水)、12月3日(土)・4日(日)  
①11時～12時 ②13時～14時 ③15時～16時 📄①～③各6人 抽 💰800円  
📄持ち帰り用の袋やかばん、エプロン(汚れてもいい服装)  
📄河野 真弓 氏 📄9月22日10時から📄か📄、または14時から📄  
あじぶら亭#2 立川成幸  
二つ目の若手作家による90分の落語会。  
🕒12月14日(水)14時～15時30分  
👤120人 抽 ※未就学児は入場不可  
💰1,000円 📄10月6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  
「自分の魅力を再発見!!」  
ボランティア入門講座  
🕒10月25日、11月1・8日の火曜日 全3回 13時30分～15時30分  
👤20人 抽 📄日本レクリエーション協会 倉岡 弘叔 氏 📄9月12日から📄  
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  
6月1日～6月30日受付分・敬称略  
●吉川 京子  
●出羽 敦子  
●北井 美智子  
●(株)佐野銘材  
以上の皆さん、ありがとうございました。

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。  
動物愛護週間パネル展示 🕒9月12日(月)～9月22日(木)  
福祉事業所バザー 🕒9月13日(火)11時～13時  
結核予防週間パネル展示 🕒9月26日(月)～9月30日(金)  
乳がんをよく知る月間啓発イベント 🕒10月3日(月)～10月7日(金)  
交通安全ポスター展示 🕒10月3日(月)～10月17日(月)

🎾🏸🏓 スポーツ  
区硬式テニス協会主催 第4回 瀬谷区硬式親睦テニス大会  
🕒10月12日(水)9時～17時 ※雨天中止 📄瀬谷本郷公園テニスコート  
👤区内在住・在勤・在学者または登録団体会員 32組 抽 💰3,000円  
📄テニスボール2個入りの缶 1缶  
📄9月17日～9月24日(消)まで 📄往に📄重要事項と団体名(ふりがな)、参加者氏名(ふりがな)を記載して申込先へ  
申込先:〒246-0022 ミツ境10-7-2F ラケットショップミスターニック  
📄同協会 平塚☎364-3788 ※20時～21時(時間厳守)



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 抽選 費用 持ち物 講師または出演者 内容 申込み 問合せ 当日直接 事前に直接 (着)必着

### 横浜市国民健康保険に加入している40~74歳の人へ 無料の特定健康診査を受けましょう

健康診断を毎年受診することで、病気の早期発見・早期治療につなげることができます。横浜市国民健康保険に加入している人は、年度に1度「特定健康診査(特定健診)」をぜひ受診しましょう。対象者には、5月中旬に受診券等を郵送しています。

- 検診内容** 身体検査、血液検査、尿検査、問診など
- 受診方法** 実施医療機関に**事前に電話等で予約**のうえ、受診当日は、**保険証・受診券・問診票を持参**し、受診してください。  
※受診券・問診票がない場合は、横浜市けんしん専用ダイヤルか区役所保険係へお問い合わせください。

横浜市実施医療機関の一覧はこちら [横浜市 特定健康診査実施医療機関 検索](#)

瀬谷区内実施医療機関の詳しい情報ははこちら [瀬谷区 特定健診 検索](#)

※75歳以上の人は、無料で横浜市健康診査が受診できます。(詳しくは横浜市けんしん専用ダイヤルへ)

### 抽選で賞品が当たる「特定健診受診キャンペーン」を実施中

- ・12月末までに特定健診を受けると、抽選で1,000人に賞品が当たります。
- ・横浜市国民健康保険に加入している40~74歳の人で、4月1日~12月末までの間に人間ドックや職場の健康診断を受けた場合、検査結果の写しを区役所保険係に提出すると、キャンペーンの対象になります。

●問合せ 横浜市けんしん専用ダイヤル ☎664-2606 ☎663-4469 区役所保険係(2階27番A窓口) ☎367-5725 ☎362-2420

## 区民活動センターイベント情報

☎ 瀬谷区民活動センター(二ツ橋町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 参加費無料

#### おとなの楽校「やさしいピラティス」心と体の活性化~しなやかな身体づくり~

☎10月13・27日、11月10日の木曜日 全3回 10時30分~12時

📍①せやまる・ふれあい館 ②Zoom

👤区内在住・在勤の成人 ①・②各15人 〇 ※全3回参加できる人

- 📖第1回目:基本の呼吸法と正しい姿勢の確認
- 第2回目:腹筋群の強化と体幹部の安定
- 第3回目:身体のバランスを整えてしなやかに動く

👉動きやすい服装、ヨガマット(またはバスタオル2枚)、汗拭きタオル、飲み物(水分補給用)

👤松宮 千夏子 氏

☎9月25日まで ☎か☎か☎で、問合せ先へ

※詳細は、📄をご覧ください。 [瀬谷区民活動センター 検索](#)

「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。



“瀬谷の魅力” SNSで発信しています!

Twitter



Instagram



🏠区の人口 121,644 人 🧑世帯数 53,274 世帯 ※2022年8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。

## 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。

### 外国にルーツを持つ皆さんとの交流ボランティア募集

必要なスキルは、「いろいろな国の人と仲良くなりたい!」という気持ちと日本語です。見学も歓迎しています!

- 👤多文化共生・交流に興味がある人
- 📖①外国人向け「オンラインにほんご教室」 実施日:毎週日曜日10時~11時、14時~15時
- ②外国にルーツを持つ小学生向け放課後学習支援(宿題のサポート等) 実施日:毎週月曜日

☎☎で問合せ先へ ☎せやにほんごプロジェクト ✉seyanihongopr@gmail.com

### せや・ガイドの会 歴史散策~ガイドしながらウォーキング~

- ☎①9月17日(土)座間の湧水と歴史巡り(約6km) 〇
- ②10月15日(土)保土ヶ谷の今昔を歩く(約6km) 〇
- ③11月19日(土)観音寺と阿久和川周辺を歩く(約6km) 〇
- ④12月17日(土)クリスマスカラーに彩られた横浜山手西洋館巡り(約6km) 〇
- ⑤2023年1月7日(土)瀬谷八福神 半日(約6km)・1日コース(約9km) 〇
- ⑥2023年2月18日(土)横溝屋敷でお雛様を楽しむ(約6km) 〇
- ⑦2023年3月25日(土)島山重忠ゆかりの地と尾根道緑道の桜(約5km) 〇

※集合:全コースとも9時  
💰1コース1人300円(保険料・資料代) 📄タオル、飲み物、健康保険証、雨具、昼食(⑤1日コースのみ) ※当日7時台のNHKの天気予報で、横浜の午前の降水確率60%以上の場合は中止。※コース内容等の詳細は、区内地区センター、コミュニティ・スクール、瀬谷区民活動センター、瀬谷図書館、区役所3階35番窓口等で配布するチラシをご確認ください。

☎せや・ガイドの会 竹見 ☎090-3900-6469

### 花回廊「春秋おもてなし」

☎10月8日(土) 公開いけこみ、10月9日(日)~10月11日(火) いけばなの展示とお茶のおもてなし 📍長屋門公園(阿久和東一丁目17)

【いけばな体験教室】☎10月8日(土)14時から 📄小・中学生 10人 〇  
💰花材費400円 ※花材費900円のうち500円を会が補助

【茶道体験教室】☎10月8日(土)①14時から ②15時から 📄小・中学生 ①・②各10人 〇 💰100円  
☎9月11日~10月1日まで ☎か☎で問合せ先へ

☎瀬谷茶華道協会 代表 齋藤 ☎070-3828-2762 ✉blanca.senrei@gmail.com

### TEAMドルフィン 森のおさんぽ会参加者募集

瀬谷市民の森の中を、小さいお子さんに合わせて寄り道をしながら、のんびり歩きます。森の拾い物で簡単なクラフト制作も楽しめます。

☎10月19日(水)、10月21日(金)、11月4日(金)、11月9日(水)10時30分~11時50分 ※集合10時30分 ※雨天中止 📍瀬谷市民の森(瀬谷町5490ほか) ※集合・解散場所:瀬谷みはらし公園(瀬谷町4131番20) 📄未就園児と保護者各回10組 〇 💰各回100円 ☎9月11日から ☎で、参加希望日、子どもの氏名・年齢、保護者の氏名・携帯電話番号を問合せ先へ

☎TEAMドルフィン 代表 森 ☎080-6553-0298 ✉27chika29@gmail.com

### 和泉川源流たんけん隊 参加者募集

和泉川源流の「瀬谷市民の森」の川沿いを水源(湧水)まで歩きながら、生き物観察や、森の役割の考察をします。

☎10月22日(土)10時~12時 ※集合9時50分 ※小雨決行・荒天中止(予備日10月23日) 📍瀬谷市民の森 野球グラウンド東側入口 📄30人 〇 📄長靴または防水の運動靴 ☎9月11日~10月19日(着)まで ☎か☎か☎で、代表者の氏名・連絡先・☎アドレスと参加人数を問合せ先へ

☎瀬谷環境ネット 代表 宮島 ☎303-8024 ✉seyakankyo@nethome.ne.jp