



瀬谷区役所

〒246-0021 ニツ橋町190

WEB 瀬谷区役所

検索

Tel 367-5656 (代表電話) Fax 365-1170

8月の土曜日開庁 12日・26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。

保育園のほかに
どんな預け先があるの?

働きながら幼稚園に
通わせたい!

そんな保護者の皆さんへ

さまざまな

保育サービスをご紹介します



施設ごとに、受入年齢や預かり時間、保育内容などに違いがあります。
ご家庭に合う施設を見つけるために、申請前に、必ず見学を行うようにしましょう。

保育サービスを利用できる保護者

▶ 就労や介護、病気、産前産後等で保育を必要とする人

区内29施設

保育施設

認可保育所(19施設)

受入年齢・定員 0歳児~5歳児・20人以上
国の基準を満たした保育施設で、日頃の保育や行事等を通じて、さまざまな年齢の子ども同士の交流が行われています。

小規模保育事業(9施設)

受入年齢・定員 0歳児~2歳児・6~19人
比較的小規模な環境でお子さんをお預かりします。保育士の配置人数が認可保育所より多く、手厚い保育が受けられます。

家庭的保育事業(1施設)

受入年齢・定員 0歳児~2歳児・5人以下
横浜市が認定する「家庭的保育者」の自宅等で、温かい家庭的な雰囲気の中、お子さんをお預かりします。

よくあるご質問

小規模保育事業・家庭的保育事業の場合、3歳児以降の預け先はどうなるの?

3歳児以降は、連携先の認可保育所・認定こども園・幼稚園に、優先して申し込める制度を利用できます!

利用申請の方法 ※保育施設・認定こども園(保育利用)共通

▶ 申請書を瀬谷区役所へ提出 ※令和6年度4月入園の申請受付は、10月10日から
※利用申請の詳細については、広報よこはま瀬谷区版10月号でご案内する予定です。

区内4施設

認定こども園(保育利用)

受入年齢 0歳児~5歳児

幼稚園に、保育施設としての機能を持たせた施設で、働きながら、お子さんに幼児教育を受けさせることができます。

0歳児~2歳児

保育施設としてお子さんをお預かりします。

3歳児~5歳児

日中は幼稚園と同じ教育を受け、その前後も保育時間にお子さんを預けることができます。



よくあるご質問

働き方が変わっても預けられるの?

3歳児~5歳児は、保育利用から教育利用に変更することができます。このため、保護者が退職したり、短時間勤務に変更したりしても、通い慣れた園を継続して利用することができます!

区内13施設

幼稚園(預かり保育)

受入年齢 3歳児~5歳児

教育施設として、各園が特色ある教育方針を掲げています。区内全ての園で、預かり保育を実施しています。

よくあるご質問

幼稚園は預かり時間が短そうで心配...

通常の利用時間(10時~14時)の前後(おおむね7時30分~18時30分*)に預けることができます!

*預かり時間は園により異なります。詳細は、各園に直接お問い合わせください。

利用申請の方法 ▶ 各園に直接申請

※令和6年度4月入園の申請受付は、11月1日から
※区役所への給付認定申請書の提出が必要な場合があります。

私立幼稚園2歳児受入推進事業

実施園 ▶ かんとう幼稚園、横浜隼人幼稚園
就労等保育を必要とする保護者のお子さんをお預かりしています。
※利用申請等の詳細は、各園に直接お問い合わせください。

パート就労や病気、リフレッシュしたいときなどに利用できる一時保育などのサービスもあります

2023年4月1日以降に生まれたお子さんのいる世帯へは、無料クーポンをお配りしています。詳細は、本紙2ページ(市版)をご覧ください。

子どもの預け先のお悩み

保育・教育コンシェルジュにご相談ください!

一人ひとりの保育の希望や働き方をお伺いし、それぞれに合った保育サービスを紹介! 横浜市電子申請・届出サービス(右下の二次元コード)または電話でご予約の上、お気軽にご相談ください。

相談予約電話 367-5782

横浜市 保育コンシェルジュ 検索



瀬谷区保育・教育
コンシェルジュ 平井



入園先探しは

「教えて、こどものあずけさき」で!

瀬谷区内の保育施設・認定こども園・幼稚園の情報をまとめた冊子を区役所保育担当(4階40番窓口)で配布しています。瀬谷区ウェブページでもご覧いただけます。

瀬谷区 保育施設案内 検索



せや区からのお知らせ



- 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」
- 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。事前に各問合せ先やウェブページなどをご確認ください。

10/15日 開催! 瀬谷フェスティバルに参加しよう!

瀬谷フェスティバルのステージに出演するグループを募集します。*瀬谷フェスティバルの詳細は、10月号でお知らせします。



出演日時 10月15日(日)
10時~15時(予定)

会場 旧上瀬谷通信施設のはらっぱ *荒天中止

対象・定員 メンバーの過半数が区内在住・在勤・在学で、区内を拠点に活動するグループ 15組程度 **多数抽選**
*個人の参加は不可

出演内容 8分程度の舞台発表(音楽、ダンス、パフォーマンス等)

申込み 8月28日(着)まで 申込書に必要事項を記入し、かで問合せ先へ

*募集要項・申込書は8月1日から、問合せ先または区民利用施設等で配布。瀬谷区 [WEB](#) からダウンロード可。 [瀬谷フェス ステージ](#) [検索](#)

●問合せ 区役所区民協働推進係「瀬谷フェスティバルステージ」担当
(3階35番窓口) [TEL 367-5694](tel:367-5694) [FAX 367-4423](tel:367-4423)
[E se-chishin@city.yokohama.jp](mailto:se-chishin@city.yokohama.jp)

GREEN X EXPO 2027 YOKOHAMA JAPAN 開催まであと1300日! SEYAカフェで瀬谷産の農産物を味わおう!

キッチンカーとJA横浜の移動販売車がきて、瀬谷産の農産物を「味わう」「買う」ことができるSEYAカフェを開催します。出店するキッチンカーは瀬谷区公式ツイッター(@seya_yokohama)等でお知らせします。野菜のタネも無料配布しますので、ぜひご参加ください。

日時 8月27日(日) 11時~15時

会場 ニツ橋公園 **園** *荒天中止



たねダンゴ®で公園に花畑をつくろう!

ガーデンネックレス横浜 YOKOHAMA 2023

誰でも簡単にできる種まきの方法「たねダンゴ」で、公園の花壇に花畑をつくるワークショップを行います。4年後の「GREEN X EXPO 2027」を盛り上げるため、きれいな花で公園を彩りましょう。

日時 10月7日(土) 9時30分~12時までの間の1時間程度
*完全入替制(3回実施予定) *荒天中止(順延なし)

会場 瀬谷本郷公園

定員 120人 **多数抽選** *小学生以下は、保護者同伴

応募期間 8月14日~9月1日(着)まで

応募方法 (右の二次元コード)から、または、かかかで、**必要事項**と参加人数を問合せ先へ



*集合時間等の詳細は、9月15日までに当選者にお知らせします。

*詳細は瀬谷区 [WEB](#) をご覧ください。 [瀬谷区 たねダンゴ](#) [検索](#)

【協力】横浜国際園芸博覧会瀬谷区推進協議会

●問合せ 区役所企画調整係(3階37番窓口) [TEL 367-5632](tel:367-5632)
[FAX 365-1170](tel:365-1170) [E se-kikaku@city.yokohama.jp](mailto:se-kikaku@city.yokohama.jp)

GO! GO! せや商店街ウォークラリー2023 瀬谷区の商店街を巡って暗号を解読しよう!

区内4つの商店街に貼り出された全てのクイズに答えると、参加賞として**全員**に「せやまるグッズ」をプレゼントします。さらに、暗号を解読(全問正解)できた人には、**抽選**で「ニンテンドースイッチ」や「F・マリノスサイン入りグッズ」など豪華賞品が当たります。

期間 8月4日(金)~9月10日(日)

会場 三ツ境駅前商店街、三ツ境中央通り商店街、瀬谷銀座通り商店街、いちょう通り商店街



©1992 Y.MARINOS

- 1 マップ(応募用紙付き)を入手する。
- 2 各商店街を巡りながら、貼り出されているクイズに答えて、応募用紙に記入する。
- 3 **【参加賞:全員にプレゼント(なくなり次第終了)】**
全ての答えを応募用紙に記入したら、区役所3階34番窓口にて持参して参加賞をゲット。
*土日のみ、飯原精肉店(瀬谷四丁目11-17)でお渡しします。
- 4 **【抽選に応募】** 応募用紙を応募箱に投函する。
応募箱設置場所 ▶ 区役所3階34番窓口など区内10か所

●マップは8月4日から、区役所3階34番窓口、会場の各商店街等で配布。*瀬谷区 [WEB](#) からダウンロード可。

●詳細は瀬谷区 [WEB](#) をご覧ください。 [せや商店街ウォークラリー2023](#) [検索](#)

【協賛】横浜F・マリノス 【主催】瀬谷区商店街連合会、瀬谷区役所

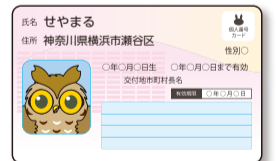
●問合せ 区役所地域活動係 [TEL 367-5692](tel:367-5692) [FAX 367-4423](tel:367-4423)

マイナンバーカードの受取は、お早めに!

マイナンバーカードの受取期限は、**9月末**です(2023年2月末までに申請済みの方)。今後、受取窓口の混雑が見込まれるため、交付通知書(はがき)が届きましたら、早めにお受け取りください。

受取場所 原則予約制 **二俣川マイナンバーカード特設センター**または区役所

平日夜間や土日祝日も開所しています!
*水・木曜日、第3土曜日の翌日曜日を除く
*受取は、原則本人または法定代理人のみ



詳細は横浜市 [WEB](#) をご覧ください。

●問合せ 市マイナンバーカード専用ダイヤル
[TEL 0120-321-590](tel:0120-321-590) [FAX 350-8484](tel:350-8484)

今年(令和5)は関東大震災から100年

いつ起こるかわからない「いざ」に備えよう

「いざ」に備える

震災100年を契機に、ご家庭の防災備蓄品や安全対策を今一度見直しましょう。また地域の防災訓練等にも、ぜひご参加ください。

リモート型防災訓練のお知らせ

9月23日(土・祝)に、楽しみながら学べる、巨大地震をテーマにした「リモート型防災訓練」を開催します。対象は小・中学生と保護者です。詳細は9月号でお知らせします。

●問合せ 区役所危機管理・地域防災担当 [TEL 367-5611](tel:367-5611) [FAX 366-9657](tel:366-9657)

イベント

障害のあるお子さんとご家族の写真撮影会 参加者募集

ママフォトグラファー後藤京子さんがご家族のすてきな写真を撮影し、2024年2月に区役所で写真展を開催します。

日 10月6日(金)12時~16時 *撮影は15分程度 **場** 瀬谷公会堂 **区** 区内在住・在勤・在学、または通所している障害のあるお子さんとその家族 8組 **期** 8月15日~9月14日まで **申** (上の二次元コード)から *当選結果と当日の詳細は、当選者にのみ で通知します。

問 区役所子育て支援担当 [TEL 367-5703](tel:367-5703) [FAX 367-2943](tel:367-2943)

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」

日 9月14日(木)10時~11時 **場** 区役所4階会議室 **定** 10人 **内** 食品ロスを減らすために家庭でできる工夫の紹介 **申** 8月14日から で問合せ先へ **問** 資源循環局瀬谷事務所 [TEL 364-0561](tel:364-0561) [FAX 391-4784](tel:391-4784)



マークの説明 電話 ファクス Eメール WEBウェブページ 休館日 日時・期間 場所 対象・定員 先着 抽選 内容 費用 持ち物 講師または出演者 保育 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、往復はがきは返信面を明記 電子申請 横浜市電子申請・届出サービス

健康・衛生

シニア(65歳以上)のための結核検診

8月28日(月)9時から ※時間は予約時に指定 区役所5階健診フロア
65歳以上の区内在住者 20人 問診・胸部エックス線撮影 ※結果は後日郵送 8月14日から かか で、重要事項を問合せ先へ 区役所健康づくり係 367-5744 365-5718 se-kenkou@city.yokohama.jp

食品衛生責任者指定講習会

9月5日(火) 9月28日(木) 14時30分~15時30分 ※14時受付開始
区役所5階会議室 食品営業施設の食品衛生責任者 各日10人程度 食品衛生責任者証(票)、筆記用具 食中毒の予防方法などの食品衛生に関する講習 8月15日~受講希望日の前日まで かか で、重要事項と受講希望日(①・②)、営業所の名称・所在地を問合せ先へ 区役所生活衛生係 367-5752 367-2843

運動を始めたい人集まれ! ウォーキング講習

9月12日(火)、9月28日(木) 全2回 10時~12時 区役所5階健康相談室
両日とも参加できる人 30人 動きやすい服装、タオル、飲み物、筆記用具 瀬谷スポーツセンター所長 藤沢 重利 氏 ウォーキングの基本や、歩く上で必要な筋力トレーニングの方法・栄養に関する講習 8月14日から 瀬谷区 WEB 瀬谷区 ウォーキング講習 検索
※瀬谷区 WEB からの申込みが難しい場合は、お問い合わせください。
区役所健康づくり係 367-5744 365-5718

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・定員・申込み・問合せ
8月14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」「認知症高齢者の介護について」 杉山孝博先生	区役所5階健康相談室 367-5716
8月25日(金) 14時~15時30分	介護らく楽講座「人生会議のお話」	阿久和地域ケアプラザ 365-9892 20人 8月11日から
9月19日(火) 13時30分~14時30分	こころの座談会 ~普段感じている気持ちを話してみませんか~	下瀬谷地域ケアプラザ 304-1291 8月11日から
9月21日(木) 13時30分~15時	いっぶくの会「座談会」	二ツ橋地域ケアプラザ 361-9807 10人 8月11日から

●その他問合せ 区役所高齢者支援担当 367-5716 364-2346

介護こころ相談室

介護者のストレスや悩みを軽くするため、カウンセラーが相談に応じます。予約制

9月19日(火) ①9時30分 ②10時30分 区役所4階40番
各回1組 8月14日から で区役所高齢者支援担当 (367-5716 364-2346)へ

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

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	区役所4階40番窓口 電話による妊娠期・乳幼児期から思春期までのさまざまな相談 ※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	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
	乳幼児歯科相談・妊産婦歯科相談	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	区役所5階 予約制 こどもの食生活についての相談	
	離乳食教室(生後7~11か月児の養育者)	区役所5階 予約制 離乳食のすすめ方についての話、調理実演等 お子さん用エプロン、スプーン	健康づくり係 367-5744・5745・5746
	1歳児食と歯の元気教室(1歳~1歳4か月児の養育者)	区役所5階 予約制 先着15組 楽しい食・歯みがきについての話、実演等 母子健康手帳、使用中の歯ブラシ、お子さん用エプロン、スプーン	
	母親(両親)教室 ※3回目は両親教室	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」、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	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		
3歳児	8月24日(木) 12時45分~13時30分★		
若者	若者のための専門相談	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 ※未成年の人は、保護者と一緒にお越しください。	区役所5階 予約制 匿名 HIV・梅毒の検査・相談 ※1種類のための申込みはできません。	健康づくり係 367-5744・5745・5746
	女性福祉相談	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	区役所5階 予約制 食事や運動習慣、禁煙、口腔衛生のことなど、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などでがん検診を受ける機会のない人	区役所5階 予約制 先着25人 680円 予約は、健康づくり係へ か か (se-kenkou@city.yokohama.jp) で受付 ※2023年4月~2024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

地域の健康づくりのリーダー

保健活動推進員

(保活)さん

ほかつ

健康づく

取り組み

保活さんが解説! HOW TO ストレッチ ~毎日の生活にストレッチを取り入れよう~

1 ふくらはぎのストレッチ

- 足を前後に広げ、前足に体重を乗せます。
- 足をかえて、両方行います。



2 太もも前面のストレッチ

- 壁に手をつけて体を支え、片足の甲をもって引き上げます。
- 足をかえて、両方行います。



3 太もも裏側のストレッチ

- 足を前後に広げ、体をくの字に曲げます。
- 足をかえて、両方行います。



4 股関節のストレッチ

- 足を左右に広げ、右膝を伸ばす。
- 足をかえて、両方行います。



せやまるのおとうさん

保健活動推進員(保活)さんってどんな人?

保健活動推進員は、生活習慣病予防や健康診査、がん検診受診の呼びかけなど、さまざまな健康づくり活動について企画し、実施しています。

今年4月に改選があり、瀬谷区では新たに加入したメンバーを含む約150人で活動をスタートしました。

地域の特徴に合わせて工夫しながら活動を計画しています。私たちと一緒に健康づくりに取り組みましょう!



瀬谷区保健活動推進員会
安田 智子 会長
(南瀬谷地区会長)



保健活動推進員は、区役所でのイベントで、健康啓発や健康チェックを行っています。また、健康づくりに関する知識を身に付けるために、研修にも参加しています。

保健活動推進員 新任者研修
測定機器の使い方講習



今年6月1日開催



今年6月4日開催

歯と口の健康週間
での健康チェック

瀬谷区は、ほかの区と比べて喫煙率が高いことが課題です*。世界禁煙デーでは、健康チェックに併せて受動喫煙防止の啓発を行いました!

瀬谷区保健活動推進員会
上田 恭子 副会長
(瀬谷第一地区会長)

*令和2年度 健康に関する市民意識調査より

イベント
研修にも

世界禁煙





保健活動推進員、通称「保活」さんは、地域の健康づくりの推進役として、さまざまな活動を行っています。保活さんと一緒に、健康づくりを始めてみませんか。

● 問合せ 区役所健康づくり係
☎ 367-5744 ☎ 365-5718



地区の会長・副会長 集合写真

いれましょう～

- ★ それぞれ10秒～20秒伸ばしましょう。
- ★ 体調に合わせて無理なく行いましょう。

関節のストレッチ

を広げ、伸ばします。両方行います。



5 背中ストレッチ

- 胸の前で手を組み、息を吐きながら両腕を前方へ伸ばします。

視線はおへそあたりを見るようにします。



6 胸のストレッチ

- 背中で手を組み、息を吸いながら胸を張ります。

視線は斜め上、両手はなるべく体から離します。



このは

保健活動推進員が作成したチラシには、ストレッチのほかにウォーキングのポイントも掲載しています！ 区役所4階44番窓口で配布していますので、ぜひご利用ください！



瀬谷区保健活動推進員会
小長井 博 副会長
(三ツ境地区会長)

区役所での健康チェックのサポートや参加しています！



今年5月22日開催

地域での健康づくりに取り組んでいます！

阿久和南部地区
名所巡りを兼ねたウォーキング



熊野神社

鎌倉古道ケヤキ並木

相沢地区
瀬谷ふるさとさんぽ



宮沢地区
足指力測定



さわやかフリーマーケット

活動を企画して、地域の皆さんに「楽しかった」「ためになった」と喜んでもらえるのがやりがいを感じます。地域で見かけたときは、ぜひ「保活さん」と呼んでくださいね！

瀬谷区保健活動推進員会
上野 由仁子 さん
(相沢地区会長)

みんなも保活さんと一緒に、できることから健康づくりを始めてみよう！



せやまるのおかあさん

施設からのお知らせ

各施設のWEBは、施設名 検索

- 原則として今月11日以降の記事を掲載。
- 費がない場合は、無料。費用の詳細は各施設へ確認を。
- 所がない場合は、掲載施設で実施。
- 申がない場合は、当日参加可能。
- 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。事前に各問合せ先やウェブ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
TEL 303-4400 FAX 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
▶秋のロビーコンサート
「フルーツのしらべ」
9月9日(土)13時～13時40分
講フルーティー

以下のものは 申8月20日(着)まで
WEBから、または 往に 必事項と
年齢を記載して 申か 返

▶ボタニカル刺しゅうの
すてきなポーチ
9月13・27日、10月11・25日、
11月8日の水曜日 全5回 10時～
11時30分 対成人 20人 申
費3,000円

▶わがまち瀬谷の歴史を知る
～まなびと史跡めぐり～
9月21・28日(講義)、10月5日
(史跡めぐり)の木曜日 全3回 9時
30分～11時 対成人 15人 申
費200円 瀬谷の史跡めぐりガイ
ドブック ※ない場合は講義初日に
購入(500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 ～ポッチャ～
9月7日(木)10時～11時30分
対20人 申

以下のものは 申8月20日(着)まで
WEBから、または 往に 必事項と
年齢を記載して 申か 返

▶初心者のためのカラオケ
9月14・28日、10月12・26日、11
月9日の木曜日 全5回 9時～11時
30分 対16人 申 費300円

▶パソコン・スマホお悩み相談
9月20日(水)①13時～14時 ②
14時15分～15時15分 ③15時30
分～16時30分 対①～③各3人 申
持ノートパソコン、スマートフォン
講パソコンふれあい館・せや
※申込時に希望時間(①～③)を記載

▶プリザーブドフラワー体験
～実りの秋～
9月30日(土)9時30分～11時30分
対12人 申 費1,500円

阿久和地区センター

〒246-0026 阿久和南二丁目9-2
TEL 365-9072 FAX 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!!～
8月19日(土)13時～14時30分
※12時45分から受付 対30人 申
持室内履き、タオル、飲み物

以下のものは 申8月25日(着)まで
WEBから、または 往に 必事項を
記載して 申か 返

▶日本史講座
戦国時代の隠れた名将
～乱世に意志を貫いた武士達～
9月2・9・16・30日、10月7・14日

の土曜日 全6回 13時～14時30分
対30人 申 費1,200円
▶Keiminさんに教わる
包丁を使わない生春巻き
9月17日(日)10時～13時
対小学3～6年生 12人 申
費300円 ※申込時に学年を記載

中屋敷地区センター

〒246-0004 中屋敷二丁目18-6
TEL 304-3100 FAX 304-3110
第2月曜日(祝日等に重なる場合は翌日)

▶2023夏祭り&ぺたぞうでんしゃ
王国・鉄道おもちゃ
8月27日(日)10時～14時 申 対
くじ引き等のゲーム、飲食ブース、鉄道ジ
オラマ展示ほか 費ゲーム、飲食用チ
ケット1枚50円 ※1人5枚まで ※無く
なり次第終了 ※事前予約可(申か 返)

以下のものは 申各申込締切日まで
往か 返

▶男性シニアの身体
メンテナンス(中期)
8月25日、9月8・22日、10月13・
27日、11月10・24日、12月8日の金
曜日 全8回 13時30分～14時30分
対60歳以上の男性 16人 申
費2,800円 申8月20日まで

▶カラオケ上達を目指して
ボイストレーニング
9月6・20日、10月4・18日、11
月1・15日、12月6日の水曜日 全7
回 13時～14時 対成人 16人 申
費2,500円 申8月31日まで

▶ママベビーYoga
&ハーブティー(中期)
9月8・22日、10月13・27日、11
月10・24日の金曜日 全6回 10時
30分～11時15分 対4か月～2歳
未満の子と母親 7組 申
費2,400円 申9月3日まで

▶Ayacoピップホップダンス First
9月8・22日、10月13・27日、11
月10・24日、12月8・22日の金曜
日 全8回 ①15時30分～16時30
分 ②16時45分～17時45分
対①キッズユニット:未就学児～小
学3年生 ②ジュニアユニット:小学4
年生～中学生 ①・②各10人 申
費2,800円 申9月3日まで

▶世界のボードゲーム体験会&
カレーランチ
約50種類のボードゲームを楽しめ
ます。1人での参加もOK!
9月10日(日)10時～15時
対小学生～成人 費子ども100円、
成人300円 申9月3日まで
▶日本文化に触れる ～敬意を込
めて贈る「もふもふ苔玉作り」～
9月12日(火)10時～11時30分
対成人 15人 申 費1,800円(花材
費込み) 申9月5日まで

長屋門公園

〒246-0023 阿久和東一丁目17
TEL FAX 364-7072
第2・第4水曜日(祝日等に重なる場合は翌日)

▶すいとん祭り
8月15日(火)11時から 申 ※無くなり

次第終了 対100食分 申 費100円
▶フキトスお話隊 ～夏の陣～
9月3日(日)14時～15時30分
対30人 申 費1,000円 藤田 優
一氏、鳥越 雅子氏、鈴木 伸氏、岸
則子氏 申8月11日から 往か 返
▶おもちゃの病院
9月9日(土)10時から ※見学可
※おもちゃの持参日は申込時に調整
※引渡日は9月10日以降を予定
対おもちゃ15点分(1人2点まで) 申
費100円程度(実費) 申8月11日か
ら 往か 返

瀬谷図書館

〒246-0015 本郷三丁目22-1
TEL 301-7911 FAX 302-3655
第8月21日(月)

▶休日おはなし会(9月)
9月3日(日)11時～11時30分
対幼児～小学生 10人 申
8月18日9時30分から 往か 返
▶ひよこのおはなし会(9月)
9月14日(木)・27日(水)11時～
11時30分 対0歳～3歳の子と保護
者 各日10組 申 往わらべうたと絵本
の読み聞かせ 申9月6日9時30分か
ら 往か 返

移動図書館「はまかせ号」 本の貸出・返却サービス

横濱市中央図書館サービス課
TEL 262-0050 FAX 231-8299
※荒天時は中止

▶三ツ境大原第二公園
8月17・31日の木曜日 14時5分～
15時 所三ツ境89-14 申
▶五貫目町公園
8月22日、9月5日の火曜日 14時20
分～15時20分 所五貫目町10-31 申

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
TEL FAX 304-1755 火・金曜日

▶おはなしさくらんぼ～おはなし会～
テーマは「言葉あそび」
9月20日(水)15時～15時30分
対20人 申 ※小学3年生以下は保護
者同伴 申8月31日(着)まで 往に
必事項を記載して 申か 返

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
TEL FAX 303-8415 火・金曜日

▶おはなしOne One
おやまでヤッホー!!
8月21日(月)10時30分～11時30分
対幼児～小学生と保護者 10組 申
対おはなし会(ミニプレゼントあり)

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
TEL FAX 391-1166 火・金曜日

▶夏休み理科実験イベント

8月13日(日)①10時～11時 ②13
時～14時、8月14日(月)③10時～11
時 ④13時～14時 対①②小学1・2
年生 各8人 ③④小学3～6年生 各8
人 申①②プラバンであそぼう ③④
スライムであそぼう
申前日17時まで 往か 返
▶はらっぱのおはなし会
8月19日(土)11時～11時30分 申
対幼児～成人 10人 申 ※幼児は保護
者同伴 申「つぎはわたしのばん(い
もとようこ作)」などの読み聞かせ、紙
芝居、手遊び、パネルシアター等
申はらっぱの会

▶パソコン・スマホの困った!
原中コミスク無料相談会
8月26日(土)①13時～14時 ②14
時15分～15時15分 ③15時30分～
16時30分 対成人 ①～③各3人 申
持ノートパソコン、スマートフォン
講パソコンふれあい館・せや
申8月12日から 往か 返

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 TEL FAX 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でご参加ください。

▶カプラ(つみき)をつんであそぼう
毎週火・金曜日 13時～16時45分 申
▶葉っぱクラフト工作
8月11日(金・祝)～31日(木)9時
30分～16時30分 申

下瀬谷地域ケアプラザ

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

以下のものは 申各申込締切日まで
往か 返

▶ガンダム好きの集い
8月19日(土)15時～16時30分
対20人程度 申前日17時まで
▶レコードを聴きながら
レコード整理ボランティア
8月24日(木)10時～11時30分
対20人程度 申前日12時まで
▶グリーンボランティア
定例会 園芸博
8月25日(金)10時～11時30分
対12人 申前日12時まで
▶地域支え愛・男のまちづくり会議
9月6日(水)18時30分～20時
対12人 申前日17時まで

瀬谷スポーツセンター

〒246-0032 南台二丁目4-65
TEL 302-3301 FAX 301-9442
第2月曜日(祝日等に重なる場合は翌日)

以下のものは 持スポーツウェア、
飲み物、タオル(共通) ※掲載日程
以降も毎週同じ曜日・時間に開催

▶バスケットボールタイム(金曜)
当日集まったメンバーでチームをつ
くり、ゲームを中心に楽しみます!
8月18・25日の金曜日 19時15

マークの説明 ☎電話 ☎ファクス ✉Eメール WEBウェブページ 休館日 日時・期間 所場所 対象・定員 先着 抽選
 内容 費用 持ち物 講師または出演者 保育 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 行名・〒住所・氏名(ふりがな)・電話番号、往復はがきは返信面を明記
 電子申請 横浜市電子申請・届出サービス 園芸博 国際園芸博覧会関連イベント



分～20時45分 ☎ ※19時から受付
 対 16歳以上 各日30人 ☎
 費 610円 ※室内用運動靴持参
▶らくらくヨーガタイム(火曜)
 日 8月22・29日の火曜日 9時～9時50分 ☎ ※8時45分から受付
 対 16歳以上 各日35人 ☎
 費 610円 ※ヨガマット持参
▶アクティブシニア体操(水曜)
 日 8月23・30日の水曜日 9時～9時50分 ☎ ※8時45分から受付
 対 60歳以上 各日15人 ☎ ステップ台を使った踏み台昇降運動
 費 610円 ※室内用運動靴持参
▶nightヨーガ(水曜)
 日 8月23・30日の水曜日 19時～19時50分 ☎ ※18時45分から受付
 対 16歳以上 各日30人 ☎
 費 610円 ※ヨガマット持参
▶ズンバ(水曜)
 日 8月23・30日の水曜日 20時～20時50分 ☎ ※19時45分から受付
 対 16歳以上 各日30人 ☎
 費 610円 ※室内用運動靴持参
▶パレーボールタイム(木曜)
 当日集まったメンバーでチームをつくり、ゲームを中心に楽しめます!
 日 8月24・31日の木曜日 19時15分～20時45分 ☎ ※18時50分から受付
 対 16歳以上 各日48人 ☎
 費 610円 ※室内用運動靴持参

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
 休日・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
 日 9月5日(火) 10時～11時
 対 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!
 日 ①9月16日(土) ②9月30日(土)
 いずれも10時～12時 ☎これから赤ちゃんを迎える家族 ①・②各日4組 ☎
 助産師 ①小沼 夕佳 氏 ②森内 幸美 氏 ☎ ①8月26日から ②9月9日から ☎かWEB
▶臨床心理士による子育て相談デー
 子どもがかわいく思えない、怒り始め

ると止まらないなど、日々の子育てで感じる想いを話してみませんか?
 日 9月21日(木) ①9時45分～10時30分 ②10時40分～11時25分
 対 未就学児と保護者 ①・②各2組 ☎
 日 8月31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

以下のものは ☎各申込締切日(消)まで WEBから、または ☎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 ☎
 持当選者に別途連絡
 ※いずれも小雨決行・荒天中止

▶ほのぼのファミリーキャンプ 秋
 日 9月30日(土)13時～10月1日(日)15時 ※1泊2日 ☎保護者を含む6人以内の家族 18組 ☎ ☎自然遊び、フィールドゲーム、クラフト、野外炊事、夜の集い ☎中学生以上 6,000円、小学生5,500円、4歳～未就学児4,000円、3歳以下500円
 ☎8月25日まで
▶デジカメテクニク C
 日 10月14日(土)9時30分～12時
 対 小学5年生以上 10人 ☎
 費 1,000円 ☎9月8日まで

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 ☎第2火曜日

▶プラザ・ラボ#7 初めての大人バレエ
 簡単なストレッチから、バレエのやさしい動きを丁寧に説明します。
 日 9月21日(木) ①11時～12時10分 ②14時～15時10分 ☎18歳以上 ①・②各15人 ☎ 費1,000円 持動きやすい服装、バレエシューズまたは替えの靴下、タオル、飲み物 ☎佐々木 紀子 氏 ☎8月11日から ☎かWEBか☎
▶ミュージックコレクション シリーズ#8
 日 11月25日(土) ①11時～12時 ②14時～15時 ☎ ①・②各120人 ☎

費 1,500円 ☎バンジョー奏者 青木 研 氏 ☎9月7日から ☎か☎

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 休日曜日・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。
 ☎ ☎ ※事前に登録が必要

善意銀行への寄付
 5月1日～5月31日受付分・敬称略
 ●田中 哲男 ●(株)佐野銘材
 ●横浜瀬谷ライオンズクラブ
 ●来店型フードバンクくろーばーマーケット
 ●ほっぺ
 以上の皆さん、ありがとうございました。

2023明治安田生命J1リーグ 第27節

せや区民DAY

横浜FC VS 柏レイソル

ホームゲームに先着1,000人をご招待・ご優待!

日時▶ 9月17日(日) 18時30分キックオフ (16時30分開場予定)
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)の人とその家族 1,000人 ☎
費用▶ 高校生以下は無料、大人1,500円
チケットの申込み期間・方法
 8月26日13時～9月17日キックオフまで 右の二次元コードまたは、横浜FC WEB から
 ※予定数に達し次第、販売終了
 ※抽選で、ウォーミングアップ見学など区民限定のイベントも体験できます。詳細はWEBをご覧ください。

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

スポーツ

●区ソフトテニス協会主催 第24回瀬谷区ソフトテニス交流大会
 日 9月23日(土・祝)9時から ※雨天中止 ☎瀬谷本郷公園テニスコート
 対 18歳以上の区内在住・在勤・在クラブ員及び近隣友好クラブ員
 費 1ペア2,000円 ☎9月1日～9月8日まで ☎で問合せ先へ
 ☎同協会 白江 ☎302-1584

●区バドミントン協会主催 第99回瀬谷区バドミントン大会
 日 9月23日(土・祝)8時45分開会 ☎瀬谷スポーツセンター ☎高校生以上 ☎ランク別個人戦(混合ダブルス) ☎8月26日～8月30日まで
 ☎で、(要事項)を問合せ先へ ※費用等の詳細は、同協会WEBの要項・申込書をご確認ください。☎瀬谷区バドミントン協会 ☎同協会 衛藤
 ☎090-3789-0318 ☎seya.ward.bad.association@gmail.com

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 ①電話 ②ファクス ③Eメール ④WEBウェブサイト ⑤日時・期間 ⑥場所 ⑦対象・定員 ⑧先着 ⑨内容 ⑩持ち物 ⑪申込み ⑫問合せ ⑬当日直接
⑭(重要事項)行事名・〒住所・氏名(ふりがな)・電話番号、往復はがきは返信面を明記 ⑮(電子申請)横浜市電子申請・届出サービス



瀬谷区
地域福祉保健計画の
取組を紹介します

コラム 第5回

暮らしやすいまち ×地元に根ざす

今回は地元で
集いの場を育てている人の
思いを聞いてみたよ



横浜市地域福祉保健計画キャラクター ちぶくちゃん

瀬谷区 暮らしやすいまちづくりの計画



ひなた山サロン井戸端 代表
佐藤 洋志 さん

地元のチームワークが支える地域活動

学校の教室を借りて、高齢者が集うサロンを開いています。活動の土台となっているのは、地元ソフトボールチームのつながりと、地域の皆さんのチームワークです。代表を続けてもう10年以上経ちますが、地元から頼まれたら断れません(笑)。地元が一番大事ですね。



コーヒーと会話を
楽しんでいます



南アジア出身の
女性たちが生徒です

自分の暮らす地域で、誰かの役に立てる喜び

外国につながる人が多く住む地元で、日本語を教えています。子を持つ母親たちが生徒ですが、「日本でのお母さんみたい」と慕ってくれます。履歴書を書くのを手伝った人の就職が決まったときはうれしかったですね。誰かの役に立てるといふ喜びが、私の元気の源です。



細谷戸ハイツ日本語教室
岡 瑩子 さん

● 問合せ 区役所事業企画担当 ① 367-5710 ② 365-5718

救急車の適正利用にご協力ください!



- 病気やけがで、救急車を呼ぶべきかどうか判断に迷ったら、まずは① #7119 (または② 232-7119)にお電話ください。
- 「救急受診できる病院」や、「救急車を呼ぶべきか」、「今すぐに受診すべきか」などについて相談できます。

瀬谷消防団員募集中!



- 入団資格** ▶ 18歳から70歳までの区内在住・在勤・在学者
※ 出勤報酬や公務災害補償制度があります。
- 入団方法** ▶ ①(電子申請) (右の二次元コード) から入団申請ができます。



※ 詳細は横浜市 WEB をご覧ください。

● 問合せ 瀬谷消防署 ①・② 362-0119

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。

● 和泉川源流たんけん隊 参加者募集

① 10月14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15日) ② 瀬谷市民の森 野球グラウンド東側入口

③ 30人 ④ 川沿いの散策、生き物の観察など ⑤ 長靴または防水の運動靴 ⑥ 8月11日~10月11日まで ⑦ か ⑧ で、代表者の氏名・連絡先・⑨ アドレスと参加人数を問合せ先へ ⑩ 瀬谷環境ネット 宮島 ⑪・⑫ 303-8024 ⑬ seyakankyo@nethome.ne.jp

● 外国にルーツを持つ皆さんとの交流ボランティア募集

① 毎週日曜日10時~11時、14時~15時 ② 平日の希望日(放課後支援は毎週月曜日のみ) ③ 多文化共生・交流に興味がある人 ④ ① 外国人向け「オンラインにほんご教室」 ② 外国にルーツを持つ小学生向け「授業中と放課後の学習支援」 ⑤ ⑥ で、氏名と連絡先を問合せ先へ ⑦ せやにほんごプロジェクト ⑧ seyanihongopr@gmail.com

● 第1回瀬谷っ子展 出展者募集

① 10月31日(火)~11月6日(月)10時~18時 ※ 初日は13時から、最終日は12時まで ② 瀬谷区民文化センターあじさいプラザ ③ 区内在住・在学の小学生 ④ 【募集作品】 絵画 【大きさ】 四つ切画用紙 ※ 1人1点まで ⑤ 9月1日~9月29日まで 小学校・絵画教室の先生など代表者から、⑥ か ⑦ で、⑧(重要事項)と参加人数を問合せ先へ ⑨ 瀬谷区美術協会 宮崎 ⑪ 070-6646-3977 ⑫ daikichirumis@yahoo.co.jp

区民活動センターイベント情報

① 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)
② 369-7081 ③ 366-4670 ④ se-kukatsu@city.yokohama.jp

みんなの立ち寄りイベント 毎月1回開催! 気軽に楽しめる昼休みイベントです。
屋ドキイベント・せや 会場 ▶ 瀬谷公会堂 講堂

日時 ▶ 8月18日(金)12時20分~12時50分 ※ 12時開場

内容 ▶ ジュニアのタップダンスショー(メリーポピンズ、ルパン三世 ほか)

出演 ▶ TAP DANCERS 2023



“瀬谷の魅力”
SNSで発信
しています!

Twitter



Instagram



① 区の人口 121,653人 ② 世帯数 53,977世帯 (2023年7月1日現在推計)

瀬谷区 WEB でも紙面をご覧ください。

(編集・発行) 瀬谷区役所広報相談係 ① 367-5635 ② 365-1170

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。



特集

地域の健康づくりのリーダー

保健活動推進員

(保活)さん

ほかつ

健康づくりに 取り組もう

保健活動推進員、通称「保活」さんは、地域の健康づくりの推進役として、さまざまな活動を行っています。保活さんと一緒に、健康づくりを始めませんか。

●問合せ 区役所健康づくり係
☎367-5744 ☎365-5718



地区の会長・副会長 集合写真

保活さんが解説! HOW TO ストレッチ ~毎日の生活にストレッチを取り入れましょう~

- ★それぞれ10秒～20秒伸ばしましょう。
- ★体調に合わせて無理なく行いましょう。

1 ふくらはぎのストレッチ

- 足を前後に広げ、前足に体重を乗せます。
- 足をかえて、両方行います。



後ろに引いた足のつま先はまっすぐ前に向け、かかとが浮かないよう注意します。

2 太もも前面のストレッチ

- 壁に手をつけて体を支え、足の甲をもって引き上げます。
- 足をかえて、両方行います。



膝が前に出ないように注意します。

3 太もも裏側のストレッチ

- 足を前後に広げ、体をくの字に曲げます。
- 足をかえて、両方行います。



前に出した足の膝が曲がらないよう注意します。

4 股関節のストレッチ

- 足を左右に広げ、右膝を伸ばします。
- 足をかえて、両方行います。



せやまるのおとうさん

5 背中ストレッチ

- 胸の前で手を組み、息を吐きながら両腕を前方へ伸ばします。



視線はおへそあたりを見るようにします。

6 胸のストレッチ

- 背中で手を組み、息を吸いながら胸を張ります。



視線は斜め上、両手はなるべく体から離します。



このは

保健活動推進員が作成したチラシには、ストレッチのほかにウォーキングのポイントも掲載しています！区役所4階44番窓口で配布していますので、ぜひご利用ください！



瀬谷区保健活動推進委員会
小長井 博 副会長
(三ツ境地区会長)

保健活動推進員(保活)さんってどんな人?

保健活動推進員は、生活習慣病予防や健康診査、がん検診受診の呼びかけなど、さまざまな健康づくり活動について企画し、実施しています。

今年4月に改選があり、瀬谷区では新たに加わったメンバーを含む約150人で活動をスタートしました。

地域の特徴に合わせて工夫しながら活動を計画しています。私たちと一緒に健康づくりに取り組みましょう！



瀬谷区保健活動推進委員会
安田 智子 会長
(南瀬谷地区会長)



保健活動推進員は、区役所でのイベントで、健康啓発や健康チェックを行っています。また、健康づくりに関する知識を身に付けるために、研修にも参加しています。

保健活動推進員 新任者研修
測定機器の使い方講習



今年6月1日開催

区役所でのイベントのサポートや研修にも参加しています!

世界禁煙デーでの健康チェック



今年5月22日開催



歯と口の健康週間
での健康チェック

今年6月4日開催

瀬谷区は、ほかの区と比べて喫煙率が高いことが課題です*。世界禁煙デーでは、健康チェックに併せて受動喫煙防止の啓発を行いました!

瀬谷区保健活動推進委員会
上田 恭子 副会長
(瀬谷第一地区会長)

*令和2年度 健康に関する市民意識調査より

地域での健康づくりに取り組んでいます!

阿久和南部地区
名所巡りを兼ねたウォーキング



熊野神社

鎌倉古道ケヤキ並木

相沢地区
瀬谷ふるさとさんぽ



宮沢地区
足指力測定



さわやかフリーマーケット

活動を企画して、地域の皆さんに「楽しかった」「ためになった」と喜んでもらえるやりがいを感じます。地域で見かけたときは、ぜひ「保活さん」と呼んでくださいね!

瀬谷区保健活動推進委員会
上野 由仁子 さん
(相沢地区会長)

みんなも保活さんと一緒に、できることから健康づくりを始めよう!



瀬谷区保健活動推進委員会



せやまるのおかあさん