



瀬谷の「おいしい!」を収穫しよう!

豊かな自然の中でさまざまな農畜産物が楽しめる瀬谷区。野菜だけではなく果物も収穫できるのも魅力の1つです。今回は「瀬谷地産地消マップ」の中から果物の収穫体験ができる農園をご紹介します。家族みんなで、友達と一緒に、瀬谷の「おいしい」を収穫しに行きましょう!

※収穫体験は果物がなくなり次第終了 ※収穫体験の時期は年によって変動の可能性あり

横浜相原果樹園

収穫体験 柿、みかん

10月25日(土)～11月30日(日)予定



- 営業時期**
 - 8月上旬～10月中旬の火・木・土曜日
 - 10月下旬～11月の火・木・土・日曜日、祝日
 - 営業時間** 10時～完売まで (収穫体験の時期は16時まで)
 - 販売品目** ブドウ、イチジク、柿、みかん
 - 住 所** 瀬谷五丁目26-10
 - アクセス** 瀬谷駅南口から徒歩10分
- ※詳しくは「横浜相原果樹園」ウェブサイトへ

石川果樹園

収穫体験 キウイ

11月1日(土)・2日(日)予定



- 営業時期**
 - 8月上旬～9月中旬、10月上旬～11月下旬の火・木・土曜日
 - 12月上旬～2月上旬の火・土曜日
- 営業時間** 10時～12時
※8月上旬～9月中旬は10時～14時
- 販売品目** 梨、イチジク、柿、キウイ
- 住 所** 橋戸三丁目18-22
- アクセス** バス停「橋戸二丁目」から徒歩5分

下瀬谷みのり農園

収穫体験 ブルーベリー

7月上旬～8月下旬頃



- 営業時期** 7月上旬～8月下旬の火・水・金～日曜日
- 営業時間** 9時～12時、15時～17時
- 販売品目** ブルーベリー
- 住 所** 下瀬谷一丁目39-11
- アクセス** バス停「下瀬谷坂上」から徒歩2分

収穫体験
だけじゃない!

瀬谷の農畜産物を買える・味わうことができるお店をまとめた「瀬谷地産地消マップ」は瀬谷区ウェブページからもご覧いただけます。



●問合せ 区役所企画調整係 ☎045-367-5632 ☎045-365-1170

間伐材でつくろう! ウッドストローワークショップ

横浜市の水源地である山梨県道志村の間伐材を原材料としたウッドストローを作ります。脱プラスチックや脱炭素化を考えるきっかけとして、誰でも簡単に組み立てるワークショップです。お気軽にお越しください!

- 日時** 9月28日(日)10時～16時
 - 会場** 瀬谷駅北口駅前広場
※同日に開催される第4回輝きフェスティバル内で開催
 - 定員** 100人(先着)
- ※詳細は瀬谷区 [WEB](#) へ



●問合せ 区役所企画調整係
☎045-367-5632 ☎045-365-1170

瀬谷フェスティバル

昨年と会場が異なりますので、ご来場の際には、お間違いないようご注意ください。

- 日時** 10月19日(日)10時～15時 ※荒天中止
- 会場**
 - 第1会場: ニツ橋公園(ニツ橋町83-1)・区役所
 - 第2会場: 瀬谷土木事務所(三ツ境153-7)
 - 第3会場: 阿久和向原第二公園(阿久和東1-4)

★会場には駐車場・駐輪場はありません。

★会場間はシャトルバスを運行します。

※イベント内容の詳細は、広報よこはま瀬谷区版10月号でお伝えします。

●問合せ 区役所地域活動係 ☎045-367-5691 ☎045-367-4423

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 ニッ橋町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場合があります。事前に各問合せ先やウェブページなどご確認ください。

「日本語ボランティア」入門講座参加者募集

地域での日本語学習支援について学び、外国にルーツのある人たちと交流してみませんか。

日 11月2・9・23・30日の日曜日 全4回 10時～12時

所 せやまる・ふれあい館多目的ホール1

関 瀬谷区、旭区、泉区、西区に在住・在勤・在学の日本語ボランティアとして活動したい人 20人程度 関 ※全4回参加できる人

講 東京にほんごネット代表 有田 玲子 氏 関 筆記用具

申 9月11日～10月3日まで 関 電子申請 (二次元コード)から、または 関 で、必要事項を問合せ先へ

※詳細は瀬谷区 WEB へ



関 区役所区民協働推進係 関 045-367-5693

関 045-367-4423 関 se-kyoudou@city.yokohama.lg.jp



せや防災・救急フェア

地震への備えや救急をテーマに、消防車両の展示や地震体験のほか、親子で防災に関する知識を楽しく学べる謎解き企画も開催します。ぜひ、ご家族そろってご参加ください。

日 9月20日(土) 10時～14時

※小雨決行・荒天中止

所 区役所、瀬谷消防署、瀬谷公会堂会議室 等 関



関 瀬谷消防署総務・予防課 関・関 045-362-0119

区役所危機管理・地域防災担当

関 045-367-5611 関 045-366-9657

難病講演会 IgA腎症



日 10月10日(金) 14時～16時

所 区役所5階大会議室 関 市内在住の患者本人、家族 40人 関

講 聖マリアンナ医科大学横浜市西部病院 腎臓・高血圧内科

副部長 白井 小百合 医師、同病院 栄養部 管理栄養士

関 病気の理解と食事の工夫について

申 9月11日から 関 か 関 で、必要事項を問合せ先へ

関 区役所障害者支援担当・高齢者支援担当

関 045-367-5716 関 045-364-2346

瀬谷区安全・安心まちづくりの集い

10月11日から20日は、安全・安心まちづくり旬間です。マジック等を通じて、楽しみながら防犯力を高めましょう。

日 10月10日(金) 13時30分～15時30分

※13時開場 関 瀬谷公会堂 関 470人

講 中学生サイバーポリスサポーター、防犯エンタメ集団GIFT代表 ミスターTK



ミスターTK

関 区役所地域活動係 関 045-367-5692 関 045-367-4423

民生委員が訪問・電話でご様子を伺います

民生委員は、生活上の困りごとなどがあるとき、必要な支援を受けられるよう地域ケアプラザや区役所へつなぐ「つなぎ役」です。日頃の心配事などがありましたらご相談ください。

関 ①75歳以上のひとり暮らし高齢者等

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



関 ①区役所運営企画係 関 045-367-5710 関 045-365-5718

②区役所福祉保健相談係 関 045-367-5713 関 045-364-2346

旧上瀬谷通信施設地区における都市計画決定・変更の市素案説明会等について

旧上瀬谷通信施設地区における市素案縦覧の実施、市素案説明会の開催、公聴会における公述申出を受け付けます。

【市素案縦覧】公開期間 ▶ 9月25日(木)～10月9日(木)まで

※土・日曜日を除く8時45分～17時15分

縦覧場所 ▶ 建築局都市計画課(中区本町6-50-10)

横浜市 WEB (二次元コード)にも掲載

【市素案説明会】日時 ▶ ①9月26日(金) 19時から

②9月27日(土) 14時から

※いずれも説明内容は同じです

会場 ▶ ①旭公会堂(旭区鶴ヶ峰一丁目4-12) 関

②瀬谷公会堂 関

動画配信 ▶ 9月25日(木)～10月9日(木)

横浜市 WEB (二次元コード)へ

【公聴会における公述の申出】

申出期間 ▶ 9月25日(木)～10月9日(木)まで

※土・日曜日を除く8時45分～17時15分

定員 ▶ 10人 ※定員を超えた場合は抽選

公述申出先 ▶ 建築局都市計画課

申出方法 ▶ 電子申請 から、または公述申出書を 関 または持参

※受付最終日17時15分までに申請手続完了または必着

※公述申出書は、横浜市 WEB (二次元コード)及び建築局都市計画課で配布

【公聴会】公述の申出があった場合に開催

日時 ▶ 11月12日(水) 19時から 会場 ▶ 瀬谷公会堂

※開催の有無については、10月15日(水)以降に

横浜市 WEB (二次元コード)または 関 で確認



関 都市計画手続・公述申出先

▶ 建築局都市計画課 関 045-671-2657 関 045-550-4913

計画内容・事業内容について

▶ 脱炭素・GREEN×EXPO 推進局上瀬谷整備推進課

関 045-900-0703 関 045-550-4098

せやまるが発見!

瀬谷で育む

GREEN×EXPO 2027



今回せやまるが訪れたのは、本郷第一自治会の自治会館です。管理の一環として年に2回、自治会の皆さんが花植えを行っています。



花植えと日々の手入れは、女性部の皆さんが中心に頑張ってくれています。花や緑を見た人が、環境やGREEN×EXPO 2027を意識するきっかけになってくれると嬉しいです。

11月8日(土)には自治会館で80鉢以上の菊の展示会を行いますので、そちらもぜひ見に来てください。



本郷第一自治会 竹内 会長

関 区役所広報相談係 関 045-367-5637 関 045-365-1170

●「※詳細は瀬谷区WEBへ」「※詳細は横浜市WEBへ」とあるものは、それぞれ「瀬谷区 ○○○」または「横浜市 ○○○」で検索(○○○はイベント名・事業名)

マーク
の
説明

☎電話 ☎ファクス ✉Eメール WEBウェブページ 休休館日 日日時・期間 所場所 対対象・定員 先着 抽選 内内容 費費用 持持ち物
講師または出演者 保保育 申申込み 問問合せ 当日直接 事前に直接 往復はがき はがき 返信信用はがき持参 郵送 (着)必着
(消)消印有効 必重要事項 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・届出システム

瀬谷区ウォーキング測定会 ～自分の歩き方を見てみよう!～

ウォーキングの姿勢測定を行い、ご自身の歩く姿をAIで分析することができます。また、体づくりの基礎となる栄養摂取のポイントについてご紹介します!

日 ①10月3日(金)10時～12時 ②10月8日(水)14時～16時
③10月9日(木)10時～12時 ※いずれも同内容、参加は1人1回



所 区役所5階大会議室 対 各回30人 先 着

講 横浜市スポーツ協会 運動講師、カワセ薬局 管理栄養士

持 動きやすい服装、タオル、飲み物

申 9月11日から 電子申請 (二次元コード)から、または ☎ で、必重要事項 を問合せ先へ

区役所高齢者支援担当 ☎045-367-5716 ☎045-364-2346



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
9月17日(水) 13時30分～15時	介護者のつどい「ふれあい」 所 ニッ橋第二地域ケアプラザ 抽 045-360-7855
9月18日(木) 13時30分～15時	介護者のつどい いっぱくの会「座談会」 所 ニッ橋地域ケアプラザ 対 10人 先 着 申 9月11日から ☎045-361-9807
10月8日(水) 13時30分～15時	おたのしみ食事会 所 カフェカルム 対 10人 先 着 申 9月11日から ☎045-303-8100 (中屋敷地域ケアプラザ)

区役所高齢者支援担当 ☎045-367-5716 ☎045-364-2346

区役所2階区民ホールの展示・催し

動物愛護週間パネル展 ▶ 9月16日(火)～26日(金)

結核予防週間パネル展 ▶ 9月29日(月)～10月8日(水)

乳がん月間 ピンクリボンキャンペーン ▶ 9月26日(金)～10月7日(火)

特設行政相談会 ▶ 10月9日(木)13時～16時

プラスチックごみ・食品ロス削減キャンペーン ▶ 10月1・8日の水曜日 9時30分～11時30分、13時30分～15時30分

※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 ▶ ☎045-367-2943 / 健康づくり係 ▶ ☎045-365-5718
※ 予約方法にWEBアイコンのあるものは、各相談・教室のウェブページから申込可。

種類・対象		日時(★は受付時間)	会場・受診(予約)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～12時、 13時～17時	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 ☎045-367-5747
	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 ☎045-367-5609
	妊産婦健康相談・母乳(授乳)相談	9月26日(金) 13時30分～15時 ★	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 ☎045-367-5778
	乳幼児歯科相談・妊産婦歯科相談	9月24日(水) 13時30分～15時	区役所5階 予約制 予約は前日までにWEBから 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 ☎045-367-5760
	こどもの食事相談	9月19日(金)9時～11時 ★	区役所5階 予約制 こどもの食生活についての相談	健康づくり係 ☎045-367-5744・5745・5746
	離乳食教室(生後7～11か月児の養育者)	9月19日(金) 13時30分～15時	区役所5階 予約制 先着15組 予約はWEBから 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	
	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WEB等でご確認ください。	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」、運動しやすい服装(2回目)	子育て支援担当 ☎045-367-5778
	乳幼児健康診査	4か月児 9月17日(水)、10月1日(水) 12時45分～13時30分 ★ 1歳 9月18日(木)、10月2日(木) 8時45分～9時20分 ★ 6か月児 9月25日(木) 12時45分～13時30分 ★ 3歳児	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 ☎045-367-5760
若者	若者のための専門相談	9月16日(火)、10月7日(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 ☎045-744-8344
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。	月曜日(祝日を除く) 9時30分～10時10分	区役所5階 予約制 匿名 HIV・梅毒の検査・相談 ※1種類のみの申込みはできません。	健康づくり係 ☎045-367-5744・5745・5746
	女性福祉相談	月～金曜日(祝日を除く) 9時30分～12時、 13時～16時30分	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 ☎045-367-5703
	生活習慣病予防のための相談・禁煙相談	9月29日(月)午前、 10月8日(水)午後 ※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。	健康づくり係 ☎045-367-5744・5745・5746

特集

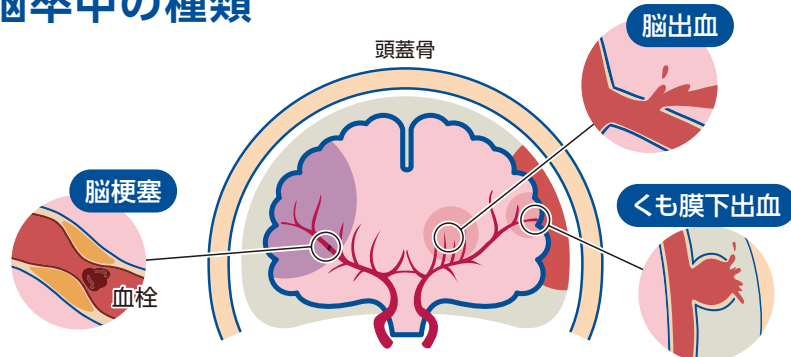


知って防ごう 脳卒中

脳卒中は高齢者だけの病気ではありません

脳卒中は大きく分けて、血管が詰まって起こる**脳梗塞**、血管が破れて起こる**脳出血**や**くも膜下出血**があります。発症した部位により症状が異なるため、発症したことに気付かないものから生活の質に大きく影響してしまうものまであります。

脳卒中の種類



後遺症の例

- 手足の麻痺・しびれ・感覚の鈍さ
- うまくしゃべれない
- 忘れっぽい
- 我慢できない
- 疲れやすい、気力が出ない
- 視野が狭い



心当たりはありませんか？ 脳卒中の危険因子

以下の項目に当てはまると、動脈硬化が徐々に進んだり、血栓ができやすくなったりして、脳卒中のリスクが高まります。見直せる習慣があれば、ぜひ見直してみましょう！



高血圧



糖尿病



不整脈



たばこを吸う



よくお酒を飲む



濃い味や脂っこい 食べ物が好き



運動不足



家族で脳卒中に なった人がいる



脳卒中予防10か条※を参考に、生活を見直してみましょう

※公益社団法人日本脳卒中協会ウェブページから抜粋

第1条 手始めに 高血圧から 治しましょう

第2条 糖尿病 放っておいたら 悔い残る

第3条 不整脈 見つかれば すぐ受診

第4条 予防には タバコを止める 意思を持って

第5条 飲むならば なるべく少なく アルコール

第6条 高すぎる コレステロールも 見逃すな

第7条 お食事の 塩分・脂肪 控えめに

第8条 体力に 合った運動 続けよう

第9条 万病の 引き金になる 太りすぎ

第10条 脳卒中 起きたらすぐに 病院へ

毎年10月は脳卒中月間です。この機会に生活習慣を見直してみましょう。

脳卒中は、40代から少しずつ発症する人が増え始め、生活習慣や持病も大きく関係しています。発症予防や早期発見・早期受診のためにも、まずはご自身の危険因子を確認し、正しく脳卒中を防ぎましょう。

●問合せ 区役所高齢者支援担当 Tel 045-367-5716 Fax 045-364-2346


これって脳卒中？ と思ったら…

ACT FAST

を合言葉に、
初期症状を見逃さないようにしましょう！


Face (顔)

顔の片側が下がる




Arm (腕)

片方の腕に力が入らない




Speech (言葉)


言葉が出ない、
ろれつが回らない



Time (すぐに)

すぐに救急車を
呼んでください！



 **3つのうち1つでも症状があると、脳卒中の疑いがあります**



脳卒中になっても支援の場があります



ワンステップ瀬谷 (二ツ橋町295-35 杉本ビル1階)

脳卒中の後遺症などが原因で心身の機能が低下している人へ、リハビリや社会復帰に向けた支援を行っています。
利用を希望する場合、まずは区役所高齢者支援担当 (Tel 045-367-5716 Fax 045-364-2346) へお問い合わせください。

対象

- おおむね40歳～65歳ぐらいまで
- 脳卒中等による後遺症等がある人
- 自主的に活動する気持ちがあり、ご自身で通える人 (送迎はありません)



発症後間もない人へ

リハビリ教室

活動日・時間 ▶ 原則毎週水曜日 13時30分～15時
※年間を通して参加する教室ですが、
年度途中からの参加も可能です。

場 所 ▶ ニツ橋第二地域ケアプラザ
(二ツ橋町469 セやまる・ふれあい館1階)

利用料 ▶ 無料

活動内容 ▶ 言語訓練や音楽療法等のリハビリやバスの乗降訓練、外出プログラム等、日常生活に直結する
内容もあります。



バス乗り降り訓練



栄養教室

リハビリ教室からの
ステップアップに

活動センター

活動日・時間 ▶ 月曜日～金曜日 10時～15時
※利用回数は、面談等で無理のないよう
決めていきます。

場 所 ▶ ワンステップ瀬谷

利用料 ▶ 月額1,000円
※利用するプログラムによっては実費負担あり

活動内容 ▶ 籠などの小物の制作・販売や料理教室、運動、
言語訓練、利用者同士の交流を目的とした
外出活動など、さまざまな活動を行います。



料理教室



外出活動 (みかん狩り)

ワンステップ瀬谷では、一緒に活動してくれるボランティアさんも募集しています。問合せは、ワンステップ瀬谷 (Tel・Fax 045-360-1408) まで！

施設

からのお知らせ

各施設の WEB は、施設名 検索

- 原則として毎月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場合があります。

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 045-303-4400 FAX 045-303-4464
休第3月曜日(祝日等に重なる場合は翌日)

瀬谷地区センター講座
▶秋のロビーコンサート♪ リコーダーとフルートの二重奏 ～映画音楽とミニ・クラシックのひととき～
日9月13日(土)13時～13時40分 画
講 DUO楽団ふたり

以下のものは 日9月20日(着)まで
往に 必要事項 を記載して 画か 画

▶ソフトエアロビクス
日10月6・27日、11月10日、12月8・22日、2026年1月26日、2月2・9日、3月9・23日の月曜日 全10回 14時～15時 画成人 50人 画
費500円 講藤本真紀
▶陶芸 紫陽花窯の茶碗作り
日10月8日(水)9時30分～11時30分 画成人 16人 画 費1,400円
※ WEB から申込可
▶セラバンドでストレッチ
日10月10・24日、11月28日、12月12・26日、2026年1月9・23日、2月13・27日、3月13日の金曜日 全10回 14時～15時 画成人 50人 画
費500円 講遠藤恵美

ワンパク講座
▶すきっぷす♪のおはなし会 パネルシアターを楽しもう!
日9月17日(水)10時30分～11時 画
画乳幼児と保護者 14組 画

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 ～映画～
日9月11日(木)13時～15時 画
画20人 画
▶お楽しみ和楽 ～楽しいポッチャ～
日9月18日(木)10時～11時30分 画
画20人 画
▶健康相談
日9月25日(木)12時30分～14時30分 画 画14人 画

以下のものは 日9月20日(着)まで
往に 必要事項 と年齢を記載して 画か 画

▶シニア・楽しいストレッチ 2
日10月6・27日、11月10日、12月8・22日、2026年1月26日、2月2・9日、3月9・23日の月曜日 全10回 12時30分～13時30分 画
画50人 画 講三辻瑞穂
▶和踊り教室
日10月9・16・23日、11月6・13日の木曜日 全5回 13時～14時30分 画
画20人 画 講小杉セツ子
※ WEB から申込可
▶だれでも簡単エクササイズ 2
日10月10・24日、11月28日、12月12・26日、2026年1月9・23日、2月13・27日、3月13日の金曜日 全10回 12時30分～13時30分 画
画50人 画 講山田宏美

▶パソコン・スマホお悩み相談
日10月15日(水)①13時～14時 ②14時15分～15時15分 ③15時30分～16時30分 画①～③各3人 画
画ノートパソコン、スマートフォン
講パソコンふれあい館・せや
※ WEB から申込可
※申込時に希望時間(①～③)と相談内容を記載

阿久和地区センター

〒246-0026 阿久和南二丁目9-2
TEL 045-365-9072 FAX 045-365-9112
休第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 ～地域の仲間と気軽に楽しく～
日9月20日(土)13時～14時30分 画
※12時45分から受付 画30人 画
持体育館履き、タオル、飲み物

以下のものは 日9月25日(着)まで
WEB から、または 往に 必要事項 を記載して 画か 画

▶リトミック＆ヨガ
日10月1・15日の水曜日 全2回 10時～11時30分 画1人歩きができる未就学児と保護者 10組 画
画リトミック終了後に保護者がヨガでリラックス 費500円
▶大人が楽しむ アイシングクッキー
日10月6日(月)10時～12時30分 画成人 16人 画 費1,200円
▶みんなの花壇づくり ～阿久和に花を咲かせましょう～
日10月18日(土)、11月1日(土)、9日(日) 全3回 10時～12時 ※小雨決行・荒天中止(予備日あり)
画小学生以上 15人 画 ※小学生は保護者同伴
▶そば打ち講座 ～地域そば店に教わる～
日10月22日(水)10時～13時 画成人 8人 画 費1,500円

中屋敷地区センター

〒246-0004 中屋敷二丁目18-6
TEL 045-304-3100 FAX 045-304-3110
休第2月曜日(祝日等に重なる場合は翌日)

▶ーっぽ☆こそだてひろば ～みんなの好きな絵本はなあに?～ (ハーブティーとお菓子付き)
日9月22日(月)10時30分～11時30分 画未就園児と保護者
費100円 ※1組2人
申9月21日まで 画か 画
▶脳活☆健康マージャン入門
日9月26日、10月3・10・17・24日の金曜日 全5回 9時30分～11時30分 画成人 24人 画
費2,500円、教本代2,200円
申9月21日まで 画か 画
▶GREEN×EXPO 2027 開催予定地をタイムトラベル 画芸博
基地と、住民の交流と記憶の展示会です。
日9月27日(土)～10月13日(月・祝)

9時～20時 画 ※日・祝日は17時まで
※旧上瀬谷通信施設のはらっぱや海軍道路での思い出写真を募集しています。詳細は中屋敷地区センターへ
▶ハロウィンゲーム
①かぼちゃの重さ何グラム?
②「トリックオアトリート」を言って参加賞をもらおう!
日10月1日(水)～10月31日(金) 画
▶花でいっぱいボランティア募集 画芸博
小学生と一緒に地区センターの庭を花いっぱいにする活動に参加しませんか。
日10月7日(火)9時30分～11時30分
申10月6日まで 画か 画

長屋門公園

〒246-0023 阿久和東一丁目17
TEL・FAX 045-364-7072
休第2・第4水曜日(祝日等に重なる場合は翌日)

▶お月見コンサート
尺八・ビオラ・ピアノ・二十五弦箏が奏でるコンサートです。
日10月4日(土)18時～18時45分頃 画
※17時30分開場 画60人 画
費協力金をお願いします
講紗詩絵(尺八:柴香山、ビオラ:渡辺あゆみ、ピアノ:門田裕美)、ゲスト:吉葉景子(二十五弦箏)
▶古屋和子ひとり語り
「夜叉が池(作:泉鏡花)」を和田敬の演奏でお楽しみいただきます。
日10月25日(土)14時～15時30分頃 画 ※13時45分開場
画40人 画 費1,320円
申9月11日から 画か 画

瀬谷図書館

〒246-0015 本郷三丁目22-1
TEL 045-301-7911 FAX 045-302-3655
休9月16日(火)

▶大人のための朗読会
日9月26日(金)13時30分～15時30分 画高校生以上 20人 画
画「いっぺんさん(著:朱川湊人)」など
講朗読グループ「和楽部」
申9月12日9時30分から 画か 画
▶マネー講座「人生100歳まで資産を枯渇させない方法 ～人生を豊かに、投資と資産管理で乗り切る!～」
日10月25日(土)14時～16時 画20人 画
講 J-FLEC(金融経済教育推進機構)認定アドバイザー 森村利果香
申9月23日9時30分から 画電子申請 か 画か 画
▶休日おはなし会(10月)
日10月5日(日)11時～11時30分 画幼児～小学生 10人 画
※保護者同伴可
申9月19日9時30分から 画か 画
▶ひよこのおはなし会(10月)
日10月9日(木)・22日(水)11時～11時30分 画0歳～3歳の子と保護者各日10組 画
画わらべうたと絵本の読み聞かせ
日9月24日9時30分から 画か 画

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 045-304-1755 休火・金曜日

▶おはなしさくらんぼ ～おはなし会～
日9月17日(水)15時～15時30分 画
画幼児～小学生 20人 画 ※幼児は保護者同伴 画テーマ:おばけ
講チェリーボンボン
▶土曜コンサート ～下瀬谷中学校吹奏楽部による演奏会～
日10月4日(土)14時～14時30分 画
※13時30分開場
画100人 画 ※未就学児は保護者同伴
画室内履き

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 045-391-1166 休火・金曜日

▶はらっぱのおはなし会
日9月20日(土)11時～11時30分 画
画乳幼児と保護者 18人程度 画
画「きょうのごはん(作:加藤休ミ)」などの読み聞かせ、紙芝居、手遊び、パネルシアター 等 画はらっぱの会
▶パソコン・スマホの困った! 原中コミスク無料相談会
日9月27日(土)①13時～14時 ②14時15分～15時15分 ③15時30分～16時30分
画成人 ①～③各3人 画
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9月11日から 画か 画
▶毎月開催! 英検作文面接対策講座(3級・準2級)
日10月4日(土) 3級:17時～17時50分、準2級:18時～18時50分
画中学・高校生 各級8人 画
画英検合格に向けた作文や面接の個別指導 費100円(資料代)
持筆記用具
申9月11日から 画か 画

下瀬谷地域ケアプラザ

〒246-0035 下瀬谷二丁目44-6
TEL 045-304-1291 FAX 045-304-1259
画shimoseya-seikatsu@shafuku-doujinkai.or.jp 休第1月曜日

以下のものは 日各申込締切日まで
画か 画

▶Café ALANI(カフェアラニ)
認知症予防に興味がある人、認知症の人やその家族など、どなたでも気軽に集える場です。ウクレレの生演奏もあります。
日9月19日(金)13時30分～15時 画30人程度 費200円(コーヒー代)
申前日17時まで
▶ガンダム好きの集い
ファーストから最新シリーズまで世代を問わずどなたでもどうぞ。
日9月21日(日)10時30分～12時 画20人程度 申前日17時まで

マークの説明
☎電話
📠ファクス
✉Eメール
🌐WEB
🏠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
📋**※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・届出システム
🌸**園芸博**
GREEN×EXPO 2027に向けた各施設の取組



▶**ながらボランティア**
 ～レコードをききながら
 ちょこっとボランティア～
 それぞれの趣味や特技を活かしてで
 きる、ちょっとした活動を行います。
 📅9月25日(木)10時～11時30分
 ※毎月第4木曜日
 👤20人程度
 📝前日12時まで

▶**グリーンボランティア** 🌸**園芸博**
 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でいっぱ
 いにするプロジェクトです。
 📅定例会：9月26日(金)10時～11
 時30分 ※毎月第4金曜日 ガーデ
 ニング活動：週1回程度 ※要問合せ
 👤各日12人
 📝前日12時まで

▶**大人の防災まちづくり会議**
 災害に強いまちづくりについて毎月
 楽しく話し合っています。
 📅10月1日(水)18時30分～20時
 👤12人
 📝前日17時まで

▶**ボイストレーニング**
ブループレッスン
 📅10月6日(月)13時30分～15時
 📍みんなの広場福福(南台二丁目
 14-4) 👤10人程度
 📄発声法、呼吸法、歌唱指導 など
 💰1,000円(別途カラオケ1曲につき
 100円)
 🗣ボイストレーナー 大坪洋三
 📝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
 ☎045-302-3301 📠045-301-9442
 🏠第2月曜日(祝日等に重なる場合は翌日)

▶**わくわくキッズデー**
 スポーツの秋、親子で一緒にからだを
 動かしてリフレッシュしましょう！
 📅10月19日(日)9時～16時30分
 👤2歳児～小学生👤
 💰2、3、4歳児親子体操：1組670円、
 親子チアダンス：1組770円、さわや
 かスポーツ体験会：無料、ランニング
 バイク教室：無料
 🕒室内用運動靴、タオル、飲み物
 📝9月11日から ☎か📧
 ※キッチンカー来館

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
 ☎045-391-8316 📠045-391-8447
 🏠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

📅9月19日(金)10時～11時、10月1
 日(水)13時～14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)
 📝🌐

▶親子で手間抜き！防災食

簡単に作れる方法や、日ごろから準備
 するコツを紹介。防災食の試食もあり
 ます。
 📅9月30日(火)11時～12時
 👤未就学児と保護者 15組
 🗣瀬谷区ヘルスメイト
 📝🌐

▶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お世話
 を少し体験してみませんか。
 📅①10月11日(土) ②10月25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 ②森内幸美
 📝9月13日から🌐

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
 ☎045-811-8444 📠045-812-5778

▶どきどきデイキャンプ

📅11月9日、12月14日、2026年1月
 11日の日曜日 全3回 9時30分～15
 時30分 ※小雨決行・荒天中止
 👤小学1～3年生 42人👤
 📄野外炊事、公園内での自然遊び、自
 然観察など
 💰9,600円
 📝10月6日(消)まで 🌐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📧

瀬谷区民文化センター
あじさいプラザ

〒246-0031 瀬谷四丁目4-10
 ライブゲート瀬谷3・4階
 ☎045-301-3500 📠045-301-3502
 🏠第2火曜日

▶地域芸術パートナー nanaco
「だから猫が好き」展

地域で活動する作家や講師を「地域芸
 術パートナー」に迎え開催する、イラス
 トレーターによる猫の作品展。
 📅9月24日(水)～29日(月)10時～
 17時📌 ※29日は16時まで

▶「ねこ ネコ 猫」展

「猫」がテーマの公募展。
 📅9月24日(水)～29日(月)10時～
 17時📌
 ▶**作品募集**
 👤市内在住者 ※応募多数の場合👤
 📝9月15日まで 🌐か📧

▶ワークショップ

「鶴のお祝い箸袋を作ろう」
 お祝いや新年の席にぴったりの鶴をあし
 らった箸袋の折り方を丁寧に教えます。
 📅11月30日(日)①11時～12時
 ②14時～15時 👤18歳以上 ①・②
 各10人👤 🗣板垣文子
 📝9月11日から 🌐か☎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
 ☎045-361-2117 📠045-361-2328
 🏠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
 回につき奨励金支給あり。
 📝☎ ※事前に登録が必要

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)
 ☎045-369-7081 📠045-366-4670 ✉se-kukatsu@city.yokohama.lg.jp

みんなの立ち寄りイベント
昼ドキイベント・せや

毎月1回開催！気軽に楽しめる昼休みイベントです。

会場 ▶瀬谷公会堂📌 **入場無料**

🕒日時 ▶9月19日(金)12時～13時 ※開場11時40分

🎭出演 ▶THE NATURAL(クラリネット・ホルン・バスクラリネットによる
 ほのぼのコンサート) 📄Three Folk Songs(かごめかごめ・
 夕焼け小焼け・七つの子) ほか
 ▶混声合唱団ヴァンテアン瀬谷(混声合唱)
 📄流浪の民、百万本のバラ ほか



区民活動センター自主講座 おとなの楽校

シンプルでかわいい！ハンドメイド講座
～水引で和モダンなお正月飾りづくり～ 全3回

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・活動をサポートします。

📅10月26日、11月9日・30日の日曜日 全3回 13時～15時

📍瀬谷区民活動センター ミーティングルーム2

👤区内在住・在勤の成人で全3回参加できる人 10人👤

💰2,750円(3回分の材料費) 🗣嶋津 静氏

📝10月14日まで 📧**電子申請**(二次元コード)から、
 または☎か✉か📧で、**※要事項**を問合せ先へ



マークの
説明

☎電話 ☎ファクス ✉Eメール WEBウェブページ 📅日時・期間 📍場所 👤対象・定員 🕒先着 📋抽選 📄内容 💰費用 🎒持ち物 📄申込み
📞問合せ 📍当日直接 📞往復はがき (消)消印有効 📄(※)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



区民活動支援事業

区民の皆さんが提案するアイデアあふれる企画について、区役所が活動のサポートをしています。

●多文化交流カフェ「ふらっと」参加者募集

外国人も日本人も、やさしい日本語で一緒におしゃべりしよう。子育てや生活で困っていることを相談してください。外国語の生活情報もあります。
い つ：9月22日(月)10時～16時
ばしょ：NPO法人まんま 1階(瀬谷四丁目7-19) 画(とうじつちよくせつ)
おかね：100円
といあわせ：カムオン・シェシェ事務局
☎045-303-5393(日本語のみ) ✉info@lalalaseya.com

●花回廊「春秋おもてなし」

📅 ①いけばなの展示とお茶のおもてなし：10月12日(日)～14日(火) 画
②いけばな体験教室：10月12日(日)・13日(月・祝) 14時から
③茶道体験教室：10月12日(日)・13日(月・祝) 14時30分から
※②・③両方の参加申し込み可
📍長屋門公園 👤②・③は区内在住・在学の小・中学生 ②10人画 ③各日10人画 ※①はどなたでも 💰①入場無料(お茶券400円) ②400円 ③200円 ※②・③両方申し込みの場合500円 📅②・③ 9月11日から
✉で、(※)と参加希望日、学校名・学年を問合せ先へ 📍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

📅 10月15日(水)・24日(金)、11月7日(金)・21日(金)10時30分～11時40分
※雨天中止 📍瀬谷市民の森 ※集合・解散：東野第五公園(東野88-2)
👤乳幼児と保護者 各回10組画 💰各回200円 📍瀬谷市民の森の中の散策、クラフト製作 📅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・携帯番号を問合せ先へ 📍TEAMドルフィン事務局 ☎080-6553-0298 ✉27chika29@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20日(土) 相鉄駅からさんぽシリーズ1(約6km) 画
②10月18日(土) 旧東海道を歩くシリーズ3(約7km) 画
③11月15日(土) 歴史めぐりさんぽ(約6km) 画
④12月20日(土) みなと横浜の魅力発見まち歩き(約6km) 画
⑤2026年1月10日(土) 瀬谷八福神(半日：約3km、1日：約9km) 画
⑥2月21日(土) 天王森泉館吊るし雛鑑賞(約6km) 画
⑦3月28日(土) 目久尻川沿いの桜と海老名の史跡巡り(約6km) 画
※直接現地集合 ※集合：9時(②のみ9時30分) ※雨天中止
💰1コース1人300円 📋タオル、飲み物、健康保険証、雨具、昼食(⑤の1日コースのみ) ※詳細は、区民利用施設、区役所3階35番窓口等で配布するチラシをご覧ください。
📍せや・ガイドの会 竹見 ☎090-3900-6369

●せや・シニアカルチャー講座 参加者募集

📅 ①タッピングで心と体を元気に：9月27日(土)
②平安時代400年を考える：前編10月25日(土)、後編11月22日(土)
③横浜の歴史と文化(江戸・明治開港前後)：12月13日(土)
④戦後80年戦前80年日本の奇跡：前編2026年1月24日(土)、後編2月28日(土)
⑤報告会・瀬谷区音楽協会との共催音楽会：3月21日(土)
※時間はいずれも13時30分～15時
📍南瀬谷小学校コミュニティ・スクール画
👤成人 💰1回2,000円
📍せや・シニアカルチャー 吉田 ☎・☎045-363-5296
※会場などの最新情報は、区民利用施設等で配布している会誌「ふれあい」または問合せ先へ

スポーツ



●区硬式テニス協会主催 令和7年度第2回平日女子ダブルス団体

📅 10月23日(木)、11月5日(水) 9時～17時 ※雨天中止 📍瀬谷本郷公園テニスコート 👤8チーム(ダブルス2ペアで1チーム) 画 💰8,000円
🎒2個入りニューボール缶 📅9月23日～29日(消)まで 📍に(※)を記載して申込先(〒246-0022 ミツ境10-7-2階 ラケットショップミスターニック)へ 📍同協会 新堀 ✉babironia99@au.com

●区バレーボール協会主催 第93回瀬谷区バレーボール大会

📅 ①一般女子9人制バレーボール：10月26日(日)8時45分～19時 ②一般男子6人制バレーボール：11月9日(日)9時～17時 📍①瀬谷スポーツセンター ②中屋敷地区センター 👤①20チーム画 ②10チーム画 💰4,000円(同協会未登録の場合は5,000円) 📅9月22日～30日まで
✉で、大会参加申込書を問合せ先へ ※大会参加申込書は区役所3階35番、瀬谷センター、中屋敷地区センター、瀬谷スポーツセンター、タカミネスポーツで配布 📍同協会 柴崎 ☎・☎045-302-0466

ズーラシア だより

vol.56

9月11日～10月10日までの休園日
▶ 9月16日(火)
※開園情報・イベント等の詳細は、ズーラシア WEB でご確認ください。

イベント情報 国際レッサーパンダデー 2025

毎年9月の第3土曜日は「国際レッサーパンダデー」。動物園におけるレッサーパンダの保全や、当園の飼育・繁殖に関する情報をまとめたパネル展を行います。

📅 9月30日(火)まで
📍アマゾンセンター

問 よこはま動物園ズーラシア ☎045-959-1000



“瀬谷の魅力”
SNSで発信
しています!



Instagram



🏠 区の人口 120,942人 👤 世帯数 54,971世帯 (2025年8月1日現在推計)

瀬谷区 WEB 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 ☎045-367-5635 ☎045-365-1170

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



知って防ごう 脳卒中

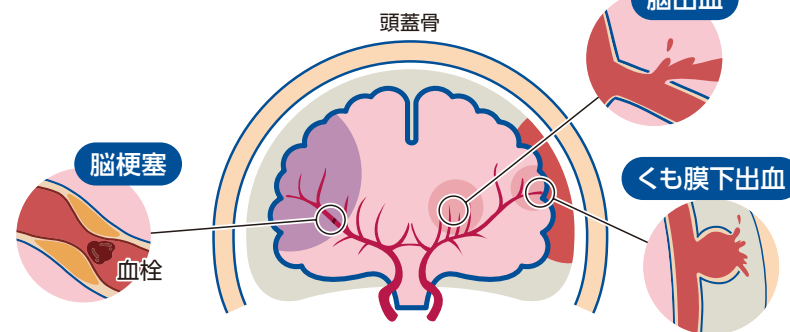
脳卒中は、40代から少しずつ発症する人が増え始め、生活習慣や持病も大きく関係しています。発症予防や早期発見・早期受診のためにも、まずはご自身の危険因子を確認し、正しく脳卒中を防ぎましょう。

● 問合せ 区役所高齢者支援担当 ☎ 045-367-5716 ☎ 045-364-2346

脳卒中は高齢者だけの病気ではありません

脳卒中は大きく分けて、血管が詰まって起こる**脳梗塞**、血管が破れて起こる**脳出血**や**くも膜下出血**があります。発症した部位により症状が異なるため、発症したことに気付かないものから生活の質に大きく影響してしまうものまであります。

脳卒中の種類



後遺症の例

- 手足の麻痺・しびれ・感覚の鈍さ
- うまくしゃべれない
- 忘れっぽい
- 我慢できない
- 疲れやすい、気力が出ない
- 視野が狭い



心当たりはありませんか？ 脳卒中の危険因子

以下の項目に当てはまると、動脈硬化が徐々に進んだり、血栓ができやすくなったりして、脳卒中のリスクが高まります。見直せる習慣があれば、ぜひ見直してみましょう！



高血圧 	糖尿病 	不整脈 	たばこを吸う
よくお酒を飲む 	濃い味や脂っこい食べ物が好き 	運動不足 	家族で脳卒中になった人がいる

脳卒中予防10か条※を参考に、生活を見直してみましょう

※公益社団法人日本脳卒中協会ウェブページから抜粋

- | | |
|-------------------------|------------------------|
| 第1条 手始めに 高血圧から 治しましょう | 第6条 高すぎる コレステロールも 見逃すな |
| 第2条 糖尿病 放っておいたら 悔い残る | 第7条 お食事の 塩分・脂肪 控えめに |
| 第3条 不整脈 見つかり次第 すぐ受診 | 第8条 体力に 合った運動 続けよう |
| 第4条 予防には タバコを止める 意思を持って | 第9条 万病の 引き金になる 太りすぎ |
| 第5条 飲むならば なるべく少なく アルコール | 第10条 脳卒中 起きたらすぐに 病院へ |

毎年10月は脳卒中月間です。この機会に生活習慣を見直してみましょう。

これって脳卒中？ と思ったら…

ACT FAST を合言葉に、初期症状を見逃さないようにしましょう！

Face (顔)

顔の片側が下がる



Arm (腕)

片方の腕に力が入らない



Speech (言葉)

言葉が出ない、ろれつが回らない



Time (すぐに)

すぐに救急車を呼んでください！



⚠ 3つのうち1つでも症状があると、脳卒中の疑いがあります



脳卒中になっても支援の場があります



ワンステップ瀬谷 (二ツ橋町295-35 杉本ビル1階)

脳卒中の後遺症などが原因で心身の機能が低下している人へ、リハビリや社会復帰に向けた支援を行っています。
利用を希望する場合、まずは区役所高齢者支援担当 (☎045-367-5716 ☎045-364-2346) へお問い合わせください。

- 対象**
- おおむね40歳～65歳ぐらいまで
 - 脳卒中等による後遺症等がある人
 - 自主的に活動する気持ちがあり、ご自身で通える人 (送迎はありません)



発症後間もない人へ リハビリ教室

活動日・時間 ▶ 原則毎週水曜日 13時30分～15時
※年間を通して参加する教室ですが、年度途中からの参加も可能です。

場 所 ▶ ニツ橋第二地域ケアプラザ (二ツ橋町469 せやまる・ふれあい館1階)

利用料 ▶ 無料

活動内容 ▶ 言語訓練や音楽療法等のリハビリやバスの乗降訓練、外出プログラム等、日常生活に直結する内容もあります。



バス乗り降り訓練



栄養教室

リハビリ教室からのステップアップに 活動センター

活動日・時間 ▶ 月曜日～金曜日 10時～15時
※利用回数は、面談等で無理のないよう決めていきます。

場 所 ▶ ワンステップ瀬谷

利用料 ▶ 月額1,000円
※利用するプログラムによっては実費負担あり

活動内容 ▶ 籠などの小物の制作・販売や料理教室、運動、言語訓練、利用者同士の交流を目的とした外出活動など、さまざまな活動を行います。



料理教室



外出活動 (みかん狩り)

ワンステップ瀬谷では、一緒に活動してくれるボランティアさんも募集しています。問合せは、ワンステップ瀬谷 (☎・☎045-360-1408) まで！