



幸せが実感できる瀬谷づくり

~思い出も未来も共にこの瀬谷で~

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



- ・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



- ・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



- ・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 Tel 045-367-5632 Fax 045-365-1170

間伐材でつくろう！ ウッドストローウークショップ

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、誰でも簡単に取り組め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

Tel 045-367-5632 Fax 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、お間違いの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：二ツ橋公園(二ツ橋町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 Tel 045-367-5691 Fax 045-367-4423

せや区 からのお知らせ

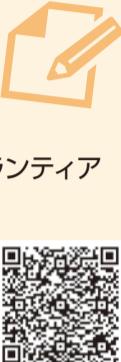


「日本語ボランティア」入門講座参加者募集

地域での日本語学習支援について学び、外国人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
対 濱谷区、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
申 東京にほんごネット代表 有田 玲子 氏 振筆記用具
9月11日～10月3日まで 電子申請 (二次元コード)から、または□で、必要事項を問合せ先へ
※詳細は濱谷区WEBへ

問 区役所区民協働推進係 Tel 045-367-5693
Fax 045-367-4423 E-mail se-kyoudou@city.yokohama.lg.jp



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 対市内在住の患者本人、家族 40人
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
内 病気の理解と食事の工夫について
申 9月11日から TelかFaxで、必要事項を問合せ先へ

問 区役所障害者支援担当・高齢者支援担当
Tel 045-367-5716 Fax 045-364-2346

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。

対 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



問 ①区役所運営企画係 Tel 045-367-5710 Fax 045-365-5718
②区役所福祉保健相談係 Tel 045-367-5713 Fax 045-364-2346

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、女性部の皆さんの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

問 区役所広報相談係 Tel 045-367-5637 Fax 045-365-1170

- 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 濱谷区役所○○○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でご確認ください。



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、濱谷消防署、
濱谷公会堂会議室 等



問 濱谷消防署総務・予防課 Tel・Fax 045-362-0119
区役所危機管理・地域防災担当
Tel 045-367-5611 Fax 045-366-9657

濱谷区安全・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 所 濱谷公会堂 対 470人

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

ミスターTK

問 区役所地域活動係 Tel 045-367-5692 Fax 045-367-4423

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) 対
②濱谷公会堂
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郵送または持参
※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 ▶ 濱谷公会堂

※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 Tel で確認



【都市計画手続・公述申出先】

▶ 建築局都市計画課 Tel 045-671-2657 Fax 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
Tel 045-900-0703 Fax 045-550-4098

●「※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「瀬谷区〇〇〇」または「横浜市〇〇〇」で検索(〇〇〇はイベント名・事業名)

マークの説明

- 電話 □ フax □ 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 □ 必要事項 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！

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

区役所5階大会議室 各回30人限
 横浜市スポーツ協会 運動講師、カワセ薬局 管理栄養士
 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、必要事項を問合せ先へ

区役所高齢者支援担当 Tel 045-367-5716 Fax 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」 所ニツ橋第二地域ケアプラザ Tel 045-360-7855
9月18日(木) 13時30分～15時	介護者のつどい いっぷくの会「座談会」 所ニツ橋地域ケアプラザ 对10人限 申9月11日から Tel 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 对10人限 申9月11日から Tel 045-303-8100(中屋敷地域ケアプラザ)

区役所高齢者支援担当 Tel 045-367-5716 Fax 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・子どもの権利擁護担当・子ども家庭係 □ 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・子育て中の人の相談	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 Tel 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	子どもの権利擁護担当 Tel 045-367-5609
	妊娠婦健康相談・母乳(授乳)相談	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 持母子健康手帳、タオル(母乳・授乳相談時)	子育て支援担当 Tel 045-367-5778
	乳幼児歯科相談・妊娠婦歯科相談	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娠婦(産後1年未満まで)の歯科相談 持母子健康手帳、使用中の歯ブラシ	こども家庭係 Tel 045-367-5760
	子どもの食事相談	区役所5階 予約制 子どもの食生活についての相談	健康づくり係 Tel 045-367-5744・5745・5746
	離乳食教室 (生後7～11か月児の養育者)	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 持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 持母子健康手帳、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 Tel 045-367-5778
	4か月児	区役所5階 指定日に直接来所	
	1歳 6か月児	※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 Tel 045-367-5760
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 Tel 045-744-8344
	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種類のみの申込みはできません。	健康づくり係 Tel 045-367-5744・5745・5746
一般	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 Tel 045-367-5703
	生活習慣病予防のための相談・禁煙相談	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。	健康づくり係 Tel 045-367-5744・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

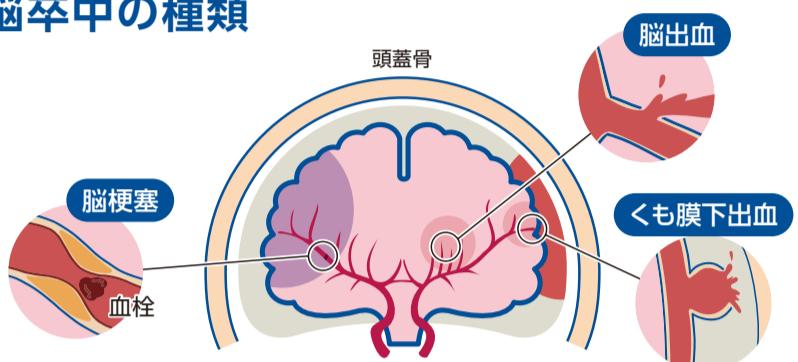


知って防ごう 脳卒中

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き、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

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 見つかり次第 すぐ受診

第4条 予防には タバコを止める 意思を持て

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

※公益社団法人日本脳卒中協会ウェブページから抜粋

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代から少しづ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



Speach (言葉)

言葉が出ない、
ろれつが回らない

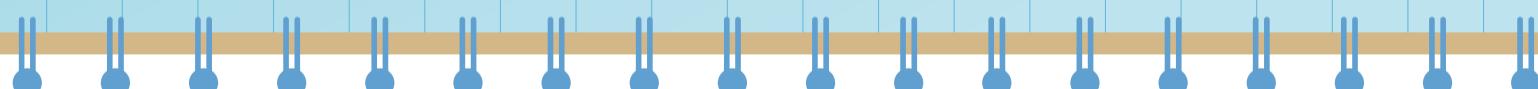


Time (すぐに)

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



脳卒中になつ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 ▶ 二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(Tel・Fax 045-360-1408)まで！



●原則として今月11日以降の記事を掲載。 ●**図**がない場合は、無料。費用の詳細は各施設へ確認を。
 ●**印**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 団
 講 DUO樂團ふたり

以下のものは **申** 9月20日(着)まで
 往に**必要事項**を記載して郵か返

▶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 対成人 50人 団
 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
 対成人 16人 团 費 1,400円
 ※ WEB からも申込可
 ▶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 対成人 50人 团
 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 団
 対乳幼児と保護者 14組 团

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 团
 対20人 团
 ▶お楽しみ和楽 ~楽しいボッチャ~
 日 9月18日(木)10時~11時30分 团
 対20人 团
 ▶健康相談
 日 9月25日(木)12時30分~14時30分 团
 対14人 团

以下のものは **申** 9月20日(着)まで
 往に**必要事項**と年齢を記載して郵か返

▶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
 対50人 团 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
 対20人 团 講 小杉セツ子
 ※ WEB からも申込可
 ▶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
 対50人 团 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 対①~③各3人 団
 講 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 からも申込可
 ※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 团
 ※12時45分から受付 対 30人 团
 講 体育館履き、タオル、飲み物

以下のものは **申** 9月25日(着)まで
 往に**必要事項**を記載して郵か返

▶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 対1人歩きができる未就学児と保護者 10組 团
 内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
 対成人 16人 团 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)
 対小学生以上 15人 团 ※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
 対成人 8人 团 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)

▶一っぽ☆こそだてひろば
 ~みんなの好きな絵本はなに?~
 (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
 対未就園児と保護者
 費 100円 ※1組2人
 由 9月21日まで 団
 ▶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
 対成人 24人 团
 費 2,500円、教本代2,200円
 由 9月21日まで 团
 ▶GREEN×EXPO 2027 開催予定地をタイムトラベル
 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 団 ※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) 团

▶花でいっぱいボランティア募集
 園芸博

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 团

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 团
 ※17時30分開場 対 60人 团
 費 協力金をお願いします
 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 团 ※13時45分開場
 対 40人 团 費 1,320円
 申 9月11日から 团

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
 対高校生以上 20人 团
 内「いっぺんさん(著:朱川済人)」など
 講 朗読グループ「和楽部」

申 9月12日9時30分から 团

▶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
 対 20人 团
 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 電子申請 团
 団

▶休日おはなし会(10月)

日 10月5日(日)11時~11時30分
 対幼児~小学生 10人 团
 ※保護者同伴可

申 9月19日9時30分から 团

▶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
 対 0歳~3歳の子と保護者
 各日10組 团

内 わらべうた絵本の読み聞かせ

申 9月24日9時30分から 团

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

▶おはなしさくらんば

~おはなし会~

日 9月17日(水)15時~15時30分 团
 対 幼児~小学生 20人 团
 内 幼児は保護者同伴
 内 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 团
 ※13時30分開場
 対 100人 团
 内 未就学児は保護者同伴
 持 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 团
 対 乳幼児と保護者 18人程度 团
 内 「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 講 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
 対 成人 ①~③各3人 团
 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 团

▶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
 対 中学・高校生 各級8人 团
 内 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 团

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
 E-mail: shimoseya-seikatsu@shafuku-doujinkai.or.jp 休 第1月曜日

以下のものは **申** 各申込締切日まで
 団

▶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
 対 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
 対 20人程度 申 前日17時まで

マークの説明 電話 ファックス 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 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 必要事項 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  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
対 20人程度
申 前日12時まで
▶ **グリーンボランティア**
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
対 各日12人
申 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
対 12人
申 前日17時まで
▶ **ボイストレーニング**
グループレッスン
■ 10月6日(月)13時30分～15時
所 みんなの広場福福(南台二丁目14-4) 対 10人程度
内 発声法、呼吸法、歌唱指導など
費 1,000円(別途カラオケ1曲につき100円)
講 ボイストレーナー 大坪洋三
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 045-302-3301 FAX 045-301-9442
休 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
対 2歳児～小学生
費 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
特 室内用運動靴、タオル、飲み物
申 9月11日から か前
※キッチンカー来館

地域子育て支援拠点にこてらす

〒246-0021 二ツ橋町469
せやまる・ふれあい館内
TEL 045-391-8316 FAX 045-391-8447
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

■ 9月19日(金)10時～11時、10月1日(水)13時～14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)
申 WEB

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

対 未就学児と保護者 15組

講 瀬谷区ヘルスマイト

申 WEB

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

対 これから赤ちゃんを迎える家族 ①・②各日4組

講 助産師 ①小沼夕佳 ②森内幸美

申 9月13日から WEB

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
TEL 045-811-8444 FAX 045-812-5778

どきどきディキャンプ

■ 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

対 小学1～3年生 42人

内 野外炊事、公園内での自然遊び、自然観察など

費 9,600円

申 10月6日(消)まで から、または

往に 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
TEL 045-301-3500 FAX 045-301-3502
休 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

対 市内在住者 ※応募多数の場合

申 9月15日まで から

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な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 対 18歳以上 ①・②各10人

申 9月11日から から

瀬谷区社会福祉協議会

〒246-0021 二ツ橋町469
せやまる・ふれあい館内
TEL 045-361-2117 FAX 045-361-2328
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。
内 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。
申 ※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(二ツ橋町469 せやまる・ふれあい館2階)

TEL 045-369-7081 FAX 045-366-4670 E-mail 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) 内 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)
内 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

所 瀬谷区民活動センター ミーティングルーム2

対 区内在住・在勤の成人で全3回参加できる人 10人

費 2,750円(3回分の材料費) 講嶋津 静氏

申 10月14日まで (電子申請) (二次元コード) から、



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
- ファックス
- Eメール
- WEB
- 日時・期間
- 所場所
- 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、往復はがきは返信面を明記

いきいき 区民活動支援事業



●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
場所:NPO法人まんま1階(瀬谷四丁目7-19) (とうじつちょくせつ)
お会い:100円
といあわせ:カムオン・シェシエ事務局
TEL 045-303-5393(日本語のみ) E-mail 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)
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人圏 ③各日10人圏 ※①はどなたでも 費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 申②・③ 9月11日から
で、必要事項と参加希望日、学校名・学年を問合せ先へ 団瀬谷茶華道協会代表 斎藤 TEL 070-3828-2762 E-mail 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 団瀬谷市民の森 ※集合・解散:東野第五公園(東野88-2)
乳幼児と保護者 各回10組圏 費各回200円 内瀬谷市民の森の中の散策、クラフト製作 申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 团TEAMドルフィン事務局
TEL 080-6553-0298 E-mail 27chika29@gmail.com

区民の皆さん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。

●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) (約6km)
 - ②10月18日(土) 旧東海道を歩くシリーズ3(約7km) (約7km)
 - ③11月15日(土) 歴史めぐりさんぽ(約6km) (約6km)
 - ④12月20日(土) みなと横浜の魅力発見まち歩き(約6km) (約6km)
 - ⑤2026年1月10日(土) 瀬谷八福神(半日:約3km、1日:約9km) (約9km)
 - ⑥2月21日(土) 天王森泉館吊るし離鑑賞(約6km) (約6km)
 - ⑦3月28日(土) 目久尻川沿いの桜と海老名の史跡巡り(約6km) (約6km)
- ※直接現地集合 ※集合:9時(②のみ9時30分) ※雨天中止
費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。
問せや・ガイドの会 竹見 TEL 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 (約6km)
対成人 費1回2,000円
問せや・シニアカルチャー 吉田 TEL・FAX 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 団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) (約6km) 費8,000円
持2個入りニューボール缶 申9月23日~29日(消)まで (往)に必要事項を記載して申込先(〒246-0022 三ツ境10-7-2階 ラケットショップミスター二ック)へ 団同協会 新堀 E-mail 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:10月26日(日)8時45分~19時 ②一般男子6人制バレー:11月9日(日)9時~17時 団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 (約6km) ②10チーム (約6km)
費4,000円(同協会未登録の場合は5,000円) 申9月22日~30日まで
FAX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 団同協会 柴崎 TEL・FAX 045-302-0466

ズーラシア だより

9月11日~10月10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

所アマゾンセンター



問よこはま動物園ズーラシア TEL 045-959-1000



“瀬谷の魅力”
SNSで発信
しています!



Instagram



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。

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でも紙面をご覧になれます。(広報よこはま 瀬谷) 検索

[編集・発行] 瀬谷区役所広報相談係 TEL 045-367-5635 FAX 045-365-1170

特集

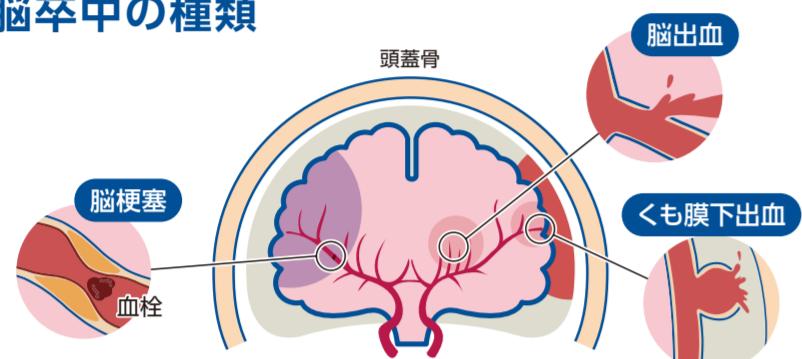


知つて防ごう 脳卒中

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き、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！



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。

脳卒中は、40代から少しづ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

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)



Arm (腕)



Speak (言葉)



Time (すぐに)



⚠ 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

脳卒中になつ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。

- 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 ▶二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（☎・fax045-360-1408）まで！