



詳しくは8ページの特集1へ

育ち盛りの子どもと家族の食事を考えよう!

4月から市立中学校で全員給食が始まります。家族でも「バランスの良い食事」について考えてみませんか。

●問合せ 区役所健康づくり係 Tel 045-367-5746 Fax 045-365-5718



給食を食べているから、成長期の栄養バランスはバッチリだね！



栄養士

12歳～15歳頃は一生のうちでエネルギー・たんぱく質などが最も必要な時期です。家での食事も主食・主菜・副菜をそろえてしっかりと食べることで脳の働きも活発になり、集中力も高まります。



そうなんだ、成長期の食事ってとても大切なんだね



栄養士

特に子どもの頃にしっかりカルシウムを摂ることが、生涯の骨の強さに関係します。大人も積極的に牛乳・乳製品・小魚・緑黄色野菜(葉物)などを摂ることをお勧めします。

GREEN×EXPO 2027 横浜市出展施設のユニフォームをみんなで作ろう! 衣類回収を実施中!

瀬谷区内の回収場所 ▶ 区役所1階、瀬谷図書館 ほか

回収期間 ▶ 3月31日まで

回収時間、回収できるもの等の詳細はこち



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

GREEN×EXPO 2027は2027年3月19日に開幕します！



GREEN×EXPO 2027
YOKOHAMA JAPAN

2027年国際園芸博覧会 2027年3月～9月横浜・上瀬谷

©Expo 2027



GREEN×EXPO 2027 開催 400日前記念イベント

せや 彩り irodori ビレッジ 知って 染めて 楽しもう

GREEN×EXPO 2027の会場のテーマの1つ「クラフト」を感じられるイベントを開催します。

日時 ▶ 2月14日(土)10時30分～15時 会場 ▶ 相鉄ライフ 三ツ境

3階 コミュニティスペース

4階 広場

- ・「瀬谷と絹の歴史を知ろう」パネル展
- ・横浜の伝統的なものづくり「横浜スカーフ」に親しもう
 - ・横浜スカーフの展示
 - ・横浜スカーフ親善大使によるアレンジメントショー (1回約30分・全4回) ※内容は同じです
 - ①11時 ②11時50分 ③13時30分 ④14時20分
- ・GREEN×EXPO 2027 PRコーナー・フォトスポット
- ・地球にやさしい「ベンガラ」で折染体験
～世界にひとつだけの手ぬぐいをつくろう～
※100人圏 ※10時15分から整理券を配布します

※詳細は瀬谷区 WEB へ

□ 区役所企画調整係 ☎ 045-367-5632 ☎ 045-365-1170



瀬谷産の旬の野菜が集結! せやまる市場 開催

せやまる市場では、旬の野菜などの直売を行います。
皆さんのご来場をお待ちしています！

日 2月17日(火)10時～13時
※売り切れ次第終了 ※雨天中止
所 区役所1階入口付近
※詳細は瀬谷区 WEB へ



□ 区役所企画調整係 ☎ 045-367-5632 ☎ 045-365-1170

フリーマーケット 出店者募集 in せやまち手しごと市

フリーマーケットへの出店者を募集します。

日 3月28日(土)10時～15時 所 濱谷駅北口駅前広場 ※雨天中止
※区内在住・在勤・在学者 40組圏 (1組2人まで)
※子どもの出店可 費1区画500円(2.5m×1.5m)
申 2月20日まで 申込みフォーム(二次元コード)から、
または ☎ か前



*マルシェ(ハンドメイド販売、ワークショップ)、移動販売車も同時募集！ 詳細は問合せ先へ

主催：中屋敷地区センター、瀬谷区役所



□ 中屋敷地区センター ☎ 045-304-3100 ☎ 045-304-3110

区役所2階区民ホールの展示・催し

- 保健活動推進員パネル展 ▶ 2月18日(水)～27日(金)
女性の健康週間 大腸がん啓発パネル展 ▶ 3月2日(月)～11日(水)
福祉事業所バザー ▶ 3月10日(火)11時～13時

*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。

- 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○○○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。

瀬谷の隠れスポット？



レーヴェ横浜 ビーチ みんなで遊Beach! はだしで楽しくビーチサッカーエクササイズ



海のない瀬谷区に「ビーチコート」があるのをご存じですか。国内主要タイトルで連覇を達成し、日本代表選手を輩出しているビーチサッカーチーム「レーヴェ横浜」と、砂の上で楽しく体を動かしましょう！

日 3月28日(土) ※雨天中止

1部 10時20分～11時20分 ※9時50分受付
2部 11時10分～12時 ※10時40分受付

所 SAL SPORTS PARK 横浜瀬谷(中屋敷三丁目21-2)

※当日は瀬谷駅からシャトルバスを運行

※区内在住・在勤・在学で、1部 小学校4～6年生と保護者 25組圏
2部 5歳～小学校3年生と保護者 25組圏



内 【1部・2部共通】

- ・楽しみながらビーチサッカーエクササイズ
- ・選手によるデモンストレーションを見学
- ・ビーチダンス体験、写真撮影
- ・健康チェック(大人の骨密度測定、親子でベジチェック®)



申 2月11日から 電子申請(二次元コード)から

※詳細や雨天時の中止情報は瀬谷区 WEB へ

問 イベント内容について ▶ 区役所区民協働推進係

☎ 045-367-5696 ☎ 045-367-4423

申込みについて ▶ 区役所健康づくり係

☎ 045-367-5744 ☎ 045-365-5718

春のまんまるまーっと 2026

区内障害福祉事業所の皆さんが出た食品・雑貨等を販売します。
たくさんのご来場をお待ちしています！

日 3月2日(月)～6日(金)11時～14時 所 濱谷駅改札口前

問 区役所障害者支援担当 ☎ 045-367-5715 ☎ 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
2月11日(水・祝) 13時30分～15時	ひまわりの会 所 中屋敷地域ケアプラザ ☎ 045-303-8100
2月24日(火) 13時～15時	「こころの座談会」 所 下瀬谷地域ケアプラザ地域ケアルーム ☎ 10人圏 申 2月11日から ☎ 045-304-1291
3月9日(月) 13時30分～ 15時30分	認知症高齢者を介護する家族のつどい わらべの会「座談会」 所 区役所5階健康相談室 ☎ 045-367-5716
3月19日(木) 13時30分～15時	いっぷくの会「臨床心理士を招いて座談会」 所 二ツ橋地域ケアプラザ ☎ 10人圏 申 2月11日から ☎ 045-361-9807

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

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

日 時	内 容
3月17日(火) ①9時30分 ②10時30分	所 区役所4階40番窓口 ☎ 各回1組圏 申 2月12日から ☎ で区役所高齢者支援担当 (☎ 045-367-5716 ☎ 045-364-2346)へ

●「※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

「花せやまる」をつくろう! プロジェクト第4弾

ドーム菊づくり、集大成! ～みんなで彩る「花せやまる」～

あなたもドーム菊を育てて、GREEN×EXPO 2027と一緒に盛り上げませんか。

④ 3月29日(日)14時~16時

所区役所5階大会議室

対 20組(1組1~2人)

講瀬谷菊友会

内 ● 説明(ドーム菊を咲かせよう)

- 水挿しの体験(ドーム菊の芽を水に挿し、育てる第一歩を学びます)
- ポット上げのデモ(講師が水挿し後の育成の実演を行います)

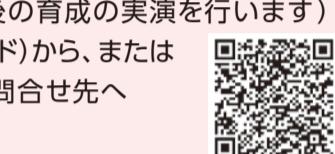
申 2月26日(着)まで 電子申請(二次元コード)から、または

□ かかれて、必要事項とアドレスを問合せ先へ

※ 詳細は瀬谷区WEBへ



昨年参加された皆さんの作品



区役所区民協働推進係(3階35番窓口) Tel 045-367-5696

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



入場無料 申込不要

瀬谷区地域福祉保健計画推進シンポジウム ～令和8年度から始まる新しい計画を紹介します～

④ 2月21日(土)14時~16時 募瀬谷公会堂 対 400人

内 ● 令和8年度から新しく始まる第5期暮らしやすいまちづくりの計画(瀬谷区地域福祉保健計画)について紹介します。

● 区内12地区の代表の皆さんによる地区別計画の発表があります。

※ 先着300人に区内の障害福祉事業所が作成した製品をプレゼント!



保 問合せ 2月10日までに問合せ先へ(1歳以下は親子室の利用可)

シンポジウムと、暮らしやすいまちづくりの計画についての詳細はWEB(二次元コード)をご覧ください。



区役所運営企画係 Tel 045-367-5743 Fax 045-365-5718

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 Tel 045-367-2943 / 健康づくり係 Fax 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
子ども家庭相談	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 Tel 045-367-5747
子どもからの相談		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
妊産婦健康相談・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・妊産婦歯科相談		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産婦(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	子ども家庭係 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	
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	健康づくり係 Tel 045-367-5744・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 予約はWEBから 楽しい食・歯みがきについての話、実演等 持母子健康手帳、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 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
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。	子ども家庭係 Tel 045-367-5760
	1歳 6か月児	2月19日(木)、3月5日(木) 8時45分~9時20分★	
	3歳児	2月26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 Tel 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。	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
	女性の健康相談	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 Tel 045-367-5778
	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
1

第25回 瀬谷区生き生き区民顕彰

区民に夢と希望を与え、元気づける活動をしている人に光を当て、その功績をたたえる「瀬谷区生き生き区民顕彰」。福祉、保健、環境保全、街づくり、自治会町内会運営、文化、スポーツ、学術、防犯・防災その他の分野において功績のあった皆さんを、令和8年瀬谷区新年祝賀会(1月6日)の中で区長から顕彰しました。※掲載は順不同です。

●問合せ 区役所庶務係 Tel 045-367-5611 Fax 045-366-9657



地域社会への貢献活動

- ✿ 浅利 剛さん 地域内の美化活動
- ✿ 白川 一義さん 三ツ境小学校地域防災拠点班長・事務局長
- ✿ 隣友会防災事務局 地域の防災意識の向上
- ✿ 砂川 清さん 上瀬谷小学校キッズ学援隊
- ✿ 佐藤 守さん 瀬谷さくら小学校学援隊
- ✿ 坂本 洋子さん 瀬谷さくら小学校学援隊
- ✿ 高島 良二さん ひなた山第一自治会夏祭り実行委員長
- ✿ ふれ愛♡音楽塾 高齢者の居場所づくり、フレイル予防等
- ✿ 増田 奈穂子さん 文化振興に貢献
- ✿ 川原 範之さん いづみ野小学校学援隊
- ✿ 岐下 泰久さん 瀬谷さくら小学校さくらの子応援隊
- ✿ 村上 ゆきさん 瀬谷さくら小学校さくらの子応援隊
- ✿ 横浜瀬谷高等学校 未来共創ラボ GREEN×EXPO 2027政府出展エリアでガーデン制作に取り組む高校生グループに選出
- ✿ 横浜隼人中学・高等学校 国際語科セブ島支援グループ 貧困地域に住む子どもたちに、文房具を贈る支援をするためのクラウドファンディングをし、目標の50万円を達成



瀬谷区文化協会
増田 奈穂子さん

自治会町内会の円滑な運営への功績

- ✿ 野見山 輝幸さん 山谷自治会
- ✿ 伊藤 信之さん 本郷第三自治会
- ✿ 鈴木 正義さん 五貫目町内会
- ✿ 杉村 智之さん 旭ヶ丘自治会
- ✿ 前田 保さん 富士見台自治会



横浜瀬谷高等学校
未来共創ラボ



山谷自治会
野見山 輝幸さん

全国大会への出場など

- 個人**
- ✿ 和久 佳央さん (瀬谷中学校)
第21回都道府県対抗全日本中学生女子大会
(ソフトボール) ベスト8 ほか
 - ✿ 関 岳さん (二つ橋小学校)
第12回全日本UJボクシング王座決定戦
優勝 ほか
 - ✿ 中山 蒼大さん (東野中学校)
第52回全日本中学校陸上競技選手権大会
(四種競技) 出場
 - ✿ 松下 遼飛さん (二つ橋高等特別支援学校)
2025 Virtus Swimming Championships-Thailand 男子50m平泳ぎ(18歳以下)
第1位 ほか
 - ✿ 竹内 雄璃さん (二つ橋高等特別支援学校)
知的障がい者柔道(ID柔道)国際大会
66kg級 金メダル
 - ✿ 北井 聖人さん
SAGA2024国民スポーツ大会 馬術競技会
少年標準障害飛越 優勝 ほか
 - ✿ 小屋松 恋さん (横浜隼人高等学校)
IFSCクライミング世界選手権 ソウル2025
(クライミング)女子スピード 第16位 ほか

- 団体**
- ✿ 原田 詠さん (横浜隼人高等学校)
全国高等学校総合文化祭香川大会
美術工芸部門 出場
 - ✿ 平中 星凪さん (横浜隼人中学校)
第1回ドローンファイト世界大会 第5位 ほか
 - ✿ 木村 夏渚さん (横浜隼人中学校)
第5回ボルダーフューチャーカップ鉢田
ボルダリング 第3位
 - ✿ レーヴェ横浜
JFA 第19回全日本ビーチサッカー大会
優勝 ほか
 - ✿ 横浜隼人中学校
 - ✿ 女子卓球部
第26回全国中学選抜卓球大会 団体戦
準優勝 ほか

横浜隼人高等学校

- ✿ 女子卓球部
令和6年度第52回全国高等学校選抜
卓球大会 学校対抗 準優勝 ほか
- ✿ 女子バレーボール部
令和7年度全国高等学校総合体育大会
女子バレーボール競技の部 ベスト8 ほか
- ✿ 和太鼓部
第49回全国高等学校総合文化祭香川大会
郷土芸能部門 第2位 (文化庁長官賞)
- ✿ 横浜隼人Aggressive
第2回Baseball 5日本選手権 優勝
- ✿ 横浜隼人Brave heart
第2回Baseball 5日本選手権 ベスト8
- ✿ 女子硬式野球部
第29回全国高等学校女子硬式野球選手権大会 ベスト8

水に興味があり水泳を始めました。スランプも経験しましたが、水中は私にとって落ち着ける場所であり、周りの方の支えもあって続けることができ優勝できました。(松下)

高校で柔道はやめるつもりでしたが先輩が国際大会に出たことを知り挑戦しました。初出場で優勝でき人生で1番嬉しかったです。社会人では仕事と柔道の二刀流を目指します。(竹内)

二つ橋高等特別支援学校 松下 遼飛さん(左) 竹内 雄璃さん(右)



特集
2

生活困窮者自立支援制度のご案内

家族

仕事

まずはお困り事を話してみませんか？

お金

住まい

こんなお悩みありませんか？

ご本人へ

ご家族へ

支援者・支援機関の皆さんへ

体調が悪く働けない。今は貯金があるけれど、この先が不安だな。こんなこと誰にも相談できないよ。



うちの子は若い頃に仕事を辞めて再就職に不安があるみたいだ。今は私が働いているから生活はできているけど、待っているだけでいいのかな。



督促!? 請求書がたくさん残っているけど、本当に大丈夫? 私にできることはあるかしら?



そんなお悩み、区役所で相談ができます。
私たちができる事を紹介します!

自立相談支援員

ご本人やご家族と一緒に現状を整理し、「今からできること」を一緒に考えます。利用できる制度や地域の相談先等をご紹介し、必要に応じて付き添います。



ご本人の同意がない場合でも匿名で相談できます。状況を整理しながら、今後の支援方針と一緒に検討します。必要に応じて、同行訪問などもできます。



人に話すことで今の状況を見直すことができて、不安な気持ちも落ち着いてきました。



どうしていいのか分からなかつたが、一緒に考えててくれたことで解決の糸口が見えました。早めに相談して良かったです。



利用できる制度や地域の相談先等と一緒に考えてもらいました。支援者も抱え込まずに相談することが支援のひとつだと思いました。

まずはお気軽に
ご相談ください。

相談窓口

<受付時間> 8時45分～12時、13時～17時

区役所生活支援係(4階42番窓口) Tel 045-367-5705 Fax 045-365-6351



- 原則として今月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。
- 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)

ワンパク講座

▶小・中学生卓球教室

日 2月14日(土)9時30分~11時30分 地図
対 小・中学生
持 ラケット(貸出しあり)、上履き
▶すきっぷす♪のおはなし会
ペープサートを楽しもう!
日 2月18日(水)10時30分~11時 地図
対 乳幼児と保護者

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～童謡・唱歌～
日 2月12日(木)10時~11時30分 地図
対 20人 地図

▶お楽しみ和楽～落語・演芸～

日 2月19日(木)13時~14時 地図
対 20人 地図

▶お楽しみ和楽～楽しいボッチャ～

日 2月26日(木)10時~11時30分 地図
対 20人 地図

持 運動しやすい服装、飲み物、タオル

▶お楽しみ和楽～やさしい体操～

日 3月5日(木)10時~11時 地図

対 16人 地図

持 運動しやすい服装、飲み物、タオル

▶パソコン・スマホお悩み相談

日 3月18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 地図

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 2月20日(着)まで WEBから、または

往に必要事項と年齢、希望時間(①~③)と相談内容を記載して回か返

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)

▶阿久和カラーリング交流会

～地域の仲間と一緒に楽しく～

日 2月21日(土)13時~14時30分 地図

※12時45分から受付 対 30人 地図

持 体育館履き、タオル、飲み物

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)

▶中屋敷つるし雛飾り

①つるし雛や人形などの展示
日 2月12日(木)~26日(木)9時~20時30分 地図 ※26日は17時まで
※展示するつるし雛の作品を募集しています。詳細は中屋敷地区センターへ

②ちりめんねこの雛飾り作り

～ねこのお雛様&お菓子とお茶セット～
日 2月22日(日)10時~14時 対 20人 地図 費 1,500円
申 2月17日まで 回か返

▶マザーズハローワーク出張講座
～子育てママ・パパのお仕事相談会～

日 2月16日(月)10時~12時 対 1組30分 地図
※子どもと一緒に参加可。遊ばせながら相談できます。

日 2月15日まで 回か返
▶「[mitten]先生の焼き菓子～アメリカンクッキー3種とりんごジャム～

日 2月21日(土)10時~12時 対 成人 20人 地図 費 1,900円(材料費込み)
申 2月16日まで 回か返

▶季節の寄せ植え
～春の訪れ ももの節句を祝う～

日 2月23日(月・祝)10時~11時30分 対 20人 地図 費 1,900円(材料費込み)
申 2月19日まで 回か返

▶「一っぽ☆こそだてひろば～映像であそぼう～(ハーブティー付き)」

日 2月23日(月・祝)10時30分~11時30分 対 未就園児と保護者 費 100円 ※1組2人まで
申 2月22日まで 回か返

▶なかやしきふれあい文化祭
日 2月28日(土)、3月1日(日)10時~15時 地図 内 登録団体による作品展示・販売・ワークショップ・ステージ発表、支援学校・福祉事業所による販売、地域の学校による作品展示など

※詳細は中屋敷地区センターへ
※当日は公共交通機関をご利用ください

▶春のアフタヌーンティーを楽しもう～[Keimin]のおうちカフェ木いちごが1日限定open～

日 3月7日(土)10時~15時 内 5種類のミニスイーツ&ドリンク 費 1,500円 申 3月2日まで 回か返

▶ピックルボール初心者体験会
日 3月8日(日)9時30分~11時30分 対 成人 費 300円
申 3月3日まで 回か返

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)

▶自然観察会

日 2月20日(金)9時30分から 地図
※雨天中止
持 水筒、双眼鏡(あれば)

▶ひな祭り～楽しい人形劇～
日 3月1日(日)13時~14時 地図
対 25人 地図
講 小さな人形劇団 ふーちゃん

▶おもちゃの病院
日 3月14日(土)10時から ※見学可
※おもちゃの持参日は申込み時に調整
※引渡日は3月15日以降を予定
対 おもちゃ15点分(1世帯2点まで) 地図
費 数百円程度(実費)

日 2月15日から 回か返
▶フキトスお話し隊 春の陣
声のプロによる朗読をお楽しみください。

日 3月20日(金・祝)14時~16時頃
※13時30分開場 対 35人 地図
費 1,320円 講 FMヨコハマDJ 藤田優一 ほか 申 2月15日から 回か返

▶長屋門の早春を満喫しよう
この木何の木? 第2弾!! 樹皮の拡大写真をヒントに樹木を探します。

日 3月28日(土)10時~11時30分頃
対 乳幼児と保護者 18人程度 地図
内 「いたずらえほんがたべちゃった! (作:リチャード・バーン)」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

- 原則として今月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。
- 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。

日 2月15日(月)10時~12時 対 25人 地図 費 500円
申 2月15日から 回か返

瀬谷図書館

〒246-0015 本郷三丁目22-1
TEL 045-301-7911 FAX 045-302-3655
休 2月24日(火)

▶休日おはなし会(3月)

日 3月1日(日)11時~11時30分
対 幼児~小学生 10人 地図 ※保護者同伴可

申 2月13日9時30分から 回か返

▶ひよこのおはなし会(3月)

日 3月12日(木)・25日(水)11時~11時30分
対 0歳~3歳の子と保護者 各日10組 地図
内 わらべうた絵本の読み聞かせ

申 2月18日9時30分から 回か返

▶休日朗読会

大人向けの朗読会を休日に開催します。

日 3月15日(日)13時30分~14時30分
対 高校生以上 20人 地図

講 ソフィアの森 ボランティア部

申 2月25日9時30分から 回か返

▶パソコン・スマホの困った!
原中コミスク無料相談会

日 2月28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 地図
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 2月11日から 回か返

▶毎月開催! 英検作文面接対策講座(3級~2級)

日 3月7日(土) 3級クラス:17時~18時、準2級~2級クラス:17時40分~18時50分
対 中学・高校生 各クラス 8人 地図
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 2月11日から 回か返

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 045-304-4169
休 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。

▶まるたのしろのおはなし会

日 2月18日(水)10時30分~10時50分
対 未就学児と保護者

▶季節の壁面飾り

～おひなさまをかざろう～

日 2月24日(火)~3月3日(火)9時30分~16時 地図

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 各申込み締切日まで 回か返

▶ガンダム好きの集い

日 2月15日(日)10時30分~12時
対 20人程度
申 前日17時まで

▶下瀬谷ケアマフニットカフェ

ケアマフ(認知症マフ)をみんなで楽しめましょう。

日 2月16日(月)10時~11時30分
対 10人程度 持 かぎ針(6~8号)、飲み物
申 前日17時まで

▶にじいろカフェ(認知症カフェ)

物忘れが気になる人、認知症のご家族を介護されている人など、どなたでもお気軽に参加ください。

日 2月18日(水)10時~11時30分
所 みんなの広場福福(南台二丁目14-4)
対 10人程度
費 100円(茶菓代)
申 前日17時まで

▶シニアのためのスマホサロン

日 2月18日(水)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
持 スマートフォン、筆記用具
申 前日17時まで

▶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～

日 2月26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

原中学校

コミュニケーションスクール

〒246-0025 阿久和西二丁目1-6
TEL・FAX 045-391-1166 休 木・金曜日

マークの説明 電話 ファクス Eメール 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 園芸博 GREEN×EXPO 2027に向けた各施設の取組



▶グリーンボランティア

■ 定例会: 2月27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10人程度
■ 前日12時まで

▶ボイストレーニング グループレッスン

■ 3月2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 師 ボイストレーナー 大坪洋三
■ 前日17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。
■ 3月4日(水)18時30分~20時
対 12人 ■ 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)

▶令和8年度 春の教室 (4月~6月開催)

あなたの体づくりを瀬谷スポーツセンターがお手伝いします。各教室の概要是WEBまたは瀬谷スポーツセンターで配布するチラシをご覧ください。
※詳細はお問い合わせください
■ 2月25日(着)まで WEBから、または窓に必要事項を記載して郵
※応募者が定員を上回った場合は回

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

▶ワールドファミリーDay

うたってあそぼう! 絵本のじかん
いろいろな国の言葉で歌ったり遊んだりしましょう。
■ 2月19日(木)11時15分~12時
対 未就学児と保護者
講 うたってあそぶ読み聞かせユニット
mokomokobooks

▶子育てサポートシステム 入会説明会

■ 2月20日(金)10時~11時、3月6日(金)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

▶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、お話を少し体験してみませんか。
■ ①3月14日(土) ②3月28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 2月14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

以下のものは 申各申込み締切日(消)まで WEBから、または窓に必要事項と
アドレスを記載して郵
持 当選者に別途連絡
※いずれも小雨決行・荒天中止

▶ヨガI

■ 4月7・14・21日、5月12・19・26日、6月2・16・23・30日、7月7・14日の火曜日 全12回 9時30分~10時30分 対 16歳以上 30人回
費 7,200円 申3月6日まで

▶からだ“美”チューニングI

■ 4月7・14・21日、5月12・19・26日、6月2・16・23・30日、7月7・14日の火曜日 全12回 10時45分~11時45分 対 16歳以上 30人回
内 関節をほぐす動きなどで姿勢を調整する健康増進のための運動
費 7,200円 申3月6日まで

▶ピラティス&有酸素運動I

■ 4月8・15・22日、5月13・20・27日、6月3・17・24日、7月1・8・15日の水曜日 全12回 10時~11時 対 16歳以上 30人回
内 体幹を鍛えるピラティスにエアロビクスダンスのステップを組み合わせた健康増進のための運動
費 7,200円 申3月6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4-10
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 鎌田茉実「In Person」展

地域で活動するアーティストと作るイベントシリーズ。第7弾は瀬谷在住の鎌田茉実さんによるイラストと詩の作品展です。
■ 2月12日(木)~16日(月)10時~17時回 ※16日は16時まで

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

▶ボランティア入門 オリエンテーション講座

カードゲームを交えながら楽しくボラ

ンティアのいろはを学べる講座です。

■ 3月19日(木)10時~12時
所 せやまる・ふれあい館2階多目的研修室 対10人回
申 3月12日まで Telか窓か必要事項を記載して(seyo01@yokohamashakyo.jp)

▶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 Telか窓か必要事前に登録が必要



善意銀行への寄付

- 廣松音楽事務所
- 悠木真湖 ● 黒瀧文子
- 瀬谷区更生保護女性会
- 瀬谷第四地区よんたくん広場
- 匿名 1人

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(二ツ橋町469 せやまる・ふれあい館2階)

Tel 045-369-7081 Fax 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 瀬谷公会堂回 入場無料

日時 2月20日(金)12時~13時 ※開場11時40分

出演 ● せやマジカルクラブ(マジック)
内 シルクセレモニー、ロープとリングほか
● Glastonbury Band(バンド演奏)
内 Rusty Nail、オリジナル曲ほか



トークサロン@区活

祖父と孫が語る、地域への想い～若者が動く、まちが変わる～

地域を支えてきた祖父と、未来を担う孫が語る「地域への想い」。受け継がれた原点に触れながら、若者が一歩踏み出すヒントを届けます。

■ 3月14日(土)14時~16時 瀬谷区民活動センター ミーティングルーム1 対区内在住・在勤・在学者 25人回

講 東七男 氏・門松 悠真 氏

申 3月10日17時まで 電子申請(二次元コード)から、またはTelか窓か前で、必要事項を問合せ先へ



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 ■FAX ■メール ■WEB ウェブページ ■日時・期間 ■場所 ■対象・定員 ■先着 ■費用 ■持ち物 ■申込み ■問合せ
 ■当日直接 (消) 消印有効

市民税・県民税の申告について

過去の申告実績等をもとに、申告対象者へ、2月中旬までに申告書をお送りします。**区役所窓口は混雑が予想されます。できる限り郵送での申告をお願いします。**



■申告期間 ▶ 2月16日(月)~3月16日(月)(消)

■提出物 ▶ ●必要事項を記載した申告書

- 源泉徴収票など収入や所得の金額が分かる書類
- 社会保険料や生命保険料の控除証明書など各種控除に必要な書類(医療費控除を申告する場合は「医療費控除の明細書」の添付が必要)

■区役所市民税担当 ■045-367-5651 ■045-362-8349

生ごみ減量化・土壌混合法講習会

生ごみを捨てずに活かして、花や野菜の栽培に適した土づくりをご紹介します!



■2月26日(木)10時~11時 ■区役所4階会議室

■10人 ■2月11日から ■問合せ先へ

■資源循環局瀬谷事務所 ■045-364-0561 ■045-391-4784

民踊

●区民踊協会主催 第49回福祉チャリティ 春のおどり

■2月22日(日)10時30分~16時30分 ■瀬谷公会堂

■同協会 竹川 ■090-4097-6515



※区民の皆さんの自主的な活動、イベントなどを掲載。
詳しくは各主催者へお問い合わせください。

※掲載希望の人は、区役所広報相談係(3階36番窓口 ■045-367-5635 ■045-365-1170)へ。

●早春の区民コンサート2026

GREEN×EXPO 2027開催1年前に向けて行う、区民ガラコンサートです。地元アーティストたちと音楽を楽しみましょう♪

■2月28日(土)13時30分~15時30分 ■瀬谷公会堂

■大人1,999円、子ども999円 ■月野 ■090-4592-0369

●保育ボランティア募集

乳幼児健診や区役所事業の一時保育に携わっています。子どもが好きな人、一緒に楽しく活動しませんか。

■定期会:毎月第1月曜日(原則) ■年会費500円

■瀬谷保育グループ「すくすく」 ■sukusuku246@yahoo.co.jp

確定申告について

■申告期限と納期限

所得税・贈与税▶3月16日(月)、個人事業者の消費税▶3月31日(火)

■確定申告会場

■2月16日(月)~3月16日(月)の平日 ※3月1日(日)は開場

受付:8時30分~16時 相談:9時15分~17時

※上記期間中、保土ヶ谷税務署内に確定申告会場はありません。

■日石横浜ホール(中区桜木町一丁目1-8 日石横浜ビル1階)

※駐車場・駐輪場はありません

■申告書作成に必要な書類(源泉徴収票等)、
マイナンバーカード(利用者証明用電子証明書、
署名用電子証明書のパスワードが必要)



友だち追加は
こちらから

※会場では、原則、ご自身のスマートフォンで申告書を作成していただきます。

※入場にはオンライン事前予約が必要です。LINEアプリで「国税庁LINE公式アカウント」を友だち追加して予約してください。

※当日会場でも入場整理券を配付しますが、長時間お待ちいただく場合があります。入場整理券の配付が終了次第、当日受付を締め切ります。

※申告書等の提出のみの場合は、事前予約不要。記入済の申告書をご持参ください。

■申告書などの郵送提出先

〒236-8551 金沢区並木三丁目2-9 東京国税局業務センター横浜南分室

■保土ヶ谷税務署 ■045-331-1281

■区役所で医療費控除の確定申告書の提出ができます

※給与以外の所得がある人や、ふるさと納税ワンストップ特例制度及び寄附金控除がある人は受付できません。

マイナンバーカードとスマートフォンをお持ちの人は、区役所での申告より還付が早いスマートフォンによる確定申告をご利用ください。

■2月16日(月)~3月16日(月)の9時~11時30分、13時~16時

■区役所3階会議室

■1月1日時点で、区内在住かつ、所得が給与のみで、年末調整済の源泉徴収票を持っている人

■●令和7年分の給与所得の源泉徴収票

●医療費控除の明細書

※医療費控除を受けるためには、明細書の作成が必要となります。

●納税者本人の振込先が確認できるもの(キャッシュカード、通帳)

●マイナンバーカード、またはマイナンバーが確認できる公的書類(通知カードなど)と本人確認書類(運転免許証など)

■区役所市民税担当 ■045-367-5651 ■045-362-8349



“瀬谷の魅力”
SNSで発信
しています!



Instagram



区の人口 120,810人

世帯数 55,091世帯 (2026年1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 ■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。