

# SEYA 7 月号

No. 345



横浜グリーンエキスポ

開催まで

あと **261** 日

(7月1日現在)



~思い出も 未来も共に この瀬谷で~

## 身近なところで守られています!

# みんなの安心・安全な暮らし

犯罪のない安心して暮らせるまちづくりは、地域の力に支えられています。

瀬谷区では、瀬谷区防犯協会や瀬谷区防犯指導員、瀬谷区女性地域安全委員の皆さんと瀬谷警察署が中心となり、日頃から身近な防犯活動に取り組んでいます。

今回は、「地域の安全、住みやすい街」をテーマに区内で続けられている防犯の取組を紹介します。

地域全体で実践する防犯の大切さを、この機会にあらためて考えてみませんか。



女性地域安全委員の皆さん  
活動の際にはオレンジ色のベストを着用しています

### 瀬谷区の防犯啓発活動

瀬谷区防犯協会が各防犯団体や瀬谷警察署と連携し、地域に根差した活動を行っています。区内各地域で、年間を通じた防犯パトロールや駅前での街頭キャンペーンを実施し、特殊詐欺や各種犯罪被害の防止を呼び掛けています。

特に、女性地域安全委員は、FBA\*活動として、年金支給日に瀬谷駅前と三ツ境駅前で詐欺防止の声掛けを行っています。

\* Fraud Boushi Adviser (詐欺防止アドバイザー)



活動の様子

元々は子どもの見守りから始まった活動でしたが、今は詐欺等の防止のための活動もしています。「私は大丈夫」と思っている、振り込め詐欺などの手口はどんどん巧妙化しています。皆さんに「自分ごと」として捉えてもらえるよう、今後も地域の中で温かく顔の見える見守りと声掛けを続けていきたいと思っています。

瀬谷区女性地域安全委員会 石井 美華 会長



● 問合せ 区役所地域活動係 Tel 045-367-5699 Fax 045-367-4423



## 本を読んでスタンプを集め、 プレゼントをもらおう!

本を1冊読んでスタンプを1つゲット! スタンプを6つ集めた人にはせやまるグッズをプレゼントします。

読む本は購入した本や図書館・地区センター等で借りた本など、どんな本でも構いません。園児の場合は、読み聞かせの本も対象になります。

開催期間 ▶ 2027年1月15日(金)まで

対象 ▶ 区内在住・在園・在学の小学生以下の子

スタンプ押印場所 ▶ 瀬谷図書館、区内地区センター及びコミュニティ・スクール、区役所3階35番窓口等

スタンプ台紙配布場所 ▶ スタンプ押印場所で配布します

※瀬谷区WEBからもダウンロード可  
※市立保育園・小学校では在園・在学児に順次配布  
※詳細は、台紙または瀬谷区WEB(二次元コード)をご覧ください



記念品の一例



せやまる巾着



せやまる丸形ふせん

※記念品の交換は、1月29日までに瀬谷図書館、区役所3階35番窓口等で受付



● 問合せ 区役所区民協働推進係 Tel 045-367-5693 Fax 045-367-4423



瀬谷区役所 〒246-0021 ニツ橋町190 Tel 045-367-5656 (代表電話) Fax 045-365-1170

瀬谷区WEBはこちら

7月の土曜日開庁 11日・25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。




# 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。

**入場無料 明るい選挙こども映画会**  
**「映画 おでかけ子ザメ とかいのおともだち」**

選挙啓発DVDの上映や投票が体験できるコーナーもあります。親子で楽しみながら、選挙について学んでみませんか。

日 7月27日(月) 14時～16時  
 所 瀬谷公会堂  
 対象 区内在住・在学の小学生以下の子どもと保護者 400人圏



©ペンギンボックス・KADOKAWA / おでかけ子ザメ

区役所統計選挙係 ☎045-367-5615 ☎045-366-9657

**児童扶養手当の現況届受付のお知らせ**

現況届は、こども青少年局へ郵送またはパマトコで申請をしてください。郵送先は、区役所ではありません。



※住所・氏名の変更や世帯の状況に変更がある人は、区役所4階40番窓口で手続きが必要な場合もあります。

※詳細は、案内(8月上旬頃に発送予定)をご確認ください。

日 8月3日(月)～31日(月) (着)  
 対象 児童扶養手当認定中の人(支給停止の人も含む)

**パマトコ** アプリ

ダウンロードはこちら

iOS版      Android版

区役所統計選挙係 ☎045-367-5615 ☎045-366-9657  
 こども青少年局こども家庭課 ☎045-755-4322 ☎045-641-8424  
 区役所子育て支援担当 ☎045-367-5703 ☎045-367-2943

**夏は、プールで涼しく、健康的に過ごしませんか!**

**宮沢町第二公園プール**  
 (宮沢一丁目58)

※バス停「三ツ境小学校前」から徒歩5分

**営業期間** 7月11日(土)～9月6日(日)

種類	営業時間	料金	利用できる人
大プール	9時～18時	1時間 100円	小学2年生以上 ※小学1年生以下の児童・幼児は原則利用不可。ただし、水着着用の保護者(18歳以上)1人につき、子ども1人まで利用可
子ども用プール	9時～16時	1時間 60円	幼児～小学1年生 ※未就学児は、水着着用の保護者(18歳以上)1人につき、子ども2人まで利用可

**お得な回数券もありますので、ぜひご利用ください**  
 大プール ▶ 1時間×6枚つづり 500円  
 子ども用プール ▶ 1時間×6枚つづり 300円

※おむつが取れていない幼児は、専用のビニールプールをご利用ください。  
 ※駐車場はありませんので、車・バイクでの来場はご遠慮ください。  
 ※悪天候や水温・気温が低い場合は、休みとなることがあります。

WEBはこちら 

区役所統計選挙係 ☎045-367-5615 ☎045-366-9657  
 こども青少年局こども家庭課 ☎045-755-4322 ☎045-641-8424  
 区役所子育て支援担当 ☎045-367-5703 ☎045-367-2943

**せやまると一緒に / 横浜グリーンエキスポを知ろう!** 開催まで1年をきった

横浜グリーンエキスポの情報をお届けします。

**出展場所** SATOYAMA Village

**出展内容**

- ウェルカムガーデン**  
市内産植物などを活用した、横浜ならではのガーデンが皆さんをお出迎えます。
- みんなで作るフィールド**  
環境活動団体をはじめとした市民の皆さんと共に創り上げるガーデンです。
- 活動広場**  
さまざまなイベントやワークショップなどを行う芝生広場です。
- 観察とあそびの森**  
木とふれあうワークショップや身近な生き物との触れ合いを通して、生物多様性などを学べるエリアです。
- 未来志向フィールド**  
生物多様性や資源循環に配慮し、環境負荷低減を実践するガーデンです。

緩やかな斜面を含むエリアの広さは、約10,000㎡!

長屋門公園でも公式グッズ販売中

横浜グリーンエキスポの公式マスコットキャラクター「トゥンクトゥンク」のグッズをはじめ、コラボ商品も取り扱っています。身近な場所で横浜グリーンエキスポを感じられるきっかけとなっています。今後、ほかのグッズも順次入荷する予定です。お楽しみに!

長屋門公園内特設コーナー

区役所統計選挙係 ☎045-367-5615 ☎045-366-9657  
 こども青少年局こども家庭課 ☎045-755-4322 ☎045-641-8424  
 区役所子育て支援担当 ☎045-367-5703 ☎045-367-2943

●「※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 入りがき 返信信用はがき持参 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・届出システム

## コラム第16回 瀬谷の逸品 地元のおいしいグルメをご紹介します

瀬谷区では、地元で愛され、親しまれている名品や名店を「瀬谷の逸品」に認定し、瀬谷の魅力として広く発信しています。

### Cafe × Beer 花やしき

(令和7年度新規認定)

竹村町の静かな住宅街に2024年にオープンした古民家カフェ。明治時代から受け継がれてきた歴史ある建物を活かした空間で、四季を感じる庭を眺めながらくつろげるのが魅力です。人気の「抹茶あんみつセット」は、丁寧に点てたお抹茶を使用。バニラアイスと黒蜜、あんこを添えて、ゆったりとした時間とともに味わいたい逸品です。

住所 瀬谷区竹村町24-1 電話 045-301-0090  
 営業時間 水・木・金曜日10時～15時30分、土曜日9時～15時

※営業日時等は変更する場合があります。詳細は店舗へお問い合わせください。  
 リニューアルした瀬谷の逸品リーフレットは、区役所3階34番窓口で配布中

☎区役所地域活動係 ☎045-367-5692 ☎045-367-4423

## 介護者への支援・もの忘れ相談

つどい…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)

日時	内容
7月13日(月) 8月10日(月) 13時30分～15時30分	つどい わらべの会「座談会」 ☎区役所5階健康相談室 ☎045-367-5716
8月28日(金) ①14時 ②14時40分	もの忘れ相談(専門医が相談に応じます) ☎区役所4階40番窓口 ☎各回1組 ☎7月13日から ☎で問合せ先へ

☎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

福祉事業所バザー ▶ 7月21日(火)11時～13時

※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み可

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	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	7月17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	7月15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	7月17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 ☎045-367-5746
	離乳食教室(生後7～11か月児の養育者)	7月17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	子育て支援担当 ☎045-367-5778
	母親(両親)教室	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」、お茶などの水分	こども家庭係 ☎045-367-5760
乳幼児健康診査	4か月児	7月29日(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 ☎045-367-5760
	1歳	7月30日(木) 8時45分～9時20分★		
	6か月児	7月16日(木)、8月6日(木) 12時35分～13時20分★		
若者	若者のための専門相談	7月21日(火)、8月4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	月曜日(祝日を除く) 9時30分～10時	区役所5階 予約制 匿名 HIV・梅毒の検査・相談 ※1種類のみ申込みはできません	健康づくり係 ☎045-367-5744
	女性の健康相談	月～金曜日(祝日を除く) 9時～12時、13時～17時	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 ☎045-367-5778
	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
	生活習慣改善相談(禁煙相談も含む)	7月13日(月)午後、 8月5日(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、 <sup>こうくう</sup> 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


●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・PSA検査(前立腺)]を行っています。詳しくは [横浜市がん検診](#) [検索](#)




「かしたい、でも何から取り組めばいいんだろう?」と感じていませんか?

ではなく、日々の生活習慣が鍵を握ります。忙しい毎日の中で見落としがちな生活習慣こそ、健康の土台です。今回は、学童期からこの年代で意識してほしい健康のポイントを紹介します。健康への漠然とした不安を解消し、今日からできる一歩を始めましょう。

お問い合わせ ☎045-367-5746 ☎045-365-5718



いい方に  
回へ





**更年期**

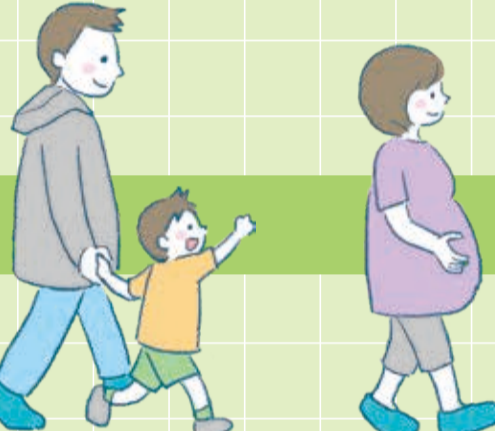
ホルモン量の変化により不調が強まる時期です。ストレス解消や禁煙、自分にあったお酒との付き合い方を心がけ、生活習慣を見直しましょう。


**POINT** → 更年期は男女共通のテーマです


「15秒で分かる! お酒との付き合い方」を動画でチェック!



















肉量減少が同時に進行しやすいため、  
きません。

しょう!



生活習慣改善相談を  
うまく活用しましょう!





**高齢期**

地域に出ることによって脳と体が活性化し、健康につながります。

**POINT** → 地域の中で出番や楽しみを見つけましょう

地域イベントやボランティア募集情報が掲載されているウェブサイト「よこむすび」はこちら

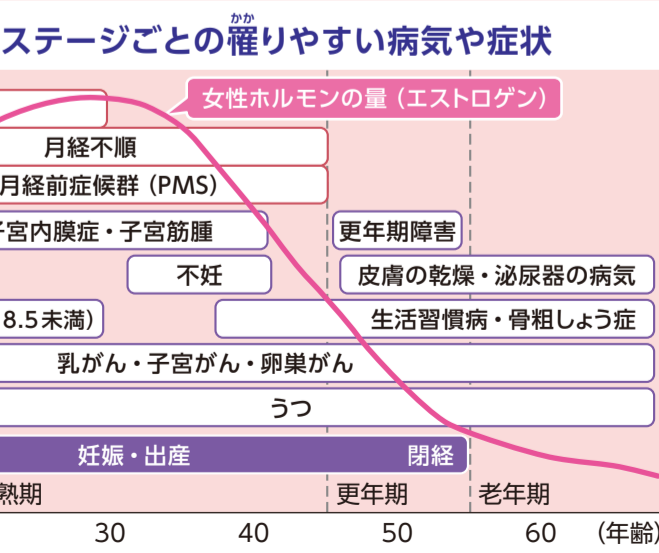




### 女性のライフステージと健康

ホルモンバランスが大きく変化し、周期によっては体調を崩したり、負担が重くなる場合があります。こうした不調を一時的なものとして抱え、家族や医療機関に早めに相談し、周囲とともに考えていくことが大社会全体でも女性の健康を支える重要性が改めて認識されています。

**ライフステージごとの罹りやすい病気や症状**



女性ホルモンの量 (エストロゲン)

月経不順  
月経前症候群 (PMS)  
子宮内膜症・子宮筋腫  
不妊  
乳がん・子宮がん・卵巣がん


妊娠・出産

閉経


成熟期 更年期 老年期

30 40 50 60 (年齢)

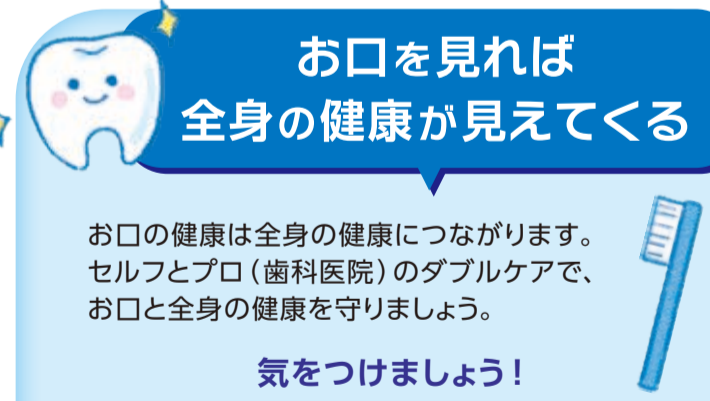
÷(身長(m)×身長(m))



「気になる症状がある」「病気について詳しく知りたい」そんな時は横浜市 [WEB](#) へ



お口を見れば  
全身の健康が見えてくる





お口の健康は全身の健康につながります。セルフとプロ(歯科医院)のダブルケアで、お口と全身の健康を守りましょう。

**気をつけましょう!**

- 歯や口のトラブルは自覚症状がないまま進行することがあります
- 歯のケア不足が将来の医療費を増やします

歯やお口の健康について詳しくはこちら





30代の約3人に1人が歯周病!?\*  
歯周病検診を受けましょう。

\*令和6年度歯科疾患実態調査(厚生労働省)

# 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。
- 所がない場合は、掲載施設で実施。
- 費がない場合は、無料。費用の詳細は各施設へ確認を。
- 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をご確認ください。

園芸博 横浜グリーンエクスポに向けた各施設の取組



## 瀬谷センター

〒246-0031 瀬谷三丁目18-1  
TEL 045-303-4400 FAX 045-303-4464  
※第3月曜日(祝日等に重なる場合は翌日)

### 瀬谷地区センター講座

▶アロマワックスサシェ  
～ロスフラワーで飾り付け～  
日 8月25日(火)9時30分～11時30分  
対 成人 12人 画  
申 7月20日(着)まで WEB から、または  
往に必要事項を記載して郵か画

### ワンパク講座

▶すきっぷすゝのおはなし会  
日 7月15日(水)10時30分～11時画  
対 乳幼児と保護者 14組 画  
▶ペーパークラフト  
～本物そっくりの自動販売機～  
日 7月29日(水)10時～11時  
対 幼児～小学生と保護者 10組 画  
申 7月15日までWEB  
▶みんなで楽しむ夏の  
フラワーアレンジメント  
～季節の草花と遊ぶ～  
日 8月8日(土)10時～11時  
対 小・中学生と保護者 10組 画  
講 Blanc Daisy  
申 7月15日までWEB

### 夏の科学講座

申 7月15日まで WEB

#### ①メロンパン&デコチョコのスイーツ

ペイントやデカール(光沢)を学習します。

日 8月1日(土)10時30分～12時  
対 小・中学生 12人 画 費 300円

#### ②化学海底火山体験講座

クエン酸と重曹の化学変化で、青い海変から赤い海底噴火へと激しく変化の様子を観察しよう!

日 8月1日(土)13時～14時30分  
対 小・中学生 12人 画 費 300円

### 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～  
日 7月16日(木)10時～11時30分画  
対 24人 画

▶お楽しみ和楽 ～空手体操教室～  
日 7月16日(木)13時～14時画  
対 20人 画 持 運動しやすい服装、飲み物、タオル

▶ニチレクボール・ラダーゲッター  
を楽しもう! ～健康測定  
「ベジチェック®」「血管年齢」付き～  
日 7月23日(木)10時～12時画  
対 30人 画 持 動きやすい服装、室内用運動靴、飲み物、タオル

▶文学講座 源氏物語  
日 8月7・21・28日の金曜日 全3回  
10時～11時30分 対 成人 20人 画  
内 源氏物語 桐壺の巻 帚木の巻  
費 200円

申 7月20日(着)まで WEB から、または  
往に必要事項を記載して郵か画

## 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  
※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 7月18日(土)13時～14時30分画  
※12時45分から受付 対 30人 画  
持 体育館履き、タオル、飲み物

### ▶おもしろ何でもチャレンジ2026 ～理科って楽しい! 体験教室～

日 7月25日(土)10時～12時画  
対 主に小学生 50人 画

### ▶ランのコサージュ作り

日 7月25日(土)10時～12時画  
対 主に小学生 50人 画

### ▶ドローン体験

日 7月25日(土)10時～12時画  
対 主に小学生 50人 画

### ▶子ども木工教室「道具箱作り」

日 8月1日(土)10時～12時  
対 小学生 10人 画 ※保護者入室不可  
費 500円  
申 7月18日(着)まで WEB から、または  
往に必要事項を記載して郵か画

## 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  
※第2月曜日(祝日等に重なる場合は翌日)

### ▶花とこどもマルシェ

～こどものお店やさんオープン～  
日 7月18日(土)10時～15時画  
内 文具雑貨、花、ご飯&野菜、駄菓子などの出店。ゲームやワークショップ、苗プレゼント、手作りかるた遊びなど。

### ▶一っぽ☆こそだてひろば ～ミニ夏まつり～

日 7月27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  
申 7月26日まで 画か画

### ▶みんな集まれ! 夏体験

#### ①朝活こどもごはん ～学びと遊び～

朝ごはん、お昼ごはんを食べよう。勉強やレクリエーションも行います。

日 7月27日(月)～31日(金)9時～14時 ※1日から申込み可  
対 小学生 各日40人 画  
費 各日500円 持 箸、飲み物、勉強道具 申 7月21日まで 画か画

#### ②子どもおうちパン作り

チョコレートパンとメロンドリンクを作ります。

日 8月1日(土)①9時30分～11時30分 ②13時30分～15時30分  
対 小・中学生 ①・②各16人 画  
費 500円 申 7月27日まで 画か画

#### ③リメイク缶のデコパージュ作り

小物入れをつくりまします。  
日 8月8日(土)10時～11時30分  
対 小・中学生 16人 画 費 500円  
持 エプロン、三角巾、マスク  
申 8月3日まで 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  
※7月7日(火)～9日(木)・21日(火)

### ▶ひよこのおはなし会

日 7月15日(水)11時～11時30分画  
対 0歳～3歳の子と保護者  
内 わらべうたと絵本の読み聞かせ

### ▶夏休み

中高生図書館サポーター募集  
予約図書回収や書架整理中心の活動です。ガイダンスに参加し、3日以上活動できる人を募集します。

日 ガイダンス:7月23日(木)10時～12時  
対 市内在住・在学の中学・高校生  
申 7月22日17時25分まで 画か画

### ▶おはなしフェスティバルウィーク

日 7月28日(火)～31日(金)11時～11時30分、8月1日(土)・2日(日)10時～10時30分、11時～11時30分画  
対 幼児～小学生 ※保護者同伴可

### ▶マイクロプラスチックで 万華鏡づくり

～ヨコハマ・エコ・スクール～  
マイクロプラスチックや環境について学んだ後、万華鏡を作ります。

日 8月13日(木)10時～11時30分  
対 小学生 20人 画 ※小学1・2年生は保護者同伴 講 NPO法人海の森・山の森事務局 豊田直之  
申 7月16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 火・金曜日

### ▶ちいさなおはなし会

日 7月12日(日)11時～11時20分画  
対 乳幼児と保護者 5組 画  
内 わらべ歌と絵本の読み聞かせ

### ▶さくらポッチャ

日 7月25日(土)10時～11時30分画  
対 12人 画 ※幼児は保護者同伴  
内 詰めポッチャとゲーム  
持 上履き、飲み物

### ▶夏休みエコクラフト

～一輪挿し&しおり作り～  
日 8月5日(水)10時～11時30分  
対 小・中学生 20人 画 費 100円  
持 上履き、タオル、飲み物、持ち帰り用袋 申 7月11日から WEBか画か画

### ▶夏の思い出リース

日 8月17日(月)10時～11時30分  
対 小・中学生 8人 画 費 300円  
持 リースに飾りたいもの(シールなど)、上履き、タオル、飲み物、持ち帰り用袋  
申 7月11日から WEBか画か画

## 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 045-303-8415 火・金曜日

### ▶おはなしOne One おほしさまキラキラ☆

日 7月13日(月)10時30分～11時画

### 対 幼児と保護者 10組 画

内 親子のための癒やしのおはなし会  
▶自分の町・せやをもっと知ろう!  
地元の話が盛りだくさん! 夏休みの自由研究にも役立ちます。

日 8月3日(月)13時30分～15時30分画 対 小学生以上 20人 画 ※小学3年生以下は保護者同伴  
持 上履き、飲み物、筆記用具

### ▶夏休みチャレンジ

申 7月11日から WEBか画か画

#### ①ホイップデコ ～アイテムを デコっちゃおう!～

はさみやミラーブラシをスイーツのようにかわいくデコろう!

日 8月20日(木)9時30分～12時  
対 小学生 10人 画 ※小学3年生以下は保護者同伴 費 660円 持 汚れてもよい服装、上履き、飲み物

#### ②タイダイ染めで何を 染めよう?

日 8月22日(土)9時30分～11時30分  
対 小学生 15人 画 ※小学3年生以下は保護者同伴 費 100円  
持 汚れてもよい服装、上履き、飲み物、Tシャツ等染めたい物

#### ③海の宝石“シーグラス”で 万華鏡づくり

日 8月23日(日)13時30分～15時30分 対 小学生 16人 画 ※小学3年生以下は保護者同伴 費 500円  
持 汚れてもよい服装、上履き、飲み物、筆記用具

講 おもしろ科学たんけん工房

#### ④みんなのこぼ“手話”を 覚えよう!

日 8月24日(月)10時～12時  
対 小学生 15人 画 ※小学3年生以下は保護者同伴 持 上履き、飲み物

## 東野中学校 コミュニティ・スクール

〒246-0012 東野130  
TEL・FAX 045-304-4301 火・金曜日

### ▶貝殻フレーム作り

日 8月22日(土)13時30分～15時  
※13時開場 対 小・中学生 10人 画  
費 300円 持 持ち帰り用袋  
申 7月15日から 画か画

## 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 火・金曜日

### ▶サマーコンサート～癒しの アコースティックギター～

日 7月11日(土)14時～15時画 ※13時45分開場 対 50人 画 講 東 恵

### ▶はらっぱのおはなし会

日 7月18日(土)11時～11時30分画  
対 乳幼児と保護者 10組 画  
内 読み聞かせ、手遊び、紙芝居等  
講 はらっぱの会

### ▶パソコン・スマホの困った! 原中コムスク無料相談会

日 7月25日(土)①13時10分～14時10分 ②14時20分～15時20分  
 対 成人 ①・②各3人 圏  
 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 7月11日から 圏か 圏

▶**毎月開催! 英検作文面接対策講座(3級～2級)**  
 日 8月1日(土) 3級クラス: 15時30分～16時20分、準2級～2級クラス: 16時20分～17時10分 圏 中学・高校生 各クラス8人 圏 圏 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 7月11日から 圏か 圏

▶**夏休みチャレンジ**  
 申 7月11日から WEB)か 圏か 圏

はじめての編み物 ～シュシュ～  
 日 8月5日(水)・6日(木)①9時30分～11時30分 ②13時10分～15時10分 対 小学生 各8人 圏  
 費 50円

カンフー体験  
 日 8月6日(木)13時30分～15時 対 小学生 20人 圏

アイロンビーズでキーホルダー作り  
 日 8月19日(水)①9時30分～10時30分 ②10時30分～11時30分 対 幼児～小学生 ①・②各7人 圏  
 ※幼児は保護者同伴 費 100円

**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 圏・圏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

▶**窓にお絵かきしよう**  
 夏に関するものを描いてみよう。  
 日 7月22日(水)10時～16時 圏

▶**スクラッチアートを描いてみよう**  
 むり絵のように下絵をなぞるだけで、誰でも簡単に美しい絵が描けます。  
 日 8月3日(月)～9日(日)10時～16時 圏  
 対 各日10人 圏

**下瀬谷地域ケアプラザ**  
 〒246-0035 下瀬谷二丁目44-6 圏045-304-1291 圏045-304-1259  
 圏 shimoseya-seikatsu@shafukudoujinkai.or.jp 休 第1月曜日

▶**にじいろカフェ**  
 日 7月15日(水)10時～11時30分 圏  
 ※毎月第3水曜日  
 所 みんなの広場福福(南台二丁目14-4)

対 物忘れが気になる人、認知症の家族を介護している人など 10人程度 圏  
 費 100円(茶菓代)  
 ▶**ガンダム好きの集い**  
 日 7月19日(日)10時30分～12時 圏  
 ※毎月第3日曜日 対 20人程度 圏

以下のものは 日 7月13日から 圏か 圏

▶**レコードを聴きながら ちょこっとボランティア**  
 日 7月23日(木)10時～11時30分 対 20人程度 圏

▶**グリーンボランティア 定例会** 圏 園芸博  
 日 7月27日(月)10時～11時30分  
 ※ガーデニング活動は週1回程度(要問合せ) 対 10人程度 圏

▶**シニアのためのスマホサロン**  
 日 7月28日(火)10時～11時30分 対 概ね65歳以上 10人程度 圏  
 持 スマートフォン、筆記用具、飲み物

▶**防災カフェ**  
 日 8月5日(水)18時30分～20時  
 ※毎月第1水曜日  
 対 10人程度 圏

**瀬谷スポーツセンター**  
 〒246-0032 南台二丁目4-65 圏045-302-3301 圏045-301-9442  
 休 第2月曜日(祝日等に重なる場合は翌日)

▶**ピックルボール教室体験会**  
 今話題のスポーツ「ピックルボール」を体験するチャンスです。  
 日 8月1日(土)①13時～13時50分 ②14時～14時50分  
 対 16歳以上 ①・②各12人 圏  
 費 900円 持 室内用運動靴、スポーツウェア、タオル、飲み物、ピックルボール用パドル(貸出しあり)  
 申 7月20日まで WEB) ※定員に満たない場合は当日受付あり

**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 圏045-391-8316 圏045-391-8447  
 休 日・月曜日(祝日に重なる場合は翌日も)、祝日

▶**保活説明会**  
 保育園選びや申込み・決定までの流れを説明します。  
 日 7月23日(木)10時～11時30分 圏  
 対 未就園児と保護者  
 圏 保育・教育コンシェルジュ  
 ▶**子育てサポートシステム 入会説明会**

日 7月31日(金)10時～11時、8月12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 前日12時まで WEB)か 圏(子育てサポートシステム専用) 圏045-744-7207)

▶**母親・両親教室 ～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。  
 日 ①8月8日(土) ②8月22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6組 圏  
 講 助産師 ①小沼夕佳 ②森内幸美  
 申 7月11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 圏045-811-8444 圏045-812-5778

以下のものは 日 7月31日(消)まで WEB)から、または 圏に 必要事項)と氏名(ふりがな)・年齢(学年)・圏 アドレスを記載して 圏  
 対 当選者に別途連絡  
 ※いずれも小雨決行・荒天中止

▶**からだ“美”チューニングⅡ**  
 日 9月1・8・15・29日、10月6・13・20・27日、11月17・24日、12月1・8・15日の火曜日 全13回 10時45分～11時45分 対 16歳以上 30人 圏  
 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 7,800円

▶**ピラティス&有酸素運動Ⅱ**  
 日 9月2・9・16・30日、10月7・14・21・28日、11月18・25日、12月2・9・16日の水曜日 全13回 10時～11時 対 16歳以上 30人 圏  
 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 7,800円

**民踊**  
 ●**区民踊協会主催 区民盆おどり大会**  
 ～「よこはま花博音頭 花だより」を一緒に踊りましょう～  
 日 7月11日(土)18時～20時 ※雨天中止 所 ニツ橋公園 圏  
 圏 同協会 竹川 圏090-4097-6515

**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 圏045-301-3500 圏045-301-3502  
 休 第2火曜日

▶**講義「歴史を解き明かす」シリーズ**  
 横浜で教鞭をとってきた古川正人さんによる講義シリーズ。瀬谷・横浜の話を変え、親しみやすく解説します。  
 日 9月9日(水)・23日(水・祝)10時～12時 対 各日24人 圏 費 500円  
 申 7月11日から WEB)か 圏か 圏  
 ▶**ミュージック・コレクション・シリーズ#22**  
 ブギウギピアノが奏でるジャズ、ブルース、スイング&ジャイブ、ロックンロールをお届けします。  
 日 9月20日(日)14時～15時30分 対 120人 圏 ※未就学児入場不可  
 費 1,500円 講 荒井伝太  
 申 7月11日から WEB)か 圏か 圏

**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 圏045-361-2117 圏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 圏か 圏 ※事前に登録が必要

🌸 **善意銀行への寄付** 🌸  
 4月1日～30日受付分・敬称略  
 ●(有)堀越商店  
 ●張家口倶楽部  
 ●匿名 1人  
 以上の皆さん、ありがとうございました。

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)  
☎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 **入場無料**

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

**日時** 7月17日(金)12時~13時30分 ※開場11時40分

**出演** ●瀬谷相撲甚句会(相撲甚句) ☎瀬谷名所甚句 ほか  
●ウッチーズ(クロマティックハーモニカ) ☎リベル・タンゴ ほか  
●フレッシュエンド(オカリナとギター) ☎花の首飾り ほか

#### 地域人材スタートアップ講座

##### 区民ライター養成講座 ~地域の魅力や活動を伝える~

地域の人や活動の魅力を住民目線で伝える力を学ぶ講座です。取材や文章作成の基本を学び、実際の記事作成にも取り組みます。

☎7月25日、8月8・22日の土曜日 全3回 13時30分~15時

☎瀬谷区民活動センター ☎区内在住・在勤・在学で  
全3回参加できる人 20人 ☎一般社団法人えん 理事  
五十嵐 美和氏 ☎7月22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



#### 区民活動支援講座

##### 活動と地域をつなぐ マッチング交流会 ~いつもの活動×身近な地域=新しいつながり~

日頃の活動内容や思いを共有しながら、参加者同士の交流を深めます。活動の連携や新たなつながりを目的としたマッチング交流会です。

☎9月27日(日)14時~16時 ☎区役所5階大会議室

☎区内の地域で活動している団体 20団体(1団体3人  
まで) ☎かわさき市民活動センター理事長  
竹迫 和代氏 ☎8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



### 区民の ひろば

※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。

#### ●南瀬谷うたごえサロン体験会

うたごえサロンの会員と、さまざまなジャンルの歌と一緒に歌う体験会です。

☎7月23日(木)13時~14時30分 ☎瀬谷地区センター

☎区内在住者 60歳以上 ☎前日20時までに問合せ先へ  
☎南瀬谷うたごえサロン 石井 ☎045-361-3334

#### ●国際交流Seya

外国人向け日本語教室に参加してみませんか。

☎毎週水曜日 9時15分~10時45分

☎せやまる・ふれあい館 ☎成人 ☎篠原 ☎045-391-2686



### いきいき 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。

#### ●第26回 瀬谷区ジュニアコンサート出場者募集

演奏者全員に音楽大学の先生から講評があります。会場の皆さんが選ぶ  
聴衆賞(メダル)と5回・8回・10回目の出演者には実行委員会賞(盾)を  
授与します。

☎11月22日(日)10時30分~19時(3部構成予定) ☎瀬谷公会堂

☎①幼稚園・保育園年長児、小・中学生、高校生 ②過去のジュニアコン  
サート出場者(成人可) 合わせて50人程度 ☎参加費1,500円と運  
営賛助金2口以上(1口3,000円) ☎ジャンル:ピアノ、管弦打楽器、和  
楽器、声楽(中学生以上) 部門:ソロ、アンサンブル(編成は5人以内)  
※ピアノソロと連弾の組合せは可 演奏曲(編曲可):ソロの場合1曲はク  
ラシックを入れる、小学生以下5分以内、中学生以上7分以内

☎7月31日~9月30日(着)まで ☎で、記入した申込用紙を申込用紙記  
載の提出先へ ※申込用紙は7月13日から区役所3階35番窓口、区内公  
共施設等で配布 ※詳細は瀬谷区ジュニアコンサート [WEB](#) へ

☎ジュニアコンサート事務局(office遊音企画内)

☎045-303-0456(土曜日を除く9時~19時)



### ズーラシア だより vol.63

7月11日~8月10日までの休園日

▶毎週火曜日

※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。

#### チベットモンキー

チベットモンキーは、中国中東部の  
山岳地帯に生息するマカク属最大級  
のサルで、黄山や峨眉山周辺が主要な  
生息地です。標高1,500m~4,000m  
の寒冷な環境に適応しており、食性は  
雑食で、木の葉や果実、種子、樹皮、昆虫などを季節に応じて採食して  
います。複数のオスとメスからなる群れで生活し、順位関係を持ちなが  
ら社会を形成します。野生では、生息地の減少により準絶滅危惧種に  
指定されています。



5頭一緒に寝室で過ごす様子



展示場に出ることに慣れました

ズーラシアには日本モンキーセンター  
から今年の3月にサムとカルト、4月に  
ザルバとアルカが仲間入りしました。  
今まで飼育していたミートと一緒に5頭  
で生活しており、国内では当園のみの展  
示となります。

#### イベント情報 飼育員のおきタイム

飼育員が動物たちの生態などをお話し  
ます。あなたも動物博士になれるかも!?  
※開催時間・展示場はズーラシア [WEB](#) を  
ご覧ください



イメージ

☎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



☎区人口 120,153人 ☎世帯数 54,026世帯 (2026年6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。

# 健康は一生のパートナー

「健康のために何かしたい、でも何から取り組めばいいんだろう?」と感じていませんか?  
健康は特別なことではなく、日々の生活習慣が鍵を握ります。忙しい毎日の中で見落としがちな生活習慣こそ、健康の土台です。今回は、学童期から高齢期まで、それぞれの年代で意識してほしい健康のポイントを紹介し、健康への漠然とした不安を解消し、今日からできる一歩を始めましょう。

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

**学童期**

全身を使う遊びで、感覚や心も育もう!

**POINT** → 外遊びをしていますか?

**青年期**

世界が広がる青年期。頑張りすぎて疲れていませんか? 音楽や読書などの好きなことを楽しめなくなったら、抱え込まずに相談しましょう。

**POINT** → 自分を大切にすることが習慣づくり

ストレスとの付き合い方に迷ったら、瀬谷区WEBへ

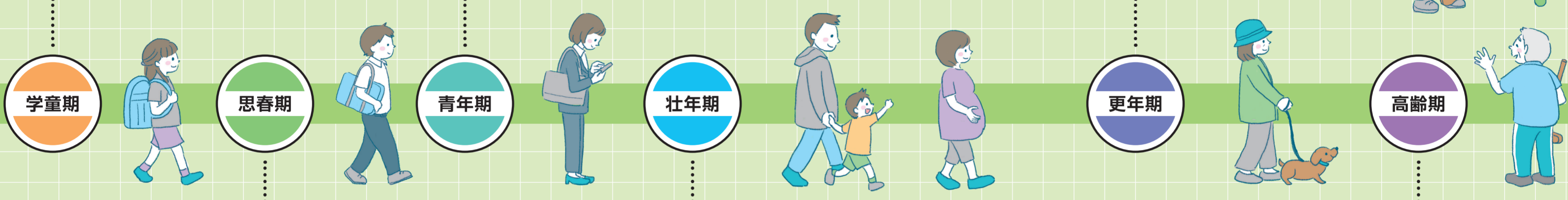
**更年期**

ホルモン量の変化により不調が強まる時期です。ストレス解消や禁煙、自分にあったお酒との付き合い方を心がけ、生活習慣を見直しましょう。

**POINT** → 更年期は男女共通のテーマです

「15秒で分かる! お酒との付き合い方」を動画でチェック!

**高齢期**



**思春期**

未来の体は今つくる! 成長期は特に、骨・血液・筋肉をつくる栄養素が大切です。

**POINT** → しっかり食べて、しっかり動く!

**壮年期**

この時期は代謝が落ち、肥満と筋肉量減少が同時に進行しやすいため、今まで通りでは適正体重を維持できません。

**POINT** → +αの食事管理と運動

日常の中で+αにチャレンジしてみましょう!

- 毎日1皿野菜を増やす
- 階段を使う
- 歯磨き中につま先立ちする

生活習慣改善相談をうまく活用しましょう!

**高齢期**

地域に出ることで脳と体が活性化し、健康につながります。

**POINT** → 地域の中で出番や楽しみを見つけましょう

地域イベントやボランティア募集情報が掲載されているウェブサイト「よこむすび」はこちら

**「食事」「運動」「睡眠」が健康の3本柱!**

**バランスのとれた食事**

食事の基本は「主食・主菜・副菜」をそろえることです。1日3回の食事の中に食材がそろっているか確かめてみましょう。不足しがちなビタミン・ミネラルは、乳製品や果物を加えてカバーしましょう。

「食」を学び、地域に発信するヘルスマイトになりませんか。詳しくは瀬谷区WEBへ

**適度な運動**

体力・筋力向上、免疫力強化、メンタルヘルスの向上に不可欠です。

- 1 座りっぱなしの時間を減らす
- 2 息が弾み汗をかく程度の運動を週合計1時間以上行う
- 3 隙間時間に体操をする

**心地よい睡眠**

自分に合った睡眠時間を確保しましょう。

- 1 同じ時間に起きて日光を浴びる
- 2 日中は体を動かす
- 3 入浴は寝る前の1~2時間前に済ます
- 4 眠くなってから寝床に入る
- 5 寝床で電子機器は触らない

**女性のライフステージと健康**

女性は年代ごとにホルモンバランスが大きく変化し、周期によっては体調を崩したり、精神的・身体的な負担が重くなる場合があります。こうした不調を一時的なものと思わず、パートナーや家族、医療機関に早めに相談し、周囲とともに考えていくことが大切です。近年では、社会全体でも女性の健康を支える重要性が改めて認識されています。

**ライフステージごとの罹りやすい病気や症状**

女性ホルモンの量(エストロゲン)

思春期 性成熟期 更年期 老年期

10 20 30 40 50 60 (年齢)

\*BMI=体重(kg)÷(身長(m)×身長(m))

**お口を見れば 全身の健康が見えてくる**

お口の健康は全身の健康につながります。セルフとプロ(歯科医院)のダブルケアで、お口と全身の健康を守りましょう。

**気をつけましょう!**

- 歯や口のトラブルは自覚症状がないまま進行することがあります
- 歯のケア不足が将来の医療費を増やします

歯やお口の健康について詳しくはこちら

30代の約3人に1人が歯周病!?\* 歯周病検診を受けましょう。

\*令和6年度歯科疾患実態調査(厚生労働省)