

TSUZUKI 6

2025



「#myつづき」を付けて
区のお気に入りの場所を、
Xで投稿しよう！

市版関連コーナー

さまざまな地域の交通

横浜市では「移動しやすいまち」を目指して、地域交通の維持・充実を図っています。→[詳細は4面\(市版\)へ](#)
都筑区でも多くの世代の人が移動しやすいように、さまざまな交通手段があります。
雨で外出がちちょっと面倒な日でも、いつもと違う乗り物に乗って、お出かけしませんか？

☎ 企画調整係 ☎ 948-2227 ☎ 948-2399

都田地区ボランティアバス



都田地区周辺で、地域ボランティアの皆さまが運行しているバスです



このエリアの
居住者が利用可能

完全予約制
運行ルート・乗車時間は予約状況で調整

運行日 原則、毎週月・木 10時～15時

☎ 都市整備局地域交通推進課 ☎ 671-3800 ☎ 663-3415

子乗せ電動自転車レンタル事業

公民連携により、子育て世代の皆さまの移動をサポートします！ぜひお申し込みください！

- ◆月額定額制(自転車駐車場代・保険料込)
- ◆市営自転車駐車場(センター南、センター北、北山田)の駐車区画を提供
- ◆ヘルメット無償配布 ◆メンテナンス不要

3月から
始めました！

申込はこちら！



☎ 株式会社ジェイアール東日本都市開発 ☎ 0120-941-282

生活交通バス

区内には、バス事業者が市の補助金を受けて運行しているバスが5路線あります



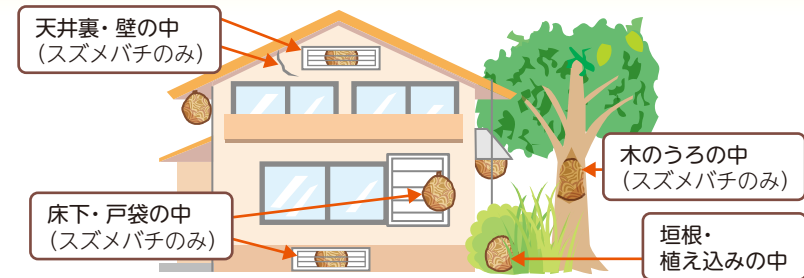
☎ 生活交通バス路線に関すること
都市整備局交通企画課 ☎ 671-4128 ☎ 663-3415

☎ ダイア等の運行に関すること(市営バス)
73・80系統: 緑営業所 ☎ 931-2266 ☎ 931-2267
300・302・318系統: 港北営業所 ☎ 545-1804 ☎ 545-1805

ハチの巣は 早期発見・早期駆除!!

巣が作られやすい場所を点検しましょう

巣を見つけたら、近づかない、揺らさない、近くで騒がないように注意しましょう。
ハチを刺激すると刺される危険性があります。静かにそっと離れましょう。



スズメバチの巣

初期の巣は
トックリを逆さ
にしたような形



- ボール型でマール模様 ● 出入口の巣穴が一つ
- 駆除は業者に依頼することをおすすめします

アシナガバチの巣

ハスの実
またはお椀を
逆さにした
ような形



- 六角形の巣穴がたくさん見える
- 自分で駆除が可能な場合があります
のでご相談ください

☎ ハチに関するご相談 ☎ 区役所では、巣の駆除は行っていないが、駆除業者等をご案内しています。また、自分で駆除される際の防護服や高所用殺虫剤噴霧器(専用殺虫剤は区総合庁舎売店で販売)の貸出し等を行っています。

あなたの「ご意見」アイデアで 都筑区をもっと良くしませんか？

- 特に
- ① 避難所環境の向上に関するアイデア
 - ② 就学後の子どもたちの居場所づくりのためのアイデア
 - ③ 環境にやさしい行動を生活に取り入れるためのアイデア

についてのご意見をお待ちしています！
今後の施策や事業の参考にさせていただきます。

募集期間 6月11日10時から
7月10日23時59分

投稿はこちらの
デジタルプラット
フォームから



☎ 市民局区連絡調整課 ☎ 671-2088 ☎ 664-5295
広報相談係 ☎ 948-2223 ☎ 948-2228



都筑区と

GREEN×EXPO 2027

横浜で開催される「GREEN×EXPO 2027」をきっかけに、環境にやさしい暮らしや花と緑あふれる暮らしについて、皆さんと一緒に考えてみませんか？
今月は、GREEN×EXPO 2027開催2年前を記念して屋外に設置したカラフルなサインを紹介します。



ガーデン内での喫煙はご遠慮
いただいているほか、ゴミはお
持ち帰りいただいておりますので
ご協力をお願いします

区総合庁舎入り口から
ガーデンまでの園路を、
カプカプ川和さんの
イラストでラッピング
しています！

今ガーデンで見頃のお花は
こちらから確認できます！



☎ 企画調整係 ☎ 948-2226 ☎ 948-2399



都筑区役所

電話 948-2323 (代表)
受付時間 平日8時45分～17時
紙面中、電話番号に市外局番の記載がない場合、市外局番は「045」です

土曜開庁日 毎月第2・4土曜

6月14日・28日 9時～12時
戸籍課、保険年金課、こども家庭支援課
の一部の業務

都筑区データ 2025年5月1日現在

人口 214,538人 (前月比42人減)
世帯数 89,948世帯 (前月比110世帯増)

編集・発行 横浜市都筑区役所広報相談係

〒224-0032 都筑区茅ヶ崎中央32-1
電話 948-2223 FAX 948-2228

ウェブページ [都筑区役所 検索](#)

No.
332

特集1

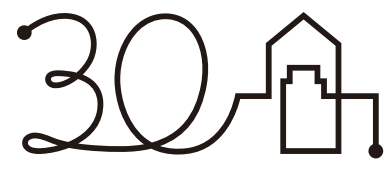
横浜市歴史博物館に 行ってみよう！

横浜市歴史博物館は、都筑区の誕生と同時期である平成7(1995)年1月31日にセンター北駅近くの現在の場所に開館しました。開館以来、都筑区の皆さんを中心に、小・中学生の学びの場としても親しまれています。

開館30周年の今年、さまざまな企画で皆さんをお待ちしています。ぜひ足を運んで歴史に思いを巡らせてみませんか？

【問合せ】横浜市歴史博物館 電話：912-7777

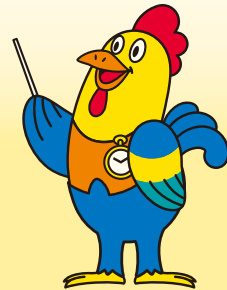
横浜市歴史博物館は令和7(2025)年
1月31日に開館30周年を迎えました
30周年記念ロゴマークを
つくりました



YOKOHAMA HISTORY MUSEUM



開館30周年のアイコンとなるロゴは、博物館の外観を基にデザインしました。キーワードの「つなぐ・つながる・つなげる」をイメージした一筆書きのロゴには、地域で活動するさまざまな人たちがひとつづきにつながっていき、という思いが込められています。



マスコットキャラクター
レックル

遺跡公園

博物館に隣接した国指定史跡「大塚・歳勝土遺跡」は遺跡公園として、弥生時代の集落・墓地の一部が復元され、見学することができます。

遺跡公園(大塚遺跡を除く)は24時間オープン



展示のご紹介

企画展(特別展)

開館30周年記念特別展

Part2
伝承

横浜の文化財 Yokohama Heritage

—まもり伝える地域の記憶—

6月14日(土)～7月27日(日)

同展「Part1 修復」に引き続き開催。横浜に暮らした人々の歴史を紹介してきた当館が厳選した有形・無形の資料を紹介するとともに、歴史を伝えてきた地域の人たちの活動にも注目します。

特別展のみの観覧料

- 一般 1,000円
- 高校・大学生 700円
- 小・中学生および
市内在住65歳以上 500円



常設展

「横浜に生きた人々の生活の歴史」をテーマに3万年にわたる市域の歴史を展示しています。円形の常設展示室内は、原始から近現代までの時代ごとに6つの部屋に分かれています。決められた順路が無いので、どの時代からでも見ることができます。



江戸時代の神奈川宿の茶屋「さくら屋」の模型

館長からのひとこと

30周年を迎えた横浜市歴史博物館は、地域の皆さまと連携しながら、横浜の歴史・文化の調査・研究成果をわかりやすく発信して魅力的な展示を展開するとともに、「知」の拠点としてご利用いただけるよう展開したいと思います。これからも皆さまのご協力をお願いいたします。



横浜市歴史博物館館長
さとう まこと
佐藤 信

グッズ情報

はらでぐちくん

商品のモチーフは、区内のはらでぐちから出土した原出口遺跡から出土した筒形土偶です。今から約4000年前、縄文時代後期の土偶で、実物は常設展示室に展示されています。



待ってるよ☆



ぬいぐるみキーホルダー
「はらでぐちくんといっしょ」

都筑区を活動拠点とする皆さんと一緒に
つくるイベントです



歴史未来フェス(5月開催)

都筑区とのつながり

横浜市歴史博物館は都筑区への地域貢献の一環として、歴史未来フェスの開催やセンター北まつりへの出店を行っています。

イベントでは歴史を学べるワークショップを開催しています。今後も区民の皆さんの身近な博物館として引き続き活動してまいります。ぜひお立ち寄りください。



センター北まつり(3月開催)

インフォメーション

問合せ Tel 912-7777 Fax 912-7781

開館時間 9時～17時(券売は16時30分まで)

休館日 月曜日(祝日、振替休日の場合は翌平日)、
年末年始
※そのほか展示替えなどのため、臨時休館することがあります

観覧料 ● 一般 400円 ● 高校生・大学生 200円
● 小学生・中学生・市内在住65歳以上 100円

※「身体障害者手帳」「愛の手帳(療育手帳)」「精神障害者保健福祉手帳」をお持ちのひとと介護者は無料です

※ 企画展・特別展の観覧料は別に定めます

無料開放日も
あります



毎週土曜日、小・中・高校生は無料

ラストサタデープログラム

月の最終土曜日には、紙芝居やワークショップ(有料)も開催しています。暑い日も、雨の日も、博物館の中でたのしく学びませんか？



れきし工房「まがたま作り」

アクセス

- 横浜市営地下鉄「センター北駅」下車徒歩5分
- 駐車場(19台)あり(30分100円)



特集2

特に6月から秋にかけて被害のリスクが高まります。今のうちに確認を!

土砂災害

【問合せ】総務課防災担当 TEL:948-2212 FAX:948-2208

避難は、各自の判断で行動することが原則!

避難指示などが出されていなくても

危険がせまる前に避難を開始!

身を守るための3つのポイント!

1 土砂災害(特別)警戒区域かどうか確認

◆土砂災害(特別)警戒区域とは?

土砂災害が発生した場合に、建物と住民等に危害が生じる恐れがある区域です。自分の家がこの区域にあるかどうか土砂災害ハザードマップなどで確認しましょう。

※ただし、土砂災害(特別)警戒区域以外でも、土砂災害が発生する場合があります。付近に「がけ地」や「擁壁」などがあれば注意してください。

※区内で、土砂災害警戒区域(イエローゾーン)、土砂災害特別警戒区域(レッドゾーン)は、135か所あります。

土砂災害(特別)警戒区域にお住まいの人へ
風水害対策についてチラシを6月頃に配布させていただきます。届きましたらご確認ください。

総務課 防災担当 すえまつ 未松

土砂災害ハザードマップの入手方法

印刷物▶ 区総合庁舎5階53番窓口 総務課防災担当

WEB▶ 横浜市 土砂災害ハザードマップ 検索

詳細な区域は
こちらで
確認できます

わいわい防災マップ(土砂災害)

横浜市 わいわい防災マップ(土砂災害) 検索



2 雨が降り出したら周囲の状況確認と情報収集!

◆崖崩れの前兆現象

- 小石がパラパラ落下
- 斜面に湧水が発生
- 湧き水が濁る
- 斜面に亀裂が発生



こんな前兆現象を察知したら

近所の人に声をかけ、避難しましょう。
避難指示などが出た場合にも、近所の人と声をかけあい、避難しましょう。

隣近所の
助け合い

情報収集をしましょう!

下記の情報ツールから気象情報や災害発生に関する情報のほか、横浜市からの防災情報をお知らせします

● テレビ ● 横浜市防災情報eメール

● ラジオ

横浜市 防災情報eメール 検索

● 都筑区X [都筑区]@tz_yokohama

● 横浜市 LINE

● Yahoo!防災速報



3 避難行動!(早めに行動!!)

◆安全な場所へ避難

水平避難

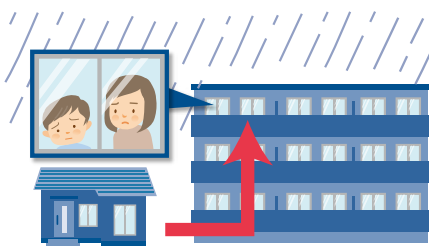
- ☐ 土砂災害(特別)警戒区域外の親戚の家
- ☐ 宿泊施設
- ☐ 風水害時に開設された避難場所 など



◆安全な場所への避難が 困難な場合には...

垂直避難

- ☐ 頑丈な建物の2階以上
 - ☐ 近隣の高い建物
- へ避難



◆屋外へ避難すると かえって危険な場合には...

屋内退避

- ☐ 自宅の中で崖からより離れた場所
 - ☐ 2階以上
- へ避難



風水害時に開設される 避難場所について

風水害時の避難場所は河川や土砂災害の状況により小・中学校を中心に開設します。なお、都筑区では避難場所として、下記に示した施設を優先して開設します。

■ 都筑区役所

■ 都筑区役所以外(11か所)

- ◆ 折本小学校 ◆ 都田小学校
- ◆ 都田西小学校 ◆ 川和小学校
- ◆ 都田地区センター ◆ 山田小学校
- ◆ 中川中学校 ◆ 中川小学校
- ◆ 中川西中学校 ◆ 茅ヶ崎東小学校
- ◆ 勝田小学校

※上記避難場所すべてが必ず開設されるとは限りません。災害時に開設する避難場所情報は、LINE、X、区ウェブページ、防災情報Eメールなどで情報収集しましょう。また、避難場所への避難の際は、着替え、食料等を準備してください。

区役所からのお知らせ

区役所への
郵便物は

〒224-0032 都筑区茅ヶ崎中央 32-1
都筑区役所 ○○係(担当)へ

都筑図書館から

TEL 948-2424 FAX 948-2432
休館日 6月16日(月)

● 学校図書館ボランティア講座 第二回「絵本の読み聞かせを やってみよう(初心者向け講座)」

日 6月27日(金) 10時～12時
所 区総合庁舎5階第1会議室
市内の学校図書館でボランティア活動をしている人、これから始める人 15人 先 (活動場所が決まっている人優先)
申 6月11日9時30分から TEL か 窓

都筑区あゆみが丘9番 における都市計画変更について

①市素案説明会

日 6月13日(金) 19時開始
所 中川西地区センター体育室 / 画
※6月13日～27日まで動画配信あり
横浜市 市素案説明会 検索

②市素案縦覧

日 6月13日(金)～27日(金)の開庁時間 ※土・日を除く / WEB に掲載あり
所 建築局都市計画課

③公聴会における公述の申出

日・所 ②と同じ
申 6月27日17時15分までに WEB から電子申請か公述申出書(WEB か縦覧場所で入手)を郵送または持参

④公聴会(公述の申出があった場合のみ、開催の有無は、7月2日(水)以降に WEB または TEL で確認)

日 7月28日(月) 19時開始
所 中川西地区センター体育室 / 画

人 10人 ※定員を超えた場合は 抽

問 【都市計画の手续・公述申出先】
建築局都市計画課

TEL 671-2657 FAX 550-4913

WEB 横浜市都市計画手続 検索

【都市計画および事業内容】

建築局住宅政策課

TEL 671-2922 FAX 641-2756

公園愛護会・ハマサポ パネル展

公園愛護会やハマロード・サポーターの皆さんが、日頃の活動の様子を自作のパネルで紹介します

日 7月2日(水) 10時～8日(火) 15時

所 区総合庁舎1階区民ホール / 画

問 土木事務所

TEL 942-0606 FAX 942-0809

令和7年度食品衛生責任者 講習会のご案内

市内食品取扱施設で食品衛生責任者として従事している人向けの指定講習会です

日 第1回:7月17日(木)、第2回:8月20日(水)、第3回:9月30日(火)、第4回:10月20日(月) 受付:13時30分～14時 講習:14時～15時30分

所 区総合庁舎1階健診室、多目的室

申 講習の1か月前から TEL か

FAX か電子申請

問 食品衛生係

TEL 948-2356 FAX 948-2388

さわやかスポーツのご案内

● さわやかスポーツタイム in 都筑スポーツセンター

いつでも、どこでも、誰でもできる「さわやかスポーツ」の体験会を開催します

日 6月28日(土) 13時～14時30分

所 都筑スポーツセンター第2体育室

画

問 担当:島村 TEL 640-0014

区民活動センターから

TEL 948-2237 FAX 943-1349
E tz-katsudo@city.yokohama.lg.jp
休館日 日曜、祝日、第3月曜

区民活動センターには、地域活動・サークル活動を行う団体やボランティアがたくさん登録されています。興味がある・参加したい団体には、センターで紹介やおつなぎをしますので、お気軽にお立ち寄りください。

区民活動センターからのお知らせや登録団体開催のイベント情報&会員・ボランティア情報はウェブで公開しています。

FacebookやLINEの
お友だちも募集中

詳細は WEB から



令和7年度 メイドインつづき 推進事業 参加企業募集



都筑区では、独自の技術で躍進する区内の中小企業を「メイドインつづき企業」として認定し、テクニカルショウヨコハマ(神奈川県下最大級の工業技術・製品に関する総合見本市)への出展支援や定期的開催するミーティング、SNSなどで区内の企業間交流を積極的に進めています。令和6年度からは製造業だけでなく情報通信業も対象となりました。ぜひ一度企画調整係までお問合せください!

募集期間:7月31日(木)まで ※必着

申 WEB からダウンロードした申請書に必要書類を添付し、郵送か 窓

問 企画調整係

TEL 948-2227

FAX 948-2399

令和7年度参加企業募集ページ



区総合庁舎1階 区民ホールの催し情報

美術展覧会

日 6月12日(木) 12時～18日(水) 15時

問 予算調整係

TEL 948-2213 FAX 948-2208

サークル展と体験会

日 6月23日(月) 10時～25日(水) 15時

問 予算調整係

TEL 948-2213 FAX 948-2208

新しい自分との
出会いや発見ができる
チャンス!



中高生のための夏休みボランティア体験

この夏、区内のいろいろな活動から自分にぴったりのボランティア活動を見つけて体験してみませんか。

小学5・6年生向け
プレコースも同時開催!

STEP1

オリエンテーション▶7月25日(金)～29日(火)

ボランティアの心構えや活動の注意事項を知ろう!

STEP2

体験▶8月1日(金)～8月22日(金)

区内の施設や団体・ボランティアグループで活動しよう!

STEP3

振り返り・修了証授与▶8月23日(土)

活動で学んだことを次のステップにつなげよう!



詳細は、つづきMYプラザの WEB をご覧ください

コース	対 象
中高生コース	区内在住・在学、つづきMYプラザを利用している中学生と高校生
小学5・6年生向けプレコース	区内在住・在学の小学5・6年生

申 6月11日10時から7月8日20時までに電子申請か 窓 か 窓 か TEL
※ただし、6月16日は休館日です

【主催】都筑多文化・青少年交流プラザ(つづきMYプラザ)、都筑区青少年指導員連絡協議会

【共催】都筑区役所、中川西地区センター、仲町台地区センター、北山田地区センター、都田地区センター・都田地域ケアプラザ

問 都筑多文化・青少年交流プラザ(つづきMYプラザ)

〒224-0003 中川中央1-25-1 ノースポート・モール5階 TEL 914-7171

E my-plaza@tsuzuki-koryu.org

連載 つづき 3R週間

明日につなげるスリムなつづき

パネル展示 6月19日(木)～25日(水)

ごみの分別・食品ロス削減・災害時トイレ対策など、
資源とごみに関する展示を行います

会場 区総合庁舎
1階区民ホール

イベント開催

6月21日(土) 10時～15時

リユース家具抽選会

粗大ごみ再利用品(修理していないもの)を提供します。

展示期間 6月19日(木) 13時～21日(土) 13時

抽選会 6月21日(土) 13時～14時30分

リユース家具の詳細についてはこちら



災害時のトイレ対策

災害発生時のトイレパ
ックの使い方などを紹
介します。

マイクロプラスチック を使ったキーホルダー づくり

資源とごみの 相談コーナー

ごみの分別や出し方など、
資源とごみの相談を伺い
ます。

問 資源化推進担当 TEL 948-2241 FAX 948-2239

食中毒に
気をつけよう!

アニサキス 見逃さないで!

近年、生鮮魚介類に寄生したアニサキスによる食中毒が多く発生しています。横浜市で令和6年に発生した 37件の食中毒のうち、アニサキスによるものは14件で、件数が5年連続1位でした。
家庭で作った「刺身」や「しめさば」が原因となっ
た事例も多く、家庭での調理も注意が必要です。

※アニサキスは通常の料理で
用いる程度の酢や醤油、
わさびなどでは死にません!

⑥ アニサキスとは?

体長2～3cm程で、白色の少し太い糸
のような見た目をしています。サバ、
カツオ、サンマ、サケ、イカ、アジな
ど多くの魚介類に寄生しています。



丸い模様のように見えるのがアニサキ
スです。魚に寄生している時は、丸
まって見えるときがあります。

⑥ アニサキスによる 食中毒症状

アニサキスが寄生した生の魚介類を
食べることにより、食後数時間～10
数時間後に激しい腹痛、おう吐など
を引き起こすことがあります。

予防するには?

冷凍

アニサキスは、-20℃、24時間以上の冷
凍により死滅させることができます。あ
らかじめ冷凍処理された魚を購入する
ことも予防策の一つです。

加熱

アニサキスは熱に弱いので、焼き魚や
煮魚のような中心部まで十分に加熱す
るメニューであれば安心です。

取り除く

アニサキスは主に魚の内臓に寄生して
いますが、魚が生きている間に筋肉部
位に移行している場合もあるため、内
臓を早めに除去することに加え、移行し
たアニサキスにも注意が必要です。生
の魚介類を調理するときは、アニサキ
スがついていないかよく確認して、取り
除きましょう。

問 食品衛生係 TEL 948-2356 FAX 948-2388



子育てひろば

都筑図書館から
Tel 948-2424 Fax 948-2432
休館日 6月16日(月)
※横浜市立図書館全館休館日

● **みゃーごとちゅーずのおはなし会(6月)**

日 6月18日(水) 15時30分～16時
所 対面朗読室 / 画
人 1人でお話が聞ける子7人 宛

● **くまさんのおはなし会(7月)**

親子で楽しむわらべうたや絵本の読み聞かせ

日 7月10日(木) ①10時～10時25分
②10時45分～11時10分

所 対面朗読室
人 ①0・1歳児と保護者7組 宛
②1～3歳児と保護者7組 宛
申 6月26日から 画 か 窓

育児講座

子育て中の男性保育士ともおはなしできます!

● **子育て座談会「イロドリトーク」**

日 7月2日(水) 10時～11時
所 みどり保育園
申 6月11日から 画 (平日10時～16時) みどり保育園
画 941-2800 Fax 941-3768

健康づくり係から
Tel 948-2350 Fax 948-2354

● **はじめての離乳食(予約制)**

栄養士による、離乳食の基本「つぶしがゆ」や野菜などのつぶし方体験、進め方の相談を行います

日 7月15日(火) ①13時30分～14時15分 ②14時30分～15時15分(各回同内容) 所 区役所1階福祉保健センター栄養相談室 人 4～6か月ごろの子と保護者 各10組 宛
申 6月18日10時から 電子申請

● **はじめての歯みがき教室**

歯が生え始めの頃のお子さんのいろいろな悩みを、すっきり解決!今夜から実践できる仕上げみがきのコツをお伝えします。

日 ①7月14日(月) 10時30分～11時30分 ②7月28日(月) 10時～11時
※各回15分前から受付

所 ①加賀原地域ケアプラザ ②区役所1階福祉保健センター多目的室AB

人 区内在住の歯が生えだて～2歳前後の子と保護者 各15組 宛

持 普段お使いの歯ブラシ(お子さん用と仕上げみがき用)

申 6月12日8時45分から 画 か 電子申請

両親教室、女性と子どもの相談・健診

- 特に記載のないものは、区役所1階福祉保健センター健診室で行います
- ベビーカー置場のスペースには限りがあります。ベビーカーは自己管理をお願いします。

乳幼児健康診査 予約不要	4か月児	6月24日(火)、7月10日(木) 13時～13時45分受付
	1歳6か月児	6月26日、7月 3日の木曜 10時～10時45分受付
	3歳児	6月12日、6月26日、7月3日の木曜 13時～13時45分受付

女性の身体の相談 予約制 思春期・授乳期・更年期および避妊・不妊などの相談

両親教室 予約制 2025年11月ごろ出産予定の人
日 第1回 7月 7日(月) 9時30分～11時30分
第2回 7月 7日(月) 13時30分～15時30分
第3回 7月22日(火) 13時30分～15時30分
人 妊婦とその家族 申 事前に電子申請で予約

休日両親教室 予約制
日 7月 5日(土) 10時～11時30分
所 中川地域ケアプラザ 人 6組 宛
日 7月12日(土) 16時～17時30分
所 子育て支援センター ポポラサテライト(ららぽーと横浜3階) 人 12組 宛
日 7月26日(土) 10時30分～12時
所 子育て支援センター ポポラ(あいたい5階) 人 12組 宛

乳幼児歯科相談 妊産婦歯科相談 予約制 歯科健診、相談、歯みがきアドバイス
日 7月9日(水) 9時30分～10時30分
人 0歳～未就学児、妊婦、産後1年未満の女性
申 事前に電子申請

予・画 子育て支援センター 健康づくり係 Tel 948-2318 Fax 948-2309

子どもの食生活相談 予約制 栄養士による食生活についての個別相談
日 6月24日(火) 午前、6月27日(金) 午後、7月10日(木) 午前(所要時間30分程度)
人 区内在住の人(乳幼児～思春期ごろのお子さんの相談)

予・画 健康づくり係 Tel 948-2350 Fax 948-2354

都筑区子育て支援センターポポラ・ポポラサテライトより

妊娠中の人へのお知らせ

都筑区子育て支援センターPopola・Popolaサテライトでは妊娠期から地域で安心して過ごせるようにこれから赤ちゃんを迎える人向けのイベントを開催しています!

● **都筑区休日両親教室**
妊娠中の注意点、出産、産後のことなどを助産師さんに聞いて赤ちゃんを迎える準備をしませんか。ポポラ・ポポラサテライト・地域ケアプラザで毎月開催しています。

● **赤ちゃんのお世話体験会**
沐浴体験・お着替え練習・ミルク作り体験など、産後の生活をイメージしながら、赤ちゃんのお世話体験をしてみませんか?

● **おしえて!先輩～子育ての先輩に聞いてみよう!～**
生後5か月くらいまでの子育てしているパパやママに、妊娠中から出産、子育てのこといろいろ聞いてみませんか?準備しておいてよかったことなども聞けるかも!

● **ふたごちゃん・みつごちゃんの日**
多胎育児中の先輩ママ、パパから、出産のときのことや、具体的な子育て情報を聞いてみよう!

● **助産師さんの相談日**
こんなこと妊婦健診で聞いてもいいのかな?妊娠中のママの身体や出産のこと、ちょっとした疑問をポポラで、助産師さんに聞いてみませんか?ひろばにいる赤ちゃんや先輩ママ・パパとも会えますよ!

詳細はこちらから

画 子育て支援センターポポラ Tel 912-5135 Fax 912-5160
子育て支援センターポポラサテライト Tel 507-6856 Fax 507-6857

2025 みんなで楽しむ! 健口フェスティバル

参加費 無料

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」といい、歯や口の中の健康を見直す一週間とされています。都筑区では、楽しみながらお口の健康について考えられるイベントを開催します!!ぜひご参加ください。

日 6月22日(日) 10時～15時
所 市営地下鉄ブルーライン センター南駅3階 イベントスペース(茅ヶ崎中央1-1)
※当日直接会場へお越しください

イベントウェブページはこちら

内容

- 噛んでパワーアップ!? 握力測定
- 風車タイムトライアル(未就学児向け)
- 歯ブラシ回収

【主催】都筑区役所/都筑区歯科医師会

画 健康づくり係 Tel 948-2350 Fax 948-2354

リサイクル運動に協力をお願いします



検診・教室・相談

- 特に記載のないものは、区役所1階福祉保健センター健診室で行います
- 予約制で、特に記載のないものは、1か月前から受け付けています

エイズ・梅毒検査 予約制 日 7月2日(水) 13時30分～14時
受付: 区役所1階健診室内7番 / 結果は原則2週間後 ※原則エイズ・梅毒のいずれも受検いただきます

食と生活の健康相談 予約制 日 6月27日(金) 午後、7月10日(木) 午前
高血圧や糖尿病などの生活習慣病予防に関する、保健師や栄養士による個別相談です

禁煙相談 予約制 日 6月27日(金) 午後、7月10日(木) 午前
禁煙相談。肺年齢測定。

予・画 健康づくり係 Tel 948-2350 Fax 948-2354

もの忘れ相談 予約制 日 原則毎月第2金曜午前
専門医による高齢者のもの忘れ、認知症などの相談

都筑むつみ会「リハビリ教室」 予約制 日 原則毎週火曜13時～15時
脳血管疾患などにより後遺症のある人を対象に、リハビリ教室や言語教室を開催

予・画 高齢支援担当 Tel 948-2306 Fax 948-2490

地域ユースプラザによる若者のための専門相談 予約制 日 原則毎月第2・4木曜午後(1回50分)
ひきこもり、不登校などのお悩み相談
所 区役所2階24番窓口
人 市内在住の15～39歳の本人・家族・支援者

予・画 よこはま北部ユースプラザ Tel・Fax 948-5505

つづきの丘小学校
コミュニティハウス

Tel・Fax 945-2949

休館日 火・木曜

T 224-0006 荏田東1-22-1

● 渋沢へなちょこおやじたちの
トークショー

第一部:ささぶねのみち、第二部: 四国
遍路歩き旅1,479km／7月5日(土)13
時30分～15時30分／40人 先
申 6月11日から Tel か 窓


中川中学校コミュニティハウス

Tel・Fax 591-3131

WEB

T 224-0027 大棚町240

休館日 火・金曜



● コミハ de クラブ(折り紙サークル)

いろいろなくす玉を作ってみよう／6
月29日(日) 13時30分～16時／20人
／ 画

東山田中学校コミュニティハウス

Tel・Fax 591-7240

休館日 火・金曜

T 224-0023 東山田2-9-1

● でんでんむしさんによる公演

人形劇「パンちゃんのおさんぽ」パネル
シアター、ハンドベル、バイオリン演奏
／7月5日(土)10時30分～11時／乳
幼児とその保護者、小学校低学年40
人 先

申 6月5日から Tel か 窓
● ペーパークラフト講座

楽しく遊べるペーパークラフトをつくり
ます。講師:大久保 千容子先生／7月
26日(土)13時30分～15時／小学生
10人 先／500円
申 6月26日から Tel か 窓

都田地区センター・
地域ケアプラザ

Tel 地区センター :945-0075

地域ケアプラザ:945-0076

T 224-0045 Fax 943-1131

東方町655-4 休館日 6月16日(月)

● つだフェス

演技発表・演奏・模擬店／6月14日(土)
10時～14時／ 画

● カッコよく歩きたい
美姿勢☆ウォーク
～歩行解析体験あり～

7月10日(木) 10時～11時30分／65
歳以上20人 先
申 6月12日10時から Tel か 窓
持 室内履き、歩きやすい服装、筆記用具

● おもちゃの病院

小学生までが遊ぶ程度のもの／7月26
日(土)持ち込み:10時～11時 引き取
り:14時～19時／15点 先 ※1家族2
点まで、部品代がかかる場合は実費
申 6月28日10時から Tel か 窓

加賀原地域ケアプラザ

Tel 944-4640 Fax 944-4642

T 224-0055 加賀原1-22-32

● カフェかがはら

シンフォニエッタ・トゥッティ(弦楽合奏)
の演奏会／7月8日(火)13時30分～
15時30分／100円／ 画

● 障害者余暇支援活動
べるえきつぷ～かがはら畑部・夏～

青空の下、楽しく畑作業をしませんか／
7月12日(土)10時～12時／10人 先
／1家族につき200円
申 事前に Tel か 窓

東山田地域ケアプラザ

Tel 592-5975 Fax 592-5913

T 224-0024 東山田町270

申 予 行事は Tel か 窓

● ほっと茶屋(介護者のつどい)

ご家庭で介護に関わる(関わった)人た
ちが一緒にお喋りする茶話会です／6
月24日(火)13時～14時30分／15人
先／100円 ● 予

● おさんぽカフェ

7月5日(土)10時～12時／20人(イベ
ント8人) 先／200円(イベントは別途
200円) ● 予

地域活動ホーム くさぶえ

Tel 590-5778 Fax 590-5779

T 224-0014 牛久保東1-33-1

● おはなし会

季節の歌と手遊び、絵本の読み聞かせ
／6月26日(木)11時30分～12時／親
子10組 先
申 6月5日から Tel

都筑スポーツセンター

Tel 941-2997 Fax 949-0477

T 224-0053

池辺町2973-1

WEB

休館日 6月23日(月)



共通 詳細は Tel か WEB

定期教室

「夏の定期教室」(7～9月開催)の申込
受付中。(月～金曜いずれも9時～17
時)／ 画

ワンダーレッスン

各プログラムとも当日受付。開始30分
前から受付開始。／15歳以上 ※中
学生不可／ 画

持 動きやすい服装、タオル、室内履き

トレーニング室利用のご案内

日曜・祝日7時30分～21時、月～土
曜9時～21時(最終受付は閉館1時間
前)。1回(3時間以内)につき高校生以
上300円、中学生以下100円(中学生以
下は利用できる器具に制限あり)／ 画

都筑区社会福祉協議会

Tel 943-4058 Fax 943-1863

T 224-0006 荏田東4-10-3

港北ニュータウンまちづくり館内

● 善意銀行 預託者(2025年3月)

皆さんの善意を預託としてお預かり
し、区内の地域福祉活動へ配分する仕
組みです。ミライフ株式会社 横浜店、
早川 弘子、株式会社悠輝ドキわくら
ンド北山田店、株式会社阪急阪神百貨店
都筑阪急、株式会社マルハン都筑店、
匿名2件からお預かりしました。(敬称
略・順不同)

アートフォーラムあざみ野

T 225-0012 青葉区

休館日


あざみ野南1-17-3 6月23日(月)

保 (登録制、1歳6か月～未就学児)は有料、
申込みは子どもの部屋 Tel 910-5724

横浜市民ギャラリー
あざみ野

Tel 910-5656 Fax 910-5674

WEB



● にじいろのトンネル

みんなで協力してカラフルにいろどろ
う!ふくらますとどう見えるかな?／7
月12日(土)／小学生以下の子とその
保護者


①いろいろ:10時30分～11時30分／
12組(1組最大5人) 先／1組2,000円
②ふくらます:13時30分～15時 ※出
入り自由／ 画

申 6月21日10時から WEB

男女共同参画センター
横浜北

Tel 910-5700 Fax 910-5755

WEB



● 女性のがん手術後のセルフケア

リンパ浮腫の予防や症状緩和とスト
レッチ／7月2日(水)10時～11時30
分／がん手術後おおむね8週間以上
の女性22人 先／700円

申 6月11日から Tel か WEB
持 靴下、薄手のタオル


くろがね青少年
野外活動センター

Tel 973-2701 Fax 972-1093

T 225-0025

青葉区鉄町1380

WEB



※ 6月9日(月)は一部利用制限あり

● 流しそうめん

7月21日(祝・月)・8月16日(土) ①10
時30分～12時 ②12時30分～14時
／小学生以上の子どもを含む、5人ま
での家族・グループ 各回4家族 抽／
1組3,000円(食材5人分込み)／詳細
は WEB

申 6月16日から30日までに必要事項・
年齢・学年・性別を明記し 往 か WEB

よこはま動物園ズーラシア

Tel 959-1000 Fax 951-0777

T 241-0001 旭区上白根町1175-1

休園日 火曜

ズーラシア


検索

● 飼育員のとおきタイム

飼育員が動物たちの生態などをお話し
します／実施動物種の展示場前／ 画

都筑区子育て
支援センター

WEB




休館日 日・月曜(祝日の場合は翌日も)、祝日

ポポラ

Tel 912-5135 Fax 912-5160

T 224-0003

中川中央1-1-3 あいたい5階



● 就職支援セミナー

「マザーズハローワーク横浜」のミニ講
座。個別相談も可。／6月18日(水)10
時30分～11時20分／未就学児と保
護者7組 先

申 事前に Tel か 窓

● プレママ・プレパパ イベント
「おしえて!先輩」


揃えておきたいベビーグッズなど、先
輩ママパパに質問してみよう♪／6月
28日(土) 14時～15時／これから赤
ちゃんを迎える人12人 先
申 事前に WEB

ポポラサテライト

Tel 507-6856 Fax 507-6857

T 224-0053 池辺町4035-1

らぼーと横浜3階



● パパのおへや

お子さんを遊ばせながらパパ同士の交
流タイム。一緒に子育てを楽しもう。／
6月21日(土)10時30分～11時30分
／0～3歳の子とパパ、プレパパ5組 先

申 事前に Tel か 窓

● 親子で楽しむおはなし会

おはなし会がはじめての親子もぜひど
うぞ／6月26日(木)①10時30分～10
時55分 ②11時25分～11時50分／
①0歳の子と親 ②1～2歳の子と親
各5組 先

申 事前に Tel か 窓

