

TSUZUKI 7

2025

myフブき



「#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！

特集1

小学生の安心で楽しい居場所

小学生が放課後や夏休みなど学校の長期休業期間を安全に楽しく過ごせる場所が
身近なところにあります。家庭の都合に合わせて、安心してご利用ください。

●問合せ 青少年支援・学校地域連携担当 TEL: 948-2471 FAX: 948-2309

放課後キッズクラブ

Point

- ★ 学校内だから移動も安心
- ★ 楽しいプログラム活動
- ★ 家庭の都合で選べる利用区分

室内でゲームや読書など自由に過ごしたり、校庭や体育館が使える時は思い切り体を動かすことも。



スポーツや囲碁・将棋、季節の制作など、クラブ独自のプログラム活動を実施する日もあります。

詳細は
こちら



利用時間 最大19時まで

料金 16時までの利用は無料*、
19時まで時間に応じて
金額が変動
※別途保険料が必要
になります



放課後児童クラブ

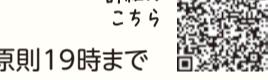
Point

- ★一軒家やマンションの一室で
家庭的な雰囲気
- ★遠足などの多様な活動
- ★クラブごとの豊かな特色

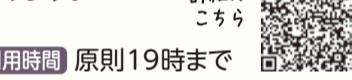
室内遊びのほか、公園などでも元気
いっぱい遊べます。複数校から子ども



詳細は
こちら



が集まるので、普段とは違う友達と出会
うこともできます。また、保護者主
体で運営するクラブもあるので、
独自性を出しやすいという特徴も
あります。



利用時間 原則19時まで

料金 クラブごとに異なるため、
クラブへ要問合せ

他にも

区内5カ所の地区
センター、7カ所

のコミュニティハウス、鴨池公園のこど
もログハウスといった身近な場所で、
体を動かしたり、本を読んだり
して過ごすこともできます。

詳細は
こちら



地区センター



鴨池公園 こどもログハウス



コミュニティハウス



講演会・情報交換会

さらに、令和8年度入学のお子さんがいる世帯はこちらもチェック！

小学校入学前に知っておきたい大切なこと

新生活を安心して迎えるために

子どもが小学校に入ったら、どんな生活になるの？何が必要になるの？
そんな不安を少しでも軽減できるよう、都筑区では年長児のいる共働き
の家庭向けに、講演会・情報交換会を開催しています。



「講演会」で“安心”を

小学生の一日や放課後の居場所、入学
前に準備しておくことなどの話を
聞くことができます



「情報交換会」で“繋がり”を

入学予定校ごとに分かれて、同じ学校に
入学するお子さんのいる保護者や先輩
保護者と情報交換できます



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
7月12日・26日、8月9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6月1日現在
人口 214,362人 (前月比176人減)
世帯数 89,941世帯 (前月比7世帯減)

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.
333

特集2

みんなで育むつづきっこ

横浜子育てサポートシステム

子どもを預かって欲しい人（利用会員）と、子どもを預かる人（提供会員）に会員登録していただき、条件の合う近隣の人との出会いをサポートします。保育園・幼稚園への送迎、家での預かり、小学校登校前の預かりのサポートなど、親子の「困った！」「どうしよう？」をお手伝いします。



自分も転勤族で大変だった記憶があり、子育てが落ち着いて、少しでもお手伝いできればと提供会員を始めました。
お子さんと一緒に楽しく活動しています。



利用会員の声

- 2人目が生まれ、きょうだい児の子育てをサポートしてもらえて助かっています
- 初めての利用でしたが、いつも遊びに来ている慣れたひろばでの預かりなので安心してお願いできました

[まずは入会説明会へ](#)

提供会員大募集中です。お住まいの近くで「できる時間、できる範囲」で活動できます。地域ぐるみの子育て支援をしてみませんか。

横浜子育てサポートシステム



妊娠期から学齢期まで、さまざまな場面でさまざまな人が子どもたちの育ちを支えてくれていますことを知っていますか。身近な場所で気軽に利用できるサービスや相談できる環境が都筑区にはあります。人と人のつながりを広げ、みんなで子育てを応援するまちを目指しています。



横浜市子育て応援アプリ「PAMATOKO」では、区役所での手続きがスマートでできるだけでなく、子育て情報も手に入ります！



詳細はこちら

こんにちは赤ちゃん訪問

生後4ヶ月までの赤ちゃんがいる家庭を対象に、地域の訪問員が家庭を訪問し、子育てに関する情報提供を行い、子育てを応援します。訪問時には、赤ちゃんにおもちゃのプレゼントも。



地域情報と「みんなが見守っているよ」という気持ちを伝えることで安心して子育てしてもらいたいと思っています。
赤ちゃんからたくさんのパワーとハッピーをもらっています。



利用者の声

- 不安や困りごとがあったら、いつでも区役所に相談できることがわかり、安心しました
- 普段なかなか聞くことのできない地域の情報を、地元の人から聞くことができて良かったです



放課後キッズクラブ・放課後児童クラブ

子どもたちが安全で豊かな放課後や、夏休みなどの学校の長期休業期間を過ごすための居場所です。キッズクラブは学校内、児童クラブは一軒家やマンション等で実施しています。



利用者の声

- 家ではできないような工作や体験で、子どもの好奇心や挑戦する心を育んでくれています
- 放課後だけでなく、長期休みは朝から過ごすことができるで、助かっています



元気な子どもたちにこちらも元気をもらっています！
わたくしらに安心して預けてください。



放課後キッズクラブスタッフ

【問合せ】青少年支援・学校地域連携担当
電話：948-2471
FAX：948-2309



おひさま広場

（園庭開放）※無料、予約不要

一部の保育・教育施設では子どもたちが園庭で安心安全に遊べるおひさま広場（園庭開放）を実施しています。

平日を開催しているおひさま広場は、ボランティア等のおひさまコーディネーターの協力のもと運営し、保護者にとっても気軽に相談できる場となっています。

毎月第3日曜日*には、日曜おひさま広場として、中川西保育園、茅ヶ崎南保育園の園庭を開放し、民生委員や主任児童委員をはじめとする地域の委員の皆さん、子どもたちが遊びのびのびと遊べるように見守っています。※7月、8月、悪天候時は除く



利用者の声

- 子どもが外へ飛び出す心配がなく、安全な場所で遊べます
- 平日のおひさま広場では先生が他の保護者との橋渡しや育儿相談にものってくれるので心強いです
- 年齢にあった遊具があり、小さい子でも安心して楽しめます

おひさまコーディネーター

お子さんたちからパワーをもらっています。お子さんの成長に立ち会えてうれしいです。



【問合せ】こども家庭係
電話：948-2472
FAX：948-2309



赤ちゃん会

0歳児を対象とした育児教室です。赤ちゃんといっしょに手遊びを楽しんだり、育児相談を行っています。また、保護者の友だちづくりの場となっています。



【問合せ】こども家庭支援担当
電話：948-2318
FAX：948-2309

子育て支援者会場

未就学のお子さんが大集合！お子さんを遊ばせながら、子育ての先輩である支援者に気軽に子育ての相談ができます。

子育て支援者会場では、子育てに関するいろいろな知識を持った子育て支援者が、不安に思っていることや、悩んでいることを一緒に考えてくれます。また、地域の親子が集まるので、友達づくりもできます。



【問合せ】こども家庭支援担当
電話：948-2318
FAX：948-2309

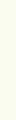


親と子のつどいの広場

主に0～3歳の子どもとその保護者を対象に、子育て親子どうしの交流や子育て相談、地域情報の提供などを実施しています。



【問合せ】こども青少年局
地域子育て支援課
電話：671-4157 FAX：550-3946



トピックス

今年の夏は参議院選挙と 横浜市長選挙が行われます

問 選挙管理委員会 Tel 948-2215 Fax 948-2209

当日投票

参議院議員通常選挙

▶ 「投票のご案内」やポスター
掲示などをご確認ください

横浜市長選挙

▶ 8月3日(日)7時~20時

- 「投票のご案内」をお持ちください
- 「投票のご案内」を世帯ごとに、ひとつの封筒に同封して郵送します。「投票のご案内」をお持ちいただぐと窓口での受付が早くなります。

期日前投票

期日前投票所 (共通)	区総合庁舎1階区民ホール (茅ヶ崎中央32-1) 市営地下鉄センター南駅徒歩6分	JA横浜都筑中川支店2階大会議室 (中川中央1-26-6) 市営地下鉄センター北駅徒歩3分	ららぽーと横浜2階フードコート横 (池辺町4035-1) JR横浜線鴨居駅徒歩7分
参議院選挙 投票期間(土日を含む) / 時間	公示日の翌日~投票日の前日 8時30分から20時まで	投票日の8日前(土曜日~投票日の前日) 9時30分から20時まで	投票日の3日前(木曜日~投票日の前日) 10時から20時まで
横浜市長選挙 投票期間(土日を含む) / 時間	7月21日(祝・月)~8月2日(土) 8時30分から20時まで	7月21日(祝・月)~8月2日(土) 9時30分から20時まで	7月31日(木)~8月2日(土) 10時から20時まで

選挙についての
[WEB]は
こちらから



より良い 広報のため

都筑区の広報に関する アンケートにご協力ください

右記二次元コードを読み取って電子申請で回答をお願いします。
回答してくれた人の中から抽選で合計15人にプレゼントが当たります。

回答期間 7月1日(火)~31日(木) 回答時間の目安 3~4分 回答はこちらから



注意事項 ◆当選者の発表は景品の発送をもって代えさせていただきます。景品の発送時期は9月末ごろを予定しています。◆頂いた個人情報は商品の送付とアンケートの集計以外には使用しません ◆アンケートの回答は1人1回とさせていただきます

問 広報相談係 Tel 948-2223 Fax 948-2228

つづきあいちゃんの安全・安心 クラブ ②



交通ルールを守って 夏を楽しく安全に

7月11日から20日までの10日間は、「夏の交通事故防止運動」期間です。この時期は、夏のレジャーなどに起因する過労運転や、解放感による無謀運転などにより交通事故の多発が懸念されます。一人一人が交通安全について考え、交通ルールの遵守と交通マナーの向上に取り組みましょう。

取組の重点

- 1 安全運転意識の向上
- 2 妨害運転・飲酒運転の根絶
- 3 子どもや高齢者を始めとする歩行者の安全確保



歩行者の安全確保に関する動画を紹介しますので、ぜひご視聴いただき、事故防止にお役立てください
3分12秒 /

動画 横断歩行者の交通事故を撲滅するのだ!
~横断歩道に近づいたら減速せよ~(警察庁)

都筑まもる君
都筑区の交通安全と治安を29年にわたり見守り続ける「都筑まもる君」。勤務地は3回変わりましたが、安全・安心を願う思いは変わりません。都筑交通安全協会が所有・管理しています。

問 地域振興係 Tel 948-2232 Fax 948-2239

家庭での食中毒を防ぎましょう!



食中毒の約10%が家庭で起きています*。

次の3つのポイントを押さえて食中毒を予防しましょう!

*厚生労働省 令和6年 食中毒統計資料より

point ① つけない

- ◆調理前、生の肉や魚を触ったとき、トイレの後などはしっかり手を洗いましょう
- ◆野菜や加熱済みの食品と生の肉や魚では調理器具を使い分けましょう

point ② 増やさない

- ◆食材を購入したら保冷剤や氷を活用し、早めに持ち帰りましょう
- ◆細菌の多くは10°C以下では増えにくくなるので、冷蔵品は速やかに冷蔵庫に入れましょう
- ◆調理後はできるだけすぐに食べましょう

point ③ やっつける

- ◆加熱する食品は中心部までしっかりと加熱しましょう
- ◆使用後の調理器具は洗剤で洗浄後、熱湯または塩素系漂白剤で消毒しましょう

バーベキューをするときは、焼く用と取り分け用でトンボ等を使いましょう!



「新鮮だから生でも大丈夫」は大間違い!
よく焼いて食中毒菌をやっつけましょう!



問 食品衛生係 Tel 948-2356 Fax 948-2388

ご案内

つなぎまつり

つなぎまつりは、都筑区障害者事業所ネットワーク「つなぎつづき*」が主催する地域の人たちに向けた、障害のある人もない人も誰もが参加できるお祭りです。どなたでも参加できるスポーツ体験などさまざまな催しを企画しています。皆さんのご来場をお待ちしています。

日時 7月25日(金) 10時30分~14時30分

場所 横浜あゆみ荘(葛が谷2-3)

市営地下鉄グリーンライン「都筑ふれあいの丘駅」より徒歩2分

内容 各障害者施設の作業所体験ブース、アイスホッケーチーム「横浜GRITS」のプロ選手が参加するホッケ一体験、ネイル体験など。各障害者施設の自主製品販売、地元新鮮野菜の販売も実施します。



※つなぎつづき

区内にある障害者福祉事業所が「障害者も地域の中で安定して生活できる環境づくり」を目的に集まったグループです。2025年5月現在28団体が加盟しています。



つなぎつづき
Instagramはこちら

問 障害支援担当 Tel 948-2316 Fax 948-2490

区役所からのお知らせ

都筑図書館から

TEL 948-2424 FAX 948-2432

休館日 7月22日(火)

申 ト 行事は7月11日9時30分から7月14日17時まで電子申請

●【都筑図書館 de YES】マイクロプラスチックで万華鏡をつくろう!

海を汚染するごみ(マイクロプラスチック)について学びながら、マイクロプラスチックで万華鏡をつくろう!

日 7月24日(木)10時~11時30分

所 区総合庁舎5階第1会議室

内 在住の小学1~4年生16人

抽 ● 申

●図書館たんけん隊
(夏休みこども図書館員)

いつもは入れない図書館の裏側をご紹介します(カウンターエクスペリエンスはありません)

日 8月8日(金)10時~11時50分

所 都筑図書館

内 在住の小学3・4年生10人

抽 ● 申

みんなで防ごう! 食中毒予防キャンペーン

日 7月30日(水)14時30分~15時30分

所 モザイクモール港北

(中川中央1-31-1-2)

問 食品衛生係

TEL 948-2356 FAX 948-2388

夏休みガールズデー 2025

夏休みに製品安全エンジニアのお仕事を体験してみませんか? 詳細は公式WEBをご確認ください。

二次元コードまたは

[テュフ ラインランド ジャパンのCSR活動 検索]

日 8月21日(木)14時~17時

所 テュフ ラインランド ジャパン株式会社テクノロジーセンター(GTAC)
(北山田4-25-2)

内 市内・近隣在住の小学5・6年生(女子)

申 7月31日までに参加者・保護者名を記載してQRコード

問 テュフ ラインランド ジャパン 夏休みガールズデー担当

TEL girlsday@jpn.tuv.com

区民活動係

TEL 948-2236 FAX 948-2239

区民活動センターから

TEL 948-2237 FAX 943-1349

E-mail tz-katsudo@city.yokohama.lg.jp

休館日 日曜、祝日、第3月曜

●交流サロン ※奇数月開催(3月を除く)

7月のテーマは「歩こう、話そう、笑おう!」です。楽しく歩けるポールウォーキングをご紹介します。

ポールを使った正しい姿勢や健康的な歩き方を学び、生き生きと過ごすためのヒントを見つけてみませんか。

ゲスト:都筑ポールウォーキングクラブ 東 妙子さん

日 7月18日(金)10時~12時

所 区民活動センター

内 区内・近隣区に在住・在勤・在学の人優先15人

申 7月16日までにTELか窓口

か電子申請

区総合庁舎1階 区民ホールの催し情報

食中毒予防啓発パネル展

日 7月25日(金)9時~31日(木)14時

問 食品衛生係

TEL 948-2356 FAX 948-2388

廃材配付イベント

日 8月4日(月)10時~12時、14時~16時

問 企画調整係

TEL 948-2227 FAX 948-2399

写真部展示会

日 8月6日(水)10時~7日(木)16時

問 予算調整係

TEL 948-2213 FAX 948-2208

第30回 都筑区民文化祭

ポスター・デザイン画 募集

『笑顔・つなぐ・ふれあい』をテーマに、2026年1月24日(土)~2月8日(日)に開催される「第30回都筑区民文化祭」のポスター・デザイン画を募集します。

作品規定

① B4サイズ・カラー未発表作品(PC作成可)

② デザイン画の中に「文字を入れない」「文字を入れるスペースをつくらない」

※イベントタイトルや概要などの文字入れは実行委員会で行います。また、ポスター作成時にデザイン画のレイアウトなどを変更することができます。

採用者には
記念品を贈呈

採用作品は、ポスター
やパンフレットなどに
編集のうえ、区内各
所に掲示されます



内 在住・在勤・在学、または都筑区を拠点として活動している個人
申 9月1日必着で作品裏面に必要事項と返却希望の有無、学生・生徒の場合は学校名と学年を明記し、区民活動係に持参または郵送(〒224-0032 茅ヶ崎中央32-1 都筑区役所地域振興課区民活動係)
問 都筑区民文化祭実行委員会 E-mail tbunkasai@webyoko.com
区民活動係 TEL 948-2236 FAX 948-2239 [都筑区民文化祭]検索

第31回 都筑区民まつり 開催のお知らせ

今年の都筑区民まつりは、下記内容で開催する予定です。詳細は、今後都筑区民まつりWEBに掲載していきますので、ご確認ください。

日 11月3日(祝・月) 10時~15時(小雨決行)

所 区総合庁舎周辺およびセンター南駅周辺

内 容 都筑区にゆかりのある団体による、模擬店、物販、PRコーナー、ステージ

主催者 都筑区ふるさとづくり委員会

※ステージ出演者やPRコーナーの出店者について、今年度の公募はありません



問 区民まつり担当 TEL 948-2231 FAX 948-2239
E-mail tz-kuminmatsuri@city.yokohama.lg.jp

熱中症に気をつけましょう!

熱中症は予防が大切です。水分をこまめに補給するとともに、服装を工夫し暑いところを避けるなど、しっかり対策をしましょう。

問 都筑消防署 TEL・FAX 945-0119

救急車を呼ぶか迷ったときは…
かながわ救急相談センター

TEL #7119へ!



◆ 热中症の症状と対応 横浜市からのお知らせ
「夏季イベント開催に向けた熱中症対策」より抜粋

重症度	症状	対応
軽度	めまい、筋肉痛、大量発汗 ※熱中症が重度になると発汗がなく、乾いた皮膚になるので、汗だけで判断しないことが大切です	①涼しい場所へ避難し、衣服をゆるめ体を冷やす ②水分・塩分を補給する ③安静にして休憩をとる ④回復したら帰宅する
中程度	頭痛、気分不快、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感	①涼しい場所へ避難し、衣服をゆるめ体を冷やす ②水分・塩分を補給する ③自力で水を飲めない・症状が良くならない場合は医療機関へ(必要に応じて救急車を呼ぶ)
重度	意識障害、けいれん、手足の運動障害、高体温	救急車を呼び、医療機関へ

夏は、プールで涼しく、健康的に過ごしませんか?

営業時間 7月12日(土)~9月7日(日) 9時~18時

子ども用プールは16時まで ※水浴は10分前まで

期間中
無休

茅ヶ崎公園プール

TEL・FAX 941-2802(期間中のみ)

所 茅ヶ崎南1-4

山崎公園プール

TEL・FAX 912-6011(期間中のみ)

所 中川4-19

アクセス 向原バス停下車7分または仲町台駅から徒歩15分

中川駅から徒歩7分

プールの種類 円形(小学2年生以上)

25m(小学2年生以上)

子ども用(小学1年生以下)

子ども用(小学1年生以下)

料金 大人 1時間200円

25mプール 1時間100円

小学生以下 1時間100円

子ども用プール1時間 60円

対象 25m・円形: 小学2年生以上

※小学1年生以下は、水着着用の保護者(18歳以上)1人につき1人の利用ができます

子ども用: 小学1年生以下

※水着着用の保護者(18歳以上)1人につき2人まで未就学児の入場・利用ができます

※オムツが取れていない幼児は、幼児専用のビニールプールをご利用ください

※お得な回数券・1日券をご利用ください

※バイク・車でのご来場はご遠慮ください(駐車場がありません)

※悪天候や水温・気温が低い場合はお休みをすることがあります

【指定管理者】オーエンスグループ TEL 03-3544-1551 FAX 03-3544-1560



9月19日~25日 長寿犬、長寿猫の写真展

ご長寿ペットの写真と飼い主さんのコメントを募集します。
展示終了後、パネルと表彰状を贈呈します。

対象 長寿犬: 区内で登録されている大型犬13歳以上、中小型犬は17歳以上

長寿猫: 区内で飼育されている猫17歳以上

※年齢は、犬猫とも2025年9月20日時点

申 7月31までに電子申請。

詳細は区WEBをご覗ください。



問 環境衛生係 TEL 948-2358 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 7月22日(火)

●夏の特別おはなし会

図書館のおはなし会で楽しい時間を過ごしませんか? (協力:つづきっこ読書応援団)

日 8月7日(木)①10時30分~11時
②11時30分~12時 所 対面朗読室
内 ①0・1歳児と保護者7組 先
②1~3歳児と保護者7組 先
申 7月16日から Tel か 窓

●やさしい日本語と英語のおはなし会

外国の言葉で絵本の読み聞かせやゲームをします。(主催:都筑図書館、NPO法人Sharing Caring Culture)

日 8月21日(木)10時~11時 所 区総合庁舎6階大会議室
内 小学生20人(保護者1人まで可) 先
申 8月7日9時30分から電子申請

健康づくり係から

TEL 948-2350 FAX 948-2354

●モグモグ離乳食とママ・パパのための健康講座(予約制)

離乳食2回食ごろの赤ちゃんとママ・パパのためのお役立ち講座です。①食生活についての話と2回食を目安にした離乳食の実演および試食 ②赤ちゃんといっしょに楽しく遊びながらの体操
日 ①8月26日(火) ②9月5日(金)
いずれも10時30分~11時30分(2時間で1コース) 所 ①区役所1階福祉保健センター栄養相談室 ②区役所1階福祉保健センター多目的室 内 区内在住で離乳食2回食ごろの子と保護者15組 先 持 ①飲み物 ②バスタオ

ル、飲み物

申 7月24日10時から



電子申請

●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 8月26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 内 4~6ヶ月ごろの子と保護者 各10組 先
申 7月23日10時から

電子申請



●カミカミ・パクパク離乳食講座(予約制)

栄養士による、離乳食後期から完了期のポイント、声かけ、簡単なレシピの紹介、相談を行います

日 8月29日(金)14時~15時 所 区役所1階福祉保健センター栄養相談室 内 9ヶ月~1歳半ごろの子と保護者15組 先
申 7月23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 8月25日(月)10時~11時 ※15分前から受付 所 区役所1階福祉保健センター多目的室AB 内 区内在住の歯が生えたて~2歳前後の子と保護者 各15組 先 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 7月11日8時45分から

Tel か電子申請



スリーアール 令和7年度 3Rマスター教室

資源とごみについて、環境学習を通じて親子で楽しく学びませんか?

- 内容 ユーピー UVレジンでつくるマイクロプラスチック入りオリジナルキーホルダーづくり
- ごみ収集と乗車体験、野菜収穫体験

日 7月30日(水)、8月7日(木)・20日(水)10時~11時30分
所 資源循環局都筑事務所(平台27-2) 内 市内在住の小学6年生以下の子どもと保護者含む計10人
申 7月1日から Tel・先

問 資源循環局都筑事務所 TEL 941-7914 FAX 941-8409

食生活等改善推進員養成講座

～食から学ぶ健康づくりセミナー～

食を通したボランティアの養成講座です。「食」や「運動」等の健康づくりについて学びます。受講後はボランティア活動で、地域でのふれあいを深めましょう。

回数	月日	主な内容
1	9月10日(水)	・健康づくりと食生活 ・生活習慣病の基礎知識
2	10月1日(水)	・健康づくりと身体活動(運動実技) ・こことからだの健康づくり
3	10月29日(水)	・お口の健康 ・暮らしの中の食品衛生、環境衛生
4	11月5日(水)	・ヘルスマイト(食生活等改善推進員)の活動紹介
5	★12月5日(金)	・地域の健康づくりと仲間づくりなど ★12月5日のみ別会場になります
6	12月17日(水)	
7	2026年1月21日(水)	
8	2月4日(水)	
9	3月4日(水)	

日 各回 13時30分~16時 ※9回で1コースです

所 区役所1階福祉保健センター栄養相談室ほか

内 区内在住で8回以上出席できる人15人 先

申 7月11日から31日までに Tel か電子申請か、件名を「食生活等改善推進員養成講座申込」とし、必要事項・齢を明記し FAX

問 健康づくり係 TEL 948-2350 FAX 948-2354

8回以上出席された人には修了証書をお渡します。ぜひお友達を誘って受講してください。

受講者の声

- 食事に関しての意識が変わりました
- 野菜をおいしく食べる工夫を学びました
- 知らないかった知識・情報を得られ、有意義でした

過去に養成講座を修了したことのある人の応募はご遠慮ください

詳細は
こちら



乳幼児期の子育て講座

子どもの心の育て方

子どもに届くほめ方やしかり方、しつけなど
子どもの心の育て方にについて学んでみませんか?

講師:森 あづさ先生(臨床心理士/公認心理師)



日 8月6日(水)10時~11時30分(開場:9時45分)

所 区役所1階福祉保健センター健診室

内 区内在住で0歳~未就学児の子どもがいる保護者30人 先

保 2歳以上20人 先 (要予約)

申 7月11日9時から電子申請



問 子ども家庭支援担当 TEL 948-2318 FAX 948-2309

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でお願いします。

乳幼児健康診査

予約不要

4ヶ月児 7月29日、8月5日の火曜 13時~13時45分受付

1歳6ヶ月児 7月24日、8月7日の木曜 10時~10時45分受付

3歳児 7月24日、8月7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12月ごろ出産予定の人

日 第1回 8月 4日(月) 9時30分~11時30分

第2回 8月 4日(月) 13時30分~15時30分

第3回 8月26日(火) 13時30分~15時30分

内 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 8月 3日(日) 13時30分~15時

所 都田地域ケアプラザ 内 6組 先

申 開催日2日前 12時までに電子申請

日 8月 9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) 内 12組 先

日 8月23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) 内 12組 先

乳幼児歯科相談

予約制

歯科健診、相談、歯みがきアドバイス

日 8月6日(水) 13時30分~14時30分

内 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

問・問 こども家庭支援担当 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 7月25日(金)午後・29日(火)午前、8月5日(火)午前(所要時間30分程度)

内 区内在住の人(乳幼児~思春期ごろのお子さんの相談)

問・問 健康づくり係 TEL 948-2350 FAX 948-2354

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カ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16日(水)、8月6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 7月25日(金)午後、8月5日(火)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 7月25日(金)午後、8月5日(火)午前

禁煙相談。肺年齢測定。

問・問 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」

施設からのお知らせ

- 原則7月11日～8月10日のお知らせを掲載しています
- のマークの説明は、8ページをご覧ください
- 料金の記載のないお知らせは無料です ● 詳細は各施設へお問い合わせください

配信中 都筑区
イベント情報



ボッシュホール
(都筑区民文化センター)

Tel 530-5084 Fax 530-5087
〒224-0003 中川中央1-9-33
休館日 7月8日(火)

●ベビーシアター ワークショップ 「影絵ワンダーランド」

親子で楽しむ乳幼児のための舞台芸術と演劇遊び。講師:いけだとも実(劇団:くろひげ)/8月15日(金)①11時～12時 ②14時～15時/リハーサル室/0～3歳児と保護者 各10組 先/1組1,500円(1回分)
申 7月11日10時から Tel

都筑地区センター

Tel 941-8380 Fax 942-3979
〒224-0062 葛が谷2-1
休館日 7月29日(火)

申 国 行事は7月11日から 必要事項 を明記し 国

●藍の生葉染め講座

8月12日(火)10時～12時/10人 抽/3,000円

●ワインナーの飾り切り教室

8月9日(土)/①10時～11時30分
②13時～14時30分/①小学1～3年生 ②小学4～6年生 各20人 抽/各100円

北山田地区センター

Tel 593-8200 Fax 593-8201
〒224-0021 北山田2-25-1
休館日 7月14日(月)

申 国 行事は開催日初日の1ヶ月前10時から 国 か 窓

●ヨガ2期 (リラックス・アクティブヨガ)

初心者向けクラスと経験者クラスのヨガ/9月1日～12月22日の月曜(9月8日・15日、10月13日、11月3日・10日・24日、12月8日を除く)リラックス:9時30分～10時20分、アクティブ:10時35分～11時25分/各35人 先/5,000円(全回分) ● 国

●親子で楽しむ音あそびⅡ期

9月3日・17日、10月8日・22日、11月5日・19日の水曜10時～10時50分/1歳～未就園児と親10組 先/4,800円(全回分) ● 国

仲町台地区センター

Tel 943-9191 Fax 943-9131
〒224-0041 仲町台2-7-2
休館日 7月14日(月)

●パワーヨガ2期

9月9日から11月25日までの火曜(9月23日、10月14日除く)A:9時15分～10時15分 B:10時30分～11時30分/各60人 抽/4,000円(全回分)
申 7月1日から31日までに 必要事項 ・ 齢・コース名を明記し 国 か 窓

●男の料理教室

美味しいパスタとデザートを作つて食べて交流しましょう/9月7日(日)9時30分～13時/15人 先/1,500円
申 7月11日9時から 窓 か10時から Tel

中川西地区センター

Tel 912-6973 Fax 912-6983
〒224-0001 中川2-8-1
nakanishi@tsuzuki-koryu.org
休館日 7月14日(月)

申 国 行事は開催日初日の1ヶ月前9時から 窓 か10時から Tel か 必要事項 ・ 齢 を明記し 国

●健康麻雀入門講座(全6回)

初心者のための麻雀教室/9月5日～11月21日の第1・3金曜9時30分～11時30分/30人 先/3,000円(全回分)

●大人のコーラス(全8回+発表会)

中川西地区センターで発表会を!/9月10日～11月5日の水曜(10月29日除く)18時30分～20時/20人 先/4,000円(全回分)

都筑民家園

Tel 594-1723
〒224-0028 大棚西2
休館日 7月14日(月)・28日(月)

●いろりばたおはなし会

親子連れ歓迎。協力:おはなしネットワーク「かたらんらん」/7月21日(月)11時～11時30分/国

●夏休みロープワーク教室

①紐(ロープ)を使った鍋敷き作り(完成品14～15cm程度) ②飾り結びで浮き輪の形をしたキーホルダー作り(完成品3.5cm) ※①か②どちらか/8月23日(土)13時～16時/小学4年生以上各6人(大人だけの参加も可) 先/

500円

申 7月11日から Tel か 窓

都田公園

Tel・Fax 944-0730
〒224-0052 二の丸14

●夏休み昆虫観察会

昆虫を捕まえて、クイズをしながら体の形を見てみよう!/8月2日(土)10時～11時30分/小学生5人 先
持 飲み物、虫かご、虫網
申 7月18日10時から31日16時までに Tel か Fax か 窓

都筑中央公園 (NPO法人 都筑里山倶楽部)

Tel・Fax 941-0987 WEB
〒224-0032
茅ヶ崎中央57-8
休館日 月曜(祝日の場合は翌日)

申 国 行事は開催日初日の1ヶ月前から10日前までに WEB か 必要事項 と申込者全員の 名・齢・学年を明記し 国
内 年長以上(小学生以下は保護者同伴)

●夜の昆虫観察会

7月26日(土)18時30分～21時/レストハウス2F集合/30人 抽/中学生以上300円、小学生以下100円/雨天中止 国

●流しそうめん

8月2日(土)11時～14時/レストハウス1F集合/60人 抽/中学生以上500円、小学生以下300円 国

鴨池公園こどもログハウス かもいけランド

Tel・Fax 942-1569 休館日 7月22日(火)
〒224-0006 荏田東3-2

●親子の広場「かもっこくらぶ」

「育児相談」子育て中の親子や妊婦さんとの交流広場/7月15日(火)10時30分～11時30分/未就学児と親10組 先/国

持 タオル、飲み物

●夏の木工クラフト

間伐材でオリジナルのキーホルダーをつくろう/8月1日(金)～3日(日)9時30分～16時/中学生以下180人(材料がなくなり次第終了) ※就学前の児童は保護者同伴/国

勝田小学校コミュニティハウス

Tel・Fax 592-1877
〒224-0034 勝田町348-2
休館日 7月8日(火)

申 国 行事は7月1日に 国 か 窓

●懐かしの歌謡曲、唱歌を歌おう

7月17日(木)10時30分～11時30分
国

●エンディングノートの活用法 —これからのあなたのためには—

7月19日(土)13時30分～14時30分

国

●狭いところでもできるお気軽体操

7月24日(木)13時30分～15時/200円 国

北山田小学校コミュニティハウス

Tel・Fax 591-8444
〒224-0021 北山田5-14-1
休館日 火・木曜

申 国 行事は開催日初日の1ヶ月前から Tel か 窓

●夏休みこどもクラフト

①水引を結んでみよう!/7月25日(金)10時～11時/小学生8人 先/500円 国

②なぎ先生の工作(和紙工作)/7月28日(月)10時～12時/小学生7人 先/1,000円 国

③タイルで作るコースター/7月28日(月)10時～12時/小学生10人 先/1,000円 国

●お友達と一緒に 音楽で遊ぼう(秋)

9月8日・22日、10月6日・20日、11月10日・17日の月曜 ①13時～13時30分 ②13時50分～14時20分/①4ヶ月～1歳半 ②1歳半～未就園児各8組 先/3,600円(全回分) 国

中川中学校コミュニティハウス

Tel・Fax 591-3131 WEB
〒224-0027 大棚町240
休館日 火・金曜

詳細は 窓 か WEB かチラシ

●なかちゅうコミハ夏のミニまつり

物販、ワークショップあり ①和文化の舞台発表と体験 ②バンド演奏/7月27日(日)①10時～11時 ②13時～14時※入退館自由/国

●夏休みの自由研究のお手伝い

午前と午後 各2種類の合計4種類/7月30日(水)10時～12時、13時～15時/小学生各8人 先/各200円

申 7月23日までに Tel か 窓

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
〒224-0023 東山田2-9-1

●夏の天体観測

夏の星座、月のおはなしと天体望遠鏡観測(雨天の場合は屋内)/8月30日(土)19時～20時30分/小学生とその保護者20人 先/500円

申 8月2日から Tel か 窓

※以下は広告スペースです。「広報よこはま都筑区版」に掲載されている内容とは関係ありません※

都田地区センター・ 地域ケアプラザ

① 地区センター : 945-0075
地域ケアプラザ : 945-0076
② 〒224-0045 ③ 943-1131
東方町655-4 ④ 休館日 7月22日(火)

⑤ 行事は7月11日10時から

⑥ か 窓

●小学生卓球教室

講師の指導を受け、卓球の基本を学びましょう／8月2日(土)10時～11時30分／小学4年生以上10人 ⑦ 500円 ⑧ 休館日

持 室内履き、汗拭きタオル、飲み物

●小学生工作教室

①ひょうたんストラップ作り ②星座スコープ作り ③アクアリウム風ボトル／④8月3日(日) 10時～11時30分 ⑤8月7日(木) 10時～11時30分 ⑥8月8日(金) 10時～11時30分／⑦小学生12人 ⑧小学生10人 ※小学3年生以下は保護者同伴 ⑨ 700円 ⑩ 600円 ⑪ 800円 ⑫ 休館日

持 ①手拭きタオル、汚れてもいい服装、ウェットティッシュ ②・③ウエットティッシュ

新栄地域ケアプラザ

① 592-5255 ② 595-3321
③ 〒224-0035 新栄町19-19

●レコード♪サロン

昔懐かしいジャズやクラシック、歌謡曲が聞ける「くつろぎの空間」です 出演: 神山 鉄輝／7月22日(火)13時30分～15時／30人 ⑨
申 前日16時までに ⑩

加賀原地域ケアプラザ

① 944-4640 ② 944-4642
③ 〒224-0055 加賀原1-22-32

●今日の気分は?

～アクリル絵の具で模様を描こう～

講師にカプカプ川和より、彩さんをお迎えします／7月26日(土)10時30分～12時30分／汚れてもいい服装／500円
申 事前に ⑩ か 窓

●夏休みゲーム大会

『テレビゲームで遊ぼう』

子どもの長期休みを利用し、人気のテレビゲームでみんなで遊ぶ／8月8日(金)10時～16時／小学生以上／100円／⑨
持 上履き

東山田地域ケアプラザ

① 592-5975 ② 592-5913
③ 〒224-0024 東山田町270

●一番ステキなアートを見つけよう

夏休みに地域の子どもたちとみんな

で作品を作り、アートを楽しみましょう／7月27日(日)10時～12時／発達障害・自閉症のある小学生、区内の小学生5人 ⑨ 500円／汚れてもいい服装
申 当日までに ⑩ か 窓

●ほっと茶屋（介護者のつどい）

介護中、介護終了、これから介護等…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／8月30日(土)13時～14時30分／15人 ⑨ 100円
申 7月29日から ⑩ か 窓

中川地域ケアプラザ

① 500-9321 ② 910-1513
③ 〒224-0001 中川1-1-1

所 多目的ホール

●夏休みわくわく講座

①絵手紙 ②ふしぎ工作 ③お守り袋／④7月30日(水) ⑤7月31日(木) ⑥8月6日(水)いずれも10時～12時／⑦小学生～一般の人15人 ⑧小学校低学年20人 ⑨小学生～一般の人20人 ⑩ 100円 ⑪ 200円 ⑫ 100円 ⑬ 400円
持 ①②③お問合せください
申 8月5日までに ⑩ か 窓

●中川赤ちゃんねんねミニ講座

ねんねのお悩みを専門家に聞いてみよう／8月29日(金)10時～11時30分／1歳6ヶ月ごろまでの赤ちゃんと母親10組 ⑨ 300円
申 7月29日から ⑩ か 窓

葛が谷地域ケアプラザ

① 943-5951 ② 943-5961
③ 〒224-0062 葛が谷16-3

●介護者のつどい

高齢者施設について一緒に学んでみませんか？／7月22日(火)10時～11時30分／15人 ⑨ も可
申 7月11日から ⑩ か 窓

都筑スポーツセンター

① 941-2997 ② 949-0477
③ 〒224-0053 池辺町2973-1
④ 休館日 7月28日(月)

●スポーツ医事相談・講演会

「座位行動は筋肉をダメにする！」と「健康寿命を延ばしましょう！」の2つのテーマで開催いたします。講師：長浜 隆史 医師／7月5日(土)15時10分～16時40分／⑨

横浜国際プール

① 592-0453 ② 592-1402
③ 〒224-0021 北山田7-3-1
④ 休館日 7月28日(月)

●テニス教室

初心者～経験者まで／7月28日(月)～31日(木)

①ジュニア：16時～17時15分／小・中学生20人 ⑨ 7,920円(全回分)

②ナイト：17時45分～19時15分／高校生以上20人 ⑨ 9,280円(全回分)

持 動きやすい服装、飲み物、タオル、ラケット

申 事前に ⑩ か 窓

都筑区社会福祉協議会

① 943-4058 ② 943-1863
③ 〒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4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。杉田 文江、株式会社朝日、株式会社マルハン 都筑店、匿名1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

① 〒225-0012 青葉区 ② 休館日
あざみ野南1-17-3 ③ 7月28日(月)

保 (登録制、1歳6ヶ月～未就学児)は有料、申込みは子どもの部屋 ⑩ 910-5724

横浜市民ギャラリー

あざみ野 ① 910-5656 ② 910-5674

●あざみ野こどもぎゃらり 2025 「ふしぎのでりぐち」

子どもも大人も楽しめる展覧会。ワークショップも。出品作家：いとい ゆき、おおしまたくろう、みんぐるりんご、山元 南穂／7月25日(金)～8月3日(日)10時～16時(最終日のみ19時まで)／⑨

男女共同参画センター

横浜北 ① 910-5700 ② 910-5755

●こころと体を整える 産後のセルフケア

バランスボールを使ったエクササイズで産後の心とからだをリフレッシュ！／8月8日(金)10時～11時30分／産後2ヶ月以降の女性16人 ※生後210日までの子は同伴可 ⑨
申 7月11日から ⑩ 2ヶ月～未就学児
保 2ヶ月～未就学児

よこはま動物園ズーラシア

① 959-1000 ② 951-0777
③ 〒241-0001 旭区上白根町1175-1
④ 休園日 火曜 ⑤ ズーラシア 検索

●いきものSOS展

さまざまな環境で暮らす生きものたちに起きていることについて、日本に生息する動物の紹介や動物園での取組を中心にご紹介します／9月1日(月)まで／ホッキョクグマ水中ビュー／⑨

くろがね青少年 野外活動センター

① 973-2701 ② 972-1093
③ 〒225-0025 青葉区鉄町1380 ④ WEB

※ 7月14日(月)は一部利用制限あり
費 は保険料込み。持 は WEB で確認。

申 は期限内に WEB か 必要事項・備 特別を明記し ⑨

●チャレンジキャンプ夏

8月11日(祝・月)9時30分～15時30分／小学生30人 ⑨ 3,800円
申 7月7日から21日

●鶴見川エコ探検クラブ

9月6日(土)10時～15時30分／小学3～6年生30人 ⑨ 3,800円
申 7月28日から8月11日

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

① 912-5135 ② 912-5160
③ 〒224-0003 中川中央1-1-3 あいたい5階



●パパのアトリエ

部屋中らくがきしゃおう！／7月25日(金)・26日(土)・29日(火)10時30分～15時30分／10組(常時入れ替え)
※29日(火)は絵の具で遊べるよ！(汚れてもいい服装)

申 事前に ⑩

●プレパパ

「赤ちゃんのお世話体験会」

8月2日(土)14時～15時／これからパパになる人6人 ⑨
申 7月2日から ⑩ か 窓

●目で聴くおはなし会

手話を交えて絵本の世界を楽しみましょう／8月22日(金)10時30分～11時15分／未就学児の親子もしくは手話に興味のある人10組 ⑨
申 7月23日から ⑩ か 窓

ポポラサテライト

① 507-6856 ② 507-6857
③ 〒224-0053 池辺町4035-1 ららぽーと横浜3階



●助産師さんの相談日♪

7月16日(水)10時30分～12時30分(1枠15分程度)／妊娠さん、1歳くらいまでの子と親5組 ⑨
申 7月9日から ⑩ か 窓

●カプラであそぼう!

7月30日(水)10時30分～12時、14時～15時30分／未就学児とその家族 各5組程度(常時入れ替え)／⑨

※以下は広告スペースです。「広報よこはま都筑区版」に掲載されている内容とは関係ありません※