



市版関連コーナー

認め合い、支え合う 多文化共生のまち・都筑

都筑区には約4,500人の在住外国人がいて、その数は年々増加しています。また、市内在住ドイツ人の46%が区内在住であり、ドイツ人が多いのも特徴です。そんなグローバルなまち都筑で、文化の垣根を越えて交流できるようさまざまな取組を行っています。ここではその一部をご紹介します！

問 区民活動係 Tel 948-2236 Fax 948-2239

つづきMYプラザってどんなところ？
TSUZUKI MULTICULTURAL&YOUTH PLAZA

在住外国人への多言語による情報提供や日本語教室の開催、青少年の活動・相談支援などを通じて、多文化・多世代が気軽に交流する居場所です。



外国につながる子どもの支援

外国につながる子どもの支援教室として、地域のボランティアの協力のもと「KANJIクラブ」を実施しています。また、学校での困りごとや進路の相談も受けています。



KANJIクラブの様子

多言語おはなし会

在住外国人の地域における活躍・交流の場づくりとして、多言語で絵本を読むボランティア活動を支援しています。



多言語おはなし会の様子

日本語学習支援

地域のボランティア協力のもと、在住外国人に向けた日本語教室を実施しています。



日本語学習発表会の様子



10月5日(日)10時30分～16時30分

会場 ノースポート・モール

障がいのあるなし、国籍に関わらず、誰もが楽しめる出会いの場です。ぜひ気軽にお立ち寄りください。

DE&Iとは

外国人と共生する社会やLGBTQへの理解、年齢・国籍・障がいにとらわれないさまざまな人が活躍できるようになる社会をつくるために大切な概念です



みる



参加する



※写真は昨年度の様子

わたしたちが
企画しています！

©タウンニュース社

このイベントは、外国につながる親子によるコミュニティづくりを進めているNPO法人Sharing Caring Culture(SCC)と子育て支援センターPopola、つづきMYプラザの3者が共同して運営しています。さまざまな人がありのままに自分らしく活躍できる場づくりを目指しています。

詳しい内容は9月号をご覧ください

そろそろ知っておきたい

血糖値を下げたい人
のための講座

予約制



HbA1c測定等で自分の健康状態を知ることができ、医師や栄養士などの話も聞ける、血糖値改善に役立つ講座です。

日時 全2回1コース
①10月3日(金) ②12月5日(金) いずれも10時～12時

会場 区役所1階福祉保健センター健診室内 多目的室

対象者 血糖値が気になる人で①②の両日参加できる人15人 問
定員 ※透析中の人は対象外

申込 9月1日8時45分から12日17時までに
電子申請か 問 か 必要事項・年代を明記し 問



予・問 健康づくり係 Tel 948-2350 Fax 948-2354
tz-kenko@city.yokohama.lg.jp

連載コラム

みんなで実践！スリムなつづき

資源とごみについて役立つ
情報をお知らせするコラムです

水切りで、臭いすっきり！ごみ減量！！

気温が高くなってくると、臭いが気になる生ごみ。生ごみの約80%は水分で、これが嫌な臭いの主な原因となっています。「生ごみの水切り」をすることで、臭いを減らし、ごみを減らすことができます！



「生ごみの水切り」3つのポイント

濡らさない！

乾かす！

しぼる！

- 野菜の皮などは、乾かしてから出しましょう
- お茶がらやティーバッグは、水気をしぼり、乾かしてから捨てましょう
- たまった水分を「ぎゅっと」しぼってから出しましょう



ごみが軽くなり、収集車の
燃料が削減できる！

ごみが燃えやすくなり、
焼却工場で効率よく焼却できる！

水分を切って出すことで、温室効果ガスの削減につながります！

問 資源化推進担当 Tel 948-2241 Fax 948-2239

防災 特集1

大地震に備えよう!

いつ発生するかわからない大地震。

自分の身は自分で守るために日頃から大地震に備えましょう。

【問合せ】防災担当 電話:948-2212 FAX:948-2208

備えのキホン

備蓄は『最低 3 日分、できれば 1 週間分』

飲料水・食料品

飲料水 1人1日3ℓ×家族の人数

食料品
•缶詰 •レトルト食品
•フリーズドライ食品
など

日用品・生活用品

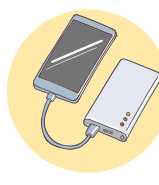
•着替え •紙おむつ
•ティッシュ •生理用品
•ビニール袋 •タオル
•常備薬 •その他家族構成を
考えて必要な備蓄品
など

特に重要!

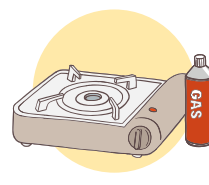
大地震では水道・電気・ガスなどのライフラインが停止してしまう可能性があります。下記のものも備えておきましょう!



トイレパック



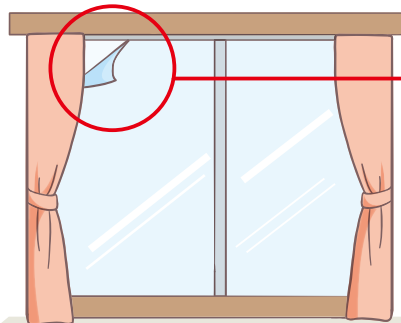
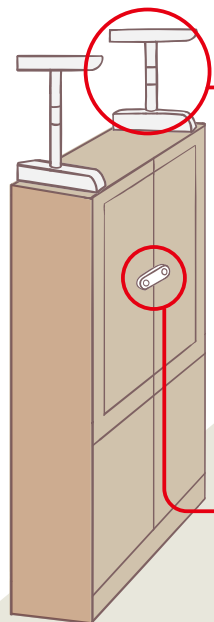
モバイルバッテリー



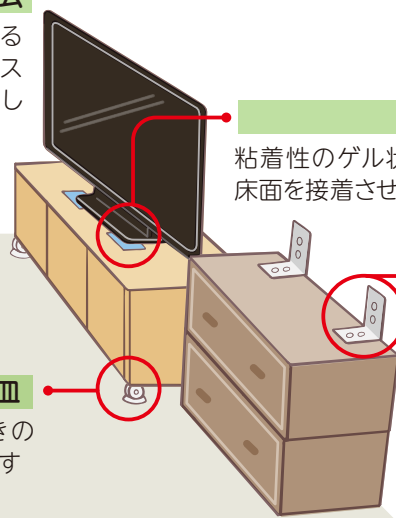
カセットコンロ

災害に強い家に!

家が倒壊しなくても、家具が倒れたり、ガラスが割れたりすると、在宅避難の妨げとなります。家の中の対策をしっかりと行い、安全に在宅避難ができる環境を整えましょう!

**ガラス飛散防止フィルム**
窓ガラスやガラス扉のある家具に貼り、割れたガラスが飛び散らないようにします**つっぱり棒** 家具と天井の隙間に設置します(天井に強度が必要)**飛び出し防止器具**

留め具をつけ、戸棚の扉が開かないようにします

**キャスター下皿**
キャスター付きの家具を固定します

感震ブレーカー



揺れを感知すると自動的に電気の供給を遮断し、電気火災を防ぐ器具です

感震ブレーカー等の設置には補助金を申請できます



粘着マット

粘着性のゲル状のもので、家具の底面と床面を接着させます(有効期限に注意)

L字金具、ベルト

家具と壁を木ネジ、ボルトで固定します(壁に強度が必要)

家具転倒防止対策をサポートします



地震が発生した際、十分な備えがあり自宅の損壊がなければ、避難所ではなく自宅での生活を続けることができます

在宅避難のメリット

- 住み慣れた家で、家族と普段に近い環境で生活できる!
- プライバシーが守られるため、ストレスを軽減できる!
- ペットもいつもと同じ環境で、一緒にいられる!
- 感染症のリスクを減らすことができる!

日常生活を早く
取り戻すことにもつながり、
メリットがたくさん!

自宅での避難が難しい場合は、地域防災拠点に避難することができます

詳細はこちら

さらに
おさえておきたい

マンション等の共同住宅(区内住戸数の約6割)の防災対策

トイレは流さない

上層階の排水が下層階で溢れる可能性があるため、排水管の安全が確認できるまでは、トイレパックを使いましょう

エレベーターを使用しない

故障・停電などで緊急停止し、閉じ込め被害にあう可能性があるため、点検が終わるまでは非常階段を利用しましょう

居住者同士で助け合える関係性づくり

いざという時に助け合える関係性を作るために、日頃からの挨拶などで顔の見える関係性づくりを心がけましょう

知っておこう! 災害時の医療体制

自分や家族、近くにいる人が、家具等の転倒やガラス飛散によるケガ、調理中の火傷、ショックによる体調不良など、予期せぬ事態に見舞われた時、あなたならどうしますか？
落ち着いて行動し、大切な命を守りましょう。

【問合せ】事業企画担当 TEL:948-2345 FAX:948-2354

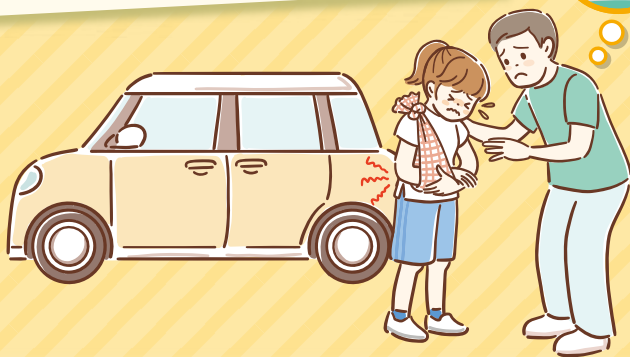
大地震の際は

平時とは

医療体制が異なります

大きな病院であれば、
すぐに診察してもらえます

緊急度や重症度に応じて医療機関を選ぶ
必要があります



昭和医科大学横浜市北部病院は災害拠点病院として指定されており、発災時は重症・重篤な傷病者を中心に受け入れます。歩行可能な軽症の傷病者は、まちの診療所や区役所内に開設される仮設救護所を受診してください。当院や区内医療機関、区役所は連携し、適切な医療を提供していきますので、ご理解いただければ幸いです。

昭和医科大学横浜市北部病院 加藤 晶人先生



救急車は来てくれるの？

地震の規模等によっては救急車の運用が
停止する場合があります

災害時は、多数の負傷者が生じるほか、道路状況や
通信環境が悪くなる可能性があります。また、市内で
大規模火災等が発生した場合は、救急出場よりも
消火活動が優先される場合があります。



どの医療機関を
選べばいいの？

医療機関の診療状況など
の情報を確認しながら、下
図の「医療機関を受診する
めやす」を参考にして、受診
を検討してください



発災時、私たち診療所は、診療を継続できる場合には黄色の旗を出し、
診療およびケガ等の応急処置を行います。また、一部の医師は区役所の
仮設救護所に参集し、軽症患者の応急処置等を行
います。限られた医療資源の中ですが、一人でも
多くの命を守りたいと思いますので、皆さまの日頃
の準備等、ご協力をお願いします。

都筑区医師会会長 深澤 立先生



医療機関を
受診するめやす

低

緊急度・重症度

高

軽いケガ等



軽症



歩行できる

中等症

歩行できない

重症

歩行できないかつ意識が低下

大地震など災害が発生した場合、平時とは医療体制が異なり、
各診療所および病院でトリアージ※の対応がとられます

※トリアージとは 災害発生時など多数の傷病者が発生した場合、限られた医療資源で一人でも
多くの命を救うため、傷病の緊急度や重症度に応じて、治療や搬送の優先度を決めることです

まずは 自助・共助で応急手当

● 自宅で応急処置

ガーゼ、包帯などの
救急用品を備蓄しま
しょう



● 搬送

自家用車の相乗りや担架など搬送方法に
ついて、近隣に住む親類や地域の皆さん
と、日頃から話し合っておきましょう

自分で処置が難しい場合は
まちの診療所を受診します

区役所にも仮設救護所を設置予定
です(発災後3日間)

診療中
横浜市

災害時、診療可能な医療機関は、「診療中」、
薬の処方が可能な薬局は、「開局中」の黄色
い旗を出しています。また、診療や処方が可
能な医療機関を区役所から周知します。

災害時救急病院へ 「つづき病院」など市内 93カ所

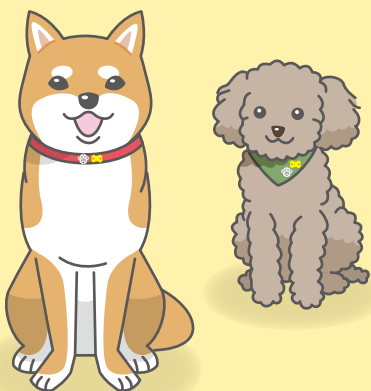
災害拠点病院へ 「昭和医科大学横浜市北部病院」など
市内 13カ所

詳細はこちら



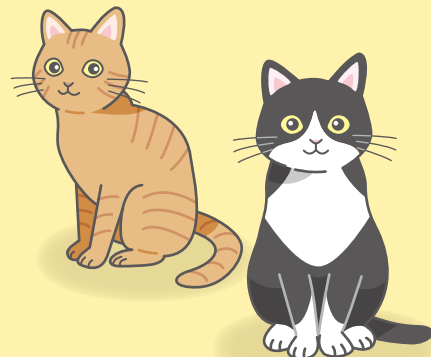
防災 特集3

ペットも災害に備えましょう



区内には約1万頭の犬が登録されており、約20人に1人が犬を飼っている計算になります。猫の登録届出はありませんが、全国的には犬以上の頭数が飼育されていると推計されています。ペットの災害対策を日頃から考えておくことが、大規模地震のような非常時に混乱を避け、飼い主自身の命を守ることに繋がります。

【問合せ】 環境衛生係 TEL：948-2358 FAX：948-2388



日頃の備えについて

自宅にとどまることができず避難する際、避難先でのトラブルを避けるためにも重要です。



▶詳細は

災害時のペット対策

～ペットとの同行避難
対応ガイドライン～



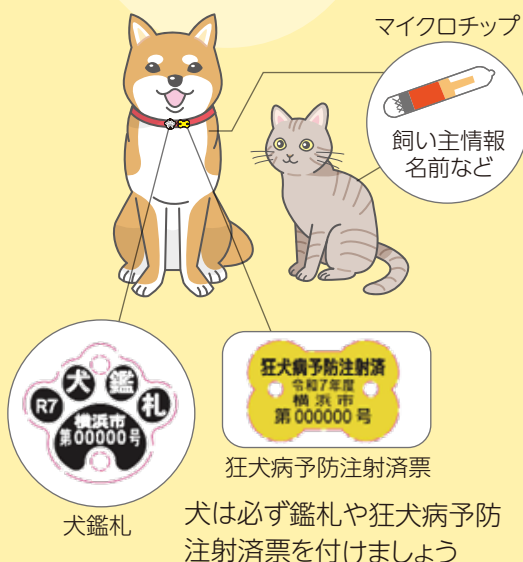
横浜市 ペット防災 検索

しつけ・健康管理

避難する際のトラブル等を防止するために、日頃からケージに慣らすなどのしつけや健康管理をしておきましょう。

飼い主の明示

災害時にペットが迷子になっても飼い主が分かるように、迷子札や鑑札、マイクロチップを装着しましょう。



ペットの避難用品の準備

地域防災拠点には、原則ペット用品の備蓄はありません。ペットフードや常備薬など、必要なものを最低でも5日以上は準備しておきましょう。

Check /

- ☐ ペットフード・水・食器
- ☐ ペット手帳
- ☐ 首輪・リード・トイレ用品
- ☐ キャリーバッグかケージ
- ☐ 常備薬



▶詳細は 6ページへ

地域防災拠点での ペット避難所開設キットについて

覚えておこう！

発災時、地域防災拠点に避難した際は、運営委員と一緒に飼い主が一時飼育場所の設営やペット同行避難者の受付を行います。

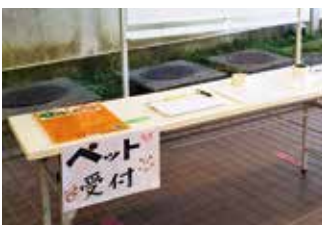
防災備蓄庫にペット避難所開設キットを用意していますので、指示書の手順に従って開設してください。地域防災拠点は、多くの被災者が共同で避難生活を送る場であり、普段以上に周囲に配慮することが大切です。飼い主一人一人が責任を持ってペットの飼育・衛生管理を行いましょう。

また、地域防災拠点での防災訓練等に積極的に参加して、ペットの受け入れの可否や避難経路について確認しておきましょう。

※ペット同行避難とは、被災時にペットと避難所へ行くことで、避難所内で飼い主がペットを同室で飼育管理することではありません



ペット避難所
開設キット



ペット受付場所の例



ペット一時飼育場所の例

ペット防災 対策セミナー

ペットのための防災対策について分かりやすくお話しします。今できる準備と一緒に学びましょう。

日時 9月23日(祝・火)
13時30分～16時

場所 区総合庁舎
6階大会議室

申込 区ウェブサイトから

共催：生活衛生課・
都筑ペット防災を考える会

都筑区動物愛護
週間イベント 検索



区役所からのお知らせ

新治恵みの里から

●冬野菜作り教室（全4回）

農家と一緒に冬野菜を作り、収穫してみませんか？

■ 第1回「種蒔き・白菜植付け」9月13日(土)10時30分～12時30分 ■ 第2回「間引き・追肥」10月4日(土)10時30分～12時30分 ■ 第3回「大根収穫」11月8日(土)10時30分～12時30分 ■ 第4回「白菜収穫」12月6日(土)10時30分～12時30分(作物の生育状況、天候などによる日時変更あり)

所 緑区新治町887 にいはる里山交流センター(JR横浜線十日市場駅徒歩約15分)

人 市内在住の個人、家族・グループ(4人程度まで)で、1回目必ず参加可の人15組程度 宛

申 8月15日20時から新治恵みの里 WEB (https://www.niiharu.link)の申込フォーム

費 1組3,500円(収穫したダイコン、ハクサイ等のお土産付き・保険代込み)

問 北部農政事務所農業振興担当

TEL 948-2480 FAX 948-2488

都筑区中川一丁目における都市計画決定について

①市素案説明会

日 9月5日(金)19時開始 所 中川西地区センター体育室(中川2-8-1)／画 ※9月5日～19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 9月5日(金)～19日(金)の開庁時間 ※土・日、祝日を除く／ 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

公聴会における公述申出を受け付けます

日・所 ②と同じ

人 10人 ※定員を超えた場合は 抽

申 9月19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、9月25日以降に WEB または TEL で確認)

日 10月10日(金)19時開始

所 中川西地区センター体育室／画

問 【都市計画の手続・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】

建築局住宅再生課

TEL 671-2954 FAX 641-2756

特別職国家公務員試験のご案内

★学生から転職者まで幅広くエントリー受付中！

★基地見学も

随時受付中！



陸・海・空自衛官募集(防衛(医科)大学校学生、高等工科学校生徒も募集中)

資料請求・基地見学(15歳以上33歳未満)は、こちらよりお気軽にお問合せください



問 自衛隊神奈川地方協力本部 市ヶ尾募集案内所 TEL・FAX 971-9281

画 ichigao-kanagawa@rct.gsdf.

mod.go.jp

防災・救急フェアの開催

都筑区役所・都筑消防署をはじめ、区内関係機関と「防災・救急フェア」を開催します。消防車や消防バイクの展示をはじめ、体験型のイベントを実施します。ぜひお越しください。

日 9月6日(土)10時～15時

所 区総合庁舎1階 消防署入口前、港北TOKYU S.C.(茅ヶ崎中央5-1)、東京ガスライフバル横浜北(茅ヶ崎中央16-18)

問 都筑消防署総務・予防課

TEL・FAX 945-0119



区民活動センターから

TEL 948-2237 FAX 943-1349

画 tz-katsudo@city.yokohama.lg.jp

休館日 日曜、祝日、第3月曜

区民活動センターからのお知らせをはじめ、登録団体開催のイベント情報や会員・ボランティア募集などをウェブで公開しています。

FacebookやLINEのお友達にも募集中。

詳細は WEB から



さわやかスポーツのご案内

●令和7年度 都筑区ソフトバレーボール大会

日 9月6日(土)13時～16時(代表者会

議・審判講習会)・27日(土)9時～16時

所 都筑スポーツセンター

費 2,000円(保険料含む)

申 8月8日から9月22日までに FAX か

WEB から様式をダウンロードし、記入のうえ添付し 画 ※詳細日時等は申込・当選時にお知らせ

問 担当:島村 TEL 640-0014

詳細はチラシか WEB から



ひきこもり等の若者支援セミナー・相談会

日 8月29日(金)①セミナー:14時～15時 ②個別相談会:15時15分～16時45分(1組30分程度)

所 区総合庁舎1階多目的室

人 家族や支援者等①30人 ②6組 宛

申 よこはま北部ユースプラザへ TEL (948-5505)か 画 (mail@kitapla.jp)

区総合庁舎1階 区民ホールの催し情報

原爆パネル展

日 8月14日(木)16時～20日(水)15時

問 予算調整係

TEL 948-2213 FAX 948-2208

消防団活動写真展

日 8月21日(木)12時～25日(月)17時

問 都筑消防署 TEL・FAX 945-0119

地震防災パネル展

日 8月26日(火)13時～31日(日)17時

問 都筑消防署 TEL・FAX 945-0119

道の日2025パネル展

日 8月26日(火)10時～31日(月)17時

問 都筑土木事務所

TEL 942-0606 FAX 942-0809

認知症パネル展

日 8月27日(水)13時～9月3日(水)12時

問 高齢支援担当

TEL 948-2306 FAX 948-2490

ドローン空撮映像および写真展

日 9月4日(木)13時～10日(水)12時

問 予算調整係

TEL 948-2213 FAX 948-2208

書道作品の展示

日 9月5日(金)15時～9日(火)17時

問 予算調整係

TEL 948-2213 FAX 948-2208

第17回 都筑区認知症フォーラム

若年性認知症の母と生きる

～大切な人が認知症になったら、あなたは？～

認知症であっても住み慣れた地域で自分らしく暮らし続けることができるよう、認知症の正しい知識・理解の普及を目的とした講演会を開催します。

講師 岩佐 まり氏(フリーアナウンサー)

日 9月20日(土)14時～16時(開場:13時30分)

所 ボッシュ ホール(都筑区民文化センター)(中川中央1-9-33)

人 250人 宛

申 8月8日から9月11日までに TEL か FAX か電子申請



予・問 高齢支援担当 TEL 948-2306 FAX 948-2490

「ジョブスポット都筑」で

仕事探しをお手伝いします

仕事探しの悩みはありませんか。区役所では、仕事探しの悩みを抱える人の就職に向けた支援を行っています。

※ジョブスポット都筑とは、区役所内にあるハローワーク港北の出先機関です。区生活支援課の職員と協力して、就職活動を丁寧にお手伝いします。



70代でも仕事が見つかりました

久しぶりの仕事探しで応募書類の書き方が分からなかったけれど、丁寧に教えてもらえました



利用の流れ

① ご相談は生活支援課へ 区総合庁舎3階38番窓口

どなたでも相談可

相談無料

年齢制限なし

② 利用申込・プラン作成 区の職員がご本人と一緒に仕事探しのプランを作ります

③ ジョブスポット利用

- ②のプランをジョブスポットの職員と確認します
- プランに沿って、ジョブスポットで仕事探しをお手伝いします
- ハローワークと同じ検索機で、求人情報を探すことができます
- 履歴書の書き方や面接のアドバイスなども受けられます

この支援は、生活困窮者自立支援制度のメニューの1つです。ご利用には下記窓口での相談・申し込みが必要です。

詳細はこちら

問 生活支援係 TEL 948-2311 FAX 948-2486



都筑区商店街連合会からのイベントのお知らせ

屋外で気軽にクラシック音楽を聞くことができる「星空のコンサート」が、センター南駅前のすきっぷ広場で開催。都筑区商店街連合会マスコットキャラクター「つづき たい」ちゃんも応援に駆け付けます!ぜひ、都筑区の夏の風物詩「星コン」にお越しください。

開催日時 8月30日(土)18時45分開始

会場 センター南駅前すきっぷ広場

主催者 星空のコンサート運営委員会、都筑区商店街連合会

●雨天時・開催内容の詳細は、星空のコンサート WEB をご覧ください



都筑区では各商店街の魅力を生かしたさまざまなイベントを開催しています。ぜひ、都筑区商店街連合会 WEB をご確認ください! 区商連 WEB



問 地域振興係 TEL 948-2231 FAX 948-2239



子育てひろば



都筑図書館から
TEL 948-2424 FAX 948-2432
休館日 8月18日(月)

● **みゃーごとちゅーずのおはなし会 (8月)**
絵本の読み聞かせや、紙芝居などをします
日 8月20日(水) 15時30分～16時
所 対面朗読室 / 画
人 ひとりでおはなしが聞ける子7人

● **くまさんのおはなし会 (9月)**
親子で楽しむわらべうたや絵本の読み聞かせ
日 9月11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 ②1～3歳児と保護者7組 宛
申 8月28日から TEL か 窓

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 9月17日(水) 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カ月ごろの子と保護者 各10組 宛
申 8月13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 ①9月8日(月)10時30分～11時30分 ②9月29日(月)10時～11時
※15分前から受付

所 ①都田地域ケアプラザ 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 8月12日8時45分から
TEL か電子申請



育児講座

保育園のいろいろな講座に参加してみませんか?

● **保育士とあそぼう!**
日 9月10日(水)10時～11時
所 茅ヶ崎南保育園
申 8月20日から TEL か FAX
TEL 943-1285 FAX 943-1228
(受付時間:平日10時～16時)

● **保育士に聞いてみたい子育てのこと**
日 9月11日(木)10時～11時
所 中川西保育園
申 9月1日から TEL か FAX
TEL 913-2060 FAX 913-2072
(受付時間:平日10時～16時)

つづきっこ広場

保育士によるお楽しみイベントです
日 9月11日(木)10時～11時
所 都田地区センター
申 8月12日から TEL か FAX
みどり保育園
TEL 941-2800 FAX 941-3768
(受付時間:平日10時～16時)



夏野菜で暑さに強いからだづくり

夏に収穫時期を迎える野菜は、水分とビタミンなどの栄養素を含んでいるため、脱水症状や夏バテの予防に役立ちます。
普段の食事にもう一品、夏野菜を使ったメニューを取り入れてみませんか?

夏野菜の代表例

脱水予防

トマト リコピンの持つ抗酸化作用によって体内の活性酸素が除去されるため、免疫力向上などの効果があります。

ナス ポリフェノールという色素が含まれており、抗酸化作用があります。また、食物繊維もあるため、腸の動きを整える作用もあります。

キュウリ 水分補給に優れています。また、ビタミンCや、カリウムもあります。

食欲増進

ゴーヤ ビタミンCと葉酸が多く含まれます。カリウムは、むくみの解消や代謝の促進に役立ちます。

ピーマン ビタミンCが多く、免疫力の向上や疲労回復効果が期待できます。また、新陳代謝を促進する効果があるカプサイシンも含まれています。

貧血予防

枝豆 タンパク質・鉄・ビタミンB1を含むため、疲労回復に役立ちます。

ツズキ ベジタブル チャレンジ WEB はこちらから
健康づくり係 TEL 948-2350 FAX 948-2354



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カ月児	8月19日、9月2日の火曜 13時～13時45分受付
	1歳6カ月児	8月21日(木) 10時～10時45分 9月 4日(木) 13時～13時45分受付
	3歳児	8月21日・28日の木曜 13時～13時45分受付

女性の身体相談 思春期・授乳期・更年期および避妊・不妊などの相談
予約制

両親教室 2026年1月ごろ出産予定の人
日 第1回 9月 1日(月) 9時30分～11時30分
第2回 9月 1日(月) 13時30分～15時30分
第3回 9月16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 9月 7日(日) 13時30分～15時
所 葛が谷地域ケアプラザ 人 6組 宛
日 9月13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 9月27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
申 開催日2日前12時までに電子申請



乳幼児歯科相談 妊産婦歯科相談 歯科健診、相談、歯みがきアドバイス
日 9月10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・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 栄養士による食生活についての個別相談
日 8月19日(火)午前・22日(金)午後、9月2日(火)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・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 日 8月20日(水)、9月3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 日 8月22日(金)午後、9月2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 日 8月22日(金)午後、9月2日(火)午前
禁煙相談。肺年齢測定。

予・問 健康づくり係 TEL 948-2350 FAX 948-2354

もの忘れ相談 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」 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・問 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 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・問 よこはま北部ユースプラザ TEL・FAX 948-5505

全国瞬時警報システム

Jアラートの全国一斉情報伝達試験放送を実施します

総務省消防庁等が地震・津波などの災害時等に備え、防災スピーカーでJアラート(全国瞬時警報システム)の試験放送を実施しています

日 時 8月20日(水) 11時頃(予定)
放送内容(予定) ♪ピンポンパンポン(上り4音チャイム)
「これは、Jアラートのテストです。」(3回繰り返し)
♪ピンポンパンポン(下り4音チャイム)
詳細は 横浜市 防災スピーカー 検索

問 防災担当 TEL 948-2212 FAX 948-2208 E tz-bousai@city.yokohama.lg.jp

施設からのお知らせ

- 原則8月11日～9月10日のお知らせを掲載しています
- ㊧などのマークの説明は、5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

都筑センター

㊧ 941-8380 ㊡ 942-3979
㊦ 〒224-0062 葛が谷2-1
休館日 8月26日(火)

申 予 行事は8月11日から申込フォーム

都筑地区センター

●初めてのピラティス講座(全2回)

9月12日・26日の金曜10時～11時／
市内在住、在勤の60歳未満16人 ㊡
／800円(全回分) ● 予 時 ヨガマッ
ト、フェイスタオル、飲み物、
動きやすい服装、羽織るもの
(パーカー等)



●初めてのゴスペル教室(全8回)

9月6日～12月6日の第1・3・5土曜
(予備日12月20日) 13時～14時30
分／市内在住、在勤、在学
の18歳以上20人 ㊡
／3,000円(全回分) ● 予



老人福祉センター
つづき緑寿荘

WEB



●川和歴史さんぽ

9月17日(水)9時～12時30分／市内
在住の60歳以上20人 ㊡
／300円 ● 予 時 飲み物、汗拭きタオル、筆
記用具、当日交通費、横浜市老人福祉
センター利用証または本人確認証、動
きやすい服装、靴

●令和7年度後期趣味の教室

ブラッチング(脳トレ)、ウクレレなど
／10月から3月までの6カ月間の連
続講座、日程の詳細はチラシ参照／
市内在住60歳以上 ※定員は各講座
によって異なる 申 8月31日までに
申込フォームかはがきを持参し ㊡

仲町台地区センター

㊧ 943-9191 ㊡ 943-9131
㊦ 〒224-0041 仲町台2-7-2
休館日 8月12日(火)、9月8日(月)

申 予 行事は8月11日9時から ㊡ か
10時から ㊧

●子ども将棋入門講座後期

10月5日、11月30日、12月21日、
2026年1月25日、2月15日、3月29日
の日曜9時30分～11時／小・中学生
16人 ㊡
／4,800円 ● 予

●ベビーと一緒に楽しむ ママヨーガ後期

10月8日～12月10日、2026年1月14

日～3月25日の第2・4水曜(2月11日
除く)①9時15分～10時15分 ②10時
40分～11時40分／①首がすわった
子～1歳未満の親子 ②1～2歳未満の
親子 各10組 ㊡
／6,500円 ● 予

中川西地区センター

㊧ 912-6973 ㊡ 912-6983
㊦ 〒224-0001 中川2-8-1
㊥ nakanishi@tsuzuki-koryu.org
休館日 8月12日(火)、9月8日(月)

●水曜フィットネス後期

①いきいきながいきストレッチ後期:
9時15分～10時15分／90人 ㊡
②むねキュン♡エアロビクス後期:
10時30分～11時30分／80人 ㊡
10月8日～2026年3月11日の毎週水
曜(12月24日、2月11日除く)／各
5,000円(全回分)／両方の申し込み
は不可 申 9月3日①10時30分 ②9
時から ㊡ か9月4日10時から ㊡ 必要事項・
㊡ を明記し ㊥

●みんなの卓球教室

10月10日～2026年3月13日の第2・
4金曜(12月26日除く)12時30分～
14時30分／26人 ㊡
／7,000円(全
回分) 申 9月10日9時から ㊡ か10
時から ㊧

北山田地区センター

㊧ 593-8200 ㊡ 593-8201
㊦ 〒224-0021 北山田2-25-1
休館日 8月12日(火)、9月8日(月)

●お灸でセルフケア～手・腕・腰・ 足の症状と季節のツボ～

辛い症状をツボとお灸でセルフケア
する方法を学びます／10月1日(水)
10時～11時／10人 ㊡
／1,500円
申 9月1日10時から ㊧ か ㊡

都筑民家園

㊧ 594-1723
㊦ 〒224-0028 大棚西2
休館日 8月12日(火)・25日(月)、
9月8日(月)

●民家園風立礼

椅子席茶道／9月3日(水)10時～12
時30分、13時～15時30分／高校生
以上 各4人 ㊡
／3,000円 ● 予
時 履き替え用の白い靴下 申 8月3
日から ㊧ か ㊡

●第18回あそびフォーラム

協力:東京おもちゃ美術館／9月28日
(日)10時～11時、11時15分～12時
15分、13時～15時／各回35人 ㊡
申 8月11日から ㊧ か ㊡

茅ヶ崎公園自然生態園

㊧ 945-0816 ㊡ 945-0816 WEB ㊦ ㊦ ㊦ ㊦
㊦ 〒224-0037
茅ヶ崎南1-4
開園日 土・日曜、祝日のみ開園

申 予 行事は8月15日から ㊡ 必要事項・㊡
・学年を明記し ㊥ か WEB

●水辺の生きもの観察会

生態園の水辺の生きものを観察しよう
／9月23日(祝・火)9時30分～11時／
小学生以上15人 ㊡
／400円 ● 予

●秋の昆虫を探そう

草原と田んぼの畔で昆虫を観察しよう
／9月27日(土)9時30分～11時／小
学生以上15人 ㊡
／400円 ● 予

鴨池公園こどもログハウス かもいけランド

㊧ 942-1569 休館日 8月18日(月)
㊦ 〒224-0006 荏田東3-2

●親子の広場「かもっこくらぶ」

子育て中の親子や妊婦さんとの交流
広場(おさるんリトミック)／9月9日
(火)10時30分～11時30分／未就園
児親子15組 ㊡
／こども1人400円／
㊡ 時 タオル、飲み物

勝田小学校コミュニティハウス

㊧ 592-1877
㊦ 〒224-0034 勝田町348-2
休館日 8月12日(火)、9月9日(火)

申 予 行事は8月1日から ㊧ か ㊡

●HIPHOP ダンス体験会

さあ、踊ろう!9月からの定期講座。ス
トリートダンス指導歴10年の先生によ
る指導。8月28日(木)15時50分～16
時50分／年少～小学2年生 ㊡ ● 予

●金継ぎで大事な器を よみがえらせよう!!

9月7日(日)10時～13時／3,200円
(2点まで)／ ㊡ ● 予

川和小学校コミュニティハウス

㊧ 934-8666 休館日 火・金曜
㊦ 〒224-0057 川和町1463

●お絵描きワークショップ

アクリル絵の具でさまざまな模様を自
由に描きましょう。講師: カプカプ川和
／8月21日(木)10時30分～12時30
分／小学生10人 ㊡
／500円(材料
費) 申 事前に ㊧ か ㊡ か ㊡

つづきの丘小学校 コミュニティハウス

㊧ 945-2949 休館日 火・木曜
㊦ 〒224-0006 荏田東1-22-1

●基礎から学ぶ英語(後期全10回)

①入門クラス:10月6日・20日、11月
10日・17日、12月1日・15日、2026年
1月19日、2月16日、3月2日・16日の
月曜10時40分～11時50分
②上級・中級クラス:10月1日・15日、
11月5日・19日、12月3日・17日、
2026年1月21日、2月18日、3月4日・
18日の水曜13時40分～14時50分・
15時～16時10分(上級)、16時20分
～17時30分(中級)／各6人 ㊡
／7,000円(全回分) ※テキスト代別途
申 8月11日から ㊧ か ㊡

●親子リズム遊び(後期全12回)

10月10日・31日、11月14日・28日、
12月12日・26日、2026年1月9日・
23日、2月13日・27日、3月13日の金
曜10時～11時／1歳半～3歳の子と保
護者12組 ㊡
／3,300円(全回分)
申 9月12日から ㊧ か ㊡

北山田小学校コミュニティハウス

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

申 予 行事は開催日初日の1カ月前か
ら ㊧ か ㊡

●おはなし会

紙芝居、読み聞かせ、パネルシアター
など／9月21日(日)10時30分～11
時／小学生以下(未就学児は保護者同
伴)8組 ㊡ ● 予

●産後ママと赤ちゃんヨガ(秋) (全6回)

9月24日～12月10日の第2・4水曜10
時～10時45分／3カ月～未就園児の
母子8組 ㊡
／3,600円(全回分) ● 予

東山田中学校コミュニティハウス

㊧ 591-7240 休館日 火・金曜
㊦ 〒224-0023 東山田2-9-1

申 予 行事は開催日の1カ月前から ㊧
か ㊡

●藍の生葉染めで遊ぶ

都筑で育った藍を使ってシルクのスト
ールを染め上げましょう／9月3日(水)10
時～12時／10人 ㊡
／4,000円(材料
費込み) ● 予 時 エプロン、ゴム手袋、
バスタオル


●司法書士による「自分と家族を守る 相続・遺言・後見」のお話

①セミナー:10時30分～12時
②個別相談:12時20分～15時
9月6日(土)／セミナーのみ、個別相談
のみの参加可／30人 ㊡ ● 予

中川中学校コミュニティハウス

Tel・Fax 591-3131

WEB



T 224-0027 大榎町240

休館日 火・金曜

●作って遊ぶ
「鏡の中の不思議な世界」

8月20日(水) 10時30分～12時／乳幼児(1歳から参加可)・園児・小学校低学年の親子10組 先／500円(材料費・講習料) 申 8月14日までに 画 か 窓

●モルックを体験しよう！

大人も子どもも楽しめるフィンランド発祥のスポーツ／8月31日(日) 13時30分～15時30分／20人 先 持 室内履き 申 8月24日までに 画 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 8月18日(月)

●認知症を「知る」ための勉強会

映画上映「オレンジランプ」／8月27日(水) 14時～16時／50人 先 申 事前に 画 か 窓

●薬膳スープを楽しむ

9月3日(水) 11時～14時／18歳以上10人 先／1,500円 持 エプロン、三角巾、マスク、布巾 申 8月16日10時から 画 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

●加賀原地域ケアプラザの夏まつり
～INSECTOR 2025
IN KAGAHARA～

世界のカブトムシ×クワガタ大集合!模擬店もあるよ!／8月31日(日) 11時～17時／ 画

●おさるんリトミック第2期(全3回)

リズムに合わせてレッツダンス!季節の工作も!／9月11日、10月9日、11月13日の木曜10時30分～11時30分／1～3歳児12人 先／1,000円(全回分) 申 8月1日から 画 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

●男の本気塾

男性対象の筋トレを中心とした身体機能維持向上講座です／8月16日(土) 10時～11時30分／男性20人 先／500円 申 8月1日から 画 か 窓

●ほっと茶屋(介護者のつどい)
特別企画

8月30日(土) 13時～14時30分／介

護中、介護終了、これから介護に関わる(関わった)人15人 先／100円 申 8月11日から 画 か 窓

中川地域ケアプラザ

Tel 500-9321 Fax 910-1513

T 224-0001 中川1-1-1

●快適！排尿セミナー

講師:大塚 扶美先生(理学療法士・排尿機能検査師)／8月23日(土) 10時～11時30分／20人 先 所 多目的ホール 申 8月22日までに 画 か 窓

●おとカフェ「絵画鑑賞が面白い!」
対話を楽しむアート体験」

9月16日(火) 14時～17時／10人 先／800円(飲み物代込み) 申 8月19日から 画 か 窓

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、絵本の読み聞かせを行います／8月28日(木) 11時30分～12時／親子10組 先 申 8月7日から 画

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 8月25日(月)

定期教室

「夏の定期教室」(7～9月開催)の追加申込受付中。詳細は WEB か 画 。／ 画


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有)。／ 画

大熊スポーツ会館

Tel・Fax 941-9880

WEB



T 224-0042 大熊町310

休館日 8月4日(月)、9月1日(月)

●卓球教室2期

講師:都筑区卓球協会／10月2日～11月20日の木曜9時30分～11時30分／20人 先／4,800円(全回分) 持 ラケット、運動靴 申 9月2日から 画 か 窓

東山田スポーツ会館

Tel・Fax 593-4682

T 224-0024 東山田町105-2

休館日 8月18日(月)

●①らくらく健康体操
②リズム健康体操(後期)

10月～12月の第1・2・3木曜、2026


年2月～3月の第1・2・3水曜 ①10時～10時55分 ②11時～11時55分／各40人 先／3,000円(全回分) 申 9月4日から開始。詳細は 窓 か WEB。

横浜国際プール

Tel 592-0453 Fax 592-1402

T 224-0021 北山田7-3-1

WEB



申 予 行事は事前に 画 。開催日の詳細は要問合せ。 持 動きやすい服装

●親子体操教室

9月～12月の火曜(全18回)
①9時30分～10時30分／1・2歳児
②10時45分～11時45分／2・3歳児各18組 先／16,240円(全回分) 申 予

●身体メンテナンスヨガ

9月～12月の金曜(全13回) 14時30分～15時30分／15人 先／15,080円(全回分) 申 予

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5～6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。株式会社朝日、株式会社マルハン 都筑店、株式会社悠輝 ドキわくランド北山田店、都筑保護司会・都筑区更生保護女性会、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

T 225-0012 青葉区

休館日


あざみ野南1-17-3 8月25日(月)

保 (登録制、1歳6カ月～未就学児)は有料、申し込みは子どもの部屋 画 910-5724

横浜市民ギャラリー
あざみ野

Tel 910-5656 Fax 910-5674

WEB



●着衣・クロッキーC

人物モデルのさまざまなポーズを、時間を変えながら描きます／9月11日・18日の木曜 18時～20時30分 ※初回のみ17時45分から／12歳以上20人 先／3,400円(全回分) 申 8月12日10時から 窓 か WEB

男女共同参画センター
横浜北

Tel 910-5700 Fax 910-5755

WEB



●はじめての保育園 in 横浜 2025

市の保育園制度や入園手続きの説明など／9月7日(日) 13時30分～15時50分／初めて保育園を利用する予定の保護者等 50人 先／1世帯500円 申 8月13日から「保育園を考える親の会」 WEB 画 03-6416-0721

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



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 ・ 齢 ・ 性別を明記し 画 (消印有効)。

●もしもの体験キャンプ

9月23日(祝・火) 10時～15時30分／小学生を含む6家族 画／大人4,000円、小学生3,500円 申 8月18日から9月2日

●アウトドアスポーツクラブ2期

9月27日、10月11日・25日、11月8日・22日、12月6日の土曜9時30分～10時45分／小学生25人 画／6,200円 申 8月18日から9月1日

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

●ナイトズーラシア

8月の土・日曜と8月11日(祝・月)は、9時30分から20時まで開園時間を延長!(最終入園19時)普段は見られない夜の動物たちの姿をご覧ください。

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

●なるほどトーク
「イヤイヤ期の受けとめ方」

9月6日(土) 10時30分～12時／1歳半～3歳児の親子6組 先
申 8月9日から 画 か 窓

●子育て家族の「就職支援セミナー」

個別相談も可／9月11日(木) 10時30分～11時20分／未就学児と保護者8組 先 申 8月13日から 画 か 窓

ポポラサテライト

Tel 507-6856 Fax 507-6857

T 224-0053 池辺町4035-1

ららぽーと横浜3階

●あつまれ～2さい児からの元気っ子

お店やさんごっこ／9月6日(土) 10時30分～12時、14時～15時30分／2歳～未就学の親子／ 画

●ダウン症児親子の日

9月11日(木) 10時30分～11時30分／未就学のダウン症のお子さんを育てている人、妊娠中の人5組 先
申 8月13日から 画 か 窓