

TSUZUKI 2

2026



特集1



食事で元気スイッチ ON！

食べて育む子どもの元気



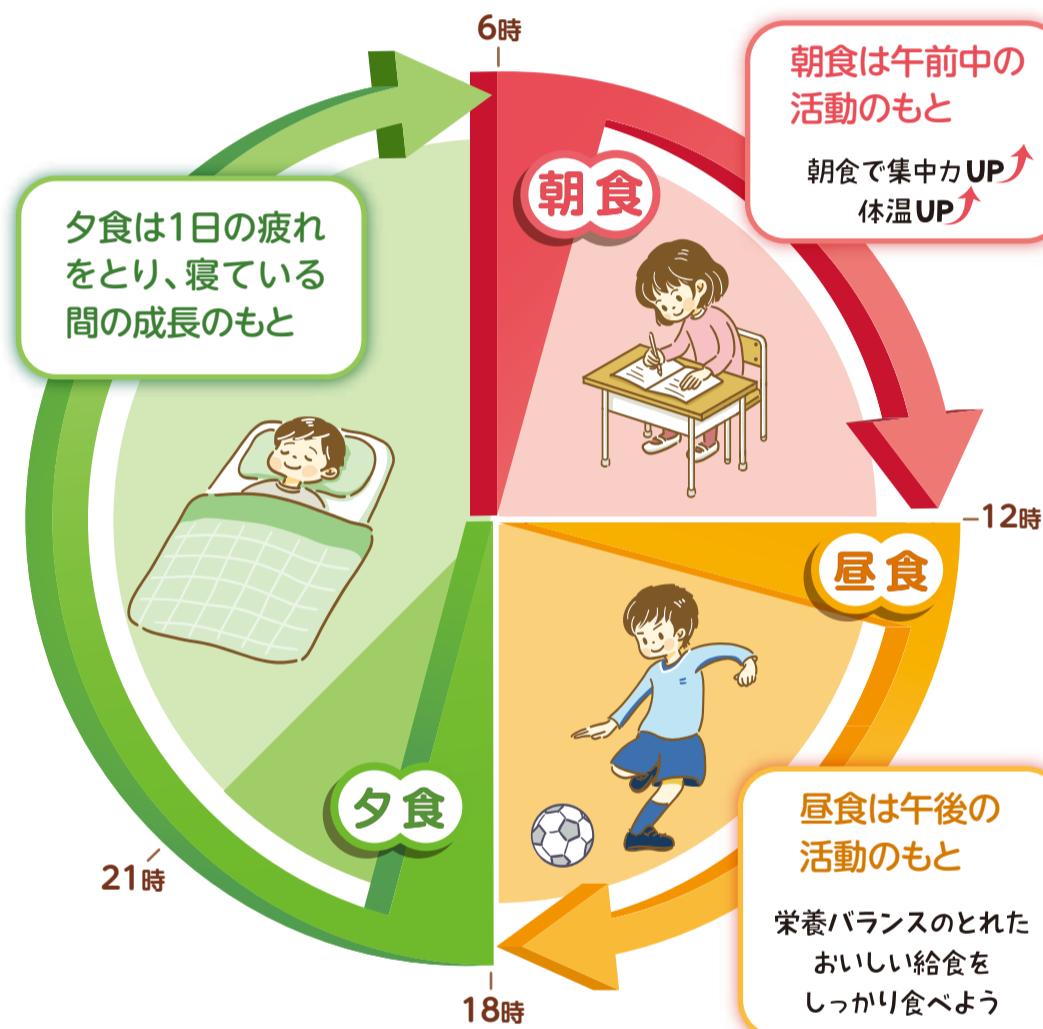
勉強、運動に集中するためには、食事のリズムを整えることが大切です。
日々の食事を通して、元気と健康を育みましょう。

【問い合わせ】健康づくり係 電話:948-2350 FAX:948-2354

朝食・昼食・夕食の役割

ポイント

「主食」「主菜」「副菜」をそろえるように意識すると、栄養バランスがよくなり、身体のリズムも整います。



✓ その他のレシピはこちらをチェック

横浜市
クックパッドツヅキ ベジタブル
チャレンジ

詳細はこちら



詳細はこちら

小・中学生が 1日に必要なエネルギー

ポイント

学校では、1日の約3分の1のエネルギー量の給食を提供しています。



推定エネルギー必要量 (kcal/日)

推定エネルギー必要量とは、健康に過ごすために必要なエネルギー量のことです。活動量によって変動します。

6~7歳	男性 1,550	女性 1,450
8~9歳	男性 1,850	女性 1,700
10~11歳	男性 2,250	女性 2,100
12~14歳	男性 2,600	女性 2,400

出典:日本人の食事摂取基準(2025年版)



提供元:公益財団法人よこはま学校食育財団



※記載しているエネルギー量(kcal)は平均値です



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

2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 2026年1月1日現在

人口 214,005人 (前月比142人減)
世帯数 90,166世帯 (前月比6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.
340

特集2

あなたの 「やってみたい」を応援します！

大人になって始める部活動

都筑区民活動センター
マスコットキャラクター
「モモちゃん」

区民活動センターでは「何かを始めたいけれども何がやりたいのかまだわからない」「こんなことがやりたいけれども1人で始めるのはちょっと…」と地域活動の一歩を踏み出せない人たちを後押しする「大人の部活動」という事業があります。

今回はその「大人の部活動」の内容と、実際に参加した先輩のインタビューを紹介します！

ここからは、どんな雰囲気で進んでいくのか
実際の活動の流れを紹介します！

センター職員が
2年間サポートします！

Start★

1・2回目

個人ワーク

「やりたいこと」や
「やってみたいこと」は
ありますか？

環境や農作業に
ついて活動したい

みんなで集まる
居場所があると
いいかも

センター職員が、
参加者のやりたいことを
まとめてチーム分け



3・4回目

チームごとに
話し合い

各チームで
企画検討



2年目

1年目に考えた
企画の実施

団体として、
企画の準備をする

1年目の後半

「チーム」が
本格的に「団体」
になる

チームで定期的に
集まり、団体になる
ための準備をする

1年目前半の
最終回

企画発表

今後も参加者の募集を予定しています。
スケジュールの詳細はウェブページで
順次公開しますのでお楽しみに！



詳細はこちら

Herbal Bee-ing



ガーデニングについて知識を高めながら、同じ植物や畑づくりに興味を持つ人と交流しています。
活動場所：つづき彩りガーデン（区総合庁舎）
川和町にある畑

先輩たちの声を紹介します！

植物の知識を地域
で生かし、多様な人
が関わる活動が
したくて参加しまし
た。青空の下の解
放感とともに、植物
に関心のある人の出会いにやりが
いを感じています。今後は困難を抱
える人たちも参加できる場をつくり、
癒しや生きがいを育む活動を広げた
いです。



代表 丸岡さん

日々の生活で少し疲れた時など、
畑に行って活動をすると気持ち
がスッキリします。地域活動はと
ても楽しいので、ぜひ『大人の部
活動』に参加してみてください！

きたやま
北山さん

リース作りで出会ったゆる～い
雰囲気に惹かれて入部し、今は
仕事の合間に自分のペースで
畑を満喫しています。

むらかみ
村上さん

Herbal Bee-ing も
掲載されています！

横浜地域活動・
ボランティア情報サイト

よこむすび

地域で活動する団体
のイベント情報などを
集めたポータルサイト
です。ぜひ、情報収
集の場としてご活用
ください！

詳細は
こちら

つづき人交流フェスタを 3月12日(木)から開催します！

ぜひ遊びに
来てください！

今年のテーマは、
「見て聴いて体験して新しい自分発見」
パネル展やワークショップなど、子どもも大人も
楽しめるさまざまなイベントがめじろ押しです。

詳細は
こちら

問い合わせ

都筑区民活動センター 区総合庁舎1階
電話：948-2237 FAX：943-1349
Mail: tz-katsudo@city.yokohama.lg.jp
開館時間：月～土曜 9時～17時
休館日：日曜、祝日、第3月曜

特集3

共に生きる 日常のくらし

私たちの身近には、地域の中で障害のある人が共に暮らしています。ご自宅やグループホーム、施設など生活のあり方はさまざまです。今回は、障害者グループホームの暮らしについて紹介します。

【問い合わせ】障害支援担当 電話:948-2316 FAX:948-2490

障害者グループホームとは



身体障害、知的障害、精神障害など障害のある人が支援を受けながら地域でその人らしく安心して生活する場です。入居者は5~10人くらいが一般的で、一軒家タイプとマンションタイプがあります。区内には約90カ所の障害者グループホームがあり、約500人が生活しています。



利用者にインタビュー

都筑区自立支援協議会まるっとプロジェクト*のメンバーが区内4カ所の障害者グループホームの入居者にインタビューしました。

都筑区基幹
相談支援センター きのした
くさぶえ 木下さん



Q グループホームに住んでよかったですことは?

年が近い
入居者と話ができる



自分の時間を大事にできて住みやすいところ

Q 地域の人たちと一緒にやってみたいことは?

野球をしたい!

地域のイベントでの交流を大切にしたい



*まるっとプロジェクトとは
区内の障害者支援機関や区役所などのメンバーが行っているプロジェクトで、障害のある人もない人も、誰もが暮らしやすい地域づくりに取り組んでいます。

地域とのかかわり

地域のイベントにグループホームの入居者が参加したり、グループホーム主催のイベントに地域の人が参加するなど交流しています。また、入居者や地域の人が参加する地域連携推進会議を行い、地域との関係づくりを進めています。



地域防災訓練に参加



地域の人も一緒に! ハロウィーンイベント



地域の人も一緒に! ブルーベリー狩り

グループホームができた当初は戸惑いもありましたが、お互いのことを学びながら、今では住民の一人として地域のお祭りや防災訓練に参加していただき、交流しています。

地域の声

地域と共に育つ グループホーム

障害者グループホームの入居者は、就労先や日中活動先に出向いて活動をしながら、入居者同士の交流や地域との交流を楽しんで生活しています。障害のある人の暮らしを知ることは「心のバリアフリー」につながります。横浜市は、障害のある人もない人も、全ての人が人格と個性を尊重し合いながら一緒に暮らせる「地域共生社会」の実現を目指しています。

トピックス

都筑区とGREEN×EXPO 2027
2027年国際園芸博覧会 2027.3.19~9.26 横浜・上瀬谷

都筑区で春を先取り! 梅の見頃スポット紹介



寒さの中にも春の気配を感じるこの季節、梅の花が見頃を迎えます。そんな梅の花を区内で楽しめるスポットをご紹介します。早春ならではの景色を楽しんでみませんか?

東方天満宮

市営地下鉄仲町台駅または都筑ふれあいの丘駅から市営バス318系統乗車「天満宮」下車すぐ



都筑中央公園

市営地下鉄センター南駅から徒歩5分



山田富士公園

アクセス 市営地下鉄北山田駅から徒歩5分



区の名前を冠した貴重なバラ「ローザ・つづきく」も4月頃から楽しめます。

区制25周年を記念して、みどりや花が魅力の「都筑の名所」を25カ所選定しました。今回ご紹介したスポットも25選に選出されています。

つづき みどりと
花の名所25選
詳細はこちら▶



2027年3月19日に開幕するGREEN×EXPO 2027の会場では、四季折々の花と緑が集い、豊かな自然や生物多様性を体感できる空間が広がります!

問 企画調整係 Tel 948-2226 Fax 948-2399

連載コラム

明日につなげる! 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。

「不用品回収サービス」のトラブルに注意!

その事業者は横浜市の許可を受けた許可業者ですか?

資源循環局事業系廃棄物対策課 Tel 671-4090



もし、トラブルになってしまったらセンターに相談!

横浜市消費生活総合センター Tel 845-6666



無許可の廃棄物回収業者を利用しないで!

✗ チラシ型回収



✗ 不用品回収します



- 高額な処理料金を請求されたトラブルもあります。
- 横浜市の許可や委託を受けずにご家庭のごみを回収業者が収集することは認められていません!
- 無許可業者による不法投棄や不適正処理が行われて問題になっています。
- 「産業廃棄物処理業の許可」や「古物商の許可」では、ご家庭の廃棄物は回収できません!

問 資源化推進担当 Tel 948-2241 Fax 948-2239

都筑区に関する歴史コラム

横浜市歴史博物館
なかいづみつよし
学芸員 仲泉剛

下からみる大山講御神酒榼

現在の神奈川県伊勢原市にある大山は、古来より五穀豊穣や雨乞いに靈験あらたかな神様として多くの信仰を集めています。大山詣は、江戸時代に庶民の間で流行し、特に江戸やその周辺の地域では、大山へ代表者を参詣させる大山講が各地で結成され、毎年6月27日から7月17日までの山開きの間、人々は木太刀や御神酒榼を担いで大山へと向かいました。

横浜市歴史博物館の常設展示室・近世のブースには、都筑区の大山詣の様相を如実に物語るものとして、山田地域で使われた大山講御神酒榼を常設展示しています。これは、大山詣で用いられた道具で、奉納する酒や大山でいただいた神水を入れるもので、保管箱の正面には「大山御神酒」、背面に「天保三年辰年 山田むらこうちう」とあるため、天保3年(1832)に山田村の大山講の中で作られたことがわかります。

実は、この御神酒榼の保管箱を下からのぞき込むと、「御神酒榼再建寄進者人数観」として、谷戸ごとに84人の名前がびっしりと記され、当時この大山講御神酒榼の再建に携わった人々をみることができます。江戸時代の庶民信仰と街道の歴史を伝える上で重要な歴史資料であり、横浜市の有形民俗文化財に指定されています。



大山講御神酒榼
横浜市歴史博物館所蔵



下からみた大山講御神酒榼。
名前がびっしり記されている。

問 横浜市歴史博物館 Tel 912-7777

みんなで乗って、みんなで支える
生活交通バス路線

皆さまは普段のお出かけでバスを使っていますか?

区内には、バス事業者が市の補助金を受けて運行を維持している「生活交通バス路線」が5路線あります(市営バス73・80・300・302・318系統)。

①牛ヶ谷公園

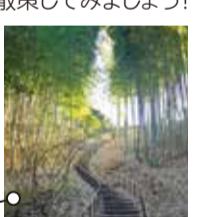
「牛谷戸」下車徒歩5分 球技など運動が楽しめる公園です。

緑が多く解放感があります。

②早渕公園

「北川橋南」下車徒歩2分 散策・ランニングにも最適です!

「せきれいのみち」を散策してみましょう!



③川和富士公園

「高山」下車徒歩5分

頂上からは360度の眺望があり、富士山が見えることも。

各バス停の時刻表は
こちらから検索!



横浜市交通局 WEB



問 生活交通バス路線に関すること 都市整備局交通企画課 Tel 671-4128 Fax 663-3415
ダイヤ等の運行に関するこ

73・80系統 : 交通局緑営業所 Tel 931-2266 Fax 931-2267
300・302・318系統 : 交通局港北営業所 Tel 545-1804 Fax 545-1805

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 2月24日(火)

● 都筑図書館 30周年記念事業 「ライブラリーコンサート 2025」

夜の都筑図書館で、夜にちなんだ詩の朗読とピアノ演奏。打楽器の演奏体験を楽しもう。

演奏:田中 麻夜さん 朗読:杉原 陽子さん

日 2月23日(祝・月)17時30分~18時30分(図書館閉館後、開場)

所 都筑図書館 / 地図

40人 先着

区民活動センターから

TEL 948-2237 FAX 943-1349
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WEBで公開しています。FacebookやLINEのお友達も募集中。

詳細は
こちらから

税務課から

● 医療費控除の還付申告

日 2月16日(月)~3月16日(月)

※土・日曜、祝日除く

午前の受付:9時~11時30分

午後の受付:13時~16時

(窓口の混雑を避けるため、受付を制限する場合があります)

所 区総合庁舎3階 特設会場

登録在住で年末調整済みの給与所得者のうち、2025年分の医療費控除のみの還付申告を窓口で行いたい人は、領収書の現物ではなく、あらかじめ「医療費控除の明細書(様式・記載方法は国税庁WEB)」を作成して添付していただく必要があります。

※ふるさと納税など医療費控除以外の還付申告は、区役所ではなく、総務省での受付となります。

※給与所得者の源泉徴収票、医療費控除の明細書、本人名義の金融機関口座番号の分かるものおよびマイナンバーに関わる本人確認書類の写しをお持ちください(印鑑は不要)

問 市民税担当

TEL 948-2261 FAX 948-2277

消費生活教室 「悪質な点検商法から身を守る -リフォームトラブルに あわないために-」

講師:公益財団法人住宅リフォーム・紛争処理支援センター リフォーム情報部長 兼消費者支援部 担当部長 平井 裕一郎氏

日 2月19日(木)13時30分~15時30分(13時開場)

所 区総合庁舎6階大会議室 / 地図

80人 先着

横浜市消費生活総合センター WEB はこちら
問 横浜市消費生活総合センター消費生活教室担当

TEL 845-5640 FAX 845-7720

窓口の一部手続で 事前WEB発券が 始まります

待ち時間短縮、混雑緩和のために、来庁前にウェブページ上で当日窓口の事前発券ができるサービスを開始します。

利用できる手続等の
詳細は、サービス開始
日までに区 WEB でお
知らせします。

サービス開始
2月24日~
(予定)

対象の窓口
戸籍課

問 登録担当
TEL 948-2255 FAX 948-2259

区総合庁舎1階 区民ホールの催し情報

つづき あいパネル展

日 2月18日(水)13時~27日(金)10時

問 事業企画担当

TEL 948-2344 FAX 948-2354

更生保護販売会

日 2月28日(土)10時~15時(なくなり次第終了)

問 運営企画係

TEL 948-2341 FAX 948-2354

アイコンが
「あいちゃん」に
変わりました!



フォローはこちらから!



アカウント名
@tz_yokohama

都筑区公式X もうフォローしましたか?

都筑区役所公式Xでは、災害時の防災情報の他、四季折々の風景やイベント情報など、都筑区ならではの魅力を紹介しています。

フォローはこちらから!



問 広報相談係 TEL 948-2223 FAX 948-2228

若年性認知症よこはま北部のつどい

若年性認知症(65歳未満で発症した認知症)の人や、介護している家族が、日々の思いや介護について話をし、交流する場です。

※状況により中止または実施時間変更の可能性があるため、
参加される際は事前にお問い合わせください

日 2月15日(日)11時~15時

所 中山地域ケアプラザ

申 認知症の人と家族の会神奈川県支部へ TEL (548-8061)
※月・水・金曜10時~16時

問 高齢支援担当 TEL 948-2306 FAX 948-2490



令和8年 春の全国火災予防運動を実施します!!

◆ 3月1日~7日は春の火災予防週間です

火災が発生しやすい季節を迎えるにあたって、市民の皆さんに防火・防災意識を高めていただき、火災の発生を防ぎます。今年度の全国統一防火標語は「急ぐ日も 足止め火を止め 準備よし」となりました。

★火災発生状況

※2025年1月1日~12月31日(速報値)

市内 全火災件数: 778件 ※前年同時期と比べて100件増加
うち建物火災: 493件 ※前年同時期と比べて36件増加

区内 全火災件数: 40件 ※前年同時期と比べて22件増加
うち建物火災: 19件 ※前年同時期と比べて7件増加

火災予防の第一歩は警報器から

火災で亡くなる人の約7割は高齢者で、その多くが「逃げ遅れ」によるものです。早期発見・早期避難のために、住宅用火災警報器の設置がとても重要です。設置場所は台所、寝室、階段が基本で、定期的な点検と10年を目安に交換をお願いします。

高齢者の命を守る防災訪問

横浜市消防局では「防災訪問」を実施中です。高齢者世帯を対象に、消防職員がご自宅を訪問し、コンロやストーブ、たばこ、コンセントなど火災の原因になりやすい箇所を確認し、住宅用火災警報器の取り付けもお手伝いします。

この機会に、火災予防について一緒に考えましょう。

申し込み・問い合わせは都筑消防署まで!

問 都筑消防署予防係 TEL・FAX 945-0119

相談は無料です



お金のやりくり、 相談してみませんか

- 食費や生活費が多くてやりくりが大変…
- 年金が入らない月の生活が苦しい…
- 家賃や公共料金を滞納している…
- 借金が増えてしまいどうしたらいいかわからない…

こんな時は区役所で家計改善に向けた相談ができます

ファイナンシャルプランナーの資格をもつ家計の専門家等と一緒に収支のバランスや借金の状況を整理し、自分で家計を管理できるようアドバイスします。必要に応じて債務整理などの専門窓口の紹介も行います。



支援の流れ

1

相談・支援 申し込み

生活支援課
(3階38番窓口)
に相談・支援を
申し込みます。

2

状況の整理

生活の困りごとや
不安を相談員に聞
かせてください。
生活の状況と課題
を整理します。

3

目標を設定

状況や課題に応
じた目標や支援
内容、取り組みを
一緒に考えます。

4

改善に向けた 取り組み

一つずつ課題を解
決して、生活の安
定を目指します。

問 生活支援係 TEL 948-2311 FAX 948-2486

子育てひろば



都筑図書館から

TEL 948-2424 FAX 948-2432
休館日 2月24日(火)

●みやーごとちゅーずのおはなし会(2月)

日 2月18日(水)15時30分～16時
所 都筑図書館対面朗読室

内 ひとりでおはなししが聞ける子7人

●くまさんのおはなし会(3月)

日 3月12日(木)①10時～10時25分
②10時45分～11時10分

内 ①0・1歳児と保護者 ②1～3歳児と保護者 各7組 先着

所 都筑図書館対面朗読室

申 2月26日から 開始

健康づくり係から

TEL 948-2350 FAX 948-2354

※ 所 はいざれも区役所1階福祉保健センター内

●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(各回同内容)。

日 3月17日(火) ①13時30分～14時15分 ②14時30分～15時15分

所 栄養相談室

内 区内在住で4～6ヶ月ごろの子と保護者 各10組 先着

申 2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 3月30日(月)10時～11時 ※15分前から受付

所 多目的室AB

内 区内在住で歯が生えたて～2歳前後の子と保護者15組 先着

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 2月12日8時45分から

内 開催担当

申 か電子申請

資源循環局×FANCL 春休み環境ワークショップ

資源循環局とFANCLが連携して実施する、親子向けの環境学習講座です。使用済みプラスチック容器のリサイクルの流れや、「分別のその先」をわかりやすく学びながら、日常生活ができるプラごみ削減の工夫を親子で考えます。

日 3月28日(土) ①午前の部10時～12時 ②午後の部14時～16時
※雨天実施(荒天中止)

所 横浜市資源循環局都筑工場

内 市内在住の小学生とその保護者100人(各50人) 抽選

申 2月2日～27日に電子申請

親子で学ぶ 資源循環



詳細はこちら

オーディション 参加者募集!

あおば音楽ひろば ジュニアフェスティバル

8月5日(水)・6日(木)に青葉区役所1階区民ホールで開催する「あおば音楽ひろばジュニアフェスティバル」出演者オーディション。音楽家を目指す人はもちろん、部活動や地域のサークル活動などで音楽に取り組んでいる皆さんも大歓迎!器楽、声楽など幅広く募集しています。



開催日 5月9日(土)

会場 青葉区民文化センター フィリアホール

応募資格 青葉区、緑区、都筑区に在住・在学の小学生～高校生(2026年度に小学1年生～高校3年生の人)

部門 器楽・声楽(童謡、唱歌を含む)・アンサンブル(10人以内)

定員 40人(組)程度(個人またはグループ)

参加料 参加人数1～2人: 4,000円、3～6人: 4,500円、7～10人: 5,500円

申し込み 3月24日(必着)

募集要項(出演申込書)に必要事項を明記し、演奏する曲の楽譜のコピー(3部)を添えて、郵送か窓口(青葉区役所4階75番窓口) ※募集要項は青葉区WEBでダウンロード可能

申込先 T225-0024 青葉区市ヶ尾町31-4

青葉区役所地域振興課文化・コミュニティ係

窓口 青葉区地域振興課 TEL 978-2295 FAX 978-2413

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るため、ベビーカーの管理はご自身でお願いします

乳幼児
健康診査

予約不要

4カ月児

2月19日(木)、3月10日(火)
13時～13時45分受付

1歳6ヶ月児

2月26日(木)10時～10時45分受付

3歳児

2月12日・26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

妊婦とその家族

申 事前に電子申請

休日
両親教室

予約制

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 先着

申 開催日前月
10日12時から

開催日2日前
12時までに
電子申請

所 子育て支援センターポポラ
(あいたい5階)

内 12組 先着



所 地域ケアプラザ

内 6組 先着

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

予約制

栄養士による食生活についての個別相談

日 2月19日(木)午前、2月27日(金)午後、
3月10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)

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

予約制

日 2月18日、3月4日の水曜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けます

食と生活の
健康相談

予約制

日 2月27日(金)午後、3月10日(火)午前

高血压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
内 区内在住の人

禁煙相談

予約制

日 2月27日(金)午後、3月10日(火)午前

禁煙に関する保健師による個別相談
内 区内在住・在勤の人

予・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」

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としたリハビリ教室や言語教室

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

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

内 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

施設からのお知らせ

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 第2火曜(祝日の場合は翌日)
エヌディーアイズ

● SDGsドキュメンタリー映画 「私は憎まない」

2月19日(木)10時～11時32分／301人
先着／1,000円／窓

●午後のひとときコンサート vol.4 ～陽春の和奏を～

3月19日(木)14時～15時／301人(全席自由)先着／※未就学児は入場不可／1,000円
申込事前に窓かLINEチケットサービスか窓でチケット販売

都筑センター

TEL 941-8380 FAX 942-3979
〒224-0062 葛が谷2-1
休館日 最終火曜

申込行事は期限内に必要事項・窓を明記し申し込みフォーム

都筑地区センター

●苺のケーキをつくりましょう

3月4日(水)10時～13時／市内在住・在勤・在学の人8人
抽選／2,000円 持マスク、エプロン、三角巾、台布巾、食器用布巾、手拭きタオル、室内履き、保冷バッグ(17cm角×H13cmの箱が入るもの)
申込2月11日～17日 窓

老人福祉センター つづき緑寿荘

市内在住の60歳以上

●リズムにのって♪健康ボクシング

2月25日、3月11日・25日の水曜13時30分～14時30分／24人抽選／500円(全回分)

持飲み物、汗拭きタオル、室内履き、動きやすい服装、横浜市老人福祉センター利用証または本人確認証 申込2月11日～18日 窓

●令和8年度 前期趣味の教室

4～9月の連続講座／日・月・火・水・木はチラシ参照 抽選

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 第2月曜(祝日の場合は翌日)
WEB

●ゆうゆう健康体操

4月2日～2027年3月25日の木曜①9時30分～10時30分 ②10時40分～11時40分(いずれも全44回)／60歳

以上 各80人 先着／各6,600円(全回分) 申込3月2日10時から窓

◆リラックスヨガ・アクティブヨガ

4月6日～7月27日の月曜①リラックス：9時30分～10時20分 ②アクティブ：10時35分～11時25分(いずれも全12回)／35人 先着／各6,000円(全回分) 申込3月6日10時から窓か窓

中川西地区センター

TEL 912-6973 FAX 912-6983
〒224-0001 中川2-8-1
E-mail nakanishi@tsuzuki-koryu.org
休館日 第2月曜(祝日の場合は翌日)

●令和8年度月曜フィットネス (全3講座)

①経絡ヨガ：4月6日～9月21日の月曜12時20分～13時20分(全10回)
②癒されパワーヨガ：4月6日～9月28日の月曜13時35分～14時35分(全20回)
③骨盤ボディワーク：4月20日～9月28日の月曜12時20分～13時20分(全10回)／各60人 先着／①③各3,000円(全回分) ②6,000円(全回分) 申込2月16日から必要事項・窓を明記し窓か窓

●令和8年度水曜フィットネス (全2講座)

4月8日～9月30日の水曜①いきいきながいきストレッチ：9時15分～10時15分 ②むねキュン★エアロビクス：10時30分～11時30分(いずれも全20回)／①90人 ②80人 先着／各5,000円(全回分) 申込2月18日から必要事項・窓を明記し窓か窓

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 第2月曜(祝日の場合は翌日)

●鑑賞して学ぶはじめての能(全5回)

①4月15日、5月27日、7月15日の水曜13時～14時30分：仲町台地区センター ②5月5日(祝・火)13時30分～：国立能楽堂 ③7月25日(土)14時～：横浜能楽堂／20人 先着／8,900円(全回分) 申込2月11日9時から窓か10時からTEL

●令和8年度 健康体操

4月8日～2027年3月17日の水曜(第5水曜、祝日、8月除く) A:9時10分～10時10分 B:10時30分～11時30分(いずれも全40回)／60歳以上 各100人 抽選／5,500円(全回分) 申込3月4日までに必要事項・窓・希望コースを明記し窓か窓

※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※

- 原則2月11日～3月10日のお知らせを掲載しています
- TELなどのマークの説明は、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



時は翌日に延期／小学生以上7組先着
※小学4年生以下は保護者同伴／1人800円 持 バンダナ、エプロン、タオル、皿、箸、飲み物 申込3月5日から名・窓・TELを明記し窓かWEB

都田公園

TEL・FAX 944-0730
〒224-0052 二の丸14

●冬の野鳥観察会

2月19日(木)9時～11時／小学生以上5人 先着 持 防寒具、あれば双眼鏡 申込2月11日9時から窓か窓

都筑民家園

TEL・FAX 594-1723
〒224-0028 大棚西2

休館日 第2・4月曜(祝日の場合は翌日)

申込行事は2月11日からTELか窓

●ひな祭りウィーク

◇展示：2月21日(土)～3月3日(火)／窓 ◇煎茶カフェ：2月21日(土)10時30分～14時30分／60人 先着／煎茶と菓子300円／窓 ◇雛茶会：2月23日(祝・月)11時～12時、13時～14時／5歳以上 各7人 先着／1,000円 ●予約 ◇お茶室カフェ：3月1日(日)10時～16時・2日(月)10時～15時30分／コーヒー、紅茶(菓子付き)600円～／窓

●グットトイであそぼう

3月8日(日)①10時～11時 ②11時15分～12時15分 ③13時～15時／①②未就学児 ③未就学児および小学生 各35人 先着 ※未就学児は保護者同伴 ●予約

都筑中央公園 (NPO法人 都筑里山俱楽部)

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)

費 中学生以上300円、小学生以下100円 ※小学生以下は保護者同伴

●シイタケの植菌

3月8日(日)13時～15時 ※小雨決行／小学生以上20人 抽選／別途ホダ木1本500円 申込2月26日までに必要事項・窓・学年・ホダ木の本数(1人2本まで)を明記し窓かWEB

●早春の植物観察会

3月15日(日)9時～12時 ※雨天中止／年長以上30人 抽選 申込3月5日までに必要事項・窓・学年を明記し窓かWEB

茅ヶ崎公園自然生態園

TEL・FAX 945-0816 WEB
〒224-0037 茅ヶ崎南1-4
E-mail seitaien@ybb.ne.jp
開園日 土・日曜、祝日のみ開園

●草だんごづくり

3月28日(土)10時～12時30分 ※荒天

鴨池公園こどもログハウス かもいけランド

TEL・FAX 942-1569 WEB
〒224-0006 莊田東3-2
休館日 第3月曜(祝日の場合は翌日)

●親子の広場「かもっこくらぶ」

①ぱらっとカフェ「ミニ運動会」：2月26日(木)10時30分～11時30分 ②おはなし会：3月5日(木)10時30分～11時30分 ③おさるんリトミック：3月10日(火)10時30分～11時30分／未就学児の親子 各15組 先着／①③子ども1人400円／窓 持 タオル、飲み物

勝田小学校コミュニティハウス

TEL・FAX 592-1877 WEB
〒224-0034 勝田町348-2
休館日 第2火曜(祝日の場合は翌日)

申込行事は事前に窓か窓

●ミモザリースを作ろう

3月1日(日)10時～11時30分 先着／3,200円 ●予約
●理学療法士による骨盤矯正体操 及び骨盤底筋を鍛える

3月19日(木)13時30分～14時30分 先着／200円 ●予約

北山田小学校コミュニティハウス

TEL・FAX 591-8444 WEB
〒224-0021 北山田5-14-1
休館日 火・木曜

●健康フェア

理学療法士による相談会や健康チェック、苗木配布／3月7日(土)10時～12時 窓／フットマッサージのみ 予約 15分500円

●タイルで春の鍋しき作り

3月28日(土)10時～12時30分／8組 先着／3,000円 申込2月28日からTELか窓

都田小学校コミュニティハウス

TEL・FAX 941-9522
〒224-0053 池辺町2831
休館日 火・木曜

●ボードゲーム大会

～世界のボードゲームで遊ぼう！～
模擬店あり／3月1日(日)13時～16時／小学生以上／窓

●みんなで遊ぼう（親子ヨガ）

3月6日(金) 10時30分～11時30分／10組 先着／300円 申込 2月13日から
電話か窓口

川和小学校コミュニティハウス

TEL・FAX 934-8666 WEB QRコード
〒224-0057 川和町1463 休館日 火・金曜

申込 行事は2月1日から電話か窓口

●おはなし会

3月12日(木) 10時30分～11時／未就学児の親子8組 先着 ●予約

●うたごえ広場

3月21日(土) 13時30分～15時／20人 先着／300円(飲み物付き) ●予約

中川中学校コミュニティハウス

TEL・FAX 591-3131 WEB QRコード
〒224-0027 大棚町240 休館日 火・金曜

●おはなし会&親子のフリースペース

毎月第3木曜 10時30分～11時 ※12時まで和室利用可能(飲食・休憩など、遊具あり)／乳児または未就園児の親子20人 先着 申込 前日までに電話か窓口

●糸つむぎ体験「キーホルダーブル

2月21日(土) 10時～11時30分／小学生以上 10人 先着／500円 申込 2月16日までに電話か窓口

TEL・FAX 591-7240 WEB QRコード
〒224-0023 東山田2-9-1 休館日 火・金曜

申込 行事は2月7日から電話か窓口

●やさしい金継ぎ教室

3月1日(日) 10時～12時、13時30分～15時30分／中学生以上 各12人 先着／3,500円(材料費込み) 持ち直したい器(3つまで)、器を重ねずに持ち帰るための箱、エプロン、拡大鏡 ●予約

●でんでんむしさんによる公演

3月7日(土) 10時30分～11時／乳幼児～小学校低学年 40人 先着 ※乳幼児は保護者同伴 ●予約

都田地区センター・地域ケアプラザ

地区センター：945-0075 地域ケアプラザ：945-0076
〒224-0045 FAX 943-1131 東方町655-4
休館日 第3月曜(祝日の場合は翌日)

●春を呼ぶミモザリース

3月8日(日) 10時～11時30分／18歳以上10人 先着／3,000円 持ち汚れてもよい服装またはエプロン、持ち帰り用の袋 申込 2月12日10時から電話か窓口

●おもちゃの病院

3月28日(土) 持ち込み：10時～11時、

引き取り：14時～19時／15点(1家族2点まで) 先着／部品代がかかる場合は実費 申込 2月21日から電話か窓口

加賀原地域ケアプラザ

TEL 944-4640 FAX 944-4642
〒224-0055 加賀原1-22-32

申込 行事は事前に電話か窓口

●障害者余暇支援活動

べるえきっぷ～かがはら畠部・冬～
青空の下、楽しく畠作業をしませんか／2月14日(土) 10時～12時 ※雨天中止／10人程度 先着／1家族200円 持ち 軍手、飲み物、タオル、長靴 ●予約

**●眉メイクレッスン
～垢抜ける！印象が変わる！～**

2月24日(火) 9時30分～11時30分／6人 先着／500円 持ち アイブロウ化粧品、ファンデーション、フェイスタオル3枚、室内履き ●予約

東山田地域ケアプラザ

TEL 592-5975 FAX 592-5913
〒224-0024 東山田町270

●わくわくこあら

横井 真由美先生による3B体操です／3月13日(金) 10時～11時／歩行できるようになってきた1歳くらいから未就学児の親子12組 先着／子ども1人300円 申込 2月18日から電話か窓口

●ほっと茶屋（介護者のつどい）

3月24日(火) 13時～14時30分／介護中、介護終了、家庭で介護に関わる(関わった)人15人 先着／100円 申込 2月25日から電話か窓口

地域活動ホーム くさぶえ

TEL 590-5778 FAX 590-5779
〒224-0014 牛久保東1-33-1

●おはなし会

季節の歌や手遊び、絵本の読み聞かせを行います／2月26日(木) 11時30分～12時／親子10組 先着 申込 2月5日から電話

都筑スポーツセンター

TEL 941-2997 FAX 949-0477
〒224-0053 池辺町2973-1 休館日 第4月曜(祝日の場合は翌日)

定期教室

2026年度第1期「春の定期教室」(4～6月開催)の申し込み受け付けを2月より開始予定です。詳細はWEBか電話。／

2月の Pick Up 教室

講師が丁寧に基礎から指導するので、運動経験のない人や運動が苦手な人でも安心して参加できます。

◆いきいき運動＆ストレッチ：水曜10時15分～11時15分／40歳以上

◆腰痛予防トレーニング＆ストレッチ：金曜13時50分～14時50分／15歳以上

横浜国際プール

TEL 592-0453 FAX 592-1402
〒224-0021 北山田7-3-1 休館日 WEB

●身体メンテナンスヨガ（金曜）

途中からの参加も可／2月20日～3月13日の金曜 14時30分～15時30分／18歳以上 15人 先着／1回 1,160円 持ち 動きやすい服装、飲み物、タオル、靴袋 申込 事前に電話か窓口

横浜市歴史博物館

TEL 912-7777 FAX 912-7781
〒224-0003 中川中央1-18-1 休館日 月曜(祝日の場合は翌日)

●ワークショップ「れきし工房」

2月28日(土) 10時～12時、13時30分～15時30分／小学生以上 各8人程度 先着 ※低学年は保護者同伴／別途「勾玉キット」(かっ石ピンク550円、白500円)または「あじろ編みキット」(小物入れ500円)をお求めください／

都筑区社会福祉協議会

TEL 943-4058 FAX 943-1863
〒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11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。株式会社サークュラス、株式会社阪急阪神百貨店都筑阪急、公益社団法人緑法人会女性部、株式会社悠輝ドキわくランド北山田店、イケア・ジャパン株式会社IKEA横浜、株式会社マルハニチル都筑店、匿名1件からお預かりしました。(敬称略・順不同)

よこはま動物園ズーラシア

TEL 959-1000 FAX 951-0777
〒241-0001 旭区上白根町1175-1 休館日 火曜 ズーラシア 検索

**●国際ホッキョクグマの日イベント
「知ろうくまフェスティ！」**

2月27日の「国際ホッキョクグマの日」に合わせて、パネル展やワークショップなどを行います！／2月11日(祝・水)～3月2日(月)／

**くろがね青少年
野外活動センター**

TEL 973-2701 FAX 972-1093
〒225-0025 青葉区鉄町1380 休館日 WEB

●チャレンジキャンプ春

3月20日(祝・金) 9時30分～15時30分

／小学生30人 先着／1人 3,800円(保険料含む) 申込 2月23日までに必見事項

・年齢・学年・性別を明記し窓口(消印有効)かWEB

アートフォーラムあざみ野

〒225-0012 青葉区 休館日 あざみ野南1-17-3 第4月曜

保(予約制、1歳6ヶ月～未就学児)は有料
申込は子どもの部屋 申込 910-5724

横浜市民ギャラリー

あざみ野 休館日 WEB

TEL 910-5656 FAX 910-5674

●木のはんこでかたちをかこう

講師：伊藤 佑也氏／3月8日(日) 14時～16時／小学1～3年生 16人 先着／1,600円(材料費込み、事前支払い)

申込 2月15日10時からWEB

男女共同参画センター

横浜北 休館日 WEB

TEL 910-5700 FAX 910-5755

●心とからだを整える**産後のセルフケア**

3月13日(金) 10時～11時30分／産後2カ月以降の女性(生後210日までの子は1人同伴可) 16人 先着／1,000円 保乳児保育(2カ月から)あり
申込 2月11日からWEB

**都筑区子育て
支援センター**

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
〒224-0003 中川中央1-1-3 あいたい5階

●特別養子縁組家族のおしゃべり会

2月28日(土) 10時30分～12時／特別養子縁組の家族、特別養子縁組に興味のある人7組 先着 申込 2月1日からWEB

●子どもを預けて働く家族あつまれ！

3月7日(土) 14時～15時／未就学児を預けて働いている(予定のある)家族6組 先着 申込 2月7日から電話か窓口

ポポラサテライト

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

●ダウン症児親子の日

3月5日(木) 10時30分～11時30分／ダウン症の未就学児を育てている人、妊娠中の人に5組程度 先着 申込 2月5日から電話か窓口

●プレパパ赤ちゃんのお世話体験会！

3月7日(土) 14時～15時／プレパパ6人 先着 申込 2月7日から電話か窓口

※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※