

TSUZUKI 2

2026



特集1

食事で元気スイッチ ON

食で育む子どもの元気

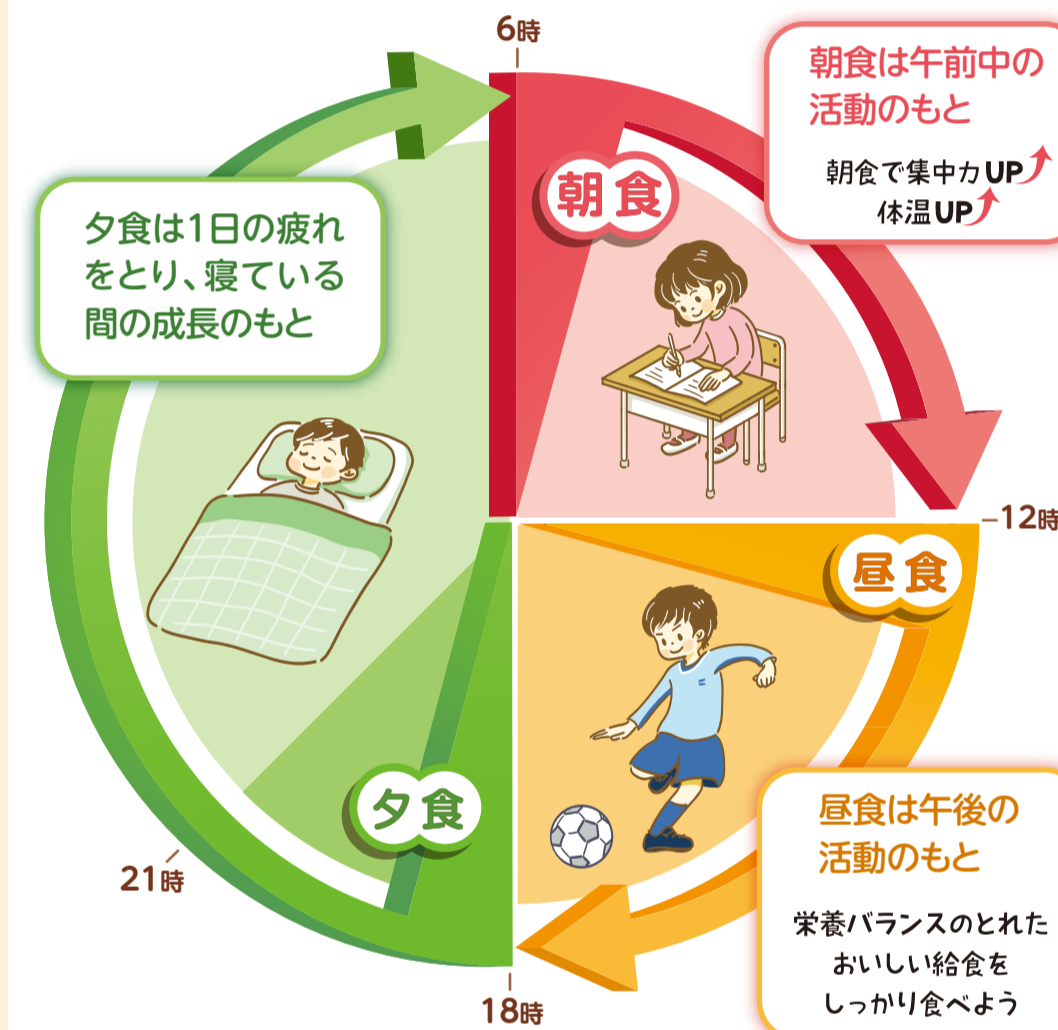
勉強、運動に集中するためには、食事のリズムを整えることが大切です。
日々の食事を通して、元気と健康を育みましょう。

【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。



簡単♪ 朝ごはん〈例〉



簡単レシピ

レンジでトマトスープ

〈材料〉1人分

- ♥ミックスサラダ …… ひとつかみ
- ♥水 …… 150ml
- ♥トマトケチャップ …… 大さじ1.5

〈作り方〉

- ①耐熱容器に材料をすべて入れ、ふんわりラップをし600Wで3分加熱する。
- ②最後にスプーンで混ぜて完成。

✓ 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

詳細はこちら

ツズキ ベジタブル
チャレンジ

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)

低学年 530kcal 小学校給食



提供元:公益財団法人よこはま学校食育財団

中学校給食



※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

大人になって始める部活動

やってみたいを応援します！



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…」と地域活動の一步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、どんな雰囲気に進んでいくのか
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？

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

環境や農作業に
ついて活動したい

みんなで集まれる
居場所があると
いいかも

3・4回目

チームごとに
話し合い

各チームで
企画検討

1年目の後半

「チーム」が
本格的に「団体」
になる

団体として、
企画の準備をする

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

2年目

1年目に考えた
企画の実施

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

ハーバル ビーイング
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！



まるおか
代表 丸岡さん

植物の知識を地域
で生かし、多様な人
が関われる活動が
したくて参加しまし
た。青空の下の解
放感とともに、植物
に関心のある人との出会いにやりが
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。

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うれしが
ります。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。

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



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

つづき人交流フェスタを
3月12日(木)から開催します！

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。

ぜひ遊びに
来てください！



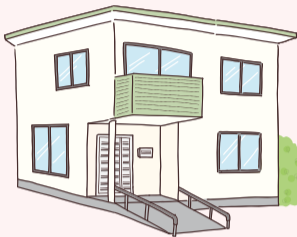
詳細はこちら

共に生きる 日常の暮らし

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ことは？

年が近い
入居者と話が
できること

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に参加するなど交流しています。また、入居者や地域の人に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



＼ 地域の人と一緒に！ /
ハロウィンイベント



＼ 地域の人と一緒に！ /
ブルーベリー狩り

地域の声

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、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



公営マスコットキャラクター
トウフツトウフツ ©Expo 2027

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



中国の珍しい梅「緑萼梅」が咲いています！

山田富士公園

市営地下鉄北山田駅から徒歩5分



紅白が華やか！

都筑中央公園

市営地下鉄センター南駅から徒歩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選の詳細はこちら



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！

企画調整係 Tel 948-2226 Fax 948-2399

都筑区に関する歴史コラム

横浜市歴史博物館 学芸員 仲泉 剛

下からみる大山講御神酒杓

現在の神奈川県伊勢原市にある大山は、古来より五穀豊穡や雨乞いに靈驗あらたかな神様として多くの信仰を集めていました。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杓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語るものとして、山田地域で使われた大山講御神酒杓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す。保管箱の正面には「大山御神酒」、背面に「天保三壬辰年 山田村講中」とあるため、天保3年(1832)に山田村の大山講中で作られたということがわかります。

実は、この御神酒杓の保管箱を下からのぞき込むと、「御神酒柁再建寄進者人数 覚」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杓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。



大山講御神酒杓
横浜市歴史博物館所蔵



下からみた大山講御神酒杓。
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 早淵公園

「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」を散策してみよう！





73系統 80系統 318系統 300系統 302系統

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



テレワークの普及などにより生活様式が変化したことで、年々バスに乗る人が減り、それに合わせてバスの運行本数が減っています。今あるバスを守り、未来に繋げるためにも、みんなでバスに乗って、みんなでバスの運行を支えていきましょう！

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 Tel 663-3415

ダイヤ等の運行に関すること

73・80系統 : 交通局緑営業所 Tel 931-2266 Tel 931-2267

300・302・318系統 : 交通局港北営業所 Tel 545-1804 Tel 545-1805

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



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！

× 不用品回収します



違法回収車

資源化推進担当 Tel 948-2241 Fax 948-2239

マークの語

日 日時

所 場所

対 対象・定員

費 費用

持 持ち物

保 保育

申 申し込み

問 問い合わせ

〒 郵便番号・住所

名 氏名

年 年齢

電 電話(番号)

フ ファクス(番号)

往 往復はがき(返信名明記)

返 返信用はがき持参

ハ はがき

回 Eメール(アドレス)

WEB ウェブページ

窓 窓口

直 当日直接

先 先着

抽 抽選

予 要予約

●(必要事項)とある場合は、行事名(イベント名)・〒住所・氏名(ふりがな)・電話番号を記載

●料金の記載のないものは無料

●詳しい内容は各問い合わせ先へ

区役所からのお知らせ

都筑図書館から

☎ 948-2424 ☎ 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 / 図

人 40人 図

区民活動センターから

☎ 948-2237 ☎ 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。



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

区内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

※医療費控除の適用を受けるためには、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、緑税務署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

☎ 948-2261 ☎ 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 / 図

人 80人 図

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

☎ 845-5640 ☎ 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。



サービスの開始

2月24日～
(予定)

対象の窓口

戸籍課

問 登録担当

☎ 948-2255 ☎ 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

☎ 948-2344 ☎ 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

☎ 948-2341 ☎ 948-2354

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！



アカウント名

@tz_yokohama

アイコンが「あいちゃん」に変わりました！



問 広報相談係 ☎ 948-2223 ☎ 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 ☎ (548-8061)
※月・水・金曜10時～16時



問 高齢支援担当 ☎ 948-2306 ☎ 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時季を迎えるにあたって、市民の皆さまに防火・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 ☎ ・ ☎ 945-0119

お金のやりくり、 相談してみませんか

相談は無料です

- 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 ☎ 948-2311 ☎ 948-2486



子育てひろば



都筑図書館から
☎ 948-2424 ☎ 948-2432
休館日 2月24日(火)

● **みゃーごとちゅーずのおはなし会 (2月)**

📅 2月18日(水) 15時30分～16時
📍 都筑図書館対面朗読室 / 📺
👤 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 (3月)**

📅 3月12日(木) ①10時～10時25分
②10時45分～11時10分
👤 ①0・1歳児と保護者 ②1～3歳児と保護者 各7組 ㊞
📍 都筑図書館対面朗読室
📞 2月26日から ☎ か ㊞

健康づくり係から
☎ 948-2350 ☎ 948-2354

※ 📍 はいずれも区役所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)。

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

📍 栄養相談室
👤 区内在住で4～6カ月ごろの子と保護者 各10組 ㊞
📞 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。

📅 3月30日(月)10時～11時 ※15分前から受付

📍 多目的室AB
👤 区内在住で歯が生えたと～2歳前後の子と保護者15組 ㊞

🔖 普段お使いの歯ブラシ(お子さん用と仕上げみがき用)
📞 2月12日8時45分から ☎ か電子申請



ファンケル

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、日常生活でできるプラごみ削減の工夫を親子で考えます。

📅 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)
📍 横浜市資源循環局都筑工場
👤 市内在住の小学生とその保護者100人(各50人) ㊞
📞 2月2日～27日に電子申請 申し込みはこちら

📍 資源循環局都筑工場 ☎ 941-7911 ☎ 941-7912

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まも大歓迎!器楽、声楽など幅広く募集しています。

オーディション

📅 **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 ㊞ (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** 〒225-0024 青葉区市ケ尾町31-4
青葉区役所地域振興課文化・コミュニティ係
📍 青葉区地域振興課 ☎ 978-2295 ☎ 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カ月児	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
📞 事前に電子申請

休日両親教室
予約制

📍 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)
👤 12組 ㊞

📍 子育て支援センターポポラ(あいたい5階)
👤 12組 ㊞

📍 地域ケアプラザ
👤 6組 ㊞

📋 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

📞・📍 こども家庭支援担当 ☎ 948-2318 ☎ 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
📅 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)
👤 区内在住の人(乳幼児～思春期ごろのお子さんの相談)

📞・📍 健康づくり係 ☎ 948-2350 ☎ 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	📅 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きます
食と生活の健康相談 予約制	📅 2月27日(金)午後、3月10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 👤 区内在住の人
禁煙相談 予約制	📅 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 👤 区内在住・在勤の人

📞・📍 健康づくり係 ☎ 948-2350 ☎ 948-2354

もの忘れ相談
予約制

📅 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

📅 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

📞・📍 高齢支援担当 ☎ 948-2306 ☎ 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

📅 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
📍 区役所2階24番窓口
👤 市内在住の15～39歳の本人・家族・支援者

📞・📍 よこはま北部ユースプラザ ☎・☎ 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

T 224-0003 中川中央1-9-33

休館日 第2火曜(祝日の場合は翌日)

●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 / 1,000円 / 画

●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 ※未就学児は入場不可/1,000円 申 事前に Tel 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

T 224-0062 葛が谷2-1

休館日 最終火曜

申 予 行事は期限内に 必要事項・ 齢 を明記し申し込みフォーム

都筑地区センター
●毎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 / 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 2月11日～17日 ● 予

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 / 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 2月11日～18日 ● 予

●令和8年度 前期趣味の教室

4～9月の連続講座/ 日・ 人・ 申 はチラシ参照 抽

北山田地区センター

Tel 593-8200 Fax 593-8201

T 224-0021 北山田2-25-1

休館日 第2月曜(祝日の場合は翌日)

●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 /各6,600円(全回分) 申 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 /各6,000円(全回分) 申 3月6日10時から Tel か 窓

中川西地区センター

Tel 912-6973 Fax 912-6983

T 224-0001 中川2-8-1

nakinishi@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 /①③各3,000円(全回分) ②6,000円(全回分) 申 2月16日から 必要事項・ 齢 を明記し 画 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 /各5,000円(全回分) 申 2月18日から 必要事項・ 齢 を明記し 画 か 窓

仲町台地区センター

Tel 943-9191 Fax 943-9131

T 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 /8,900円(全回分) 申 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 /5,500円(全回分) 申 3月4日までに 必要事項・ 齢・ 希望コースを明記し 往 か 窓

- 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

都筑区
イベント情報

配信 中

QRコード

都田公園

Tel・Fax 944-0730

T 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 持 防寒具、あれば双眼鏡 申 2月11日9時から Tel か 窓

都筑民家園

Tel・Fax 594-1723

T 224-0028 大棚西2

休館日 第2・4月曜(祝日の場合は翌日)

申 予 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)/画 ◇煎茶カフェ: 2月21日(土)10時30分～14時30分/60人 先 /煎茶と菓子300円/画 ◇雑茶会: 2月23日(祝・月)11時～12時、13時～14時/5歳以上 各7人 先 /1,000円 ● 予 ◇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～/画

●グットイであそぼう

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 ※未就学児は保護者同伴 ● 予

都筑中央公園
(NPO 法人 都筑里山倶楽部)

Tel・Fax 941-0987 WEB

T 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 /別途ホダ木1本500円 申 2月26日までに 必要事項・ 齢・ 学年・ホダ木の本数(1人2本まで)を明記し 往 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 申 3月5日までに 必要事項・ 齢・ 学年を明記し 往 か WEB

茅ヶ崎公園自然生態園

Tel・Fax 945-0816 WEB

T 224-0037 茅ヶ崎南1-4

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

時は翌日に延期/小学生以上7組 先 ※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 3月5日から 画・ 齢・ Tel を明記し 画 か WEB

鴨池公園こどもログハウス
かもいけランド

Tel・Fax 942-1569 WEB

T 224-0006 荏田東3-2

休館日 第3月曜(祝日の場合は翌日)

●親子の広場「かもっこらぶ」

①ぷらっとカフェ「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 ③おさるんリトミック: 3月10日(火)10時30分～11時30分/未就園児の親子 各15組 先 /①③子ども1人400円/画 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

T 224-0034 勝田町348-2

休館日 第2火曜(祝日の場合は翌日)

申 予 行事は事前に Tel か 窓

●ミモザリースを作ろう

3月1日(日)10時～11時30分 先 /3,200円 ● 予

●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 /200円 ● 予

北山田小学校コミュニティハウス

Tel・Fax 591-8444 WEB

T 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 画 /フットマッサージのみ 予 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 /3,000円 申 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

T 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/画

