TSUZUKI 11
2026



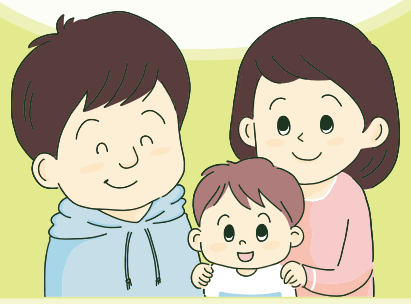
GREEN×EXPO 2027
2027年国際園芸博覧会　2027.3.19～9.26　横浜・上瀬谷

開催まで 138日 ※11月1日時点

特集1

吸わない選択があなたも周りも守る

路上喫煙・受動喫煙をなくすために



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

その煙、届いています



外で吸っているし、周りに迷惑はかけていないよね？



子どもと歩いていると、前を歩く人のたばこの煙を吸ってしまうことがあります。

たばこの煙には250種類の有害成分が含まれ、その多くは、周りの人にも影響します。健康増進法では、望まない受動喫煙を防ぐための配慮をするよう喫煙者に義務付けています。
また、歩きたばこは、火のついたたばこが子どもの目の高さにあり危険です。喫煙所等の決められた場所で吸いましょう。

たばこが健康に与える影響



自分は元気だし、たばこを吸っても大丈夫でしょ？



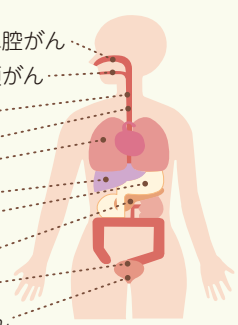
症状がなくても、体の中でさまざまな病気のリスクが高まっています。

受動喫煙の場合

肺がん、虚血性心疾患、
脳卒中、乳幼児突然死症候群 等

喫煙者本人の場合

がん



心筋梗塞、脳卒中、
COPD（慢性閉塞性肺疾患）、
歯周病や口腔トラブル、
妊娠・出産への影響

加熱式たばこなら大丈夫？

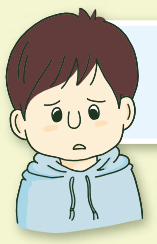


加熱式たばこなら安全だよね？

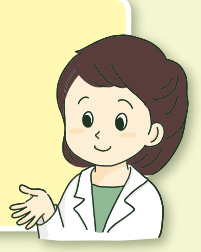


加熱式たばこにも有害物質が含まれています。また、加熱式たばこも有害物質が空気中に発生するため、周りの人の健康に悪影響を及ぼす可能性が否定できません。

禁煙したいけど、やめられない…



本当はやめたいけど、なかなかやめられない。
イライラするし、何度も挑戦したけど続かない・・・。



たばこをやめることが難しいのは、たばこに含まれるニコチンに依存性があるためです。そのため、自分の意思だけでは禁煙が難しいことがあります。



どうしたらいいの？



禁煙のサポートがあります！

- 禁煙相談（区役所）　横浜市都筑区 禁煙相談
- 禁煙支援薬局　横浜市 禁煙支援薬局
- 禁煙外来　横浜市 禁煙外来

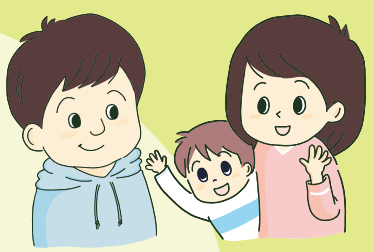
禁煙すると、こんな変化が！



- **20分後**　血圧や脈拍が正常値まで下がる。
- **数日後**　食事がおいしく感じる。
- **数カ月後**　息切れやせきの症状が改善する。
- **数年後**　病気のリスクが低下する。

そして何より…

家族や大切な人を受動喫煙から守ることができます。
禁煙はいつ始めても遅くありません。
あなたの選択が、あなたも周りも守ります。



禁煙はあなたの歯と笑顔も守ることができます。歯周病検診の詳細は8ページへ。

都筑区役所
電話　948-2323（代表）
受付時間　平日8時45分～17時

土曜開庁日　11月14日・28日　9時～12時
毎月第2・4土曜　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　人口　213,500人　世帯数　89,451世帯
2026年10月1日現在

区ウェブページ　都筑区
カタログポケット

編集・発行
横浜市都筑区役所広報相談係
〒224-0032
都筑区茅ケ崎中央32-1
電話：948-2223　FAX：948-2228

No. 349

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

特集2

笑顔をつなぐ てつなぎつづき

知ることから始まる共生のまち



都筑区には約60カ所の障害福祉事業所があり、約1,200人が日々仕事や活動をしています。今回は、自主製品を作製する事業所が協力してイベントや販売会等を行う「てつなぎつづき」の取り組みを紹介します。

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

てつなぎつづきってなに？

「てつなぎつづき」は、区内の障害福祉事業所30カ所が任意で活動しているネットワークです。お菓子やパン、雑貨などの自主製品販売や農福連携の取り組みを通じて、障害のある人と地域の人との交流を広げています。一人一人が地域の中でいきいきと活躍できる共生のまちを目指して活動しています。

てつなぎつづき
Instagram



てつなぎつづきと
障害者支援センターの皆さま

作る人の思いが詰まった商品たち

お仕事の発注も大歓迎！
軽作業や清掃作業など幅広く
活躍しています。

詳細はこちら

心を込めて
作っています！





ベーグル / アスタ荏田

手作り雑貨 / ひまわり工房





クッキー / うれしの

買い物が応援になる

商品を購入することは、障害のある人の活動を応援することにつながります。販売会は、地域の人とふれあい、お互いを知るきっかけの場。あなたの身近な応援が、共生のまちづくりにつながります。



購入者の声

区役所に用事があって訪れたところ、おいしそうな野菜がたくさん販売されていたので購入しました。都筑区は農業も盛んですし、新鮮な野菜が購入できて良かったです。

販売者の声

- 自分が声をかけて購入してもらえることが嬉しいです。
- 販売が上手になったねと言われて嬉しかったです。
- 自分が作った商品を買ってもらえることが嬉しいです。
- 販売がとても好き！



野菜販売 / 都筑ハーベスト

販売場所

販売スケジュールはこちら

- 区総合庁舎1階区民ホール
- 市営地下鉄 センター北駅（中川中央1-1-1）
- 市営地下鉄 センター南駅（茅ケ崎中央1-1）
- 市営地下鉄グリーンライン 川和町駅（川和町1252）

イベント参加が新しい発見になる



障害者と地域の 共生フェスタ ～一人ひとりの花が咲く共生のまち都筑～

- 会場 区総合庁舎1階区民ホール
  期間 12月1日（火）～4日（金）
  自主製品の販売、車いす体験、地元農家の野菜販売 など
- 会場 ノースポート・モール（中川中央1-25-1）
  期間 12月1日（火）～3日（木）
  障害のある人たちが作った「花」をテーマにしたパネルアート展、盲導犬協会による盲導犬デモンストレーション など



特集3

Weihnachtsmarkt
ドイツクリスマスマーケットin都筑

ドイツクリスマスマーケット in 都筑2026

地元住民や商業施設、東京横浜独逸学園、区内のドイツ系企業などが力を合わせ、地域の賑わいづくりとドイツ文化への理解・交流を深める場として親しまれているイベントです。

日時 **12月5日(土)～6日(日)**

10時～20時　　10時～19時

会場 センター北駅前芝生広場
ボッシュ フォーラム つづき

ボッシュ フォーラム つづき会場は両日とも16時まで

ドイツクリスマス文化

本場ドイツのクリスマスマーケットを感じられるグッズ、ワークショップを楽しめます！ドイツ語ネイティブの先生たちとともに、楽しい雰囲気でドイツ文化を学ぶことができる「ドイツ語交流カフェ」も開催予定です。




都筑とドイツのつながり

都筑区には東京横浜独逸学園やドイツに本社のある企業が複数社あり、市内で最も多くのドイツ国籍の人々が暮らしています。



ステージ

ダンスや歌、演奏など、さまざまなパフォーマンスが楽しめます。



ドイツ料理

東京横浜独逸学園など、さまざまな店舗が出店します。本場ドイツの味をお楽しみください。



ボッシュ ホールでコンサートを開催！

Day 1 つづきで第九！ ～届け、歓喜のハーモニー～

12月5日(土) 13時30分開場／14時開演
料金 全席指定990円

Day 2 つづきでミニオペラ！ ～歌と音楽でめぐる、クリスマスの物語～

12月6日(日) 13時30分開場／14時開演
料金 全席指定990円

チケット一般発売日（どちらも） 11月11日13時から

【問い合わせ】ボッシュ ホール　電話：530-5084

昨年度参加者の声

子どもも楽しめるものが多く、大人ものんびり過ごせるいい雰囲気でした。クリスマスを通して、子どもがドイツのことを知るきっかけになればと思い参加したので、本当に良かったです。

公式ウェブページからアンケートに回答すると

抽選でプレゼントが当たります！

回答期間 12月5日(土)～23日(水)



モザイクモール港北 大観覧車券

この他、トートバッグ、ホワイトディッシュ、加湿器なども予定しています

プレイベント

詳しい応募方法はウェブページをご確認ください

事前予約制

会場 モザイクモール港北1階 バンケットルーム（中川中央1-31-1）

❶アドベントカレンダー

日時 11月23日(月・祝)
10時30分～12時30分
料金：3,500円　先着15組



❷アドベントクランツ

日時 11月28日(土)
①11時30分～13時30分
料金：4,800円　先着15人
②14時～16時30分
料金：12,000円　先着12人

作品仕上がりサイズが異なるため、詳細はウェブページをご確認ください。




主催：都筑・ドイツ交流イベント実行委員会、センター北商業振興会　共催：都筑区　協力：センター北・中川中央町内会、東京横浜独逸学園 他　協賛企業・団体：20社
当日は実行委員会や区職員が写真撮影を行います。撮影した写真はウェブページや広報紙に使用する可能性がありますのでご了承ください。

【問い合わせ】区民活動係　電話：948-2238　FAX：948-2239

ドイツクリスマスマーケット in 都筑 | 検索

詳細は随時更新します

トピックス

都筑区と GREEN×EXPO 2027 YOKOHAMA JAPAN
2027.3.19～9.26 横浜・上瀬谷 ©Expo 2027

ecoチャレ2026 ～ちきゅうをまもるヒミツ、あつめよう！～ を実施しました！

GREEN×EXPO 2027 開催150日前記念イベント



横浜グリーンエクスポの開催150日前を記念して、10月10日（土）に「ecoチャレ2026」を開催しました。環境に関する実験パフォーマンスやワークショップ、マルシェなど「ちきゅうをまもるヒミツ」をテーマに家族で楽しく学び、「サステナブルなグリーン社会」について考える機会となりました。

また、横浜グリーンエクスポが開幕する2027年3月の自分に宛てて手紙を書くブースでは、「トゥンクトゥンクとなかよくなりたい」や「食べられる物を食べられる量とって、残さず食べる！」といったメッセージが集まり、参加者の皆さまの開幕への期待や、環境にやさしい行動への意欲が感じられました。

手紙は半年後に、参加された皆さまの元にお届けします。過去の自分からのメッセージが、環境にやさしい行動を振り返るきっかけになれば幸いです。



問 企画調整係　Tel 948-2226　fax 948-2399

粗大ごみの申し込みはお早めに！

年末年始は、粗大ごみの申し込みが集中し、電話がつながりにくくなります。
収集までに日数がかかる場合がありますので、早めに準備しましょう。

粗大ごみとは
- 金属製品：一番長い辺が30㎝以上
- それ以外（プラスチック製品、木製品など）：一番長い辺が50㎝以上

粗大ごみは、インターネット・チャット・LINEまたは電話でお申し込みください

インターネット　チャット　LINE

電話以外は年中無休

Tel 月～土曜 8時30分～17時（12月31日～1月3日を除く）
- 一般加入電話から　Tel 0570-200-530（ナビダイヤル）
- 携帯電話・IP電話から　Tel 330-3953

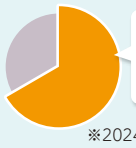
fax 550-3599（聴覚・言語に障害のある人専用）

問 資源化推進担当　Tel 948-2241　fax 948-2239

11月8日は「いい歯の日」

お口の健康診断、もう受けましたか？

歯を失う一番の原因は「歯周病」です。
「痛くないから大丈夫」と思っていませんか？
歯周病は、自覚症状がないまま進行することがあります。



40歳以上の約3人に2人が歯周炎！

※2024年度県民歯科保健実態調査



喫煙は歯周病の重症化リスクを高めます

※喫煙リスクについては5ページへ

お口のセルフチェック

あなたはいくつ当てはまりますか？

- □ 歯みがきのときに血が出る
- □ 口臭が気になる
- □ 食べ物がはさまりやすい
- □ 歯ぐきが下がってきた
- □ 歯がぐらつく・浮いた感じがする

▶1つでも当てはまったら、お口のチェックをおすすめします。

早めのチェックが将来の安心に！

早期発見・早期治療は、将来的な治療や通院の負担、医療費の軽減につながる可能性があります。

横浜市では歯周病検診を実施しています

対象者	市内在住の20・30・40・50・60・70歳
受診料	500円（70歳は無料）
内容	歯や歯肉の状態をチェックします（治療ではありません）。歯周病だけでなく、むし歯のチェックも行います。

詳細はこちら

受診方法
1 予約する：実施医療機関へ直接予約
2 受診する：受診当日は、住所と生年月日が確認できる書類を持参

受診券はありません

問 健康づくり係　Tel 948-2350　fax 948-2354

楽しい冬の思い出は正しい知識から！

知って防ごう！ ノロウイルス

ノロウイルスとは？

冬季を中心に通年で流行する急性胃腸炎の主な原因ウイルスで、次の特徴があります。

- 感染力が非常に強く、ごく少量のウイルスでも感染する。
- 潜伏期間▶24～48時間
- 主な症状▶おう吐、下痢、腹痛、発熱など
- 感染経路▶ウイルスが付着した加熱不十分な食品を食べたり、トイレやドアノブなどに触れることで感染する。



感染を防ぐ3つのポイント！

手洗い　2度洗いがおすすめ！

目に見える汚れがなくても手にはウイルスが付着している可能性があるため、こまめな手洗いが大切です。石けんを使って丁寧に手を洗い、感染のリスクを減らしましょう。

手洗い方法の詳細はこちら

調理器具などの消毒

調理器具やキッチン等の消毒、おう吐物の処理は、**塩素系消毒薬**（次亜塩素酸ナトリウム）が有効です。アルコール消毒はノロウイルスに対して十分な効果が得られません。

塩素系消毒薬の作り方はこちら

健康チェック

- ☑ 自分に症状はありませんか？
- ☑ 家族におう吐や下痢の症状がある人はいませんか？

イベントなどで食品を提供する際、おう吐や下痢などの症状がある人は食品を取り扱う作業を控えましょう。症状がなくてもしばらくは便中にウイルスが排出されるため、治った後や家族に症状があり自身に症状がない場合でも健康管理を行いましょう。

問 食品衛生係　Tel 948-2356　fax 948-2388

つづきユースフェスティバル

区内の中学校・高校の部活動による、吹奏楽・ダンス・ジャグリング・合唱のパフォーマンスを行います。ぜひお越しください！

観覧は予約不要（無料）

日時 11月23日(月・祝) 11時～16時30分(予定)

場所 都筑公会堂(茅ケ崎中央32-1 区総合庁舎内)

主催：つづきユースフェスティバル実行委員会、都筑区
主管：都筑区青少年指導員連絡協議会

詳細はこちら





昨年度の様子

問 区民活動係　Tel 948-2238　fax 948-2239

マークの説明　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　齢 年齢　Tel 電話(番号)　fax 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　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　● 詳細は各問い合わせ先へ

区役所からのお知らせ

11月29日（日）は都筑区総合庁舎臨時休館日です

電気設備点検のため、11月29日（日）は都筑図書館・都筑公会堂を休館します。終日、庁舎への立ち入りおよび駐輪場・駐車場の利用はできませんのでご注意ください。

問 予算調整係　TEL 948-2213
FAX 948-2208
都筑図書館　TEL 948-2424
都筑公会堂　TEL 948-2400

確定申告の情報はLINEから！マイナポータル連携で事前準備を！

確定申告の情報やオンライン事前予約は、国税庁LINE公式アカウントで提供していますので、事前に友だち追加をお願いします。また、マイナポータル連携を利用することで、「源泉徴収票」「ふるさと納税」「医療費」などの内容が自動入力できます。マイナポータル連携を利用するには、事前に利用者登録や控除証明書等の取得が必要です。確定申告前に余裕をもって事前準備を行ってください。※税務署・区役所には確定申告用紙コーナーの設置はありません。確定申告書や手引きなどは、国税庁 WEB やコンビニエンスストアのマルチコピー機等から必要な用紙を印刷してご利用ください。


イータ君

国税庁LINE


マイナちゃん

スマートフォンのマイナンバーカードの詳細はこちら

問 緑税務署個人課税第1部門
TEL 972-7771（代表）

都筑図書館から

TEL 948-2424　FAX 948-2432
休館日 11月24日（火）・29日（日）

●区内中高生による POP 展

日 中学生の作品：12月3日（木）～15日（火） 高校生の作品：12月16日（水）～28日（月）
所 都筑図書館入口付近／ 直

●いきいき音読サロン

日 12月18日（金）・25日（金）10時～11時30分（各回同内容）
所 区役所5階第1会議室
対 各12人 先
申 11月18日から TEL か 窓

鶴見川流域バスツアー

上流域と下流域を中心に水マスの事例を巡るバスツアーを開催します。
日 11月28日（土）①上流域コース：8時30分～12時 ②下流域コース：13時～17時
所 ①JR横浜線淵野辺駅南口駅前広場（相模原市中央区鹿沼台1-13）
②東急田園都市線あざみ野駅改札（青葉区あざみ野2-1-1）
対 小学生以上 各23人 抽
※小学生は保護者同伴
申 11月11日10時から18日17時までに申し込みフォーム
問 ふれあって流域鶴見川2026総合調整窓口
㈱ニデア 大澤（おおさわ）・伊藤（いとう）
TEL 568-7159　WEB

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

●交流サロン「アートを見る・聞く・話そう」

対話から生まれる新たなアートの楽しみ。正解はありません。絵を見て、感じたことを話し合い、一人では気づかなかった見方や感じ方に出会えます。絵の知識は必要ありませんので、身近にアートを楽しみましょう。
ゲスト：アートマインドコーチ 石井（いしい） 智美（ともみ）さん
日 11月20日（金）10時～12時
所 区民活動センター
対 区内・近隣区に在住・在勤・在学の人15人 先
申 11月18日までに TEL か 窓 か電子申請

就寝中でも大地震から命を守る!!「防災ベッド」の実物展示を行います

横浜市では「防災ベッド」や「耐震シェルター」の設置費用の一部を補助しています。防災ベッドの実物を見られる機会ですので、ぜひお越しください。



日 11月28日（土）9時～12月2日（水）15時 ※11月29日（日）除く
所 区総合庁舎1階区民ホール／ 直
問 建築局建築防災課
TEL 671-2930
FAX 663-3255
補助制度の詳細はこちら

2027年 都筑区新年賀詞交換会

日 2027年1月6日（水）17時～18時30分
所 新横浜プリンスホテル（港北区新横浜3-4） ※公共交通機関でご来場ください
対 区内在住・在勤・在学の人　費 8,000円
申 11月30日までに総務課庶務係（区役所5階53番窓口）で配布する「払込取扱票」に必要事項を記入し、会費をゆうちょ銀行または郵便局の窓口で払い込み
主催：都筑区賀詞交換会実行委員会（都筑区連合町内会自治会）

問 庶務係　TEL 948-2212　FAX 948-2208

新治恵みの里から

●コンニャク作り教室

横浜みどりアップ計画



日 ①12月12日（土） ②12月19日（土）10時30分～12時30分
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）
対 市内在住で小学生以上の個人または2人までの家族・グループ 各15組程度 先
費 1組1,600円（体験代・材料セット一式のお土産・保険代込み）
申 ①11月15日 ②11月16日 20時から新治恵みの里 WEB の申し込みフォーム
問 北部農政事務所農業振興担当
TEL 948-2480　FAX 948-2488

区総合庁舎1階 区民ホールの催し情報

税の週間パネル展

日 11月11日（水）12時～15日（日）22時
問 市民税担当
TEL 948-2261　FAX 948-2277

サークル展示・体験会（絵手紙・書道等）

日 11月16日（月）10時～18日（水）14時30分
問 予算調整係
TEL 948-2213　FAX 948-2208

緑のカーテンパネル展

日 11月24日（火）13時～30日（月）16時
問 企画調整係　※11月29日（日）除く
TEL 948-2227　FAX 948-2399

地域福祉作品展

日 12月10日（木）16時～16日（水）13時
問 予算調整係
TEL 948-2213　FAX 948-2208

2026年度 都筑区人権啓発講演会 ～命を支えるということ～
“がんばらない”けど“あきらめない”

講師 鎌田（かまた） 實（みのる） 氏（諏訪中央病院名誉院長）



ご自身の豊富な経験談を交えながら、“いのちのいとおしさ、大切さ”についてお話しいただきます。闘病中の人やそのご家族、医療・介護に携わる人、その他、人生に思い悩むすべての人に向けた、ユーモアあふれるあたたかい講演会です。

日 12月21日（月）14時～15時30分
所 都筑公会堂（茅ケ崎中央32-1 区総合庁舎内）
対 500人 先 ※定員超過により参加できない人には、12月11日までに連絡します
申 11月11日17時から 必要事項 と手話通訳・車いす・一時保育（2歳～未就学児）・親子室の要否を記載し 往 （〒224-0032 都筑区茅ケ崎中央32-1 都筑区役所総務課人権啓発講演会担当）か電子申請

問 人権啓発講演会担当　TEL 948-2211　FAX 948-2208

都筑区のまちのこれからについまちづくりワークショップを実施します！

都筑区では、魅力あるまちを維持・発展させるため、まちづくりの方針となる「都市計画マスタープラン 都筑区区別計画」の策定の検討を進めています。この度、これからの都筑区のまちづくりの将来像や目標などについて意見交換するワークショップを開催します。

日 ①12月8日（火）18時30分開始 ②12月12日（土）10時開始
所 区役所6階①大会議室 ②多目的スペース
対 区内在住・在勤・在学の人、来街者 各35人 抽
申 11月25日までに電子申請
※ WEB での申し込みが難しい場合はお電話ください

都市計画マスタープランとは

都市の望ましい将来像を描くとともに、それを実現するためのまちづくりの基本方針

全体構想（全市プラン）
地域別構想（区プラン）
●エリア別方針
●区別計画

区の特徴などを踏まえ、まちの将来像等を示します。

2026年度	2027年度	2028年度
区の概況アンケート ▶ ワークショップ（今回はここ！）	改定素案 素案説明会・意見募集	改定原案 意見募集 ▶ 策定

約690件のご回答をいただきました！ ご協力ありがとうございました。

問 まちづくり調整担当　TEL 948-2227　FAX 948-2399

子育てひろば

健康づくり係から

Tel 948-2350　fax 948-2354

●はじめての歯みがき教室(予約制)

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 ①12月9日(水)10時30分～11時30分 ②12月21日(月)10時～11時
※15分前から受付
所 ①大熊保育園 ②区役所1階福祉保健センター多目的室
区内在住で歯が生えたて～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 11月12日8時45分から電子申請

●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(各回同内容)。

日 12月15日(火)①13時30分～14時15分 ②14時30分～15時15分
所 区役所1階福祉保健センター栄養相談室
区内在住で4～6カ月ごろの子と保護者 各10組 先
申 11月11日8時45分から電子申請

育児講座

※ Tel 受付時間:平日10時～16時

●離乳食講座

日 12月10日(木)10時～11時
申 11月19日から Tel
所・問 茅ケ崎南保育園　Tel 943-1285

●保育園で人気の簡単おやつレシピ

日 12月11日(金)10時～11時
申 11月13日から Tel
所・問 中川西保育園　Tel 913-2060

●一緒に音あそび

日 12月17日(木)10時～11時
申 12月3日から Tel
所・問 大熊保育園　Tel 942-9884

●人形劇

日 12月23日(水)10時～11時
申 11月24日から Tel
所・問 みどり保育園　Tel 941-2800

届けてください あなたの声　11月は児童虐待防止月間です

あなたの周りに心配な親子はいませんか?子育てに悩んでいる人も一人で悩まず、ご相談ください。匿名でも相談できます。



◆都筑区こども家庭相談　Tel 948-2349
月～金曜 8時45分～17時　※12時～13時を除く

◆北部児童相談所　Tel 948-2441
月～金曜 8時45分～17時15分

◆よこはま子ども虐待ホットライン　Tel 0120-805-240
24時間フリーダイヤル

◆かながわ子ども家庭110番 相談LINE
月～土曜 9時～21時(年末年始を除く)
LINE追加はこちら

問 こどもの権利擁護担当　Tel 948-2588　fax 948-2309

乳幼児期の子育て講座 ～子どもの心が育つ関わり方～



子どもに届く褒め方や叱り方、イヤイヤ期中の対応、甘えの受け止め方について学んでみませんか?



講師:森(もり) あずさ先生

日 12月4日(金)10時15分～11時45分(開場:10時)



所 ①現地会場:区役所1階福祉保健センター多目的室
②配信会場:都筑区子育て支援センター ポポラ(中川中央1-1-3 あいたい5階)
区内在住で0歳～未就学の子どもがいる保護者①40人 ②10人 先
保 1歳以上15人 先 (①のみ)／予
申 11月11日9時から電子申請

問 こども家庭支援担当　Tel 948-2318　fax 948-2309

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ます。

日時(予定) 11月11日(水)11時頃

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)

詳細はこちら

問 防災担当　Tel 948-2212　fax 948-2208

善意銀行 預託者 2026年 8月

皆さま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。

株式会社日本エルブ、株式会社マルハン都筑店、株式会社DAY(デイ)ブレイク ドキわくランド北山田店、荏田南五丁目自治会 敬老会、イトーヨーカドー労働組合ららぽーと横浜支部からお預かりしました。(敬称略・順不同)

問 都筑区社会福祉協議会　Tel 943-4058　fax 943-1863

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限りがあるため、管理は各自でお願いします

乳幼児健康診査 予約不要

4カ月児	11月26日(木)、12月8日(火)12時45分～13時45分受付
1歳6カ月児	11月19日、12月3日の木曜9時45分～10時45分受付
3歳児	11月12日・19日、12月3日の木曜 12時45分～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) 12組 先
所 子育て支援センター ポポラ(あいたい5階) 12組 先
所 地域ケアプラザ 6組 先
申 開催日前月10日12時～開催日2日前12時に電子申請

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 11月11日(水)9時30分～10時30分
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 こども家庭支援担当　Tel 948-2318　fax 948-2309

こどもの食生活相談 予約制
栄養士による食生活についての個別相談
日 11月20日(金)午後・26日(木)午前、12月8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)

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 11月18日、12月2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
日 11月20日(金)午後、12月8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
日 11月20日(金)午後、12月8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

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

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
市内在住の15～39歳の本人・家族・支援者

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

● 原則11月11日～12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

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）

●ふしぎの国のアリス（影絵劇）

美しく、ダイナミックな影絵劇ならではのアリスの舞台／11月21日(土)①13時30分 ～15時 ②17時～18時30分／各301人 先 ／各2,500円(小学生以下1,500円)
申 事前に Tel かLINEチケットサービス

●落語会～蝶花楼桃花・林家つる子二人会～

実力派の二人による落語会／2027年2月27日(土)14時～16時／301人 先
※未就学児入場不可／3,800円
申 11月13日13時からLINEチケットサービスか20日13時から Tel か 窓

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 予 行事は11月11日から17日までに申し込みフォーム

都筑地区センター

●冬の草木染め講座

ヤシャブシを使ってシルクスカーフを染めます／12月8日(火)10時～12時／市内在住・在勤の18歳以上10人 抽 ／3,500円 ● 予
持 エプロン、ゴム手袋、汚れてもよいバスタオル

●ワンプレートおせち料理教室

お手軽にワンプレートでできるおせちを作りましょう／12月10日(木)10時～13時／市内在住・在勤・在学の18歳以上12人 抽 ／2,000円 ● 予
持 エプロン、マスク、三角巾、食器用布巾、台布巾、手拭きタオル、室内履き(スリッパ可)、筆記用具

老人福祉センター つづき緑寿荘

●足の機能を知って高めよう!

①測定(握力・足指力・体組成など) ②足の健康を保つための講義と体操／11月27日(金)10時～12時／市内在住の60歳以上30人 抽 ● 予
持 筆記用具、飲み物、横浜市老人福祉センター利用証または本人確認証

北山田地区センター

Tel 593-8200　fax 593-8201
〒224-0021 北山田2-25-1　WEB
休館日 第2月曜（祝日の場合は翌日）

申 予 行事は1カ月前10時から Tel か 窓

●大王松を使ったお正月スワッグ

12月16日(水)10時～11時30分／24人 先 ／3,000円 ● 予
持 エプロン、ビニール手袋、花切りばさみ、持ち帰り用袋

●黒糖とイチジクのシュトーレン

12月18日(金)9時30分 ～12時 ／16人 先 ／2,800円 ● 予
持 エプロン、三角巾、手拭きタオル、はけ、スケッパー、ものさし、持ち帰り用袋

中川西地区センター

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

申 予 行事は1カ月前9時から 窓 か10時から Tel か

●浮世絵を楽しく学ぶ

「川」が描かれた浮世絵から江戸時代の経済・生活を学びます／12月15日(火)10時～11時30分／25人 先 ／500円 ● 予

●みんなで書初めします!

12月27日(日)10時～11時30分／小学4年生以上(中学生も可)10人 先 ／700円 ● 予

仲町台地区センター

Tel 943-9191　fax 943-9131
〒224-0041 仲町台2-7-2　WEB
休館日 第2月曜（祝日の場合は翌日）

●新年を迎えるフラワーアレンジメント

12月27日(日)9時30分～11時30分／16人 先 ／3,000円
持 花切りばさみ、持ち帰り用袋
申 11月11日9時から 窓 か10時から Tel

●パワーヨガ３期

2027年1月5日～3月23日の火曜(休館日・祝日除く)①9時15分～10時15分 ②10時30分～11時30分／各60人 抽 ／各4,000円(全10回分)
持 動きやすい服装、ヨガマット、汗拭きタオル、飲み物
申 11月30日までに 必要事項・齢・希望コースを明記し 往 (必着)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 予 行事は11月11日から Tel か 窓

●みそ講座（寒仕込み）

実際のみそづくりは各家庭で。仕上がりは、みそ約4kg程度。／12月9日(水)13時30分～15時 ／50人 先 ／5,000円(材料キット代含む) ● 予
持 筆記用具、持ち帰り用袋

●ミニ門松づくり

高さ20cm程度、1人1個まで／12月19日(土)10時～11時30分／20人 先 ／800円 ● 予　持 軍手

都筑中央公園（NPO 法人 都筑里山倶楽部）

Tel・fax 941-0987　WEB
〒224-0032 茅ケ崎中央57-8
休館日 月曜（祝日の場合は翌平日）

申 予 行事は10日前17時までに 必要事項・齢・学年・性別を明記し 往 (消印有効)か WEB
年長以上30人 抽 ※小学生以下は保護者同伴

●落ち葉かきと焼き芋

12月5日(土)10時～12時／600円(小学生以下400円) ● 予

●野鳥の巣箱作りと設置体験

12月13日(日)9時～12時／300円(小学生以下100円) ※材料費別途1,200円 ● 予

茅ケ崎公園自然生態園

Tel・fax 945-0816　WEB
〒224-0037 茅ケ崎南1-4
seitaien@ybb.ne.jp
開園日 土・日曜、祝日

●草刈りボランティア

生態園の中で草刈り／毎月第1・3木曜10時～12時
持 汚れてもよい服装、帽子、軍手、飲み物　申 事前に か WEB ※ 直 も可

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 荏田東3-2
休館日 第3月曜（祝日の場合は翌日）

●落ち葉集め競争

落ち葉を集めて重さを量って競争しよう／12月2日(水)15時～16時(雨天中止)／40人 先 ※幼児は保護者同伴／直

●ログハウスのクリスマス会

12月17日(木)10時～11時／未就学児と保護者25組 先 ／500円
申 11月17日9時30分から 窓 か10時から Tel

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 予 行事は事前に Tel か fax か 窓

●いつまでも安心して暮らすための連続講座（全５回）～介護・後見・予防・防災・防犯～

新栄地域ケアプラザとの協働講座／11月24日、12月1日・15日、2027年1月19日、2月16日の火曜10時～11時30分 先 ● 予

● Yuu 先生と作るクリスマスリース

11月28日(土)10時～11時30分／小学生以上 先 ※小学校中学年以下は保護者同伴／3,200円 ● 予
持 園芸ばさみ、持ち帰り用袋

つづきの丘小学校コミュニティハウス

Tel・fax 945-2949
〒224-0006 荏田東1-22-1
休館日 日曜17時以降、火・木曜

申 予 行事は11月11日9時から Tel か 窓

●はぐはぐの楽しいクリスマス会

工作、読み聞かせ、パラバルーン、ハンドベル演奏など／12月11日(金)10時～11時／幼児と親15組 先 ／1組350円 ● 予

●一緒に歌おう!「コーラス YUI のクリスマスコンサート」

茶菓付き／12月19日(土)14時～15時15分／30人 先 ● 予

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

●クリスマスコンサート

11月29日(日)13時～13時50分／40人 先 ／700円(中学生以下無料)
持 室内履き
申 事前に Tel か 窓

●しめ縄飾りを作りましょう

12月19日(土)10時30分～12時／15人 先 ／2,000円
持 剪定ばさみ、エプロン、軍手、手拭きタオル、持ち帰り用袋、室内履き
申 11月20日9時から 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※

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

●コミハ文化祭 2026

登録団体舞台、展示発表、物販、参加型イベントなど／11月21日(土)・22日(日)10時～15時／直
持 室内履き、マイバッグ

●わくわく真空実験教室

11月29日(日)10時30分～12時／30人 先　持 室内履き
申 11月23日までに Tel か fax か 窓

東山田中学校コミュニティハウス

Tel・fax 591-7240　WEB
〒224-0023 東山田2-9-1
休館日 月曜17時以降、火・金曜

●おはなし会と工作

11月29日(日)10時30分～11時15分／小学校低学年以下20人 先 ※乳幼児は保護者同伴　申 事前に Tel か 窓

●クリスマスリース作り

12月5日(土)10時～12時／中学生以上8人 先 ／3,000円
申 11月5日9時から Tel か 窓

都田地区センター・地域ケアプラザ

Instagram
Tel 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(祝日の場合は翌平日)

●蒸して簡単!ごちそう中華ちまき

12月11日(金)10時～14時／18歳以上12人 先 ／2,000円
持 エプロン、三角巾、マスク、台布巾、布巾、手拭きタオル、筆記用具
申 11月13日10時から Tel か 窓

●低栄養予防講座

お食事簡単チェックと大人の粉ミルクについて学びます／12月17日(木)10時～11時／60歳以上20人 先
申 11月11日10時から Tel か 窓

●クリスマスコンサート

地域のアマチュア弦楽器グループ／12月20日(日)10時30分～11時30分 ※演奏中は出入り自由／50人 先 ／ 直

加賀原地域ケアプラザ

Tel 944-4640　fax 944-4642
〒224-0055 加賀原1-22-32

●子育てのモヤモヤを安心して話せる座談会

子どもの偏食について、栄養士を囲んで話しませんか／11月18日(水)10時30分～12時／未就学児・小学生がいる家族　申 事前に Tel か 窓 か申し込みフォーム

東山田地域ケアプラザ

Tel 592-5975　fax 592-5913
〒224-0024 東山田町270

申 予 行事は11月11日10時から Tel か 窓

●遊びのおもちゃランド

クリスマスコンサート／12月4日(金)10時～12時／0歳～未就園児と親20組 先 ／300円　● 予

●わくわくこあら

リトミック／12月11日(金)10時～11時／未就園児と親15組 先 ／100円
● 予

都筑スポーツセンター

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

●秋の定期教室追加申し込み受付中

大人、親子、子ども向け、多様なプログラム実施中 ※詳細は WEB か Tel
申 事前に Tel か 窓

トレーニング室利用のご案内

1回300円(3時間)、中学生以下100円(中学生は生徒手帳・学生証を提示)、入会金不要／ 直

横浜国際プール

Tel 592-0453　fax 592-1402
〒224-0021北山田7-3-1
休館日 11月17日(火)　WEB
※詳細は WEB か Tel

●冬の定期教室(1～3月)～二次募集のご案内～

幼児クラスからシニアクラスまで、さまざまな教室を多数開催
申 12月4日9時30分から Tel か 窓

●快眠のためのナイトヨガ

11月の毎週木曜19時40分～20時30分／中学生以上34人 先 ／1回650円／ 直

大熊スポーツ会館

Tel・fax 941-9880　WEB
〒224-0042 大熊町310
休館日 第1月曜(祝日の場合は翌日)

●大熊スポーツ会館まつり

発表会、模擬店、野菜販売、ゲームコーナー等／11月23日(月・祝)10時～14時／ 直

横浜市歴史博物館

Tel 912-7777　fax 912-7781
〒224-0003
中川中央1-18-1　WEB
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」まがたま・あじろ編み小物入れ

11月28日(土) ①10時～12時 ②13時30分～15時30分／各8人 先 ／「勾玉キット」または「あじろ編みキット」をお求めください
申 事前にteketで入場券購入

●おもしろいぞ! 紙芝居!

11月28日(土)①10時30分～ ②11時30分～ ③13時～ ④14時～ ⑤15時～／ 直

アートフォーラムあざみ野

〒225-0012 青葉区あざみ野南1-17-3　休館日 第4月曜
保 (予約制、1歳6カ月～未就学児)は有料
申 は子どもの部屋 Tel 910-5724

横浜市民ギャラリーあざみ野

WEB
Tel 910-5656　fax 910-5674

●フェローアートギャラリー vol.59

西澤美枝のユニークな作品を紹介／11月29日(日)まで、9時～21時／ 直

●ダンボールでつくるクリスマスハウス

12月6日(日)①10時30分～11時30分 ②13時30分～14時30分／小学生以下の子と保護者 各12組(1組5人まで) 先 ／1組2,000円　申 11月15日10時から WEB

男女共同参画センター横浜北

WEB
Tel 910-5700　fax 910-5755
保 あり(2カ月から)

●心とからだを整える産後のセルフケア

12月11日(金)10時～11時30分／産後2カ月以降の女性16人 抽 ／1,100円
持 ハンドタオル、バスタオル(赤ちゃん用)、飲み物
申 11月11日から15日までに WEB

●あざみ野しごとカフェ

12月19日(土)13時30分～15時30分／再就職を目指す女性12人 先 ／1,300円(お茶付き)
申 11月11日9時から WEB

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　WEB
申 予 行事は期限内に 必要事項・齢・学年・性別を明記し 往 (消印有効)か WEB
持 WEB で確認

●のしもちつくり

12月20日(日)A:10時～ B:10時50分～ C:11時40分～ D:12時30分～ E:13時20分～ ※各45分／小学生以上の子を含む2～5人程度の家族・グループ 各3組 抽 ／1組5,000円　● 予
申 11月9日～23日

●すくすく親子クラブ3期（全5回）

2027年1月13日～3月10日の水曜14時45分～16時30分／4～6歳の子と保護者12組 抽 ／1組6,000円(全回分)
● 予
申 11月23日～12月7日

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
休園日 火曜(祝日の場合は開園、翌日休園)
ズーラシア　検索

●写真展 OUR PLANET(アワープラネット)—私たちの惑星

地球環境の大切さや、多様な命が共に生きる世界を表現した写真を展示します／11月5日(木)～30日(月)／ころころロッジ／ 直

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

●障害のある方の就労についての講座

障害理解講座の第3回。障害のある人のさまざまな働き方について紹介。／12月17日(木)14時～15時30分／50人 先
申 12月14日17時までに Tel か fax か 窓 か申し込みフォーム

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
〒224-0003
中川中央1-1-3 あいたい5階

●なるほどトーク 見え方から知る赤ちゃんの世界

赤ちゃんとの関わり方のヒントを見つけませんか?／11月27日(金)14時～15時／妊婦とその家族、0～1歳児と親7組 先　申 事前に Tel か 窓

●パパとポポラであそぼ♪

11月28日(土)14時～16時／未就学児とパパ、これからお子さんを迎えるパパ／ 直

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

●なるほどトーク イヤイヤ期の受けとめ方

臨床心理士と一緒に話してみよう／12月5日(土)10時30分～11時45分／1歳6カ月～3歳児と親5組 先
申 11月5日10時から Tel か 窓

●ダウン症児親子の日

12月9日(水)10時30分～11時30分／未就学のダウン症児を育てている人、妊娠中の人5組 先
申 11月6日10時から 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※