



せや



第21回 瀬谷区 生き生き区民顕彰

区民に元気を与えてくれた活動を顕彰しました

区民に夢と希望を与え、元気づけてくれるような活動をしている人に光を当て、その功績をたたえる「瀬谷区生き生き区民顕彰」制度。

福祉、保健、環境保全、街づくり、自治会町内会運営、文化、スポーツ、学術、防犯・防災その他の分野において、功績のあった皆さんを令和4年瀬谷区新年祝賀会(1月5日)の中で、区長から顕彰しました。



※撮影時にマスクを外しました。

長年の地域社会への貢献活動

- 泉 稔 さん(男のボランティア、緑遊会等)
- 飯田 治夫 さん(瀬谷さくら小学校学援隊)
- 佐野 巖 さん(三ツ境小学校児童見守り活動)
- 羽山 良夫 さん(瀬谷さくら小学校学援隊)
- 川窪 國男 さん(ひなた山地域防犯パトロール隊、公園愛護会)
- 小川 正春 さん(瀬谷さくら小学校学援隊)
- 高橋 雄一 さん(瀬谷リトル・シニア野球協会)
- 仲吉 朝男 さん・仲吉 美枝子 さん(サクソフォンとフルートの演奏活動)
- 渋川 正継 さん(瀬谷区暴力団対策協議会、警察官友の会)
- 山田 栄 さん(宮沢の森愛護会)

仕事を定年退職してから、老人会に参加したことをきっかけに、地域の活動にも参加するようになりました。公園愛護会では、毎週日曜日の朝、公園の清掃や草取りなどを25年間続けています。公園をきれいに保つことで、たくさんの方に気持ちよく利用してもらえることに、とてもやりがいを感じています。地域でいろいろな人に関わることは、自身の成長にもつながります。今まで地域に関わってこなかった若い人にも気楽に参加していただきたいです。



ひなた山地域防犯パトロール隊、公園愛護会 川窪 國男 さん

自治会町内会の円滑な運営への功績

- 堀内 三男 さん(瀬谷四丁目町内会)
- 松木 機子 さん(北新自治会)
- 山本 豊三 さん(瀬谷四丁目町内会)
- 三上 八州男 さん(橋戸南自治会)
- 海老原 良一 さん(橋戸原自治会)
- 守屋 清一 さん(相沢第三町内会)

自治会活動はたくさんの方との出会いがあり、私はそのつながりをとても楽しく感じています。毎月1回開催しているサロンでは、民生委員や地域ケアプラザと連携しながら、脳トレや味噌づくり、薬の飲み方講座など、さまざまな題材を取り入れて運営しています。地域には、1人で暮らすお年寄りの方も多くいますが、その困りごとを助けたいという思いで活動を続けています。ぜひ一歩外に出て、自治会活動にご参加いただけたらと思います。



北新自治会 松木 機子 さん

全国大会などに出場

- 横浜市立下瀬谷中学校 陸上部 永石 旭飛 さん(全日本中学校陸上競技選手権大会 男子 110mハードル出場)
- 横浜市立南瀬谷中学校 吹奏楽部(日本学校合奏コンクール全国大会 グランドコンテスト 銅賞)
- 吹奏楽部(日本学校合奏コンクール全国大会 ソロ&アンサンブルコンテストクラリネット三重奏 銅賞)
- 神奈川県立瀬谷高等学校 写真部 宮島 幸芽 さん(全国高等学校総合文化祭 和歌山大会 写真部門 出展)
- 写真部 高清水 雪乃 さん(全国高等学校総合文化祭 和歌山大会 写真部門 優秀賞受賞)
- 横浜隼人中学・高等学校 中学女子卓球部(全国中学校卓球大会 団体 3位)
- 高校美術部(全国高等学校総合文化祭 和歌山大会 美術工芸部門 出展(連続23回出場))
- 新体操同好会 鈴木 沙菜 さん(全国高等学校総合体育大会 新体操大会兼全国高等学校新体操選手権大会 個人総合 5位、種目別フープ 5位)

私たち卓球部は、団体戦での雰囲気がとても良く、どの学校よりも明るく元気に声掛けを行っています。みんなで一体になって試合に挑む姿勢は、部の伝統でもあります。普段は高校生と一緒に活動しています。上下関係がある中でもみんなが仲良く、チームが良くなるように意識を高め合いながら、練習しています。今後は、悲願の全国優勝に向けて、日々努力を積み重ねていきたいです。



横浜隼人中学・高等学校 中学女子卓球部

●問合せ 区役所庶務係 ☎ 367-5612 fax 366-9657



瀬谷区役所 〒246-0021 ニツ橋町190 ☎ 367-5656(代表電話)

HP 瀬谷区役所 検索 fax 365-1170

2月の土曜日開庁 12日・26日 時間: 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を行っています。詳細はお問い合わせください。

特集1 \こんにちは! /

資源循環局瀬谷事務所です

私たちのまちで出されたごみと資源物は、どのように収集されているのでしょうか。今回は、実際に収集を行っている資源循環局瀬谷事務所の業務を紹介します。



瀬谷事務所では主に、燃やすごみや燃えないごみ、スプレー缶や乾電池の収集を行っています。また、皆さんが地域で行った地域清掃で出たごみの収集や、ごみ出しが困難な一人暮らしの高齢者などへの支援を行っています。

●問合せ 区役所資源化推進担当 ☎367-5691 ☎367-4423

出発進行!

事務所には、12台の収集車、3台の軽ダンプ車、箱車などの車両があります。車両の点検を済ませてから、収集に向かいます。



山口職員



\いってらっしゃい /

丁寧に安全を確かめながら収集しています

\分別のご協力、ありがとうございます /



区内2,700か所の集積場所で、週2回、燃やすごみ等の収集をしています。収集車1台で約1.8トンのごみ(家庭ごみ約500世帯分)を収集できます。



源嶋職員

収集車が集まってきました

\満杯のごみを運んできました /



収集されたごみは、主に泉区にある神明台輸送事務所に運びます。ごみを空にした収集車は、再び収集に向かいます。このサイクルを1日4~5回繰り返します。

輸送事務所に運ばれたごみは、大型車に乗せ換えて焼却工場に運びます。



風本職員

ごみ出しにお困りの方には... こんな支援も行っていきます

ごみを集積場所まで持ち出すことが困難な高齢者や障害のある人のご自宅に伺って、燃やすごみや資源物、粗大ごみの収集など、ごみ出しの支援を行っています。

支援実施には一定の要件がありますので、詳細については瀬谷事務所にご相談ください。

●問合せ 資源循環局瀬谷事務所 ☎364-0561 ☎391-4784



片岡職員

ごみの分別ってどうすればいいの?

横浜市のごみと資源物の分け方・出し方をご案内するパンフレットなどを、区役所3階34番窓口でお配りしています。また、横浜市ホームページ「ミクショナリー」でもご覧いただけます。

ミクショナリー 検索



瀬谷区では、「瀬谷区民のごみ出しマナー3か条」で、ごみ減量化のご協力をお願いしています。集積場所にも以下のステッカーで表示しています。

瀬谷区民のごみ出しマナー3か条

G30のその先へ
ヨコハマ
3R夢

第1条 まずは分別を徹底! 使える資源をリサイクル!
分別の再徹底! 特に包装紙などの古紙を分別して出しましょう

第2条 出たごみは一工夫して減らそう!
生ごみは水を切ってから! 枝・草は乾燥させてから出しましょう

第3条 買った物に行く前に食材の在庫を確認!
もったいない! 手つかず食品は消費期限に注意しましょう



澤野所長

いつもごみと資源物の分別・排出及び収集にご理解とご協力をいただき、ありがとうございます。集積場所は利用される皆さんによって、維持管理いただいています。不適切なものをお出しになりますと、近隣の皆さんのご迷惑となります。「瀬谷区民のごみ出しマナー3か条」と収集の曜日を守り、朝8時までにごみをお出しくださるようお願いいたします。

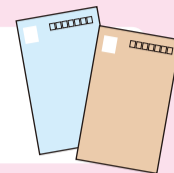
特集
2

市民税・県民税の申告は郵送で

令和4年度の市民税・県民税の申告や、令和3年分の所得税の確定申告の申告期間は、2月16日(水)～3月15日(火)です。

●問合せ 区役所市民税担当 ☎367-5651 ☎362-8349

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、市民税・県民税の申告は、郵送での申告をお願いします。



令和4年度の市民税・県民税の申告

必要?

不要?

住民税(市民税・県民税)は、前年の所得に対してかかる地方税です。税務署、年金支払者、お勤め先等の関係機関からの情報で税額が決まりますが、区役所への申告が必要な場合があります。



所得税の確定申告をする人は、申告書の内容が市民税・県民税にも反映されるんだよ。だから、あらためて区役所へ申告する必要はないんだ。

いずれか1つでも当てはまる人は必要です

令和4年1月1日現在、瀬谷区内に住んでいる人のうち、

- 令和3年分の公的年金等の収入が400万円以下の人で、医療費・社会保険料・生命保険料・地震保険料などの控除を申告する人
- 前年の給与所得・公的年金以外に20万円以下の所得がある人
- 前年1年間に無収入の人や、遺族年金・障害年金・雇用保険などの非課税収入のみだった人
- 上場株式等の配当所得等及び譲渡所得のあった人で、確定申告で住民税の課税方式を選択せず、申告内容に応じて課税方式の選択を希望する人

市民税・県民税の申告の流れ

- 1 ●区役所から送付される申告書に記入して作成
前年度の実績をもとに、対象と思われる人に令和4年度市民税・県民税申告書を2月上旬から中旬に順次郵送します。
- 2 ●添付書類の準備(コピー可)
収入に関するもの(給与・公的年金の源泉徴収票、支払調書など)
控除に関するもの(医療費控除の明細書、健康保険料・介護保険料・生命保険料等の控除証明書など)
「マイナンバーカードの表面及び裏面」の写し、または「マイナンバーが確認できる公的書類(通知カード等)と本人確認書類」の写し
- 3 ●申告書と添付書類を同封して、区役所に郵送
申告期限:3月15日(火) ※消印有効

または ●横浜市 税額シミュレーションから申告書を作成
税額シミュレーションで必要な項目を入力し、申告書を印刷します。
[横浜市 税額シミュレーション](#) 検索

窓口では1時間以上、待つこともあるんだって。待ち時間のない郵送申告が便利だね。



昨年は、瀬谷区で申告した人のうち約51%が郵送でしたみたい。私も今年から便利な郵送での申告に切り替えよう!



区役所で令和4年度の市民税・県民税の税額を決定

6月初旬に納税通知書を発送します。※給与所得者には5月下旬にお勤め先等を通じて、税額決定通知書を交付します。

税務署からのお知らせ

確定申告書の作成・送信は、国税庁ホームページをご利用ください
～スマートフォンから作成・送信できます～

- ①「確定申告書等作成コーナー」に、右の二次元コードからアクセス
- ②送信方法を選択
A: マイナンバーカード方式
「マイナポータル」をインストールし、マイナンバーカードをスマートフォンで読み取ります。
B: ID・パスワード方式
事前に税務署で、ID・パスワードの発行を受けてください。
- ③金額などを入力(申告書の作成)
画面の案内に従って金額などを入力するだけで申告書が作成できます。自動計算なので計算誤りがありません。
- ④e-Taxで送信して提出



確定申告書等作成コーナーはこちら

●問合せ 保土ヶ谷税務署 ☎331-1281(代表)

区役所で医療費控除還付申告の受付を行います

年末調整済の給与所得者の令和3年分所得税医療費控除の還付申告を受け付けます。
マイナンバーカードとスマートフォンをお持ちの人は、ぜひスマートフォンからの確定申告をご利用ください。

- 日時 2月16日(水)～3月15日(火) ※平日のみ 9時～11時30分、13時～16時
- 会場 区役所3階会議室
- 対象者 区内在住かつ所得が給与のみで、年末調整済の源泉徴収票を持っている人
※ふるさと納税ワンストップ特例制度及び寄附金控除がある人は受付できません。
- 持ち物 ●令和3年中の給与所得の源泉徴収票
●医療費控除の明細書
●納税者本人の預金口座番号がわかるもの
●マイナンバーカード、またはマイナンバーが確認できる公的書類(通知カード等)と本人確認書類

せや 区からのお知らせ



- 原則として毎月11日以降の記事を掲載。
- 特に記載のない場合は、無料。
- 区役所への送付は
「〒246-0021 ニツ橋町190 瀬谷区役所〇〇〇係・担当」

ご注意ください 新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、掲載されているイベント等は中止・延期となる場合があります。イベント等に参加される際は、マスク着用等、感染予防のご協力をお願いします。また、イベントによっては、手指の消毒・検温を実施する場合があります。事前に各問合せ先やホームページなどでご確認ください。

商店街 匠の技 講座 を開講します!

事前申込制 参加無料 先着順

店主が講師となって区民の皆さんにプロの技を伝授します。
 区内在住・在勤・在学者 2月14日9時から 〆で問合せ先へ
 ●問合せ 区役所地域活動係 〆 367-5692 〆 367-4423

注意 小さなお子さんを連れての参加はご遠慮ください。当日は、会場の様子を区役所の職員が撮影します。撮影した写真は、瀬谷区 〆や広報紙等に掲載する場合があります。

春のフラワーアレンジメント講座

スイートピーやチューリップなど、春の花を使ったかわいいアレンジメントを作ってみませんか。
 〆2月23日(水・祝)14時~15時 〆区役所5階大会議室 〆10人 〆作品持ち帰り用の袋(作品の予定サイズ幅30cm×高さ30cm×奥行30cm)
 〆香風苑 石川 すみえ 氏<瀬谷銀座通り商店会>



2022年度グレイヘア最新版!! 老化を防ぐ正しいヘアケア方法

グレイヘアを楽しむデザインが流行中!ヘアデザインの紹介と正しいヘアケア方法最新版を届けます。
 〆3月2日(水)10時~11時30分 〆区役所5階大会議室 〆20人 〆筆記用具 〆Lotus Hair Design 城田 宗司 氏<三ツ境駅前商店会>



自分で着物を着てみよう講座

着物、帯を着てみましょう。着物と帯の組み合わせ、帯締め、帯揚げの色合わせもお教えします。
 〆3月3日(木)13時~15時 〆瀬谷和楽荘大広間(瀬谷三丁目18-1 瀬谷センター3階) 〆10人 〆着物、帯、長襦袢、帯締め、帯揚げ、小枕、前板、腰ひも4~5本、だて締め2本、コーリンベルト1本、肌襦袢、裾除け、足袋、衿芯、薄手のフェイスタオル3枚 〆貸衣裳ひより 馬場 洋子 氏<瀬谷銀座通り商店会>



運動不足の解消に! 自分に合ったストレッチ講座

自分自身の姿勢の確認とそれに合ったストレッチをお伝えします!運動不足の解消にぜひお越しください。
 〆3月10日(木)10時~12時 〆区役所5階大会議室 〆15人 〆動きやすい服装、スポーツタオル 〆トータルボディケアサロン CLOVER 菊池 昭広 氏<三ツ境商工会>



護身術講座

「自分の身(命)は、自分で守る」を基本に、不審者からの逃げ方など、危険への対処法を教えます。
 〆3月15日(火)13時30分~15時30分 〆区役所5階大会議室 〆30人 〆なし 〆善道館 伊藤 吉治 氏<瀬谷銀座通り商店会>



お知らせ

瀬谷区民文化センター「あじさいプラザ」内覧会

開館直前のあじさいプラザ内を自由に見学できます。興味のある人、利用をお考えの方は、ぜひお越しください。
 〆2月26日(土) 午前の部:10時~12時、午後の部:14時~16時
 2月27日(日) 午前の部:10時~12時、午後の部:14時~16時
 〆瀬谷区民文化センター あじさいプラザ (瀬谷四丁目4番地10 ライブゲート瀬谷3・4階) 〆
 ※内覧会当日は、利用相談も承ります。詳細は、〆をご覧ください。
 (あじさいプラザ開館準備室 検索)
 〆あじさいプラザ準備室 〆301-3500 〆301-3502 (窓口受付時間:9時~21時、休館日:毎月第2火曜日)

食品ロス削減・土壌混合法 講習会~減らそう!食べ物の「もったいない」~
 食品ロスを減らすために家庭でできる工夫を紹介します。どうしても出てしまう生ごみも、「捨て」ずに「活かす」ことができます。生ごみと土を混ぜ、細菌の力で分解し、栽培に適した良質な土をつくる「土壌混合法」を体験してみませんか。
 〆3月3日(木)14時~15時 〆区役所4階会議室 〆10人 〆2月11日から 〆で問合せ先へ 〆資源循環局瀬谷事務所 〆364-0561 〆391-4784

講演会「ひきこもる人のキモチ~苦しんだ経験から、いま考えること~」
 講師自身の経験を通じて、ひきこもる人の気持ちやその支援について考えます。
 〆3月9日(水)14時~16時 〆せやまる・ふれあい館(ニツ橋町469)2階多目的研修室 〆35人 〆岡本 圭太 氏 〆2月14日から 〆か〆で、〆と参加人数を問合せ先へ 〆区役所障害者支援担当 〆367-5755 〆364-2346

瀬谷区生涯学習講座 コミュニケーションの幅を広げよう!初めてのLINE講座
 LINEを使って気軽に会話を楽しんでみませんか。
 〆3月25日(金)14時~16時(13時30分開場) 〆区役所5階大会議室 〆スマートフォンを所有し、LINEアプリを利用したことがない区内在住者 30人 〆
 ※応募多数の場合、65歳以上の人優先 〆NPO法人MIKS
 〆①LINEアプリのインストールと設定 ②トーク機能解説(スタンプ機能、画像等のデータ送信、音声電話等) ③LINE操作体験 ④横浜市公式アカウントの紹介
 〆3月2日まで 〆(電子申請)(右の二次元コード)から、または、〆か〆で、〆と年齢を問合せ先へ
 〆区役所区民協働推進係「生涯学習講座」担当(3階35番窓口) 〆367-5696 〆367-4423
 〆se-kyoudou@city.yokohama.jp



高齢者見守りキーホルダー「せや八福札」

外出先で、万が一緊急搬送されたり、保護されたりしたときなどに、病院や警察が家族と連絡を取れるよう、外出時に携帯できるキーホルダーを配布しています。

- 対象者** 原則、区内在住の65歳以上の希望者
- 申込先** お住まいの地区を担当する地域ケアプラザ

登録・利用の流れ



●問合せ 区役所高齢者支援担当 〆367-5716 〆364-2346

マークの説明

- ☎電話 ☎ファクス ✉Eメール 🏠HPホームページ 🏠休館日 🕒日時・期間 🎯対象・定員 📍会場 ⏰先着 🎲抽選 💰費用 🧳持ち物
- 🗣️講師または出演者 🛡️保育 📄内容 📄申込み 🗨️問合せ 📄当日直接 📄事前に直接 📄往復はがき 📄はがき 📄返信用はがき持参
- 📧郵送 (着)必着 (消)消印有効 📄**重要事項**行事名・〒住所・氏名(ふりがな)・電話番号、往復はがきの場合は返信面 📄**電子申請**横浜市電子申請・届出サービス

イベント

ボランティア大感謝祭

ボランティアの皆さんの活動や瀬谷ボランティアバスの軌跡などを紹介します。トーンチャイムやピアノ連弾、打楽器によるアンサンブル・コンサートもお楽しみください。

📅3月5日(土)10時～11時30分

📍せやまる・ふれあい館(二ツ橋町469) 2階多目的研修室 📍25人程度 📄

📅2月11日から 📄か☎か📄で、氏名と年代を問合せ先へ

※感謝祭の内容は、3月下旬ごろ、動画でも配信します。詳細は、📄をご覧ください。

📄瀬谷区社会福祉協議会 ボランティアセンター 🔍検索

📍瀬谷区社会福祉協議会ボランティアセンター

☎361-2117 📄361-2328 ✉seya01@yokohamashakyo.jp

スポGOMIリモート大会 in せや 参加者募集・参加賞あり!

ごみ拾いにスポーツの要素を取り入れた「スポGOMI」で、瀬谷のまちをきれいにしませんか。今回はスマートフォンを使ったリモート大会で実施します。

📅3月5日(土)10時30分～14時30分 ※小雨決行・荒天中止

📍区内全域 ※当日の集合場所等は参加者に別途通知します。

📍20チーム 100人 📄※1チーム5人以内

📄スマートフォン ※各チームに1台

📅2月18日まで 📄**電子申請**(右の二次元コード)から、または📄で、

チーム名(ふりがな)、参加者全員の 📄**重要事項**と年齢、代表者の

連絡先(メールアドレスと前日・当日に連絡が取れる電話番号)

を問合せ先へ

※詳細は、瀬谷区 📄を必ずご覧ください。📄(スポGOMIリモート大会 in せや 🔍検索)

📍区役所企画調整係 ☎367-5632 📄365-1170

✉se-kikaku@city.yokohama.jp



令和4年度 瀬谷区いきいき区民活動支援補助金のご案内

地域課題の解決や地域活性化を目的として実施する事業や活動に対して補助金を交付します。

支援内容

①はばたき部門(事業支援) 補助金額:10～50万円

②たまご部門(団体支援) 補助金額:上限5万円

※詳細は募集案内をご確認ください。

対象となる団体

区内で自主的に活動している団体(半数以上が区内在住・在勤・在学者)

審査方法

事務局ヒアリング、書類審査、プレゼンテーション(4月中旬を予定)

※詳細は、募集案内をご確認ください。

📅3月17日まで 申請書類に必要事項を記入し、直接持参で問合せ先へ

※今年度より、申請書類提出時に、事務局ヒアリングを実施します。事前に、

提出予定日時を問合せ先へご連絡ください。

※募集案内・申請書類は、2月中旬から区内の地区センター、コミュニティ・

スクール、地域ケアプラザ及び問合せ先等で配布します。瀬谷区 📄からも

ダウンロードできます。📄いきいき区民活動支援補助金 🔍検索

補助金説明会(初めて補助金申請をする団体は参加必須)

📅2月15日(火)①はばたき部門:13時30分～14時30分

②たまご部門:15時～16時

📍区役所3階特別会議室 📄各団体1人まで

●問合せ 区役所区民協働推進係(3階35番窓口) ☎367-5696 📄367-4423

福祉保健センターから健診などのお知らせ

予約・問合せ 子育て家庭係 ☎367-5760・5778 📄367-2943

会場 区役所5階(女性福祉相談は4階40番窓口)

健診名など・対象		日時(★は受付時間)		受診方法・費用・内容・持ち物ほか
乳幼児健康診査(※)	4か月児	R3 10/3～10/16 生	2/16(水)	12時45分～13時30分★
		R3 10/17～11/2 生	3/2(水)	
	1歳	R2 8/11～8/24 生	2/24(木)	8時45分～9時20分★
	6か月児	R2 8/25～9/10 生	3/10(木)	
	3歳児	H31 2/4～2/17 生	2/17(木)	12時45分～13時30分★
		H31 2/18～3/3 生	3/3(木)	
妊産婦健康相談・母乳(授乳)相談		3/9(水)	9時～11時★	📄 予約制 📄 無料 妊娠・出産、産後のお母さんの健康や母乳の与え方等の相談 ☐母子健康手帳 ☐タオル(母乳・授乳相談時)
乳幼児歯科相談(0歳～就学前の乳幼児)		3/9(水)	13時30分～14時45分★	📄 予約制 📄 無料 ※妊産婦の歯科相談も同日に行っています。 ☐母子健康手帳 ☐使用中の歯ブラシ
女性福祉相談		月～金曜日(祝日を除く)	9時30分～16時30分(12時～13時を除く)	📄 原則予約制 📄 無料 女性の抱えるさまざまな悩みや問題の相談

※新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、区役所で実施している乳幼児健康診査(4か月児、1歳6か月児、3歳児)を休止する場合があります。

※今後の実施状況については、瀬谷区 📄をご確認ください。📄(瀬谷区 乳幼児健診 🔍検索)

予約・問合せ 学校連携・子ども担当 ☎367-5747 📄367-2943

会場 区役所4階40番窓口

相談名	日時	費用・内容ほか
子ども・家庭支援相談	月～金曜日(祝日を除く) 8時45分～17時(12時～13時を除く)	📄 無料 電話による乳幼児期から学童、思春期までの相談 ※面談相談は要予約
西部ユースプラザの出張相談	2/15(火)、3/1(火) 13時30分～16時20分	📄 予約制 📄 無料 不登校・ひきこもり・思春期の悩み相談 ※対象は、おおむね15歳～39歳の人とその家族

予約・問合せ 健康づくり係 ☎367-5744・5745・5746 📄365-5718

会場 区役所5階

検診名など・対象	日時	受診方法・費用・内容・持ち物ほか
肺がん検診(エックス線)・40歳以上・職場や健康保険組合等でがん検診を受ける機会のない人	2/18(金) 午前 ※予約時に時間指定	📄 予約制 📄 先着25人 680円 予約は、健康づくり係へ📄か📄か📄(se-kenkou@city.yokohama.jp)、または📄 電子申請 (右の二次元コード)で受付 ※2021年4月～2022年3月までに1回受診可。※検診費用が免除される場合があります。詳しくは、健康づくり係までお問い合わせください。
HIV(エイズ)・梅毒検査	祝日を除いた毎週火曜日 11時～11時30分	📄 予約制 📄 匿名 📄 無料 HIV・梅毒の検査・相談 ※HIV検査のみでも可。
生活習慣病予防のための相談	2/25(金) 3/4(金) 午前 ※予約時に時間指定	📄 予約制 📄 無料 食事や運動習慣、禁煙のことなど、保健師・栄養士がアドバイスします。
乳幼児食生活健康相談	2/18(金) 9時～11時	📄 予約制 📄 無料 子どもの食生活についての相談
離乳食教室(生後7～11か月の乳児と養育者)	2/18(金) 13時30分～14時15分 14時45分～15時30分	📄 予約制 📄 無料 📄 各回先着10組 離乳食のすすめ方についての話、調理説明
1歳児 食と歯の元気教室(1歳～1歳4か月の子どもと養育者)	2/22(火) 10時～11時	📄 予約制 📄 無料 📄 先着15組 食事と歯みがきについての話、実演 ※母子健康手帳持参

●横浜市では、市内医療機関にて横浜市がん検診[肺・胃・大腸・乳・子宮・前立腺(PSA検査)]を行っています。詳しくは 📄(横浜市がん検診 🔍検索)

施設からのお知らせ



- 原則として毎月11日以降の記事を掲載。
- 〒**がない場合は、無料。費用の詳細は各施設へ確認を。
- ☎**がない場合は、掲載施設で実施。 ●**📍**がない場合は、当日参加可能。
- 各施設の **HP** は、**施設名** **検索**

ご注意ください 新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、掲載されているイベント等は中止・延期となる場合があります。イベント等に参加される際は、マスク着用等、感染予防のご協力をお願いします。また、イベントによっては、手指の消毒・検温を実施する場合があります。事前に各問合せ先やホームページなどでご確認ください。

瀬谷センター
〒246-0031 瀬谷三丁目18-1
☎ 303-4400 📠 303-4464
📅 第3月曜日(祝日等に重なる場合は翌日)

瀬谷地区センター……………
スプリングコンサート
「癒しのソロギター演奏」
📅 3月5日(土)13時～13時40分
👤 30人📍 東 恵 氏、中村 美晴 氏
📅 2月20日(着)まで 📍 往に**必要事項**を記載して📧か📞

ワンパク講座……………
すきっぷす♪のおはなし会
～ゆったり親子時間～
大型絵本をはじめとした楽しいおはなし会です。

📅 2月19日(土)10時30分～11時 📍
👤 乳幼児と保護者 14組📍
小・中学生バドミントン教室
初めての人も楽しんで練習できます。

📅 2月26日(土)9時30分～11時30分 📍
👤 小・中学生 25人 📍
📍 上履き、タオル、ラケット
瀬谷和楽荘講座……………
(60歳以上の市内在住者)
※老人福祉センター利用証をご持参ください。

お楽しみ和楽
～椅子に座ってストレッチ～
📅 3月2日(水)9時30分～10時30分 📍
👤 14人 📍

お楽しみ和楽～落語・演芸～
📅 3月7日(月)13時～14時 📍
👤 14人 📍

パソコン・スマホお悩み相談
📅 3月16日(水)①13時～14時 ②14時15分～15時15分 ③15時30分～16時30分
👤 ①～③各3人 📍 パソコンまたはスマートフォン 📍 ①～③の時間帯に講師に相談(パソコンのインターネット接続は不可) 📍 パソコンふれあい館・せや
📅 2月20日(着)まで 📍 往に**必要事項**と年齢と希望の時間帯を記載して 📧か 📞

阿久和地区センター
〒246-0026 阿久和南二丁目9-2
☎ 365-9072 📠 365-9112
📅 第4月曜日(祝日等に重なる場合は翌日)

はじめてのスマホ講座
📅 ①2月26日(土) ②3月15日(火)10時～11時30分 ※①と②は同内容
👤 ①②各12人 📍 2月15日(着)まで
📍 から、または 📍 往に**必要事項**と年齢と希望する回(①か②)を記載して 📧か 📞

以下のものは📍各申込締切日まで📍から、または 📍 往に**必要事項**と年齢を記載して📧か📞

瀬谷図書館共催
出張ひよこのおはなし会
📅 3月1日(火)11時～11時30分
👤 乳幼児と保護者 8組 📍
📅 2月15日(着)まで
料理教室「旬を楽しむ・春」
📅 3月25日(金)10時～13時
👤 成人 12人 📍 ¥1,200円
📅 3月5日(着)まで

中屋敷地区センター
〒246-0004 中屋敷二丁目18-6
☎ 304-3100 📠 304-3110
📅 第2月曜日(祝日等に重なる場合は翌日)

以下のものは 📍各申込締切日まで 📍か 📞

スポーツ栄養 正しい補食とは
～もぐもぐタイム～
疲労回復を早めたり、試合でのパフォーマンスを高める補食。デモンストレーションと試食、レシピ付き。
📅 3月5日(土)17時～18時 📍 小・中学生とその保護者、成人 30人 📍
📍 ¥100円 📍 宮地 香子 氏(アスリートフードマイスター) 📅 2月25日まで
なかやしき子育て広場
～乳児・幼児食育、どんな野菜を食べさせたらいいの～
野菜・果物のパワーや魅力、おいしく食べる料理方法、野菜の上手な冷凍保存を分かりやすくお伝えします。
📅 3月19日(土)10時30分～11時30分 📍 未就園児と保護者 9組 📍
📍 宮地 香子 氏(野菜ソムリエプロ・冷凍生活アドバイザー) 📅 3月9日まで

長屋門公園
〒246-0023 阿久和東一丁目17
☎・📠 364-7072
📅 第2・第4水曜日(祝日等に重なる場合は翌日)

懐かしシネマ館
📅 3月5日(土)17時～18時30分ごろ(16時30分開場) 📍 20人 📍
📍 ¥700円 📍 「地獄門」(1953年 大映)
📅 2月11日～2月28日まで 📍 往に📍か 📞
伊藤 義恵 ちりめん細工作品展
📅 3月7日(月)～3月13日(日) 📍

瀬谷図書館
〒246-0015 本郷三丁目22-1
☎ 301-7911 📠 302-3655
📅 2月21日(月)

瀬谷区中学校優秀書初め展
瀬谷区の各中学校の書初め優秀作品を展示します。
📅 2月24日(木)まで 📍

午後のひととき朗読会
瀬谷図書館の講座から発足した「なごみの会」初の朗読会です。「高瀬舟」(森鷗外・著)などを朗読します。
📅 3月2日(水)13時30分～14時30分
👤 10人 📍 朗読グループ「なごみの会」
📅 2月15日9時30分から 📍 往に📍か 📞

ひよこのおはなし会(3月)
わらべうたと絵本の読み聞かせを、お子さんと楽しみましょう。

📅 3月3日(木)・16日(水)11時～11時30分 📍 0歳～3歳の子とその保護者 各日10組 📍
📅 2月23日9時30分から 📍 往に📍か 📞

休日おはなし会(3月)
お休みの日は家族で図書館へ!瀬谷区内で活動するボランティアグループによる楽しいおはなし会です。
📅 3月6日(日)11時～11時30分
👤 3歳～小学生 10人 📍

▼瀬谷図書館のつづき
📍 紙芝居座せや
📅 2月25日9時30分から 📍 往に📍か 📞

移動図書館「はまかせ号」
三ツ境89-14三ツ境大原第二公園

本の貸出・返却サービス
📅 2月24日、3月10日の木曜日14時5分～14時45分 📍 ※荒天中止
📍 横浜市中央図書館サービス課
☎ 262-0050 📠 231-8299

南瀬谷小学校
コミュニティ・スクール
〒246-0034 南瀬谷一丁目1-1
☎・📠 303-8415 📅 火・金曜日

クラフトバンドの追いかけて編みで
バッグ作りに挑戦!
クラフトバンドを使って丈夫な手提げバッグを作ります。トートバッグや小物入れ作りにも応用できます。
📅 2月26日、3月5・19日の土曜日 全3回
📅 9時30分～12時 📍 成人 8人 📍
📍 ¥1,650円 📍 はさみ、定規(30cm程度)、メジャー(1m程度)、洗濯ばさみ(10個)、木工用ボンド、目打ち(あれば)
📍 小笠原 登代子 氏
📅 2月12日～2月20日まで 📍 往に📍か 📞

東野中学校
コミュニティ・スクール
〒246-0012 東野130
☎・📠 304-4301 📅 火・金曜日

0歳からの読み聞かせ
手遊び、紙芝居、歌など親子で楽しみましょう!
📅 3月3日(木)10時30分～11時
📍 0歳～3歳の親子 5組 📍 ※3歳以上も可 📍 絵本読み聞かせグループ「あおぞら」
📅 2月16日から 📍 往に📍か 📞
楽しくステンシル
ランチョンマット、マスクにステンシルします。
📅 3月9日(水)10時～12時 📍 成人10人 📍 ¥300円 📍 お手拭き、持ち帰り用の袋 📍 ステンシルの会
📅 2月20日(着)まで 📍 往に**必要事項**を記載して 📧か 📞

瀬谷中央公園こどもログハウス
〒246-0015 本郷二丁目28-4
瀬谷中央公園内 ☎・📠 304-4169
📅 第2月曜日(祝日等に重なる場合は翌日)

※未就学児は保護者同伴でご参加ください。
積み木で遊ぼう
📅 2月16日(水)13時～16時30分 📍
桃の節句 おひなさま工作しよう
折り紙とおひなさま飾りで、つるしびなをつくろう。
📅 2月26日(土)～3月3日(木)9時30分～16時30分 📍
まるたのしろのおはなしかい
📅 3月9日(水)10時30分～10時50分 📍
📍 朝倉 美香 氏

下瀬谷地域ケアプラザ
〒246-0035 下瀬谷二丁目44-6
☎ 304-1291 📠 304-1259
📅 第1月曜日

ガンダム好きの集い
ファーストから最新シリーズまで世代を問わずどなたでもどうぞ。プラモデルやフィギュア等の持ち込み可。
📅 2月19日(土)15時30分～17時
📍 20人程度 📍 当日12時までに 📍
レコードを聴きながらレコード整理ボランティア
さまざまなジャンルの中からお好きなレコードを聴きながら、どなたでも簡単にできるボランティアです。
📅 2月24日(木)10時～11時30分
📍 20人程度 📍 前日17時までに 📍

地域子育て支援拠点
にこてらす
〒246-0021 ニツ橋町469
☎ 391-8316 📠 391-8447
📅 日・月曜日(祝日に重なる場合は翌日も)、祝日

子育てサポートシステム入会説明会
📅 2月25日(金)14時～15時、3月5日(土)10時～11時
📍 子どもを預けたい人(生後57日～小学生の保護者)、子どもを預かりたい人(20歳以上で子育てに理解と熱意がある人) 📍 📍 744-7207

プレママオンラインおしゃべり会
Zoomを利用して、「出産準備品は何かいい?」など産前産後を安心して過ごすための情報提供をします。
📅 2月26日(土)10時30分～11時30分
📍 初めてお子さんを迎える家族(1人での参加も可) 6組 📍 事前に 📍 から
初めてにこタイム
にこてらすを初めて利用する人同士、地域情報の交換やお友達作りに参加しませんか。
📅 3月2日(水)10時15分～11時15分
📍 初めてひろばを利用する親子 5組 📍
📍 事前に 📍

こども自然公園
青少年野外活動センター
〒241-0834 旭区大池町65-1
こども自然公園内
☎ 811-8444 📠 812-5778

以下のものは 📍 2月18日～3月4日(消)まで 📍 から、または 📍 往に**必要事項**と[参加者全員の氏名(ふりがな)・年齢(学年)・📍 アドレス]を記載して 📍

デジカメテクニク A
デジタルカメラの基本操作と生物や風景を美しく写すテクニックを学びます。
📅 4月2日(土)9時30分～12時 📍 小学5年生以上 10人 📍 ¥1,000円
ヨガ&ボディチューンI
パワーヨガの基本的なポーズを学びます。
📅 4月5・12・19・26日、5月10・17・24日、6月7・21・28日、7月12・19日の火曜日 全12回 10時～11時30分
📍 16歳以上 30人 📍 ¥7,200円

マーク
の説明

- ☎ 電話 ☎ ファクス ✉ Eメール 🖨 ホームページ 🏠 休館日 🕒 日時・期間 👤 対象・定員 📍 会場 🕒 先着 🎟 抽選 💰 費用 🎒 持ち物
- 👤 講師または出演者 📄 保育 📄 内容 📄 申込み 🗨 問合せ 📍 当日直接 📄 事前に直接 📄 往復はがき 📄 はがき 📄 返信用はがき持参
- 📄 郵送 (着)必着 (消)消印有効 📄 必要事項 行事名・〒住所・氏名(ふりがな)・電話番号、往復はがきの場合は返信面 📄 電子申請 横浜市電子申請・届出サービス

▼こども自然公園青少年野外活動センターのつづき

ピラティス&有酸素運動I
ピラティスに有酸素運動を組み合わせ
合わせて健康増進をはかります。
🕒 4月6・13・20・27日、5月11・18・
25日、6月8・22・29日、7月13・20日
の水曜日 全12回 10時~11時30分
👤 16歳以上 30人 📄 ¥7,200円
おひさまクラブI
🕒 4月13・20・27日、5月11・18・
25日、6月8・22日の水曜日 全8回
14時~16時
👤 4歳以上の未就学児と保護者 24
組 📄 ¥1組 8,800円 ※1人追加
は大人4,400円、子ども3,300円、3
歳以下300円 📄 野遊び、自然遊び、
クラフト、おやつ作りなど

▼瀬谷区民文化センターあじさいプラザのつづき

🕒 4月23日(土) 14時~15時30分
👤 小学生以上 100人 限
💰 一般1,500円、高校生1,000円
📄 2月12日10時から📄、または14時
から📄

瀬谷区社会福祉協議会

〒246-0021 ニツ橋町469
せやまる・ふれあい館内
☎ 361-2117 ☎ 361-2328
📄 日曜日・祝日

**登校支援ボランティア
(ガイドボランティア)募集**

お気軽にお問い合わせください。
📄 登校時に付き添いが必要な子ども
たちの支援(朝20分程度)、横浜市の
ガイドボランティア事業として活動1回
につき500円の奨励金支給あり。
📄 ☎ ※事前登録が必要

善意銀行への寄付

11月1日~11月30日受付分・敬称略
● (株)佐野銘材
● 特定非営利活動法人 大地の会
瀬谷区生活支援センター
● 匿名3人
以上の皆さん、ありがとうございました。

**瀬谷区民文化センター
あじさいプラザ**

〒246-0031 瀬谷四丁目4番地10
ライブゲート瀬谷3・4階
☎ 301-3500 ☎ 301-3502
📄 毎月第2火曜日
※3月1日(火)開館

小山 憲斗 津軽三味線コンサート
唄い手とのコラボや、よさこいソーラン
を率いた熱いパフォーマンスも見どころ!

いきいき 区民活動支援事業

区民の皆さんが提案する創意工夫あふれる企画について、区役所が
活動の支援をしています。

花回廊「春・秋おもてなし」

🕒 ①3月10日(木)~3月13日(日)10時~19時(最終日は18時まで)
生け花の展示とお茶のおもてなし
②3月12日(土)9時30分から(予定) 小・中学生対象 生け花体験教室
📍 瀬谷区民文化センター あじさいプラザ
(瀬谷四丁目4番地10 ライブゲート瀬谷3・4階)📄
👤 ①どなたでも ②小・中学生 10人 限
💰 ①お茶席参加費 300円
②花材費 400円(花材費800円のうち400円を会が負担)
📄 瀬谷茶華道協会 代表 小柴 ☎ 304-1685

区民活動センターイベント情報

📍 瀬谷区民活動センター(ニツ橋町469 せやまる・ふれあい館 2階)
☎ 369-7081 ☎ 366-4670 ✉ se-kukatsu@city.yokohama.jp

みんなの立ち寄りイベント 📍 瀬谷公会堂 2階 講堂
昼ドキイベント・せや 毎月1回開催! 気軽に楽しめる昼休みイベントです。
🕒 2月18日(金)12時20分~12時50分 ※12時開場 📄
📄 日本民謡を楽しく歌う
📄 花笠音頭、ソーラン節 ほか 📄 すいせい会

スポーツ・民踊

区ソフトテニス協会主催 年度末大会

🕒 3月13日(日)9時から ※雨天中止
📍 瀬谷本郷公園テニスコート
👤 40歳以上の区内在住・在勤・在クラブ員及び近隣友好クラブ員
💰 ワンペア2,000円
📄 2月24日~3月3日まで 📄 で問合せ先へ
📄 同協会 白江 ☎ 302-1584

区民踊協会 第45回福祉チャリティ 春のおどり

🕒 2月13日(日)10時30分~16時30分 📍 瀬谷公会堂 📄
📄 同協会 竹川 ☎ 303-3201

区役所2階区民ホールの展示・催し

※時間の記載のないものは、開庁日の開庁時間内に開催しています。
※公共交通機関をご利用ください。区役所駐車場は有料です。

保育・教育施設 なかよしランランひろば 🕒 2月21日(月)~3月25日(金)
サギ撲滅キャンペーン 🕒 3月3日(木)10時~11時

介護者のつどい

高齢者などを介護しているご家族のための
交流や学習・リフレッシュの場です。

日時	内容	会場・申込み・問合せ
2月14日(月) 13時30分~15時30分	認知症高齢者を介護する 家族の集い「わらべの会」	区役所5階健康相談室 📄 ☎ 367-5716
3月9日(水) 13時30分~15時	ひまわりの会 「座談会」	中屋敷地域ケアプラザ 📄 ☎ 303-8100
3月23日(水) 13時30分~15時	介護者のつどい 「いっぶくの会」	ニツ橋地域ケアプラザ ☎ 361-9807 📄 2月11日から 📄

●その他問合せ 区役所高齢者支援担当 ☎ 367-5716 ☎ 364-2346

介護こころ相談室

介護者のストレスや悩みを軽くするため、
カウンセラーが相談に応じます。📄 予約制

日時	会場・定員	申込み
3月15日(火) ①9時30分 ②10時30分	区役所4階40番 各回1組 先着順	2月14日から 📄 で区役所高齢者支援担当 (☎ 367-5716 ☎ 364-2346)へ

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

広告

マークの説明

- ☎ 電話
- ☎ ファクス
- 🌐 ホームページ
- 🕒 日時・期間
- 👤 対象・定員
- 📍 会場
- 💰 費用
- 📄 内容
- 📝 申込み
- 🗨️ 問合せ
- 📧 当日直接

第3回

まちの自慢がまたひとつここに
あります



コラム

瀬谷区では、地元で愛され、親しまれている名品や名店を「瀬谷の逸品」に認定し、瀬谷の魅力として広く発信しています。

このコラムでは、24商品・16店舗の「瀬谷の逸品」をすこーしずつ紹介していきます♪

新型コロナウイルス感染症の影響により、価格・営業時間・定休日等が記載と異なる場合があります。ご利用の際は、最新の情報を店舗にご確認ください。 ※12月末時点の情報です。



しゅうまい

オカダミート 瀬谷4-8-11 第二白鳳ビル1F ☎654-5187
営業時間:10時~19時 休業日:水・日曜日



8個410円

瀬谷駅南口徒歩2分、オープンして数年の、小さくてかわいらしいお肉屋さんです。オープン後、最初に人気商品となったのが「しゅうまい」。新鮮な国産豚を使い、食べる人のことを思って、丁寧に作っています。定番のコロッケやメンチだけではなく、さまざまなお惣菜や、日本各地から取り寄せたこだわりのタレとソースも好評です。



きり玉

たまごCaféごはん 瀬谷4-9-1 ☎301-5505
営業時間:11時~16時 休業日:日曜・祝日、夏季、冬季、GW など



850円

新潟県南魚沼地方の郷土料理「きりざい」を炊きたての魚沼産コシヒカリに乗せて、厳選された卵と共に丼にしました。店内でご用意しているお好みの醤油をかけてお召し上がりください。

「#瀬谷の逸品」Instagram投稿キャンペーン

瀬谷の逸品をたのしモ~

瀬谷の逸品を楽しんでInstagramに投稿しよう!

抽選で乳牛の命名権&乳製品スイーツやローストチキン、飲むヨーグルトなど、豪華賞品をプレゼント!



応募期限 3月6日まで

応募方法 STEP1:瀬谷の逸品を堪能して、商品の写真を撮影する。
STEP2:撮影した写真にハッシュタグ #瀬谷の逸品 #撮影したお店の名前を付けて、Instagramに投稿しよう!



注意事項 ※当選者には、InstagramのDM機能からご連絡するため、アカウントを非公開設定にしている場合は、抽選の対象外となります。
※キャンペーンに応募の際は、応募要項・規約を必ずご確認ください。

※「瀬谷の逸品」の認定商品・店舗や、Instagram投稿キャンペーンの応募要項・規約は、瀬谷区HPよりご確認ください。 [瀬谷の逸品](#) 検索

●問合せ 区役所地域活動係 ☎367-5692 ☎367-4423

「第51回瀬谷区文化祭」出演者募集

- 🕒 5月14日(土)12時~16時、5月15日(日)10時~16時
- 📍 瀬谷公会堂
- 👤 区内在住・在勤・在学者または区内に活動拠点のある人 1人999円
- 📄 舞踏、フラダンス、合唱、カラオケ、洋楽演奏、弾き語り、洋楽独唱、詩吟、その他舞台上で発表できるもの ※持ち時間は1プログラム5分以内
- 📝 3月10日(着)まで ☎で、代表者の ☎と種目、題目、出演者名または団体名、人数、出演希望日を問合せ先へ
※出演時間の指定不可。出演日は希望に添えない場合あり。
- 📍 瀬谷区文化協会 広瀬 サチ子
☎090-2462-7651 (〒246-0038 宮沢二丁目4-8)

青少年指導員とプレイパークで遊ぼう

青少年指導員と南台こどものもりプレイパークによるイベントを開催します。大きなシャボン玉遊びやビー玉転がしなど、お子さんが楽しめる内容満載です。

- 🕒 3月6日(日)9時~12時 📍ニツ橋公園(区役所隣接) 📄
- 👤 就学前~小学生のお子さんとその家族
- 📍 区役所区民協働推進係 ☎367-5694 ☎367-4423

ズーラシア だより Vol.26

2月11日~3月10日までの休園日 毎週火曜日

※開園情報・イベント等の詳細は、HPでご確認ください。 [ズーラシア](#) 検索

● **キリン**

- サハラ砂漠以南の開けた森林地帯やサバンナなどに生息し、アカシアなどの木の葉を主食としています。地上で最も背の高い動物で、大人のオスは高さ約5m、メスは約4mにもなります。
- ズーラシアでは2021年9月24日と10月3日に赤ちゃん(共にオス)が誕生しました。子どもたちは母親から愛情をたっぷりもらい、順調に成長しています。
- 誕生時の赤ちゃんは高さ1.7~1.8mほどでしたが、生後2~3週間で木の葉や乾草を食べるようになり、現在は1か月に約10cmのペースで体が大きくなっています。特に最初の1年は成長がとても早いので、お見逃しなく!

📍 **イベント情報** **ハッピーバレンタインinズーラシア**

バレンタインデーにちなんだイベントを開催します。

- 🕒 工作教室:2月12日(土)~2月13日(日)、特別ガイド:2月14日(月)、特設撮影スポット:2月14日(月)まで

● 問合せ よこはま動物園ズーラシア ☎959-1000

今月号に掲載されている記事で、令和4年度の予算の執行を伴う事業などは、市会での予算議決後に確定します。



“瀬谷の魅力” SNSで発信しています!

Twitter



Instagram



📍 区の人口 122,052 人 📍 世帯数 52,991 世帯 ※2022年1月1日現在

瀬谷区HPでも紙面をご覧ください。 [広報よこはま 瀬谷](#) 検索

〔編集・発行〕瀬谷区役所広報相談係 ☎367-5635 ☎365-1170

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

広告