



瀬谷区役所

〒246-0021 ニツ橋町190

WEB 瀬谷区役所

検索

Tel 367-5656 (代表電話) Fax 365-1170

6月の土曜日開庁 10日・24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。

# 瀬谷区の花 アジサイの季節です

瀬谷区の花「アジサイ」は1984年に区制15周年を記念して制定されました。6月になり、「瀬谷のアジサイスポット」をはじめ、区内の至るところでさまざまなアジサイが見頃を迎えています。区内を散策しながらアジサイを探してみてください。

ガクアジサイ(2・3・5・7・8・13等)

ホンアジサイ(1~13等)

●問合せ 区役所企画調整係  
Tel 367-5632 Fax 365-1170

アナベル(2・3・4・7・11等)

カシワバアジサイ(3・5・8等)

ポップコーン(4等)

※数字はその品種が見られる「瀬谷のアジサイスポット」

## 瀬谷のアジサイスポット



- 1 大門川せせらぎ緑道 本郷二丁目 ※瀬谷中央公園隣接
- 2 瀬谷本郷公園 本郷一丁目70-2
- 3 楽老南公園 ニツ橋町215-37
- 4 三ツ境駅 ペDESTリアンデッキ 三ツ境4
- 5 ニツ橋公園 ニツ橋町83-1 ※区役所隣接

- 6 ニツ橋南公園 ニツ橋町37-4
- 7 和泉川 ニツ橋の水辺 宮沢一丁目
- 8 南台こどものもり公園 南台二丁目3-20
- 9 宮沢ふれあい樹林 宮沢一丁目54-6

- 10 東山ふれあい樹林アジサイロード 宮沢二丁目72
- 11 長屋門公園 阿久和東一丁目17
- 12 宮沢遊水地 宮沢四丁目
- 13 阿久和大久保原公園 阿久和南二丁目21-9

アジサイの見頃情報を瀬谷区公式Instagram (@seya\_yokohama) でご紹介します!



## #瀬谷のアジサイ キャンペーン

SNSで瀬谷のアジサイの魅力を広めよう!



参加すると抽選でQUOカードなどの景品をプレゼント!

**Instagramに投稿** 期間▶7月14日(金)まで

参加方法 瀬谷区公式Instagramアカウント(@seya\_yokohama)をフォローの上、「瀬谷のアジサイスポット」のアジサイの写真を投稿

**Twitterでリツイート** 期間▶6月30日(金)まで

参加方法 瀬谷区公式Twitterアカウント(@seya\_yokohama)をフォローの上、6月1日(木)の公式アカウントの投稿をリツイート

## 瀬谷のアジサイ × よこはまウォーキングポイント スタンプラリー

期間▶6月1日(木)~6月30日(金)まで  
※プレゼントの引き換え期間は7月14日(金)まで(景品がなくなり次第終了)

「瀬谷のアジサイスポット」を3か所以上巡って、「よこはまウォーキングポイント」のアプリでスタンプを集めよう! 先着で、せやまるピンバッチをプレゼント!

※区役所3階37番窓口にて配布

アプリのダウンロードやスタンプラリーの詳細はこちらから



プレゼント!



### 注意事項

「瀬谷のアジサイスポット」や、キャンペーンの応募要項・規約についての詳細は、瀬谷区ウェブページをご覧ください。

※キャンペーン参加の際は、必ず応募要項・規約をご確認ください。

瀬谷区 アジサイの見どころ

検索

# せや区からのお知らせ



- 原則として今月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」
- 掲載されているイベント等は中止・延期・実施内容の変更をする場合があります。事前に各問合せ先やウェブページなどをご確認ください。

## 令和5年度 瀬谷区運営方針を策定しました

### I 基本目標

**幸せが実感できる瀬谷づくり**  
～思い出も未来も共にこの瀬谷で～

地域からの信頼に応え、地域とともに歩む瀬谷区役所  
基本目標の達成に向けて、2つの基本姿勢のもと取り組みます。

- 基本姿勢**
- ①基本的業務の「正確・丁寧・公平・迅速」な遂行
  - ②区民に寄り添った課題の解決

### II 目標達成に向けた施策

「基本目標」  
実現のための  
取組だよ。

- 施策1** 安全・安心の住みやすいまち
- 施策2** 健やかな成長・誰もが健康で自分らしい生活
- 施策3** 地域のつながり・支えあい
- 施策4** 賑わいと魅力の創出・「GREEN×EXPO 2027 (2027年国際園芸博覧会)」に向けた機運醸成



### III 目標達成に向けた組織運営

職員一人ひとりが  
意識する取組を  
紹介するよ。

- 「区民満足度の向上」への取組**  
積極的な挨拶・声かけや親身な対応、わかりやすい説明を大切に、誰もが利用しやすい窓口づくりを行います。
- 「職員満足度の向上」への取組**  
全員がいきいきと活躍できる職場づくりを進めるとともに、課の枠を超えた情報共有や連携強化に取り組み、チーム力を高めます。



※詳細は、区役所3階37番窓口で配布する「瀬谷区運営方針」または、瀬谷区WEBをご覧ください。 [瀬谷区運営方針](#) [検索](#)

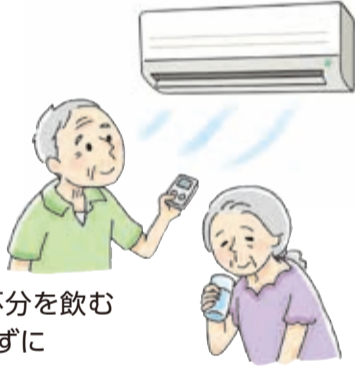
●問合せ 区役所企画調整係 ☎ 367-5632 ☎ 365-1170



## 気温や湿度が高くなる季節は 熱中症にご注意ください!

熱中症を予防するためには…

- 暑さを避けましょう  
涼しい服装、日傘や帽子の使用、エアコンの積極的な活用
- のどが渇いていなくても  
こまめに水分補給をしましょう  
1日あたり1.2Lを目安にコップ約6杯分を飲む  
大量に汗をかいたときは塩分も忘れずに
- 暑さに備えた体づくりと体調管理をしましょう  
暑くなり始めの時期から、無理のない範囲で毎日30分程度の運動を



※詳細は、横浜市WEBをご覧ください。 [横浜市 熱中症予防](#) [検索](#)

**自力で水が飲めない、意識がもうろうとしているなどの場合は、すぐに救急車を!**

※救急車を呼ぶか迷った場合は、横浜市救急相談センター ☎ #7119に電話してください。

●問合せ 瀬谷消防署 ☎・☎ 362-0119

## けんこう 健考セミナー 第1弾

## 大人の歩き方講座



歩き方ひとつで見える世界が変わるかも。歩き方の専門家から、心と体の姿勢を良くするポイントについてお伝えします。

回①6月29日(木) 14時～15時30分 ②7月24日(月) 10時～11時30分 ③7月24日(月) 14時～15時30分

所 区役所5階大会議室 回 65歳以上 各回20人 回

回 水分補給用の飲み物、汗ふき用タオル

※動きやすい服装でご参加ください。

回 6月12日から [電子申請](#) (右の二次元コード) から、または、☎か☎で、[必要事項](#)と参加希望日(①～③)を問合せ先へ



●問合せ 区役所高齢者支援担当 ☎ 367-5716 ☎ 364-2346

## 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。

回 7月13日(木) 10時～11時 所 区役所4階会議室

回 10人 回 6月12日から ☎で問合せ先へ

●問合せ 資源循環局瀬谷事務所 ☎ 364-0561 ☎ 391-4784

## マイナンバーカード 相談会開催!

カードを申請する人には、無料で顔写真を撮影します。

マイナンバーカードの申請・受取手続について相談ができます。当日は、カードの安全性や利活用方法を伝えるミニ講座も開催します。

※詳細は、横浜市WEBをご覧ください。 [横浜市 マイナンバーカード 相談会](#) [検索](#)

日程	会場	時間	持ち物
6月16日(金)、6月17日(土)	瀬谷地区センター 回	10時～18時 ※日曜日は 16時まで	二次元コード付き交付申請書またはマイナンバーがわかるもの ※マイナンバーカードの申請を希望する場合
6月18日(日)、6月19日(月)	阿久和地区センター 回		
	中屋敷地区センター 回		



●問合せ 横浜市マイナンバーカード専用ダイヤル ☎ 0120-321-590 ☎ 350-8484



**区内で火災多発!! 火災予防の徹底をお願いします。**

●問合せ 瀬谷消防署 ☎・☎ 362-0119

マークの説明 電話 ファクス Eメール WEBウェブサイト 休館日 日時・期間 場所 対象・定員 先着 抽選 内容 費用 持ち物  
 講師または出演者 保育 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、往復はがきは返信面を明記 電子申請 横浜市電子申請・届出サービス

**男性も大歓迎です!** **食生活等改善推進員(ヘルスマイト)養成セミナー受講者募集(全8回)**

健康の基礎である「食」の大切さや、生活習慣病予防について楽しく学びます。受講後は、ヘルスマイトとして食を通じた健康づくりボランティアを始めることができます。自分や家族の食事を見直したい人もぜひお申込みください。

日 7月13日(木)、8月28日(月)、9月26日(火)、10月30日(月)、11月28日(火)、12月19日(火)、2024年1月23日(火)、2月27日(火) いずれも9時30分～12時 区役所5階栄養相談室

区内在住で当セミナーの受講歴がなく、ヘルスマイトの活動に関心がある人 20人限 費 1,210円(テキスト代)

申 6月12日から 区役所5階で、重要事項を問合せ先へ

※詳細は、瀬谷区WEBをご覧ください。

瀬谷区 食生活等改善推進員養成セミナー 検索

● 問合せ 区役所健康づくり係 367-5746 365-5718

**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場です。「介護のこと」を気軽に話してみませんか。

日時	内容	会場・申込み・問合せ
6月14日(水) 13時30分～15時	ひまわりの会「最新福祉用具 体験会」	中屋敷地域ケアプラザ 303-8100
6月23日(金) 14時～15時30分	介護らく楽講座「若い支度講座」	阿久和地域ケアプラザ 365-9892
6月12日(月)、7月10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」[座談会]	区役所5階健康相談室 367-5716

● 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 7月18日(火) ①9時30分 ②10時30分 区役所4階40番 各回1組限 申 6月12日から 区役所高齢者支援担当 367-5716 364-2346へ

**福祉保健センターからの相談・教室・健診等のお知らせ**

電話 予約・問合せ参照 FAX 子育て支援担当・こどもの権利擁護担当・こども家庭係 367-2943 / 健康づくり係 365-5718

種類・対象	日時(★は受付時間)	会場・受診方法・費用・内容・持ち物ほか	予約・問合せ
こども・子育て中の人	こども家庭相談	区役所4階40番窓口 電話による妊娠期・乳幼児期から思春期までのさまざまな相談 ※面談相談は要予約	子育て支援担当 367-5747
	こどもからの相談	区役所4階40番窓口 18歳までのお子さん自身からの、親子関係や家族の悩みなどのさまざまな相談	こどもの権利擁護担当 367-5609
	妊産婦健康相談・母乳(授乳)相談	区役所5階 予約制 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)	子育て支援担当 367-5778
	乳幼児歯科相談・妊産婦歯科相談	区役所5階 予約制 0歳～就学前の乳幼児または妊産婦(産後1年未満まで)の歯科相談 母子健康手帳、使用中の歯ブラシ	こども家庭係 367-5760
	こどもの食事相談	区役所5階 予約制 こどもの食生活についての相談	
	離乳食教室(生後7～11か月児の養育者)	区役所5階 予約制 離乳食のすすめ方についての話、調理実演等 お子さん用エプロン、スプーン	健康づくり係 367-5744・5745・5746
	1歳児食と歯の元気教室(1歳～1歳4か月児の養育者)	区役所5階 予約制 先着15組 楽しい食・歯みがきについての話、実演等 母子健康手帳、使用中の歯ブラシ、お子さん用エプロン、スプーン	
母親(両親)教室 ※3回目は両親教室	区役所5階 予約制 初めての出産の心配を解消するための教室 母子健康手帳、筆記用具、テキスト「子育てガイドブック」、使用中の歯ブラシ(1回目)、運動しやすい服装(2回目)	子育て支援担当 367-5778	
乳幼児健康診査	4か月児	区役所5階 指定日に直接来所 ※対象者には、健診日の2週間前までに通知書を郵送します。各月齢に達した月または翌月が健診日となります。	こども家庭係 367-5760
	1歳6か月児		
	3歳児		
若者	若者のための専門相談	区役所4階40番窓口 予約制 15歳～39歳の若者とその家族、また、支援者や地域の人などを対象とした、若者のさまざまな問題についての相談	よこはま西部ユースプラザ 744-8344
一般	HIV(エイズ)・梅毒検査 ※未成年の人は、保護者と一緒にお越しください。	区役所5階 予約制 匿名 HIV・梅毒の検査・相談 ※1種類のみのお申込みはできません。	健康づくり係 367-5744・5745・5746
	女性の健康相談	区役所4階40番窓口 原則予約制 受胎調節・不妊治療・思春期から更年期までの健康相談	子育て支援担当 367-5778
	女性福祉相談	区役所4階40番窓口 原則予約制 女性の抱えるさまざまな悩みや問題の相談	子育て支援担当 367-5703
	生活習慣病予防のための相談	区役所5階 予約制 食事や運動習慣、禁煙、口腔衛生のことなど、保健師・栄養士・歯科衛生士がアドバイスします。	
	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のがん検診を受ける機会のない人	区役所5階 予約制 先着25人 680円 予約は、健康づくり係へ 区役所5階(せ-kenkou@city.yokohama.jp)で受付 ※2023年4月～2024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。	健康づくり係 367-5744・5745・5746

●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

特集1

6月は  
食育月間

# からだ 体よろこぶ元気ごはん

こんなときどうする？いつもの食事にひと工夫

私たちの体は食べたものからできています。

この特集では、元気な体をつくる「食べ方のコツ」を紹介します。  
食育月間の6月、食事を楽しみながら、健やかに過ごしましょう。

●問合せ 区役所健康づくり係 ☎367-5746 ☎365-5718



## 元気の秘訣は「主食・主菜・副菜」をそろえること

主食・主菜・副菜の3つを組み合わせると、元気な体をつくるために必要な栄養素を効率よく取ることができます。

### 体をつくる

#### 主菜

肉・魚・卵・大豆製品  
1食あたりの目安量



### 体の調子を整える

#### 副菜

野菜・きのこ・海藻類  
1食あたりの目安量



### 体を動かす力になる

#### 主食

ごはん・パン・麺類  
1食あたりの目安量



3つを組み合わせた一品料理もOK!



献立例



### 忙しい朝はどうする？

トーストと  
コーヒー



### お弁当を買うときはどうする？

焼肉弁当



ペペロンチーノ  
スパゲッティと  
野菜スープ



食塩の量は、  
1食2~3g\*を目安にしよう!



\*1日あたりの食塩摂取の目標量：男性7.5g未満、女性6.5g未満

## 身近な食のアドバイザー ヘルスマイトって？ (食生活等改善推進員)

「私たちの健康は私たちの手で」を合言葉として、食を中心に、運動と休養との調和の取れた健康づくり活動を行っているボランティア団体です。  
子どもから高齢者まで、あらゆる世代を対象とした食育の取組を行っています。

### 子どもと一緒に野菜計量体験



### 野菜の摂取目標量をチェック



### 高齢者の食事についての講座



### 介護食についての学習会



### ヘルスマイトさんの声

減塩と野菜摂取を意識するようになりました。

食生活に気配りをするようになり、朝食もバランスよくなりました。

ヘルスマイトになったことで、地域の皆さんと顔見知りになり、交流の輪が広がりました。また、活動を続けることで、知識が深まったと感じます。

### あなたもヘルスマイトになりませんか

食生活等改善推進員養成セミナー(全8回)を受講し、修了すると食生活等改善推進員会に入会することができます。詳細は、本紙7ページをご覧ください。

### 瀬谷区ヘルスマイトおすすめ

#### 野菜たっぷりかんたんレシピ集

食育イベント等で差し上げています!

瀬谷区ウェブページにも、ヘルスマイト考案レシピを掲載しています。

瀬谷区 ヘルシーレシピ 検索



特集  
2

# 大雨! 地震!

## 避難について考えてみよう

災害が発生したとき、どこに避難すればよいかご存じでしょうか。実は、風水害と大地震とでは、避難先やその開設条件、運営する人なども異なります。

自分や家族の身を守るためにも、いざというときに備え、避難先などを把握しておきましょう。

●問合せ 区役所危機管理・地域防災担当 ☎367-5611 ☎366-9657

### まずは「在宅避難」を検討しよう

「在宅避難」には

- 避難(場)所での生活に比べてストレスが少ない
- 感染症のリスクを減らすことができるなど、メリットもたくさんあるんだよ!



在宅避難をするケース

地震発生時

- 自宅倒壊の危険がない
- 周囲に火災等の危険がない

風水害発生時

- ハザードマップ上、浸水・土砂災害のリスクがない
- 大雨等により、屋外に出る方が危険

災害が起きても住み慣れた自宅で避難生活を送れるよう、自宅内の安全対策や備蓄品の準備をしておきましょう。



## 在宅避難できない場合に備えて 風水害時と震災時の 避難先の違いを確認しておこう

防災についての詳細は、「防災よこはま」をご覧ください。

- 入手場所
- 区役所3階39番窓口
  - 横浜市ウェブページ

防災よこはま 検索



風水害のとき(大雨や台風)		震災のとき(大地震)						
<p>浸水ハザードマップで、自宅が危険区域内に入っているかどうか確認しておきましょう。</p> <p>入手場所</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●区役所3階39番窓口</li> <li>●瀬谷区ウェブページ</li> </ul> <p>瀬谷区 ハザードマップ 検索</p>	<p>平常時の備え</p>	<p>お互いの安否確認ができるよう、家族や地域内で、一時的に集合する場所を決めておきましょう。</p>						
<p><b>指定緊急避難場所</b></p> <p>①境川に浸水被害が予想される場合 ▶上瀬谷小学校、瀬谷中学校、瀬谷第二小学校</p> <p>②区内複数河川に浸水被害が予想される場合 ▶①の場所 + 原小学校</p> <p>③浸水被害に加え風による被害が予想される場合 ▶②の場所 + 三ツ境小学校、二つ橋小学校</p> <p>※災害規模などにより、上記以外を開設する場合があります。最新の開設状況は瀬谷区ウェブページ等でご確認ください。</p>	<p>避難先</p>	<p><b>指定緊急避難所(地域防災拠点)</b></p> <p>▶指定された区内15の学校</p> <p>瀬谷区区民生活・防災マップで、ご自分の地域防災拠点を確認しておきましょう。</p> <p>入手場所</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●区役所3階39番窓口</li> <li>●瀬谷区ウェブページ</li> </ul> <p>瀬谷区 地域防災拠点 検索</p>						
<p>横浜市や瀬谷区が<b>避難情報</b>を発表</p> <table border="1"> <tr> <td>レベル3 高齢者等避難</td> <td>警戒レベル4までに必ず避難!</td> </tr> <tr> <td>レベル4 避難指示</td> <td></td> </tr> <tr> <td>レベル5 緊急安全確保</td> <td>災害が発生または切迫し、安全な避難ができません。</td> </tr> </table>	レベル3 高齢者等避難	警戒レベル4までに必ず避難!	レベル4 避難指示		レベル5 緊急安全確保	災害が発生または切迫し、安全な避難ができません。	<p>開設条件</p>	<p>市内1か所でも震度5強以上を観測</p>
レベル3 高齢者等避難	警戒レベル4までに必ず避難!							
レベル4 避難指示								
レベル5 緊急安全確保	災害が発生または切迫し、安全な避難ができません。							
<p>行政職員(区職員) 避難した人にも協力をお願いしています。</p>	<p>運営する人</p>	<p>各地域防災拠点の運営委員会を中心に避難した全ての人</p>						
<p>原則なし 必要なものは自宅から持参してください。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●頑丈な建物の2階以上</li> <li>●危険区域外の親戚宅や友人宅</li> </ul>	<p>配給物資</p>	<p>最低限の水と食料などはあり 自宅で備蓄しているものを持参しましょう。</p>						
	<p>その他の避難先</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●いっとき避難場所</li> <li>●広域避難場所</li> </ul>						

### 「横浜市避難ナビ」を活用しよう



災害時には、事前に登録した情報に基づき、避難情報がプッシュ通知されます。また、開設している避難(場)所や避難ルートを確認できます。

※アプリは、右の二次元コードからダウンロードできます。

※詳細は、横浜市ウェブページをご覧ください。

横浜市避難ナビ 検索



# 施設からのお知らせ

各施設のWEBは、施設名 検索

- 原則として今月11日以降の記事を掲載。
- 費がない場合は、無料。費用の詳細は各施設へ確認を。
- 所がない場合は、掲載施設で実施。
- 申がない場合は、当日参加可能。
- 掲載されているイベント等は中止・延期・実施内容の変更をすることがあります。事前に各問合せ先やウェブ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  
TEL 303-4400 FAX 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・ワンパク講座**  
▶小・中学生リフティング教室  
～リフティングの技と回数アップを目指しましょう!～  
日6月11・25日の日曜日 10時～11時  
対小・中学生 各日15人  
持フットサルシューズまたは上履き、室内用ボールまたはきれいに拭いたボール、タオル、飲み物  
▶すきっぷす♪のおはなし会  
～ゆったり親子時間～  
パネルシアターを楽しもう!  
日6月21日(水)10時30分～11時  
対乳幼児と保護者 14組

以下のものは 日6月20日(着)まで  
往に必要事項を記載して郵か

▶川柳入門講座  
日7月4・11・25日の火曜日 全3回  
13時～14時30分 対成人 15人  
費500円 ※WEBからも申込可  
▶～キルトタイム～  
A4が入るキルトの手さげ  
日7月20日、8月3・31日、9月14・28日の木曜日 全5回 9時30分～11時30分 対成人 14人  
費1,500円  
▶瀬谷サイエンスクラブ  
～スーパーボールロケットを体育館の天井まで飛ばそう!～  
日7月30日(日)10時～11時30分  
対小学生 10人  
費300円 ※WEBからも申込可

**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持参  
▶お楽しみ和楽 ～落語・演芸～  
日6月15日(木)13時～14時  
対20人  
▶中学校の将棋部と対局しましょう!  
日6月16日(金)14時～16時30分  
対10人  
▶お楽しみ和楽 ～ポッチャ～  
日6月22日(木)10時～11時30分  
対20人  
▶お楽しみ和楽 ～童謡・唱歌～  
日7月6日(木)10時～11時30分  
対20人

以下のものは 日6月20日(着)まで  
WEBから、または往に必要事項と年齢を記載して郵か

▶超入門! はじめてのスマホ体験  
～スマホの基本とLINE体験～  
日7月11日(火)10時～12時  
対20人  
▶パソコン・スマホお悩み相談  
日7月19日(水)①13時～14時 ②14時15分～15時15分 ③15時30分～16時30分  
対①～③各3人  
持ノートパソコン、スマートフォン  
講パソコンふれあい館・せや

### 阿久和地区センター

〒246-0026 阿久和南二丁目9-2  
TEL 365-9072 FAX 365-9112  
第4月曜日(祝日等に重なる場合は翌日)

▶阿久和カローリング交流会  
～カローリングを楽しもう!!～  
日6月17日(土)13時～14時30分  
※12時45分から受付 対30人  
持室内履き、タオル、飲み物  
▶小・中学生卓球教室  
日7月8日(土)12時～14時  
※11時30分から受付 対20人  
持ラケット(貸出あり)、室内履き、タオル、飲み物

### 中屋敷地区センター

〒246-0004 中屋敷二丁目18-6  
TEL 304-3100 FAX 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 日各申込締切日まで  
往か

▶子育てママ・パパのお仕事相談会～マザーズハローワーク出張講座～  
日6月19日(月)10時～12時  
※1人30分 対子育て中の人 3組  
※子どもと一緒に参加可。遊ばせながら相談できます。  
日6月18日まで  
▶はじめてのーっぽ☆子育て広場  
日6月26日(月)10時30分～11時30分  
対未就園児と保護者 9組  
日6月25日まで  
▶なかちくポッチャ会  
日6月30日、7月7日の金曜日 全2回  
10時～11時30分 対成人 10人  
費500円 日6月23日まで  
▶みんな集まれ!! 夏体験  
①こども科学捜査体験  
警察鑑識捜査で指紋を採取しよう。  
日7月9日(日)10時～11時30分  
対小学生 12人 費500円  
日7月2日まで

▶みんな集まれ!! 夏体験  
②【休日編】はじめてのーっぽ☆あそびのくに  
～家族みんなで遊んじゃおう(プチプレゼント)～  
日7月22日(土)10時～11時30分  
対未就学児と保護者 ※家族参加可  
費1組100円 日7月14日まで  
▶みんな集まれ!! 夏体験  
③夏宇宙のレジンキーホルダー作り  
日7月23日(日)10時～11時30分  
対小・中学生 16人 費500円  
日7月14日まで

### 長屋門公園

〒246-0023 阿久和東一丁目17  
TEL・FAX 364-7072  
第2・第4水曜日(祝日等に重なる場合は翌日)

▶紫陽花コンサート  
ハーブを交えたすてきなカルテットの演奏をお楽しみください。  
日6月24日(土)14時～14時45分  
※小雨決行・荒天中止 対80人

Neo Primary Quartet(小林 優香氏、笹原 まり 氏、下山田 珠実 氏、山浦 文友香 氏)

▶七夕飾り  
園内に設置した笹に、願いを込めた短冊を飾りましょう。  
日6月24日(土)～7月7日(金)

▶七夕コンサート  
8日はスティールパン、9日はマリンバとパーカッションの演奏を楽しめます。  
日7月8日(土)・9日(日)19時ごろ～19時40分ごろ  
※小雨決行・荒天中止 日8日:オカピトリオ(オカピ、森 悠也 氏、岡部 量平 氏)、9日:Tuk-Pak(三宅 まどか 氏、山口 真由子 氏、熊本 比呂志 氏)

▶おもちゃの病院  
申し込みいただいたおもちゃを事前にご持参いただき、治療後、引渡しの連絡をします。  
日7月11日(火)10時から ※見学可  
※おもちゃの持参日は、申込時に調整します。 対おもちゃ15点分(1人2点まで) 費100円程度(実費)  
日6月11日から 往か

日7月3日(月)・6日(木)・13日(木) 全3回 9時30分～11時30分  
対成人 10人 費1,600円  
持ハサミ、メジャー(1メートル程度)、洗濯ばさみ(10個)、木工用ボンド、目打ち(あれば) 日小笠原 登代子 氏  
日6月11日～6月21日まで 往か

日7月8日(土)・9日(日)19時ごろ～19時40分ごろ  
※小雨決行・荒天中止 日8日:オカピトリオ(オカピ、森 悠也 氏、岡部 量平 氏)、9日:Tuk-Pak(三宅 まどか 氏、山口 真由子 氏、熊本 比呂志 氏)

### 瀬谷図書館

〒246-0015 本郷三丁目22-1  
TEL 301-7911 FAX 302-3655  
日6月19日(月)

▶休日おはなし会(7月)  
日7月2日(日)11時～11時30分  
対幼児～小学生 10人 対TEAMドルフィン 日6月23日9時30分から 往か

▶ひよこのおはなし会(7月)  
日7月6日(木)・26日(水)11時～11時30分  
対0歳～3歳の子と保護者 各日10組 日内わらべうたと絵本の読み聞かせ 日6月28日9時30分から 往か

### 移動図書館「はまかせ号」本の貸出・返却サービス

日横浜市中央図書館サービス課  
TEL 262-0050 FAX 231-8299  
※荒天時は中止

▶三ツ境大原第二公園  
日6月15日、7月6日の木曜日 14時5分～15時 対三ツ境89-14

▶五貫目町公園  
日6月27日(火)14時20分～15時20分  
所五貫目町10-31

### 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  
TEL・FAX 303-8415 日火・金曜日

▶おはなしOne One  
①いまなんじ?  
②おみず パンパシヤ  
親子のための楽しいおはなし会です。  
日①6月12日(月) ②7月10日(月) 10時30分～11時 対各日10人  
▶クラフトバンドで編む夏のバッグづくり  
マチがついている、実用的な夏らしいデザインのバッグを作ります。

### 原中学校コミュニティ・スクール

〒246-0025 阿久和西二丁目1-6  
TEL・FAX 391-1166 日火・金曜日

▶はらっぱのおはなし会  
日6月17日(土)11時～11時30分  
対幼児～大人 10人 対※幼児は保護者同伴 日「きいろいのはちょうちょ(五味太郎作)」などの読み聞かせ、パネルシアター等 日はらっぱの会

▶パソコン・スマホの困った! 原中コミスク無料相談会  
日6月24日(土)①13時～14時 ②14時30分～15時30分 ③15時40分～16時40分 対成人 ①～③各3人  
持ノートパソコン、スマートフォン  
講パソコンふれあい館・せや  
日6月11日から 往か

▶サマーフラワーアレンジ  
日7月1日(土)13時30分～15時30分  
対10人 日内ブロンズネットで作るサマーアレンジメント 費2,000円  
持花ばさみ(キッチンばさみ可)、持ち帰り用袋(底が大きいもの)  
日丸矢 篤子 氏 日6月26日(着)まで 往に必要事項を記載して郵か

### 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 TEL・FAX 304-4169  
日第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。

▶まるたのしろっこクラブ  
日6月13日(火)9時30分～12時30分  
▶カプラ(つみき)をつんであそぼう  
日毎週火・金曜日 13時～16時45分  
▶七夕～星に願いを～  
日7月1日(土)～7月7日(金)

### 下瀬谷地域ケアプラザ

〒246-0035 下瀬谷二丁目44-6  
TEL 304-1291 FAX 304-1259  
日shimoseya-seikatsu@shafuku-doujinkai.or.jp 日第1月曜日

以下のものは 日各申込締切日まで  
往か

▶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。  
日6月17日(土)15時30分～17時  
対20人程度  
日前日17時まで  
▶レコードを聴きながらレコード整理ボランティア  
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。  
日6月22日(木)10時～11時30分  
対20人程度  
日前日12時まで

マークの説明 ☎電話 ☎ファクス ✉Eメール WEBウェブサイト 休館日 日時・期間 場所 対象・定員 先着 抽選 内容 費用 持ち物 講師または出演者 保育 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 行名・〒住所・氏名(ふりがな)・電話番号、往復はがきは返信面を明記 電子申請 横浜市電子申請・届出サービス 園芸博 国際園芸博覧会関連イベント



▶グリーンボランティア 定例会 園芸博 国際園芸博覧会開催に向けて、下瀬谷地域ケアプラザを花と緑でいっぱいにするプロジェクトの定例会です。 日6月23日(金)10時～11時30分 対12人 前日12時まで ▶地域支え愛・男のまちづくり会議 男性の視点でより良いまちづくりについて楽しく話し合います。 日7月5日(水)18時30分～20時 対12人 前日17時まで

瀬谷スポーツセンター 〒246-0032 南台二丁目4-65 ☎302-3301 ☎301-9442 第2月曜日(祝日に重なる場合は翌日)

以下のものは スポーツウェア、飲み物、タオル(共通) ※掲載日程以降も毎週同じ曜日・時間に開催

▶アクティブシニア体操(水曜) 転倒予防も兼ねたおススメのプログラムです。ステップ台の昇降運動をリズムに合わせて楽しく行います。 日6月14・21・28日の水曜日 9時～9時50分 ☎ ※8時45分から受付 対60歳以上 各日15人 費610円 ※室内用運動靴持参

▶nightヨーガ(水曜) ご自身の体と心に向き合い、周りとの調和を整えていきませんか。 日6月14・21・28日の水曜日 19時～19時50分 ☎ ※18時45分から受付 対16歳以上 各日30人 費610円 ※ヨガマット持参

▶ズンバ(木曜) 集まったメンバーとズンバパーティを楽しみましょう! 日6月15・22・29日の木曜日 9時～9時50分 ☎ ※8時45分から受付 対16歳以上 各日40人 費610円 ※室内用運動靴持参

▶バスケットボールタイム(金曜) 当日集まったメンバーでチームをつくり、ゲームを中心に楽しみます! 日6月16・23・30日の金曜日 19時15分～20時45分 ☎ ※19時から受付 対16歳以上 各日30人 費610円 ※室内用運動靴持参

地域子育て支援拠点にこてらす 〒246-0021 ニツ橋町469 せやまる・ふれあい館内 ☎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 日6月20日(火)14時～15時、7月7日(金)10時～11時 対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) 日744-7207

▶プレママ&プレパパきてみて体験! 赤ちゃんをおうちに迎える前にお世話を少し体験してみませんか。

日①7月8日(土)10時～12時 ②7月22日(土)10時～12時 対これから赤ちゃんを迎える家族 ①・②各日4組 ☎助産師 ①小沼 夕佳氏 ②森内 幸美氏 日①6月17日から ②7月1日から ☎かWEB

▶歯科衛生士による お口の健口相談デー 歯磨きや虫歯と生活習慣との関係など、親子でお口の健康について知りましょう。 日7月12日(水)10時～11時 対歯の生え始め～3歳の子と保護者 10組 ☎普段使っている歯ブラシ(子どもと保護者それぞれ) ☎歯科衛生士 日6月21日から ☎か☎

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。 日☎ ※事前に登録が必要

善意銀行への寄付 3月1日～3月31日受付分・敬称略 ●瀬谷区ふれあい食事連絡会 ●瀬谷区民踊協会 以上の皆さん、ありがとうございました。

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。 ●第52回瀬谷区文化祭出演者募集 日10月21日(土)12時～16時、10月22日(日)10時～16時 所瀬谷公会堂 対区内在住・在勤・在学者で区内に活動拠点のある人 内種目: 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 ※1プログラム5分以内 費1人999円 日7月5日(着)まで ☎で、代表者氏名と種目、題目、出演者名または団体名、人数、出演希望日を瀬谷区文化協会 廣瀬(〒246-0038 宮沢二丁目4-8)へ ※出演日時は希望に沿えない場合あり。 ☎同協会 廣瀬 ☎090-2462-7651 ●七夕灯籠祭り 三ツ境駅から長屋門公園までの「長屋門プロムナード」に、900基の手作り灯籠を並べる幻想的な灯りの祭典です。阿久和向原第二公園でも大灯籠を中心に手作り灯籠が並びます。 日7月8日(土)、7月9日(日) いずれも18時30分～21時 ※小雨決行・荒天中止 ※7月8日(土)17時30分ごろからオープニングセレモニーを開催します。 ※7月8日(土)10時～13時に、誰もが楽しめるイベント「さとまつり」を福祉団体・施設とともに開催します。灯籠祭りと合わせて、お楽しみください。 所長屋門公園 ☎長屋門公園 ☎☎364-7072

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 毎月1回開催! 気軽に楽しめる昼休みイベントです。 昼ドキイベント・せや 会場▶瀬谷公会堂 講堂 ☎ 日時▶6月16日(金)12時20分～12時50分 ※12時開場 内容▶フラダンス～ハワイを感じて～ 曲目▶カノホナピリカイ、ヘレイノアウラニ ほか 出演▶メケアロハ

区役所2階区民ホールの展示・催し 福祉事業所バザー▶日6月13日(火)11時～13時 生ごみ削減・水切りキャンペーン▶日6月14・21・28日の水曜日 9時～15時30分 食育の日イベント▶日6月19日(月)10時～15時、6月20日(火)10時～12時 膀胱がん等啓発パネル展▶日7月3日(月)～7月7日(金) ※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。

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。

マークの説明 電話 ファクス WEB ウェブページ 日時・期間 所場所 対象・定員 抽選 費用 持ち物 申込み 問合せ 当日直接

第10回

# まちの自慢が またひとつ 瀬谷の逸品 ここに あります

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、22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♪

## 商品認定 あさかベーカリー ジャーマンパン



瀬谷四丁目 28-9 ☎302-5768  
営業時間: 6時30分~18時  
休業日: 火曜日

日本人の好みに合わせたソフトな食感のジャーマンパンは創業当時からの人気商品です。店内には、昭和の時代から変わらないメニューと作り方で、常時30種類以上のパンをご用意しています。

## 商品認定 和菓子司 佐とう 瀬谷じまん



瀬谷六丁目 21-6 ☎301-5937  
営業時間: 10時~18時  
休業日: 木・金曜日(祝日の場合は営業)

厚木街道沿い、境川の少し手前にある和菓子司佐とうの「瀬谷じまん」。どら焼きの表に「瀬谷じまん」の焼印を押しています。素材を生かして作ったどら焼きで、中でも、いもあんどら焼きは生クリームとさつまいもを合わせた洋風あんこが特徴となっています。瀬谷のお土産におすすめの逸品です。

「瀬谷の逸品」は、瀬谷区 WEB からご覧いただけます。 [瀬谷の逸品](#) 検索

● 問合せ 区役所地域活動係 ☎367-5692 ☎367-4423

## 都岡地区恵みの里

農家指導のもと、農作物の収穫を体験します。

### ●じゃがいも収穫体験 in 都岡

☎7月8日(土)①9時から ②10時から

※荒天時は、翌日同時刻に順延

☎旭区今宿南町の畑(二俣川駅北口からバスで「ニュータウン第4」下車、徒歩9分)

※駐車場が無いので、公共交通機関等をご利用ください。

☎市内在住の家族・グループ(1人でも可) 各回30組

費1組2,000円(6株程度収穫)

☎6月23日まで 横浜市 WEB より、申込ページに進んでください。

[都岡地区恵みの里](#) 検索



● 問合せ 横浜市北部農政事務所 ☎948-2480 ☎948-2488

## ズーラシア だより vol.36

6月11日~7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、WEBでご確認ください。

[ズーラシア](#) 検索

### ミナミアフリカオットセイ

オットセイ類では最大の種で、南アフリカからナミビアにかけての沿岸に生息します。メスは体長1.2~1.6mですが、オスは体長2~2.3m、体重250~350kgにもなります。

繁殖期には沿岸の岩場を埋め尽くすほどのオットセイが集結し、オス同士が飲まず食わずで戦います。勝ち抜いたオスがメスと交尾できるため、オスの体がここまで大きくなったと考えられています。



メスより大きいオス(体長約2倍、体重約4倍)



オスにはライオンのようなたてがみが

ズーラシアにはオス・メス両方いるので、ぜひ見比べてください。特にハジメ(20歳・オス)は英語でSeaLionと呼ばれるゆえんとなった立派なたてがみがあり、見応えがあります。

### イベント情報 ズーラシア七夕まつり

吹き流しなどの七夕飾りで、正門ところろτζを装飾します。

☎6月28日(水)~7月7日(金)

過去の様子▶



● 問合せ よこはま動物園ズーラシア ☎959-1000

## 民踊

区民踊協会主催

### ● 区民盆おどり講習会

☎6月13日(火)19時~20時

☎瀬谷第二小学校体育館(橋戸二丁目41-1) ☎ 上履き

### ● 区民盆踊り大会

~「よこはま花博音頭 花だより」を一緒に踊りましょう~

☎7月8日(土)18時~20時 ※雨天時は、翌日同時刻に順延

☎二ツ橋公園 ☎ ※区役所隣接

☎同協会 竹川 ☎303-3201



“瀬谷の魅力” SNSで発信しています!

Twitter



Instagram



☎区の人口 121,642人 ☎世帯数 53,853世帯 (2023年5月1日現在推計)

瀬谷区 WEB でも紙面をご覧になれます。 [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。