

# さかえ 5

月号 No.283

栄区は国際認証・セーフコミュニティの認証都市です

栄区のいま  
(2021年4月1日現在)

人口 120,258人

世帯数 52,961 世帯

ここから栄区版(5~12ページ)です

- コラム.....(5)⑥ページ
- 福祉保健センターだより.....(7)ページ
- 特集「転ばないためのカラダづくり」.....(8)⑨ページ
- 各種お知らせ.....(10)~(12)ページ



## 特集

# 高齢者、体力に自信がない人でもできる 転ばないためのカラダづくり

こんなときありませんか?

例えば...

- 階段を昇るとき手すりや壁をよく使う
- 椅子から立つときに、よく何かにつかまっている
- この1年間で転んだことがある
- 転倒することが不安



1つでも当てはまったら「栄区転倒予防体操」をやってみましょう! 私が体操をご紹介します!



栄区転倒予防体操を作成していただいた  
くろだ えみこ  
黒田恵美子先生  
一般社団法人ケア・ウォーキング普及会  
代表理事。東海大学医学部客員教授。  
その他、著書やテレビ出演など多数。

特集は8・9ページへ▶



※実施状況については、事前にホームページや紙面に記載のある問合せ先に確認してください。  
※マスク着用、密閉・密集・密接を避ける等の感染症対策に取り組みましょう。



## ●ハチの巣は早期発見して駆除しましょう

ハチは5月頃から巣を作り始め、巣は夏から秋にかけて大きくなります。生活する場所のそばに巣があると刺されることがあります。巣が大きくなる前のこの時期は比較的簡単に駆除できるので、ときどき巣のできやすい場所を点検しましょう。



### 初期のスズメバチの巣

女王バチが1匹で巣を作っているため比較的駆除が容易です。



### 8~9月頃のスズメバチの巣

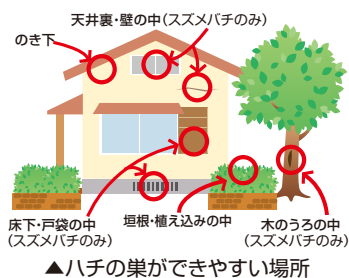
巣が大きくなり、中にはたくさんの働きバチがいて、不用意に巣に近づくと刺されることがあります。駆除の際は専門の業者に依頼することをお勧めします。



### アシナガバチの巣

比較的小さなアシナガバチですが、巣を揺らしたり触ったりして刺激すると刺されることがあります。

※どちらのハチも冬になると巣からいなくなります。



### こんな時は区役所に相談を

- ・駆除方法を知りたい
  - ・自分で駆除したい
  - ・駆除業者を教えてください
- ※区役所ではハチの駆除は行っていません。

## ●蚊の対策をしましょう



蚊はデング熱、ジカウイルス感染症、マラリア、日本脳炎などの感染症を媒介します。5月頃から10月頃までが発生時期となるので、蚊を増やさない環境づくりに取り組みましょう。

### 対策

発生源の水たまりを無くすことが、蚊の発生を抑える有効な対策です。また、成虫は、草むらやヤブの中など、湿った風通しの悪いところに潜むので、雑草の草刈りなどを定期的に行いましょう。



### 刺されない対策

肌の露出をできるだけ避け、虫よけ剤を使用上の注意をよく確認してから使いましょう。雑草の茂った場所や湿った風通しの悪い場所とどまることは控えましょう。

☎ 生活衛生係 ☎ 894-6967 ☎ 895-1759



※実施状況については、事前にホームページや紙面に記載のある問合せ先に確認してください。  
 ※マスク着用、密閉・密集・密接を避ける等の感染症対策に取り組みましょう。



## 「わんわんマナーアップ&パトロール」 隊員大募集!!

栄区でワンちゃんを飼われている皆さん、ワンちゃんと一緒に、他の飼い主さんへマナーアップの啓発と、地域の見守り活動を始めませんか?

**申込開始**  
 5月6日(木)9時から  
**定員** 70人(先着)



- 申込資格**
- ①区内在住で飼い犬の登録と狂犬病予防接種をしていること
  - ②必ずリードを付けて、フンを持ち帰るなどのマナーを守ってお散歩すること
  - ③2世帯以上の団体であること(お散歩は別々で結構です)
  - ④区役所が依頼するアンケート調査にご協力いただけること

**パトロールの内容**  
 お渡しするパトロールグッズ(無料)を身につけて、いつものコースをお散歩していただきます。パトロール中にウンチ袋を持たずにお散歩している飼い主さんを見かけたら、啓発物品を渡してマナーアップの啓発をお願いします。

**申込方法**  
 生活衛生係(区役所新館3階302番窓口)で配布している申込用紙に必要事項を書いて、郵送・FAX・メールか直接生活衛生係へ。  
 ※申込用紙は、区のホームページからもダウンロード可

☎ 生活衛生係 ☎ 894-6967 ☎ 895-1759

## 40歳以上の国民健康保険加入者の皆さんへ ~5月中旬頃に特定健康診査「受診券」を送付します~

約10,000円かかる検査が無料で受けられます

特定健康診査とは生活習慣病の前段階である、メタボリックシンドロームを早期に発見し、生活習慣(食生活や運動習慣)の改善につなげていくための健康診断です。生活習慣の改善が必要と判定された人には、特定保健指導(自己負担額無料)の「利用券」が送付されます。

- 検査項目**
- 問診、身体診察、計測(身長・体重・腹囲・BMI)、血圧測定、血液検査(脂質・血糖・肝機能・腎機能)、尿検査(糖・たんぱく・潜血(膀胱・ぼうこう)・尿路系に異常はないか確認)
  - 医師の判断により貧血検査、心電図検査、眼底検査を実施

- 受診方法**
- ①「受診券」が届いたら、健診実施機関へ直接予約をしてください。
  - ②予約日に「国民健康保険証」「受診券」「問診票(受診券に同封)」を持って受診してください。
- ※4月2日以降に横浜市国民健康保険に加入された人、6月末までに75歳のお誕生日を迎える人は、区役所で「受診券」「問診票」を交付します。保険証をご持参のうえ、保険係(区役所本館1階17番窓口)までお越しください。

受診期限 令和4年3月31日(木)まで

☎ 保険係 ☎ 894-8425 ☎ 895-0115

## 友好交流通信

# 青森県南部町 さくらんぼの季節です

“果樹の里”で知られる青森県南部町では、初夏の味覚さくらんぼが旬を迎えます。6月中旬から、町内約40件の観光農園で、「さくらんぼ狩り」を開催します。佐藤錦や紅秀峰など、様々な品種のさくらんぼを育てていますので、味比べを楽しむのもおすすめです。農園では、安心してさくらんぼ狩りを楽しんでいただくために、新型コロナウイルス感染予防対策を徹底して開園します。遠方の方には、お取り寄せでも「南部町産さくらんぼ」をお楽しみいただけます。農家さんたちが愛情を込めて育て上げた甘く実ったさくらんぼをぜひご賞味ください。



### 産地直送さくらんぼ

☎南部町名川観光さくらんぼ園振興会  
 ※6月中旬以降、随時発送となります。



▲二次元コード

### さくらんぼ狩り

- 開催期間:6月中旬~7月中旬
- 入園料:中学生以上1,000円、小学生700円、3歳以上300円(40分食べ放題)
- ※栄区民限定特典がありますが、現時点での新型コロナウイルスの感染状況に応じて、来園のご判断をお願いします。

☎ながわ農業観光案内所 ☎・☎0178-76-3020  
**【交流に関すること】**  
 ☎生涯学習支援係 ☎ 894-8395 ☎ 894-3099

## 3R夢インフォメーション

### 教えてイーオ!ごみと資源物の分け方・出し方

ごみは毎日出してしまうけど、どの日に出したらいいか迷っちゃう。教えてイーオ!

**Q** プラスチック製ハンガーはプラスチック製容器包装の日に出していいの?



**A** ダメだよ!ハンガーのほかCDやボールペン、タッパーなど商品として売っているプラスチック製品は燃やすごみの日に出してね!  
 プラスチック製容器包装は商品を入れたもの(容器)や包んだもの(包装)で、中身の商品を取り出したあと不要になるものだよ。

**Q** 使ったあとの醤油の小袋は汚れているし、燃やすごみでいいのかな?



**A** 汚れていてもプラスチック製容器包装の日で大丈夫だよ。中身を使い切って軽くゆすいで出す約束だけど、中身が洗えないものは使い切れればOKだよ。

**Q** 今日は古紙・古布の回収の日。紙ならなんでも古紙の日に出していいの?

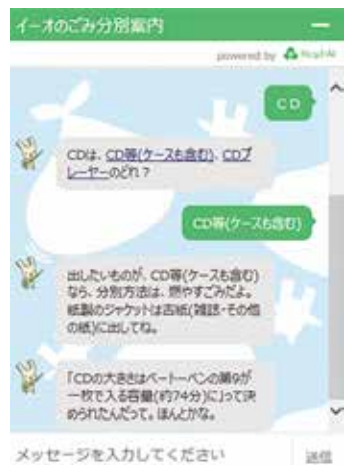


**A** 古紙で回収するのは新聞紙や段ボール、紙パックなどだよ。使ったティッシュなどの汚れた紙、銀紙やカーボン紙などリサイクルに向かない紙は燃やすごみで出してね。あと、段ボールはばらけないようにひもでしばって出すのがGOOD!

「ヨコハマ3R夢!」  
 マスコット イーオ



このマークが目印だよ



迷ったら、イーオがごみの分別を答えてくれる「イーオのごみ分別案内」に聞いてみてね!

イーオ 分別 検索

詳しくは市ホームページへ



▲二次元コード

☎ 資源化推進担当 ☎ 894-8576 ☎ 894-3099



※実施状況については、事前にホームページや紙面に記載のある問合せ先に確認してください。  
 ※マスク着用、密閉・密集・密接を避ける等の感染症対策に取り組みましょう。



# 福祉保健センターだより

🕒日時・期間 📍会場 🧑対象・定員 🗣️講師・出演等 📄内容  
 💰参加費・料金 📄申込み 🗨️問合せ 📄要予約

種類・対象・予約の有無	日時・会場・定員	講師・内容・料金	申込み・問合せ など	
子育て 乳幼児 健診	4か月児 1歳6か月児 3歳児	🕒 5月14日(金)・26日(水) 受付:12時30分～13時30分 🕒 5月12日(水)・28日(金) 🕒 5月21日(金) 📍 区役所新館2階	※詳細は個別に郵送される通知をご確認ください。 📄 当日直接 🗨️ こども家庭支援担当 ☎️ 894-8049 📠 894-8406	
	がん検診 区役所で行う検診	肺がん (昭和57年4月1日以前に生まれた人/1年度に1回)	📄 胸部エックス線撮影 ¥ 680円 ※無地のTシャツ(プリント・レース・金具付きは不可)をお持ちください。	📄 5月17日(月)から電話で健康づくり係(☎️894-6964/平日9時～17時)へ
		乳がん (昭和57年4月1日以前に生まれた女性/2年度に1回)	📄 以下どちらかを選択 ●視触診+マンモグラフィ検査 ¥1,370円 ●マンモグラフィ検査(単独) ¥680円	📄 5月21日(金)から電話で(公財)神奈川県結核予防会(☎️251-2363/平日13時～16時)へ
健康相談など	乳幼児歯科相談 妊産婦歯科相談	🕒 5月24日(月)13時30分～14時45分 📍 区役所新館2階 歯科相談室 🧑 未就学児・妊産婦	📄 歯科医師による相談、歯科衛生士によるブラッシング 📄 電話でこども家庭係(☎️894-8410)へ	
	こどもの食生活相談	🕒 5月25日(火)9時～12時 📍 区役所新館2階栄養相談室	📄 離乳食、少食、好き嫌いの相談など	
	離乳食教室 ～もぐもぐ2回食～	🕒 5月25日(火)13時30分～14時15分 📍 区役所新館2階栄養相談室 🧑 月齢7・8か月頃の乳児と保護者10組(申込み多数の場合は2部制/先着)	📄 調理実演・講話等 ※試食・保育はありません。	
	卒煙相談(個別禁煙相談)	🕒 5月19日(水)9時～12時 📍 区役所新館2階	📄 肺の機能検査、呼気中一酸化炭素濃度測定	
	HIV・梅毒検査 HIVやエイズに関する相談	🕒 毎週水曜 9時～10時 📍 区役所新館2階 ※検査結果は、原則1週間後の同時刻に直接本人に取りに来ていただきます。	📄 無料(匿名で受付) ※心配なことがあってから3か月以上経っていないと正しい検査結果が出ません。※梅毒検査のみの受診はできません。※HIV検査等に関する情報は、インターネットでこちらから HIV検査相談マップ 🔍 横浜エイズ市民活動センター 🔍	📄 電話で健康づくり係(☎️894-6964)へ ※「離乳食教室」は区ホームページでも申込み可
	生活習慣改善相談	管理栄養士による個別相談	🕒 5月11日(火)13時～16時、5月19日(水)9時～12時、5月27日(木)9時～12時、6月1日(火)13時～16時、6月9日(水)9時～12時 📍 区役所新館2階	📄 糖尿病、コレステロールが高い、体重コントロールをしたい人などの食事療法の進め方、食習慣の見直しについて
保健師による個別相談		🕒 5月11日(火)13時～16時、5月27日(木)9時～12時、6月1日(火)13時～16時 📍 区役所新館2階	📄 高血圧、脂質異常、糖尿病、高尿酸血症などの相談や健診結果の見方、ライフスタイルの見直しについて	
精神保健福祉相談	🕒 平日8時45分～12時、13時～17時 📍 区役所本館2階	📄 こころの病やそれに伴う生活上の困りごとなどについて、医療ソーシャルワーカーが相談対応	📄 電話で障害者支援担当(☎️894-8405)へ	

## 「お口をとおして健康になりましょう」

6月4日から10日は、『歯と口の健康週間』です。  
 この機会に、ご自身やご家族の歯や口の健康について考えてみませんか？

### 正しくうがい・歯みがきをしましょう

ウイルスは、口やのどの粘膜に触れただけでは感染しないので、正しいうがい・歯みがきによって、感染のリスクを下げることができます。口の中が不衛生だと、誤嚥性肺炎・細菌性肺炎のリスクが上がり、ウイルス性肺炎が重症化しやすいことが知られています。

### メンテナンスは継続しましょう

定期的な検診で、むし歯の有無や歯周病の進行を調べ、むし歯や歯周病を進行させないために、歯科医院で計画的に治療できるようにしましょう。メンテナンスは計画的な治療の一環ですので、継続しましょう。

### かかりつけ歯科医に相談しましょう

口の中の病気はむし歯や歯周病だけではなく、舌の病気、顎の病気、骨の病気など様々です。これらの病気をいち早く発見し、治療することによって救われる命がたくさんあります。治療やメンテナンスの継続や延期は、ご自身で判断しないで「かかりつけ歯科医」にご相談ください。

栄区歯科医師会は、健康で豊かな生活を送れるように、歯と口の健康について活動しています。



🗨️ 健康づくり係 ☎️ 894-6964 📠 895-1759

## 子ども・家庭支援相談

日々の子育ての悩み、いじめ、不登校など乳幼児期から思春期までの子どもに関する様々な相談を電話や面談でお受けします。保健師・教育相談員・学校カウンセラー・保育士がお話を伺います。

相談日 月～金曜  
 (祝日・年末年始を除く)  
 時間 8時45分～12時、  
 13時～17時  
 場所 区役所本館2階26番窓口

相談予約先 ☎️ 894-3790  
 ※事前にご予約のお電話をいただきますと、お待たせすることが少なくなります。

- ・秘密は厳守します。
- ・匿名でも相談できます。
- ・お子様本人でも相談できます。

🗨️ こども家庭係  
 ☎️ 894-8434 📠 894-8406

# 特集 転ばないためのカラダづくり

栄区セーフコミュニティ高齢者安全対策分科会では、転倒・転落予防、ヒートショック対策に取り組んでいます。

65歳以上の高齢者の事故の中で、転倒・転落が原因の事故は**7割以上**を占めています。また、筋力が低下すると転倒リスクが**4倍以上**になると言われています。今回の特集では、転びにくい・転んでも骨折しにくいカラダづくりができる栄区オリジナルの「**転倒予防体操**」を一部ご紹介します。

【特集に関する問合せ】高齢者支援担当 ☎894-8415 📠893-3083

左右10回ずつ

足指を柔らかくし、カラダを支える

## 足指ほぐし

足指を動きやすくしましょう。地面にしっかり足がつくと、腹筋に力が入るようになります。



椅子に座り足首を膝の上のせる



親指と第2指をもち、交互に大きくしっかり伸ばす (他の指も同様に伸ばす)

### Point

指は1本ずつ丁寧に伸ばす

左右10回ずつ

つまづき予防や足の冷えを改善!

## 足首回し

カラダが安定するので、朝するのがおすすめ! 夜にすると1日の疲れがとれて血行がよくなります。



椅子に座り足首を膝の上のせる



くるぶしの内側と外側を結んだ正面のくぼみを押さえると回しやすくなります

右足首を右手でつかみ、左手で足の甲をもって(できる人は手の指を足の指の間に入れて)内回し、外回しをする

左右10回ずつ

### Point

やりにくい人は入浴中または入浴後、カラダが柔らかくなっているときにやってみましょう

筋肉を弱らせないのは立ち座りの動作から!

## こんにちは どっこいしょ(椅子の立ち座り動作)

普段の生活の中で実践できます。背筋・もも・お尻の筋肉を使うことで、筋力低下を防ぎます。「こんにちは どっこいしょ」と口ずさみながらやってみましょう!

立つとき



足の付け根に手をあて、足を少し手前に引く

「こんにちは」で頭を下げる。背中を伸ばし、上体は足の付け根から前傾させる

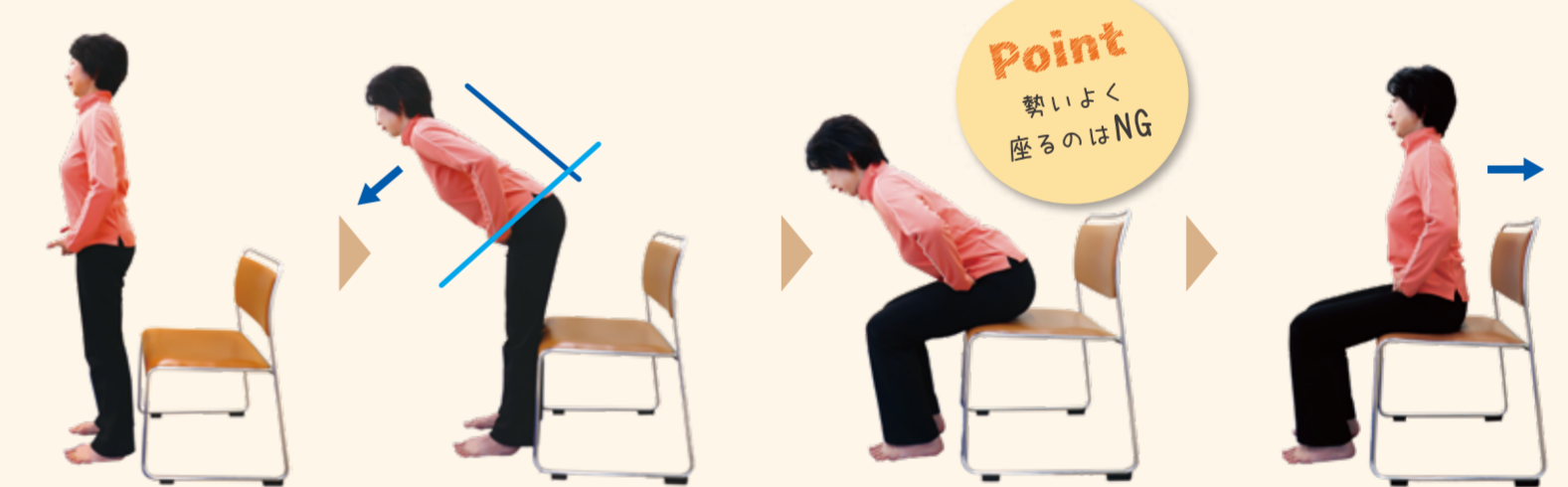
「どっこい」で、ひざの向きが足先と同じになっていることを確認しながら、お尻を上げる

「しょ」で上体を起こして立ち上がる

### Point

股関節を曲げてから立ち上がる

座るとき



足の付け根に手をあてる

股関節を折って「こんにちは」

お尻を下ろして「どっこい」

「しょ」でカラダを起こす

### Point

勢いよく座るのはNG

フットケアをして身体の土台の足を安定させよう

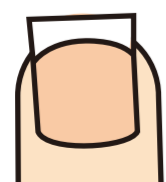
足にトラブル(深爪、巻き爪など)があると、重心が安定しにくくなり、転倒や歩けなくなる原因になってしまいます。足のケアはしっかりと行いましょう。

### 爪の切り方

正しく爪を切ることで、深爪、巻き爪を予防することが出来ます。

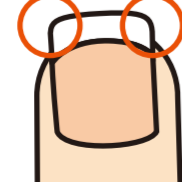
①スクエアカット

指の先端から1mm出る程度にカットする



②角をやすりで削る

爪切りは2週間に1回程度行う



### 靴の履き方

足に合った靴を選び、靴紐をきちんと締めてつまずきや転倒を予防しましょう。

- ①紐を緩め、かかとを「コンコン」して靴と足のかかとを合わせる
- ②甲にしっかりとフィットするように紐を締める



### 動画でより分かりやすく!

歩き方のポイントなどの説明や体操の一つ一つの動きを丁寧に解説している動画を、YouTubeで公開しています。



▲二次元コード

詳しくは、区ホームページをチェック!

または



### 講座のお知らせ

#### 転ばないためのカラダづくり講座

- 📅7月13日(火) 14時~15時30分(受付:13時30分~)
- 📍区役所新館8・9号会議室
- 👤おおむね65歳以上で区内在住の人 40人(先着)
- 🏠一般社団法人ケア・ウォーキング普及会代表理事 黒田恵美子先生
- 🎒持ち物:動きやすい服装(ズボン)と靴、筆記用具、飲み物
- 📞6月15日(火)から電話・FAX受付
- ※感染症の流行などの状況により、中止する場合があります。





※実施状況については、事前にホームページや紙面に記載のある問合せ先に確認してください。  
 ※マスク着用、密閉・密集・密接を避ける等の感染症対策に取り組みましょう。



# 栄区のお知らせ

当月11日～翌月10日を目安にお知らせしています。

◎費用の記載がない場合は無料 ◎区役所への郵送は〒247-0005 桂町303-19へ。そのほかは各施設へ  
 ☎日時・期間 📍会場 📍対象・定員 📍講師・出演等 📄内容 💰参加費・料金 📄申込み 📄問合せ

## 区役所からのお知らせ

### 第二次栄区読書活動推進目標を策定しました

今後おおむね5年間の読書活動推進目標と具体的な取組、栄区読書マップを記載したリーフレットを配布しています。ぜひご覧ください。

- 目標1 読書を身近で気軽に親しめるようにします。
- 目標2 読書活動の魅力を高め区民の読書意欲を向上させます。
- 目標3 読書活動ネットワークの充実を目指します。



**配布場所** 生涯学習支援係(区役所本館4階47番窓口)、栄図書館、あーすぷらざ、地区センター(3か所)・コミュニティハウス(4か所)など

☎ 生涯学習支援係 894-8395 fax 894-3099  
 ☎ 栄図書館 891-2801 fax 891-2803

### 飼い主のいない猫の不妊去勢手術費用補助 (主催:栄区・動物と仲良く暮らせる街づくり協議会)

- 📍 区内に生息している飼い主のいない猫の不妊去勢手術費用を補助します(頭数の制限/審査あり)
- 💰 申込者個人負担額 雄3,000円、雌5,000円(市の補助事業との併用は不可)
- 📅 5月6日(木)から区内の動物病院、生活衛生係(区役所新館3階302番窓口)で受付



※栄区・動物と仲良く暮らせる街づくり協議会とは…  
 動物が好きな人も嫌いな人も誰もが住みやすく、動物が受け入れられやすい街づくりを目指して活動している人たちの集まりです。一緒に活動したいという人は、ぜひ生活衛生係までご連絡ください。

☎ 生活衛生係 894-6967 fax 895-1759

## 幼稚園・認定こども園・保育園・小規模保育事業

地域の未就園児や保護者向けの行事です。内容等については、区役所、栄区地域子育て支援拠点「にこりんく」、各園に掲示している子育て通信「つぼみ」をご確認ください。  
 ※新型コロナウイルスの感染拡大防止の関係で予定が変更になることがあります。詳細は各園にお問い合わせください。

**認定こども園 いのやま** ☎ 894-5588 fax 894-5840

- ★ふわふわであそぼう ……5月17日(月)
- ★音であそぼう ……6月7日(月)

**いいじまひがしこども園** ☎ 892-1154 fax 892-1730

- ★めばえ ……5月19日、6月9日(各水曜)
- ★めばえプチ ……5月27日、6月10日(各木曜)

**鍛冶ヶ谷カトリック幼稚園** ☎ 892-5588 fax 893-9884

- ★未就園児見学会 ……5月19日(水)
- ★移動動物園 ……6月8日(火)

**小菅ヶ谷幼稚園** ☎ 892-7117 fax 892-6577

- ★オープンDay ……5月21日・28日、6月4日(各金曜)

**飯島幼稚園** ☎ 861-5155 fax 871-3316

- ★どうぶつさん こんにちは! ……5月25日(火)

**かつら愛児園** ☎ 892-3711 fax 894-2174

- ★運動会 ……5月16日(日)
- ★年長保育参観 ……6月8日(火)

**ふあみりーさぼーとのあ** ☎ 891-0111 fax 895-3761

- ★のあフェスティバル(運動会) ……6月5日(土)

**飯島保育園** ☎ 871-3661 fax 871-3812

- ★かばくんアート・つくってあそぼう ……5月11日、6月1日(各火曜)
- ★ランチ交流 ……5月20日(木)
- ★どろんこあそび ……5月25日(火)、6月8日(火)・10日(木)

**上郷保育園** ☎ 893-3565 fax 893-4592

- ★園庭で遊ぼう ……5月11日(火)
- ★ランチ交流 ……5月12日、6月9日(各水曜)
- ★どろんこあそび ……5月27日(木)、6月1日(火) ※予備日:6月8日(火)
- ★体を動かして遊ぼう ……6月10日(木)

**桂台保育園** ☎ 894-1374 fax 894-1490

- ★リズムあそび ……5月13日(木)
- ★子育てサロン「このゆびとまる!」 ……5月18日(火) (会場:桂台地域ケアプラザ)
- ★公園で遊ぼう! ……5月20日(木)
- ★運動会ごっこ ……5月27日(木)
- ★どろんこあそび ……6月8日(火)・10日(木)





※実施状況については、事前にホームページや紙面に記載のある問合せ先に確認してください。  
※マスク着用、密閉・密集・密接を避ける等の感染症対策に取り組みましょう。



## 施設 — 休館日については、各施設にお問い合わせください —

※掲載されているイベント以外にも、イベントがある場合があります。詳細は、各施設にお問い合わせください。

### さかえ区民活動センター 「ぷらっと栄」

〒247-0007 小菅ケ谷1-4-5  
(JR本郷台駅前 横浜銀行3階)  
☎894-9900 ☎894-9903

#### ◆パソコン無料相談会

🕒5月15日(土)13時～16時  
📍当日直接

①② 申5月11日(火)から電話・来館受付(先着)

#### ①風の音カフェ

～南米民族楽器ケーナの演奏～

🕒5月22日(土)11時～12時  
👤20人

#### ②パソコン活用講座(全6回)

団体活動や運営を効率的、円滑に進めるためのパソコンやインターネットの活用技術を初歩から一緒に学びましょう

🕒6月12日・26日、7月10日・24日、8月14日・28日(各土曜)13時30分～16時  
👤区内で地域活動や生涯学習を行っている団体に所属している人15人(1団体2人まで/連続して参加できること) 📎持ち物:パソコン(Windows10に限定します)

③④ 申 メール・電話・来館受付(メール本文に①名前(ふりがな)②電話番号③受講希望タイトル名を書く)

#### ③地域デビュー講座

～「はじめてのスマホ使い方講座」

①基礎編②応用編～

🕒5月26日(水)

①基礎編 10時30分～12時30分

②応用編 13時30分～15時30分

👤各15人(抽選)

申5月11日(火)～16日(日)

※スマートフォン(iPhone)は全て貸し出します。

④健康・生きがいと自分らしい終活とは～これからの楽しい人生のための終活講座～

🕒6月16日(水)10時～11時30分

👤20人(先着)

申5月11日(火)から

### 上郷地区センター

〒247-0013 上郷町1173-5  
☎892-8000 ☎892-8022

①～⑤ 申5月11日(火)10時から電話・来館受付(先着)

①スウェーデン刺繍でマスクポーチを作ろう

🕒6月2日(水)12時30分～14時30分

👤12人 ¥500円

②上郷自然教室～親子でホタル観賞～

🕒6月4日(金)19時15分～20時 📎幼児・小学生の親子8組 ※必ず保護者同伴

③初夏に持ちたいおでかけバッグ

クラフトテープ講座(全2回)

🕒6月9日・23日(各水曜)13時30分～16時30分 📎10人 ¥700円

④ハーブと台所の食材で庭木用防虫スプレーを作ろう

🕒6月14日(月)10時～11時

👤10人 ¥500円

⑤昭和のおもちゃや写真を前に懐かしい思い出を語ろう

🕒6月16日(水)13時～14時

👤10人 ¥100円

### 豊田地区センター

〒244-0842 飯島町1368-1  
☎895-1390 ☎895-1480

①～④ 申 電話・来館受付(先着)

①絵本&ちびっこ運動タイム

🕒5月24日(月)10時～11時15分

👤1歳～未就園児親子10組

¥1組500円 申5月11日(火)から

②初夏の洋裁講座～チュニック～(全2回)

🕒6月11日・18日(各金曜)9時30分～14時30分 📎6人

📎持ち物:布・裁縫道具 ¥500円

申5月11日(火)から

③父の日に親子でパン作り～調理パン～

🕒6月20日(日)9時30分～12時30分

👤小学生と保護者10組

¥1組500円 申5月12日(水)から

④逆上がり教室(全2回)

🕒6月26日(土)・27日(日)10時～11時30分 📎小学生25人

📎横浜市スポーツ協会 ¥2,000円

申5月12日(水)から

◆6月のミニコンサート

～心に届け!木管アンサンブル♪～

🕒6月13日(日)10時45分～11時25分

📎とつか室内楽団 申当日直接

### 本郷地区センター

〒247-0005 桂町301  
☎892-5310 ☎892-5546

◆【学習支援】楽習教室 ボランティアの先生と一緒に勉強しよう!

🕒5月12日・19日・26日、6月2日・9日(各水曜)15時～17時 📎小・中学生10人(当日先着) 申当日直接

①～③ 申 電話・来館受付(先着)

①筋肉は裏切らない!腹筋を徹底的に鍛える講座(全2回)

🕒6月7日・14日(各月曜)10時～11時

👤10人 ¥500円

申5月11日(火)10時から

②チーズとワインのマリアージュ 専門家に学ぶ最高の相性ロゼ&国産白ワインのテイastingとピクニックサンド作り

🕒6月27日(日)10時～14時 📎12人 ¥2,500円 申5月12日(水)10時から

③キグちゃんの「親子であそぼ!」

2歳児～遊びから学ぶ子どもの育ち～

🕒6月28日(月)10時30分～11時15分

👤2歳児親子8組

申5月13日(木)10時から

◆懐かしの昭和歌謡・青春の昭和歌謡 今年の日曜開催・60分のクラスです!

A 懐かし～抒情歌から昭和歌謡

B 青春～昭和歌謡からフォーク

🕒6月13日(日)A:10時～11時

B:11時30分～12時30分

👤各30人(抽選) ¥200円

申往復はがきに①AかB②氏名③住所④電話番号⑤返信宛名に住所・氏名を書いて本郷地区センターへ。5月18日(火)消印有効 ※AとBの重複は出来ません

### 中野地域ケアプラザ

〒247-0015 中野町400-2  
☎896-0711 ☎896-0713

◆ふれあいの会特別企画「フレイルにならない体づくり」(第1回)

🕒5月28日(金)13時～14時30分

👤25人(先着) 申 電話・来館受付

### 上郷矢沢コミュニティハウス

〒247-0033 桂台南2-34-2  
☎895-1037 ☎896-2406

◆花いっぱいガーデン教室

🕒5月15日(土)・16日(日)10時～16時

📎訪問宅等は上郷矢沢コミュニティハウスで配布するチラシをご覧ください

👤各30人(当日先着) 申当日直接

### 飯島コミュニティハウス

〒244-0842 飯島町1863-5  
☎891-1766 ☎891-1786

①～④ 申5月11日(火)から電話・来館受付(先着)

①おやこコンサート

🕒6月6日(日)10時30分～11時30分

👤0歳～未就学児と保護者10組

②にこにこお話し会

🕒6月10日(木)11時～11時30分

👤0歳～未就学児と保護者5組

③土曜映画会

🕒6月12日(土)16時30分～19時

👤10人

④楽しい3B体操

🕒6月25日(金)10時～11時30分

◆出張広場にこりんく

🕒6月30日(水)10時30分～11時30分

👤0歳～未就学児と保護者12組(先着)

申5月11日(火)からにこりんくで電話・来館受付

📍栄区地域子育て支援拠点にこりんく

(☎・☎898-1615)

### 本郷小学校コミュニティハウス

〒247-0015 中野町16-1  
☎895-5588 ☎896-2430

◆傘布からのエコバッグ作り

🕒6月1日(火)13時30分～16時

👤12人(先着)

📎持ち物:傘布、ハサミ、ものさし、筆記用具 ¥200円

申5月11日(火)から電話・来館受付

### 栄区民文化センター リリス

〒247-0007 小菅ケ谷1-2-1  
☎896-2000 ☎896-2200

◆午後の音楽会 第130回

鳥塚心輔 トロンボーンリサイタル

【2020年度振替公演】

東京交響楽団首席トロンボーン奏者

トロンボーンの温かな音色で歌い上げる

🕒8月12日(木)14時～(13時15分開場)

👤300人(先着)

📎鳥塚心輔(Tb)、元田健太郎(Pf)

¥全席指定1,000円

申6月5日(土)から電話・来館受付



※実施状況については、事前にホームページや紙面に記載のある問合せ先に確認してください。  
 ※マスク着用、密閉・密集・密接を避ける等の感染症対策に取り組みましょう。



**老人福祉センター 横浜市「翠風荘」**  
 〒247-0024 野七里2-21-1  
 ☎891-4141 ☎891-4143

- ①～⑤ 60歳以上で本人か子ども・孫が市内在住の人(先着)  
 ① 5月11日(火)から電話・来館受付
- ① 5くら体操  
 ② 6月9日(水)10時30分～11時45分  
 ③ 20人
- ② さわやかスポーツ(グランドゴルフ)  
 ③ 6月14日(月)10時～11時30分  
 ④ 18人
- ③ 自彊術  
 ④ 6月14日(月)10時～11時30分  
 ⑤ 10人
- ④ みんなで輪踊り  
 ⑥ 6月23日(水)10時～11時45分  
 ⑦ 20人
- ⑤ アイロンプリント  
 ⑧ 6月30日(水)9時50分～11時50分  
 ⑨ 10人 ¥1,800円

**埋蔵文化財センター**  
 〒247-0024 野七里2-3-1  
 ☎890-1155 ☎891-1551

- ◆ 地域歴史散策15  
 旧鍛冶ヶ谷村周辺を歩く  
 ① 5月29日(土)9時～12時 ② 集合:本郷小学校前バス停金沢八景方面  
 ③ 中学生以上25人(抽選) ¥500円  
 ④ 往復はがき・FAXで、①住所②氏名③連絡先④「広報よこはまを見た」と書き、埋蔵文化センターへ。5月15日(土)必着

**さかえ次世代交流ステーション**  
 〒247-0005 桂町711  
 JR本郷台駅徒歩15分 バス停「天神橋」徒歩5分

**栄区地域子育て支援拠点「にこりんく」**

- ◆ ちくちくボランティア  
 にこりんくで使う布のおもちゃや季節のタペストリー等を作成します  
 ① 5月19日(水)10時30分～12時  
 ② 裁縫好きな人(お子様連れはご遠慮ください) ③ 電話・来館受付  
 ④ 問 ☎ ☎898-1615(火～土10時～16時)

**自然観察センター**  
 〒247-0013 上郷町1562-1  
 ☎894-7474 ☎894-8892

- ◆ オンラインで季節の森を歩こう  
 ZOOMを利用した自然観察会をご自宅で!  
 ① 6月6日(日)11時～12時  
 (ZOOM接続:10時30分～)  
 ② 幼児～大人10組(先着)  
 ③ ④ 5月10日(月)からメール  
 (☎entry@ynstomo.org)受付  
 ※最新情報や申込内容等は友の会ホームページでご確認ください。

観察の森 友の会

**金井公園**  
 〒244-0845 金井町315-2  
 ☎☎851-8333

- ◆ 自然観察会  
 ① 5月22日(土)10時～12時(雨天中止)  
 ② 集合:レストハウス前  
 ③ 10人(先着)  
 ④ 持ち物:筆記用具、あれば虫眼鏡  
 ⑤ ⑥ 5月11日(火)から電話・来館受付

**男女共同参画センター横浜**  
 〒244-0816 戸塚区上倉田町435-1  
 ☎862-5052 ☎865-4671

男女共同参画センター横浜

- ◆ ベビーヨガ&  
 産後のアーユルヴェーダ(全2回)  
 ① 6月8日・15日(各火曜)10時～11時30分  
 ② 産後2か月～1年の女性と赤ちゃん16組(先着) ¥1組3,200円(全2回分/乳児1人1日分の保育料含む)  
 ③ ④ 5月15日(土)からホームページ受付

- ①② ※保育あり(0歳2か月～未就学児/予約制/有料)申込みは子どもの部屋(☎862-4750)へ

- ① わたしらしく生きる～わたしのからだをもっと好きになる!～  
 元オリンピック日本代表鈴木明子さんと専門医による講演会  
 ② 6月26日(土)13時30分～15時30分  
 ③ 200人(先着) ④ ⑤ 5月19日(水)から電話(☎862-5050)・ホームページ受付  
 ※来館での受付はありません

- ② 女性のための起業スキルアップセミナー「初めて人を雇う時の基礎知識」  
 ③ 7月17日(土)10時～11時30分  
 ④ 女性22人(先着) ¥1,200円  
 ⑤ ⑥ 5月29日(土)から電話・来館・ホームページ受付

**舞岡ふるさと村 虹の家**  
 〒244-0813 戸塚区舞岡町2832  
 ☎826-0700 ☎826-0749

- ①② ③ 5月12日(水)9時から電話受付(先着)
- ① ふるさとの森自然観察会  
 ② 6月5日(土)9時30分～12時(雨天中止) ③ 14人
- ② ホテルの観察会  
 ④ 6月5日・12日(各土曜)18時～19時45分(雨天中止) ⑤ 各28人

- ◆ パン教室  
 ① 6月27日(日)13時～16時  
 ② 小学生以上12人(小学生は保護者も要申込/抽選) ¥1,600円  
 ③ ④ 往復はがきに①講座名②住所③氏名(子どもは学年も)④電話番号⑤人数を書いて虹の家へ。5月24日(月)必着

**舞岡公園 小谷戸の里**  
 〒244-0813 戸塚区舞岡町1764  
 ☎☎824-0107

- ◆ まい作品展・春  
 ① 5月16日(日)10時～15時30分(雨天中止) ② ③ 当日直接

- ◆ 自然観察会～若葉の雑木林～  
 ① 5月23日(日)13時～15時(雨天中止)  
 ② 10人(小学生以下保護者同伴/先着)  
 ③ ④ 5月11日(火)9時から電話・来館受付

- ◆ 夜間観察会  
 ① 6月12日(土)18時45分～20時(雨天中止) ② 10人(中学生以下保護者同伴/先着)  
 ③ 中学生以上500円、小学生200円  
 ④ ⑤ 5月22日(土)9時から電話・来館受付  
 ※1回の申込みにつき3人まで

**あーすぷらざ**  
 〒247-0007 小菅ヶ谷1-2-1  
 ☎896-2121 ☎896-2299

- ①② ③ 当日直接(当日先着)
- ① 絵本の読み聞かせ  
 ④ 5月16日(日)13時～13時30分  
 ⑤ ⑥ 2階映像ライブラリーこどもコーナー ⑦ 10人程度
- ② 親子イベント パンくんシリーズ  
 踊りや手遊び、パネルシアターなどで表現することの楽しさを味わいます  
 ④ 5月25日(火)11時～11時30分  
 ⑤ 5階ファンタジー展示室 ⑥ 5組  
 ⑦ ⑧ 大人400円、65歳以上・学生・高校生200円、小・中学生100円
- ③～⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿

あーすぷらざ

- ④ 夢中であそぶ!inフォレスト  
 ⑤ 5月30日(日)10時～16時  
 ⑥ 舞岡公園 ⑦ 小学3年生以上20人  
 ⑧ ⑨ 300円(保険代)+交通費
- ⑤ slow small sustainable  
 ～人も自分も幸せにする仕事～  
 ⑥ 6月5日(土)14時～15時30分(30分前開場) ⑦ 2階プラザホール ⑧ 50人

PICK UP!

**天井工事に伴う栄公会堂・栄スポーツセンターの施設全館休館について**

栄公会堂・栄スポーツセンターは、天井の耐震工事のため、工事期間中全館休館します。ご理解・ご協力をお願いします。  
 令和3年4月1日～令和4年6月30日(予定)  
 ※工事着工までの間、新型コロナウイルスワクチン接種会場として使用する予定です。  
 ※工事期間は現時点での予定となりますので、今後変更になる可能性があります。

問 栄公会堂 ☎894-9901 ☎894-9902  
 栄スポーツセンター ☎894-9503 ☎894-9505  
 【ワクチン接種に関する問合せ】  
 横浜市新型コロナウイルスワクチン接種コールセンター  
 ☎0120-045-070 ☎050-3588-7191