

さかえ 1 月号

No.303

🐾ここから栄区版(5~12ページ)です

- ⑤⑥ページ……コラム
- ⑦ページ……福祉保健センターだより、各種お知らせ
- ⑧⑨ページ……特集「身近にある家電製品からの火災」
- ⑩~⑫ページ……各種お知らせ

栄区情報を発信中!
フォローお願いします!

Twitter

PIAZZA

栄区のいま (2022年12月1日現在) 人口 121,024人 世帯数 54,091世帯 [栄区役所ホームページ](#) [栄区役所](#)

謹賀新年

旧年中はご愛読いただきありがとうございました。
広報よこはま栄区版は、今後も区民の皆様様に寄り添った情報掲載を目指してまいります。2023年もどうぞよろしくお願いいたします。

消防士と一緒に確認!
特集 身近にある家電製品からの火災

詳しくは8・9ページへ

スマホの使い過ぎで首や肩が凝りがちな方必見!
新年から元気に!ちょこっとエクササイズ

取材協力: 栄スポーツセンター

新しい年を迎えました。年末年始のこの時期、「家にいるとついスマホを触ってしまう…」「首や肩が痛くなってきた…」なんてこと、ありませんか?ちょこっと気軽にできるエクササイズで、今年も元気に1年間を過ごしましょう!レッツスタート!

START!!

◎こんな姿勢を目指そう!
耳たぶと肩は一直線

✗

まずはチェック!
姿勢、大丈夫?

両肘をつけて腕を上にあげるとき、目元まで肘が上がらなかった人は、要ストレッチ!

栄スポーツセンター所長
健康運動指導士 田邊さん

さあはじめよう!
体を起こそう!

① 手を下にぐっと伸ばすように

ねこの背中のように…
背中丸めよう

✗

無理しないで、「気持ちいい」と思うところまでやってみてね!

GOAL!!

タオルを使ってストレッチ3連発!

⑦ タオルを頭の後ろにかけ、斜め上に伸ばそう

⑥ 腕をまげ、反対の手は床に向かって伸ばそう

⑤ タオルを両手で持ち、左右へ倒そう

④ 首をほぐそう
つむじで天井に円を描こう

③ 手をぐーっと引いて…
呼吸は止めないで

片方の手でもう片方の手の指あたりを支え、腕を伸ばそう

※痛いと感じた時はやらないでください。

☎ 広報相談係 894-8335 ☎ 栄スポーツセンター 894-9503



マイナンバーカードの電子証明書 有効期限は大丈夫？

マイナンバーカードにはe-Tax等で使用する「署名用電子証明書」と、マイナポータルやコンビニ交付サービス等のログイン時に使用する「利用者証明用電子証明書」が搭載されています(※1)。



ここがポイント!

電子証明書は、発行した日から
5回目の誕生日が有効期限です！

有効期限の3カ月前から更新が可能ですので、区役所本館1階戸籍課窓口にて更新手続きを行ってください。(有効期限の3カ月前を目安に更新のご案内をお送りしております。)

また、有効期間内であっても、住所・氏名等を変更すると、「署名用電子証明書」が失効しますので、その場合も再度電子証明書の発行手続きが必要です。

<電子証明書更新の手続きに必要なもの(本人来庁の場合)>

- マイナンバーカード
- 暗証番号(住民基本台帳用・利用者証明用電子証明書は数字4桁、署名用電子証明書は英数字混在6桁～16桁)(※2)

申請したけど受け取っていない…そんな皆さんへ マイナンバーカードの受け取りはお早めに！

マイナンバーカード申請後、交付のための作業が完了すると、区役所戸籍課から交付通知書(はがき)がご自宅に届きます。交付通知書に記載されている持ち物と受取場所を確認の上、カードをお受け取りください。受け取ることができるのは、原則ご本人のみです。

なお、「マイナポイント」は、2022年12月末までにマイナンバーカードを申請し、2023年2月末までにマイナポイントの申し込みをした場合に受け取ることができます。交付通知書が届いたら、お早めにカードをお受け取りください。



2月～4月は窓口が大変混雑します。
区役所でのマイナンバーカードの
受け取りや各種手続きはお早めに！

※1 カード受け取り時に15歳未満であった人は、原則として署名用電子証明書は発行しません。また、カード受け取り時に電子証明書が不要と申し出された場合は、電子証明書は搭載されていません。

※2 暗証番号が分からない場合は、更新手続きと同時に暗証番号の再設定を行います。

☎ 登録担当 ☎894-8345 ☎894-3413



動画配信 人生100年時代 安心のまちづくり 安全・安心なまちづくりフォーラム×さかえ・つながるフォーラム

訪問看護師として主に東京都新宿区で活躍する講師が、経験から見てきたニーズや、個別支援の中で地域の関係機関と連携した事例について紹介します。「最期まで安心して地域で暮らすこと」について、一緒に考えてみませんか。

人生100年時代 住み続けて良かったと思える安心のまちづくり
～訪問看護や暮らしの保健室の実践から～

動画配信期間

3月31日
まで



講演は
こちら▼



DVDの
貸出しも!



認定NPO法人
マギーズ東京センター長
秋山 正子さん

▲講義の様子(配信動画より)

☎ 地域力推進担当 ☎894-8936 ☎894-9127



これが目印!災害時医療 のぼり旗掲出訓練を実施します!

横浜市では、大規模震災発生時に、被災を免れ診療・開局が可能な医療機関・薬局等は、その目印として「診療中」「開局中」と記載されたのぼり旗を掲出します。下記日程にて、掲出訓練を行いますので、いざという時のため、この機会にぜひご確認ください。

▼病院・一般診療所・
歯科診療所

▼薬局



訓練日
1月16日(月)
(次回:3月10日(金))

※休診日等の場合、掲出されないことがあります。



☎ 運営企画係 ☎894-6963 ☎895-1759



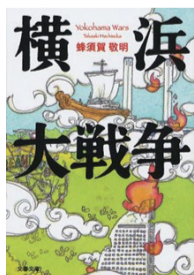
栄区読書活動推進講演会 『横浜大戦争』の舞台裏

横浜市18区の土地神たちが争いを繰り広げる『横浜大戦争』。2017年に出版されると瞬く間に横浜中に旋風を巻き起こし、翌2018年には第4回神奈川本大賞に輝きました。その後、2019年、2022年と続編が出版されるたびに話題を集めています。

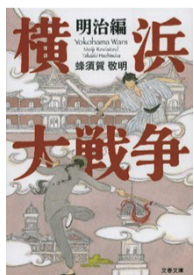
本講演では、著者である蜂須賀敬明さんをお招きし、執筆の経緯や土地神たちがどのように生み出されたかなどをお話しいたします。

日時	2月4日(土) 14時～16時 (13時30分開場)
会場	あーすぷらざ 2階プラザホール
定員	150人(先着) 参加無料
講師	小説家 蜂須賀 敬明さん
申込期間	1月12日(木)9時30分～1月31日(火)
申込方法	電子申請または栄図書館へ電話・来館受付

申し込みは
こちら▼



『横浜大戦争』
蜂須賀敬明/著
文藝春秋(文春文庫)



『横浜大戦争 明治編』
蜂須賀敬明/著
文藝春秋(文春文庫)



『横浜大戦争 川崎・町田編』
蜂須賀敬明/著
文藝春秋

☎ 栄図書館 ☎891-2801 ☎891-2803

生活のお困りごと、まずは相談してみませんか？

生活困窮者自立支援制度のご案内

生活困窮者自立支援制度は、「なかなか仕事が見つからない」「家計のやりくりで悩んでいる」などの、様々な事情により生活にお困りの方が、周囲から孤立することなく安定した生活が送れるよう、お一人おひとりの状況に応じた包括的な支援を行う制度です。新しい一歩に向けて、一人で悩まず、まずはご相談ください。

家計のこと

- カードローンで家計が回らない
- 税金の納付が大変
- 家賃の支払いのこと

1人で悩んでいませんか？

仕事のこと

- 自分1人ではなかなか仕事が見つけれない
- 働きたいけどプランクがあって自信がない

その他の心配事

- ひきこもっている家族が心配
- どこから手を付けたらいいのか分からないので、一緒に考えてほしい

生活支援課で相談ができます

家計のやりくりを一緒に考えたり(家計改善支援)、お仕事探しのお手伝い(就労支援)などの相談ができます。どなたでも相談ができますので、生活支援課(区役所新館3階301番窓口)までご相談ください。



☎ 生活支援係 ☎894-8400 ☎894-3423



不審な 電話に注意!

栄区役所職員や銀行員を名乗る者から「医療明細の書類を再送するため携帯電話番号を教えてください」「医療費の還付金がある。振り込みたいので生年月日と銀行名を教えてください」などの不審な電話が相次いでいます。区役所からそのような連絡は行っていませんので、くれぐれもご注意ください。少しでも不審に思ったら、家族や警察に相談しましょう。



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
👜持ち物 💰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 など	申込み・問合せ	
子育て関連	乳幼児 健診 4か月児 1歳6か月児 3歳児	🕒 1月25日(水) 受付:12時30分～13時30分 🕒 1月11日(水)・27日(金) 13時30分 🕒 1月20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
	乳幼児歯科相談 妊産婦歯科相談	🕒 1月23日(月) 13時15分～14時30分 📍 区役所新館2階 歯科相談室 🧑 未就学児・妊産婦	📄 歯科医師による検診(乳幼児対象)、相談、歯科衛生士によるブラッシング相談など	📄 電話でこども家庭係 (☎️ 894-8410)へ
	こどもの食生活相談	🕒 1月18日(水)・24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	📄 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
	離乳食教室 ～もぐもぐ2回食～	🕒 1月24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。	

◎「横浜市がん検診(肺、胃、大腸、子宮、乳房、前立腺)」は、実施医療機関(※)でも受けられます。
※「令和4年度栄福祉保健センターからのお知らせ」をご覧ください。健康づくり係または市ホームページでご確認ください。 [横浜市 がん検診](#) [検索](#)
◎【負担免除】がん検診は、令和4年度中に70歳以上になる人(昭和28(1953)年4月1日以前に生まれた人)が対象です。
そのほか無料になる条件等は、健康づくり係へお問い合わせください。

がん検診	肺がん (昭和58年4月1日以前に 生まれた人/1年度に1回)	🕒 2月16日(木) 8時30分～11時40分 📍 区役所新館2階(当日の受付時間は予約時に調整)	📄 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)	📄 1月16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58年4月1日以前に 生まれた女性/2年度に1回)	🕒 ①2月7日(火)、②2月28日(火)、 ③3月7日(火) 9時～12時 📍 区役所新館1階(当日の受付時間は予約時に調整)	📄 以下どちらかを選択 A:視触診+マンモグラフィ検査(💰1,370円) B:マンモグラフィ検査単独(💰680円)	📄 ①1月11日(水)②19日(木)③ 2月7日(火)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	卒煙相談(個別禁煙相談)	🕒 1月18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～9時45分 📍 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 検索 横浜エイズ市民活動センター 検索	📄 電話で健康づくり係 (☎️ 894-6964)へ	
	生活習慣改善相談 管理栄養士による 個別相談	🕒 1月18日(水) 13時～16時 1月26日(木) 9時～12時 2月7日(火) 13時～16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	🕒 1月26日(木) 9時～12時 2月7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対応します。		📄 電話で障害者支援担当 (☎️ 894-8405)へ	

情報コーナー



◎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
【栄区版共通マーク】🕒日時・期間 📍会場 🧑対象・定員 🎤講師・出演等 📄内容
👜持ち物 💰参加費・料金 📄申込み 🗨️問合せ

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、掲載中のイベント等は中止・延期・変更となる場合がありますので、事前に問合せ先にご確認ください。※参加時は主催者の指示の下、感染症対策にご協力ください。



空家セミナー・個別相談会

～専門家による住まいの終いかた相談会～

空家で悩まないために、実家やわが家の将来について今考えませんか?

- 🕒 1月29日(日) 13時～16時30分
- 📍 SAKAESTA(さかえすた)3階大会議室 ほか
- 🧑 区内在住または区内に空家を所有している人
- セミナー:30人(先着)、個別相談会:20枠(先着)
- 📄 1月10日(火)～22日(日)に電子申請またはFAX受付

詳しくは
こちら▼



🗨️ まちづくり調整担当 ☎️ 894-8095 📠 894-9127



セーフコミュニティスポーツ安全対策分科会企画講演会 ウォーキング講座

- 🕒 1月28日(土) 10時～12時
- 📍 SAKAESTA(さかえすた)3階大会議室 ほか
- 🧑 区内在住・在勤・在学の16歳以上20人(先着)
- 🎤 栄スポーツセンター 所長 田邊 俊介さん
- 👜 脱げにくい室内履き、外履き(実技あり)
- 📄 1月11日(水)9時から電話・FAX受付

ウォーキングの
筋トレも学べるよ!



🗨️ 生涯学習支援係 ☎️ 894-8395 📠 894-3099





消防士と一緒に確認!

身近にある家電製品からの火災

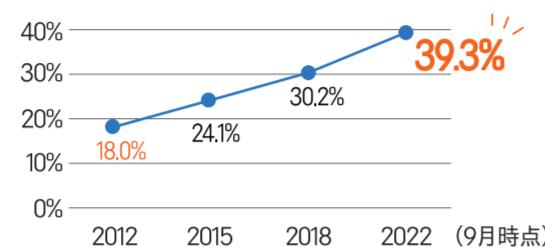
寒い日が続くこの時期は、空気が乾燥して火災が発生しやすくなっており、近年では、誤った使い方が原因で家電製品などの電気火災が増えてきています。

そこで、今回の特集では、身近に起こりやすい家電製品の火災について一部ご紹介します。

【特集に関する問合せ】

栄消防署総務・予防課 ☎・FAX 892-0119

横浜市内の住宅火災に占める電気火災の割合



住宅火災の中で、電気火災の割合が過去最高に!



栄消防署 荒川さん

ポイントを今すぐチェック!

電気ストーブからの出火



-CASE 01-

電気ストーブをつけたまま就寝したため、寝返りを打つなどをした際に掛け布団が電気ストーブに触れてしまい出火



- 使わないときは電源プラグをコンセントから抜く
- 燃えやすいものを近くに置かない



-CASE 02-

洗濯物を電気ストーブで乾かしていたところ、バランスが崩れ電気ストーブの上に洗濯物が落下し出火



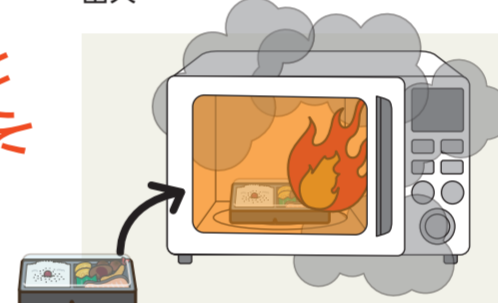
- 寝るときは必ず電源を消す
- ストーブで洗濯物を乾かさない

電子レンジからの出火



-CASE 01-

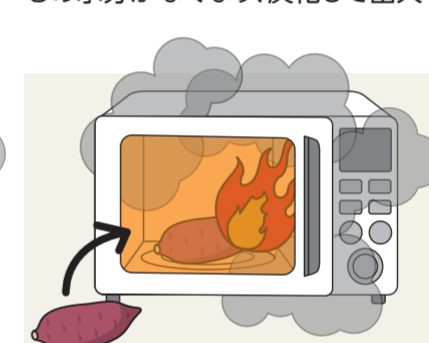
プラスチック製の弁当容器が加熱に耐え切れなくなり、溶け始めて出火



- 電子レンジの取扱説明書をよく読む
- 食品のパッケージ等の注意事項を確認し、適切な時間で加熱する
- 容器の耐熱性などを確認する

-CASE 02-

過度の加熱をすることで、さつまいもの水分がなくなり、炭化して出火

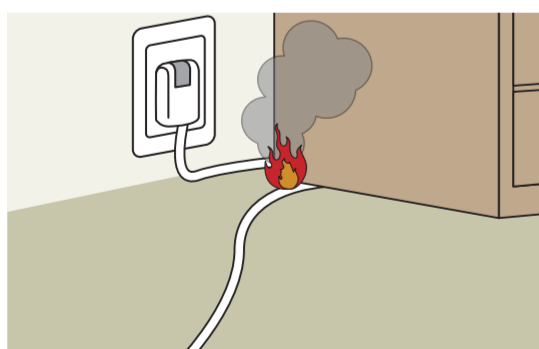


卵を電子レンジで加熱すると破裂する可能性があるので、要注意!



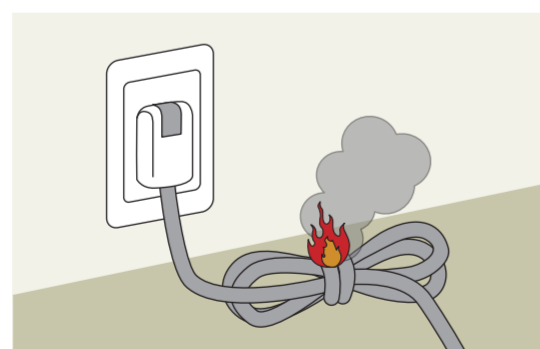
-CASE 01-

電気コードを家具の下敷きにしていると、配線に負荷がかかり、被覆に熱が溜まってしまい、出火



-CASE 02-

延長コードが長いので、束ねて使っていると、束ねたコードから出火



電気コードを誤った方法で使っていると家具の下から煙が出てくることも?!

栄消防署 滝沢さん

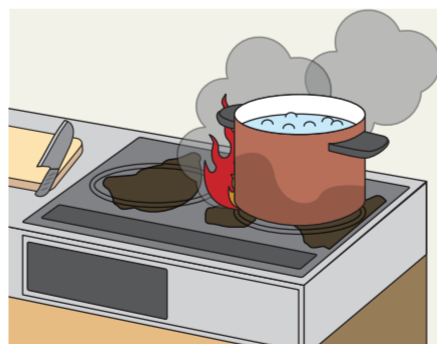
電気コードからの出火



- 電気コードは束ねたり、ねじれたまま使用しない
- 電源プラグの抜き差しをするときは、必ずプラグ本体をもって抜き差しする
- 電気コードを家具などの下敷きにしたり、押しつけて傷つけないようにする
- タコ足配線はしない

-CASE 01-

汚れたトッププレートと調理器具を長時間加熱した状態で、その場を離れてしまい出火



- その場を離れない
- トッププレートや調理器具はこまめに清掃する
- IH専用の鍋を使う
- 周囲に金属類や燃えやすいものを置かない
- 揚げ物をするとき、油は適切な量で

-CASE 02-

少ない油で揚げ物を作ろうとしたところ、温度センサーが作動する前に、油が発火温度に達してしまい出火



IHクッキングヒーターは急速に加熱する特徴があるため、誤った使い方をすると安全装置が動かなくなることも!



IHクッキングヒーターからの出火



新年のこの機会に、おうちにある家電製品の使い方を改めて見直してみましょ!



情報コーナー



◎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
 【栄区版共通マーク】🕒日時・期間 📍会場 🧑対象・定員 🗣️講師・出演等 📄内容
 🎒持ち物 💰参加費・料金 📝申込み 🗨️問合せ

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、掲載中のイベント等は中止・延期・変更となる場合がありますので、事前に問合せ先にご確認ください。※参加時は主催者の指示の下、感染症対策にご協力ください。



戸塚税務署からのお知らせ

戸塚税務署では、確定申告書の作成会場を開設します。作成会場では、スマートフォン等で申告するための操作補助を行います。

- 🕒 1月23日(月)～3月15日(水) 受付 8時30分～16時 相談 9時15分～
 ※土・日曜、祝日を除く(2月19日・26日(各日曜)のみ開場)
 ※入場整理券の配付状況に応じて、受付終了が早まる場合があります。
- 📍 戸塚税務署(戸塚区吉田町2001番地) 📄 当日直接(入場整理券配付)

入場整理券の入手方法

入場整理券は、当日、会場で配付するほか、「LINEによる事前発行」で入手することが可能です。

▼事前発行はこちら

LINEアプリで国税庁公式アカウントを友だち追加!



共通

- 会場では、原則「スマホ申告」をお願いしています。
- 混雑回避のため、「入場整理券」を配付します。作成済の確定申告書の提出のみであれば、入場整理券は必要ありません。
- 3月は入場整理券の入手が困難となることが予想されますので、1月～2月中の来場がお勧めです。
- 車での来署はご遠慮ください。

🗨️ 戸塚税務署 ☎️ 863-0011 (代表)



飼い主必見!猫セミナー

～猫が幸せになる飼い方～

愛猫と一緒に毎日をもっと楽しく暮らすにはどうすればいい? そんな疑問を感じたことはありませんか?

日頃のケア・健康管理のアドバイス、猫との絆を深める方法の提案など、猫と飼い主さんがもっと楽しく幸せに暮らすために役立つ情報をお伝えします。

- 🕒 2月17日(金) 14時～16時
- 📍 区役所新館1階101・102号室
- 👤 50人(先着)

申し込みはこちら▶



- 👩 学術博士 米国獣医行動学専門医 入交 眞巳 獣医師
- 📞 2月16日(木)までに電話・FAX受付または電子申請



🗨️ 生活衛生係 ☎️ 894-6967 📠 895-1759



地域子育てインフォメーション

幼稚園・認定こども園・保育園・小規模保育事業からのお知らせ

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感染症拡大防止の関係で予定が変更になることがあります。内容・申込みに関しては、各園にお問い合わせください。

小菅ケ谷幼稚園 ☎️ 892-7117
 📠 892-6577

★オープンDay
 ……1月13日・20日・27日、
 2月3日・10日(各金曜)

飯島幼稚園 ☎️ 861-5155
 📠 871-3316

★どんど焼き…1月13日(金)

新大船幼稚園 ☎️ 892-3535
 📠 892-3572

★ベビーワンダー(未就園児教室)
 ……2月8日(水)

鍛冶ケ谷カトリック幼稚園 ☎️ 892-5588
 📠 893-9884

★ちびっこ冬あそび…1月18日(水)
 ★みんなあつまれ!(1-3歳体操)…2月9日(木)

認定こども園いのやま ☎️ 894-5588
 📠 894-5840

★子育てサロン
 ……1月11日・25日、2月8日(各水曜)

いいじまひがしこども園 ☎️ 892-1154
 📠 892-1730

★たけのこランド(園開放)
 [0歳～未就学児]…1月19日(木)

やまゆり保育園 ☎️ 894-5353
 📠 349-1122

★絵本の読み聞かせとわらべ歌
 ……1月23日(月)
 ★豆まき…2月3日(金)

かつら愛児園 ☎️ 892-3711
 📠 894-2174

★学芸会…1月20日(金)
 ★年長公開英会話レッスン…2月1日(水)
 ★藤組公開英会話レッスン…2月10日(金)

桂台保育園 ☎️ 894-1374
 📠 894-1490

■の開催場所:桂台地域ケアプラザ

■「おもちゃ文庫 ぼこ」で遊ぼう!

……毎週火・木曜

★子ども新年会…1月12日(木)

■パパ集まれ!!"パパ・夫・自分"をまるごと

楽しもう!(桂台地域ケアプラザ共催)

……1月14日・21日(各土曜)

■子育てサロン「このゆびとまる!」

……1月17日(火)

★節分…2月3日(金)

飯島保育園 ☎️ 871-3661
 📠 871-3812

★ランチ体験…1月19日(木)

★青空おはなし会

……1月20日、2月10日(各金曜)

★かぼくんアート・つくってあそぼう

……1月24日、2月7日(各火曜)

★節分…2月3日(金)

アスク大船保育園 ☎️ 897-6765
 📠 443-9339

★保育室開放…1月17日(火)※事前予約制

公田保育園 ☎️ 892-1530
 📠 892-1745

★鬼のお面づくり…1月31日(火)

上郷保育園 ☎️ 893-3565
 📠 893-4592

★給食体験…1月13日、2月10日(各金曜)

★豆まき…2月3日(金)

栄区公式SNSでは子育て情報も発信中!



▲ツイッター



▲ピアッザ

施設からのお知らせ

※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。休館日等詳細は、各施設にお問い合わせください。

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、掲載中のイベント等は中止・延期・変更となる場合がありますので、事前に問合せ先にご確認ください。※参加時は主催者の指示の下、感染症対策にご協力ください。

SAKAESTA (さかえすた)

●本郷地区センター
●さかえ区民活動センター
●本郷台駅前地域ケアプラザ
〒247-0007 小菅ケ谷1-5-4
☎392-5157 fax392-5183

申当日直接

◆【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！
☎1月11日・18日・25日、2月1日・8日
(各水曜)15時～17時 小・中学生

◆パソコン無料相談会

気軽に立ち寄れる相談会です。
☎1月21日(土)13時～16時
30人程度 当日先着

申電話・来館受付 先着

◆お口の健康「いつまでも食事をおいしく食べる」

オーラルフレイルについて口腔ケアを実施しながら学びます。

☎2月1日(水)10時～11時30分

栄区在住65歳以上20人

申1月11日(水)10時から

◆背筋ピン！美しい姿勢のための夜の「バレエストレッチ」(全3回)

☎2月3日・10日・17日(各金曜)19時～20時 8人

栄クラシック・バレエ教室 三坂

タオル、飲み物、ヨガマット(持っている人)、靴下着用

¥1,000円(全3回分)

申1月12日(木)10時から

◆バッチフラワーレメディ入門～植物の力による自然療法～

☎2月5日(日)13時～15時 10人

ハンドタオル、筆記用具

¥800円 申1月11日(水)10時から

◆懐かしの昭和歌謡・青春の昭和歌謡

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

☎2月12日(日)A:10時～11時 B:

11時30分～12時30分 各40人

¥各200円 申1月17日(火)10時から

来館、11時から電話受付

※A・Bの重複申込はできません。申込みは1回につき2人まで。

◆キグちゃんの「親子であそぼ！」～遊びから学ぶ子どもの育ち～

☎2月27日(月)10時30分～11時15分

1歳児と保護者10組

申1月13日(金)10時から

上郷地区センター

〒247-0013 上郷町1173-5
☎892-8000 fax892-8022

申電話・来館受付 先着

◆人形劇 どんごミニミニ劇場

ぞうくんのさんぽ・あおむしのダンス・こぶたぬきつね 他

☎2月5日(日)13時30分～14時10分

未就学児と保護者8組

申1月16日(月)10時から

◆生花で作るバレンタインのフラワーアレンジメント

☎2月7日(火)13時～15時 8人

¥1,000円 申1月16日(月)10時から

◆インターネット被害未然防止講座

信用できるサイトか、しっかり判断しよう！

☎2月8日(水)13時30分～14時30分

20人 申1月15日(日)10時から

◆トーンチャイムのバレンタインコンサート

☎2月12日(日)13時30分～15時

30人 申1月15日(日)10時から

◆中国養生料理教室 体を温める春のお粥セット

☎2月20日(月)10時～13時 12人

¥1,000円 申1月16日(月)から

豊田地区センター

〒244-0842 飯島町1368-1
☎895-1390 fax895-1480



《エアコン更新工事のお知らせ》

工事期間中(2月1日(水)～)は以下のお部屋がご利用できません。

・体育室・工芸室:22日(水)まで

・音楽室:7日(火)まで

※体育室と音楽室は18時から21時までご利用いただけます(日曜・祝日は除く)。

◆毎日の勉強・冬休みの宿題等々わからないところを聞こう！

☎毎週火曜15時30分～17時30分

小・中学生 申当日直接

申1月11日(水)から電話・来館受付 先着

◆シニアの栄養講座 ～体調管理を万全に～

☎1月31日(火)10時～11時30分

20人

◆バレンタインデーに贈るギネスのチョコレートケーキ～ちょっと大人の味で～

☎2月14日(火)9時30分～12時30分

12人 ¥1,200円

野七里地域ケアプラザ

〒247-0024 野七里1-2-31
☎890-5331 fax890-5332

申電話・来館受付 先着

◆行政書士無料個別相談会

☎毎月第3土曜日13時～16時(1日6枠)

◆ろばかふえ(今年度隔月)

認知症介護者のためのカフェ

☎1月25日・3月22日(各水曜)13時

30分～15時 認知症の方を介護している人各10人程度 ¥100円

中野地域ケアプラザ

〒247-0015 中野町400-2
☎896-0711 fax896-0713

申電話・来館受付 先着

◆なかのカフェ

「認知症介護者のつどい」

☎1月21日(土)13時30分～15時30分

12人

◆親子ヨガ(子ども広場モーリーズ・にこりんく共催)

☎2月20日(月)11時～12時

6か月～未就学児と保護者12組

申1月23日(月)10時から

桂台地域ケアプラザ

〒247-0034 桂台中4-5
☎897-1111 fax897-1119

申電話・来館受付 先着

◆「パパ集まれ!!～”パパ・夫・自分”をまるごと楽しもう」～

☎1月14日・21日(各土曜)10時～11時30分

0～3歳の子をもつ父親を含む家族各10組

◆パパ・ママ親子でふれあい遊びにこりんく共催

☎2月4日(土)10時30分～11時30分

6か月～未就園児と保護者10組

申桂台地域ケアプラザ・にこりんく(☎898-1615)で受付

笠間地域ケアプラザ

〒247-0006 笠間1-1-1
☎890-0800 fax890-0864
kasamacp@orion.ocn.ne.jp

◆こころとからだの元気塾(全5回)

☎1月17日・24日・31日(各火曜)13時

30分～15時、2月7日・21日(各火曜)10時～11時45分

15人 室内履き、筆記用具、飲み物

申電話・来館・メール受付

豊田地域ケアプラザ

〒244-0842 飯島町1368-10
☎864-5144 fax864-5904

◆子育てティーサロン「食べるの大好き！食育講座」にこりんく共催

☎2月3日(金)10時30分～11時30分

0歳～未就学児と保護者12組 先着

申1月10日(火)から電話・来館受付

飯島コミュニティハウス

〒244-0842 飯島町1863-5
☎891-1766 fax891-1786

申1月11日(水)から電話・来館受付 先着

◆ひなまつりブーケ作り

☎2月5日(日)10時30分～11時30分

小学生以上10人 ¥500円

◆健康体操教室(3B体操)

ボール・ベル・ベルダーを使った体操です。

☎2月20日(月)10時～11時45分

15人

◆にこにこお話し会

☎2月9日(木)11時～11時30分

未就学児と保護者5組 当日先着

申当日直接

栄図書館

〒247-0014 公田町634-9
☎891-2801 fax891-2803

申電話・来館受付 先着

◆親子のおはなし会

☎1月24日(火)11時～11時20分

4か月～3歳児と保護者5組

申1月17日(火)9時30分から

◆かながわこどもひろば おはなし会

☎1月28日(土)14時～14時30分

3歳～大人5組

申1月21日(土)9時30分から

◆おはなし会

☎2月8日(水)16時～16時30分

4歳～大人5組

申2月1日(水)9時30分から

◆紙芝居の会

☎2月11日(土・祝)14時～14時30分

3歳～大人5組

申2月4日(土)9時30分から

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、掲載中のイベント等は中止・延期・変更となる場合がありますので、事前に問合せ先にご確認ください。※参加時は主催者の指示の下、感染症対策にご協力ください。

小菅ヶ谷北公園
〒247-0007 小菅ヶ谷4-31
☎891-1151

◆ノルディックウォーキング教室
🕒1月11日、2月8日(各水曜)10時～11時30分
👤各15人 **先着**
📞電話・来館受付

栄区地域子育て支援拠点 にこりんく
〒247-0005 桂町711
(さかえ次世代交流ステーション内)
☎☎898-1615(火～土曜10時～16時)

◆救急救命 応急処置法
家庭内での思わぬ事故の対処法を消防士さんから学びましょう。
🕒2月18日(土)13時30分～15時
👤乳幼児と保護者8組
📞2月4日(土)10時30分からホームページ受付

栄区民文化センター リリス
〒247-0007 小菅ヶ谷1-2-1 ☎896-2000 ☎896-2200

《舞台照明設備更新工事のお知らせ》

工事期間中はホールがご利用できません。期間(予定):2月27日(月)～3月7日(火)

◆午後の音楽会 第150回
B.S.Q. Beatles Strings Quartet Special Concert
全世界で愛されるビートルズの名曲と共にノスタルジーへ誘う優艶な弦楽四重奏
🕒4月14日(金)14時～ 👤300人 **先着**
🎻Yui(ヴァイオリン)、荒井桃子(ヴァイオリン)、森朱理(ヴィオラ)、島津由美(チェロ)
¥2,500円(全席指定)

種類	販売期間	購入方法
先行	リリスLINEチケット 1月29日(日)10時～ 2月4日(土)10時	LINEで友だち追加
一般発売	一般券 2月5日(日)10時～	来館受付
	2月5日(日)14時～	電話受付
	リリスLINEチケット 2月5日(日)14時～	LINEで友だち追加

※詳しくはホームページをご覧ください。

本郷ふじやま公園 古民家ゾーン
〒247-0009 鍛冶ヶ谷1-20
☎896-0590 ☎896-0593

◆絵手紙(全4回)
🕒2月14日・28日、3月14日・28日
(各火曜)13時～16時
👤6人 **抽選** ¥700円(全4回分)
📞往復はがきに①住所②氏名③電話番号を書いて、本郷ふじやま公園へ。1月31日(火)必着

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

◆素敵に暮らす～4つの秘密…
(その四)アロマスプレー作り
🕒2月8日(水)13時～14時30分
👤60歳以上で本人か子ども・孫が市内在住の人10人 **先着** ¥500円
📞1月11日(水)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

◆信友直子監督講演会「生きて、老いる」カメラに込めた娘の想い
🕒2月4日(土)13時30分～15時
👤80人 **先着** ¥1,000円
📞1月11日(水)から専用電話(☎862-5056)・来館・ホームページ受付

◆生活工房のミシン講習会～ロックミシン基礎編～
🕒2月21日(火)10時～12時
👤6人 **先着** 室内履き、練習用の布 ¥500円
📞1月24日(火)9時30分から専用電話(☎862-5075)受付

◆女性のためのキャリア・カウンセリング(3月)
🕒3月第1・3・5水・土曜10時～、11時～、13時～、14時～(1枠50分)
👤各1人 **先着** 📞2月1日(水)9時から電話・来館受付

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

《臨時休館のお知らせ》

空調機更新工事のため臨時休館します。期間:2月6日(月)～17日(金)

📞1月12日(木)9時から電話受付 **先着**

◆漬物教室
🕒2月5日(日)13時30分～15時
👤小学生以上12人 ¥1,100円
◆入門バードウォッチング
🕒2月25日(土)9時30分～12時(雨天中止) 📍集合:舞岡ふるさと村虹の家、解散:戸塚駅 👤14人

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

◆水の旅探検隊(全2回)
公園内に流れる水を観察し、水の循環を学びます。
🕒2月18日、3月18日(各土曜)10時～12時
👤小学生以上20人(小学生は保護者同伴/**先着**) ¥中学生以上200円、小学校100円
📞2月1日(水)9時からホームページ・電話・来館受付
※1回の申込みに5人まで。

📞電話・来館受付 **先着**

◆原木シイタケ植菌体験
🕒2月19日(日)13時～14時、14時～15時
👤各20組(小学生以下保護者同伴/1組5人まで) ¥1組500円
📞1月28日(土)9時から

◆竹細工～こま作りと遊び～
🕒2月26日(日)9時30分～12時
👤20人(小学生以下保護者同伴)
¥500円 📞2月4日(土)9時から

あーすぶらざ
〒247-0007 小菅ヶ谷1-2-1
☎896-2121 ☎896-2299

📞当日直接

◆絵本の読み聞かせ
🕒1月15日(日)13時～13時30分
👤10人程度 **当日先着**
◆県民が見た世界遺産・絶景・暮らし写真展
🕒1月21日(土)～3月12日(日)10時～17時(祝日除く月曜休館)

◆【親子イベント】パンくんシリーズ
🕒1月24日(火)11時～11時30分
👤未就学児と保護者7組 **当日先着**
¥常設展示室観覧料(大人:400円、学生・高校生・65歳以上の人:200円、小・中学生100円)

📞ホームページ受付 **先着**

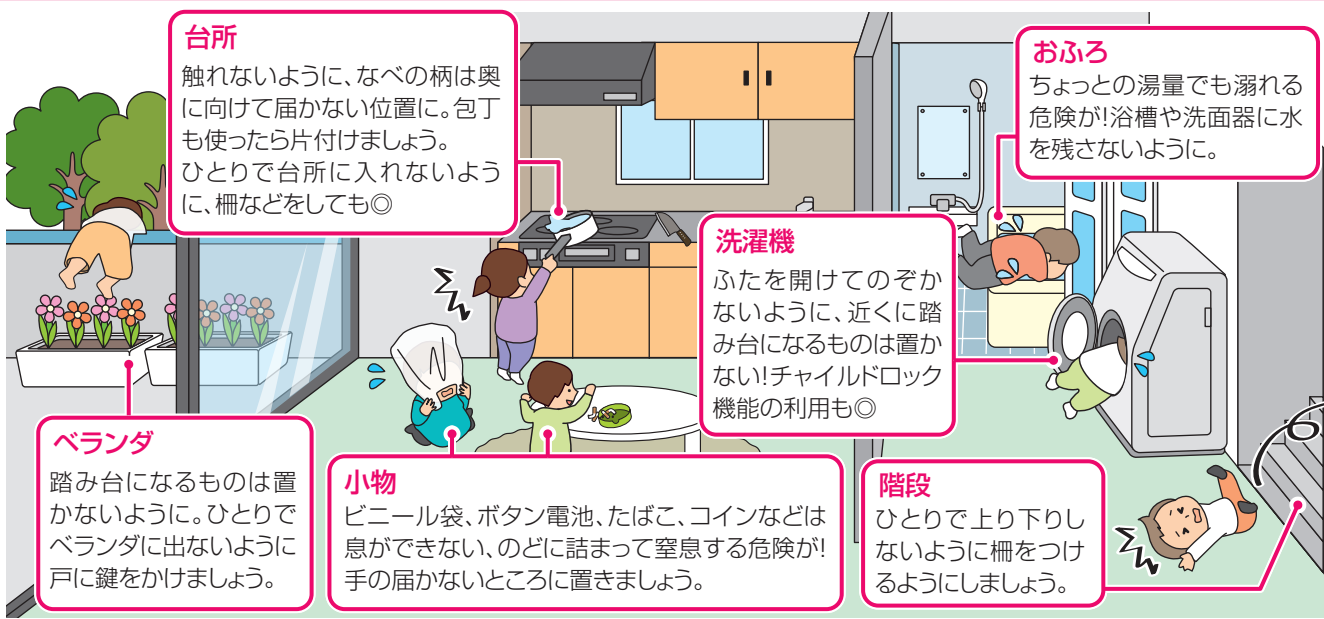
◆LION/ライオン～25年目のたぐいま～
🕒1月21日(土)14時～16時
👤100人 ¥500円
◆月曜上映会「私はあなたのニグロではない」
🕒1月30日(月)14時～15時40分
👤100人



新年のはじまりに! おうちの中を確認してみよう

問 こども家庭支援課
☎894-8434 ☎894-8406

ずっと見ていたはずなのに、ちょっと目を離した際に…“アブナイ!”とヒヤリとした経験はありませんか? 事前の小さい予防が、大きな事故を防ぎます。大人ができる少しの気配りで、子どもを守りましょう!



タッチーくんのいたち日記
～タッチーくん、お正月の遊の巻～



タッチーくんたちはどうやら羽子板で遊んでいるようですが…



もう一回! パコーン



でも僕は諦めない! 絶対に勝ってみせる!



もう一回!



ほくのごとはここからチェック!

