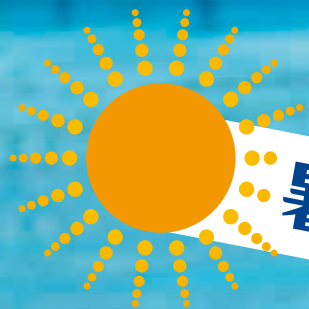




暑い夏がやってきた!

瀬谷区の公園プールで

涼を感じよう!



瀬谷区内で水遊びができる公園といえば「宮沢町第二公園プール」。
今年も公園プールで楽しく涼しく遊びましょう!

宮沢町第二公園プール

宮沢町第二公園 プール

営業期間 7月13日(土)～9月1日(日) 期間中無休

所在地 宮沢一丁目58 ※バス停「三ツ境小学校前」から徒歩5分

大プール



営業時間 9時～18時

料金 1時間100円

利用できる人 小学2年生以上

※小学1年生以下は、水着着用の保護者(18歳以上)1人につき、子ども1人まで利用可

子ども用プール



営業時間 9時～16時

料金 1時間60円

利用できる人 小学1年生以下

※未就学児は、水着着用の保護者(18歳以上)1人につき、子ども2人まで利用可

◆お得な回数券もありますので、ぜひご利用ください。

大プール▶1時間×6枚つづり 500円

子ども用プール▶1時間×6枚つづり 300円

◆おむつが取れていない幼児は、幼児専用のビニールプールをご利用ください。

◆駐車場はありませんので、バイク・車でのご来場はご遠慮ください。

◆悪天候や水温・気温が低い場合は、休みとなることがあります。

◆詳細は、指定管理者のウェブページ・公式Xをご確認ください。

ウェブページ

X(旧Twitter)



●問合せ 営業期間中：宮沢町第二公園プール Tel・Fax 045-303-3455

営業期間外：指定管理者(株)フクシ・エンタープライズ Tel 03-3681-0294 Fax 03-3681-0299

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でご確認ください。

瀬谷消防団 団員募集

活動の詳細は
瀬谷消防団
WEBへ



消防団と消防署が連携した一斉放水訓練

現役消防団員からのメッセージ

消防団では地域の皆さんを守るための知識・技術を学び、同じ思いを持った仲間もたくさん増えました。総勢286人の団員とともに、楽しく活動しています。女性団員も活躍しています！

入団資格 18歳以上70歳未満の区内在住・在勤・在学者
入団をご希望される場合は、問合せ先までご連絡ください。



震災救助訓練

幼児に向けての防災指導

☎ 瀬谷消防署 ☎・☎ 045-362-0119



児童扶養手当の 現況届受付のお知らせ



児童扶養手当受給者が、引き続き手当を受給するためには、年に1度「現況届」の提出が必要です。対象者には、7月中にご案内を送付します。必要書類については、ご案内をご確認ください。

☎ 郵送受付期間：8月1日(木)～8月30日(金)(着)

※世帯の状況に変更がある場合などは、区役所4階40番窓口で受け付けします。

※手続等の詳細は横浜市 WEB へ

☎ 区役所子育て支援担当 ☎ 045-367-5703 ☎ 045-367-2943
こども青少年局こども家庭課
☎ 045-680-1192 ☎ 045-641-8424

結核定期 健康診断

早期発見のために胸部エックス線 検査を受けましょう



- ☎ 区内在住の胸部エックス線検査を受ける機会のない生活保護受給者等または65歳以上の人
- ☎ 健康保険証などの本人確認書類(生活保護受給者は、休日・夜間等診療依頼証、生活保護費支給証、生活保護受給証明書のいずれか)
※申込時・受診時ともに必要
- ☎ 区役所健康づくり係(4階44番窓口)で受診票の発行手続きを受けてください。その際に受診医療機関をご案内します。

☎ 区役所健康づくり係(4階44番窓口)
☎ 045-367-5744 ☎ 045-365-5718

明るい選挙こども映画会 「映画 すみっこぐらし 青い月夜のまほうのコ」

入場
無料

☎ 8月8日(木)14時～15時30分(予定)
※13時30分開場

☎ 瀬谷公会堂

☎ 区内在住・在学(在園)の小学生以下の
子と保護者 400人



©2021 日本すみっこぐらし協会映画部

☎ 区役所統計選挙係 ☎ 045-367-5616 ☎ 045-366-9657



ゴケグモにご注意ください

セアカゴケグモ・ハイロゴケグモは、横浜市内でも発見されています。攻撃性はありませんが、毒を持っているため注意が必要です。

セアカゴケグモ



背面と腹面に赤い模様

ハイロゴケグモ



腹面に赤い模様

※いずれも大きさは脚を含め約3cm

① ゴケグモのいる場所

プランターの底・室外機の裏・ベンチの裏など、日当たりの良い暖かい場所の隙間や穴に巣を作って隠れています。

② ゴケグモを見つけたときは

絶対に素手で触らないでください。
駆除をする場合には、靴で踏み潰すか、市販のピレスロイド系殺虫剤を使用しましょう。
※卵のうは薬剤が効かないので踏み潰してください。



ハイロゴケグモの卵のう

③ かまれたときは

速やかに流水やせっけん水で傷口を洗い、医療機関にご相談ください。適切な治療のために、殺虫剤等で殺したクモをできれば持参しましょう。 ※生きたまま持ち歩くことはやめましょう。

☎ 区役所生活衛生係 ☎ 045-367-5752 ☎ 045-367-2843



地下漏水調査にご協力をお願いします

水道局が調査会社に委託して、地下漏水調査を行います。調査は道路上で行い、漏水の疑いが確認された場合は、事前に宅地内への立入り許可を得てから漏水音の確認をします。不在の場合は改めて訪問します。

※調査員は水道局が発行した証明書を携行しています。

☎ 8月上旬～9月下旬までの平日 8時45分～17時15分まで

☎ 区内全域

☎ 水道局配水課漏水管理係 ☎ 045-331-1838 ☎ 045-332-1442

●「※詳細は瀬谷区WEBへ」「※詳細は横浜市WEBへ」とあるものは、それぞれ「瀬谷区 ○○○」または「横浜市 ○○○」で検索(○○○はイベント名・事業名)

マーク
の
説明

☎電話 ☎ファクス ✉Eメール WEBウェブページ 🏠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 📄**※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・届出システム

瀬谷産の旬の野菜が集結！
せやまる市場 開催

7月の旬の野菜は
トウモロコシだよ！

瀬谷区役所で第2回「せやまる市場」を開催！瀬谷産の野菜の直売や、地元の食材を使ったお弁当販売を行います。3回以上「せやまる市場」で買い物をいただいた人には、オリジナルエコバッグをプレゼント！皆さんのご来場をお待ちしています。

📅 7月19日(金) 10時～14時
※次回以降は、9月・2025年3月に開催予定
📍 区役所1階入口付近・2階区民ホール 📄 ※詳細は瀬谷区WEBへ

📞 区役所企画調整係 ☎045-367-5632 ☎045-365-1170

区役所2階区民ホールの展示・催し

食中毒予防パネル展 ▶ 📅 7月23日(火)～8月2日(金)

※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。

地域活動者向け感染症対策セミナー
～感染症の基本と対策についての講義・実習～

📅 8月2日(金) 10時～12時 📍 区役所5階健康相談室
🎯 現在高齢者サロンや子ども食堂等で活動中の人 20人 🕒
※各団体1人まで 📋 筆記用具、動きやすい服装
👤 区役所医師・保健師 📅 7月11日から ☎で**※要事項**を問合せ先へ
※詳細は瀬谷区WEBへ

📞 区役所健康づくり係 ☎045-367-5744 ☎045-365-5718

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・定員・申込み・問合せ
7月15日(月・祝) 13時～15時	介護力アップ講座 「紙おむつの選び方、使い方」	下瀬谷地域ケアプラザ 📄 ☎045-304-1291

📞 区役所高齢者支援担当 ☎045-367-5716 ☎045-364-2346

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 ▶ ☎045-367-2943 / 健康づくり係 ▶ ☎045-365-5718
※予約方法にWEBアイコンのあるものは、各相談・教室のウェブページから申込可。

種類・対象		日時(★は受付時間)	会場・受診(予約)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	月～金曜日(祝日を除く) 8時45分～12時、 13時～17時	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 ☎045-367-5747
	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 ☎045-367-5609
	妊産婦健康相談・母乳(授乳)相談	7月19日(金) 13時30分～15時30分★	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 ☎045-367-5778
	乳幼児歯科相談・妊産婦歯科相談	7月17日(水) 13時30分～15時	区役所5階 予約制 予約は前日までにWEBから 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 ☎045-367-5760
	こどもの食事相談	7月19日(金) 9時～11時	区役所5階 予約制 こどもの食生活についての相談	健康づくり係
	離乳食教室 生後7～11か月児の養育者	7月19日(金) 13時30分～15時	区役所5階 予約制 先着15組 予約はWEBから 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	☎045-367-5744・ 5745・5746
	母親(両親)教室 ※3回目は両親教室	10時～12時 全4回で1コース(月単位) ※日程は瀬谷区WEB等でご確認ください。	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」、運動しやすい服装(2回目)	子育て支援担当 ☎045-367-5778
	乳幼児健康診査	4か月児 7月24日(水) 12時45分～13時30分★ 1歳 7月18日(木)、8月8日(木) 8時45分～9時20分★ 6か月児 7月25日(木) 12時45分～13時30分★ 3歳児	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 ☎045-367-5760
若者	若者のための専門相談	7月16日(火)、8月6日(火) 13時30分～16時20分	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 ☎045-744-8344
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。	月曜日(祝日を除く) 13時30分～14時10分	区役所5階 予約制 匿名 HIV・梅毒の検査・相談 ※1種類のみの申込みはできません。	健康づくり係 ☎045-367-5744・ 5745・5746
	女性の健康相談	8月6日(火) 9時～10時30分★	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 ☎045-367-5778
	女性福祉相談	月～金曜日(祝日を除く) 9時30分～12時、 13時～16時30分	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 ☎045-367-5703
	生活習慣病予防のための相談	7月23日(火) 午前、 8月7日(水) 午後 ※予約時に時間指定	区役所5階 予約制 食事や運動習慣、禁煙、 ^{こうくう} 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。	健康づくり係 ☎045-367-5744・ 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

アウトドアの レジャーを安全に 楽しもう!

① 森や林



② 草むら



③ バーベキュー



④ 川遊び



① 森や林…スズメバチに注意

スズメバチが巣を作り活動が活発な時期は、声や振動が刺激になり、攻撃されることがあるので、注意が必要です。



特に注意が必要な時期 5月～9月

巣を作りやすい場所 樹木の枝や洞、地面の中
刺されると、アナフィラキシーショック（意識障害や急な血圧低下など）が起こる場合があります。



対策

- 白っぽい帽子や服を身に着ける（黒い色を攻撃する傾向があるため）
- ハチが飛んでいたら、静かにその場を離れ、手で払わないようにする



② 草むら…蚊やマダニに注意

海外でも!

蚊やマダニは感染症を媒介する場合があります。死亡に至る感染症例も国内外で報告されているため、虫よけ対策をしましょう。

感染症の例 デング熱（蚊）

重症熱性血小板減少症候群（SFTS）（マダニ）

対策

- 肌を露出しない服装・靴を選ぶ
長袖、長ズボン、首まわりのタオル、靴下、スニーカー
- 虫よけ剤を使う
・ DEET（小さいお子さんにはイカリジン）を有効成分とするものを選ぶ
・ 日焼け止めを使う場合は、虫よけを最後に塗る



③ バーベキュー…食中毒に注意

食材の保管方法や加熱不足に気を付けて、食中毒を予防しましょう。

食中毒の原因 これはNG!

- × 手洗い不足 × 肉類の加熱不足 × 前日からの作り置き
- × 事前に調理した食品の冷却不足、常温放置



対策 クーラーボックス、保冷剤、トング、ハンドソープの準備も忘れずに!

- 調理前や食べる前は手をよく洗う
- 中心部までよく加熱する
- 生肉を焼くトングと食べる用のお箸を使い分ける
- 調理したらすぐ食べる
- カレーや豚汁などの煮込み料理はその場で作る（前日に作らない）
- 冷蔵保管が必要な食材は、調理直前までクーラーボックスなどで保冷する

④ 川遊び…細菌や寄生虫に注意

海外でも!

川の水は、見た目がきれいでも、細菌や寄生虫が存在し、感染症になることがあります。川で水遊びやボート遊びをするときは注意しましょう。



川遊びが原因になる感染症の例 レプトスピラ症

細菌の一種「レプトスピラ」が原因となり、風邪に似た症状や黄疸、出血、腎不全などの症状が現れます。

※そのほか、下痢を起こす細菌や原虫（寄生虫の一種）などに感染することがあります。

対策

- 川の水は絶対に飲まない
- 手や足に傷があるときは、水につからないようにする
- 遊び終わったら、手や足をせっけんでよく洗う



アウトドアレジャーの際は、熱中症や急な川の増水にも注意しましょう。レジャー中や帰宅後に体調不良を感じたときは、医療機関を受診しましょう。



愛犬と一緒にアウトドアレジャーを楽しむときは…

犬にも害虫や感染症の予防対策が必要です。事前の準備で予防できるものもありますので、計画的に対策しましょう。



蚊
感染症
（フィラリア症）



マダニ
吸血、感染症
（SFTSなど）



川や沢の水
感染症（レプトスピラ症など）、
寄生虫

対策

- フィラリア、ノミ・ダニの予防薬を服用させる
- 混合ワクチンを接種する（レプトスピラ症のワクチンもあります）
- 動物用の虫よけ剤を使う
- 帰宅後は足をよく拭き、ブラッシングなどで全身をチェックする

特集
2

台風・大雨への 備えと行動!

台風・大雨は、地震とは異なり、いつ、どこで、どのくらいの規模のものがやってくるのかなど、ある程度予測することができる災害です。このため、日頃からの備えを十分に行えば、被害を最小限に抑えることができます。

台風・大雨シーズンに備えて、ハザードマップ上の自宅等の場所や、避難行動について確認しておきましょう。

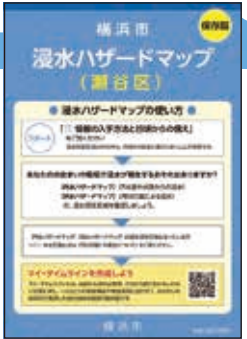
●問合せ 区役所危機管理・地域防災担当
☎045-367-5611 ☎045-366-9657

事前に浸水ハザードマップで
自宅の状況を確認し、
避難方法を把握しておこう

浸水ハザードマップとは

台風・大雨による浸水が想定される区域や、浸水する深さなどの情報をまとめたマップです。あらかじめ自宅周囲の浸水のリスクを把握して、災害時の行動をシミュレーションしましょう!

区役所3階39番窓口で配布しているほか、
横浜市ウェブページからもダウンロードできます。



自宅がハザードマップの
危険区域内に入っている場合は

避難場所などへ避難

自宅にとどまることが危険と判断した場合は、瀬谷区が開設する避難場所や、安全な親戚・知人宅等へ速やかに避難しましょう。



瀬谷区が開設する避難場所について確認しよう

横浜市や瀬谷区が避難情報を発表したら…

どこへ避難する?

- 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
- 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
- 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

※災害の規模や状況などにより、開設する場所が異なります。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。



ハザードマップ上、
浸水・土砂災害のリスクがない場合は

在宅避難

自宅に浸水や土砂災害の危険性がないなど、安全が確保できる場合は、ご自宅にとどまる在宅避難を勧めています。日頃から備えを進めておきましょう。ただし、在宅避難中でも危険を感じたときは、早めに避難しましょう。



在宅避難のメリットや
在宅避難への備えを
横浜市ウェブページで
ご紹介しています。



どうやって避難する?

避難者用の駐車場はありません。雨風が激しくなる前や夜間になる前に、徒歩や公共交通機関を使用して避難しましょう。

避難できない場合はどうする?

屋外へ避難することがかえって危険と感じる場合は、建物内の少しでも安全な場所(2階以上など)へ避難しましょう。



避難時の持ち物を準備しよう

風水害時の避難場所は、緊急時に生命を守るための場所です。このため、**原則、避難場所での飲食料・物品の配布はありません**。避難時にすぐ持ち出せるように、また、在宅避難の際にも慌てないように、日頃から準備しておきましょう。

- ☐ 飲料水 ☐ 食料品 ☐ 懐中電灯・ランタン(予備電池含む)
- ☐ 携帯ラジオ(予備電池含む) ☐ モバイルバッテリー
- ☐ 貴重品(現金・通帳など) ☐ 常備薬 ☐ 着替え ☐ タオル
- ☐ 暑い時期は熱中症対策グッズ(うちわ、塩分補給用のあめなど)
- ☐ その他必要なもの ※乳児がいる場合はミルク・哺乳瓶など
※ペットがいる場合はケージなど



避難情報はアプリ「横浜市避難ナビ」でチェック



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することができます。※アプリは、横浜市ウェブページ(右の二次元コード)からダウンロードできます。



施設

からのお知らせ

各施設の WEB は、施設名 検索

- 原則として毎月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場合があります。

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 045-303-4400 FAX 045-303-4464
※第3月曜日(祝日等に重なる場合は翌日)

瀬谷地区センター講座

▶さわやかスポーツ体験
ポッチャを楽しもう!

友達同士、親子参加もできます!

回 8月6日(火) 10時～11時30分 回 20人 回 ※幼児は保護者同伴
持 室内用運動靴、タオル、飲み物

▶出前講座
大人のためのおなか菌学

腸内の菌について正しい知識を身に付け、日々の健康管理に役立てましょう!(ヤクルト1本試飲付き)

回 8月28日(水) 10時～11時
回 成人 15人 回 費 100円
申 7月20日(着)まで WEB から、または
往 に必要事項 を記載して 郵 か 回

ワンパク講座

▶すきっぷす♪のおはなし会

回 7月17日(水) 10時30分～11時 回
回 乳幼児と保護者 14組 回

▶小学生夏休み絵画教室

回 8月24日(土) 9時30分～12時
回 小学生 10人 回
申 7月15日まで WEB

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 ～楽しいポッチャ～

回 7月11日(木) 10時～11時30分 回
回 20人 回

▶お楽しみ和楽 ～童謡・唱歌～

回 7月18日(木) 10時～11時30分 回
回 20人 回

▶健康相談

回 7月25日(木) 12時30分～14時30分 回
回 14人 回

以下のものは 申 7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 回

▶文学講座 古典和歌の基礎

回 8月2・9日の金曜日 全2回 10時～11時30分
回 20人 回 費 200円

▶パソコン・スマホお悩み相談

回 8月21日(水)
①13時～14時 ②14時15分～15時15分 ③15時30分～16時30分
回 ①～③各3人 回
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
※申込時に希望時間(①～③)を記載

阿久和地区センター

〒246-0026 阿久和南二丁目9-2
TEL 045-365-9072 FAX 045-365-9112
※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
～地域の仲間と気軽に楽しく～

回 7月20日(土) 13時～14時30分 回
※12時45分から受付
回 30人 回
持 室内用運動靴、タオル、飲み物

▶おもしろ何でもチャレンジ
～楽しく科学を体験しよう!～

高校生と一緒に、夏休みの自由研究にも使える実験や工作を通じて科学のおもしろさを体験しよう!

回 7月27日(土) 10時～13時 回
回 主に小学生 50人 回

中屋敷地区センター

〒246-0004 中屋敷二丁目18-6
TEL 045-304-3100 FAX 045-304-3110
※第2月曜日(祝日等に重なる場合は翌日)

▶はじめてのいっぽ☆子育て広場

回 7月22日(月) 10時30分～11時30分
回 未就園児と保護者 9組 回
申 7月21日まで TEL か 回

▶[mittēn]先生の焼き菓子
～夏のバイクドチーズケーキと
チーズクリームのスコーン～

回 8月10日(土) 9時30分～11時30分
回 成人 10人 回 ※高校生も可
費 1,800円 申 8月5日まで TEL か 回

▶みんな集まれ! 夏体験

①KARAKU花とこどもマルシェ

回 7月20日(土) 10時～15時 回
回 子どもたちによる作品販売・ワークショップのブース、子ども向けの内容が中心の一般ブース(30団体以上出店) ※詳細は中屋敷地区センター WEB へ。

②多肉植物のカラーサンド作り

回 7月24日(水) 10時～11時30分
回 小・中学生 15人 回
費 500円(花材費込み)
申 7月19日まで TEL か 回

③キラキラソーダ水のレジン作り

回 7月28日(日) 10時～11時30分
回 小・中学生 15人 回 費 500円
申 7月23日まで TEL か 回

④子どもおうちパンと夏ドリンク作り～ウイナーパンとコーンパンにチャレンジ～

回 8月3日(土) 9時30分～11時30分
回 小・中学生 16人 回 費 500円
申 7月29日まで TEL か 回

瀬谷図書館

〒246-0015 本郷三丁目22-1
TEL 045-301-7911 FAX 045-302-3655
※7月16日(火)

以下のものは 申 各申込開始日の
9時30分から TEL か 回

▶夏休み
中高生図書館サポーター募集

予約図書の回収や書架整理中心の活動です。ガイダンスに参加し、夏休みに3日以上活動できる人を募集します。

回 ガイダンス: 7月25日(木) 10時～12時 回 市内在住・在学の中学生・高校生 申 7月11日から

▶おはなしフェスティバル
ウィーク

区内で活動するボランティアのおはなし会が日替わりで楽しめます。

回 7月30日(火)～8月2日(金) 10時～10時30分、11時～11時30分
回 幼児～小学生 各回10人 回 ※保護者同伴可 申 7月12日から

▶パパといっしょの
ひよこのおはなし会

お父さんと楽しめる特別プログラムで開催します。

回 8月4日(日) 11時～11時30分
回 0歳～3歳の子と保護者 10組 回
※保護者は祖父母・お母さんなども可。 内 わらべうたと絵本の読み聞かせ 申 7月24日から

▶海の森の万華鏡づくり
～図書館 de YES
夏休み子ども講座～

海について学んだ後、海藻おしばを使った万華鏡を作ってみよう。

回 8月21日(水) 10時～11時30分
回 小学生 16人 回
講 海藻おしば協会 高山優美
申 8月7日から

瀬谷さくら小学校
コミュニティ・スクール

〒246-0035 下瀬谷三丁目58-1
TEL・FAX 045-304-1755 休火・金曜日

以下のものは 申 7月20日(着)まで
WEB から、または 往 に 必要事項 を記載して 郵 か 回

▶夏休み子どもおりがみ教室

回 8月7日(水) 10時～12時
回 小学生以上 10人 回 ※小学3年生以下は保護者同伴
内 ペンギン小箱と夏の思い出リース 費 100円

▶暑い夏にピッタリ!
クールなバスボムづくり

回 8月21日(水) 10時～11時
回 小学生以上 10人 回 ※小学3年生以下は保護者同伴 費 300円
回 汚れてもよい服装、飲み物

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 045-303-8415 休火・金曜日

▶夏休み竹工作体験!
月プリンパンパン
バンブー貯金箱をつくろう!

地元で採れた竹にデザインして自分だけのオリジナル貯金箱を作ってみよう!

回 8月24日(土) 9時30分～11時30分
回 小学生 20人 回 ※小学3年生以下は保護者同伴 回 上履き、汚れてもよい服装、竹に施したいデザイン
講 穴戸清信
申 7月18日～8月10日まで TEL か 回

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 045-391-1166 休火・金曜日

▶はらっぱのおはなし会

回 7月20日(土) 11時～11時30分 回
回 10人 回 ※幼児は保護者同伴
回 「パパ、お月さまとって! (エリック・

カール作)」などの読み聞かせ、紙芝居、手遊び、パネルシアター等

講 はらっぱの会

▶学習室開放

空き部屋を利用して学習室を開放! 静かな環境で自習や読書ができます。開放日時は WEB や館内掲示でお知らせします。

回 7月21日(日)～8月31日(土)の間で不定期開催 9時～12時、13時～20時(小学生: 17時まで、中学生: 18時まで) 回 回 8人 回 ※幼児は保護者同伴

▶パソコン・スマホの困った!
原中コミスク無料相談会

回 7月27日(土) ①13時～14時 ②14時15分～15時15分 ③15時30分～16時30分 回 回 成人 ①～③各3人 回
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
申 7月11日から TEL か 回

以下のものは 申 7月25日(着)まで
WEB から、または 往 に 必要事項 を記載して 郵 か 回

▶SDGs工作
～作った車を走らせてみよう!～

洗濯ばさみとペットボトルキャップを使って車を作り、完成した車でレースをしよう。

回 8月10日(土) 10時～12時
回 小学生 12人 回 費 100円

▶夏休み理科実験教室
～「光」であそぼう～

回 8月25日(日)
①10時～11時 ②13時～14時
回 小学生 各回10人 回 内 ひかりのひみつ、光であそぼう、「光の手品ボックス」をつくろう 費 100円
※申込時に希望時間(①・②)を記載

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 045-304-4169
※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。

▶窓にお絵かきしよう

回 7月28日(日) 9時30分～16時30分 回

▶SDGs空き箱を使って
夏休み自由工作

回 7月30日(火) 10時～16時 回
回 16人 回 費 100円

▶夏休み葉っぱークラフト工作

回 8月1日(木)～16日(金) 10時～16時 回
回 各日10人 回

下瀬谷地域ケアプラザ

〒246-0035 下瀬谷二丁目44-6
TEL 045-304-1291 FAX 045-304-1259
✉ shimoseya-seikatsu@shafuku-doujinkai.or.jp 休第1月曜日

以下のものは 申 各申込締切日まで
TEL か 回

▶ながらボランティア
～レコードを聴きながら
ちょこっとボランティア～

お好きなレコードを聴きながら、どんな

マークの説明 ☎電話 ☎ファクス ✉Eメール WEBウェブページ 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・届出システム 園芸博 国際園芸博覧会関連イベント



たでも簡単にできるボランティアです。
日 7月25日(木) 10時～11時30分
※毎月第4木曜日 対 20人程度
申 前日12時まで
▶グリーンボランティア募集
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です。
日 定例会: 7月26日(金) 10時～11時30分 ※毎月第4金曜日
ガーデニング活動: 週1回程度 ※要問合せ 対 各日12人
申 前日12時まで
▶シニアのためのスマホサロン
スマートフォンの使い方に関する質問に個別にお答えします。
日 7月29日(月) 10時～11時30分
※毎月開催 対 10人程度
持 スマートフォン、筆記用具
申 前日17時まで
▶スマホサロンボランティア募集
日 毎月開催 ※要問合せ
対 高校生以上のスマートフォンの一般的な操作が可能な人 内 シニア向けスマホサロンでの参加者からの質問対応 ※体験あり 日 随時
▶地域支え愛・男の防災まちづくり会議
男性の視点で災害に強いまちづくりについて毎月楽しく話し合っています。
日 8月7日(水) 18時30分～20時
対 12人 申 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
Tel 045-302-3301 ☎045-301-9442
休 第2月曜日(祝日等に重なる場合は翌日)

以下のものは 日 祝日以外の日程で開催 持 スポーツウェア、飲み物、タオル、室内用運動靴(共通)
費 610円

▶トータルフィットネス&コンディショニングタイム(火曜)
一緒に体を動かしてよりすっきりなBODYをGETしてみませんか。
日 毎週火曜日 10時～10時50分 画
※9時45分から受付
対 16歳以上 各日 35人 画
▶わくわくエアロビクスタイム(火曜)

楽しい音楽に合わせながら、基本動作を繰り返し行い、全身を動かしていくエクササイズです。
日 毎週火曜日 11時～11時50分 画
※10時45分から受付
対 16歳以上 各日35人 画
▶ズンバ(水曜)
笑顔で楽しく踊って、体力アップ。脂肪燃焼効果抜群です。
日 毎週水曜日 20時～20時50分 画
※19時45分から受付
対 16歳以上 各日30人 画
▶ズンバ(木曜)
楽しく踊って心も体も元気に! 木曜日の朝、一緒に踊りましょう♪
日 毎週木曜日 9時～9時50分 画
※8時45分から受付
対 16歳以上 各日40人 画

地域子育て支援拠点にこたす
〒246-0021 ニツ橋町469
せやまる・ふれあい館内
Tel 045-391-8316 ☎045-391-8447
休 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 7月24日(水) 10時～11時、8月7日(水) 13時～14時
所 8月7日のみニツ橋地域ケアプラザ(区役所南隣)
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)
申 ☎ 045-744-7207

▶発育・発達がゆっくりさんのママのおしゃべり会
子育ての悩みやこれからのこと、家族・きょうだいのこと、気軽にゆっくりおしゃべりしませんか。
日 8月2日(金) 10時～12時
対 病気や障害、生まれつきの体質などが原因で、発育・発達がゆっくりな子と保護者 申 7月12日から WEB
▶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 ①8月10日(土) ②8月24日(土) いずれも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 画
講 助産師 ①小沼夕佳 ②森内幸美
申 7月13日から WEB

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
Tel 045-811-8444 ☎045-812-5778

以下のものは 日 各申込締切日(消)まで WEB から、または 対 に 重要事項 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 画 時 当選者に別途連絡
※いずれも小雨決行・荒天中止

▶からだ“美”チューニングⅡ
日 8月27日、9月3・10・24日、10月1・8・15・22・29日、11月19・26日、12月3・10・17日の火曜日 全14回 10時45分～11時45分
対 16歳以上 30人 画 内 健康増進のための姿勢調整 費 8,400円
申 7月26日まで

▶ピラティス&有酸素運動Ⅱ
日 8月28日、9月4・11・25日、10月2・9・16・23・30日、11月20・27日、12月4・11・18日の水曜日 全14回 10時～11時
対 16歳以上 30人 画 内 健康増進のためのピラティスとエアロビクスダンス等の有酸素運動
費 8,400円 申 7月26日まで

▶おひさまクラブⅡ
日 9月4・11・25日、10月2・9・16・23・30日の水曜日 全8回 14時～16時 対 4歳以上の未就学児と保護者 20組 画 内 野遊び、自然遊び、クラフト、おやつ作り
費 1組9,200円 ※1人追加は大人4,700円、子ども3,500円、3歳以下300円 申 8月2日まで
▶ファミリークッキング BBQ C・D
季節の野菜や肉をバーベキュー Grill で調理します。
日 C: 9月15日(日) D: 9月16日(月・祝) いずれも10時～14時

対 8人以内の家族 各日12組 画
費 中学生以上2,900円、小学生2,400円、4歳～未就学児1,400円、3歳以下100円 日 8月9日まで
※申込時に希望日時(C・D)を記載

瀬谷区民文化センター
あじさいプラザ
〒246-0031 瀬谷四丁目4-10
ライブゲート瀬谷3・4階
Tel 045-301-3500 ☎045-301-3502
休 第2火曜日

▶「もし徳」映画公開記念
藤村緋二特別漫画展
映画「もしも徳川家康が総理大臣になったら」公開に合わせ、漫画家・藤村緋二によるコミカライズ作品を展示。
日 7月31日(水)～8月12日(月・休) 10時～18時 画

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
Tel 045-361-2117 ☎045-361-2328
休 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。
内 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回につき奨励金支給あり。
日 ☎ ☎ ※事前に登録が必要

善意銀行への寄付
4月1日～30日受付分・敬称略
●(有)堀越商店 ●山名 昭
●瀬谷第四地区社会福祉協議会「よんたくん広場」
●匿名1件
以上の皆さん、ありがとうございました。

民踊
●区民踊協会主催 区民盆おどり大会
～「よこはま花博音頭 花だより」を一緒に踊りましょう～
日 7月13日(土) 18時～20時 ※雨天中止 所 ニツ橋公園 画
画 同協会 竹川 ☎ 045-303-3201

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。

区民活動センターイベント情報

📍瀬谷区民活動センター(二ツ橋町469 せやまる・ふれあい館 2階)
☎045-369-7081 ☎045-366-4670 ✉se-kukatsu@city.yokohama.jp

みんなの立ち寄りイベント
屋ドキイベント・せや

毎月1回開催! 気軽に楽しめる昼休みイベントです。
今年度から出演グループが2グループになりました!

📅7月19日(金)12時～13時 ※開場11時40分
所 瀬谷公会堂 📍入場無料

講 ●瀬谷区音楽協会(名曲セレクション):日本のうた・世界の歌
「夏は来ぬ」、ベートーベン「歓喜の歌」ほか

●ふれ愛♥音楽塾(朗読劇):「ブレーメンの音楽隊」より
「だって僕は口バだから」、「ブレーメンへ出発だ!」ほか

パソコン相談会

参加無料

パソコンや、スマートフォンの「わからない」を解決しませんか。
自治会、PTA、サークル活動等でお困りの人など、団体・個人
を問わず参加できます。SNSにも、できる限り対応します。

📅毎週火・金曜日(年末年始・祝休日を除く)13時～16時15分
※13時～15時30分受付 ※予約不要
所 瀬谷区民活動センター ミーティングコーナー1 📍
持 ご自分のノートパソコン・スマートフォン ※ノートパソコンのみ貸出し可。
講 パソコンふれあい館・せや

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24回 瀬谷区ジュニアコンサート出場者募集

演奏者全員に音楽大学の先生から講評があります。すばらしい演奏者には表彰状(最優秀賞、優秀賞、奨励賞)を授与します。5回・8回・10回目の出演者には盾(実行委員会賞)を授与します。

📅11月24日(日)13時開演(予定) 所 瀬谷公会堂

対 小・中学生、高校生で ①区内在住・在学者 ②区内の音楽教室等に通う人 合わせて50人程度 ※複数部門への出場は不可。過去の受賞者及び国内外コンクール受賞者は出場に制限あり。

費 参加費1,500円と運営賛助金2口以上(1口2,000円)

内 ジャンル:ピアノ、管弦打楽器、和楽器、声楽(中学生以上)
部門:ソロ、アンサンブル(編成は5人以内)
※演奏曲は2曲まで(編曲可)、小学生3分以内、中学生以上5分以内

申 7月31日～9月30日(着)まで 📍で、必要事項を記入した申込用紙を申込用紙記載の提出先へ

※申込用紙は、7月18日(木)から区役所3階35番窓口、区内公共施設等で配布。

※詳細は瀬谷区ジュニアコンサートWEBへ

📍ジュニアコンサート事務局(office遊音企画内)
☎045-303-0456(土曜日を除く9時～15時)



“瀬谷の魅力”
SNSで発信
しています!



Instagram



区民の
ひろば

※区民の皆さんの自主的な活動、イベントなどを掲載。
詳しくは各主催者へお問い合わせください。
※掲載希望の人は、区役所広報相談係(3階36番窓口
☎045-367-5635 ☎045-365-1170)へ。

●横浜瀬谷正論の会

政治・経済・教育をテーマに、楽しく話し合います。
📅毎月1回 金曜日 12時～14時 所 お問い合わせください。 対 成人
費 無料 所 森田 ☎・☎045-361-6059

●高齢者をフラダンスで元気に!

初めての人でもお楽しみいただけます。
📅①毎月2回 木曜日 13時15分から ②毎月2回 金曜日 12時から
所 ①二ツ橋地域ケアプラザ 多目的ホール ②中屋敷地域ケアプラザ
多目的ホール 対 60歳以上 費 1か月1,000円(1回500円)、入会金
別途1,000円 所 松原 ☎090-6181-1724 ※12時～17時

●女性コーラス「コーロ・TUTTI」^{トゥッティ} 団員募集

瀬谷でコーラスを楽しんでいます。一緒に歌いませんか。
📅毎月2回 土曜日 13時～15時 所 瀬谷地区センター 対 女性
費 1か月3,000円 所 大友 ☎045-301-7050 ※8時～17時



ズーラシア
だより vol.45

7月11日～8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、
ズーラシア WEB でご確認ください。

ユーラシアカワウソ

ツンドラ以南のユーラシア大陸全土の
淡水域や海岸付近に生息しています。
夜行性の動物ですが、ズーラシアで飼育
している「なごみ」は、日中も活発に泳い
でいます。



自由自在に水中を泳ぎ回ることがで
きる水かきや、岩陰に隠れた魚も発見できる鋭い感覚毛(ひげ)を備え
るなど、水辺での生活に特化した体つきが特徴です。水をはじきやす
い長毛と密に生えた細い短毛が1cmあたり約70,000本も生えており、
この毛間に閉じ込めた空気が、水中での体温維持に役立ちます。カワ
ウソが泳ぐたびに、毛から押し出された空気が泡となり、キラキラと輝
く様子をご覧ください。

イベント情報 いきものSOS展

環境問題が動物たちに与えている
影響やその問題に対して私たちがで
きることをご紹介します。
📅9月2日(月)まで
所 ホッキョクグマ水中ビュー



過去の様子

問 よこはま動物園ズーラシア ☎045-959-1000

区の人口 121,221人 世帯数 54,283世帯 (2024年6月1日現在推計)

瀬谷区 WEB 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 ☎045-367-5635 ☎045-365-1170

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。