



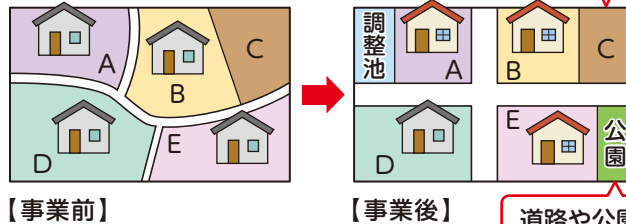
みんなが暮らしやすい瀬谷を目指して

瀬谷区では、GREEN×EXPO 2027が開催される上瀬谷地区をはじめとして、いろいろなところでまちづくりを進めています。その一部をご紹介します。

道路や宅地の整備を通して利便性の高いまちをつくります!

① ニツ橋北部土地区画整理事業

道路、公園、調整池などの公共施設を整備・改善するとともに、土地の形を整えます。ニツ橋北部地区では、都市計画道路三ツ境下草柳線・瀬谷地内線とその沿道や周辺の宅地等を整備します。



土地の形を整える

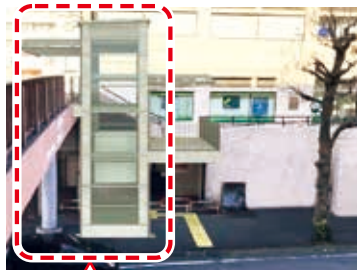
道路や公園などを整備する



安心・安全に利用できる駅前や道路を目指します!

② 三ツ境駅北口のバリアフリーの推進

誰もがスムーズに移動できる駅前を目指して、三ツ境駅改札と北口バスターミナルとをつなぐ三ツ境駅北口歩道橋のエレベーター設置工事に着手します。



三ツ境駅北口エレベーター設置場所(イメージ)

③ 瀬谷柏尾道路の拡幅整備

幅が狭くバス等のすれ違いに支障があるため、土地を取得して道路を広げるとともに、歩行者が安全に通行できるよう歩道を整備する工事を進めます。

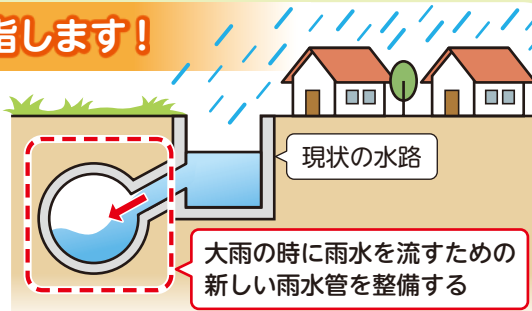


せやまるのおばあちゃん

大雨の際の浸水被害軽減を目指します!

④ 三ツ境地区下水道の整備

三ツ境地区周辺は、地形の特性上たびたび浸水被害が発生しています。そこで、浸水被害が発生しやすい水路から雨水を流すための、新しい雨水管を整備します。



問合せ

- ① ニツ橋北部土地区画整理事業について
都市整備局ニツ橋北部土地区画整理事務所
Tel 045-363-3110 Fax 045-363-3116
- ② 三ツ境駅北口のバリアフリーの推進について
道路局施設課
Tel 045-671-2731 Fax 045-550-3376
- ③ 瀬谷柏尾道路の拡幅整備について
瀬谷土木事務所道路係
Tel 045-364-1105 Fax 045-391-6974
- ④ 三ツ境地区下水道の整備について
下水道河川局管路整備課
Tel 045-671-3970 Fax 045-681-2215

GREEN×EXPO 2027 開催 900日前記念

捨てるなんてもったいない! コーヒーかす アート

GREEN×EXPO 2027開催900日前を記念し、廃棄予定のコーヒーかすを活用して作品をつくるワークショップを開催します。

日時 9月29日(日)10時～17時(予定)

定員 100人 ※定員に達し次第終了

場所 瀬谷駅北口駅前広場 **当日直接**

※同日に開催される第3回輝きフェスティバル内で開催

※雨天の場合は場所を変更。詳細は瀬谷区WEBへ

【主催】横浜国際園芸博覧会瀬谷区推進協議会、瀬谷区役所

園区役所企画調整係 Tel 045-367-5632 Fax 045-365-1170



作品イメージ

瀬谷フェスティバル

今年の瀬谷フェスティバルは旧瀬谷西高校(中屋敷二丁目2-5)で開催します。例年と会場が異なりますので、ご来場の際には、お間違えのないようご注意ください。

日時 **10月20日(日)10時～15時**

※荒天中止

会場には駐車場はありません。
無料シャトルバスや公共交通機関をご利用ください。

イベント内容の詳細は、
広報よこはま瀬谷区版
10月号でお伝えします

園区役所地域活動係

Tel 045-367-5691 Fax 045-367-4423



●「※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 📄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

横浜市国民健康保険に加入している40歳～74歳の人へ

特定健康診査を受けましょう

自分の健康を毎年チェックすることで、病気の早期発見・早期治療につなげることができます。横浜市国民健康保険に加入している人は、年度に1回「特定健康診査(特定健診)」をぜひ受診しましょう。約10,000円相当の検査を無料で受けることができます。

健診内容 身体検査、血液検査、尿検査、問診など

受診方法 実施医療機関に事前に電話等で予約のうえ、受診当日は、保険証・受診券・問診票を持参し受診してください。

※ 受診券・問診票は、5月に対象者あてに発送済です(お手元がない場合は、再発行が可能です)。

※ 実施医療機関等の詳細は横浜市WEB(二次元コード)から

※ 75歳以上の人は、無料で横浜市健康診査が受診できます。

QRコード

抽選で賞品が当たる「特定健診受診キャンペーン」を実施中

12月末までに特定健診を受けると、抽選で1,000人に賞品が当たります。詳細は横浜市WEBへ

☎横浜市けんしん専用ダイヤル ☎045-664-2606 ☎045-664-0403
区役所保険係 ☎045-367-5725 ☎045-362-2420

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・対象・申込み・問合せ
9月21日(土) 13時～16時	こころの座談会 ～日頃の疲れをいやしなが 語り合いませんか～ 「座談会&アロマオイルで ハンドマッサージ」	下瀬谷地域ケアプラザ ☎045-304-1291 👤介護者、介護経験者 📅9月11日から

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

認知症講演会

認知症予防ははじめの一步
～MCI(軽度認知障害)ってなあに?～

📅9月14日(土)14時～16時 ※13時30分受付開始

📍瀬谷公会堂 📄400人👤

📄つながるクリニック 院長 八森 淳 氏

☎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	9月20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	9月25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	9月20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 ☎045-367-5744・ 5745・5746
	離乳食教室 生後7～11か月児の養育者	9月20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	
	1歳児食と歯の元気教室 (1歳～1歳4か月児の養育者)	9月13日(金)、10月11日(金) 10時～11時30分	区役所5階 予約制 先着15組 予約はWEBから 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	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	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
		1歳 6か月児		
		3歳児		
若者	若者のための専門相談	9月17日(火)、10月1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種類のため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	10月8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・禁煙相談	9月18日(水)午前、 10月9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、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

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、夫婦で協力して育児ができるよう、赤ちゃんのお世話を少し体験してみませんか。赤ちゃんを迎えた後の生活のコツなどもお伝えします！

※日程等の詳細は本紙11ページをご覧ください。

●問合せ 瀬谷区地域子育て支援拠点にこてらす
Tel 045-391-8316 Fax 045-391-8447

子育てに役立つ情報やイベントをウェブページでも公開しています。

にこてらす
ウェブページ



妊娠期



安心して できるま

横浜市は「子育てしたいまち」の実現に向けて、地域ぐるみで子育てを進めています。今回は瀬谷区内の対応のコツや、今年度の夏休み・児童クラブ夏休み昼食提

●問合せ 区役所
Tel 045-367-5747
Fax 045-367-5748

妊娠期から学齢期まで切れ目のない支援

困ったときは
ご相談ください！

予約
不要

こども家庭相談

Tel 045-367-5747

平日 8時45分～17時
(12時～13時を除く)

- 妊娠期のお悩みや、乳幼児期から思春期の子どもにまつわるさまざまな相談を受け付けています。
- 区役所4階40番窓口での対面相談も可能です。

※対面相談の場合は事前予約制(予約は上記☎へ)



乳幼児期

昨年度のイベントの様子



手形作成を楽しみました！

地域の人のコメント

公園遊びを楽しみながら、気軽に情報交換できるご近所さんとながらみましょう。ぜひお近くの会場にお越しください！

子育て応援

近所の公園で親子イベントです。参加者はお友達になったり、子育てに悩む地域の人と交流できる楽しい時間を過ごせます。

開催予定

10月10日(木) ニッポン公園
10月16日(水) 瀬谷公園
10月28日(月) 瀬谷公園
10月30日(水) 下瀬谷公園

開催時間▶10時～12時
※詳細は10月号でお知らせ

●問合せ 区役所こども家庭相談
Tel 045-367-5747

子育ての悩みあるある 乗り切り方のコツ

イヤイヤ・かんしゃく

自己主張が強くなってくるのは、「自我」がしっかり出てきた証拠です。

- 「嫌だったね」「帰りたくないよね」など簡単な言葉で子どもの気持ちに共感してみましょう
- 安全な場所ならしばらく待ってみましょう



めざせ、ほめ上手！

ほめ方のポイントは、

- その場で
- しっかり顔を見ながら
- 具体的に

言葉だけでなく、スキンシップなどでも気持ちは伝わります。



せやまるのおとうさん

地域の
皆さんへ

あなたの声かけが、子育て家庭を支えるチカラになります



かわいいね

誰でもできる
子育て支援

だいじょうぶ？

その一言で
きっと救える人がいる



集

子育てが ち瀬谷

「子育て世代を共に育むまち ヨコハマ」の
子育てを温かく見守る環境づくりを
の取組のほか、子育ての悩みへ
木目に実施された「放課後キッ
供」の様子をお届けします。

所こども家庭係
045-367-5760
045-367-2943

れ目ない支援をしています！

イベント

で遊ぶ
者同士で
子育てを
ちと交流したり、
ましょう！



学齢期



せやまる

夏休みの
昼食提供の
ポイント

市内全ての放課後キッズクラブ・ 放課後児童クラブで夏休みの 昼食提供をモデル実施しました！

横浜市には、小学生が放課後を過ごす場所として
放課後キッズクラブや放課後児童クラブなどがあります。
忙しい子育て世代の負担を減らすための取組と
して、全ての放課後キッズクラブ・放課後児童クラブ
で夏休みに申込者への昼食提供をモデル実施しました。

- ☑ スマートフォン等で簡単に注文
- ☑ クレジットカード等のキャッシュレスで簡単に決済
- ☑ 1食 400円で提供

実際の昼食の様子をご紹介します！



放課後キッズクラブ



放課後児童クラブ

橋公園
本郷公園
むじなくぼ
貉窪公園
谷第四公園

予約不要で
ご来場
いただけます

12時
知らせします。

庭係
60 ☎045-367-2943



このは

おいしそうだね！



メニューの一例

- ・ごはん
- ・ベジタブルソテー
- ・ツナマヨフライ
- ・かまぼこ
- ・ビビンバ風
- ・みかん缶

全部
食べたよ！



昼食提供を利用した保護者の声

- 栄養のバランスが考えられ、毎日違うメニューなので
喜んでいきます。(放課後キッズクラブ保護者)
- 保育園で給食があったので、進学後も夏休みに昼食
が出るのはうれしいです。(放課後児童クラブ保護者)

昼食提供を利用した親子

学校内で
過ごす

放課後キッズクラブについて

全ての子どもたちを対象
とした「遊びの場」と保護
者が就労等により昼間家
庭にいない子どもを対象
とした「生活の場」を兼ね
備えた事業を小学校の施
設内で行っています。

瀬谷小学校放課後
キッズクラブの様子



せやまるの
おかあさん



クラブの活動内容や申込み等については、
直接各クラブへお問い合わせください。

区内の放課後キッズクラブ・
放課後児童クラブの
情報はこちら



放課後キッズクラブ・
放課後児童クラブで働く
スタッフの募集情報はこちら



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
▶秋のロビーコンサート
～フルーツとアルトフルーツの響き～
日 9月14日(土) 13時～13時40分 画
講 スリーナイン 田中哲郎

以下のものは 申 9月19日(着)まで
往に 必要事項 を記載して 郵 か 画

▶エクササイズ de リフレッシュ2
日 10月7・28日、11月11・25日、12月9・23日、2025年1月27日、2月10日、3月10・24日の月曜日 全10回 14時～15時 画 成人 50人 画 費 500円 講 藤本真紀
▶瀬谷のまちあるき
瀬谷歴史かるたを歩く
日 10月10日(木) 9時30分 瀬谷センター集合～11時30分 三ツ境駅解散 画 対 15人 画 費 100円 講 帽子、雨具、飲み物 ※申込時に年齢を記載 ※ WEB から申込可
▶からだストレッチ2
日 10月11・25日、11月1・22日、12月13日、2025年1月10・24日、2月14・28日、3月14日の金曜日 全10回 14時～15時 画 成人 50人 画 費 500円 講 遠藤恵美
▶古典講座 古今和歌集
日 10月13・27日、11月10・24日、12月8・22日の日曜日 全6回 9時30分～11時 画 成人 20人 画 費 1,100円(教材費込み) ※ WEB から申込可

ワンパク講座
▶すきっぷす♪のおはなし会
～ペープサートを楽しもう～
日 9月18日(水) 10時30分～11時 画 画 乳幼児と保護者 14組 画 対 画
▶DANCE! DANCE!
HIP HOP教室
日 10月19・26日、11月2・9日の土曜日 全4回 15時～16時30分 画 小・中学生 10人 画 申 9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 ～映画～
日 9月12日(木) 13時～15時 画 画 対 20人 画
▶お楽しみ和楽 ～楽しいボッチャ～
日 9月19日(木) 10時～11時30分 画 画 対 20人 画
▶健康相談
日 9月26日(木) 12時30分～14時30分 画 画 対 14人 画
▶お楽しみ和楽 ～やさしい体操～
日 10月3日(木) 10時～11時 画 画 対 16人 画

以下のものは 申 9月19日(着)まで
往に 必要事項 と年齢を記載して 郵 か 画

▶シニア・ヨガストレッチ
日 10月7・28日、11月11・25日、12月9・23日、2025年1月27日、2月10日、3月10・24日の月曜日 全10

回 12時30分～13時30分
画 対 50人 画 講 三辻瑞穂
▶和踊り教室
日 10月10・17・24・31日、11月7・14日の木曜日 全6回 13時～14時30分 画 対 20人 画
※ WEB から申込可
▶簡単エクササイズ
日 10月11・25日、11月1・22日、12月13日、2025年1月10・24日、2月14・28日、3月14日の金曜日 全10回 12時30分～13時30分
画 対 50人 画 講 山田宏美
▶パソコン・スマホお悩み相談
日 10月16日(水) ①13時～14時 ②14時15分～15時15分 ③15時30分～16時30分 画 ①～③各3人 画 講 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 ※ WEB から申込可

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～
日 9月21日(土) 13時～14時30分 画
※12時45分から受付 画 対 30人 画 講 室内用運動靴、タオル、飲み物

以下のものは 申 各申込締切日(着)まで
WEB から、または 往に 必要事項 を記載して 郵 か 画

▶お菓子工房 Keimin
「プチモンブラン」
日 10月4日(金) 10時～13時 画 対 成人 12人 画 費 1,500円 申 9月17日まで
▶歴史探訪・幕末散策(東京)
～江戸を守り明治に生きた偉人 勝海舟を訪ねて～
日 10月4日(金) 13時～14時30分：事前学習、10月11日(金) 9時集合～15時20分解散：洗足池周辺散策 画 対 成人 20人 画 費 700円(入館料・資料代込み、交通費別) 申 9月17日まで
▶ハロウィンの寄せ植え
日 10月12日(土) 10時～12時 画 対 小学生以上 15人 画 ※小学生は保護者同伴 費 1,500円 申 9月25日まで

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)

以下のものは 申 各申込締切日まで
往 か 画

▶はじめての いっぽ ☆子育て広場
子どもの応急手当と消防車乗車体験
日 9月23日(月・休) 10時30分～11時30分 画 対 未就園児と保護者 申 9月22日まで
▶花と暮らす認知症予防講座

日 10月3日(木)：認知症のお話と花ゲーム、11月14日(木)：プランターでハーブ作りと花、12月19日(木)：クリスマスリース作り 全3回 10時～11時30分 画 対 シニア 15人 画 費 2,000円(花材費込み) 申 9月28日まで
▶すきっぷす♪親子でリトミック ①②(後期)
日 10月7日、11月4日、12月2日、2025年1月13日、2月3日、3月3日の月曜日 全6回 ①もぐもぐクラス：10時～10時50分 ②きらきらクラス：11時～11時50分 画 対 ①0歳～1歳の子と保護者 ②2歳～未就園児の子と保護者 ①・②各6組 画 費 2,400円 申 10月2日まで
▶花いっぱい運動ボランティア募集 国芸博
小学生と一緒に地区センターの庭を花いっぱいにするボランティア活動をしませんか。
日 10月8日(火) 9時30分～11時30分 申 10月7日まで
▶里山ガーデンフェスタ＆ランチに出かけよう
日 10月9日(水) 9時三ツ境駅前広場集合～14時解散 ※雨天時は10月10日に延期 画 対 成人 20人 画 費 1,000円(ランチ代金込み) 申 10月4日まで
▶伝統工芸 ～陶芸を体験する～
日 10月17・24日の木曜日 全2回 9時30分～11時30分 画 対 成人 12人 画 内 お茶碗、湯飲み、コーヒーカップのいずれか1つを作成 費 1,500円 申 10月12日まで

瀬谷図書館

〒246-0015 本郷三丁目22-1
TEL 045-301-7911 FAX 045-302-3655
※9月17日(火)

▶大人のための朗読会
日 9月27日(金) 13時～15時15分 画 対 高校生以上 20人 画 内 「ふたりぼっち」(平岩弓枝著)などの朗読 講 朗読グループ「和楽部」 申 9月13日 9時30分から 往 か 画
▶休日おはなし会(10月)
日 10月6日(日) 11時～11時30分 画 対 幼児～小学生 10人 画 ※保護者同伴可 申 9月20日 9時30分から 往 か 画
▶ひよこのおはなし会(10月)
日 10月10日(木)・23日(水) 11時～11時30分 画 対 0歳～3歳の子と保護者 各日10組 画 内 わらべうたと絵本の読み聞かせ 申 10月2日 9時30分から 往 か 画

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 ※火・金曜日

▶おはなしさくらんぼ
～おはなし会～
日 9月18日(水) 15時～15時30分 画 画 対 20人 画 ※未就学児は保護者同伴 内 テーマ：手話
▶土曜コンサート ～下瀬谷中学校

吹奏楽部による演奏会～
日 10月5日(土) 14時～14時30分 画
※13時30分から開場 画 対 80人 画
※未就学児は保護者同伴
画 室内履き
▶お薬手帳カバー作り
日 10月21日(月) 10時～12時 画 対 8人 画 費 600円 申 9月21日まで WEB か 往 か 画

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 ※火・金曜日

▶転ばぬ先の杖! スクエアステップ
で楽しく健康づくり
専用マットの上を歩くシンプルな運動。脳トレ・体力づくりで楽しく介護予防!
日 10月17・31日、11月7・21日、12月5日の木曜日 全5回 10時～11時30分 画 対 60歳以上 15人 画 費 1,000円 画 運動しやすい服装、タオル、飲み物 申 9月21日～10月12日まで 往 か 画

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 ※火・金曜日

▶はらっぱのおはなし会
日 9月21日(土) 11時～11時30分 画 画 対 10人 画 ※幼児は保護者同伴 内 「おたすけびととハムスター(文：なかがわちひろ、絵：コヨセジュンジ)」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
▶パソコン・スマホの困った!
原中コミスク無料相談会
日 9月28日(土) ①13時～14時 ②14時15分～15時15分 ③15時30分～16時30分 画 対 成人 ①～③各3人 画 講 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 9月11日から 往 か 画
▶今の自分をいつまでも!
フレイル予防講座
日 10月23日、11月27日、2025年1月22日、2月26日、3月26日の水曜日 全5回 10時～11時 画 対 20人 画 内 リズム運動、脳トレ、口腔トレーニング(早口言葉・歌唱など)、手指トレーニング 費 500円 画 室内用運動靴、飲み物 講 柿崎美也子 申 9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 画

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。

▶まるたのしろのおはなし会
日 9月11日、10月9日の水曜日 10時30分～10時50分 画
▶窓にお絵かきしよう
日 9月25日(水) 13時～16時30分 画
▶南台こどものもり
出張プレイパークで公園遊び
日 9月29日(日) 10時30分～14時30分 画

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



下瀬谷地域ケアプラザ

〒246-0035 下瀬谷二丁目44-6
☎045-304-1291 ☎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
☎か ☎

- ▶認知症予防アロマと認知症の理解と対応
日9月19日(木)13時30分～15時30分、9月20日(金)10時～12時 全2回 対40人 ※2回とも参加できる人 内認知症や予防アロマについての話、アロマスプレーづくり
講セラピスト 中田明希子
申9月16日17時まで
- ▶ボイストレーニンググループレッスン
日9月24日(火)15時～17時
所みんなの広場福福(南台二丁目14-4) 対10人程度 内発声法、呼吸法、歌唱指導など 費1,050円(別途カラオケ1曲につき100円)
講ボイストレーナー 大坪洋三
申前日17時まで
- ▶ながらボランティア～レコードをききながらちょこっとボランティア～
日9月26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
日定例会:9月27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
日9月30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 申随時
- ▶地域支え愛・男の防災まちづくり会議
日10月2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
☎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(共通) 費610円

- ▶ベビーヨーガ(火曜)
日9月24日(火)10時～10時45分
対4か月～1歳6か月の子と保護者15組 休※バスタオル、ヨガマット持参 申☎か ☎
- ▶アクティブシニア体操(水曜)
日毎週水曜日 9時～9時50分 画
※8時45分から受付 対60歳以上各日15人 休※室内用運動靴持参
- ▶nightヨーガ(水曜)
日毎週水曜日 19時～19時50分 画
※18時45分から受付 対16歳以上各日30人 休※ヨガマットまたは大きめのバスタオル持参
- ▶ボディケアストレッチ(土曜)
日毎週土曜 10時～10時50分 画
※9時45分から受付 対16歳以上各日30人 休※ヨガマットまたは大きめのバスタオル持参

ほかにもさまざまな教室を開催します。詳細はお問い合わせください。

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
☎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9月25日、10月9日の水曜日 13時～14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)
申☎045-744-7207
- ▶初めてにこタイム
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。
日10月2日(水)10時15分～11時15分
対初めて来館する未就学児と保護者5組 休申9月11日から ☎か ☎
- ▶プレママ&プレパパきてみて体験!
日①10月12日(土) ②10月26日(土)

いずれも10時～12時 休これから赤ちゃんを迎える家族 ①・②各日 4組 休
講助産師 ①小沼夕佳 ②森内幸美
申9月14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
☎045-811-8444 ☎045-812-5778

以下のものは 申各申込締切日(消)まで WEBから、または ☎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 ☎
持当選者に別途連絡
※いずれも小雨決行・荒天中止

- ▶ファミリークッキング ピザC
日10月26日(土)10時～14時
対8人以内の家族 10組 休
内季節の食材で石釜のピザづくり
費中学生以上2,200円、小学生1,600円、4歳～未就学児1,100円、3歳以下100円 申9月27日まで
- ▶どきどきデイキャンプ
日11月10日、12月8日、2025年1月12日の日曜日 全3回 9時30分～15時30分 対小学1～3年生 42人 休
内自然遊び、野外ゲーム、クラフト、野外炊事 費9,600円
申10月4日まで

瀬谷本郷公園

〒246-0015 本郷一丁目70-2
☎045-304-3633 ☎045-304-9027

- ▶親子で楽しむ野球教室
日10月26日(土)11時～12時50分
対小学生 20人 休費3,000円
講元プロ野球選手 申10月1日から ☎

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
☎045-301-3500 ☎045-301-3502
休第2火曜日

- ▶「わたしの好きなどうぶつ展」絵画作品募集
「わたしの好きなどうぶつ」をテーマにした絵画の出展作品を募集します。
日作品展示:9月25日(水)～30日(月)
休市内在住者 休※複数応募可(展示数を調整する場合あり)
申9月15日(消)まで WEBから、または ☎か ☎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
☎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。
申☎ ☎ ※事前に登録が必要

- 善意銀行への寄付
6月1日～30日受付分・敬称略
●瀬谷中央公園こどもログハウス
●神奈川土建組合
●(株)佐野銘材
●山名 昭
以上の皆さん、ありがとうございました。

区民のひろば

●「横浜花博花だより」で輪をつくろう
「横浜花博花だより」をみんなで歌って踊りましょう。
日9月15日(日)13時～16時30分 休瀬谷公会堂 画
対500人 休 画廣松 ☎080-6890-5989

※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。

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 ✉Eメール WEBウェブページ 📅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 申込み 問合せ 当日直接 事前に直接 必要事項 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

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。

● **せや・ガイドの会 歴史散策 ～ガイドしながらウォーキング～**

📅 ①9月21日(土) 小栗伝説ゆかりの里からゆめが丘ソラトスへ(約7km) 画

②10月19日(土) 旧東海道を歩くシリーズ2(品川宿) (約6km) 画

③11月16日(土) 瀬谷歴史かるたを歩く(約6km) 画

④12月21日(土) 横浜山手西洋館巡り(約6km) 画

⑤2025年1月4日(土) 瀬谷八福神 半日(約3km)・1日(約9km)コース 画

⑥2025年2月15日(土) お雛様を見に行こう画 ※詳細はチラシ参照

⑦2025年3月29日(土) 石崎川から掃部山、野毛山、大岡川へ桜を見て歩く(約6km) 画

※集合：9時 ※雨天中止

費 1コース1人300円(保険料・資料代)

持 タオル、飲み物、健康保険証、雨具、昼食(⑤の1日コースのみ)

※コース内容等の詳細は、区民利用施設、区役所3階35番窓口等で配布するチラシをご覧ください。

☎ せや・ガイドの会 竹見 ☎090-3900-6469

● **せや・シニアカルチャー講座**

📅 ①9月28日(土) 文学：百人一首の歌人たち

②10月26日(土) 施設見学：迎賓館見学、昼食会

※集合：9時に三ツ境駅改札口

③11月23日(土) 文学：古典の王道、枕草子を読む

④2025年1月25日(土) 教養：島から日本を見てわかること

⑤2025年2月22日(土) 日本史：韓国併合とは何か？

当時の世界と日本・韓国

⑥2025年3月22日(土) 報告会・記念イベント：ふれあい音楽会・先生と一緒に歌おう

※②以外、時間はいずれも13時30分～16時

所 南瀬谷小学校コミュニティ・スクールまたはせやまる・ふれあい館 画

※②以外

対 成人 費 1回1,000円

※日時・会場は現時点の情報であり、変更する場合があります。最新の情報は、区民利用施設等で配布している会誌「ふれあい」または問合せ先へご確認ください。

☎ せや・シニアカルチャー

吉田 ☎045-363-5296 山中 ☎045-301-9890

● **TEAMドルフィン 森のおさんぽ会参加者募集**

📅 10月11日(金)・25日(金)・30日(水)、11月6日(水)・8日(金)10時30分～11時50分 ※雨天中止

所 瀬谷市民の森

集合・解散：瀬谷みはらし公園入口付近(瀬谷町4131番20)

対 未就園児と保護者 各回10組 画 各回200円

内 瀬谷市民の森の中の散策、クラフト制作

申 9月11日から 画で、参加希望日、子どもの氏名・年齢、保護者の氏名・携帯電話番号を問合せ先へ

☎ TEAMドルフィン事務局

☎080-6553-0298 ✉27chika29@gmail.com

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.lg.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!

📅 9月20日(金)12時～13時 ※開場11時40分

所 瀬谷公会堂 画 **入場無料**

講 ●チェルシー：卒業写真、海の声 ほか

●ギター・カサブランカ：浜辺の歌、荒城の月 ほか

区民活動センター自主講座

おとなの楽校 カリグラフィーの世界 ～美しく魅せる文字でカードを作ろう～

さまざまな学びや仲間づくりを目的とした講座です。当講座では、修了生同士のグループづくりをお手伝いするなど、継続的な学び・活動をサポートしています。

📅 10月5・19日、11月2日の土曜日 全3回 13時30分～15時30分

所 せやまる・ふれあい館2階 対 区内在住・在勤で全3回参加できる成人10人 画 費 1,500円(3回分の材料費) 持 筆記用具

内 ウェルカムカード、ハロウィンカード、クリスマスカードなど、イタリック体でのカードづくり 講 田久 朋子 氏

申 9月21日まで 画か☎か✉で、必要事項を問合せ先へ

ズーラシア

だより

vol.47

9月11日～10月10日までの休園日

▶ 休園日なし

※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。

ヒトコブラクダ

ヒトコブラクダは、中東やアフリカなどの砂漠で荷物の運搬をしたり人を乗せたりと、人と共に生活しています。野生種は絶滅していますが、家畜種が逃げて野生化し、問題となっている地域もあります。

リラックスして寝転がるソフィー

ズーラシアでは、ヒトコブラクダのソフィー(メス・10歳)を飼育しています。ソフィーは食べることが大好きで、木の葉や牧草など、1日に約7kgのエサを食べています。

大好きなシラカシを食べるソフィー

今年は国連によって定められたラクダ科の国際年ということで、ズーラシアではパネル展を開催しています。パネル展ではラクダの生態や歴史、人との関わりなどを紹介しています。ソフィーがどんな1日を過ごしているのかも展示していますので、ぜひ見に来てください。

☎ よこはま動物園ズーラシア ☎045-959-1000

“瀬谷の魅力” SNSで発信しています!

QRコード

Instagram

QRコード

区の人口 121,178人

世帯数 54,390世帯 (2024年8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。

特集

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、夫婦で協力して育児ができるよう、赤ちゃんのお世話を少し体験してみませんか。赤ちゃんを迎えた後の生活のコツなどもお伝えします！

※日程等の詳細は本紙11ページをご覧ください。

●問合せ 瀬谷区地域子育て支援拠点にてらす
☎045-391-8316 ☎045-391-8447

子育てに役立つ情報やイベントをウェブページでも公開しています。

にてらす
ウェブページ



妊娠期



乳幼児期

昨年度のイベントの様子



手形作成を楽しみました！

地域の人のコメント

公園遊びを楽しみながら、気軽に情報交換できるご近所さんとながらみましょう。ぜひお近くの会場にお越しください！

子育て応援イベント

近所の公園で親子で遊ぶイベントです。参加者同士でお友達になったり、子育てを応援する地域の人たちと交流したり、楽しい時間を過ごしましょう！



開催予定

10月10日(木) ニツ橋公園
10月16日(水) 瀬谷本郷公園
10月28日(月) 瀬谷猪窪公園
10月30日(水) 下瀬谷第四公園

開催時間▶10時～12時

※詳細は10月号でお知らせします。

●問合せ 区役所こども家庭係
☎045-367-5760 ☎045-367-2943



せやまるのおとうさん

めざせ、ほめ上手！

ほめ方のポイントは、

- その場で
- しっかり顔を見ながら
- 具体的に

言葉だけでなく、スキンシップなどでも気持ちは伝わります。



学齢期



せやまる

夏休みの
昼食提供の
ポイント

市内全ての放課後キッズクラブ・放課後児童クラブで夏休みの昼食提供をモデル実施しました！

横浜市には、小学生が放課後を過ごす場所として放課後キッズクラブや放課後児童クラブなどがあります。忙しい子育て世代の負担を減らすための取組として、全ての放課後キッズクラブ・放課後児童クラブで夏休みに申込者への昼食提供をモデル実施しました。

- ☑ スマートフォン等で簡単に注文
- ☑ クレジットカード等のキャッシュレスで簡単に決済
- ☑ 1食 400円で提供

実際の昼食の様子をご紹介します！



放課後キッズクラブ



放課後児童クラブ



このは



メニューの一例
・ごはん
・ベジタブルソテー
・ツナマヨフライ
・かまぼこ
・ビビンバ風
・みかん缶

全部
食べたいよ！



昼食提供を利用した保護者の声

- 栄養のバランスが考えられ、毎日違うメニューなので喜んでいます。(放課後キッズクラブ保護者)
- 保育園で給食があったので、進学後も夏休みに昼食が出るのはうれしいです。(放課後児童クラブ保護者)



昼食提供を利用した親子

子育ての悩みあるある 乗り切り方のコツ

イヤイヤ・かんしゃく

自己主張が強くなってくるのは、「自我」がしっかり出てきた証拠です。

- 「嫌だったね」「帰りたくないよね」など簡単な言葉で子どもの気持ちに共感してみましょう
- 安全な場所ならしばらく待ってみましょう



めざせ、ほめ上手！

ほめ方のポイントは、

- その場で
- しっかり顔を見ながら
- 具体的に

言葉だけでなく、スキンシップなどでも気持ちは伝わります。



地域の
皆さんへ

あなたの声かけが、子育て家庭を支えるチカラになります

かわいいね

誰でもできる
子育て支援

だいじょうぶ？

その一言で
きっと救える人がある



学校内で
過ごす

放課後キッズクラブについて

全ての子どもたちを対象とした「遊びの場」と保護者が就労等により昼間家庭にいない子どもを対象とした「生活の場」を兼ね備えた事業を小学校の施設内で行っています。

瀬谷小学校放課後キッズクラブの様子



せやまるのおかあさん



クラブの活動内容や申込み等については、直接各クラブへお問い合わせください。

地域で
過ごす

放課後児童クラブについて

昼間に保護者がいない家庭等の子どもが安全で豊かな放課後を過ごすために、地域の理解と協力のもと、民間施設等で運営されています。

児童クラブ
TOKUZENの様子



区内の放課後キッズクラブ・放課後児童クラブの情報はこちら



放課後キッズクラブ・放課後児童クラブで働くスタッフの募集情報はこちら

