



# SEYA

せや

No.325

# 11

月号



## 見て知って 食べて 瀬谷の「農」を味わおう!

詳しくは8ページの特集へ▶



### 瀬谷駅 駅前イルミネーション

瀬谷駅北口駅前広場では、ブルーをメインとした約2万球のLEDが輝きます。  
南口では、太陽光発電システムを活用した環境に優しいイルミネーションが駅前を彩るほか、ペットボトルを使って地域の皆さんと装飾したGREEN×EXPO 2027のPR看板を展示します。冬の思い出づくりに、ぜひお立ち寄りください。

イルミネーション点灯期間  
11月15日(金)～2025年1月13日(月・祝) 17時～22時  
※南口は、天候により充電が不十分な場合、点灯時間が短くなる場合があります。

イルミネーション点灯ミニイベント  
日時▶ 11月15日(金) 16時50分から ※雨天中止  
内容▶ 点灯のカウントダウン、ゴスペルの演奏 ほか  
会場▶ 瀬谷駅北口駅前広場 ※詳細は瀬谷区WEBへ

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

### 瀬谷区読書スタンプラリー

本を読んでスタンプを集め、記念品をもらおう!

本を1冊読むと、スタンプを1つ押します。スタンプを6つ集めた人には記念品をプレゼント! 読む本は、購入した本や図書館・地区センター等で借りた本など、どんな本でも構いません。

日時▶ 2025年1月15日(水)まで  
※記念品の交換は、1月31日(金)までに瀬谷図書館、区役所3階35番窓口、区内小学校へ

対象▶ 区内在住・在学の小学生

スタンプ押印場所  
瀬谷図書館、区内の地区センター及びコミュニティ・スクール、区役所3階35番窓口、区内小学校

スタンプ台紙配布方法  
学校経由で配布します。  
※区役所3階35番窓口でも配布。瀬谷区WEBからもダウンロード可。  
※詳細は、台紙または瀬谷区WEBへ

☎ 区役所区民協働推進係 ☎045-367-5696 ☎045-367-4423

### がんについて学ぼう! 肺がん 胃がん 啓発パネル展

世界糖尿病デーパネル展も同時開催

肺がんや胃がんは、男性の約10人に1人、女性の約20人に1人\*1が一生涯のうちに診断される身近な病気です。  
パネル展では、2つのがんの発症原因や検診の流れについて詳しくご紹介します。

日時▶ 11月11日(月)～22日(金)の平日  
場所▶ 区役所2階区民ホール

\*1 出典:日本医師会WEB「知っておきたいがん検診」(肺がん検診・胃がん検診)

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

横浜市がん検診\*2では、胃がん検診の費用が、3,140円から2,500円になり、より受診しやすくなりました。  
この機会にぜひ受診してください!

\*2 がんの種類によって、受診対象年齢や費用が異なります。詳細は横浜市WEB(二次元コード)へ

☎ 区役所健康づくり係 保健師

# 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ことがあります。事前に各問合せ先やウェブページなどご確認ください。

今年もこの季節がやってきた!

## 第19回 瀬谷かるた大会 参加者募集

瀬谷の歴史や文化が詰まった「瀬谷歴史かるた」を使い、学年ごとのチーム戦を行います。優勝目指してがんばろう!



📅 2025年1月19日(日)10時~13時

📍 瀬谷センター体育室

👥 区内在住・在学者を含む小学生のチーム

※チームは同学年の3人1組

📄 12月14日まで [電子申請](#) (二次元コード)から

※詳細は瀬谷区 [WEB](#) へ



📞 区役所区民協働係 ☎ 045-367-5695 📠 045-367-4423



## 瀬谷の「おいしいもの」教えてください!

瀬谷区では、地元で愛され、親しまれているグルメの名品や名店を「瀬谷の逸品」に認定しています。今回、瀬谷のグルメのさらなる魅力を発見するために、新たな「逸品」を募集しています。皆さんが愛する瀬谷区のおすすめ商品・店舗の情報をお待ちしています!



応募期間 ▶ 2025年3月31日(月)まで

応募方法 ▶ [電子申請](#) (二次元コード)から、または📠か📧で問合せ先へ

※詳細は瀬谷区 [WEB](#) へ



📍 区役所地域活動係 ☎ 045-367-5692

📠 045-367-4423 📧 se-chikatsu@city.yokohama.lg.jp

令和7年度

## 「放課後児童クラブ(学童)」入会説明会

「放課後児童クラブ」は、就労等により昼間保護者が不在の小学生が、安全で豊かな放課後を過ごすための居場所です。

放課後児童クラブ名(申込先・説明会会場) 電話・所在地	主な対象小学校	入会説明会日時
児童クラブTOKUZEN ☎045-444-8821 本郷三丁目35-2	大門、瀬谷、上瀬谷	11月9日(土) 16時から
南瀬谷なかよしホーム ☎045-303-9336 宮沢一丁目26-2	南瀬谷、三ツ境	随時 ※11月11日(月)から入会申込み受付開始
瀬谷第二学童保育クラブ ☎045-302-8988 下瀬谷二丁目25-4	瀬谷第二、瀬谷さくら	11月16日(土) 17時から
ネストキッズ学童クラブ ☎045-364-1414 三ツ境17-1-302	三ツ境、二ツ橋、原	12月7日(土) 10時から
瀬谷子供ホーム ☎045-489-9406 瀬谷三丁目10-24	瀬谷、瀬谷第二	12月7日(土) 10時から
瀬谷学童クラブRYO ☎070-9305-9207 瀬谷五丁目30-6	瀬谷、瀬谷第二、大門	12月14日(土) 15時から

※申込み等は、各放課後児童クラブへ直接お問い合わせください。

※詳細は瀬谷区 [WEB](#) へ

📍 区役所学校連携・子ども担当 ☎ 045-367-5697 📠 045-367-2943

合同開催

## 放課後児童・キッズクラブ活動写真・作品展 「子育てのヒント」のパネル展

放課後のクラブの様子を、作品や写真を通してご覧いただけます。また、子育てのコツ、悩みの相談先、親子の居場所などの子育て支援について紹介します。お気軽にお立ち寄りください。



昨年度の様子 作品名「おかしの家」

📅 11月12日(火)~18日(月)10時~20時

📍 相鉄ライフ三ツ境3階コミュニティスペース📍

※詳細は瀬谷区 [WEB](#) へ

📍 区役所学校連携・子ども担当 ☎ 045-367-5697 📠 045-367-2943

区役所こどもの権利擁護担当 ☎ 045-367-5608 📠 045-367-2943

## お知らせ

### 不登校やひきこもりの状況と支援を知るセミナー・相談会

📅 11月26日(火)10時~11時30分 📍 区役所4階会議室 📍 不登校やひきこもりなどの困難を抱える若者やその家族 ①20人圏 ※申込不要 ②6組圏 ※事前申込制 📍 ①セミナー: 不登校やひきこもりの状況と支援方法 ②相談会: 不登校やひきこもりの個別相談 📍 よこはま西部ユースプラザ 施設長・副施設長 📍 ②のみ11月11日から 📠 か📧で、氏名、人数、連絡先を問合せ先へ 【主催】よこはま西部ユースプラザ 【共催】瀬谷区役所 📍 よこはま西部ユースプラザ ☎ 045-744-8344 📠 045-744-8322 📧 nishi-pla@reroad.jp

### メンタルヘルス講演会

#### 睡眠で手に入れる健康 ~良い眠りで明日も元気に~ 事前申込不要

良い睡眠には量(時間)と質(休養感)が大切です。眠りについて学び、健康に暮らしましょう。  
📅 11月26日(火)14時~16時 ※受付開始13時30分 📍 瀬谷公会堂📍  
📍 区内在住・在勤者 300人圏 📍 太田睡眠科学センター 所長 医学博士 千葉 伸太郎 氏 📍 区役所健康づくり係 ☎ 045-367-5744 📠 045-365-5718

### 瀬谷区人権啓発講演会 ~ユーモアで文化を超えたつながりを~

瀬谷区には多くの外国籍の人が生活しています。文化の違いを超えたコミュニケーション方法について、英語落語の実演を交えてお伝えします。  
📅 12月9日(月)14時~16時 ※開場13時30分 📍 瀬谷公会堂📍 500人圏 📍 神奈川大学国際日本学部国際文化交流学科 大島 希巳江 教授  
📄 11月11日から [電子申請](#) (二次元コード)から、または📠か📧か📧で、[必要事項](#)を問合せ先へ ※手話通訳、一時託児を希望する場合は、申込時に申請 📍 区役所庶務係(3階39番窓口) ☎ 045-367-5612 📠 045-366-9657



## 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
11月11日(月) 13時30分~15時30分	認知症高齢者を介護する家族のつどい「わらべの会」 「座談会」	区役所5階健康相談室📍 ☎ 045-367-5716
11月13日(水) 13時30分~15時	「ひまわりの会」 お楽しみ演奏会	中屋敷地域ケアプラザ📍 ☎ 045-303-8100
12月9日(月) 13時30分~15時45分	認知症高齢者を介護する家族のつどい「わらべの会」 「認知症高齢者の介護について」 📍 杉山 孝博 先生	区役所5階健康相談室 ☎ 045-367-5716 ☎ 045-364-2346 📍 20人圏 📄 11月11日から 📠 か📧

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



## リモート型防災訓練 ~震災対策編~

自宅にいながら参加できる防災訓練を体験してみませんか。家族や仲間と協力して防災クイズや謎解きなどに挑戦することで、大地震発生時に必要な備え等を知ることができます。参加者にはすてきなプレゼントを用意しています!

※詳細は瀬谷区 [WEB](#) へ

📍 区役所危機管理・地域防災担当 ☎ 045-367-5611 📠 045-366-9657

📅 12月7日(土)10時~11時20分 ※Zoom(オンライン)による実施

📍 区内在住・在学の小・中学生とその保護者 150世帯圏

📄 11月11日から 申込みフォーム(二次元コード)から

※必須環境: Zoomができる電子機器、安定したインターネット接続



●「※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 日日時・期間 所場所 対対象・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 返はがき 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

## 親子でぎゅーっ!とスキンシップ 瀬谷区合同育児講座



保育園やこども園の先生と、手遊びや体操、パネルシアター、大型絵本、パラバルーンで遊びます。親子でぎゅーっ!と!楽しい時間を過ごしませんか。



未就園児と保護者 15組宛 瀬谷区WEB(二次元コード)から

会場	日程	申込み
中屋敷地域ケアプラザ	12月9日(月)	11月11日から
二ツ橋地域ケアプラザ	12月11日(水)	11月13日から
阿久和地域ケアプラザ	2025年1月10日(金)	12月11日から
下瀬谷地域ケアプラザ	2025年1月21日(火)	12月17日から
二ツ橋第二地域ケアプラザ	2025年1月27日(月)	12月23日から

※いずれも10時30分~11時30分

☎中屋敷保育園 ☎045-301-4852 ☎045-301-5962

入場無料 申込不要

## 瀬谷区地域福祉保健計画推進シンポジウム ~瀬谷を暮らしやすいまちにしよう~

12月7日(土)14時~16時15分 瀬谷公会堂 300人宛

基調講演「人それぞれの『できる』を大切に  
~認め合う、分かち合う、お互い様の『瀬谷』を目指して~」  
講師：ヘルスプロモーション推進センター代表 岩室 紳也氏

- 取組発表(阿久和北部地区・阿久和南部地区・本郷地区・相沢地区)※要約筆記あり
- 福祉事業所の製品販売

要問合せ(11月27日までに問合せ先へ)



横浜市地域福祉保健計画キャラクター ちふくちゃん

シンポジウムと、暮らしやすいまちづくりの計画(第4期瀬谷区地域福祉保健計画)についての詳細は、瀬谷区WEB(二次元コード)へ



区役所運営企画係 ☎045-367-5743 ☎045-365-5718

## 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	11月15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	11月27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	11月15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		
離乳食教室(生後7~11か月児の養育者)	11月15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	健康づくり係 ☎045-367-5744・ 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)	11月22日(金)、12月6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	11月20日(水)、12月4日(水) 12時45分~13時30分★	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。	
	1歳 6か月児	11月21日(木)、12月5日(木) 8時45分~9時20分★		
	3歳児	11月28日(木) 12時45分~13時30分★		
若者	若者のための専門相談	11月19日(火)、12月3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	11月12日(火)、12月10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	11月18日(月)午前 ※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、 <sup>こうくう</sup> 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

11月は地産地消月間

# 見て 知って 食べて 瀬谷の「農」を味わおう!

区内各所に農地が広がり、四季を通じていろいろな農畜産物を楽しめる瀬谷区。

11月の地産地消月間は、農業に関わる人のお話やイベントを通じて、瀬谷の「農」の魅力に触れてみませんか。

● 問合せ 区役所企画調整係 ☎045-367-5632 ☎045-365-1170

## 上瀬谷地区で農業を営む相澤さんにインタビュー! 瀬谷産の野菜の魅力に迫ります



相澤さん

**Q1 どのような作物を作っていますか?**  
露地野菜を中心に年間30種ほど作っています。11月頃はキャベツやブロッコリー、大根などが採れますよ!

**Q2 これから挑戦してみたいことはありますか?**

上瀬谷が変化していく中で、露地野菜に加えてイチゴなどの観光農業に挑戦していきたいと思っています。今まさに地域の数人で話を進めている段階ですので、楽しみにしててください!

**Q3 読者に一言お願いします!**

瀬谷産の野菜を安心・安全に皆さんにお届けできるように育てています。JAなどに卸しているのぜひ食べてみてください!



## 瀬谷産の食材を扱うお店にインタビュー! 瀬谷産の新鮮野菜を味わえます



our house 小倉さん

**Q1 瀬谷産の野菜の良さや使おうと思ったきっかけなどを教えてください**

新鮮な野菜を使ったお店をやりたいと考え、瀬谷でお店を開きました。瀬谷産の野菜は新鮮でおいしく、また、市内では手に入りにくい珍しい品種に出会えることもあり、魅力的だと思います。



**Q2 お店のアピールポイントを教えてください**

農家さんから仕入れた旬の野菜を使いながら、味付けや調理方法などを変え、「本日のデリ」としてお客様にご提供しています。同じ野菜でもちょっとした変化をお楽しみいただけます。



**Q3 読者に一言お願いします!**

瀬谷産の野菜は新鮮さが違います。とてもおいしいので、ぜひお店に食べにきてください。

our house (アワハウス) 住所:瀬谷五丁目2-1 コスモプラザⅣ 102号  
営業日:水曜日~日曜日 11時30分~18時



花やしき 川口さん

**Q1 瀬谷産の野菜の良さや使おうと思ったきっかけなどを教えてください**

明治から続く農家だったと祖父母から聞いており、瀬谷で採れた野菜を使いたいと思っていました。地域の皆さんが自分の畑で採れたものをくださることもありますよ。



**Q2 お店のアピールポイントを教えてください**

「花やしき」という名は、祖母が思い描いていたお店をイメージして付けました。その店名や季節に合わせた器に込められた祖母の思いを受け継ぎながら、お客様に四季折々の食材やお庭の様子を楽しんでいただいています。



**Q3 読者に一言お願いします!**

「瀬谷っていいまちだな」と一息つきながら過ごしてもらえる、皆さんが集える場所になればと思っています。おひとりでもお子さん連れでも、お気軽にお越しください。

古民家café&beer 花やしき 住所:竹村町24-1  
営業日:水曜日~金曜日 10時~15時30分、土曜日 7時~11時

## とれたて野菜を満喫しよう! 地元瀬谷産野菜が買えるイベントのお知らせ

### せやマルシェ



野菜の直売や瀬谷産の食材を使ったキッチンカーの出店など、瀬谷の魅力を買って、食べて満喫できるイベントです。普段の野菜の推定摂取量が測定できる「ベジチェック®」や健康チェックも開催します。

**日時** 11月10日(日)11時~15時 ※荒天中止

**場所** 瀬谷駅北口駅前広場

### JA横浜 農業まつり



区内の農家さんが育てた野菜や生花が大集合! つきたてのお餅や瀬谷なべなども販売されるほか、地域の子どもたちによる舞台も開催されるにぎやかなお祭りへ、ぜひお越しください!

**日時** 11月16日(土)、17日(日)  
いずれも9時~14時 ※荒天中止

**場所** JA横浜 瀬谷支店(本郷二丁目32-10)

### せやマルシェ & JA横浜 農業まつり コラボキャンペーン



野菜の詰め合わせ(イメージ)

両方のイベントに参加して、採れたての瀬谷産野菜の詰め合わせを当てよう!

詳しくは瀬谷区ウェブページ  
または区民利用施設等で配架しているチラシをチェック!



### せやまる市場

区役所でも季節ごとの野菜の直売を開催! 次回2025年3月の開催日等は広報よこはま2月号や瀬谷区ウェブページでお知らせします。



### 瀬谷の農畜産物の魅力を一冊に! 瀬谷地産地消マップも配布

区内公共施設や区役所3階37番窓口で配布しています。瀬谷区ウェブページからもダウンロードできます。

瀬谷地産地消マップ

特集2

# 未来の“私”へ そして “大切な誰か”へ

人生の最終段階で、約7割の人が、医療のケアなどを自分で決めたり、望みを人に伝えたりすることができなくなるといわれています。

「元気なうちに希望を形に残し、相談できる人に伝えておくこと」は、とても大切です。これからの生き方を考えるきっかけとして、エンディングノートやもしも手帳を準備してみませんか。

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

## エンディングノートやもしも手帳で あなたの思いを伝えませんか

11月30日は**人生会議**の日

人生会議とは、もしものときのために、あなたが望む医療やケアについて、前もって考え、繰り返し話し合い、共有する取組のことです。

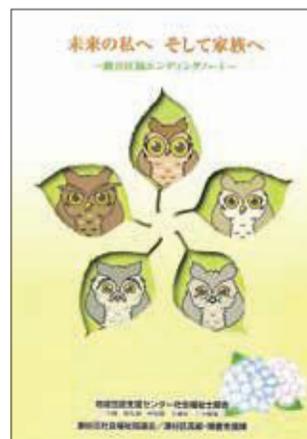
### 瀬谷区版エンディングノート・ガイドブック

ご自身のライフイベントや趣味のこと、介護や医療が必要になったときにどうしてほしいか、葬儀・お墓のこと、大切な人へのメッセージなどを書き込めます。

ガイドブックでは、エンディングノートを書き進めやすくするためのポイントや用語の解説をしています。

配布  
場所

- 区役所高齢者支援担当(4階40番窓口)
- 区内地域ケアプラザ
- 区社会福祉協議会



大切な人と語り合いながら、書けるところから書いてみてください。

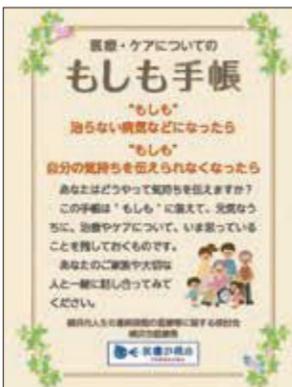


横浜隼人高等学校×区役所高齢者支援担当作成  
瀬谷区版エンディングノート紹介動画を  
横浜市公式YouTubeなどで公開中!

瀬谷区ウェブページもチェック!



### もしも手帳



簡単な3つの質問に答えることで、“もしも”のときにどのような医療やケアを望むのか、あなたの思いを伝えることができます。

配布  
場所

- 区役所高齢者支援担当(4階40番窓口)
- 区内地域ケアプラザ
- 一部の区内薬局など



もしも手帳と一緒にお配りしています

#### 救急あんしんカード

氏名、緊急連絡先、かかりつけの病院などを書き込めます。

緊急時、救急隊員へ慌てずスムーズに情報が共有できます。“いざ”というときに備えましょう!



もしも手帳や救急あんしんカードは、お薬手帳と一緒に携帯できるサイズです。

## 映画「人生をしまう時間」上映会&在宅医療・介護関係者によるシンポジウム開催

日時 12月21日(土) ※開場12時20分 場所 瀬谷公会堂 定員 200人(先着)

【第1部】13時～15時 映画上映会「人生をしまう時間」

【第2部】15時15分～16時15分  
在宅医療・介護関係者によるシンポジウム

※駐車場は有料です。台数に限りがあるため、公共交通機関をご利用ください。

申込方法 11月11日から横浜市電子申請・届出システム(右の二次元コード)、または瀬谷区在宅医療相談室 ☎045-520-3122へ



主催: 区役所高齢者支援担当、瀬谷区在宅医療相談室  
共催: 瀬谷区薬剤師会、瀬谷区訪問看護連絡会、瀬谷ケアマネット、区内地域ケアプラザ  
後援: 一般社団法人横浜市瀬谷区医師会、瀬谷区歯科医師会

映画やシンポジウムをきっかけに今後について考えてみませんか。来場者にはもちろん「ACP※コットンバッグ」をプレゼント!



アドバンス ケア プランニング  
※Advance・Care・Planningの略。愛称「人生会議」

「人生会議」や「もしも手帳」の短編ドラマを市公式YouTubeなどで公開中!

の  
稔りの世代(高齢期)編  
～みなとの見える街で～  
主演: 竹中直人さん



働き盛り世代(壮年期)編  
～みどりの見える街で～  
主演: 高島礼子さん



# 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  
 ☎045-303-4400 ☎045-303-4464  
 休 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

#### ▶瀬谷センターまつり

休 11月16日(土):カラオケお楽しみ会、プロと囲碁、スマホ相談 11月17日(日):プロと将棋、影絵、横浜隼人中学・高等学校よさこいソーラン、健康測定・相談会 いずれも10時~15時 休

休 発表会、作品展示、体験コーナー、お茶席、軽食、バザー、野菜や福祉団体による手作り品の販売 ほか ※同時開催:瀬谷区シニアクラブ連合会作品展

以下のものは 休 11月20日(着)まで WEB から、または 休 に 休 事項 を記載して 休 か 休

#### ▶お正月のリース飾り

休 12月10日(火)10時~11時30分 休 成人 15人 休 費 1,500円

#### ▶人物・物語で紐解く世界の歴史~スペイン~

休 12月10・24日、2025年1月7・21日、2月4・18日の火曜日 全6回 13時~14時30分 休 成人 20人 休 費 2,000円 休 石坂 徹

#### ▶キルトタイム

休 ~テリアのサクッシュ~  
 休 12月19日、2025年1月9・23日、2月6・20日の木曜日 全5回 9時30分~11時30分  
 休 成人 14人 休 費 2,000円

### ワンパク講座

#### ▶すきっぷす♪のおはなし会

休 ~パネルシアターを楽しもう~  
 休 11月20日(水)10時30分~11時 休 乳幼児と保護者 14組 休

#### ▶小・中学生卓球教室

休 12月7日(土)9時30分~11時30分 休 小・中学生 15人 休 持ラケット(貸出あり)、上履き

以下のものは 休 11月15日まで WEB

#### ▶KIDS COOKING ~かわいいケーキ屋さん~クリスマスケーキ

休 12月14日(土)・15日(日)10時~12時 ※各日同内容 休 小・中学生各日12人 休 費 300円

#### ▶すきっぷす♪のクリスマスのおはなし会【事前申込み】

休 12月18日(水)10時30分~11時30分 休 乳幼児と保護者 14組 休

#### ▶~生け花レッスン~クリスマス飾り

休 12月21日(土)10時30分~11時 休 小・中学生 8人 休 費 300円

### 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  
 ▶中学校の将棋部と対局しましょう!  
 休 11月13日(水)14時~16時30分 休 対 10人 休

▶お楽しみ和楽 ~楽しいポッチャ~  
 休 11月21日(木)10時~11時30分 休 対 20人 休

### ▶健康相談

休 11月28日(木)12時30分~14時30分 休 対 14人 休

#### ▶お楽しみ和楽 ~やさしい体操~

休 12月5日(木)10時~11時 休 対 16人 休

#### ▶パソコン・スマホお悩み相談

休 12月18日(水)①13時~14時 ②14時15分~15時15分 ③15時30分~16時30分 休 ①~③各3人 休 持 ノートパソコン、スマートフォン 休 パソコンふれあい館・せや 休 11月20日(着)まで WEB から、または 休 に 休 事項 と年齢、希望時間(①~③)を記載して 休 か 休

## 阿久和地区センター

〒246-0026 阿久和南二丁目9-2  
 ☎045-365-9072 ☎045-365-9112  
 休 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~

休 11月16日(土)13時~14時30分 休 ※12時45分から受付 休 対 30人 休 休 室内用運動靴、タオル、飲み物

#### ▶キラキラ★

##### クリスマスチョコレートアート

休 12月15日(日)①10時30分~11時20分 ②11時40分~12時30分 休 小学生 ①・②各6人 休 費 300円 休 11月24日(着)まで WEB から、または 休 に 休 事項 と希望時間(①・②)を記載して 休 か 休

## 中屋敷地区センター

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

#### ▶クリスマスマーケット2024

①販売・ワークショップ&ステージ  
 ②映画上映  
 休 12月1日(日)10時~15時 休 費 ②300円 休 ① 休 ②11月30日まで 休 か 休

以下のものは 休 各申込締切日まで 休 か 休

#### ▶保存食シリーズ 米麴のカ味噌作り

休 11月25日(月)10時~11時30分 休 成人 30人 休 費 2,100円(材料費込み・味噌2kg分) 休 11月21日まで

#### ▶はじめての〜っぽ☆子育て広場

休 11月25日(月)10時30分~11時30分 休 未就園児と保護者 休 11月24日まで

#### ▶いざ! 防災訓練~始めようローリングストック~(防災備蓄)

休 11月27日(水)15時~16時 休 消防士による訓練と災害時の暮らしの備えについて(参加記念品付き) 休 11月26日まで

#### ▶シニア楽校 野菜と果物で元気~「簡単クリスマス料理」みんなでプチランチパーティー~

休 12月4日(水)10時~13時 休 対 シニア 16人 休 休 チキンと根菜のクリームシチュー、クリスマスカラーサラダ、アップルパイ 休 費 700円 休 11月29日まで

#### ▶[mittlen]先生の焼き菓子 ~ベリーのホワイトチョコクリスマスケーキ~

休 12月7日(土)9時30分~11時30分 休 成人 10人 休 費 1,800円(材料費込み) 休 12月2日まで

#### ▶サンタからのちょうせんじょう! ~なぞをといてサンタがかくしたプレゼントをさがそう~

休 12月8日(日)9時30分~12時 休 所 中屋敷地区センター、瀬の森 休 対 小学2年生以下の子と保護者 50組 休 休 12月3日まで 休 か 休

## 長屋門公園

〒246-0023 阿久和東一丁目17  
 ☎・☎045-364-7072  
 休 第2・第4水曜日(祝日等に重なる場合は翌日)

12月まで改修工事を行っています(工事中も開園)。

#### ▶小菊展示会

菊友会の皆さんが丹精込めて育てた小菊を展示します。

休 11月2日(土)~24日(日) 休

#### ▶紅葉ライトアップ

紅葉と古民家をライトアップ。庭には手作り灯籠が約50基並びます。

休 12月1日(日)~7日(土)17時30分頃~19時30分 休 ※荒天中止

#### ▶ライトアップコンサート第1夜 美しく清楚な世界~箏(KOTO)~

休 12月1日(日)18時30分~19時頃 休 休 小学5年生以上 60人 休 休 箏連弾 休 外山香 ほか

#### ▶ライトアップコンサート第2夜 美しく雅やかな世界 ~雅楽(GAGAKU)~

休 12月7日(土)18時30分~19時頃 休 休 小学5年生以上 40人 休 休 雅楽 休 花舞鳥歌風遊月響雅楽団

以下のものは 休 11月11日から 休 か 休

#### ▶餅つき大会

石臼で、きなこ作り体験もできます。  
 休 12月15日(日)10時~11時30分  
 ※雨天中止 休 対 100人 休 休 餅1パック(2個入り)300円 休 持 飲み物、箸

#### ▶恒例!! ミニ門松作り

休 12月20日(金)~23日(月)①10時~11時30分 ②13時30分~15時 ※小雨決行 休 ①・②各20人 休 休 1体400円 休 持 飲み物、持ち帰り用袋

## 瀬谷図書館

〒246-0015 本郷三丁目22-1  
 ☎045-301-7911 ☎045-302-3655  
 休 11月5日(火)

#### ▶休日おはなし会(12月)

休 12月1日(日)11時~11時30分 休 対 幼児~小学生 10人 休 ※保護者同伴可 休 TEAMドルフィン 休 11月17日9時30分から 休 か 休

#### ▶まずはここから!

休 絵本の読み聞かせのコツのコツ  
 休 12月4日(水)10時~12時、12月18日(水)9時45分~12時15分 全2回

休 小学校での絵本の読み聞かせボランティアに興味のある人 10人 休

休 11月19日9時30分から 休 か 休

#### ▶ひよこのおはなし会(12月)

休 12月12日(木)・25日(水)11時~11時30分 休 0歳~3歳の子と保護者各日10組 休 休 わらべうたと絵本の読み聞かせ 休 12月4日9時30分から 休 か 休

## 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  
 ☎・☎045-304-1755 休 火・金曜日

#### ▶おはなしさくらんぼ~おはなし会~

休 11月20日(水)15時~15時30分 休 休 20人 休 ※未就学児は保護者同伴 休 休 テーマ:クリスマス

#### ▶クリスマスコンサート

休 12月7日(土)14時~14時40分 休 休 50人 休 ※未就学児は保護者同伴 休 休 ウクレレの演奏&サンタさんからプレゼント

以下のものは 休 11月20日まで WEB か 休 か 休 ※申込時に参加者全員の氏名を記載

#### ▶瀬谷かるた大会の練習会

休 12月8日(日)9時30分~12時 休 休 小学生 10組 休 ※3人1組

#### ▶下瀬谷鍋を食べよう会

休 地元の野菜を使った具がいっぱいの鍋をみんなで作って食べよう!  
 休 12月14日(土)9時~12時 休 休 100人 休 ※小学3年生以下は保護者同伴

## 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  
 ☎・☎045-303-8415 休 火・金曜日

#### ▶おはなしOne One

①One One...スペシャル  
 ②バイバイ~またね!  
 休 ①11月11日(月) ②12月9日(月) 休 休 10時30分~11時 休 休 幼児と保護者 ①・②各日10組 休 休 親子のためのおはなし会

## 東野中学校 コミュニティ・スクール

〒246-0012 東野130  
 ☎・☎045-304-4301 休 火・金曜日

#### ▶クリスマスリース作り

休 11月30日(土)10時~12時 休 休 成人 10人 休 休 費 1,500円 休 休 11月20日まで 休 か 休

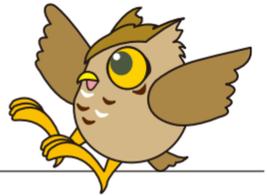
## 原中学校 コミュニティ・スクール

〒246-0025 阿久和西二丁目1-6  
 ☎・☎045-391-1166 休 火・金曜日

#### ▶はらっぽのおはなし会

休 11月16日(土)11時~11時30分 休 休 10人 休 ※幼児は保護者同伴 休 休 「あきらがあげてあげるから(作:ヨシタケシンスケ)」などの読み聞かせ、紙

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 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



芝居、手遊び、パネルシアター等  
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

📅 11月23日(土・祝)①13時~14時  
②14時15分~15時15分 ③15時30分~16時30分  
👤 成人 ①~③各3人  
🕒 ノートパソコン、スマートフォン  
📍 パソコンふれあい館・せや  
📅 11月11日から 📍か

以下のものは 📅 11月25日(着)まで  
WEBから、または 📍に 必要事項を記載して 📍か

▶冬休み直前理科実験教室  
~化学反応のひみつ~  
「身近な「食べ物」で実験しよう」  
「食べられる!? バスボムづくり」

📅 12月22日(日)①9時~10時15分  
②10時45分~12時 ※各回同内容  
👤 小学生 ①・②各8人 📍 費100円

▶お正月のアレンジメント

📅 12月25日(水)10時~11時30分  
👤 20人 📍 費2,000円  
📍 原園芸

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 ☎☎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

📅 11月13日(水)10時30分~10時50分

▶まるたのしろのガーデニング  
(パンジー・ビオラ)

📅 11月18日(月)~20日(水)10時~16時30分

▶窓にお絵かきしよう

~テーマクリスマス~

📅 11月24日(日)10時~16時30分

▶まつぼっくりで作る  
クリスマスオーナメント

📅 12月2日(月)~6日(金)15時30分~16時30分  
👤 各日10人

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 📅 第1月曜日

以下のものは 📅 各申込締切日まで  
📍か

▶シニアのためのスマホサロン

📅 11月18日(月)10時~11時30分  
※毎月開催 📍 10人程度  
🕒 スマートフォン、筆記用具  
📅 前日17時まで

▶スマホサロンボランティア募集

📅 毎月開催 ※要問合せ  
👤 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  
📍 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  
📅 随時

▶ボイストレーニング  
グループレッスン

📅 11月20日(水)13時30分~15時  
📍 みんなの広場福福(南台二丁目14-4) 📍 10人程度 📍 発声法、呼吸法、歌唱指導など 📍 1,050円  
(別途カラオケ1曲につき100円)  
📍 ボイストレーナー 大坪洋三

📅 前日17時まで

▶グリーンボランティア募集

📍 園芸博  
📅 定例会:11月22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  
📍 各日12人  
📅 前日12時まで

▶ガンダム好きの集い

📅 11月24日(日)10時30分~12時

👤 20人程度 📅 前日17時まで

▶認知症の理解とその対応について  
(サポーター養成講座)

📅 11月28日(木)10時~12時

👤 30人程度 📅 前日12時まで

▶歌声喫茶

📅 11月30日(土)10時~11時30分

👤 30人程度 📍 費100円

📅 前日17時まで

▶防災男のまちづくり会議

📅 12月4日(水)18時30分~20時

👤 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  
☎045-302-3301 ☎045-301-9442  
📅 第2月曜日(祝日等に重なる場合は翌日)

特定天井工事のため、2025年1月~4月中旬(予定)まで全館休館します。

以下のものは 📅 祝日以外の日程で開催  
🕒 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)

📅 11月26日(火)10時~10時45分  
👤 4か月~1歳6か月の子と保護者15組  
📍 ※バスタオル、ヨガマット持参 📍 📍か

▶アクティブシニア体操(水曜)

転倒予防も兼ねたシニアにおすすめのプログラムです。

📅 毎週水曜日 9時~9時50分  
📍 ※8時45分から受付 📍 60歳以上  
📍 各日15人 📍 ※室内用運動靴持参

▶nightヨーガ(水曜)

📅 毎週水曜日 19時~19時50分  
📍 ※18時45分から受付 📍 16歳以上  
📍 各日30人 📍 ※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  
📅 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

📅 11月27日(水)、12月7日(土)13時~14時  
👤 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) 📍 ☎045-744-7207

▶プレパパさんあつまれ!!

赤ちゃんとの生活が始まる前に知っておきたいことをご紹介します。

📅 12月1日(日)10時~12時 📍 これから父親になる人 📍 WEB

▶プレママ&プレパパきてみて体験!

📅 12月14日(土)10時~12時 📍 これから赤ちゃんを迎える家族 4組  
📍 助産師 小沼夕佳 📍 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

▶のしもち作り

📅 12月22日(日)A:10時~12時 B:13時~15時  
※小雨決行・荒天中止  
👤 家族 A・B各16組 📍 費4,300円  
📍 当選者に別途連絡 📅 11月25日(消)まで  
WEBから、または 📍に 必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 📍

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  
📅 第2火曜日

▶彩月 自由な書道展「花鳥風月」  
あじさいプラザ地域芸術文化推進パートナーの書道家 彩月による書道展。  
16日(土)13時に体験イベントを開催します。

📅 11月14日(木)~17日(日)10時~18時  
📍 ※17日は16時まで

▶沢逸郎 3D切り絵「光と切り絵」  
江戸切子とガラスエッチング展

あじさいプラザ地域芸術文化推進パートナー 沢逸郎による、ガラス工芸と切り絵の展示。

📅 12月3日(火)~9日(月)10時~17時  
📍 ※3日は12時から、9日は14時まで

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  
📅 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回につき奨励金支給あり。  
📍 📍 ※事前に登録が必要

善意銀行への寄付

- 8月1日~31日受付分・敬称略
- 勝建設(株)
- イトーヨーカ堂食品館瀬谷
- (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。

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 (着)必着 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

### ていねいに手を洗って **STOP! 感染症**

これからは、インフルエンザやノロウイルスといった感染症の流行シーズンです。

これらの感染症を予防する方法の中でも、ていねいな手洗いはとても重要です。適切なタイミングで正しく手を洗うよう意識しましょう。



#### 手洗いの適切なタイミング

- 外出先から帰った時
- 汚れたものに触れた後(嘔吐物・排せつ物の処理後など)
- 調理前や調理中(特に、料理を盛り付ける前や肉・魚に触れた後)
- 食事の前

#### 洗い残しの多い部分

指先、指の間、爪と皮膚の間、親指の周り、手首、手のしわ等

※詳細は瀬谷区 WEB へ

区役所健康づくり係 045-367-5744 045-365-5718

### 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。

#### 多文化交流カフェ ふらっと

外国人も日本人も、やさしい日本語で一緒におしゃべりしよう。子育てや生活で困っていることを相談してください。一緒に考えます。

いつ▶11月18日(月曜日)、11月29日(金曜日)10時~16時

ばしょ▶NPO法人 まんま(瀬谷四丁目7-19) おかね▶100円

問合せ先▶カムオン・シェシェ事務局

045-303-5393(日本語のみ) info@lalalaseya.com

Hello!

Hola

Xin chào!

### 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!

11月15日(金)12時~13時 ※開場11時40分

瀬谷公会堂 入場無料

トチリータ(クロマティックハーモニカとピアノ演奏):日本の四季の歌、ラプソディ・イン・ブルー ほか

混声合唱団ヴァンテアン瀬谷:瑠璃色の地球、虹と雪のバラード ほか

### スポーツ

#### 区スキー協会主催 第9回瀬谷区初すべりツアー

2025年1月24日(金)~26日(日) ※2泊3日 所ホワイトワールド尾瀬岩鞍スキー場 ※現地集合・現地解散 20人 中学生以上25,500円 小学生以下20,000円 問合せ先へ 無料スキー講習あり(希望制) 11月11日から かかで問合せ先へ 同協会 045-361-0043 045-361-9182 takamine\_sp@yahoo.co.jp

#### 区さわやかスポーツ普及委員会主催 第5回ソフトバレーボール区民大会

12月8日(日)10時~13時30分 所瀬谷センター体育館 区内在住・在勤・在学の中学生以上 12チーム 1チーム2,000円 室内履き 11月21日(着)まで かかでを問合せ先へ ※詳細は横浜市スポーツ協会 WEB「瀬谷区さわやかスポーツ」ページへ 同委員会事務局 080-4654-5030 045-640-0024 sawayaka@yspc.or.jp

### 区役所2階区民ホールの展示・催し

福祉事業所バザー▶11月12日(火)11時~13時

特設行政書士相談会▶11月15日(金)10時~15時

世界エイズデー啓発パネル展▶11月25日(月)~29日(金)

人権週間パネル展▶12月4日(水)~10日(火)



※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。

### ズーラシア だより vol.48

11月11日~12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。

#### アフリカタテガミヤマアラシ

黒と白の立派な針で覆われた背中、頭には長いたがみ状の毛。とってもユニークな姿をしていますが、魅力は見た目だけではありません。



背中の針で身を守ります

ヤマアラシはげっ歯目(ネズミの仲間)で、門歯が伸び続けます。そのため、硬い枝などをかじって伸びすぎるのを防いでいます。ズーラシアで飼育しているネイロ(オス、2016年7月9日生まれ)も、毎日のように大きな枝をかじり、あっという間に粉々にしてしまいます。

食べ方もユニークで、お腹をぺたりと地面に付けて前足でしっかりと食べ物をつかみながら食べます。小さな物も器用に押さえて食べています。野生のヤマアラシは果物・木の実・木の皮・球根や木の根などを食べていて、時には動物の死骸の骨をかじることもあります。見れば見るほど不思議なヤマアラシ、ぜひお近くでご覧ください。

問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!



Instagram



区の人口 121,127人 世帯数 54,414世帯 (2024年10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。