



SEYA

せや

No.331

5

月号



瀬谷区でも**140人**が活躍中!

私たちの地域の GREEN LEADER

GREEN LEADERとは、地域で「環境にやさしい行動」を推進している「環境事業推進委員」の愛称です。

お住まいの自治会町内会から推薦され、市長から委嘱された140人の委員が、それぞれの地域で、ごみの減量・資源化、街の美化、脱炭素の推進等を中心に、環境全般の事業を推進しています。

活動の一例

イベント等での 3R行動の啓発

ごみの分別や ごみ出しマナーの 啓発



ごみの集積場所で声掛け
などを行っています。

道路など、 身近な場所での 地域清掃



他にも、ごみ出しマナーに関するチラシを
回覧・配布したり、ごみの集積場所等での困りごとの
相談を行政につなげたり、身近で活躍しています!



GREEN LEADERの阿久津委員にお話をききました



瀬谷北部町内連合会
阿久津委員 一緒に活動している
藤井さん

参加してみようという小さな勇気が大切だと思います。活動には地域の人が参加してくれることもあります。みんなが気持ちよく暮らせる環境づくりに貢献できることや、地域のつながりを感じられることがやりがいにつながっています。

活動に参加してみたいと思ったら、問合せ先へご連絡ください。

プラスチック分別拡大キャンペーン



4月から、全市でプラスチックごみの出し方が変わりました(瀬谷区では、2024年10月から変更済み)。プラ分別に関するだけでなく、日頃のごみ分別で疑問に感じていることにもお答えします。

日時▶ 6月4日(水) 9時30分～11時30分、
13時30分～15時30分

会場▶ 区役所2階区民ホール

● 問合せ 資源循環局瀬谷事務所 ☎045-364-0561 ☎045-391-4784

区長就任のご挨拶

瀬谷区民の皆様、4月1日に瀬谷区長に就任しました山岸秀之です。

瀬谷区は、水や緑が豊かで自然に恵まれた住みやすいまちであり、また、地域の皆様が温かく、活発な地域活動を通して互いのつながりを大切に育まれているまちであると感じています。

あと2年を切りました「GREEN×EXPO 2027」の開催とその後のまちづくりなど、より一層発展していく瀬谷区の区長を務めることに大きな喜び

を感じるとともに、責任の大きさに身の引き締まる思いです。

区民の皆様にご信頼され、安全に、安心して住み続けたいまちと感じていただけるよう「幸せが実感できる瀬谷づくり」に向けて職員一丸となって全力で取り組んでまいります。

引き続きご支援とご協力をよろしくお願いいたします。

瀬谷区長 山岸 秀之



瀬谷区役所

〒246-0021 ニツ橋町190

☎045-367-5656 (代表電話)

☎045-365-1170

WEB

瀬谷区役所

検索

5月の土曜日開庁 10日・24日

時間: 9時～12時

戸籍課・保険年金課・子ども家庭支援課の一部の業務を行っています。詳細はお問い合わせください。

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。



せや区民DAY

2025明治安田J1リーグ 第21節

横浜FC vs サンプルチェ広島



横浜FCホームゲームに先着1,000人をご招待・ご優待！

抽選で、ウォーミングアップ見学や選手との写真撮影など、区民限定のイベントも体験できます。

日 6月22日(日) 18時キックオフ ※16時開場予定
所 ニッパツ三ツ沢球技場(神奈川区三ツ沢西町3-1)
対 区内在住・在勤・在学(在園)の人とその家族 1,000人
費 高校生以下無料、大人1,500円

日 5月25日10時～6月22日18時(キックオフ)まで
横浜FC WEB (二次元コード) から
※詳細は横浜FC WEB をご覧ください。



☎横浜FC ☎045-443-6592 区役所区民協働推進係 ☎045-367-5694 ☎045-367-4423



コラム 第15回

地元のおいしいグルメをご紹介します

瀬谷区では、地元で愛され、親しまれている名品や名店を「瀬谷の逸品」に認定し、瀬谷の魅力として広く発信しています。このコラムでは、少しずつ「瀬谷の逸品」をご紹介します。

デニッシュハウス



北海道と九州産の小麦粉、天然酵母菌種を使い、オーバーナイト製法で熟成発酵させて作る「淡雪あんどーなっつ」は、お店で1、2を争う人気商品です。添加物は一切使用せず、国産の原材料にこだわり、安全安心で健康に良いものを厳選しています。一つひとつ手作りで焼きたてパンの食感と味わいをお楽しみください。

住 所 南台2-11-2 電 話 045-303-2910
営 業 時 間 7時～18時 ※日曜・祝日休業

寿し竹



40年の歴史がある江戸前寿司の「寿し竹」。南部市場で仕入れる新鮮なネタを味わうことができます。ランチは、デザートまでついてボリューム満点。「お得な値段でおいしいお寿司が食べられる」と地元でも評判です。気さくな店主の心意気を感じられる、地域に愛されているお店です。

住 所 南台2-6-9 電 話 045-303-6066
営 業 時 間 平日12時～13時30分、17時30分～21時30分
土曜18時～21時30分 日曜・祝日12時～13時30分、18時～21時30分
出前11時30分～21時 ※水曜休業

※営業日時等は変更する場合があります。詳細は店舗へお問い合わせください。
瀬谷の逸品リーフレットを更新しました。瀬谷区 WEB よりご覧ください。

☎区役所地域活動係 ☎045-367-5692 ☎045-367-4423

区民活動センターイベント情報

☎瀬谷区民活動センター(ニツ橋町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 昼ドキイベント・せや

毎月1回開催! 気軽に楽しめる昼休みイベントです。
会場 瀬谷公会堂 ☎入場無料

日時 5月16日(金)12時～13時 ※開場11時40分
出演 ●風舞(アンデスの竹笛と祈り舞)
内コンドルは飛んでいく、祈り～花によせて ほか
●瀬谷区民踊協会(日本民踊)
内火の国太鼓、2027花博・花だより ほか

横浜みどりアップ計画

都岡地区恵みの里

農家指導のもと、農作物の収穫を体験します。

●じゃがいも収穫体験 in 都岡

日 6月7日(土) ①9時から ②10時から
対 市内在住のグループ(家族・1人でも可) ①・②各15組
費 1組2,500円(6株程度収穫)
日 5月26日まで 申込みフォーム(二次元コード)から



●枝豆収穫体験 in 都岡

日 6月14日(土)9時から
対 市内在住のグループ(家族・1人でも可) 15組
費 1口2,500円(10株程度収穫)
日 5月29日まで 申込みフォーム(二次元コード)から



※いずれも荒天時は翌日同時刻に順延。場所は旭区今宿南町の畑(二俣川駅北口からバスで「ニュータウン第4」下車、徒歩9分)。
駐車場がないため公共交通機関等をご利用ください(二輪車は可)。
※抽選結果や持ち物、当日の緊急連絡先は、当選者のみに別途通知。
※作物の生育状況によっては、イベントを中止・変更する場合があります。

☎みどり環境局北部農政事務所 ☎045-948-2480 ☎045-948-2488



蚊の発生源を減らしましょう

蚊は、日本脳炎やデング熱などの感染症を媒介することがあります。夏に蚊の成虫が増えないよう、春のうちに、幼虫(ボウフラ)の発生源になる小さな水たまりを減らす対策を始めましょう。

- 対策
- 植木鉢の受け皿にたまった水はこまめに捨てる
 - 古タイヤや空き缶などは片付ける
 - 竹の切り株は水がたまらないよう土で埋める



詳細は横浜市 WEB へ



ゴケグモに注意 市内でも発見されています!

セアカゴケグモ・ハイロゴケグモは、攻撃性はありませんが、メスは毒を持っており、触ると咬まれることがあるため注意が必要です。

①どんな場所にいるの?

プランターの底、室外機の裏、ベンチの裏など、日当たりが良く暖かい場所の裏側やくぼみ、隙間。



②ゴケグモを見つけたら

- 絶対に素手で触らず、靴で踏み潰す
 - 市販のピレスロイド系殺虫剤を使用して駆除する
- ※卵には薬剤が効かないので、靴で踏み潰しましょう。

ハイロゴケグモ(腹面に赤い模様)

③咬まれたときは

すみやかに温水や石けん水で傷口を洗い、医療機関に相談しましょう。また、適切な治療を受けるために、殺虫剤等で殺したクモを持参しましょう。



詳細は横浜市 WEB へ

☎区役所生活衛生係 ☎045-367-5752 ☎045-367-2843

●「※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 休休館日 日日時・期間 所場所 対対象・定員 先着 抽選 内内容 費費用 持持ち物
講師または出演者 保保育 申申込み 問問合せ 当日直接 事前に直接 往復はがき 回はがき 返信用はがき持参 郵送 (着)必着
(消)消印有効 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 電子申請 横浜市電子申請・届出システム



食生活等改善推進員(ヘルスマイト)養成セミナー受講生募集(全8回)



日 7月10日(木)、8月27日(水)、9月24日(水)、10月28日(火)、11月26日(水)、12月17日(水)、2026年1月20日(火)、2月25日(水) 各日9時30分～12時

所 区役所5階栄養相談室

対 区内在住で当セミナーの受講歴がなく、修了後、ヘルスマイトの活動ができる人 20人 先着

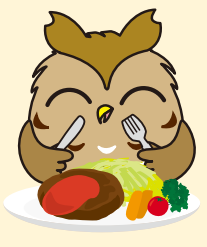
持 筆記用具

講 瀬谷福祉保健センター 栄養士 ほか

内 食生活や運動など健康づくりに関する講話、運動実技 ほか

申 5月12日～6月30日まで 電子申請 (二次元コード)から、または ☎ で 必要事項 を問合せ先へ

※詳細は瀬谷区 WEB へ



区役所健康づくり係 ☎045-367-5746 ☎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
5月12日(月)、6月9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
5月14日(水) 13時30分～15時	ひまわりの会 中屋敷地域ケアプラザ ☎ ☎045-303-8100
5月21日(水) 13時30分～15時	介護者のつどい ～ふれあい～ 二ツ橋第二地域ケアプラザ ☎ ☎045-360-7855
6月14日(土) 13時30分～15時	在宅医療について ～家で受けられる医療ってどんなものがあるの?～ 下瀬谷地域ケアプラザ多目的ホール 対 30人 先着 申 5月11日から ☎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	5月23日(金) 13時30分～15時 ★	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	5月21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	5月16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)	5月16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)	6月3日(火) 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	5月14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	5月15日(木)、6月5日(木) 8時45分～9時20分 ★	
		3歳児	5月29日(木) 12時45分～13時30分 ★	
若者	若者のための専門相談	5月13日(火)、5月20日(火)、6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) 9時30分～10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	5月13日(火)、6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	5月21日(水)午前、6月6日(金)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

特集

瀬谷区 de 健康づくり

Let's try health promotion!

健康が大切とわかっていても、特に働く世代は仕事と子育てに忙しく、自分のことは後回しになっていませんか？ いつまでも元気で自分らしい人生を送るためには、若い頃からの習慣づけが必要です。

全身の健康を守るため、日々の生活で気をつけてほしいことをお伝えします。

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



たばこ



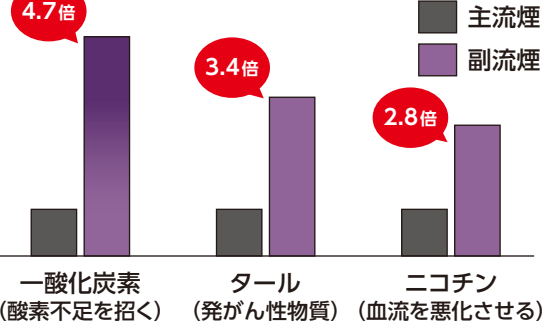
自分はたばこを吸っていないから大丈夫！
と思いませんか？

たばこの有害物質は、**たばこの先から出る煙（副流煙）に含まれる割合が高いため、受動喫煙を防ぐ取組が必要です。**

瀬谷区は喫煙者の割合が市の平均よりも多いことがわかっています。※1 たばこを吸う人も吸わない人も、受動喫煙について考えてみましょう。

※1 令和5年度健康に関する市民意識調査（横浜市）

煙の種類と副流煙に含まれる主な有害物質
（主流煙を1としたとき）



副流煙などを吸い込む二次喫煙以外にも…

三次喫煙（サードハンドスモーク）があることを知っていますか？



保健活動推進員 上田さん

たばこの煙が見えなくても服などに化学物質は残っており、空気清浄機などでも取り除くことはできません。
残った化学物質を吸い込んでしまうことを三次喫煙と言います。たばこを吸った後、最低45分は有害物質が呼気中に含まれます。



周りの人の受動喫煙を防ぐために、喫煙後は服を着替えることをおすすめします！

たばこの煙には病気のリスクがあります。**健康診断やがん検診等を定期的に受けましょう。**
禁煙にチャレンジしたい人は禁煙外来も活用してみましょう！



保健活動推進員 安田さん

受動喫煙に向けた区役所の取組をご紹介します！

小・中学生を対象に、たばこに関する出前授業を行っています



保健活動推進員 小長井さん

5月31日は世界禁煙デー

たばこに関するパネル展を開催します。

日時 ▶ 5月26日（月）～6月3日（火）

会場 ▶ 区役所2階区民ホール

パネル展の詳細はこちら



受動喫煙防止啓発動画はこちら
（横浜市公式YouTube）



横浜市は、望まない受動喫煙を防止するため、公園や地域の広場などの屋外施設を2025年4月1日から禁煙化しました。皆様のご協力をお願いします。

痛くないから大丈夫！
…本当に大丈夫？

歯

いつまでも食事をおいしく食べられるよう、**自分の歯や口の健康について考えてみましょう。**

6月4日～10日は歯と口の健康週間です。

歯ブラシで落ちるのは全体の汚れの**60%**です。

狭い隙間にはデンタルフロス、広い隙間には歯間ブラシを併用することで、歯垢除去率をアップさせましょう！



歯のセルフケアについて説明した動画はこちら
（横浜市公式YouTube）



瀬谷区の歯科健診受診率は市の平均より低い結果だったよ



※3 令和5年度

食生活

野菜、足りていますか？

健康を維持するためには **主食、主菜(肉・魚など)、副菜(野菜など)** がそろった**食事**が大切です。
その中でも不足しがちな野菜について一緒に考えてみましょう。

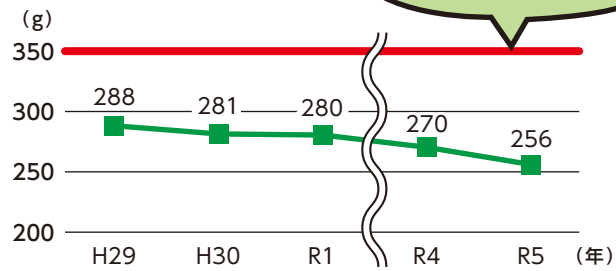
どうしたらもっと手軽に野菜が食べられるのかな？

近年、野菜摂取量は男性・女性ともに大きく減少しています。※2

瀬谷区のさまざまなイベントにおける推定野菜摂取量測定では、特に働く世代に低い傾向が見られます。

※2 令和5年国民健康・栄養調査(厚生労働省)

野菜摂取量の平均値の年次推移



1日の野菜摂取量の目安は350g以上！

教えて！ヘルスマイトさん！～どのように野菜を摂っていますか？～

ヘルスマイトとは、食生活等改善推進員の愛称です。
バランスのとれた食生活について学んだことを実践し、仲間とのふれあいを通じて、地域のよりよい食習慣づくりを進めています。
区のイベントなどで、1日の摂取量の目安である「350gの野菜」計量体験を開催しています。

地元の旬の野菜をおいしく
たっぷり食べています！

ヘルスマイト
濱邊さん

野菜をたくさん
買った時は小分けに
冷凍して、スープなどに
チョイ足しています！

ヘルスマイト
高橋さん

あなたも
ヘルスマイトに
なりませんか？

ヘルスマイト
青木さん

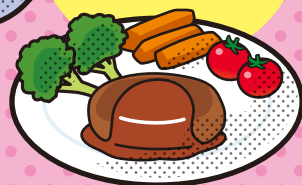
全8回の養成セミナーを修了するとヘルスマイトとして活動ができます。今年度の養成セミナーについては本紙7ページをご覧ください。

野菜を手軽に食べるコツ

カット野菜
などの加工品を
利用してみま
しょう！



付け合わせの
野菜を残さず
食べましょう！



歯科健診・歯周病検診を受けましょう！

歯周病の初期は自覚症状がありません。
歯周病の人の割合は、30代で**3人に1人**！※4
横浜市では令和7年度から歯周病検診の対象に20歳・30歳が加わりました。

※4 令和4年歯科疾患実態調査(厚生労働省)

歯周病検診について、詳しくはこちら！



ぜひ、かかりつけ
歯科医をもち、定期的な
歯科健診を受診
しましょう！



瀬谷区歯科医師会 綱島会長

年度健康に関する市民意識調査(横浜市)

歯と口の健康週間行事

歯っぴーフェスタ



縁日も
開催するよ！



瀬谷区歯科医師会によるむし歯菌リスク判定テストや、保護者の健康チェックが受けられます。希望者には、お子さんへのフッ素塗布や歯科相談も行います。

日 時 ▶ 5月25日(日)
場 所 ▶ 区役所5階健診フロア
受 付 ▶ ①10時 ②10時30分 ③11時 ④11時30分
定 員 ▶ ①～④各回12人(先着)
対 象 ▶ 区内在住・在園の1歳6か月児～未就学児
申込み ▶ 5月11日から 横浜市電子申請・届出システム(二次元コード)から

※駐車場は有料です。公共交通機関をご利用ください。

※詳細は瀬谷区ウェブページへ



施設

からのお知らせ

各施設の WEB は、施設名 検索

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
▶ヤクルト出前講座
「腸 元気生活のすすめ」
回 6月18日(水)10時～11時 対 成人 15人 対 5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 返

ワンパク講座
▶すきっぷすゝのおはなし会
～パネルシアターを楽しもう～
回 5月21日(水)10時30分～11時 対 乳幼児と保護者 14組 対
▶小・中学生リフティング教室
～1人でも親子でも参加OK! リフ
ティングの基礎を学びましょう!～
回 5月25日(日)、6月8日(日)10時～
11時 対 小・中学生 各日15人 対
※保護者の参加可 対 フットサルシュー
ズまたは室内用運動靴、室内用ボール
またはきれいに拭いたボール、タオル、
飲み物

▶すきっぷすゝのリトミック 体育館
で元気に体を動かしましょう!
回 6月6日(金)10時～11時
対 未就学児と保護者 15組 対
対 5月15日まで WEB
▶KIDS COOKING
～瀬谷産野菜でつくるパン～
回 6月7日(土)・8日(日)10時～13時
対 小・中学生 各日12人 対 費 300円
対 5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 5月15日(木)10時～11時30分 対
対 20人 対
▶健康相談
回 5月22日(木)12時30分～14時30
分 対 10人 対
▶お楽しみ和楽 ～朗読会～
回 5月29日(木)10時30分～11時30
分 対 20人 対

以下のものは 対 5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 返
▶楽々やさしい手話
～シニアサイン～
回 6月6日、7月4日、8月1日の金曜
日 全3回 13時～14時30分
対 20人 対 費 300円
▶パソコン・スマホお悩み相談
回 6月18日(水)①13時～14時 ②
14時15分～15時15分 ③15時30
分～16時30分 対 ①～③各3人 対
対 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 5月17日(土)13時～14時30分 対
※12時45分から受付 対 30人 対
対 体育館履き、タオル、飲み物

以下のものは 対 各申込日(着)まで
WEB から、または 往 に 必要事項 を記載
して 郵 か 返
▶こどもパン教室
「牛乳パンを作ろう」
回 5月31日(土)10時～13時 対 小
学4～6年生 12人 対 ※保護者同伴
不可 費 500円 対 5月24日まで
▶小さな盆栽教室
回 6月1日(日)9時30分～12時30分
対 主に成人(小学4年生以上の申込
可) 15人 対 ※小学生は保護者同伴
費 700円 対 5月20日まで
▶気分爽快! ボイストレーニング
回 6月3・17日、7月1日の火曜日 全
3回 10時～11時30分
対 成人 20人 対 ※60歳以上の人
を想定したプログラム
費 300円 対 5月20日まで
▶科学捜査体験講座
「鑑識捜査を体験しよう」
回 6月7日(土)10時～12時
対 小学生 12人 対 ※小学3年生以
下は保護者同伴 費 300円
対 5月24日まで
▶お菓子工房Keimin 初夏の贈り
物 ～パウンドケーキ&ムース～
回 6月18日(水)10時～13時
対 成人 12人 対 費 1,500円
対 5月24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)

▶英語で親子ふれあい時間(前期)
第1回目 ～果物たくさん、おいし
いな～
英語でわらべ歌・遊び・絵本・工作な
ど。英語は苦手という人もどうぞ。
回 5月20日、6月17日、7月15日、8月
19日、9月16日の火曜日 全5回 10
時～11時 対 3歳までの子どもと保
護者 10組 対 費 1,800円
対 5月15日まで 対 か 郵
▶横浜イングリッシュガーデンと
ランチに出かけよう「ガーデン
ネックレス横浜2025」関連事業
美味しいランチと2,200種類の「バラ」
を一緒に楽しみに行きませんか。
回 5月21日(水)9時～14時(瀬谷駅集
合) 対 シニア 20人 対 費 1,000円
(入園・ランチ代金込み、交通費別)
対 5月16日まで 対 か 郵

▶ママベビーYoga&ハーブティー
回 5月23日、6月13・27日、7月11・
25日、8月8日の金曜日 全6回 10時
30分～11時15分 対 4か月～2歳末
満の子と母親 7組 対 費 2,400円
対 5月19日まで 対 か 郵
▶ーっぽ☆子育て広場
～リズム体操～
回 5月26日(月)10時30分～11時30
分 対 未就園児と保護者 費 100円
対 5月25日まで 対 か 郵
▶花いっぱい会ボランティア募集
～小学生と一緒に花いっぱい運動～

「ガーデンネックレス横浜2025」
関連事業
回 5月27日(火)9時30分～11時30分 対
▶背骨コンディショニング(健康体操)
～坐骨神経・腰・膝痛、肩コリ不調
改善～
回 5月28日、6月11・25日、7月9・23
日の水曜日 全5回 10時～11時
対 シニア 15人 対 費 1,900円
対 5月23日まで 対 か 郵
▶花音発表会
回 6月7日(土)13時～14時
対 ウクレレ、ギター、詩吟団体発表
対 6月4日まで 対 か 郵
▶子育てママ・パパのお仕事相談会
～マザーズハローワーク出張講座～
回 6月16日(月)10時～12時 ※1人30
分 対 子育て中の人 3組 対 ※子ども
と一緒に参加可。遊ばせながら相談で
きます。 対 6月14日まで 対 か 郵

瀬谷図書館

〒246-0015 本郷三丁目22-1
TEL 045-301-7911 FAX 045-302-3655
※5月19日(月)

▶休日朗読会
大人向けの朗読会を休日に開催します。
回 5月18日(日)13時30分～14時30分
対 高校生以上 20人 対
講 ソフィアの森 ボランティア部
対 5月12日9時30分から 対 か 郵
▶休日おはなし会(6月)
回 6月1日(日)11時～11時30分
対 幼児～小学生 10人 対 ※保護者同
伴可 対 紙芝居座せや
対 5月16日9時30分から 対 か 郵
▶午後のひととき朗読会
回 6月4日(水)13時30分～14時45分
対 高校生以上 20人 対
対 「夢十夜」(著:夏目漱石)などの朗読
講 なごみの会
対 5月16日9時30分から 対 か 郵
▶ひよこのおはなし会(6月)
回 6月12日(木)・18日(水)11時～11
時30分 対 0歳～3歳の子と保護者
各日10組 対 対 わらべうたと絵本の
読み聞かせ
対 5月28日9時30分から 対 か 郵
▶森のネイチャーゲーム
「めざせ名探偵!
森のバズルを解き明かせ」
近隣の公園での自然観察と、図書館
での調べものを組み合わせたイベント
です。
回 6月14日(土)9時30分～12時30分
対 小学3～6年生 16人 対
対 5月22日9時30分から 対 か 郵

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

▶おはなしさくらんぼ～おはなし会～
回 5月21日(水)15時～15時30分 対
対 幼児～小学生20人 対 ※幼児は保
護者同伴 対 テーマ:たべもの
講 チェリーボンボン
▶子どもフラワーアレンジメント
回 6月7日(土)10時～11時

対 小・中学生16人 対 費 500円
講 Anti Kukka
対 5月11日から WEB か 対 か 郵
▶モルックを楽しもう♪
回 6月21日(土)9時30分～11時30分
※雨天の場合は室内 対 30人 対
※未就学児は保護者同伴
対 5月11日から WEB か 対 か 郵

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

▶おはなしOne One
①おでかけだいすき♡
②このおとなんのおと?
回 ①5月12日(月) ②6月9日(月)
いずれも10時30分～11時 対
対 幼児と保護者 ①・②各日10組 対
対 親子のための癒やしのおはなし会

東野中学校
コミュニティ・スクール

〒246-0012 東野130
TEL・FAX 045-304-4301 休火・金曜日

▶ゆったりフラメンコ体操
ゆったりストレッチしながら行います。
回 6月19・26日、7月3・10日の木曜
日 全4回 10時30分～11時30分
対 成人10人 対 対 タオル、飲み物、
室内履き(底がやわらかいもの)
対 5月21日(着)まで 往 に 必要事項 を記
載して 郵 か 返

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 5月17日(土)11時～11時30分 対
対 幼児は保護者同伴 対 「100かい
だてのいえ(作:いわいとしお)」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
回 5月24日(土)①13時～14時 ②14
時15分～15時15分 ③15時30分～
16時30分 対 成人 ①～③各3人 対
対 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
対 5月11日から 対 か 郵
▶毎月開催! 英検作文面接対策
講座(3級・準2級)
回 6月7日(土) 3級:17時～17時50
分、準2級:18時～18時50分
対 中学・高校生 各級8人 対 対 英検
合格に向けた作文や面接の個別指導
費 100円(資料代) 対 筆記用具
対 5月11日から 対 か 郵

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。

▶カプラ(つみき)をつんであそぼう
回 毎週火・金曜日13時～16時45分 対

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 GREEN×EXPO 2027に向けた各施設の取組



▶季節の壁面飾り～瀬谷区の花
あじさいをかざろう～
日5月11日(日)～6月2日(月) 画

▶休館前イベント
第1弾 本郷こども太鼓ショー
日5月31日(土)11時～11時30分 画
第2弾 さわやかスポーツ
レクリエーション
日6月1日(日)10時～12時 画
第3弾 ベランダにお絵かき
しちゃおう
日6月2日(月)10時～16時 画

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 ✉

▶ガンダム好きの集い
日5月18日(日)10時30分～12時
対20人程度 申前日17時まで
▶シニアのためのスマホサロン
日5月19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
▶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～
お好きなレコードを聴きながら、ケア
マップ(認知症マップ)を編んだり、介護
施設・ケアプラザ等で披露するト
ーンチャイムの練習をしています。
日5月22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 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ば
いにするプロジェクトです。
日定例会:5月23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
▶レコードルーム
お好きなレコードを自分で選んで聴
けるようお部屋を開放します。
日5月26日(月)10時～11時30分

対10人程度 申前日17時まで
▶ボイストレーニング
グループレッスン
日5月26日(月)、6月2日(月)13時
30分～15時 対みんなの広場福
福(南台二丁目14-4) 対各日15
人程度 対発声法、呼吸法、歌唱指
導など 費各日1,000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
▶防災男のまちづくり会議
日6月4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)

▶ベビーヨーガ(火曜)
赤ちゃんの夜泣きやぐずりが軽減し、
ママは骨盤調整や肩こり・腰痛の緩
和につながります。
日5月13・27日、6月10・24日の
火曜日 全4回 10時～10時45分
対4か月～1歳6か月の子と保護者
8組 対 費3,200円 ※バスタオル
持参 申☎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勧めの
プログラムです。
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 対 費620円 ※室内用
運動靴持参

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5月21日(水)、6月4日(水)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 WEB
▶歯科衛生士による
お口の健康相談デー
歯磨きや虫歯と生活習慣など、親子で
お口の健康について考えてみましょう!
日6月11日(水)10時～11時
対歯の生え始め～3歳の子と保護者
10組 対 対歯科衛生士
申5月21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①6月14日(土) ②6月28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 対
講助産師 ①小沼夕佳 ②森内幸美
申5月17日から WEB

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。
対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
2月1日～28日受付分・敬称略
●イトーヨーカドー食品館瀬谷店
●大門まつり
●いちにのさん
●山名 昭
以上の皆さん、ありがとうございました。

区役所2階区民ホールの展示・催し
民生委員・児童委員 12地区活動紹介パネル展 ▶5月12日(月)～30日(金)
特設行政書士相談会 ▶5月16日(金)13時～16時
プラ分別拡大キャンペーン
▶6月4日(水)9時30分～11時30分、13時30分～15時30分
HIV普及啓発週間パネル展 ▶6月5日(木)～13日(金)
※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。

いきいき 区民活動支援事業
区民の皆さんが提案するアイデアあふれる企画について、区役所が
活動のサポートをしています。
●下瀬谷オルオル
下瀬谷オルオルは、心地の良い居場所です。①の時間には、保育士・
体操教室講師と共に、おもちゃ・工作・絵本などが楽しめます。子育て
情報の交換の場、親子遊びの場として気軽にいらしてください。②の
時間には、スポーツセンターや高齢障害施設で講師を務めている人によ
る、シニア向けお手軽体操を開催しています。
日毎月第4月曜日 ①10時～12時 ②13時30分～15時30分
所下瀬谷団地集会所 画 対①未就学児とその保護者 ②おしゃべりし
たい人や認知症予防に関心がある人、楽しく体操したい人
画ボランティアグループみんなのひろば 高安 ☎090-7224-5144

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 ページ 日時・期間 場所 対象・定員 先着 内容 費用 持ち物 申込み 問合せ 当日直接

食品ロス削減・土壌混合法 講習会

食品ロスを減らすために、生ごみを活かして栽培に適した土をつくる方法をご紹介します！

日 6月12日(木)10時～11時
所 区役所4階会議室 定 10人 定
申 5月12日から 問 で問合せ先へ



所 資源循環局瀬谷事務所 電 045-364-0561 ファ 045-391-4784

スポーツ 民踊

区太極拳協会主催 第18回瀬谷区武術太極拳フェスティバル

日 6月1日(日)12時～16時 所 瀬谷スポーツセンター第1体育室
内 加盟団体による太極拳の表演 問 同協会 原田 電 045-302-7176

区ソフトテニス協会主催

第52回瀬谷区民ソフトテニス大会参加者募集

日 6月15日(日)9時から ※雨天中止 所 瀬谷本郷公園テニスコート
対 中学生以上の区内在住・在勤・在クラブ員 費 1ペア 2,000円
内 種別：一般男子・女子、壮年男子・女子(65歳以上)
申 5月14日～25日まで 問 で同協会(タカミネスポーツ店内 電 045-361-0043、木曜日定休)へ 問 同協会 白江 電 045-302-1584

区卓球協会主催 第43回瀬谷区オープン卓球大会

日 7月13日(日)9時から 所 瀬谷スポーツセンター
対 区内在住・在勤・在学・在クラブ及び近隣の卓球愛好者
内 ①男子シングルス：一般、初級、ベテラン(70歳以上)
②女子ダブルス：一般、初級、ベテラン(合計140歳以上)
※ブロックリーズ戦後、トーナメント戦(11本5ゲームマッチ)
※種目・試合方法は参加者数により変更する場合あり。
費 ①1,000円、高校生以下800円 ②2,000円、高校生以下1,600円
申 5月15日～31日まで ※申込方法等の詳細は区卓球協会 WEB へ
問 同協会 電 seyataku@seya-tta.jp

区陸上競技協会主催 第56回瀬谷区陸上競技選手権大会

瀬谷・泉・戸塚区の合同開催。3位まで賞状・4位以下は記録証を授与します。
日 7月26日(土)9時～17時 ※荒天中止 所 三ツ沢公園陸上競技場
対 小学5年生以上の区内在住・在勤・在学・在クラブ者
費 1種目につき小・中学生600円、一般(高校生含む)900円、リレー1チーム1,000円 ※保険料を含む 内 100m～1500m、4×100mリレー、走り高跳び、走り幅跳び、砲丸投げ ※リレーを除き、1人2種目まで出場可
申 5月12日～6月6日まで ※申込方法等の詳細はイシケンスポーツ瀬谷店(水曜定休) WEB へ 問 同協会 佐々木 電 070-9196-4892

区民踊協会主催 区民盆おどり講習会

日 6月10日(火)19時～20時 所 瀬谷さくら小学校体育館 問
費 無料 定 室内履き 問 同協会 竹川 電 090-4097-6515

高齢者見守りキーホルダー「せや八福札」

高齢者が道に迷って帰れなくなったときや、外出先で倒れて救急搬送された等の緊急時に、警察や病院が家族と連絡を取れるよう、外出時に携帯できるキーホルダーを配布しています。

- 対 区内在住の原則65歳以上の希望者
- 申 お住まいの地区を担当する地域ケアプラザ

1 地域ケアプラザで登録して、せや八福札を受け取る

2 普段よく身につけるものにせや八福札をつける

3 外出先で警察に保護・救急搬送された

4 せや八福札を見て、警察や病院が、地域ケアプラザに問合せ

地域ケアプラザから、必要な情報を警察や病院に提供

「せや八福札」をお持ちの人へ
～登録した緊急連絡先等の情報に変更はありませんか？～

変更がある場合は、お住まいの地区を担当する地域ケアプラザにて、更新手続きをお願いします。変更がない場合も、お誕生月には、情報に変更がないことを地域ケアプラザへご連絡ください。

問 区役所高齢者支援担当 電 045-367-5716 ファ 045-364-2346

区民のひろば

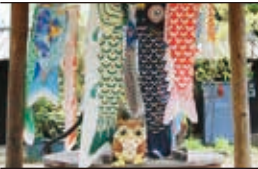
※区民の皆さんの自主的な活動、イベントなどを掲載。詳しくは各主催者へお問い合わせください。
※掲載希望の人は、区役所広報相談係(3階36番窓口 電 045-367-5635 ファ 045-365-1170)へ。

すくすくお遊び会

砂や色水、シャボン玉などで、みんなで楽しく遊びましょう。
日 5月19日(月)10時～11時15分 ※雨天時は5月26日(月)に順延
所 ニツ橋南公園の砂場 問 乳幼児と保護者
問 瀬谷保育グループ「すくすく」 電 suku246@yahoo.co.jp

にほんご せや スタッフ募集

外国人向け日本語教室で、日本語を教えてみませんか。
日 毎週火曜日19時～20時30分 所 せやまる・ふれあい館2階
対 どなたでも 問 篠原 電 045-391-2686(8時～12時、17時～20時)



“瀬谷の魅力” SNSで発信しています！



Instagram



区の人口 121,076人 世帯数 54,759世帯 (2025年4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 電 045-367-5635 ファ 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

瀬谷区 de 健康づくり

Let's try health promotion!

健康が大切とわかっていても、特に働く世代は仕事と子育てに忙しく、自分のことは後回しになっていませんか？ いつまでも元気で自分らしい人生を送るためには、若い頃からの習慣づけが必要です。全身の健康を守るため、日々の生活で気をつけてほしいことをお伝えします。

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



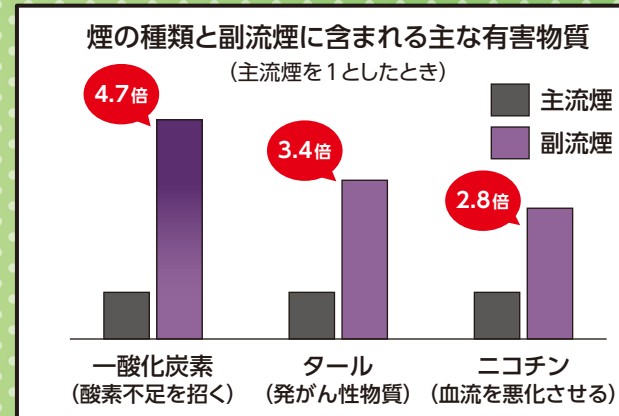
たばこ

自分はたばこを吸っていないから大丈夫！
と思いませんか？

たばこの有害物質は、たばこの先から出る煙（副流煙）に含まれる割合が高いため、受動喫煙を防ぐ取組が必要です。

瀬谷区は喫煙者の割合が市の平均よりも多いことがわかっています。※1 たばこを吸う人も吸わない人も、受動喫煙について考えてみましょう。

※1 令和5年度健康に関する市民意識調査（横浜市）



副流煙などを吸い込む二次喫煙以外にも…

三次喫煙（サードハンドスモーク）があることを知っていますか？

たばこの煙が見えなくても服などに化学物質は残っており、空気清浄機などでも取り除くことはできません。残った化学物質を吸い込んでしまうことを**三次喫煙**と言います。たばこを吸った後、最低45分は有害物質が呼気中に含まれます。

周りの人の受動喫煙を防ぐために、喫煙後は服を着替えることをおすすめします！

たばこの煙には病気のリスクがあります。健康診断やがん検診等を定期的に受けましょう。禁煙にチャレンジしたい人は禁煙外来も活用してみましょう！

保健活動推進員 安田さん

受動喫煙に向けた区役所の取組をご紹介します！

小・中学生を対象に、たばこに関する出前授業を行っています



保健活動推進員 小長井さん

5月31日は世界禁煙デー

たばこに関するパネル展を開催します。

日時 ▶ 5月26日（月）～6月3日（火）

会場 ▶ 区役所2階区民ホール

パネル展の詳細はこちら



受動喫煙防止啓発動画はこちら（横浜市公式YouTube）



横浜市は、望まない受動喫煙を防止するため、公園や地域の広場などの屋外施設を2025年4月1日から禁煙化しました。皆様のご協力をお願いします。

痛くないから大丈夫！
…本当に大丈夫？

歯

いつまでも食事をおいしく食べられるよう、自分の歯や口の健康について考えてみましょう。

6月4日～10日は歯と口の健康週間です。

歯ブラシで落ちるのは全体の汚れの60%です。狭い隙間にはデンタルフロス、広い隙間には歯間ブラシを併用することで、歯垢除去率をアップさせましょう！

歯のセルフケアについて説明した動画はこちら（横浜市公式YouTube）



瀬谷区の歯科健診受診率は市の平均より低い結果だったよ ※3



ぜひ、かかりつけ歯科医をもち、定期的な歯科健診を受診しましょう！

※3 令和5年度健康に関する市民意識調査（横浜市）

瀬谷区歯科医師会 綱島会長

歯科健診・歯周病検診を受けましょう！

歯周病の初期は自覚症状がありません。歯周病の人の割合は、30代で3人に1人！※4 横浜市では令和7年度から歯周病検診の対象に20歳・30歳が加わりました。※4 令和4年歯科疾患実態調査（厚生労働省）

歯周病検診について、詳しくはこちら！

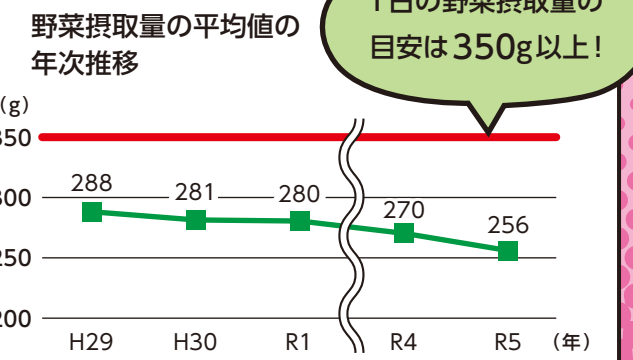


野菜、足りていますか？

健康を維持するためには**主食、主菜（肉・魚など）、副菜（野菜など）**がそろった**食事**が大切です。その中でも不足しがちな野菜について一緒に考えてみましょう。

近年、野菜摂取量は男性・女性ともに大きく減少しています。※2 瀬谷区のさまざまなイベントにおける推定野菜摂取量測定では、特に働く世代に低い傾向が見られます。 ※2 令和5年国民健康・栄養調査（厚生労働省）

どうしたらもっと手軽に野菜が食べられるのかな？



教えて！ヘルスマイトさん！～どのように野菜を摂っていますか？～

ヘルスマイトとは、食生活等改善推進員の愛称です。バランスのとれた食生活について学んだことを実践し、仲間とのふれあいを通じて、地域のよりよい食習慣づくりを進めています。区のイベントなどで、1日の摂取量の目安である「350gの野菜」計量体験を開催しています。

地元の旬の野菜をおいしくたっぷり食べています！



ヘルスマイト 濱邊さん

野菜をたくさん買った時は小分けに冷凍して、スープなどにチョイ足しています！



ヘルスマイト 高橋さん

野菜を手軽に食べるコツ

カット野菜などの加工品を利用してみましょう！



付け合わせの野菜を残さず食べましょう！

歯と口の健康週間行事

歯っぴーフェスタ

瀬谷区歯科医師会によるむし歯菌リスク判定テストや、保護者の健康チェックが受けられます。希望者には、お子さんへのフッ素塗布や歯科相談も行います。

日時 ▶ 5月25日（日）

場所 ▶ 区役所5階健診フロア

受付 ▶ ①10時 ②10時30分 ③11時 ④11時30分

定員 ▶ ①～④各回12人（先着）

対象 ▶ 区内在住・在園の1歳6か月児～未就学児

申込み ▶ 5月11日から 横浜市電子申請・届出システム（二次元コード）から

※駐車場は有料です。公共交通機関をご利用ください。

※詳細は瀬谷区ウェブページへ



縁日も開催するよ！

