



横浜市子育て応援アプリ

パマトコ を使って みませんか



子育て世帯に向けた情報・機能を集約したツール **パマトコ** でできることをご紹介します!

スマホで
手続きできて
便利だなあ



子育てに関する手続きが **いつでも どこでも かんたんに**
スマートフォンやパソコンからできます!

妊娠中、出産前後

- 妊婦のための支援給付申請
- 児童手当の認定請求
- 小児医療証の交付申請

乳・幼児期～

- 小児医療費の支給申請※(中学3年生まで)
※医療機関等の窓口で小児医療証が使えずに自己負担額を支払った場合の払い戻し
- 保育・教育コンサルジュ※の相談予約
※就学前のお子さんの預け先に関する保護者の相談に応じ、個別のニーズに合った保育サービス等の情報提供を行っています。

令和7年度中に、
もっと便利に
進化予定!

- 家庭と学校の連絡システム「すぐーる」※¹や放課後e-場所システム※²との連携
※1: 学校への欠席・遅刻の連絡や、学校からのお便りの受信をスマートフォンのアプリで行えるシステム
※2: 放課後キッズクラブ・児童クラブの利用申込手続き等を行ったり、児童の入退室の情報を受け取ったりできるシステム
- 子どもに図書館のおすすめの本を紹介する機能の追加

子どもたちと近くで
おでかけしたいけど、
どこに行こうかな



お子さんと一緒に参加できる
イベントや教室がチェックできます!



瀬谷区で開催されるイベント等の例

● デッキde水遊び

地域子育て支援拠点「にこてらす」にあるデッキで開催しています。ベビー&キッズの水遊びデビューにぴったり! ぜひ遊びに来てください。
※対象は未就学児とその保護者です。



● ひよこのおはなし会

瀬谷図書館で毎月2回平日に開催している、0歳～3歳のお子さんと保護者が参加できるおはなし会です。8月3日(日)は特別版! 「パパといっしょのひよこのおはなし会」※を開催します。ぜひご来館ください。 ※詳細は本紙10ページをご覧ください。



地域子育て支援拠点や公園など、子育てに便利な施設の検索もできます!

パマトコ

WEB版はこちら



パマトコ

アプリ

ダウンロードはこちら



iOS版



Android版

● 問合せ こども青少年局企画調整課 ☎ 045-671-4281 ☎ 045-663-8061
区役所こども家庭係 ☎ 045-367-5760 ☎ 045-367-2943 / 区役所保険係 ☎ 045-367-5727 ☎ 045-362-2420

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ご確認ください。

開催 600日前記念

GREEN×EXPO 2027 ってなあに？

パネルでわかる展示会

GREEN×EXPO 2027を紹介するパネルの展示会を行います。会場内では、プレゼントキャンペーンを実施するほか、展示会初日に合わせてコーヒーかすを使ったエコのワークショップを開催します。

展示会

📅 7月23日(水)～29日(火) 10時～20時

📍 相鉄ライフ三ツ境3階コミュニティスペース

クイズに答えてプレゼントが当たるキャンペーンも実施します。

詳細はこちら



オープニングイベント

コーヒーかすで作る! エコな消臭剤づくり体験

📅 7月23日(水) 11時～15時

📍 相鉄ライフ三ツ境3階 コミュニティスペース

展示会会場内 🎫 200人 限

※詳細は瀬谷区 WEB へ

📍 区役所企画調整係

📞 045-367-5632

📞 045-365-1170

✉ se-kikaku@city.yokohama.lg.jp



たねダンゴ® 講習会

「たねダンゴ」とは、どなたでも簡単にできる種まきの方法です。団体の皆さんが自らの活動の中でたねダンゴ作りができるよう、作り方をお伝えします。参加団体には、たねダンゴの資材やマニュアルを配布します。

📅 ①9月15日(月・祝) 16時から ②9月19日(金) 16時から

📍 ①区役所5階大会議室 ②瀬谷地区センター

🔒 区内で活動している団体 各回10団体 限 (各団体2人まで参加可能)

※個人の参加はできません

📅 8月8日まで 📄 か 📄 か 📄 か 📄 で代表者氏名(ふりがな)・〒住所・電話番号、団体名、団体の実態がわかる資料(名簿や規約など)、講習会への参加希望人数(上限2人)、希望日時(①・②)、講習後に配布する資材希望数(上限100個分)を問合せ先へ

※当日の詳細については、8月中旬に当選者へお知らせ

※詳細は瀬谷区 WEB へ

詳細はこちら



📍 横浜国際園芸博覧会瀬谷区推進協議会事務局

(区役所企画調整係3階37番窓口)

📞 045-367-5632

📞 045-365-1170

✉ se-suishinkyo@city.yokohama.lg.jp

夏は、プールで涼しく、健康的に過ごしませんか！

営業期間 7月12日(土)～9月7日(日)

期間中 無休

宮沢町第二公園プール(宮沢一丁目58) ※バス停「三ツ境小学校前」から徒歩5分

種類	営業時間	料金	利用できる人
大プール	9時～18時	1時間 100円	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	9時～16時	1時間 60円	幼児～小学1年生 ※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。

●駐車場はありませんので、車・バイクでの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。

●おむつが取れていない幼児は、専用のビニールプールをご利用ください。

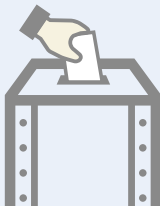
WEBはこちら



横浜市公園プールXはこちら



📍 営業期間中: 宮沢町第二公園プール 📞・📞 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 📞 03-3681-0294 📞 03-3681-0299



今年の夏は参議院選挙と横浜市長選挙が行われます

「投票のご案内」について

「投票のご案内」には、投票日や投票する場所などが記載されています。世帯ごとに1つの封筒に同封して郵送しますので、投票の際は、ご自分の「投票のご案内」をお持ちください。窓口での受付がスムーズです。

当日投票

日時 ▶ 参議院選挙…「投票のご案内」やポスター掲示などをご確認ください。 横浜市長選挙…8月3日(日) 7時～20時

期日前投票

投票日当日に仕事やレジャー等で投票に行けない場合は期日前投票ができます。「投票のご案内」の裏面「請求書兼宣誓書」(期日前投票の際に必要)をご記入の上、持参するとスムーズに受付ができます(「請求書兼宣誓書」は期日前投票所にも用意しています)。

瀬谷区総合庁舎(ニツ橋町190)と瀬谷区民文化センターあじさいプラザ(瀬谷四丁目4-10 ライブゲート瀬谷3階)の2か所で期日前投票ができます。期間及び時間が異なりますのでご注意ください。最終日は期日前投票所が混雑する傾向にあります。分散投票にご協力をお願いします。

期日前投票所	参議院選挙 投票期間(土日を含む)	横浜市長選挙 投票期間(土日を含む)	交通	投票時間
瀬谷区総合庁舎 5階会議室	公示日の翌日～投票日の前日	7月21日(月・祝)～8月2日(土)	三ツ境駅徒歩10分	8時30分～20時
瀬谷区民文化センター あじさいプラザ	投票日の8日前～投票日の前日		瀬谷駅南口徒歩すぐ	9時30分～20時

不在者投票

出張先・旅行先、入院先(指定された施設)で不在者投票ができます。また、身体に重度の障害のある人や要介護5の人で「郵便等投票証明書」をお持ちの人は、郵便による不在者投票ができます。詳しくは、問合せ先へ。 ※選挙公報は、横浜市 WEB から閲覧できます。

📍 瀬谷区選挙管理委員会

📞 045-367-5615

📞 045-366-9657

●「※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 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

第5期暮らしやすいまちづくりの計画
(瀬谷区地域福祉保健計画)素案
区民意見募集について



暮らしやすいまちづくりの計画は、区民や団体、公的機関が福祉保健などの地域の課題解決に連携・協働して取り組む計画です。このたび第5期計画(令和8～12年度)の素案をまとめました。区民の皆さんにとって、より身近でわかりやすい計画となるよう、ぜひご意見をお寄せください。

- 意見募集期間▶7月1日～31日(消)
- 素案概要版配布場所▶区役所4階44番窓口、区社会福祉協議会、区内地域ケアプラザ等
- 意見の提出方法▶電子申請から、または専用はがきか☎か✉(件名に「区民意見募集」と記載)で問合せ先へ

素案本編は瀬谷区WEB(二次元コード)で確認
できます。電子申請もこちらからできます。



☎区役所運営企画係 ☎045-367-5743 ☎045-365-5718
✉se-fukuho@city.yokohama.lg.jp

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
7月9日(水) 13時30分～15時	ひまわりの会「健康講座」 所中屋敷地域ケアプラザ 画 ☎045-303-8100
7月14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」 所区役所5階健康相談室 画 ☎045-367-5716
7月16日(水) 13時30分～15時	介護者のつどい「ふれあい」 所二ツ橋第二地域ケアプラザ 画 ☎045-360-7855
8月31日(日) 10時～12時	「薬の飲み方・管理について」 所下瀬谷地域ケアプラザ多目的ホール 対30人 対 7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	7月25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 対母子健康手帳、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16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 対母子健康手帳、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18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)	7月18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 対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 対母子健康手帳、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	7月15日(火)、8月5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	7月25日(金)午前、 8月6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

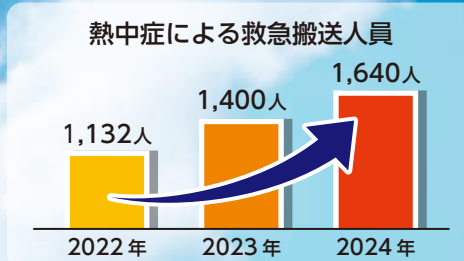
特集 1

熱中症を予防しましょう!

これからの季節は、突然気温が上昇したり、湿度が高く蒸し暑い日が発生したりと、熱中症にかかりやすくなります。横浜市では、熱中症による救急搬送が年々増加しており、2024年5月1日～9月30日の間に1,640人が救急搬送されました。

熱中症にならないよう予防して、暑い季節を健康に過ごしましょう。

● 問合せ 瀬谷消防署 ☎・FAX 045-362-0119



こまめな水分補給

- 喉が渇かなくても水分をとる
- 汗をたくさんかいた時は塩分も補給する
- 一度にたくさん飲まず、適量を小分けにして飲む



服装を工夫する

- 襟元を緩め、風通しのよい服装にする
- 帽子や日傘を使用する
- 汗を吸収し通気性のよい素材の衣服にする



熱中症予防のポイント

暑さを避ける

- 直射日光を避け日陰を歩く
- 無理をせずエアコン等の空調を使用する
- 室内の温度、湿度をチェックする
- 炎天下や高温多湿下での作業や激しい運動は控える



日頃からの健康づくり

- 睡眠を十分にとりバランスのよい食事を心がける
- 体調が悪い時は無理をしない
- 短時間の軽い運動をする習慣をつくり暑さに慣れる



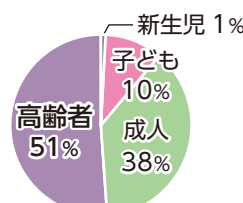
高齢者は特に注意!

- 体内の水分が不足しがち
 - 暑さを感じにくく、体に熱がたまりやすい
- ※自覚症状を感じにくいいため、周囲にいる高齢者に対して見守りや声掛け等をお願いします。



熱中症による年代別救急搬送人員

2024年に熱中症で搬送された人の半数以上が高齢者(65歳以上)です。



「熱中症警戒アラート」が発表されたら...

「熱中症警戒アラート」は、熱中症の危険性が極めて高い暑熱環境になると予想される日の前日夕方または、当日早朝に発表されます。

- 外での運動は原則中止または延期しましょう
- 外出はできるだけ控え、涼しい環境で過ごしましょう

環境省熱中症予防情報サイトで最新の情報を確認できます。



クールシェアスポット

一時的に暑さをしのぐ場として利用可能な施設「クールシェアスポット」を横浜市ウェブページで紹介しています。



涼



めまい、大量発汗など「熱中症かも」と感じたら...

涼しい環境へ避難

エアコンのきいた室内または風通しのよい日陰で安静にしましょう。

体を冷やす

服を緩める、風を送る、氷のうで冷やす(首、脇の下、太ももの付け根)等、体温を下げる工夫をしましょう。

水分・塩分補給

水分補給は、汗で失われた塩分も補給できる経口補水液やスポーツドリンクが最適です。ただし、おう吐した場合は誤嚥の危険があるため、無理な水分補給は控えましょう。



こんな症状があるときは迷わず119番

- 意識がない
- 体温が高い
- 反応がおかしい
- けいれんしている
- 普段と様子が違う

救急車を呼ぶか迷ったときは...

#7119

かながわ救急相談センターにご相談ください!

特集
2

食中毒予防のポイントを覚えて肉料理を安全に楽しもう

食中毒が発生する原因はさまざまですが、肉を原因とする食中毒は年間を通じて多く発生しています。肉には初めから食中毒菌がついている場合があります。中心部までしっかり焼かないと、食中毒になる危険があります。

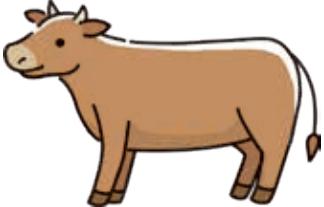
夏はバーベキューなどで肉を調理する機会が多くなります。予防のポイントを知って、肉を原因とする食中毒を防ぎましょう。

●問合せ 区役所生活衛生係 ☎045-367-5751 ☎045-367-2843



肉に付着する主な食中毒菌

少量の菌でも食中毒を発症するため注意が必要です

原因菌	腸管出血性大腸菌 主にウシなどの動物の腸管内にいる細菌   画像の出典：内閣府食品安全委員会ウェブサイト「食中毒菌の電子顕微鏡写真」	カンピロバクター 主にニワトリなどの動物の腸管内にいる細菌  
原因となる食品の例	中心部まで火の通っていない肉料理 (焼き肉、ハンバーグ など) 	中心部まで火の通っていない鶏肉料理 (焼き鳥、鳥刺し、鳥レバ刺し など) 
感染すると…	おおむね3～8日で発症 症状は腹痛、下痢、発熱など 重症化すると… 出血を伴う腸炎や溶血性尿毒症症候群(HUS)※といった合併症を引き起こし、死に至ることもあります。 ※溶血性貧血や急性腎不全等をともなう症候群	おおむね2～7日で発症 症状は腹痛、下痢、発熱、頭痛など 感染した数週間後にギラン・バレー症候群(GBS)※を引き起こすことがあります。 ※主に筋肉を動かす運動神経が障害され、手足の麻痺や呼吸困難などの症状が出る症候群

肉を調理するときのポイント

菌をつけない

- 保管中、肉から出た汁(ドリップ)が他の食品につかないようにする
- 肉に触れた後はせっけんを使ってしっかり手を洗う
- 肉専用のまな板・包丁などを使用するか、食材を変えるたびに洗って消毒をする
- 焼肉やバーベキューで肉を焼くときは、トングなどを使い、食べる用のお箸と使い分ける



菌をやっつける

- 十分に加熱する(中心部が75℃以上の状態で1分以上加熱しましょう)

例 ハンバーグ

肉の中心部を刺して、赤い汁が出てきたら加熱不足です。透明な肉汁が出るようになるまで加熱しましょう。



例 焼肉・バーベキュー

夜間に屋外で調理する場合はライトを用意し、肉が十分に焼けているか確認できるようにしましょう。



肉料理を食べるときポイント

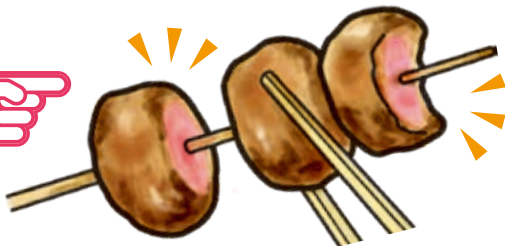
十分に加熱された肉を食べましょう 「新鮮だから生で食べても大丈夫」ではありません!

特に鶏肉や内臓肉、ひき肉は、肉の内部にまで食中毒菌が侵入していることがあります。表面のみが焼かれている(あぶり)、数秒間ゆでである(湯引き)だけでは、菌は死滅していません。中心部が生や半生の場合は、再加熱することで安全に食べられます。

例 焼き鳥

確認しよう!

肉と肉の間が十分に加熱されているか



確認しよう!

肉の中まで十分に加熱されているか

食中毒はほかにもあります。詳しくは横浜市ウェブページをご覧ください。



8月1日(金)は市民食品衛生の日～みんなで防ごう! 食中毒～

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
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
▶さわやかスポーツ体験
 カローリングを楽しもう!
友達同士、親子参加もできます!
回 7月23日(水)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
▶ロスフラワーで作る
 キャンドルランタンと壁かけ
回 8月20日(水)①9時30分～12時
②13時～15時30分 回 ①・②各10人 回 休 7月19日(着)まで WEB から、または 往 に 必 要 事 項 と希望時間(①・②)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16日(水)10時30分～11時 回 回 乳幼児と保護者 14組 回 休 大型絵本や季節を楽しむおはなし会
▶小・中学生卓球教室
回 7月19日(土)9時30分～11時30分 回 回 小・中学生 15人 回 回 休 ラケット(貸出あり)、上履き
▶こども科学捜査体験
回 8月2日(土)10時～11時30分 回 回 12人 回 休 指紋捜査や血痕判定など 費 300円 持 筆記用具
申 7月15日17時まで 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 ～楽しいボッチャ～
回 7月17日(木)10時～11時30分 回 回 20人 回 回 休
▶健康相談
回 7月24日(木)12時30分～14時30分 回 回 10人 回 回 休

以下のものは 申 7月19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 古典物語の基礎
回 8月5・19日の火曜日 全2回 10時～11時30分 回 20人 回 回 休 費 200円
▶パソコン・スマホお悩み相談
回 8月20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 回 休 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)と相談内容を記載

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
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～
回 7月19日(土)13時～14時30分 回 回 30人 回 回 休
持 体育館履き、タオル、飲み物
▶おもしろ何でもチャレンジ2025
～理科って楽しい! 体験教室～
高校生と一緒に、実験や工作で科学の面白さを体験しよう!

回 7月26日(土)10時～13時 回 回 休
主 に 小 学 生 50人 回 回 休
▶夏休みチョークアート教室
回 8月17日(日)①12時～13時 ②13時30分～14時30分 ③15時～16時 回 回 休
小 学 生 ①～③各6人 回 回 休 費 300円
申 7月27日(着)まで WEB から、または 往 に 必 要 事 項 と希望時間(①～③)を記載して 郵 か 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
休 第2月曜日(祝日等に重なる場合は翌日)

▶KARAKU花とこどもマルシェ
～小学生がコンポストで育てた花苗プレゼント～ 回 回 休
回 7月19日(土)10時～15時 回 回 休
※花苗はなくなり次第終了
休 雑貨、駄菓子・パン・おにぎり等食品やお花の販売。ワークショップ、ゲームコーナー、各種ショーも開催。※詳細は中屋敷地区センター WEB へ。
▶「mittent」先生の焼き菓子 ～柑橘の Pound ケーキとチーズプリン～
回 7月27日(日)10時～12時 回 回 休
成 人 10人 回 回 休 ※高校生も可 費 1,800円
申 7月22日まで 回 回 休
▶一っぽ☆こそだてひろば(ハーブティー付き)～ガラスにお絵描き～
回 7月28日(月)10時30分～11時30分 回 回 休
未 就 園 児 と 保 護 者 費 100円 ※1組2人 申 7月27日まで 回 回 休
▶上瀬谷こどもレストラン in 中屋敷地区センター ～お腹いっぱい お昼ごはんをみんなで食べよう!～
回 8月1日(金)12時～15時 回 回 休
200食 回 回 休 費 子ども100円、大人300円(タコライス、ミニスイーツ)

▶みんな集まれ! 夏体験

①科学あそび de アイスクリュームとバター作り
回 7月20日(日)10時～11時30分 回 回 休
小・中学生 20人 回 回 休 費 500円
申 7月16日まで 回 回 休
②ちいさな森テラリウム作り
回 7月26日(土)10時～11時30分 回 回 休
小・中学生 16人 回 回 休 費 500円
申 7月21日まで 回 回 休
③子どもおうちパンと夏ドリンク作り
回 8月2日(土)9時30分～11時30分 回 回 休
小・中学生 16人 回 回 休 費 500円(まんまるチーズカレーパンとチョコパン、みかンドリンク)
申 7月28日まで 回 回 休
④あそびのくに ～家族みんなで一緒に遊んじゃおう～
回 8月3日(日)10時～11時30分 回 回 休
未 就 学 児 と 保 護 者 ※家族の参加可 費 200円 ※1組2人、駄菓子のお土産付き 申 8月2日まで 回 回 休
⑤朝活こどもごはん ～学びと遊び～
ごはんを食べて勉強しよう。マンガ、ボードゲーム、その他レクリエーションも楽しめます。
回 8月4日(月)～8日(金)9時～14時 ※1日から申し込み可
回 小・中学生 費 各日200円

申 7月30日まで 回 回 休
か 回 回 休 ※詳細は施設までお問い合わせください。

長屋門公園

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

▶平和の学び展 ～原中学校3年生がみつめた平和～
原中学校3年生が沖縄で感じ、考えた「平和」の学びを展示します。
回 8月1日(金)～16日(土) 回 回 休

瀬谷図書館

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

以下のものは 申 各申込開始日の9時30分から 回 回 休
▶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、3日以上活動できる人を募集します。
回 ガイダンス:7月24日(木)10時～12時 回 回 休
市 内 在 住 ・ 在 学 の 中 学 ・ 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
回 7月29日(火)～8月1日(金)10時～10時30分、11時～11時30分 回 回 休
幼 児 ～ 小 学 生 各 10人 回 回 休 ※保護者同伴可 休 区内で活動するボランティアのおはなし会 申 7月11日から
▶パパといっしょのひよこのおはなし会(8月)
回 8月3日(日)11時～11時30分 回 回 休
0歳～3歳の子と保護者 10組 回 回 休 ※保護者は祖父母・お母さんなども可 休 わらべうたと絵本の読み聞かせ 申 7月16日から
▶1個の石けんから地球環境を考える ～図書館 de YES 夏休み子ども講座～
石けんや環境について学んだあと、オリジナル石けんを作ってみよう。
回 8月20日(水)10時～12時 回 回 休
小 学 4 ～ 6 年 生 16人 回 回 休 講 太陽油脂株式会社 申 7月30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

▶ちいさなおはなし会
回 7月13日(日)11時～11時20分 回 回 休
乳 幼 児 と 保 護 者 5組 回 回 休
▶夏休み工作教室 ～音を作る 指ピアノ～
回 8月6日(水)10時～12時 回 回 休
小 学 2 ～ 6 年 生 16人 回 回 休 ※小学2・3年生は保護者同伴 費 400円
講 おもしろ科学たんけん工房
申 7月23日まで WEB か 回 回 休
▶夏休み子どもバルーンアート
回 8月20日(水)10時～11時30分 回 回 休
小・中学生 16人 回 回 休 費 300円
講 バルーンメロディ 國分清美
申 7月12日から WEB か 回 回 休

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 なつがきた
回 7月14日(月)10時30分～11時 回 回 休
幼 児 と 保 護 者 10組 回 回 休
休 親子のための癒やしのおはなし会
▶自分の町・せやをもっと知ろう!
夏休み自由研究にも役立つ!“瀬谷”のちょっと前の話を聞いてみよう!
回 8月4日(月)13時30分～15時30分 回 回 休
小 学 生 以 上 20人 回 回 休

▶夏休みチャレンジ

申 7月17日～8月10日まで
WEB か 回 回 休

①コミスクのお仕事を体験してみよう!
回 8月18日(月)10時～11時30分 回 回 休
小 学 生 8人 回 回 休 ※小学3年生以下は保護者送迎 休 自主事業のお手伝い・本の貸出しなど
持 上履き、動きやすい服装、飲み物、タオル
②ソーープラワーづくり
石けんを粘土のようにこねて、好きな色を選んで着色し成形します。
回 8月20日(水)10時30分～11時30分 回 回 休
小 学 生 10人 回 回 休 ※小学3年生以下は保護者同伴 費 550円
③タイダイ染めでオリジナルTシャツ
回 8月23日(土)9時30分～11時30分 回 回 休
小 学 生 20人 回 回 休 ※小学3年生以下は保護者同伴 費 100円
持 白いTシャツ(素材はなんでも可)、上履き、汚れてもよい服装、飲み物、タオル
④つかめる水をつくってみよう
つかめる水? そんな水作りに挑戦しよう! 色をつけることもできるよ!
回 8月24日(日)13時～15時 回 回 休
小 学 生 16人 回 回 休 ※小学3年生以下は保護者同伴 費 400円
持 広口の瓶(ジャムなど)、筆記用具、上履き、汚れてもよい服装、飲み物、タオル、新聞紙数枚

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

▶貝殻リース作り
回 8月23日(土)10時～11時30分 回 回 休
小 学 生 10人 回 回 休 費 300円
申 7月20日まで 回 回 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
TEL・FAX 045-391-1166 休 火・金曜日

▶はらっぱのおはなし会
回 7月19日(土)11時～11時30分 回 回 休
乳 幼 児 と 保 護 者 18人 程度 回 回 休
休 「ぶんぶんぶるるん(作:バイロン・パートン)」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

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



▶パソコン・スマホの困った！
原中コミスク無料相談会
日7月26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 園 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12日から 園 か 園
▶学習室開放
開放日時 は WEB や館内掲示でお知らせします。
日7月27日(日)～8月24日(日)の間で不定期実施 9時～20時(小学生：17時まで、中学生：18時まで) 園 対 8人 園 ※幼児は保護者同伴
▶夏チャレ企画☆
はじめての編み物体験
アクリルたわしやキャップオープナーを手作りしてみよう！
日8月6日(水)・7日(木)・9日(土)10時～12時、13時～15時のうち1時間程度 対 小学生 各日10人程度 園 申 7月12日から WEB か 園 か 園 か 園

▶夏チャレ企画☆
以下のものは 申 各申込日(着)まで WEB か 園、または 往 に 重要事項 と年齢を記載して 園 か 園

▶パステルシャインアート体験
①型を使った蝶のお絵描き
②実演を見ながら海のお絵描き
日7月30日(水)①9時30分～10時10分 ②10時50分～11時50分 対 小・中学生 ①・②各6人 園 ※小学1・2年生は保護者同伴 費 300円 申 7月24日まで
▶英語とあそぼう！
日8月2日(土)9時15分～11時30分の間で4回(各25分) 対 未就学児～小学生 各10人 園 申 7月24日まで
▶ドライフラワーを使ったアート体験 園芸博
オリジナルカードを作ろう！
日8月21日(木)①13時30分～14時30分 ②15時～16時 対 小学生 ①・②各5人 園 ※小学1・2年生は保護者同伴 費 無料 ※2枚目から100円 申 8月14日まで
▶ウイナーのかわいい飾り切り教室
日本ハムカスタマー・コミュニケーション株式会社による食と健康についての講義、飾り切り実習。

日8月23日(土)10時～11時30分 対 小学生と保護者 15組 園 申 8月14日まで

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
Email 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 園 か 園

▶ガンダム好きの集い
日7月20日(日)10時30分～12時 対 20人程度 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7月24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
日 定例会：7月25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7月28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
▶やってみよう！
ゲームスポーツdeボウリング
日7月31日(木)13時30分～15時 対 15人程度 申 前日17時まで
▶防災男のまちづくり会議
日8月6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 Fax 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 費 620円 持 スポーツウェア、飲み物、タオル(共通)

▶らくらくヨーガタイム(火曜)
肩や腰回りをほぐして心身のバランスを整えましょう。
日 毎週火曜日 9時～9時50分 園 ※8時45分から受付

対 16歳以上 各日35人 園 ※ヨガマット(大きめのバスタオル)持参
▶わくわくエアロビクスタ임(火曜)
音楽に合わせて全身を動かし、基礎体力を向上させるエクササイズです。
日 毎週火曜日 11時～11時50分 園 ※10時45分から受付
対 16歳以上 各日35人 園 ※室内用運動靴持参
▶生活体力づくりタイム(木曜)
自宅でもできるストレッチや筋力トレーニングを中心に行います。
日 毎週木曜日 9時10分～10時10分 園 ※9時から受付
対 40歳以上 各日15人 園 ※ヨガマット(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
Tel 045-391-8316 Fax 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18日(金)10時～11時、8月6日(水)10時30分～11時30分 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
▶保活説明会
保育園選びや申込み・決定までの流れを説明します。
日7月24日(木)10時～11時30分 園 対 未就学児と保護者

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 Fax 045-301-3502
休 第2火曜日

▶プラザ・ラボ#11 バレエ&コンテンポラリーダンス
初めてでも大丈夫！バレエ、コンテンポラリーダンスのやさしい動きを丁寧に説明します。
日9月4日(木)①11時～12時30分：

クラシック・バレエ ②13時30分～15時：コンテンポラリーダンス
対 18歳以上 ①・②各10人 園 費 2,500円 持 動きやすい服装、バレエシューズまたは替えの靴下、タオル、ふた付きの飲み物 講 佐々木紀子 申 7月11日から 園 か 園 か WEB
▶ワークショップ「あなたの猫ちゃん描きませんか？」
日9月28日(日)①11時～12時 ②14時～15時 対 18歳以上 ①・②各10人 園 費 1,000円 持 描きたい猫の写真・画像、鉛筆、色鉛筆、消しゴム 講 nanaçó 申 7月11日から 園 か 園 か WEB
▶講座「歴史を解き明かす」シリーズ
①昔話 ②風水 ③中世 各テーマを親しみやすい解説で学びます。
日①9月30日 ②10月28日 ③11月25日の火曜日 全3回 13時～14時30分 対 18歳以上 15人 園 費 各回300円 講 古川正人 申 7月11日から 園 か 園 か WEB
▶あじばら亭特選版
立川談幸独演会
あじさいプラザの落語会「あじばら亭」年に一度の真打による特選版！
日12月13日(土)14時～16時 対 120人 園 費 2,000円 申 8月6日から 園 か 園

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 Fax 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。
園 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 園 ※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
●南瀬谷小学校
コミュニティ・スクール
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 対対象・定員 📄先着 内容 費用 申込み 問合せ 当日直接

郵便送 (着)必着 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

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。

●第25回 瀬谷区ジュニアコンサート出場者募集

第25回開催を出演者と地域の多くの皆さんとともに喜び祝う記念コンサートとして開催します。演奏者全員に音楽大学の先生から講評があります。今回は第25回特別企画として会場の皆さんが選ぶ聴衆賞と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23日(日・祝)10時30分から(予定) 📍瀬谷公会堂 対幼稚園・保育園年長児、小・中学生、高校生で ①区内在住・在学・区内音楽教室在籍 ②区外 ③過去のジュニアコンサート出場者(年齢・地域制限なし) 合わせて50人程度 費用参加費1,500円と運営賛助金2口以上(1口3,000円) 内容ジャンル: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) ※ピアノソロと連弾の組合せは可 / 演奏曲(編曲可):ソロの場合1曲はクラシックを入れる7分以内 申込み7月31日から 内容で、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14日(月)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 問合せ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)

●「第2回『横浜花博花だより』で輪をつくろう」参加者募集

GREEN×EXPO 2027の開催に向けて、作成した楽曲「横浜花博花だより」を歌や踊りなどを通して、地域で機運を盛り上げるイベントです。ぜひご参加ください。

📅 10月5日(日)10時開演 📍瀬谷公会堂 対区内在住・在勤・在学者または区内で活動する団体 10組程度 ※申込多数の場合、抽選 内容参加者による舞台発表(舞踊、フラダンス、合唱、ダンス、演奏 など) 1団体12分以内 ※うち1曲は、楽曲「横浜花博花だより」を取り入れる。 費用参加費1,000円 申込み7月31日(着)まで 郵便または内容で、重要事項、団体名・種目・曲名を問合せ先へ 問合せ「横浜花博花だより」推進実行委員会事務局 悠木 ☎090-7238-4403 ☎045-364-5541(〒246-0022 瀬谷区三ツ境125-38)

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~

📅 7月12日(土)18時~20時 ※雨天中止 📍二ツ橋公園 内容同協会 竹川 ☎090-4097-6515

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。

●民謡 勇政会 ゆかたざらい(民謡発表会)

民謡や踊り、和楽器の演奏会です。
📅 8月3日(日)10時~16時30分 📍瀬谷公会堂 内容佐藤 ☎045-301-0528(8時~12時)

ズーラシアだより

vol.54

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。

スマトラトラ

スマトラトラは、インドネシア共和国のスマトラ島のみに生息するトラの1亜種です。トラの中では最も小型で体毛が短いのに対し、頬のたてがみは長いのが特徴です。
野生の生息数は300~400頭とされており、現在も数は減ってきています。主な個体数の減少理由は、密猟、森林の減少などがありますが、近年ではスマトラ島の人口増加による生息地の減少が大きな要因となっています。
野生では単独で行動していることから、ズーラシアでも基本的に1頭で展示場に出ています。展示場では、他の個体が残したにおいを嗅いで回ったり、のんびりと寝たり、気温の高い日には水に入ったりと季節によっても行動が変わります。
ぜひ美しいトラ柄を観察してみてください。



頬のたてがみはオスの方が長くなります



他の亜種よりもトラ柄は濃く鮮やかといわれています

イベント情報

いきものSOS展

日本に生息する動物の紹介や動物園での取組を中心にご紹介します。
📅 9月1日(月)まで
📍ホッキョクグマ水中ビュー



昨年の様子

問合せよこはま動物園ズーラシア ☎045-959-1000

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
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 内容入場無料

📅 7月18日(金)12時~13時 ※開場11時40分

出演 ●ローゼンカヴァリエ(斉唱) 内容アロハ・オエ、異邦人 ほか
●コール・ヴィヴァーチェ(女声合唱)
内容涙そうそう、サン・トワ・マミー ほか



“瀬谷の魅力” SNSで発信しています!

X



Instagram



区の人口 120,953人 世帯数 54,846世帯 (2025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。