



都筑 4月号

広報よこはま都筑区版 / 2018年 / No.246

受付時間: 平日8時45分~17時 ☎948-2323 (代表) つづき

★4月の土曜開庁日: 14日・28日 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)

ふるさとにぎわい面

みんなで作る文化芸術活動拠点

みんなが主役!

都筑の

区民文化センター

~施設整備の基本的な方向性がまとまりました~

区民文化センターとは

地域に根差した個性ある文化の創造に寄与するために、条例に基づき設置される施設です。標準的な機能としては、ホール・ギャラリー・音楽ルーム(リハーサル室)・練習室・会議室などを備え、延床面積は3000㎡程度となっています。多彩な分野の公演・ワークショップなどの実施、区民が取り組みたい文化活動に対する専門的な相談・アドバイス、施設の貸出しなどを行います。

開館までのスケジュール

- 29年度 基本構想
- 30年度 土地活用事業者の公募
- 30年度~ 事業者決定、設計、工事
- 35年度 開館(予定)

※土地活用事業者の事業スケジュールなどにより、開館時期が前後する可能性があります。

予定地

センター北駅から徒歩3分、「都筑の文化 夢スタジオ」があった土地に整備する予定です。



間瀬委員長

区民文化センターは身近な文化施設です。「基本構想」には、皆さんの多様な文化活動に対応できるよう、施設的设计理念を明記しました。区民の皆さんの力で演出できれば素晴らしいと思います。そう、区民文化センターの主役は区民の皆さんののですから。

区民の皆さん誰もが主役になれるように、ということ念頭に、施設運営のあり方や建物上の工夫を考えました。区民の皆さんが中心となって文化を生み出し、創り上げていく喜び、つなげていく喜びを大切に、あらゆる人が集える場所になることを願っています。



村田副委員長

都筑区の区民文化センターの基本的な方向性(基本構想)

多様性に対応できる柔軟性を大切に、区民文化センターに期待される基本的役割を果たしながら、都筑に根差した個性ある文化の創造を目指します。

施設運営・管理の考え方

- 区民の個性を尊重し、区民の多様で、多彩な活動に呼応し、区民の誰もが利用しやすい運営・管理を行います。
- 指定管理者制度を導入し、専門性・公平性を確保します。また、運営には、区民が主体的にかかわれる仕組みを取り入れます。

施設構成(建物)の考え方、設計理念

- 区民の多様で、多彩な活動、また、将来のニーズにも対応できるよう、施設を柔軟に活用できる仕様とします。
- 各諸室が相互に補完しあい、場合によっては、その機能を拡張できる諸室とします。
- 子どもを含むすべての利用者が安心、安全かつ快適に利用できるようにします。

開放感があり、多彩な区民活動が展開される エントランスホール

- ミニコンサートや作品展示など、区民が多様に使える、つながるオープンなフリースペース
- できる限り、広いスペースを確保



2012年横浜市市民ギャラリー



横浜市ギャラリーあざみ野「ロビーコンサート」(左)「あざみ野マルシェ」(右)

生きた情報が行き交う 情報コーナー

- 文化団体などが情報を入手し、発信できるスペースを備える

活動のイメージ



舞台を多目的に使える、高機能・高性能な メインホール



- 多目的な演目に対応でき(可動プロセニアム形式)、可動式音響反射板を備える
- 客席数(300席程度)に対して、できる限り広く、奥行きのある舞台を確保



磯子区民文化センター 杉田劇場「杉劇リコーダーずの定期演奏会×杉劇☆歌劇団」



戸塚区民文化センターさくらプラザ 区民企画「レタインコンサート」

発表の場としても使える リハーサル室・音楽ルーム

分割・合体ができ発表・創作と多目的に使える ギャラリー・ワークショップルーム

ワークショップや講演会にも使える 多機能会議室

防音仕様の 個室スタジオ

区民やスタッフが協働できる 事務室

※写真はイメージです。

区民文化センターの基本構想や整備の状況についての詳細は [都筑区 区民文化センター](#) ☎948-2227 ☎948-2399

特集 未来につながるまちづくり

「平成30年度 都筑区個性ある区づくり推進費」予算を編成しました。

この特集では、都筑区が地域の特性を生かして取り組む主な事業を紹介します。

都筑区は、15歳未満の年少人口の割合が18区で最も高く、平均年齢も最も若い活気のあるまちです。一方で、65歳以上の高齢者人口が将来に向かって増え続けることが見込まれます。そのため、子ども・子育てへの支援に加えて、自発的な健康づくりの支援やシニア世代が生き生きと活躍できる取組が必要です。また、区民活動の担い手育成や女性の活躍支援も求められています。

さらに、農業や区内中小製造業の優れた技術力、緑豊かな環境など区ならではの魅力を生かして、第7回アフリカ開発会議および東京2020オリンピック・パラリンピックなどのビッグイベントを、地域のつながりを深めるチャンスとし、積極的に取り組めます。

また、区民の皆さんの安全を守る防災対策については、自助・共助による災害への備えを強化しながら継続していきます。

これらの現状を踏まえ、「人づくり」「つながりづくり」「魅力づくり」の3つの視点重視し、予算を編成しました。

区民の皆さんが日々を心豊かに過ごし、ずっと住み続けたいと思えるふるさとづくりを目指していきます。



「個性ある区づくり推進費」とは？

区役所が地域の身近な課題に応じた取組を行ったり、区庁舎・区民利用施設の運営などに使うための経費です。



いきいきと健やかに暮らせるまちづくり 2480万円

8 事業

地域の子育てケアアップ事業 866万円

地域・学校・団体・区役所が連携し、子育て支援のネットワーク化や地域活動の活性化を図り、子育て世代と地域の交流を進めます。妊娠前から小・中学生までの切れ目のない子育て支援を地域ぐるみで進めていきます。



▲積み木を使った遊びを通して、保育施設や幼稚園などにおける地域の子育て支援を進めています。

つづき健康づくりサポート事業 176万円

区民の皆さんの自主的な健康づくりを支援するため、「都筑区健康アクション」に基づき区役所が一丸となって、保健活動推進員や食生活改善推進員(ヘルスマイト)、民間企業との協働により、生活習慣病・がんの予防、食育の推進を中心とした健康啓発を行います。

●子育て支援者事業会場での食事相談の実施 など



▲大腸がんの正しい知識を啓発し、がん検診受診の大切さを伝えています。

シニア☆スター活躍応援事業 189万円

高齢者が住み慣れた地域で、その心身の状態に応じて自立意欲を保ち、互いに支え合い、安心して暮らしていることができるまちを目指します。そのために介護予防・認知症予防などに取り組むリーダーを育成し、地域で身近な活動の場が増えるよう支援します。



▲介護予防などに取り組むリーダー同士で学び合いながら、活動を進めています。

平成30年度に区内で実施される道路・防災・交通などの主な事業については、6月号で紹介します。「平成30年度 都筑区個性ある区づくり推進費」予算の資料は、予算調整係(5階53番窓口)やホームページでご案内しています。

活力とにぎわいあふれるまちづくり 2338万円

9 事業

つづき「緑」ジン事業 ~人づくり・つながりづくり・女性が輝くまちづくり~ 265万円

区民活動センターと区民利用施設が協力し、地域や社会のさまざまな課題解決に取り組む区民や団体を発掘・育成していきます。市民活動・生涯学習を広めることで、区民が自主的につながり、生きがいを持って暮らせるまちを目指します。

また、区内の女性が十分に力を発揮し、より一層地域社会が豊かになるために必要な事業を、区内の女性と一緒に考え、作り上げます。

●区民活動センターの利用促進 など



▶区民まつりで、ボツワナ共和国の食文化を体験してみませんか。

メイドインつづき推進事業 498万円

区内の製造業の持つ高度なものづくり技術や独創的な製品、区内で採れた新鮮な都筑野菜などの「メイドインつづき」をPRすることにより、販路開拓や地産地消につながる支援を実施します。

●展示会出展等の支援、事業PRイベントの実施 など

国際交流・多文化共生事業 ~第7回アフリカ開発会議横浜開催で広がるアフリカ交流~ 140万円

ボツワナ共和国やアンゴラ共和国などの交流実績を生かして、第7回アフリカ開発会議横浜開催に向けて機運を醸成します。また、外国人の皆さんも安心して暮らし、活動できるまちづくりを推進します。

●アフリカの芸術と食文化の体験事業の実施 など

未来につなぐオリンピック・パラリンピック事業 70万円

東京2020オリンピック・パラリンピックの開催に向け、機運醸成を図ります。都筑区では、横浜国際プールがオリンピック英国代表チームの事前キャンプ地となるため、「ホストタウン」として、スポーツはもとより、文化芸術や国際理解の分野で、まちのにぎわいを創出します。

安心して暮らせるまちづくり 1725万円

4 事業

災害にそなえる自助・共助の推進事業 194万円

防災・減災講演会や地域防災拠点運営委員会向けの研修会などを開催します。さらに、「災害時要援護者支援事業(つづき そなえ)」により、地域での支えあいの活動を支援することで、自助・共助を推進し、地域防災力の向上を図ります。

●災害時に役立つ正しい手洗い等の啓発 など



▲避難所開設・運営訓練で、実際の避難生活のスペースを体感しています。

共感と信頼の区役所づくり 2339万円

2 事業

広報・広聴事業 1252万円

区民の皆さんに積極的に区の情報を提供し区民生活の利便性を高め、区行政への理解を深めます。また「市民の声」事業などの広聴事業により多様化する区民ニーズや地域の課題を把握しながら運営を図ります。

豊かな環境をいかしたまちづくり 1267万円

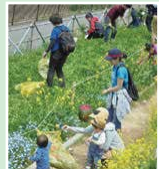
4 事業

つづき水と緑の魅力アップ推進事業 222万円

環境創造局と連携し、区内の貴重な緑地の保全や農地の活用を進めます。さらに、第33回全国都市緑化よこほまフェアの開催をきっかけに、拡展開した「都筑区花いっぱい運動」を引き続き行い、担い手を増やすためのPRを実施します。

また、「都筑区水と緑の散策マップ」を活用し、区内の環境資源の魅力を広げるとともに、マップの更新や利用者の増加に向けたPRを行います。

●農業専用地区内の沿道への花植え、「早刈川・老馬谷ガーデン」の実施 など



▲早刈川・老馬谷ガーデン(HRG)では、地域や東京都市大学と連携し、「都筑区花いっぱい運動」を展開しています。

問合せ 予算調整係 ☎948-2213 ☎948-2208

☎http://www.city.yokohama.lg.jp/tsuzuki/soumu/yosan/yosan.html 都筑区 予算 係



申込方法 ㊟日時・期間 ㊟会場 ㊟対象・定員 ㊟費用 ㊟持ち物 ㊟保育 ㊟申込み ㊟問合せ ㊟行事名 ㊟コース ㊟郵便番号・住所 ㊟氏名(ふりがな) ㊟電話(番号) ㊟ファクス(番号) ㊟年齢 ㊟往復はがき(返信用明記) ㊟返信用はがき ㊟はがき ㊟Eメール(アドレス) ㊟ホームページ ㊟窓口 ㊟当日直接 ㊟先着 ㊟抽選 ㊟要予約 ●㊟要領とある場合は、行事名・〒住所・氏名(ふりがな)・電話番号を記載。●料金の記載のないものは無料。●詳しい内容は各問合せ先へお問合せください。

区役所からのお知らせ

区役所への郵便物は ▶ 〒224-0032 都筑区茅ヶ崎中央32-1 都筑区役所〇〇係(担当)へ

新治恵みの里 小麦体験教室(全4回)

緑区新治町で農家に教わりながら、麦刈り・脱穀体験、地粉を使った調理と試食などを楽しみませんか？

第1回「麦刈り」	5月26日(土)	13時30分～15時30分
第2回「脱穀」	6月9日(土)	10時30分～12時30分
第3回「製粉体験と麦茶作り」	7月7日(土)	10時30分～12時30分
第4回「地粉調理と試食」	7月21日(土)	10時30分～13時

※作物・天候状況による日時変更あり

㊟緑区新治町新治小学校近くの畑、にいほる里山交流センター(JR横浜線十日市場駅徒歩約15分)

㊟市内在住の家族・グループ(個人可、4人程度)で1回目必ず参加できる人15組程度

㊟1組6000円(新治産地粉のお土産付き、保険代含む)

㊟4月15日から新治恵みの里(Ⓔhttp://www.niiharu.link)の申し込みフォームに沿ってお申し込みください。

㊟北部農政事務所農業振興担当 ㊟948-2480 ㊟948-2488

都筑区民活動センターからのお知らせ



●輝く女性応援プロジェクト

「そろそろ本気の“わたし”始動2018！」

“わたし”らしく生きていくために何かを始めたいと思っている女性の“はじめの一歩”を応援します！

私のモヤモヤ度チェック

興味があるタイトルに☑してください

日時	タイトル	☑	内容
第1回 5月31日(木)	心が軽くなる エクササイズ	<input type="checkbox"/>	心をリラックスさせて前向きな気持ちになりたい！
第2回 6月7日(木)	私の知らない “わたし”発見！	<input type="checkbox"/>	エゴグラムで自分の知らない自分を知りたい！
第3回 6月14日(木)	心とお部屋を キレイにしよう！	<input type="checkbox"/>	心とお部屋をキレイにして、夢をかなえたい！
第4回 6月21日(木)	まとめとこれから	<input type="checkbox"/>	これからの“わたし”を描きたい！

㊟いずれも10時～12時 ㊟区役所会議室ほか

㊟1つでも☑が入ったおおむね20～40代の女性20人

㊟10人(2歳以上) ※2歳未満は要相談

㊟㊟か㊟か㊟要領・保育希望の場合は子の㊟・㊟・性別を明記し

●区民活動補助金交付団体募集

地域課題の解決を目指す、公益性の高い事業の事業費を補助します。申請回数に応じて、補助額が変わります。詳しくは区民活動センターへご覧ください。
【募集締切】5月11日(金)

㊟都筑区民活動センター ㊟948-2237 ㊟943-1349
㊟tz-katsudo@city.yokohama.jp

移動図書館「はまかせ号」が都筑区に！



㊟10時～10時40分

㊟東山田地域ケアプラザ/㊟

●平成30年度スケジュール ※いずれも金曜

2018年	4月	13日・27日
	5月	11日・25日
	6月	8日・22日
	7月	6日・20日
	8月	3日・17日・31日
	9月	14日・28日
	10月	12日・26日
	11月	9日・23日
2019年	12月	7日・21日
	1月	4日・18日
	2月	1日・15日
	3月	1日・15日・29日

㊟中央図書館サービス課 ㊟262-0050 ㊟231-8299

横浜の遺跡展・関連講演会

㊟①遺跡展「平成30年度 横浜の発掘調査成果速報展」:4月7日(土)～7月1日(日)9時～17時 ※券売は16時30分まで/㊟

㊟②講演会「最新の調査成果から探る中世の横浜」:5月13日(日)13時30分～16時

㊟①②ともに横浜市歴史博物館

㊟①大人:300円、高校・大学生:200円、小・中学生:100円

㊟②500円(資料代含む)

㊟②を希望の場合は、4月18日までに㊟要領・講座名・広報よこほまを見たこと明記し、埋蔵文化財センターへ

㊟(公財)横浜市ふるさと歴史財団埋蔵文化財センター

㊟890-1155 ㊟891-1551 〒247-0024 栄区野里二丁目3-1

㊟http://www.rekihaku.city.yokohama.jp/maibun/index.html

第23回 都筑区民文化祭

①ボランティアスタッフ②キャッチフレーズ 募集！

2019年1～2月に開催予定の都筑区民文化祭は、多くの区民が参加して文化活動を発表する場です。

①区民文化祭の企画から参加してみませんか。

ボランティアスタッフ募集

事務局(文化祭全体の企画、広報、各種イベントなど)

●展示部門(写真や絵画など)

●舞台部門(ダンスや演奏など)

②COLOR(色彩)をテーマにしたキャッチフレーズを募集します。

採用者には記念品を差し上げます。

(参考)第22回「笑顔の花咲く都筑の文化」、第21回「スイッチ音！都筑の響」

㊟①②とも区内在住・在勤・在学者、または区内で活動している人

㊟4月30日までに㊟要領・①は興味ある部門(事務局・展示・舞台)、②はキャッチフレーズを明記し、㊟か

㊟〒224-0006 荏田東四丁目10-3都筑区社会福祉協議会(かけはし都筑)M-24「都筑区民文化祭実行委員会事務局」あて

㊟tzbunkasai@yahoo.co.jp ㊟http://webyoko.com/bunkasai/

㊟区民活動係 ㊟948-2238 ㊟948-2239

区総合庁舎1階 区民ホールでの催し情報 ※時間の記載がない場合…初日:12時～17時、最終日:8時45分～13時、その他:8時45分～17時

日時※	催し	問合せ	電話	FAX
4月16日(月)～20日(金)	都筑消防団活動写真展	都筑消防署庶務課	945-0119	945-0119
4月17日(火)～23日(月)	押し花作品展	予算調整係	948-2213	948-2208
4月25日(水)～27日(金)	絵手紙、ちぎり絵の展示と体験			
4月26日(木)10時～16時	石巻進進進応援バザール うんめえもん市	NPO法人ヒューマンフェローシップ	762-1435	751-9460
5月1日(火)～7日(月)	絵画作品展	予算調整係	948-2213	948-2208
5月8日(火)10時～12時	介護予防体操体験会	高齢支援担当	948-2306	948-2490
5月8日(火)～16日(水)	民生委員・児童委員パネル展	運営企画係	948-2341	948-2354
5月9日(水)～11日(金)	横浜環状北西線建設事業PR展示	道路局横浜環状北西線建設課	948-6650	948-6653

日々の暮らしのお悩みは 区役所の無料特別相談へ



「突然、相続手続きをすることになったけれど知識が無くて不安…」 「貸したお金を返してもらえない」など、お困りのことはありませんか。

区役所では、8つの分野の専門家が無料で相談をお受けします。相談内容はもちろん、相談したこと自体も守秘義務により守られますので、安心してご利用ください。 [都筑区 特別相談](#) [検索](#)

[広報相談係](#)へ [か](#) (区役所1階総合案内)
 ☎平日8時45分～17時※各相談の受付時間は表を参照

△平成30年度からの変更点△

●民事調停相談が偶数月のみの開催となります

相談の種類	相談日	相談できる内容(例)
法律相談 予約は1週間前の9時から ☎ (10時から ☎ も可)	火曜	債務整理や離婚、相続や労働、医療などの法律問題全般を相談できます。弁護士がケースバイケースで最適な解決方法をアドバイスします。
司法書士 予約は1週間前の9時から ☎ (10時から ☎ も可)	第2金曜	土地・建物の登記、140万円以下の金銭の貸し借り、判断能力に疑問のある人の後見や補佐・補助などについて、司法書士に相談できます。
税務相談 予約は1週間前の9時から ☎ (10時から ☎ も可)	第2水曜 (2・3月は休み)	所得税、相続税、贈与税や税控除、確定申告の仕方など、税務関係にまつわる全般のことを税理士に相談できます。
行政書士 随時予約受付	第1・3金曜	役所への申請・届出、会社設立、各種契約書などの文書作成のほか、離婚や相続、遺言などについて、行政書士に相談できます。
民事調停 随時予約受付	偶数月の第1水曜	お隣さんとの騒音や境界の問題など、当事者間では解決しにくい問題について、話し合いによる解決を図る調停委員に相談できます。
公証相談 随時予約受付	第2木曜	遺言や任意後見、離婚に伴う慰謝料の支払いなどに関する書類の作成などについて、公証人に相談できます。
交通事故相談 予約不要	第4水曜★	交通事故の過失割合や賠償金の計算、慰謝料の請求のタイミングなどについて、経験豊富な相談員がアドバイスします。
行政相談 予約不要	第4金曜	行政相談委員が、公正・中立の立場で、行政などへの苦情や意見、要望をお聞きし、行政の制度や運営の改善に生かします。

※相談時間は13時～16時、原則1人30分(★交通事故相談のみ9時～12時も相談可)
 ※市役所でも無料特別相談を行っています。市役所1階市民相談室 [☎](#) (671-2306)へお問い合わせください。 [横浜市 無料相談](#) [検索](#)

[広報相談係](#) ☎948-2221～2223 [☎](#)948-2228

トピックス 春の大塚・歳勝土遺跡公園

大塚・歳勝土遺跡公園では毎春、桜の花が来園者の目を楽しませてくれています。この公園には、約2000年前の弥生時代の遺跡が復元・保存されています。歴史を実際に感じられる場所として、博物館の展示とあわせて市内・外から多くの小学生が見学に訪れます。



この季節、お昼時には公園でお弁当を広げる子どもたちや、散歩やお花見を楽しむ人の姿が多く見られます。

検診・教室

●記載のないものは、区役所1階福祉保健センター健診室で行います。●予約制で記載のないものは、1か月前から受け付けます。●各種相談は無料です。

予約・問合せ 健康づくり係 ☎948-2350 ☎948-2354	
肺がん検診 有料 予約制	5月21日(月)午前→4月20日～5月10日に予約受付 ※検診当日の受付時間は予約時にお伝えします。また、同日の胃がん検診も希望される人は、胃がん検診予約後に肺がん検診の予約をお取りください。 対象▶市内在住の40歳以上の人(1年度に1回) 定員▶50人 料金▶胸部エックス線撮影680円
横浜市がん検診実施医療機関では、胃・肺・大腸・乳・子宮がん検診、PSA検査(前立腺がん)を実施しています。医療機関に直接お申し込みください。	
エイズ・梅毒検査 予約制	4月12日・19日、5月10日の木曜9時～9時30分 受付▶区役所1階健診室内13番 / 結果は1週間後 ※希望により梅毒検査を追加で受けられます。
食と生活の健康相談 予約制	4月27日(金)午後、5月8日(火)午前 高血圧や糖尿病などの生活習慣病予防に関する、保健師や栄養士による個別相談です。
禁煙相談 予約制	4月27日(金)午後、5月8日(火)午前 禁煙相談。呼気中一酸化炭素濃度と肺年齢の測定。
予約・問合せ 神奈川県結核予防会 ☎251-2363	
胃がん検診 有料 予約制	5月21日(月)午前→4月20日～5月10日に予約受付(受付時間:9時～12時) ※検診当日の受付時間は予約時にお伝えします。 対象▶市内在住の40歳以上の人(1年度に1回) 定員▶40人 料金▶バリウムを飲んでエックス線撮影1570円
予約・問合せ 高齢支援担当 ☎948-2306 ☎948-2490	
認知症高齢者保健福祉相談 予約制	4月13日、5月11日の金曜午前 嘱託医師による高齢者の物忘れ、認知症、こころの病などの相談。
都筑むつみ会「リハビリ教室」 要事前連絡	原則毎週火曜13時～15時 脳血管疾患などにより後遺症のある人を対象に、リハビリ教室や言語教室を開催しています。

子育てひろば

都筑図書館から



休館日:4月23日(月)
☎948-2424 ☎948-2432

●絵本をよんであげますよ～

つどおうJiJiBaBa隊の皆さんが絵本コーナーで読み聞かせをします。赤いバンダナをした人に声をかけてください。

☎4月21日(土)10時30分～12時 / [☎](#)

●くまさんのおはなし会(5月)

小さなお子さんとその保護者が一緒に楽しむおはなし会です。

☎5月10日(木)①10時～10時25分

②10時45分～11時10分

[☎](#) ①0・1歳児とその保護者 ②2・3歳児とその保護者 各10組 [☎](#)

[☎](#) 4月26日から [☎](#) [☎](#)

●4月の定例おはなし会

子どもだけで聞くおはなし会です

☎4月18日(水)15時30分～16時 / [☎](#)

[☎](#) 一人でおはなしが聞ける子

※保護者の付き添いは事前にご相談ください。

ママと赤ちゃんのための健康講座(予約制)

ママの毎日に元気をプラスするためのお役立ち講座です。気軽に参加してみませんか。①赤ちゃんといっしょに楽しく遊びながらの体操

②食生活についての話と2回食を目安にした離乳食の試食

☎①5月7日(月)・②15日(火)いずれも10時30分～11時30分 ※2日間で1コース

[☎](#) ①区役所1階福祉保健センター多目的室 ②加賀原地域ケアプラザ

[☎](#) 区内在住で離乳食を始めて2か月を過ぎた頃の子と親25組 [☎](#)

[☎](#) ①バスタオル、飲み物 ②普段使っている離乳食用のスプーン、飲み物

[☎](#) 4月11日10時から加賀原地域ケアプラザへ [☎](#) (944-4641)

[☎](#) 健康づくり係

[☎](#)948-2350 [☎](#)948-2354



両親教室、女性と子どもの相談・健診

●記載のないものは、区役所1階福祉保健センター内で行います。
 ●ベビーカー置場のスペースには限りがあります。ベビーカーの管理は自己責任でお願いします。●全て無料です。

予約・問合せ 健康づくり係 ☎948-2350 ☎948-2354	
子どもの食生活相談 予約制	4月24日(火)午前・27日(金)午後 ※所要時間30分程度 対象▶区内在住の人(乳幼児～思春期頃のお子さんの相談) 内容▶栄養士による食生活についての個別相談
予約・問合せ こども家庭支援担当 ☎948-2318 ☎948-2309	
乳幼児健康診査	4か月児 4月24日、5月8日の火曜12時～13時30分受付
	1歳6か月児 4月12日・19日の木曜12時～13時30分受付
	3歳児 4月26日、5月10日の木曜12時～13時30分受付
女性の身体の相談 予約制	思春期・授乳期・更年期および避妊・不妊など何でも相談。日程など詳細は、お問い合わせください。
両親教室 予約不要	2018年9月頃出産予定の人 5月11日・18日の金曜13時15分～13時30分受付 / 13時30分から教室開始
土曜両親教室 (土曜日1回コース) ～平日に参加できない妊婦とパートナーのために～ 予約制	区内在住で初めての出産を迎える、平日の両親教室に参加できない妊婦とパートナー50組 ☎ 5月12日(土)9時30分～11時30分(9時15分受付開始) 申込み▶4月12日8時45分から ☎
乳幼児歯科相談・妊産婦歯科相談 予約制	4月17日(火)乳幼児▶13時30分～14時30分 妊産婦▶15時 対象▶0歳～未就学児・妊婦・産後1年未満の女性 内容▶歯科健診、相談、歯みがきアドバイス

選択/5月5日(祝)10時~12時/成人16人宛 ※親子の参加可/1500円
4月29日までに☎か☒
◆**こどもアート教室(全5回)**
講師:栢崎 久恵/5月26日、6月23日、7月7日、8月11日、9月22日の土曜10時~12時/幼児~小学生16人宛 ※幼児は保護者同伴/1500円(全回分)と材料費1回300円 ●☒

川和小学校コミュニティハウス
休館日◆火・金曜
☎・☒934-8666
〒224-0057 川和町1463

☎☒行事は前日までに☎か☒か(※要事項)を☎
◆**川和さんぽと本格的茶室体験**
八幡神社を散策後、「山鳴庵」で薄茶体験/4月29日(祝)9時~12時30分/10人宛/800円 ●☒

◆**ベビーヨガ&ラフターヨガ(全5回)**
5月14日~7月9日の隔週月曜13時30分~14時30分/生後3~9か月くらいの子と親10組宛/1500円(全回分)
☎事前☎か☒か、☒要事項と子どもの☒を明記し☎
◆**男の健康体操教室(全5回)**
5月16日・30日、6月6日・20日、7月4日の水曜10時~11時15分/20人宛/1500円(全回分)・1回400円 ●☒

北山田小学校コミュニティハウス
休館日◆火・木曜
☎・☒591-8444
〒224-0021 北山田五丁目14-1

☎☒行事は4月11日から☎か☒
◆**産後ママと赤ちゃんのヨガ(全5回)**
5月9日~7月4日の隔週水曜 ①10時~10時45分 ②11時~11時45分/①3~9か月の子と母親10組宛 ②10か月~1歳4か月の子と母親8組宛/各1500円(全回分) ●☒
◆**英語で遊ぼう!(全6回)**
5月9日・16日・30日、6月6日・20日・27日の水曜 ①15時40分~16時20分 ②16時30分~17時10分/①小学1~2年生 ②年中・年長 各10人宛/各2000円(全回分) ●☒

◆**囲碁教室**
4月28日、5月26日の土曜13時30分~14時30分/☒

つぎの丘小学校コミュニティハウス
休館日◆火・木曜
☎・☒945-2949
〒224-0006 荏原東一丁目22-1

◆**おはなし会**
4月23日(月)11時~11時30分/☒

東山田中学校コミュニティハウス
休館日◆火・金曜
☎・☒591-7240
〒224-0023 東山田二丁目9-1

◆**おやこでそぼう(全6回)**
5月17日・31日、6月7日・21日、7月5日・19日の水曜10時30分~11時30分/未就園児と親20組宛/3000円(全回分)
☎5月10日までに☎か☒

加賀原地域ケアプラザ
☎944-4640 ☒944-4642
〒224-0055 加賀原一丁目22-32

◆**高齢者サロン「和楽路」**
4月9日(月)10時~12時/☒
◆**ずくずくプラザ**
親子で自由に遊んで交流/4月26日(木)10時~11時30分/☒

新栄地域ケアプラザ
☎592-5255 ☒595-3321
〒224-0035 新栄町19-19

◆**つくしんぼサロン**
出入り自由の遊び場。お弁当・飲み物持ち込み可/5月11日(金)10時~14時/0-1歳の子と親/☒

東山田地域ケアプラザ
☎592-5975 ☒592-5913
〒224-0024 東山田町270

◆**けあぶらデー**
4月15日(日)10時~16時/すみれが丘会館(すみれが丘37)/☒
◆**ほっと茶屋**
4月24日(火)13時~14時30分(毎月第4火曜開催)/介護者および介護を終えた人/100円
☎当日までに☎か☒

地域活動ホーム くさぶえ
☎590-5778 ☒590-5779
〒224-0014 牛久保東一丁目33-1

◆**くさぶえのみちウォーク**
4月29日(祝)10時~15時 ※雨天の場合にはくさぶえでレクリエーション/主に身体障害のある高校生・成人6人宛/100円/☒要問合せ
☎4月15日までに☎か☒

都筑スポーツセンター
休館日◆4/23(月)
☎941-2997 ☒949-0477
〒224-0053 池辺町2973-1
☒http://www.yssp.or.jp/tsuzuki_sc_ysa/

◆**ワンデープログラム**
各プログラムとも当日受付。開始30分前から必ず本人受付(エアロキックボクシングは15分前)。15歳以上(中学生不可)。☒動きやすい服装・室内シューズ、タオル。詳しくは☒ *印は☒あり(事前申込制、有料)。

フィットネスタイム
(1回500円。終了時間の記載のないものは50分間、参加定員40人)
▶**火曜(4月3日・10日・17日・24日、5月1日・8日)** ①ソフトエアロ/12時20分~ ▶**水曜(4月4日・11日・18日・25日、5月2日・9日)** ②*エアロキックボクシング(NEW)/9時~ ③*水曜ズンバ(4月から時間変更)/10時05分~10時50分 ▶**金曜(4月6日・13日・20日・27日)** ④*金曜ズンバ/10時35分~11時20分 ▶**土曜(4月7日・14日・21日・28日)** ⑤エアロピクスボクシング/10時~ ⑥アロマヒーリングヨガ/11時~/15人 ⑦アロマパワーヨガ/12時~/15人

スポーツタイム
(終了時間の記載のないものは90分間)
▶**火曜(4月3日・10日・17日・24日、5月1日・8日)** ⑧バスケットボールタイム/19時15分~/600円/50人 ▶**水曜(4月11日・18日・25日、5月2日・9日)** ⑨バレーボールタイム(4月から曜日変更)/19時15分~/500円/24人 ▶**金曜(4月6日・13日・20日・27日)** ⑩金曜エンジョイフットサル/21時~/600円/50人 ▶**土曜(4月7日・14日・21日・28日)** ⑪バスケットボールクリニック/小学生対象/9時15分~/600円/50人 ⑫土曜エンジョイフットサル/21時~/600円/50人

横浜国際プール
休館日◆4/24(火)
☎592-0453 ☒592-1402
〒224-0021 北山田七丁目3-1
☒http://www.waterarena.jp/

◆**国内最大級のメインプールがオープン**
国際大会も開催される50mプールが5月3日(祝)から利用可能。※個人利用日程については☒か☒
◆**当日参加プログラム開催中**
ヨガやエアロなど多くの教室を開催中。500円から。※詳細は☒か☒

当日参加プログラム(一部)
(1回50分、520円)
▶**月曜** ビューティーコンディショニング/10時~、Lifeヨガ/19時30分~
▶**火曜** はじめてエアロ/11時10分~、楽楽体操/12時20分~ ▶**水曜** チャレンジエアロ/10時~、パワーヨガ/11時10分~ ▶**木曜** ステップ初級/11時10分~、エアロ&ストレッチ/12時20分~
▶**金曜** ビラティス/10時~、エマ式美BODYメイク/19時30分~ ▶**土曜** ズンバ/10時~、ヨガ/12時20分~

横浜市歴史博物館
休館日◆月曜(祝日の場合は翌日)
☎912-7777 ☒912-7781
〒224-0003 中川中央一丁目18-1

◆**おもしろいぞ!紙芝居**
4月28日(土)12時~、13時30分~、15時~/☒
◆**スポーツ土器バスル**
4月28日(土)/常設展観覧料:一般400円、大学生200円、高校生以下無料/☒

アートフォーラムあざみ野
休館日◆4/23(月)
〒225-0012 青葉区あざみ野南一丁目17-3

男女共同参画センター横浜北
☎910-5700 ☒910-5755
☒http://www.women.city.yokohama.jp/
◆**ブック×トーク「タラブックス!」**
インドの小さな出版社が教えてくれたこと
5月12日(土)14時30分~16時/30人宛/1100円(ドリンク付) ※②1歳6か月~未就学児/☒(910-5724)
☎4月11日から☎か☒

横浜市民ギャラリーあざみ野
☎910-5656 ☒910-5674
☒http://artazamino.jp/

◆**Welcome!ロビーコンサート**
4月22日(日)12時~12時40分/☒
◆**子どもの日イベント**
「へんしん!どうぶつお面」
画用紙でお面作り/5月6日(日)11時~15時/☒ ※未就学児は保護者同伴
◆**あざみのアートワゴン**
5月6日(日)10時~15時/☒

よこほま動物園ズーラシア
休館日◆火曜 ※3/21(祝)~5/7(月)は無休
☎959-1000 ☒959-1450
〒241-0001 旭区上白根町1175-1
ズーラシア(緑)

※入園料はすべて別途
◆**アカアシドックラングール**
来園20周年企画展
来園後の歩みや生息地での保全活動などをパネルで紹介/3月21日(祝)~9月3日(月)/該当動物展示場付近/☒
◆**アカアシドックラングール**
お誕生日特別ガイド
お誕生日を迎えた3頭をお祝い/4月22日(日)、5月20日(日)/該当動物展示場/☒
◆**飼育の日 特別ガイド**
4/19にちなみ「飼育」にスポットを当てた特別ガイドを実施/4月21日(土)・22日(日)/該当動物展示場/☒
◆**ズーラシアプラス**
「パースデーコンサート」
4月22日(日)/みんなのはらっぴ大テント/☒

都筑区子育て支援センターポボラ
休館日◆日・月曜、祝日
☎912-5135 ☒912-5160
〒224-0003 中川中央一丁目1-3あいたい5階

☎☒行事は前開館日までに☎か☒
◆**親子で楽しむ「春のおはなし会」**
4月27日(金)10時15分~10時40分、11時10分~11時35分/0~1歳の子と親各12組宛 ●☒
◆**ポボラ☆メイト募集中**
ポボラで活動して下さるボランティア募集!/5月8日(火)10時30分~12時/区内在住の人 ●☒
◆**横浜子育てサポートシステム**
入会説明会
地域の中で子どもを預け預かる子育て応援の活動/5月12日(土)・23日(水)10時30分~11時30分/10組宛 ●☒
◆**横浜子育てサポートシステム**
出張入会説明会
5月30日(水)10時30分~11時30分/親子のつどいの広場つづき/10組宛 ●☒
◆**障がいのある子を育てている先輩ママとのおしゃべり会**
4月21日(土)10時30分~11時30分/未就学児とその家族5組宛 ●☒

以下は広告スペースです。「広報よこほま都筑区版」に掲載されている内容とは関係ありません

トピックス

ヘルスメイトの おすすめレシピ

小松菜の蒸しケーキ

1個分 エネルギー◆124kcal
塩分◆0.4g 野菜量◆10g

●材料(アルミカップ10個またはエンゼル型18cm)

小松菜100g
市販の甘納豆40g
卵2個
A	
砂糖30g
サラダ油大さじ1
牛乳50cc
ホットケーキミックス200g

●作り方

- ①小松菜は洗って、根元を切り落とし、2~3cmの長さにざっくり切っておく。
- ②アルミカップに甘納豆を入れておく。
- ③Aを合わせ、全体が混ざるくらいまでミキサーにかける。
- ④③のミキサーに小松菜を加え、小松菜の葉の繊維が見えなくなるまでしっかりミキサーにかける。
- ⑤④をボウルに移し、ホットケーキミックスを3回に分け入れ、ざっくりと混ぜ合わせる。
- ⑥⑤の生地を②のアルミカップに半分程度までスプーンで入れ、蒸し器で15分(強火)蒸す。
- ⑦竹串を刺して蒸し具合を確認し、何もつかなければ完成。



野菜嫌いでも大丈夫。栄養満点小松菜の蒸しケーキ

ワンポイントアドバイス

牛乳を水や豆乳に変えてもおいしく作れます



(中川地区ヘルスメイト)

☎健康づくり係 ☎948-2350 ☎948-2354

ふれあい伝言板

- 区民対象、区内実施で、区民が自主的に行うイベントやサークルの告知です。営利・宗教・政治活動につながるものは掲載できません。
- マークの凡例については8ページをご覧ください。

催し

●第46回 都筑区囲碁大会

4つのクラス別に対戦。初心者から高段者まで歓迎! / 5月6日(日)10時~16時(9時30分受付開始) / 中川西地区センター / 1500円(女性と高校生以下は1000円) ※昼食付き / ☎都筑区囲碁連盟 曾木 ☎090-6943-9310 ☎hsogi@m05.itcom.net

●親子ダンス ワークショップ

ハマッコプロジェクトが子育て支援ワークショップを始めます / 毎月第3水曜10時30分~11時30分(予定) / 区内各所 / 未就園児と親 / 1回500円 ☎事前に☎か☎要事項・子の齢を明記し☎か☎ ☎横浜北部ハマッコ応援プロジェクト 清水 ☎☎592-2543 ☎miyako.dancepowers@gmail.com

●第67回 M.L.T.杯

女子テニスダブルス(初級・中級) / 5月11日(金)・25日(金)いずれも9時試合開始 / 長坂谷公園第二 / 都筑・緑区内在住および在勤または、都筑・緑区テニス協会加盟団体員(ペアいずれか)各16組 / 1組5000円 ☎4月13日から☎要事項を明記し☎ ☎ラケットショップオープンスクエア ☎988-0683

●第46回 都筑区硬式テニスワンデーミックス大会

5月27日から開催 / 都田公園

☎4月11日から ※詳細は☎(http://gron3.sakura.ne.jp/tudukit/) ☎都筑区テニス協会事務局 ☎090-2918-9891

●親子カヤック教室B

6月2日(土)9時30分~12時30分 / くらがね青少年野外活動センター / 小・中学生と保護者のペア10組 / 1組5000円 ☎4月16日から☎要事項・生年月日を明記し☎か☎ ☎くらがね青少年野外活動センター ☎973-2701 ☎972-1093 ☎225-0025 青葉区鉄町1380 ☎http://www.yspc.or.jp/kurogane_yc_ysa/category/top/

●川和&佐江戸の歴史とツツジガイドと共につづきを歩こう No.41

5月1日(火)9時30分までに市営地下鉄川和駅改札前集合 ※雨天決行 / 約6km(約3時間)歩ける人100人 ☎4月24日までに参加者全員の☎要事項・この催しを何で知ったかを明記し☎か☎ ☎都筑をガイドする会 大橋 ☎090-9088-0286 ☎http://tzkgd.com/ ☎224-0029 南山田二丁目24-6-717 「都筑をガイドする会」No.41広報係 ☎tsuzuki-guide@hotmail.co.jp

●第23回 都筑区民陸上競技大会

種目:トラック100m~、砲丸投げ、高跳び、幅跳び / 5月13日(日)8時15分受付開始 ※雨天決行 / 三ツ沢競技場(神奈川県三ツ沢西町3-1) / 小学4年生以上の区内在住・在勤・在学または主催者の承認者 / 小・中学生500円、高校生600円、一般1000円 ☎4月20日までに申込書をご覧いただき、☎要事項を明記し郵送 ☎武藤 義美 ☎592-4377 ☎224-0023 東山田三丁目35-11

開始 ※雨天決行 / 三ツ沢競技場(神奈川県三ツ沢西町3-1) / 小学4年生以上の区内在住・在勤・在学または主催者の承認者 / 小・中学生500円、高校生600円、一般1000円

☎4月20日までに申込書をご覧いただき、☎要事項を明記し郵送 ☎武藤 義美 ☎592-4377 ☎224-0023 東山田三丁目35-11

●川和高校OB吹奏楽団

第23回定期演奏会
曲目 第一組曲:ホルスト、こうもり序曲;ヨハンシュトラウス、西郷どん、GUTS!:嵐、高校野球特集など / 5月4日(祝)14時30分~(14時開場) / 都筑公会堂 / 500人 ☎ ☎ ☎ 会場地 ☎050-5885-5349

●シャフルボード無料講習会

コンクリート製のコートで2人で点を取り合う、カーリングに似たスポーツです。動きやすい服装でお越しください / 4月14日・21日・28日の土曜9時30分~12時 / 葛が谷公園内 / ☎ ☎ YSA横浜シャフルボード協会 寺屋 ☎080-4680-2678

●ムジカ・パストラーレ カジュアルコンサート2018

指揮:直井大輔、ソプラノ:中須美喜 & 七澤 結、モーツァルト「音楽の冗談」より、ロッシーニ「二匹の猫の滑稽な二重唱」など / 4月15日(日)14時開演(13時15分開場) / 都筑公会堂 / 600人 ☎ ☎ ☎ ☎ ムジカ・パストラーレ 森島 ☎941-6229

募集

●着付けサークル

道具を使わない手結びの初心者向け着付け教室 / 毎月2回(水曜)9時45分~11時45分 / 都筑公会堂など / 女性20人

☎ / 月1000円

☎事前に☎ ☎着付けサークル「装」 松倉 ☎944-0375

●日常生活を短歌にして楽しもう

先生の指導あり / 毎月第2日曜9時30分~11時30分 / 仲町台地区センター / 5人 ☎ / 1回1500円

☎事前に☎か☎ ☎煎屋 妙子 ☎☎941-5372

●華の会

新舞踊・演歌にのせて踊りの練習をしながら仲間づくりをしませんか / 毎月第2・4日曜12時~15時 / 都筑地区センター / 月1000円 / ☎ ☎華の会 高橋 ☎☎941-9517

●中国語サークル

「チャイニーズカフェ」仲間と一緒に、ネイティブの先生の指導の下で中国語の会話力、ヒアリング力を高めませんか / 毎月第2・4日曜10時~13時 / つづきMYプラザ / ピンインを学び終えた人10人 ☎ / 月4000円 / ☎ ☎チャイニーズカフェ 渡辺 みやお ☎w.-12-09.miao@docomo.ne.jp

講座

●大人のための英会話・韓国語入門(全8回)

基本的なあいさつから道案内や簡単な会話まで! 外国人講師と学習します / 4月25日(水) ※毎週1回開催 英語:19時30分~20時30分、韓国語:18時~19時 / 都筑公会堂 / 15人 ☎ / 6000円(全回分)

☎事前に☎ ☎国際文化交流協会 ☎090-6489-2803 ☎0725-23-1268

以下は広告スペースです。「広報よこはま都筑区版」に掲載されている内容とは関係ありません