



# さかえ 6月号 No.308



上郷あじさいの丘

特集1  
はじめよう  
住まいの  
“終活”

## 自宅のこれからを考える

空家にしない、迷惑をかけないために

詳しくは8ページへ

特集2

## 気をつけよう! 熱中症!

他人事では  
ないですよ!!



詳しくは9ページへ

### 6月は食育月間～しっかり食べて健康長寿!～ シニアの食育講座に参加して食生活をチェックしませんか?

6月は「食育月間」です!自分の食生活を振り返ってみませんか。必要な栄養がとれているかを点検できる「10食品群・食事様式チャレンジシート」を使ってチェックしてみましょう!3つの方法でチャレンジすることができます。



3つの方法から選んでチャレンジ!  
ご自身に合ったコースにお申込みください

ご家族  
の参加も  
大歓迎です!

＜10食品群・食事様式チャレンジ中＞ 毎日まんべんなく食べているかを確認しましょう!

食事様式	洋食グループ	牛乳グループ	日本食グループ	植物食品グループ
主食 ごはん パン めん	肉類 鶏肉 豚肉 牛肉 魚類 卵類 豆腐類 大豆類	牛乳・乳製品 ヨーグルト チーズ	魚介類 みそ・しょう油 はちみつ	緑黄色野菜 果物 海藻類 芋類
食べたものに				

食べたマーク (0/10まで記入可)  
○は字書きを12箇所あります。

#### シニアの食育講座① 自宅でチャレンジ!(通信型)

資料がご自宅に届くので、自分で食事バランスチェックをします。

#### シニアの食育講座② マンツーマンでチャレンジ!(区役所来所型)

管理栄養士との個別相談で食事バランスをチェックします。

#### シニアの食育講座③ 仲間と一緒にチャレンジ!(グループ・団体型)

シニアの栄養について学び、食事バランスをチェックします。  
1日コース、2日間コースが選べます。  
令和6年3月末までのご希望の日程で調整します。団体でお申込みください。

チャレンジ参加者には、「10食品群・食事様式チャレンジシート」マグネットをプレゼント!冷蔵庫等に貼って使ってね!

▲ベジチェック®を使って推定野菜摂取量を測定できます!

**対象** おおむね65歳以上の人とその家族 ※その他の人の参加についてもお気軽にご相談ください!  
**申込み** 詳細は7月31日(月)までに電話で健康づくり係まで。ご希望のコースをお伝えください。

☎健康づくり係 ☎894-6964 ☎895-1759

栄区版共通マーク

🕒日時・期間 📍会場 👤対象・定員 🎭講師・出演等(敬称略) 📄内容 📎持ち物 💰参加費・料金 📞問合せ先 ☎電話番号 📠Fax番号  
📄申込み方法 (📄当日直接(事前申込み不要) ☎電話受付 📠Fax受付 📎来館受付 🌐ウェブサイト受付 📧メール受付)

区役所の受付時間は月～金曜(祝日・12月29日～1月3日を除く)の8時45分～17時です。  
第2・4土曜9時～12時も戸籍課・保険年金課・子ども家庭支援課の一部業務を行っています。詳しくは [Q・横浜市 土曜開庁 検索](#)

**栄区役所** 〒247-0005 栄区桂町303-19 ☎894-8181(代表番号) [Q・横浜市 栄区 検索](#)

栄区公式SNSはこちら



栄区のいま  
(2023年5月1日現在)  
👤人口 121,047人  
👤世帯数 54,474世帯









## 「わんわんマナーアップ&パトロール」 隊員大募集!!

栄区で犬を飼っている皆さん、ワンちゃんと一緒にほかの飼い主さんへのマナーアップ啓発や地域の見守り活動を始めませんか？現在、随時申込み受付中です。

### パトロールの内容

お渡しするパトロールグッズ(無料)をつけていただき、いつものコースをお散歩します。

(例)ウンチ袋を持たずにお散歩している飼い主さんを見かけたら、啓発物品を渡してマナーアップの啓発をします。

### 申込資格

- 区内在住で飼い犬の登録と狂犬病予防接種をしていること
- 必ずリードを付けて、フンを持ち帰るなどのマナーを守ってお散歩すること
- 2世帯以上の団体であること(お散歩は別々で結構です)
- 区役所が依頼するアンケート調査にご協力いただけること



パトロール中は  
こんなグッズをつけています！  
反射板にもなっているよ♪

### 【申込み】

申込用紙(窓口で配布)に必要事項を記入の上、窓口・郵送・FAX・Eメールのいずれかの方法で生活衛生係へ。  
※申込用紙は栄区のウェブサイトからもダウンロードできます。

わんわんパトロール 栄区



☎ 生活衛生係 ☎ 894-6967 ☎ 895-1759  
✉ sa-eisei@city.yokohama.jp



## チャドクガの幼虫に注意して！ とても小さな毒針を持っています

チャドクガの幼虫は、5月～6月と9月～10月の時期にツバキ、サザンカなどの葉に発生する毛虫です。とても小さな毒針を無数に(約50万本!)持っていて、触れたり近づいたりするとかぶれ、かゆくなったり赤く腫れたりします。搔くと毒針を広げ、症状を悪化させてしまうので、水で流すなどして取り除きましょう。駆除については生活衛生係までご相談ください。

写真提供:横浜市衛生研究所



▲チャドクガの幼虫



▲チャドクガに刺された患部

☎ 生活衛生係 ☎ 894-6967 ☎ 895-1759



## シニア向け・個別 スマホ利用相談会のお知らせ

スマートフォンの基本的な使い方や、便利な機能の利用方法等を知りたい人など、1人30分以内で幅広く相談していただけます。ぜひご利用ください。

📅 6月15日(木)、7月25日(火) 受付時間11時～15時30分

📍 イトーヨーカドー桂台店2階  
コミュニティプラザC

👤 区内在住でスマートフォンの使い方の相談をしたい人

💰 無料(通信料は自己負担となります)

🏢 株式会社MIHARU

📱 スマートフォン、パスワードが分かるもの(アプリのインストールを希望する場合)

📄 申込日※混雑時は整理券を発行



☎ 高齢者支援担当 ☎ 894-8415 ☎ 893-3083



## 健康づくりカレンダー

区役所で行う健診等についてのお知らせです。以下のものはすべて予約制ですので、事前に申込みをお願いします。子どもや妊産婦が対象の健診等は10ページをご覧ください。

- ◎「横浜市がん検診(肺、胃、大腸、子宮、乳房、前立腺)」は、実施医療機関(※)でも受けられます。  
※「令和5年度栄福祉保健センターからのお知らせ」をご覧ください。健康づくり係または市ウェブサイトでご確認ください。
- ◎【負担免除】がん検診は、令和5年度中に70歳以上になる人(昭和29(1954)年4月1日以前に生まれた人)が対象です。そのほか無料になる条件等は、健康づくり係へお問い合わせください。
- ◎肺がん検診(区役所会場)は令和5年度で終了します。令和6年度以降は実施医療機関での受診をお願いします。

横浜市 がん検診

がん検診

肺がん  
(昭和59年4月1日以前に  
生まれた人/1年度に1回)

📅 7月20日(木)8時45分～11時25分  
📍 区役所新館2階  
(当日の受付時間は予約時に調整)

📄 胸部エックス線撮影 ¥680円  
📄 無地のTシャツ(プリント・レース・金具付きは不可)

☎ 6月20日(火)から電話で健康づくり係(☎894-6964/平日9時～17時)へ

健康相談など

HIV・梅毒検査  
HIVやエイズに関する相談

📅 毎週(水)9時～9時45分  
📍 区役所新館2階  
※検査結果は、原則1週間後の同時刻に直接本人に取りに来ていただきます。

📄 匿名で受付  
※心配なことがあってからHIVは3か月以上、梅毒は6週間以上経っていないと正しい検査結果が出ません。  
※梅毒検査のみの受診はできません。  
※HIV検査等に関する情報はこちらから▼  
HIV検査相談マップ  横浜エイズ市民活動センター

管理栄養士による  
個別相談

📅 6月15日(木)13時～16時  
6月22日(木)9時～12時  
7月4日(火)13時～16時  
📍 区役所新館2階

📄 糖尿病、コレステロールが高い、体重コントロールをしたい人などの食事療法の進め方、食習慣の見直しについて

☎ 健康づくり係 (☎894-6964)へ

保健師・歯科衛生士  
による個別相談

📅 6月22日(木)9時～12時  
7月4日(火)13時～16時  
📍 区役所新館2階

📄 保健師  高血圧、脂質異常、糖尿病、高尿酸血症、卒煙などの相談や健診結果の見方、ライフスタイルの見直しについて  
📄 歯科衛生士  歯周病、歯みがき、お口の機能を保つ方法などについて

精神保健福祉相談

📅 平日8時45分～12時、13時～17時  
📍 区役所本館2階

📄 こころの病やそれに伴う生活上の困りごとなどについて、医療ソーシャルワーカーが対応します。

☎ 障害者支援担当 (☎894-8405)へ





## 空家を放置するとこんな恐れも…

管理って大事だなあ

- 虫の繁殖
- ごみの不法投棄
- 小動物の住みつき
- 放火・不審者の侵入
- 樹木・雑草の越境
- 建物の劣化

栄区役所にされる空家相談のうち約4割が樹木の越境に関すること

建物の部材や樹木の飛散により、隣家への損傷や通行人への危害があった場合損害賠償を請求される可能性!

## 空家の問題化を防ぐために

### 書いてみる・話し合う

#### 住まいの終活ノート

もしもの時に備えて、ご自分の住まいへの思いや伝えておきたいことを、書きながら確認できます。

自分・家族はどうしたい?



贈与…相続…売却…賃貸…?



▲PDFはこちらから



区役所本館4階  
45番窓口でも配布中だよ!

☎ 神奈川県居住支援協議会 ☎ 664-6901 ☎ 664-9539

### お悩みごとを整理する

#### 住まいの相談窓口

住み替えや、空家に関する悩みごとなど、住まいで困っていることについて、アドバイスしてもらえます。

☎ 横浜市住宅供給公社 ☎ 451-7762 ☎ 451-7707



### 専門家に相談する

#### 空家セミナー・相談会

弁護士や税理士などの専門家による講演を聞いたり、個別の相談をすることができます。

次回 8月下旬 開催!

詳しくは広報よこはま7月号でお知らせします。

#### 空家相談会の参加者の声(1月29日開催)

- ・事例を交えた説明がわかりやすかったです。
- ・第三者のプロの意見を聞くことができました。



☎ まちづくり調整担当 ☎ 894-8095 ☎ 894-9127

#### 区役所特別相談

弁護士や司法書士へ、相続や登記・成年後見等に関する相談をすることができます(無料・予約制・25分/回)。

※空家専門の相談会ではありません。



☎ 広報相談係 ☎ 894-8335 ☎ 894-9127

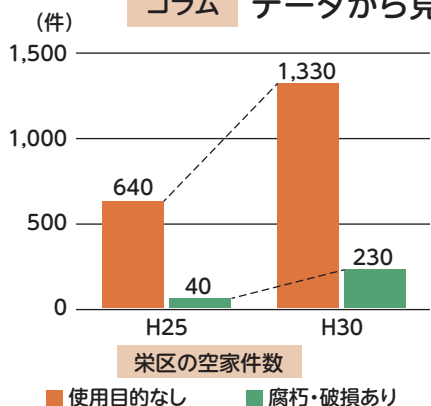


空家対策についてもっと知りたい人はこちらから!



▲政府広報オンライン

### コラム データから見る栄区の空家



平成25年は使う予定がない空家が640件でしたが、平成30年では1,330件と倍増しています。

そのうち管理不全な「腐朽・破損のある空家」も40件から230件と急増しています。

出典:平成30年度 住宅・土地統計調査

## 特集1

# はじめよう 住まいの “終活”

# 自宅の

# これからを 考える

空家にしない、迷惑をかけないために

ご自身に何かあった際(急なケガや入院・施設入居等)の住まいをどうするか整理しておかないと、長い間放置される空家となってしまうことがあります。将来に備えて、「住まいの終活」を始めましょう。

こんなことがあるかもしれませんー

長年住んでいる家、安心できるなあ

痛!!

病院に運ばれー

長期入院することになってしまったよ

一人暮らしだから、家がそのままだ…

数年が経ちー

近所に住んでいる人

隣に住んでいる人

伸びた枝がうちに入ってくるぞ!

においがきて困っています

家を相続した人

こうならないためにしっかりと対策をしておこう!

がばっ!!

夢か!!

フムフム

特集に関する問合せ まちづくり調整担当  
☎ 894-8095 ☎ 894-9127



特集  
2

# 気を つけよう! 熱中症!

他人事では  
ないですよ!!



夏が近づいてきて、熱中症を予防する時期となってきました。皆さん「自分は大丈夫!」と思いませんか?身体が暑さに慣れていない今だからこそ、気を付ける必要があります。

## そもそも熱中症って?

熱中症とは、大量に汗をかいて体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温の調節ができなくなり、身体の具合が悪くなることです。

### 熱中症の症状

軽症	中等症	重症
●めまい ●立ちくらみ ●手足のしびれ ●筋肉がつる ●気分が悪い	●頭痛 ●吐き気 ●嘔吐 ●倦怠感 ●いつもと様子が違う	●意識消失 ●けいれん ●からだが熱い



気分が悪いだけでも…!?  
危なかったことも  
あるかもなあ…

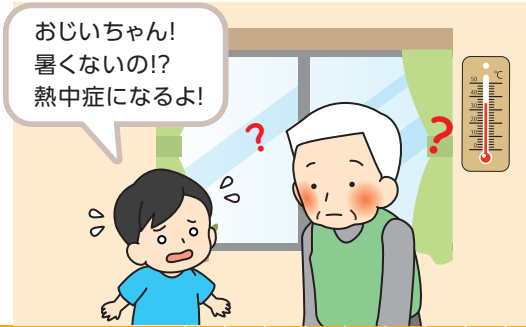


令和4年5月1日~9月30日までに、横浜市内の統計では熱中症により搬送された人は1,132人でした。重症・重篤者の74%が高齢者(65歳以上)です。

栄区内でも2人の高齢者が重症となり搬送されています。

## 高齢者は特に注意!!栄区内でも実際に高齢者が重症となり救急搬送されています!

高齢者は、暑さや水分不足に対する感覚機能や暑さに対する身体の調整機能が低下しています。高齢者だけでなく、乳幼児や障害がある方は、自分から不調を伝えられないこともあるので、周りの人が積極的に声掛けをしましょう。



おじいちゃん!  
暑くないの!?  
熱中症になるよ!

## 夏を待たずに熱中症!?

GW明けから急増しています!いまから対策しましょう!

梅雨の合間に突然気温が上がった時など、身体が暑さに慣れていないこの時期は熱中症になりやすいです。今のうちから体調管理に気をつけて、体調の異変に気付けるようにしましょう。たくさんの汗をかいたときには、スポーツドリンクやあめなどで、水分や塩分を取り入れる習慣づけも大事です。また、できる人は適度な運動を行って体力づくりをしましょう。早めに対策して、夏本番に備えましょう!



▲普段からの体調管理



▲水分補給は1日あたり1.2ℓを目安に、塩分量は水1ℓあたり1~2gが望ましい

できる人は…

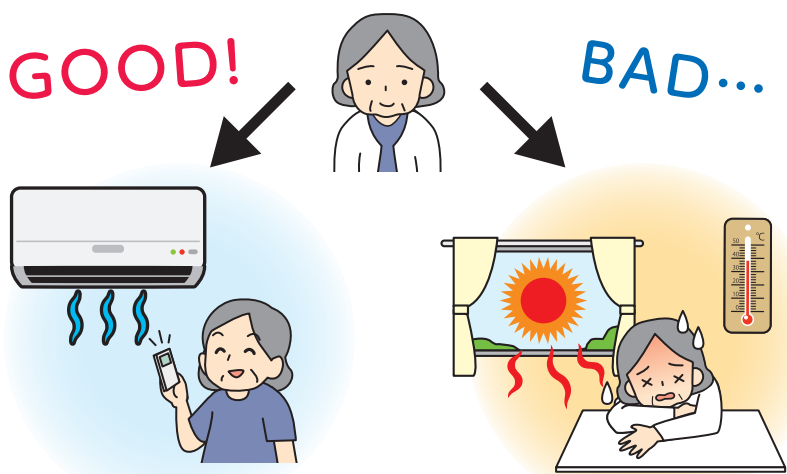


▲適度な運動



運動はくれぐれも無理のないようにね!  
ぼくはお散歩が好きだからウォーキング!

## 室内でも熱中症に… 温度・湿度に注意しましょう!

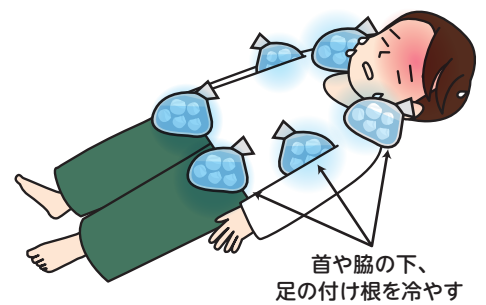


重症・重篤者の高齢者(65歳以上)で、そのうち屋内での発生が59.5%でした。

電気代が上がっていますが…室内の温度・湿度をこまめにチェックしましょう。室内でも熱中症になってしまいます。エアコンや扇風機を上手に使いましょう!

## もし熱中症になってしまったら…?

熱中症の代表的な症状には、めまい、手足のしびれ、頭痛、吐き気などがあります。高体温、けいれん、意識消失している場合は重症です。



首や脇の下、足の付け根を冷やす

### 応急処置のポイント!

エアコンの効いている室内や風通しの良い涼しい場所へ移動しましょう。また、衣服を緩めて首や脇の下、足の付け根を冷やしましょう。

高体温、けいれん、意識消失、自力で水分が飲めない場合はすぐに救急車を呼んでください。

### 救急車を呼ぶか迷ったら…







# こそだて×さかえ

子育てに関する  
情報をお届けします

栄区公式SNSでも子育て情報を発信中!



今月の  
子育てヒント

1日1個、  
子ども自分も  
ほめてあげよう



## 今月のコラム

### さかえ子育て応援隊 大募集!

このようなお手伝いしています!

送迎

預かり

お子さんの成長に伴い時間に余裕ができた人や子育てを応援したい人は会員(※)になってみませんか?お仕事をしている人でも、すき間時間に活動できます!ぜひ入会説明会にご参加ください!

- ※会員…①提供会員:お子さんを預かることができる人
- ②両方会員:お子さんを預かることも預けることもできる人
- 会員になるためには3日間の研修を受けていただく必要があります。

#### 【入会説明会】要予約

📅 7月25日(火) 10時~11時30分  
📍 区役所新館1階101・102会議室  
📞 横浜子育てサポートシステム 栄区支部(☎392-3967) 詳しくはこちら▶

📍 市内在住で子育て支援に熱意と理解があり、安全に子どもを預かることができる満20歳以上の健康な人



実際に活動している提供会員さんからの声/子育て中のパパママにとってホッとできる存在になれば嬉しいです!

## 食育月間に親子でチャレンジ♪

### 放課後キッズクラブの手作りおやつレシピ **ポンデケーキ**



もちもちでおいしい♪

- 包丁を使わずオープンで簡単にできる!
- カルシウムたっぷり子どもに大人気!

#### 一材料

- ・白玉粉 200g
- ・とろけるチーズ 60g
- ・牛乳 350cc
- ・塩 2つまみ
- ・サラダ油 大さじ2

#### ♡つくりかた♡

- ①白玉粉に少しずつ牛乳を入れ、ひとまとりになるくらい固さまで練る。
- ②サラダ油、塩を加えさらに混ぜ、最後にチーズを入れて、全体をざっくり混ぜる。
- ③ひとくちサイズに丸め、真ん中を少し押さえて鉄板に置く。180℃のオープンで18分~20分焼いて完成!

※そしゃくの難しい小さなお子さんには、ちぎってあげてくださいね。

(レシピ提供:本郷小学校キッズクラブ)

☎ 栄区子ども家庭支援課 ☎894-8434 fax 894-8406

## こどもの健診・健康相談

### ●乳幼児健診

📅 4か月児:6月7日(水)・23日(金)、  
1歳6か月児:6月14日(水)、3歳児:6月9日(金)各健診12時30分~13時30分  
受付 📍 区役所新館2階 📞 栄区  
☎ 栄区子ども家庭支援担当(☎894-8049/  
fax 894-8406) ※詳しくは個別に郵送される通知をご確認ください。

### ●乳幼児・妊産婦歯科相談

歯科医師による健診(乳幼児対象)、相談、歯科衛生士によるブラッシング相談など  
📅 6月14日(水)9時30分~11時  
📍 区役所新館2階歯科相談室 📍 未就学児・妊産婦 📞 栄区 ☎ 栄区子ども家庭係(☎894-8410/fax 894-8406)

### ●こどもの食生活相談

離乳食、少食、好き嫌いの相談など  
📅 6月15日(木)・27日(火)9時~12時  
📍 区役所新館2階栄養相談室  
📞 栄区 ☎ 健康づくり係(☎894-6964/  
fax 895-1759)

### ●離乳食教室~もぐもぐ2回食~

調理実演、講話など  
📅 6月27日(火)13時30分~14時30分  
📍 区役所新館2階栄養相談室 📍 月齢7・8か月頃の乳児と保護者10組 **先着**  
(申込み多数の場合は2部制)  
📞 WEB ☎ 健康づくり係(☎894-6964/  
fax 895-1759)

## 保育園・幼稚園等のイベント

### 飯島幼稚園

☎861-5155 fax 871-3316

●たんぼぼプレイパーク 📅 7月1日(土)

### 小菅ヶ谷幼稚園

☎892-7117 fax 892-6577

#### ●オープンDay

📅 6月16日・23日・30日、7月7日(金)

### 新大船幼稚園

☎892-3535 fax 892-3572

#### ●ベビーワンダー[1歳~]

📅 6月14日、7月5日(水)※要事前予約

### やまゆり幼稚園

☎891-2020 fax 891-3533

#### ●スイカ割り 📅 7月7日(金)

### 鍛冶ヶ谷カトリック幼稚園

☎892-5588 fax 893-9884

#### ●みんなあつまれ! [1~3歳体験]

📅 6月15日、7月6日(木)

### いいじまがしこども園

☎892-1154 fax 892-1730

#### ●水あそび 📅 6月19日(月)[1歳~]、6月21日(水)[2歳~]

●たけのこランド「読み聞かせ」「園開放」

📅 7月6日(木)[0歳~未就園児]

#### ●体験入園(七夕飾り作り、給食試食会)

📅 7月1日(土)[2歳~]

### 認定こども園いのやま

☎891-7473 fax 894-5840

#### ●七夕飾りを作ろう

📅 7月3日(月)

#### ●公開保育&令和6年度向けプチ入園説明会 📅 7月3日(月)

### かつら愛児園

☎892-3711 fax 894-2174

#### ●年長保育参観 📅 6月13日(火)

●プール遊び 📅 7月3日(月)から随時実施※要事前予約

### 上郷いちい保育園

☎893-3565 fax 893-4592

#### ●七夕 📅 7月6日(木)

### 桂台保育園

☎894-1374 fax 894-1490

#### ●「おもちゃ文庫 ぼこ」であそぼう

📅 毎週(火)(木)(祝日を除く・出入り自由) 📍 桂台地域ケアプラザ

#### ●子育てサロン「このゆびとまる!」

📅 6月20日(火) 📍 桂台地域ケアプラザ

#### ●公田保育園でどろんこあそび

📅 6月21日(水)・27日(火)

#### ●リズムあそび 📅 6月実施予定※要連絡

### 飯島保育園

☎871-3661 fax 871-3812

#### ●楽しいリズムあそび 📅 6月15日(木)

●お庭でお話会 📅 6月16日(金)

#### ●かばくんアート・つくってあそぼう

📅 6月20日(火)

#### ●ランチ体験 📅 6月22日(木)

#### ●七夕 📅 7月7日(金)

### 公田保育園

☎892-1530 fax 892-1745

#### ●どろんこ遊び

📅 6月21日(水)・27日(火)※1日10組

#### ●七夕飾りづくり 📅 7月4日(火)

#### ●水遊び 📅 7月5日(水)

### やまゆり保育園

☎894-5353 fax 349-1122

#### ●盆おどり 📅 7月8日(土)

## PICK UP!

### 合同育児講座「あそびスイッチ

~保育士と一緒に親子であそぼう!~

📅 7月13日(木)

10時15分~11時15分(受付:10時~)

📍 栄区地域子育て支援拠点にこりんく2階

📍 1歳半~3歳のお子さんと保護者15組 **先着**

📞 6月8日(木)から ☎fax 共催:地域子育て

支援拠点にこりんく、認定こども園いのやま、やまゆり保育園、区内市立保育園



☎ 桂台保育園 ☎894-1374 fax 894-1490 (平日9時30分~16時)



# さかえ info

当月11日～翌月10日を目安にお知らせしています。区役所への郵送は〒247-0005 桂町303-19へ。そのほかは各施設へ

栄区版 日時・期間 会場 対象・定員 講師・出演等(敬称略) 内容 持ち物 参加費・料金 問合せ先 電話番号 Fax番号 共通マーク 申込み方法(当日直接(事前申込み不要) 電話受付 Fax受付 来館来館受付 WEBウェブサイト受付 メール受付)

## 区役所から

◆第194回昼休みミニ★コンサート  
栄区役所でお昼休みコンサートを楽しみませんか。

📅6月8日(木) 📍区役所新館1階エントランスホール 🎸ギターアンサンブルフェリシア 🎵ギター演奏～クラシックギターで聴こう古今東西の名曲を～ 申当日 問 生涯学習支援係 (☎894-8395/fax894-3099)

## 施設から

イベントの詳細や休館日等については各施設にお問い合わせください。

### 上郷地区センター

〒247-0013 上郷町1173-5  
☎892-8000 fax892-8022

◆宿題も個別対応！楽しい『無料』学習支援 てらこやかみごう

📅毎週(火) 15時～17時  
👤小・中学生各15人 先着 申当日

◆人気絵本『からのパンやさん』のパンを親子で作ろう

読み聞かせ後、親子でパン生地を好きな形にして焼き上げ、お土産として持ち帰ります！

📅7月8日(土) 10時～12時 👤5歳～小学4年生と保護者8組 先着 ¥1組1,000円 申 6月15日(木) 10時から☎来館

◆風船をねじって作る！バルーンアーティストになろう

📅7月26日(水) 10時～11時30分  
👤小学1～4年生15人 先着 ※保護者同伴であれば何歳でも可 ¥500円 申6月15日(木) 10時から☎来館

◆子どもポーセラーツ パンダの転写紙で自分だけのペン立て作り

自分でデザインしてみよう！シール感覚で楽しめます

📅7月27日(木) 13時～14時30分  
👤小学生10人 先着 ※小学2年生以下は保護者同伴 ¥600円 申6月16日(金) 10時から☎来館

### 野七里地域ケアプラザ

〒247-0024 野七里1-2-31  
☎890-5331 fax890-5332

◆介護のあれこれ体験してみよう！(全2回)

車椅子の操作方法や移乗など介護の基礎を学びます

📅7月13日・27日(木) 10時～12時  
👤15人 先着 申6月12日(月)から☎来館

### SAKAESTA(さかえすた)

●本郷地区センター  
●さかえ区民活動センター  
●本郷台駅前地域ケアプラザ  
〒247-0007 小菅ケ谷1-5-4  
☎392-5157 fax392-5183

◆【学習支援】楽習教室

ボランティアの先生と一緒に勉強しよう！  
📅6月14日・21日・28日、7月5日(水) 15時～17時 👤小・中学生各10人 先着 申当日

◆栄おもちゃ病院

こわれたおもちゃの修理をします！  
📅6月25日(日) 10時～11時30分(受付は11時まで) 申当日  
※修理できないおもちゃもあります。

◆歌おう！懐かしの昭和歌謡・青春の昭和歌謡

📅7月9日(日) A:9時30分～10時30分 B:10時45分～11時45分  
👤各40人 先着 ¥各200円 申6月15日(木) 10時から来館、11時から☎  
※クラスの重複はできません。申込みは1回につき2人まで

◆キグちゃんの「親子であそぼ！」～遊びから学ぶ子どもの育ち～

📅7月10日(月) 10時30分～11時30分  
👤0歳児と保護者10組 先着 申6月13日(火) 10時から☎来館

◆おうちに余っていませんか？保冷剤で作るアロマジェルポット

📅7月27日(木) 13時～14時30分  
👤小学生12人 先着 保冷剤 ¥500円 申6月12日(月) 10時から☎来館  
※お申込みの際にアロマの取扱いについて保護者の方に確認する事項があります。

◆親子夏の星空めぐり

星座早見盤を作って夏の夜空に出かけてみよう  
📅7月30日(日) 14時～15時30分  
👤小学生と保護者12組 先着 色鉛筆、のり、定規 ¥300円/作成キット1組分 申6月14日(水) 10時から☎来館

### 豊田地域ケアプラザ

〒244-0842 飯島町1368-10  
☎864-5144 fax864-5904

◆子育てティーサロン

乳幼児のお子さんとお母さんお父さんどなたでも気軽に遊べます！

📅6月16日、7月7日(金) 10時～11時30分 👤乳幼児と保護者 申当日

### 豊田地区センター

〒244-0842 飯島町1368-1  
☎895-1390 fax895-1480

◆親子で遊ぼう！

📅6月26日(月) 10時～11時  
👤1歳～未就園児と保護者16組 先着 ¥1組50円 申6月11日(日)から☎来館

◆スクラッチで楽しく学ぶ！こどもプログラミング教室

📅7月1日(土) ①13時～14時②15時～16時 👤①小学1～3年生と保護者②小学4～6年生と保護者各4組 先着 ①ノートパソコン(Windows10以上かMAC) ※タブレットでも可 ¥1組300円 申6月12日(月)から☎来館

◆こども将棋教室(全3回)

📅7月8日・15日・22日(土) 9時30分～11時30分 👤10人 先着 ¥1,000円(全3回分) 申6月12日(月)から☎来館

◆おしゃれな布ぞうりを作ろう～布リサイクル～

自宅の不要なシャツなどを使って1日で編み上げます  
📅7月10日(月) 9時30分～15時  
👤20人 先着 ¥500円 申6月11日(日)から☎来館 ※布の事前準備があります。

◆こどもバドミントン教室(全3回)

📅7月26日(水)・27日(木)・28日(金) 9時30分～11時30分 👤小学生30人 先着 体育館履き ¥1,000円(全3回分) 申6月12日(月)から☎来館

### 飯島コミュニティハウス

〒244-0842 飯島町1863-5  
☎891-1766 fax891-1786

◆鎌倉彫体験会(全2回)

📅7月22日・29日(土) 9時30分～12時  
👤10歳以上10人 先着 ¥1,000円(全2回分) 申6月11日(日)から☎来館

◆夏休み創作教室

身近な材料で工作します  
📅7月23日(日) 10時～11時45分  
👤小学生以上16人 先着 ※低学年は保護者同伴 ¥100円 申6月11日(日)から☎来館

### 上郷矢沢コミュニティハウス

〒247-0033 桂台南2-34-2  
☎895-1037 fax896-2406

◆庭木の手入れ教室

ベテラン職人から手入れの基礎を学び、剪定を実践します  
📅6月15日(木) 13時～15時  
👤15人 先着 剪定はさみ、軍手 ¥500円 申☎来館

### 桂台地域ケアプラザ

〒247-0034 桂台中4-5  
☎897-1111 fax897-1119

◆世代間交流サロン めくもり

世代を超えた交流を！いろいろな作品の販売もあります  
📅6月18日(日) 11時～15時 申当日

◆こども工作教室～てあしくんを作ろう！～

📅7月1日(土) 10時～12時 👤3歳以上のお子さん20人 先着 ※未就学児は保護者同伴 ①ハサミ(使いなれたもの) ¥300円 申6月25日(日)までに☎来館

◆栄養講座～上手に食べて夏バテ予防！～

管理栄養士さんから暑い夏を乗り切るっておきの調理法を学びませんか？  
📅7月13日(木) 14時～15時30分  
👤30人 先着 申6月12日(月)から☎来館

### 小菅ケ谷地域ケアプラザ

〒247-0007 小菅ケ谷3-32-12  
☎896-0471 fax896-0472

◆華シニア連続講座～暑さを乗り切る薬膳講座～

📅6月15日(木) 13時30分～15時  
👤60歳以上20人 先着 ¥300円 申☎来館

### 本郷ふじやま公園

〒247-0009 鍛冶ケ谷1-20  
☎896-0590 fax896-0593

◆フラワーアレンジメント

ビタミンカラーの夏色アレンジ！  
📅7月13日(木) 13時30分～15時30分  
👤5人 抽選 ¥2,500円  
申往復はがきに①イベント名②〒住所③氏名④電話番号を書いて本郷ふじやま公園へ。6月28日(水)必着

◆里山のソバ打ち塾

手打ちそばの基本を学びます  
📅7月15日(土) 10時～12時30分  
👤中学生以上6人 抽選 ¥1,100円  
申往復はがきに①イベント名②〒住所③氏名④電話番号を書いて本郷ふじやま公園へ。6月30日(金)必着

◆初めてのビーズ工作

夏のさわやかプレスレット&ピアスを作りましょう  
📅7月19日(水) 13時30分～15時  
👤5人 抽選 ¥1,000円  
申往復はがきに①イベント名②〒住所③氏名④電話番号を書いて本郷ふじやま公園へ。6月30日(金)必着



### 栄図書館

〒247-0014 公田町634-9  
☎891-2801 ㊟891-2803

- ◆おはなし会  
🕒6月14日(水) 16時～16時30分  
👤4歳くらい～大人まで 申当日
- ◆かながわこどもひろば おはなし会  
🕒6月24日(土) 14時～14時30分  
👤3歳くらい～大人まで 申当日
- ◆親子のおはなし会  
🕒6月27日(火) 11時～11時20分  
👤4か月～3歳くらいまでのお子さんと保護者5組 先着  
申6月20日(火)9時30分から ㊟来館
- ◆紙芝居の会  
🕒7月8日(土) 14時～14時30分  
👤3歳くらい～大人まで 申当日

### 横浜自然観察の森「自然観察センター」

〒247-0013 上郷町1562-1  
☎894-7474 ㊟894-8892  
✉entry@ynstomo.org

- ◆季節の森を歩こう  
森の生き物に親しむ1時間の自然観察ガイドウォーク  
🕒7月2日(日) 11時～12時  
👤25人 先着 申横浜自然観察の森ウェブサイトにて詳細を確認の上 ㊟で自然観察センターへ
- ◆野草保護の助っ人  
希少植物を守るための草採りに力を貸してください!初心者でも大丈夫です  
🕒7月11日(火)・15日(土)9時30分～11時30分(小雨決行、荒天時は7月17日(月・祝)に延期) 各5人 抽選  
👤軍手、あれば長靴 ※他詳細は当選者に通知 申 ㊟件名にイベント名を明記の上、本文に①氏名②希望日③メールアドレスを書いて自然観察センターへ。7月1日(土)必着

### 金井公園

〒244-0845 金井町315-2  
☎㊟851-8333

- ◆いきいき健康づくり(体操&ウォーキング)  
座りながら行う簡単なストレッチ・脳トレ・筋トレと公園内の軽いウォーキング  
🕒6月19日(月) 10時～11時(雨天の場合ウォーキングは中止) 各10人 先着  
申6月11日(日)9時から ㊟来館

### 桂山公園ログハウス“ロッキー”

〒247-0034 桂台中16-1  
☎893-2622 ㊟896-2421

- ◆七夕イベント  
紙皿を使って七夕工作をしよう!  
🕒7月1日(土)・2日(日) 10時～なくなり次第終了 各20人 先着 申当日

### 小菅ヶ谷北公園

〒247-0007 小菅ヶ谷4-31  
☎㊟891-1151

- ◆ノルディックウォーキング  
楽しく歩いて基礎体力をつけよう  
🕒6月14日(水) 10時～11時30分  
👤15人 先着 申 ㊟来館

### 老人福祉センター 横浜市 翠風荘

〒247-0024 野七里2-21-1  
☎891-4141 ㊟891-4143  
👤60歳以上で本人か子ども・孫が市内在住の人

- ◆さわやかスポーツ～グラウンドゴルフ  
🕒7月10日(月) 10時～11時30分  
👤18人 先着 申6月11日(日)から ㊟来館
- ◆Q-ren & ZUMBA Gold(骨盤体操ボディメンテナンス)  
ストレスを開放し心身を健康に!  
🕒7月12日(水) 10時～11時30分  
👤15人 先着 ㊟ヨガマット、テニスボール、長めのタオル、ひも付き室内用シューズ  
申6月11日(日)から ㊟来館
- ◆らくらく体操  
関節を柔らかくすることで歩く・座るを「らくらく」に  
🕒7月12日(水) 10時30分～11時45分 各25人 先着  
申6月11日(日)から ㊟来館
- ◆はじめてのスマホ体験教室  
🕒7月20日(木) 12時50分～14時50分 各8人 先着  
申6月11日(日)から ㊟来館
- ◆翠のサロン～ミニ・コンサート  
緑豊かな翠風荘で、プロの演奏をすぐそばで聴いてみませんか  
🕒7月23日(日) 13時30分～14時30分 各40人 先着 ㊟室内用スリッパ  
申6月11日(日)から ㊟来館

### 舞岡ふるさと村 虹の家

〒244-0813 戸塚区舞岡町2832  
☎826-0700 ㊟826-0749

- ◆漬物教室  
🕒7月9日(日) 13時30分～15時  
👤中学生以上12人 先着 ㊟エプロン、三角巾、マスク ¥1,100円  
申6月15日(木)9時から ㊟

### 栄区民文化センター リリス

〒247-0007 小菅ヶ谷1-2-1 ☎896-2000 ㊟896-2200

- ◆午後の音楽会 第155回 メトロポリタン・ワノートバンド 邦楽コンサート「ワノート 新しい伝統」  
🕒9月13日(水) 14時～(13時30分開場) 各300人 先着 ㊟宮内基弥(作曲・三味線)、平田紀子(箏)ほか ¥1,000円(全席指定)  
申

### 第19回 身体にいい音楽会 室内楽演奏会

国内屈指の名手が奏でる極上の室内楽を堪能する音楽会  
🕒9月24日(日) 14時～(13時30分開場) 各300人 先着 ㊟小林美樹、直江智沙子(ヴァイオリン)、須田祥子(ヴィオラ)、遠藤真理(チェロ)ほか ¥3,500円(全席指定)  
申

種類	販売期間	購入方法	
先行	リリースLINEチケット	6月28日(水) 10時～7月4日(火) 10時	LINEで友だち追加して購入(詳細はWEB)
一般発売	一般券	7月5日(水) 10時～7月5日(水) 14時～	来館 ㊟
	リリースLINEチケット	7月5日(水) 14時～	LINEで友だち追加して購入(詳細はWEB)

種類	販売期間	購入方法	
先行	リリースLINEチケット	6月18日(日) 10時～6月24日(土) 10時	LINEで友だち追加して購入(詳細はWEB)
一般発売	一般券	6月25日(日) 10時～6月25日(日) 14時～	来館 ㊟
	リリースLINEチケット	6月25日(日) 14時～	LINEで友だち追加して購入(詳細はWEB)

- ◆女性のためのこころのケア講座  
🕒6月13日(火) 10時～12時  
👤女性25人 先着 ¥600円 申当日
- ◆心とからだを整える産後のセルフケア(全2回)  
🕒7月4日・11日(火) 10時～11時30分  
👤生後210日までの赤ちゃんと産後の女性16組 先着 ¥1組1,700円(全2回分) 申6月12日(月)9時から WEB
- ◆エクセル中級(全2回)  
仕事に使える実務的な関数や便利機能を学ぼう  
🕒7月13日(木)・14日(金) 10時～15時30分 各女性15人 先着 ¥11,000円(全2回分) 申6月16日(金)9時から ㊟来館 WEB  
※ ㊟(862-4496)は火・金・土曜9時30分～12時、13時～15時30分のみ

### 男女共同参画センター横浜

〒244-0816 戸塚区上倉田町435-1  
☎862-5052 ㊟865-4671

- ◆定期教室(全10回・11回)の募集案内  
7月からの定期教室(卓球や親子体操など)の参加者を募集します!  
申 WEB または往復はがきに①参加教室名②参加者名(フリガナ)③性別④生年月日、年齢⑤〒住所⑥日中連絡が取れる電話番号⑦市外在住で市内在勤・在学の方は、勤務先・学校名を書いて栄スポーツセンターへ。6月15日(木)必着 ※応募者多数の場合は抽選 ※最小催行人数に満たない場合は中止となる場合があります。

### 栄スポーツセンター

〒247-0005 桂町279-29  
☎894-9503 ㊟894-9505

- ◆あーすぶらざ  
〒247-0007 小菅ヶ谷1-2-1  
☎896-2121 ㊟896-2299
- ◆世界の切手で「かたたたき券」作り  
世界の切手を使って、お父さんに「かたたたき券」をプレゼントしよう!(作成時間10分程度)  
🕒6月17日(土) 13時30分～15時(時間内受付) ¥常設展示室観覧料(大人:400円、学生・高校生・65歳以上の大人:200円、小・中学生100円) 申当日
- ◆読み聞かせ  
🕒6月18日(日) 13時～13時30分  
👤10人 先着 申当日
- ◆館内インフォメーションツアー  
🕒6月18日・25日(日) 14時～15時(13時50分整理券配布)  
👤各20人 先着 申当日
- ◆やってみよう!世界の遊び  
🕒6月24日(土)・25日(日)9時～17時 ¥常設展示室観覧料(大人:400円、学生・高校生・65歳以上の大人:200円、小・中学生100円) 申当日
- ◆パンくんといっしょ  
手遊びと工作を楽しもう  
🕒6月27日(火) 11時～11時30分  
👤未就学児7人 ※保護者の付き添い必須 先着 ¥常設展示室観覧料(大人:400円、学生・高校生・65歳以上の大人:200円、小・中学生100円) 申当日

### 舞岡公園 小谷戸の里

〒244-0813 戸塚区舞岡町1764  
☎㊟824-0107

- ◆谷戸肝だめし  
🕒7月15日(土) 19時30分～20時30分(雨天中止) 各8組 抽選  
※1組5人まで、中学生以下は保護者同伴 ¥中学生以上500円、小学生300円  
申6月12日(月)9時から23日(金)17時まで WEB ※重複応募無効
- ◆夏休み竹細工～水鉄砲・竹のけん玉～  
🕒7月23日(日)9時30分～12時  
👤10組 抽選 ※1組5人・2個まで、小学生以下は保護者同伴 ¥1個700円  
申6月26日(月)9時から7月7日(金)17時まで WEB または往復はがきに①〒住所②電話番号③参加者全員の氏名・年齢(学年)④作る個数を書いて小谷戸の里へ。7月7日(金)必着 ※重複応募無効
- ◆里山の暮らし体験  
古民家に泊まり、昔の暮らしを体験しましょう  
🕒7月27日(木) 13時～28日(金) 11時  
👤小学4～6年生の男女各5人 抽選 ¥1,800円 申6月21日(水)から29日(木)17時まで WEB ※事前説明会7月17日(月・祝)10時～(参加者・保護者要出席)

### あーすぶらざ

〒247-0007 小菅ヶ谷1-2-1  
☎896-2121 ㊟896-2299

- ◆パンくんといっしょ  
手遊びと工作を楽しもう  
🕒6月27日(火) 11時～11時30分  
👤未就学児7人 ※保護者の付き添い必須 先着 ¥常設展示室観覧料(大人:400円、学生・高校生・65歳以上の大人:200円、小・中学生100円) 申当日

※購入方法等、詳細はウェブサイトをご確認ください。 栄区民文化センター リリス 検索

