



# かながわ 9 月号

特集 8・9ページ  
お知らせ 6・7・11ページ  
福祉と健康 7ページ  
子育て 10ページ  
施設から 12ページ

ツイッターで情報発信中!  
@yokohama\_KNGW

→ここから神奈川区版 5~12ページ

2021(令和3)年 No.287

掲載しているイベントなどは、中止・延期になる場合がありますので、事前に確認してください。また、マスク着用などの感染症対策をお願いします。

**特集**

朝は時間がないので  
コンビニで買った  
サンドイッチを  
職場で食べます

豆腐に  
ドレッシングをかけ  
ミニトマトを添えて  
もう1品追加!

冷凍野菜を  
電子レンジで温めて  
即席スープの具にします

前日に残った  
ごはんを  
手軽にお茶漬け♪

自分でスタイルで元気とキレイをめざせ!

**そうだ**

## 朝ごはん

食べよう。

1日の始まりに朝ごはんを食べていますか?  
健康的な生活はバランスのよい朝ごはんから!  
食欲の秋。  
自分に合った方法で「朝食のステップアップ」を  
目指しましょう。

特集は8・9ページへ→

## 区の魅力が伝わる動画を募集中 今年の区民まつりは動画で盛り上げよう

令和3年度の区民まつりは動画配信を中心とした形式で開催します!  
あなたが思う神奈川区の素敵な魅力(自然、風景、グルメ、商店街、地域活動、歴史等)を伝える動画等を募集しています。応募いただいた動画等は、順次、特設ホームページに掲載します。皆さんからの応募をお待ちしています。

募集内容はこちら

**動画**

- おいでよ!かながわ**(30秒~3分)  
神奈川区ならではの、自然・おすすめスポット・グルメを紹介し、神奈川区の魅力を発信。「その場所に行ってみよう!」と思うような動画
- キラキラ★かながわ**(30秒~5分)  
(A)区内で活動する団体の魅力を発信する動画  
(B)団体・企業が持っているノウハウ・技術で、区民の皆さんが楽しんで役に立つものを紹介する動画
- やるね!かながわ**(30秒~3分)  
みんなに見てほしい個人の特技、技能を紹介する動画  
※祭りらしい視聴者が楽しめる工夫をお願いします。

**そのほか**

- かながわめり絵大会**…かめ太郎と神奈川区のイラストへのめり絵
- かながわ今昔写真館**…神奈川区の古い写真をデータでご提供ください。
- かながわ未来への願い**…「こんな神奈川区であってほしい」をテーマにメッセージを募集
- 医療従事者の方たちへのありがとう**…医療従事者の方たちへ感謝のメッセージを募集

動画3テーマと  
「かながわめり絵大会」は  
表彰があります!  
どしどし  
ご応募ください!

令和3年度  
**ま区神奈川**  
**まつり民川**

動画で  
**ワショイ!** 笑顔

令和3年12月19日(日)  
オンライン配信  
(特設ホームページ・YouTube等)

令和3年10月29日(金)まで募集中!

**対象** 神奈川区を愛する方 ※個人・団体・法人は問いません。

**応募方法** 区民まつり特設ホームページ内の応募フォームから応募

**応募期限** 10月29日(金)まで  
※表彰は12月19日(日)にライブ配信で実施

○詳細は、区民まつり特設ホームページをご覧ください。

神奈川区民まつり

**主催** 神奈川区民まつり実行委員会

**問合せ** 地域振興課 ☎ 411-7086 ☎ 323-2502

〈全ページ共通〉  
マークの説明 日時・期間 会場 対象・定員 費用 持ち物 保育 申込み 問合せ 電話 ファクス ホームページ Eメール  
☎(区役所の宛先) 221-0824 神奈川区広台太田町3-8 神奈川区役所〇〇課 ※費用の記載のないものは無料です。※掲載内容は変更になる場合があります。

**神奈川区役所** 〒221-0824 神奈川区広台太田町3-8 ☎411-7171(代表) 編集・発行 / 区政推進課広報相談係 ☎411-7021 ☎314-8890 神奈川区役所

区役所の開庁時間 ○平日8時45分~17時(祝日・休日・12月29日から1月3日を除く)。\*昼の時間帯はお待たせする時間が長くなる場合があります。○毎月第2・4土曜日9時~12時(戸籍課・保険年金課・こども家庭支援課の一部の業務)。

区人口 247,853人  
世帯数 130,907世帯

2021年  
8月1日現在

## 先着500人を優待チケット(中学生以下無料)で招待 横浜FCかながわ区民DAY開催

招待試合:サッカー Jリーグ 横浜FC VS 横浜F・マリノス

**対象席種** バックホーム側エンド席、バック側エンド席、ホームゴール裏 ※席種は変更になる可能性があります。

**日時** 9月25日(土)キックオフ:18時(開場:16時(予定))

**会場** ニッパツ三ツ沢球技場(三ツ沢西町3-1)

※地下鉄「三ツ沢上町駅」徒歩15分、横浜駅西口からバス「三ツ沢総合グラウンド入口」徒歩5分

**対象・定員** 区内在住・在勤・在学(在園)者とその家族、先着500人

**費用** 中学生以下無料、高校生以上1,500円

※中学生以下は、保護者(高校生以上)同伴

**申込み** 9月15日(水)13時から、横浜FCホームページの専用申込みフォームから申込み。



さい。ジへ移

**新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、  
かながわ区民DAYは中止いたします。**

### 区民

- ①ウォーミングアップ見学
- ②ピッチユニフォームバナー(右写真)

※イベント参加の申込みは、チケット申込時、自動的に申込みとなります(多数抽選)。



©YOKOHAMA FC

横浜FCでは、「Jリーグ新型コロナウイルス感染症対応ガイドライン」に沿って感染対策を行いながら試合を開催しています。スタジアムでの新しい観戦スタイルを厳守いただきますよう、よろしくお願いいたします。

横浜FC 観戦ルール・マナー [検索](#)

横浜FCと神奈川県役所は、脱温暖化、環境保全や環境啓発に協働して取り組むため、「ECOパートナー協定」を2010年に締結しました。

ECOパートナー協定 神奈川県 [検索](#)

問合せ 横浜FC(かながわ区民DAY担当) ☎443-6592 ☎443-6593  
区政推進課 ☎411-7027 ☎314-8890

## 定期的な確認が大切です 住宅用火災警報器の設置・交換を

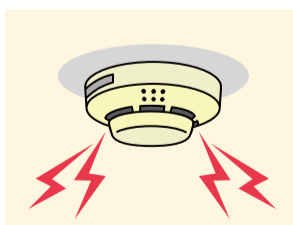
神奈川県消防署住宅防火・防災キャンペーン  
9月1日(水)~20日(月)

住宅用火災警報器は、一般的には電池で動いています。火災を検知するために常に作動しており、その電池の寿命の目安は約10年とされています。「いざ」というときに住宅用火災警報器が適切に作動するよう、定期的に作動確認を行い、電池や本体の交換を行うように習慣づけましょう。

全国の住宅火災における被害状況は、住宅用火災警報器が設置されている場合は、設置されていない場合に比べ、死者数と焼損床面積は半減、損害額は約4割減となっています。

### 市内の住宅用火災警報器の作動事例

- 片手鍋をガスコンロにかけたまま、庭で作業をしていたところ、時間経過とともに、鍋が空焚き状態となり煙が発生しました。このとき、台所に設置された住宅用火災警報器が鳴動し、警報音に気が付きコンロの火を止めたため火災には至りませんでした。



- 仏壇のろうそくに火をつけたままその場を離れてしまい、付近の可燃物に着火しました。別室で就寝中だった家族が住宅用火災警報器の鳴動で目を覚まし、水道水を使って初期消火に成功しました。

○詳しい点検方法やそのほかの作動事例などは横浜市消防局ホームページをご覧ください。 [横浜市 火災警報器](#) [検索](#)



問合せ 神奈川県消防署 ☎☎316-0119

## 区ゆかりの景品が抽選で当たる！ とっておきウォーク



区の魅力資産「わが町 かながわ とっておき」を巡って神奈川区の魅力を再発見しよう！開催期間中はいつでも自由に参加できます。

**開催期間** 11月1日(月)~12月28日(火)

**コース** ①三枚・片倉コース(6.8km) ②松見・西寺尾・大口コース(5.8km) ③子安・新子安コース(3.6km) 合計約16.2km

**参加方法** スマートフォンに「よこはまウォーキングポイント」アプリをダウンロードして、①~③のウォーキングコースに挑戦

※アプリの登録要件…18歳以上の横浜市在住・在勤・在学の人  
※お子さんは保護者と一緒に参加してください！

**参加特典** 全コース完歩した人、抽選で55組に神奈川県ゆかりの景品が当たります。景品の詳細はホームページでご確認ください。(例:岩井の胡麻油、ガトーよこはまのチーズケーキ、もちだ農園のいちご狩りなど)

**応募方法** 11月1日(月)~2022年1月14日(金)までに、横浜市電子申請・届出サービスにウォーキングコースを完歩するともらえる「達成証明書」全コース分の画像を添付して応募。



※歩きながらのスマートフォン操作は、思わぬけがにつながる恐れがあるため、お止めください。

※新型コロナウイルス感染拡大防止にご協力をお願いします。

○イベント等の詳細はホームページでご確認ください。

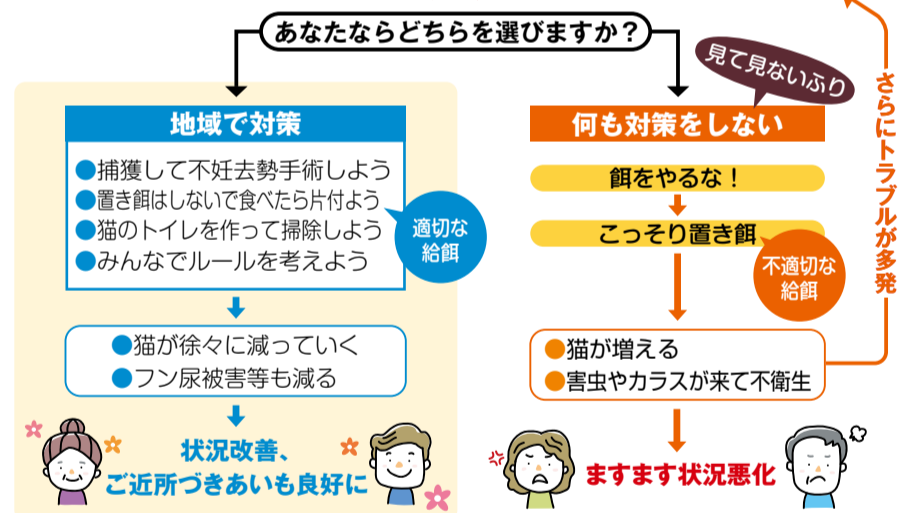
[とっておきウォーク](#) [検索](#)



問合せ 区政推進課 ☎411-7027 ☎314-8890

## みんなで考えよう 「飼い主のいない猫」の対策について

庭にフンや尿をされる 置き餌されている **トラブル発生** 猫のけんか等鳴き声がうるさい 子猫が産まれた など…



地域の皆さんで協力して飼い主のいない猫の対策をすることにより、さまざまなトラブルが解決し、猫の数も減っていきます。横浜市は不妊去勢手術の一部補助や地域の取組への支援を行っています。

飼い主のいない猫は、捨てられた飼い猫が始まりです。これ以上増えないために、飼い猫については、飼い主が屋内飼育を徹底することが重要です。

横浜市 猫適正飼育 [検索](#)

- 不妊去勢手術推進事業 ※飼い猫は対象外  
不妊去勢手術費用を一部補助します。  
1頭につき上限5,000円。



耳カットは  
不妊去勢手術が  
済んだしるし  
です

- 猫は「動物の愛護及び管理に関する法律」により愛護動物に指定されており、各自治体では捕獲等は行っていません！
- 横浜市では「猫の適正飼育ガイドライン」に基づき、地域住民の理解のもとに飼い主のいない猫に対する適切な給餌と管理、不妊去勢手術の実施をしていくことを推奨しています！
- 動物の遺棄・虐待は犯罪です！…猫を含む愛護動物に対して殺傷、虐待、遺棄などをするのは、法律で禁じられています。
- 飼い主は最後まで責任を持って飼いましょう！…飼い主にはペットがその命を終えるまで適切に飼育(終生飼育)する責任があります。

問合せ 生活衛生課 ☎411-7143 ☎411-7039



## 急な病気やけがで困ったときは… 「#7119」へお電話ください

「今すぐ病院に行きたいけれど、どこにあるのかわからない。」「けがをしたけど救急車を呼ぶほどなのか判断が難しい。」このようなときは、『#7119』や『横浜市救急受診ガイド』をご活用ください。

年中無休  
24時間  
対応

### 電話で相談

# 7 1 1 9 横浜市救急相談センター  
または ☎045-232-7119

自動音声の流れたら

救急受診できる病院・  
診療所を知りたい… **1**  
医療機関案内 を押す

今すぐ受診すべきか、  
救急車を呼ぶべきか… **2**  
救急電話相談 を押す

受診できる病院や、今すぐ救急車を呼ぶべきかを電話相談できます。  
※聴覚障害者専用のFAXがあります(医療機関案内のみ)。 ☎242-3808

### インターネットで相談

**横浜市救急受診ガイド** **検索**

緊急性や受診の必要性を確認できます。

インターネットで病気やけがをした人の状況を選択していくと、緊急度を判定し、危険な場合は119番通報を促します。また、病院の診療科などのアドバイスも表示されます。

☎ 問合せ 神奈川消防署 ☎ ☎ 316-0119

## 福祉と健康

※費用の記載のないものは無料です。  
※マークの説明は、5ページをご覧ください。

掲載しているイベントなどは、中止・延期になる場合がありますので、事前に確認してください。  
また、マスク着用などの感染症対策をお願いします。

### 各種検査・相談

#### HIV・梅毒検査

無料  
要予約  
(匿名)

☎ 毎週水曜 9時30分～10時  
☎ 区役所別館2階 受付 ☎ 先着5人  
☎ 検査前日12時までに電話か区役所本館3階308窓口(福祉保健課)  
☎ 411-7138 ☎ 316-7877へ

#### 生活健康相談

無料  
要予約

食事や運動、禁煙など  
健康に関する個別相談  
☎ 9月13日、10月18日(各回月曜)9時

～14時30分/9月10日、10月15日(各回金曜)9時～11時

☎ 区役所別館2階 一般健康相談室  
☎ 前日までに電話か区役所本館3階308窓口(福祉保健課)  
☎ 411-7138 ☎ 316-7877へ

#### ●善意銀行(6月寄付分)●

○小川武子  
○おてらおやつクラブ  
浄土真宗 なごみ庵  
ありがとうございました。(敬称略)  
☎ 区社会福祉協議会  
☎ 311-2014 ☎ 313-2420

### 9月10日～16日は「自殺予防週間」です

どうしたの?気付いてください! 体と心の限界サイン  
あなたの一言で救われる人がいるかもしれません。

☎ 問合せ 高齢・障害支援課 ☎ 411-7115 ☎ 324-3702

## ひきこもり等の困難を抱える 若者の専門相談及びセミナー&個別相談会

相談無料  
秘密厳守

よこはま東部ユースプラザは、不登校やひきこもりなどにより生きづらさを感じ、社会と接点を持ちづらい状況にある若者(15～39歳)へ向け、居場所や社会体験のプログラムを提供しています。毎月2回、区役所で相談員が専門相談を実施しています。本人だけでなく、家族からの相談もお受けします。

また、9月には困難を抱える若者の現状や関わり方など、ひきこもり等の若者の理解を深めるセミナー&個別相談会を開催します。

### ◆専門相談

☎ 相談員 よこはま東部ユースプラザの地域連携相談員(社会福祉士)

☎ 相談日 原則第2・4金曜13時30分～16時30分(1回50分)

9月	10日・24日	11月	12日・26日
10月	8日・22日	12月	10日・24日

☎ 場所 区役所別館3階  
こども家庭支援課(304窓口)

☎ 対象 15～39歳の市内在住の人とその家族

☎ 申込み・問合せ  
電話でこども家庭支援課へ  
☎ 411-7173 ☎ 321-8820



### ひきこもり、不登校などで悩む 本人と家族のための セミナー&個別相談会

ひきこもり体験者に聞く  
家族の手助け  
嬉しかったこと、つらかったこと

ひきこもり体験のある若者のお話を交えて開催します。また、希望者にはセミナー後に個別相談会を実施します。

☎ 日時 9月25日(土)13時30分～16時30分(個別相談含む)

☎ 場所 神奈川地区センター  
(神奈川本町8-1)

☎ 対象 15～39歳の市内在住の人・家族・支援者など地域の人、先着25人

☎ 申込み・問合せ  
電話でよこはま東部ユースプラザへ  
☎ 642-7001 ☎ 642-7003  
☎ ypt@sodateage.net

不登校、ひきこもりの相談という何から相談していいのかわからない人も多いと思います。今の状況を丁寧にお聞きして、この先の進め方を一緒に考えます。お気軽にご相談ください。

よこはま東部ユースプラザ  
堀内相談員



#### 相談の例

- 部屋にひきこもって家族と顔を合わせない。
- 仕事を辞めたあと元気がなく、仕事を探そうとしない。
- 外出することに不安を感じている。

以下広告スペースです。「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。

そうだ 自分スタイルで元氣とキレイをめざせ!

特集 福社保健課 411-7138 316-7877

# 朝ごはん 食べよう。

朝食が大切なのは分かっているけれど、朝は「忙しい」「眠い」「めんどくさい」...でも大丈夫! 無理せず自分に合った方法で、プラス1品から始めよう。

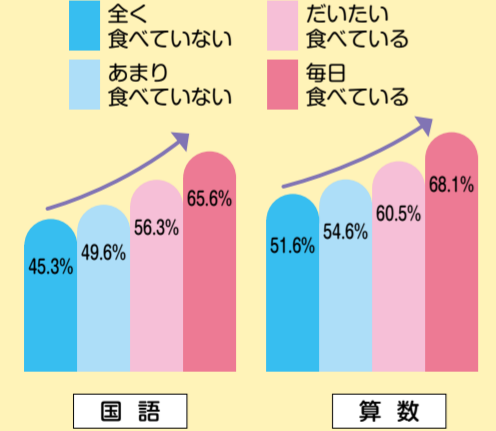
## 朝食ステップアップ

知っていますか/  
朝食を食べると  
こんなに良いことが  
あります

### ●脳も体もすっきりお目覚め!

朝食を食べることで、体や脳が活動し始めます。活動のエネルギーを脳に送ることにより集中力や仕事の能率アップが期待できます。朝食を食べている児童生徒のほうが、平均正答率が高いという結果も出ています。

〈朝食を食べている小学生の正答率〉



出典:文部科学省「平成31年度(令和元年度)全国学力・学習状況調査」

### ●体内リズムを整えて、健康な体に!

朝食を食べないと前日の食事から次の食事までの時間が長くなります。すると、体は次に入ってきた食事の栄養素を「脂肪としてため込む」ように働くため、結果として太りやすくなるといわれています。

朝食の習慣を身に付けることで体内リズムが整い、肥満や糖尿病などの生活習慣病の予防につながります。また、胃腸の動きが活発になり、便秘解消にも効果があります。

朝ごはんを食べると  
いろいろ良いことが  
あるんだね!

朝ごはん食べてないな~

**ステップ 1**  
朝食をほとんど食べていない人は...

まずは  
**1品から始めてみよう**  
自分の好きなものでOK!



☆ほかにも、ヨーグルト・果物など



## 神奈川区の食生活等改善推進員(ヘルスマイト)もあなたの朝食を応援しています

食生活等改善推進員は、「健康は楽しい食卓から ~バランスのとれた食事と運動で~」を活動テーマに、料理教室やウォーキングイベントなど、食に関するさまざまな活動を行っています。神奈川区には68人の会員がいます。

手軽に作れる  
簡単おすすめレシピを  
紹介します!

神奈川区ヘルスマイト  
小山田季さん

もう少し食べられそう

**ステップ 2**  
単品だけ食べている人は...

おかずや果物、飲み物など、  
**もう1品を追加してみよう**  
簡単に用意できるものでOK!



☆ほかにも、こんな組合せはいかが?



## ステップアップのための簡単おすすめレシピ

●チーズおなかごはん

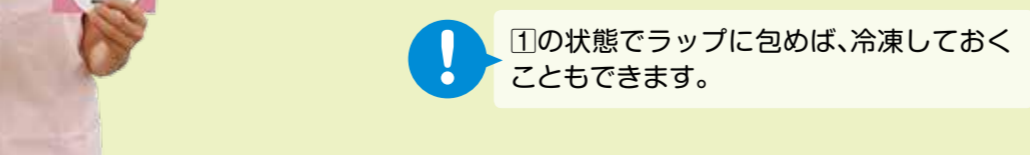
- 1 プロセスチーズを細かく、さいの目に切っておく。
- 2 ご飯に、①のチーズ、削り節、しょうゆを混ぜ合わせる。

! 削り節は少しずつ入れながら混ぜ合わせると均等に混ざります。おにぎりにもピッタリ!

●かんたん! おこのみトースト

- 1 食パンにマーガリンやケチャップを塗り、好みの野菜や卵、ツナ、ちりめんじゃこ、ハムなどを乗せ、溶けるチーズを適量かける。
- 2 ①をオーブントースターで焼く。

! ①の状態でラップに包めば、冷凍しておくこともできます。



おはよう! しっかり食べて今日もがんばろう!

食を通じた  
コミュニケーションを大切に

忙しい朝は、出勤と登校の時間が合わず、子どもが1人で朝ごはんを食べることがあるかもしれません。そんなときは、用意した朝ごはんに一言メッセージを添えてあげるといいですね。

調子が出てきた

**ステップ 3**  
朝ごはんのリズムがついてきたら...

栄養バランスを考えて、  
**主食・主菜・副菜をそろえよう**  
手軽に作れるものでOK!



朝の食卓を楽しくするヒント

- ★休日はお気に入りの朝ごはん、ゆっくり楽しもう!
- ★普段は使わないおしゃれな食器やランチョンマットで食卓を演出...

いつもよりも明るく、充実した気持ちで1日をスタートできるといいですね。

●レシピ集  
区役所本館3階308窓口で配布中。

朝ごはんのヒントが載っていますのでぜひ活用してください!

神奈川区ヘルスマイト 菊池茂夫さん

●クックパッド 横浜市公式キッチン  
横浜市の食材を使った地産地消レシピや、日々の健康づくりに役立つレシピを紹介しています。ぜひご覧ください。

さっそく作ってみよう!



掲載しているイベントなどは、中止・延期になる場合がありますので、事前に確認してください。また、マスク着用などの感染症対策をお願いします。

## 子育て掲示板

※費用の記載のないものは無料です。  
※マークの説明は、5ページをご覧ください。

### 親子のための健康づくり

申込み・問合せ 福祉保健課  
☎411-7138 ☎316-7877

### らくらく離乳食講習会

無料  
要予約

離乳食に関する講話・調理実演

📅 10月12日(火)13時20分～14時20分 (受付:13時10分)

📍 区役所別館2階 栄養相談室

👤 7～9か月頃の子を持つ保護者、先着20人 ※子の同伴可

📞 9月13日(月)から電話かFAXか横浜市電子申請・届出サービスの申込みフォームで



### こそだてひろば(公立保育園の施設園庭開放・子育て支援事業)

☆の行事は事前申込みが必要です。◎ランチ交流では、アレルギー対応を行っていません。また、感染症予防のため、園児とは別室で食べます。※会場の記載のないものは各保育園で開催します。※天候等により変更や中止になることがあります。

※こそだてひろばの詳細は [神奈川県 こそだてひろば](#) [検索](#)



	松見保育園	神大寺保育園	西菅田保育園
	松見町1-28-4 ☎432-6635 ☎432-6704	神大寺2-1-7 ☎481-1513 ☎481-1547	菅田町488 ☎473-1957 ☎473-1969
平日の園庭開放	毎週月～金 10時30分～14時	毎週水・木 10時30分～11時30分	毎週火・金 11時～12時
土曜日の園庭開放	9/18(土)・10/9(土) 10時～12時	9/25(土)11時～12時 「おおきくなったね カードがもらえるよ!」	9/18(土) 11時～12時 「園庭で遊ぼう」
※当面、園庭のみ開放します。			
◎ランチ交流	☆9/8(水) 離乳食(完了期)・ ☆10/6(水)乳児食	☆9/16(木)・ ☆9/30(木) 乳児食・幼児食	☆9/17(金)・☆9/28(火)・ ☆10/5(火) 乳児食・幼児食
¥ 離乳食・乳児食:1食320円、幼児食:1食240円(1回1組)			
施設開放・その他のイベント	☆9/17(金) 10時～11時30分 ホール開放 「おもちゃで遊ぼう」	<b>お土産プレゼント</b> 神大寺保育園では、園庭開放やランチ交流に参加した人に家庭でできる製作キット等を差し上げています。	

### すこやかカレンダー

申込み・問合せ 子育て支援課

①☎411-7112 ②③④☎411-7111

☎321-8820(共通)

※④は問合せ・キャンセルのみ

要予約

福祉保健センターでは、親になる準備の教室や子どもの健康診査を行っています。

内容/対象	日程	持ち物
①乳幼児歯科相談 時間:午前=9時30分～10時30分/午後=13時30分～14時30分		
歯科健診・相談、歯みがき、アドバイスなど 👤 乳幼児・未就学児	9/14(火)午前	母子健康手帳・ 歯ブラシ・タオル
歯科相談 👤 妊産婦・産後1年未満	9/14(火)午前 ※時間の詳細は問合せを	母子健康手帳
②母乳相談 時間:13時20分～16時(予約時にお知らせします) 1組40分		
授乳について(母乳・人工乳) 👤 妊娠中・産後の人	9/13(月) 9/29(水)	母子健康手帳・ バスタオル(体重測定時に使用)
③母性相談 時間:13時20分～14時40分(予約時にお知らせします) 1組40分		
女性の健康相談 👤 妊産婦及び不妊、更年期でお悩みの女性	9/6(月)	母子健康手帳 (ある人のみ)
④母親・両親教室 時間:9時30分～11時45分(受付:9時から) 📞10月1日(金)から横浜市電子申請・届出サービスの申込みフォームで <a href="#">神奈川県 両親教室</a> <a href="#">検索</a>		
👤 初めて出産する人とその家族	出産予定日が4月の人	
平日3回…妊娠中の歯の健康、母乳育児、妊娠中の栄養、妊婦体操と呼吸法、受動喫煙とアルコール、お産と産後の経過など	11/29(月) 12/13(月) 1/17(月)	母子健康手帳・ 筆記用具・子育てガイドブック 「どれどれ」
土曜1回…2人で子育て、赤ちゃんとの生活、赤ちゃんが泣いて困ったらなど	12/11(土)	

○場所は区役所別館2階です。母親・両親教室の12月11日(土)は本館5階大会議室です。  
○予約制の教室・相談については、定員になり次第締め切ります。ご了承ください。  
○母親・両親教室は、平日3回と土曜1回の全4回で1コースになっていますが、土曜のみの参加も可能です(平日は妊婦のみ、土曜日はパートナーと参加可)。  
※乳幼児健康診査は、個別に通知をしていますが、日程が不明の場合はお問い合わせください。  
※新生児・未熟児訪問、地域での赤ちゃん学級、地区センターでの子育て相談などについては、気軽にお問い合わせください。

### 神奈川県地域子育て支援拠点 かなーちえからのお知らせ

◆かなーちえ(東神奈川):東神奈川11-29 東部療育ビル3階(東神奈川駅・京急東神奈川駅歩3分)  
◆サテライト:入江1-17-12-2(新子安駅・京急新子安駅歩4分) ☎☎642-5727  
🕒 9時30分～15時 休館 日曜・月曜・祝日と月曜が祝日の場合の火曜日  
申込み・問合せ かなーちえ ☎☎441-3901 [かなーちえ](#) [検索](#)、利用者支援専用 ☎441-7722  
横浜子育てサポートシステム 神奈川県支部 事務局 ☎☎441-7708  
[出張 ひろば] 羽沢長谷自治会館 🕒 毎週水曜10時～14時  
沢渡三ツ沢地域ケアプラザ 🕒 毎週木曜10時～14時 📞 前日までに電話で  
※会場の記載がないものは、かなーちえ(東神奈川)で開催します。  
※状況により、ひろばの利用を変更する場合があります。ホームページでご確認ください。  
◎定例のプログラムは、ホームページでご確認ください。

9月22日(水)は改修工事のため、かなーちえ(東神奈川)は臨時休館となります。

**サテライト**  
◆0歳のおひざに抱っこのおはなし会  
共催:かなぶっく・神奈川図書館  
🕒 9月28日(火)13時30分～14時30分  
👤 先着12組  
📞 9月14日(火)から電話  
(☎642-5727)で

**ネットワーク**  
◆みんなで学びタイム  
「プロジェクトマネジメントから学ぶ、元気になる方法」  
講師:日本大学准教授 田中 謙さん  
🕒 9月24日(金)16時～18時  
👤 地域の人・興味のある人、30人  
(オンライン参加可) 📞 受付中

◆パパ講座①  
「パパならではの絵本の読み聞かせ」と「父親育児はじめの一步」  
🕒 10月9日(土)10時～11時30分  
👤 先着15組  
📞 9月11日(土)から電話で

**トピックス**  
◆中学生と親子のふれあい体験授業  
親子の姿を見て、声を聴いて、いろいろなことを感じてほしい!! 体験授業。すすく子がめ隊、中学生、主任児童委員さん、コミュニティハウスと共催します。親子の皆さん、遊びにきてね♪  
🕒 ①10月5日(火)、②10月11日(月)、③10月12日(火)、④10月18日(月)、⑤10月22日(金)各回とも10時～12時  
📍 栗田谷中学校・地域交流室「まるんるーむ」 📞 各回先着10組  
📞 9月14日(火)から電話で

以下広告スペースです。「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。

掲載しているイベントなどは、中止・延期になる場合がありますので、事前に確認してください。また、マスク着用などの感染症対策をお願いします。

# お知らせ & スポーツ

※費用の記載のないものは無料です。 ※マークの説明は5ページをご覧ください。

## 外遊び体験イベント 「外遊びしよう！」

◆講師：五感教育研究所 高橋良寿さん  
 ① 羽沢町公園(羽沢町526-8)：10月8日(金)(雨天時11月12日(金))、豊頭寺市民の森(三ツ沢西町16)：10月12日(火)(雨天時11月9日(火))、入江町公園(入江1-27-15)：10月18日(月)(雨天時11月15日(月))いずれも10時～11時30分 ② 区内在住の子育て中の人・外遊びに関心のある人、各先着20組  
 ③ 9月10日(金)から横浜市電子申請・届出サービスの申込みフォームで  
 ※開催情報はホームページでご確認ください。 [神奈川区外遊び](#) [検索](#)  
 ④ こども家庭支援課  
 ☎ 411-7111 ⑤ 321-8820

## 生涯学習・区民企画型講座

### ★健康の芽2

#### ～健康長寿の3つの柱～

いつまでも元気でいきいき過ごすために健幸(康)に関する知識を生活に役立てよう！

① コグニサイズ基礎編：10月7日、② 免疫力を上げる：10月14日、③ コグニラダー(はしご)にチャレンジ：10月21日、④ 健康長寿の3つの柱：10月28日、⑤ 健幸キープアップ：11月11日(木曜全5回)10時～12時 ⑥ 神奈川区役所 ⑦ 区内在住の成人、20人(多数抽選) ⑧ ¥1,000円(全回分)  
 ⑨ 9月22日(水)までに横浜市電子申請・届出サービスの申込みフォームまたはEメールかはがき(必着)かFAXに講座名・住所・氏名(ふりがな)・電話・年代・講座を知ったきっかけを書いて ⑩ 地域振興課生涯学習担当へ

★今考える子どもとおうちの安心  
 ～ママたちの防災講座～  
 おうちで過ごす時間が増えた今、日頃の備えについてみんなで話しませんか？  
 ① 知ろう 話そう 自分のまち(DIG災害図上訓練1)：10月19日、② 知ろう 話そう 自分のまち(DIG災害図上訓練2)：10月26日、③ ママだからできる「家族の命を守る家具転倒防止」：11月2日、④ ママだからできる「家族の命を守る防災グッズ」の備え：11月9日、⑤ 巣ごもり工房(自分で作る避難グッズ)：11月16日(火曜全5回)10時～12時 ⑥ 神奈川地区センター(神奈川本町8-1) ⑦ 区内在住の子育て中の人、15人(多数抽選) ⑧ ¥500円(全回分)  
 ⑨ 1歳以上、500円(全回分)講座申込時に要申込み  
 ⑩ 10月1日(金)までに横浜市電子申請・届出サービスの申込みフォームまたはEメールかはがき(必着)に講座名・住所・氏名(ふりがな)・電話・子どもの年齢・応募動機・講座を知ったきっかけ・保育希望の人は子の氏名(ふりがな)・年齢月齢(10月19日時点)を書いて ⑪ 地域振興課生涯学習担当へ

★いつしよに！地元に！

### 日本語教室をつくりませんか

神奈川区は多文化共生のまちを目指しています。経験はいらない。外国語

ができなくても大丈夫。さあ！はじめてよう日本語ボランティア活動。

① 「多文化共生」を考える：10月29日、② 神奈川区の日本語教室の今：11月5日、③ 「やさしい日本語」を使った伝え方：11月12日、④ 教室活動の具体例：11月19日、⑤ 実践！日本語ボランティア：11月26日(金曜全5回)10時～12時 ⑥ 神奈川区役所 ⑦ 講座終了後に区内で日本語ボランティアとして活動できる人、20人(多数抽選)  
 ⑧ ¥1,000円(全回分)  
 ⑨ 1歳以上、講座申込時に要申込み  
 ⑩ 10月10日(日)までに横浜市電子申請・届出サービスの申込みフォームまたはEメールかはがき(必着)かFAXに講座名・住所・氏名(ふりがな)・電話・応募動機・講座を知ったきっかけ・保育希望の人は子の氏名(ふりがな)・年齢月齢(10月29日時点)を書いて ⑪ 地域振興課生涯学習担当へ

……上記共通……

⑫ 地域振興課生涯学習担当  
 ☎ 411-7093 ⑬ 323-2502  
 ⑭ kg-gakyuu@city.yokohama.jp  
[神奈川区の生涯学習事業](#) [検索](#)

## 神の木公園 自然観察会

身近な自然環境のなかを散策して植物などを観察しませんか。

① 9月25日(土)10時～12時 ※雨天中止 ② 神の木公園(神之木台13-20) ③ 筆記用具・虫めがね(ある人のみ)  
 ④ 当日直接  
 ⑤ 神の木公園詰所 ☎ ⑥ 421-7883

## 新治恵みの里 サツマイモ収穫体験

秋空の下、まるまる太った甘いサツマイモ堀取りを楽しみませんか。

① 10月17日(日)13時30分～15時(雨天時24日(日)) ② にいहार里山交流センター(緑区新治町887) ③ 市内在住の家族・グループ(4人まで、1人でも可)、先着15組 ¥1組2,000円(収穫したサツマイモ8株付)  
 ④ 9月15日(水)0時から新治恵みの里ホームページの申込フォームで  
 ⑤ [www.niiharu.link/](http://www.niiharu.link/)  
 ⑥ 環境創造局北部農政事務所  
 ☎ 948-2480 ⑦ 948-2488

## 都岡地区恵みの里 落花生収穫体験 in 都岡

農家指導のもと、落花生の収穫体験を行います。

① 10月23日(土)(雨天時24日(日))、② 10月30日(土)(雨天時31日(日))いずれも10時から ③ 旭区下川井町の畑(三ツ境駅北口からバスで「程ヶ谷カントリークラブ前」下車歩5分・車での来場可) ④ 市内在住の家族・グループ(1人でも可)、各回10組(多数抽選) ※当選者のみ郵送で通知  
 ⑤ ¥1組1,000円(3株程度収穫)  
 ⑥ 9月17日(金)必着で、はがきかFAXに希望日(①または②)・郵便番号・住所・電話、参加者全員の氏名(ふりが

な)・年齢を書いて都岡地区恵みの里運営協議会事務局「落花生収穫体験 in 都岡」係(〒241-0031 旭区今宿西町289) ⑦ 955-5057へ  
 ⑧ 環境創造局北部農政事務所  
 ☎ 948-2480 ⑨ 948-2488

## 平沼記念体育館からのお知らせ

お試し受講ができます。詳細はお問い合わせください。

### ★バドミントン

① 10月5日～12月21日(毎週火曜全11回 ※11月23日を除く) ② バドミントン(レベル別ショット練習・ゲーム)：9時～10時50分、③ バド ビギナー1：9時～9時50分、④ バド ビギナー2：9時55分～10時45分 ⑤ 16歳以上の人、⑥ 先着26人・⑦⑧各先着8人  
 ⑨ ¥11,550円・⑩⑪8,800円(全回分)  
 ※⑩⑪の連続受講可

### ★はつらつ健康作り

健康維持と体力増進のための体操・ストレッチ

① 10月7日～12月23日(毎週木曜全12回)10時～10時50分 ② 16歳以上の人、先着70人 ¥6,000円(全回分)

### ★Jrバドミントン

① 10月7日～12月23日(毎週木曜全12回) ② 基本1：17時～17時50分、③ 基本2：17時55分～18時45分、④ 応用1：17時～17時50分、⑤ 応用2：17時55分～18時45分 ⑥ 小学3年～中学生、⑦⑧各先着8人・⑨⑩各先着14人  
 ⑪ ¥10,800円(全回分) ※⑩⑪及び⑫⑬の連続受講可

### ★Jrテニス

スポンジボールを使用します。  
 ① 10月7日～12月23日(毎週木曜全12回)① Jrテニス1：17時～17時50分、② Jrテニス2：17時55分～18時45分  
 ③ 年中～小学生、各先着15人

¥10,800円(全回分) ※①②の連続受講可

……上記共通……  
 ⑭ 平沼記念体育館(三ツ沢西町3-1)  
 ⑮ 9月15日(水)からホームページの申込みフォームか電話で  
 ⑯ 平沼記念体育館  
 ☎ 311-6186 ⑰ 316-8521  
 ⑱ [www.yspc.or.jp/hiratai\\_ysa/](http://www.yspc.or.jp/hiratai_ysa/)

## 第34回神奈川区ダブルス卓球大会

男子・女子・混合ダブルス(合計119歳以下一般、120歳以上シニア、重複参加可)

① 10月23日(土)9時～20時  
 ② 神奈川スポーツセンター(三ツ沢上町11-18) ③ 区内及び近隣区在住・在勤・在学・在チーム卓球愛好者  
 ④ 各種目1組1,600円

⑤ ⑥ 10月8日(金)必着でFAXか郵送で代表者の住所・氏名・電話・参加種目・参加者氏名・年齢・チーム名を書くか、専用の申込用紙を区卓球協会事務局：長田

(〒221-0865 片倉2-67-16-104)  
 ☎ 080-5542-5456 ⑦ 481-1396へ  
 ※専用の申込用紙は神奈川スポーツセンター・区卓球協会事務局にあります。

## 夜間初心者バドミントン教室

初心者のためのバドミントン教室。

① 10月23・30日、11月6・13日、12月4日(土曜全5回)18時～21時 ② 神大寺地区センター(神大寺2-28-18)

③ 区内在住・在勤・在学・在クラブ者、先着30人 ¥3,000円(全回分)

④ ⑤ 9月18日(土)～25日(土)に電話か往復はがき(必着)に住所・氏名・年齢・電話番号を書いて区バドミントン協会：阿久津  
 (〒222-0036 港北区小机町865-2-501)  
 ☎ 090-4818-6271へ

よこはま動物園  
**ズーラシア**  
 からのお知らせ

9月11日～10月10日の休園日●9月14日  
 ※入園には予約が必要です。

〒241-0001 旭区上白根町1175-1  
 ☎ 959-1000(総合案内) [ズーラシア](#) [検索](#)

## 動物紹介 アビシニアン ワシミミズク

アフリカ中部に生息しているアビシニアンワシミミズクは、薄暮や夜間に活動することが多い猛禽類です。耳のようにピンと立っているのは、飾りの羽で「羽角」と呼ばれます。実際の耳は、左右異なる高さにあります。高さが違うことで、より正確に獲物の位置を特定することができます。寿命は約20年とされていますが、バードショーで活躍しているアービーは、推定19歳のベテランの個体です。高齢ではありますが、ショーでは迫力のある低空飛行を見せてくれます。バードショーではほかに、タカやワシ、色鮮やかなインコ達も活躍しています。



お客様の近くをフライトします！

## イベント情報

### 「村田園長のとおき写真展」

村田園長が園内で撮影した写真の中から、野生を感じられるようなとおき写真を展示します。

① 9月1日(水)～11月29日(月)  
 ② ホッキョクグマの水中ビュー  
 ③ 入園料のみ



昨年の様子

掲載しているイベントなどは、中止・延期になる場合がありますので、事前に確認してください。また、マスク着用などの感染症対策をお願いします。

# 施設のお知らせ

※費用の記載のないものは無料です。  
※マークの説明は、9ページをご覧ください。

**神大寺地区センター** 休館  
9月21日(火)

〒221-0801 神大寺2-28-18  
☎491-4441 ㊟491-4442  
HP www.kana-sisetu.jp/kad-top.html

- ◆はじめてのシリーズ サークル体験講座Ⅳ
- 國学会  
詩吟は、脳トレーニングにも繋がります。  
🕒10月1日(金)10時～12時  
👤先着5人 ¥300円  
📞9月11日(土)から電話か直接
- 神大寺句会  
五七五の俳句(または詩)を詠みます。  
🕒10月19日(火)13時～17時  
👤先着5人 ¥1,000円  
📞9月14日(火)から電話か直接
- ママズ&キッズえいごあそび  
ハロウィンパーティーで仮装してお菓子をもらおう。  
🕒10月15・22日(金曜全2回) ①未就学児～小学1年生:14時45分～15時35分、②小学2～5年生:15時45分～16時45分  
👤各先着6人 ¥1,000円(全回分)  
📞9月17日(金)から電話か直接
- 茶道つばき会(裏千家)  
日本伝統文化に触れます。  
🕒10月27日(水)・11月3日(祝・水)(全2回)13時～15時  
👤先着5人 ¥3,000円(全回分)  
📞足袋(白い靴下可)・筆記用具  
📞9月15日(水)から電話か直接

**神之木地区センター** 休館  
第4月曜

〒221-0015 神之木町7-1  
☎435-1712 ㊟435-1796  
HP www.kana-sisetu.jp/kam-top.html

- ◆かんたんバレエストレッチ(9月)  
初心者向け講座です。  
🕒9月3・10・17・24日(各回金曜)19時～20時10分(準備運動:18時50分)  
👤各回先着12人 ¥各回700円  
📞動きやすい服装・タオル・ヨガマット(バスタオル可)  
📞当日直接(受付:18時30分)
- ◆コアラびくす(9月)  
エアロビクスでリフレッシュしませんか。  
🕒9月14・28日(各回火曜)9時30分～10時30分  
👤各回先着24人 ¥各回700円  
📞動きやすい服装・飲み物・ヨガマット(バスタオル可)  
📞当日直接(受付:9時20分)
- ◆おりがみ教室(9月クラス)  
🕒9月29日(水)9時30分～11時30分  
👤24人(多数抽選) ¥500円  
📞はさみ・のり・筆記用具・新聞紙  
📞9月7日(火)～17日(金)に直接
- ◆キッズプレバレエ  
バレエの基礎が学べます。男の子も大歓迎!  
🕒10月1日～2022年3月25日(毎週金曜全24回 ※12月31日・2月11日を除く) ①幼稚園クラス(4～6歳児):16時～17時、②小学生クラス:17時15分～18時30分 📞各10人(多数抽選)

- 🕒16,800円(全回分)  
📞バレエシューズ・タオル・男子:短パン・半そで、女子:レオタード・穴あきタイツ  
📞9月3日(金)～17日(金)に直接
- ◆トワイライトヨガ&ピラティス(10月)  
🕒10月7・14・21・28日(木曜全4回)18時50分～20時 ※19時からのヨガのみ参加も可 📞24人(多数抽選)  
🕒¥2,800円(全回分)  
📞動きやすい服装・タオル・飲み物・ヨガマット  
📞9月7日(火)～17日(金)に直接
- ◆おはなしのとびら(10月)  
読み聞かせなど楽しい時間を過ごしましょう。  
🕒10月21日(木)11時～11時20分  
📞乳幼児と保護者、先着7組14人程度  
📞9月13日(月)から電話か直接

**神奈川地区センター** 休館  
第2月曜

〒221-0046 神奈川本町8-1  
☎453-7350 ㊟453-7351  
HP www.kana-sisetu.jp/kan-top.html

- ◆夢のとびら ～おはなしの部屋 by まりこ☆みゅーじあむ～  
🕒9月20日(祝・月)11時～11時30分  
📞乳幼児と保護者、先着5組  
📞当日直接
- ◆はじめてのエlegantフラ&タヒチダンス  
フラ・タヒチダンスを初めてやってみようという人向けのダンス教室です。  
🕒10月6日～12月1日(毎週水曜全8回 ※11月3日を除く)13時10分～14時30分  
📞成人、先着15人 ¥6,400円(全回分)  
📞Tシャツ・バレオまたはパウスカート(貸出有り)  
📞9月12日(日)から電話か直接
- ◆初心者のための東海道歩き(座学) ～江戸宿場町の歴史探訪:品川～  
江戸時代に整備された旧東海道の歴史を歩きと座学で体験します。  
🕒10月6日(水)10時～12時  
📞先着20人 ¥600円  
📞9月14日(火)から電話か直接
- ◆「神奈川湊」～神奈川宿の街並み～  
講座とウォーキングで学ぶ神奈川恵図  
🕒①座学:10月13日(水)10時～11時30分、②ウォーキング:10月27日(水)8時50分～12時30分(集合:神奈川県民センター(鶴屋町2-24-2))  
📞5km程度歩ける人、先着20人  
🕒¥1,000円(全回分)  
📞9月15日(水)から電話か直接

**白幡地区センター** 休館  
第3火曜

〒221-0075 白幡上町44-12  
☎430-3050 ㊟401-0021  
HP https://shirahata-cc.com

- ◆ママのためのリラックスストレッチ  
🕒9月28日(火)10時～11時  
📞乳幼児を子育て中の母親、先着5人 ※子の同伴可 ¥1組100円  
📞動きやすい服装・飲み物・ヨガマット

- (バスタオル可)  
📞9月22日(水)から電話か直接
- ◆学問としての仏教Ⅱ ～釈迦滅後のインド仏教～  
学問の観点から仏教を学びます。  
🕒9月29日、10月6・20日、11月3・17日、12月1・15日、2022年1月5・19日、2月16日(水曜全10回 ※11月3日は祝・水)13時15分～14時45分  
📞成人、先着16人 ¥3,000円(全回分)  
📞筆記用具  
📞9月16日(木)から電話か直接
- ◆おやこであそぼ わらべうた  
親子で楽しむふれあいタイム。  
🕒10月4日(月)11時～11時20分  
📞乳幼児(2人まで)と保護者、先着4組  
📞9月20日(祝・月)から電話か直接
- ◆体幹トレーニング ～年齢に合ったカラダ作り～  
🕒10月9・23日、11月13・27日、12月11・25日(土曜全6回) 1部 足腰の強化のプログラム(運動が苦手、足腰に自信がない人向け):9時15分～10時15分、2部 トータルの体幹バランスをアップさせるプログラム:10時30分～11時30分  
📞1部:65歳以上の人を中心に先着10人、2部:20歳以上の人、先着8人  
🕒¥3,600円(全回分)  
📞ヨガマット・動きやすい服装・マスク・フェイスタオル・飲み物  
📞9月18日(土)から電話か直接
- ◆おはなし花束のおはなし会  
絵本の読み聞かせです。  
🕒10月21日(木)11時～11時30分  
📞乳幼児(2人まで)と保護者、先着4組  
📞10月7日(木)から電話か直接

**沢渡三ツ沢地域ケアプラザ** 休館  
第1日曜

〒221-0844 沢渡56-1  
☎577-8210 ㊟317-3171  
HP https://wakatake.net/category/facility/caresawatari/

- ◆行政書士無料相談会  
遺言・相続・成年後見の個別相談会  
🕒9月25日(土)13時30分～15時30分  
📞先着8組  
📞9月13日(月)から電話で

**老人福祉センターうらしま荘** 休館  
9月21日(火)

〒221-0063 立町20-1  
☎㊟401-5640  
HP www.kana-sisetu.jp/ura-top.html

- ◆いすでできる座禅入門(3) ～瞑想することで不安やストレスを和らげましょう!～  
なかなか機会がない、ひざ・腰がつかないという人におすすめ!  
🕒10月2日(土)10時～11時30分  
📞市内在住の60歳以上の人、先着8人  
🕒¥200円  
📞9月17日(金)から電話か直接
- ◆歌うチャミング体操 ～歌で回想・笑顔で体操～  
懐かしい歌を歌いながら、楽しく体操しましょう!  
🕒10月12・26日、11月9・23日、12月14日、2022年1月25日、2月8・22日、3月8日(火曜全9回 ※11月23日は祝・火)10時～11時30分  
📞市内在住の60歳以上の人、先着25人  
🕒¥900円(全回分)  
📞9月20日(祝・月)から電話か直接

- ◆ボイストレーニング(後期) ～童謡唱歌を課題曲に楽しく歌って、正しい発声法・腹式呼吸法を学びましょう～  
🕒10月13日～2022年2月23日(毎月第2・4水曜全10回※2月23日は祝・水)12時45分～14時  
📞市内在住の60歳以上の人、25人(多数抽選) ¥1,000円(全回分)  
📞9月10日(金)～20日(祝・月)に往復はがき(必着)に申込者氏名(ふりがな)・郵便番号・住所、電話・年齢・性別と「ボイストレーニング後期希望」と書いて施設へ
- ◆心のメンテナンス「写経講座」～般若心経を写す～  
ご住職の有難いお話の後、心静かに写経をして癒されましょう!  
🕒10月16日、11月20日、12月18日、2022年1月15日(土曜全4回)13時～15時  
📞市内在住の60歳以上の人、先着16人  
🕒¥1,000円(全回分)  
📞9月29日(水)から電話か直接
- ◆認知症サポーター養成講座 ～認知症の正しい理解と心構え～  
正しい理解とパニックにならないための心構えを学びます。  
🕒10月18日(月)10時～11時30分  
📞先着15人 📞筆記用具  
📞10月4日(月)から電話か直接

**神奈川図書館** 休館  
9月21日(火)

〒221-0063 立町20-1  
☎434-4339 ㊟434-5168  
神奈川図書館 検索

- ◆第31回 区の花チューリップ写生画展  
小学校の児童の作品を展示します。  
🕒9月3日(金)～12日(日)  
📞当日直接
- ◆パネル展示 「100ページ目のことばたち」  
市立図書館開業100周年にちなみ、本の100ページ目に出会えることばたちをパネルで紹介します。  
🕒9月14日(火)～10月10日(日)  
📞当日直接
- ◆親子おはなし会  
🕒9月28日(火)11時～11時30分  
📞2歳くらいまでの子と保護者、先着8組  
📞9月22日(水)から電話か直接
- ◆定例おはなし会  
🕒10月5日(火)15時30分～16時  
📞3歳～小学2年生、先着15人  
📞当日直接

## 移動図書館はまかせ号

岡中央図書館サービス課  
☎262-0050 ㊟231-8299

- ◆移動図書館のお知らせ  
(宮向団地管理事務所周辺)巡回予定日  
🕒9月23日(祝・木)、10月7日(木)13時50分～14時30分  
(神大寺中央公園)巡回予定日  
🕒9月17日、10月1日(各回金曜)9時50分～10時40分

ここまでが神奈川県版です。