

# さかえ 7

月号 No.285

栄区は国際認証・セーフコミュニティの認証都市です

栄区のいま  
(2021年6月1日現在)

- 人口 120,682人
- 世帯数 53,396世帯

ここから栄区版(5~12ページ)です

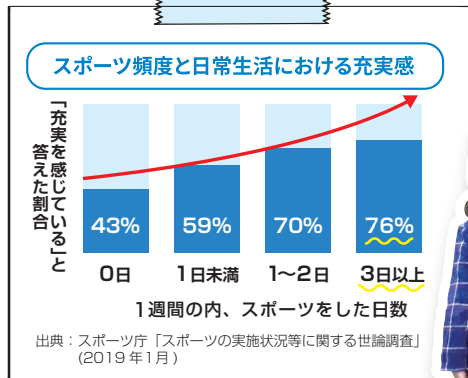
- コラム.....⑤⑥ページ
- 福祉保健センターだより.....⑦ページ
- 特集「年齢や体力を気にせずできる! ニュースポーツ始めてみませんか?」⑧⑨ページ
- 各種お知らせ.....⑩~⑫ページ



## 特集

# 年齢や体力を気にせずできる! ニュースポーツ 始めてみませんか?

家で過ごすことが多くなり、ストレスを感じていませんか? 楽しく過ごすことは健康にも繋がります。スポーツ庁の調査では、「日常生活にスポーツを取り入れることで、充実感を得られる」という結果が出ています。今回の特集では、スポーツが苦手な人でも、身近な人と身近な場所で楽しくできるニュースポーツをご紹介します。



詳しくは8・9ページへ



※実施状況については、事前にホームページや紙面に記載のある問合せ先に確認してください。  
※マスク着用、密閉・密集・密接を避ける等の感染症対策に取り組みましょう。



## マイナンバーカードを使って 住民票など証明書をセルフ手続きで取得できる! マルチコピー機が栄区役所に設置されます!

マイナンバーカード(電子証明書搭載)をお持ちの人は、身近なコンビニエンスストアなどのマルチコピー機で、住民票の写しなどの証明書を取得することができます。

7月8日(木)から、株式会社ローソンにより、栄区役所本館1階にマルチコピー機が設置されます。マイナンバーカードをお持ちになり、ご自身で操作をしていただくことで、住民票などの証明書を窓口よりも安く取得できます。

株式会社ローソンと栄区役所は、連携・協力して、住民票等証明書交付のセルフ手続きの普及に取り組んでいきます。



### 取得できる証明書の種類 (市内在住の人の場合)

取得できる証明書	証明書交付手数料		請求対象者
	マルチコピー機	区役所など窓口	
住民票の写し(※1)(※2)	1通 <b>250円</b>	1通 300円	本人及び同一世帯の人
住民票記載事項証明書(※1)(※2)			
印鑑登録証明書(※2)			市で印鑑登録されている人
戸籍の附票の写し(※3)			
戸籍(全部・個人事項)証明書(※4)	1通450円		市内に本籍がある人で、本人及び同一戸籍の人(※5)

- ※1 住民票の除票の写し、マイナンバー入り及び住民票コード入りは取得できません。
- ※2 住所の建物の表記などで、システムに入力できる文字数を超えているものなどは取得できません。
- ※3 戸籍の附票の除票の写しは取得できません。
- ※4 除籍(全部・個人事項)証明書の取得はできません。
- ※5 市内在住で、本籍が市外にある人は、本籍のある市区町村にお問い合わせください。

問【住民票・印鑑登録に関すること】登録担当 ☎894-8345 【戸籍に関すること】戸籍担当 ☎894-8340 (共通) ☎894-3413



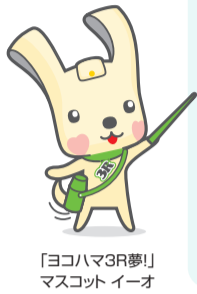
※実施状況については、事前にホームページや紙面に記載のある問合せ先に確認してください。  
 ※マスク着用、密閉・密集・密接を避ける等の感染症対策に取り組みましょう。



### 3R夢インフォメーション

## ごみ袋を軽くしよう!生ごみの水切り

暑い夏、重いごみ袋を持って歩くのは大変…  
 そんなときはご家庭でちょっとひと工夫!  
 生ごみの水分を切ることで、ごみ袋が軽くなり、嫌なおいも軽減できます。絞ったり、乾燥させてからごみ袋に入れて、ごみ出しの負担を減らしましょう♪



「ヨコハマ3R夢」  
 マスコット イーオ

#### ★たとえばこんな方法があります★

- 野菜の皮  
 …ぬらすずに、ざるに乗せたり、新聞紙で包む。
- スイカやメロンの皮  
 …細かく切って、風通しのいい場所で乾燥させる。
- お茶殻やティーバッグ  
 …軽く絞り、乾燥させる。

ごみの中の水分が減ることで、効率よく焼却でき、焼却工場の発電量もアップします!  
 皆様のご協力をお願いします。

☎ 資源化推進担当 ☎ 894-8576 fax 894-3099

## 夏野菜たっぷり!使い切りクッキング

彩り鮮やか♪茄子とちくわのごま豆乳冷やし中華・トマト焼売・豚肉ときゅうりの生姜炒め・トマトゼリーの計4品

- 🕒 8月6日(金) 10時~13時
- 📍 本郷地区センター 人数 8人(先着)
- 💰 1,000円
- 🎒 持ち物:筆記用具・エプロン・三角巾・布巾2枚・持ち帰り用袋・保冷剤・保冷バッグ等
- 📞 7月11日(日) 10時から本郷地区センターで電話・来館受付

※調理後はその場で飲食せず、お持ち帰りとなります。保冷材や保冷バッグを持参してください。  
 ※お持ち帰り後は、お早めにお召し上がりください。



☎ 本郷地区センター ☎ 892-5310 fax 892-5546  
 資源化推進担当 ☎ 894-8576 fax 894-3099

### 友好交流通信

## 高島町のおふくろの味をつなぐレシピ集ができました!

山形県高島町の西部にあるぬかのめ地区では、毎年、各家庭自慢の料理を持ち寄って、作り方などを教え合う『我が家の料理展』を開催しています。地区内外からたくさんの方が訪れ、約80品の料理を食べ比べながら交流を図っています。

昨年は、新型コロナウイルス感染症の影響で中止を余儀なくされました。料理展ができなくても味をつなぐ方法はないか、と検討した結果、レシピ集を作成することにしました。こうして完成したものが、『次世代へつなごう 我が家の料理展 ぬかのめ2020レシピ集』です。これまでの料理展で人気のあった料理や、自宅によく作る定番メニューをレシピ化しまとめたもので、お母さんが家庭の味を子どもに伝えるような手作り感あふれるレシピ集が完成しました。レシピ集は高島町のホームページからご覧いただけます。

おうち時間が長くなっている今、高島町のおふくろの味を作ってみてはいかがでしょうか。



▲完成したレシピ集



▲ゆずのぶっつけ



▲干柿のロール巻



▲かぼちゃと豆腐の寒天

高島町 我が家の料理展 検索

厳選3品を動画で公開中  
<https://youtu.be/FdEbhH8UFQI>

☎ 高島町生涯学習館 ☎ 0238-57-3505 【交流に関すること】生涯学習支援係 ☎ 894-8395 fax 894-3099

## 水道局からのお知らせ 災害はいつおこるか分かりません! 近くの災害時給水所を確認しましょう

### 1 災害時給水所とは

災害などで断水したときに、誰でも飲料水を得られる場所が災害時給水所です。災害時給水所には、災害用地下給水タンク、配水池、緊急給水栓、耐震給水栓などがあります。

発災直後から使用できる災害用地下給水タンクには「標識」が、耐震給水栓には「看板」がそれぞれ設置されています。また、給水準備が整った配水池、緊急給水栓などには、標識と同じマークの「のぼり」でお知らせします。



▲のぼり



◀標識



▶看板

### 2 区内に設置されている主な災害時給水所

#### 災害用地下給水タンク(地下式の貯水槽)

- 【中学校】小山台、桂台
- 【小学校】飯島、笠間、庄戸、本郷
- 【その他】小菅ヶ谷地域ケアプラザ

#### 緊急給水栓

(臨時の給水装置を取り付けて給水する施設)

- 【中学校】小山台、桂台、上郷、(旧)庄戸、西本郷、本郷
- 【小学校】飯島、笠間、桜井、干秀
- 【その他】栄区役所、埋蔵文化財センター、上郷矢沢コミュニティハウス、公田団地

#### 耐震給水栓(耐震性のある屋外水飲み場)

上郷小学校

市内にある災害時給水所は、「災害時給水マップ」や、「栄区防災マップ」(区役所本館4階41番窓口で配布)のほか、市ホームページや「はまピョンマップ」などのウェブサイトでもご確認いただけます。

### 3 水を入れる容器と運ぶための道具を準備しましょう

災害時給水所には、水を入れる容器はありません。飲料水の備蓄とあわせて、災害時給水所で給水を受ける際に水を入れる容器と運ぶための道具も用意しておきましょう。

また、水は重いので、自分の体力や自宅までの道(階段や坂があるかなど)に合わせたものを準備しましょう。



▲ポリ容器とカートで運搬



▲洗浄したペットボトルとリュックサックを利用

飲料水の備蓄の目安は  
**「1人あたり9リットル以上」**  
 1人あたり「1日3リットル×最低3日分」で「9リットル以上」を目安に、ご家庭や職場で飲料水を備蓄しましょう。

横浜市 災害時給水所 検索

☎ 水道局お客さまサービスセンター ☎ 847-6262 fax 848-4281



※実施状況については、事前にホームページや紙面に記載のある問合せ先に確認してください。  
 ※マスク着用、密閉・密集・密接を避ける等の感染症対策に取り組みましょう。



# 福祉保健センターだより

🕒日時・期間 📍会場 📄対象・定員 🗣️講師・出演等 📄内容  
 💰参加費・料金 📄申込み 📞問合せ 📄要予約

種類・対象・予約の有無	日時・会場・定員	講師・内容・料金	申込み・問合せ など
子育て 乳幼児 健診 4か月児 1歳6か月児 3歳児	🕒 7月2日(金)・28日(水) 受付:12時30分~13時30分 🕒 7月21日(水) 🕒 7月7日(水)・16日(金) 📍 区役所新館2階	※詳細は個別に郵送される通知をご確認ください。	📄 当日直接 📞 こども家庭支援担当 ☎ 894-8049 📠 894-8406

がん検診	<p>◎「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。                  実施医療機関は、「令和3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。<a href="#">横浜市 がん検診</a> <a href="#">検索</a></p> <p>◎【負担免除】がん検診は、令和3年度中に70歳以上になる人(昭和27(1952)年4月1日以前に生まれた人)、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。</p> <p>◎電話予約のみ</p>	<p>📄 以下どちらかを選択                  視触診+マンモグラフィ検査 ¥1,370円                  マンモグラフィ検査単独 ¥680円</p>	<p>📄 8月2日(月)から電話で(公財)神奈川県結核予防会(☎251-2363/平日13時~16時)へ</p>
------	---	--	--

乳幼児歯科相談 妊産婦歯科相談	🕒 7月26日(月)13時30分~14時45分 📍 区役所新館2階 歯科相談室 📄 未就学児・妊産婦	📄 歯科医師による相談、歯科衛生士によるブラッシング	📄 電話でこども家庭係(☎894-8410)へ
こどもの食生活相談	🕒 7月27日(火)9時~12時 📍 区役所新館2階栄養相談室	📄 離乳食、少食、好き嫌いの相談など	
離乳食教室 ~もぐもぐ2回食~	🕒 7月27日(火)13時30分~14時15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(申込み多数の場合は2部制/先着)	📄 調理実演・講話等 ※試食・保育はありません。	
卒煙相談(個別禁煙相談)	🕒 7月21日(水)9時~12時 📍 区役所新館2階	📄 肺の機能検査、呼気中一酸化炭素濃度測定	
HIV・梅毒検査 HIVやエイズに関する相談	🕒 毎週水曜 9時~10時 📍 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。	📄 無料(匿名で受付) ※心配なことがあってから3か月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、インターネットでこちらから <a href="#">HIV検査相談マップ</a> <a href="#">検索</a> <a href="#">横浜エイズ市民活動センター</a> <a href="#">検索</a>	📄 電話で健康づくり係(☎894-6964)へ ※「離乳食教室」は区ホームページでも申込み可
生活習慣改善相談 管理栄養士による個別相談	🕒 7月14日(水)・29日(木)9時~12時、8月3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	
保健師による個別相談	🕒 7月29日(木)9時~12時、8月3日(火)13時~16時 📍 区役所新館2階	📄 高血圧、脂質異常、糖尿病、高尿酸血症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	
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相談対応	📄 電話で障害者支援担当(☎894-8405)へ

## 気温や湿度が上がる梅雨から夏場は 細菌性の食中毒が起こりやすい時期です 食中毒を防ぐために3原則を守りましょう

### 食中毒予防の3原則

#### ① 菌をつけない

##### まずはしっかり手洗い!

調理の前やトイレの後など、石けんでしっかり手を洗いましょう。また、調理器具はよく洗って熱湯や消毒剤で消毒しましょう。食材(肉・魚など)は汁が漏れないよう、それぞれ包んで保存しましょう。



#### ② 菌を増やさない

##### 食品はすぐに冷蔵庫へ!

冷蔵・冷凍品の購入後は寄り道をせずに帰り、すぐに冷蔵・冷凍庫へ入れましょう。作った料理は早めに食べ切りましょう。



#### ③ 菌をやっつける

##### 中までしっかり加熱!

特に、肉料理は十分加熱することが必要です。中心部が75℃で1分以上(肉は色が白くなるまで)が目安です。



### テイクアウト(持ち帰り)・デリバリー(出前)食品は早めに食べ切りましょう!

テイクアウトやデリバリーでは、店内での飲食に比べ、調理してから食べるまでの時間が長いので、食中毒のリスクが高くなります。

テイクアウトやデリバリーの食品はすぐに食べ切ることを想定して調理されています。購入後は早めに食べ切りましょう。



特集

年齢や体力を気にせずできる！  
ニュースポーツ始めてみませんか？

こんな楽しい  
スポーツあったんだ！！

7月23日(金・祝)はスポーツの日！皆さんはニュースポーツを知っていますか？ニュースポーツとは、20世紀後半以降に新しく考案されたスポーツのことで、年齢や体力に関わらず誰もが楽しめるスポーツです。皆さんも心身の健康のために始めてみませんか？

今回の特集では、小さいお子さんから大学生までの方々に体験していただきました！

【特集に関する問合せ】生涯学習支援係 ☎894-8395 fax894-3099

今回、ニュースポーツを教えてくれたのは・・・

ニュースポーツの普及・推進のため、地域で活動やイベントを行っている「栄区さわやかスポーツ普及委員会」の皆さんに教えていただきました。

ニュースポーツは、自分のペースで誰もが楽しめるスポーツです。今回私がおすすめする6つの種目を体験していただきました。皆さんもぜひチャレンジしてみてください。

かたおか ひさし  
会長 片岡 久さん

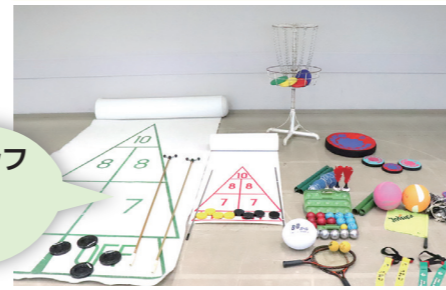


スポーツがちょっと苦手な人にもオススメ！

手ぶらでもはじめられる！

気軽に楽しんでもらえるようニュースポーツの用具を無料でお貸ししています。家族や友達、地域でのスポーツ交流など、様々な活動で利用してみませんか？おひとりでも予約可能です。

今回ご紹介する種目以外にもディスクゴルフやシャッフルボードなど、全部で16種類の道具を借りられます。道具の一覧は [栄区 さわやかスポーツ 検索](#)



ルール説明やサポートを無料で受けられる！

面白そうだけど、道具の使い方やルールが分からない・・・そんな方でも大丈夫！栄区さわやかスポーツ普及委員会が無料で教えてくれます。まずは電話でお問い合わせください。

場所や人数をお聞きして、オススメのニュースポーツを紹介することも出来ます！

たむら あかね  
横浜市スポーツ協会 田村 茜さん

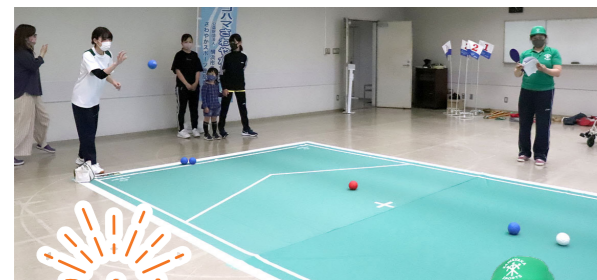


用具の貸出、指導員の派遣等については「栄区さわやかスポーツ普及委員会事務局（栄スポーツセンター内）☎894-9503 fax894-9505」まで ※体育館は休館中ですが、用具の貸出やスポーツの相談等は実施しています。

チーム戦などみんなで楽しめる！ニュースポーツ♪

これが地上のカーリングと  
言われている！

ボッチャ



目標球と呼ばれる白いボールに、赤・青のボールを投げたり、転がしたりして、近づけていきます。シンプルですが、最後の1球まで勝負がわからない戦術のゲームでもあります。

人数：2～6人程度

※ボッチャ大会を12月4日(土) パラフェスタ♥さかえで開催予定です。

Point

ボールを持ちたり投げたりするのが苦手でも大丈夫。希望があれば補助具も貸し出しています。



立って投げた後、車イスでも転がしてみたよ。初めてだったけど上手にできた！

くさね ふきさん

初めてでも  
ホールインワンの  
チャンス！

グラウンドゴルフ



ボールを順番にクラブで打っていき、少ない回数でホールポストに入れた人が勝ちです。室内でもプレイでき、ボールをコントロールしやすいのでゴルフより簡単です。

人数：2～10人程度

※グラウンドゴルフ交流大会を9月12日(日)開催予定です。(詳細は、栄区さわやかスポーツ普及委員会事務局まで)

Point

クラブのサイズが豊富にあるので、老若男女問わず楽しめます。



ホールポストが大きかったので、ゴールが狙いやすかったです。

くさね こころさん

大きな  
フワフワボールを  
追いかける！

キンボール



ボールを床に落とさないよう、チームで協力し合う競技です。チーム分けをし、ボールを打つ時には必ず「オムキン!」と言いながら相手チームに打ち込みます。相手チームは、ボールを落とさないようにあちこち走り回ってレシーブします。初対面の人と遊んでも、すぐに盛り上がる事ができます。

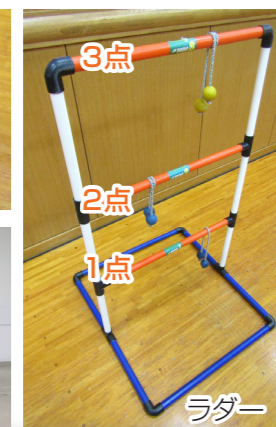
人数：2～12人程度

いい運動になりました。「オムキン!」という掛け声も面白くて楽しかったです。

ふるかわ ゆかりさん

投げ方で点数が変わる!?  
高得点を目指せ!

ラダーゲッター



ラダーゲッターは、ひもで繋がっている2個のボールをラダー(ハシゴ)に向かって投げ、得点を競うゲームです。「ラダーに上手く巻き付くと気持ちがいい!」の声多数。パウンドしてひっかかると加算されるので逆転も狙えます。

人数：1～4人程度

Point

パウンドを使いこなしてあなたも上級者に!



対戦相手にボールを落とされることも・・・ドキドキで楽しかったです。

個人でも！ミニゲーム感覚でも楽しめる！ニュースポーツ♪

的を射抜け!  
2枚抜きも夢じゃない

ナインゴール



ディスクを投げ、点数の書いてある的に当て、得点を競うゲームです。慣れてきたら、一投で二枚の的を抜くなど、自分オリジナルの技を考えるのも面白いですよ。

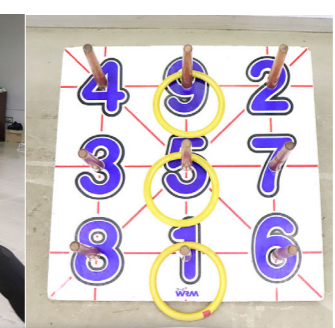
人数：1～4人程度

お祭りでやったことがあるゲームができて、楽しかったです。

せきぐち かなな  
関口 甘菜さん

単純だけどあなどれない!?  
実は脳トレにも!?

輪投げ



イベントでお馴染みの輪投げですが、実は知られていないルールがあるんです!上手く縦、横、斜めに3つ並ぶと、ボーナスで得点が2倍。一番得点の低い人は最後に1投多く投げられるなど、実は頭を使うんです。脳トレになるかも?

人数：1～4人程度

得点の加算や逆転ルールなど、意外と作戦を考えるゲームでした!

さかもと まつり  
坂本 祭さん

準備運動と水分補給を忘れずに!



※栄区さわやかスポーツ普及委員会独自のルールも含まれています。



※実施状況については、事前にホームページや紙面に記載のある問合せ先に確認してください。  
 ※マスク着用、密閉・密集・密接を避ける等の感染症対策に取り組みましょう。



## 栄区のお知らせ

当月11日～翌月10日を目安にお知らせしています。

◎費用の記載がない場合は無料 ◎区役所への郵送は〒247-0005 桂町303-19へ。そのほかは各施設へ  
 ☎日時・期間 📍会場 🏠対象・定員 🗣️講師・出演等 📄内容 💰参加費・料金 📧申込み 📞問合せ

### 区役所からのお知らせ

～ご意見をお聞かせください～

#### 第4期さかえ・つながるプラン(栄区地域福祉保健計画)素案

📅7月7日(水)～8月11日(水)

🏠区内在住の人、区内で福祉保健に関わる活動をしている人、  
 当素案に関心のある人どなたでも

📄第4期さかえ・つながるプラン素案について、気になったことや進めてい  
 きたい取組など、ご意見をお聞かせください。いただいたご意見を踏ま  
 え、10月に計画を策定・公表(予定)します。

📧素案に対するご意見と年代、区内在住の人はお住まいの町名を書いて  
 郵送・メール・FAXまたは直接事業企画担当へご提出ください。

#### 素案冊子配布・閲覧場所

事業企画担当(区役所新館3階304番窓口)、区内地域ケアプラザ、  
 栄区社会福祉協議会等  
 ※区ホームページでもご覧いただけます。

#### さかえ・つながるプラン(栄区地域福祉保健計画)とは…

誰もが安心して自分らしく健やかに暮らせるまちを目指し、地域住  
 民、関係団体、事業者、公的機関等が福祉保健などの地域の課題  
 解決に向けて取り組むための計画です。

さかえつながるプラン

📞事業企画担当 ☎894-6962 📠895-1759  
 📧sa-fukuhoplan@city.yokohama.jp

### 幼稚園・認定こども園・保育園・小規模保育事業

地域の未就園児や保護者向けの行事です。内容等については、区役所、栄区  
 地域子育て支援拠点「にこりんく」、各園に掲示している子育て通信「つぼみ」を  
 ご確認ください。

※新型コロナウイルス感染症拡大防止の関係で予定が変更になることがありま  
 す。詳細は各園にお問い合わせください。

小菅ヶ谷幼稚園 ☎892-7117  
 📠892-6577

★オープンDay……………7月16日(金)

飯島幼稚園 ☎861-5155  
 📠871-3316

★どろんこあそび・水あそび  
 ……………7月17日(土)

上郷保育園 ☎893-3565  
 📠893-4592

★水あそび……………毎週火・木曜  
 (8月10日は休)  
 ★ランチ交流……………7月14日(水)

公田保育園 ☎892-1530  
 📠892-1745

★水あそび……………毎週木曜

飯島保育園 ☎871-3661  
 📠871-3812

★水あそび…毎週火・水・木曜(要連絡)  
 (7月13～15日は休)

★色水あそび……………7月15日(木)  
 ★かぼくんアート・つくって遊ぼう……  
 ……………7月20日(火)※雨天中止  
 ★ランチ体験……………7月29日(木)

桂台保育園 ☎894-1374  
 📠894-1490

★水あそび……………平日不定期  
 (暑さ指数・天候により中止/  
 7月15～16日・20日、8月10日は休)  
 ★子育てサロン「このゆびとまる!」  
 ……………7月20日(火)  
 ※場所:桂台地域ケアプラザ

#### PICK UP!

#### 合同育児講座

「ムーブメント～からだ・あたま・こころを動かして遊ぼう!～」

(共催:地域子育て支援拠点にこりんく、やまゆり保育園、  
 認定こども園いのやま、栄区市立保育園)

📅7月16日(金) 10時15分～11時30分(受付:10時～)

📍地域子育て支援拠点にこりんく2階(桂町711)

👤2～3歳の子どもと保護者12組(先着)

👤区内保育園に勤務している保育士

📄持ち物:飲み物 ※動きやすい服装でご参加ください。

📧桂台保育園で電話受付

(受付時間:平日9時30分～16時)

📞桂台保育園 ☎894-1374 📠894-1490





※実施状況については、事前にホームページや紙面に記載のある問合せ先に確認してください。  
 ※マスク着用、密閉・密集・密接を避ける等の感染症対策に取り組みましょう。



施設 — 休館日については、各施設にお問い合わせください —

※掲載されているイベント以外にも、イベントがある場合があります。詳細は、各施設にお問い合わせください。

さかえ区民活動センター  
「ぷらっと栄」

〒247-0007 小菅ケ谷1-4-5  
 (JR本郷台駅前 横浜銀行3階)  
 ☎894-9900 fax 894-9903

◆パソコン無料相談会

🕒 7月17日(土) 13時～16時  
 申 当日直接

◆響きのカフェ

～ライアーの音色に耳をすませて～

🕒 7月24日(土) 11時～12時  
 人数 20人(先着)  
 申 7月11日(日)から電話・来館受付

上郷地区センター

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

◆【学習支援】てらこやかみごう

宿題やわからないところを楽しく一緒に勉強しよう!!

🕒 毎週火曜(休館日を除く) 15時～17時  
 人数 小・中学生 申 当日直接

①～③ 申 7月11日(日) 10時から電話・来館受付(先着)  
 ※10時に来館者が多数の場合は申込順を抽選にします。

①簡単チュニクをミシンで作ろう(全3回)

🕒 8月7日・21日・28日(各土曜) 13時～16時  
 人数 8人 料 500円(全3回分)

②中国養生料理教室

🕒 8月9日(月・休) 10時～12時  
 人数 9人 料 1,000円

③夏の手芸講座 リバティ布を使って  
コロんとキャラメルポーチ

🕒 8月18日(水) 9時30分～12時30分  
 人数 10人 料 500円

豊田地区センター

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

①～⑤ 申 電話・来館受付(先着)

①らくらく ボディ メンテナンス(全3回)

🕒 7月29日、8月12日・26日(各木曜) 15時30分～17時  
 人数 8人 料 2,000円(全3回分)  
 申 7月12日(月)から

②ビー玉万華鏡を作ろう☆ふしぎな鏡の世界

🕒 8月4日(水) 10時～11時30分  
 人数 小学生20人(保護者同伴不可)  
 内容 おもしろ科学たんけん工房  
 料 100円  
 申 7月11日(日)から

③子どもエコ講座

夏の工作☆スノードーム

🕒 8月8日(日) ①10時～12時 ②13時～15時  
 人数 各回小学生10人(小学1～3年生は保護者同伴) 料 300円  
 申 7月11日(日)から

④チア・バトン体験

～キッズもシニアも元気にダンス～

🕒 8月21日(土) ①13時～ ②13時45分～ ③14時30分～④15時15分～ ⑤16時～  
 人数 ①②園児 ③④小・中学生⑤20～80歳 各回10人  
 内容 ①③⑤チアダンス、②④バトントワリング  
 料 各回100円  
 申 7月11日(日)から

⑤包丁研ぎ講座

🕒 8月22日(日) 13時～15時 人数 12人  
 料 300円 申 7月12日(月)から  
 ※補助道具の配布あり

本郷地区センター

〒247-0005 桂町301  
 ☎892-5310 fax 892-5546

◆【学習支援】楽習教室 夏の間に苦手な部分をやり直そう・克服しよう!

🕒 7月14日・21日・28日、8月4日(各水曜) 15時～17時  
 人数 小・中学生10人(当日先着)  
 申 当日直接

①～③ 申 電話・来館受付(先着)

①子どもクラフト教室 自分にもできるSDGs ゴミになっちゃう素材を使って立体貼り絵アート作り

🕒 8月4日(水) 13時～15時  
 人数 小学生10人 料 500円  
 申 7月12日(月) 10時から

②子どもアロマセラピー 精油やハーブのお話と香り体験&せっけん作り

🕒 8月18日(水) 10時～12時  
 人数 小学生8人 料 500円  
 申 7月12日(月) 10時から

③夏休みキッズパン教室 丸くてかわいいチーズパン作り(持ち帰り講座)

🕒 8月21日(土) 10時～13時  
 人数 小学生(3年生以上)9人 料 500円  
 申 7月13日(火) 10時から

中野地域ケアプラザ

〒247-0015 中野町400-2  
 ☎896-0711 fax 896-0713

①～③ 申 電話・来館受付(先着)

①なかのカフェ 「認知症介護者のつどい」

🕒 7月17日(土) 13時30分～15時30分  
 人数 12人  
 内容 認知症の人と家族の会世話人 渡辺 久江

②よこはまシニアボランティアポイント登録研修会

🕒 7月29日(木) 13時30分～16時  
 人数 65歳以上(介護保険の第1号被保険者)16人 ※介護保険被保険者証持参

③「フレイルにならない体づくり」(第3回)～オーラルフレイルを知ってますか?～

🕒 7月30日(金) 13時～15時  
 人数 25人 料 100円(後半30分のお茶会に参加する場合のみ/茶菓代)

桂台地域ケアプラザ

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

◆心不全

心不全パンデミックの時代に、今やるべきこと  
 🕒 7月17日(土) 15時～16時  
 人数 20人(先着) 申 電話・来館受付

笠間地域ケアプラザ

〒247-0006 笠間1-1-1  
 ☎890-0800 fax 890-0864

◆さかえおもちゃ病院

大切なおもちゃが壊れてしまった!そんなときはおもちゃ病院に!  
 🕒 毎月第二日曜 10時～12時  
 人数 10人(先着) 申 電話・来館受付

飯島コミュニティハウス

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

①② 申 7月11日(日)から電話・来館受付(先着)

①紙芝居を観よう!

🕒 8月1日(日) 10時～11時30分  
 人数 幼児～小学生15人(幼児は保護者同伴)

②ラジオ体操で筋トレ

🕒 8月26日(木) 10時～11時30分  
 人数 20人

◆にこにこお話し会

🕒 8月12日(木) 11時～11時30分  
 人数 未就学児と保護者5組(当日先着)  
 申 当日直接

老人福祉センター 横浜市「翠風荘」

〒247-0024 野七里2-21-1  
 ☎891-4141 fax 891-4143

①～⑤ 人数 60歳以上で本人か子ども・孫が市内在住の人(先着) 申 7月11日(日)から電話・来館受付

①元気ダンス

🕒 8月1日(日) 10時～11時30分  
 人数 10人

②らくらく体操

🕒 8月11日(水) 10時30分～11時45分  
 人数 20人

③歌ってハツラツ

🕒 8月20日(金) 12時50分～14時50分 人数 20人

④住まいの修繕教室

🕒 8月22日(日) 9時45分～11時50分  
 人数 7人

⑤みんなで輪踊り

🕒 8月25日(水) 10時～11時45分  
 人数 25人

PICK UP!

天井工事に伴う栄公会堂・栄スポーツセンターの施設全館休館について

栄公会堂・栄スポーツセンターは、天井の耐震等工事のため、工事期間中全館休館します。ご理解・ご協力をお願いします。

🕒 令和3年4月1日～令和5年2月28日(予定)

※新型コロナウイルスワクチン接種会場として使用することに伴い、休館期間が延長になっています。

※工事期間は現時点での予定となりますので、今後変更になる可能性があります。

☎栄公会堂 ☎894-9901 fax 894-9902

☎栄スポーツセンター ☎894-9503 fax 894-9505

【ワクチン接種に関する問合せ】横浜市新型コロナウイルスワクチン接種コールセンター

☎0120-045-070 fax 050-3588-7191



※実施状況については、事前にホームページや紙面に記載のある問合せ先に確認してください。  
※マスク着用、密閉・密集・密接を避ける等の感染症対策に取り組みましょう。



### 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

#### ◆コドモアートキャラバン特別編

リリスオープンスタジオ-art&music-  
リリス初!アーティストがギャラリーで作品制作&制作風景を公開

🕒7月11日(日)~18日(日)10時~17時  
(7月12日(月)は休館)

👤虹のあそび隊(こどもアートワーク  
ショップユニット)、橋村至星(デザイナー)ほか

👁️[7月13日(火)~16日(金)]アーティスト2組がギャラリーで作品制作を行います。

[7月18日(日)]アーティストの作品と子どもたちの作品を展示します。

※期間中親子向けワークショップあり。詳しくはリリスまでお問い合わせください。

📞当日直接

①~③ 📞電話・来館受付(先着)

#### ①日本シニアチア協会オフィシャルユニット特別公演&シニアチアワークショップ

日本シニアチア協会オフィシャルユニットによる可憐なパフォーマンスがリリスホールに!全5回のワークショップは10月からスタート!

🕒①特別公演  
9月20日(月・祝)14時~(13時15分開場)

②シニアチアワークショップ  
10月7日(木)・16日(土)・21日(木)・28日(木)、11月4日(木)各17時~  
※16日(土)のみ13時~

👤①150人 ②各回10人

👤日本シニアチア協会

💰②のみ各回200円(複数回参加可)

📞①7月20日(火)から

②8月13日(金)から

#### ②午後の音楽会 第132回 茨木智博オカリナリサイタル【2020年度振替公演】

シリーズ初のオカリナリサイタル 温かく繊細なオカリナの音色で聴衆を魅了する

🕒10月12日(火)14時~(13時15分開場) 📞300人

👤茨木智博(Oca)、森悠也(Pf)

💰全席指定1,000円

📞8月5日(木)から

#### ③シリーズ〈ピアニストとの出逢いⅢ〉【2020年度振替公演】

個性の異なる3名の新進気鋭ピアニスト達。彼らとの出逢いにご期待ください

🕒①11月6日(土)14時~(13時15分開場)

②12月4日(土)14時~(13時15分開場)

③2022年1月29日(土)14時~(13時15分開場) 📞各回300人

👤①アレクサンダー・クリツヒェル(Pf)

②ニコラス・ナモラーゼ(Pf)

③アルサーニ・タラセヴィチ=ニコラーエフ(Pf)

💰各回 全席指定

一般券:4,500円 リリス券:4,000円

3公演シリーズセット券:10,500円

📞8月7日(土)から

### さかえ次世代交流ステーション

〒247-0005 桂町711  
JR本郷台駅徒歩15分 バス停「天神橋」徒歩5分

#### 栄区地域子育て支援拠点「にこりんく」

①② 📞☎898-1615(火~土10時~16時)

#### ①ちくちくボランティア

にこりんくで使う布のおもちゃや季節のタペストリー等を作成します

🕒7月15日(木)10時30分~12時

👤裁縫好きな人(お子さん連れはご遠慮ください)

📞当日直接

#### ②集まれ!にこりんキッズ~夏の涼しい五感遊び~

🕒8月4日(水)10時30分~11時30分

👤2歳~未就学児と保護者12組(先着)

💰対象の子ども1人200円

📞7月21日(水)から電話・来館受付

### 自然観察センター

〒247-0013 上郷町1562-1  
☎894-7474 ㊟894-8892

#### ◆オンラインで季節の森を歩こう

ZOOMを利用した自然観察会をご自宅で!

🕒8月1日(日)11時~12時

(ZOOM接続:10時30分~)

👤幼児~大人10組(先着)

📞7月12日(月)からメール

(📧entry@ynstomo.org)受付

※最新情報や申込内容等は友の会ホームページでご確認ください。

🔍観察の森 友の会 🔍

### 金井公園

〒244-0845 金井町315-2  
☎・㊟851-8333

#### ◆昆虫観察会

🕒7月28日(水)10時~12時(雨天中止)

👤集合:レストハウス前

👤小学生以上5人(先着)

👁️持ち物:筆記用具、帽子、飲み物、マスク、あればかごと虫取り網

📞7月11日(日)から電話・来館受付

### 舞岡ふるさと村 虹の家

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

#### ◆パン教室

🕒8月8日(日)13時~16時

👤小学生以上12人(小学生は保護者も要申込/抽選) 💰1,600円

📞ホームページまたは往復はがきに①講座名②住所③氏名(子どもは学年も)④電話番号⑤人数を書いて虹の家へ。

7月21日(水)必着。

🔍舞岡ふるさと村 虹の家 🔍

### 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

①~③ 保育あり(0歳2か月~未就学児/予約制/有料)申込みは子どもの部屋(☎862-4750)

🔍男女共同参画センター横浜 🔍

#### ①理科っておもしろい!女の子のための実験教室

料理は科学!たんぱく質の秘密を知ろう!

🕒8月22日(日)13時~15時30分

👤小学校4~6年生の女性15人(先着)

📞7月15日(木)から電話・ホームページ受付

#### ②心とからだを整える産後のセルフケア~カップル編~

🕒8月28日(土)10時~11時30分

👤生後210日までの赤ちゃんと子育てをしているカップル8組(先着)

💰1,700円

📞7月15日(木)9時からホームページ受付

#### ③女性に役立つスキルアップセミナー「ネット集客の基礎知識」

🕒9月4日(土)10時~11時30分

👤女性22人(先着)

💰1,500円(テキスト代含む)

📞7月17日(土)から電話・ホームページ受付

### 舞岡公園 小谷戸の里

〒244-0813 戸塚区舞岡町1764  
☎・㊟824-0107

#### ◆「かかしまつり」のかかし募集

手作りで作製したかかしを公園の田んぼに立ててみませんか?人気投票もあります

🕒製作期間 8月7日(土)~9月12日(日)

📞7月24日(土)から9月12日(日)まで電話・来館受付(詳細はお問合せください)

①~③ 📞電話・来館受付(先着)

#### ①自然観察会~盛夏の谷戸~

🕒7月25日(日)13時~15時(雨天中止)

👤10人(小学生以下保護者同伴)

📞7月14日(水)9時から(1回の申込みにつき3人まで)

#### ②夜の里山生きもの探検

🕒7月25日(日)18時45分~20時

(雨天中止)

👤10人(中学生以下保護者同伴)

💰中学生以上500円、小学生200円

📞7月17日(土)9時から(1回の申込みにつき3人まで)

#### ③わら細工~わらぞうり作り~

🕒8月22日(日)9時30分~12時

👤20人(小学生以下保護者同伴)

💰800円

📞7月31日(土)9時から

### あーすぶらざ

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

①~④ 📞ホームページ受付

🔍あーすぶらざ 🔍

#### ①第21回カナガワビエンナーレ国際児童画展(WEB予約制)

🕒7月6日(火)~8月22日(日)10時~17時(最終入場16時30分/祝日除く月曜休館)

👤3階企画展示室

#### ②【上映会】放浪の画家ピロスマニ(WEB予約制)

🕒7月12日(月)14時~15時25分(30分前会場)

👤5階映像ホール

👤120人(先着)

#### ③『マリネラ』ミニ公演

🕒7月18日(日)14時~15時(15分前受付開始)

👤5階国際理解展示室

👤30人(先着) 💰常設展示室観覧料(大人400円、65歳以上・高校生・学生200円、小・中学生100円)

#### ④中津川浩章講演会「アートを通じたウェルビーイング」(WEB予約制)

「世界と日本のアート文化」について、海外での経験やアールブリュットの概念を交えて語ります。

アートと福祉の繋がりとは?生活のなかにあるアートとは?

アートを通じたウェルビーイング(Well-being)な生き方を考える機会とします。

🕒7月31日(土)14時~15時(30分前開場)

👤5階映像ホール

👤100人(先着)

#### ◆読み聞かせ

🕒7月18日(日)13時~13時30分

👤2階映像ライブラリーこどもコーナー

👤10人程度(当日先着)

📞当日直接