



栄区いち川マスコット  
「タッチーくん」

# さかえ 9 月号

No.311

“食文化への理解”  
色々な国の料理を、  
給食で初めて知った

@上郷中学校



“ワクワク”  
献立はあえて見ないの  
ふたを開けた時の  
お楽しみ!

“豊かな食経験”  
苦手な食材も、給食だと  
なぜか食べれちゃう  
んだよね、不思議。

@西本郷中学校



@小山台中学校



“給食を通じた栄養への理解”  
レバニラ苦手だけど  
鉄分がとれるんだって!



“食生活に関わる人への感謝”  
お母さんが給食だと  
朝、少しゆっくり  
できるって言った

## 栄区の中学校 × 中学校給食

—令和8年度から全員給食—



いっしょのもの、  
食べた思い出、  
いっしょのもの。



@飯島中学校



“食を通じた人とのつながり”  
今日のメニューは？って  
ちょっとだけど会話  
できる時間が嬉しい



@桂台中学校



“いっしょに食べる  
ことの大切さ”  
「おいしいね」と  
生徒と言い合えることが  
嬉しい



@本郷中学校



“食を通じた心の満足”  
小学校の時から  
給食の時間が  
1番好き。

生徒・先生の声まだまだ掲載!もっと知りたい人はこちら▶



【記事について】学校連携担当 ☎894-8434 ☎894-8406 【給食について】教育委員会事務局健康教育・食育課 ☎671-4635 ☎681-1456

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  
📄申込方法 (当日当日直接(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

X  
(旧 Twitter)  
アカウント名  
@sakae\_yokohama



栄区のいま  
(2023年8月1日現在)  
👤人口 120,981人  
👤世帯数 54,510世帯



## 地区センターで マイナンバーカード申請・受取に関する相談会を実施します!

カードの申請・受取に関する相談会を実施します。相談会では顔写真撮影(無料)など申請のお手伝いや、カードの活用方法などを伝えるミニ講座(15分程度)も開催します。

場所	実施日	時間
本郷地区センター(SAKAESTA)	9月17日(日)・18日(月・祝)	平日:10時~18時 日・祝:10時~16時
豊田地区センター	9月24日(日)・25日(月)	
上郷地区センター	9月24日(日)・25日(月)	

**申込** **QR** 二次元コード付き申請書またはマイナンバーがわかるもの(マイナンバーカード申請を希望する人のみ)  
※詳しくは、市ウェブサイトをご覧ください。



▲相談会のウェブサイトはこちら

横浜市 マイナンバーカード 相談会 [検索](#)

☎ 横浜市マイナンバーカード専用ダイヤル ☎ 0120-321-590 (IP電話:045-550-5454) ☎ 045-350-8484



## 栄区シニアクラブ秋の芸術発表 ~趣味の作品展&演芸大会~

9月27日から29日まで「趣味の作品展」と「演芸大会」などが開催され、絵画、写真、書、手品の展示や踊り、コーラス、器楽演奏などをお楽しみいただけます。ぜひ、お越しください。

### 趣味の作品展

🕒 9月27日(水)~29日(金) 10時~17時(最終日は15時まで)  
📍 栄区民文化センター リリス・ギャラリーA・B、会議室A・B **申込**

200点近い作品が展示され、とても見応えがあります!



### 演芸大会

🕒 9月28日(木) 12時~15時  
📍 栄区民文化センター リリスホール **申込**



### 栄区シニアクラブとは

会員募集中!

仲間づくりを通して、生きがいと健康づくり、「生活を豊かにする楽しい活動」を行い、「地域を豊かにする社会活動」に取り組んでいます。

### 活動内容

バス旅行、シニアの集い、歌声広場、ファッションショー、囲碁将棋大会、健康麻雀大会、卓球大会、グラウンドゴルフ大会、輪投げ大会など

☎ 栄区シニアクラブ連合会事務局

☎ 894-8418 ((月)~(木)9時~16時)

☎ 高齢・障害係 ☎ 894-8539 ☎ 893-3083



## スポーツと音楽も楽しもう! パラフェスタ♥さかえ2023

### ふれあいポッチャ大会

誰もが気軽に楽しめるスポーツ「ポッチャ」の大会を開催!!  
初めての方も参加できますので、仲間を誘ってぜひご参加ください。

🕒 12月2日(土) 13時~16時(予定)  
📍 栄スポーツセンター第1体育館  
👤 18チーム **抽選** ※代表者は区内在住・在勤の人 **体育館シューズ**  
**申** 10月25日(水)までに**WEB**または

☎ (sa-fureai47@city.yokohama.jp)で  
①チーム名 ②参加人数(3~5人) ③代表者名  
及び連絡先を記載して申込み

主催:栄区役所、栄区スポーツ推進委員連絡協議会  
☎ 生涯学習支援係 ☎ 894-8395 ☎ 894-3099



▲WEB申込みはこちら



### オープンコンサート

見て♪聴いて♪一緒に演奏♪お子さんも、障害のある人もみんなが楽しめる打楽器によるコンサートを開催!

🕒 12月7日(木) 14時~15時(13時15分開場)  
📍 栄公会堂 **約500人** **先着**  
📍 NPO法人 打楽器コンサートグループあしあと  
**申** 9月21日(木)10時から栄区民文化センターリリスへ  
**来館** **WEB**または郵送  
※未就学児入場可、ひざ上可  
※車いすでご来場等連絡事項のある場合は申込み時にお知らせください。

主催:栄区役所 共催:栄区民文化センター リリス

☎ 高齢・障害係 ☎ 894-8539 ☎ 893-3083



▲WEB申込みはこちら



## 結核は過去の病気ではありません! 正しく理解して予防しましょう

~9月24日から9月30日は「結核予防週間」~

結核は日本では今でも1日に**35人**の新しい患者が発生し、**5人**が命を落としている重大な感染症です。  
結核予防週間を機会に、正しく理解して予防をしましょう。

結核は症状が出ないことがあります。早期発見のため毎年胸部レントゲン検査を受けましょう!



### Q1. 結核ってどんな病気?

結核は、結核菌によって主に肺に炎症が起こる病気です。  
結核菌の混ざった「しぶき」が咳やくしゃみと一緒に空気中に飛び散り、それを周囲の人が直接吸い込むことによって感染します。  
健康であれば結核に感染しても免疫の働きにより結核菌を抑え込んでいますが、免疫力が弱まると菌が再び活動をはじめ発病することがあります。

### Q2. 結核の予防方法は?

- 適度な運動
- バランスの良い食事
- 年1回の定期健診受診
- 十分な睡眠・休養
- タバコを吸わない
- 生後5~8か月の予防接種(BCG接種)

### Q3. 結核の症状は?

- 2週間以上継続する痰がからむ咳
- 微熱
- 体のだるさ
- 体重減少
- 食欲減退
- 寝汗 など

区役所でも65歳以上の方を対象に胸部レントゲン検査(結核検診)を実施しています。(無料・予約制)

☎ 健康づくり係 ☎ 894-6964 ☎ 895-1759



## 食べて学ぼう「友好交流都市」

※メニューは都合により、変更になる場合があります。

栄区の友好交流都市がどんなまちで、どんな美味しいものがあるのか、調理しながら学んでみましょう!

### 長野県栄村

🕒 10月14日(土)10時~13時30分 **SAKAESTA** **12人** **先着**  
①栄村講座②料理教室(メニュー:ししこしょう味噌の焼きおにぎり、いもなます、冬瓜のあんかけ、きのこ汁、あんぼ(試食))  
📍 筆記用具、マスク、エプロン、三角巾、布巾2枚、台布巾2枚  
¥ 1,200円  
**申** 9月11日(月)10時からSAKAESTAへ  
**来館** ☎ (392-5157)



### 山形県高島町

🕒 10月21日(土)10時~13時30分 **豊田地区センター** **12人** **先着**  
①高島町講座②料理教室(メニュー:たんぼもち、なすのじんだんあえ、もってのほかとなめこの小鉢、芋煮、旬のフルーツ)  
📍 筆記用具、マスク、エプロン、三角巾、布巾2枚、台布巾2枚  
¥ 1,200円  
**申** 9月11日(月)9時から豊田地区センターへ  
**来館** ☎ (895-1390)



高島町のマスコットキャラクター「たかっき」「はたっき」

☎ 生涯学習支援係 ☎ 894-8395 ☎ 894-3099



## あなたの近くの施設で開催! お祭り・イベントに行ってみよう!


秋は施設でのお祭り・イベントがたくさん開催されます!お子さんが楽しめるイベントも!お近くの施設にご家族で出かけてみませんか?

**第14回上郷地区センターまつり**

📅 9月9日(土) 10時~15時

📍 上郷地区センター

🗨️ ステージ発表、作品展示、各種販売など盛りだくさん!




**スポーツ・レクリエーションフェスティバル2023**

📅 10月9日(月・祝) 9時~17時

📍 栄公会堂・スポーツセンター

🗨️ スポーツの秋!




**豊田地区センターまつり**

📅 10月14日(土) 10時~16時  
15日(日) 10時~15時

📍 豊田地区センター

🗨️ 体験コーナーもたくさん!




**第30回 ロッキーまつり**

📅 10月15日(日) 10時~16時

📍 桂山公園こどもログハウス

🗨️ 和太鼓の体験や工作があるよ!




**第2回上郷東ふくしほけんまつり**

📅 10月22日(日) 10時~14時

📍 野七里地域ケアプラザ

🗨️ 地域の活動団体の紹介他、交流の場として開催!




**翠風荘文化祭**

📅 10月27日(金)~29日(日) 9時~16時

📍 老人福祉センター 翠風荘

🗨️ 落語は29日!! 予約制です!




**第9回かみごう☆子どもキラキラフェスタ**

📅 11月18日(土) 10時~14時

📍 上郷地区センター

🗨️ ステージ発表、ミニ収集車、ゲームなど盛りだくさん!




**SAKAESTAフェスタ2023**

📅 11月19日(日) 10時~15時

📍 SAKAESTA

🗨️ 事前申込不要! お気軽にお越しください!



**他にも!**

- ◆秋の作品展
  - 📅 10月21日(土) 13時~16時
  - 📅 22日(日) 10時~15時
  - 📍 庄戸中学校コミュニティハウス
- ◆いたちまつり
  - 📅 10月22日(日) 10時~13時
  - 📍 小菅ヶ谷地域ケアプラザ
- ◆仮装deハロウィン2023
  - 📅 10月28日(土)
  - 📍 あーすばらざ ※詳細はウェブサイトまで

※イベントの詳細や各施設の所在地・連絡先などは、9~11月号の11・12ページをご覧ください。

📞 広報相談係 ☎ 894-8335 📠 894-9127



## 障害のある方のご家族へ 「成年後見制度」の利用について



「成年後見制度」とは…

安心して「自分らしい暮らし」を続けるために、預貯金の管理や福祉サービスの契約行為、相続手続、悪徳な契約の解約など、様々なサポートによりご本人を支える制度です。

🗨️ ご案内のパンフレット差し上げます!

障害のある方の将来について、ご家族がお元気なうちに、成年後見制度の利用を考えてみませんか。

成年後見制度利用に関する相談窓口 ※障害のある方向けの窓口です	連絡先
栄区基幹相談支援センター (さかえ次世代交流ステーション内)	☎ 890-6601
栄区役所高齢・障害支援課 (本館2階23番窓口)	☎ 894-8068

📞 障害者支援担当 ☎ 894-8068 📠 893-3083



## 血糖値やHbA1c(※)が高めの方の ヘルスアップセミナー(全2回)

糖尿病予防3か月間チャレンジ!  
検査数値の見方を知り、食生活や運動を見直して健康的な生活を手に入れませんか。



よこはま健康ファミリー パパ

- 📅 10月27日(金)、令和6年1月24日(水) 13時30分~15時30分
  - 📍 栄区役所新館1階101・102会議室
  - 📍 区内在住で血糖値やHbA1cが高め(目安:HbA1c 6.4~6.9%程度)の人20人 **先着**
  - 📍 栄区福祉保健センター医師、保健師、栄養士、歯科衛生士 他
  - 📍 糖尿病予防の講話(検査数値の見方、食生活・運動のポイント・お口の衛生)や健康測定
  - 📍 申 ☎ で健康づくり係まで
- ※HbA1c(ヘムoglobin A1c)とは、過去1~2か月間の血糖値を反映する指標です。

📞 健康づくり係 ☎ 894-6964 📠 895-1759

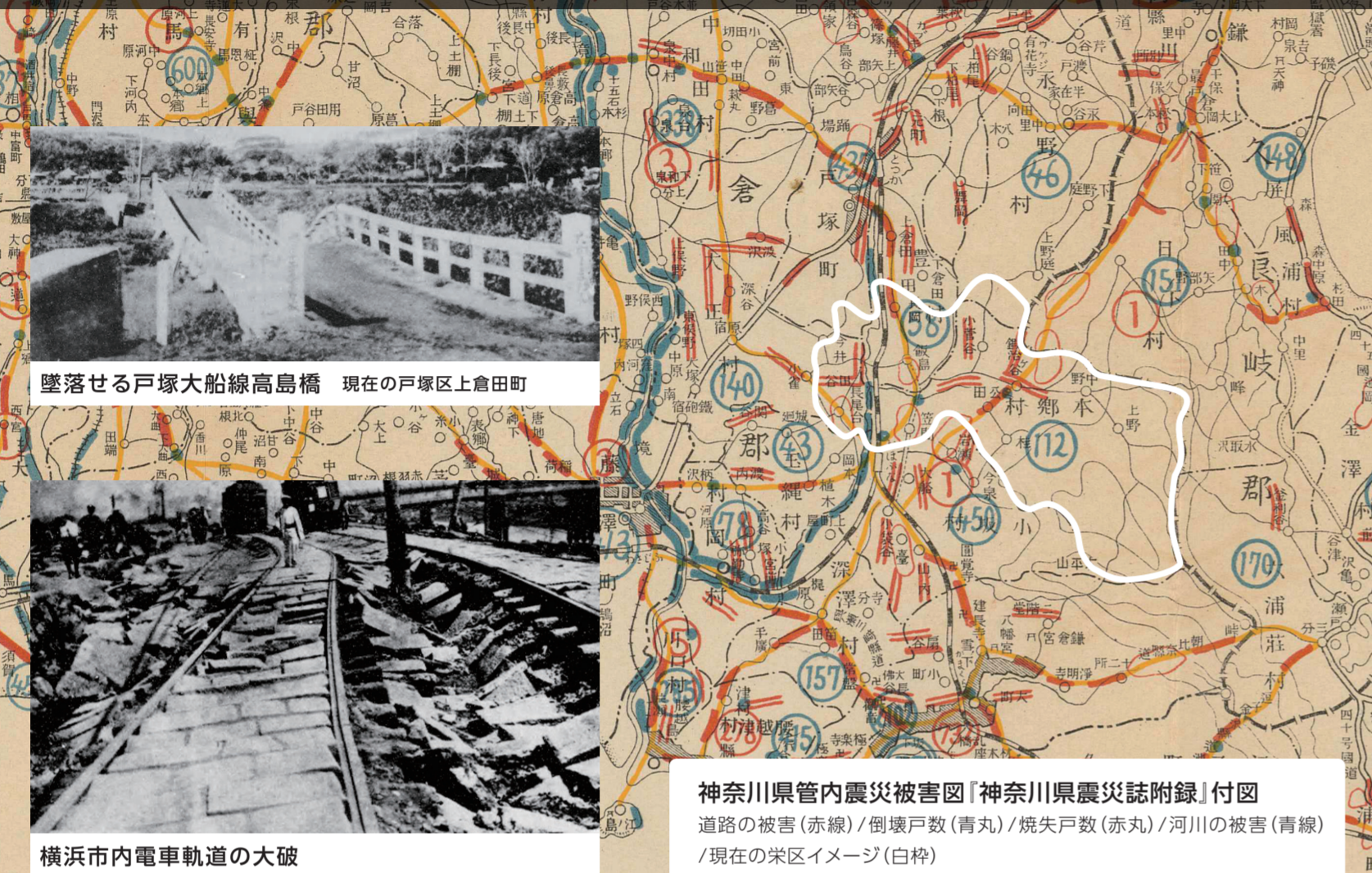


## 健康づくりカレンダー

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。

種類	日時・会場	内容	申込み・問合せ先	
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。 ※「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。</p> <p>◎【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)が無料です。そのほか無料になる条件等は、健康づくり係(☎894-6964)へお問い合わせください。</p> <p>◎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。</p>			<p>🔍 横浜市 がん検診 🔍</p>
	<p>乳がん (昭和59年4月1日以前に生まれた女性/2年度に1回)</p>	<p>📅 ①10月17日(火)②11月10日(金) ①②ともに9時~12時</p> <p>📍 区役所新館1階(当日の受付時間は予約時に調整)</p>	<p>以下どちらかを選択</p> <p>📍 a 視触診+マンモグラフィ検査 ¥1,370円</p> <p>📍 b マンモグラフィ検査単独 ¥680円</p>	<p>📍 ①9月15日(金)②10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>
	<p>HIV・梅毒検査 HIVやエイズに関する相談</p>	<p>📅 毎週(水)9時~9時45分</p> <p>📍 区役所新館2階</p> <p>※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。</p>	<p>📍 匿名で受付 ¥無料</p> <p>※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▼</p> <p>🔍 HIV検査相談マップ 🔍 🔍 横浜エイズ市民活動センター 🔍</p>	
健康相談など	<p>生活習慣改善相談</p> <p>管理栄養士による個別相談</p>	<p>📅 9月14日(木)13時~16時 9月28日(木)9時~12時 10月3日(火)13時~16時</p> <p>📍 区役所新館2階</p>	<p>📍 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</p>	<p>📍 健康づくり係 (☎894-6964)へ</p>
	<p>保健師・歯科衛生士による個別相談</p>	<p>📅 9月28日(木)9時~12時 10月3日(火)13時~16時</p> <p>📍 区役所新館2階</p>	<p>📍 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</p> <p>📍 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</p>	
<p>精神保健福祉相談</p>	<p>📅 平日8時45分~12時、13時~17時</p> <p>📍 区役所本館2階</p>	<p>📍 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。</p>	<p>📍 障害者支援担当 (☎894-8405)へ</p>	

# 特集 関東大震災から100年— 今こそ知りたい防災の話



壁落せる戸塚大船線高島橋 現在の戸塚区上倉田町

横浜市内電車軌道の大破

神奈川県管内震災被害図「神奈川県震災誌附録」付図  
道路の被害(赤線)/倒壊戸数(青丸)/焼失戸数(赤丸)/河川の被害(青線)  
/現在の栄区イメージ(白枠)

今年、1923(大正12)年に発生した関東大震災から、100年の節目に当たります。関東大震災は、栄区(当時は鎌倉郡本郷村・豊田村周辺)にも甚大な被害を与えました。その発生日である9月1日が「防災の日」と定められているように、近代日本における災害対策の出発点となっています。  
地震はいつ起きてもおかしありません。今回は、この機会に考えてみてほしい、防災に関する「話のタネ」を用意しました。ご家族で話し合ったり、さらに調べてみたり…防災意識を高めていただくきっかけとなれば幸いです。

もっと知りたい方はこちらから▶

【特集に関する問合せ】防災担当 ☎ 894-8311 ☎ 895-2260 / 事業企画担当 ☎ 894-6962 ☎ 895-1759

## 「避難ナビ」で備えましょう

横浜市避難ナビは、災害が起きた場合に適切な行動をできるように平時「いま」から災害時「いざ」まで一体的にサポートするアプリです。

インストールはこちらから▶



<p><b>「いま」知っておこう</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>避難所検索</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>●ハザードマップで今いる場所の危険性を確認</li> <li>●近くの避難所を確認</li> </ul> </li> <li><b>防災学習コンテンツ</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>●動画やクイズで横浜市の防災について学ぶ(子ども向けもあり)</li> </ul> </li> </ul>	<p><b>「いざ」という時に役立つ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>防災情報</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>●現在地周辺の避難所を検索</li> <li>●避難所までのルート案内</li> <li>●避難所の開設状況を確認</li> </ul> </li> <li><b>マイ・タイムライン</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>●災害時、安否情報を登録・検索</li> <li>●災害伝言板で災害時に伝言の登録・確認</li> </ul> </li> </ul>
--	---

その他、風水害についての情報も掲載しています!

## 「地域防災拠点」とは? 避難するだけではない、災害時の拠り所

地域防災拠点は横浜市内で震度5強(気象庁発表)以上の地震が発生した場合に開設される「避難所」であり、あらかじめ市内の小・中学校等が指定されています。

場所は栄区防災マップで確認▶

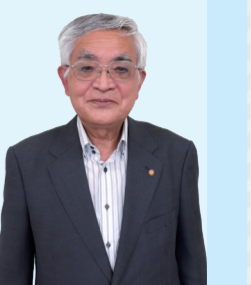


役割1	役割2	役割3
<b>避難する場所</b>	<b>物資や情報が集まる場所</b>	<b>食料などを備蓄する場所</b>
地震により自宅を失うまたは破損等により、居住することができなくなった人が避難生活を送る拠点です。	地域防災拠点に集まる物資や情報(安否情報、ライフライン情報等)は、避難者だけでなく在宅避難者も受け取ることができます。	防災備蓄庫には、食料や水・毛布・トイレパックなどの生活に必要な資機材があります。備蓄品には限りがあるので避難するときは各自備蓄している食料などを持って行きましょう。

## 震災に備え、様々な取組を行っています。

地域防災拠点は、地域から選出された方々を中心に組織された、地域防災拠点運営委員会が主体となって運営します。しかし、発災時は委員会だけで地域防災拠点を運営することは困難です。避難してきた方も「お客さん」ではなく、一緒に協力して運営を担っていくことが大事です。そのために、地域防災拠点の訓練に参加し、どのような活動が行われているか知っておくと良いでしょう。

また地域防災拠点の物資やスペースには限りがあります。自宅での生活が可能であれば、できる限り「在宅避難」(自宅で避難生活を送ること)をしましょう。そのためにも、自宅での食料や飲料、トイレパック等の備蓄品の備えもしておきましょう。



栄区地域防災拠点運営委員会連絡協議会会長 毛利 勝男 さん



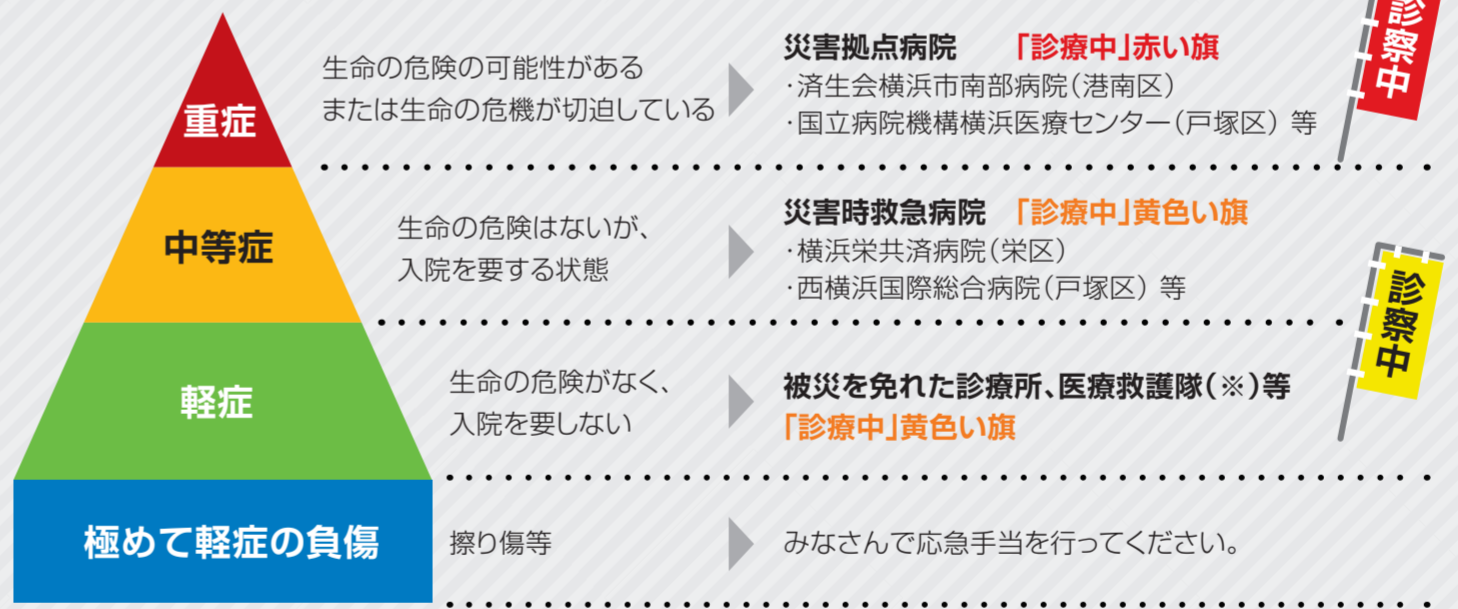
夜間避難所開設訓練



仮設トイレ設置訓練

## 災害時、けがをしたらどうする? のぼり旗を目印に医療機関・薬局へ

発災時には多くの負傷者の発生が想定されます。生命の危険の有無やけがの緊急性を優先し、症状に応じた医療機関の受診をお願いしています。なお、被災を免れ、診療可能な医療機関、開局可能な薬局は黄色いのぼり旗を掲げています。



開局している薬局は「開局中」の黄色い旗を掲げます。

(※)医療救護隊とは  
地域の医師・看護師・薬剤師などで編成され、巡回診療あるいは定点診療を行います。

## 医療機関と薬局でのぼり旗掲出訓練を実施します。

医師会・歯科医師会・薬剤師会の協力のもと、災害時の訓練として下記日程で黄色い旗の掲出を行います。

- 第1回 9月1日(金)
- 第2回 1月17日(水)
- 第3回 3月11日(月)

お近くの病院や薬局で、のぼり旗を確認してみてください。



事業企画担当 畑尻 健太郎 さん

## 募集中! 災害時の救護隊 Yナースへご登録ください!

Yナースとは、大震災発生等の災害時に、「医療救護隊」として活動する看護職のことで、区内の避難所等で主に軽症者に対する応急医療を行います。

登録資格

市内在住または在勤の保健師・助産師・看護師・准看護師の有資格者で、災害時に横浜市各区の地域防災拠点(指定された小・中学校)等で支援活動ができる人(ただし、病院勤務等で、災害時に職場に参集することになっている人は原則として除く)。

登録方法

所定の用紙(区役所新館3階304番窓口・区ウェブサイトから入手)に必要な事項をご記入のうえ、登録を希望する区福祉保健センター福祉保健課へ郵送もしくは持込(栄区役所の住所はP11参照)。

詳しくはこちら

仲間になりませんか?





# こそだて×さかえ

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

各園の情報はこちら  
〈えんさがしサポート★  
よこはま保育〉



## 来年度の保育園利用を考えている人必見! 令和6年度保育園利用希望者向け事前説明会のお知らせ

説明会の日程・  
申込みはここから

9月から10月にかけて、各保育園で事前説明会が開催されます!  
各園の雰囲気や保育の様子がわかります。ぜひご参加ください。  
(※説明会への参加は利用の可否とは関係ありません)



### ●令和6年4月1日からの利用申請書について

10月2日(月) 横浜市ウェブサイトに掲載    
10月10日(火) 区役所こども家庭支援課(本館2階25番窓口)または各保育園で配布予定

※発達に不安のあるお子さんの保育園利用については、9月中旬~10月中旬にこども家庭支援課にご相談ください。

☎ こども家庭支援課 ☎ 894-8463 ☎ 894-8406

## がんばるさかえっこをみんなで応援しよう! 栄区児童生徒スポーツ・文化活動 表彰対象者募集!

自薦・他薦OK!  
栄区民まつりで表彰



応募はここから!

●9月25日(月)まで募集中  
●詳細はウェブサイトへ

☎ 学校連携担当 ☎ 894-8434 ☎ 894-8406

### こどもの健診・相談

#### ●乳幼児健診

🕒 4か月児:9月8日(金)・27日(水)、  
1歳6か月児:9月13日(水)、3歳児:9月  
15日(金)各健診12時30分~13時30  
分受付 📍 区役所新館2階   
☎ こども家庭支援担当(☎ 894-8049/  
☎ 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  
🕒 9月13日(水)9時30分~11時  
📍 区役所新館2階歯科相談室  ☎ こども家庭  
係(☎ 894-8410/☎ 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  
🕒 9月14日(木)・26日(火)9時~12時  
📍 区役所新館2階栄養相談室   
☎ 健康づくり係(☎ 894-6964/☎  
895-1759)

#### ●離乳食教室~もぐもぐ2回食~

調理実演、講話など  
🕒 9月26日(火)13時30分~14時30分  
📍 区役所新館2階栄養相談室   
☎ 健康づくり係  
(☎ 894-6964/☎ 895-1759)

### 保育園・幼稚園等のイベント

未就学児のお子さんと保護者を対象に  
した楽しいプログラムを各園で実施!

**飯島幼稚園**  
☎ 861-5155 ☎ 871-3316

●シャボン玉 🕒 10月4日(水)  
●運動会 🕒 10月7日(土)※雨天順延

**小菅ヶ谷幼稚園**  
☎ 892-7117 ☎ 892-6577

●オープンDay  
🕒 9月15日・22日、10月6日(金)

**新大船幼稚園**  
☎ 892-3535 ☎ 892-3572

●ベビーワンダー(未就園児教室/1歳~)  
🕒 9月13日(水)  
●園見学会 🕒 9月19日(火)・25日(月)、  
10月4日(水) ※すべて要事前予約

**鍛冶ヶ谷カトリック幼稚園**  
☎ 892-5588 ☎ 893-9884

●運動会 🕒 9月30日(土)

**やまゆり幼稚園**  
☎ 891-2020 ☎ 891-3533

●運動会 🕒 9月23日(土・祝)  
※雨天:24日(日)に延期

**いいじまひがしこども園**  
☎ 892-1154 ☎ 892-1730

●施設見学会 🕒 9月19日(火)

**認定こども園いのやま**  
☎ 891-7473 ☎ 894-5840

●運動会 🕒 9月23日(土・祝)

●移動動物園 🕒 10月2日(月)

**飯島保育園**  
☎ 871-3661 ☎ 871-3812

#### ●親子で身体を動かして遊ぼう

🕒 9月14日(木)  
●かぼくんアート・つくってあそぼう  
🕒 9月19日、10月3日(火)  
●お庭でおはなし会 🕒 9月22日(金)  
●ランチ体験 🕒 9月28日(木)  
●運動会ごっこ 🕒 10月10日(火)

**公田保育園**  
☎ 892-1530 ☎ 892-1745

#### ●園庭あそび 🕒 9月12日(火)

**桂台保育園**  
☎ 894-1374 ☎ 894-1490  
★は桂台地域ケアプラザで実施

#### ★「おもちゃ文庫 ぽこ」であそぼう

🕒 毎週(火)(木)  
●モーリーズ子育て相談  
(トイレトレーニング)  
🕒 9月11日(月) 📍 中野地域ケアプラザ  
★子育てサロン「このゆびとまる!」  
🕒 9月19日(火)

#### ★絵本「わたしのワンピース」を作ろう(工作)

🕒 9月29日(金)  
●ロッキーに集まれ! 🕒 10月6日(金)  
📍 桂山公園ログハウス

**アスク大船保育園**  
☎ 897-6765 ☎ 443-9339

#### ●保育園開放 🕒 9月19日(火)

※要事前予約

**すまいるおおふな保育園**  
☎ 443-5666 ☎ 443-5660

#### ●保育園体験[2歳児] 🕒 9月29日(金)

※要事前予約



▲「動物さん、こんにちは!」  
人気イベントの移動動物園(認定こども園いのやま)

※イベント等内容の詳細については直接各施設にお問い合わせください。

PICK  
UP!

### グループトーク「みんなで話そう!横浜での子育て」 を開催します

横浜での子育てについて一緒に考えてみませんか。みなさんの声は、  
次期「横浜市子ども・子育て支援事業計画」の策定に活かします。

🕒 10月30日(月)10時~12時 📍 区役所新館1階健康相談室  
101・102

WEB申込みは  
こちら

☎ こども青少年局企画調整課 ☎ 671-4281 ✉ kd-kikaku@city.yokohama.jp

# 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197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

📅9月14日(木) 12時20分～12時50分  
📍区役所新館1階エントランスホール

🎵栄木管アンサンブル 🎹ベートーヴェンとクンマー ～19世紀の木管アンサンブル～ 申当日 問生涯学習支援係(☎894-8395/fax894-3099)

◆生ごみ処理器「キエーロ」説明会&「ミニ・キエーロ」モニター利用者募集  
キエーロの特徴や使い方について説明を行い、参加者は「ミニ・キエーロ」の利用モニターとして登録します

📅10月16日(月) 14時～16時 📍区役所新館4階8号会議室 📍区内在住の人20人 先着 申9月11日(月)9時から☎来館 問資源化推進担当(☎894-8576/fax894-3099)

※説明会終了後に「ミニ・キエーロ」をお持ち帰りいただきます。

◆ひきこもり等の若者支援セミナー・相談会～つなぐ、つなげる、つながる～  
社会参加が難しいと感じている若者(15～39歳)やその家族、地域で関心のある方に向けた、セミナーを開催します

📅10月19日(木)①セミナー13時30分～14時30分②個別相談14時45分～15時45分 📍SAKAESTA3階多目的ホール 📍①30人②6人 先着 申①当日②9月11日(月)からよこはま南部ユースプラザ(☎761-4323)

## 施設から

掲載されていないイベントや休館日については各施設にお問い合わせください。

### 豊田地区センター

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

◆無料・予約不要で楽しく放課後学習「まなびの扉」

📅毎週(火) 15時30分～17時  
📍小・中学生 申当日

◆親子であそぼう！

📅9月25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9月11日(月)から☎来館

◆ハロウィンに使えるかわいい消しゴムはんこづくり

📅10月5日(木) 10時30分～12時30分 📍10人 先着 ¥800円  
申9月12日(火)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

◆パネル展示による活動紹介展2023

📅9月3日(日)9時～30日(土)13時

◆【学習支援】楽習教室

📅9月13日・20日・27日、10月4日(水) 15時～17時  
📍小・中学生各10人 先着 申当日

◆パソコン無料相談会

📅9月16日(土) 12時30分～14時20分 申当日

◆栄おもちゃの病院

📅9月24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。

◆キグちゃんの「親子であそぼ！」～遊びから学ぶ子どもの育ち～

📅10月2日(月) 10時30分～11時30分  
📍0歳児と保護者10組 先着  
申9月13日(水) 10時から☎来館

◆思い出のあの曲、なつかしいあの歌みんなで歌おう♪歌声の丘

📅10月2日(月) 12時30分～14時30分  
📍40人 先着 ※1人につき2人分まで申込み可 ¥500円 申9月15日(金) 10時から来館、11時から☎

◆子育て喫茶「げんき」☆ハロウィン・パネルシアター☆

📅10月25日(水) 10時30分～14時  
📍未就園児と保護者25組 先着  
¥200円 ※カレーは別途(大人120円、こども30円)  
申9月12日(火) 10時から☎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

◆知っておきたいキホン 認知症講座  
誰もがなる可能性のある認知症の基本を改めて学んでみませんか

📅9月26日(火) 13時30分～15時  
📍認知症に興味のある人28人 先着 申☎来館

◆やさしい日本語であたたかコミュニケーション

わかりやすく話す、書くというコミュニケーションの具体的な方法を学びませんか  
📅10月6日・20日(金)・30日(月)、11月17日(金) 13時30分～15時30分  
📍区内在住の人各28人 先着 申☎来館

◆稔りの世代・野菜たっぷり、塩分控えめベジチェック®で推定野菜摂取量を測定

📅10月31日(火) 10時～12時 📍20人 先着 申9月11日(月)から☎来館

### 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 てらこやかみぞう

📅毎週(火) 15時～17時 📍小・中学生各15人 先着 申当日

◆子どもSDGs！靴下端材でボール入れなど役にたつものを作ろう

📅10月7日(土) 10時～12時 📍小学生10人 先着 ¥100円 申9月15日(金) 10時から☎来館

◆楽しいウォーキング 天園・横浜自然観察の森をてくてく歩こう

📅10月17日(火) 13時～15時30分  
※小雨決行。雨天は室内でのウォーキング講義に変更  
📍6.5km程度歩ける人(コースの一部に階段あり)15人 先着 ¥300円  
申9月16日(土) 10時から☎来館

◆魚のさばき方教室

地元魚店(音羽館)店主による実技指導  
📅10月26日(木) 10時～12時  
📍12人 先着 ¥1,200円  
申9月15日(金) 10時から☎来館  
※飲食なし、持ち帰りのみ

### 豊田地区ケアプラザ

〒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！  
📅9月15日、10月6日(金) 10時～11時30分 📍乳幼児と保護者  
📍飲み物 申当日

◆食べるの大好き！食育講座(にこりんく共催)

📅10月5日(木) 10時30分～11時30分  
📍0歳～未就学児と保護者10組 先着  
📍飲み物 申9月11日(月)から☎来館

### 笠間地域ケアプラザ

〒247-0006 笠間1-1-1  
☎890-0800 fax890-0864

◆おやこDE遊ぼうわくわくタイム

保育士さんと一緒に遊びませんか  
📅10月23日(月) 10時～11時  
📍1歳～2歳半児と保護者10組(20人) 先着  
📍飲み物、タオル 申☎来館

◆秋のお楽しみ会

ハロウィンパーティ&たのしい紙芝居  
📅10月29日(日) 13時30分～15時  
📍個別支援学級・特別支援学校に通う小・中学生15人 先着 ¥200円  
申☎来館

### 桂台地域ケアプラザ

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

◆ベビーマッサージ ママの手は魔法の手  
ふれあいで親子の絆を深めましょう

📅9月22日(金) 10時30分～11時30分  
📍ハイハイ前のお子さんと保護者10組 先着 ¥300円(オイル代) 申☎来館

◆よこはまシニアボランティアポイント登録研修会

📅9月25日(月) 13時30分～16時  
📍30人 先着 📍横浜市の介護保険被保険者証、筆記用具、A4資料を入れる袋、飲み物 申☎来館

◆シニア向けラク家事講座

📅10月3日(火) 14時～15時30分  
📍30人 先着 申☎来館

◆口腔機能講座 歯と口の健康を守るために

📅10月12日(木) 14時～15時  
📍20人 先着 申9月11日(月)から☎来館

### 中野地域ケアプラザ

〒247-0015 中野町400-2  
☎896-0711 fax896-0713

◆なかのカフェ「認知症介護者のつどい」

📅9月16日(土) 13時30分～15時30分  
📍12人 先着 申☎来館

◆権利擁護3連続講座☆第2弾「葬儀と墓じまい」

📅10月7日(土) 14時～16時  
📍35人 先着 申☎来館

◆50～60代から知って欲しい15つの事 運動・口腔編(2/4回目)

📅10月14日(土) 13時～15時(9月～12月各第2土曜・全4日間開催)  
📍35人 先着 申9月1日(金)から☎来館

◆親子でプレイアートを楽しもう！

OYAKO CLUBチューリップ おやこのひろば共催  
📅10月19日(木) 10時30分～11時30分  
📍未就学児と保護者10組 先着 ¥1組100円 申9月19日(火)からおやこのひろばへ(☎892-1030)

### 野七里地域ケアプラザ

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

◆山野草とお花を楽しむ会 ～秋編～  
自然観察の森に山野草を見に行きませんか？

📅10月25日(水) 10時～13時(予備日31日(火)) 📍15人 先着  
申9月11日(月)から☎来館

◆行政書士無料個別相談会

📅毎月第3土曜13時～16時、1人30分  
📍5人 先着 申☎来館

**飯島コミュニティハウス**  
〒244-0842 飯島町1863-5  
☎891-1766 ㊟891-1786

◆天然アロマとハーブで秋バテ対策  
～香りの入浴剤づくり～

🕒9月30日(土)10時～11時30分  
👤12人 **先着** ¥500円  
📅9月11日(月)から **来館**

◆ハロウィンアレンジ

ハロウィン向けのブーケを作ります  
🕒10月1日(日)10時30分～11時30分  
👤小学生以上12人 **先着** ¥500円  
📅9月11日(月)から **来館**

◆めざめのヨガ(全3回)

🕒10月3日、11月7日、12月5日(火)  
9時30分～10時30分 **先着** 20人  
📅動きやすい服装、ヨガマット(または大きめのバスタオル)、飲み物 ¥500円(全3回分) **先着** 20人  
📅9月11日(月)から **来館**

**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  
✉yokohama-nc@wbsj.org

◆森を守るボランティア体験～自然観察からはじめるボランティア～

🕒9月24日(日)9時30分～12時  
👤友の会のボランティア体験活動に興味のある人10人 **抽選** ※小学生以上、小学生は保護者同伴(内容は主に大人向け) **先着** 10人  
📅9月11日(月)から **来館**

◆みどりウォーク in 荒井沢市民の森

🕒9月30日(土)9時30分～14時30分(予備日10月7日(土))  
👤中学生以上20人 **抽選** **先着** 20人  
📅9月11日(月)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

◆ハロウィン工作「くもの巣リースを作ろう!!」

🕒9月30日(土)、10月1日(日)10時～  
👤各35人 **先着** **先着** 35人

◆ハロウィンイベント「合言葉を見つけてプレゼントをゲットしよう!」

🕒10月29日(日)10時～  
👤30人 **先着** **先着** 30人

**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

◆ジャパン・ナショナル・オーケストラメンバーによる 室内楽の夕べ

🕒12月16日(土)19時～(開場18時30分) **先着** 300人  
👤大江馨・東亮汰(ヴァイオリン)、長田健志(ヴィオラ)、水野優也(チェロ)、五十嵐薫子(ピアノ)  
¥一般券3,500円、リリス券3,000円(全席指定)

◆午後の音楽会第158回 倉富亮太×笹沼樹×入江一雄 ピアノトリオコンサート

今、注目の若手実力派3名による豪華ピアノトリオが実現!  
🕒12月19日(火)14時～(開場13時30分) **先着** 300人  
👤倉富亮太(ヴァイオリン)、笹沼樹(チェロ)、入江一雄(ピアノ) ¥2,500円(全席指定)

種類	販売期間 ※イベントによって異なります		購入方法
	室内楽の夕べ	午後の音楽会 第158回	
先行	リリス LINE チケット 9月9日(土)10時～9月15日(金)10時	9月28日(木)10時～10月4日(水)10時	LINEで友だち追加して購入(詳細はWEB)
一般発売	一般券 9月16日(土)10時～9月16日(土)14時～	10月5日(木)10時～10月5日(木)14時～	来館
	リリス LINE チケット 9月16日(土)14時～	10月5日(木)14時～	LINEで友だち追加して購入(詳細はWEB)

※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**

**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(文化祭はどなたでも)

◆転ばぬ先の杖ウォーキング(全8回)

🕒10月2日・30日、11月6日・20日、12月4日・18日、1月15日・29日(月)10時～11時30分 **先着** 10人  
📅9月11日(月)から **来館**

◆コツで上手に!スマホ写真撮り方講座

🕒10月10日(火)9時50分～11時50分 **先着** 8人  
📅9月11日(月)から **来館**

◆歌ってハツラツ

お口の体操で頭もほぐれ、リフレッシュ!!  
🕒10月20日(金)12時50分～14時50分 **先着** 25人  
📅9月11日(月)から **来館**

◆翠風荘文化祭

各同好会活動舞台発表・展示・ものまねショー・落語会  
🕒10月27日(金)～29日(日)9時～16時 ※落語会:29日(日)、要事前予約 **先着** 40人  
📅9月11日(月)から **来館**

**老人福祉センター 横浜市 翠風荘** **検索**

**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

◆女性のためのこころのケア講座

🕒9月16日(土)10時～12時  
👤女性25人 **先着** ¥600円 **先着** 25人

◆3か月コース 週末ピラティス(全5回)

🕒10月14日・28日、11月11日・25日、12月9日(土)10時～11時15分  
👤女性22人 **先着** ¥4500円(全5回分) **先着** 22人

◆心とからだを整える産後のセルフケア(全2回)

🕒11月14日・21日(火)10時～11時30分 **先着** 16組  
👤生後210日までの赤ちゃんと産後の女性16組 **先着** 16組  
¥1,700円(全2回分) **先着** 16組  
📅10月3日(火)9時から **先着** 16組

**男女共同参画センター** **検索**

**栄図書館**  
〒247-0014 公田町634-9  
☎891-2801 ㊟891-2803

◆おはなし会

🕒9月13日(水)16時～16時30分  
👤4歳くらい～大人まで **先着** 18人

◆かながわこどもひろば おはなし会

🕒9月23日(土・祝)14時～14時30分  
👤3歳くらい～大人まで **先着** 18人

◆親子のおはなし会

🕒9月26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** 10組

◆「わらべうたと絵本の会」ボランティア講座(全3回)

🕒10月3日(火)・12日(木)・24日(火)10時～12時 **先着** 15人  
📅9月11日(月)～20日(水)二次元コードから **先着** 15人



**本郷ふじやま公園**  
〒247-0009 鍛冶ヶ谷1-20  
☎896-0590 ㊟896-0593  
📅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

◆和布細工

押し絵で来年の干支の「辰」を作ります  
🕒10月18日・25日(水)13時～16時  
👤各6人 **先着** ¥各1,500円 **先着** 6人

◆能舞・能管コンサート

🕒10月22日(日)13時30分～15時30分 **先着** 90人 ¥500円  
📅9月11日(月)から **先着** 90人

◆フラワーアレンジメント

🕒10月26日(木)13時30分～15時30分 **先着** 6人 ¥2,500円  
📅10月12日(木)必着

◆にぎわい座出前寄席

🕒10月28日(土)13時30分～15時30分 **先着** 90人 ¥1,000円  
📅9月11日(月)から **先着** 90人

**横浜市シルバー人材センター 本部**  
〒233-0002 港南区上大岡西1-6-1  
ゆめおおおかオフィスタワー13階  
☎847-1800 ㊟847-1716

◆パソコン講習

🕒①初めてのパソコン:10月3日(火)・4日(水)午後 ②初めてのワード:10月10日(火)・11日(水)午後 ③初めてのエクセル:10月10日(火)・11日(水)午前もしくは10月24日(火)・25日(水)午後 ④年賀状:10月24日(火)・25日(水)午前 ※午前:9時45分～12時15分 午後:13時30分～16時  
👤各18人 **先着** 18人  
¥各5,550円  
📅9月20日(水)まで **先着** 18人

◆作詞教室

🕒10月16日(月)13時30分～16時30分 **先着** 18人 ¥3,000円  
📅9月11日(月)から **先着** 18人

**横浜市シルバー人材センター** **検索**

**舞岡ふるさと村 虹の家**  
〒244-0813 戸塚区舞岡町2832  
☎826-0700 ㊟826-0749

◆ふるさとの森自然観察会

🕒10月14日(土)9時30分～12時(雨天中止) **先着** 14人  
📅9月17日(日)9時から **先着** 14人

**舞岡公園 小谷戸の里**  
〒244-0813 戸塚区舞岡町1764  
☎㊟824-0107

◆稲刈り体験

🕒10月1日(日)13時～15時(雨天中止) **先着** 3歳以上100人  
※1回の申し込みにつき5人分まで、小学生以下保護者同伴  
¥中学生以上300円、小学生200円  
📅9月11日(月)9時～21日(木)17時 **先着** 100人

◆里山ウォークラリー

🕒10月9日(月・祝)10時～12時(雨天中止) **先着** 30組  
※1回の申し込みにつき5人分まで、小学生以下保護者同伴  
¥中学生以上200円、小学生100円  
📅9月16日(土)9時から **先着** 30組

**舞岡公園 小谷戸の里** **検索**

**栄公会堂・栄スポーツセンター**  
〒247-0005 桂町279-29  
【公会堂】☎894-9901 ㊟894-9902  
【S C】☎894-9503 ㊟894-9505

◆横浜元気!!スポーツ・レクリエーションフェスティバル2023

🕒10月9日(月・祝)9時～17時  
👤対象・定員ともイベントにより異なる  
📅元ベ이스ターズ選手による野球教室、ダンス発表会、大抽選会、短歌入門講座、室内楽コンサートなど  
※詳細は **先着** WEB へ

**栄公会堂・栄スポーツセンター** **検索**

**あーすぷらざ**  
〒247-0007 小菅ヶ谷1-2-1  
☎896-2121 ㊟896-2299

◆第57回神奈川県中学校美術展

🕒9月13日(水)～27日(水)10時～17時 ※祝日除く月曜休館。最終入場16時30分、最終日は15時まで。 **先着** 100人

◆あーすぷらざ×seto さいこう展 再考、再構、再興、最高!

🕒9月13日(水)～10月15日(日)9時～17時 **先着** 100人

◆絵本の読み聞かせ

🕒9月17日(日)13時～13時30分 **先着** 10人

◆着てみよう!世界の衣装クイズラリー

🕒9月30日(土)14時～15時(13時30分整理券配布) **先着** 12組  
¥常設展示室観覧料(大人:400円、学生・高校生・65歳以上の人:200円、小・中学生:100円) **先着** 12組

区民利用施設の情報は  
こちらから!  
(一部掲載のない施設もあります。)

広報よこはまに載っていないイベント情報が掲載されていることもあるよ!