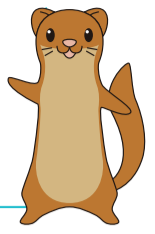


さかえ 10月号 No.312

来年度の保育園の
利用申請が始まります！
詳しくは10ページへ



栄区いち川
マスコット
タッチーくん

環境学習



クイズなどで楽しく学ぶことができます。

収集体験



収集車の仕組みを学んだり、収集体験をしたりすることができます。

脱炭素

「プレパーク・さかえ」に行ってきました！ 炭素な体験レポート

資源循環局栄事務所にある「プレパーク・さかえ」は、“見て” “学んで” “さわって” “楽しんで” ごみの減量化・資源化などの環境学習をすることができる施設です。ごみの削減や水切りは、焼却時の二酸化炭素の削減や焼却効率のアップとなり、脱炭素につながる大切な取組の1つです。実際に行って、体験してきました！

#脱炭素

#ごみ削減

#ヨコハマ3R夢

#お子さんにオススメ

さまざまな展示品で学ぶ



▲スケルトン収集車
収集車に入れられたごみがどのように内部に入っていくのか、実際に動かしながら学ぶことができます。



▲ごみの分け方
実物を見ながらごみの分別を学ぶことができます。

リユース家具展示場



粗大ごみとして排出されたものの中で、リユースできるものを展示し、無償で提供しています。

対象者

- ・市内在住・在勤・在学の人
- ・営利目的ではない人
- ・お持ち帰りできる人

詳しくは▶



プレパーク申込方法 ※要予約

団体（5人以上）及び収集体験等をご希望の場合は事前予約をお願いしております。

☎資源循環局栄事務所 ☎891-9200 ☎893-7641

📍上郷町1570番地1

🚗アクセス 神奈中バス「森の家前」または「横浜霊園前」で下車

他にも！

脱炭素な活動
見つけた！



株式会社タツノ 横浜工場所在地: 笠間4-1-1

栄区役所では毎年株式会社タツノと連携して「夏休みわくわく社会科見学」を開催しています。今年で7回目となる社会科見学では子どもたちが未来のエネルギーについて学びました。

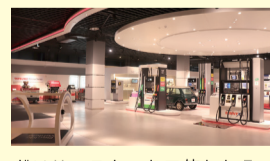


タツノはガソリンはもちろん温暖化対策として注目されている水素などを、乗り物に「安全」「正確」に入れる計量機を製造しています。環境に優しい計量機や水素で走る車を子どもたちが体感し、エネルギーの大切さを学んでもらいたいと思っています。

株式会社タツノ 営業本部長付 森さん



未来のエネルギー「水素」で走る水素自動車の試乗体験



ガソリンスタンドで使われる機器を学べるショールーム

「夏休みわくわく社会科見学」の様子（8月実施）



☎ 広報相談係 ☎ 894-8335 ☎ 894-9127

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 🔍 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) 🔍 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9月1日現在)
👤人口 120,992人
🏠世帯数 54,529世帯

第24回 栄区民まつり

日時 11月4日(土)10時~15時(荒天中止)
場所 本郷中学校 校庭

- 区内で活動する団体からの出店
- 友好交流都市物産展
- 特設ステージでのパフォーマンス

栄区民まつり 検索

詳細はウェブサイトへ▶

☎ 地域活動係 894-8391 fax 894-3099

**まずは「自分が楽しむ」そして「みんなの役に立つ」へ！
 “地域デビュー”応援講演会を開催します！**

地域デビューに成功した“元”仕事一筋サラリーマンによる講演会を開催します。「仲間が欲しい…」「何か始めたい…」そんな人が、地域で活躍できるよう、はじめの一步を応援するイベントです。

▼詳細はこちら！

🕒 12月10日(日)14時~16時
 📍 SAKAESTA(さかえすた)3階大会議室
 👤 60人 (抽選) (区内在住の人優先)
 📄 清水 孝幸(東京新聞事業局長)
 📅 10月10日(火)~11月8日(水)WEB

講師: 清水さん

☎ 生涯学習支援係 894-8395 fax 894-3099

**3R夢インフォメーション 10月は食品ロス削減月間です
 フードドライブに参加しませんか？**

家庭で食べずに置いてある食品はありませんか？眠っている食品をひとり親家庭や子ども食堂、福祉施設等、必要な人に届ける活動を“フードドライブ”と言います。いただいた食品は区の社会福祉協議会やフードバンク団体を通して必要な人に届けます。

受付時間・場所

- 地域振興課(区役所本館4階46番窓口)…月~金曜8時45分~17時 ※祝日、12月29日~1月3日を除く
- 資源循環局栄事務所…月~土曜9時~11時30分、13時30分~16時

受付できる食品

2か月以上賞味期限が残っている、常温保存可能で未開封のもの
 例:米、乾麺(パスタ、そうめんなど)、缶詰、インスタント食品など
 ※手作りの食品、生鮮食品、アルコール類(みりん、料理酒含む)などは受け取ることができません。

区役所には、4月から7月までの4か月間で1,246点、327.2kgの食品が寄せられたよ！

へら星人「ヨコハマ3R夢！」
 ミーオ マスコットイオ

☎ 資源化推進担当 894-8576 fax 894-3099

**第34回栄区民ロードレース大会
 参加者募集! みんなで走って気分爽快!**

🕒 1月13日(土)※雨天決行、荒天中止
 📍 埋蔵文化財センター(野七里2-3-1)周辺

開催概要

①小学生以上で区内在住・在勤・在学・在スポーツクラブの人
 ②特別枠(約10kmコースのみ)

- 高校生以上で横浜市スポーツパートナーズに所属する人
- 高校生以上で区内在勤・在学・在スポーツクラブの人の同居家族
- 高校生以上で栄区に隣接する4区(戸塚区・港南区・磯子区・金沢区)及び鎌倉市に在住・在勤・在学の人・協賛企業の社員 ほか

特別枠を拡大しました!

📅 11月7日(火)まで WEB 先着

コース	種目	対象	定員	参加費*1
約2kmコース	小学1・2年生の部	小学生及び保護者	各250人	1,500円
	小学3・4年生の部			
	小学5・6年生の部			
約4kmコース		中学生 高校生以上	100人	2,800円
約10kmコース	健脚の部 シニアの部*2	高校生以上	500人 50人	

※1 別途、申込手数料がかかります。 ※2 大会当日時点で60歳以上の人

☎ 生涯学習支援係 894-8395 fax 894-3099

栄区民芸術祭2023 ~私たちのまちのアーティストが贈る秋の芸術祭。気軽に足を運んでください♪~

	内容	日程	会場	
展示発表	生け花展	10月13日(金)~15日(日)	栄区民文化センター リリス	
	盆栽・山野草・こけ玉展	10月13日(金)~15日(日)		
	書道展	10月17日(火)~21日(土)		
	第38回栄区美術家協会展	10月22日(日)~27日(金)		
	手工芸・陶芸展	11月14日(火)~17日(金)		
	美術展	11月18日(土)~22日(水)		
	フォトSAKAE写真展	11月23日(木祝)~27日(月)		
	第38回栄区菊花大会	11月3日(金祝)~12日(日)		栄スポーツセンター 本郷台駅前
	和装おさらい会&発表会	11月6日(月)		栄公会堂
	体験教室	生け花体験教室(500円)		10月13日(金)
手工芸体験教室(材料費)		11月14日(火)~17日(金)		
篆刻創作教室(1,000円・材料費別)		11月26日(日)		
音楽芸能	素敵なたすきなクラシックコンサート(大人500円、中学生以下100円)	10月28日(土)	栄区民文化センター リリス	
	シャンソンの花束	10月28日(土)		
	邦楽の集い	11月3日(金祝)		
	器楽の祭典II	11月12日(日)		
	合唱の祭典	10月21日(土)・22日(日)		栄公会堂
	芸能 秋の祭典	10月28日(土)		
	器楽の祭典I	11月5日(日)		
	名曲コンサート(1,000円)	11月19日(日)		

時間等の詳細は、区役所・栄図書館・区内地区センター・コミュニティハウス及び各会場で配布している総合プログラム、または栄区文化協会ウェブサイトをご確認ください。 栄区文化協会 検索

☎ 生涯学習支援係 894-8395 fax 894-3099

**花と緑の魅力スポットを募集します!
 自慢のお庭や花壇を紹介しませんか？**

オープンガーデンの会場や花・緑がきれいな公園など、区内の花と緑が魅力的なスポットを紹介するパンフレットを作成します(令和6年4月発行予定)。日頃心をこめてお手入れしているお庭や花壇を紹介して、交流の輪を広げませんか。

募集内容

- 令和6年度にオープンガーデンを開催するグループ(会場3か所以上)
- 愛護会や商店街など、地域の団体やグループで管理しているお庭や花壇

応募方法

参加会場申込書・写真を郵送
 または ☎ FAX 来館(区役所本館4階45番窓口)
 詳しくは 花サクサカエ 検索

☎ 企画調整係 894-8161 fax 894-9127

栄消防たち通信
よこはま防災e-パーク

いつでも、どこでも、身近に防災を学ぼう!

時間や場所にとらわれることなく、ウェブサイト上で災害に備える知識を得ることができます。選べる4つのコースで、楽しみながら防災について学びましょう!

一般コース	火災・地震・風水害・救急の4つのカテゴリーから、火災予防や災害への備え、心肺蘇生法などを学習できます。	子どもコース	年齢に応じて楽しみながら学習できます。「ポケモンぼうさいきょうしつクイズ」にも挑戦しましょう!
地域防災コース	地域防災の事例などを学習できます。自治会・町内会など地域で防災活動を担う人におすすめです。	事業所コース	防火管理の知識や消防用設備の取扱方法を学ぶことができます。防火管理者や従業員の人におすすめです。

ここからアクセスできるよ

よこはま防災e-パーク 検索

☎ 栄消防署総務・予防課 892-0119



乳がんは早期発見が大切です！ 10月はピンクリボン月間

乳がんは日本人女性のおよそ11人に1人がかかっています。
乳がんについての正しい知識を得て、早期発見のきっかけとしましょう。

早期発見が大切 乳がんは早期に発見し治療することで、乳房温存手術など多様な治療を選択できる可能性が大きくなります。また、5年生存率が99%以上になります。

自分で気づける

乳房の異変に気付くためには、日頃から乳房の状態を把握しておくことが大切です。月に1度セルフチェックをしましょう。

以下の症状がないかをチェック！

- しこり くぼみ
- ふくらみ 変色
- ひきつれ ただれ
- 乳首からの出血や異常な分泌液

乳がんのできやすい場所

約半数が**外側の上**

外側上 53% 内側上 19%
外側下 14% 内側下 6%
乳首 4%
全体にまたがるもの4%

出展：東北大学病院データ (2011-2014年)

検診を受けよう 早期の乳がんは触ってもわからないことがあります。セルフチェックに合わせて2年に1回の乳がん検診を受けましょう。

●乳がん検診について

乳がん検診実施医療機関一覧は右の二次元コードから確認できます。直接電話でご予約ください。また、区役所でも乳がん検診を実施しています。

健康づくり係 ☎894-6964 fax 895-1759

～障害のある方のご家族へ～ 日常的な金銭管理の支援等について

障害のある方にとって、「自分らしい暮らし」を自分で決めることはとても大切です。栄区社協あんしんセンターでは、福祉サービスの利用や日常的な金銭管理などが困難な障害者や高齢者に、契約に基づきサービスを提供しています。

こんな時にはご相談ください

日常的な金銭管理が不安…

自分が亡くなった後、障害のある子どもの将来が不安…

預貯金の出納代理・代行やセンター職員の定期的な訪問等、お手伝いできることがあります！小さなことでもまずはご相談ください！

制度利用に関するお問合せは…

栄区社協あんしんセンター ☎896-0910

区役所や地域ケアプラザでパンフレットをお配りしています▶



障害者支援担当 ☎894-8068 fax 893-3083



歯周病を予防しましょう 11月8日は「いい歯の日」

歯周病は40代からかかる人が増加し、成人の約8割になると言われています。20～30代からケアをすると重度になりにくく、口臭予防にもなります。いつものケアにちょっとプラスして、自分の歯を守りましょう！

歯周病チェックリスト

<input type="checkbox"/>	口臭を指摘された/自分で気になる
<input type="checkbox"/>	朝起きたら口の中がネバネバする
<input type="checkbox"/>	歯みがき後に毛先に血がついたり、すすいだ水に血が混じる
<input type="checkbox"/>	歯肉が赤く腫れてきた
<input type="checkbox"/>	歯肉が下がり、歯が長く感じた気がする
<input type="checkbox"/>	歯肉を押すと血や膿が出る
<input type="checkbox"/>	歯と歯の間に物が詰まりやすい
<input type="checkbox"/>	歯並びが変わった気がする
<input type="checkbox"/>	歯が揺れている気がする

Q チェックリストで確認してみましょう！

- なし …… 今のところ問題ありません。1年に1回は歯科健診へ行きましょう。
- 1～3個… 歯周病の可能性がります。軽度のうちに歯科医院へ行きましょう。
- 4～5個… 中等度以上に歯周病が進行している可能性があります。早期に治療をしてください。

◀引用:日本歯周病学会ウェブサイト 歯周病について

歯周病にかかる仕組み

歯周病は、歯周病菌の感染により歯肉に炎症が起き、歯を支える骨が溶けていく病気です。

健康な状態 → 歯肉炎・軽度歯周炎 → 中等度歯周炎 → 重度歯周炎

いつものケアにちょっとプラスで歯周病予防！

歯周病の始まりは「歯と歯肉の境目」と「歯と歯の間」の歯垢(プラーク)です。いつものケアにちょっとプラスしてみましょう！

プラス1 歯みがきは歯の表面+歯肉との境目に歯ブラシを当てる

プラス2 1日1回デンタルフロスまたは歯間ブラシを行う

歯周病は自然治癒することはありません。複数の病気とも関連性があり、歯周病の進行は全身の健康に影響します。定期的にかかりつけ歯科医でチェックしましょう！

健康づくり係 ☎894-6964 fax 895-1759



民生委員が訪問! 「地域で見守り」推進事業

民生委員が高齢者のお宅を訪問し、日常生活でのお困りごとや緊急時の連絡先等をお聞きします。

訪問対象の人

- ・75歳以上でひとり暮らしの人
- ・今年度、新たに75歳以上の人のみとなった世帯(既に福祉サービスをご利用の人等を除く)

※民生委員の欠員地区については実施しません。
※地域ケアプラザ、区役所の職員が訪問することもあります。

運営企画係 ☎894-6963 fax 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。 横浜市 がん検診 <input type="button" value="検索"/></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>			
	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)	<p>🕒 11月16日(木)8時45分～11時25分</p> <p>📍 区役所新館2階 (当日の受付時間は予約時に調整)</p>	<p>📺 胸部エックス線撮影 ¥680円</p> <p>👕 無地のTシャツ (プリント・レース・金具付きは不可)</p>	<p>📞 10月16日(月)から電話で健康づくり係(☎894-6964/平日9時～17時)へ</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>🕒 11月28日(火)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>📞 10月23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>
HIV・梅毒検査 HIVやエイズに関する相談	<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 <input type="button" value="検索"/> 横浜エイズ市民活動センター <input type="button" value="検索"/></p>		
健康相談など	生活習慣改善相談	<p>🕒 10月19日(木)13時～16時 10月26日(木)9時～12時 11月7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>
	保健師・歯科衛生士による個別相談	<p>🕒 10月26日(木)9時～12時 11月7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>	
精神保健福祉相談	<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>	

お知らせ ▶ 健康づくり係では、管理栄養士・保健師・歯科衛生士による「生活習慣改善相談」を行っています。体重コントロールや高血圧、卒煙、歯周病などについて個別に相談できますので、お気軽にご利用ください。予約制ですので、予約方法等詳しくは7ページをご覧ください。

さらに/ プラス 私たちも皆さんの健康を応援します!

若い世代から生活習慣に気を付けることで将来の病気の予防につながります。この機会に、ご自分の生活を振り返ってください。ここにある項目、すべてを行うことはハードルが高く感じるかもしれませんが、できることからちょっとプラスしてみてください!

地域の健康づくりの推進役で、「けんしん」の啓発や各地区で健康づくりに関する活動を行っています。




栄区保健活動推進委員会会長 石井さん

さらに/ プラス 今から運動を習慣化しよう


30代からの「ゆるトレセミナー」

日時 12月9日(土)13時30分~15時
会場 区役所新館1階101・102号室
内容 ミニ講座「肩こり・腰痛予防・疲れにくい体づくり」
 お手軽ストレッチ、筋トレ練習
対象 区内在住・在勤の人30人 **先着**
持ち物 動きやすい服装・水分・タオル
申込み 10月11日(水)~12月1日(金)に
 ☎・📧・🌐で健康づくり係へ

簡単なストレッチなどのゆる〜いトレーニング、「ゆるトレ」をはじめませんか?



講師:栄スポーツセンター所長 健康運動指導士 堀川 忠雄さん



詳細・申込みはこちらから

ちょっとプラス 朝 morning

朝ごはんはメリットがたくさんあります!

☑️ 朝ごはんを食べよう
 食べる習慣のない人は、何か少しでも食べることから始めてみましょう。

☑️ 朝は日光を浴びて「おはよう」
 脳を覚醒するホルモンが分泌、体内時計がリセット!

☑️ 朝の運動をちょっとプラス

体温上昇 脳へエネルギー補給 口臭予防
 腸を刺激 穏やかな心 生活習慣病予防・改善

通勤や通学で! 花壇・庭の手入れ 膝と腰をしっかりゆっくり曲げて、スクワット効果♪
 駅まで徒歩 電車ではなるべく立つ 食後の散歩

血糖値の急上昇を抑える!

子育て・働き世代のあなたへ

いつもの生活にプラスでヘルシーなわたしに!

子育てやお仕事で毎日忙しい皆さん、「ヘルシー(健康)」な生活を送っていますか? 実は、栄区では、若年層ほど「ヘルシー」から遠のいているという調査結果があります*。すべてを変えることは難しくても、いつもの生活にちょっとプラスして、今よりももう少し「ヘルシーな自分」になりませんか?

☑️ 寝る前にはリラックス
 落ち着いた雰囲気でごすと入眠しやすくなります。あなたらしくリラックスして過ごす時間も大切に。寝る直前に食べると体は消化のために働くので、疲れがとれにくくなります。

湯船に浸かる ストレッチ 眠れないときは瞑想もおすすめ

光る画面はほどほどに

☑️ 夜は丁寧に歯みがきを
 歯周病予防にフロス・歯間ブラシが◎

☑️ 夜ごはんにも意識をプラス!
 食べ過ぎ・飲みすぎに注意! 活動量が減る夜にエネルギーを過剰摂取すると肥満のもとに。

揚げ物はほどほどに... 夕食は寝る2~3時間前までに

☑️ いつもの道も少し意識するだけで運動に

散歩や仕事、学校の帰り道に♪ 歩幅を広く!

階段は0円ジム! 手軽にカロリー消費

階段を使う

ちょっとプラス 夜 evening

少し意識して運動を取り入れてみましょう。

☑️ 夜ごはんをバランスアップ
 いつものランチにちょっとプラスして♪

☑️ ちょっと運動
 柔軟性を高めて肩こり・腰痛予防! 仕事や家事の合間に、深呼吸や首回しもプラスしてみましょう。

☑️ 昼ごはんをバランスアップ

いつものランチにちょっとプラスして♪

いつものランチ 主食 主菜 ミートソースパスタ 副菜 不足 サラダ

いつものランチ 主食 副菜 おにぎり 野菜スープ 主菜 不足 ゆで卵

飲み込む前に **プラス5回噛んで** お口の筋肉を使うのをおすすめです!

首じんわりストレッチ ゆっくりと頭の横を手で押さえながら倒す。
 肩ほぐしストレッチ 両腕を真上に伸ばし、肩甲骨を意識しながら肘が90度になるまで下げる。

足も裏ストレッチ 椅子に浅めに座って片足を伸ばし、つま先をつかむように両手を伸ばす。
 お尻周りをストレッチ 片足をももに乗せて座り、膝を手で押さえながら身体を前へ倒す。

歯科衛生士

さらに/ プラス 朝ごはんはステップアップで食べる習慣を!

ステップ 1 バナナ、ヨーグルト、おにぎりなど、何か1つでも食べることから。

ステップ 2 おにぎりとおみそ汁、トーストとスープ、バナナとヨーグルトなど2種類以上を。

ステップ 3 **主食**(ごはん、パン等) **主菜**(納豆や卵等のタンパク質のおかず) **副菜**(野菜のおかず)をそろえて。

子どもから高齢者までを対象に、食育や健康づくりを広めるボランティア活動をしています。



ヘルスメイト(食生活等改善推進員) 森さん

ちょっとプラス 昼 afternoon

できることから、ご自分だけでなくご家族で取り組んでみてください!

☑️ ちょっと運動

健康づくり係 歯科衛生士、保健師、栄養士

【問合せ】健康づくり係 ☎ 894-6964 📠 895-1759

【問合せ】健康づくり係 ☎ 894-6964 📠 895-1759

【問合せ】健康づくり係 ☎ 894-6964 📠 895-1759

さらに/ プラス けんしんを受けて健康チェック

がんや生活習慣病などは、自覚症状がないままに進行しますので、「けんしん」を受けることが、病気の早期発見につながります。「けんしん」を受け、定期的にご自身の健康状態を確認し、病気になる前から日々の健康づくりに取り組むことができます。

横浜市栄区医師会 会長 野村 武 先生

横浜市の「けんしん」

①がん検診 ②特定健康診査 ③横浜市健康診査 ▲詳しくはこちら

「けんしん」を受けるには

- けんしんを受ける医療機関を決める(各けんしんの実施医療機関一覧は市ウェブサイトへ)
- 「横浜市の〇〇けんしんを受けたい」と直接電話予約
- 予約日当日医療機関へ受診

☎けんしん専用ダイヤル 664-2606



*令和3年度区民意識調査では、男女ともに若年層ほど「バランスのよい食事を1日2回以上ほぼ毎日食べている」人の割合が低いという結果が出ています。また、「ほとんどスポーツをしていない」人は20~50歳の男性は約5割、女性は約7割となっています。



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

困ったことも嬉しいことも
話せていますか?
相談してくださいね



今月のコラム1 親子で秋を楽しむ

過ごしやすい今の季節。木の実や葉っぱで、秋ならではの遊びを楽しみませんか?

- 聴く** 落ち葉を踏んで歩いてみましょう。どんな音かな?
- 触る** 落ち葉を集めて体の上からかけてみましょう。雪みたいだね!
- 見る** 木の実やきれいな落ち葉などを拾って見てみましょう。

- おでかけ +α** ◆保存袋でお散歩バッグづくり
保存袋にお気に入りのテープをつけるだけで、バッグに変身!
- ◆集めた木の実や落ち葉で工作
マラカスやペンダント、おめんなどの工作がおすすです!

- 安全に遊ぶために...
・誤飲防止のため、ペットボトルを使う時は、ふたが開かないようにテープで止めましょう。
・お散歩バッグやアクセサリ等でひもを使う時は、お子さんの首に絡まないように注意してください。

問 こども家庭係 ☎894-8410 fax894-8406

今月のコラム2 来年から小学生!放課後の過ごし方

小学生が楽しく安全に過ごせる放課後の居場所をご紹介します!

利用料など詳細はこちら▶

- 学校内で過ごす**
放課後キッズクラブ(各小学校内)
■対象 当該小学校に通学する小学生
■時間 月～金曜(放課後～19時)
土曜(8時30分～19時)
長期休業期間(8時～19時)
- 地域で過ごす**
放課後児童クラブ(区内7か所)
■対象 留守家庭などの小学生
■時間 月～金曜(放課後～19時)
※延長可のクラブもあり
土曜(8時30分～19時)
長期休業期間(クラブによって異なる)

各クラブの説明会日程は広報よこはま栄区版11月号でお知らせします

問 学校連携担当 ☎894-8434 fax894-8406

来年度の保育園利用申請が始まります!

令和6年4月1日から新たに保育園の利用を希望する人の申請受付を行います。令和5年度に利用保留中の人、転園希望の人も再度申請が必要です。

「えんざがサポート★よこはま保育」
について詳細は4ページへ▶

申請期間 10月10日(火)～11月6日(月)

申請方法 郵送(消印有効)

利用案内・申請書の配付 **ウェブ** 10月2日(月)から

区役所・保育所 10月10日(火)から ※「就労証明書」の様式は、**ウェブ**・**区役所**で配布中です。

- ※以下を希望する人は区役所窓口で直接申請してください。
①市外の保育園の利用(保育園のある市区町村に締切日及び必要書類をご確認ください)
②申請時に出生前のお子さんの利用
③発達に不安があるお子さんの利用(お早めにご相談ください)

申請の詳細は
こちら▶



園選びは
こちら▶



問 こども家庭係 ☎894-8463 fax894-8406

こどもの健診・相談

●乳幼児健診

🕒 4か月児: 10月20日(金)、1歳6か月児: 10月6日(金)・25日(水)、3歳児: 10月11日(水)各健診12時30分～13時30分受付 区役所新館2階 問 こども家庭支援担当(☎894-8049/fax894-8406) ※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 10月11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 問 こども家庭係(☎894-8410/fax894-8406)

●こどもの食生活相談

離乳食、少食、好き嫌いの相談など 10月19日(木)・24日(火)9時～12時 区役所新館2階栄養相談室 問 健康づくり係(☎894-6964/fax895-1759)

●離乳食教室～もぐもぐ2回食～

10月24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(申込み多数の場合は2部制にします。) 問 WEB 健康づくり係(☎894-6964/fax895-1759)

保育園・幼稚園等からの 子育て&イベント情報

新大船幼稚園
☎892-3535 fax892-3572

●ベビーワンダー(未就園児教室[1歳～])
10月18日(水)

飯島幼稚園
☎861-5155 fax871-3316

●公開保育 10月24日(火)

小菅ヶ谷幼稚園
☎892-7117 fax892-6577

●オープンDay
10月13日・20日、11月10日(金)

鍛冶ヶ谷カトリック幼稚園
☎892-5588 fax893-9884

●みんなあつまれ! 10月19日(木)

やまゆり幼稚園
☎891-2020 fax891-3533

●ミニ動物園 10月16日(月)

いいじまひがしこども園
☎892-1154 fax892-1730

- ピクニックをしよう! 10月16日(月)
- 運動会ごっこ[2歳～] 10月23日(月)、[1歳～] 10月25日(水)
- 秋あそび[2歳～] 11月9日(木)、[1歳～] 11月6日(月)

認定こども園いのやま
☎891-7473 fax894-5840

●さつまいも掘り 11月6日(月)

ふあみりーさぼーとのお
☎891-0111 fax895-3761

- 子育て講座(食育&英語) 10月17日(火)
- やきいも収穫感謝 10月28日(土)

公田保育園
☎892-1530 fax892-1745

- ランチ体験 10月17日(火)
- 食育講座 11月8日(水)

飯島保育園
☎871-3661 fax871-3812

- お庭でおはなし会 10月13日・20日、11月10日(金)
- かぼくんアート・つくってあそぼう 10月17日、11月7日(火)
- ランチ体験 10月19日(木)
- 楽しいリズムあそび 11月9日(木)

桂台保育園
☎894-1374 fax894-1490
★は桂台地域ケアプラザで実施

- ★「おもちゃ文庫 ぼこ」であそぼう 毎週(火)(木)
- ★子育てサロン「このゆびとまる!」 10月17日(火)
- ★秋の公園であそぼう! 10月26日(木)

アスク大船保育園
☎897-6765 fax443-9339

●保育園開放 10月17日(火)、11月21日(火)

かつら愛児園
☎892-3711 fax894-2174

●AVOピアノコンサート&園児演奏会 10月25日(水) 鎌倉芸術館

すまいるおおふな保育園
☎443-5666 fax443-5660

●保育園体験[2歳児] 10月27日(金)

上郷いちい保育園
☎893-3565 fax893-4592

- 運動会[1歳半～] 10月11日(水)
- ランチ交流 10月18日(水)、11月9日(木)

やまゆり保育園
☎894-5353 fax349-1122

- 芋ほり 10月20日(金)
- ベビーヨガと産後骨盤ケア 11月6日(月)

※イベントや入園説明会等については直接各施設にお問い合わせください。

栄区地域子育て支援拠点 にこりんく

〒247-0005 桂町711 (さかえ次世代交流ステーション内) ☎・fax898-1615(火～土曜10時～16時)

- Welcome! プレママ・プレパパDay
先輩ママ・パパたちと交流しながら、出産の準備や出産後のことを聞いてみよう! 10月21日(土)10時20分～11時40分 区内在住で初めて出産を迎える夫婦8組 先着 沐浴や着替え体験、先輩ママ・パパとの交流 10月7日(土)10時30分頃から WEB にこりんく 検索

PICK UP!

合同育児講座「おやこヨガ」

お子さんと一緒に心と体をほぐしましょう♪

- 11月15日(水)10時～11時(9時45分受付開始)
- 区役所新館4階8・9号会議室
- 首がすわったお子さん～未就学児と保護者16組 先着
- 10月10日(火)から☎・faxで桂台保育園へ。(月)～(金)9時30分～16時まで受付

共催: 栄区市立保育園、やまゆり保育園、認定こども園いのやま



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198回昼休みミニ★コンサート～実りの秋に、ピアノと歌のミニコンサート～
10月12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 栄ソリスト 申込み
生涯学習支援係(☎894-8395/fax894-3099)

pick up!

◆昼休みコンサート出演者募集!

10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 申込み
11月7日(火)までに来館または郵送で申込書を提出 ※出演条件、申込書等はウェブサイトをご確認ください。応募者多数の場合は抽選 生涯学習支援係(☎894-8395/fax894-3099)

栄区 昼休みコンサート 出演 検索

◆パネル展「終活」って何をすればいいの? 終活に関する資料の展示やチラシ配布等を行います

10月3日(火)～31日(火) 栄図書館 申込み 高齢者支援担当(☎894-8415/fax893-3083)

◆犬の飼育セミナー「吠える!甘噛み!犬のしつけ方教えます!」

11月1日(水) 14時30分～16時30分(14時受付開始) 区役所新館4階8・9号会議室 80人 先着
※ペットは参加できません 横浜市動物適正飼育推進員・JAHA認定家庭犬インストラクター 遠藤エマ 申込み
10月11日(水)から31日(火)まで 来館 fax WEB
生活衛生係(☎894-6967/fax895-1759)



申込みはこちら

◆寄せ植え講座

11月13日(月) 15時～16時 区役所新館4階8号会議室 区内在住・在勤・在学の人20人 抽選 さかえグリーンサポーター 石井造園株式会社代表取締役 石井直樹(監修) 造園部長 佐藤一将(講義・実演) エプロン、手袋等(シャベル貸出有) 申込み
10月23日(月)までにWEBまたは往復はがき①住所②氏名(ふりがな)③電話番号④区内在住・在学・在勤・在学の場合は1枚に1人まで。重複応募無効。抽選結果及び参加にあたっての注意事項については10月30日(月)までにまたははがきで通知します。
企画調整係(☎894-8161/fax894-9127)



申込みはこちら

◆シニアライフノート普及啓発講座「弁護士から学ぶ 相続と遺言」

資産や家など大切なものを引き継ぐ方法について学んでみませんか?
11月22日(水) 14時～16時 豊田地区センター 区内在住・在勤の人40人 先着 申込み
10月12日(木) 10時から豊田地域ケアプラザ(864-5144)で 来館 高齢者支援担当(☎894-8415/fax893-3083)

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。

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 たらこやかみごう

毎週(火) 15時～17時 小・中学生各15人 先着 申込み

◆親子ヨガ

11月9日(木) 10時30分～11時30分 首が座った0歳児～未就学児と保護者10組 先着 ¥1組100円 申込み
10月15日(日) 10時から 来館

◆ペットの年賀状で初笑い! 小型犬猫用コスプレ鏡餅帽子を作ろう!

11月22日(水) 13時～15時 10人 先着 ¥1,500円 申込み
10月16日(月) 10時から 来館

◆本場の味! イタリア料理教室

講師はフィレンツェ出身。奥様が同時通訳します。季節の野菜の Pasta 他
11月25日(土) 10時～13時 10人 先着 ¥1,500円 申込み
10月15日(日) 10時から 来館

桂台地域ケアプラザ

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

◆楽しいポッチャ体験～大人気のポッチャを体験してみよう～

10月26日、11月9日(木) 13時30分～15時 各15人 先着 動きやすい服装、かかとのある上履き、飲み物、マスク 申込み 来館

◆備えてあんしん終活講座～今からできる老後の備え～

11月4日(土) 13時30分～15時 35人 先着 申込み 来館

◆シニア好印象メイク講座

11月7日(火) 14時～15時30分 20人 先着 申込み 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 小菅ヶ谷1-5-4 ☎392-5157 fax392-5183

◆【学習支援】楽習教室

10月11日・18日・25日、11月1日・8日(水) 15時～17時 小・中学生各10人 先着 申込み

◆知って! 備えて! 成年後見制度

10月20日(金) 13時～14時30分 20人 先着 司法書士 大野高志 申込み 来館

◆栄おもちゃの病院

10月22日(日) 10時～11時30分 ※受付は11時まで 申込み ※修理できないおもちゃもあります。

◆SAKAESTAでハロウィン

合言葉は「ハッピーハロウィン」仮装して来るとお楽しみが増えるかも…!?
10月28日(土) 10時～16時 小学生まで150人 先着 申込み

◆行政書士による権利擁護相談会

相続・遺言・成年後見などの無料相談会
10月28日(土) 13時～15時 ※1人30分 4人 先着 申込み 来館

◆写真講座といたち川散策(全2回)

①写真講座 11月2日(木) 13時30分～15時15分 ②散策 11月10日(金) 9時15分～12時(雨天の場合は11月14日(火)) 18人 先着 カメラ(スマホでも可) ¥100円(全2回分) 申込み
10月11日(水) 10時から 来館

◆コアトレ&ストレッチ初級・中級

11月11日(土)【初級】10時～11時30分【中級】12時30分～14時 各20人 先着 飲み物、ヨガマット(お持ちの方) ¥各200円 申込み
10月12日(木) 10時から 来館

◆歌おう! 懐かしの昭和歌謡・青春の昭和歌謡

11月12日(日) A: 9時30分～10時30分 B: 10時45分～11時45分 各50人 先着 ¥各200円 申込み
10月17日(火) 10時から 来館、11時から 来館 ※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!」

11月13日(月) 10時30分～11時30分 1歳児と保護者10組 先着 申込み
10月13日(金) 10時から 来館

◆住まいの修繕教室～包丁の研ぎ方～

11月26日(日) 10時～11時30分 12人 先着 エプロン、タオル、包丁(2～3本) ¥200円 申込み
10月18日(水) 10時から 来館

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 申込み

◆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 申込み

◆歌謡フラダンス(全2回)～365日の紙飛行機

11月10日・17日(金) 10時～11時30分 10人 先着 ¥800円(全2回分) 申込み
10月12日(木)から 来館

◆秋の洋菓子講座～リンゴの焼き菓子「ラントクーヘン」

11月17日(金) 9時30分～13時 12人 先着 エプロン、三角巾、手拭き、布巾、台布巾、直径15cm×高さ10cmのケーキが入る箱 ¥1,500円 申込み
10月12日(木)から 来館

◆おしゃれなクリスマスリース講座

11月27日(月) 9時30分～11時45分 10人 先着 直径24cmのリースが入る持ち帰り袋 ¥1,200円 申込み
10月11日(水)から 来館

栄図書館

〒247-0014 公田町634-9 ☎891-2801 fax891-2803

◆紙芝居の会

10月14日(土) 14時～14時30分 3歳くらい～大人まで 申込み

◆かながわ子どもひろば おはなし会

10月28日(土) 14時～14時30分 3歳くらい～大人まで 申込み

◆親子のおはなし会

10月31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 申込み
10月24日(火) 9時30分から 来館

◆秋のはまっ子おはなし会

11月4日(土) 14時～14時30分 3歳くらい～大人まで 申込み

◆おいしいおはなし会

11月8日(水) 16時～16時30分 4歳くらい～大人まで 申込み

飯島コミュニティハウス

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

◆飯島コミュニティハウスまつり「いいじまん」

10月22日(日) 10時～14時30分 申込み

こそだて×さかえ 子育てに関する情報をお届けします

今月のヒント 困ったことも嬉しいことも話せていますか？相談してくださいね

栄区公式SNSでも子育て情報発信中！

今月のコラム1 親子で秋を楽しむ

過ごしやすい今の季節。木の実や葉っぱで、秋ならではの遊びを楽しみませんか？

- 聴く** 落ち葉を踏んで歩いてみましょう。どんな音かな？
- 触る** 落ち葉を集めて体の上からかけてみましょう。雪みたいだね！
- 見る** 木の実やさきれいな落ち葉などを拾って見てみましょう。

おでかけ+α

- ◆保存袋でお散歩バッグづくり 保存袋にお気に入りのテープをつけるだけで、バッグに変身！
- ◆集めた木の実や落ち葉で工作 マラカスやペンダント、おめんなどの工作がおすすです！

安全に遊ぶために…

- ・顔防止のため、ペットボトルを使う時は、ふたが開かないようにテープで止めましょう。
- ・お散歩バッグやアクセサリ等でひもを使う時は、お子さんの首に絡まないように注意してください。

栄区 こども家庭係 ☎894-8410 ☎894-8406

来年度の保育園利用申請が始まります！ 令和6年4月1日から新たに保育園の利用を希望する人の申請受付を行います。令和5年度に利用保留中の人、転園希望の人も再度申請が必要です。

申請期間 10月10日(火)～11月6日(月) ※以下を希望する人は区役所窓口へ直接申請してください。

申請方法 郵送(消印有効) ①市外の保育園の利用(保育園のある市区町村に締切日及び必要書類をご確認ください) ②申請時に出生前のお子さんの利用 ③発達に不安があるお子さんの利用(お早めにご相談ください)

利用案内 申請書の配付 (ウェブ)10月2日(月)から (区役所・保育所)10月10日(火)から ※「就労証明書」の様式は、(ウェブ)区役所で配布中です。

申請の詳細はこちら ▶ 園選びはこちら ▶

栄区 こども家庭係 ☎894-8463 ☎894-8406

こどもの健診・相談

- 乳幼児健診
 - ☎ 4か月児: 10月20日(金)、1歳6か月児: 10月6日(金)・25日(水)、3歳児: 10月11日(水)各健診12時30分～13時30分受付 区役所新館2階(申)☎ 区役所新館2階(申)☎ 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
 - ☎ 10月11日(水)9時30分～11時 区役所新館2階歯科相談室 1未就学児・妊産婦(申)☎ 区役所新館2階(申)☎ 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
 - ☎ 10月19日(木)・24日(火)9時～12時 区役所新館2階栄養相談室(申)☎ 健康づくり係(☎894-6964/☎895-1759)
- 離乳食教室～もぐもぐ2回食～
 - ☎ 10月24日(火)13時30分～14時30分 区役所新館2階栄養相談室 1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部制にします。)(申)☎(ウェブ)☎ 健康づくり係(☎894-6964/☎895-1759)
- 子育て講座(食育&英語)
 - ☎ 10月17日(火)
 - やさしいもも感謝 ☎ 10月28日(土)
- 保育園・幼稚園等からの子育て&イベント情報
 - 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～]) ☎ 10月18日(水)

飯島幼稚園 ☎861-5155 ☎871-3316 ●公開保育 ☎ 10月24日(火)

小菅ケ谷幼稚園 ☎892-7117 ☎892-6577 ●オープンDay ☎ 10月13日・20日、11月10日(金)

鍛冶ケ谷カトリック幼稚園 ☎892-5588 ☎893-9884 ●みんなあつまれ! ☎ 10月19日(木)

やまゆり幼稚園 ☎891-2020 ☎891-3533 ●ミニ動物園 ☎ 10月16日(月)

いいじまがしこども園 ☎892-1154 ☎892-1730 ●ピクニックをしよう! ☎ 10月16日(月) ●運動会ごっこ[2歳～] ☎ 10月23日(月) [1歳～] ☎ 10月25日(水) ●秋あそび[2歳～] ☎ 11月9日(木) [1歳～] ☎ 11月6日(月)

認定こども園のやま ☎891-7473 ☎894-5840 ●さつまいも掘り ☎ 11月6日(月)

ふあみりーさぼーとのお ☎891-0111 ☎895-3761 ●子育て講座(食育&英語) ☎ 10月17日(火) ●やさしいもも感謝 ☎ 10月28日(土)

公田保育園 ☎892-1530 ☎892-1745 ●ランチ体験 ☎ 10月17日(火) ●食育講座 ☎ 11月8日(水)

飯島保育園 ☎871-3661 ☎871-3812 ●お庭でおはなし会 ☎ 10月13日・20日、11月10日(金) ●かばくんアート・つくってあそぼう ☎ 10月17日、11月7日(火) ●ランチ体験 ☎ 10月19日(木) ●楽しいリズムあそび ☎ 11月9日(木)

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「ほこ」であそぼう ☎ 毎週(火)(木) ★子育てサロン「このゆびとまる!」 ☎ 10月17日(火) ★秋の公園であそぼう! ☎ 10月26日(木)

アスク大船保育園 ☎897-6765 ☎443-9339 ●保育園開放 ☎ 10月17日(火)、11月21日(火)

かつら愛児園 ☎892-3711 ☎894-2174 ●AVOピアノコンサート&園児演奏会 ☎ 10月25日(水) 鎌倉芸術館

すまいるおおひな保育園 ☎443-5666 ☎443-5660 ●保育園体験[2歳児] ☎ 10月27日(金)

PICK UP! 合同育児講座「おやこヨガ」お子さんと一緒に心と体をほぐしましょう!

- ☎ 11月15日(水)10時～11時(9時45分受付開始)
- ☎ 区役所新館4階8・9号会議室
- 1 首がすわったお子さん～未就学児と保護者16組(先着)
- ☎ 10月10日(火)から☎☎で桂台保育園へ。(月)～(金)9時30分～16時まで受付

共催: 栄区市立保育園、やまゆり保育園、認定こども園のやま

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 1対象・定員 2講師・出演等(敬称略) 3内容 4持ち物 5参加費・料金 6問合せ先 7電話番号 8Fax番号 共通マーク 9申込み方法(当日)☎当日直接(事前申込み不要) 10電話受付 11Fax受付 12来館受付 13WEB受付 14メール受付

区役所から

◆第198回昼休みミニ★コンサート～爽りの秋に、ピアノと歌のミニコンサート～

- ☎ 10月12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 2栄ソリスト(申)☎
- ☎ 11月22日(水)14時～16時 豊田地区センター 1区内在住・在勤の人40人(先着) 申 10月12日(木)10時から豊田地域ケアプラザ(864-5144)で☎(来館) 高齢者支援担当(☎894-8415/☎893-3083)

pick up!

◆昼休みコンサート出演者募集!

- ☎ 3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 申 11月7日(火)までに☎(来館)または郵送で申込書を提出 ※出演条件、申込書等はウェブサイトをご確認ください。応募者多数の場合は☎(来館) 生涯学習支援係(☎894-8395/☎894-3099)

栄区 昼休みコンサート 出演 (検索)

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。

上郷地区センター 〒247-0013 上郷町1173-5 ☎892-8000 ☎892-8022

◆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 1小・中学生各15人(先着) 申(当)

◆親子ヨガ

- ☎ 10月9日(木)10時30分～11時30分 1 首が座った0歳児～未就学児と保護者10組(先着) 1組100円 申 10月15日(日)10時から☎(来館)

◆犬の飼いや方セミナー「吠える! 甘噛み! 犬のしつけ方教えます!」

- ☎ 11月1日(水)14時30分～16時30分(14時受付開始) 区役所新館4階8・9号会議室 180人(先着) 申 11月6日(月) ※ペットは参加できません 2横浜市動物適正飼育推進員・JAHA認定家庭犬インストラクター 遠藤エマ 申 10月11日(水)から31日(火)まで☎(来館)☎(ウェブ)☎

◆寄せ植え講座

- ☎ 11月13日(月)15時～16時 区役所新館4階8号会議室 1区内在住・在勤・在学の20人(抽選) 2さかえグリーンサポーター 石井造園株式会社代表取締役 石井直樹(監修) 造園部長 佐藤一将(講義・実演) 3エプロン、手袋等(シャベル貸出有) 申 10月23日(月)までに☎(ウェブ)または往復はがきに①住所②氏名(ふりがな)③電話番号④区内在住・在学の人は勤務地・学校名を書いて企画調整係へ ※往復はがきの場合は1枚に1人まで。重複応募無効。抽選結果及び参加にあたっての注意事項については10月30日(月)までに☎またははがきで通知します。 4企画調整係(☎894-8161/☎894-9127)

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
- 本郷駅前地域ケアプラザ

〒247-0007 小菅ケ谷1-5-4 ☎392-5157 ☎392-5183

◆【学習支援】楽習教室

- ☎ 10月11日・18日・25日、11月1日・8日(水)15時～17時 1小・中学生各10人(先着) 申(当)

◆知って! 備えて! 成年後見制度

- ☎ 10月20日(金)13時～14時30分 120人(先着) 2司法書士 大野高志(申)☎(来館)

◆栄おもちゃの病院

- ☎ 10月22日(日)10時～11時30分 ※受付は11時まで(申)☎ ※修理できないおもちゃもあります。

◆SAKAESTAでハロウィン

合言葉は「ハッピーハロウィン」! 仮装して来るとお楽しみが増えるかも…!?

- ☎ 10月28日(土)10時～16時 1小学生まで150人(先着) 申(当)

◆行政書士による権利擁護相談会

- 相続・遺言・成年後見などの無料相談会
- ☎ 10月28日(土)13時～15時 ※1人30分 14人(先着) 申(来館)

◆写真講座といたち川散策(全2回)

- ①写真講座 11月2日(木)13時30分～15時15分 ②散策 11月10日(金)9時15分～12時(雨天の場合は11月14日(火)) 118人(先着) 2カメラ(スマホでも可) 1100円(全2回分) 申 10月11日(水)10時から☎(来館)

◆コアトレ&ストレッチ初級・中級

- ☎ 11月11日(土)[初級]10時～11時30分 [中級]12時30分～14時 1各20人(先着) 2飲み物、ヨガマット(お持ちの方) 1各200円 申 10月12日(木)10時から☎(来館)

◆歌おう! 懐かしの昭和歌謡・青春の昭和歌謡

- ☎ 11月12日(日)A:9時30分～10時30分 B:10時45分～11時45分 1各50人(先着) 1各200円 申 10月17日(火)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!」

- ☎ 11月13日(月)10時30分～11時30分 11歳児と保護者10組(先着) 申 10月13日(金)10時から☎(来館)

◆住まいの修繕教室～包丁の研ぎ方～

- ☎ 11月26日(日)10時～11時30分 112人(先着) 2エプロン、タオル、包丁(2～3本) 1200円 申 10月18日(水)10時から☎(来館)

桂台地域ケアプラザ 〒247-0034 桂台中4-5 ☎897-1111 ☎897-1119

◆楽しいポッチャ体験～大人気のポッチャを体験してみよう～

- ☎ 10月26日、11月9日(木)13時30分～15時 1各15人(先着) 2動きやすい服装、かかとのある上履き、飲み物、マスク 申(来館)

◆備えてあしん終活講座～今からできる老後の備え～

- ☎ 11月4日(土)13時30分～15時 135人(先着) 申(来館)

◆シニア好印象メイク講座

- ☎ 11月7日(火)14時～15時30分 120人(先着) 申(来館)

豊田地区センター 〒244-0842 飯島町1368-1 ☎895-1390 ☎895-1480

◆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 1小・中学生 申(当)

◆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 申(当)

◆歌謡フラダンス(全2回)～365日の紙飛行機

- ☎ 11月10日・17日(金)10時～11時30分 110人(先着) 1800円(全2回分) 申 10月12日(木)から☎(来館)

◆秋の洋菓子講座～リンゴの焼き菓子「ラントクーヘン」

- ☎ 11月17日(金)9時30分～13時 112人(先着) 2エプロン、三角巾、手拭き、布巾、台布巾、直径15cm×高さ10cmのケーキが入る箱 11,500円 申 10月12日(木)から☎(来館)

◆おしゃれなクリスマスリース講座

- ☎ 11月27日(月)9時30分～11時45分 110人(先着) 2直径24cmのリースが入る持ち帰り袋 11,200円 申 10月11日(水)から☎(来館)

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

◆紙芝居の会

- ☎ 10月14日(土)14時～14時30分 13歳くらい～大人まで 申(当)
- ☎ 3歳くらい～大人まで 申(当)

◆かながわこどもひろば おはなし会

- ☎ 10月28日(土)14時～14時30分 13歳くらい～大人まで 申(当)

◆親子のおはなし会

- ☎ 10月31日(火)11時～11時20分 14か月～3歳くらいまでのお子さんと保護者5組(先着) 申 10月24日(火)9時30分から☎(来館)

◆秋のはまっ子おはなし会

- ☎ 11月4日(土)14時～14時30分 13歳くらい～大人まで 申(当)

◆おいしいおはなし会

- ☎ 11月8日(水)16時～16時30分 14歳くらい～大人まで 申(当)

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

◆飯島コミュニティハウスまつり「いいじまん」

- ☎ 10月22日(日)10時～14時30分 申(当)

上郷矢沢コミュニティハウス

〒247-0033 桂台南2-34-2
☎895-1037 ㊟896-2406
◆絵手紙教室
🕒10月27日(金)13時30分～15時30分
👤15人 先着 ㊟水彩道具、鉛筆、油性サインペン、モチーフ(描きたい物) ¥500円 ㊟㊟来館

◆子ども茶道教室(全5回)
🕒10月28日、11月11日・25日、12月9日・23日(土)9時30分～12時
👤10人 先着 ¥1,500円(全5回分) ㊟㊟来館

庄戸中学校コミュニティハウス

〒247-0022 庄戸3-1-1
☎890-1877 ㊟890-1878
◆秋の作品展
🕒10月21日(土)13時～16時・22日(日)10時～15時 ㊟㊟

本郷小学校コミュニティハウス

〒247-0015 中野町16-1
☎895-5588 ㊟896-2430
◆オートム・ヨガ(全3回)
🕒11月2日・16日・23日(木)14時30分～15時30分
👤18人 先着 ㊟ヨガマット(または大きめのバスタオル) ¥1,000円(全3回分) ㊟10月15日(日)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 ㊟896-0472
◆相続・遺言・後見のお話
🕒10月24日(火)13時～14時45分
👤20人 先着 ㊟㊟来館
◆華シニア連続講座第4弾～楽しく脳活!正しく腸活!～
🕒11月9日(木)13時30分～15時
👤おおむね60歳以上の人20人 先着 ㊟上履き、飲み物、マスク ¥300円 ㊟10月11日(水)から㊟来館

豊田地域ケアプラザ

〒244-0842 飯島町1368-10
☎864-5144 ㊟864-5904
◆子育てティーサロン
🕒10月20日(金)10時～11時30分
👤乳幼児と保護者 ㊟㊟
◆パパサロン 2回連続講座(全2回)
🕒11月4日、12月9日(土)10時30分～12時
👤0歳～未就学児と保護者10組 先着 ㊟10月11日(水)から㊟来館

中野地域ケアプラザ

〒247-0015 中野町400-2
☎896-0711 ㊟896-0713
◆MANA★VIVAなかのDEのんびり時間(中・高校生向け)
安心して勉強できるスペースです
🕒毎週(月)(水)15時～18時、第2・第4(日)13時～17時
👤8人 先着 ㊟㊟

◆50～60代から知って欲しい5つの事
☆正しく知ろう!将来のお金(3/4回)
🕒11月11日(土)9時30分～11時30分(12月9日(土)最終回「地域に目を向けよう」にも参加できる人を優先)
👤35人 先着 ㊟㊟来館

◆権利擁護3連続講座☆第3弾
成年後見と家族信託のお話
🕒11月25日(土)14時～16時
👤35人 先着 ㊟㊟来館

小菅ケ谷北公園

〒247-0007 小菅ケ谷4-31
☎㊟891-1151
◆ノルディックウォーキング10月
🕒10月11日(水)10時～11時30分
👤15人 先着 ㊟㊟来館
◆ノルディックウォーキング11月
🕒11月8日(水)10時～11時30分
👤15人 先着 ㊟㊟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
◆オリジナルクリスマスリースを作ろう!!
🕒11月7日(火)9時50分～11時50分
👤8人 先着 ㊟グルーガン・グルースティック、室内用スリッパ ¥700円 ㊟10月11日(水)から㊟来館

◆わかって楽しい韓国語講座(全8回)
🕒11月7日・21日、12月5日・19日、1月16日・30日、2月6日・20日(火)13時～14時50分
👤20人 先着 ㊟筆記用具、室内用スリッパ ¥300円(全8回分) ㊟10月11日(水)から㊟来館

◆らくらく体操
🕒11月8日(水)10時30分～11時45分
👤25人 先着 ㊟10月11日(水)から㊟来館

◆はじめてのスマホ体験教室
🕒11月16日(木)12時50分～14時50分
👤8人 先着 ㊟室内用スリッパ ㊟10月11日(水)から㊟来館

◆翠のサロン～ミニコンサート
🕒11月25日(土)13時30分～14時30分
👤40人 先着 ㊟室内用スリッパ ㊟10月11日(水)から㊟来館

本郷ふじやま公園 古民家ゾーン

〒247-0009 鍛冶ケ谷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
◆フラワーアレンジメント～クリスマスリース～
🕒11月16日(木)13時30分～15時30分
👤6人 抽選 ¥2,500円 ㊟10月31日(火)必着

◆押し花絵・色紙掛け
🕒11月17日(金)13時～15時
👤5人 抽選 ¥2,500円 ㊟11月10日(金)必着

◆里山のソバ打ち塾
🕒11月18日(土)10時～12時30分
👤中学生以上6人 抽選 ¥1,100円 ㊟10月31日(火)必着

◆フラワーアレンジメント～クリスマスアレンジメント～
🕒11月30日(木)13時30分～15時30分
👤6人 抽選 ¥2,500円 ㊟11月16日(木)必着

本郷ふじやま公園 弓道場

〒247-0015 中野町56
☎㊟893-1399
◆令和5年度(第36回)栄区弓道大会参加者募集
🕒11月23日(木・祝)9時～17時
👤市内在住・在勤・在学で高校生以上の人108人 抽選 ㊟近的競技、個人戦(3人立、2射場)、各自8射(四ツ矢2回・3立小回り・立射) ¥一般800円、学生600円 ㊟10月11日(水)から10月25日(水)まで㊟来館 ※立順は事前にお知らせします。看的・矢取りは参加者でお願いします。

金井公園

〒244-0845 金井町315-2
☎㊟851-8333
◆ファミリーイベント～親子ヨガ～
🕒10月29日(日)11時～12時(雨天中止)
👤6か月(首すわり)～3歳までのお子さんと保護者12組 先着 ㊟敷物(シート、ヨガマットなど) ㊟10月11日(水)9時から㊟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
㊟entry@ynstomo.org
◆いつでもどこでも身近な自然案内人講座(全2回)
🕒11月4日(土)・5日(日)9時30分～16時
👤中学生以上30人 先着 ¥1,000円(全2回分) ㊟横浜自然観察の森ウェブサイトで詳細を確認の上 ㊟で自然観察センターへ

◆季節の森を歩こう
🕒11月5日(日)11時～12時
👤10組 先着 ※1組何人でも可 ㊟横浜自然観察の森ウェブサイトで詳細を確認の上 ㊟で自然観察センターへ

自然観察センター 検索

桂山公園ログハウス“ロッキー”

〒247-0034 桂台中16-1
☎893-2622 ㊟896-2421
◆第30回 ロッキーまつり
🕒10月15日(日)10時～16時 ㊟㊟ ※10月14日(土)は準備のため12時間閉館

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 11月7日(火)・8日(水)午前 ②初めてのエクセル 11月28日(火)・29日(水)午前 ③初めてのワード 11月28日(火)・29日(水)午後 ④年賀状 11月7日(火)・8日(水)午後または21日(火)・22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 抽選 ¥各5,550円 ㊟10月20日(金)まで㊟来館WEB

横浜市シルバー人材センター 検索

舞岡公園 小谷戸の里

〒244-0813 戸塚区舞岡町1764
☎㊟824-0107
◆自然観察会～秋の実り～
🕒10月22日(日)13時～15時(雨天中止) ㊟㊟

◆まい作品展・秋
🕒11月3日(金・祝)10時～15時(雨天中止) ㊟㊟

◆わら細工～鍋敷き作り～
🕒11月12日(日)9時30分～12時
👤10組 先着 ※1組5人まで・2個まで、小学生以下は保護者同伴 ¥1個500円 ㊟10月25日(水)9時から㊟来館

栄区民文化センター リリス

〒247-0007 小菅ケ谷1-2-1 ☎896-2000 ㊟896-2200
◆午後の音楽会 第159回
荒井里桜ヴァイオリンリサイタル
日本音楽コンクール、東京音楽コンクール第1位!今注目の新星が初登場!
🕒11月19日(金)14時～(13時30分開場)
👤300人 先着 ㊟荒井里桜(ヴァイオリン)、津田裕也(ピアノ) ¥2,500円(全席指定)
栄区民文化センター リリス 検索
※購入方法等、詳細はウェブサイトをご確認ください。

舞岡ふるさと村 虹の家

〒244-0813 戸塚区舞岡町2832
☎826-0700 ㊟826-0749
◆舞岡ふるさと村 里いも掘り
🕒11月4日(土)～11月26日(日)の間の(金)(土)(日)9時30分～10時30分
¥入園料:中学生以上200円、3歳～小学生100円 掘り取り料:2株700円(昨年価格) ㊟10月15日(日)9時から㊟

◆果樹の剪定入門
🕒11月11日(土)9時30分～12時
👤12人 先着 ㊟10月13日(金)9時から㊟

◆ふるさとの森自然観察会
🕒11月18日(土)9時30分～12時(雨天中止)
👤14人 先着 ㊟10月13日(金)9時から㊟

◆舞岡野菜を使った料理教室
🕒11月26日(日)10時～12時30分
👤12人 先着 ㊟エプロン、三角巾、マスク ¥1,900円 ㊟10月13日(金)9時から㊟

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
◆エクセル中級講座(全2回)
🕒11月11日(土)・12日(日)10時～15時30分
👤女性15人 先着 ¥11,000円(全2回分) ㊟10月17日(火)9時30分から ㊟(862-4496) WEB

◆女性のストレスケア&マインドフルネス
🕒12月16日・23日(土)10時～11時30分
👤女性各22人 先着 ¥各1,000円 ㊟11月7日(火)9時から WEB
男女共同参画センター 検索

あーすぶらざ

〒247-0007 小菅ケ谷1-2-1
☎896-2121 ㊟896-2299
◆写真展「MJ」～ステージ・オブ・マイケル・ジャクソン～
🕒10月7日(土)～3月3日(日)10時～17時(16時30分最終入場)
¥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)

◆影絵劇場「ジャックオーランタン」
🕒10月22日(日)①14時～②14時30分～(①②ともに13時30分整理券配布)
👤各20人程度 先着 ¥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) ㊟㊟

◆仮装deハロウィン2023
🕒10月28日(土) ㊟WEB
あーすぶらざ 検索

申	販売期間	購入方法
先行	リリス LINE チケット	10月29日(日)10時～11月4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	11月5日(日)10時～11月5日(日)14時 来館 ㊟
	リリス LINE チケット	11月5日(日)14時～ LINEで友だち追加して購入(詳細はWEB)