



せや SEYA



2022年3月1日 開館

瀬谷区民文化センター あじさいプラザ

あじさいプラザは、横浜市で11館目の区民文化センターです。

瀬谷駅直結(瀬谷駅南口徒歩1分)とアクセスが良く、利用者のさまざまなニーズにお応えできる施設となっています。開館に向けて、施設の予約方法をご案内します。

文化芸術の発信の場として、また、地域の新たなつながりの場として、ぜひご活用ください。



施設概要

音楽多目的室(1室)	156㎡、可動椅子148席設置(昇降式ステージ利用時は120席) 附帯設備:グランドピアノ、スクリーン
ギャラリー(2室)	1室約100㎡
会議室(3室)	1室定員18人、約30㎡
練習室(2室)	1室定員6人 【練習室1】27㎡、附帯設備:グランドピアノ 【練習室2】23㎡、附帯設備:ドラムセット

*ギャラリー2室と会議室3室をつなげると、300㎡以上の展示スペースになります。

利用料金について

10月8日(金)から配布する「あじさいプラザ利用案内」をご覧ください。

*附帯設備も一部有料です。

【配布場所】区役所、区内各地区センター、区民活動センター

*瀬谷区ホームページからもご覧いただけます。 [あじさいプラザ 検索](#)

施設の予約方法

*新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、施設の利用を制限したり、新規の予約受付を中止したりする場合があります。

利用月	2022年3月、4月利用分	2022年5月以降利用分
音楽多目的室 ギャラリー	<p>①抽選の申込み</p> <ul style="list-style-type: none"> あじさいプラザ受付窓口で10月11日(月)から配布する申込書を提出してください。 【申込期間】10月18日(月)~10月26日(火) 10月18日(月)、19日(火)各日①11時から②14時から、下見ができます。希望者は10月11日(月)~10月15日(金)に、電話(☎301-3500)で予約してください。 3月のオープニングイベント開催時のコマは予約できません。 <p>②抽選</p> <ul style="list-style-type: none"> あじさいプラザ受付窓口にお越しください。 3月利用者 10月28日(木)10時集合 4月利用者 10月29日(金)10時集合 「はまっこカード(*)」をご持参ください。 3月、4月分の空室は、11月1日(月)から予約できます(横浜市市民利用施設予約システムまたは窓口で先着受付)。 	<p>横浜市市民利用施設予約システムで抽選申込み</p> <p>利用希望月の6か月前から、抽選の申込みができます。</p> <p>(例)5月の利用を希望の場合 → 11月1日(月)から申込可</p>
会議室 練習室	<p>横浜市市民利用施設予約システムで抽選申込み</p> <p>利用希望月の3か月前から、抽選の申込みができます。</p> <p>(例)3月の利用を希望の場合 → 12月1日(水)から申込可</p>	



音楽多目的室



ギャラリー

*横浜市市民利用施設予約システムについて
予約システムで予約するには、事前に「はまっこカード」の登録が必要です。「はまっこカード」は、予約システムから利用登録者申請を行うと、申請者宛てに送付されます。

*詳細は、ホームページをご覧ください。 [横浜市市民利用施設予約システム 検索](#)

●問合せ 横浜市市民利用施設予約システムサービスセンター ☎759-3737

●問合せ あじさいプラザ受付窓口(ライブゲート瀬谷3階)

☎301-3500 ☎301-3502 *10月11日(月)から通話・FAX可能

【受付時間】10月11日(月)~10月31日(日):月~金曜日10時~17時 11月1日(月)以降:第2火曜日を除く10時~17時

祝開館記念 オープニングイベントを実施する団体を募集します

実施日程	音楽多目的室 2022年3月2日(水)~3月6日(日) 利用単位:午前、午後、夜間、1日	申し込み	10月22日(必着) 窓口に持参か郵送で、①~⑤を問合せ先へ ①団体名・代表者名 ②連絡先 ③イベント内容 ④有料・無料 ⑤希望の日程(第3希望まで)
	ギャラリー 2022年3月1日(火)~3月28日(月) 利用単位:1週間単位 *3月8日(火)は休館日		*抽選結果は申込締切日の1週間後にご連絡します。 *区民文化センター条例に基づいた利用料金をお支払いいただきます。
対象	区内を活動拠点とした文化、芸術の発展を目的とした実績のある団体(区が認めるもの)。		

*新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、オープニングイベントが中止となる場合があります。ご了承ください。

●問合せ 区役所区民協働推進係(3階35番窓口) ☎367-5695 ☎367-4423



瀬谷区役所 〒246-0021 ニツ橋町190
☎367-5656(代表電話)

HP 瀬谷区役所 検索
☎365-1170

10月の土曜日開庁 9日・23日 時間:9時~12時

戸籍課・保険年金課・子ども家庭支援課の一部の業務を行っています。
詳細はお問い合わせください。

せや 区からのお知らせ



●原則として今月11日以降の記事を掲載。
 ●特に記載のない場合は、無料。
 ●区役所への送付は
 「〒246-0021 ニツ橋町190 瀬谷区役所〇〇〇係・担当」

ご注意ください

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、掲載されているイベント等は中止・延期となる場合があります。イベント等に参加される際は、マスク着用等、感染予防のご協力をお願いします。また、イベントによっては、手指の消毒・検温を実施する場合があります。事前に各問合せ先やホームページなどでご確認ください。

GO! GO! せや商店街ワードラリーを開催します

～商店街のお店を巡って、店舗に隠されたキーワードを探し出そう!～

商店街ごとに設定されているキーワードを集めて応募するワードラリーを開催します。先着で、瀬谷区オリジナルグッズ(トートバッグ、マスク、カードケースなど)をプレゼントします。また、抽選でニンテンドースイッチ、マリノスグッズ等の豪華景品も当たります。



期間 10月18日(月)～11月23日(火・祝)

会場 三ツ境駅前商店街、三ツ境中央通り商店街、瀬谷銀座通り商店街、いちよう通り商店街

申込方法 ①パンフレットを入手する。
 ※瀬谷区HPからもダウンロードできます。
 ②パンフレット内の応募用紙にキーワードと必要事項を記入し、応募箱に入れる。
【応募箱設置場所】区役所3階34番窓口、キーワード掲載店舗
 ※同一商店街の店舗は、全て同一のキーワードです。



パンフレット配布開始日・場所 10月18日(月)から配布開始

区役所3階34番窓口、会場の各商店街、地区センター・図書館等の区内公共施設 ※詳細は、瀬谷区HPをご覧ください。

GOGO せや商店街ワードラリー-2021 検索

【主催】瀬谷区商店街連合会、瀬谷区役所
 【協賛】横浜F・マリノス



●問合せ 区役所地域活動係 ☎367-5692 fax 367-4423

瀬谷区商店街プレミアム付き電子商品券「せやまるペイ」を販売します

地域を元気にするため、区内の商店街でご利用いただける**電子商品券**を商店街で販売します。

プレミアム率 30%

販売価格 1,000円単位で購入可能 ※利用は1円単位で可能
 (1,300円分利用可能)
 ※1人あたりの購入上限:30,000円(39,000円分利用可能)

販売期間 10月31日(日)まで
 ※販売期間中でも上限(2,000万円)に達し次第、販売を終了します。

使用期間 12月31日(金)まで
 ※使用期限を過ぎた場合、払い戻しはできません。

購入方法 商店街の指定店舗で、現金で購入できます。
 店舗でスマートフォンに専用アプリをインストールし、商品券をダウンロードしてください。



利用可能店舗は、このマークのぼりが目印です

※商品券の利用可能店舗及び販売店舗は、HPをご確認ください。
<https://www.seyakushotengairengoukai.com/seyamarupay/>
 ※スマートフォンにダウンロードする電子商品券です。紙での販売はしません。

●問合せ 瀬谷区商店街連合会 ※10時～16時
 ☎070-1368-9403 fax 345-0603

森の朗読とピアノコンサート 観覧者募集

横浜みどりアップ計画



11月は「市民の読書活動推進月間」です。今年は森をテーマにした朗読コンサートを開催します。
 新たな本の魅力に引き込まれる、感動のステージです!

🕒 11月23日(火・祝) 14時30分～15時30分

📍 瀬谷公会堂

👤 区内在住・在勤・在学者 200人 多数抽選

※未就学児の入場はご遠慮ください。

📖 小寺 卓矢「森のいのち」

宮沢 賢治「鹿踊りのはじまり」ほか

🎤 朗読者:齊藤 ゆき子 氏 演奏者:中村 幸代 氏

📄 11月2日(着)まで 電子申請(右下の二次元コード)から、または、
 ①か②か③か④で、**【重要事項】**と観覧希望人数・⑤アドレスを問合せ先へ
 ※申込は1グループにつき1回まで。
 ※詳細は、瀬谷区HPをご覧ください。

来場者に記念品をプレゼント!



瀬谷区ピアノと朗読コンサート 検索

●問合せ 区役所区民協働推進係(3階35番窓口)
 ☎367-5694 fax 367-4423
 ✉se-kyoudou@city.yokohama.jp

講演会「悪性関節リウマチの理解と治療、療養について」

🕒 11月30日(火) 14時～16時 📍 区役所5階大会議室

👤 患者とその家族 30人(先)

🎤 横浜市立大学附属市民総合医療センター
 リウマチ膠原病センター担当部長 大野 滋 医師
 日本リウマチ友の会 会長 長谷川 三枝子 氏

📖 専門医による病気の理解と治療、療養上の留意点等の講義、患者会会長による活動紹介等

📄 10月12日から ①か②で**【重要事項】**と参加人数を問合せ先へ

●問合せ 区役所障害者支援担当 ☎367-5715 fax 364-2346

旧上瀬谷通信施設の広いはらっぱで遊ぼう!

〈開放期間〉

10月23日(土)～11月23日(火・祝) 9時～16時30分

※荒天時は閉鎖します。

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、家族や同居者以外での会食はお控えください。

旧上瀬谷通信施設のはらっぱを一般開放します。期間中、ハンモック、アウトドアチェア(各8基)を貸し出します。持参したテントを張って過ごすのもおすすめです。

また、期間中の土日祝日には、瀬谷駅北口から無料のシャトルバスを運行します。

※バスの運行情報などの詳細は、

瀬谷区HPをご覧ください。旧上瀬谷通信施設 はらっぱ 検索



●問合せ 区役所企画調整係 ☎367-5632 fax 365-1170

お知らせ

都岡地区恵みの里「さつまいも収穫体験」

🕒 ①10月30日(土)②9時から ③10時30分から ④12時から ⑤13時30分から ⑥15時から ※荒天の場合:10月31日(日)同時刻 ※時間帯の選択不可

📍 旭区今宿南町の畑(二俣川駅北口から相鉄バスで「ニュータウン第4」下車、徒歩9分) ※駐車スペースが無いので、公共交通機関等をご利用ください。

👤 各回20組(先) ※当選者のみ郵送で通知 ¥1組1,000円(3株程度収穫)

📄 10月18日(着)まで ①か②で、**【重要事項】**と参加者全員の氏名(ふりがな)・年齢を都岡地区恵みの里運営協議会事務局「さつまいも収穫体験」係(〒241-0031 旭区今宿西町289 ☎955-5057)へ

※当日の持ち物及び緊急連絡先は当選者に通知。

※作物の生育状況、新型コロナウイルスの感染拡大状況によっては、イベントの中止または開催内容を変更する場合があります。

📍 横浜市北部農政事務所 ☎948-2480 fax 948-2488

食品ロス削減・土壌混合法 講習会～減らそう! 食べ物の「もったいない」～
 食品ロスを減らすために家庭でできる工夫を紹介します。受講者には「土壌混合法スタートキット」をプレゼント!

🕒 ①11月11日(木) ②12月2日(木) 10時～11時

📍 ①中屋敷地区センター2階小会議室 ②区役所5階大会議室 📄 各日10人(先)

📄 いずれも10月11日から ①で問合せ先へ

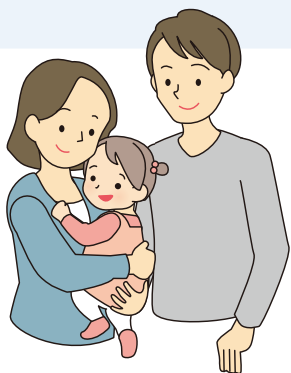
📍 資源循環局瀬谷事務所 ☎364-0561 fax 391-4784

マークの説明

- ☎電話
- ☎ファクス
- ✉Eメール
- 🏠HPホームページ
- 🏠休館日
- 🕒日時・期間
- 👤対象・定員
- 📍会場
- 🕒先着
- 🎯抽選
- 💰費用
- 👜持ち物
- 👤講師または出演者
- 👤保育
- 📄内容
- 📄申込み
- 🗨️問合せ
- 📍当日直接
- 📍事前に直接
- 📍往復はがき
- 📍はがき
- 📍返信用はがき持参
- 📧郵送 (着)必着 (消)消印有効
- 📄**必要事項** 行事名・〒住所・氏名(ふりがな)・電話番号、往復はがきの場合は返信用
- 📧**電子申請** 横浜市電子申請・届出サービス

2022(令和4)年4月の保育所等の利用申請が始まります

保育所利用等についての相談会 **事前申込不要**



- 🕒 10月12日(火)9時～11時30分、13時～16時30分
- 📍 区役所4階会議室
- ※お待ちいただく場合があることをご了承ください。

保育所等の申込み(新規申請・転園申請)

- 利用案内・申請書類の配布** 10月12日(火)から
- 配布場所** 区役所4階40番窓口(保育担当)、地域子育て支援拠点「にこてらす」、二俣川駅行政サービスコーナー、各地域ケアプラザ、各保育施設等
- 郵送申請期間** 10月12日(火)～11月2日(火) ※消印有効
- ※幼稚園、横浜保育室の利用については、直接各施設にお問い合わせください。
- ※区内保育施設一覧は、瀬谷区 [HP](#) をご覧ください。

[瀬谷区 保育所 検索](#)

●問合せ 区役所保育担当 ☎367-5782 ☎367-2943

子育て応援イベント 第1弾

「来て!みて!して!みんなであそぼう!」

地域で子育て支援をしている人と、一緒に公園遊びをしませんか。アイデア満載の公園遊びを準備してお待ちしています。妊婦さんに役立つ情報やプレゼントもご用意しています。

- 🕒 11月6日(土)10時～12時
- 📍 下瀬谷第三公園(下瀬谷二丁目42) 📍 ※雨天時:下瀬谷地域ケアプラザ
- 👤 区内在住の未就学児と保護者、妊婦さんとそのパートナー
- ※11月中旬に、瀬谷本郷公園、二ツ橋公園、阿久和向原第二公園でも順次開催予定です。新型コロナウイルス感染症予防のため、なるべく自宅に近い会場にご参加ください。詳細は、広報よこはま瀬谷区版11月号でご案内します。

●問合せ 区役所こども家庭係 ☎367-5760 ☎367-2943
地域子育て支援拠点「にこてらす」 ☎391-8316 ☎391-8447

「せやっこだより」令和3年秋号をウェブ上で公開しました!

瀬谷区では、区内の施設等で行われる子ども(主に小・中学生)向けのイベント情報を情報紙「せやっこだより」としてまとめています。秋号では、昨今の状況を踏まえ、イベント情報の掲載を休止し、おうちの過ごし方などについて紹介します。ぜひご覧ください。

- 掲載場所** 瀬谷区 [HP](#) [「せやっこだより」検索](#)
- 更新時期** 6月末、9月末、12月末、3月末(3か月に1回更新)



●問合せ 区役所区民協働推進係 ☎367-5694 ☎367-4423

福祉保健センターから健診などのお知らせ

予約・問合せ こども家庭係 ☎367-5760・5778 ☎367-2943

会場 区役所5階(女性福祉相談は4階40番窓口)

健診名など・対象		日時(★は受付時間)		受診方法・費用・内容・持ち物ほか
乳幼児健康診査(※)	4か月児	R3 6/7～6/27 生	10/27(水)	12時45分～13時30分★ 指定日に直接来所 無料 □母子健康手帳 □問診票 □バスタオル □歯ブラシ(1歳6か月児と3歳児) □尿と尿検査申込書(3歳児) ※尿は事前に送付されたケースを使用 ※人数を調整し、異なる健診日をご案内する場合があります。 対象者には、健診日の2週間前までに通知書を郵送します。 各月齢に達した月または翌月が健診日となります。指定された健診日の都合が悪い場合は、次回の健診日に受診してください。
	1歳	R2 3/17～4/14 生	10/14(木)	8時45分～9時20分★
	6か月児	R2 4/15～4/28 生	10/28(木)	12時45分～13時30分★
	3歳児	H30 10/8～10/21 生	10/21(木)	11/4(木)
妊産婦健康相談・母乳(授乳)相談		10/13(水) 11/10(水)	9時～11時★	予約制 無料 妊娠・出産、産後のお母さんの健康や母乳の与え方等の相談 □母子健康手帳 □タオル(母乳・授乳相談時)
乳幼児歯科相談(0歳～就学前の乳幼児)		10/13(水) 11/10(水)	13時30分～14時45分★	予約制 無料 ※妊産婦の歯科相談も同日に行っています。 □母子健康手帳 □使用中の歯ブラシ
母親(両親)教室 ※3回目は両親教室		11/1(月)・8(月)・13(土)・22(月) 全4回	10時～12時	予約制 無料 初めての出産の心配を解消するための教室 □母子健康手帳 □使用中の歯ブラシ(1回目) □運動しやすい服装(2回目) □テキスト「子育てガイドブック」
女性福祉相談		月～金曜日(祝日を除く)	9時30分～16時30分(12時～13時を除く)	原則予約制 無料 女性の抱えるさまざまな悩みや問題の相談

※新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、区役所で実施している乳幼児健康診査(4か月児、1歳6か月児、3歳児)を休止する場合があります。

※今後の実施状況については、瀬谷区 [HP](#) をご確認ください。 [瀬谷区 乳幼児健診 検索](#)

予約・問合せ 学校連携・こども担当 ☎367-5747 ☎367-2943

会場 区役所4階40番窓口

相談名	日時	費用・内容ほか
子ども・家庭支援相談	月～金曜日(祝日を除く) 8時45分～17時(12時～13時を除く)	無料 電話による乳幼児期から学童、思春期までの相談 ※面談相談は要予約
西部ユースプラザの出張相談	10/19(火)、11/2(火) 13時30分～16時20分	予約制 無料 不登校・ひきこもり・思春期の悩み相談 ※対象は、おおむね15歳～39歳の人とその家族

予約・問合せ 健康づくり係 ☎367-5744・5745・5746 ☎365-5718

会場 区役所5階

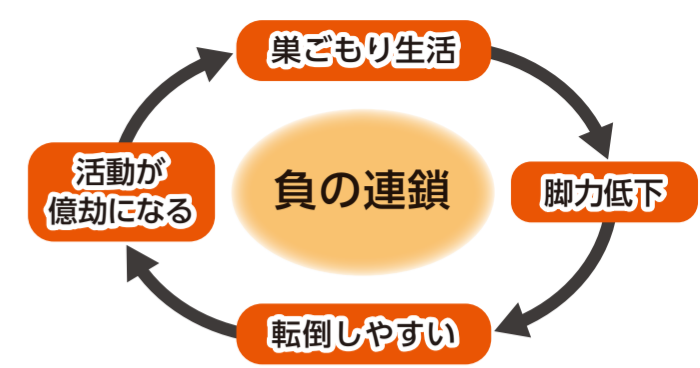
検診名など・対象	日時	受診方法・費用・内容・持ち物ほか
生活習慣病予防のための相談	10/19(火)、11/11(木) 午後(時間は予約時にご確認ください)	予約制 無料 食事や運動習慣、禁煙のことなど、保健師・栄養士がアドバイスします。
乳幼児食生活健康相談	10/22(金) 9時～11時	予約制 無料 子どもの食生活についての相談
離乳食教室(生後7～11か月の乳児と養育者)	10/22(金) 13時30分～14時15分 14時45分～15時30分	予約制 無料 各回先着10組 離乳食のすすめ方についての話、調理説明
1歳児 食と歯の元気教室(1歳～1歳4か月の子どもと養育者)	10/20(水) 10時～11時	予約制 無料 先着15組 食事と歯みがきについての話、実演 □母子健康手帳

●横浜市では、市内医療機関にて横浜市がん検診[肺・胃・大腸・乳・子宮・前立腺(PSA検査)]を行っています。詳しくは [横浜市がん検診 検索](#)

特集 シニア世代必見! 軽やかな体づくり

~よりアクティブに生き生きとした毎日を送りましょう~

家で過ごす時間が増えると、運動する機会が減り、歩く力が低下して、転びやすくなります。運動は、生活習慣病や認知症などになるリスクを下げ、気分転換やストレス解消にもつながります。気軽にできる運動を生活の中に取り入れて、筋力をつけ、毎日の暮らしを豊かにしましょう。



ハマトレ 家でレッツトライ!! はつらつと元気な歩きを手に入れましょう

ハマトレは、横浜市が高齢者の「歩き」に着目して開発したトレーニングです。ストレッチやウォーキングなどと合わせて行くと効果的です。

注意 息を止めずに行いましょう。声に出してカウントすると自然に呼吸ができます。

▶猫背改善 背中動きを高めましょう

① 背伸び 上に手を伸ばして4カウント。できるだけ上に伸ばす

② 横曲げ 横に曲げ左右各4カウント。

③ 腕押し・腕引き 腕を押し背中を丸め4カウント、腕を引き、胸を開いて4カウント。

④ 肘上げ 肘を上げ反対の手で肘を押し上げ左右各4カウント。

▶傾き改善 安定した片足立ちを目指しましょう

① 脚開き 左右各4回。

② 脚閉じ 脚を閉じる動作を4回。

タオルを丸め両膝の間に挟む

▶股関節伸展 股関節をしなやかに、歩幅アップ

① お尻1 お尻を斜め後ろに突き出すように左右各4カウント。

② お尻2 背中を伸ばして前屈左右各4カウント。

③ 脚の裏側ストレッチ 背中を伸ばして前屈左右各4カウント。

▶足・足関節 足の動きを改善しましょう

① タオルつかみ 左右各4回。指をしっかりと開き、タオルをつかみ、軽く持ち上げる

② タオル踏み (青竹踏みでも可) 左右各4回。タオルを丸めてくるぶしのやや前で踏む

▶バランス バランス力を高めましょう

① ダイナミックフラミンゴ 左右それぞれ20カウント。視線を前に。床から5cm位上げる

② つぎ足歩行 20歩。徐々に歩数を増やし20歩を目指す。一足分ずつ進む

ハマトレ(体験編) ~横浜市歌バージョン~

横浜市歌を口ずさみながら、毎日、気軽に楽しく取り組めます。ウォーキングの準備運動としても活用できます。

ハマトレリーフレット

今回掲載したトレーニング以外にも、たくさんの運動メニューを掲載しています。区役所4階40番窓口や地域ケアプラザで配布しています。また、横浜市ホームページからもダウンロードできます。

元気づくりステーションに参加して筋力アップと仲間づくり

元気づくりステーションとは、身近な場所で、参加者本人と仲間、そして地域も元気にする、高齢者の自主的な活動グループです。そのうち、運動に取り組んでいる区内の4グループの取組内容と参加者の声を紹介します。

運動のプログラム

- ① ウォーミングアップで柔軟性を高め、けが予防
- ② 筋肉に負荷をかけた運動で持久力を向上
- ③ リラクゼーションを兼ねたクーリングダウン

運動習慣がなくても安心して参加できるね。

スケジュール例

- 13:00 ▶ みんなで会場を準備し、開始
- 13:30 ▶ ラジオ体操
- 13:40 ▶ ハマトレなどの体操
- 14:50 ▶ 整理体操
- 15:00 ▶ みんなで片づけし、終了

すみれ会 月2回、椅子に座ってできる運動を中心にしています。実施場所: 上瀬谷町

友だちが増えました。

することがあることは幸せ。「教育がある」「(今日行くがある)」「(今日用がある)」が大切ですね。

外に出るきっかけになりました。

カローリングくっど 月1回、カローリング(床面で行うカローリング)を行っています。実施場所: ニツ橋町

カローリングは体も頭も使います。

楽しいから続けられます。

仲間ができて楽しいです。

あさがおの会 月2回、ハマトレなどの体操を行っています。実施場所: 南瀬谷ほか

みんなと会うのが楽しみです。

コロナ禍で硬くなった体が、柔らかくなり、転ばなくなりました。

どのグループも感染対策をしながら活動しています。

体調に合わせて参加できるので自由でいいですね。

くぬぎ会 月2回、音楽に合わせた体操などを行っています。実施場所: 阿久和西

体を動かすことの大切さを実感しました。

家で運動する習慣ができました。

参加することで生活リズムが整いました。

1人で運動するよりも、仲間と交流しながら取り組むことで、より楽しく続けることができます。仲間ができると、ご近所で顔見知りが増え、いざという時に助け合える関係につながります。元気づくりステーションに興味のある人、参加を希望する人は、区役所高齢者支援担当(☎367-5716 ☎364-2346)までお問い合わせください。

体操マップのご紹介

身近な場所で運動を始めませんか? 元気づくりステーションを含む、瀬谷区内のシニア向け体操グループを紹介している体操マップを区役所4階40番窓口や地域ケアプラザなどで配布しています。

施設からのお知らせ



- 原則として毎月11日以降の記事を掲載。
- ¥**がない場合は、無料。費用の詳細は各施設へ確認を。
- ☎**がない場合は、掲載施設で実施。 ●**☎**がない場合は、当日参加可能。
- 各施設の **HP** は、

ご注意ください 新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、掲載されているイベント等は中止・延期となる場合があります。イベント等に参加される際は、マスク着用等、感染予防のご協力をお願いします。また、イベントによっては、手指の消毒・検温を実施する場合があります。事前に各問合せ先やホームページなどでご確認ください。

瀬谷センター

〒246-0031 瀬谷三丁目 18-1
☎ 303-4400 ☎ 303-4464
☎ 第3月曜日(祝日等に重なる場合は翌日)

瀬谷地区センター.....

以下のものは **☎**10月20日(着)まで
☎に **☎**事項を記載して **☎**か **☎**

ボタニカル刺繍の スマホポシェット

☎11月10・17・24日、12月1・8日の
水曜日 全5回 9時30分～11時30分
☎ 20人 ☎ ¥2,000円

手作りの中華まん講座

☎11月19日(金)9時30分～12時
30分 ☎ 12人 ☎ ¥1,000円

窓辺に飾れる

ホワイトクリスマスツリー

☎11月20日(土)10時～11時30分
☎ 16人 ☎ ¥1,450円

ワンパク講座.....

すきっぷす♪のおはなし会

～ゆったり親子時間～

パネルシアターを楽しみましょう!

☎10月20日(水)10時30分～11時 ☎
☎ 乳幼児と保護者 12組 ☎

小・中学生卓球教室

☎10月23日(土)9時30分～12時 ☎
☎ 小・中学生 25人 ☎

ラケット、飲み物、タオル、上履き

音楽で遊ぼう! すきっぷす♪の

家族deリトミック

☎11月27日(土)10時～11時

☎ 乳幼児と保護者 5組 ☎ ※小学生
の兄弟や家族も参加可 ☎ 1組300円

☎10月20日(着)まで **☎**に **☎**事項を記
載して **☎**か **☎**

瀬谷和楽荘講座.....

(60歳以上の市内在住者)

お楽しみ和楽

～椅子に座ってストレッチ～

☎11月3日(水・祝)9時30分～10時
30分 ☎ 14人 ☎

以下のものは **☎**10月20日(着)まで
☎に **☎**事項を記載して **☎**か **☎**

ちりめん細工

～健康長寿の鶴と亀～

☎11月5・19・26日、12月3・10日
の金曜日 全5回 9時30分～11時
30分 ☎ 16人 ☎ ¥1,400円

パソコン・スマホお悩み相談

☎11月17日(水)①13時～14時
②14時15分～15時15分 ③15時
30分～16時30分

☎ ①～③各3人 ☎

ノートパソコン、スマートフォン

☎ ①～③の時間帯に講師に相談、
前後の時間は自習可能(パソコン
のインターネット接続は不可)

パソコンふれあい館・せや

※申込時に希望の時間帯を記載

介護予防のための健康度測定会

☎11月24日(水)10時～11時30分
☎ 14人 ☎

阿久和地区センター

〒246-0026 阿久和南二丁目 9-2
☎ 365-9072 ☎ 365-9112
☎ 第4月曜日(祝日等に重なる場合は翌日)

子どもバドミントン教室

☎10月16日(土)12時～14時(受付
は11時30分から) ☎

☎ 小・中学生 20人 ☎

☎ ラケット(貸出しあり)、飲み物、タオ
ル、上履き

HAPPYハロウィン

☎10月29日(金)13時30分～16時 ☎

※ミニコンサートも開催(13時30分
～14時、14時30分～15時)

☎ 50人 ☎ ※ミニコンサートは各回
14組(上限28人) ☎

以下のものは **☎**10月26日(着)まで
☎から、または **☎**に **☎**事項を記載し
て **☎**か **☎**

台湾の家庭料理Part2

「チャーシュー&花巻」

☎11月5日(金)10時～13時

☎ 成人 12人 ☎ ¥1,200円

子ども陶芸教室

☎11月13日(土)10時～12時

☎ 小・中学生 10人 ☎ ¥300円

星空あんない☆

～月のふしぎと11月19日の月食～

☎11月13日(土)16時30分～18時

☎ 20人 ☎ ※小・中学生は保護者
同伴 ☎ 1組300円

アロマテラピー教室

☎11月18・25日、12月2日の木曜
日 全3回 10時～11時

☎ 8人 ☎ ¥1,200円

中屋敷地区センター

〒246-0004 中屋敷二丁目 18-6
☎ 304-3100 ☎ 304-3110
☎ 第2月曜日(祝日等に重なる場合は翌日)

クラシック音楽カバー曲「Jupiter」
を歌おう～楽しむための解説とボ
イストレーニング～

なつかしい人気の唱歌にもチャレ
ンジします。

☎11月9・23日、12月7・21日、2022
年1月18・25日、2月8・22日、3月8・
22日の火曜日 全10回 10時～11時

☎ 成人 14人 ☎

☎ ¥3,000円(歌集費込み)

☎10月30日まで **☎**か **☎**

すきっぷす♪のおはなし会

～ママのおひざで物語の世界へ～

☎11月3日(水・祝)10時30分～11時

☎ 未就園児と保護者 5組 ☎

☎10月11日から **☎**か **☎**

なかやしきふれあい文化祭

☎11月7日(日)10時～15時 ☎

☎ ①登録団体、瀬谷養護学校の作品展示

②瀬谷西高校によるSDGsの取組発表

③バザー ④落語、マジック

※各プログラムの詳細は、施設 **☎**ま
たは窓口にてご確認ください。

※当日は公共交通機関をご利用くだ
さい(駐車場は利用不可)。

▼中屋敷地区センターのつづき

色鉛筆で描く冬～はがきサイズで～

☎11月19日(金)13時～15時

☎ 成人 12人 ☎ ¥150円

☎11月9日(着)まで **☎**に **☎**事項を記
載して **☎**か **☎**

長屋門公園

〒246-0023 阿久和東一丁目 17
☎・☎ 364-7072

☎ 第2・第4水曜日(祝日等に重なる場合は翌日)

小菊展示会

瀬谷菊友会のメンバーによる小菊
の展示会を奥庭で開催します。期間
中は、母屋萱葺屋根の差し萱作業も
ご覧いただける予定です。

☎11月8日(月)～11月23日(火・祝) ☎

瀬谷図書館

〒246-0015 本郷三丁目 22-1
☎ 301-7911 ☎ 302-3655

☎ 10月11日(月)

休日おはなし会

お休みの日は家族で図書館へ! 瀬谷
区内で活動するボランティアグルー
プによる楽しいおはなし会です。

☎11月7日(日)11時～11時30分

☎ 3歳～小学生 10人 ☎ 風の会

☎10月29日9時30分から **☎**か **☎**

ひよこのおはなし会

わらべうたと絵本の読み聞かせを、
お子さんと楽しみましょう。

☎11月11日(木)・24日(水)11時～
11時30分

☎ 0歳～3歳の子と保護者 各日10組 ☎

☎11月2日9時30分から **☎**か **☎**

移動図書館「はまかせ号」

三ツ境 89-14 三ツ境大原第二公園

本の貸出・返却サービス

☎10月14・28日の木曜日

14時5分～14時45分 ☎ ※荒天中止

☎ 横浜市中央図書館サービス課

☎ 262-0050 ☎ 231-8299

瀬谷中央公園子どもログハウス

〒246-0015 本郷二丁目 28-4
瀬谷中央公園内 ☎・☎ 304-4169

☎ 第2月曜日(祝日等に重なる場合は翌日)

まるたのしろのおはなしかい

☎10月13日、11月10日の水曜日 10
時30分～10時50分 ☎

☎ 未就学児は保護者同伴

窓にお絵かきしよう

☎10月13日(水)13時～16時30分 ☎

☎ 未就学児は保護者同伴

まるたのしろのガーデニング

☎10月18日(月)～10月20日(水)13
時～16時 ☎

☎ 未就学児は保護者同伴

こどもの想像力を育む積み木で遊ぼう

☎10月27日(水)13時～16時30分 ☎

☎ 未就学児は保護者同伴

▼瀬谷中央公園子どもログハウスのつづき

こどもの森プレイパーク共催

ハロウィンまつり

☎10月31日(日)10時30分～15時 ☎

※雨天時は、施設内のみで実施(1時間
20人入替制)

☎ 80人 ☎ ※未就学児は保護者同伴

下瀬谷地域ケアプラザ

〒246-0035 下瀬谷二丁目 44-6
☎ 304-1291 ☎ 304-1259

☎ 第1月曜日

スマホでチャレンジ! はじめてのビデオ通話

「オンラインの集いに参加してみたいけど、使い方がわからない・自信がない」という人はご参加ください。

☎10月16日(土)13時30分～15時

☎ スマートフォンをお持ちの人 6人程度

☎ 前日17時までに ☎

ガンダム好きの集い

プラモデルやフィギュア等も持ち
込みいただけます。

☎10月16日(土)15時30分～17時

☎ 10人程度 ☎ 当日12時までに ☎

「ながらボランティア」

～レコードを聴きながらレコード
整理ボランティア～

さまざまなジャンルのたくさんの
レコードと共にお待ちしています!

☎10月28日(木)10時～11時30分

☎ 15人程度 ☎ 前日17時までに ☎

男の隠れ家(別館)

「ジャズレコード鑑賞会」

ジャズレコードを聴きながら、男同
士くつろぎのひとつをお過ごしくだ
さい。

☎10月31日(日)10時～12時 ※途
中入退室自由 ☎ 10人程度

☎ 前日17時までに ☎

地域子育て支援拠点 にこてらす

〒246-0021 ニツ橋町 469
☎ 391-8316 ☎ 391-8447

☎ 日・月曜日(祝日に重なる場合は翌日も)、祝日

プレママオンラインおしゃべり会

Zoomを利用して、産前産後を安心
して過ごすための情報提供をします。

☎10月21日(木)10時30分～11時
30分 ☎ 初めてお子さんを迎える家
族(1人での参加も可) 6組 ☎

☎ 事前に ☎ から

初めてにこタイム

ひろば紹介や子育て情報のご案内
をします。

☎11月5日(金)10時30分～11時
30分 ☎ 初めてひろばを利用する親
子 7組 ☎ 事前に ☎

子育てサポートシステム入会説明会

☎11月9日(火)14時～15時

☎ 子どもを預けたい人(生後57日～
小学生の保護者)、子どもを預かりた
い人(20歳以上で子育てに理解と熱
意がある人) ☎ ☎ 744-7207

マークの説明

- ☎ 電話 ☎ ファクス ✉ Eメール 🌐 ホームページ 🏠 休館日 🕒 日時・期間 👤 対象・定員 📍 会場 🕒 先着 🎫 抽選 💰 費用 🎒 持ち物
- 👤 講師または出演者 🎒 保育 📄 内容 📄 申込み 🗨️ 問合せ 📄 当日直接 📄 事前に直接 📄 往復はがき 📄 はがき 📄 返信用はがき持参
- ✉️ 郵送(着)必着(消)消印有効 📄 必要事項 行事名・〒住所・氏名(ふりがな)・電話番号、往復はがきの場合は返信面 📄 電子申請 横浜市電子申請・届出サービス

こども自然公園
青少年野外活動センター

〒241-0834 旭区大池町65-1
こども自然公園内
☎811-8444 ☎812-5778

もしもの体験キャンプ

🕒 11月21日(日)10時～15時30分
👤 6人以内の家族 12組 抽
💰 中学生以上2,600円、小学生2,200円、4歳～未就学児1,200円、3歳以下100円
📄 災害時に役立つ野外炊事、救命活動、ロープワークなど
📅 10月11日～10月22日(消)まで 🌐 から、または📄 に📄 と(参加者全員の氏名(ふりがな)・年齢(学年)・📄 アドレス)を記載して📄



瀬谷区社会福祉協議会

〒246-0021 ニツ橋町469
せやまる・ふれあい館内
☎361-2117 ☎361-2328
🏠 日曜日・祝日

登校支援ボランティア

(ガイドボランティア)募集
お気軽にお問い合わせください。
📄 登校時に付き添いが必要な子どもたちの支援(朝20分程度)、横浜市のガイドボランティア事業として活動1回につき500円の奨励金支給あり。
📄 ☎️ ※事前登録が必要

善意銀行への寄付

7月1日～7月31日受付分・敬称略

- (株)佐野銘材
- (株)清光社
- 相沢地区民生委員
児童委員協議会
- 匿名2人

以上の皆さん、ありがとうございました。

区民活動センターイベント情報

📍 瀬谷区民活動センター(ニツ橋町469 せやまる・ふれあい館 2階)
☎ 369-7081 ☎ 366-4670 ✉ se-kukatsu@city.yokohama.jp

みんなの立ち寄りイベント 📍 会場 瀬谷公会堂 2階 講堂
昼ドキイベント・せや 毎月1回開催! 気軽楽しめる昼休みイベントです。
🕒 日時 10月15日(金)12時20分～12時50分 ※12時開場 抽
📄 内容 「親子で楽しむ音楽劇」～演奏会形式～
📄 曲目 歌劇「あまんじゃくとうりこひめ」 📄 出演 SEYAオペラ座

区民活動センター自主講座

おとなの楽校「季節を彩る、折り紙作り」全3回

折り紙好きな仲間と一緒に学んで、楽しく作って、きらめいてみませんか!

🕒 日時 第1回 11月6日(土)「バラ」
第2回 11月20日(土)「ポインセチア」
第3回 12月11日(土)「扇と椿」
※各回13時～16時
📍 会場 せやまる・ふれあい館1階 ニツ橋第二地域ケアプラザ 多目的ホール2
👤 対象・定員 区内在住・在勤で全回参加できる成人 12人 抽
📄 材料費 各回200円(第1回はケース代を含み300円)
📄 持ち物 はさみ、速乾ボンド 📄 講師 瀬谷おりがみクラブ
📄 申込方法 10月11日10時から 📄 か 📄 か 📄 で問合せ先へ

第30回 瀬谷ふるさとウォーク大会
～さわやかな川沿い歩いてリフレッシュ～

体を動かす機会が減っていませんか? こんな時だからこそ、ウォーキングで、心と体をリフレッシュしましょう!

🕒 11月28日(日) 受付:8時15分～8時55分
集合:ニツ橋公園 ※小雨決行・荒天中止
📍 Aコース:三ツ境～湘南台公園(10km)
Bコース:三ツ境～いずみ中央駅(7km) A・B合わせて300人 抽
📄 11月1日(着)まで 📄 (右下の二次元コード)から、または、チラシ裏面の申込書を📄 で問合せ先へ、もしくは📄 か 📄 か 📄 で、代表者の📄 と参加者全員の氏名・希望コースを記入し、問合せ先へ
※チラシは区内地区センター、コミュニティ・スクール、瀬谷スポーツセンター、区役所等で配布。
※申込締切後、参加決定者には、参加証兼健康チェック票を郵送します。
※詳細は、📄 をご覧ください。 [瀬谷区スポ推](#) [検索](#)



● 問合せ 瀬谷区スポーツ推進委員連絡協議会
☎ 080-3550-5694 ※9時～17時
区役所区民協働推進係 ☎ 367-5696 ☎ 367-4423
✉ se-sports@city.yokohama.jp

いきいき 区民活動支援事業

区民の皆さんが提案する創意工夫あふれる企画について、区役所が活動の支援をしています。

区民deオペラ「あまんじゃくとうりこひめ」参加者募集

区民混声合唱団「結」(仮称)とオペラ「あまんじゃくとうりこひめ」の参加者を募集します。

🕒 オーディション:10月24日(日)午前
練習:10月24日(日)、11月21日(日)、12月19日(日)、2022年1月30日(日)
本番:2022年2月27日(日)午後(2回公演)

📍 瀬谷公会堂
👤 高校生以上の区内在住・在学・在勤者または区内を活動拠点とするグループに所属する人

【応募区分】
混声合唱団:40人 オペラソリスト:12人 管楽器・弦楽器演奏者:20人

💰 オーディション料:999円(合唱とオペラ併願の場合1,500円)
練習・本番参加費:5,000円 ※そのほか楽譜等実費徴収予定

📄 10月15日(着)まで 📄 か 📄 か 📄 で、📄 と応募区分を音楽のまちSEYA 実行委員会(〒246-0021 ニツ橋町469区民活動センター内 ☎ 367-0197 ✉ onmachiseya@gmail.com)へ

※オーディション内容等の詳細は、実行委員会 🌐 をご覧ください。

[音楽のまちSEYA](#) [検索](#)

📍 事務局 月野 ☎ 090-4592-0369

スポーツ

区硬式テニス協会主催 第2回
瀬谷区硬式テニス協会団体戦(秋季)大会

🕒 11月3日(水・祝)9時～17時 ※雨天中止
📍 瀬谷本郷公園テニスコート
👤 区内在住・在勤・在学・同協会員
ミックス3組による8チーム(1チーム最大10人) 抽 ※リーグ戦方式
💰 1団体12,000円(当日徴収)
📄 テニスボール2個入りの缶3缶
📄 10月12日～10月18日(消)まで 📄 に📄 を記載して申込先へ
申込先:〒246-0022 三ツ境10-7-2階 ラケットショップミスターニック
📄 同協会 平塚 ☎ 364-3788 ※20時～21時(時間帯を厳守願います。)

区太極拳協会主催 秋のさわやか太極拳

🕒 11月3日(水・祝)9時30分～12時
📍 瀬谷スポーツセンター第2体育室
👤 50人 抽 📄 運動ができる服装、室内履き
📄 練功、太極拳(入門・初級・24式・48式)
📄 10月11日～10月31日まで 📄 で問合せ先へ
📄 同協会 原田 ☎ 302-7176



区ダンススポーツ連盟主催
第44回瀬谷区民ダンススポーツの集い

🕒 11月3日(水・祝)12時～16時 抽
📍 瀬谷スポーツセンター第1体育室
💰 当日入場券1,000円
📄 ダンスパーティー、技術発表、ミキシング等
📄 同連盟 尾身 ☎ 090-2475-0670



区スポーツ協会主催 瀬谷区スポーツ特別企画 Part II
～みんなで楽しくスポーツしよう!!～

🕒 11月7日(日)9時～12時30分 抽
📍 瀬谷スポーツセンター、南台公園グラウンド(雨天時は室内で実施)
👤 180人 抽
📄 室内用シューズ、運動可能な服装、マスク
📄 【室内】ストレッチ教室、モムチャンフィットネス、ズンバ、ポッチャ、バドミントン等
📄 【室外】グラウンドゴルフ、ディスクゴルフ等
📄 同協会 ☎ 300-3047 ☎ 300-3048
瀬谷スポーツセンター ☎ 302-3301 ☎ 301-9442

マークの説明

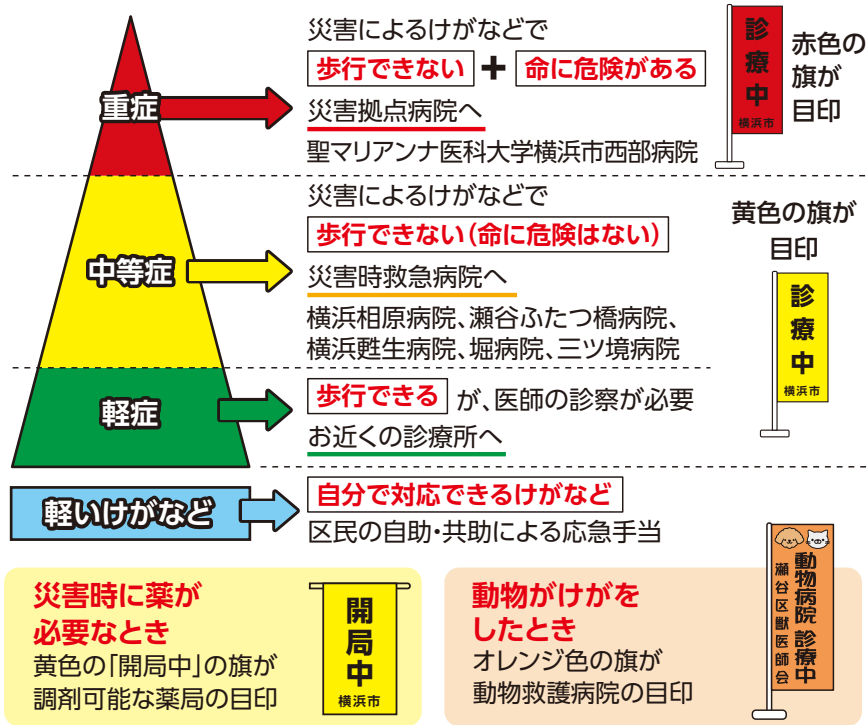
- ☎ 電話
- ☎ ファクス
- ✉ Eメール
- 🌐 ホームページ
- 🕒 日時・期間
- 👤 対象・定員
- 📍 会場
- 👉 先着
- 📄 内容
- 📝 申込み
- 🗨️ 問合せ
- 📅 当日直接
- 📧 郵送 (着)必着
- 📌 必要事項
- 📄 行事名・〒住所・氏名(ふりがな)・電話番号、往復はがきの場合は返信面
- 📧 電子申請
- 📄 横浜市電子申請・届出サービス

災害時の医療について知っておこう

災害時は、医療機関に多くの負傷者が集中する可能性があります。混乱を防ぐために、災害時の医療について確認しておきましょう。

- 軽いけがは自分や周りの人で手当をしよう**
薬や応急手当用品を用意しておきましょう。
- 自分や周りの人で手当ができないときは「のぼり旗」を掲出している医療機関へ行こう**
以下の日時で、ご協力いただける病院・診療所・薬局等でのぼり旗の掲出訓練を実施します。お近くの医療機関の目印を確認しておき、災害時はけがなどの状況に応じた受診をしましょう。

【訓練日時】10月25日(月)～10月27日(水) 診療・営業時間中



● 問合せ 区役所運営企画係 ☎ 367-5702 ☎ 365-5718
区役所生活衛生係 ☎ 367-5751 ☎ 367-2843

瀬谷オープンガーデン2022 会場募集中

～あなたの自慢のお庭や花壇を公開してみませんか～

オープンガーデンとは、個人宅のお庭や、地域の皆さんが手入れしている花壇などを会場として紹介し、自由に巡って楽しんでいただくイベントです。

瀬谷オープンガーデン2022開催期間
2022年4月15日(金)～4月17日(日)
5月13日(金)～5月15日(日)

- ※新たに4月上旬から5月下旬まで外からのみ見学できる期間を設けます(希望制)。
- 📍 個人のお庭、地域で活動する団体の花壇など
- 📝 10月29日(着)まで 所定の応募票に必要事項を記入し、📧か📧で問合せ先へ
- ※チラシ兼応募票は、区役所3階37番窓口、地区センター、コミュニティ・スクール等の区内公共施設、三ツ境駅・瀬谷駅で配布。瀬谷区🌐からもダウンロードできます。詳細は、チラシまたは瀬谷区🌐をご覧ください。

瀬谷オープンガーデン 検索

● 問合せ 区役所企画調整係 ☎ 367-5632 ☎ 365-1170
se-kikaku@city.yokohama.jp

防犯啓発動画を作成しました

10月11日～20日は、安全・安心まちづくり旬間です。
歌や動画をきっかけに、一人ひとりが防犯意識を高め、安全で安心して暮らせる犯罪ゼロのまちを目指しましょう!

10月11日から、YouTube横浜市公式チャンネル「CityOfYokohama」で公開します

1 瀬谷区出身のシンガーソングライターによる防犯ソング

山口 紗矢佳 株式会社 1 believe FNC 所属
2014年第33回横浜開港祭親善大使
横浜開港祭ライブ出演
[2015年(第34回)、2019年(第38回)]



2 神奈川県警察音楽隊による演奏と防犯広報

横浜市公式チャンネル 検索



※例年10月に瀬谷公会堂で開催している「安全・安心まちづくりの集い」は、新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、中止します。

● 問合せ 区役所地域活動係 ☎ 367-5691 ☎ 367-4423
瀬谷警察署 ☎ 366-0110 内261、262

介護者のつどい 高齢者などを介護しているご家族のための交流や学習・リフレッシュの場です。

日時	内容	会場・申込み・問合せ
10月18日(月) 13時30分～15時30分	認知症高齢者を介護する家族の集い「わらべの会」	区役所5階健康相談室 ☎ 367-5716
11月7日(日) 10時～12時	介護らく楽講座「あくわの座談会」	阿久和地域ケアプラザ ☎ 365-9892 📝 10月12日から ☎
11月8日(月) 13時～15時	介護力アップ講座「老後に備えた住まいを考えませんか?」	下瀬谷地域ケアプラザ 📝 10月12日から ☎ 📍 下瀬谷地域包括支援センター(☎304-1291)へ
11月8日(月) 13時30分～15時30分	認知症高齢者を介護する家族の集い「わらべの会」	区役所5階健康相談室 ☎ 367-5716
11月10日(水) 13時30分～15時	ひまわりの会「座談会」	中屋敷地域ケアプラザ ☎ 303-8100
11月24日(水) 13時30分～15時	いっぴくの会「座談会」	二ツ橋地域ケアプラザ ☎ 361-9807 📝 10月12日から ☎
11月26日(金) 14時～15時30分	介護らく楽講座「フィナーレの迎え方 遺言編」	阿久和地域ケアプラザ ☎ 365-9892 📝 10月12日から ☎

● その他問合せ 区役所高齢者支援担当 ☎ 367-5716 ☎ 364-2346

介護こころ相談室 介護者のストレスや悩みを軽くするため、カウンセラーが相談に応じます。予約制

日時	会場・定員	申込み
11月16日(火) ①9時30分 ②10時30分	区役所4階40番 各回1組 先着順	10月12日から ☎で区役所高齢者支援担当 (☎367-5716 ☎ 364-2346)へ

瀬谷区民シンポジウム 近所の野良猫について考えよう! 住みよい街づくりを目指して



- 🕒 12月12日(日)14時から ※パネル展は13時から
- 📍 瀬谷公会堂(講堂)及びオンライン(Zoom)で同時開催
- 📍 瀬谷公会堂(講堂):区内在住・在勤・在学者 100人 ☎
Zoom配信:区内在住・在勤・在学者 80人 ☎
- 📄 ①基調講演「地域住民による合意形成の手法」
講師:山路 清貴 氏
- ②生活衛生課による「瀬谷区の野良猫事情」の紹介
- ③パネルディスカッション「近所の野良猫について考える」
- ④瀬谷のらねこへらし隊によるパネル展(公会堂ホワイエにて展示)
- 📝 10月11日～12月6日まで 電子申請(右の二次元コード)から、または、☎か☎で 必要事項 を問合せ先へ
- ※詳細は、瀬谷区🌐をご覧ください。

瀬谷区 瀬谷区民シンポジウム 検索

● 問合せ 区役所生活衛生係 ☎ 367-5752 ☎ 367-2843



“瀬谷の魅力” SNSで発信しています!

Twitter



Instagram



🏠 区の人口 122,078 人 🌍 世帯数 52,742 世帯
※2021年9月1日現在 ※令和2年国勢調査人口速報集計結果による推計です。

瀬谷区🌐でも紙面をご覧ください。 (広報よこはま 瀬谷) 検索
[編集・発行] 瀬谷区役所広報相談係 ☎ 367-5635 ☎ 365-1170