

# TSUZUKI 2月号

2024(令和6)年



30周年の  
イベント情報は  
こちらから



都筑区役所 電話 948-2323(代表) No.316

〔受付時間〕平日 8時45分～17時

編集・発行 横浜市都筑区役所広報相談係

〒224-0032 都筑区茅ヶ崎中央 32-1

電話 948-2223 FAX 948-2228

ホームページ 都筑区役所 検索



特集1

## 自分の「好き」を 地域で生かそう!

自分の住む街で、自分の好きなことを  
一緒に始めてみませんか?

都筑区民活動センターに来て、実際に  
地域活動を始めた人をご紹介します♪

### 区民活動センターに 相談

自分に合ったボランティアを  
見つけることができました!

グループ虹の森所属 <sup>うちだ</sup> 内田さん

農業に関するボランティアを探しに、思い切って区民活動センターの相談員に相談!活動団体を紹介してもらい、植樹、農業体験を通して子どもたちとの交流をはかることを目的に活動していることに感銘を受け、参加しました♪



唐箕(とうみ)に大豆を入れているところです。収穫した大豆に付着しているさやのカラなどを、唐箕を使って風を送り選別しています。

### 区民活動センターの 「プログラムバンク」に登録

地域のお祭りなど、  
活躍の機会が増えました!

横浜都筑モルッククラブ <sup>いけがみ</sup> 池上さん

元々趣味で始めたモルックを、多くの人に興味を持ってほしいと思い、プログラムバンクに登録しました。交流サロンでのモルック体験の講師をしたり、地域のお祭りでお呼びかけいただいたりしたことで、活動の幅が広がりました!今でも健康に楽しく活動を続けられています。



モルックは、フィンランド・カリリア地方の伝統的なkyykka(クックカ)というゲームをもととしたスポーツです。写真のように棒を投げて、木製のピンを倒し、点数を競います。だれでも楽しめるスポーツです!



横浜都筑モルッククラブのメンバー



「横浜都筑モルッククラブ」について  
詳しい活動情報は こちらから

区民活動センターでは、皆さんの**やってみたいこと、好きなこと**などを聞いて、相談員が要望に**合いそうな活動団体**を紹介します。



相談ブース



団体やボランティアの一覧もあります。ぜひ一度見に来てください!



プログラムバンク活動の風景

自分の特技や技能を地域に生かしたい場合は、「プログラムバンク」というボランティア制度があります。



「プログラムバンク」について  
詳しくは こちらから

区民活動センターでは毎月、プログラムバンク登録者による講演・体験の後、テーマについてみんなでお話する**交流サロン**を実施しています。



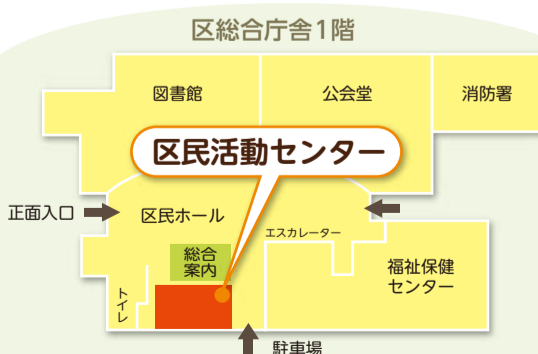
交流サロンの様子

LINEやチラシで地域活動の情報を配信しています!



公式LINE  
アカウントは  
こちら  
ぜひ登録してください!

団体情報紙「縁ジン」  
(偶数月配布)



ホームページは  
こちら

【問合せ】

区民活動センター 区総合庁舎1階

電話: 948-2237 FAX: 943-1349

Eメール: tz-katsudo@city.yokohama.jp

開館時間: 月曜～土曜 9時～17時

休館日: 日曜、祝日、第3月曜

区の地域活動団体による  
市民向けイベント「つづき人交流フェスタ」を  
6ページで紹介しています!

区民活動センター  
マスコットキャラクター  
「モモちゃん」



特集2

第27回

# つづき人交流フェスタ



そして未来へ

## つづきにハマっちゃおう!

### ハッシュタグ #つづき推し

都筑区民活動センターの利用団体・ボランティアと作り上げるイベントです。「つづき人交流フェスタ」であなたも都筑大好き「つづき人」になろう！皆さんの参加をお待ちしています。

ホームページは [こちら](#)



## 2月24日(土)～28日(水) @区総合庁舎内

都筑区制30周年特別企画

### つづき人によるトークセッション

#### 24日(土) 10時30分～12時

場所 区役所6階大会議室

ファシリテーター **竹迫和代氏**(参画はぐくみ工房)

都筑にハマりつづけている人、最近ハマった人が、30周年のキャッチコピーにある「そして未来へ」にちなみ、地域活動に触れたきっかけや都筑への思い(推し)や展望についてわいわい話します。なにか始めてみたい人、参加してみませんか？

詳細は [ホームページ](#)をご覧ください。

### ワークショップ

#### 24日(土) 12時～25日(日) 16時

子どもから大人まで楽しめる工作、体操などワークショップが盛りだくさんです。  
※材料がなくなり次第終了

場所 1階区民ホール、区民活動センター、区役所6階大会議室

昨年度の参加者

都筑区の中でこんなに多彩な団体が活動していることを見ることができてよかったです。これから地域に関わっていきたいと思いました。



私が知らなかった人と出会えたり、私と会いたいと言ってくれていた人と会えたから。ここから、新しい関係性が始まるので、楽しみです。

昨年度のボランティア



わいわいミーティングでは、当日参加で集まった人たちと意見を出し合うのはもちろん、ボランティア活動者、いろいろなサークル・団体の人たちの話が聞けて、ざっくばらんに話ができるので、面白かったです。  
(横浜シャフルポート協会 A.N)

私達はタップダンスを通して、健康維持と推進の活動をしている団体です。わいわいミーティングにて、他活動の方々とお話しさせていただき、刺激を受けました。  
(Miyoko's Tap Dance Company M.O)

お産・子育てだけでなく、もっと助産師を身近に！性教育、更年期のご相談や講座を通じて、都筑区の女性が元気に楽しく過ごせるよう応援しています。  
(助産師 くみ)

都筑区内の外国の方々に、正しい日本語を伝えて、区民の皆さんと日本語で交流し、この地域で楽しく暮らしていただけたら！の気持ちで活動しています。  
(あいうえお つづき ばんば馬場さん)

### パネル展

24日(土) 12時～28日(水) 15時 活動紹介や絵・写真などの作品展示、メンバー募集などを掲示します。47団体が参加！

場所 1階区民ホール



### 発表団体ジャンル

- 子育て支援・体操・教育・健康・まちづくり
- 環境・国際交流・音楽・スポーツ・福祉
- 写真・パソコン・まち歩き など

クイズや顔出しパネルもあります！

顔出しパネル



### 交流会

出展団体の交流会を開催。一般参加も大歓迎！

#### 「#つづき推し」で話そう!

#### 24日(土) 15時30分～

場所 区役所6階大会議室

未来の都筑って？そのためにやってみよう！こと、何ができるかお話ししましょう！

要申込み！



都筑区制30周年企画として

### 区民がフェスタを企画する『わいわいミーティング』を実施しました。

参加した団体、ボランティアの方に普段の活動に対する意気込みやわいわいミーティングの感想などについて聞いてみました！

# 区役所からのお知らせ

区役所への郵便物は 〒224-0032 都筑区茅ヶ崎中央32-1 都筑区役所〇〇係(担当)へ

## 都筑図書館から

☎948-2424 ☎948-2432  
休館日 2月13日(火)  
横浜市立図書館 検索

◆都筑区郷土講演会  
「歴史学芸員が語る～寺院と文化財～」  
横浜市歴史博物館学芸員を講師に迎え、寺院や仏像など郷土の文化財についてお話しいただきます。  
講師:花澤明優美氏、仲泉剛氏  
☎3月9日(土)14時～16時  
区役所6階大会議室  
60人 限  
申 2月16日から ☎か ☎か 電子申請  
詳細は図書館 HP  
※関連展示  
☎2月27日(火)～3月10日(日)  
都筑図書館入口付近

◆大人のためのおはなし会  
司書が昔話を語ったり、絵本を読んだりします。  
☎3月15日(金)10時～11時30分  
区役所6階大会議室  
20人 限  
申 2月22日から ☎か ☎

## 第21回 地域連携調査研究発表会

東京都市大学が都筑区や地域をテーマに調査・研究した成果を発表!  
☎2月27日(火)14時～  
区役所6階大会議室  
申 2月16日までに ☎か 電子申請  
企画調整係  
☎948-2226 ☎948-2399

## 区民活動センターから

☎948-2237 ☎943-1349  
tz-katsudo@city.yokohama.jp  
休館日 日曜、祝日、第3月曜

◆交流サロン  
おしゃべりを通して新たな出会い・つながりをつくる交流の場です。毎回特技を持つ

たボランティアによる体験講座もあります。毎月開催。子ども連れ可。  
今回のテーマは『一筆箋に心をこめて書く手紙』です。スマホやパソコンのメールもいいけれど、たまには心静かにペンを持って想いを伝える手紙を書いてみませんか?手紙にまつわるエピソードや思い出などぜひお聞かせください。  
どなたでもお気軽にご参加ください♪  
(ゲスト:NPO法人 ロクマル お手紙弁当担当 有澤厚子さん)  
☎2月16日(金)10時～12時  
区民活動センター  
区内・近隣区に在住・在勤・在学の人優先15人 限  
申 2月14日までに ☎か ☎か 電子申請

◆イベント情報など掲載中!  
区民活動センター情報紙『縁ジン瓦版2・3月号』を発行しました。区民活動センターからのお知らせや登録団体のイベント情報&会員・ボランティア情報を掲載しています。

## 区総合庁舎1階 区民ホールの催し情報

### 子どもの活動写真展

☎2月8日(木)13時～14日(水)12時  
企画調整係  
☎948-2213 ☎948-2208

### 更生保護販売会 (旧更生保護バザー)

☎2月23日(祝・金)10時～15時(なくなり次第終了)  
運営企画係  
☎948-2341 ☎948-2354

### 絵画作品展

☎3月7日(木)13時～13日(水)15時  
企画調整係  
☎948-2213 ☎948-2208

# Yナース 募集案内

(横浜市災害支援ナース)

Yナースとは?  
大震災発生時に、あらかじめ登録された医師、薬剤師、市職員らと共に、横浜市防災計画に基づく「医療救護隊」として活動する看護職のことです。  
区役所に設置される仮設救護所での定点診療と避難所での巡回診療を組み合わせて負傷者の救護にあたります。

登録方法  
登録申込票を、事業企画担当へ持参(2階23番窓口)または郵送してください。  
※登録申込票は、事業企画担当で配布しています。  
HPからもダウンロードできます。都筑区 Yナース 検索

登録資格  
市内在住・在勤の保健師・助産師・看護師・准看護師の有資格者で、災害時に区役所に設置される仮設救護所や地域防災拠点(指定された小・中学校)等にて支援活動ができる人。  
※ただし、病院勤務等で、災害時、職場に参集することになっている人は原則除く

☎ 事業企画担当 ☎948-2344 ☎948-2354

マークの説明 ☎日時・期間 ☎会場 ☎対象・定員 ☎費用 ☎持ち物 ☎保育 ☎申込み ☎問合せ ☎郵便番号・住所 ☎氏名(ふりがな) ☎年齢 ☎電話(番号) ☎ファクス(番号) ☎往復はがき(返信名明記) ☎返信用はがき持参 ☎はがき ☎Eメール(アドレス) ☎HP ホームページ ☎窓口 ☎当日直接 ☎先着 限 ☎抽選 ☎要予約

● **※要事項** とある場合は、行事名(イベント名)・〒住所・氏名(ふりがな)・電話番号を記載。  
● 料金の記載のないものは無料。● 詳しい内容は各問合せ先へお問い合わせください。

## みんなで実践! 3R夢なつづき

隔月連載 コラム 第5回 ごみと資源について役立つ情報をお知らせするコラムです。

### 身近な環境と、海の生き物たちのために ごみの散乱防止に3つの取組!

集積場所に出されたごみが、風やカラスなどの影響で散乱し、川に流れ出ているケースが発見されています。

ごみ集積場所をきれいに保ち、河川・海の生き物を守るため、ご協力をお願いします。

- ネット等を使用する**
  - 集積場所へ出すごみはネット等をかけましょう
  - ネットの縁に重し等を置くことも効果的です
- 生ごみはごみ袋の中心に**
  - 生ごみは水切りをして、ごみ袋の中心に入れ、目立たないようにしましょう
- 収集日を守る**
  - 収集当日の朝8時までに出しましょう

☎資源循環局 都筑事務所 ☎941-7914 ☎941-8409

## 防災マップ等を確認して 大震災に備えましょう

市内で30年以内に震度5強以上の地震が起きる可能性は86%とも言われています。災害に備えて、事前の確認をお願いします。

- ① 備蓄品の準備**
  - ☐ 飲料水(1人3日分で9L)
  - ☐ 食料(インスタント食品、缶詰等)
  - ☐ トイレパック(1人3日分で15個)
  - その他、ランタンや衛生用品等の必要な日用品

備蓄する量の目安は最低3日分(できれば1週間分)
- ② 避難場所等の確認**

指定された避難場所、自宅周辺の災害リスクなどを事前に確認しておきましょう。また、災害時に給水できる場所等も事前に把握しましょう。
- ③ 情報収集手段の確認**

発災時はテレビやラジオ、区HP、SNS、地域防災拠点等を通じて、情報収集を行うことができます。自分にあった情報収集手段を事前に確認しておきましょう。

詳しくは都筑区防災・生活マップをご確認ください。  
都筑区 防災・生活マップ 検索  
※2023年12月から一部を英語、中国語、ハンガリーに翻訳したデータもHPに掲載しています

☎庶務係 ☎948-2211 ☎948-2208  
tz-bousai@city.yokohama.jp

## 考えてみませんか? 災害へのそなえ

つづき あいフォーラムでは、「災害時でも助けあえる都筑区を目指して」をテーマに、トークセッションを行います。  
☎2月17日(土)14時～16時(受付開始13時30分)  
公会堂(区総合庁舎1階) 詳細はこちら

第1部 14時～ 福祉活動功労者の表彰  
第2部 14時45分～ トークセッション  
地域で活動している人や障害のある人、子育て中のママ等が登壇します

コーディネーター: 洗足こども短期大学 下尾直子教授

同時開催 「つづきあい」パネル展  
地域の見守り、支えあい等の取組や活動者の想い等をお届けします。  
☎2月15日(木)13時～21日(水)12時  
区民ホール(区総合庁舎1階)

☎ 事業企画担当 ☎948-2344 ☎948-2354

## 医療費控除の 還付申告



**日時** 2月16日(金)～3月15日(金)  
(土・日曜および祝日を除く)

**9時～11時30分、13時～16時**

※ 窓口の混雑を避けるため、受付を制限する場合があります

**会場** 区役所 3階第6会議室・研修室

**対象** 区内在住で年末調整済みの給与所得者のうち令和5年分の医療費控除の還付申告を窓口で行いたい人

- ※ 医療費控除の適用を受けるためには、領収書の現物ではなく、あらかじめ必ず「医療費控除の明細書(様式・記載方法は国税庁HPをご覧ください)」を作成して添付していただく必要があります
- ※ 寄付金控除など医療費控除以外の還付申告は、区役所ではなく、緑税務署での受付となります
- ※ 給与所得者の源泉徴収票、医療費控除の明細書、本人名義の金融機関口座番号の分かるものおよびマイナンバーに係る本人確認書類の写しをお持ちください(印鑑は不要)

☎ 市民税担当 ☎ 948-2261 ☎ 948-2277

令和5年度の

## 横浜市国民健康保険特定健診は 2024年3月31日まで

生活習慣病の予兆を早期に発見し、生活習慣の改善、病気の予防のため、年度に1回「特定健診」を受診しましょう。  
(4月1日から翌年3月31日まで)

横浜市国民健康保険に加入している  
40～74歳の人は特定健診を  
無料で受診できます。



受診券を2023年5月に郵送していますが、お手元がない場合はお問い合わせください。

受診の際には事前予約が必要な場合もあります。医療機関にご確認ください。

特定健診の結果により、生活習慣の改善が必要と判断された人には、3か月間のサポートプログラム「横浜市国民健康保険特定保健指導」のご案内をいたします。生活習慣を変えるお手伝いをしますので、ぜひご利用ください。

☎ 横浜市けんしん専用ダイヤル ☎ 664-2606  
区保険係 ☎ 948-2334 ☎ 948-2339

## 家計のやりくり 応援します!



食費や生活費がかさんで毎月のやりくりが大変

年金の入らない月は苦しい

借金が増えてしまった。どうしよう…

など、家計のやりくりにお悩んでいませんか。

こんなときは、  
区役所で家計相談ができます!

ファイナンシャルプランナーである家計の専門家が一緒に収支のバランスや借金の状況を整理し、自分で家計を管理できるようアドバイスします。必要に応じて、債務整理などの専門窓口の紹介も行います。

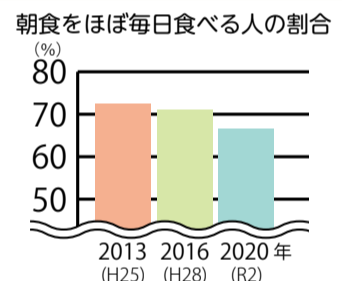
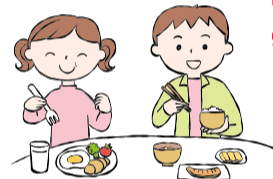
### 相談の流れ

- ① 生活支援課 (3F 38) に相談
- ② 相談と課題の整理  
生活の困りごとや不安を相談員に聞かせてください。生活の状況と課題を把握しましょう。
- ③ 支援プランを一緒に作成  
状況や課題に応じた目標や支援内容、取組を考えていきます。
- ④ プランの実行  
ひとつずつ課題を解決して、生活の安定を目指しましょう。

相談の秘密は  
守ります

☎ 生活支援係 ☎ 948-2311 ☎ 948-2486

## 朝ごはんを食べて、 元気に冬を乗り越えよう!



市が実施した令和2年度「健康に関する市民意識調査」では、朝ごはんをほぼ毎日食べる人の割合が減少しました。

### 朝ごはんを食べるといいことたくさん!

朝ごはんを食べることで、体が目覚めます。

- 体温と免疫力がアップ** ▶ 朝ごはんを食べることで寝ている間に下がった体温が上がり、免疫力が高まります。
- 快適なお通じ** ▶ 胃腸が刺激を受けて便秘解消につながり、腸内環境も整います。
- 生活習慣病の予防** ▶ 3食食べることで生活リズムが整い、基礎代謝も上がるため太りにくくなります。

### 朝ごはんをおいしく食べるには?

寝る2時間前までに夕ごはんを済ませる。

夜食をとるなら、消化の良いメニューを。

少し早起きをして、朝にゆとりを。

### まずは朝ごはんを食べてみましょう。

**ステップ1** コップ1杯の牛乳や、バナナ1本から始めてみましょう。



**ステップ2** 栄養バランスを意識してみましょう。

- たとえば…
- ・おにぎり(1個) + 目玉焼きと野菜
  - ・ロールパン(2個) + 具だくさんスープ



コンビニ等で買う時にも栄養バランスを意識しましょう。



夕ごはんでお味噌汁を多めに作ったり、インスタントスープに冷凍野菜を加えると調理の手間も省けます。

体調を崩しやすいこの時期、朝ごはんを食べて体を温め、寒さに負けず元気に過ごしましょう。

☎ 健康づくり係 ☎ 948-2350 ☎ 948-2354

# 子育てひろば

## 都筑図書館から

☎ 948-2424 ☎ 948-2432  
休館日 2月13日(火)

☎ 行事は2週間前から☎か☎

### ◆はじめてのおはなし会

わらべうたや絵本を紹介します。  
☎ 2月29日(木) ①10時～10時30分 ②10時50分～11時20分  
☎ 区役所6階大会議室  
☎ 都筑図書館のおはなし会に参加したことのない0・1歳児と保護者各10組 ☎

### ◆くまさんのおはなし会(3月)

親子で楽しむわらべうたや絵本の読み聞かせ。  
☎ 3月14日(木) ①10時～10時25分 ②10時45分～11時10分  
☎ 対面朗読室  
☎ ①0・1歳児と保護者 ②1～3歳児と保護者 各7組 ☎

相談を行います。

☎ 3月18日(月) ①13時30分～14時15分 ②14時30分～15時15分(各回同内容)

☎ 区役所1階福祉保健センター栄養相談室

☎ 4～6か月ごろの子と保護者各8組 ☎

☎ 2月14日10時から電子申請 ☎

### ◆1歳児の歯みがき教室

歯が生え始めの頃のお子さんのいろいろな悩みを、すっきり解決!今夜から実践できる仕上げみがきのコツをお伝えします。

☎ 3月25日(月) 10時～11時(受付:9時45分から)

☎ 区役所1階福祉保健センター多目的室A B

☎ 区内在住の1歳前後の子と保護者15組 ☎

☎ ナイロンの歯ブラシ(子ども用と仕上げみがき用)

※普段お使いの歯ブラシは見本と比べていただくために使用します

☎ 2月13日8時45分から☎か電子申請

### ◆親子の歯みがき教室

お子さんのむし歯予防、お母さんやお父さんの歯周病予防など、家族みんなのお口の健康を知る講座です。歯医者さんからの話と、今夜からすぐ実践できるブラッシング方法をお伝えします。

☎ 3月28日(木) 10時～11時(受付:9時45分から)

☎ 区役所1階福祉保健センター多目的室A B

☎ 区内在住のお子さんの歯が生えだばかりの親子(0歳児～2歳児未満:同室保育有り)15組 ☎

☎ 保護者自身とお子さんの仕上げ用の歯ブラシ

☎ 2月13日8時45分から☎か電子申請

## みんなで工作

動く羊をつくろう!!幼児から小学生を対象にした工作教室

☎ 2月24日(土) 13時30分～14時30分

☎ 幼児から小学生まで10人 ☎

☎ 児童家庭支援センターかわわ

☎ 938-5056 ☎ 931-5557

## 健康づくり係から

☎ 948-2350 ☎ 948-2354

### ◆モグモグ離乳食とママ・パパのための健康講座(予約制)

離乳食2回食ごろの赤ちゃん和妈妈・パパの毎日に元気をプラスするためのお役立ち講座です。気軽に参加してみませんか。

①赤ちゃんといっしょに楽しく遊びながらの体操 ②食生活についての話と2回食を目安にした離乳食の実演および試食

☎ ①3月8日(金) ②3月29日(金)いずれも10時30分～11時30分(2日間で1コース)

☎ ①区役所1階福祉保健センター多目的室 ②区役所1階福祉保健センター栄養相談室

☎ 区内在住で離乳食2回食ごろの子と保護者15組 ☎

☎ ①バスタオル、飲み物 ②飲み物

☎ 2月21日10時から☎

### ◆はじめての離乳食(予約制)

栄養士による、離乳食の基本「つぶしがゆ」や野菜などのつぶし方体験、進め方の

## 両親教室、女性と子どもの相談・健診

●特に記載のないものは、区役所1階福祉保健センター健診室で行います。  
●ベビーカー置場のスペースには限りがあります。ベビーカーは自己管理をお願いします。

乳幼児健康診査 予約不要	4か月児	2月20日、3月5日の火曜 13時～14時受付
	1歳6か月児	2月22日、3月7日の木曜 10時～11時受付
	3歳児	2月22日、3月7日の木曜 13時～14時受付

女性の身体の相談  
予約制  
思春期・授乳期・更年期および避妊・不妊などの相談

両親教室  
予約制  
2024年7月ごろ出産予定の人  
☎ 第1回 3月4日(月) 9時30分～11時30分  
☎ 第2回 3月4日(月) 13時30分～15時30分  
☎ 第3回 3月22日(金) 13時30分～15時  
☎ 妊婦とその家族 ☎ 事前に電子申請システムで予約

土曜両親教室  
予約制  
☎ 3月9日(土) 13時30分～16時  
☎ 子育て支援センター ポポラサテライト(ららぽーと横浜3階)  
☎ 12組 ☎ 2月9日12時から☎(507-6856)  
☎ 3月23日(土) 10時15分～12時30分  
☎ 子育て支援センター ポポラ(あいたい5階)  
☎ 12組 ☎ 2月24日12時から☎(912-5135)

乳幼児歯科相談  
妊産婦歯科相談  
予約制  
歯科健診、相談、歯みがきアドバイス  
☎ 2月27日(火) 乳幼児 13時30分～14時30分  
☎ 妊産婦 15時  
☎ 3月27日(水) 乳幼児 13時30分～14時30分  
☎ 妊産婦 15時  
☎ 0歳～未就学児、妊婦、産後1年未満の女性

☎・☎ 子育て支援担当 ☎ 948-2318 ☎ 948-2309

子どもの食生活相談  
予約制  
栄養士による食生活についての個別相談  
☎ 2月20日(火) 午前・29日(木) 午後、3月5日(火) 午前(所要時間30分程度)  
☎ 区内在住の人(乳幼児～思春期ごろのお子さんの相談)

☎・☎ 健康づくり係 ☎ 948-2350 ☎ 948-2354

## 検診・教室・相談

●特に記載のないものは、区役所1階福祉保健センター健診室で行います。●予約制で、特に記載のないものは、1か月前から受け付けています。

エイズ・梅毒検査  
予約制  
2月14日・21日・28日の水曜 9時～9時30分  
受付:区役所1階健診室内7番/結果は1週間後以降  
※原則エイズ・梅毒のいずれも受検いただきます

食と生活の健康相談  
予約制  
2月29日(木) 午後、3月5日(火) 午前  
高血圧や糖尿病などの生活習慣病予防に関する、保健師や栄養士による個別相談です。

禁煙相談  
予約制  
2月29日(木) 午後、3月5日(火) 午前  
禁煙相談。呼気中一酸化炭素濃度の測定。肺年齢測定。

☎・☎ 健康づくり係 ☎ 948-2350 ☎ 948-2354

もの忘れ相談  
予約制  
原則毎月第2金曜 午前  
嘱託医師による高齢者のもの忘れ、認知症などの相談。

都筑むつみ会「リハビリ教室」  
予約制  
原則毎週火曜 13時～15時  
脳血管疾患などにより後遺症のある人を対象に、リハビリ教室や言語教室を開催。

☎・☎ 高齢支援担当 ☎ 948-2306 ☎ 948-2490

地域ユースプラザによる若者のための専門相談  
予約制  
原則毎月第2・4木曜 午後(1回50分)  
ひきこもり、不登校などのお悩み相談。  
☎ 区役所2階24番窓口  
☎ 市内在住の15～39歳の本人・家族・支援者

☎・☎ 北部ユースプラザ ☎・☎ 948-5505

## 春の全国火災予防運動

### 火を消して 不安を消して つなぐ未来

期間 3月1日(金)～7日(木)

#### ◆たばこによる火災が増えています!

『たばこ』による火災を防止するため、吸い殻をそのままごみ箱に捨てるのはやめましょう。また、吸い殻を捨てる時は、一度水に浸すなどして、完全に火が消えたことを確認しましょう。



#### ◆春の火災に注意しましょう。

乾燥は火災が発生しやすい条件の一つですが、乾燥に強風が加わると、炎は燃え広がりやすくなり、被害が拡大する可能性があります。特に春は強い南風が吹きやすく、全国的に乾燥する傾向がありますので、火の始末を徹底し、大切な命と財産を守りましょう。

☎ 都筑消防署予防係 ☎・☎ 945-0119

## エコ活フェア



### 親子で楽しく環境問題について学ぼう

☎ 3月2日(土) 10時～15時30分  
☎ 区民ホール(区総合庁舎1階)  
☎ 区役所6階大会議室

詳しくはこちら つづき エコ 検索

### パネル展

プラスチック問題、食品ロス、身近な環境にやさしい商品の紹介など  
☎ 2月29日(木) 13時～  
☎ 3月6日(水) 12時  
☎ 区民ホール(区総合庁舎1階)

☎ 企画調整係・資源化推進担当 ☎ 948-2226・2241 ☎ 948-2399・2239



# 施設からのお知らせ

- 原則 2月11日～3月10日のお知らせを掲載しています。
- ☎などのマークの説明は、7ページをご覧ください。
- 料金の記載のないお知らせは無料です。
- 詳細は各施設へお問い合わせください。



都筑区イベント情報配信中 <https://cgi.city.yokohama.lg.jp/common/event2/tsuzuki/>

## 都筑センター

☎ 941-8380 ☎ 942-3979  
〒224-0062 葛が谷2-1  
休館日 2月27日(火)

※ ☎ はすべて市内在住・在勤・在学者  
☎ ☎ 行事は2月11日から ☎ か ☎

### 都筑地区センター

#### ◆おもちゃ病院

壊れたおもちゃを修理します / 2月24日(土)10時～14時 / 小学生までの子と保護者28組 ☎ / 部品交換は実費負担 ● ☎

◆アンチエイジング・身体にいい料理教室  
そば粉のガレット・桜燻製チーズ入りマッシュポテトなど / 3月1日(金)10時～13時 / 12人 ☎ / 2,000円 ● ☎

#### 老人福祉センター つづき緑寿荘

◆ゆがみ解消ストレッチ(全2回)  
2月21日、3月6日の水曜10時～11時30分 / 60歳以上の人20人 ☎ / 200円(全回分) ● ☎

◆令和6年度前期趣味の教室  
歴史・脳トレ・世界遺産(2種類)・ちりめん細工・ボイトレ・ヨガ・太極拳・筋トレの全9講座予定。すべて初心者が対象 / 4月から9月までの連続講座 / 60歳以上の人 ☎ ※各講座により日程・定員・費用が異なるため、詳しくはチラシ参照  
☎ 2月29日までに ☎ 事項・性別・生年月日・希望の教室を明記し ☎

## 中川西地区センター

☎ 912-6973 ☎ 912-6983  
〒224-0001 中川2-8-1  
☎ nakanishi@tsuzuki-koryu.org  
休館日 2月13日(火)

☎ ☎ 行事は開催日の1か月前の9時から ☎ か10時から ☎ か ☎ 事項・☎ を明記し ☎

◆フィットネス前期(全5講座)  
日程等詳しくは ☎ か ☎、申込みは ☎ か ☎

■月曜(4月～10月、全3講座)  
①骨盤ボディワーク前期(全7回) ②経絡ヨガ前期(全7回) ③癒やされパワーヨガ前期(全14回) / 各60人 ☎ / ①② 2,100円(全回分) ③4,200円(全回分)

■水曜(4月～10月、全2講座)  
①いきいきながいきストレッチ前期(全20回) ②むねキュン★エアロビクス前期(全20回) / ①90人 ②80人 ☎ / ①② 5,000円(全回分)

◆第3回中川西地区センター健康麻雀大会  
3月29日(金)9時15分～15時 / 28人 ☎ / 1,000円 ● ☎

◆今日はお休み！親子で遊ぼう  
3月23日(土)①10時～10時45分 ②11時～11時45分 / ①3～5歳 ②1～3歳未満の子と親 各20組 ☎ / 500円 ● ☎

## 北山田地区センター

☎ 593-8200 ☎ 593-8201  
〒224-0021 北山田2-25-1  
休館日 2月13日(火)

◆ひな祭りスイーツ  
いちごと抹茶のマフィンを作ります / 3月2日(土)10時～12時 / 12人 ☎ / 1,600円  
☎ 2月2日から ☎ か ☎

◆ひな祭りおはなし会  
パネルシアターや読み聞かせでひな祭りをお祝いしましょう / 3月2日(土)11時～11時30分 / ☎

### ◆ブックカフェ

好きな本を1冊お持ちください / 3月15日(金)13時～14時30分 / ☎

## 仲町台地区センター

☎ 943-9191 ☎ 943-9131  
〒224-0041 仲町台2-7-2  
休館日 2月13日(火)

◆令和6年度健康体操(全40回)  
4月3日～2025年3月19日(除外日あり)の水曜 A:9時10分～10時10分 B:10時30分～11時30分 ※詳しくは ☎ か ☎ / 60歳以上の人 各100人 ☎ / 5,500円(全回分)  
☎ 3月6日までに ☎ か、☎ 事項・☎、コース名・緊急連絡先の ☎、☎ を明記し ☎

◆プロに習う卓球スクール1期(全10回)  
未経験者から上級者まで / 4月1日～7月22日の第1・3・4月曜(5月6日、7月15日は除く)12時30分～14時30分 / 45人 ☎ / 8,000円(全回分)  
☎ 2月29日までに ☎ か、☎ 事項・☎、自分のレベルを明記し ☎

◆ミュージカルの世界をのぞいてみよう  
3月24日(日)13時～14時30分 / 30人 ☎ / 500円  
☎ 2月11日9時から ☎ か10時から ☎

## 都筑中央公園 (NPO法人 都筑里山倶楽部)

☎ ☎ 941-0987  
〒224-0032 茅ヶ崎中央57-8  
☎ https://tzksatokura.org/  
休園日 月曜(祝日の場合は翌日)

☎ ☎ 行事は開催日10日前までに ☎ 事項と申込者全員の ☎、☎ を明記し ☎ か ☎ ※記載のないものは小雨決行・荒天中止、小学生以下は保護者同伴

◆親子炭焼体験  
2月17日(土)10時～15時 / 宮谷戸休憩舎 / 小学生以上6家族 ☎ / 1人800円 ● ☎

◆里山保全体験  
竹を間伐し竹細工を作ります / 3月2日(土)9時30分～12時 / ばじょうじ谷戸休憩舎集合 / 小学生以上10人 ☎ ※保護者含む / 中学生以上300円、小学生100円 ● ☎

◆カブトムシの越冬幼虫観察会  
3月3日(日)9時～12時 / レストハウス集合 / 中学生以上300円、小学生以下100円 ● ☎  
☎ 軍手、小さいバケツ

## 都筑民家園

☎ 594-1723 ☎ 594-2019  
〒224-0028 大榎西2  
休園日 2月13日(火)・26日(月)

☎ ☎ 行事は2月11日から ☎ か ☎

◆ひな祭りウィーク  
①展示: 2月23日(祝・金)～3月3日(日)10時～16時 ②煎茶カフェ: 2月24日(土)10時30分～14時30分 ③ひな祭りお茶会: 2月25日(日)11時～12時、13時～14時 ④お茶室カフェ: 2月27日(火)・28日(水)10時～16時 / ②50人 ☎ ③5歳以上 各7人 ☎ ④ ☎ / ②300円 ③1,000円 ④コーヒー、紅茶(お菓子付き)600円～ / ①②④ ☎ ③ ● ☎

◆煎茶・和菓子づくり  
3月17日(日)①10時～12時 ②13時～15時 / 高校生以上 各5人 ☎ / 2,000円  
☎ 履き替え用の靴下  
☎ 2月17日から ☎ か ☎

◆グットイであそぼう  
3月10日(日)①10時～11時30分 ②11時45分～13時15分 ③13時30分～15時 / 各30人 ☎ ● ☎

## 茅ヶ崎公園自然生態園

☎ ☎ 945-0816  
〒224-0037 茅ヶ崎南1-4  
☎ https://www.seitaien.com/eventinfo  
開園日 土・日曜、祝日のみ開園

◆里山保全  
里山の樹林で間伐などをします / 2月17日(土)・25日(日)いずれも10時～12時 ※雨天中止 / 小学生は保護者同伴  
☎ 汚れてもよい服装、帽子、軍手、飲み物  
☎ 前日までに ☎

◆想ネイチャークラフト 野外教室  
木片、木の実や草の実を使って動物などを作ります / 2月17日(土) 10時～15時(受付最終14時30分) ※荒天中止 / 1体につき500円 / ☎

## 鴨池公園こどもログハウス かもいけランド

☎ ☎ 942-1569 ☎ 224-0006 荏田東3-2  
休館日 2月19日(月)

◆親子の広場「かもっこくらぶ」  
①2月15日(木)10時30分～11時30分: ぷらっとカフェ「ミニ運動会」②2月22日(木)10時30分～11時: おはなし会 ③3月5日(火)10時30分～11時30分: おさるんリトミック / 未就園児と親 各15組 ☎ / ①③子ども1人300円 / ☎  
☎ タオル、飲み物

◆ネイチャーゲームにチャレンジ!  
3月9日(土)10時～12時 / 4歳以上の未就学児～小学校低学年の子と保護者10組 ☎ / 子ども1人400円(保険料込)  
☎ 長袖、長ズボン、帽子、汗拭きタオル、飲み物  
☎ 2月21日10時から ☎ か10時30分から ☎

## つづきMYプラザ (都筑多文化・青少年交流プラザ)

☎ 914-7171 ☎ 914-7172  
〒224-0003 中川中央1-25-1 ノースポート・モール5階  
休館日 2月19日(月)

◆第16回プラザまつり  
いろいろな国のブース、日本の伝統文化、着物の着付け体験、科学実験体験、都筑・ボツワナ交流10周年記念ブース、ミニステージなど / 3月10日(日)10時～15時 / 100円 / ☎

## 勝田小学校 コミュニティハウス

☎ ☎ 592-1877 ☎ 224-0034 勝田町266  
休館日 火・木曜

☎ ☎ 行事は2月2日から ☎ か ☎  
◆パパと一緒に親子の広場  
リトミック、手遊び、パパ同士交流 / 3月20日(祝・水)10時～12時 / ☎ ● ☎  
◆金継ぎで大事な食器を蘇らせよう  
3月16日(土)13時30分～15時30分 / ☎ / 3,200円(2個) ● ☎  
◆おもちゃクリニック  
壊れたおもちゃを直します / 2月25日(日) ①13時30分～ ②14時30分～ ③15時30分～ / 幼児～小学生と保護者 各1組 ☎

／1組1点100円 ● ☎

## 北山田小学校 コミュニティハウス

☎ ☎ 591-8444  
〒224-0021 北山田5-14-1  
☎ https://www.tsuzuki-koryu.org/kitayamatasyo/ 休館日 火・木曜

◆健康フェア  
理学療法士や柔道整復師による体の悩み相談会や、女性理学療法士による女性の体の悩み相談会、さらには歩行解析を通じた健康法の紹介など / 3月2日(土)10時～12時 / 50人 ☎  
☎ 2月2日から ☎ か ☎

## つづきの丘小学校 コミュニティハウス

☎ ☎ 945-2949  
〒224-0006 荏田東1-22-1  
休館日 火・木曜

◆おもしろ算数教室<前期>(全5回)  
楽しい工作で、図形、数、計算のひみつを学んじゃおう! / 4月8日、5月13日、6月3日、7月1日、9月2日の月曜16時～17時15分 / 小学1～4年生15人 ☎ ※小学5年生以上はご相談ください / 3,500円(全回分)  
☎ 3月4日から ☎ か ☎

◆基礎から学ぶ英語<前期>(全10回)  
4月3日～9月18日の第1・3水曜(8月は除く)①初級クラス: 16時20分～17時30分 ②中級クラス(2クラス制): 13時40分～14時50分、15時～16時10分 / ①10人 ②各6人 ☎ / 7,000円(全回分) ※テキスト代別途  
☎ 3月6日から ☎ か ☎

## 川和小学校 コミュニティハウス

☎ ☎ 934-8666 ☎ 224-0057 川和町1463  
休館日 火・金曜

◆手芸講座(マクラメ編みで タオルハンガー作り)(全2回)  
2月24日、3月2日の土曜13時～15時 / 10人 ☎ / 1,000円(材料費、全回分)  
☎ 筆記用具、ものさし  
☎ 事前に ☎ か ☎

◆退職金の活用・相続の基礎知識  
2月24日、3月23日の土曜10時～11時30分(同一内容) / 20人 ☎ / ☎

## 中川中学校 コミュニティハウス

☎ ☎ 591-3131 ☎ 224-0027 大榎町240  
休館日 火・金曜

☎ 申込みの際にご確認ください  
◆コミハdeクラブ/手芸クラフトカフェ  
端切れで布リース / 2月25日(日)14時～16時 / 小学校高学年以上16人 ☎ / 200円(材料費・飲み物代) ※端切れ持込みの場合100円  
☎ 2月22日までに ☎ か ☎

◆春のフラワーアレンジ  
3月9日(土)10時～12時 / 中学生以上8人 ☎ ※小学生の親子可 / 1,500円  
☎ 3月4日までに ☎ か ☎

◆天体観測  
3月16日(土)18時～20時 / 30人 ☎ ※小学生以下は保護者同伴 / 1人300円  
☎ 2月29日までに ☎ か ☎

### 東山田中学校 コミュニティハウス

☎・☎ 591-7240 ☎ 224-0023 東山田2-9-1  
休館日 火・金曜

☎☎ 行事は開催日の1か月前から ☎か ☎

#### ◆歌って防ごう「誤嚥性肺炎」

講師:末岡 聡一郎氏 / 2月28日(水)10時~11時30分 / 30人 ☎ / 500円 ● ☎

#### ◆桜染めのストール

3月13日(水)10時~12時 / 10人 ☎ / 3,000円(材料費込) ● ☎

持 エプロン、ゴム手袋、バスタオル

#### ◆「でんでんむし」さんの公演

人形劇「ぐりとぐらのおおそうじ」、パネルシアターなど / 3月16日(土)10時30分~11時 / 40人 ☎ ※未就学児は保護者同伴 ● ☎

### 都田地区センター・ 地域ケアプラザ

☎ 地区センター:945-0075  
地域ケアプラザ:945-0076 ☎ 943-1131  
☎ 224-0045 東方町655-4  
休館日 2月19日(月)

☎ 申込みの際にご確認ください

#### ◆Myスパイスオイル

好きな具材・スパイスを選び、自分だけのスパイスオイルのもとを作る / 3月10日(日)12時30分~14時 / 大人10人 ☎ / 1,000円

☎ 2月16日10時から3月7日までに ☎か ☎

#### ◆ルームフレグランスでいい香りに包まれよう

繰り返し使える芳香剤を作る / 3月16日(土)10時~11時30分 / 小学生以上10人 ☎

※小学1~2年生は保護者同伴 / 800円

☎ 2月13日10時から3月13日までに ☎か ☎

#### ◆春のスペシャルコンサート

出演:シンフォニエッタ・トゥッティ。地域のアマチュアグループによる弦楽合奏団 / 3月2日(土)10時30分~11時30分 / ☎

### 加賀原地域ケアプラザ

☎ 944-4640 ☎ 944-4642  
☎ 224-0055 加賀原1-22-32

☎☎ 行事は事前に ☎か ☎

#### ◆出張!1歳児の歯みがき教室

むし歯予防のお話、簡単むし歯菌のチェックなど / 2月14日(水)10時30分~11時30分 / 歯が生えたと~2歳ごろの子と保護者15組 ☎ ● ☎

持 普段お使いの歯ブラシ(子ども用と仕上げみがき用)

#### ◆介護者のつどい

2月22日(木)13時30分~15時 / 15人 ☎ ● ☎

### 東山田地域ケアプラザ

☎ 592-5975 ☎ 592-5913  
☎ 224-0024 東山田町270

☎☎ 行事は2月1日から ☎か ☎

#### ◆遊びのおもちゃランド

小田 広子先生と親子でふれあい遊び / 3月1日(金)10時~12時 / 0~3歳くらいまでの未就園児と親15組 ☎ / 100円

☎ 2月14日13時30分から ☎か ☎

#### ◆おさんぽカフェ

障害児・者、家族、地域の人たちが集まるおさんぽカフェです / 3月2日(土)10時~12時 / 20人 ☎ / 200円 ● ☎

#### ◆ほっと茶屋(介護者のつどい)

介護に関わる(関わった)人たちが一緒にお喋りする茶話会 / 2月27日(火)13時~14時30分 / 15人 ☎ / 100円 ● ☎

### 地域活動ホーム くさぶえ

☎ 590-5778 ☎ 590-5779  
☎ 224-0014 牛久保東1-33-1

#### ◆おはなし会

季節の歌と手遊び、絵本の読み聞かせ / 2月22日(木)11時30分~12時 / 親子8組 ☎  
☎ 2月1日から ☎

### 都筑スポーツセンター

☎ 941-2997 ☎ 949-0477  
☎ 224-0053 池辺町2973-1  
☎ https://yokohama-sport.jp/tsuzuki-sc-ysa/ 休館日 2月26日(月)

#### 定期教室

冬の定期教室開催中です。まだ申込みが可能な教室もあります。詳しくは ☎か ☎

#### ワンダーレッスン

各プログラムとも当日受付 / 15歳以上 ※中学生不可 / 詳しくは ☎か ☎ / ☎

### 大熊スポーツ会館

☎・☎ 941-9880 ☎ 224-0042 大熊町310  
休館日 2月5日(月)、3月4日(月)

#### ◆ポッチャ体験&大会

年齢、性別、障害のあるなしにかかわらず、すべての人が一緒に楽しめるスポーツです / 2月25日(日)10時~12時 / 大人300円 ※小・中学生は無料

☎ 2月11日から ☎

### 横浜国際プール

☎ 592-0453 ☎ 592-1402  
☎ 224-0021 北山田7-3-1  
☎ http://www.waterarena.jp/ 休館日 2月28日(水)・29日(木)

#### トレーニングルームのご案内

一般(高校生以上) 2時間500円、中学生 2時間250円。営業時間 9時30分~21時30分。女性・初心者はもちろん、トレーニング上級者まで幅広く利用できます。

☎ 室内シューズ

#### ◆カラーセルフジェルネイル

好きなベースカラーを選び、自分で塗って楽しむ、初心者向けの教室です / 3月13日

(水)13時~15時 / 5,120円(材料費込)

☎ 3月6日までに ☎のインターネット申込システムか ☎

### 東山田スポーツ会館

☎・☎ 593-4682  
☎ 224-0024 東山田町105-2  
休館日 2月19日(月)

#### ◆4月~9月(全15回)講座

詳しくは ☎・☎ / ①らくらくリズム健康体操(木曜) ②椅子ヨガ(火曜) 2部制 / ①各クラス40人 ②各クラス9人 / ①3,000円(全回分) ②10,500円(全回分)

☎ 3月1日から ☎

### 都筑公会堂

☎ 948-2400 ☎ 948-2402  
☎ 224-0032 茅ヶ崎中央32-1 (区総合庁舎内)  
休館日 2月19日(月)

#### ◆ベビー&キッズマッサージ体験

2月20日(火) ①10時~11時 ②11時30分~12時30分 / 未就学児と親 各7組 ☎ / 1組1,500円

持 バスタオル・水分補給の飲み物

☎ 2月11日から ☎

### 横浜市歴史博物館

☎ 912-7777 ☎ 912-7781  
☎ 224-0003 中川中央1-18-1  
☎ https://www.rekihaku.city.yokohama.jp/ 休館日 月曜(祝日の場合は翌日)

#### ◆ラストサタデープログラム「おもしろいぞ!紙芝居」

2月24日(土) ※時間等決まり次第 ☎でお知らせします / ☎

#### ◆ワークショップ「れきし工房」

2月24日(土) ①まがたま:10時~11時30分 ②あじろ編み小物入れ:13時~14時30分 / 小学生以上 各12人 ☎ ※小学校低学年は保護者同伴 / ①「勾玉キットかつ石」(ピンク450円、白400円) ②「あじろ編みキット」(小物入れ400円)

☎ 2月21日までに ☎

### アートフォーラムあざみ野

☎ 225-0012 青葉区あざみ野南1-17-3  
☎ (登録制、1歳6か月~未就学児)は有料、申込みは子どもの部屋 ☎ 910-5724  
休館日 2月1日(木)~3月11日(月) (臨時休館)

#### 横浜市民ギャラリーあざみ野

☎ 910-5656 ☎ 910-5674  
☎ https://artazamino.jp

#### ◆障がいのある子どもたちのための親子で造形ピクニック

「えのぐ」、「ねんど」、「かみ」の素材をつかって自由に遊べます / 3月16日(土)10時~12時 / 3階アトリエ / 個別支援学級、

特別支援学校などに通う子どもとその保護者、きょうだい、友達10グループ程度(1グループ5人まで) ☎ / 4歳以上100円

☎ 3月6日までに ☎

#### ◆つくってみよう!木でお道具箱をつくろう

講師:こいち りょうじ氏 / 3月17日(日)14時~16時 / 3階アトリエ / 小学1~3年生20人 ☎ / 1,500円(材料費込)

☎ 3月1日までに ☎

#### 男女共同参画センター横浜北

☎ 910-5700 ☎ 910-5755  
☎ https://www.women.city.yokohama.jp/a/

#### ◆パパが楽しむ子育て!絵本を楽しもう

絵本の読み聞かせ体験と夫婦がベストパートナーであるためのヒント / 3月20日(祝・水)10時15分~11時45分 / 未就学児(主に1~3歳)と父親20組 ☎

持 絵本 ☎ 2か月~未就学児

☎ 2月20日9時から ☎か ☎

### よこはま動物園ズーラシア

☎ 959-1000 ☎ 951-0777  
☎ 241-0001 旭区上白根町1175-1  
休園日 火曜 ズーラシア 検索

#### ◆ハッピーバレンタインinズーラシア

バレンタインらしいエサを動物たちにプレゼントしながらガイドを行い、ころころロッジでは工作教室「メッセージカードを作ろう!」(有料)を行います / 2月11日(祝・日)・12日(月・休) / ☎

### 都筑区子育て支援センター

☎ https://popola.org/  
休館日 日・月曜、祝日

#### ポポラ

☎ 912-5135 ☎ 912-5160  
☎ 224-0003 中川中央1-1-3 あいたい5階

☎☎ 行事は2月1日から ☎か ☎

#### ◆障がいのある子を育てている先輩ママとのおしゃべり会

気軽にしゃべりしましょう / 3月16日(土)10時30分~11時30分 / コミュニティルーム / 未就学児と家族5組 ☎ ● ☎

#### ◆じっくり相談

専門相談員による子育て相談 / ①3月2日・②9日・③16日の土曜、①③10時~16時 ②10時~12時 / 未就学児とその家族 ①③各5組 ②2組 ☎ ● ☎

#### ポポラサテライト

☎ 507-6856 ☎ 507-6857  
☎ 224-0053 池辺町4035-1  
ららぽーと横浜3階

#### ◆プレパパ赤ちゃんのお世話プチ体験

3月16日(土)14時~15時 / これからパパになる人5人 ☎

☎ 2月16日から ☎か ☎

#### ◆土曜日も不動原公園であそぼう!

雨天時はポポラサテライトで工作 / 3月2日(土)10時30分~12時 / 不動原公園(池辺町2469) / ☎

※以下は広告スペースです。「広報よこはま都筑区版」に掲載されている内容とは関係ありません※

トピックス

# シニア楽農園 参加者募集

グループでの農作業を通じて仲間をつくり、  
親睦を深めている「シニア楽農園」。  
新年度の参加者を募集します！

初心者も大歓迎です！

**活動期間** 4月～2025年3月  
(毎週月・木・金曜のうち1日、午前中に2時間程度)

**場所** 「シニア楽農園」の畑  
東方公園より徒歩3分  
市営地下鉄グリーンライン都筑ふれあいの丘駅より徒歩約10分

**対象者** 平日の畑仕事に一年を通して参加が可能な区内在住の60歳以上の人

**参加費** 年間約8,000円(傷害保険料を含む)

詳細は区HPまで



参加を希望する場合は、いずれかの説明会にご参加ください

2月13日または20日の火曜(各回14時～15時)  
区役所6階大会議室

事前申込不要



企画調整係 ☎ 948-2226 ☎ 948-2399

## ふれあい伝言板

●区民対象、区内実施で、区民が自主的に行うイベントやサークルの告知です。営利・宗教・政治活動につながるものは掲載できません。●マークの説明については7ページをご覧ください。●参加される際には必ず開催状況をご確認ください。

紙面構成の都合により、2024年5月号からふれあい伝言板を廃止します。

なお、区民活動センターに登録されている団体のイベントなどの情報は、区民活動センター広報誌「縁ジン～瓦版～」や区民活動センターHPに掲載しています。詳しくは、区民活動センター ☎(948-2237) ☎(tz-katsudo@city.yokohama.jp) まで、お問い合わせください。縁ジン瓦版についてはこちらを参照ください

### 英語で歌おう会

お好きな洋楽を英語で歌ってみませんか？

講師：ジャズシンガー カルヤニさん

🕒 第2・4月曜10時～11時30分

📍 都筑地区センターなど

💰 2,000円/月

📝 英語で歌おう会 ☎か

☎ (mxibasaw@docomo.ne.jp)

☎ 岩沢 ☎ 090-7244-1989 ☎ 941-6685

### パン職人による「都筑の小麦粉を使ったパンづくり講座」by パンじいちゃん

🕒 2月20日(火) 9時～12時

📍 みんなのキッチン(昭和大学横浜市北部病院そば)

👤 おおむね定年後の男性5人 ☎

💰 2,000円(材料費・指導料込)

📝 2月11日から19日までに ☎か、☎・☎

☎を明記し、☎(minna@dassama.com)

📍 パンじいちゃん(ロクマル) 小林

☎ 944-1714 ☎ 944-1399

### 女性コーラスYUI会員募集

👤 指導者：須々田 覚子さん

🕒 毎月1回(第3または第4土曜)10時～13時 ※日時変更あり

※以下は広告スペースです。「広報よこはま都筑区版」に掲載されている内容とは関係ありません※

## バスに乗って お出かけしませんか？

皆さんは普段のお出かけでバスを使っていますか？区内には、バス事業者が市の補助金を受けて運行を維持している「生活交通バス路線」が5路線あります(市営バス73・80・300・302・318系統)。車窓の景色を楽しみながら、いつもと違うお出かけをしてみませんか？

**2 池辺市民の森**  
「滝ヶ谷戸」下車徒歩5分

**1 早淵公園**  
「北川橋南」下車徒歩2分

高台にある公園で、緑道も整備され散策・ランニングにも最適！

展望広場や散策路があり眺望や四季折々の緑の景観を楽しめます。

**73系統** 川和町駅

**80系統** 中山駅

**318系統** 龍雲寺

**300系統** 新横浜駅

**302系統** 北川橋南

**3 都筑スポーツセンター**  
「龍雲寺」下車徒歩2分  
3つの体育室やトレーニング室等があります！

各バス停の時刻表はこちらから検索！

生活様式が変化したこともあり、バスの利用者が大きく減少しています。今あるバスを未来につなげるためにも、お出かけの際はぜひバスをご利用ください。

横浜市交通局 HP

☎ 生活交通バス路線に関すること 都市整備局都市交通課 ☎ 671-3800 ☎ 663-3415  
☎ ダイヤ等の運行に関すること  
73・80・318系統：交通局緑営業所 ☎ 931-2266 ☎ 931-2267  
300・302系統：交通局港北営業所 ☎ 545-1804 ☎ 545-1805

📍 つづきの丘小学校コミュニティハウス

👤 女性

💰 1,500円/月1回(別途年会費1,000円)

📍 女性コーラスYUI 古山

☎ 090-7813-6418

### 第76回 区民ジュニアテニス トーナメント

🕒 3月25日(月)～28日(木)

📍 長坂谷公園第1・第2、都田公園、谷本公園テニスコート

📍 区在住・在学、都筑区テニス協会加盟

団体員 ①男女シングルス18歳以下・16歳以下・14歳以下・12歳以下 ②男女ダブルス18歳以下・16歳以下・14歳以下

💰 2,000円(シングルス)、3,000円(ダブルス)

📝 2月11日から18日まで(水曜除く)に、テニスショップLOOP(青葉区青葉台2-3-8ハレービル青葉台2F-B、☎・☎(532-8819))に申込用紙(HP www.tennis-loop.net/)と費用を持参

📍 都筑区テニス協会

HP sites.google.com/view/tudukitennis

### はじめてのピアノを勉強しませんか？

認知症予防にもなります。

🕒 1期3か月(1か月3回)

📍 仲町台地区センター

💰 1,500円/月

📍 楊貴妃レジャーサークル 林 秀子

☎ 080-3691-3617

☎ ma12017x4@gmail.com

### 里親制度お話し会

「里親」についての制度や実情のお話を気軽に聞いていただける場です。

🕒 2月10日(土)10時30分～11時10分

📍 「まちなかbizつづき」(市営地下鉄センター北駅徒歩3分)

👤 「里親制度」に興味のある人

💰 500円 📍 8人 ☎

📝 事前に ☎か ☎

(mail@cototsukuri.cocotte.jp)かHP

(https://cototsukuri.com/coto-sanchi/)

📍 非営利団体「ことさんち」子育て事業

コンサルティングcotopas

☎ 050-5896-6590