

さかえ 10月号 No.300

🐾ここから栄区版(5~12ページ)です

- ⑤⑥ページ……コラム
- ⑦ページ……福祉保健センターだより、コラム
- ⑧⑨ページ……特集
「みんなが主役のまちづくり」
- ⑩~⑫ページ……各種お知らせ

栄区情報を発信中! フォローお願いします!



栄区のいま (2022年9月1日現在) 人口 120,953人 世帯数 54,007世帯 栄区役所ホームページ 栄区役所 検索

特集 みんなが主役のまちづくり

~地域で頑張るあなたを応援します!~

詳しくは8・9ページ▶

第23回 栄区民まつり 開催

第23回栄区民まつりを開催します!区内で活動する様々な団体からの出店のほか、友好交流都市の物産展など、見どころが盛りだくさんです!特設ステージでのパフォーマンスもお楽しみに!

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、会場内での食事の禁止や一方通行規制等の制限があります。また、感染拡大状況により開催を中止する場合があります。

日時 11月5日(土)10時~15時(荒天中止)
場所 本郷中学校 校庭

☎ 地域活動係 ☎894-8391 ☎894-3099

▼第20回栄区民まつりの様子



来年度の保育園利用申請がはじまります!

令和5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4年度に利用保留中の人、転園を希望する人も再度申請が必要です。

申請期間 10月12日(水)~11月2日(水)

申請方法 専用封筒で郵送申請(消印有効)

※「令和5年度横浜市保育所等利用案内」を10月12日(水)からこども家庭支援課(区役所本館2階25番窓口)と区内の各保育園で配布します。同封されている専用封筒でお申し込みください。

※「就労証明書」の様式のみ10月3日(月)からこども家庭支援課(区役所本館2階25番窓口)で配布します。

注意

- 市外の保育園を希望する人は、区役所へお越しいただき、窓口で申請する必要があります。希望する保育園のある市区町村に締切日及び必要書類を必ずご確認の上、こども家庭支援課(区役所本館2階25番窓口)へお越してください。
- 令和5年4月1日からの利用に限り、出生前児童の申請受付を窓口で行います。こども家庭支援課(区役所本館2階25番窓口)へお越してください。
- 発達に不安があるお子さんの利用を希望される場合は、お早めにこども家庭支援課(区役所本館2階26番窓口)へご相談ください。



※詳細は、「令和5年度横浜市保育所等利用案内」やホームページをご覧ください。 🔍 横浜市 保育園利用 検索

☎ こども家庭支援課 ☎894-8463 ☎894-8406



民生委員が訪問します!
~民生委員による「地域で見守り」推進事業~

☎ 運営企画係 ☎894-6963 ☎895-1759

地区の民生委員が、75歳以上のひとり暮らしの人または75歳以上の人のみで構成されている世帯を訪問し、日常生活の心配ごとや緊急時の連絡先等をお伺いします。

※住民票上、今年度新たに「ひとり暮らし」となっている世帯等を中心に訪問します。既に福祉サービスをご利用の場合、訪問しないことがあります。 ※地域ケアプラザ、栄区役所の職員が訪問することもあります。

全ページ共通マーク 日時・期間 会場 対象・定員 講師・出演等 内容 持ち物 参加費・料金 申込み 問合せ ※費用の記載がない場合は無料



「栄区民芸術祭2022」がスタート! 「芸術の秋」を堪能しませんか?

開催期間 10月18日(火)～11月20日(日)

※時間等詳細は、総合プログラムや栄区文化協会のホームページをご確認ください。プログラムは、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ます。

栄区文化協会 [検索](#)

創作・教養

栄区民文化センターリリース

- 盆栽・山野草・こけ玉展 … 10月18日(火)～21日(金)
- 生け花展 … 10月19日(水)～21日(金)
- 美術展 … 10月22日(土)～26日(水)
- 手工芸展 … 10月28日(金)～31日(月)
- 第37回栄区美術家協会展 … 11月1日(火)～5日(土)
- フォトSAKAE写真展 … 11月6日(日)～10日(木)
- 書道展 … 11月15日(火)～19日(土)

あーすぷらざ

- 第37回栄区菊花大会 … 10月29日(土)～11月6日(日)
- お茶会(¥300円) … 11月6日(日)
- 和装おさらい会&発表会 … 11月7日(月)



体験教室

栄区民文化センターリリース

- 生け花体験教室(¥材料費) … 10月19日(水)～21日(金)
- こけ玉作り体験教室(¥300～500円/中学生以下無料) … 10月19日(水)～21日(金)
- 手工芸体験教室(¥材料費) … 10月28日(金)～31日(月)



あーすぷらざ

- 茶道体験教室(¥200円) … 11月6日(日)
- 篆刻体験教室(¥1,000円) … 11月20日(日)



音楽・芸能

栄区民文化センターリリース

- 合唱の祭典 … 10月29日(土)・30日(日)
- さかえ邦楽の集い … 11月3日(木・祝)
- 素敵なすてきなクラシックコンサート(¥大人500円、中学生以下100円) … 11月5日(土)
- シャンソンの花束 … 11月5日(土)
- 器楽の祭典I … 11月6日(日)

あーすぷらざ

- 秋の舞 … 11月6日(日)
- 器楽の祭典II … 11月13日(日)

鎌倉芸術館

- 栄フィル名曲コンサート(¥1,000円) … 11月6日(日)



問 生涯学習支援係 ☎894-8395 fax 894-3099



みんなで走って気分爽快! 第33回 栄区民ロードレース大会 参加者募集

栄区内を走るロードレース大会に、あなたも参加しませんか?感染症対策を実施し、3年ぶりに集合大会を開催します!

開催日 2023年1月14日(土)(雨天決行、荒天中止)

対象 区内在住・在勤・在学・在スポーツクラブで小学生以上1,000人

部門

- 約2kmの部 ①小学生コース/600人
- 約4kmの部 ②中学生以上コース/60人
- 約10kmの部 ③高校生以上健脚コース/300人
- ④シニアコース/40人(参加資格:出場時点で60歳以上)

※①は参加する小学生の保護者も参加できます(要申込み)。
※②は大人も参加できます。

参加費 小・中学生と①に参加する子の保護者1,500円
高校生以上2,800円
※別途、申込手数料がかかります。

募集期間 10月1日(土)～11月13日(日)

申込 申込方法:ホームページ受付(二次元コード(右上参照)、または [第33回栄区民ロードレース大会](#) [検索](#))

問 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

オープンガーデンの会場や花壇がきれいな公園など、区内の花と緑の魅力スポットを紹介するパンフレットを作成します(令和5年4月発行予定)。日頃心を込めて手入れをされているお庭や花壇を紹介し、交流の輪を広げてみませんか。



▲令和4年度版

- 募集内容** (1)令和5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)
(2)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** 12月9日(金)までに掲載会場申込書・写真を郵送、メールまたは直接企画調整係(区役所本館4階45番窓口)へ 詳しくは… [花サクサカエ](#) [検索](#)

問 企画調整係 ☎894-8161 fax 894-9127



障害のある方の暮らしをサポート! 利用してみませんか?「後見的支援室 とんぼ」

横浜市には、障害のある方が、親なき後も安心して地域で暮らせるように一緒に考えていく「後見的支援制度」があります。栄区では「後見的支援室 とんぼ」がその役割を担っています。安心して生活をするために、利用してみませんか?

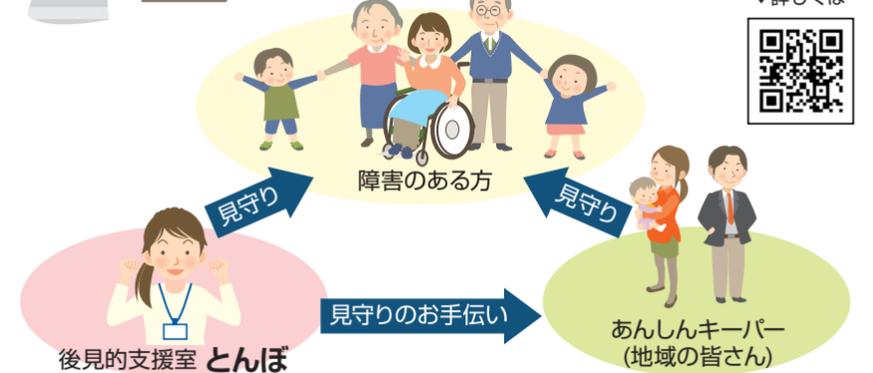


「後見的支援室 とんぼ」のサポートって?

「とんぼ」のスタッフや地域の皆さん(あんしんキーパー)で、この制度に登録した人を日々の生活の中で気にかけて、定期的な訪問や面談をすることで、見守っていきます。

制度が利用できる人 18歳以上で障害のある方(「とんぼ」へ登録が必要)
利用料 無料

▼詳しくは



もっと皆でつながりたい!という皆さんへ

つどう会を開催しています!

「つどう会」は、後見的支援制度の利用者やその家族、地域の皆さんが集まる交流の場です。少しでも興味がありましたら、まずは「とんぼ」へお問い合わせください!



「つどう会」参加者の皆さん

後見的支援室 とんぼ ☎390-0201 fax 892-3933

▼利用者と地域の皆さんの声



動画だからよくわかるよ!



問 障害者支援担当 ☎894-8068 fax 893-3083

3R夢インフォメーション 10月は食品ロス削減月間!

フードドライブで食品を寄贈してみよう!

フードドライブとは?

家庭で食べずに置いてある食品を、ひとり親家庭や子ども食堂、その他福祉施設など食品を必要とする人の支援につなげる活動です。

▶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

▶受付場所・時間

- 地域振興課(区役所本館4階46番窓口): 平日8時45分～17時
- 資源循環局栄事務所: 月～土曜9時30分～11時30分、13時30分～16時



問 資源化推進担当 ☎894-8576 fax 894-3099

友好交流通信 <長野県栄村>

月岡 仙当城跡

～ついに村指定文化財に～

栄村へのお問合せは...
☎0269-87-3112
fax 0269-87-3083

仙当城跡は千曲川沿いの月岡集落にある山城跡です。山城好きには広く知られており、インターネットで「仙当城」と検索すると探索記が多く出てきます。栄村は、戦国時代信州と越後の境だったため、信州の武田氏、越後の上杉氏どちらの特徴も残す珍しい城で、近辺の山城の中でも最大級の大きさを誇ります。

そんな仙当城、平成21年から月岡集落の方々が、心を込めて整備を続けていましたが、ついに昨年栄村の指定文化財となりました。いらした際は、自然と歴史の雄大さを感じていただければと思います。

栄区の皆さんからも、区の歴史的な名所やおすすめスポットを教えてください、栄村でも紹介していきたいと思っています。

問 生涯学習支援係 ☎894-8395 fax 894-3099



▲仙当城で遊ぶ村の子もたち



福祉保健センターだより

🕒日時・期間 📍会場 🧑対象・定員 🗣️講師・出演等 📄内容
👜持ち物 💰参加費・料金 📄申込み 🗨️問合せ 📅要予約

| 種類・対象・予約の有無 | 日時・会場・定員 | 講師・内容・料金 など | 申込み・問合せ | |
|-------------|------------------------------|--|--|---|
| 子育て関連 | 乳幼児 4か月児 1歳6か月児 3歳児 | 🕒 10月12日(水) 受付:12時30分~ 🕒 10月5日(水)・21日(金) 13時30分 🕒 10月7日(金) 📍 区役所新館2階 | ※詳細は個別に郵送される通知をご確認ください。 | 📄 当日直接 🗨️ こども家庭支援担当 ☎️ 894-8049 📠 894-8406 |
| | 乳幼児歯科相談 妊産婦歯科相談 | 🕒 10月24日(月)13時15分~14時30分 📍 区役所新館2階 歯科相談室 🧑 未就学児・妊産婦 | 📄 歯科医師による検診(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 | 📄 電話でこども家庭係 (☎️ 894-8410)へ |
| | こどもの食生活相談 | 🕒 10月13日(木)・25日(火)、11月10日(木)9時~12時 📍 区役所新館2階栄養相談室 | 📄 離乳食、少食、好き嫌いの相談など | 📄 電話で健康づくり係 (☎️ 894-6964)へ |
| | 離乳食教室 ~もぐもぐ2回食~ | 🕒 10月25日(火)13時30分~14時15分 📍 区役所新館2階栄養相談室 🧑 月齢7・8か月頃の乳児と保護者10組(申込み多数の場合は2部制/先着) | 📄 調理実演・講話等 ※試食・保育はありません。 | ※「離乳食教室」は 区ホームページでも 申込み可 |

◎「横浜市がん検診(肺、胃、大腸、子宮、乳房、前立腺)」は、実施医療機関でも受けられます。

実施医療機関は、「令和4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ホームページでご確認ください。

[横浜市 がん検診](#) [検索](#)

◎【負担免除】令和4年度中に70歳以上になる人(昭和28(1953)年4月1日以前に生まれた人/そのほか無料になる条件等は、健康づくり係へお問い合わせください)

| | | | | |
|------|--|---|---|---|
| がん検診 | 肺がん (昭和58年4月1日以前に 生まれた人/1年度に1回) | 🕒 11月17日(木) 8時30分~11時40分 📍 区役所新館2階(当日の受付時間は予約時に調整) | 📄 胸部エックス線撮影 💰 680円 📄 無地のTシャツ(プリント・レース・ 金具付きは不可) | 📄 10月17日(月)から電話で 健康づくり係(☎️ 894-6964 /平日9時~17時)へ |
| | 乳がん (昭和58年4月1日以前に 生まれた女性/2年度に1回) | 🕒 11月29日(火)9時~12時 📍 区役所新館1階(当日の受付時間は予約時に調整) | 📄 以下どちらかを選択 ・視触診+マンモグラフィ検査 💰 1,370円 ・マンモグラフィ検査単独 💰 680円 | 📄 10月28日(金)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 |

| | | | | | |
|----------|------------------------------------|--|--|--------------------------------|--|
| 健康相談など | 卒煙相談(個別禁煙相談) | 🕒 10月19日(水) 9時~12時 📍 区役所新館2階 | 📄 肺の機能検査、呼気中一酸化炭素濃度測定 | | |
| | HIV・梅毒検査 HIVやエイズに 関する相談 | 🕒 毎週水曜9時~9時45分 📍 区役所新館2階 ※検査結果は、原則1週間後の同時刻に直接本人 に取りに来ていただきます。 | 📄 無料(匿名で受付) ※心配なことがあってから3 か月以上経っていないと正しい検査結果が出ませ ん。※梅毒検査のみの受診はできません。※HIV検 査等に関する情報は、インターネットでこちらから HIV検査相談マップ 検索 横浜エイズ市民活動センター 検索 | 📄 電話で健康づくり係 (☎️ 894-6964)へ | |
| | 生活習慣改善相談 管理栄養士による 個別相談 | 🕒 10月13日(木)13時~16時 10月27日(木)9時~12時 11月1日(火)・10日(木)13時~16時 📍 区役所新館2階 | 📄 糖尿病、コレステロールが高い、体重コント ロールをしたい人などの食事療法の進め方、食 習慣の見直しについて | | |
| | 保健師による 個別相談 | 🕒 10月27日(木) 9時~12時 11月1日(火)13時~16時 📍 区役所新館2階 | 📄 高血圧、脂質異常、糖尿病、高尿酸血症など の相談や健診結果の見方、ライフスタイルの見 直しについて | | |
| 精神保健福祉相談 | 🕒 平日8時45分~12時、13時~17時 📍 区役所本館2階 | 📄 こころの病やそれに伴う生活上の困りごとなど について、医療ソーシャルワーカーが対応します。 | | 📄 電話で障害者支援担当 (☎️ 894-8405)へ | |



毎年10月は「ピンクリボン月間」! 乳がんは早期発見が大切です!

乳がんは女性が罹るがん1位となっており、およそ11人に1人が罹ると言われています。

セルフチェックと乳がん検診で早期発見を!

乳がんは唯一セルフチェックで発見できるがんでもあり、早期に発見し治療した場合の5年生存率は99%以上です。

セルフチェック

セルフチェックでは、まずは普段の乳房の状態を知ることが大切です。月一回程度を目安に行い、しこりや違和感などを確認しましょう。定期的に行うことで変化に気が付きやすく、早期発見につながります。



乳がん検診

2年に1回は乳がん検診を受診しましょう。

横浜市では、職場等でがん検診を受ける機会のない市内在住の40歳以上の女性を対象に、横浜市内の医療機関で乳がん検診を実施しています。



栄区役所を会場にした乳がん検診もありますので、上記「福祉保健センターだより」をご覧ください。

🗨️ 健康づくり係 ☎️ 894-6964 📠 895-1759



11月8日は「いい歯の日」 “お口の健康度”をチェックしてみませんか?

詳細はこちら



最近、「むせる」、「堅いものが噛めない」、「活舌が悪い」、「食欲がない」、「口が乾く」など気になることはありませんか?もしかしたらそれは、加齢とともに起こるお口の機能低下(オーラルフレイル)のはじまりかもしれません!下の質問に答えて、ご自身のお口の健康度をセルフチェックしてみましょう!

| 質問 | はい | いいえ |
|----------------------------|----|-----|
| 半年前と比べて、堅いものが食べにくくなった | 2 | |
| お茶や汁物でむせることがある | 2 | |
| 義歯を使用している | 2 | |
| 口の渇きが気になる | 1 | |
| 半年前と比べて、外出が少なくなった | 1 | |
| ささいかたくあんくらの堅さの食べ物を噛むことができる | | 1 |
| 1日に2回以上、歯を磨く | | 1 |
| 1年に1回以上、歯科医院を受診している | | 1 |

参考:神奈川県オーラルフレイルハンドブック(県民向け)

合計の点数が**4点以上**の場合は **オーラルフレイル** の危険性があります!

オーラルフレイルとは、お口の虚弱のことを言い、その始まりはお口の些細な衰えといわれています。オーラルフレイルは、全身の健康にも影響があり早期に気づくことで改善・予防が可能です。予防方法など、詳しくはホームページをご覧ください。

[横浜市 オーラルフレイルリーフレット](#) [検索](#)

🗨️ 健康づくり係 ☎️ 894-6964 📠 895-1759

特集

みんなが主役のまちづくり

～地域で頑張るあなたを応援します!～

栄区には、地域の皆さんが主役となり、活発な地域活動を行うための「みんなが主役のまちづくり協働推進事業補助金」があります。平成19年度から始まったこの補助金は、栄区内の様々な活動に活用されてきました。

今回の特集では、この補助金を活用し、コロナ禍でも様々な工夫を行いながら、積極的に活動を行っている団体をご紹介します。あなたも新たな活動を始めたり、気になる活動に参加してみませんか？

【特集・活動の参加に関する問合せ】地域力推進担当 ☎894-8936 📠894-9127

私たち、こんな活動しています! ～令和4年度補助対象事業の紹介～

※各団体の活動日時・場所等については、変更する可能性があります。

ようこそ、**バラの展望台**へ



118段の階段を登った先にあるバラ園です。健康づくりや絶景を楽しむに通う方もいます。不法投棄の多い荒地が、会員の努力で魅力スポットに生まれ変わりました。バラと景色をお楽しみください。

「シャロンのばら会」

坪井さん、近藤さん、中島さん、尾崎さん

秋バラの開花に向けた剪定



秋のおすすめ「グラハム・ドーマス」

シャロンのばら園でバラの手入れを行いながら、みんなで育て方を学んでいます。バラの見頃は、5月中旬と10月下旬頃です。5月中旬には、ばら祭りなどのイベントも行っています。

活動日時 毎週土曜 10時～(雨天中止)

活動場所 シャロンのばら園(野七里1-37付近)

みんな「ごはん」でさあ召し上がれ



様々な世代の方が「みんなで」食事を楽しむことを楽しみにしていただき、嬉しいです。地域の方で「できる時に、できることを、無理なく」をモットーに運営しています。かさまごはんは、みんなの居場所です!

「みんなでご飯を食べる会」

青さん、勝島さん

机を囲んでみんなと食事(令和元年度)



子育て世代から高齢者まで、幅広い世代の人が集い、食事を楽しむ場所です。幼児無料、小・中学生100円、大人200円で、現在は事前申込制です。スタッフは随時募集しています。

活動日時 毎月第4木曜(不定期)

①17時30分～②18時10分～③18時50分～

活動場所 笠間地域ケアプラザ(笠間1-1-1)

こだわりの**コーヒー**いかがですか



定年退職後の地域に関わりの無い方が、交流できるようになれば、との思いから活動が始まりました。コーヒーや音楽など、参加者の皆さんの趣味を生かせるサロンとなり、見守り活動にも繋がっています。

「俺のカフェ実行委員会」

大橋さん、三國さん、田中さん

コーヒーを飲みながら音楽鑑賞



こだわりのコーヒーを飲みながら、参加者が持ち寄った思い出のCDを聴いて、楽しんでいます。久々の外出や知人との再会を楽しむ人も多くいます。参加料は100円で、介護相談等も受け付けています。

活動日時 偶数月の第1または第2日曜 13時30分～

活動場所 中野地域ケアプラザ(中野町400-2)

菊でつながる**地域の輪**



子どもたちが熱心に菊づくりに取り組み、積極的に声をかけてくれるので、元気をもらっています。また、友好交流都市に協力していただきながら、観賞用だけでなく、食用菊の栽培にも取り組んでいます。

「みんなで栄区の花「菊」を育てる会」

平賀さん、梅川さん、櫻井さん

菊の苗植え作業



開花したドーム菊「ゼナ」

地域の人と桂台中学校個別支援級の生徒、桂台地域ケアプラザの利用者が、一緒に菊を育てています。また、友好交流都市(青森県南部町・山形県高島町)の特産の菊の栽培にも挑戦しています。

活動日時 不定期

活動場所 桂台地域ケアプラザ(桂台中4-5)ほか

あなたも主役! 新たに活動を始めたい人へ ～補助事業募集のご案内～

今回ご紹介した「みんなが主役のまちづくり協働推進事業補助金」の3次募集を行います。補助に関わらず、新たに地域活動を始める人、内容を詳しく知りたい人は地域力推進担当までお問い合わせください。

対象事業 ●地域の課題解決や魅力づくり等を目的としている事業であること
●活動の立ち上げまたは拡充を目的としていること

コース 上限額**2万円**、上限額**5万円**の2コース
※事業内容によって、最大15万円の補助ができる制度があります。

補助率 対象経費の3分の2 **申請回数** 2回まで

申請方法 **10月31日(月)**までに地域力推進担当へ申請書をご提出ください。
▶申請書類・募集要項は、ホームページまたは区役所本館4階44番まで

▼詳細はこちら



まずは気軽にご相談ください。

地域力推進担当
村山さん

会話を弾んで楽しくウォーキング!



活動日時 毎月第1・3月曜 10時～
活動場所 長尾台けやき公園(長尾台町16)～金井公園(金井町315-2)

私たち、補助金を活用しました!

～長尾台町ノルディックウォーキングクラブ～

保健活動推進員の経験から、日頃の健康づくりや地域とのつながりの大切さを実感し、団体を立ち上げました。設立当初は、体験者用のポールの購入、広報などに補助金を活用しました。現在は参加料100円をいただき、自主財源を確保することで活動を継続しています。

「1人ではなかなか運動を続けられないが、仲間と一緒にだと気軽に楽しく取り組むことができる」という参加者の声も多く、嬉しいです。



石井さん

情報コーナー



◎当月11日～翌月10日を目安にお知らせしています。◎費用の記載がない場合は無料
 ◎区役所への郵送は〒247-0005 桂町303-19へ。そのほかは各施設へ
 【栄区版共通マーク】🕒日時・期間 📍会場 🧑対象・定員 🎤講師・出演等 📄内容
 🎒持ち物 💰参加費・料金 📄申込み 🗨️問合せ

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、掲載中のイベント等は中止・延期・変更となる場合がありますので、事前に問合せ先にご確認ください。※参加時は主催者の指示の下、感染症対策にご協力ください。

🎵 第187回昼休みコンサート

区役所でお昼休みのコンサートを楽しみませんか？

🕒 10月13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
 🎹 栄ソリスティ ピアノ連弾 二階堂いく子・糠沢留美子
 🎵 テーマ:ミュージカルとオペラの序曲をピアノ連弾で
 📄 当日直接会場へお越しください。
 ※新型コロナウイルスの感染拡大防止の関係で中止なることがあります。実施の有無については生涯学習支援係までお問い合わせください。

🗨️ 生涯学習支援係 ☎ 894-8395 fax 894-3099

🍴 無駄なく!皮まで使い切りクッキング!

生ごみを出さずにおいしい料理を♪

今回のメニュー：四角キンパ、ナムル、大根と厚揚げのコチジャン炒め

🕒 11月14日(月) 10時～13時 📍 上郷地区センター
 🧑 12人(先着) 🎤 料理教室「Y's kitchen」吉川友子さん
 🎒 筆記用具、マスク、エプロン、三角巾、布巾2枚、台布巾2枚、持ち帰り用袋、保冷剤、保冷バッグ等
 ※調理後は飲食せず、お持ち帰りとなります。
 💰 1,000円 📄 10月15日(土) 10時から上郷地区センターへ電話(☎892-8000)・来館受付

🗨️ 資源化推進担当 ☎ 894-8576 fax 894-3099

👤 <栄区フレイル予防講演会> コロナ下で考える

～住み慣れた地域で、生き・生き・元気に暮らすためには?～

🕒 11月1日(火) 13時～15時
 📍 ①・②どちらかを選択
 ①栄区内の地域ケアプラザ(7会場)
 ②自宅よりオンライン(Zoom)参加
 🧑 区内在住・在勤で概ね65歳以上の人
 ①各会場20人(先着) ②10人(先着)
 📄 10月11日(火) 10時から
 ①区内地域ケアプラザで電話・FAX・来館受付

👉 電子申請はこちらから(オンライン受講のみ)

【講師】ご近所福祉クリエイター 酒井 保さん

🗨️ 高齢者支援担当 ☎ 894-8415 fax 893-3083

🌸 寄せ植え講座

講義を聞きながら、かわいい寄せ植えを作りませんか？

🕒 11月17日(木) 15時～16時
 📍 区役所新館4階8号会議室 🧑 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 石井直樹さん(監修)
 造園部長 佐藤一将さん(講義・実演)
 🎒 エプロン、手袋等(シャベル貸出有)
 📄 往復はがきに①住所②氏名(ふりがな)③連絡先(電話番号)を記載のうえ区政推進課企画調整係寄せ植え講座担当へ。

10月24日(月)必着。
 ※往復はがき1枚に1人まで。区内在住・在勤・在学の人を優先します。重複応募は無効とします。抽選結果及び参加に当たっての注意事項については、10月31日(月)までにはがきで通知します。

🗨️ 企画調整係 ☎ 894-8161 fax 894-9127

🌸 地域子育てインフォメーション

幼稚園・認定こども園・保育園・小規模保育事業からのお知らせ

鍛冶ヶ谷カトリック幼稚園 ☎ 892-5588 fax 893-9884
 ★令和5年度未就学児クラス説明会……11月10日(木)

新大船幼稚園 ☎ 892-3535 fax 892-3572
 ★ベビーワンダー……10月19日、11月2日(各水曜)
 ★ワンダーキッズ……11月8日(火)

小菅ヶ谷幼稚園 ☎ 892-7117 fax 892-6577
 ★オープンDay……10月14日・21日、11月4日(各金曜)

飯島幼稚園 ☎ 861-5155 fax 871-3316
 ★たんぼぼ運動会……10月18日(火)

認定こども園いのやま ☎ 894-5588 fax 894-5840
 ★子育てサロン……10月12日・26日、11月9日(各水曜)
 ★さつまいも掘り……11月7日(月)

いいじまひがしこども園 ☎ 892-1154 fax 892-1730
 ★たけのこランド(園開放) [0歳～未就学児] ……10月17日(月)
 ★めばえ [3・4歳になる学年] ……10月24日、11月7日(各月曜)
 ★めばえプチ [2歳になる学年] ……10月27日(木)、11月2日(水)

飯島保育園 ☎ 871-3661 fax 871-3812
 ★運動会ごっこ ……10月13日(木)
 ★かばくんアート・つくってあそぼう ……10月18日、11月8日(各火曜)
 ★ランチ体験 ……10月20日(木)
 ★ムーブメントを楽しもう ……11月10日(木)

ふぁみりーさぼーとのあ ☎ 891-0111 fax 895-3761
 ★やさいも収穫感謝祭 ……10月29日(土)

かつら愛児園 ☎ 892-3711 fax 894-2174
 ★AVOピアノコンサート&園児演奏会(場所:鎌倉芸術館) ……10月26日(水)

桂台保育園 ☎ 894-1374 fax 894-1490
 ※11月1日(火)から園庭開放のご利用ができなくなります。
 桂台地域ケアプラザ内「おもちゃ文庫 ぼこ」にて火・木曜に育児支援活動を実施予定。

★子育てサロン「このゆびとまる!」(場所:桂台地域ケアプラザ) ……10月25日(火)
 ★公園であそぼう! ……10月27日(木)

公田保育園 ☎ 892-1530 fax 892-1745
 ★食育講座 ……11月9日(水)

上郷保育園 ☎ 893-3565 fax 893-4592
 ★運動会ごっこ ……10月13日(木)
 ★育児講座 ……11月9日(水)
 ★ムーブメント ……11月10日(木)

やまゆり保育園 ☎ 894-5353 fax 349-1122
 ★お芋ほり ……10月21日(金)

施設からのお知らせ

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

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、掲載中のイベント等は中止・延期・変更となる場合がありますので、事前に問合せ先にご確認ください。※参加時は主催者の指示の下、感染症対策にご協力ください。

SAKAESTA (さかえすた)

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

◆【学習支援】楽習教室 ボランティアの先生と一緒に勉強しよう！

🕒10月12日・19日・26日、11月2日・9日(各水曜) 15時～17時
👤小・中学生10人 **当日先着**
📍当日直接

📞電話・来館受付 **先着**

◆コアトレーニング・ストレッチング体操 初級・中級

🕒11月5日(土) 初級: 10時～11時30分、中級: 12時30分～14時
👤各20人 **¥**各200円
📍10月11日(火) 10時から

◆懐かしの昭和歌謡・青春の昭和歌謡

A 懐かし～抒情歌から昭和歌謡
B 青春～昭和歌謡からフォーク
🕒11月13日(日) A: 10時～11時、B: 11時30分～12時30分
👤各40人 **¥**各200円
📍10月14日(金) 10時から来館、11時から電話受付 ※A・Bの重複申込はできません。※申込は1回につき2人まで

◆キグちゃんの「パパの2時間大作戦！」～遊びと寝かしつけの技とは？～

🕒11月26日(土) 10時30分～12時
👤1歳未満の子どもと父親10組
📍10月13日(木) 10時から

◆住まいの修繕教室～包丁の研ぎ方～

🕒11月27日(日) 10時～12時
👤16人 📎エプロン、包丁 **¥**200円
📍10月11日(火) 10時から

◆キグちゃんの「親子であそぼ！」1歳児～遊びから学ぶ子どもの育ち～

🕒11月28日(月) 10時30分～11時15分
👤1歳児と保護者10組
📍10月13日(木) 10時から

野七里地域ケアプラザ

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

📞電話・来館受付 **先着**

◆山野草とお花を楽しむ会～秋編～

🕒10月26日(水) 10時～12時
(予備日: 10月31日(月))
👤10人 📎飲み物、雨具

◆のしちり散歩～第9歩～本郷ふじやま公園を散策しましょう！

🕒11月29日(火) 10時～13時
(予備日: 12月2日(金))
👤15人 📎昼食、飲み物、帽子、雨具
📍10月11日(火)から

上郷地区センター

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

◆学習支援 てらこやかみごう

🕒毎週火曜 15時～17時
👤小・中学生 **申**当日直接

📞電話・来館受付 **先着**

◆落語と手品を楽しもう！上郷ふれあい寄席

🕒11月5日(土) 13時30分～14時30分
👤30人
📍10月16日(日) 10時から

◆キュウリ・大根・キャベツ！身近な野菜で作る季節のお漬物教室②

🕒11月7日(月) 10時～12時
👤12人 **¥**600円
📍10月15日(土) 10時から

◆自分のイニシャル入り！刺繍でシンプルなブックカバーを作ろう

🕒11月9日(水) 13時～15時
👤12人 **¥**500円
📍10月16日(日) 10時から

◆2023年の年賀状を作ろう！初級者向けパソコン講座(全4回)

🕒11月10日・17日・24日、12月1日(各木曜) 13時～15時
👤10人
📎Windows10以上で文書を作成できるWord搭載のノートパソコン
¥400円(全4回分)
📍10月15日(土) 10時から

豊田地区センター

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

◆今年はやります！豊田地区センターまつり

🕒10月15日(土) 10時～16時、16日(日) 10時～15時30分 **申**当日直接

📞10月11日(火)から電話・来館受付 **先着**

◆幼児季節遊び ☆ハッピーハロウィン☆

🕒10月31日(月) 10時～11時
👤1歳～未就園児と保護者15組
¥1組100円

◆そば打ち体験講座～手打ちにチャレンジ！～

🕒11月5日・12日・19日(土) 9時30分～13時
👤各10人 **¥**各1,000円

◆ひと足早いクリスマス～サンタクロースの置物作り～子どもでもOK！

🕒11月19日(土) 13時～15時
👤12人 **¥**600円

桂台地域ケアプラザ

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

◆健口体操について～オーラルフレイルになっていませんか？～

🕒10月13日(木) 14時～15時
👤30人 **先着** 📎スリッパ
📞電話・来館受付

中野地域ケアプラザ

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

📞電話・来館受付 **先着**

◆親子でプレイアートを楽しもう 共催: おやこのひろば

🕒10月14日(金) 10時30分～11時30分
👤未就学児と保護者8組
📎着替え、タオル、飲み物
¥1組100円
📞おやこのひろば(☎892-1030)

◆終活連続講座 「エンディングノート～葬儀・お墓～」

🕒10月15日(土) 14時～16時
👤30人

◆お口を動かしてチョー元気

🕒10月28日(金) 13時～15時
👤20人

豊田地域ケアプラザ

〒244-0842 飯島町1368-10
☎864-5144 fax 864-5904

◆親子の広場ぽっかぽか「リズムにのって遊ぼう!!」にこりんく共催事業

🕒11月8日(火) 10時30分～11時30分
👤0歳～未就学児と保護者10組 **先着**

◆子ども茶室(全5回)

🕒10月22日、11月12日・26日、12月10日・24日(各土曜) 9時30分～12時
👤小・中学生15人
¥1,500円(全5回分)

◆ハガキ絵教室(全4回)

🕒10月22日、11月5日・19日、12月3日(各土曜) 10時～11時30分
👤15人 **¥**500円(全4回分)

◆絵手紙教室

🕒10月28日(金) 13時30分～15時30分
👤15人 **¥**500円



笠間地域ケアプラザ

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



◆新米パパのニコニコ子育て講座(全2回)

🕒11月6日・20日(各日曜) 13時30分～15時
👤0～3歳の子どもと父親10組 **先着**
📎室内履き **申**10月11日(火)から電話・来館受付

📞電話・来館・メール (kasamacp@orion.ocn.ne.jp)受付

◆終活講座「認知症に備える:任意後見と家族信託」

🕒10月29日(土) 14時～16時
👤20人 **抽選** 📎室内履き
📍10月22日(土)まで
※オンライン参加もできます。希望者はメールでお申込みをお願いします。

◆秋のお楽しみ会

🕒11月3日(木・祝) 10時～12時
👤個別支援級・特別支援学級に通う小・中学生と家族10組 **抽選** 📎室内履き
¥1人200円

上郷矢沢コミュニティハウス

〒247-0033 桂台南2-34-2
☎895-1037 fax 896-2406

📞電話・来館受付 **先着**

◆庭木の手入れ教室

🕒10月20日(木) 13時～15時
👤15人 **¥**500円

◆子ども茶道教室(全5回)

🕒10月22日、11月12日・26日、12月10日・24日(各土曜) 9時30分～12時
👤小・中学生15人
¥1,500円(全5回分)

◆ハガキ絵教室(全4回)

🕒10月22日、11月5日・19日、12月3日(各土曜) 10時～11時30分
👤15人 **¥**500円(全4回分)

◆絵手紙教室

🕒10月28日(金) 13時30分～15時30分
👤15人 **¥**500円

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、掲載中のイベント等は中止・延期・変更となる場合がありますので、事前に問合せ先にご確認ください。※参加時は主催者の指示の下、感染症対策にご協力ください。

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」

🕒11月6日(日)10時～14時
👤50人 当日先着 ㊟当日直接

◆和のヨガ(全5回)

🕒11月10日・24日、12月1日・8日・22日(各木曜)14時30分～15時30分
👤小学生以上20人 先着
¥500円(全5回分)
㊟10月11日(火)から電話・来館受付

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22日(土)13時～16時、23日(日)10時～15時 ㊟当日直接

◆どこでも体操

🕒10月27日、11月10日(各木曜)13時～14時30分 15人 先着
㊟10月11日(火)から電話・来館受付

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)
☎㊟898-1615(火～土曜10時～16時)

◆ふたご・みつごの会

🕒10月29日(土)10時30分～11時30分
👤0歳～未就学児の双子・三つ子と保護者、妊娠中の人8組 先着 ㊟10月15日(土)10時30分からホームページ受付

[にこりんく](#) [検索](#)

本郷ふじやま公園 弓道場

〒247-0015 中野町56 ☎㊟893-1399

◆令和4年度(第35回)栄区弓道大会

🕒11月23日(水・祝)9時～17時 1市内在住・在勤・在学の高校生以上の人108人 先着
¥一般800円、学生500円 ㊟10月11日(火)～26日(水)電話・来館受付

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147回 青木カレンニューイヤー・プレミアムJAZZライブ

🕒2023年1月25日(水)14時～(13時15分開場) 300人 先着 青木カレン(Vo)、伊藤志宏(Pf)、伊東佑季(Bass)、石川周之介(Sax&Fl) ¥2,500円(全席指定)

| 種類 | 販売期間 | 購入方法 |
|------|--------------------------|------------|
| 先行 | 10月29日(土)10時～11月4日(金)10時 | LINEで友だち登録 |
| 一般発売 | 11月5日(土)10時～11月5日(土)14時 | 来館受付 |
| | 11月5日(土)14時～ | 電話受付 |
| | 11月5日(土)14時～ | LINEで友だち登録 |

※詳しくはホームページをご覧ください。 [栄区民文化センター リリス](#) [検索](#)

PICK UP!

合同育児講座

おやこヨガ～お子さんと一緒に身体も心もリフレッシュ～

🕒10月19日(水)10時～11時 区役所新館1階101・102号室
👤首がすわった子ども～未就学児と保護者12組 先着 ㊟桂台保育園へ電話受付
共催: やまゆり保育園、認定こども園いのやま、栄区市立保育園
📍桂台保育園 ☎894-1374(平日9時30分～16時)

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 先着

㊟10月11日(火)から電話・来館受付

◆素敵に暮らす～4つの秘密…(その一)至福のポップ

🕒11月2日(水)13時～14時30分
👤10人 ¥500円

◆お口の健康～健康寿命を延ばすヒント

🕒11月3日(木)10時～11時30分
👤30人

◆帰ってきた山散歩!～サトミちゃんといっしょ

🕒11月16日(水)9時30分～12時
👤12人

◆翠のサロン 第87回～ミニ・コンサート トランペットとピアノの演奏

🕒11月27日(日)13時30分～14時30分 35人

◆補聴器で、笑顔に

🕒11月29日(火)12時50分～14時50分 20人

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

申電話・来館受付 先着

◆おはなし会

🕒10月19日(水)16時～16時30分
👤4歳くらいから大人まで5組
㊟10月12日(水)9時30分から

◆かながわこどもひろば おはなし会

🕒10月22日(土)14時～14時30分
👤3歳くらいから大人まで5組
㊟10月15日(土)9時30分から

◆親子のおはなし会

🕒10月25日(火)11時～11時20分
👤4か月～3歳児と保護者5組
㊟10月18日(火)9時30分から

◆秋のはまっ子おはなし会

🕒11月5日(土)14時～14時30分
👤3歳くらいから大人まで5組
㊟10月29日(土)9時30分から

◆紙芝居の会

🕒11月12日(土)14時～14時30分
👤3歳くらいから大人まで5組
㊟11月5日(土)9時30分から

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

◆心を綴るマイノートブック手製本講座

🕒11月12日(土)13時30分～15時30分
👤15人 先着 ¥1,600円 ㊟10月15日(土)9時から電話・ホームページ受付
[男女共同参画センター横浜](#) [検索](#)

申ホームページ受付 先着

◆心とからだを整える産後のセルフケア(全2回)

🕒11月15日・22日(各火曜)10時～11時30分 1生後210日までの赤ちゃんと産後の女性16組 ¥1,700円(全2回分) ㊟10月17日(月)9時から

◆はたらく女性のためのストレスケア&マインドフルネス(全2回)

🕒12月10日・17日(各土曜)10時～11時30分 1女性20人 ¥2,000円(全2回分) ㊟11月10日(木)9時から

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 りいも掘り

🕒11月5日(土)～27日(日)の金・土・日曜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600円(昨年価格)
㊟10月16日(日)9時から電話受付

申10月15日(土)9時から電話受付 先着

◆果樹の剪定入門

🕒11月12日(土)9時30分～12時
👤中学生以上12人
📍剪定ばさみ、剪定のこぎり

◆秋の自然観察会

🕒11月26日(土)9時30分～12時(雨天中止) 14人

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～秋の爽り～

🕒10月23日(日)13時～15時(雨天中止)
👤小学生以下は保護者同伴 ㊟当日直接

◆わら細工～鍋敷き作り～

🕒11月13日(日)9時30分～12時
👤20人 先着 (小学生以下は保護者同伴)
¥500円 ㊟10月22日(土)9時から電話・来館受付

あーすぶらざ

〒247-0007 小菅ケ谷1-2-1
☎896-2121 ㊟896-2299

申当日直接

◆企画展「葬の彩り展」

🕒12月4日(日)まで10時～17時
¥常設展示室観覧料

◆絵本の読み聞かせ

🕒10月16日(日)13時～13時30分
👤10人程度 当日先着

申ホームページ受付 先着

◆上映会「ガンジスに還る」

🕒10月22日(土)14時～16時
👤100人 ¥500円

◆仮装deハロウィン2022

🕒10月29日(土)13時～16時 400人

◆第22回カナガワビエンナーレ国際児童画展【作品募集】

🕒11月30日(水)17時まで 1県内在住の満4～15歳 ㊟作品をあーすぶらざへ持込みまたは郵送

[あーすぶらざ](#) [検索](#)

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

◆出張教室(SAKAESTA)(全6回)

🕒各50分間①ソフトヨガ11月8日・22日、12月6日・20日、2023年1月10日・24日(各火曜)10時～、②お元気体操11月7日、12月5日・12日・26日、2023年1月23日・30日(各月曜)9時30分～、③アクティブ体操11月7日・28日、12月12日・26日、2023年1月23日・30日(各月曜)15時10分～、④いきいき体操16時20分～(開催日は③と同じ)

📍SAKAESTA 1原則65歳以上各20人 抽選 ¥①3,600円、②③④3,000円(全6回分) ㊟ホームページ受付または往復はがきに①参加教室名②参加者名(フリガナ)③性別④生年月日・年齢⑤〒住所⑥電話番号⑦市外在住で市内在勤の人は勤務先を書いて栄スポーツセンターへ。10月20日(木)必着。

◆はじめての短歌教室(栄図書館)

🕒10月23日(日)14時～15時30分
📍栄図書館 10人 先着
¥100円 ㊟栄公会堂へ電話受付

◆「オンラインレッスン」開催中!

外出せずに楽しめる「オンラインレッスン」開催中!初めてのピラティス、フェイシャルヨガなど。詳しくは [栄スポーツセンター](#) [検索](#)



ほくろのことは
ここからチェック!



問 広報相談係
☎894-8335 ㊟894-9127