



# せや SEYA



幸せが実感できる瀬谷づくり  
～思い出も 未来も共に この瀬谷で～

## 「担い手」になるのは もっと楽しい 参加しても 楽しい 地域イベント 運営の醍醐味 お伝えします!

瀬谷区のさまざまな地域で開催されてきたお祭りや集い。参加するだけでも楽しいですが、イベントをつくり、地域を盛り上げる「担い手」として活動すると、充実感も得られ、より楽しむことができます。

今回は、瀬谷区の地域活動団体の1つ、「阿久和北部 見守り合いの集い」の皆さんに、活動の醍醐味などを伺いました。

退職や引っ越しなどを機に、新たなことを始めるのにぴったりのこの季節。地域での活動、始めてみませんか。

●問合せ 区役所地域力推進担当 ☎367-5789 ☎367-4423

### 「阿久和北部 見守り合いの集い」の皆さんにお話を伺いました

#### 活動をサポートしてくれる体制はありますか?

最初に、「無理はしない」、「参加できないときがあっても当たり前」と伝え、個人が責任感を持ち過ぎないように声をかけています。

困ったときに相談できる地域の人がいるので、初めてのことで安心して活動ができています。



左から、「阿久和北部 見守り合いの集い」の眞下さん、大口さん(中央奥)、高岩連合町内会長(中央手前)、北井さん ※撮影時にマスクを外しました。

#### コロナ禍でのイベント、成功のカギは?

基本的対策の徹底に加え、入場制限や動線の一方通行化など、可能な限りの対策をしました。また、参加者の皆さんにご協力いただいたことも成功につながったと思います。

#### 活動を通じて得られたことはありますか?

地域で挨拶を交わす人が増え、皆さんと築いたこの新たな関係は今後の財産です。地域に新たな居場所ができたことがうれしいです。

### 昨年開催した「阿久和北部 見守り合いの集い」のイベントを紹介します

2021年11月27日に阿久和向原第二公園で開催

地域の課題や活動をしている皆さんを知っていただくことを目的に、地域の見守り活動の紹介をはじめ、各種イベントを開催しました。

連合自治会や社会福祉協議会など地域の担い手である皆さんの支えもあり、楽しいイベントとなりました。

※コロナ禍以前は、毎年原中学校で開催



14回目となる今年度は、「みんなの幸せ～灯籠に思いを込めて～」をテーマに、新たな試みとして「いちにち動物園(移動動物園)」を開催。夕方からは灯籠が展示され、夜の公園を幻想的に彩り、訪れる人々を魅了しました。



#### 地域活動に興味がある人へメッセージをお願いします。

地域での活動には、「やって良かった」と思える体験や、活動を通して得られることが必ずあります。

皆さん、「できること、得意なこと」から「はじめの一歩」を踏み出してみませんか。

#### 活動の醍醐味を教えてください。

「ありがとう」と言われると、とても幸せな気持ちになります。

参加者の笑顔を見ると、疲れも吹き飛びます。



### 地域活動に興味を持ったら

区役所地域力推進担当では、地域活動を始めるきっかけづくりなどの支援を行っています。令和4年度も、人材育成発掘講座「せやまるタウンカレッジ」など、さまざまな講座等を開催予定です。広報よこはま瀬谷区版などを通じて情報を発信しますので、ぜひご参加ください。

地域活動についてのご相談は、お近くの自治会・町内会の役員か、区役所地域力推進担当(☎367-5789 ☎367-4423)までお寄せください。

### 私の地域活動のきっかけ

横浜市公式 YouTubeチャンネルで配信中! ※4月28日(木)まで

地域活動の担い手が「活動のきっかけ」や「活動の原動力」を語るよ!

※動画は、瀬谷区ホームページからご覧いただけます。瀬谷区 きっかけ 検索



# せや 区からのお知らせ



- 原則として毎月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」

## 区役所からのお願い

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、来庁時はマスク着用等の感染予防のご協力をお願いします。また、窓口での混雑を避けるため、郵送手続きを積極的にご利用くださいますよう、ご検討をお願いします。区役所で行える郵送手続きの詳細は、瀬谷区 HP をご覧ください。[瀬谷区 郵送手続](#) 検索  
瀬谷区 HP をご覧になれない場合は、瀬谷区役所代表(☎367-5656 ☎365-1170)までお問い合わせください。

## 引っ越しに伴う 手続きはお早めに



引っ越しシーズンの3月下旬から4月上旬は住所変更などの窓口が混み合います。**3月14日(月)~4月4日(月)及び4月9日(土)**は特に混雑が予想されます。

	引っ越し先	期間	手続き
転出	横浜市外へ	目安として 引っ越し予定 14日前	瀬谷区役所へ転出届を提出 ※郵送・オンラインでの手続きも可能です。 オンライン手続きの詳細は、 横浜市 HP をご確認ください。 <a href="#">横浜市 転出届 オンライン</a> 検索
	横浜市内のほかの区へ		新しい住所地の区役所へ転入届を提出
転入	横浜市外から	目安として 引っ越し後 14日以内	瀬谷区役所へ転入届とこれまでのお住まいの 市町村が発行する「転出証明書」を提出
	横浜市内のほかの区から		瀬谷区役所へ転入届を提出
区内	区内での引っ越し		瀬谷区役所へ転居届を提出

※転入または区内での引っ越しの場合、マイナンバーカード、住基カードをお持ちの人は持参してください。暗証番号(4桁の数字)が必要です。

### 持ち物

#### ■窓口にきた人の本人確認資料

- ・運転免許証、パスポート、マイナンバーカードなどの写真付きのものはいずれか1点提示
- ・健康保険証、年金手帳、社員証などは複数提示
- ※同一世帯以外の方が代理で手続きする場合は、委任状が必要です。

### 開庁日時

■平日……………8時45分~17時

■土曜開庁日…第2・第4土曜日 9時~12時

※3月の土曜開庁日は12日・26日です。

※土曜開庁日は、他都市や他機関に確認が必要な業務など、一部取り扱いできない業務もあります。

※混雑時は待ち時間が大変長くなりますので、時間に余裕をもって来庁ください。

※転入・転出手続きや社会保険・税に関する手続き等、引っ越しの際に行う手続き等を横浜市 HP でご案内しています。

[横浜市 春の引っ越し](#) 検索

●問合せ 区役所登録担当 ☎367-5645 ☎362-1488

## 保険料の納付相談を行っています

### (1) 保険料の納付が困難なときには…

- ・区役所保険係にご相談ください。相談の対象は、国民健康保険、介護保険、後期高齢者医療制度の保険料です。
- ・災害、新型コロナウイルス感染症の影響、その他の事情で保険料の納付が困難なときは、保険料の減免等が受けられる場合があります。

### (2) 保険料の納付がないと…

- ・納期限を過ぎると督促状を発送します。また、督促状の指定期限を過ぎると、延滞金がかかります。
- ・督促を受けても納付がない場合には、差押事前通知書兼納付書の発送や差押処分等を行います。  
(2月に介護保険料・後期高齢者医療保険料の差押事前通知書兼納付書を発送しました。)

会社の健康保険に加入した場合など、国民健康保険を脱退するときには届出が必要です。お早めに区役所に届出をお願いします。

### ●問合せ 区役所保険係

・国民健康保険料、介護保険料、後期高齢者医療保険料の納付相談  
(2階27番B窓口) ☎367-5732 ☎362-2420

・国民健康保険、介護保険の加入・脱退等(2階27番A窓口)  
☎367-5725 ☎362-2420

・後期高齢者医療保険の加入・脱退等(2階26番窓口)  
☎367-5727 ☎362-2420

## 令和4年度 犬の登録・狂犬病予防注射 出張会場の 開催中止のお知らせ



新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止の観点から、令和4(2022)年4月に予定していた犬の登録・狂犬病予防注射出張会場の開催を中止します。

狂犬病予防注射は、かかりつけまたはお近くの動物病院での接種をお願いします。

横浜市の委託を受けた動物病院では、狂犬病予防注射の接種と同時に注射済票の交付および未登録の犬の登録もできます。

※横浜市の委託を受けた動物病院の一覧や狂犬病予防注射の詳細は、横浜市 HP をご覧ください。[横浜市 狂犬病予防注射](#) 検索

### 動物病院に行くときに、新型コロナウイルス感染症の 拡大防止のため、ご注意いただきたいこと

- ・発熱等の症状のある人は来院を避けてください。
- ・マスク着用等の感染防止対策にご協力をお願いします。

生後91日以上飼育する犬には、登録と毎年1回の狂犬病予防注射が義務付けられています。不明点はお問い合わせください。

●問合せ 区役所生活衛生係 ☎367-5752 ☎367-2843

## 市内初 瀬谷駅北口に ゴールドポストが設置されました!

東京五輪ソフトボール日本代表で、瀬谷中学校出身の峰 幸代さんの功績を称えた記念のゴールドポストが瀬谷駅北口に設置されました。ぜひ見に来てください。

### 設置場所 瀬谷駅北口

(ファミリーマート瀬谷駅北口店の向かい)

設置初日の1月19日(水)に除幕式が開催され、峰さんが第1号として手紙を投函しました。

また、峰さんは除幕式終了後、母校の瀬谷中学校を訪問し、ソフトボール部の皆さんと交流しました。

※「ゴールドポストプロジェクト」は、内閣官房東京オリンピック・パラリンピック推進本部事務局が日本郵便株式会社と協力して実施しています。



●問合せ 区役所区民協働推進係

☎367-5696 ☎367-4423

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
- 📄**重要事項** 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

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。

## 春のはらっぱで思い出づくり ～バルーンリリース&花の摘み取り イベントを開催します～

旧上瀬谷通信施設の広いはらっぱを満喫しながらイベントに参加して、思い出をつくりませんか。摘み取った花は、お持ち帰りいただけます。

🕒 4月3日(日)10時30分開始  
※雨天中止

📍 旧上瀬谷通信施設のはらっぱ

👤 100人程度

※環境に配慮したバルーンを使用します。

※当日撮影した写真や動画は、横浜市や関連団体が活用する場合があります。

※中止の場合は、瀬谷区HPでお知らせします。

※詳細は、瀬谷区HPをご覧ください。 [上瀬谷 はらっぱ バルーン](#) 検索

### はらっぱの一般開放も実施します！

3月18日(金)～4月3日(日)9時～17時

※駐車場はありません。土日祝日は、瀬谷駅からシャトルバスを運行しますので、ぜひご利用ください。

● 問合せ 区役所企画調整係 ☎ 367-5632 📠 365-1170

## 旧上瀬谷通信施設のはらっぱと 海軍道路の思い出写真・イラストを 期間限定で公開しています

皆さんから募集したはらっぱと海軍道路の思い出写真・イラストを、瀬谷区ホームページで4月10日(日)まで紹介しています。ぜひご覧ください！

[上瀬谷 はらっぱ 思い出](#) 検索



※写真はイメージです。

● 問合せ 区役所企画調整係 ☎ 367-5632 📠 365-1170

## 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 11/3～11/23 生	3/23(水)	<b>指定日に直接来所 無料</b> □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。
		R3 11/24～12/6 生	4/6(水)	
	1歳	R2 9/11～9/24 生	3/24(木)	
	6か月児	R2 9/25～10/7 生	4/7(木)	
	3歳児	H31 3/4～3/17 生	3/17(木)	12時45分～13時30分★
		H31 3/18～3/31 生	3/31(木)	
母親(両親)教室 ※3回目は両親教室		4/4(月)・11(月)・18(月)・25(月) 全4回	10時～12時	<b>予約制 無料</b> 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)	<b>原則予約制 無料</b> 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)	<b>無料</b> 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	3/15(火) 13時30分～16時20分	<b>予約制 無料</b> 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
HIV(エイズ)・梅毒検査	祝日を除いた毎週火曜日 11時～11時30分	<b>予約制 匿名 無料</b> HIV・梅毒の検査・相談 ※HIV検査のみでも可。
乳幼児食生活健康相談	3/18(金) 9時～11時	<b>予約制 無料</b> 子どもの食生活についての相談

●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

# せやの防災 地震編 保存版

いつ発生してもおかしくない大地震。地震から命と暮らしを守るためには、日頃から、地震発生直後の生活や避難方法を具体的にイメージし、備えておくことが大切です。また、感染対策などの観点から、「在宅避難」もぜひご検討ください。

●問合せ 区役所地域防災・危機管理担当 ☎367-5611 📠366-9657

抜き取って保存してね!



## 在宅避難のための備え

在宅避難とは、自宅が安全な場合に、自宅で避難生活を送る方法のことです。地域防災拠点、自宅や親戚・友人宅で生活できない人のための避難先ですが、集団で生活するため、プライバシーが確保できないなどデメリットもあります。地震が起きて住み慣れた自宅で避難生活を送れるよう、自宅内の安全対策や備蓄品の準備をしておきましょう。

### 在宅避難のメリット

- ▶ 新型コロナウイルス感染症のリスクを減らすことができる。
- ▶ 慣れた自宅で避難生活を送れるので、避難所での生活に比べ、ストレスが少ない。



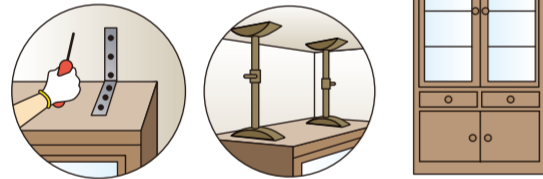
### ポイント

- ▶ 自宅での生活が難しくなる場合に備え、親戚・友人宅へ避難できるよう、日頃から相談しておきましょう。
- ▶ 新型コロナウイルス感染症の収束後も、インフルエンザやノロウイルスなどの感染拡大防止のために、引き続き、在宅避難の検討をお願いします。

## 自宅内の安全対策をしておく

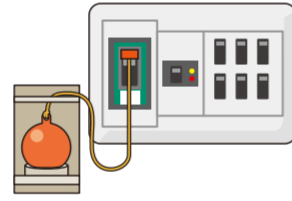
### 家具転倒防止器具を取り付ける

大きな家具や家電製品などが倒れてこないように、家具転倒防止器具で固定しましょう。



### 感震ブレーカーを設置する

大きな揺れを感じると電気を自動的に遮断します。地震火災の原因となる「電気出火」を防ぐ効果があります。ホームセンターや家電量販店で購入することができます。



### ガラスの飛散防止フィルムを貼る

窓ガラスや食器棚等に貼ることで、ガラスの飛散を防ぐことができます。



## 備蓄品の準備をしておく

備蓄する量の目安は最低3日(できれば1週間)分です。

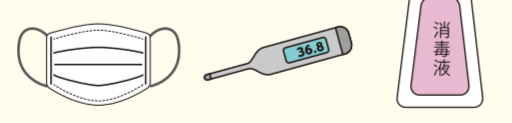
### 備蓄品

- 飲料水(1人あたり9L ※3日分相当)(例)3人家族の場合 3人×9L=27L
- 食料品  
簡単に食べられるインスタント食品や缶詰、レトルト食品などの保存食
- トイレパック  
(1人あたり15個 ※3日分相当)



### 非常持出品

- 携帯ラジオ(予備電池含む)
- 携帯電話の充電器
- 貴重品(現金、預貯金通帳、印鑑、健康保険証等)
- マスク  アルコール消毒液
- 体温計  常備薬



### 乳幼児のいる家庭

- ミルク  哺乳瓶  離乳食
- 着替え  おむつ  おしりふき
- おんぶひも  母子健康手帳
- 乳幼児のおもちゃ



### 在宅避難への備え

- ランタン  コンロ
- カセットガス



食料品、水はローリングストック\*をしましょう。

\*食料品などを普段から少し多く買って置き、使った分だけ新しく買い足すことで、いつも一定の量を備蓄しておく方法のことです。

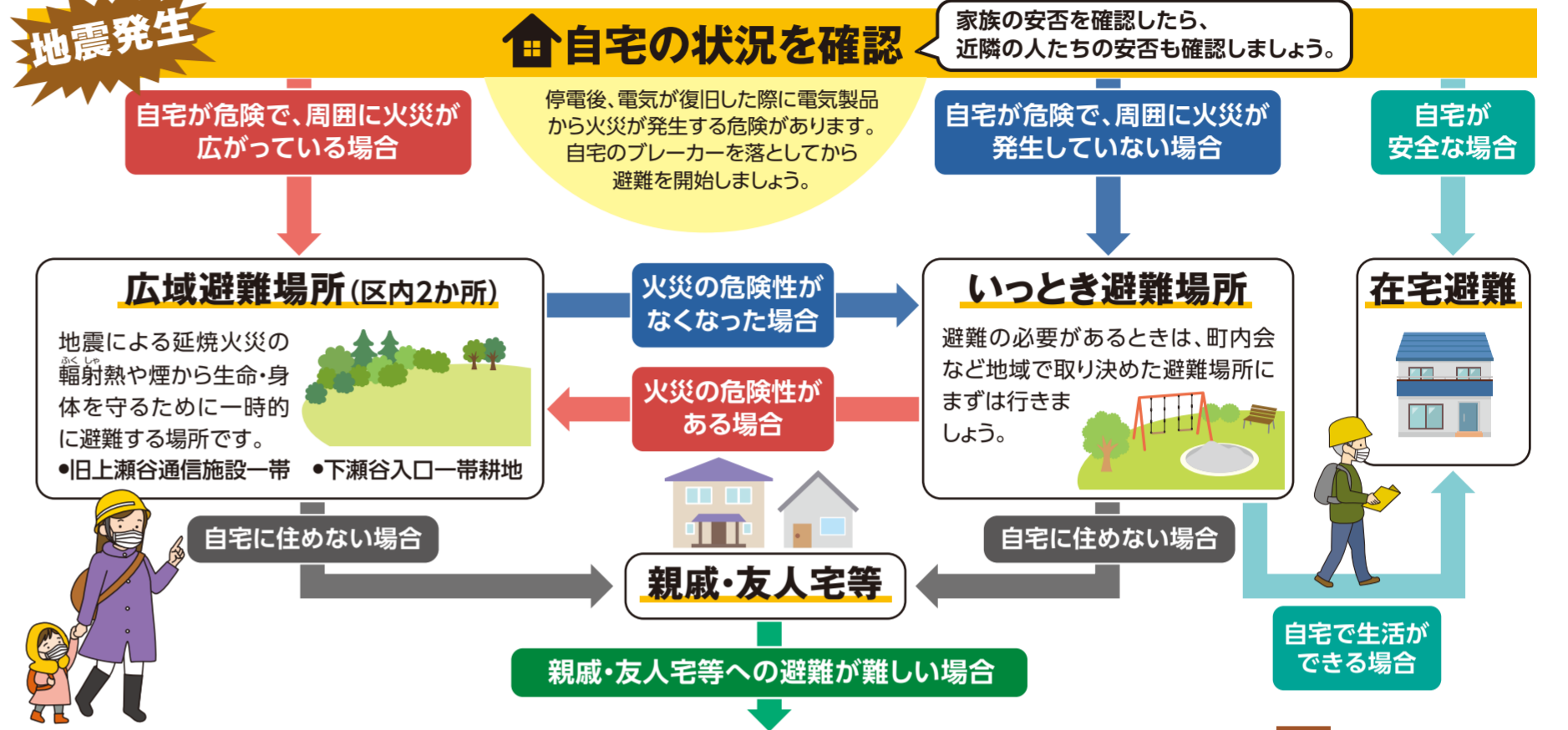
### 要介護者のいる家庭

- 着替え  障害者手帳
- おむつ
- 補助具などの予備



## 避難の流れ

避難の流れは、災害の状況により異なります。火災や倒壊により自宅が危険な場合は、避難場所へ向かいましょう。また、お住まいの地域の地域防災拠点についても確認しておきましょう。



## 地域防災拠点

市内1か所でも震度5強以上の地震を観測した場合に開設する、避難生活を送る場所です。地域防災拠点は、住民の皆さんが運営する避難所です。円滑な避難所運営のために、避難した全ての人に、ご協力をお願いしています。

### 注意点

- 地域防災拠点には、車を駐車するスペースはありません。
- 地域防災拠点には避難生活をする上で、支援を必要とする人がいます。 ※詳細は、横浜市ホームページをご覧ください。
- 地域防災拠点では、ペットは飼い主と離れて過ごします。災害に備え、日頃から基本的なしつけをするとともに、避難時は8ページの「ペットのいる家庭」の物品を持参しましょう。 ※詳細は、横浜市ホームページをご覧ください。

横浜市 災害時要援護者支援 検索

横浜市 災害時ペット対策 検索

### 瀬谷区内の地域防災拠点一覧

地域防災拠点は、学校等に開設されます。下表で自分の避難先を確認しましょう。

- 上瀬谷小学校** ▶ 卸本町、上瀬谷町、北町、五貫目町、竹村町、中屋敷一丁目・二丁目一部・三丁目、目黒町
- 相沢小学校** ▶ 相沢三丁目一部・六丁目一部・七丁目、瀬谷町
- 二ツ橋小学校** ▶ 東野、東野台、瀬谷二丁目一部、二ツ橋町の一部
- 瀬谷小学校** ▶ 相沢一丁目・二丁目・三丁目一部・四丁目・五丁目・六丁目一部、瀬谷一丁目・二丁目一部・三丁目一部
- 瀬谷中学校** ▶ 瀬谷三丁目一部・四丁目・五丁目・六丁目、中央の一部、本郷三丁目一部・四丁目
- 大門小学校** ▶ 中央の一部、本郷一丁目・二丁目・三丁目一部、中屋敷二丁目一部
- 三ツ境小学校** ▶ 二ツ橋町の一部、三ツ境、宮沢一丁目一部・二丁目一部
- 瀬谷第二小学校** ▶ 北新の一部、下瀬谷二丁目一部・三丁目一部、橋戸一丁目・二丁目・三丁目

- 南瀬谷小学校** ▶ 宮沢一丁目一部・二丁目一部・三丁目一部
- 南瀬谷中学校** ▶ 下瀬谷一丁目一部、南瀬谷一丁目一部、南台一丁目・二丁目一部、宮沢二丁目一部
- 原中学校** ▶ 阿久和西一丁目・二丁目・三丁目一部、阿久和東一丁目・二丁目一部
- 瀬谷さくら小学校** ▶ 北新の一部、下瀬谷一丁目一部・二丁目一部・三丁目一部、南台二丁目一部
- 原小学校** ▶ 阿久和東二丁目一部・三丁目・四丁目一部、阿久和南一丁目・二丁目・三丁目・四丁目一部、阿久和西三丁目一部・四丁目
- 横浜ひなたやま支援学校** ▶ 南瀬谷一丁目一部・二丁目、宮沢三丁目一部・四丁目
- 阿久和小学校** ▶ 阿久和南四丁目一部

※地域防災拠点ごとの町目目は目安です。避難する場所は居住地によって決められています。  
※地域防災拠点の位置を示した「瀬谷区区民生活・防災マップ」は、区役所3階39番窓口で配布しているほか、瀬谷区ホームページからもご覧いただけます。  
瀬谷区民生活・防災マップ 検索

## 防災情報

災害発生時、電話やメールが普段通り使用できるとは限りません。いざという時に備え、複数の情報収集手段を確保しておきましょう。

### 横浜市防災情報Eメール

地震震度情報、気象警報・注意報等、防災情報をメールで配信します。メールの登録は、横浜市ホームページから。  
横浜市防災情報Eメール 検索

### スマートフォン向けアプリ Yahoo!防災速報

防災情報がいち早くお知らせされます。  
※アプリのダウンロードは、右の二次元コードから。



### 瀬谷区役所ホームページ

災害時の緊急情報や各種ハザードマップを見ることができます。  
瀬谷区役所 検索

### 瀬谷区役所公式Twitter (@seya\_yokohama)

避難指示などの情報を配信します。  
※本紙12ページ掲載の二次元コードからもご覧いただけます。



# 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📞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📅3月20日(着)まで  
📞に📄を記載して📠か📞

**リンパを流してストレッチ**  
📅4月8・22日、5月13・27日、6月10・24日、7月8・22日、9月9・30日の金曜日 全10回 14時～15時  
👤成人 45人📞 ¥400円

**ボクシングdeエクササイズ**  
📅4月25日、5月9・23日、6月13・27日、7月11・25日、8月22日、9月12・26日の月曜日 全10回 14時～15時  
👤成人 45人📞 ¥400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～

パネルシアターをはじめとした楽しいおはなし会です。

📅3月16日(水)10時30分～11時 📞  
👤14組 📞

### 小・中学生卓球教室

初めての人も楽しんで練習できます。  
📅3月12日(土)9時30分～11時30分 📞  
👤25人📞 📄上履き、タオル、ラケット

### 瀬谷和楽荘講座

(60歳以上の市内在住者)  
※老人福祉センター利用証をご持参ください。

**健康相談**  
📅3月18日(金)12時30分～14時30分 📞  
👤15人 📞

以下のものは📅3月20日(着)まで  
📞に📄と年齢を記載して📠か📞

**簡単エクササイズ**  
📅4月8・22日、5月13・27日、6月10・24日、7月8・22日、9月9・30日の金曜日 全10回 12時30分～13時30分  
👤45人📞

**中山道と江戸文化Ⅱ**  
📅4月12・19・26日、5月10・17・24・31日、6月7・14・21日の火曜日 全10回 9時30分～11時30分  
👤20人📞 ¥1,100円

**はじめての卓球教室**  
📅4月12・26日、5月10・24日、6月14日の火曜日 全5回 9時30分～11時30分  
👤10人📞 📄茶の実  
¥500円

**朗読講座～あなたの声で表現してみませんか～**

📅4月14日、5月12日、6月9日、7月14日、9月8日の木曜日 全5回 12時30分～14時30分  
👤14人📞  
¥500円

**パソコン・スマホお悩み相談**  
📅4月20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📞  
📄ノートパソコンまたはスマートフォン  
①～③の時間帯に講師に相談  
📄パソコンふれあい館・せや

### ▼瀬谷センターのつづき

※申込時に希望時間(①～③)を記載  
**血行を良くするシニアストレッチ**  
📅4月25日、5月9・23日、6月13・27日、7月11・25日、8月22日、9月12・26日の月曜日 全10回 12時30分～13時30分  
👤45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)

### カラーリングを楽しもう!!

📅3月17日(木)13時～14時30分(受付は12時45分から) 📞  
👤30人 📞

### ふれあい落語

📅3月26日(土)13時30分～15時  
👤20人📞  
📅3月15日(着)まで 📞から、または  
📞に📄と年齢を記載して📠か📞

## 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)

以下のものは📅各申込締切日まで  
📞か📞

**すきっぷす♪親子でおはなしいっぱい**  
絵本や手遊び、楽器を使った歌で遊ぼう!

📅4月6日(水)10時30分～11時  
👤未就園児と保護者 9組 📞  
📅4月5日まで

**ピラティスで健康に**  
～動きやすい身体作り～  
運動苦手でも大丈夫。初心者大歓迎。いつまでも自分らしく、生き生きと過ごすために。

📅4月14・28日、5月12・26日、6月9・23日、7月14・28日の木曜日 全8回 13時30分～14時30分  
👤成人 16人📞 ¥2,400円(全8回)  
📅4月4日まで

### 歌って脳トレサロン①・②

歌いながら、体を動かしながら、楽しく脳トレ!!

📅4月18日、5月16日、6月20日、7月18日、9月19日、10月17日、11月21日、12月19日、2023年1月16日、2月20日、3月20日の月曜日 全11回 ①10時～11時 ②13時～14時  
👤①・② 成人 各回16人📞  
¥3,300円(全11回)  
📅4月8日まで

## 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)

### フキトスお話隊「春の陣」

FMヨコハマDJ藤田優一さんらによる朗読をご堪能ください。  
📅3月20日(日)14時から(13時30分開場) 📞30人📞 ¥1,000円  
📄重松 清 著「季節風 春」から「めぐりびな」、瀬谷の民話ほか

### ▼長屋門公園のつづき

📄藤田 優一氏、鈴木 伸氏、鳥越 雅子氏、岸 則子氏 📅3月11日から 📞か📞  
**こぶしの花まつり 草もちを作ろう**  
📅3月26日(土)10時～11時30分  
※雨天中止 📞50人📞 ¥200円  
📅3月11日から 📞か📞  
**お雛様展示**  
屋根の葺き替えが完成した母屋でお雛様を展示します  
📅3月27日(日)まで 📞

## 瀬谷図書館

〒246-0015 本郷三丁目22-1  
☎ 301-7911 📠 302-3655  
📅 3月22日(火)

### 休日おはなし会(4月)

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。

📅4月3日(日)11時～11時30分  
👤幼児～小学生 10人📞 📄はらっぱの会 📅3月25日9時30分から 📞か📞

### ひよこのおはなし会(4月)

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。

📅4月7日(木)、4月27日(水)11時～11時30分  
👤0歳～3歳の子とその保護者 各日10組 📞  
📅3月30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

📅3月24日(木)14時5分～14時45分、4月7日(木)14時5分～15時 📞  
※荒天中止  
📞横浜市中央図書館サービス課  
📞262-0050 📠231-8299

## 瀬谷中央公園こどもログハウス

〒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)

※未就学児は保護者同伴でご参加ください。

**新1年生入学おめでとうコーナー**  
さくら型カードにお祝いメッセージを書こう。新小学1年生には粗品プレゼント。

📅3月19日(土)～3月31日(木)9時30分～16時30分 📞

### カプラで遊ぼう

📅3月23日(水)13時～16時30分 📞

## 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

### ガンダム好きの集い

ファーストから最新シリーズまで世代を問わずどなたでもどうぞ。プラモデルやフィギュア等の持ち込み可。  
📅3月19日(土)15時30分～17時  
👤20人程度 📅当日12時までに📞

### ▼下瀬谷地域ケアプラザのつづき

**おうち酒場「オンライン桜まつり」**  
ご自宅などからオンライン上で、花見をしたりお酒を飲んだりしながら、楽しくおしゃべりしましょう!  
📅3月19日(土)18時30分～20時  
👤15人📞 📅当日12時までに📞か📞  
(shimoseya-seikatsu@shafukudoujinkai.or.jp)  
**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中からお好きなレコードを聴きながら、どなたでも簡単にできるボランティアです。  
📅3月24日(木)10時～11時30分  
👤20人📞 📅前日17時までに📞

## 中屋敷地域ケアプラザ

〒246-0004 中屋敷二丁目18-6  
☎ 303-8100 📠 303-8111

### シニアボランティアポイント登録研修会

📅3月28日(月)10時30分～11時30分  
👤市内在住で65歳以上の人  
📄筆記用具、介護保険証のコピー、飲み物(水分補給用)、マスク着用  
📅3月15日13時まで 📞か📞

## 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、「出産準備品は何がいい?」など産前産後を安心して過ごすための情報提供をします。

📅3月24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

### 子育てサポートシステム入会説明会

📅3月29日(火)14時～15時、4月9日(土)10時～11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  
**初めてにこタイム**

にこてらすを初めて利用する人同士、地域情報の交換やお友達作りに参加しませんか。

📅4月8日(金)10時15分～11時15分  
👤初めてひろばを利用する親子 5組📞  
📅3月18日から 📞か📞

## 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

以下のものは📅3月11日～25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📞

### アウトドアクラブ1期

📅4月23日、5月14・28日、6月11・25日、7月9日の土曜日 全6回 10時～

マークの説明

- ☎電話 faxファクス ✉Eメール HPホームページ 休休館日 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

▼子ども自然公園青少年野外活動センターのつづき

12時 小学生と保護者 14組 小学生以上4,600円、4歳～未就学児2,000円、3歳以下500円
野外遊び、野外料理を中心とした野外活動体験
ファミリークッキング
バーベキューA・B
自然の中で、バーベキューグリルと炭火で肉や野菜を焼いて楽しめます。
A:4月24日(日) B:4月29日(金・祝)
※いずれも10時～14時 8人以内の家族 12組
中学生以上2,700円、小学生2,200円、4歳～未就学児1,200円、3歳以下100円
ほのぼのファミリーキャンプ春
5月4日(水・祝) 13時～5月5日(木・祝) 15時 ※1泊2日 6人以内の家族 18組
中学生以上6,000円、小学生5,500円、4歳～未就学児4,000円、3歳以下500円
自然遊び、フィールドゲーム、クラフト、野外炊事、キャンプファイヤー

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 fax361-2328
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
12月1日～12月31日受付分・敬称略
●吉川 京子 ●(株)佐野銘材
●瀬谷区更生保護女性会
●相沢地区青少年指導員協議会
●土屋文具店
●匿名 7件
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 fax366-4670 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 3月18日(金)12時20分～12時50分 ※12時開場
内容 クロマティックハーモニカの演奏
曲目 ラプソディ・イン・ブルー、ふるさと ほか 出演 トチリータ

みんなのミニギャラリー展示写真募集!
区活ミニギャラリーに展示してみませんか。
開催概要 【展示期間】4月11日(月)～6月30日(木) ※火・金曜日の午後を除く
【展示場所】瀬谷区民活動センター内 区活ミニギャラリーおよび下記
※応募多数の場合は、期間内に作品を入れ替えて展示します。
テーマ 「瀬谷の花 写真」
応募条件 ・瀬谷区内で撮影したもの ・自作の未発表作品
・サイズは、2L・A4・4つ切のいずれか
※JPEGデータでの提出可(1点につき3MB以内まで)
※応募は1人2点まで
※展示作品には、タイトル・氏名(ペンネーム可)を掲示します。
申込み 3月31日(着)まで 窓口を持参または 郵か 電で問合せ先へ
・窓口を持参または 郵の場合は、応募票を添付すること。
・電の場合は、写真タイトルと必要事項を明記し、写真データを添付。
※詳細は、区役所3階35番窓口、瀬谷区民活動センター、区内地区センター等で配布する募集チラシ(応募票付き)をご覧ください。
からもダウンロードできます。(瀬谷区民活動センター 検索)

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。どうしても出てしまう生ごみも、「捨て」ずに「活かす」ことができます。生ごみと土を混ぜ、細菌の力で生ごみを分解し、栽培に適した良質な土をつくる「土壌混合法」を体験してみませんか。
4月21日(木) 10時～11時 区役所5階大会議室 10人 先
3月11日から 電で問合せ先へ
●問合せ 資源循環局瀬谷事務所 ☎364-0561 fax391-4784

区民のひろば

※区民の皆さんの自主的な活動、イベントなどを掲載。詳しくは各主催者へお問い合わせください。
※掲載希望の人は、区役所広報相談係(3階36番窓口 ☎367-5635 fax365-1170)へ。

健康孝吟会
楽しく元気に詩を吟じて頭も心もスッキリ。健康のアドバイスと東洋医学のワンポイント情報をお伝えします。読売新聞杯と川崎詩吟大会優勝の大野孝吟が直接指導します。
毎月第1・3月曜日 13時～17時 楽老ハイツA集会所
どなたでも 1か月1,000円、運営費1か月100円
大野 ☎361-1557
廣松音楽事務所チャリティー歌謡祭
生バンドで、悠木真湖(キングレコード所属)の新曲を発表します。また、同事務所代表 廣松亮介の恩師「田端義夫」の名曲をお届けします。
3月23日(水) 10時～17時30分 瀬谷公会堂 1 1 1
無料 廣松 ☎080-6890-5989

スポーツ

区ソフトテニス協会主催
●ソフトテニス教室参加者募集
4月10日(日)～2023年3月12日(日)
①ジュニア教室 土曜日:9時～11時
日・祝日:9時～12時(月2～3回程度)
②シニア教室 日・祝日:12時～15時(月1～2回程度)
瀬谷本郷公園テニスコート
①小学3年生以上 30人程度 ②18歳以上 15人程度
①年会費 12,000円
※別途、入会金:1,000円、ウェア代:1,100円、スポーツ保険:800円が必要(初回納入)
※継続の場合、入会金、ウェア代は不要
※兄弟姉妹の入会は、1人のみ年会費10,000円
①1回300円
ラケット、テニスシューズ、帽子
3月21日から 電で各問合せ先へ
①ジュニア教室:同協会 向後 ☎301-6133
②シニア教室:同協会 白江 ☎302-1584
●金曜教室参加者募集
4月8日(金)～2023年3月10日(金) 毎月第2金曜日 全12回 9時～13時
瀬谷本郷公園テニスコート 1 ソフトテニス経験者 15人程度
1回500円 3月21日から 電で問合せ先へ
同協会 福井 ☎302-3136

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

Large empty box for advertisements.

広告

マークの説明

- ☎ 電話    📠 ファクス    🌐 ホームページ    🕒 日時・期間    📍 会場    📺 当日直接

第4回

まちの自慢が  
またひとつ  
**瀬谷の逸品**  
ここに  
あります

コラム

瀬谷区では、地元で愛され、親しまれている名品や名店を「瀬谷の逸品」に認定し、瀬谷の魅力として広く発信しています。

このコラムでは、24商品・16店舗の「瀬谷の逸品」をすこーしずつ紹介していきます。

新型コロナウイルス感染症の影響により、価格・営業時間・定休日等が記載と異なる場合があります。ご利用の際は、最新の情報を店舗にご確認ください。  
※1月末時点の情報です。



自家製  
コロッケ



1個120円

新鮮な豚肉と男爵イモのみを原材料に使用した自家製コロッケ。60年以上地域で愛され続けており、2011年に、「ガチでうまい横浜の商店街コロッケNo.1決定戦 ガチコロ!」で銀賞に輝きました。素材のうまさを最大限引き出した、昔ながらの味が今でも変わらず続いています。

飯原精肉店  
ミート&デリカいいはら  
瀬谷4-11-17 ☎301-0298  
営業時間:10時~18時30分  
(土日祝日は10時~18時)  
休業日:木曜日、祝日



冷凍餃子



30個入り1,500円

国産の野菜、豚肉にこだわった手作り餃子のテイクアウト専門店です。50年変わらない味で、モチリとした自家製の皮にたっぷりの餡を包んだおいしい餃子です。人気の冷凍餃子には焼き方のレシピをご用意。ご家庭でも簡単においしくいただけます。

餃子のやまいち  
瀬谷4-12-2  
☎301-5967  
営業時間:12時~19時  
休業日:なし

「瀬谷の逸品」は、瀬谷区HPからもご覧いただけます。

瀬谷の逸品 検索

●問合せ 区役所地域活動係 ☎367-5692 📠367-4423



軽自動車等の廃車・譲渡手続きは3月末までに!

軽自動車税(種別割)は4月1日に軽自動車(原付・バイク等を含む)を所有する人にかかる税金です。廃車または譲渡して車両が手元にない場合でも、申告がない場合は税金がかかりますので、必ず手続きを行ってください。

車種や申告の内容によって必要書類が異なります。詳細は、下記の表の該当する連絡先にお問い合わせください。

車両の種類	連絡先
原動機付自転車(125cc以下) 小型特殊自動車 ミニカー	住所地(定置場)の区役所市民税担当 ※住所地(定置場)が瀬谷区の場合 瀬谷区役所市民税担当(3階32番窓口) ☎367-5653
バイク(125ccを超えるもの)	関東運輸局 神奈川運輸支局(都筑区池辺町3540) ☎050-5540-2035
4輪、3輪の軽自動車	軽自動車検査協会 神奈川事務所 (都筑区佐江戸町770-1) ☎050-3816-3118
盗難の被害にあった場合	車両の種類にかかわらず、警察に盗難届出後、 住所地(定置場)の区役所市民税担当へ

●問合せ 瀬谷区役所市民税担当 ☎367-5653 📠362-8349

**ズーラシア だより Vol.27**  
3月11日~4月10日までの休園日  
3月15・22日の火曜日  
※開園情報・イベント等の詳細は、HPでご確認ください。ズーラシア 検索

**チンパンジー**  
● アフリカのサバンナや熱帯雨林といったさまざまな環境で暮らす。ヒトに最も近い動物とされています。複数頭の群れを作り、「アルファオス」と呼ばれる第1位のオスが群れをまとめます。  
● ズーラシアには、10頭のチンパンジーがいます。「アルファオス」はカズヤ(34歳)です。がっしりとした体格で力も強いですが、子どもとよく遊ぶ心優しい性格です。そのほかにも最年長のサチコ(メス・44歳)、遊び盛りのハル(メス・4歳)、カズヤのライバルのケンジ(オス・37歳)など個性豊かな面々があります。彼らが見せる、人間模様ならぬ「チンパンジー模様」をぜひご覧ください。

心優しいアルファオスのカズヤ

イベント情報 **ズーラシアガーデンパーティー**

「おハナ見」をテーマに、動物の鼻について楽しみながら知ってもらえるイベントを開催します。また、春を感じながら、キッチンカーなどで飲食も楽しめます。  
🕒 3月26日(土)~4月3日(日)  
📍 ころころ広場、ころころロッジなど

●問合せ よこはま動物園ズーラシア ☎959-1000

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
3月14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

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

今月号に掲載されている記事で、令和4年度の予算の執行を伴う事業などは、市会での予算議決後に確定します。



“瀬谷の魅力” SNSで発信しています!

Twitter



Instagram



区の人口 121,984人 世帯数 52,997世帯 ※2022年2月1日現在

瀬谷区HP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

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

広告