

# SEYA せや

No.329

3  
月号



## GREEN×EXPO 2027 開催2年前記念イベントinせや

日時 3月19日(水)11時~15時 ※荒天中止 会場 瀬谷駅北口駅前広場

GREEN×EXPO 2027開催2年前を記念して、「花、農、環境」などに関連したイベントを開催します！  
皆様のご来場をお待ちしています。

●問合せ 区役所企画調整係 ☎045-367-5632 ☎045-365-1170



### 花

#### 花で彩る ワークショップ

当日受付・先着100人

色鮮やかな風船を使ったバルーンアートや折り紙と一緒にお花を作ってみよう！

バルーンアート  
(イメージ)



### 農

#### 瀬谷産の 野菜を味わおう！

瀬谷区で採れた野菜などを販売しているJA横浜「ハマッツ」直売所瀬谷店が来店！  
※なくなり次第終了



### 環境

#### 地球にやさしい行動の 缶バッジをつくろう！

「せやまると一緒に取り組む地球にやさしい1日の行動パネル展」を開催！  
せやまると取り組んだ行動の中から、今すぐに自分もできる行動を選んで、缶バッジを作成しよう！



### ★「2年後の自分」へ贈るメッセージの展示

区内の小学校10校の小学6年生の皆さんが、GREEN×EXPO 2027が開催される2年後の自分に向けて書いたメッセージを集めて、アジサイのボードを作成しました。  
ぜひご覧ください。



### ★地震の揺れを体験してみよう

過去の地震を再現した揺れや震度7の揺れを体験できます。地震から身を守る行動や災害時の備えなどを学ぼう！



地震体験車

### ★キーワードラリー

会場内のブースをまわってキーワードを集め、1つの言葉を完成させよう！  
正解者の中から、抽選で300人にせやまるグッズ等が当たるよ！

解答用紙配布・抽選場所 ▶ 会場内 GREEN×EXPO 2027 PRブース

#### プレゼントの一例



ピンバッジ



せやまる  
マスコット  
キーホルダー



ハンドタオル

## 瀬谷を、育てる。

## 瀬谷で、育てる。

変わりゆく瀬谷で、  
変わらない瀬谷らしさを守り、育てていく。

これからの瀬谷の魅力と可能性を広げる農家の皆さんに聞いた、自慢の商品やそのこだわり、GREEN×EXPO 2027への期待などをリーフレットにまとめました。

配布場所 ▶ 区役所3階35番窓口



瀬谷区WEBからも  
ダウンロード可

読めばもっと  
瀬谷がもっと  
好きになる。

2年前  
イベントでも  
配布します！



岩崎農園



オーガスタミルクファーム



セヤミツラボ



キミドリファーム  
KIMIDORI FARM

●問合せ 区役所区民協働推進係 ☎045-367-5695 ☎045-367-4423



瀬谷区役所 〒246-0021 ニツ橋町190 ☎045-367-5656 (代表電話) ☎045-365-1170 WEB 瀬谷区役所 検索

3月の土曜日開庁 8日・22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」
- 掲載されているイベント等は中止・延期・実施内容の変更をする場合があります。事前に各問合せ先やウェブページなどご確認ください。

## 瀬谷オープンガーデン2025

開催期間 4月4日(金)~5月11日(日)

お庭の中に入って見学いただける期間  
4月4日(金)~6日(日)、5月9日(金)~11日(日)



個人のお宅や地域の皆さんが  
手入れした花壇を巡って、  
色鮮やかなお花を楽しめます。

昨年の二ツ橋小学校の様子

詳細は、広報よこはま瀬谷区版4月号や  
瀬谷区WEB(二次元コード)をご覧ください。



☎区役所企画調整係 ☎045-367-5632 ☎045-365-1170

## はじめよう 住まいの終活

大切なわが家を空き家にしないために、ご家族で話し合ったことはありますか？ 空き家は、樹木や雑草が生い茂り、枯れ草等が放置されることで火災の原因になるなど、家を引き継ぐ人や近所に迷惑をかける可能性があります。

わが家の将来について、この機会に整理してみませんか。

活用してみよう! **空き家にしない「わが家」の終活ノート**

ご自分の意志や思いを整理するために活用できるノートです。

配架場所 ▶ 区役所3階37番窓口

発行元 ▶ 神奈川県居住支援協議会

☎045-664-6901

☎045-664-9359

住まいの終活について、詳細は横浜市WEB(二次元コード)へ



☎区役所まちづくり調整担当 ☎045-367-5632 ☎045-365-1170

## 職場の健康保険に加入したら… 国民健康保険をやめる届出を忘れずに!

就職などで新しい健康保険に加入したときは、自動で切り替えにはなりませんので、必ず国民健康保険をやめる届出をしてください。

届出がなく、二重に加入したままだと…

- 国民健康保険の保険料請求が続きます!
- 国民健康保険で受診した場合、医療費の返還手続きが生じます!

受付窓口 ▶ 区役所2階27番A窓口

手続に必要なもの

①新しく加入した保険の資格取得日がわかるもの(資格確認書、資格情報のお知らせ等)

②国民健康保険証等

③手続をする人の本人確認書類(運転免許証、マイナンバーカード等)

※①②は、国民健康保険をやめる人全員分が必要です。

来庁が困難な場合は、郵送での届出も可能です。

詳細は横浜市WEB(二次元コード)へ



☎区役所保険係 ☎045-367-5725 ☎045-362-2420

## 令和7年度 狂犬病予防注射出張会場のお知らせ

犬の飼い主には、毎年1回、飼い犬に狂犬病予防接種を受けさせることが義務付けられています。狂犬病予防接種は、出張会場や動物病院で受けることができます。

日程	10時~12時	13時30分~15時
4月3日(木)	五貫目町公園 (五貫目町10-31)	瀬谷本郷公園レストハウス横 (本郷一丁目70-2)
4月17日(木)	下瀬谷第四公園 (下瀬谷三丁目57)	阿久和熊野神社 (阿久和東四丁目7-1)
4月20日(日)	瀬谷区総合庁舎1階入口前(ニツ橋町190)	

※落ち着いた環境での接種を希望する場合は、**かかりつけ・最寄りの動物病院をご利用ください。**

持ち物

●「狂犬病予防注射のお知らせ」\*に同封している「狂犬病予防注射問診票・狂犬病予防注射済票交付申請書・狂犬病予防注射済証(領収書)」

●料金(1頭につき3,650円)

※登録済みの犬の飼い主へ、3月中に封書でお送りします。3月中に届かない場合は、問合せ先までご連絡ください。

注意事項

●出張会場での接種を希望する場合、犬の新規登録や転入の手続は、**事前に区役所4階43番窓口で済ませてください。**

●注射の際は、**犬を確実に押さえられる人**がお連れください。

●雨天等により中止する場合があります。最新の情報は、横浜市動物愛護センターWEB(二次元コード)をご覧ください。



☎区役所生活衛生係 ☎045-367-5752 ☎045-367-2843

## 軽自動車等の廃車・譲渡手続は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・バイク等を所有する人にかかります。車両の廃車・譲渡をした場合は、3月末までに下記表の窓口で手続を行わないと、旧所有者に税金がかかりますのでご注意ください。

車種や申告の内容によって手続に必要な書類が異なります。詳細は、表の該当する連絡先にお問い合わせいただくか、横浜市WEB(二次元コード)をご覧ください。



車両の種類	窓口(連絡先)
●原動機付自転車(125cc以下) ●小型特殊自動車 ●特定小型原動機付自転車 ●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)が瀬谷区の場合は区役所市民税担当(3階32番窓口) ☎045-367-5653
バイク等(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は、車両の種類にかかわらず、警察に盗難届出後に住所地(定置場)の区役所市民税担当へご相談ください。

☎区役所市民税担当 ☎045-367-5653 ☎045-362-8349



●「※詳細は瀬谷区WEBへ」「※詳細は横浜市WEBへ」とあるものは、それぞれ「瀬谷区 ○○○」または「横浜市 ○○○」で検索(○○○はイベント名・事業名)

マークの説明  
 ☎電話 ☎ファクス ✉Eメール WEBウェブページ 休館日 日日時・期間 所場所 対対象・定員 先着 抽選 内容 費用 持ち物  
 講師または出演者 保育 申込み 問合せ 当日直接 事前に直接 往復はがき 返はがき 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、往復はがきは返信面を明記 電子申請 横浜市電子申請・届出システム



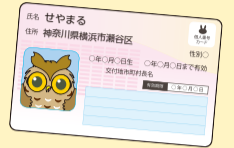
## 引越しに伴う 手続はお早めに!!

引越しシーズンの3月上旬から4月上旬は住所変更などの窓口が混み合います。  
**3月10日(月)～4月7日(月)及び4月12日(土)は特に混雑が予想されます。**

内容	期間	手続
転出 横浜市外へ	目安として 引越し予定 14日前	転出届を瀬谷区役所へ提出 <b>オンライン・郵送手続可</b> ※ <b>オンライン手続にはマイナンバー カードを使用します。</b> 詳細は横浜市WEB(二次元コード)へ
横浜市内の ほかの区へ	引越し後 14日以内	転入届を新しい住所地の区役所へ提出 <b>窓口のみ</b>
横浜市外から		転入届を、今までのお住まいの市町村が発行する「転出証明書」または「マイナンバーカード」と共に瀬谷区役所へ提出 <b>窓口のみ</b>
横浜市内の ほかの区から		転入届を瀬谷区役所へ提出 <b>窓口のみ</b>
区内 区内での 引越し		転居届を瀬谷区役所へ提出 <b>窓口のみ</b>

### 持ち物

- ▶ **窓口に来る人の本人確認資料**
- ・ 運転免許証、パスポート、マイナンバーカードなど、官公署が発行した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**
- ▶ **土曜日開庁：第2・第4土曜日 9時～12時**
- ※3月は8日・22日、4月は12日・26日が土曜日開庁の日です。
- ※土曜日開庁の日は、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2時間程度お待ちいただく場合がありますので、時間に余裕をもってご来庁ください。

引越しについて詳細はこちら



※マイナンバーカード、住基カードをお持ちの方は、住所変更手続が必要です。手続には暗証番号が必要です。

☎区役所登録担当 ☎045-367-5645 ☎045-362-1488

## 福祉保健センターからの相談・教室・健診等のお知らせ

☎電話 予約・問合せ参照 FAX 子育て支援担当・子どもの権利擁護担当・子ども家庭係 ▶ ☎045-367-2943 / 健康づくり係 ▶ ☎045-365-5718

※予約方法にWEBアイコンのあるものは、各相談・教室のウェブページから申込可。

種類・対象	日時(★は受付時間)	会場・受診(予約)方法・費用・内容・持ち物ほか	予約・問合せ
子ども・子育て中の人	子ども家庭相談	区役所4階40番窓口 電話による妊娠期・乳幼児期から思春期までのさまざまな相談 ※面談相談は要予約	子育て支援担当 ☎045-367-5747
	子どもからの相談	区役所4階40番窓口 18歳までのお子さん自身からの、親子関係や家族の悩みなどのさまざまな相談	子どもの権利擁護担当 ☎045-367-5609
	妊産婦健康相談・母乳(授乳)相談	区役所5階 予約制 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)	子育て支援担当 ☎045-367-5778
	乳幼児歯科相談・妊産婦歯科相談	区役所5階 予約制 予約は前日までにWEBから 0歳～就学前の乳幼児または妊産婦(産後1年未満まで)の歯科相談 母子健康手帳、使用中の歯ブラシ	子ども家庭係 ☎045-367-5760
	子どもの食事相談	区役所5階 予約制 子どもの食生活についての相談	健康づくり係 ☎045-367-5744・5745・5746
	離乳食教室(生後7～11か月児の養育者)	区役所5階 予約制 先着15組 予約はWEBから 離乳食のすすめ方についての話、調理実演等 お子さん用エプロン、スプーン	
	母親(両親)教室 ※3回目は両親教室	区役所5階 予約制 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、筆記用具、テキスト「子育てガイドブック」、運動しやすい服装(2回目)	子育て支援担当 ☎045-367-5778
乳幼児健康診査 3歳児	区役所5階 指定日に直接来所 ※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。	子ども家庭係 ☎045-367-5760	
若者	若者のための専門相談	区役所4階40番窓口 予約制 15歳～39歳の若者とその家族、また、支援者や地域の人などを対象とした、若者のさまざまな問題についての相談	よこはま西部ユースプラザ ☎045-744-8344
一般	HIV(エイズ)・梅毒検査 ※未成年の方は、保護者と一緒にお越しください。	区役所5階 予約制 匿名 HIV・梅毒の検査・相談 ※1種類のみのお申込みはできません。	健康づくり係 ☎045-367-5744・5745・5746
	女性の健康相談	区役所4階40番窓口 原則予約制 受胎調節・不妊治療・思春期から更年期までの健康相談	子育て支援担当 ☎045-367-5778
	女性福祉相談	区役所4階40番窓口 原則予約制 女性の抱えるさまざまな悩みや問題の相談	子育て支援担当 ☎045-367-5703
	生活習慣病予防のための相談・禁煙相談	区役所5階 予約制 食事や運動習慣、禁煙、 <sup>こうくう</sup> 口腔衛生のことなど、保健師・栄養士・歯科衛生士がアドバイスします。	健康づくり係 ☎045-367-5744・5745・5746

●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



# 在宅避難の流れを知ろう



災害時に自宅で安全に避難するための備えはできていますか？  
 令和6年能登半島地震では、地震そのもので亡くなった人よりも、その後の避難生活における健康悪化等が原因で亡くなる「災害関連死」が多いことをご存じでしょうか。  
 避難生活では、ストレスや不便さから健康状態が悪化することがあります。一方、「在宅避難」では、住み慣れたわが家で避難生活を送ることができます。この特集で、在宅避難の基本的な流れや必要な備えについて確認しましょう。

● 問合せ 区役所危機管理・地域防災担当 ☎045-367-5611 ☎045-366-9657

## 備蓄品を用意する

### 飲料水・食料品

- 飲料水(1人1日3L×家族の人数)
- 食料品(缶詰、レトルト食品、フリーズドライ食品など)

### 日用品

- |                                    |                                 |                                |
|------------------------------------|---------------------------------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> トイレtpaper | <input type="checkbox"/> 水のいない  | <input type="checkbox"/> 常備薬   |
| <input type="checkbox"/> ウェットティッシュ | <input type="checkbox"/> シャンプー  | <input type="checkbox"/> カイロ   |
| <input type="checkbox"/> トイレパック    | <input type="checkbox"/> 歯磨きセット | <input type="checkbox"/> ラップ   |
| <input type="checkbox"/> ポリ袋       | <input type="checkbox"/> 生理用品   | <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ |
| <input type="checkbox"/> タオル類      | <input type="checkbox"/> 救急セット  | <input type="checkbox"/> 乾電池   |

### 乳幼児のいる家庭

- 紙おむつ
- おしりふき
- おやつ
- 哺乳瓶
- 粉ミルク ※液体ミルクがあると便利です
- 離乳食

### 要介護者のいる家庭

- 介護食
- 大人用紙おむつ
- 補助具などの予備

在宅避難に必要な備えはこちら



## 01 自分の命を守ろう

地震発生時は、一瞬の判断が生死を分けます。  
物が落ちてこない・倒れてこない・移動してこない安全な場所に身を置きましょう。



合言葉は「その場に合った身の安全」!

## 02 自分や家族のけがの状況を確認

地震直後はけがをしても気が付かないことがあります。家族で互いに確認しましょう。

災害時の医療体制はこちら



## 周囲の状況確認

## 03 いっつき避難場所へ

揺れが収まったら、まずは自治会等で決めた「いっつき避難場所」へ行き、周囲の安全確認や住民同士の安否確認をしましょう。必要に応じて初期消火活動や救出・救護活動をして自分のまちを守りましょう。



日頃から家族で避難場所を確認しておきましょう!

## 自宅や周辺の

## 04 状況を確認しよう

### チェックポイント

- 自宅に倒壊(傾き)などの被害がない
- 自宅近くの建物に倒壊・火災などの影響がない



### 危険と判断したら

家が倒壊した場合は地域防災拠点へ避難

付近で大規模火災が発生している場合は広域避難場所へ避難

地域防災拠点



広域避難場所



### 危険がなければ05へ



## 05 自宅が無事なら在宅避難スタート

余震に注意して、家族で過ごせる場所を確保しましょう。散乱したものの片付け作業をする際は、手袋や履物でけがを防ぎましょう。  
**在宅避難の場合も地域防災拠点に避難者カードを提出しましょう。**  
 ※避難者カードを提出することで、支援物資を受け取ることができます。



## 06 トイレを準備しよう

給排水管の復旧が確認できるまでは、トイレの水は流さず、トイレパックを使用するようにしましょう。

### 無理に水を流そうとすると…

- トイレが詰まり、汚水が逆流して水浸しに!
- 共同住宅は下の階の住居に逆流することも!

トイレ例: 1人1日1パック

汚物1日の



**最低3日分、できれば7日分 備蓄しておきましょう。**

- LEDランタン
- カセットコンロ
- カセットガス
- ライター
- モバイルバッテリー

哺乳瓶消毒グッズ

**備蓄はローリングストック法で!**

消費期限にあわせて定期的に古いものから消費し、消費した分を補充する備蓄方法です。

備える



消費する




買い足す



**家具の転倒防止対策をする**




**感震ブレーカーを設置して通電火災対策をする**



**ペットのいる家庭**

- ペットフード
- ペット用トイレシート

ペットも住み慣れた家で過ごせるよう、準備しておきましょう!



## 自宅の耐震対策していますか?

自宅の耐震性に不安がある場合は耐震改修をしましょう。耐震改修に比べて安価かつ短期間で設置できる防災ベッド・耐震シェルターも検討ください。

**横浜市が費用の補助等 耐震対策を支援します!**

**木造住宅の耐震改修**

耐震改修促進事業の詳細はこちら



**防災ベッド**

補助額 ▶ 上限20万円\*



**耐震シェルター**

補助額 ▶ 上限40万円\*



※令和6年度時点の金額


防災ベッド・耐震シェルターの詳細はこちら



● 問合せ 建築局建築防災課 ☎045-671-2930 ☎045-663-3255

## 08 温かいものも食べよう


地震でガス・電気の供給が止まると、加熱調理ができなくなります。カセットコンロとカセットガスを備えておけば、インスタント麺のお湯を沸かしたり、冷蔵庫内の食品をおいしく調理したりすることができます。




## 09 物資・情報を手に入れよう

地域防災拠点では、水や生活物資の配給や、**行政からの正確で信頼できる情報を得ることができます。**また、ラジオや「横浜市避難ナビ」をはじめとしたスマートフォンの防災アプリ、横浜市ウェブページ「防災情報ポータル」からも情報を得ることができます。

横浜市避難ナビ



横浜市防災情報ポータル




## 07 食事を取って力をつけよう

缶詰やレトルト食品など、調理不要な食品でエネルギーと水分を補給しましょう。**たんぱく質やビタミン、食物繊維**を摂取できるものも重要です!

**⚠ 冷蔵品など傷みやすいものから先に使しましょう**

停電しても、冷蔵庫のドアを開けなければ、冷たさは約2～3時間保たれます。



## 10 適度な運動と規則正しい生活で心身の健康を保とう



### レパックの使い方

凝固剤タイプ (汚物袋、凝固剤 各1袋ずつ)

- 1** 付属の汚物袋を破けた後に、便座を下げ固定する。
- 2** 用を足した後、付属の凝固剤を入れる。
- 3** 使用後は空気をしっかりと抜き、袋を縛って「燃やすごみ」で処分する。

袋は45L程度のごみ袋、凝固剤はちぎった新聞紙などでも代用できます。排泄回数は5回程度です。必要数をあらかじめ把握しておきましょう。

**3人家族の場合…1日5回分×3日分×3人=45パック**

ライフラインが復旧し、食料や日用品が買えるようになるまで、家族や地域の人々と協力して避難生活を乗り切りましょう。





# 施設からのお知らせ

各施設のWEBは、施設名 検索

- 原則として今月11日以降の記事を掲載。
- 費がない場合は、無料。費用の詳細は各施設へ確認を。
- 所がない場合は、掲載施設で実施。
- 申がない場合は、当日参加可能。
- 掲載されているイベント等は中止・延期・実施内容の変更をすることがあります。事前に各問合せ先やウェブ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  
☎045-303-4400 ☎045-303-4464  
📅第3月曜日(祝日等に重なる場合は翌日)

**瀬谷地区センター講座**  
▶**スプリングコンサート月～ギターと歌でつむぐ春のしらべ～**  
📅3月22日(土)13時～13時30分  
🗣️Aco-Soul

以下のものは📅3月20日(着)まで  
📄に📄事項を記載して📄か📄

- ▶**karada整えるストレッチ**  
📅4月11・25日、5月9・23日、6月13・27日、7月11・25日、9月12・26日の金曜日 全10回 14時～15時  
🗣️成人 50人 費500円  
🗣️遠藤恵美
- ▶**古典講座 枕草子**  
📅4月13・27日、5月11・25日、6月8・22日の日曜日 全6回 9時30分～11時 費1,200円 ※WEBからも申込可
- ▶**リズムステップエクササイズ**  
📅4月14・28日、5月12・26日、6月9・23日、7月14・28日、9月8・22日の月曜日 全10回 14時～15時  
🗣️成人 50人 費500円  
🗣️藤本真紀

**ワンパク講座**  
▶**すきっぷす♪のおはなし会～パネルシアターを楽しもう～**  
📅3月19日(水)10時30分～11時  
🗣️乳幼児と保護者 14組

**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持参  
▶**お楽しみ和楽～楽しいポッチャ～**  
📅3月13日(木)10時～11時30分  
🗣️20人  
▶**健康相談**  
📅3月20日(木・祝)12時30分～14時30分  
🗣️14人

以下のものは📅3月20日(着)まで  
📄に📄事項と年齢を記載して📄か📄

- ▶**リズム体操**  
📅4月10日、5月1日、6月5日、7月3日の木曜日 全4回 10時～11時  
🗣️16人 費400円  
🗣️佐藤攝子  
※WEBからも申込可
- ▶**だれでも簡単エクササイズ**  
📅4月11・25日、5月9・23日、6月13・27日、7月11・25日、9月12・26日の金曜日 全10回 12時30分～13時30分 費50人  
🗣️山田宏美
- ▶**シニア・楽しいストレッチ**  
📅4月14・28日、5月12・26日、6月9・23日、7月14・28日、9月8・22日の月曜日 全10回 12時30分～13時30分 費50人  
🗣️三辻瑞穂
- ▶**パソコン・スマホお悩み相談**  
📅4月16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  
🗣️パソコンふれあい館・せや  
※申込時に希望時間(①～③)を記載  
※WEBからも申込可

**阿久和地区センター**  
〒246-0026 阿久和南二丁目9-2  
☎045-365-9072 ☎045-365-9112  
📅第4月曜日(祝日等に重なる場合は翌日)

▶**阿久和カローリング交流会～地域の仲間と気軽に楽しく～**  
📅3月15日(土)13時～14時30分  
※12時45分から受付 費30人  
🗣️室内用運動靴、タオル、飲み物

**中屋敷地区センター**  
〒246-0004 中屋敷二丁目18-6  
☎045-304-3100 ☎045-304-3110  
📅第2月曜日(祝日等に重なる場合は翌日)

- ▶**はじめてのいっぽ☆子育て広場～子どもと一緒に簡単パン作り&ランチ～**  
📅3月24日(月)10時30分～12時  
🗣️未就園児と保護者  
費500円(ランチ代込み)  
📅3月21日まで 📄か📄
- ▶**農業・収穫体験(3回コース)～とうもろこしを育てて・採って・食べる～**  
📅4月12・26日、7月12日の土曜日 全3回 10時～11時30分  
📄中屋敷地区センターから徒歩10分の畑 ※中屋敷地区センター集合  
🗣️小・中学生 ※小学生は保護者同伴  
費1,000円(とうもろこし5本、とうもろこしご飯の試食付き)  
📅4月7日まで 📄か📄
- ▶**脳活♪歌ってサロン①・②**  
📅4月～2026年3月までの第3月曜日 全12回 ①10時～11時 ②13時～14時 費シニア ①・②各16人  
🗣️内体を動かしながら歌い、楽しく脳トレ  
費3,900円(歌集費込み)  
📅4月10日まで 📄か📄

**長屋門公園**  
〒246-0023 阿久和東一丁目17  
☎・☎045-364-7072  
📅第2・第4水曜日(祝日等に重なる場合は翌日)

▶**写真教室 基礎講座**  
一眼レフカメラ、ミラーレスカメラの操作がよく理解できない人、ある程度の写真歴はあるが、もう一度基本から学び直したい人向けの講座です。(最小催行人数8人)  
📅4月～2026年3月までの第1・第3土曜日13時30分～15時30分、第4日曜日15時～17時 全30回 ※初回は4月5日(土) ※7月・12月は休講  
🗣️13人 費月2,500円(初回は別途テキスト代1,500円程度)  
🗣️一眼レフカメラかミラーレスカメラ、筆記用具 🗣️石渡均  
📅3月11日から 📄か📄

▶**春の寄席**  
📅4月19日(土)14時～15時30分  
🗣️35人 費1,320円  
🗣️春風亭柳之助、春風亭昇乃進、日向ひまわり、川崎芳子(出囃子)  
📅3月11日から 📄か📄

**瀬谷図書館**  
〒246-0015 本郷三丁目22-1  
☎045-301-7911 ☎045-302-3655  
📅3月17日(月)

- ▶**休日おはなし会(4月)**  
お休みの日は家族で図書館へ! 区内で活動するボランティアグループのおはなし会が楽しめます。  
📅4月6日(日)11時～11時30分  
🗣️幼児～小学生 10人  
※保護者同伴可  
🗣️絵本読み聞かせグループ あおぞら  
📅3月21日9時30分から 📄か📄
- ▶**ひよこのおはなし会(4月)**  
📅4月10日(木)・23日(水)11時～11時30分  
🗣️0歳～3歳の子と保護者 各日10組  
🗣️わらべうたと絵本の読み聞かせ  
📅3月26日9時30分から 📄か📄

**東野中学校 コミュニティ・スクール**  
〒246-0012 東野130  
☎・☎045-304-4301 📄火・金曜日

▶**春のコンサート&ワークショップ**  
📅3月15日(土)10時～12時30分  
🗣️幼児～大人  
🗣️10時から:朗読(🗣️クローバー) 10時30分から:フラダンス 11時から:ステンシル体験(費200円)

**原中学校 コミュニティ・スクール**  
〒246-0025 阿久和西二丁目1-6  
☎・☎045-391-1166 📄火・金曜日

- ▶**はらっぱのおはなし会**  
📅3月15日(土)11時～11時30分  
🗣️幼児は保護者同伴  
🗣️「おべんとうだれとたべる?(作・絵あずみ虫)」などの読み聞かせ、紙芝居、手遊び、パネルシアター等  
🗣️はらっぱの会
- ▶**パソコン・スマホの困った! 原中コミスク無料相談会**  
📅3月22日(土)①13時～14時 ②14時15分～15時15分 ③15時30分～16時30分 費成人 ①～③各3人  
🗣️ノートパソコン、スマートフォン  
🗣️パソコンふれあい館・せや  
📅3月12日から 📄か📄
- ▶**毎月開催! 英検作文面接対策講座(3級・準2級)**  
📅4月5日(土) 3級:17時～17時50分、準2級:18時～18時50分  
🗣️中学・高校生 各級8人  
🗣️英検合格に向けての作文や面接、個別指導 費100円(資料代)  
🗣️筆記用具  
📅3月12日から 📄か📄

**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 ☎・☎045-304-4169  
📅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。

- ▶**カプラ(つみき)をつんであそぼう**  
📅毎週火・金曜日13時～16時45分
- ▶**まるたのしろっこらぶ**  
📅3月11日(火)9時30分～12時30分
- ▶**まるたのしろのおはなし会**  
📅3月12日(水)10時30分～10時50分

**下瀬谷地域ケアプラザ**  
〒246-0035 下瀬谷二丁目44-6  
☎045-304-1291 ☎045-304-1259  
📄shimoseya-seikatsu@shafuku-doujinkai.or.jp 📄第1月曜日

以下のものは📄各申込締切日まで  
📄か📄

- ▶**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。  
📅3月16日(日)10時30分～12時  
🗣️20人程度 前日17時まで
- ▶**シニアのためのスマホサロン**  
スマホの使い方に関する質問に個別にお答えします。  
📅3月17日(月)10時～11時30分  
※毎月開催 費10人程度  
🗣️スマートフォン、筆記用具  
前日17時まで
- ▶**ボイストレーニンググループレッスン**  
📅3月26日(水)13時30分～15時  
🗣️みんなの広場福福(南台二丁目14-4) 費10人程度 費発声法、呼吸法、歌唱指導など 費1,050円(別途カラオケ1曲につき100円)  
🗣️ボイストレーナー 大坪洋三  
前日17時まで
- ▶**ながらボランティア～レコードをききながらちょこっとボランティア～**  
お好きなレコードを聴きながら、ケアマップ(認知症マップ)を編んだり、介護施設・ケアプラザ等で披露するトーンチャイムの練習をしています。  
📅3月27日(木)10時～11時30分  
※毎月第4木曜日 費20人程度  
前日12時まで
- ▶**グリーンボランティア募集**  
🗣️園芸博  
国際園芸博覧会開催に向けて下瀬谷地域ケアプラザを花と緑でいっぱいにするプロジェクトです。  
📄定例会:3月28日(金)10時～11時30分 ※毎月第4金曜日  
🗣️ガーデニング活動:週1回程度 ※要問合せ 費各日12人  
前日12時まで
- ▶**防災男のまちづくり会議**  
男性の視点で災害に強いまちづくりについて毎月楽しく話合っています。  
📅4月2日(水)18時30分～20時  
費12人 前日17時まで

**マークの説明** ☎電話 ☎ファクス ✉Eメール WEBウェブページ 休館日 日時・期間 場所 対象・定員 先着 抽選  
 内容 費用 持ち物 講師または出演者 保育 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、往復はがきは返信面を明記  
 電子申請 横浜市電子申請・届出システム 園芸博 国際園芸博覧会関連イベント



**▶はじめてのフラ体操(体験)**  
 フラのリズムに合わせて体操をします。  
 日 4月10日(木)・17日(木)・22日(火)・30日(水) 全4回 13時30分～15時  
 対 各日20人程度 ※全日出席できる人優先 費 各日500円 備 運動しやすい服装、タオル、飲み物  
 講 佐藤久美子 申 前日17時まで

**瀬谷スポーツセンター**  
 〒246-0032 南台二丁目4-65  
 ☎045-302-3301 ☎045-301-9442  
 休 第2月曜日(祝日等に重なる場合は翌日)

特定天井工事のため、4月中旬(予定)まで全館休館します。

**▶令和7年度春の教室募集**  
 5月から6月に開催する各教室の概要はWEBまたは瀬谷スポーツセンターで配布するチラシをご覧ください。  
 申 3月1日～25日まで WEBか☎ ※詳細は☎でお問い合わせください。(休館日を除く月～金曜日9時～17時)

**地域子育て支援拠点にこてらす**  
 〒246-0021 ニツ橋町469 せやまる・ふれあい館内  
 ☎045-391-8316 ☎045-391-8447  
 休 日・月曜日(祝日に重なる場合は翌日も)、祝日

**▶ニツ橋保育園のお楽しみタイム**  
 保育園の先生がやってくる! どんな遊びが出てくるのかお楽しみに。  
 日 3月19日(水)11時30分～12時 ☎  
 対 未就学児と保護者

**▶子育てサポートシステム 入会説明会**  
 日 3月21日(金)、4月2日(水)13時～14時 対 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)  
 申 ☎045-744-7207

**▶プレママ&プレパパきてみて体験!**  
 日 ①4月12日(土) ②4月26日(土) いずれも10時～12時 対 これから赤ちゃんを迎える家族 ①・②各日4組 ☎  
 講 助産師 ①小沼夕佳 ②森内幸美  
 申 3月15日からWEB

**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  
 ☎045-811-8444 ☎045-812-5778

以下のものは ☎各申込締切日(消)まで WEBから、または ☎に必要事項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 ☎持当選者に別途連絡  
 ※いずれも小雨決行・荒天中止

**▶アウトドアクラブI**  
 日 4月26日、5月10・24日、6月14・28日、7月12日の土曜日 全6回 10時～12時 対 小学生と家族 20組 ☎  
 内 野遊び・野外料理を中心とした野外活動体験  
 費 小学生以上5,000円、4歳～未就学児2,500円、3歳以下500円  
 申 3月24日まで

**▶ファミリークッキングBBQ A・B**  
 日 A:4月27日(日) B:4月29日(火・祝) いずれも10時～14時  
 対 8人以内の家族 各日12組 ☎  
 内 季節の野菜や肉をバーベキューグリルで調理  
 費 中学生以上3,000円、小学生2,500円、4歳～未就学児1,500円、3歳以下100円  
 申 3月24日まで

**▶ファミリーキャンプパック**  
 日 5月3日(土・祝)13時～4日(日・祝)11時 ※1泊2日  
 対 6人以内の家族 6組 ☎  
 内 1泊2食付きの宿泊体験  
 費 中学生以上4,000円、小学生3,500円、4歳～未就学児2,800円、3歳以下500円  
 申 3月28日まで

**▶ほのぼのファミリーキャンプ 春**  
 日 5月5日(月・祝)13時～6日(火・休)15時 ※1泊2日  
 対 6人以内の家族 18組 ☎  
 内 自然遊び、野外ゲーム、クラフト、野外炊事、キャンプファイヤー  
 費 中学生以上6,600円、小学生6,100円、4歳～未就学児4,400円、3歳以下500円  
 申 3月28日まで

**瀬谷区民文化センター あじさいプラザ**  
 〒246-0031 瀬谷四丁目4-10 ライブゲート瀬谷3・4階  
 ☎045-301-3500 ☎045-301-3502  
 休 第2火曜日

**▶あじぷら亭#8 「かいだんばなし」**  
 あじさいプラザの落語会「あじぷら亭」。二つ目の噺家2人がたっぷり聞かせます!  
 日 8月13日(水)14時～15時30分  
 対 100人 ☎ 費 1,000円  
 講 桂竹千代、雷門音助  
 申 4月2日から ☎か☎



**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  
 ☎045-361-2117 ☎045-361-2328  
 休 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回につき奨励金支給あり。  
 ☎☎ ※事前に登録が必要

**善意銀行への寄付**  
 12月1日～31日受付分・敬称略  
 ●瀬谷区仏教会  
 ●山名 昭  
 ●匿名1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)  
 ☎045-369-7081 ☎045-366-4670 ✉se-kukatsu@city.yokohama.lg.jp

**みんなの立ち寄りイベント 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 3月21日(金)12時～13時 ※開場11時40分  
 所 瀬谷公会堂 ☎ **入場無料**  
 講 ●アンサンブル・ミルプランタン(ピアノ連弾&器楽アンサンブル～障がいのある息子と奏でる喜び～): TOCCATA in D、CAFEスウィング、街のお散歩人たち～「パリのアメリカ人」より～ ほか  
 ●楽歌声(女声合唱):あの素晴らしい愛をもう一度、瑠璃色の地球 ほか

**オンラインでできる主な手続きをご案内します**  

**横浜DIGITAL窓口**


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。



マークの説明 電話 ファクス WEBウェブサイト 日時・期間 場所 対象・定員 先着 費用 持ち物 申込み 問合せ

### 阿久和富士見小金台公園(分区園)の 利用者募集

野菜や花を栽培することができる区画(分区園)を地域の皆さんに貸し出します。

- 場所** 阿久和富士見小金台公園(分区園) 阿久和東二丁目61-1
- 区画** 家族及びグループ用分区園10区画程度(1区画約12㎡) 〇
- 利用期間** 4月1日~2026年3月31日までの1年間
- 対象** 公園近隣に在住の家族か8人までのグループ  
※徒歩や自転車で通えることが条件  
(自動車・オートバイ等での来園不可)
- 使用料** 18,000円(1区画年額)
- 申込み** 3月11日~3月21日まで(平日10時~16時)  
☎で問合せ先へ



**〇申込みについて** ▶ 横浜市指定管理者(株)田澤園 分区園担当  
☎080-1583-0008 ☎045-824-4567

**〇分区園について** ▶ 横浜市南部公園緑地事務所  
☎045-831-8484 ☎045-831-9389

### 区役所2階区民ホールの展示・催し

**福祉事業所バザー** ▶ 3月11日(火) 11時~13時  
**太陽がん啓発パネル展** ▶ 3月19日(水)~26日(水)

※時間の記載のないものは、開庁日の開庁時間内に開催しています。  
※公共交通機関をご利用ください。区役所駐車場は有料です。

## 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13日(日)~2026年3月14日(土) ①ジュニア教室 土日・祝日の9時~11時(月2~3回程度) ②シニア教室 日曜・祝日の11時~13時(月1~2回程度) 〇瀬谷本郷公園テニスコート 〇①小学3年生以上 30人程度 〇②18歳以上 15人程度 〇①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(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、2人目以降年会費10,000円 ②1回300円 〇ラケット、テニスシューズ、帽子 〇3月21日から ☎で問合せ先へ 〇①ジュニア教室 同協会 向後 ☎045-301-6133 ②シニア教室 同協会 白江 ☎045-302-1584

### ●区ソフトテニス協会主催 金曜教室参加者募集

☎4月11日(金)~2026年3月13日(金)の毎月第2金曜日(8月を除く) 全11回 9時~13時 〇瀬谷本郷公園テニスコート 〇ソフトテニス経験者(女性のみ) 15人程度 〇1回500円 〇3月21日から ☎で問合せ先へ 〇同協会 福井 ☎045-302-3136

## ズーラシア だより vol.52

3月11日~4月10日までの休園日  
▶ 3月11・18日の火曜日  
※開園情報・イベント等の詳細は、ズーラシア WEBでご確認ください。

### グラントシマウマ

グラントシマウマはサバンナシマウマの1亜種です。サバンナシマウマはアフリカ全土に分布しているため正確な数の把握が難しいですが、性成熟した個体数は20万頭前後といわれています。オス、メス、子どもたちの家族単位の群れで生活しており、その群れがいくつも集まって大きな集団になることもあります。



しま模様にはカモフラージュの効果もあります

シマウマといえば体中にあるしま模様が特徴ですが、体の場所によってしま模様が異なり、顔の正面は縦じま、前後の脚は横じま、おしりと体の後ろ側には斜めのしまが入っています。

ズーラシアではオス1頭、メス3頭を飼育していますが、主にメスが運動場に出ていて、キリン、エランドと一緒に過ごしています。偶数日だけです。チーターもその中に混ざります。4種類の動物をじっくりとご覧いただき、一言では言い表すことができない、単純そうで複雑な関係をお楽しみください。

### イベント情報 ズーラシア ガーデンパーティー

春のうららかな気候のもと、アフリカのサバンナゾーン完成10周年をテーマに、キッチンカーの出店やワークショップを開催します。



昨年の様子

☎3月22日(土)~4月20日(日)の土・日曜日 10時~15時30分  
〇ころころ広場・ころころロッジ

問 よこはま動物園ズーラシア ☎045-959-1000

## 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 ☎045-367-5635 ☎045-365-1170)へ。

### ●女声コーラス コール・ヴィヴァーチェ 団員募集

和気あいあいと楽しく歌っています。一緒に歌いませんか。  
☎月曜日(月に3回) 15時~16時45分  
※2か月に1回、練習の前にボイストレーニングあり(13時~15時)  
〇阿久和地域ケアプラザ、ニッ橋第二地域ケアプラザ  
〇30代~60代の女性 費1か月4,000円  
〇瀬川 ☎090-8563-8564



“瀬谷の魅力”  
SNSで発信  
しています!



Instagram



🏠 区人口 121,066人 👤 世帯数 54,560世帯 (2025年2月1日現在推計)

瀬谷区 WEBでも紙面をご覧になれます。

〔編集・発行〕瀬谷区役所広報相談係 ☎045-367-5635 ☎045-365-1170

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。



特集

# 在宅避難の流れを知ろう

災害時に自宅で安全に避難するための備えはできていますか？  
 令和6年能登半島地震では、地震そのもので亡くなった人よりも、その後の避難生活における健康悪化等が原因で亡くなる「災害関連死」が多いことをご存じでしょうか。  
 避難生活では、ストレスや不便さから健康状態が悪化することがあります。一方、「在宅避難」では、住み慣れたわが家で避難生活を送ることができます。この特集で、在宅避難の基本的な流れや必要な備えについて確認しましょう。

●問合せ 区役所危機管理・地域防災担当 ☎045-367-5611 ☎045-366-9657

- 在宅避難に必要な備えはこちら**
- 備蓄品を用意する**
- 飲料水・食料品**
- 飲料水(1人1日3L×家族の人数)
  - 食料品(缶詰、レトルト食品、フリーズドライ食品など)
- 日用品**
- トイレトーパー
  - ウェットティッシュ
  - トイレパック
  - ポリ袋
  - タオル類
  - 水のいらないシャンプー
  - 歯磨きセット
  - 生理用品
  - 救急セット
  - 常備薬
  - カイロ
  - ラップ
  - 携帯ラジオ
  - 乾電池
  - LEDランタン
  - カセットコンロ
  - カセットガス
  - ライター
  - モバイルバッテリー
- 最低3日分、できれば7日分備蓄しておきましょう。**
- 備蓄はローリングストック法で！**  
消費期限にあわせて定期的に古いものから消費し、消費した分を補充する備蓄方法です。
- 家具の転倒防止対策をする**
- 感震ブレーカーを設置して通電火災対策をする**
- ペットのいる家庭**
- ペットフード
  - ペット用トイレシート
- ペットも住み慣れた家で過ごせるよう、準備しておきましょう！**
- 要介護者のいる家庭**
- 介護食
  - 大人用紙おむつ
  - 補助具などの予備
- 乳幼児のいる家庭**
- 紙おむつ
  - おしりふき
  - おやつ
  - 哺乳瓶
  - 哺乳瓶消毒グッズ
  - 粉ミルク ※液体ミルクがあると便利です
  - 離乳食



## 01 自分の命を守ろう

地震発生時は、一瞬の判断が生死を分けます。  
**物が落ちてこない・倒れてこない・移動してこない安全な場所に身を置きましょう。**



合言葉は「その場に合った身守安全！」

## 02 けがの状況を確認しよう

地震直後はけがをしても気が付かないことがあります。家族で互いに確認しましょう。



災害時の医療体制はこちら

## 08 温かいものも食べよう

地震でガス・電気の供給が止まると、加熱調理ができなくなります。カセットコンロとカセットガスを備えておけば、インスタント麺のお湯を沸かしたり、冷蔵庫内の食品をおいしく調理したりすることができます。



## 09 地域防災拠点で物資・情報を手に入れよう

地域防災拠点では、水や生活物資の配給や、行政からの正確で信頼できる情報を得ることができます。また、ラジオや「横浜市避難ナビ」をはじめとしたスマートフォンの防災アプリ、横浜市ウェブページ「防災情報ポータル」からも情報を得ることができます。



## 03 周りの状況確認

## 04 状況を確認しよう

揺れが収まったら、まずは自治会等で決めた「いつ避難場所へ」行き、周囲の安全確認や住民同士の安否確認をしましょう。必要に応じて初期消火活動や救出・救護活動をして自分のまちを守りましょう。



日頃から家族で避難場所を確認しておきましょう！

## 05 自宅が無事なら在宅避難スタート

- チェックポイント**
- 自宅に倒壊(傾き)などの被害がない
  - 自宅近くの建物に倒壊・火災などの影響がない
- 危険がなければ05へ**



## 06 トイレを準備しよう

家が倒壊した場合は地域防災拠点へ避難



付近で大規模火災が発生している場合は広域避難場所へ避難



## 07 力を付けよう

余震に注意して、家族で過ごせる場所を確保しましょう。散乱したものの片付け作業をする際は、手袋や履物だけがを防ぎましょう。在宅避難の場合も地域防災拠点に避難者カードを提出しましょう。  
 ※避難者カードを提出することで、支援物資を受け取ることができます。



## 09 食事を取って力を付けよう

缶詰やレトルト食品など、調理不要な食品でエネルギーと水分を補給しましょう。**たんぱく質やビタミン、食物繊維**を摂取できるものも重要です！

冷蔵品など傷みやすいものから先に使いましょう  
 停電しても、冷蔵庫のドアを開けなければ、冷たさは約2〜3時間保たれます。



### トイレパックの使い方

例：凝固剤タイプ(汚物袋、凝固剤 各1袋ずつ)

- 1 付属の汚物袋を被せた後に、便座を下げて固定する。
- 2 用を足した後、付属の凝固剤を入れる。
- 3 使用後は空気をしっかりと抜き、袋を縛って「燃やすごみ」で処分する。

汚物袋は45L程度のごみ袋、凝固剤はちぎった新聞紙などでも代用できます。  
 1日の排泄回数は5回程度です。必要数をあらかじめ把握しておきましょう。  
 3人家族の場合…1日5回分×3日分×3人=45パック



## 10 適度な運動と規則正しい生活で心身の健康を保とう



ライフラインが復旧し、食料や日用品が買えるようになるまで、家族や地域の人々と協力して避難生活を乗り切りましょう。