

阿久和北部連合自治会の皆さま

今年も敬老会に呼んでいただき、
落語、講談、長唄にお付き合
いいただき、ありがとうございました。
優しく温かい皆さまに
お会いすると心の中が
ホンワカして幸せな思
いになります。
来年も笑顔でお目にかかり
たいです。どうぞお元気で
お過ごしください。
皆さまの毎日が健やかで
心豊かなものでありますよう、
願っています。どうぞお元気で！

日向ひまわり



2025.

9. 20.

阿久和北部お買物券が使えます!!
お買物券に替えられるポイントがたまります!!

みんなの憩いの場

喫茶 だんらん だんらんコンサート

演奏: アコソロジー



紅茶・コーヒーを飲みながら
アコースティックギターの演奏を楽しみましょう♪

開場 10:00~

10月18日(土) 10:30~11:30

谷戸自治会館

参加費 100円

もうすっかりお馴染みになりました

「喫茶だんらん」

ドリップしたての味わい深いコーヒー

香り高い紅茶 そして美味しい御菓子

気兼ねなく楽しく過ごせるひととき・・・

お一人でも、お友達やご近所、ご家族、
お誘いあわせの上是非お気軽にお越し下さい。

阿久和北部ホームページ

店主 阿久和北部地区社会福祉協議会
お問い合わせ 090-7177-7718(越後屋)





子育ておしゃべり会



きらきらはっぴー リトミック

谷戸自治会館で杉田ふみ恵先生のリトミックを楽しみませんか。
みんなで一緒に楽しい時間を過ごしましょう♪

日時 10月21日(火)
午前10時～11時30分
場所 谷戸自治会館
対象 未就学児とそのご家族



次回は、12月9日(火)

谷戸自治会館でクリスマスリース作りしましょう！

問い合わせはこちらへ→

公式LINE



主催 阿久和北部地区民生委員児童委員協議会

阿久和北部ホームページ



第34回 瀬谷ふるさとウォーク大会

ゴールのサーフビレッジから見える江ノ島

令和7年11月30日(日)

受付:ニツ橋公園 8:15~8:55

ゆめが丘駅 10:15~10:45



ゆめが丘ソラトス

コース	集合場所・受付時間	解散場所	定員
A 三ツ境~サーフビレッジ 23km	瀬谷区役所前 ニツ橋公園 8:15~8:55 (三ツ境駅より徒歩10分)	湘南海岸公園 サーフビレッジ 最寄駅: 鵜沼海岸駅	300人 [先着順]
B 三ツ境~ゆめが丘 8.5km		ゆめが丘	200人 [先着順]
C ゆめが丘~サーフビレッジ 15km	ゆめが丘 10:15~10:45 (高架下広場 駅徒歩1分)	湘南海岸公園 サーフビレッジ 最寄駅: 鵜沼海岸駅	200人 [先着順]



参加費 無料

(保険料は主催者が負担します)

- ・事前に歩くコースを選択してお申し込みください。申し込んでいない方の当日受付はできません。
- ・申込者には10月下旬より順次「参加証」を郵送しますので、当日ご持参ください。定員に達した場合もお知らせします。
- ・受付で「参加証」と引き換えにバンダナとコースガイドを、ゴール時に完歩証をお渡します。
- ・飲み物、福引抽選はございません。飲み物は各自でご用意ください。

◆申込期間: 令和7年10月11日(土)~11月10日(月)必着

※ 横浜市電子申請・届出サービス(右記の二次元コード)、ファックス、メール、ハガキ等でお申込みください。本チラシの裏面が申込書になっています。

チラシは、区内地区センター、コミスク、瀬谷スポーツセンター、図書館、区役所地域振興課<3階35番窓口>等で配布しています。

詳しくは瀬谷区スポーツ推進委員連絡協議会ホームページをご覧ください。



瀬谷区スポ推

検索

◆問合せ: 045-367-5694 瀬谷区役所地域振興課(平日9時~17時)

080-7605-3587 瀬谷区スポーツ推進委員(土日含む9時~17時)

※小雨決行、荒天の場合は中止。

当日の開催問合せは、申込者にお送りする参加証に記載の問合せ先まで。

主催: 瀬谷区スポーツ推進委員連絡協議会 共催: 瀬谷区役所

協力: 瀬谷スポーツセンター(公益財団法人横浜市スポーツ協会)、

瀬谷水緑の健康ウォーク サポーター会

第34回 瀬谷ふるさとウォーク大会申込方法

●申込方法:以下のいずれかの方法でお申し込みください。

- ①下記申込書にご記入の上、ファックスで「045-367-4423」(瀬谷区役所地域振興課)に送る。
- ②下記同様の項目をメールで「se-sports@city.yokohama.jp」に送る。
- ③ハガキに必要事項を記入し、瀬谷区役所地域振興課宛に送る。

送り先:〒246-0021

横浜市瀬谷区二ツ橋町190番地 瀬谷区役所地域振興課宛



- ④横浜市電子申請のページから申し込む(右のQRコード参照)。

●当日までの流れと注意事項

- ・先着順で申込を受け付け、代表者様には郵送で申し込みされた人数分の「参加証」をまとめてお送りします(10月下旬以降順次発送)。参加者の方にお渡しいただき、当日必ずご持参ください。定員に達し、受け付けられなかった場合もお知らせします。
- ・当日は受付で「参加証」を提出してください。引き換えに参加者目印用のバンダナとコースガイドをお渡しします。バンダナは、前から見える場所に付けてください。【右下写真参照】
- ・飲み物や昼食は各自ご用意ください。
- ・最初のトイレ休憩場所は、スタートから約7km先に設定しています。
- ・当日までに少しでも体調に異変を感じたら、無理をせず参加を見合わせてください(連絡不要)。

主催者は、個人情報の保護に関する法律及び関係法律等を遵守し、参加者の個人情報については当イベント以外の目的には利用しません。

第34回 瀬谷ふるさとウォーク大会参加申込書

No.	参加者氏名	参加 コースに○
1 (代表者)	ふりがな	A・B・C
2	ふりがな	A・B・C
3	ふりがな	A・B・C
4	ふりがな	A・B・C
5	ふりがな	A・B・C

代表者の住所(参加証の郵送先)

〒

代表者連絡先 Tel:

← ハガキで申し込む場合は、破線から切り取り、ハガキに貼り付けていただいても結構です。

当日のお願い



皆さまの安全のため、途中スポーツ推進委員が誘導や案内を行います。参加者の目印として受付時に**バンダナ**をお渡ししますので、**前から見える場所に**付けてください。

原中コミスクだより 令和7年10月号



原中学校コミュニティ・スクールは、地域の皆さんにお気軽にご利用していただく施設です。地域の幼児から高齢者まで、幅広い層の皆さんが、様々なサークル活動、研修会、集会、スポーツ、レクリエーション等を通して、「仲間作り」や「ふれあい」を深める場所としてご利用ください。

自主事業

講座名	実施日時・対象	参加費	申込方法※
はらっぱのおはなし会 はらっぱの会	10月18日（土）11時～11時30分 乳幼児とその家族 18人程度	無料	当日直接 先着順
パソコン・スマホの困った！ 原中コミスク無料相談会 パソコンふれあい館・せや	10月25日（土）①13時～②14時15分～ ③15時半～各1時間 成人①～③各3人	無料	10/11から 電話・来館 で先着申込
毎月開催！ 英検作文面接対策講座 （3級～2級）	11月1日（土）3級から：17時～17時50分 準2級から：18時～18時50分 中学生・高校生 各8人	100円	10/11から 電話・来館 で先着申込
和のクリスマス飾り作り	11月26日（水）9時30分～11時30分 どなたでも 10人	300円	はがき・ 窓口・HP 11/10締切
歴史講座「豊臣兄弟！」 のIF（もしも）を語ろう	11/29、2026年1/31、2/21、3/21（土） 全4回 13時30分～15時30分 どなたでも 10人	500円	はがき・ 窓口・HP 11/10締切

※申込方法（応募者多数の場合は抽選になります） 詳しくはホームページをご覧ください。
はがき…往復はがきに、講座名・住所・名前・電話番号を明記、返信面にご自身の宛名を書いて投函
窓口…住所・名前を書いた返信用はがきを持参、受付窓口に出してください
HP…ホームページより申込ください

トピックス

10月1日
（水）から
開館時間及び
利用時間帯が
変更になります。

開館時間	変更前	変更後
月～土	9～21時	9～ 20時
日・祝日	9～17時	変更なし

※火・金曜日休館

部屋利用 時間帯	変更前	変更後
午前	9～12時	変更なし
午後	13～17時	13～ 16時30分
夜間	17～21時	16時30分～20時

部屋利用 12月分抽選

抽選申込み：10/1（水）～10/30（木）
抽 選 日：11/1（土）
抽選結果問合せ・空き部屋予約：11/2（日）

図 書

【9/22 新着図書】

鬼しば	辻堂 魁
イン・ザ・メガチャーチ	朝井リョウ
いまこそガーシュウィン	中山七里
近畿地方のある場所について	背筋
失われた貌	櫻田智也
潮音 第三巻 第四巻	宮本 輝
銀河ホテルの居候2	ほしおさなえ
光り続ける灯台のように	小川 洋子
サイレントシンガー	大崎梢他
おひとりさま日和	

他7冊

読書スタンプラリー開催中



原中学校コミュニティ・スクール

246-0025 瀬谷区阿久和西 2-1-6

電話/FAX 045-391-1166

9時～20時（日・祝17時まで）/火・金曜日休館

原中コミスクホームページ



原中コミスク



自主事業のお知らせ

原中コミスクだより 令和7年10月号

原中学校コミュニティ・スクール自主事業のお知らせ

はらっぱのおはなし会

★10月18日(土) 11時～

あめのひのえんそく

「あめのひのえんそく」
間瀬 なおかた さくえ

★午前11時～11時半
★乳幼児とその家族 18名
★無料
★申し込み 先着順
★当日直接お越しください

・かみしばい
・手遊び
・パネルシアター等

原中学校コミュニティ・スクール
246-0025 瀬谷区阿久和西 2-1-6
電話/FAX 045-391-1166
9時～21時(日・祝17時まで)/火・金曜日休館

原中学校コミュニティ・スクール自主事業のお知らせ

パソコン・スマホの 原中コミスク 無料相談会 困った!

日時: 10月25日(土) 曜日

①13時～14時 ②14時15分～15時15分 ③15時半～16時半

対象: どなたでも 各時間3名ずつ 合計9名(三部制)

参加費: 無料

持ち物: ご自分のノートパソコンやスマートフォン

申込方法: 予約制
10月11日(土)から窓口と電話で先着順に受付

受付時間: 午前10時～午後8時(火・金は休館日、日・祝は17時閉館)

受付電話: 045-391-1166 (原中コミスク)

パソコン・スマホの困りごと相談できます。
今更聞けない、小さな小さな困りごと大歓迎!
モヤモヤを解決しましょう!

「パソコンふれあい館・せや」のボランティア
講師がマンツーマンで対応します。

内容によっては対応できない場合もあります。時間内に解決できないときはパソコンふれあい館・せやまでご連絡します。

原中学校コミュニティ・スクール
246-0025 瀬谷区阿久和西 2-1-6
電話/FAX 045-391-1166
9時～21時(日・祝17時まで)/火・金曜日休館

原中学校コミュニティ・スクール自主事業のお知らせ

毎月開催! 英検作文面接対策講座

(3級・準2級・準2級プラス・2級)

日時: 11月1日(土) 曜日

3級～ 17時～17時50分
準2級～ 18時～18時50分

対象: 中学生・高校生 各クラス8人

参加費: 100円(資料代)

内容: 作文対策 ・「書き出し」で差をつける構成のコツ
・減点されない文法・表現のポイント
・シンプルで英語でも高得点がもらえる書き方
面接対策 ・「どんな質問にも答えられる」話し方の型
・「答が浮かばない」を解決する簡単テクニック

コツをつかんで、英検合格!

申込み: 予約制
10月11日(土)から窓口と電話で先着順に受付

受付時間: 10時～20時(火・金は休館日、日・祝は17時閉館)

受付電話: 045-391-1166 (原中コミスク)

空きがあれば、当日まで電話で直接申込を受け付けます。

原中学校コミュニティ・スクール
246-0025 瀬谷区阿久和西 2-1-6
電話/FAX 045-391-1166
9時～21時(日・祝17時まで)/火・金曜日休館

原中学校コミュニティ・スクール自主事業のお知らせ

和のクリスマス飾り作り



11月26日(水)

受付9時15分～

9時30分～11時30分

どなたでも10名 参加費300円

申込方法: ①往復はがきにて郵送
(講座名・氏名・年齢・住所・電話番号を明記)
②85円はがき持参で直接受付まで
③ホームページより

応募多数の場合は抽選になります。当選連絡後のキャンセルは参加費をいただきます。ご了承ください。

原中学校コミュニティ・スクール
246-0025 瀬谷区阿久和西 2-1-6
電話/FAX 045-391-1166
9時～20時(日・祝17時まで)/火・金曜日休館

原中学校コミュニティ・スクール自主事業のお知らせ

歴史講座 ～2026年NHK大河ドラマを深掘り～ 「豊臣兄弟!」 のIF(もしも) を語ろう

講師 深田 一元 氏

秀吉の弟、秀長が長寿であつたら……
その後の歴史はすいぶんと変わったものになつたと思ふ。

今回の大河ドラマは「兄弟」であるが、それを「家康」に代ひ「豊臣家の人々」という形で講座を進めていく。

参加者同士意見を交わし、臨時的な参加型の講座を目指す。みんなて語ろうである。

豊臣兄弟のように劇中・義経、尊氏・直義を比較するのも興味深い。

楽しく充実した時間になり。

講師 深田氏より

11/29 R8年1/31 2/21 3/21(土)
13時30分～15時30分 全4回
どなたでも 10人 参加費500円

申込方法: ①往復はがきにて郵送
(講座名・氏名・年齢・住所・電話番号を明記)
②85円はがき持参で直接受付まで
③ホームページより

申込期限: 10/1～11/10 必着

応募多数の場合は抽選になります。当選連絡後のキャンセルは参加費をいただきます。

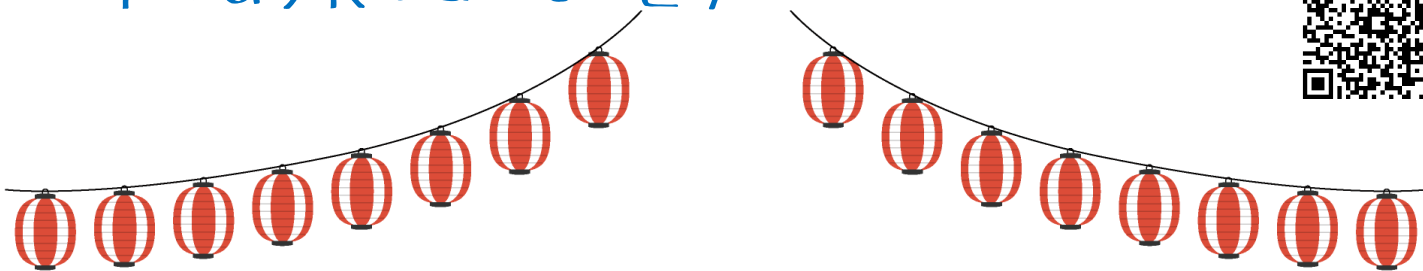
原中学校コミュニティ・スクール
246-0025 瀬谷区阿久和西 2-1-6
電話/FAX 045-391-1166
9時～20時(日・祝17時まで)/火・金曜日休館



阿久和北部連合 青少年部会

阿久和北部連合ホームページ

PlayKid's ピケ



子どもまつり

にちじ 10月11日(土)

じかん 10:30~11:30

むかいはらだい2こうえん
ばしよ 向原第2公園

みまもり いえ
見守りの家

うけつけ

受付 10時30分より

せんちゃく

先着 50名



水ヨーヨー・わたがし
ミニゲーム
みんなであそぼう!



ワンストローク認定講師 梶山美代子

2025 10/17[Fri] - 10/29[Wed]

午前10時～午後4時 最終日は正午まで
22日(水)は休館

長屋門公園 蔵ギャラリー



ワンストロークペイント作品展

25th Anniversary



長屋門公園

古屋和子一人語り

夜叉ヶ池

泉鏡花

構成/演出/語り: 古屋和子

音: 和田啓

10月25日土曜日

会場 長屋門公園 母屋

開場 午後1時45分

開演 午後2時

参加費 1,320円 (当日)

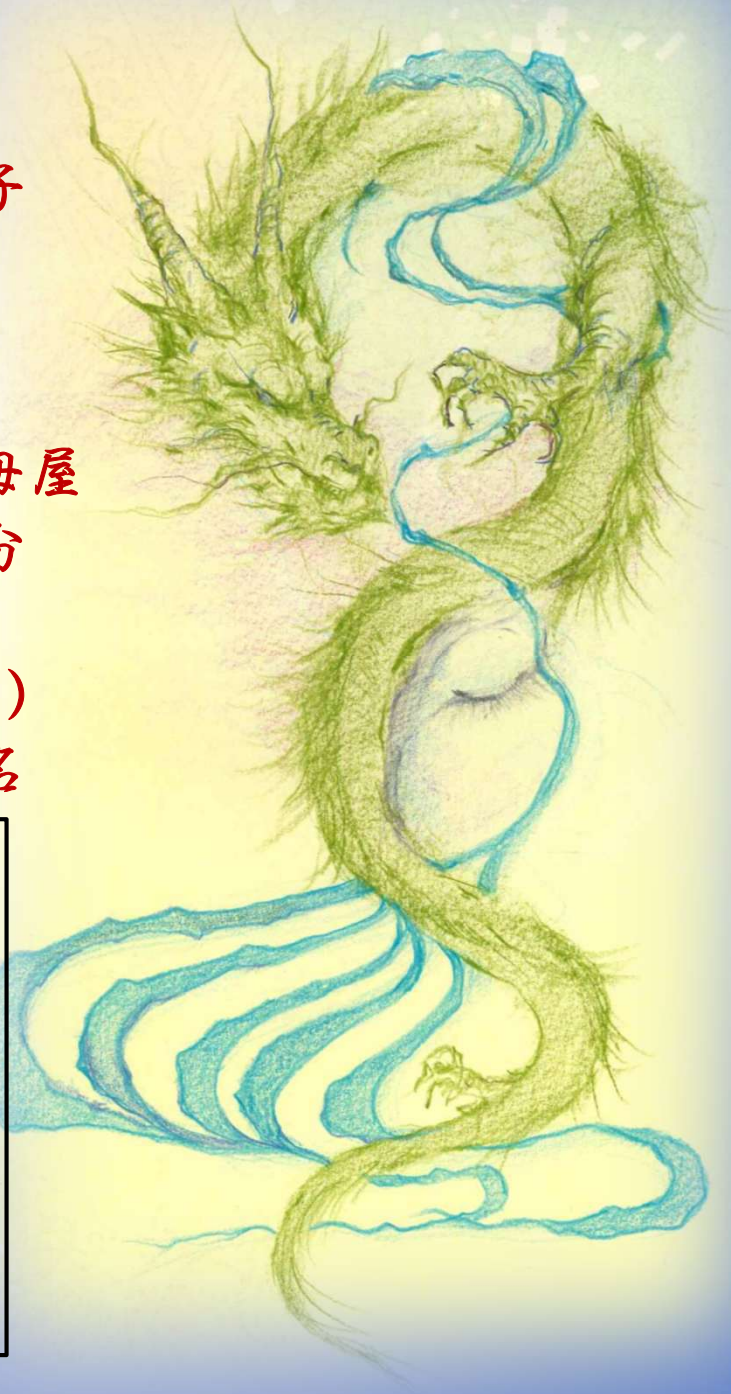
定員 申込先着40名

あらすじ

龍神を夜叉ヶ池に封じ込め村の大水を終息させた時、暴れ回らないという人間との誓いを龍神に思い出させるために日に三度鐘を鳴らさなければならない決まりを一人厳格に守り続けるため、鐘守となり村にとどまる男性萩原。この決まりを信じ、萩原を慕い、妻となり共に村を守る美しい女性百合。

村は激しい日照りが続き、雨乞いの為、百合を龍神の生贄にするという話が持ち上がり...

迫力ある語りと音でご堪能下さい。



お申込み

長屋門公園 045-364-7072 (9:00~17:00)

休園日: 第2・第4水曜日

令和7年 10月・11月号

横浜市阿久和地域ケアプラザ 広報紙

あくわ通信

〒246-0026

横浜市瀬谷区阿久和南 2-9-2

横浜市阿久和地域ケアプラザ

電話 045 (365) 9892

FAX 045 (365) 9894

阿久和チームオレンジ活動紹介

2025年、高齢者の5人に1人が認知症と推測されています。

2040年には高齢者の4人に1人が認知症となることが予想されています。家族や友達など大切な人や、自分自身も認知症になる可能性が大いにあります。他人事ではなく『自分ごと』として関わり、アクションを起こす必要があります。

いちばんの壁は『認知症への偏見』

認知症になっても自分らしく暮らし続けていくうえで、障壁となっているのが『認知症への偏見』といわれています。「認知症になったら、何もできなくなる」などの偏見があると、ひとりで抱え込み、誰にも相談できなかったり、診断や治療が遅れてしまいます。認知症には早期発見・早期対応が重要ですが、それを阻むのが、自分の心の中にある『認知症への偏見』です。また、友人関係、地域や職場などで『認知症への偏見』があると、認知症の人や家族は孤立してしまい、症状が進んだり、生活の困りごとが増えたりします。

認知症になっても阿久和で自分らしく暮らし続けられるように

阿久和地域ケアプラザでは、『認知症への偏見』をなくし、認知症になっても（認知症でなくても）安心して暮らせるまちづくりの第一歩として、今年度より『チームオレンジ』活動をしています。その一環として、11/15（土）、認知症の奥様と、介護するご主人の日常の姿を、一人娘である監督が撮影した映画『ぼけますから、よろしくお願いします。』を上映します。そして、監督の信友直子さんをお招きして、ご自身の体験から、認知症について、家族の思い、地域の支え合いの大切さなど…『『ぼけますから、よろしくお願いします。』と気兼ねなく言い合える地域社会をめざして』というテーマでお話ししていただきます。映画鑑賞とお話を通して、認知症への理解を深めることで、『認知症への偏見・誤解』が少しでもなくなればと願っています。ぜひお出かけください。

映画『ぼけますから、よろしくお願いします。』

映画上映&信友監督の講演



日時：11月15日（土）13：30～16：30

場所：原中コミュニティースクール

対象：阿久和在住・在勤の方ならどなたでも

事前申込制 定員50名・先着順 費用：無料

お問い合わせは阿久和地域ケアプラザまで！！

地域の児童発達支援のご紹介



障がいのある未就学のお子さまを対象とした児童福祉法に基づく通所支援の一つです
児童発達支援センターなどの施設に通い、日常生活に必要なスキル（日常生活動作）の獲得や
認知発達コミュニケーション、集団生活への適応訓練などの支援を受けることができます。

こばんはうすさくら三ツ境教室

当施設では 発達に心配があったり、障がいの
ある子どもの支援に取り組んでいます。お子様の
出来ることを一つずつ増やしていけるよう、で
きたこと、やろうとする意欲を受け止めて職員
全員と一緒に喜び褒めています。療育中もお子
様の笑顔と職員の「すごい」「がんばったね」
「できたね」の声があふれています。集団生活
ではお友達との触れ合いを通して、様々な場面
での関わり方を学んでいます。また、保護者様
からの相談を随時受け入れ、丁寧な対応を心掛
けています。現在、児童発達支援（0～6 歳児
までの未就学児）の募集をしています。笑顔あ
ふれる「こばんはうすさくら三ツ境教室」へ是
非見学にいらしてください。



【お問合せ】横浜市瀬谷区阿久和西 1-5-7
プリムローズ 1 階 A・B 号室
TEL 045-461-9271

チアーズハウス

こんにちは。この 6 月に新規・多機能型通所支
援事業を発足いたしました「チアーズハウス」
です。午後は小学生以上のお友だちが集まりま
すが、午前中は 4～6 歳のお友達を対象に運動
系のプログラムと、機能系（指先のトレーニ
ングや様々なパズルなど）のプログラムを用意し
楽しみながら学べる場として提供させて頂いて
います。小人数での活動ですので気後れするこ
となく、のびのびと参加していただけたと思い
ます。是非、一度見学にいらしてください。プ
ログラムの体験も大歓迎です。
皆さんのお越しをお待ちしております。



【お問合せ】横浜市瀬谷区阿久和東 2-16-7
TEL 045-489-9728

サークル紹介

～メンバー募集中！コーラスや体操、秋からはじめてみませんか～
阿久和地域ケアプラザを拠点に活動しているサークルを紹介します

シルバー体操 凜の会

日時：A 班 第 1・3 金曜日
9：30～11：00
B 班 第 2・3 金曜日
13：00～14：30
会費：500 円／月



ラジオ体操・有酸素運動・歌・脳トレ等
2 班に分かれて楽しく活動しています！

シニア男子の姿勢改善体幹トレーニング ジェントルピラティス

日時：第 2・4 木曜日
15：30～16：30
会費：500 円／回



平均年齢
70 代！
一緒に体幹
鍛えませんか



女性コーラスサークル コール・ウィヴァーチェ

日時：月曜日（月 3 回）
15：00～16：45
会費：4,000 円／月

※三ツ橋第二地域ケアプラザで練習あり



ポップス・合唱曲・ミュージカル曲等。
和気あいあいと練習しています♪

参加申込・見学希望・お問合せ等は生活支援コーディネーター・地域活動コーディネーターまで