



## 瀬谷区 横浜 F・マリノスサッカー教室



**日時**  
12月2日(土) ※雨天中止

**会場**  
瀬谷みはらし公園多目的広場

**対象・定員**  
区内在住、在学の小学生  
定員100名

**応募締切** 11月14日(火)必着

**主催** 瀬谷区スポーツ推進委員連絡協議会、瀬谷区役所  
詳細は [瀬谷区 F・マリノスサッカー教室](#)



## 第31回ふるさとウォークインタビュー

### 『瀬谷ふるさとウォークに参加して』 ～改めて想う「つながり」の大切さ～

3年ぶりに二ツ橋公園から湘南 2022.11.27  
海岸公園・サーフビレッジまでの23kmコースが復活。  
私の運動不足を心配してくれた諸先輩方からお誘いをいただき、初参加ですが思いきって23kmコースに挑戦しました。一番の感謝は「大丈夫か」「もう直ぐ江ノ島が観えるぞ」等々の周囲からの声掛けでした。独りなら途中で断念していたでしょう。お陰様で周囲の助けをいただき、大会当日はアクシデントもなく完歩できました。その際にいただいた「完歩証」は大切に飾っています。

また、境川・引地川沿いの田園風景、養鶏場・野菜直売所に寄り、皆で会話をし、楽しみながら、自然を歩く開放感も素晴らしい時間でした。まさにスポーツの秋を十二分に堪能する事ができました。自然を愛で参加者同士が交流し「つながり」を

## さわやか スポーツ講習会

2023.6.18



バウンスボールはバドミントンコートに75センチ高さのネットを立て、3人組で対戦します。下手打ちで直径25センチ、重量90グラムのボールをワンバウンドで打ち合います。ダッシュや腕振りだけで汗をかきます。白熱の試合展開で盛り上がりました。グラウンドゴルフは通常はグラウンドで行い、丸いボールを使いますが、体育館で行う時は、転がりにくい金平糖型の樹脂製のボールを使います。新しい打感ですが、楽しくホールポストに向けて打てました。(三ツ境地区 小林)

深めるローカルグッドなイベント。皆様も是非参加して、楽しい思い出と時間、そして様々に仲間をつくっていただければ幸いです。(相沢地区 似田員)

## 編集後記

新型コロナ感染症対策は個人に任せられ、マスクなしで過ごすこともできるようになりましたが、この夏は記録的な猛暑により屋外活動の制限が報道されるなど、スポーツに取り組むことが難しかったように思います。本誌発行のころには暑さも和らいで爽やかな汗がかけられるようになってほしいと願っております。(阿久和北部地区 深山)

# Let's SPORT!

瀬谷区スポーツ推進委員だより

発行日：令和5年10月18日 瀬谷区承認第5号 発行：瀬谷区スポーツ推進委員連絡協議会広報部 事務局：瀬谷区地域振興課 Tel367-5694

第32回

## 瀬谷 ふるさと ウォーク

恒例となりました「瀬谷ふるさとウォーク」を今年も開催します。  
4コースの中から自分に合ったコースを選んで、健康ウォークを楽しみませんか？

令和5年

# 11月26日

小雨決行・荒天中止

受付時間

A/C/Dコース(三ツ境スタート)  
**8:15~8:55**  
Bコース(湘南台スタート)  
**10:15~10:45**

### コース概要

#### A 三ツ境～サーフビレッジ

集合場所：二ツ橋公園  
歩行距離：23km  
定員：300人  
標準ゴール時間：14:00頃

「瀬谷ふるさとウォーク」最大の特徴がこれ、23kmを踏破する江の島サーフビレッジコース！長距離ですが、参加者が一番多いコースです。ゴールスタッフが車で到着する前にゴールしている鉄人もいます。

#### B 湘南台～サーフビレッジ

集合場所：湘南台公園  
歩行距離：14km  
定員：300人  
標準ゴール時間：14:00頃

サーフビレッジを目指すもう一つのコース。湘南台公園から江の島へ。10時過ぎの出発で朝もちょっとゆっくりです。境川と引地川、二つの川沿いを歩いてゴールで海を眺めましょう。きれいな空もあなたを迎えます。

#### C 三ツ境～湘南台公園

集合場所：二ツ橋公園  
歩行距離：10km  
定員：100人  
標準ゴール時間：10:50頃

二ツ橋公園を出発し、湘南台公園を目指す10kmコース。主に和泉川沿いを歩きます。めがね橋を眺め、いずみ中央駅を過ぎたら、和泉川親水公園で一息。ゴールの湘南台公園ももうすぐです。

#### D 三ツ境～いずみ中央駅

集合場所：二ツ橋公園  
歩行距離：7km  
定員：100人  
標準ゴール時間：10:00頃

あんまり長くは歩けないけど、歩くのは好き、というあなたにおすすめ。二ツ橋公園からいずみ中央駅への7kmコース。和泉川沿いを歩き、めがね橋を眺め、秋のさわやかさを楽しみながらゴールへ。

- 選考方法：先着
- 参加費：無料
- 申込方法：**事前申込(当日受付なし)**



参加申込 QRコード

10月11日(水)から11月10日(金)までに、横浜市電子申請・届出サービス(左記の二次元コード)から、または、代表者の氏名(ふりがな)、住所、電話番号、参加者全員の氏名(ふりがな)、希望コースを記入の上、チラシ(※)裏面の申込書、又は必要事項をはがきかFAXかEメールで問合せ先へ

※チラシは区内地区センター、コミュニティスクール、瀬谷スポーツセンター、区役所(3階35番窓口)等で配布

※参加者には、10月下旬以降、参加証を郵送します。

● 問い合わせ：瀬谷区スポーツ推進委員連絡協議会 TEL: 080-3550-5694 (9時~17時)

区役所区民協働推進係 TEL: 045-367-5696 / FAX: 045-367-4423 / MAIL: se-sports@city.yokohama.jp

# 各地区活動紹介



## 1 阿久和北部地区

今年阿久和南部地区と合同で3年ぶりにソフトバレーボール大会を開催し、10チームが熱戦を繰り広げました。そのほかにも、昨年好評だったレクリエーション大会や恒例のウォーク大会だけでなく、多くの方が参加できるような新しい企画も検討しており、地域の皆様とスポーツを通じて楽しむ機会を増やしていきたいと思っております。



## 2 阿久和南部地区

毎月定例の北部・南部合同カローリング交流会を楽しんでいます。夏休みには、朝のラジオ体操を原小学校にて実施し、スポーツ指導員より体操の動作一つ一つを聞くことができ良かったです。連合による南部祭りでは、ストラックアウトをたくさんの子供達が楽しみました。9月には午前中のみ運動会を予定しています。



## 3 三ツ境地区

七夕灯籠まつり、白姫まつり等の焼き鳥と焼きそばが好評だった夏も過ぎ、「第50回三ツ境地区レクリエーション大会」ではシニアまで楽しめる15の競技とブロック対抗競技で盛り上がりました。11月と1月に子どもレク大会、3月にグラウンドゴルフ大会を計画。青少年指導員と連帯して、楽しく、美味しく頑張ります。



## 4 瀬谷第一地区

新型コロナが5類感染症になりましたが、中々思うような活動ができておりません。その中で、10月8日の運動会は実施したく、町内会長、青少年指導員、子供会と協働して企画を立てている最中です。食事はしない、できるだけ接触しないなどの条件の中、午前中開催で子供達を中心に大人も楽しめる企画を8競技程実施予定です。



## 5 本郷地区

6月25日(日)第4回本郷紙ひこう機大会を大門小学校で実施し、60名が参加しました。午前中1時間半ずつ前・後半2つのグループに分かれての活動でした。図書室で見本を見て折ったり、自分で考えたものを作ったりし、体育館で飛ばしました。15m以上綺麗に飛んだり、予想外の飛び方もあったりといろいろでしたが、楽しい時間を過ごすことができました。



## 6 瀬谷北部地区

10月8日、4年ぶりにレクリエーション大会を開催します。新たな種目(防災備品のリヤカーや一輪車を使った競技)や合同チームによる得点種目を新設し、皆さんが参加しやすいような大会を目指しています。また、11月11日には小学生とご家族を対象とした遠足の企画もしています。地区2か所に集合しアスレチック場までの遠足+BBQをします。



## 7 瀬谷第二地区

第34回女子バレーボール大会が、6月11日(日)に瀬谷第二小学校体育館で開催されました。試合は瀬谷第二地区のクラブチーム(全7チーム)がリーグ戦でプレイし、熱気と緊張感が体育館全体に広がる白熱した試合となりました。参加された選手のみならず、笑顔で全力プレイしていただき、本当にありがとうございました！



## 8 細谷戸地区

3月4日(土)に瀬谷みはらし公園にて、モルック、グラウンドゴルフの体験会を青少年指導員との共催で開催しました。当日参加を含め、老若男女約30人ほどの参加となりました。当地区で初めて紹介したモルックなので反応が気になりましたが、皆さん結構アツくなっており、気に入ってもらえた様でした。



## 9 瀬谷第四地区

昨年コロナ禍で3年ぶりに午前中のみ開催された瀬谷第四地区レクリエーション大会も、今年は9月30日に種目を増やして開催されます。コロナ禍で対面など制限されてきましたが、今年こそは地域のコミュニケーションがはかれるように、皆さんが楽しんでいただけるレクリエーション大会を開催いたします。



## 10 南瀬谷地区

今年度より4名の女性委員が加わり、華やかさが増した南瀬谷地区ですが、8月5日(土)、4年ぶりに夏まつりが開催され、恒例のやきとり販売を行いました。久しぶりなので終始ドタバタしましたが、上記4名が懸命に頑張ってくれたおかげで、無事に終えることができました。今後も、より一層の活躍を期待しています。



## 11 宮沢地区

宮沢地区では、前年に引き続き、毎月第3日曜日 9:30~12:00に南瀬谷小学校の体育館で「子供スポーツさわやか」を実施しています。ポッチャ等、ルールが簡単な新しいスポーツを取り入れて行っています。体育館シューズをご持参してご参加お待ちしております。また、前年に開催したソフトボール大会を参考にイベントを計画しています。



## 12 相沢地区

今年度、ようやく様々なイベントが再開されました。相沢地区では「親子でスポーツ」、「スポーツサンデー」、「相沢ふれあいの集い」等のイベントが復活し、各イベントで、グラウンドゴルフ、ポッチャ、カローリング、ディスクゴルフ、ラダーゲッター、モルック等の様々なスポーツを楽しみました。特に今回、「モルック」は初めてトライしましたが、なかなか好評でした。

