

ホームページからPDF版を  
見ることができます



# ほどがや

7  
月号  
No.261

特集

- がやっこ科学教室 ..... 6
- 読書感想文 どの本にする? ..... 7

ガチでうまい

## 横浜の商店街ハンバーグNO.1決定戦!

横浜の商店街NO.1メニューを投票で決める「ガチ!」シリーズ第9弾。今年は「ハンバーグ」をテーマに開催しています。区内の商店街からは、2店舗がエントリーしています。ぜひ商店街を巡り、おいしく食べて、気に入った「ハンバーグ」に投票しましょう!

☎ 区役所地域活動係 ☎ 334-6302 ☎ 332-7409

カロリー  
控えめ



税込840円  
(22時以降は税込966円)

### 和醸良酒



商店街名 天王町商店街(協) 駅から徒歩3分  
 所在地 天王町1-4-6 石田ビル1F  
 電話 333-2110  
 営業時間 ランチ 11:30~14:30  
 ディナー 17:30~23:00  
 定休日 日曜・祝日

食感を際立たせるために肉に練り込んだ大和芋がポイント。弾力のある肉の食感と、わさびおろしの爽やかな辛みがベストマッチ。途中でソースをかけると、味の変化も楽しめます。



店主 堀内 盛彦さん

酸味の利いたトマトと、とろけるチーズをかけたハンバーグ。ボリューム満点でも、なんと約380kcal! 秘密はタネに練り込まれたオカラ。でもご心配なく! ハンバーグの満足感はそのままに、おいしくヘルシーに食べられます。



店主 伊藤 康子さん

糖質制限カフェ&バー

### Wistaria(ウィスタリア)



商店街名 和田町商店街(協) 駅から徒歩5分  
 所在地 和田2-12-10  
 電話 461-9816  
 営業時間 火・金曜 12:00~24:00  
 水・木・土・日曜 18:00~24:00  
 定休日 月曜・毎月13日/不定休



大和芋  
入り

税込1,000円 ※ランチ限定のメニュー

## おいしく食べて投票しよう! 7月31日まで

投票方法 ホームページ・投票箱・郵送のいずれか

- 投票箱はエントリー店舗に設置しています。
  - 投票箱および郵送の場合は、エントリーブック付属の投票シート・投票はがきを使用。
  - エントリーブックは、上記のエントリー店舗、区役所などで配布しています。
- ※受賞商品の発表は、8月下旬~9月上旬を予定しています。

ガチハンバーグ

検索



Instagram『#フォトガヤ』で  
ガチハンバーグ!を応援しよう

区内のエントリー店舗で撮った写真を『#フォトガヤ』をつけてInstagramに投稿。もちろん、エントリー店舗への投票も忘れずに!

※『#フォトガヤ』は、保土ヶ谷のイイところをみんなで  
見つけるための、Instagramのハッシュタグです。



特集1

出会い 発見 新世界

# がやっこ科学教室



横浜国立大学の先生と不思議な科学の世界を体験してみませんか?「がやっこ科学教室」は科学をテーマにした、楽しく学べる教室です。

考える・作る

来年度から小学校で必修化するプログラミング。ちょっと先取りしてプログラミングの楽しさをのぞいてみよう!

自分が作ったゲームであそべる!?



知る・感じる

日常生活では見ることのできない、ものの仕組みを知ろう!



絵を描くことを通して、自分の心とお友だちの心を想像してみよう!

上手にできるかな!?

私たちもお手伝いします  
一緒に実験を楽しみましょう



横浜国立大学の皆さん

みる・さわ 触る

観察して、触れてみよう!



これは何だろう?

※写真は過去の様子です。

きみのふしぎをつかまえよう

## がやっこ科学教室 参加者募集

教室番号	日時	内容	対象(定員)	保護者の参加
1	8月3日(土)	魚を解剖してみよう	小学2~4年生(20人)	参加推奨
2			小学4~6年生(20人)	参観推奨
3	8月5日(月)	和菓子にちょうせん	小学1~6年生(20人)	△*
4	8月10日(土)	親子でかんたん! プログラミング ~ゲームをつくらう~	小学1~4年生(30人)	参加可
5			小学5~中学3年生(30人)	
6	8月11日(日)	スマホやタブレットでプログラミング	小学1~4年生(30人)	参加可
7			小学5~中学3年生(30人)	
8	8月18日(日)	わくじろう博士の日本一受けたい授業Ⅳ ~科学を実験で学ぼう~	小学1~6年生(各30人)	参観可
9				
10	8月22日(木)	絵から心を感じてみよう	小学3~6年生(20人)	参観可

**会場** 横浜国立大学(常盤台79-1)  
**対象** 区内在住・在学  
**費用** 各回500円(保険料込)※当日持参  
**申込み** 7月19日必着ではがき・FAX・Eメール  
 〒住所・参加者と保護者の氏名(ふりがな)・学年・電話番号・参加希望教室番号(複数可)・保護者の参観・参加の希望を明記  
 〒240-0001 川辺町2-9 区役所生涯学習支援係「がやっこ科学教室」宛  
 (FAXの場合は送信後、電話で到達確認をしてください)

※応募者多数の場合は抽選を行います。  
 ※抽選後、参加の可否について通知します。  
 ※当選後のキャンセルはご遠慮ください。  
 ※事前に保険に加入するため、当日受け付けなどの対応はできません。

※参加人数次第で参観可

特集2

# 読書感想文 どの本にする？



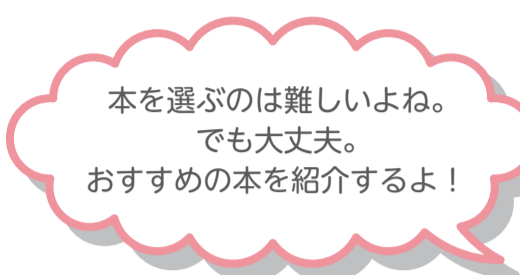
夏休みの宿題といえば、読書感想文。小学生の皆さん、どの本にすればいいのか困ったことはありませんか？  
今回は、保土ヶ谷図書館の司書が選んだおすすめの本を紹介します。

☎ 保土ヶ谷図書館 ☎ 333-1336 fax 335-0421



高浦 陽菜ちゃん(小学6年生)

読書感想文か…  
どの本にしようか  
迷っちゃうな…



保土ヶ谷図書館 司書 林さん

本を選ぶのは難しいよね。  
でも大丈夫。  
おすすめの本を紹介するよ！

小学1・2年生  
におすすめ!



### おすのつぼにすんでいたおばあさん

ルーマー・ゴッデン / 文 中川千尋 / 訳・絵 徳間書店

小さな魚を助けたおばあさんはその魚に「のぞみをすべてかなえてあげる」といわれます。



### たんたのたんてい

中川李枝子 / さく 山脇百合子 / え 学習研究社

ある朝、たんたの家の郵便受けから新聞がなくなった！誰のしわざ？



### ごちそうの木

ジョン・キラカ / 作 さくまゆみこ / 訳 西村書店東京出版編集部

木の名前をとさえれば、実がおちてくるふしぎな木。動物たちは名前を覚えられるかな？



### もりのへなそうる

渡辺茂男 / 著 やまわきゆりこ / え 福音館書店

「へなどうぶつだ！」てつたくんとみつやくんは、「へなそうる」に出会ってびっくり！

小学3・4年生  
におすすめ!



### アンドルーのひみつきち

ドリス・バーン / 文・絵 千葉茂樹 / 訳 岩波書店

アンドルーは物作りが大好き。そこで、森の原っぱにきた子どもたちにピタリのひみつきちを作ってあげた。



### 火曜日のごちそうはヒキガエル

ラッセル・E. エリクソン / 作 ローレンス・ディ・フィオリ / 絵 佐藤涼子 / 訳 評論社

ミミズクにつかまってしまったひきがえるのウォートン。このままじゃ、誕生日のごちそうにされちゃう！

### ファーブル先生の昆虫教室

奥本大郎 / 文 やましたこうへい / 絵 ポプラ社

昆虫の生態はふしぎでいっぱい。ファーブル先生が発見したことを、楽しいイラストと一緒に紹介するよ。



小学5・6年生  
におすすめ!



### 氷石

奈良の都で、少年千広は、たった一人で石を売って生きていた。宿奈という娘との出会いが千広を変えていく。



### ぼくたちいそはまたんていだん

三輪一雄 / 作絵 松岡芳英 / 写真 偕成社

海岸には、貝殻や木の実などいろんなものがうちあげられている。君も海の漂着物謎ときゲームに挑戦しよう。



### トイレをつくる 未来をつくる

東ティモールの山の中で、穴を掘る人たちが。彼らが掘っていた穴は、トイレの穴だった。



### ひらめきちゃん

葉月のクラスに転校してきたあかりは「ひらめきちゃん」と呼ばれていた。女の子ふたりの友情を描いた物語。



### 冥界伝説・たかむらの井戸

おばあちゃんの家を探索した悟は、まいごのおばけ「たかむらくん」と出会った。



図書館にはまだ知らない本がたくさんあって楽しい！  
読書感想文の本選びが楽しになりました♪

私たち図書館司書は、皆さんの話を聞いて読みたい本を探します。  
分からないことがあったら相談してね。



# 今年の夏は参議院選挙が行われます

保土ヶ谷区選挙管理委員会  
☎334-6207 📠334-6390

## 投票時間：7時～20時

投票日は、参議院選挙の公示後に郵送する「投票のご案内」、ポスター掲示板や国・県で実施するテレビ・ラジオ・新聞・インターネットなどの広報でご確認ください。

「投票のご案内」をお持ちください。

投票の際は、世帯ごとに郵送される「投票のご案内」のうち、ご本人の「投票のご案内」をお持ちください。受付が早く済みます。

## 期日前投票

投票日に投票所へ行くことができない見込みの人は、期日前投票制度を利用してください。

期日前投票は、下記2か所のどちらでもできます。

- ※期日前投票は「請求書兼宣誓書」の提出が必要です。「投票のご案内」裏面または期日前投票所備えつけの様式を利用してください。
- ※区役所とイコットハウスでは投票開始時間が異なります。

### 区役所(4階401会議室)

**投票期間** 公示日の翌日～投票日の前日  
**投票時間** 8時30分～20時  
**交通** 相鉄線「星川」駅北口徒歩3分(川辺町2-9)



### イコットハウス

**投票期間** 投票日の8日前(土曜日)～投票日の前日  
**投票時間** 9時30分～20時  
**交通** JR「保土ヶ谷」駅西口徒歩5分(月見台37-1)



## 不在者投票

事前に申請が必要です。手続きに時間がかかるため、早めに保土ヶ谷区選挙管理委員会(本館2階21番)へ問い合わせてください。

- ・出張先・旅行先の選挙管理委員会、入院先(指定された施設のみ)で投票できます。
- ・事前に横浜市から「郵便等投票証明書」の交付を受けている、身体に重度の障害のある人や要介護5の人は郵便で投票できます(5月現在)。



# 昔ながらの紙芝居を聞きませんか

区内に伝わる民話や昔話を題材にした紙芝居を行います。

**日時** 8月17日(土)  
第1回 開演10時/終演10時30分(帷子川のクッパ 他2作品)  
第2回 開演11時/終演11時30分(力持ちのお伝 他2作品)  
**場所** 保土ヶ谷公会堂  
**対象・定員** 幼児・児童 各回約30人(抽選)  
**申込み** 7月29日必着ではがき・FAX・Eメール  
〒住所・氏名(ふりがな)・性別・年齢・電話番号を明記  
〒240-0001 川辺町2-9 区役所地域振興課生涯学習支援係「えかたりーべ」宛

えかたりーべは、保土ヶ谷に伝わる民話を掘り起こし、オリジナルの紙芝居にして区民に伝えています。

区役所生涯学習支援係  
☎334-6308 📠332-7409  
✉ho-dokusho@city.yokohama.jp



▲えかたりーべの能村さん

# きらり☆シニア通信 第23回



活動はホームページからもご覧いただけます。

きらりシニア塾 検索

区役所高齢者支援担当 ☎334-6328 📠331-6550

保土ヶ谷区では、いつまでも健康で、いきいきと暮らし続けるために、地域でシニアの健康づくりの活動を行っているグループを「きらり☆シニア塾」に認定しています。健康づくりの活動をしている地域のグループは、認定を受けませんか？(2019年5月末現在の認定は91団体。)

## 「きらり☆シニア塾」認定団体を紹介

### No.46 じょうしん健康ウォーキング

「顔見知り地域のかに」を合言葉に、健康づくりと仲間づくりをしています。ひとりでも、友達とでも、家族とでも自由に参加できます。ウォーキング習慣化の第一歩として楽しく活動しています。



**活動日時** 第1土曜 9時～12時  
**場所** 区内を中心に活動  
**対象者** 上菅田町、新井町居住者  
その家族や友人  
**参加費** 100円/回

### No.47 ラジオ体操の会

転倒予防、認知症予防、体力づくりに効果があるといわれているラジオ体操を行っています。60代から90代まで幅広い年齢層が参加し、笑いが絶えず楽しく活動しています。毎朝実施し、健康の増進を図ります。夏休みには近隣の自治会やシニアクラブの共催で子ども会も参加しています。



**活動日時** 毎朝6時半～(日曜を除く)  
**場所** 西釜台ゲートボール広場  
**対象者** 年齢に関わらず誰でも参加可

## 飼い主のいない猫対策

区役所環境衛生係  
☎334-6363 ㊚333-6309

飼い主のいない猫は、対策を取らなければ増え続けてしまい、ふん尿被害や鳴き声などさまざまなトラブルが生じます。地域で対策を取り、猫に関するトラブルを減らしていきましょう。市では、地域猫活動の支援、不妊去勢手術費用の一部補助を行っています。

まずは、生活衛生課へご相談ください。

### 地域猫活動って？

地域で飼い主のいない猫の不妊去勢手術を行ったり、ルールを作って「地域猫」として飼育管理したり、新しい飼い主を探したりする活動です。

将来的に飼い主のいない猫をなくしていくことを目的としています。

また、活動組織として登録されると、捕獲のための支援と不妊去勢手術が無料で受けられます。※活動組織は登録基準があります。

横浜市 地域猫活動

### 不妊去勢手術費用の一部を補助します

不妊去勢手術を受けた猫は、耳をカットしています。

飼い主のいない猫は登録動物病院で不妊去勢手術を受けた場合、費用の一部補助(最大5,000円)を受けることができます。※手術の証明書、領収書、猫のカラー写真などが必要です。

横浜市 猫の不妊去勢手術



## 糖尿病の進行を防ぐために

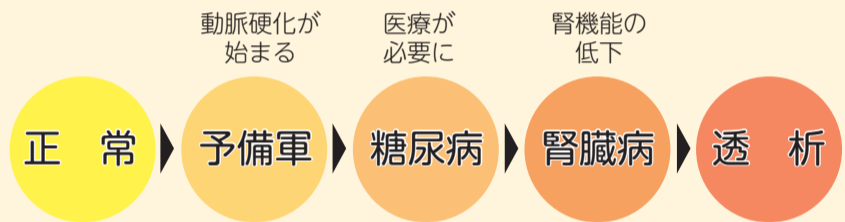
区役所健康づくり係  
☎334-6347 ㊚333-6309

生活習慣病の一つである糖尿病は、血液のブドウ糖が異常に増え、血管を傷つけて全身にさまざまな合併症を起こす可能性がある病気です。

糖尿病の判断指標である血糖値とHbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)の値は、血液検査でわかりますので、ご自身の検査値を確認してみましょう。

早めに治療を受けることや、生活習慣改善に取り組むことが大切です。

### 糖尿病の進行



↓ 進行を防ぐために参加しましょう

血糖値が高めの人を対象に、生活改善にチャレンジする「**糖尿病セミナー**」を実施します！ **3回1コース・予約制**

**対象・定員** おおむね40～60歳代の人で糖尿病(疑いを含む)と診断された人(血液検査値HbA1c 5.6～6.9%)30人(抽選)  
※内服治療中の人も可能  
(継続的なインスリン治療をしている、透析治療中、1型糖尿病の人は対象外)

**内容** 糖尿病に関する医学的な話、食事と適正量、運動、お口のケアの話

※詳細は、広報ほどがや区版9月号に掲載します。

### 糖尿病の合併症



一人ひとりの輝きが、元気な地域をつくります！

## ほどがや 地域カレポート 第19回

天ぷら油を未来につながる燃料へ  
信愛エナジー合同会社 代表 朝比奈 巖さん

区役所広報相談係  
☎334-6221 ㊚333-7945



朝比奈 巖さん

信愛エナジー合同会社では、皆さんが使用した天ぷら油(廃食油)を回収し、環境に優しいバイオディーゼル燃料を作り出しています。「弊社で製造しているバイオディーゼル燃料は、天ぷら油と灯油を半分ずつ混合させ、超音波による処理等を行うことで、不純物がなく、発熱量が灯油の約1.2倍と燃費向上につながるクリーンで安全な燃料というのが特徴です。」と笑顔で話す朝比奈さん。この生まれ変わった燃料は、ビニールハウスで使用するボイラーや発電機などに使用されています。

毎日回収を行い、集まる廃食油は市内で月に約30トン。区内では、平成19年から和田町商店街で年1回の回収ブースを設置したり、平成30年には保土ヶ谷区民会議が主催する「区民のつどい」で回収を行うなど、横浜市地球温暖化対策推進協議会の会員企業として、活動しているそうです。

今後について、「回収した油を弊社で移し替える作業と、移したあとの容器の処理方法が課題。移し替える作業について、福祉施設のご協力が得られれば大変ありがたいと考えています。障害者雇用の促進とそこで働く方のやりがいにつながるのではないのでしょうか。」と話してくれました。

「これからの自分たちの未来のために、化石燃料の使用を止めていきたいです。代替としてバイオディーゼル燃料の利用を進め、廃食油を回収する仕組みをより浸透させていきたいです。」と今後の展望を熱く語ってくれました。



▲和田町商店街での廃食油回収

アイコンの見方

日時・期間 会場 対象・定員 費用 内容 持ち物 申込み 問合せ 電話番号 ファクス番号  
Eメールアドレス 休館日 無料 保育 要予約

区役所から

小学生向け環境講座 参加者募集 無料

燃料電池を使った実験や万華鏡工作を通して、温暖化の現状や環境にやさしいエネルギーについて楽しく学びませんか。  
8月3日(土)10時~12時 保土ヶ谷公会堂 小学生(区民優先)40人(抽選)※小学1~3年生は要保護者同伴  
燃料電池を用いた実験、廃材を活用した万華鏡作成、風力発電や太陽光発電の体験、地球温暖化の話など 申7月19日必着ではがき・電話・FAX・Eメール 〒住所・氏名・学年・電話番号を明記 〒240-0001 川辺町2-9 区役所企画調整係「環境講座」担当 ho-eco@city.yokohama.jp ※抽選結果は7月26日までに通知 企画調整係 334-6227 fax 333-7945

まちなか農家さんの“ほどがや朝市” ~旬な“ほどがや野菜”を直売します~

7月12日(金)・27日(土)9時30分~(売り切れ次第終了) 区役所前広場(小雨決行、荒天中止。マイバッグを持参)※直接会場へ 地域力推進担当 334-6380 fax 333-7945

横浜中部地区市民朝市

野菜・果物・花などを即売します。(主催:横浜中部地区市民朝市出店者会)  
7月14日・21日・28日、8月4日の日曜7時30分~(売り切れ次第終了) 保土ヶ谷公園ミニ運動広場※直接会場へ。公園駐車場(有料)は5時からオープン。 北部農政事務所 948-2481 fax 948-2488

第19回保土ヶ谷区民写真展 出展募集 無料

8月1日(木)~31日(土)※写真展:9月21日(土)~28日(土)10時~18時(最終日は17時まで) 岩間市民プラザ3階ギャラリー 1部:テーマ「保土ヶ谷から見た富士山」A4・四つ切(一人3点まで)/2部:テーマ「自由課題」A4・四つ切(一人2点まで)、2L(一人2点まで)/3部:テーマ「小さなお子さんとの家族写真」2L(一人2点まで)※区民写真展に未発表の作品であること。申8月31日必着で持参か郵送。作品には、募集要項裏面の出展票を貼付。募集要項は、区役所、区内各地区センターなどで配布。①持参:区役所生涯学習支援係(本館2階23番窓口)か権太坂コミュニティハウス②郵送:〒240-0001 川辺町2-9 区役所生涯学習支援係 保土ヶ谷区民写真展実行委員会 大関 335-0168、区役所生涯学習支援係 334-6307 fax 332-7409

ギャラリーガイド

区民ギャラリー(区役所1階ロビー)  
生涯学習支援係 334-6305  
・思い出の古布が裂き織で蘇る。織る。織る!仕立てる!着る喜び  
8月8日(木)~16日(金)

施設から

初音が丘地区センター

〒240-0031 藤塚町15-1  
352-3992 fax 442-3559 休7/16(火)

- 子ども卓球教室 無料  
7月17日(水)15時~16時50分 小学生 先着20人 申直接会場へ
- くつろぎのひととき「レコードCafé 初音」  
7月19日(金)14時~16時 200円(手作りスイーツ付き) 申直接会場へ
- 夏休み小学生食育講座 ~自分で作る 夏休みランチ~  
8月20日(火)10時~12時 小学生 先着12人 300円 申7月17日9時30分から窓口(電話は仮予約で翌日から)

西谷地区センター

〒240-0052 西谷町918  
371-3794 fax 370-3161 休7/16(火)

- 夏休み西谷こどもデー ~地区センへ行こう!~  
7月29日(月)9時~15時 中学生以下 一部有料 申直接会場へ
- 親子リトミック教室  
8月30日(金)10時~11時 幼児と保護者 先着15組 300円 申8月9日から電話かHP
- 綿ストールを藍染めしましょう  
8月29日(木)9時30分~12時30分 成人 先着15人 2,000円 申8月8日から電話かHP

くぬぎ台小学校コミュニティハウス

〒240-0045 川島町1374-1  
371-7611 休火・金曜

- 簡単・かわいいパッチワークⅦ  
8月24日・31日、9月7日の土曜(全3回)9時30分~12時 先着20人 1,500円 持裁縫道具、定規、鉛筆 申7月15日から窓口・電話・FAX 〒住所・氏名・電話番号を明記

川島地域ケアプラザ

〒240-0045 川島町360-2  
370-1550 fax 744-6443

- 川島ハーモニードレミ  
ピアノ伴奏に合わせて童謡唱歌を歌いませんか。  
7月25日(木)13時~14時30分 100円 持室内履き、外履き入れ袋、飲み物 申直接会場へ

ほどがや地区センター

〒240-0003 天王町1-21  
333-0064 fax 520-1650 休7/16(火)

ほどがや地区センターでは、今年度で全館LED化などの工事が予定されています。工事期間は、体育室が7月~2年1月、全館休館が10月~11月の予定です。工事日程の変更や進行状況などは、ホームページ、館内掲示板などでもお知らせします。

権太坂コミュニティハウス

〒240-0026 権太坂3-1-1 権太坂スクエアA-1  
713-6625 fax 713-6695 休7/16(火)

- ごんたカフェ  
7月13日・27日の土曜 13時30分~15時30分 65歳以上 100円/回 13日:盆踊りを楽しむ、27日:お楽しみイベント 申直接会場へ
- 布ぞうり作り教室  
8月31日(土)9時30分~16時30分 成人(床に座って作業ができる人) 先着8人 500円 申7月17日から窓口か電話

浅間コミュニティハウス

〒220-0072 西区浅間町5-375-1-2F  
311-6085 fax 311-6050 休7/16(火)

- 大人のためのおはなし会 無料  
8月6日(火)11時~11時45分 成人 先着12人 おはなしの語り、ブックトーク、詩、絵本紹介など 申7月15日から窓口か電話

今井地区センター

〒240-0035 今井町412-8  
352-1183 fax 352-1196 休7/30(火)

- レッツ プレイ ドッジビー 無料  
参加賞あり!みんな集まれ!  
7月19日(金)15時10分~16時10分 小学生 先着30人 申当日14時30分から窓口
- ボイストレーニング講座  
8月17日・31日、9月14日・21日、10月5日・19日の土曜(全6回)15時15分~16時15分 成人 先着15人 3,600円 申7月15日9時30分から窓口か電話

常盤台地域ケアプラザ

〒240-0067 常盤台53-2  
339-5701 fax 339-6068 休7/22(月)

- ときわの森 おもちゃ病院  
大切なおもちゃを診断修理します。  
7月~2年3月 原則第4木曜 10時~11時 先着5人 部品代のみ有料 申おもちゃの修理※一人1点 申直接会場へ

桜ヶ丘コミュニティハウス

〒240-0015 岩崎町15-30  
331-5368 fax 331-8990 休7/16(火)

- サマーキャンプ in桜ヶ丘  
いろいろなプログラムを1日で体験。  
8月15日(木)10時~15時 一人で参加できる小学生 先着8人 300円 申7月17日9時30分から窓口(電話は翌日から)
- 図書館ではたらいてみよう ~本だなのひみつ~ 無料  
8月22日(木)10時30分~12時 小学生 先着6人 申7月17日9時30分から窓口(電話は翌日から)

- 子ども食育講座  
自分でつくるお弁当。  
8月21日(水)10時~12時30分 一人で講座に参加できる5・6歳児 先着8人(要保護者送迎) 500円 申7月17日9時30分から窓口(電話は翌日から)

ほどがや国際交流ラウンジ

〒240-0004 岩間町1-7-15 岩間市民プラザ1階  
337-0012 fax 337-0013  
休7/16(火)、8/5(月)・6(火)

- 日本語教室 無料  
7月11日~7月20日の木曜夜、金曜午前、土曜午後※7月25日~8月31日はお休み 外国人
- 子どもの勉強会 無料  
7月13日・20日の土曜 10時~12時 ※7月27日~8月10日はお休み 日本語を母語としない小・中学生

- ハローギャザリング 無料  
7月20日(土)15時~16時30分 外国人、日本人 夏祭り

- 外国人母親交流会~ぴっころ~  
7月30日(火)10時30分~11時30分 100円 サンドイッチパーティー 外国人(日本人は要申込み)

ほどがや市民活動センター アワーズ

〒240-0006 星川1-2-1  
334-6306 fax 339-5120 休7/16(火)  
toiawase@hodogaya-ours.jp

- みんなのひろば「保土ヶ谷の環境を次世代に残すために私たちが出来ること」 無料  
第8回「環境」って何?<応用編>保土ヶ谷の地形から考える私たちの防災計画。  
8月23日(金)18時30分~20時30分 区内で活動をしている団体・個人 および環境に興味がある人 先着30人 保土ヶ谷の地形を学び、私たちが暮らすまちの防災について考える(9月21日に実地講座あり) 持筆記用具 申7月15日から窓口・はがき・FAX・Eメール 〒住所・氏名・年代・電話番号(必須)・Eメールアドレス・環境に関する活動をしている場合は活動内容を明記

### 瀬戸ヶ谷スポーツ会館

〒240-0024 瀬戸ヶ谷町71  
☎712-2412 休 7/16(火)

#### 小学生卓球DAY 無料

卓球でいい汗をかきませんか?  
🕒 7月19日(金)14時~17時 🏠 小学生  
📍 直接会場へ

#### 跳び箱・鉄棒特訓体育教室 無料

体育がちょっと苦手な小学生の皆さん、瀬戸ヶ谷会館に集合!  
🕒 8月9日(金)10時~11時30分 🏠 小学生 先着30人 📋 跳び箱、鉄棒など  
📍 7月17日から窓口(電話は翌日から)

#### 小学生お楽しみこうさく「エコマイク」 無料

音はどうやって出るのかな?なぜ音が聞こえるの?  
🕒 7月19日(金)14時~17時 🏠 小学生  
📋 ペットボトルでマイクを作成 📍 直接会場へ

### 常盤公園

〒240-0067 常盤台42-1 公園詰所  
☎331-5995

#### 夏休み昆虫観察会 無料

🕒 7月28日(日)10時~12時 📍 公園詰所前 🏠 小学生 先着12人 📋 虫とり網、虫かご、筆記用具、虫めがね(あれば)  
📍 7月15日から電話かFAX

### 保土ヶ谷図書館

〒240-0006 星川1-2-1  
☎333-1336 休 7/16(火)

#### 定例おはなし会 無料

🕒 7月17日(水)15時30分~16時 🏠 ひとりで話を聞ける子ども 📋 絵本、紙芝居の読み聞かせなど  
📍 直接会場へ

#### 親子おはなし会 無料

🕒 7月18日(木)①10時30分~、②11時~ ※各回同一内容 🏠 0~2歳の乳幼児とその保護者 📋 わらべ歌、絵本の読み聞かせ  
📍 直接会場へ

#### 夏休みおはなし会 無料

🕒 8月7日(水)15時30分~16時 🏠 ひとりで話を聞ける子ども 📋 絵本、紙芝居の読み聞かせなど  
📍 直接会場へ

#### 図書館ボランティア体験 無料

夏休みに図書館でボランティアをしてみませんか?  
🕒 8月8日(木)9時~15時 🏠 中学1~高校3年生 先着4人 📋 本棚の整理やカウンターの仕事を体験  
📍 7月18日 9時30分から窓口か電話 ※申込みは本人または家族のみ



### こども植物園

〒232-0066 南区六ツ川3-122  
☎741-1015 休 7/16(火)

#### こども向けピンボールカメラ体験写真教室

🕒 8月4日(日)9時30分~12時 🏠 小・中学生 20人(抽選) ※小学3年生以下は要保護者同伴 ¥1,000円 📋 レンズを使わない針穴だけのカメラを作り、白黒写真を作成  
📍 7月21日必着

#### 夏休み宿題お助け隊 ~宿題やったるDAY!

🕒 8月10日(土)10時~15時(入場:14時30分まで) 🏠 小学生 ¥100円(入場料) 📋 葉脈標本作り、アイの生葉のたたき染め  
📍 直接会場へ

#### 食虫植物の不思議

🕒 8月12日(月・祝)10時~11時 🏠 小・中学生 10人(抽選) ※小学3年生以下は要保護者同伴 ¥500円  
📍 7月29日必着

#### 糸つむぎと機織り体験 ワタからコースターを作ろう

🕒 8月24日(土)13時~16時30分 🏠 小・中学生 10人(抽選) ※小学生は要保護者同伴 ¥1,500円  
📍 8月10日必着

📍 各締切日までに窓口・はがき・FAX・HP 住所・氏名(フリガナ)・電話番号・事業名・年齢を明記

### 岩間市民プラザ

〒240-0004 岩間町1-7-15  
☎337-0011 休 7/16(火)、8/5(月)・6(火)

#### 岩間シネクラブ第143回「挽歌」

🕒 8月22日(木)13時30分~ ¥全席指定800円 ※会員制 📋 監督:五所平之助/出演:久我美子、森雅之ほか  
📍 7月18日より一般予約開始

#### 午前の音楽会vol.117 「秋空に澄みわたるトランペット」

🕒 9月21日(土)11時10分~ ¥全席指定1,000円 📋 出演:七澤清貴(ヴァイオリン)ほか/曲目:ペニスの謝肉祭ほか  
📍 7月21日よりチケット発売

### 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 休 7/25(木)

#### 当日受付教室 骨盤底筋体操教室

🕒 第1・3水曜 14時~15時15分 ※初めて参加の人は解説があるので13時30分集合 🏠 女性 先着20人 ¥600円 📋 出産・加齢などにより弱った骨盤底筋を体操で改善 📋 タオル、飲み物など  
📍 直接会場へ

※保育は2か月~未就学児、予約制、有料  
📍 子どもの部屋 ☎862-4750

### 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  
☎811-8444 休 8/12-5778

#### ヨガ&ボディチェーンII

🕒 8月27日~12月17日の火曜(9月3日と10月22日を除く)10時~11時30分(全15回) 🏠 16歳以上 30人(抽選)  
¥8,250円 📍 8月2日まで

#### 自然を写そう!デジカメテクニックC

🕒 8月31日(土)9時30分~12時 🏠 小学5年生以上 10人(抽選) ¥1,000円 📋 デジカメの基本操作と自然をきれいに撮るテクニック 講師:写真家 鈴木清美  
📍 8月5日まで

#### アウトドアクラブII

🕒 9月7日・21日、10月12日・26日、11月9日・30日の土曜 10時~12時(全6回) 🏠 小学生と保護者 12組(抽選) ¥小学生以上:4,500円、4歳~未就学児:2,000円、3歳以下:500円 📋 野外遊び、野外料理など  
📍 8月9日まで

#### おひさまクラブII

🕒 9月11日・18日・25日、10月2日・9日・16日・30日の水曜 14時~16時(全7回) 🏠 4歳以上の未就学児と保護者 24組(抽選) ¥1組7,350円(追加 中学生以上:4,000円、4歳~小学生:3,000円、3歳以下:300円) 📋 自然観察、野外ゲーム、クラフト・おやつ作りなど  
📍 8月5日まで

📍 各締切日までに往復はがきかHP 住所・氏名(フリガナ)・電話番号・年齢(学年)・性別・事業名・Eメールアドレスを明記

### 三ツ沢公園青少年野外活動センター

〒221-0855 神奈川区三ツ沢西町3-1  
☎314-7726 休 311-6444

#### BBQグリル料理教室

🕒 C:9月14日(土)、D:9月15日(日)10時~14時 🏠 家族・グループ 各13組(52人)(抽選) ¥中学生以上:2,200円、小学生:1,800円、4歳~未就学児:1,000円、3歳以下:100円 📋 バーベキューアドバイザーによる実演など  
📍 7月29日まで

#### もしもの体験キャンプ

🕒 9月28日(土)~29日(日)14時~翌日14時30分 ※一泊二日 🏠 小学生とその家族 20組(60人)(抽選) ¥中学生以上:5,500円、小学生:4,500円、4歳~未就学児:2,000円、3歳以下:100円 📋 災害時の避難生活体験  
📍 7月29日まで

📍 各締切日までに往復はがきかHP 住所・氏名(フリガナ)・電話番号・年齢(学年)・事業名を明記



Assisted by 横国GATE

## ほ도가や 押しスポット

☎ 区役所広報相談係 ☎334-6221 休 333-7945

バリバリ薄皮ピッツァ

マルゲリータ 972円(税込)

カフェ キュー  
**CAFE CUE**

保土ヶ谷公園内にあるおしゃれなカフェ。おいしい料理とアルコール類を含む飲み物を楽しめます。テラス席では豊かな緑に包まれながら、優雅なときを過ごすことができます。

**所在地** 花見台4-2  
「保土ヶ谷野球場前」バス停すぐ

**アクセス** 相鉄線「和田町」駅または「星川」駅 徒歩15分



**営業時間** 10時~19時

**定休日** 水曜

保土ヶ谷区Instagramアカウント (@hodogaya\_official) でもこの写真を紹介!

## 保健・子育てインフォメーション

申問健康づくり係 ☎334-6345~7 fax333-6309

- 肺がん・胃がん・子宮がん・乳がん・大腸がん・前立腺がん検診、横浜市健康診査予  
実施医療機関や内容の詳細は、広報ほどがや区版5月号「保存版保健だより」  
に掲載
- 高齢者結核健康診断 予☎ ☎334-6347  
☎8月6日(火)9時30分~10時(受付)7月16日から ☎区役所本館3階 ☎65歳以上  
で過去1年間胸部エックス線検査を受けてない人 先着15人 ☎胸部エックス線
- エイズ・梅毒検査 予☎ 匿名での検査 ☎334-6347  
☎毎週火曜(閉庁日を除く)(受付)9時~9時15分 ☎区役所本館3階 ☎結果を  
翌週以降の火曜(閉庁日を除く)に説明(受付)8時45分~9時
- 食と生活の健康相談 予☎ ☎334-6346  
食生活・運動・禁煙などの相談(糖尿病・脂質異常症・高血圧・肥満など)  
☎①7月23日(火)、②8月6日(火)13時30分~、14時30分~、15時30分~ ☎区  
役所本館3階栄養相談室
- 子どもの食生活相談 予☎ ☎334-6346  
☎7月19日(金)9時~、10時~、11時~ ☎区役所本館3階栄養相談室 ☎0~18  
歳の食事の相談 持母子健康手帳
- 離乳食教室 予☎ ☎334-6346  
☎7月19日(金)13時30分~15時 ☎区役所本館3階会議室 ☎生後7~8か月児  
(離乳食1日2回程度) 先着30人 ☎離乳食の話、調理実演、試食、個別相談 持  
離乳食用スプーン、タオル、スタイ、母子健康手帳  
※スマートフォンからの申込みはこちら→ 
- 歯っぴいいきいき1歳児 予☎ ☎334-6347  
☎8月7日(水)9時45分~11時15分(受付)7月16日から ☎区役所本館3階 ☎  
2018年7~9月生まれ 先着30人 持ナイロン歯ブラシ(親子とも)、  
母子健康手帳  
※スマートフォンからの申込みはこちら→ 

## スポーツ情報

区民大会 ☎区体育協会事務局(保土ヶ谷スポーツセンター内)  
☎fax 332-1130(月~金曜の13時~17時) ※申込書は事務局で配布

大会名	日程(申込締切)	会場	費用	申込み・問合せ先
第165回バドミントン大会 (一般、3混合ダブルス団体戦)	8/12(月・祝) (8/2必着)	保土ヶ谷 スポーツセンター	7,200円/チーム	泰良 利治 ☎715-0332
第235回卓球大会 (混合ダブルス、女子ダブルス)	9/1(日) (8/16必着)	保土ヶ谷 スポーツセンター	1,800円/チーム	石田 昌子 ☎332-3646

川辺公園プール ☎〒240-0001 川辺町4-4 指定管理者 オーエンスグループ  
☎331-5768(期間中)、03-3544-1551(期間外)  
☎03-3544-1560  
営業期間 7月13日(土)~9月1日(日)  
※期間中は無休

公園プールオープン!夏は、プールで涼しく、健康的に過ごしませんか?

プールの種類	営業時間	料金	対象
25mプール	9時~18時 (水浴は17時50分まで)	100円/時間	小学2年生以上
子ども用プール	9時~16時 (水浴は15時50分まで)	60円/時間	幼児~小学1年生

※25mプール:小学1年生以下は1人につき保護者(18歳以上で水着着用)1人同伴で利用可。  
※子ども用プール:未就学児は水着着用の保護者(18歳以上)1人につき2人の入場・利用可。  
おむつが取れていない幼児は、水浴できません。幼児専用のビニールプールを利用してください。

保土ヶ谷プール 〒240-0025 狩場町238-3 ☎742-2003 fax742-2005  
HP yokohama-wp.com/hodogaya/contact

■教室第3期(9~10月) 参加者募集  
☎①水泳教室(成人・小学生教室、アクアビクス、水中ウォーキング)、②スタジオ  
教室(ヨガ、ピラティス、エアロビクス、サーキット、姿勢改善、スロージョギング)申  
8月5日までに窓口※費用など詳細は問合せ、またはHP。

平沼記念体育館 〒221-0855 神奈川区三ツ沢西町3-1 休7/16(火)  
☎311-6186 fax316-8521


■当日受付教室 ※直接会場へ。持動きやすい服装、室内シューズなど

教室名	日時	1回の費用	対象・定員
ファジーテニス タイム	7月~8月の木曜(8/15は休み) 11時45分~12時45分	500円/人	16歳以上 先着24人
水曜フットサル タイム	7月~8月の水曜 21時~22時40分	700円/人	18歳以上 先着40人

■キッズ・ジュニアテニス教室 ☎三ツ沢青少年野外活動センター

教室名	日時	費用	対象・定員
キッズテニス	9月5日~10月31日の木曜 15時30分~16時30分(全9回)	7,200円	年中~小学2年生 10人(抽選)
ジュニアテニス	9月5日~10月31日の木曜 16時40分~18時(全9回)	9,000円	小学2~6年生 10人(抽選)

申7月31日までに窓口

●7月号には原則として7月11日~8月10日の情報を掲載しています。  
 編集・発行 保土ヶ谷区役所 広報相談係  
〒240-0001 保土ヶ谷区川辺町2-9  
☎334-6222 fax333-7945 (代)☎334-6262

申問こども家庭係 ☎334-6323 fax333-6309

- 妊産婦健康相談 予☎  
☎8月9日(金)9時~11時 ☎区役所本館3階母子相談室 ☎妊娠中・産後1年以  
内の方 持母子健康手帳
- 乳幼児歯科相談 予☎ ☎334-6297  
☎8月6日(火)13時30分~14時45分 ☎区役所本館3階母子相談室 ☎未就学  
児 持ナイロン歯ブラシ、母子健康手帳
- 乳幼児健康診査 ☎ ※予約不要

対象	日程	受付時間
4か月児	7月17日、8月7日の水曜	12時45分~13時30分
1歳6か月児	7月11日(木)・24日(水)、8月8日(木)	
3歳児	7月18日、8月1日の木曜	

☎区役所本館3階 持問診票、母子健康手帳、おむつ・パンツの予備、バスタオル  
(4か月児)、ナイロン歯ブラシ(1歳6か月児、3歳児)、尿・尿検査申込書(3歳児)  
※体調不良や都合の悪いときは次回以降の日程にお越しください。  
※転入された人にはご案内が届かない場合がありますのでお問い合わせください。  
※節電中のため、軽装の上、飲み物(水かお茶)持参のご協力をお願いします。

地域子育て支援拠点 こころからのお知らせ 休日・月曜(月曜祝日の  
場合は火曜)  
〒240-0001 川辺町2-5 パークタワー横濱星川1階  
☎340-0013 fax332-3190

- 絵本作家 保科琢吾と12人のお父さん達~お父さんと笑おう「おとわらの日」~ ☎  
☎7月20日(土)10時30分~11時30分 ☎未就学児と保護者 ☎絵本作家と保土  
ヶ谷のお父さん達の面白い話&絵本と紙芝居の読み笑わせなど 申直接会場へ
- 横浜子育てサポートシステム入会説明会  
子どもを預けたい人と子育てを応援したい人(預かる人)を対象とした説明会  
です。会員になるためには、この説明会への参加が必要です。  
☎8月24日(土)10時30分~11時30分 ☎子ども(生後57日~小学6年生)を預  
けたい人、預かる人(市内在住の成人で健康な人) 先着15人 申問7月17日から  
窓口か電話 ☎333-3885

## 夏!水の災害に備えよう

- 水の事故を防ぎましょう  
間もなく本格的な夏がやってきます。川やプールなどでの水遊びは、  
おぼれると重大事故につながりやすく大変危険です。  
水遊びを楽しみながらも、自分の命は自分で守る意識を身に付けましょう。
- もしも、おぼれた人が呼吸をしていなかったら…  
すぐに119番で救急車を要請し、心肺蘇生を行いましょう。
- あなたに今できること  
保土ヶ谷消防署では、成人に対する心肺蘇生法やAEDの使用方法、止血  
法などの応急処置を学ぶため、普通救命講習I(3時間)の受講を推奨してい  
ます。

普通救命講習Iの受講等に関するお問い合わせは、保土ヶ谷消防署予防係まで  
☎ 保土ヶ谷消防署予防係 ☎334-6671 fax334-6699

さわやかスポーツ 参加者募集 ☎  
誰でも気軽に楽しむことのできるニュースポーツの体験コーナーです。  
☎7月13日、9月14日、11月9日の土曜 13時15分~14時45分 ☎保土ヶ谷ス  
ポーツセンター ☎ポッチャ、グラウンドゴルフ、輪投げ、ラダーゲッター、ナイン  
ボール、シャフルボード、カローリング、トスベースボールなど 持室内履き、汗ふ  
きタオル 申直接会場へ  
☎ 保土ヶ谷区さわやかスポーツ普及委員会事務局  
☎080-4654-5035 fax330-4398

旭プール 〒241-0005 旭区白根2-33-1  
☎市民局スポーツ振興課 ☎671-3288 fax664-0669

■屋内プール天井改修工事に伴う休館および屋外プール夏季営業について  
・屋内プールは、天井改修工実施を予定しているため、10月から2年3月まで  
全館休館します。  
・屋外プールは、現在漏水調査をしています。夏季営業については、今月中旬  
までに施設内に掲示またはホームページに掲載します。  
※屋内プールは9月まで利用できます。

旭プール ハマスポ 検索