

ホームページからPDF版を
見ることができます



ほどがや

8
月号
No.262

特集

- 地域ケアプラザに行ってみよう! … **6**
- 地域の皆さんと協力して …………… **7**
きれいな保土ケ谷へ

保土ケ谷キャンドルナイト



日時 **8月31日(土)** 16時30分~20時(荒天中止)
※各種イベントは15時~

会場 保土ケ谷公園内梅園周辺(花見台4-2)
市営バス「保土ケ谷野球場前」バス停すぐ



星川杉山神社(明神神楽会) 平岡さん

キャンドルナイトは夏から秋への季節の移り変わりを表現したもので、約5,000個のキャンドルは壮大でありながら本物の火のあたたかみを感じられます。すてきな音楽やお面の絵付けなど珍しいワークショップも楽しめます。明神神楽会による「神さま行列」にもぜひ注目してください。



保土ケ谷キャンドルナイト | 検索

☎ 保土ケ谷公園管理事務所 ☎ 333-5515

ほどがや夏のイベント

☎ 区役所広報相談係 ☎ 334-6221 fax 333-7945

第37回 和田地蔵まつり

ステージイベントが充実した祭り。23日は保土ケ谷中学校吹奏楽部のオープニングセレモニー、川島囃子、沖縄三味線。24日は藤塚太鼓や市内を中心に活動するバンドグループ「ヨコハマ・ザ・ピンクス」などが出演します。



日時 **8月23日(金)** 16時~21時 **会場** 和田町商店街中央通り
8月24日(土) 17時~21時 (和田1-18-6周辺)
相鉄線「和田町」駅北口より徒歩1分



子どもたちにとって、夏休み最後の思い出にしてほしいという思いで長年開催しています。毎年開催できるのは、地域の皆さんの協力のおかげであり感謝しています。両日とも多数のステージイベントがありますので、ぜひ楽しんでください。

☎ 村上書店 ☎ 331-5501

西谷フェスティバル2019

西谷中学校マーチングバンドの演奏に始まり、地元小・中学生によるよさこいソーラン、大道芸や神輿のねり歩きなどが楽しめます。最後を飾る阿波踊りは最も盛り上がりを見せます。



日時 **8月25日(日)** **会場** 西谷商店街通り(西谷町890周辺)
11時~18時 相鉄線「西谷」駅南口より徒歩3分



西谷の活性化と子どもたちの思い出に残るようなお祭りを目指しています。応援スタッフは約100人、「チーム西谷」を掲げ、たくさんの人の知恵と汗で成り立っています。11月30日の相鉄・JR直通線開通に向け、西谷をさらに盛り上げます!当日は熱中症に気を付けて楽しんでください。

☎ 西谷商栄会事務所 ☎ 371-6645

宿場朝市 ごうどいち 毎月第1日曜 10時~13時

(1月・8月は休み)



新鮮な保土ケ谷のとれたて野菜、ほどがや弁当、横浜コロケ、宿場そばなどが並びます。

~防災の日・特別企画~

日時 **9月1日(日)** 10時~13時
会場 北川製粉中庭(帷子町2-82)

JR線「保土ケ谷」駅西口より徒歩5分



ほどがや人・まち・文化振興会 大尾さん

江戸時代から昭和20年代頃まであった神戸市が現代風に復活しました。9月1日は、いつもの催しに加え、普段食べ慣れているものや家にあるものでできる防災食を紹介します。試食もできますので、ぜひ来てください。

☎ ほどがや人・まち・文化振興会 桑名屋(近藤) ☎ 331-0233

特集↑

今からあなたもケアプラザデビュー!?

地域ケアプラザに行ってみよう!

高齢者だけでなく、子育て中の人も利用しています

☎ 区役所事業企画担当 ☎ 334-6343 fax 333-6309



ひぐらし 岩崎地域ケアプラザ 日暮さん

地域ケアプラザとは…

赤ちゃんからお年寄りまで誰でも利用できる福祉・保健の拠点です。身近な相談窓口であると同時に、住み慣れた地域で安心して暮らせる地域づくりのお手伝いをしています。

利用者に聞きました!



おしえて幼稚園のこと

～先輩ママに幼稚園のことを聞いちゃおう～

幼稚園入園を考えている保護者が対象。園の様子や日常生活について先輩ママから直接話を聞いて、情報交換することができます。(岩崎地域ケアプラザ)

子どもと一緒にまた利用します!

— 参加したきっかけは？

親と子のつどいの広場で、スタッフに紹介してもらいました。

— ケアプラザに来るのは初めてですか？

初めて来ました。子どもも入れる施設という印象がなかったので、こんなにたくさんの子どもがいて驚きました。

— 先輩ママの話を聞いてみていかがでしたか？

貴重なお話を聞くことができました。これから他の活動にもぜひ参加してみようと思います。



気分転換できる場所です!

— 参加したきっかけは？

マンションのエントランスにあったケアプラザの広報紙を見て、参加してみようと思いました。

— 参加してみた感想は？

日中、家で子どもと二人きりで過ごす時間が多いので、ケアプラザに来ると気分転換になります。

— ケアプラザを利用して良かったことは？

転居したての頃は知り合いがあまりいませんでしたが、同世代の友達ができました。



絵本読み聞かせとわらべうた

0～3歳までの親子が対象。読み聞かせとわらべうたを通して、親子のふれあいと交流の大切さを学ぶことができます。

(仏向地域ケアプラザ)



いまい学校

「学びながら、仲間づくり、健康づくり」をテーマに今年度から開講。英語や国語、美術や体育といった授業を通じて交流を深めます。(今井地域ケアプラザ)

新しい仲間ができました!

— 参加してみた感想は？

昔を思い出しながら、授業を受けました。初対面の人とも気さくに英会話ができ楽しかったです。

— ケアプラザのどんなところが魅力ですか？

家の近所であって、体操や歌、認知症予防などいろいろな講座に参加できるところです。参加者同士の交流が盛んなところも魅力のひとつです。



まずは、講座・イベントに参加してみませんか?

地域ケアプラザでは、他にも世代を問わず参加できる教室や食事会などさまざまな講座・イベントを開催しています。詳しくは、各地域ケアプラザにお問い合わせください。

その他にも、福祉保健活動をはじめとする地域交流のための貸館利用や、ボランティア活動の支援も行っています。

ぜひお近くの地域ケアプラザにお越しください!

各地域ケアプラザ

開館時間 月～土曜:9時～21時

日曜・祝日:9時～17時

※休館日などは各施設にお問い合わせください。

ケアプラザ名	所在地	電話番号	FAX
① 上菅田地域ケアプラザ	上菅田町 1696	371-3831	371-3810
② 川島地域ケアプラザ	川島町 360-2	370-1550	744-6443
③ 仏向地域ケアプラザ	仏向町 1262-3	336-1565	342-1571
④ 今井地域ケアプラザ	今井町 412-8	351-8812	351-8814
⑤ 岩崎地域ケアプラザ	岩崎町 37-5	334-1551	334-1500
⑥ 星川地域ケアプラザ	川辺町 5-11	333-9500	340-2100
⑦ 常盤台地域ケアプラザ	常盤台 53-2	339-5701	339-6068



今井地域ケアプラザ 鈴木さん

仏向地域ケアプラザ 小川さん

特集2

地域の皆さんと協力して

きれいな保土ヶ谷へ

区内には約4,000kmもの道路と160か所の公園があり、土木事務所はそれらを安全・安心に利用できるよう維持・管理をしています。それに加えて地域のさまざまな団体や区民の皆さんが清掃・美化活動に取り組んでいます。

今回は、そのうちの「公園愛護会」と「ハマロードサポーター」に話を聞きました。



8月10日は「道の日」
「道の日」のシンボルマーク

大正9年8月10日にわが国最初の近代道路整備の長期計画である「第一次道路改良計画」が実施されたことを記念して、昭和61年に8月10日を「道の日」に制定しました。

公園や道路のきれいを守るボランティアさんにインタビュー!

公園愛護会とは

身近な公園の日常的な管理を行う、地域のボランティア団体。区内で144団体が活動しています。

岩間町・天王町駅前公園愛護会



活動の内容について

公園の清掃・除草・植栽や花壇の手入れなどを行っています。また、道路や広場でも活動しています。

活動を始めたきっかけ

地域のために活動することで社会に恩返ししたいと思いました。家にこもりきりにならず、健康のためにもなると思い始めました。

やりがいや、やっていて良かったこと

草花に触れると、生命の素晴らしさを実感し、新鮮な気持ちになります。また、地域の人たちと話をすることも楽しく、価値のある時間です。

今後の抱負や一言

現在、保育園と一緒に花壇づくりをしています。今後も子どもや高齢者と一緒に活動をしていきたいです。

きれいな公園には人が集まり、地域が活性化します。自分たちの手で行えることをやり、みんなで地域づくりができれば嬉しいです。



保土ヶ谷区 公園愛護会

検索

ハマロードサポーターとは

道路の清掃や美化活動などを行う団体。区内で31団体が活動しています。

古河電池株式会社



活動の内容について

社長を含めた社員でシフトを組み、月1回、8名程度で本社ビル(星川2丁目)周辺の道路を清掃しています。

活動を始めたきっかけ

これまでに工場では清掃活動をしていましたが本社では行っておらず、何か地域貢献できないかと思い、活動を始めました。

やりがいや、やっていて良かったこと

活動中に通行者からお褒めのことばや励ましの声を掛けてもらうことが、やりがいにつながっています。また、社内でも活動に積極的な意見があり、部署を越えたつながりが増えました。社員が地域貢献に興味を持っていることも、新たな発見でした。

今後の抱負や一言

社長が掲げている「誠意・真勇・貢献」のスローガンを意識して、これからも活動を続けていきたいと思っています。

また、清掃だけではなく、地域の困りごとを解決できるような活動まで広げていければと考えています。



保土ヶ谷区 ハマロードサポーター

検索

土木事務所の業務の一部を紹介します

道路の穴埋め



デコボコ...



穴の開いた(舗装が傷んだ)道路を補修します。

側溝の清掃



大雨のときに水が流れるように側溝を清掃します。

樹木のせん定



健全な緑環境を維持するために公園内の樹木や街路樹をせん定します。

ガードパイプの補修



歩道の安全を確保するためにガードパイプやガードレールを補修します。

落書きの除去



道路や支柱などに書かれた落書きを除去します。

公園施設の点検・補修



利用者の安全・安心を守るために遊具などを点検・補修します。

地域防災拠点訓練に参加しましょう

☎区役所庶務係 334-6203 ㊟334-6390

地域防災拠点 (指定避難場所)

市内で震度5強以上の地震が発生した場合に開設され、倒壊などにより自宅での生活が困難な場合に、一時的に避難生活を送る場所です。保土ヶ谷区では27の小・中学校が指定されています。

■地域防災拠点の4つの機能

避難生活の場所

震災により自宅での生活ができない人の一時的な生活の場所になります。



食料・物資の配布

最低限の食料の備蓄があります。また、避難者・地域住民への救援物資の配布場所になります。



防災資機材の配備

ジャッキやエンジンカッターなどがあり、倒壊した家屋などからの救助活動を行うことができます。



災害情報の受伝達

行政からの被害・救援情報などが集まり確認できます。また、避難者情報により家族の安否確認ができます。



地域防災拠点の運営は、地域の皆さんによって行われるため、避難者も拠点運営に携わります。災害時に備え、積極的に訓練に参加しましょう。

■訓練の様子



【生活スペースの区割り】

体育館に避難者が生活するスペースを区割りし、避難生活を体験します。



【応急炊飯訓練】

大型炊飯器などを使って、食事の準備・配膳をします。



【ペット対策】

ペットの同行避難や一時飼育場所の選定などについて訓練や検討を行います。



【要援護者の支援】

自力での避難が困難な人への支援方法を学び、実際に避難行動を体験します。



【女性の視点を踏まえた避難所運営】

安心して避難所生活が送れるように、更衣室や授乳室などプライバシーに配慮した場所の検討を行います。

自分の地域防災拠点や訓練日程などの情報はホームページへ

保土ヶ谷区 地域防災拠点

検索



9月7日(土)保土ヶ谷公会堂にて、「20万区民の自助・共助による減災運動」推進大会を開催します!→詳しい内容は10ページへ

生ごみの「水切り」で気になる臭いを防ぎましょう

☎区役所資源化推進担当 334-6304 ㊟332-7409

生ごみの臭いが気になる季節。主な原因はごみに含まれる水分です。「水切り」をしっかりと行うことで腐敗や悪臭を防ぎ、ごみが軽くなってごみ出しが楽になります。

なんと、生ごみの約80%は水分なんだって!



へら星人ミーオ

水切りのポイント

① ごみをぬらさない

三角コーナーや排水口内の水切りかごは便利ですが、ごみが水分をたくさん吸ってしまいます。



② しっかり乾かす

茶がらやティーバッグは水気をしぼって乾かしましょう。野菜の皮も乾かしてからごみ箱へ。



③ ギュッとしぼる

ごみに含まれた水分は、水切りネットなどを使ってギュッとしぼりましょう。



「ヨコハマ3R夢(スリム)」! マスコット イーオ

一人ひとりの輝きが、元気な地域をつくります!

ほ도가や 地域カレポート 第20回

戦争の歴史とともに伝える保土ヶ谷のまち
松並木プロムナード水辺愛護会 吉川 明さん

☎区役所企画調整係 334-6227 ㊟333-7945



「横浜大空襲のとき、動員先の蒲田から保土ヶ谷まで焼け残った道をひたすら歩いて帰ってきた。」そう語るのは、ほ도가や語りべ会をはじめ、松並木プロムナード水辺愛護会など多くの地域活動を行っている吉川さんです。

吉川さんが子どもの頃よく遊んでいたのが、狩場町にある児童遊園地。「現在の英連邦墓地エリアを含む一帯が、戦前は児童遊園地として開放されていた。遊園地内の広い運動場では、企業や学童の運動会が開催され、多くの区民の憩いの場だった。身近な自然のある児童遊園地や小さな異国を感じられる英連邦墓地に、ぜひ足を運んでほしい。」と語ります。

また吉川さんは、自身の戦争での経験を通じて子どもたちに戦時中の生活や保土ヶ谷の歴史を伝えたいという思いから、岩崎小学校6年生が地域について学び発信する「ほ도가やまちゼミ」の講師に加え、権太坂小学校や初音が丘小学校で出張授業をしたことも。「小学生は横浜大空襲の話や戦時中の食糧事情に関心がある。今の小学生にご飯が満足に食べられない状況を理解してもらうのは難しいが、話を熱心に聞いてくれたり、興味をもって質問してくれる限り、これからも歴史を語り継いでいきたい。」という力強い思いをうかがいました。

今月の地域カレポートは「ほ도가や語りべ集」から紹介しています

「ほ도가や語りべ集」は、地域活動などを行っている人が中心となって、「区民の皆さん、子どもたちに伝えていきたい!」という保土ヶ谷の魅力をもとめた冊子です。地域の勉強会などに活用していただける人に、冊子を区役所(本館2階22番)でお渡ししています。また、HPで見ることができます。



▲ほ도가やまちゼミの様子 (松並木プロムナード<保土ヶ谷町>にて)

食生活等改善推進員(ヘルスマイト)養成セミナー 受講生募集

岡 区役所健康づくり係
☎334-6346 ☎333-6309

食を中心とした健康づくりのボランティアとして地域で活躍している「ヘルスマイト」を養成するセミナーです。8回講座を受講することで、ヘルスマイトとして活動することができます。年1回の募集ですので、この機会にぜひお申し込みください。

食を中心とした健康づくりを学んで伝えて地域で仲間づくり! 健康の輪を広げよう!

講座の様子



受講者の声

食生活以外の知らないことも学べて、勉強になった。

活動の様子



活動例

地域で食事バランスを説明
区民まつりへのブース出展、小学校での食育講座など

勉強したことを人に伝えることで
やりがいにつながります。
皆さんの参加を
お待ちしております。



区食生活等改善推進員
会長 坂井さん

回	日程	内容
①	9月27日(金)	
②	10月11日(金)	・食生活等改善推進員について
③	11月8日(金)	・健康づくりと食生活
④	11月22日(金)	・生活習慣病
⑤	12月6日(金)	・運動
⑥	2年1月17日(金)	・歯みがき講習
⑦	2月14日(金)	・調理実習 など
⑧	3月6日(金)	

時間 13時30分～16時
会場 区役所本館3階会議室
対象・定員 区内在住で健康づくりに
関心のある人 30人(抽選)
費用 1,188円(テキスト代)
申込み 9月11日までにはがき・FAX・HP
〒住所・氏名・生年月日・電話番号を
明記 〒240-0001 川辺町2-9 区役所
健康づくり係「食生活等改善推進員
養成セミナー」宛

ホームページでの申込みはこちら▼

保土ヶ谷区 ヘルスマイト

検索



建物管理は適正に～違反建築物にならないために～

岡 保土ヶ谷消防署指導係
☎334-6696 ☎334-6699

建物の増築・改築やテナントが変更になると、今まで設置していなかった消防用設備が新たに必要になるケースがあります。また、そのまま使用すると、消防法や建築基準法違反となるケースもあります。必ず消防署へ相談しましょう。



事前に相談してください



健康・医療に関するひとことアドバイス

口の中も夏バテ



保土ヶ谷歯科医師会 たかえす歯科 高江洲 慶

暑い日が続くと、イライラしたり、食欲不振や睡眠不足で身体に不調が起こります。実は、口の中にもいろいろなトラブルが起こります。口の中には常に多くの細菌が存在していますが、免疫力が低下すると細菌環境のバランスが崩れて歯周病や虫歯の原因となる細菌が活性化し、歯ぐきが腫れたり、歯が痛み出します。

また、夏場に欠かせない水分補給ですが、冷たい飲料をとりすぎると身体が冷えて体調が悪くなることがあるので注意が必要です。さらに、酸性度の高い炭酸飲料やスポーツドリンクなどを飲み続けていると、歯の表面のエナメル質が酸で溶け出し、歯がしみて、虫歯になってしまうこともあります。健康食品のお酢や栄養ドリンク、ビールなどのお酒も酸性度が高いので注意が必要です。食生活や睡眠といった生活リズムなどに気をつけて体調管理をすること、正しい歯みがきで口の中をいつも清潔に保つことが大事です。

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

「20万区民の自助・共助による減災運動」推進大会 無料

🕒 9月7日(土)13時30分～15時 📍保土ヶ谷公会堂※直接会場へ 👤先着600人 📋常光明子氏による女性の視点を踏まえた防災対策、地域の取組事例発表 🗨庶務係 ☎334-6203 📠334-6390

第12回 保土ヶ谷合唱祭 参加団体募集

🕒 11月10日(日)13時～16時 📍保土ヶ谷公会堂 👤区内で活動している合唱団 💰一般:5,000円、学生:3,000円(1団体あたり) 📋演奏時間:1団体につき7分(区の花「わがまち、保土ヶ谷」を歌う場合は別途3分、計10分) 📄9月15日必着ではがき・FAX 代表者の〒住所・氏名・電話番号・団体名・団員数・合唱の種類(男声・女声・混声)を明記 〒240-0014 霞台47-3 青木方「第12回保土ヶ谷合唱祭実行委員会」宛 ☎📠335-6092、区役所生涯学習支援係 ☎334-6307 📠332-7409

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～

🕒 8月24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 📠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)
🕒 8月18日、9月1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 📠948-2488

保土ヶ谷区難病医療講演会「原発性胆汁性胆管炎の理解」 無料

🕒 9月9日(月)14時～16時 📍保土ヶ谷区役所4階401会議室 👤市内在住の原発性胆汁性胆管炎で療養している人・その家族など 先着60人 📋専門医による疾患や治療の解説 📄8月15日から電話・FAX 〒住所・氏名・電話番号・講演会名を明記 高齢者支援担当 ☎334-6328 📠331-6550

ギャラリーガイド

🗨生涯学習支援係 ☎334-6307
■区民ギャラリー(区役所1階ロビー)
・自由に気ままに描きました
🕒 8月20日(火)～28日(水)
■アーバンアートほどがや(JR保土ヶ谷駅ビル3階)
・写実洋画展
🕒 8月19日(月)～29日(木)
・千墨会水墨画
🕒 8月31日(土)～9月9日(月)

施設から

今井地区センター

〒240-0035 今井町412-8
☎352-1183 📠352-1196 🏠8/27(火)

■今井子ども夏まつり
今年のテーマは“ハワイ”。あのおばけ屋敷も復活。

🕒 8月24日(土)10時～16時 📋フラダンスやウクレレの演奏会、恒例のチクセン縁日や無料工作会 📄直接会場へ

■今井星空さんぽSUMMER
夏の星空を眺めてみませんか?

🕒 8月31日(土)18時～20時 👤小学生以上 先着20人 💰300円 📋当日の星空解説、宇宙天文情報の座学、夜空を望遠鏡で観察する講座 📄8月15日9時30分から窓口か電話

■宝塚流「美と健康のプログラム」

元宝塚トップスターによる特別講座。
🕒 9月5日・12日・19日・26日の木曜(全4回)13時～14時 👤成人 先着15人 💰1,600円 📋元宝塚トップスター古城都による、呼吸法・ウォーキングストレッチ・発声を組み合わせたプログラム 📄8月15日9時30分から窓口か電話

初音が丘地区センター

〒240-0031 藤塚町15-1
☎352-3992 📠442-3559 🏠8/19(月)

■くつろぎのひととき「レコードCafé 初音」
🕒 8月16日(金)14時～16時(出入り自由) 💰200円(スイーツ付き) 📄直接会場へ

■健康麻雀大会

🕒 9月23日(月・祝)12時～16時30分 👤成人 先着24人 💰200円 📄8月15日9時30分から窓口(電話は仮予約で翌日から)

■アコーディオンにのせて「昭和の歌をうたいましょう」

🕒 10月2日(水)13時～14時30分 👤成人 先着30人 💰200円 📄8月15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 📠370-3161 🏠8/19(月)

■わたしの一品～クレイクラフト～
🕒 9月2日(月)・9日(月)・16日(月・祝)(全3回)13時～14時30分 👤成人 先着10人 💰3,000円 📄8月15日から電話かHP

■英語と遊ぼう!
🕒 9月7日(土)10時30分～11時30分 👤年中から小学校低学年 先着10人 💰300円 📄8月17日から電話かHP

■料理人に学ぶ季節の料理
🕒 9月12日(木)10時～12時30分 👤成人 先着16人 💰1,500円 📄8月22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 🏠火・金曜

■いっしょに、元気に歌いましょう。Ⅶ 無料
参加者から募った歌を歌います。

🕒 9月28日(土)10時～12時 👤先着20人 📄8月15日から窓口・電話・FAX 〒住所・氏名・電話番号を明記

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 📠713-6695 🏠8/19(月)

■ごんたカフェ
🕒 8月24日(土)13時30分～15時30分 👤65歳以上 💰100円 📋お楽しみイベント 📄直接会場へ

■終活を始める前の講座 無料

🕒 ①9月11日・②25日、③10月9日の水曜(全3回)15時15分～16時30分 👤先着30人 📋終活の活動方法について専門家から講話(今井地域ケアプラザ共催) ①老人ホーム探し、②介護保険制度って何ですか?、③生前整理はいつするの?今でしょ 📄8月15日から窓口か電話

桜ヶ丘コミュニティハウス

〒240-0015 岩崎町15-30
☎331-5368 📠331-8990 🏠8/19(月)

■健康マージャン教室
～初心者OK みんなで頭の体操～

🕒 9月5日・12日・26日、10月3日の木曜(全4回)10時30分～12時 👤成人 先着12人 💰300円 📄8月16日9時30分から窓口(電話は翌日から)

■ポーセリンアートのマイカップorマイプレート作り

🕒 9月21日(土)10時30分～12時30分 👤先着12人 💰800円 📄8月16日9時30分から窓口(電話は翌日から)

■桜ヶ丘チャリティーコンサートvol.19
～音楽でワールドトリップ!～ 無料

🕒 9月30日(月)14時～15時 👤先着45人 📄8月16日9時30分から窓口(電話は翌日から)

峯小学校コミュニティハウス

〒240-0064 峰岡町1-10
☎📠337-3319 🏠火・金曜

■タペストリー体験教室 季節の花(秋)
🕒 8月22日・29日、9月5日の木曜(全3回)13時30分～16時 👤先着10人 💰1,500円 📋裁縫道具 📄8月15日から窓口か電話

■エクセルを学ぶ「家計簿を題材に“やさしい表の作り方とデータ入力”」

🕒 9月12日・19日の木曜(全2回)13時30分～16時 👤先着12人 💰500円(テキスト代) 📋パソコン(貸し出し可) 📄8月15日から窓口か電話

常盤台コミュニティハウス

〒240-0067 常盤台53-2
☎348-8277 📠348-8288 🏠8/26(月)

■体幹トレーニング
体の軸である「体幹」を鍛えよう。

🕒 9月19日、10月17日の木曜 13時～14時 👤先着20人 💰300円/回 📄8月15日から窓口か電話

■親子3B体操

ボールなどを使用して音楽に合わせた多様な運動を親子で楽しみます。
🕒 9月20日(金)10時～11時30分 👤未就園児と保護者 先着20組 💰300円 📄8月15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 📠311-6050 🏠8/19(月)

■親子のおはなし会 無料

🕒 9月19日(木)11時～11時30分 👤0～2歳児と保護者 先着5組 📄8月20日から窓口か電話

岩間市民プラザ

〒240-0004 岩間町1-7-15
☎337-0011 📠337-2500
🏠8/13(火)、9/9(月)

■フェローアートギャラリー
～はじまりはアートの旅2019～ 無料

🕒 8月1日(木)～18日(日)10時～18時 📋港北区にある生活介護事業所「アート・メープルかれん」で制作された作品を紹介

■ぼくのわたしのお絵かきあそび! 無料

🕒 8月21日(水)～28日(水)10時～18時 📋近隣の保育園の子どもたちによる絵の展示

■シルクロードの旋律を奏でる⑰
「陳臻(Chen-Zhen)中国二胡 リサイタル“航”」

🕒 11月10日(日)14時～ 💰全席指定3,000円 📋出演:陳臻(二胡ほか)、諸井博子(ピアノ)ほか、曲目:島唄ほか 📄8月16日からチケット発売

川島町公園こどもログハウス

〒240-0045 川島町825-1
☎📠373-8566 🏠8/19(月)

■おはなし会 無料
🕒 9月3日(火)11時～11時20分 👤幼児と保護者 📄直接会場へ

■子育てサロン「たんぽぽ」 無料

🕒 9月4日(水)10時30分～11時30分 👤幼児と保護者 📄直接会場へ

狩場緑風荘

〒240-0025 狩場町295-2
☎742-2311 ㊟741-2216 休8/27(火)

■趣味の教室

🕒 10月～2年3月 午前:10時～12時
1日:10時～15時 市内在住で60歳以上の初心者 各10～20人(抽選) 教材費・保険料等実費 目パソコン入門、コーラス、英会話入門、若返りのための国語・算数、健康マージャン、卓球入門、らくちんヨガ、3B体操、ペン習字、むかしの横浜を知ろう!、栄養料理、簡単針仕事、リフレッシュボディケア体操、初歩からの口笛、フラダンス、初めての手編み、配色美人になろう、初心者の陶芸、華道、俳句 申8月20日必着で窓口(はがき持参)か往復はがき 〒住所・氏名・年齢・性別・電話番号・希望教室名を明記 ※受講には利用証が必要

保土ヶ谷図書館

〒240-0006 星川1-2-1
☎333-1336 ㊟335-0421 休8/13(火)

■親子おはなし会 ㊟

親子で一緒に絵本の読み聞かせやわらべ歌を楽しみます。

🕒 8月15日(木)①10時30分～、②11時～※各回同一内容 2歳以下の乳幼児と保護者 申直接会場へ

■夏休みおはなし会 ㊟

🕒 8月21日(水)15時30分～16時 一人で話を聞ける子ども 目絵本、紙芝居の読み聞かせなど 申直接会場へ

■自殺予防対策関連ポスター展示 ㊟

🕒 9月3日(火)～30日(月)

■定例おはなし会 ㊟

🕒 9月4日(水)15時30分～16時 一人で話を聞ける子ども 目絵本、紙芝居の読み聞かせなど 申直接会場へ

ほ도가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 ㊟337-0013 休8/13(火)、9/9(月)

■子どもの勉強会 ㊟

🕒 8月31日、9月7日の土曜 10時～12時 ※8月17日・24日はお休み 目日本語を母語としない小・中学生

■日本語教室 ㊟

🕒 9月5日～7日の木曜夜、金曜午前、土曜午後 ※8月14日～31日はお休み 目外国人

■外国人母親交流会～ぴっころ～

🕒 9月10日(火)10時30分～11時30分 ※8月はお休み 目外国人(日本人は要申込み) ㊟100円

ほ도가や市民活動センター アワーズ

〒240-0006 星川1-2-1
☎334-6306 ㊟339-5120 休8/19(月)
✉toiawase@hodogaya-ours.jp

**■ファミリー縁日
～聴いて 作って 遊ぼう～ ㊟**

昨年に続き、今年も「ほ도가や街の学習応援隊」が「かなフィルランド2019」に17組参加。楽器演奏や工作などで、楽しい遊び場を作ります。

🕒 8月12日(月・祝)10時～16時 目かながわアートホール(保土ヶ谷公園内) 目太鼓演奏、子ども向け工作教室、将棋、絵手紙の体験、バルーンアートなど 申直接会場へ

■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」 ㊟

第9回「環境」って何?<実地編>まちをきれいに&身近な防災with.ほ도가やサンプラザプロジェクト

🕒 9月21日(土)13時30分～16時30分 区内で活動している団体・個人、環境活動に興味がある人 先着30人 目近隣の大学生や中・高校生と一緒に、地域を清掃しながら、そのエリアの防災について学び、日頃できることを考える 目筆記用具、動きやすい服装、軍手 申8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・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

こども植物園

〒232-0066 南区六ツ川3-122
☎741-1015 ㊟742-7604 休8/19(月)

■初心者向けボタニカルアート体験教室

🕒 9月11日～3月11日の第2水曜(全7回)10時～12時 目成人 12人(抽選) ㊟4,000円 申8月28日必着

■シュロの葉のかご編み

🕒 9月13日(金)14時～16時 目成人 10人(抽選) ㊟500円(ドライフラワー付き) 申8月30日必着

■どんぐりを食べよう!

🕒 9月29日(日)10時～12時 目3歳から小学生と保護者 10組(抽選) ㊟500円 申9月15日必着

申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・年齢・事業名を明記



▲シュロの葉のかご編み

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 ㊟311-6444

■ふれあい親子クラブ(秋みつけ隊)

🕒 10月2日・9日・16日・23日の水曜(全4回)14時30分～16時30分 目年中・年長と保護者 16組(抽選) ㊟2人1組:5,000円(追加 3歳～未就学児:2,000円、2歳以下:1,000円) 目季節のおやつ作り・自然遊び・工作など

■三ツ沢公園でスポレク2019

🕒 10月20日(日)10時～15時 市内在住 炊飯・ピザ各50人(抽選) ㊟炊飯350円、ピザ150円、手作りお菓子120円など 目飯ごうでご飯炊き、石窯のミニピザ、ダッチでお菓子、クラフト2種、おせんべい焼き、炭火焼鳥、森のゲーム、宝探しなど

■網焼き料理教室

🕒 ①10月26日(土)・②27日(日)10時30分～14時 目家族・グループ 各64人(抽選) ㊟中学生以上:1,000円、小学生:800円、4歳～未就学児:400円、3歳以下:100円 目秋の食材を使った網焼き

申8月29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



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 ㊟812-5778 休9/2(月)～4(水)

■アロマ教室C

🕒 9月20日(金)10時30分～12時 目16歳以上の初心者 10人(抽選) ㊟2,000円 目日焼け肌をいたわるアロマ、鎮静効果の高いアロマジェル作り 申8月26日消印有効

■自然を写そう! デジカメテクニックD

🕒 10月5日(土)9時30分～12時 目小学5年生以上 10人(抽選) ㊟1,000円 目デジカメの基本操作、自然をきれいに撮る方法。講師:写真家 鈴木清美 申9月9日消印有効

申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・性別・生年月日・事業名・Eメールアドレスを明記

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 ㊟862-3101 休8/22(木)

**■心とからだを整える
産後のセルフケア ㊟**

子育てに追われて自分のことが後回しになっていませんか?

🕒 9月3日・10日・17日・24日の火曜(全4回)10時～11時30分 目産後2か月以降の女性と乳児 先着15人 ㊟4,000円 目バランスボールを使った楽しいエクササイズ、有酸素運動 申8月15日から窓口・電話・HP

※保育は2か月～未就学児、予約制、有料 申子どもの部屋 ☎862-4750

Assisted by 横国GATE

横国生の ほ도가や 推しスポット

☎区役所広報相談係 ☎334-6221 ㊟333-7945

和田町商店街

相鉄線和田町駅から北へT字型に広がる商店街。横国生の利用も多く、ラーメン屋に居酒屋と学生好みの店が多いです。8月には恒例の和田地蔵まつりが開催され、多くの人でにぎわいます。

所在地 和田1・2丁目
アクセス 相鉄線「和田町」駅北口よりすぐ

6月と11月の第2土曜には、横国生が参加する「和田べっぴんマーケット」を開催。各店のイチオシが並びます。

和田町商店街 検索

和田べっぴんマーケットもあるよ!

保土ヶ谷区インスタグラムアカウント (@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

■肺がん検診(受診は年1回)☎334-6345
 ☎9月25日(水)〈受付〉9時~10時30分 〈予約〉8月27日から 区役所本館3階
 40歳以上(令和2年4月1日時点) 先着50人 ¥ エックス線撮影680円 ※協力医療機関でも実施

■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

■エイズ・梅毒検査(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)
 ☎①8月22日(木)9時~、10時~、11時~ ②9月3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
 ☎8月23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
 ☎8月23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)とその保護者 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
 ☎9月4日(水)9時45分~11時15分 〈受付〉8月15日から 区役所本館3階受付
 2018年8~10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

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

区民大会

大会名	日程(申込締切)	会場	費用	申込み・問合せ先
ソフトテニス (一般男女ダブルス)	9月14日(土) (9月2日必着)	三ツ沢公園 庭球場	2,000円/組	西村 泰 ☎801-1423
バドミントン (一般、シニア、新人 男女別 ダブルス個人戦 高校生以上)	9月15日(日) (9月6日必着)	保土ヶ谷 スポーツセンター	2,400円/ペア	泰良 利治 ☎715-0332
第24回 弓道 (一般、シニア、高校生)	10月6日(日) (9月7日必着)	常盤公園 弓道場	1,000円/人	軽部 隆 ☎331-1445

平沼記念体育館 〒221-0855 神奈川区三ツ沢西町3-1 休 8/19(月) ☎311-6186 fax316-8521

第3期(10~12月)定期教室参加者募集 ※詳細はHPをご確認ください。

曜日	教室名
火	バドミントン、火曜ヨガ、フラダンス1・2
水	はじめてのピラティス、ステップUPピラティス、やさしいストレッチ、ズンバ
木	はつらつ健康づくり(55歳以上)、木曜ヨガ、アロマヨガ、背骨コンディショニング、トータルヘルスケア1・2、わくわく親子体操(2歳以上の子どもと保護者)、キッズ体操年中・年長(年中・年長)、木曜ジュニア体操(小学1~6年生)、スポンジキッズテニス(年中~小学2年生)、スポンジジュニアテニス1(小学2~6年生)
金	ピラティス1・2、ベビー&ボディケア(首がすわった後~歩くまで)
土	生活習慣改善体操・転倒予防体操(40歳以上)、大人のストレッチ、スポンジジュニアテニス2(小学2~6年生)

16歳以上(抽選) 8月31日までにHP
 木曜日のスポンジテニスのみ三ツ沢公園野外活動センター

申問子ども家庭係 ☎334-6323 fax333-6309

■妊産婦健康相談 予☎
 ☎9月13日(金)9時~11時 区役所本館3階母子相談室 妊産婦・産後1年以内の人 持 母子健康手帳

■乳幼児歯科相談 予☎ ☎334-6297
 ☎9月10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	8月21日、9月4日の水曜	12時45分~13時30分
1歳6か月児	8月28日(水)	
3歳児	8月22日、9月5日の木曜	

区役所本館3階健診受付 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。
 ※転入された方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)、8/14(水)
 〒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 保科琢音と12人のお父さん達~お父さんと笑おう「おとわらの日」~ ☎
 ☎8月17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。同室保育もあります。
 ☎9月26日(木)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 8月15日から窓口か電話 ☎333-3885

ほどがや地域活動ホームゆめ 〒240-0005 神戸町140-2
 ☎340-3360 fax334-0462 yume-toys@e-hodogaya.org 休 土・日曜・祝日

■ママとも・ほっとサークル きらきら ☎
 お子さんの発達に不安があるママたちのおしゃべりの会。
 ☎8月28日(水)10時~12時 3歳くらいまでの乳幼児と保護者(保護者のみの参加可) 先着10組 プールで水遊び 8月15日から電話・FAX・Eメール 名前・子どもの年齢・電話番号を明記

すみれ通信~区民の情報広場~ ※区民が主催する活動を掲載

■秋季 保土ヶ谷区民 囲碁大会(市各区対抗戦選手選抜兼)
 ☎9月8日(日)9時30分~16時 保土ヶ谷公会堂 区内在住・在勤・在学 50人 ¥2,000円(女性・中学生・高校生・障害者1,000円、小学生以下500円) 弁当付き 増村 仁 ☎741-2071

■認知症予防「ミュージック脳トレ」初級講座
 右脳と左脳を同時に使い前頭葉を活性化して、認知症予防につなげる脳トレ講座です。
 ☎9月10日・24日、10月8日・29日、11月12日・26日、12月10日の火曜(全7回) 13時30分~15時30分 かるがも3階 10人 ¥3,500円 福原 ☎080-4813-1130

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

■各種教室 ※詳細は電話かHPでご確認ください。
 【トレーニング室】
 体力に自信のない人、高齢者でも参加できるスロージョギング教室や、各種体操教室あり。体の痛みやお腹の脂肪など相談にのります。¥300円/回(個人利用)
 【水泳教室】
 成人・子供クラス

■記録測定会
 好きな種目で25m、50mの記録を測ってみませんか?
 ☎8月14日(水) 9時30分~10時30分 ¥入場料のみ 申 直接会場へ

●8月号には原則として8月11日~9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

●区役所の開庁時間は、平日8時45分~17時まで(年末年始を除く)
 ●昼の時間帯は待ち時間が長くなる場合があります。
 ●毎月第2・4土曜9時~12時は戸籍課・保険年金課・子ども家庭支援課で一部業務を行っています。

区の人口 205,697人
 区の世帯数 96,154世帯
 (2019年7月1日現在)