



ほどがや

9
月号
No.263

特集

●今のあなたはどこにいますか？
～すぐにできる生活習慣病予防～

6・7



誇りを胸に地域の絆

保土ヶ谷消防団では団員を募集しています。
あなたの力を地域のために生かしてみませんか？

消防団って？

消防団とは、普段は本業のある会社員や自営業の人・主婦・学生などが、火災や大災害発生時に消火・救助活動を行う地域に密着した組織です。
保土ヶ谷区には4つの分団があり、それぞれの受け持つ地域で活動しています。

どんなことをするの？

消防署と連携し、火災のときは消火活動、大きな災害時には救助活動や避難誘導を行います。
平常時には訓練(消火・救助)のほか、応急手当など防災知識の普及や火災予防の呼びかけなど、区民に対する広報活動も行っています。

消防団員になると？

消防団員は、非常勤の特別職地方公務員です。
報酬が支給されるほか、災害や訓練に出動した場合は出動報酬も支給されます。
また、活動中に負傷した場合の補償制度があります。



保土ヶ谷消防署
宮代署長

消防団はハードルが高い？
大丈夫です！
その不安や疑問にお答えしましょう

Q やってみたいけど、仕事があるし…

他の団員も仕事や学業があり、お互い理解があります。また、みんな無理のない範囲で参加しています。
所属する分団によって異なりますが、活動日数は月2回程度です。



第二分団 中村さん

普段は
サラリーマン
です

Q 子どもが小さいから無理そう…

保土ヶ谷消防団は「親子でも参加できる消防団」。子どもと一緒に訓練などに参加できます。

お父さん・お母さんが訓練に参加している間、子どもは消防署の車両や施設を見学できます。



第四分団 竹田さん

子育て奮闘中ですが
みんながサポートしてくれます

Q 女性でも大丈夫かな…

消防団だからといって、体力重視というわけではありません。もちろんハードな訓練に参加することもあります。無理のない範囲で参加しています。

また、地域での防災教育や応急手当の普及指導の場面でも力を十分発揮しています。



第二分団 小口さん

普段は
ソムリエとして
働いています

保土ヶ谷消防団初！ 女性分団長が誕生しました

私自身も仕事や地域活動と両立しながら活動しています。
女性ができることを考え、心肺蘇生法の普及に力を入れています。

分団長としてスタートしたばかりですが、団員と共に地域と連携して活動していきます。



第三分団長
平野さん

消防団員募集中

- 区内在住・在勤・在学
- 18歳以上70歳未満
- 特別な資格は必要ありません

消防団については▶

入団の申込みは▶



特集

今のあなたはどこにいますか？

～すぐにできる生活習慣病予防～



チェックして自分のレベルを知りましょう！

健康な状態

レベル1

生活習慣病予備軍の入り口

- 歯科の定期受診に行かない
- 食べすぎ・飲みすぎ 運動不足
- 喫煙している ストレスのある生活

レベル2

生活習慣病予備軍

- 歯周病の放置 太り気味
- 血圧が高い 血糖値が高い
- 血液検査で指摘されたことがある

レベル3

生活習慣病を発症

- 歯の喪失 肥満 糖尿病
- 脂質異常症 高血圧
- むせる・誤嚥

レベル4

生活習慣病の進行

- 誤嚥性肺炎 心筋梗塞 狭心症
- 脳出血 脳梗塞
- 糖尿病の合併症(失明・人工透析など)



(参考:厚生労働省「生活習慣病のイメージ」)

歯と気づいた今がチャンス!

歯周病は生活習慣病と関係していることを知っていますか？
口腔ケアを含め、生活スタイルを改善しましょう。

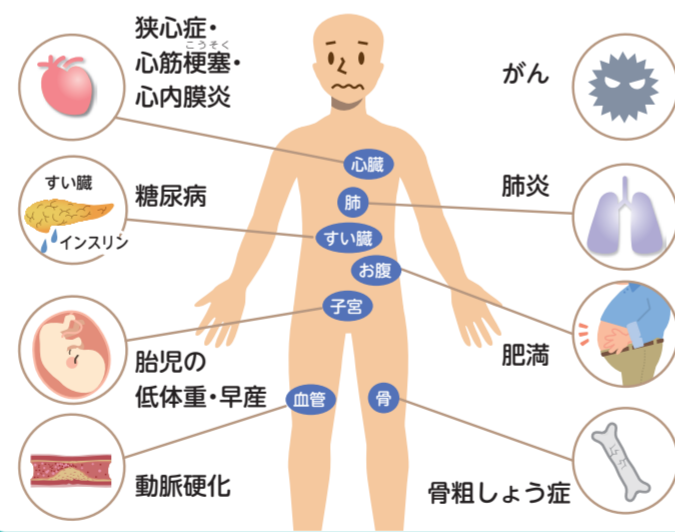
歯・口腔

- 定期的な歯科健診やクリーニング(プロフェッショナルケア)を受けましょう。
- デンタルフロスや歯間ブラシも使い効果的な歯みがきをしましょう。
- 舌や口周りの筋肉を動かす「健口体操」を行い、口腔機能を維持しましょう。

一人一人がお口の健康に取り組んでいくことが4月から条例(横浜市歯科口腔保健の推進に関する条例)で明記されました。



歯周病が影響する全身の病気



荷降ろしするためにチャレンジしましょう!



禁煙

自分だけでなく、周りの人にも影響を与えてしまいます。

食事



- 1日3食、主食・主菜・副菜のそろったバランスの良い食事を心がけましょう。
- 野菜不足にならないよう、1日350g以上食べましょう。

睡眠

同じ時間に起きる習慣をつけましょう。

運動 ★10分≒1,000歩

- 1日の目標
- 男性 9,000歩
- 女性 8,500歩
- ※65歳以上は8,000歩

生活習慣病予防は介護予防にもつながります。

介護予防に関する具体的な取組は、「横浜型地域包括ケアシステムの構築に向けた保土ヶ谷区行動指針」でご確認ください。



保土ヶ谷区行動指針 検索

ぜひ、参加してみよう! 無料

お口の健康フェスティバル

詳細は9ページへ。

糖尿病セミナー

日時 10月4日(金)・25日(金)、12月3日(火)
(3回1コース)13時30分～15時30分

会場 区役所本館301・302会議室

対象 HbA1cが高めの人(定員)30人(抽選)

申込み 9月20日までに電話

糖尿病に関する医学的な話、食事や運動、お口のケアなどの生活習慣に関するポイントなど。

膝痛・腰痛予防の生活のコツ

日時 10月9日(水) 13時30分～15時30分

会場 保土ヶ谷公会堂

健康運動指導士 黒田恵美子氏による講演や実演。

区民まつりでのブース

日時 10月19日(土) 9時30分～15時

会場 保土ヶ谷公園

ロコモ度テストやクイズ形式で体のことを知る楽しい企画があります。

※「ロコモ」とは、加齢や病気により、立つ・歩くなどの移動機能が低下している状態。(「ロコモティブシンドローム」の略称)

健康貯筋始めませんか?

日時 11月12日(火) 14時～16時

会場 保土ヶ谷公会堂

リハビリ専門職による、介護予防に関する講演など。

脳卒中予防講演会

日時 11月27日(水)14時～16時

会場 保土ヶ谷公会堂

医師による脳卒中の予防法や早期発見につながるポイントに関する講演、当事者による体験談。

食と生活の健康相談

食生活や生活習慣を改善したいと思っている人が対象。詳細は12ページへ。

その咳、本当に風邪ですか？

9月24日～30日は結核予防週間です

岡区役所健康づくり係
☎334-6344 ☎333-6309

結核は「結核菌」という細菌を吸い込むことによって起こる感染症です(空気感染)。初期段階では症状が表れず、気が付かないうちに進行してしまいます。早期に適切な治療をしないと、さらに症状が悪化し周りの人うつしてしまう可能性もあります。感染拡大を防ぐには、一人ひとりが自分の体調を気にかけて、自己管理することが大切です。

チェック! こんなときは病院へ もしかして結核かも? /

- 咳が2週間以上続いている たんが出る 微熱がある 体がだるい



一番の発病予防は 免疫力を高めること

規則正しい生活・栄養バランスの良い食事をとることで免疫力が高まります。

早期発見のために年に1回は 胸部レントゲンを撮りましょう

結核の早期発見は、病気の重症化を防ぐだけでなく、家族や友人、職場などへの感染拡大を防ぐことにつながります。

乳幼児は発病すると 重症化しやすい

生後5～8か月にBCGの予防接種を必ず受けましょう。

「保土ヶ谷区高齢者作品展」作品募集

日頃の趣味や特技の成果を展示してみませんか？

- 募集期間** 10月1日(火)～15日(火)
- 対象** 区内在住60歳以上
- 募集作品** 手芸、書、絵画・ちぎり絵、その他の4部門から1人1点 (絵画は30号以下、書は半切以下) ※搬入は10月31日
- 申込み** 区老人クラブ連合会(岩間町1-7-15 三師会館内)または区役所高齢・障害係(別館2階)窓口か電話



岡保土ヶ谷区老人クラブ連合会
☎☎ 331-3322
岡区役所高齢・障害係
☎ 334-6381 ☎ 331-6550

展示期間:11月1日(金)～5日(火)
展示会場:岩間市民プラザ

老人クラブでいきいきシニアライフ始めませんか？

岡保土ヶ谷区老人クラブ連合会
☎☎ 331-3322
岡区役所高齢・障害係
☎ 334-6381 ☎ 331-6550

保土ヶ谷区では120以上の老人クラブが、身近な地域で元気に楽しく活動しています。「生きがいを見つけたい」「仲間をつくりたい」「地域に貢献したい」など、人生をより豊かに送るきっかけとして老人クラブで活動しませんか。お住まいの地域の老人クラブを紹介しますので、興味のある人は気軽に問い合わせてください。

あなたのやりたい!
がきっと見つかる

60歳以上の人は
誰でも参加できます

老人クラブではこんな活動をしています

趣味の集まりから、スポーツを通じた健康づくり・介護予防、清掃美化活動など、地域にはさまざまな活動を行う老人クラブがあります。また、クラブ間の交流として、グラウンドゴルフ、レクリエーション大会、カラオケ大会、旅行などの行事を定期的に行っています。



高齢者福祉大会での演奏の様子



地域のクラブでの手芸教室



グラウンドゴルフ大会

老人クラブと一緒に
活動しましょう



区老人クラブ連合会
松野会長

きらり☆シニア通信 第24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

岡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」と認定しています。健康づくりの活動をしている地域のグループさん、きらり☆シニア塾の認定を受けませんか？(2019年7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.48 いきいきピンポン

発足から6年目、平均年齢81歳のメンバーで集まり、卓球を行っています。6分間のラリーを行い、途中のお茶タイムでは楽しく談笑しています。



活動日時 毎週木曜(最終週は金曜)
13時～15時30分
場所 川島第二町内会館
対象者 川島第二町内会在住の人
参加費 100円/回

No.49 めだかの学校1

「仲良く 楽しく」をモットーに、テレビ体操や簡単な脳トレ、新桜ヶ丘音頭など誰でもできるやさしい運動を行っています。毎回みんなで歌を歌って、楽しく活動しています。



活動日時 第1・3木曜 13時～15時
場所 今井地域ケアプラザ
対象者 概ね65歳以上の人

お口の健康フェスティバル ～知って得する歯のはなし～ **無料**

かきょう
 鹿郷歯科医院
 ☎381-1900
 区役所健康づくり係
 ☎334-6344 ☎333-6309

お口の健康を保つことは健康寿命を延ばすことにつながります。この機会にぜひ、お口の健康について学びませんか。

日時 9月26日(木)
 10時～12時(受付:9時30分～)
会場 保土ヶ谷公会堂
申込み 直接会場へ

第1部 特別講演 荒井歯科医院 荒井法行氏のりゆき
 歯周病予防で「未病」対策!
第2部 区民公開講座
 口腔がん～これって口腔がん?口内炎?～

けんこう
 健口体操
 わがまち保土ヶ谷体操
 栄養コーナー
 口腔機能チェックもあるよ!



災害時にあなたの力を貸してください ～Yナース募集～

区役所事業企画担当
 ☎334-6343 ☎333-6309

横浜市では、災害時の医療救護活動を支援していただける看護職を募集しています。

Yナースって何?

横浜市災害支援ナースのことです。大震災発生時に、あらかじめ登録された医師・薬剤師・市職員と共に、横浜市防災計画に基づく「医療救護隊」として活動する看護職のことです。活動内容は、区内の避難所などで主に軽症者に対する応急医療を行います。

登録資格

市内在住または在勤の保健師・助産師・看護師・准看護師の有資格者で、大震災などの災害発生時に区内の地域防災拠点(指定された小・中学校)などで活動できる人。
 ※ただし、病院勤務などで災害時に職場参集することになっている人は原則除きます。



登録方法

登録申込票を、区役所事業企画担当へ持参(本館3階33番窓口)または郵送してください。
 ※登録申込票は、事業企画担当で配布しています。ホームページからもダウンロードできます。

保土ヶ谷区 Yナース

災害時に備えてペット対策はできていますか?

区役所環境衛生係
 ☎334-6363 ☎333-6309

いざという時のためにも、飼い主は次の準備をしておきましょう。

●飼い主がわかるもの

飼い主と離れてしまったときに備えて、身元がわかるものが必要です。鑑札・狂犬病予防注射済票・迷子札・マイクロチップなどをつけましょう。

●健康管理

ワクチン接種、ダニ・ノミの駆除など、健康管理に気を配っておきましょう。

●しつけ

運搬やハウスとして使えるよう、日頃からキャリーバッグやケージに慣らしておきましょう。犬には「待て」「座れ」などの訓練を、猫は人に慣らしておくことが必要です。

●預け先

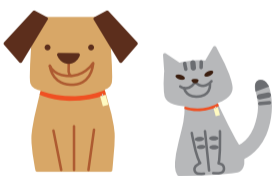
親戚や友人など、預けられるところを探しておきましょう。

●避難用具

キャリーバッグやケージ、ペット用の非常持出袋を準備しておきましょう。

【非常持出袋の中身(例)】

- ・引き綱
- ・フード、水、薬(1週間分以上)
- ・食器、水入れ
- ・ワクチン接種証明書、鑑札(犬)
- ・ペットシート
- ・飼育手帳
- ・新聞紙、タオル、ビニール袋
- など



9月20～26日は動物愛護週間です

動物を虐待したり、捨てたりすることは犯罪です。動物の習性などを正しく理解し、最後まで大切に飼うことが飼い主の責任です。飼っている動物が人に危害を加えたり、近隣に迷惑をかけることのないようにしましょう。

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 第21回

11月30日にいよいよ開業!相鉄・JR直通線
 相模鉄道株式会社 経営企画部 河村 佳泰さん

区役所企画調整係
 ☎334-6227
 ☎333-7945



河村 佳泰さん

相模鉄道(以下、「相鉄」)株式会社の河村さんは相鉄・JR直通線の開業に向け、JR東日本や事業の支援を行っている国・県・市などの関係者と調整を行っています。「以前は駅係員や電車の車掌・運転士をしていたので、異動当初は今までと違う仕事内容に戸惑いを感じたこともありましたが、今は地域の人と直接接する中でいただいた、さまざまな声や現場の感覚を生かして業務に取り組んでいます。」

7月には相鉄・JR直通線の運行区間や停車駅といったダイヤ概要が発表され、11月30日からは西谷駅に特急・快速も停車することになりました。「西谷駅周辺の方々には長年にわたる工事にご理解いただいていることを心から感謝しています。西谷駅は、相互直通運転の開始に伴い分岐駅となり、渋谷・新宿または横浜方面へのアクセスも格段に向上します。」

開業により、相鉄線の利便性・快適性をさらに向上させることで、地域の皆さんに還元していきたいと思っています。」さらに、2022年度下期には相鉄線と東急東横線・目黒線が相互直通運転を行う相鉄・東急直通線も開業し、より便利になります。

「まずは11月30日の相鉄・JR直通線の開業を無事に迎えられるよう、開業準備を鋭意進めていきます。そして、多くの人に『相鉄線を選んでよかった』と思っていただけるようになることが私の夢です。」と語ってくれました。



▲相鉄・JR直通線用新型車両 12000系

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

ブルガリア料理教室

9月28日(土)10時~13時(受付は9時30分から) 初音が丘地区センター 区内在住・在勤 先着20人 500円
ブルガリア料理の調理、ブルガリアの紹介など 9月15日9時30分から初音が丘地区センター窓口(電話は仮予約で翌日から) 352-3992 区役所生涯学習支援係 334-6305 fax 332-7409

市民精神保健福祉フォーラム ~こころの扉をいま開こう~ 伝える 伝わる 私たちのこと 無料

9月14日(土)13時~16時 泉区民文化センター テアトルフォンテ(泉区和泉中央南5-4-13) ※直接会場へ 380人
生きづらさを抱えた人々からのメッセージ、当事者の体験発表(手話通訳あり、車いす対応) 区役所障害者支援担当 334-6383 fax 331-6550、NPO法人横浜市精神障害者家族連合会事務局 548-4816

保土ヶ谷歯科医師会口腔がん検診 無料

歯ぐきや舌、粘膜などにできるがんを早期発見するための検診です。
10月20日(日)9時30分~13時 区役所本館3階 区内在住の30歳以上 35人(抽選) 9月21日必着ではがき 住所・氏名(フリガナ)・電話番号・年齢を明記 240-0065 保土ヶ谷区和田1-13-20 三須歯科医院内 保土ヶ谷歯科医師会口腔がん検診係 区役所健康づくり係 334-6344 fax 333-6309、三須歯科医院 331-0637

都岡地区恵みの里「稲刈り・脱穀体験教室」

①稲刈り:10月5日(土)9時~ ※雨天時は6日(日)に順延、②脱穀:10月19日(土)13時~(全2回) 旭区矢指町の田んぼ 市内在住の家族・グループ 20組(抽選) ※単身可 3,000円/組 ※玄米5kgのお土産付き 9月20日必着ではがき FAX 住所・電話番号・参加者全員の氏名・年齢を明記 241-0031 旭区今宿西町289 都岡地区恵みの里運営協議会事務局「稲刈り・脱穀体験教室」係 955-5057、 北部農政事務所 948-2481 fax 948-2488

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~

9月28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

フリーマーケット出店者募集 (ほどがや区民まつりに出店)

10月19日(土)10時30分~15時(小雨中止、順延なし) 保土ヶ谷公園 50店(抽選) 1,000円(当日支払い) 1区画:約2m×2m、駐車場なし 9月18日必着ではがきかHP 住所・氏名・電話番号・品名・点数・販売価格帯・車搬入の有無を明記 240-0001 川辺町2-9 ほどがや区民まつり実行委員会 地域活動係 334-6302 fax 332-7409

HPは 令和元年度ほどがや区民まつり 検索

- ①食物・動物・営利目的の出店は不可。
②駐車は搬出入時のみ(時間厳守)で常駐不可。

第19回保土ヶ谷区民写真展 無料

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 ※直接会場へ 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

第32回保土ヶ谷区民芸能祭 出演者募集 無料

12月15日(日)10時30分~16時 保土ヶ谷公会堂 舞踊、唄、ダンス、楽器演奏など 申込書を10月17日必着で窓口(本館2階23番)・郵送・FAX 240-0001 川辺町2-9 区役所生涯学習支援係「区民芸能祭」担当 334-6307 fax 332-7409 ※所定の申込書は区役所、区内地区センター・コミュニティハウス、保土ヶ谷公会堂で配布

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)
9月15日、10月6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

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) ・それぞれの富士山
9月12日(木)~25日(水) ・ほどがや街の学習応援隊 活動PR
9月27日(金)~10月7日(月) ・保土ヶ谷区民写真展入賞作品の展示
10月9日(水)~17日(木)
アーバンアートほどがや (JR保土ヶ谷駅ビル3階) ・第14回アトリエプリマベール生徒作品展
9月11日(水)~20日(金) ・ミャンマー木皮作品展
9月22日(日)~10月1日(火) ・カラー魚拓展
10月3日(木)~12日(土)

【全国一斉!法務局休日相談所】を開設します! 無料 予約

土地・建物の登記、相続、供託、戸籍、国籍、人権問題、遺言に関する事などお気軽にご相談ください。司法書士、人権擁護委員などが相談に応じます。
10月6日(日)10時~16時 横浜第2合同庁舎1階会議室(中区北仲通5-57) 横浜地方法務局総務課に事前に電話 641-7461 fax 651-3395

施設から

西谷地区センター

240-0052 西谷町918 371-3794 fax 370-3161 休9/17(火)
親子リトミック教室
10月11日(金)10時~11時 幼児と保護者 先着15組 300円 9月20日から電話かHP
パーソナルカラー講座~色で自分を演出~
10月11日・18日・25日の金曜(全3回) 9時30分~11時30分 成人 先着10人 1,000円 9月20日から電話かHP
親子ヨガ
10月19日(土)10時~11時 乳児と保護者 先着8組 300円 9月28日から電話かHP

初音が丘地区センター

240-0031 藤塚町15-1 352-3992 fax 442-3559 休9/17(火)
くつろぎのひととき「レコードCafé 初音」
9月20日(金)14時~16時(出入り自由) 200円(スイーツ付き) 直接会場へ
幼稚園準備~おやこリトミック~
10月16日~2年3月4日の第1・3水曜 ※1月1日は除く(全9回)10時~11時 2年度幼稚園入園児と保護者 先着12組 3,600円 9月20日9時30分から窓口(電話は仮予約で翌日から)
ぴよぴよ1・2歳会 後期
10月~2年2月の第4木曜(全5回)①10時~11時②11時15分~12時15分(選択不可) 1・2歳児と保護者 先着24組 2,000円 9月20日9時30分から窓口(電話は仮予約で翌日から)

今井地区センター

240-0035 今井町412-8 352-1183 fax 352-1196 休9/24(火)
筋力トレーニング
9月11日・25日の水曜 15時10分~16時10分 成人 先着15人 500円 当日窓口へ
ウクレレ体験会
10月19日(土)10時30分~11時30分 成人 先着15人 500円 9月15日9時30分から窓口か電話
第20回 今井囲碁大会
10月19日(土)13時~17時30分 成人 先着24人 200円 9月15日9時30分から窓口か電話

峯小学校コミュニティハウス

240-0064 峰岡町1-10 337-3319 休火・金曜
第14回ふれあい発表会 無料
踊り・音楽・芸術など日頃の成果を発表します。
10月6日(日)10時~15時 峯小学校体育館 直接会場へ

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
秋のウォーク「相州道」を歩く
10月26日(土)9時~12時(荒天時は27日に順延) 小学生以上 先着20人 100円(保険料) 民話の題材となった史跡や旧跡などを訪ねる 9月15日から窓口・電話・FAX 住所・氏名・年齢・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 fax 713-6695 休9/17(火)
ごんたカフェ
9月14日・28日の土曜 13時30分~15時30分 65歳以上 100円 14日:ギターほか演奏会、28日:はまちゃん体操、脳トレ 直接会場へ
パパ向け親子3B体操
10月20日(日)10時~11時30分 1歳~未就学児と父親 先着12組 400円 9月18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 fax 331-8990 休9/17(火)
子どもパン講座 ふかふかパンを作ろう!
10月12日(土)10時30分~12時 小学生 先着8人 500円

秋ごはんを作りましょう! 旬の食材で美味しく簡単に

10月22日(火・祝)10時~13時 成人 先着8人 800円

実用書道 令和元年だから毛筆で 年賀状をかいてみる

10月28日、11月11日の月曜(全2回) 13時30分~15時 成人 先着8人 500円

9月16日9時30分から窓口(電話は18日から)

常盤台コミュニティハウス

240-0067 常盤台53-2 348-8277 fax 348-8288 休9/24(火)
ヘルシー秋フェスタ&利用者発表会 無料
10月6日(日)11時30分~15時 登録サークルによるミニコンサート、各種イベントなど 直接会場へ
コアトレーニング
体の軸である、体幹を鍛えよう。
10月31日、12月19日、1月16日、2月20日、3月19日の木曜(全5回) 13時~14時 先着20人 300円/回 9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 休9/17(火)

■大人のためのおはなし会 ㊟
🕒10月1日(火)11時～11時45分 ㊟成人 先着12人 ㊟9月15日から窓口か電話

■開館3周年 ありがとうイベント
🕒10月5日(土)12時～15時 ㊟アイシングクッキー、バルーンアート、作品展、レコード鑑賞など ㊟アイシングクッキー・バルーンアート各100円 ㊟直接会場へ

■開館3周年事業 影絵を楽しもう
🕒10月20日(日)11時～12時 ㊟3歳～小学生 先着30人 ㊟100円 ㊟9月15日から窓口か電話

川島地域ケアプラザ
〒240-0045 川島町360-2
☎370-1550 ㊟744-6443

■消防署に教わる避難訓練AED訓練 ㊟
消火器やAEDの使い方を学びましょう。
🕒9月27日(金)13時30分～15時 ㊟先着40人 ㊟9月15日から窓口か電話

仏向地域ケアプラザ
〒240-0044 仏向町1262-3
☎336-1565 ㊟342-1571 休9/24(火)

■いすフラ～いすに座ってフラダンス～
🕒9月26日(木)10時30分～14時30分 ㊟100円 ㊟事前に窓口か電話

■森のコーラス隊
みんなでひとつのハーモニーを作りましょう。
🕒10月11日(金)10時30分～12時 ㊟200円 ㊟事前に窓口か電話

瀬戸ヶ谷スポーツ会館
〒240-0024 瀬戸ヶ谷町71
☎712-2412 休9/17(火)

■親子リトミック教室～音とリズム遊び～
🕒10月7日(月)・15日(火)・25日(金)・31日(木)(全4回)10時～11時30分 ㊟1歳6か月以上の未就園児と保護者 先着15組 ㊟1,000円 ㊟9月18日から窓口(電話は翌日から)

保土ヶ谷図書館
〒240-0006 星川1-2-1
☎333-1336 ㊟335-0421 休9/17(火)

■定例おはなし会 ㊟
🕒9月18日、10月2日の水曜 15時30分～16時 ㊟一人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

■まずはここから!絵本の読み聞かせのコツのコツ ㊟
🕒10月9日(水)10時～12時・23日(水)9時45分～12時(全2回) ㊟両日出席でき、区内や近隣区の小学校で絵本の読み聞かせボランティアをしている、またはボランティアをする予定がある人 先着15人 ㊟9月26日9時30分から窓口か電話

■声を出そう!音読の会 ㊟
🕒10月31日(木)10時～11時30分 ㊟先着18人 ㊟10月10日9時30分から窓口か電話

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9/17(火)
✉toiawase@hodogaya-ours.jp

■パソコン相談会 ㊟
パソコンの使い方や不調などの相談を受けます。
🕒毎週金曜 13時30分～16時30分(休会あり) ㊟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10回「環境」って何?(応用編)地域が変わる!?みんなで考える 保土ヶ谷のそうじか。
🕒10月11日(金)18時30分～20時30分 ㊟区内で環境活動をしている団体・個人、環境に興味がある人 先着30人 ㊟9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

岩間市民プラザ
〒240-0004 岩間町1-7-15
☎337-0011 ㊟337-2500 休9/17(火)、10/7(月)

■岩間シネクラブ第144回「非行少女」
🕒10月24日(木)13時30分～ ㊟全席指定800円※会員制 ㊟監督:浦山桐郎/出演:和泉雅子、浜田光夫ほか ㊟9月20日から予約開始

■午前の音楽会vol.118
「魅惑のバンドネオン アルゼンチンタンゴの世界」
🕒11月16日(土)11時10分～ ㊟全席指定1,000円 ㊟出演:七澤清貴、平田耕治ほか ㊟9月22日からチケット販売

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9/17(火)、10/7(月)

■日本語教室 ㊟
🕒9月12日～10月10日の木曜夜、金曜午前、土曜午後 ㊟外国人

■子どもの勉強会 ㊟
🕒9月14日・21日・28日、10月5日の土曜 10時～12時 ㊟日本語を母語としない小・中学生

■異文化理解講座
🕒10月12日(土)10時30分～12時 ㊟イタリア～日本人の知らないイタリア料理～、共催(協力):横浜国際学生会館 ㊟500円(お菓子付き) ㊟9月15日10時から窓口か電話

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9/26(木)

■理科っておもしろい!女の子のための実験教室 ㊟
🕒11月16日(土)13時～15時30分 ㊟小学4～6年生の女子 先着20人 ㊟イカの目・口・耳はどこ?ハサミを使って解剖 ㊟9月17日9時から窓口・電話・HP

※保育は2か月～未就学児、予約制、有料 ㊟子どもの部屋 ㊟862-4750

川島町公園こどもログハウス
〒240-0045 川島町825-1
☎㊟373-8566 休9/17(火)

■みんな集まれ!～秋まつり～ ㊟
🕒9月28日(土)13時～14時 ㊟中学生以下 ㊟スーパーボールすくい、射的大会 ㊟直接会場へ

■おはなし会 ㊟
🕒10月1日(火)11時～11時20分 ㊟幼児と保護者 ㊟直接会場へ

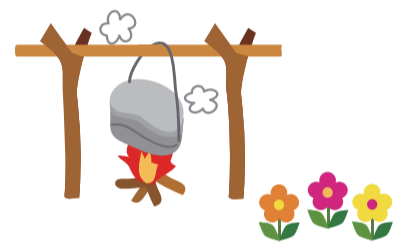
■まどにお絵かき テーマ「ハロウィーン」 ㊟
🕒10月5日(土)13時～13時30分 ㊟中学生以下 ㊟直接会場へ

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 休9/11(水)・12(木)

■鉄板料理教室C・D
🕒11月9日(土)・10日(日) ㊟家族・グループ 各80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 ㊟鉄板焼、ダッチオーブン料理

■あったかエコキャンプ
🕒11月16日(土)13時～17日(日)15時※一泊二日 ㊟小学1～6年生 50人(抽選) ㊟6,500円

㊟9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



こども植物園
〒232-0066 南区六ツ川3-122
☎741-1015 ㊟742-7604 休9/17(火)

■秋の木の葉のリース作り
🕒10月6日(日)10時～12時 ㊟3歳～小学生と保護者 10組(抽選) ㊟500円 ㊟9月22日必着

■イチゴを植えよう!今が植え時!親子で楽しむイチゴ栽培
🕒10月19日(土)10時～12時 ㊟小学生と保護者 15組(抽選) ㊟2,500円 ㊟10月5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

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10/7(月)

■どきどきデイキャンプ
🕒11月10日、12月12日、3月8日の日曜(全3回) 9時30分～15時30分 ㊟小学1～3年生 48人(抽選) ㊟9,000円 ㊟野外炊事、自然遊び、自然観察 ㊟10月7日消印有効

■おひさまクラブⅢ
🕒11月13日・20日・27日、12月4日・11日・18日・25日の水曜(全7回)14時～16時 ㊟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、野外ゲームなど ㊟10月8日消印有効

㊟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・事業名・Eメールアドレスを明記

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

ラサコン(La Sacon)
神明社の近くにある、ピザとパスタがイチオシのレストラン。平日夜限定のディナーセットは、ドリンクやデザートがついてお得!手軽に絶品イタリアンを楽しめます。

温かみのある店内!

所在地 神戸町46-3
アクセス 相鉄「天王町」駅より徒歩5分
JR「保土ヶ谷」駅より徒歩8分
営業時間 ランチ11時～15時、ディナー 17時～21時
定休日 日曜 ☎333-4546

ペスカトーラ(魚介) 1,250円(税込)

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

■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)
①9月19日(木)9時~、10時~、11時~ ②10月8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
9月20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
9月20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
10月2日(水)9時45分~11時15分(受付)9月17日から 区役所本館3階受付 2018年9~11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
秋季女子ダブルス テニス大会	10月8日(火) (9月20日必着)	三ツ沢公園 庭球場	5,000円/組	あらかま とおみ 蘭 透美 ☎715-2647
第236回卓球大会 (お楽しみ)	10月20日(日) (10月4日必着)	保土ヶ谷 スポーツセンター	800円/人	石田 昌子 ☎332-3646
秋季バレーボール 大会	10月20日(日) (10月4日必着)	保土ヶ谷 スポーツセンター	5,000円/チーム	山崎 都 ☎382-8722
ミックスダブルス テニス大会	10月27日(日) (10月11日必着)	岡村公園	5,000円/組	あらかま とおみ 蘭 透美 ☎715-2647
第237回卓球大会 (男女別・ペアチーム団体戦)	11月3日(日・祝) (10月18日必着)	保土ヶ谷 スポーツセンター	1,800円/チーム	石田 昌子 ☎332-3646
第63回剣道大会 (個人戦、小学生・中学生・高校生・一般)	11月10日(日) (10月2日必着)	保土ヶ谷 スポーツセンター	1,000円/人	田村 裕一郎 ☎090-3598-6240

平沼記念体育館 〒221-0855 神奈川区三ツ沢西町3-1 休 9/17(火) ☎311-6186 fax 316-8521

■スポーツレクリエーションフェスティバル ※詳しくはHPをご覧ください。
10月20日(日) ①卓球(小学4年~中学1年生)②スポンジテニス(年中~小学6年生※年中~小学1年生は保護者同伴)③バドミントンジュニア(小学3年~中学1年生)④サークル発表会
〈当日受付〉①卓球・バドミントン・スポンジテニス・ポッチャ②大人も子どもも体力測定
9月30日までにHP(抽選)※サークル発表会は9月15日から先着でHP

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

■教室第4期(11~12月)参加者募集 ※詳細は電話かHPでご確認ください。
【プール】
水泳教室(成人・小学生クラス)・アクアピクス・水中ウォーキング
【トレーニング室】
ヨガ・ピラティス・エアロピクス・姿勢改善・スロージョギング
9月28日から窓口

申問こども家庭係 ☎334-6323 fax 333-6309

■妊産婦健康相談 予 ☎
10月11日(金)9時~11時 区役所本館3階母子相談室 妊産中・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
10月8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	9月18日、10月2日の水曜	12時45分~13時30分
1歳6か月児	9月12日(木)・25日(水)、10月10日(木)	
3歳児	9月19日、10月3日の木曜	

区役所本館3階健診受付 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。

■ほめ方しかり方練習講座 ☎ ☎
親子のコミュニケーション力を高めるため、子育て中の保護者が子どものほめ方しかり方を練習し、身に着けるための講座です。
10月30日、11月6日・13日・20日・27日の水曜(全5回)9時30分~11時30分
親と子のつどいのひろば「とびあ」(帷子町2-99-2-209) おおむね3歳~未就学児の保護者 先着8名(保育は4か月~未就学児) 9月17日から電話

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11階 ☎340-0013 fax 332-3190

■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」~ ☎
9月21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。
10月26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 9月18日から窓口か電話 ☎333-3885

すみれ通信~区民の情報広場~ ※区民が主催する活動を掲載

■家族による家族学習会参加募集
精神障害者を家族に持つ方、一緒に学びませんか。
10月3日・17日、11月7日・14日・21日の木曜(全5回)13時30分~16時30分 かるがも3階 精神障害者を持つ家族 10人 ¥テキスト代1,200円 申 9月20日までに電話 大羽 ☎090-4129-1367

■かるがもキッズ養成講座受講生募集
保育や親子遊びなど、子育て支援に興味のある方、一緒に活動しませんか。
10月10日(木)・21日(月)、11月13日(水)・18日(月)、12月16日(月)(全5回)10時~12時 かるがも、市民活動センター アワーズ、今井地区センター 20人 ¥500円 申 9月30日までに電話・FAX・Eメール 岡 美河 ☎fax 352-4437 karugamo.kids.2019@gmail.com

区社会福祉協議会からのお知らせ 〒240-0001 川辺町5-11 かるがも3階 ☎341-9876 fax 334-5805

■善意銀行
5月匿名2件、6月サロン花見台様・あじさい祭りチャリティフリーマーケット実行委員会様から寄付がありました。ありがとうございました。

常盤公園弓道場 〒240-0067 常盤台42-1 ☎fax 333-3735

■初級者 弓道教室
9月20日~10月25日の火・金曜※9月24日を除く(全10回)10時~12時 中学生以上で市内在住・在勤 先着30人 ¥5,000円 弓道の基本動作 持 動きやすい服装 9月15日から窓口か電話

●9月号には原則として9月11日~10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 fax 333-7945 (代) ☎334-6262



ホームページ 保土ヶ谷区役所 検索

SNSでも保土ヶ谷の魅力・情報発信中

Instagram ツイッター

区の人口 205,771人
区の家帯数 96,210世帯
(2019年8月1日現在)