



ほどがや

11
月号
No.265

特集

- 子どもの笑顔は 地域の宝 …………… 6
- 親子で本を楽しもう! …………… 7



西谷トンネルを通る直通用新車両

12000系!

11月30日 相鉄・JR直通線開業!

～西谷駅から羽沢横浜国大駅を経て、東京都心部へつながる～

▲西谷商店街も旗を並べて
盛り上がっています

西谷駅は、相鉄・JR直通線列車の全てが停車します。



運行本数(片道)

- ◆ 朝ラッシュ時間帯
1時間に4本程度
- ◆ その他時間帯
1時間に2～3本程度

乗り換えなしで
東京都心部へアクセス可能に!

【所要時間例】



西谷駅は、特急・快速も停車し、
横浜方面へもスムーズになります!



新駅も開業
羽沢横浜国大駅



いわむろ
横浜国立大学 岩室さん

駅名に学校名が入っているので、どのような駅になるのか楽しみです。学校終わりに友達と都内へ遊びに行きやすくなるのはとてもうれしいです。



すぎやま
西谷地区センター勤務 栢山さん

仕事や学校を選択する幅が広がると思います。また、乗り換えがないのも魅力的ですね。これをきっかけに西谷を訪れる人が増えるといいです。

～令和4年度下期の相鉄・東急直通線開業を目指して～

現在、羽沢横浜国大駅から東急線日吉駅間で相鉄・東急直通線(約10km)の整備を進めています。

特集↑

子どもの笑顔は地域の宝

～11月は児童虐待防止推進月間です～

孤立した環境での子育てが虐待の大きな要因になっています。
保土ヶ谷区では、孤立しない地域づくりを推進しています。

☎ 区役所こども家庭係 ☎334-6323 fax 333-6309



地域みなさんへ

「どうしたの?」「わかる、わかる」

ちょっとした声掛けや気遣いが子育て中の人の気持ちを軽くしたり、ほっとさせたりします。みんなで子育てを応援する、あたたかい地域を広げていきましょう。



「仏向おしゃべりサロン」で子育てを応援している皆さん

「もしかして虐待かな?」と気になった場合は…

気になるサイン



怒鳴り声や泣き声が頻繁に聞こえる



服装や顔、髪の毛などが不衛生



子どもを家に置いたまま出掛けている



子どもの前で配偶者などに暴言・暴力

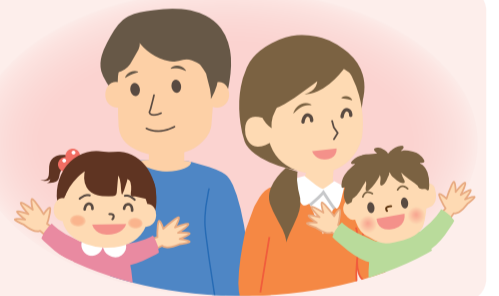
相談先 ※匿名での連絡可

区役所 こども家庭支援課	☎334-6396 月～金 8時45分～17時
横浜市西部児童相談所	☎331-5471 月～金 8時45分～17時
よこはま子ども虐待 ホットライン	☎0120-805-240 24時間365日
児童相談所全国共通 ダイヤル	いちはやく ☎189 24時間365日

子育て中のみなさんへ

ほめてどならずがんばりすぎずやりすぎず

困ったときやつらいときは一人で悩まずに、周りに助けを求めましょう。
区役所や地域で相談できる場もあります。



区役所 子ども・家庭支援相談
妊娠中から乳幼児・児童・思春期までの子育て相談に応じます。

☎334-6396

地域子育て支援拠点こころ
子育ての相談にのる専門スタッフ「横浜子育てパートナー」による相談。
予約&専用ダイヤル
☎ 336-9707
9時30分～15時30分
休館日:日・月曜



子育て支援者の育児相談
子育ての先輩ママが相談や遊びの紹介などを行います。



親と子のつどいの広場

主に0～3歳児の就学前の親子が気軽に遊べます。常駐スタッフがいて、気軽に相談や情報収集ができます。

ほめ方しかり方講座

怒鳴らない、怒りすぎない子育てをするために、8つのコツを使って一緒に練習する講座を開催します。

→詳しくは広報ほどがや区版12月号でご確認ください。



▼ 相談や広場の詳細は

ほどびよマップ

地域の子育て支援情報を載せたガイドマップ

配布場所 区役所(本館3階34番)、こころ、区内地域ケアプラザ・地区センターなど



特集2

親子で本を楽しもう!

11月は読書推進月間です。本を通じたコミュニケーションで、親子と一緒に読書を楽しみませんか。わらべうたや絵本の読み聞かせなどは五感を使って楽しむことができます。

☎ 区役所生涯学習支援係 ☎ 334-6308 ☎ 332-7409

地域での読書活動

おはなしころりん



読み聞かせは、話し手と受け手の対話が大切!



赤ちゃんから大人まで、幅広くおはなしの世界を届けています。



おはなしころりん 大野さん

忙しいお父さん・お母さんが多いと思いますが、15分でも独り占めできる時間とってみてください。

子どもが大きくなって覚えているのは、そのような温かい時間だと思います。

すきっぷす♪



子どもだけではなく、大人にも和んでほしい!

おはなし会ではいろいろなジャンルの本に出会えます。

読み聞かせが親子のコミュニケーションのきっかけになればうれしいです。



幼児を対象に、人形や音楽を使うなど、工夫しながら読み聞かせなどを行っています。



すきっぷす♪の 東さん(左)と稲葉さん(右)

☎ ほ도가や市民活動センター アワーズ ☎ 334-6306

アコソロジー すきっぷす♪

保土ヶ谷区での読み聞かせ 無料 申込不要

●保土ヶ谷図書館 ☎ 333-1336

「親子おはなし会」対象：2歳以下の乳幼児と保護者
11月14日(木)①10時30分～②11時～※各回同一内容
「定例おはなし会」対象：ひとりで話を聞ける子ども
11月20日、12月4日の水曜 15時30分～16時

●地域子育て支援拠点 こっころ ☎ 340-0013

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」～
11月16日(土)10時30分～11時30分

●親と子のつどいの広場

※広場の利用料(初回:無料、2回目以降:100円/回)がかかります。
・**ぎんがむら**(峰岡町3-417 4F) ☎ 331-0468
「絵本の読み聞かせ」11月14日(木)10時30分～11時
・**風の子**(西谷町890-12-101) ☎ 453-8639
「おはなし会」11月21日(木)11時～11時30分

●川島町公園こどもログハウス ☎ 373-8566

「おはなし会」12月3日(火)11時～11時20分



保土ヶ谷図書館 司書 矢吹さん

まだ文字を読めない子どもでも、ことばの響き・リズムや抑揚などはちゃんと分かっています。本を難しく考えずに、コミュニケーションをとる道具の一つとして考えてみてください。本を通じたやりとりが、話す・聞くの土台になります。保土ヶ谷図書館では、読み聞かせにおすすめの本を紹介しています。ぜひ利用してください。

こちらは大人向け!

参加者募集

紙芝居口演

～ほ도가やの昔話を見て聞いて～



日時 11月13日(水)
①10時～10時30分
②11時～11時30分
会場 星川地域ケアプラザ(川辺町5-11)
講師 ほ도가や えかたりーべ
問合せ 区役所生涯学習支援係 ☎ 334-6308

無料

保土ヶ谷区読書活動推進講演会

～読書力とコミュニケーション力～

無料



齋藤 孝氏プロフィール

明治大学教授。2001年に出版した「声を出して読みたい日本語」がシリーズ260万部のベストセラーに。著書累計出版数は1,000万部を超える。テレビ番組「世界一受けたい授業」などにも出演。

日時 2020年1月18日(土)
13時30分～14時40分(開場:13時)
会場 保土ヶ谷公会堂
講師 明治大学 教授 齋藤 孝氏
定員 500人(抽選)
※当選者のみ通知を発送します。
12月6日必着ではがきか電子申請システム
〒住所・氏名(ふりがな)・電話番号を明記
〒240-0001 川辺町2-9
区役所地域振興課
読書講演会担当 宛

申込み



オリンピック・パラリンピアンが保土ヶ谷に！ ～「ほどがやエコスポフェスタ2019」を開催します～

東京2020 公認プログラム 無料

区役所企画調整係
☎334-6227 ☎333-7945
✉ho-ecospo@city.yokohama.jp

日時 12月8日(日) 第1部:11時～13時/第2部:13時30分～14時45分 **会場** 横浜国立大学

第1部・2部両方
または第2部のみを
選べます

第1部 車いすスポGOMI 定員:60人(区民優先)

講師:上原 大祐さん

「スポGOMI」とは、ごみ拾いというエコ活動に「スポーツ」のエッセンスを加え、チームでポイントを競う新しいスポーツです。車いすに乗って、生活の中のバリアフリーについてパラリンピアンと一緒に学びましょう!



▲上原 大祐さん

2006年トリノ冬季パラリンピックにアイスホッケー日本代表として出場し、日本人最多のゴールを決めた。2010年のバンクーバー冬季パラリンピック銀メダリスト。現在は、NPO法人「D-SHIP532」の代表として障害者と健常者が共有できる時間と場所づくりに向けて幅広く活躍中。



▲車いすスポGOMI

第2部 パネルディスカッション

定員:400人(区民優先)

「保土ヶ谷から東京2020大会を盛り上げよう!」

登壇者:長谷川 大悟さん ほか
コーディネーター:上原 大祐さん



▲長谷川 大悟さん

横浜市保土ヶ谷区出身。2016年リオデジャネイロ夏季オリンピックに男子三段跳日本代表として出場。2018年4月からアスリート社員として伊藤超短波株式会社に所属し、社員として勤務しながら三段跳選手として活動中。

申込み

11月28日必着ではがき・電話・FAX・Eメール・電子申請システム(応募者多数の場合は抽選)
〒住所・代表者氏名(ふりがな)・電話番号・参加人数(1部希望者で12歳以下の人がある場合は年齢と人数)・参加希望の部(①1・2部両方 ②2部のみ)・手話通訳・筆記通訳希望の場合はその旨を明記
〒240-0001 川辺町2-9 区役所企画調整係 宛 ※11月29日に抽選結果を発送します。

他の登壇者など
イベントの最新情報については
ホームページで随時更新



ほどがやエコスポフェスタ 検索

ほっとなまちづくりフォーラムを開催します ～第37回保土ヶ谷区社会福祉大会～

申込不要

区役所事業企画担当
☎334-6341 ☎333-6309
区社会福祉協議会
☎341-9876 ☎334-5805

地域福祉活動などに功績のあった方の表彰や、「つながり支えあい安心していきいきと暮らせるまちほどがや」を目指した地域のさまざまな取組を発表します。あたたかな思いが広がる福祉の輪をぜひ実感してください。

日程 12月7日(土)
会場 保土ヶ谷公会堂 ※駐車場はありません。公共交通機関を利用してください。
内容
12時～16時 福祉バザーと福祉作品展
13時～ 社会福祉功績者表彰式典
14時頃～ 保土ヶ谷ほっとなまちづくり活動発表
・岩間地区・仏向地区で取り組んでいる活動の発表
・コメンテーター:西尾 敦史氏(愛知東邦大学教授)
※式典・活動発表は手話通訳・要約筆記があります。



▲昨年の様子

プラスチックごみを減らすために できることから始めよう

区役所資源化推進担当
☎334-6304 ☎332-7409

海へ流れ出た大量のプラスチックごみは、紫外線や波の力で細かくなり、くじらなどの海洋生物に摂取されてしまいます。また、環境汚染の拡大も問題になっています。日頃から使い捨てとなるプラスチックを使わないことが生態系や環境の保護につながります。

今から
始めよう!



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23回

防災はエンドレス 日常の知恵を防災に

「かながわ女性防災」代表 戸川 優子さん(川島町在住)

区役所庶務係
☎334-6203
☎334-6390



戸川 優子さん

「災害はいつ起こるか分かりません。日中に災害が起こったとき、地域の中心となって動ける主婦こそ防災意識を強く持たなければ。」そう力強く語るのは、かながわ女性防災の代表を務める戸川さん。かながわ女性防災は阪神・淡路大震災を契機に2000年に発足し、「女性防災」をメインテーマに出前講座や防災イベントへの協力など、市内を中心に精力的に活動している団体です。

活動の中でひときり目を引くものが、主婦ならではの知恵を生かした防災グッズの開発とPRです。「まずは主婦をメインターゲットにし、防災について考えてもらいたい」との思いから、日常的に使う物にひと工夫を加え、誰もが簡単に利用できるようになっているのが特徴です。例えば、着替え入りの防災頭巾。クッション部分に着替えや携行品を収納できるスペースを設け、非常時の持ち出し機能も備えています。

また、普段着ているTシャツやタオルなども巻き方・結び方を工夫し、包帯やサポーターの代わりとするなど、さまざまな発想が随所に光っています。

「防災はエンドレス。学んで終わりではない。学んだことを1人でも多くの方が発信し、災害時にそれを実践できることが最も大切なこと。かながわ女性防災の会員もぜひ増やしていきたい。」と今後の展望を熱く語ってくれました。



▲着替え入り防災頭巾

保土ヶ谷公園で開催！ 「第28回かるがもファミリーマラソン大会」参加者募集

区役所生涯学習支援係
☎334-6308 ☎332-7409



▲昨年は1,314人のランナーが参加!

自然あふれる公園内を楽しみながら走ってみませんか。走力にあわせて参加できるマラソン大会ですので、家族や友達と一緒にぜひご参加ください。

日程 2020年2月16日(日) ※雨天決行・荒天中止 **会場** 保土ヶ谷公園(花見台4-2)

保土ヶ谷区出身の オリンピック選手がやってくる!



リオデジャネイロ夏季オリンピック三段跳日本代表の長谷川大悟選手が登場。走り方講座も開催します。

横浜FCのグッズが当たる!



©2009 Y.F.SPORTS C.

完走した人の中から抽選で、横浜FC選手サイン入り記念グッズが当たります。
※抽選結果は商品の発送をもって代えさせていただきます。

横浜マラソン2020 区民限定 優先参加権がもらえるチャンス!

10kmの部で上位になった人は、2020年秋に開催予定の横浜マラソンの優先参加権を獲得できます。

対象	コース	参加料	定員
ファミリー	2km	2,300円/大人1人+子ども1人 3,000円/大人1人+子ども2人 3,900円/大人2人+子ども1人	500人
小学校	2km	700円/人	500人
中学生	5km	900円/人	
一般	5km	2,100円/人	500人
	10km	2,600円/人	

申込み・締切り

- ①インターネット:2020年1月9日 申込みはこちら→
- ②郵便振替:12月25日消印有効
- ※詳細は、募集ちらし(区役所1階、区内地区センター・ケアプラザ、鉄道各駅PRボックスなどで配布)またはホームページをご覧ください。



かるがもファミリーマラソン

放課後児童クラブ(学童保育) 合同入所説明会を開催します

無料 保育あり 申込不要

区役所学校連携・こども担当
☎334-6322 ☎333-6309

放課後児童クラブは、小学生が安全で豊かな放課後を過ごせるように、地域の理解と協力のもと、各運営主体により運営されています。

クラブの雰囲気や入所の手続きなど、わからないことを聞いてみましょう!

日時 11月30日(土) 14時~16時(受付:13時30分~)
会場 峯小学校コミュニティハウス
保育 3歳以上(予約不要)

★が説明会参加予定

クラブ名	対象小学校	電話番号
★学童保育たけのこクラブ	上菅田笹の丘(笹山、上菅田)	381-3753
★明神台学童保育所	星川、桜台	333-1166
★帷子学童クラブ	帷子、保土ヶ谷	335-0939
★峯学童クラブ	峯、浅間台、宮谷	335-0868
狩場学童クラブ	岩崎、瀬戸ヶ谷、境木	714-8856
保土ヶ谷西部学童保育センター	藤塚、初音が丘、今井	352-0094
★学童保育スクラム	川島、上星川、上菅田笹の丘	372-5017
★ときわ学童クラブ	常盤台、仏向、坂本	332-3801
初音丘学園・アフタースクールはつねっ子	初音が丘、権太坂、瀬戸ヶ谷	348-2805
★市沢学童クラブ(旭区)	坂本、市沢、川島	374-0907
★夢学童保育(南区)	富士見台、南太田、永田	731-9080

区民企画型講座に参加しませんか

無料 保育あり

区役所生涯学習支援係
☎334-6307 ☎332-7409 ho-manabi@city.yokohama.jp

ママのための身体リセット講座 体力アップと姿勢美人を目指しましょう

日時 ①12月3日(火)・②6日(金)・③10日(火)・④17日(火)・⑤20日(金)(全5回)10時~12時
会場 保土ヶ谷公会堂、地区センター(ほどがや・西谷)
対象・定員 子育てをしている人 先着20人
内容 体力アップと姿勢美人になるためのトレーニング・座談会

11月15日からはがき・FAX・Eメール
〒住所・氏名(ふりがな)・電話番号・年齢・応募動機を明記
〒240-0001 川辺町2-9 区役所生涯学習支援係「身体リセット」担当宛
※保育希望の場合は、子どもの名前(ふりがな)・性別・生年月日を明記
※Eメールの場合、件名に講座名を入れてください。

きらり☆シニア通信 第25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

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、イキイキ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9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.50 ときわの森体操教室

仲間を励まし合いながら仲良く活動しています。ときどき専門の先生に来ていただいて、転倒骨折予防体操やスクエアステップなど、楽しくトレーニングをしています。



活動日時 毎月第2・4水曜
13時15分~14時45分
場所 常盤台地域ケアプラザ
対象者 65歳以上の人
参加費 1,000円/年

No.51 脳活サークル

和気あいあいとした雰囲気、楽しく認知症予防の活動をしています。健康体操や足裏マッサージで脳に酸素を送り、数字や図形を用いた脳トレを行っています。



活動日時 毎月第2・4土曜
12時30分~16時
場所 今井地域ケアプラザ
対象者 概ね65歳以上の人

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 予要予約

区役所から

ほどがや国際フェスタ
～いろいろな国の文化にふれよう!～ ㊦

🕒11月17日(日)10時～15時 📍岩間市民プラザ※直接会場へ 📄日本語スピーチ、世界の屋台村、世界の音楽と踊りなど
🗨️ほどがや国際交流ラウンジ ☎️337-0012、区役所生涯学習支援係 ☎️334-6305 ㊦332-7409

ほどがやバンドバトル観覧者募集 ㊦

皆さんの投票で優勝者が決まります。高校生の熱い演奏を盛り上げよう!
🕒11月16日(土)11時～16時 📍保土ヶ谷公会堂※直接会場へ 📄先着300人 🗨️生涯学習支援係 ☎️334-6308 ㊦332-7409

花の寄せ植え教室

🕒11月28日(木)14時～16時 📍区役所本館2階会議室 📄20人(抽選) 💰1,000円 📄季節の花をあしらった寄せ植えプランターの作成 🗨️11月18日必着ではがき・FAX・Eメール 〒住所・氏名・電話番号を明記 〒240-0001 川辺町2-9 区役所資源化推進担当 ☎️334-6304 ㊦332-7409
✉️ho-shigen@city.yokohama.jp

ブルガリア料理教室

🕒12月7日(土)10時～13時 📍今井地区センター 📄区内在住・在勤 先着16人 💰500円 📄ブルガリア料理の調理、ブルガリアの紹介など 🗨️11月15日10時から今井地区センター窓口か電話 ☎️352-1183 🗨️区役所生涯学習支援係 ☎️334-6305 ㊦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～

🕒11月16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

子育て支援者募集

地域の子育て支援を一緒にしませんか。勤務日:相談日(週1回)、定期連絡会(月1回)、その他グループ支援など。基本報酬あり。📍勤務地:区内地区センター、地域ケアプラザなど 📄健康で、乳幼児の子育てについて知識と経験がある、区内在住(原則)55歳以下(2020年4月1日現在)の人 若干名 📄選考内容:申込書類提出の上、面接 🗨️11月29日締切※詳細はお問合せください。🗨️こども家庭係 ☎️334-6323 ㊦333-6309

ほどがや健康塾
「人生会議」いつどこで?だれと? ㊦

「人生100年時代」だからこそ、今人生会議してみませんか?
🕒11月24日(日)13時～15時 📍保土ヶ谷公会堂※直接会場へ 📄区内在住 先着500人 📄講演・寸劇「人生会議 誰といつするの?」、救急車の利用について、連絡ノート説明、病院紹介 🗨️区医師会 ☎️465-6366、区役所健康づくり係 ☎️334-6344 ㊦333-6309

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)
🕒11月17日、12月1日の日曜 7時30分～8時30分 📍保土ヶ谷公園ミニ運動広場※直接会場へ 🗨️北部農政事務所 ☎️948-2481 ㊦948-2488

都岡地区恵みの里
「大根・白菜収穫体験」

🕒①12月14日(土)・②15日(日)(荒天の場合は、①12月21日(土)・②22日(日)に延期)10時～ 📍旭区下川井町の畑(車で来場可) 📄市内在住の家族・グループ 各20組(抽選)※単身可 💰大根150円/本、白菜300円/株(収穫した分を買取り) 🗨️11月29日必着ではがきかFAX 〒住所・参加者全員の氏名・年齢・電話番号・希望日を明記 〒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「大根・白菜収穫体験in都岡」係 ㊦955-5057 🗨️北部農政事務所 ☎️948-2482 ㊦948-2488

旭工場ふれあい見学会2019 ㊦

🕒11月24日(日)10時～15時 📄資源循環局旭工場(旭区白根2-8-1)※直接会場へ(公共交通機関をご利用ください) 📄ごみ焼却施設見学、収集車体験乗車、リユース家具の配布、新井中学校吹奏楽部演奏会ほか 🗨️資源循環局旭工場 ☎️953-4851 ㊦953-4852

健康貯蓄始めませんか?
～保土ヶ谷区の地で楽しく介護予防～ ㊦

🕒11月12日(火)14時～16時 📍保土ヶ谷公会堂※直接会場へ 📄先着300人 📄保土ヶ谷区行動指針、老年症候群の予防、介護保険制度、連絡ノートについて 🗨️筆記用具 🗨️豊稷の大地 ☎️308-7617(10時～15時)、区役所高齢者支援担当 ☎️334-6328 ㊦331-6550

脳卒中予防講演会 ㊦

脳卒中は寝たきりや要介護になる原因の第1位です。
🕒11月27日(水)14時～15時30分 📍保土ヶ谷公会堂※直接会場へ 📄区内在住・在勤 先着70人 📄医師による講演「脳卒中の病気の理解と早期発見・予防について」、体験談 🗨️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)
・みんな集まれ!学童クラブ
🕒11月19日(火)～27日(水)
・かるがもデジカメクラブ 写真パネル展
🕒11月29日(金)～12月6日(金)

アーバンアートほどがや
(JR保土ヶ谷駅ビル3階)

・カリグラフィー教室 ワンダフルメモリーズ作品展
🕒11月15日(金)～24日(日)
・自然を楽しむ
🕒11月26日(火)～12月6日(金)
・牧野瑠璃子と仲間たちパステル画展
🕒12月8日(日)～18日(水)

施設から

今井地区センター

〒240-0035 今井町412-8
☎️352-1183 ㊦352-1196 休11/26(火)

■チャリティーダンスパーティ

🕒12月8日(日)13時～16時 📄成人 先着100人 💰300円 📄参加型の社交ダンスパーティ、生バンド演奏、プロ歌手によるショータイム 🗨️11月15日9時30分から窓口(電話は10時から)

■美と健康プログラム(続編)

9月開催の同プログラムがパワーアップして再開!
🕒12月～2020年2月の第1・3木曜(全6回)13時～14時 📄成人 先着15人 💰3,000円 📄講師:元宝塚歌劇団トップスター古城都 🗨️11月15日9時30分から窓口(電話は10時から)

初音が丘地区センター

〒240-0031 藤塚町15-1
☎️352-3992 ㊦442-3559 休11/18(月)

■くつろぎのひととき「レコードCafé 初音」

🕒11月15日(金)14時～16時(出入り自由) 💰200円(スイーツ付き) 🗨️直接会場へ

■さわやかスポーツ大会 ㊦

🕒11月28日(木)14時～16時30分 📄先着30人 🗨️直接会場へ

■筋力アップ健康ストレッチ教室 第Ⅲ期

🕒2020年1月7日～3月24日の火曜※2月11日を除く(全11回)10時15分～11時30分 📄成人 先着50人 💰3,300円 🗨️ギムニックボール、バスタオルかヨガマット 🗨️12月10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 休11/18(月)

■針葉樹でクリスマスドアスワッグ

🕒12月6日(金)9時30分～11時30分 📄成人 先着15人 💰1,500円 🗨️11月19日から電話かHP

■ちぎり絵年賀状で新年あいさつ

🕒12月7日(土)10時～11時30分 📄成人 先着10人 💰500円 🗨️11月15日から電話かHP

■クイリングカードに挑戦しましょ!
(初心者向け)

🕒12月11日・18日の水曜 9時30分～11時30分 📄成人 先着10人 💰500円 🗨️11月20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

■手作りのお正月飾り

🕒12月22日(日)10時30分～12時 📄先着30人 💰1,700円 📄松やしめ縄を使って作成 🗨️11月16日から窓口・電話・FAX 〒住所・氏名・電話番号を明記

ほどがや地区センター

〒240-0003 天王町1-21
☎️333-0064 ㊦520-1650 休～11/30(土)

■業務再開のお知らせ

・12月1日(日)から体育室を除く各室の利用を再開します。
・1月分の団体使用予約は12月2日(月)に抽選会を行います。
・スタッフ(午前・夜間)を募集します。詳細は問い合わせ、またはHPをご確認ください。

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 休11/18(月)

■クリスマスコンサート ㊦

🕒12月4日(水)13時～13時50分 📄先着50人 📄弦楽アンサンブル・アミーチェの演奏会 🗨️11月15日から窓口か電話

■クリスマスリース作り教室

🕒12月5日(木)10時～12時 📄成人 先着10人 💰2,000円 🗨️11月15日から窓口か電話

■ごんたカフェ～クリスマス会～

🕒12月14日(土)13時30分～15時30分 📄65歳以上 💰200円 🗨️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 ㊦331-8990 休11/18(月)

■Home Maker's カフェvol.7

お茶とおしゃべりと季節を彩る折り紙。
🕒11月22日(金)10時30分～12時 📄先着15人 💰200円 🗨️11月16日9時30分から窓口(電話は翌日から)

■20周年記念 子どもフェスタin桜ヶ丘 ㊦

🕒12月8日(日)10時30分～15時 📄本の交換会、ワークショップ(定員あり)、プロジェクトマップング 🗨️直接会場へ

■桜ヶ丘チャリティコンサート vol.20

🕒12月12日(木)14時～15時 📄先着45人 🗨️11月16日9時30分から窓口(電話は翌日から)

常盤台コミュニティハウス

〒240-0067 常盤台53-2
☎️348-8277 ㊦348-8288 休11/25(月)

■ときわカフェ

🕒11月22日(金)11時～14時 💰100円 🗨️直接会場へ

■歌声喫茶…風(ふう)

🕒12月4日(水)13時～15時 📄先着50人 💰200円 🗨️11月15日から窓口か電話

今井地域ケアプラザ

〒240-0035 今井町412-8
☎️351-8812 ㊦351-8814 休11/26(火)

■人生100年時代を元気に
過ごすためのコツ! ㊦

🕒11月30日(土)10時～11時15分 📄先着50人 📄医学博士による講話:健康寿命を延ばす方法など 🗨️11月15日9時30分から窓口か電話

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11/18(月)

■クリスマスおはなし会 ㊟
㊟12月7日(土)10時30分～11時20分
㊟3歳以上の未就学児と保護者 先着12組
㊟手袋人形、パネルシアターなど
㊟11月15日から窓口か電話

■小学生クリスマスおはなし会 ㊟
㊟12月14日(土)10時30分～11時20分
㊟小学生 先着15人
㊟パネルシアター、おはなしなど
㊟11月15日から窓口か電話

■オリジナル財布作り
㊟12月15日(日)10時～12時
㊟小学生と保護者 先着6組
㊟¥300円
㊟11月15日から費用持参で窓口か電話(3日以内に手続き)

岩崎地域ケアプラザ
〒240-0015 岩崎町37-5
☎334-1551 ㊟334-1500 休11/25(月)

■横浜市岩崎地域ケアプラザまつり
㊟11月24日(日)10時30分～14時
㊟模擬店など
㊟直接会場へ

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

■西谷★元気塾
～いきいき歯っぴい教室～ ㊟
㊟12月16日(月)13時～15時
㊟JA横浜保土ヶ谷支店(西谷町1111-5)
㊟先着30人
㊟お口の病気と健康寿命、歯みがき実習など
㊟11月15日から窓口か電話

星川地域ケアプラザ
〒240-0001 川辺町5-11
☎333-9500 ㊟340-2100 休11/25(月)

■ほっしーのわいわいフェスティバル2019
㊟11月17日(日)10時～14時
㊟模擬店、バザー、コンサート、体験コーナー(折り紙、ハンドペイント)など
㊟直接会場へ

仏向地域ケアプラザ
〒240-0044 仏向町1262-3
☎336-1565 ㊟342-1571 休11/26(火)

■楽しく始める
「いすフラ～いすに座ってフラダンス」
㊟11月28日(木)13時30分～14時30分
㊟¥100円
㊟事前に窓口か電話

■高齢ドライバー向け
いきいき運転教室 ㊟
㊟11月30日(土)10時～11時
㊟65歳以上の運転免許所有者(ペーパードライバーを除く)
㊟11月29日までに窓口か電話

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11/28(木)

■女性のためのパソコン講座
～即戦力UP!実践エクセル～
㊟12月21日(土)・22日(日)(全2回)10時～15時30分
㊟女性 先着12人
㊟¥11,000円
㊟11月15日から電話(☎862-4496)か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11/18(月)

■まどにお絵かき ㊟
㊟11月23日(祝・土)13時～13時30分
㊟中学生以下
㊟テーマ:クリスマス
㊟直接会場へ

瀬戸ヶ谷スポーツ会館
〒240-0024 瀬戸ヶ谷町71
☎㊟712-2412 休11/18(月)

■健康体操・ストレッチング
㊟11月22日、12月6日の金曜(全2回)11時30分～12時30分
㊟先着15人
㊟¥200円
㊟下半身の軽い筋力トレーニングにより身体のバランスを整える
㊟11月15日から窓口(電話は翌日から)

岩間市民プラザ
〒240-0004 岩間町1-7-15
☎337-0011 ㊟337-2500 休11/11(月)・18(月)

■偕恵いわまワークス作品展
～2020年カレンダー原画展「わたしのすきなひと」～ ㊟
㊟11月26日(火)～12月5日(木)10時～18時

■岩間シネクラブ第145回
「遙かなる山の呼び声」
㊟12月19日(木)13時30分～
㊟全席指定800円※会員制
㊟監督:山田洋次/出演:高倉健、倍賞千恵子ほか
㊟11月15日から予約開始

■午前の音楽会vol.119
「初春を彩る箏の音色」
㊟2020年1月18日(土)11時10分～
㊟全席指定1,000円
㊟出演:七澤清貴(バイオリン)、藤重奈那子(三絃)、町田夢子(箏)/曲目:「春の海」「祭の太鼓」「秋の庭」
㊟11月17日からチケット販売

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11/18(月)
㊟toiawase@hodogaya-ours.jp

■ほ도가やサンタプロジェクト2019 ㊟
㊟12月7日(土)10時～15時
㊟サンタになっておそうじ体験、親子あそびなど
㊟直接会場へ※おそうじサンタのみ11月15日から窓口か電話

■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12回「環境」って何?〈応用編〉蓄電池とエネルギーの仕組み・活用。
㊟12月20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
㊟ゲスト:古河電池株式会社
㊟11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

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11/11(月)・18(月)・12/9(月)

■外国人母親交流会～ぴっころ～ ㊟
㊟11月12日・19日、12月3日の火曜10時30分～11時30分
㊟12日:お気に入り絵本教えて、19日:みんなで遊ぼう、3日:クリスマス人形劇
㊟外国人(日本人は要申込み)

■日本語教室 ㊟
㊟11月14日～12月7日の木曜夜、金曜午前、土曜午後(11月23日は休み)
㊟外国人

■子どもの勉強会 ㊟
㊟11月16日・30日、12月7日の土曜10時～12時
㊟日本語を母語としない小・中学生

こども植物園
〒232-0066 南区六ツ川3-122
☎741-1015 ㊟742-7604 休11/18(月)

■お正月の寄せ植え
㊟12月21日(土)10時～12時
㊟成人20人(抽選)
㊟¥3,000円
㊟12月7日必着

■ばらを愉しむ②～大苗の植え付けと冬の作業
四季咲きのバラ「はまみらい」を鉢に植えて持ち帰ります。
㊟12月22日(日)9時30分～11時30分
㊟成人10人(抽選)
㊟¥3,000円
㊟12月8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11/11(月)・12/2(月)

■アウトドアクラブⅢ
㊟2020年1月11日・25日、2月8日・22日、3月7日・21日の土曜(全6回)10時～12時
㊟小学生と保護者12組(抽選)
㊟¥4,500円/人、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
㊟12月9日必着

■おひさまクラブⅣ
㊟2020年1月22日～3月4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:大人4,000円、4歳以上3,000円、3歳以下300円)
㊟自然遊びなど
㊟12月16日必着

㊟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)・生年月日・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 ㊟311-6444 休11/25(月)

■もちつき体験教室
㊟2020年1月11日(土)・12日(日)10時30分～14時
㊟家族・グループ 各45人(抽選)
㊟中学生以上:1,000円、小学生:800円、未就学児:400円、3歳以下:100円
㊟11月29日必着で往復はがきかHP
〒住所・氏名(フリガナ)・電話番号・年齢(学年)

Assisted by 横国naviGATE

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

さかたばし 逆田橋公園

帷子川の面影を残し、区内で唯一、新幹線と相鉄線の交差を見ることが出来る公園。カタカタと音がしたら目の前の相鉄線。ビュンビュンと音がしたら頭上の新幹線。2線がクロスする西谷ならではの光景です。

JR埼京線の車両も来るよ!

所在地 西谷町1140
アクセス 相鉄「西谷」駅より徒歩5分
問合せ 保土ヶ谷土木事務所 ☎331-4445

横国naviGATE 浅井さん

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 fax 333-6309

■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 予約 ☎ 334-6347

☎ 12月3日(火)〈受付〉9時30分~10時〈予約〉11月15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いない人 先着15人 ☎
胸部エックス線撮影

■エイズ・梅毒検査 予約 ☎ 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 予約 ☎ 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)
☎ ①11月19日(火)、②12月10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 予約 ☎ 334-6346

☎ 11月29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 ☎ 母子健康手帳

■離乳食教室 予約 ☎ 334-6346

☎ 11月29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 ☎ 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 予約 ☎ 334-6347

☎ 12月4日(水)9時45分~11時15分〈予約〉11月15日から ☎ 区役所本館3階
受付 ☎ 2018年11月~2019年1月生まれ 先着30人 ☎ 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

問 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167回 バドミントン大会 (混成ダブルス団体戦)	12月8日(日) (11月29日必着)	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238回卓球大会 (ダブルス男子・女子)	12月22日(日) (12月6日必着)	保土ヶ谷 スポーツセンター	1,800円/組	石田 昌子 ☎ 322-3646

平沼記念体育館

〒221-0855 神奈川区三ツ沢西町3-1 ☎ 11/18(月)
☎ 311-6186 fax 316-8521

■第4期(2020年1~3月)定期教室参加者募集 ※詳細はHPをご覧ください。

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	木曜ヨガ、わくわく親子(2歳以上の子どもと保護者)、アロマヨガ、 はつらつ健康づくり(55歳以上)、トータルヘルスケア1・2、キッズ体 操年中・年長、木曜ジュニア体操(小学生)、ジュニアテニス1(年中~ 小学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~歩く前)
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、ジュ ニアテニス2(年中~小学6年生)、ジュニアバドミントン入門(小学3年~ 中学1年生)

☎ 16歳以上(抽選)※()を除く ☎ 11月30日まで
☎ 木曜日のジュニアテニス1のみ 三ツ沢公園野外活動センター

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5期(2020年1~3月)参加者募集 ※詳細は電話またはHPをご覧ください。

- 【プール】
水泳教室(成人・小学生クラス)アクアビクス・水中ウォーキング
【トレーニング室教室】
ヨガ・ピラティス・エアロビクス・姿勢改善・スロージョギング
☎ 11月30日から窓口

●11月号には原則として11月11日~12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

申問 子育て家庭係 ☎ 334-6323 fax 333-6309

■妊産婦健康相談 予約 ☎

☎ 12月13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
以内の人 ☎ 母子健康手帳

■乳幼児歯科相談 予約 ☎ ☎ 334-6297

☎ 12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 ☎ 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	11月20日、12月4日の水曜	12時45分~13時30分
1歳6か月児	11月27日(水)	
3歳児	11月14日・28日、12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。

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 fax 332-3190

■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。
☎ 12月19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 ☎ 11月15日から窓
口か電話 ☎ 333-3885

歯っぴい! おやつクッキング 無料

親子でおやつのプチクッキングと試食、歯みがきの練習、歯と栄養の話も聞
ける教室です。ぜひご参加ください。

☎ 12月13日(金)13時30分~15時15分 ☎ 区役所3階栄養相談室 ☎ 参加日
時点で2歳6か月から3歳未満の子どもとその保護者 15組(抽選) ☎ 手拭きタ
オル、子どもの歯ブラシ、母子健康手帳 ☎ 11月25日必着で電話かHP(兄弟児の
参加やアレルギーのある人はお問い合わせください)※12月6日までに受講の
可否をご連絡します。



お土産の一例

申込みはこちら→



問 区役所健康づくり係 ☎ 334-6346 fax 333-6309

11月14日は世界糖尿病デー

生活習慣病である糖尿病は自覚症状がないまま進行し、合併症を引き起
こします。糖尿病を予防し重症化する前に、早期発見・早期治療に取り組み
ましょう。区ホームページでは、食生活・運動・禁煙・歯などの健康情報を紹
介しています。

詳細はこちら→



問 健康づくり係 ☎ 334-6345 fax 333-6309

清水ヶ丘公園屋内プール 〒232-0007 南区清水ヶ丘87-2 休 12/2(月)
☎ 243-2131 fax 243-2206

■子ども水泳教室

☎ 12月※火~金で曜日固定(全4回)①幼児(3歳以上)15時45分~16時30分、
②小学生初級16時30分~17時30分、③小学生中・上級17時30分~18時30分
☎ 幼児 先着15人、小学生 各先着20人 ¥ 3,800円 ☎ 11月16日から窓口

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



Twitter



区の人口 205,859人
区の家帯数 96,351世帯
(2019年10月1日現在)