

ホームページからPDF版を  
見ることができます



# ほどがや

12  
月号  
No.266

### 特集

- 青少年指導員 ..... 6
- 生活の“困りごと”  
一緒に解決しましょう ..... 7

## 地産地消

### 新鮮な 保土ヶ谷産野菜を 食べに行こう!

地元保土ヶ谷の野菜をおいしく  
提供する飲食店を紹介します

☎ 区役所地域力推進担当  
☎ 334-6380 ☎ 333-7945



お好み焼き ならび矢

洋食焼

農家さんの野菜に対する熱い思いを、お客様に伝えることを意識しています。

📍 新井町463-3  
「千丸台団地」バス停 徒歩1分  
☎ 373-6325  
野菜の仕入れ先  
河原農園野菜直売所



オーナー  
矢吹 陽一さん



オステリア ルナ ピッコラ  
osteria Luna Piccola

保土ヶ谷野菜のパーニャカウダ

保土ヶ谷産の珍しい野菜を楽しむことができます。

📍 星川3-10-44  
相鉄線「和田町」駅 徒歩4分  
☎ 512-9668  
野菜の仕入れ先  
フレッシュ、フレスコ、和町駅前直売会、白井農園、FRESCO、山本温室園、山本農園など



オーナーシェフ  
小口 貴文さん



お肉とお魚 MICHIBA ~ミチバ~

かつお香る特製鶏塩鍋

収穫したその日に食べることができるのが、保土ヶ谷産野菜の魅力です。

📍 川辺町5-3 マック星川マンション101  
相鉄線「星川」駅 徒歩3分  
☎ 465-6606  
野菜の仕入れ先  
JA横浜新桜ヶ丘支店直売所、なないろ畑



オーナーシェフ  
宮下 満男さん



宿場そば 桑名屋

黒船カレー南蛮

地元の伝統食材と西洋文化を楽しむことができる逸品です。

📍 岩井町21  
JR「保土ヶ谷」駅 徒歩1分  
☎ 331-0233  
野菜の仕入れ先  
FRESCO、なないろ畑、三村薫農園、やさい直売所



店主  
近藤 博昭さん



さんすいそうもく  
旬のご馳走ごはん山水草木

保土ヶ谷野菜の天ぷらそば

旬の野菜を使っているのので、それぞれ旬の味を楽しめます。

📍 上星川3-1-1 満天の湯内  
相鉄線「上星川」駅 徒歩1分  
☎ 372-6690  
野菜の仕入れ先  
なないろ畑、三村薫農園、やさい直売所



店長  
平田 貴誠さん



ダイバー

日替定食(しょうが焼き)

保土ヶ谷産野菜は包丁を入れたときから新鮮さを感じます。

📍 星川3-7-22  
相鉄線「和田町」駅 徒歩3分  
☎ 335-0744  
野菜の仕入れ先  
和町駅前直売会、横浜中部地区市民朝市、まちなか農家さんのほどがや朝市



店主  
小山 美枝子さん



パニヤンツリーベーカリー

じゃがいものタルティーヌ

パンは焼きたてがおいしいように、使用する野菜も採れたてがおいしいです。

📍 上星川3-2-24  
相鉄線「上星川」駅 徒歩2分  
☎ 459-5791  
野菜の仕入れ先  
和町駅前直売会



店長  
山内 誠さん



地産野菜の和ランチ

保土ヶ谷の旬な野菜はミネラルが豊富。栄養抜群、健康的です。和食とフレンチが融合した和ランチをお楽しみください。

📍 新桜ヶ丘1-36-6  
「今井町」バス停 徒歩3分、  
「新桜ヶ丘第1」バス停 徒歩3分  
☎ 351-3557  
野菜の仕入れ先  
山本温室園



料理長  
近藤 恒夫さん

## パーネダイエット



かぼちゃとクリームチーズのフォカッチャ

農家さんの収穫の様子を見ることができるので、安心して新鮮な野菜が手に入ります。

📍 天王町1-1-9  
相鉄線「天王町」駅 徒歩5分  
☎ 465-4503  
野菜の仕入れ先  
フレッシュ、FRESCOなど



オーナー  
木村 久子さん

## 地産地消は イイことづくめ

- 収穫してすぐ食べるから  
新鮮でおいしい
- 顔が見える農家さんから  
買うから安心
- 輸送距離が短いから  
環境にやさしい

紹介した飲食店や保土ヶ谷産野菜の直売所については

横浜ほどがや農産物直売所マップ

区役所(本館1階総合案内、2階22番)のほか、区内地区センターなど区民利用施設でも配布しています。

ホームページでも見ることができます

保土ヶ谷区 地産地消 検索



特集1

# 青少年を育む地域の担い手！ 青少年指導員

区内で活動している青少年指導員は約170人です。仕事をしながら活動している人もたくさんいます。



区青少年指導員協議会  
白石 勝己会長

青少年の健全育成を進めるため、イベントなどでの幅広い年齢層の交流やパトロールを通して、青少年が安心して過ごせる環境づくりなどを行っています。

## 青少年指導員に聞いてみた！

### 始めたきっかけは？



保土ヶ谷地区  
平倉 勇二郎さん

当時の自治会理事に背中を押されて活動を始めました。最初は自分のできるのか不安でしたが、今では気の合う仲間と楽しく参加しています。

### 活動してみても



和田・釜台地区  
鳥塚 久男さん

子どもたちとの飯ごう炊飯やカレー、豚汁作りが最初の活動です。あれから20年、子どもたちの笑顔や地域の仲間とのつながりがやりがいになっています。

### 地区の活動紹介



川島原地区  
浅野 宏子さん

川島原地区は、8人のメンバーで地元のお祭りや行事に参加しています。今後は、今年できた放課後キッズクラブと一緒に活動の幅を広げていきたいです。

## 活動紹介



### 新春かるた大会

百人一首を使い、日本の文化や礼儀を学びます。各地区から選ばれた選手が3人1組のチームで、優勝を目指します。

日時 2020年1月26日(日) 9時40分～  
会場 ほどがや地区センター



熱い戦いを近くで観戦しませんか？



旗を持ち判定する青少年指導員

多くの青少年指導員が大会運営をサポート



### 紙ヒコーキ大会 7月

地区予選を勝ち抜いた選手たちがオリジナル紙ヒコーキを飛ばし、滞空時間を競います。

滞空時間を測定

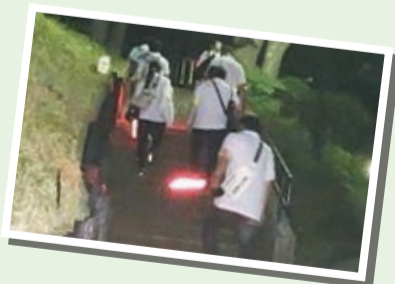


大会記録は15.11秒

### 夜間パトロール 7月

夏休みが始まる時期に、地域のコンビニエンスストア・公園・学校周辺などで、夜間パトロールをします。

地域の見守り



### 子ども科学教室 10月

ほどがや区民まつりで、科学の面白さを子どもたちに伝えます。

青少年指導員が実演



### ほどがやバンドバトル 11月

高校生と一緒に企画・運営をし、バンド演奏の場を作ります。

中学・高校生をサポート



優勝バンドは投票で決定

## そのほかにも、研修会や各自治会町内会でも活動中！

青少年指導員 保土ヶ谷区

第27期(2020年4月～)青少年指導員は、自治会町内会に推薦を依頼しています。任期は2年間、原則として20歳以上65歳未満(再任の場合は原則70歳未満)の人が対象です。

詳しくは、区役所生涯学習支援係まで

特集2

# 生活の“困りごと”一緒に解決しましょう

生活の悩みごとや不安をひとりで抱えていませんか?あなたの周りに困っていそうな人はいませんか?  
そんな時には「こんなことで?」と思わず、お気軽にご相談ください。



## 就労支援/就労準備支援

仕事場の見学や体験を通じて、少しずつ人との関わりに慣れ、就労に向けた生活リズムを整えるお手伝いをします。また、区役所内にあるハローワーク横浜の施設「ジョブスポット保土ケ谷」と一緒に、仕事探しのお手伝いをします。

## 家計改善支援

お金に関する専門の相談員が、収支バランスを「見える化」します。また、借金の整理や家計の見直し、お金のやりくりなどについて一緒に考えます。

### ～相談した人の声を聞きました～

#### 就労支援



中学卒業後、仕事に就かず約20年が経過。間が空いてしまったが、「何とかしたい」思いがあり相談。



最初は、伏し目がちで言葉も少なかったですね。人と関わる体験や生活リズムを整えながら就労体験をしましたね。

初めは人と関わることに少し怖い気持ちもありました。職場の皆さんが親切で、休まず行けたことが自信になりました。

「今の自分なら少しの困難は乗り越えられると思う」というAさんの言葉が印象的でした。

希望した「1人でコツコツやる仕事」に就けたので、継続していきたいです。

#### 家計相談



夫婦ともにお金のやりくりが苦手なBさん家族。年金と家賃収入の上手な使い方について相談。



すでに、家の売却が決まった状態でしたね。支払いの優先順位をつけて、やりくりの工夫を一緒に考えましたね。

何となくお金を使っていて、気付いたら貯金が無くなっていました。今では、使った金額がわかるように、現金で買い物をするようにしています。

弁護士などにも相談しながら、今後も一緒にがんばりましょう!

家計簿も続けていきたいです。大好きなスイーツタイムを時々楽しみながら、家族仲良くがんばりたいです。

私たちが相談をお受けします!

相談無料

そのほかにもこんなお手伝いができます

失業して家賃の支払いに困っている人へ

**住宅確保給付金** があります。

離職や事業廃止で仕事探しをしている人であれば、求職活動をしながら家賃相当額を一定期間受け取れる可能性があります。

詳しくはこちらへ▶



まずはお気軽にお電話ください  
秘密は守ります!

場所 区役所別館3階  
日時 月～金 8時45分～17時

☎ 区役所生活支援係 334-6266 fax 334-6030

## 保土ヶ谷区消防出初式

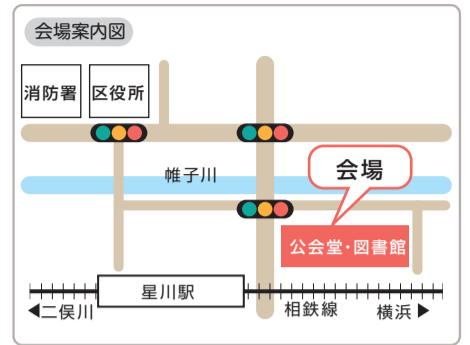
固 保土ヶ谷消防署庶務係  
☎334-6696 ☎334-6699

さまざまな催しを企画しています。ぜひご来場ください。

- 日時** 2020年1月7日(火)  
10時～11時35分(荒天中止)
- 会場** 保土ヶ谷公会堂およびその周辺  
(相鉄線「星川」駅 徒歩約3分)  
※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** 式典・川島囃子・清風高校吹奏楽部演奏・一斉放水 ほか



はしご車搭乗体験もあります



## 高齢者と絵本を楽しもう 講演会 & 交流会 無料

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

読み語りの実演や交流会を通して、大人が楽しめる絵本の世界にご案内します。

- 日時** 2020年1月29日(水)  
講演会:9時45分～(受付:9時30分)  
交流会:11時30分～12時
- 会場** 保土ヶ谷公会堂
- 対象・定員** 高齢者への絵本の読み語りボランティアを始めようと思っている人、関心のある人 先着40人

**申込み** 12月16日からはがきかEメール  
〒住所・氏名(ふりがな)・電話番号・応募動機を明記  
〒240-0001 川辺町2-9 区役所生涯学習支援係  
「高齢者と絵本を楽しもう」宛

**講師** 吉岡 真由美 氏  
介護福祉士・教員・保育士・学校図書館司書教諭の資格を持つ。学校や福祉施設での現場経験を経て、現在、介護福祉士養成校で講師をしている。学生と共に介護のブックトーク(テーマに沿って本を紹介する方法)を創り、福祉現場に届けている。



吉岡さん

## 第6回 ほどがや防犯川柳コンクール 作品募集

固 区役所地域活動係  
☎334-6302 ☎332-7409  
✉ho-senryu@city.yokohama.jp

- 応募期間** 2020年1月10日(金)まで
- 対象** 区内在住・在勤・在学  
(小中学生の部・一般の部)
- テーマ** 犯罪と被害の防止を呼び掛ける川柳  
小中学生の部:「振り込め詐欺」や「こどもの安全」など  
一般の部:「振り込め詐欺」



**申込み** 2020年1月10日必着ではがき・FAX・Eメール・電子申請システム  
〒住所・氏名・年齢(学校名・学年)・電話番号・作品(句)を明記  
〒240-0001 川辺町2-9 区役所地域活動係  
「ほどがや防犯川柳コンクール担当」宛  
※Eメールは件名に「ほどがや防犯川柳応募」と明記

電子申請システムはこちら▶



## 西区・保土ヶ谷区合同人権啓発講演会 「ダウン症の娘と共に生きて」

無料 保育あり 手話・通訳あり

固 区役所庶務係  
☎334-6203 ☎334-6390  
✉ho-jinkenkoen@city.yokohama.jp

書家の金澤翔子さんによる書のパフォーマンスと、母 泰子さんによる講演。

- 日時** 2020年2月8日(土)  
14時～15時30分  
(開場:13時30分)
- 会場** 西公会堂  
(西区岡野1-6-41)
- 講師** 金澤 泰子氏、金澤 翔子氏
- 定員** 先着500人
- 申込み** 12月16日からFAX・Eメール・電子申請システム  
参加する人全員の氏名・代表者の連絡先・保育希望の場合はその旨を明記  
※保育は2歳以上の未就学児(定員6人)

電子申請システムはこちら▶



▲書のパフォーマンスは必見

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24回 地域の伝統行事と民話をこれからも

固 区役所企画調整係  
☎334-6227  
☎333-7945



山野邊 和子さん

青少年指導員や交通安全母の会など、たくさんの地域活動に熱心に取り組んでいる山野邊さん。「引越してきた頃、地域の長老が道で会うたびに地域に伝わる昔話をたくさんしてくれました。おかげで地域の歴史や伝統に詳しくなり、貴重な話を形に残したくて、語りべ集の作成に協力しました。」と語りべ集に携わったきっかけを話してくれました。

上菅田地区の歴史を学べるのが、笹山小学校内にある「ささやま丘の上ミュージアム」。「70年前を再現したジオラマや昭和初期に実際に使用した農機具などの展示が魅力です。近くにお越しの際は、ぜひお立ち寄りください」とのこと。

また、この地区で古くから続く行事の1つが「どんど焼き」です。上菅田地区では毎年1月14日に開催され、門松や松飾りなどのお正月飾りをご焼納します。「残り火で焼いた団子を食べる無病息災を祈念するのが恒例になっています。書初めを燃やしてその灰が高く舞い上がると字が上手になるとか、門松の燃え残りを家の入口に飾ると、泥棒除けになると言われてきました。」と新しい1年を健康に楽しく暮らすための言い伝えを話してくれました。お正月のしめくくりとなる伝統行事のどんど焼き。皆さんもぜひ行ってみたいはいかがでしょうか。

今月の地域カレポートは「ほどがや語りべ集」から紹介しています

「ほどがや語りべ集」とは、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。



▲上菅田町のどんど焼きは3か所で開催  
詳細はお問い合わせください

## 申告は早めの準備をお願いします

区役所市民税担当  
☎334-6241 fax332-7489

個人の市民税・県民税の申告期間は、2020年2月17日～3月16日(予定)です。申告をする人は、申告に必要な書類(源泉徴収票・控除証明書など)を紛失しないように注意してください。書類が届かない・紛失した場合は、勤務先などに確認・相談してください。

### 申告に必要な書類と発行先の例

書類	発行元
・給与所得の源泉徴収票	勤務先
・公的年金等の源泉徴収票	日本年金機構など
・国民健康保険料、後期高齢者医療保険料、介護保険料の年間納付済額のお知らせ	区役所保険年金課
・国民年金保険料控除証明書	日本年金機構
・生命保険料、地震保険料控除証明書	保険会社など

※ふるさと納税をした人は注意してください。  
医療費控除などの確定申告をする場合は、ワンストップ特例の適用は受けられません。  
この場合は、ふるさと納税をした地方公共団体が発行する寄付金の証明書や領収書を添付して、必ず医療費控除などの申告と併せて確定申告をしてください。

### 税務署からのお知らせ ~自宅から簡単e-Tax~

ID(利用者識別番号)とパスワード(暗証番号)があれば、国税庁ホームページの「確定申告書等作成コーナー」で作成した申告書を、自宅などのパソコンやスマートフォンからe-Taxで送信(提出)することができます。(一部を除き、添付資料の提出が省略できます。)

ただし、利用するためには、事前に運転免許証などの本人確認書類を持参し、税務署でID・パスワードの申請を行う必要があります。

なお、この申請は保土ヶ谷税務署のほか、どこの税務署でも可能です。

保土ヶ谷税務署個人課税第1部門  
☎331-1281(内線:412、413)

## “新”市民病院は2020年5月1日に開院します

横浜市立市民病院庶務係  
☎331-1961 fax332-5599

新病院は、現在地より約500mの距離に位置し、三ツ沢公園との一体性を重視した「パークホスピタル」をコンセプトに、憩いと安らぎの空間を創出します。

最新の医療機器も導入し、高度医療・急性期医療を提供していきます。

また、個室を増やし、多床室もゆったりとしたつくりとするなど、より快適な療養環境になります。



横浜 新病院 検索



外来診療は2020年5月7日に開始予定

## ノロウイルスに注意しましょう

区役所食品衛生係 ☎334-6361 fax333-6309  
区役所健康づくり係 ☎334-6347 fax333-6309

ノロウイルスは、手指や食品などを介して口から取り込まれることで感染し、おう吐・下痢・腹痛・微熱などを起こします。感染力が強く、抵抗力の弱い乳幼児や高齢者は重症化することがあり、予防が大切です。

保土ヶ谷区 ノロウイルス対策 検索

### 予防のポイント

#### ●手洗いをしっかりしよう

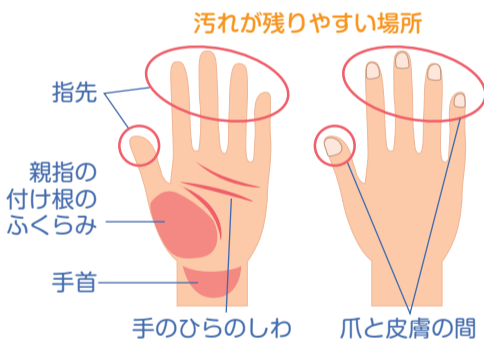
食事や調理の前、トイレやおむつ替えの後は石けんをよく泡立てて洗いましょう。2度洗いが効果的です。

#### ●健康管理をしっかりしよう

下痢やおう吐の症状がある場合は調理を避けましょう。家族に感染者がいる場合は、症状が出ていなくても感染の可能性があります。

#### ●食品からの感染を防ごう

加熱して食べる食品は、85～90℃以上で90秒以上しっかり加熱しましょう。食品を汚染ないように調理器具も加熱や消毒をすることが大切です。



### 消毒のポイント

感染を広げないことが重要です。おう吐物処理は手袋をし、ウイルスが飛ばないように消毒液がしみ込んだ布やペーパータオルで包みこむように拭き取ります。10分ほど放置したら水拭きします。

### 消毒液の作り方 ~台所用塩素系漂白剤を使用する場合~

調理器具や通常の掃除用

キャップ2杯弱(0.02%)

2ℓ

2ℓペットボトルに水を入れて、キャップ2杯分弱の漂白剤を加える

※消毒用アルコールや逆性石けんは十分な効果がありません。

おう吐物・便の処理後など汚染がひどい場所用

キャップ2杯(0.1%)

500ml

500mlペットボトルに水を入れて、キャップ2杯分の漂白剤を加える

## 健康・医療に関するひとことアドバイス

### インフルエンザの検査について

保土ヶ谷区医師会 くぬぎ台診療所 青柳 祥夫

インフルエンザが疑われると、医療機関で迅速診断キット(綿棒付きの細長い棒を鼻腔に差し込む検査)を使用して判定されるのが一般的ですが、いくつか注意点があります。

「インフルエンザが発症してから、およそ24時間以内の早期では反応しないことが多くある」「主な症状が胃腸症状で、鼻水が出ていないケースなどでは見逃されやすい」「10秒前後安静保持ができないと安全に精度の高い検査ができない」「少し痛みを伴うことがある」「健康保険の制約のため、医療機関としては2回以上の検査はしづらい」などです。

陽性の判定であれば高い精度でインフルエンザと診断されますが、陰性と判定されたケースでは、周囲の流行状況・症状・経過などもふまえて診断されることになります。

年々、精度の高い迅速診断キットが開発されていますが、インフルエンザなのに検査結果は陰性と判定されることもあると知っておくとよいと思います。

区役所健康づくり係 ☎334-6344 fax333-6309

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

貸切バスで巡る! 環境にやさしい 会社見学会 参加者募集 無料

2020年1月29日(水)14時~15時30分 株式会社大川印刷(戸塚区上矢部町2053) 区民優先25人(抽選) 活版印刷体験、工場見学、環境印刷やSDGsの話など 1月16日必着ではがき・電話・FAX・Eメール 住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号を明記 240-0001 川辺町2-9 区役所企画調整係 334-6227 fax 333-7945 ho-eco@city.yokohama.jp

第3回 ほどがやDance Performance 出演者募集! 無料

2020年3月28日(土)13時~16時 保土ヶ谷公会堂 区内在住・在勤・在学の青少年、主な活動拠点が区内で青少年を中心とした団体や個人 ジャズダンス・フラ・ヒップホップなどジャンル不問 2020年1月17日必着で所定の申込用紙を窓口・郵送・FAX、電子申請システム 240-0001 川辺町2-9 区役所生涯学習支援係 334-6307 fax 332-7409 申込書は区役所生涯学習支援係(本館2階23番)、区内地区センター・コミュニティハウス・公会堂で配布かHPからダウンロード

電子申請システムはこちら



ほどがや dance performance 検索

保土ヶ谷区賀詞交歓会

2020年1月5日(日)15時~ ホテル横浜キャメロットジャパン(西区北幸1丁目11-3) 昨年の会場「ほどがや地区センター」と異なりますのでご注意ください。 3,500円 12月12日までに費用持参で窓口 庶務係(本館2階20番) 334-6203 fax 334-6390

アマチュア無線防災ボランティア募集

大震災などの災害発生時に地域防災拠点へ行き、災害状況の情報受伝達を区と行います。定期的な通信訓練も実施します。 区内在住でアマチュア無線資格を保有する人・資格取得に興味がある人 随時Eメール 横浜市アマチュア無線非常通信協力会・保土ヶ谷支部 呼出符号(JH1BAF) gokita@cap.ocn.ne.jp (五木田) 区役所庶務係 334-6203 fax 334-6390

保土ヶ谷区難病医療講演会1 「後縦帯骨化症・黄色帯骨化症」 無料

2020年1月30日(木)14時~16時 区役所本館4階会議室 市内在住の後縦帯骨化症・黄色帯骨化症で療養している人や家族など 先着60人 専門医による疾患や治療の解説 12月16日から電話か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 fax 331-6550

保土ヶ谷区難病医療講演会2 「原発性胆汁性胆管炎の理解」 無料

2020年2月5日(水)14時~16時 区役所本館4階会議室 市内在住の原発性胆汁性胆管炎で療養している人や家族など 先着60人 専門医による疾患や治療の解説 12月16日から電話か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 fax 331-6550

ほめ方しかり方練習講座 無料

子どものほめ方しかり方を身につけ、親子のコミュニケーション力を高めましょう。 2020年1月11日・18日・25日、2月1日・8日の土曜(全5回)10時~12時 2020年1月30日、2月6日・13日・20日・27日の木曜(全5回) 1親と子のつどいのひろば「風の子」(西谷町890-12-101) 2親と子のつどいのひろば「ぎんがむら」(峰岡町3-417-4F) おおむね3歳以上の未就学児と保護者 各先着8組※保育は4か月以上 12月16日から電話 こども家庭係 334-6323 fax 333-6309

高齢者囲碁・将棋大会 無料

2020年1月27日(月)10時~16時(受付:9時30分) 保土ヶ谷公会堂 区内在住 60歳以上 2020年1月16日までに窓口か電話 区老人クラブ連合会(岩間町1-7-15 三師会館内) fax 331-3322、区役所高齢・障害係 334-6381 fax 331-6550

第32回 保土ヶ谷区民芸能祭 無料

12月15日(日)10時30分~(開場:10時) 保土ヶ谷公会堂※直接会場へ 区民サークル・個人による、舞踊・唄・ダンス・楽器演奏などの発表 生涯学習支援係 334-6307 fax 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~

12月13日(金)・21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) 12月22日(日)7時30分~8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) 第24回 清潔できれいな、花の街ほどがやポスター展 12月20日(金)~27日(金) パッチワーク教室「ベストタイム」作品展 2020年1月7日(火)~15日(水) アーバンアートほどがや(JR保土ヶ谷駅ビル3階) ・きものトリメイク 和彩庵 12月20日(金)~2020年1月4日(土) ・第18回自画自賛の会~新しい時代の讃えはじめ! 2020年1月6日(月)~15日(水)

母子・父子・寡婦福祉資金 (修学資金・就学支度資金)貸付

2020年4月に高校・専門学校・大学などへ進学予定の子どもがいる母子・父子家庭で、修学資金・就学支度資金の貸付を希望する人 直近の源泉徴収票が確定申告の控え、進学希望先のパンフレット※所得により手続きが異なります。 こども家庭係(本館3階34番) 334-6353 fax 333-6309

施設から

今井地区センター

240-0035 今井町412-8 352-1183 fax 352-1196 12/24(火)・28(土)~2020/1/4(土)

からだメンテナンス

2020年1月~3月の第2・4水曜 15時10分~16時10分 成人 各先着15人 500円/回 12月15日9時30分から窓口(電話は10時から)

背骨コンディショニング

2020年1月17日~3月27日までの金曜 3月20日を除く(全10回) 15時10分~16時10分 成人 先着15人 5,000円 12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 fax 442-3559 12/16(月)・28(土)~2020/1/4(土)

くつろぎのひととき「レコードCafé 初音」

12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

アコーディオンにのせて

「昭和の歌をうたいましょ」 2020年1月15日(水)13時~14時30分 先着30人 200円 12月15日9時30分から窓口(電話は仮予約で12月17日から)

心を癒すアロマ&ハーブスイーツ

2020年1月27日、2月10日、3月9日の月曜(全3回)10時30分~12時30分 成人 先着16人 2,400円(保育は別途1,800円、2歳以上先着6人) 12月18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 12/16(月)・28(土)~2020/1/4(土)

親子リトミック教室

2020年1月10日(金)10時~11時 幼児と保護者 先着15組 300円 12月20日から電話かHP

包丁の研ぎ方講座

2020年1月19日(日)10時~11時45分 成人 先着15人 300円 2020年1月6日から電話かHP

マタニティヨガ

2020年1月25日(土)15時30分~16時30分 妊娠5か月以上の妊婦 先着8人 300円 2020年1月6日から電話かHP

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 12/16(月)・29(日)~2020/1/3(金)

パソコン相談会 無料

毎週火曜 13時30分~16時30分 持パソコン 直接会場へ

今日から役立つ傾聴講座 無料

2020年1月16日・23日の木曜(全2回)15時15分~17時 成人 先着15人 12月17日から窓口か電話

ほどがや地区センター

240-0003 天王町1-21 333-0064 fax 520-1650 12/16(月)・28(土)~2020/1/4(土)

冬の薬膳料理教室

2020年1月19日(日)10時~13時 18歳以上 先着20人 900円 持三角巾・エプロン・ふきん・手拭いタオル 12月11日9時30分から窓口(電話は翌日から)

歌おう ヴォイストレーニング

2020年1月24日・31日、2月14日・28日、3月13日の金曜(全5回)13時~14時30分 18歳以上 20人(抽選) 2,500円 12月17日9時30分から10時までに窓口

大人のためのヨガ

2020年1月30日、2月6日・20日、3月5日・19日の木曜(全5回)10時30分~11時30分 18歳以上 先着20人 2,500円 持ヨガマットかバスタオル、飲み物、汗拭きタオル 12月20日9時30分から窓口(電話は翌日から)

くぬぎ台小学校コミュニティハウス

240-0045 川島町1374-1 fax 371-7611 休火・金曜、12/28(土)9時~13時・29(日)~2020/1/3(金)

新春を祝う琴と尺八の調べ 無料

2020年1月12日(日)14時~15時30分 先着50人 12月15日から窓口・電話・FAX 住所・氏名・電話番号を明記

桜ヶ丘コミュニティハウス

240-0015 岩崎町15-30 331-5368 fax 331-8990 12/16(月)・29(日)~2020/1/3(金)

子育てサロン 第3期 無料

2020年1月9日、2月6日、3月5日の木曜(全3回)10時30分~11時30分 未就園児と保護者 先着12組 12月17日9時30分から窓口(電話は翌日から)

幼稚園準備にも おやこあそび おかあさんいっしょにあそび!

2020年1月22日~2月12日の水曜(全4回)10時~11時15分 2・3歳児と保護者 先着12組 1,000円 12月17日9時30分から窓口(電話は翌日から)

こども囲碁教室 初めてだって大丈夫! 無料

2020年1月25日(土)・26日(日)(全2回)13時30分~15時 中学生以下 先着10人(幼児は要保護者同伴) 12月17日9時30分から窓口(電話は翌日から)

**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12/16(月)・29(日)～2020/1/3(金)

■本のクリスマスプレゼント ㊟  
㊟12月18日(水)～25日(水)※なくなり次第終了 ㊟先着10人 ㊟子供向け・大人向けに選んだ本3冊を貸出 ㊟直接会場へ

■親子のおはなし会 ㊟  
㊟2020年1月16日(木)11時～11時30分 ㊟3歳未満の子どもと保護者 先着5組 ㊟12月19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12/29(日)～2020/1/3(金)

■みんなで人形劇を見よう! ㊟  
どんぐりリングのクリスマス特別企画。  
㊟12月17日(火)10時～11時30分 ㊟未就園児と保護者 ㊟事前に窓口か電話

**今井地域ケアプラザ**  
〒240-0035 今井町412-8  
☎351-8812 ㊟351-8814  
休12/30(月)～2020/1/3(金)

■知って得する医療知識シリーズ ㊟  
㊟2020年1月22日(水)10時～11時30分 ㊟先着50人 ㊟横浜市みなと赤十字病院 泌尿器科医師による講話「今後のための尿漏れ・頻尿について」 ㊟12月15日9時30分から窓口か電話

**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12/16(月)・28(土)～2020/1/4(土)・6(月)

■日本語教室 ㊟  
㊟12月12日から2020年1月10日の木曜夜、金曜午前、土曜午後※12月26日～2020年1月4日はお休み ㊟12月19日は持ち寄りパーティー ㊟外国人

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

■ハローギャザリング ㊟  
防災イベント～避難所を体験しよう～  
㊟12月21日(土)15時～16時30分 ㊟外国人、日本人

**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12/16(月)・29(日)～2020/1/3(金)  
✉toiawase@hodogaya-ours.jp

■みんなのひろば「保土ケ谷の環境を次世代に残すために私たちが出来ること」 ㊟  
第13回「環境」って何?〈応用編〉～地域の企業と考える、保土ケ谷の「まちづくり」～  
㊟2020年1月17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:相鉄ホールディングス株式会社 ㊟12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

**保土ケ谷図書館**  
〒240-0006 星川1-2-1  
☎333-1336 ㊟335-0421  
休12/16(月)・29(日)～2020/1/3(金)

■定例おはなし会 ㊟  
㊟12月18日(水)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

■親子おはなし会 ㊟  
㊟12月19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 ㊟直接会場へ

**瀬戸ケ谷スポーツ会館**  
〒240-0024 瀬戸ケ谷町71  
☎㊟712-2412  
休12/16(月)・28(土)～2020/1/4(土)

■小学生卓球DAY ㊟  
卓球でいい汗かきませんか?  
㊟12月25日(水)14時～17時 ㊟小学生 ㊟直接会場へ

■小学生お楽しみ工作「ぶんぶんゴマ」 ㊟  
ゴマはなぜ回るの?丸くないと回らないの?  
㊟12月25日(水)14時～17時 ㊟小学生 ㊟直接会場へ

**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12/26(木)・29(日)～2020/1/19(日)

■女性のためのパソコン講座 ㊟  
再就職や転職の際、履歴書に「ワード・エクセルの基本操作ができる」と書けるレベルになります!  
㊟2020年1月21日(火)・22日(水)・24日(金)・27日(月)・28日(火)(全5回)10時～15時30分 ㊟女性 先着12人 ㊟¥20,000円 ㊟12月16日9時から電話(☎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

**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12/16(月)・29(日)～2020/1/3(金)

■ふれあい親子クラブ 冬みつけ隊  
㊟2020年2月5日・12日・19日・26日の水曜(全4回)14時30分～16時30分 ㊟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:500円) ㊟季節のおやつ作り・自然遊びなど

■ダッチオープン料理教室  
㊟2020年2月22日(土)・23日(日)10時～14時 ㊟家族・グループ 各12組(抽選) ㊟¥中学生以上:2,200円、小学生:1,800円、未就学児:1,000円、3歳以下:100円

㊟12月28日までに往復はがきかHP 〒住所・氏名(フリガナ)・年齢(学年)・電話番号・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12/16(月)・29(日)～2020/1/3(金)

■こめ展 ㊟  
㊟12月7日(土)～2020年1月15日(水)9時～16時30分 ㊟米とは何か?米にまつわるパネルや標本を展示 ㊟直接会場へ

■お正月遊び ㊟  
羽子板、こま、竹馬、すごろくなど昔懐かしい遊びを体験してみよう!  
㊟2020年1月4日(土)～7日(火)9時～16時30分 ㊟こま作り・かるた大会:2020年1月5日13時30分～15時 ㊟直接会場へ

**常盤公園**  
〒240-0067 常盤台42-1 公園詰所  
☎㊟331-5995  
休12/29(日)～2020/1/3(金)

■新春花木寄せ植え教室  
㊟12月19日(木)13時30分～15時 ㊟公園詰所前 ㊟先着10人 ㊟¥1,300円 ㊟持作業しやすい服装・筆記用具 ㊟12月15日から電話

**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2020/1/1(水)～3(金)・6(月)・7(火)

■アロマ教室E  
㊟2020年1月17日(金)10時30分～12時 ㊟16歳以上の初心者 10人(抽選) ㊟¥2,000円 ㊟流行の病気を寄せ付けないアロマ、抗菌作用の強いアロマでケア用品作り ㊟12月23日消印有効

■わくわくキャンプ  
㊟2020年2月15日(土)13時～16日(日)14時30分 ※一泊二日 ㊟小学3～6年生 48人(抽選) ㊟¥6,500円 ㊟野外炊事、星空観察、自然観察、仲間作りゲームなど ㊟1月10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)・年齢・性別・電話番号・事業名・Eメールアドレスを明記

**年末年始の急病は 保土ケ谷区 休日急患診療所へ**

診療日  
日曜、祝日、年末年始  
(12月30日～2020年1月3日)

診療時間  
10時～16時  
(受付:9時30分～15時30分)

診療科目  
内科、小児科

所在地  
天王町1-21

問合せ  
☎335-5975

Assisted by 横国naviGATE

横国生の ほ도가や 押しスポット

☎区役所広報相談係 334-6221 ㊟333-7945

ごんたざか 権太坂 <旧東海道>

ここはかつて旅人が行き交う東海道でした。当時は急な坂だったため、難所として知られていましたが、今はそのような印象はありません。なぜなら戦後に勾配を緩める改修をしたからだそうです。

箱根駅伝で走る権太坂とは別の道だよ!

横国naviGATE浅井さん

アクセス  
頂上:市営バス「境木中学校前」バス停より徒歩すぐ  
ふもと:市営バス「元町橋交番前」バス停より徒歩1分

保土ケ谷区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

### ■肺がん検診予(受診は年1回)☎334-6345

☎2020年1月15日(水)〈受付〉9時~10時30分※予約時に指定〈予約〉12月17日から 区役所本館3階 40歳以上(2020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)  
☎①12月19日(木)9時~、10時~、11時~ ②2020年1月21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

☎12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 母子健康手帳

### ■離乳食教室予☎☎334-6346

☎12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 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

☎2020年1月8日(水)9時45分~11時15分〈予約〉12月16日から 区役所本館3階受付 2018年12月~2019年2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

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  
休12/28(土)~2020/1/6(月)13時

大会名	日程(申込締切)	会場	費用	申込み・問合せ先
第239回卓球(お楽しみ)	2020年1月19日(日) (2020年1月8日必着)	保土ヶ谷スポーツセンター	800円/人	石田 昌子 ☎332-3646
新春バレーボール	2020年1月19日(日) (2020年1月10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
ママさんフットサル パパさんフットサル	2020年2月2日(日) (2020年1月12日必着)	保土ヶ谷スポーツセンター	10,000円/チーム	松尾 高彦 ☎742-6557

### 平沼記念体育館

〒221-0855 神奈川区三ツ沢西町3-1  
☎311-6186 fax316-8521  
休12/16(月)・30(月)~2020/1/3(金)

### ■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	12月~2020年1月の木曜※12/26を除く 11時~12時45分	600円/人	16歳以上 先着24人
フットサルトイム	12月~2020年1月の水曜 21時~22時40分	720円/人	18歳以上 先着40人

### ■子ども球技教室

教室名	対象・定員	時間	1回の費用
スポンジテニス	年中~小学1年生 先着12人 (年中~小学1年生は保護者同伴)	①8時40分~9時40分 ②9時45分~10時45分	820円
バドミントン	小学3~中学2年生 先着10人	①8時40分~9時40分 ②9時45分~10時45分	

☎12月28日(土)・29日(日)、2020年1月4日(土)・6日(月) 申12月15日からHP

### 清水ヶ丘公園屋内プール

〒232-0007 南区清水ヶ丘87-2  
☎243-2131 fax243-2206  
休12/29(日)~2020/1/3(金)・6(月)

### ■成人水泳初級教室

☎2020年1月23日~2月20日の火・木曜※2/11を除く(全8回)①9時30分~11時、②11時~12時30分 各先着35人 ¥7,200円 申2020年1月9日から窓口

●12月号には原則として12月11日~2020年1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



申問子ども家庭係 ☎334-6323 fax333-6309

### ■妊産婦健康相談 予☎

☎2020年1月10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 母子健康手帳

### ■乳幼児歯科相談 予☎☎334-6297

☎2020年1月14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 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	12月25日、2020年1月8日の水曜	12時45分~13時30分
1歳6か月児	12月12日(木)・18日(水)、2020年1月9日(木)	
3歳児	12月19日(木)	

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 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」~ ☎

☎12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 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。  
☎2020年1月25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12月17日から窓口か電話 ☎333-3885

## はなももレター

### エイズについてももう一度知ろう

12月1日は 世界エイズデー  
「UPDATE!話そう、HIV/エイズの  
となりで~検査・治療・支援~」



レッドリボンは HIV/エイズと共に生きる人々を差別しないというメッセージです

HIV陽性者は、治療を早く始め、続けることで、エイズの発症を防ぐことができ、感染前と変わらない生活を送ることができるようになりました。区役所本館3階では12月25日まで、エイズに関する知識や検査方法に関する展示を行います。

エイズについてももう一度UPDATE!(更新)してみませんか?

■毎週火曜に匿名での検査を実施しています(予約制)

区役所健康づくり係 ☎334-6347 fax333-6309

## すみれ通信~区民の情報広場~

※区民が主催する活動を掲載

### ■横浜国立大学 邦楽研究会 定期演奏会 ☎

邦楽の世界に浸ってみませんか。  
☎12月27日(金)13時30分~16時 岩間市民プラザ 邦楽に関心のある人 直接会場へ 横浜国立大学邦楽研究会 ynu.houken@gmail.com

### ■楽しいパソコンライフ 受講者募集

会員ボランティアによる親切な指導。初級講座。  
☎2020年1月6日(月)~(全6回)9時30分~12時30分※日程の詳細は要問い合わせ。終了者には活用講座有。かるがも3階団体交流室 先着12人 ¥2,000円 申問ほどがやパソコン 寺島晶子 ☎090-4412-4078

### 保土ヶ谷スポーツセンター

〒240-0005 神戸町129-2  
☎336-4633 fax336-4635  
休12/29(日)17時~2020/1/4(土)13時

天井改修・空調設備設置などの工事のため、次の期間、全館休館します。  
☎2020年6月1日~2021年2月28日※工事の進捗により期間が変更となる場合があります。区役所生涯学習支援係 ☎334-6305 fax332-7409

### 保土ヶ谷プール

〒240-0025 狩場町238-3 ☎742-2003 fax742-2005  
休12/29(日)~2020/1/3(金)

大規模修繕工事のため、次の期間、全館休館します。  
☎2020年4月1日~2021年3月31日※工事の進捗により期間が変更となる場合があります。区市民局スポーツ振興課 ☎671-3288 fax664-0669

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 205,979人  
区の家帯数 96,577世帯  
(2019年11月1日現在)