

ホームページからPDF版を
見ることができます



ほどがや

6
月号
No.260

特集

- 土砂災害から命を守る! 6
- 密着!民生委員 7



昨年、市内で発生した食中毒事件52件のうち、22件は肉を原因としたカンピロバクターによる食中毒でした。注意することで食中毒を防ぐことができますので、安全に肉を食べるポイントを紹介いたします。

☎ 区役所食品衛生係 ☎ 334-6361 fax 333-6309

肉を安全に食べるポイント

1 生っぽい肉のメニューは避けよう

「鶏たたき」や加熱不十分な「焼鳥(レバー串)」などは、食中毒菌が残っている可能性があるため注意が必要です。



2 焼肉では生肉に触れる tong と肉を取り分ける 箸は使い分けよう

しっかり焼いて食中毒菌をやっつけた肉に、また菌をつけてしまうことがないように、声を掛け合い、tong と箸を使い分けましょう。



3 加工肉は中心までしっかり焼こう

販売されている肉のパックの表示や外食店のメニュー表に次のような表記がないかチェックしよう。



● やわらか加工肉

柔らかく食べられるようにスジ切りや、針刺しなどをしたもの。調味料を染み込ませた加工肉もある。



● 結着肉

肉片を型に入れて食品結着剤で固めたものをカットした加工肉。(例:サイコロステーキ)



● インジェクション加工肉(霜降り加工肉)

脂肪注入した加工肉。



まめ知識 「ハラミ」はどこの部位?



ハラミは牛の横隔膜で、内臓肉です。「サガリ」と呼ばれることもあります。

内臓肉には食中毒菌がついていることがあるので、鮮度に関わらず、しっかり焼いて食べましょう。



「牛だから大丈夫」ってことはないモ～
しっかり焼いておいしく食べてモ～

衛生管理を徹底し、安全安心な食事を提供します! ~「HACCP(ハサップ)」に基づく取組~



区食品衛生協会 甲斐田 会長

「HACCP」とは、食品原材料の購入から提供までの各工程でチェックを行う、国際的に認められた衛生管理方法のことで、日本でも取り入れることが決まっています。

食品衛生協会でも、より安全で安心な食事を提供できるようにしていきます。

注意

加工処理した肉は、肉の中まで食中毒菌が入りこんでいる場合があります。

左記の表記がある加工肉は、**中心までしっかり焼きましょう!**

特集1

土砂災害から命を守る!



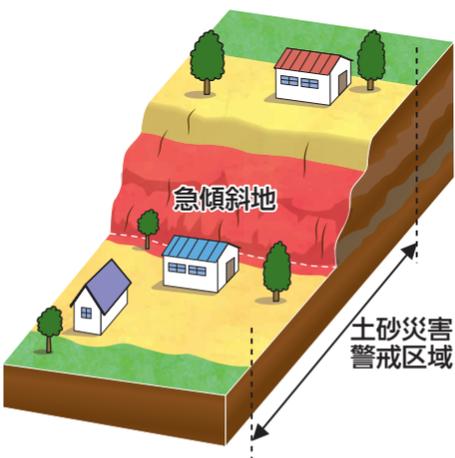
6月は梅雨や台風などにより、雨が多くなる時期です。昨年7月の西日本豪雨では記録的な大雨となり、土砂災害などの被害が発生しました。土砂災害から身を守るために、情報を集め、早めの避難行動をとりましょう。

☎ 区役所庶務係 ☎ 334-6203 ☎ fax 334-6390

がけ崩れの発生原因

がけ崩れは、地中にしみ込んだ水分が地盤を緩め、斜面が崩れ落ちる現象です。短時間に集中して降る場合に発生しやすく、1時間に20mm以上、降り始めから100mm以上になったら注意が必要です。小雨でも数日前に大雨が降り、地中の水分量が増えていると発生する場合があります。

区 の 状 況 ~保土ヶ谷のがけはどのような状況でしょうか~



山坂の多い保土ヶ谷区では189か所の「土砂災害警戒区域^{*}」があり、市内で3番目に多く指定されています。その内12か所は、がけ崩れが発生した場合、人家に著しい被害を及ぼす可能性があるがけ地として指定され、「土砂災害警戒情報」発表時に一斉に避難勧告を行います。

^{*} 集中豪雨や台風などでがけ崩れが発生した場合、生命や身体に被害を受けるおそれのある地域。傾斜が30度以上で高さが5m以上など。

注意報・警報などの種類

気象情報	情報内容
大雨注意報	大雨により災害が起こるおそれがある場合
大雨警報	大雨により重大な災害が起こるおそれがある場合
土砂災害警戒情報	大雨による土砂災害発生の危険度がさらに高まったとき
記録的短時間大雨情報	数年に一度の記録的な短時間の大雨を観測したとき
大雨特別警報	大雨により重大な災害が起こるおそれが著しく大きい場合

身を守るために ~「今まで平気だった」、「ここは大丈夫」はあてになりません!~

1 確認しよう

自宅や周辺が土砂災害警戒区域に含まれていないか、「防災マップ」や市ホームページのハザードマップを確認しておきましょう。

土砂災害ハザードマップ



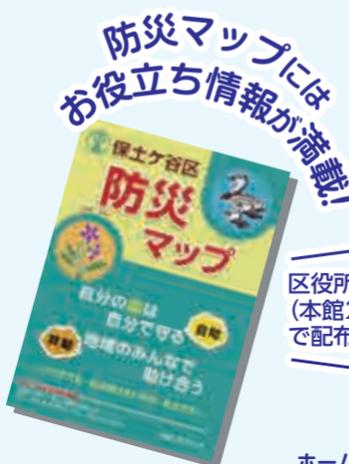
左から三瓶防災担当係長、長尾職員、田中防災担当係長

地図面には…

- ・土砂災害警戒区域
- ・浸水想定区域
- ・震災時の避難場所となる地域防災拠点の場所 など

裏面には…

- ・備蓄品リスト
- ・地震発生時の避難の流れ
- ・災害情報の収集方法 など



区役所 (本館2階20番) で配布しています

ホームページからも見ることができます



2 情報を集めよう

●横浜市防災情報Eメール(登録制)

雨量情報や河川水位などの緊急情報をお知らせします。



●区内災害情報を配信(登録制)

気象情報や区内の避難情報をEメール・FAXで配信します。



●緊急速報メール(登録不要)

土砂災害警戒情報が発表されると、対象エリア内の携帯電話に県・市から緊急速報メールが配信されます。

3 備えよう

- ・非常時の持ち出し品を日頃から準備しておきましょう。
- ・自宅が土砂災害警戒区域に含まれている場合、家族で相談して、万が一の避難先を事前に決めておきましょう。



4 早めに避難しよう

危険がせまる前に避難行動をとりましょう。
※詳しい内容は2ページへ。

特集2

密着!

民生委員

(ある日の活動を紹介します)

今回密着するのは



いのうえ つとむ
井上 力さん

(川島東部地区 民生委員)

平成22年に民生委員になり、以来9年間地域のために活動。民生委員になったきっかけは、子どもが小さいとき地域に助けてもらったので、その恩返しをしたかったからとのこと。

☎ 区役所運営企画係 ☎334-6311 fax 333-6309

民生委員・児童委員ってどんな人?

- 日常生活での困りごとの相談にのります。
 - 内容によっては、関係機関と連携し、必要な支援が受けられるようパイプ役となります。
 - 地域からの推薦を受け、厚生労働大臣から委嘱されます。
 - 法律で守秘義務が定められているので、相談の秘密は守ります。
- ※ このページでは民生委員・児童委員を「民生委員」と表記します。

密着したのは「川島東部ふれあい給食会」の日。地区に住んでいる70歳以上・一人暮らしの人などを対象に、月1回開催しています。

受付

毎回、高齢者・ボランティア・小学生40人ほど参加します。



会食

みんなで会話を楽しみながら、地域の調理ボランティアが作ったおいしい料理をいただきます。



給食会に参加した人の声

話し相手ができ、参加することが楽しみです。民生委員さんも穏やかで話やすいですね。

このような機会があることで、いろいろな人とつながり、仲良くなれました。



地域の状況によって活動の内容は異なります。お住まいの地域の民生委員にご相談ください。また、民生委員はこのほかにも、相談・見守り活動や子育て支援なども行っています。

10:00

お迎え

移動が困難な給食会の参加者を必要に応じて迎えに行きます。



11:30

配膳

一人ひとりに声をかけながら、料理を運びます。



12:00

合唱

全員で童謡を歌ったり、小学生による演奏や合唱を聞いたり、食後はレクリエーションを楽しみます。

12:50

お見送り・片付け

参加した皆さんを見送ったあと、会場の後片付けをします。

13:00

地域ケアプラザとの打合わせ

地域ケアプラザの職員と、地域の情報を共有します。



13:30

民生委員を紹介します

区民生委員児童委員協議会事務局では、地区を担当する民生委員を紹介しています。

相談の内容によって関係機関を紹介することもあります。

気軽にお問い合わせください
区民生委員児童委員協議会事務局
(区役所運営企画係) ☎ 334-6311

民生委員の新たな委嘱を行います

民生委員の任期は3年で、12月1日付けで委員の改選があります。

6~8月に、自治会町内会などで候補者を推薦し、一定の手続きを経て、厚生労働大臣から委嘱されます。

訪問・見守り活動のさらなる充実を目指します

見守りや相談・支援をする人の増加や、相談内容が複雑化していることから、区では平成30年7月から民生委員・児童委員協力員が活動しています。(4月時点、12名)

- 【民生委員・児童委員協力員とは】
- ・ 民生委員の活動を補佐します
 - ・ 民生委員が希望する場合は地域からの推薦により、区長から随時委嘱されます
 - ・ 守秘義務があり、相談の秘密は守ります

区の運営方針・予算を紹介します

☎ 予 算：区役所予算調整係 ☎334-6370 ☎334-6390
☎ 運営方針：区役所企画調整係 ☎334-6228 ☎333-7945

基本目標 いつまでも住み続けたいまち ほどがや

目標達成に向けた施策・組織運営と主な事業

地域の課題やニーズに迅速かつきめ細かく対応するため、1億521万円の予算を計上しています。

暮らしの安全・安心の確保

災害対策推進事業

～20万区民の自助・共助による減災運動～

- 安全・安心に暮らすことができるよう、危機管理・地域防災力を向上させます。
- 震災時の避難場所である地域防災拠点の開設・運営が円滑に行われるよう支援します。
- 大震災などの火災被害を軽減するため、感震ブレーカーの普及を推進します。



誰もが健やかに暮らせる環境づくり

ほどがや元気づくり事業

- 健康増進・生活習慣病予防など健康寿命を延ばす支援をします。
- 働き・子育て世代へ健康に対する意識を高める、出張健康講座やウォーキングマップの配布など、身近な場所での健康PRをします。



つながり・支えあいの推進

保土ヶ谷ほっとなまちづくり (地域福祉保健計画)の推進

- 地域が抱える課題に対して、主体的に取り組を進められるよう支援します。
- 令和3年にスタートする第4期計画の策定に取り組みます。

令和元年度の保土ヶ谷区運営方針

魅力あるまちづくり

星川駅周辺の総合的なまちづくりガイドライン検討事業

- 相模鉄道本線(星川駅～天王町駅間)連続立体交差事業による高架化を契機として、星川駅周辺の魅力を高めるため、まちづくりガイドラインを検討・策定します。



信頼される区役所づくり

- 来庁者の用件等を丁寧に傾聴し、信頼され、親しまれるサービスを提供します。
- 地域貢献に取り組んでいる区民・団体・企業・大学などと協働して地域課題の解決に取り組みます。

※保土ヶ谷区編成予算については

旧東海道保土ヶ谷宿 浮世絵刷り講座

☎ 区役所企画調整係 ☎334-6228 ☎333-7945
✉ ho-kikaku@city.yokohama.jp

浮世絵刷り体験を通して、旧東海道保土ヶ谷宿の魅力を学びませんか？

日時	7月27日(土)14時～17時
会場	保土ヶ谷公会堂(相鉄線「星川」駅徒歩約3分)
対象者・定員	小学4年生以上 35人(抽選)※同行は一人まで
内容	浮世絵刷り体験(3色刷りを予定)と旧東海道の歴史についての話(作成した浮世絵をうちわにして持ち帰ることができます。)
申込み	7月16日必着ではがき・電話・FAX・Eメール 〒住所・氏名・年齢・電話番号を明記 〒240-0001 川辺町2-9 区役所企画調整係「浮世絵」係 ※抽選結果は開催日の1週間前までに発送



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18回

防災資機材をもっと身近に

☎ 区役所庶務係 ☎334-6203
☎334-6390

横濱防災ライセンス資機材取扱指導員 東本 敏文さん(瀬戸ヶ谷町在住)



東本 敏文さん

震災時などに避難生活を送る「地域防災拠点」には、避難生活や救助活動に必要な防災資機材が備えられています。東本さんは、「横濱防災ライセンス資機材取扱指導員」として、いざという時に地域の人たちが防災資機材を使えるよう、指導や助言を行っています。東本さんの防災意識が高まったきっかけは、名古屋に赴任していたときに発生した阪神・淡路大震災。名古屋港からの物資輸送や被災した勤務先の支援に携わったことで、災害の備えには日ごろからの取組が重要であると実感したそうです。

退職後、救命講習や資機材取扱講習を受けたものの、「一度だけでは忘れてしまう。マニュアルを読むだけでは難しい。」と強く感じ、防災に関する資格の取得やさまざまな講習の訓練に参加し、実践を繰り返したそうです。今では市内の地域防災拠点を飛び回り、資機材取扱者養成のため活躍しています。

「昨今の自然災害により、防災意識は高まっていると感じているが、発災時に冷静に対応するためには、事前に訓練を通じて経験していることが重要。防災資機材は『誰もがいつでも使える』のが理想。そのために、多くの人が訓練に参加してほしい。指導員も増やしていきたい。」と語ってくれました。



横濱防災ライセンス事業はこちら↑

▲発電機の取扱いを指導

みんなで考え、みんなで解決！「地域のつどい」

保土ヶ谷区民会議事務局(区役所広報相談係)
☎334-6223 ☎333-7945

「地域のつどい」は、区民の皆さんが主体的に地域の課題に取り組み、解決していくための話し合いの場です。例年、保土ヶ谷区地区連合町内会と保土ヶ谷区民会議が共催しています。

対象地域以外の人でも参加できますので、関心のあるテーマや都合の良い日時に直接会場へお越しください。

私たちのまち「ほ도가や」を、より住みやすくするために、一緒に話し合いましょう。



メインテーマ 「人にやさしいまちづくり」(6会場共通)

日時	会場	サブテーマ	対象地域
6月11日(火) 18時30分～	坂本小学校体育館	みんなで話し合おう! 地域で困っていること、気になること	東川島町・川島町・坂本町・仏向町・仏向西
6月14日(金) 18時30分～	ほ도가や防犯センター	今さら、コミュニケーション!	今井町・法泉・新桜ヶ丘・境木町・藤塚町・境木本町・権太坂
6月15日(土) 18時30分～	イコットハウス	誰もが住みやすい生活環境をつくろう ～高齢者・子育て支援・防災減災など～	岩崎町・岩間町・霞台・帷子町・神戸町・桜ヶ丘・月見台・西久保町・初音ヶ丘・花見台・星川・明神台・仏向町(栗の沢・栗の沢西)
6月21日(金) 18時30分～	イコットハウス	保土ヶ谷駅周辺の開発について	岩井町・狩場町・瀬戸ヶ谷町・保土ヶ谷町
6月22日(土) 14時～	区役所本館3階 301・302会議室	みんなで考えよう 地域の防災・減災を!	岡沢町・釜台町・鎌谷町・川辺町・天王町・常盤台・峰岡町・峰沢町・宮田町・和田
6月29日(土) 18時～	西谷地区センター	地域の課題をみんなで考えよう!	西谷町・新井町・上星川・上菅田町

ハチと蚊の対策は早めに

区役所環境衛生係
☎334-6363 ☎333-6309



ハチ

区内では毎年400件を超えるハチに関する相談があり、その多くは活動が活発になる7月から8月に集中しています。ハチの活動が活発になる前の巣であれば、個人でも駆除が可能な場合がありますので、お問い合わせください。軒下・戸袋・床下・植え込みなど家の周りに巣ができていないか点検しましょう。

駆除の方法や業者はホームページで

保土ヶ谷区 ハチについて

検索

※アレルギー体質の人は、駆除をしないでください。

⚠区役所では、ハチの巣の駆除は行っていません。



アシナガバチの巣の特徴

- ・シャワーヘッドやお碗を伏せたような半円型
- ・六角形の巣穴
- 個人で駆除可能な場合があります



スズメバチの巣の特徴

- ・マーブル模様のボール型で巣穴は1か所
- ・初期の巣はとっくりを逆さにしたような形
- 駆除は業者に依頼することをお勧めします



蚊

蚊は小さな水たまりなどに卵を産み、ヤブや草むらなどの風通しが悪い湿ったところに潜んでいます。デング熱・ジカウイルス感染症・日本脳炎などの感染症を引き起こすため、対策を行いましょ。

発生源をなくす

- ・植木鉢やプランターの受け皿、空き缶などに水がたまっていたらすぐに水を捨てましょう。
- ・草刈りなどを定期的に行い、風通しを良くしましょう。

刺されない工夫

- ・蚊が多い場所では長袖・長ズボンを着用しましょう。
- ・虫よけ剤を使用しましょう。
- ・雑草の茂った場所や、風通しが悪い湿った場所に長時間いることは控えましょう。
- ・窓などに網戸を取り付け、ドアの開閉を少なくしましょう。

健康・医療に関するひとことアドバイス

溶連菌感染症について



保土ヶ谷区医師会 くぬぎ台診療所 青柳 祥夫

溶連菌(溶血連鎖球菌の略称)はもともと、のどに存在している細菌です。溶連菌による咽頭炎は1年中みられますが、初夏および真冬に特に多くみられます。溶連菌は体が元気な時は悪さをしませんが、体力(免疫力)低下時に増殖し、のどの痛み・高熱・吐き気・嘔吐などの症状を発症します(溶連菌感染症)。

多くの夏風邪(プール熱・ヘルパンギーナなど)はウイルスが原因であり、抗生剤が効きません。しかし、溶連菌感染症ではよく効くのでほかの夏風邪と見分けることが大事です。のど用の簡易な検査キットも普及しています。また最近ではまれとなりましたが、溶連菌感染後10日後位に血尿・蛋白尿・浮腫・高血圧などを発症する「急性糸球体腎炎」、2～3週間後には関節のかなり強い痛みや発熱を発症する「リウマチ熱」など、入院治療が必要となる合併症のリスクもありますので、処方された抗生剤(通常5～10日内服)はしっかり飲みきりましょう。

区役所健康づくり係 ☎334-6344 ☎333-6309

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

保土ヶ谷区 第14回区民コンサート観覧者募集 無料

吹奏楽・弦楽・管弦楽の3部構成で幻想序曲「ロメオとジュリエット」ほか演奏します。
🕒 7月7日(日)13時30分～(開場:13時) 📍保土ヶ谷公会堂 👤450人(抽選)
※区内在住・在勤・在学の人優先 📄申請 6月26日必着で往復はがき(1枚のはがきで4人まで申込み可)か電子申請システム 〒住所・氏名・電話番号・返信宛名を明記 〒240-0001川辺町2-9 区役所生涯学習支援係 ☎️334-6307 📠332-7409 電子申請システムからの申込みはこちら



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)
🕒 6月16日・23日・30日、7月7日の日曜 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 🗨️北部農政事務所 ☎️948-2481 📠948-2488

都岡地区恵みの里 「とうもろこし収穫体験in都岡」

農家指導のもと、とうもろこしの収穫体験をします。
🕒 ①7月13日(土)・②14日(日) 10時～ ※雨天時は15日(月・祝) 📍旭区下川井町 👤市内在住の家族 各50組(抽選)※単身可 💰500円/3本(収穫した分を買い取り) 📄申請 6月28日必着ではがきかFAX 〒住所・電話番号・参加者全員の名前・年齢・希望日(①か②)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「とうもろこし収穫体験in都岡」係 ☎️090-3349-9048 📠955-5057 🗨️北部農政事務所 ☎️948-2480 📠948-2488

認知症とともに、幸せに生きる ～認知症になっても安心して暮らせる保土ヶ谷を目指して～ 無料

🕒 7月4日(木)14時～16時 📍保土ヶ谷公会堂 👤区内で活動をしている団体に所属している人、認知症の人への関わりに関心のある人 先着500人 📄「認知症の人と家族の会」世話人や認知症看護認定看護師による講演 📄直接会場へ 🗨️高齢者支援担当 ☎️334-6328 📠331-6550

ことぶき大学講座 無料

🕒 7月10日(水)13時30分～15時30分 📍保土ヶ谷公会堂 👤区内在住の60歳以上 📄講演:「お薬と健康」講師:保土ヶ谷区薬剤師会、「いつまでも元気に歩ける体づくり」講師:(公財)横浜市体育協会など 📄直接会場へ 🗨️保土ヶ谷区老人クラブ連合会 ☎️📠331-3322、区役所高齢・障害係 ☎️334-6381 📠331-6550

まちなか農家さんの“ほ도가や朝市”～旬な“ほ도가や野菜”を直売します～

🕒 6月14日(金)・22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

成人用肺炎球菌ワクチン予防接種

🕒 7月1日(月)～2020年3月31日(火) 📍市内の協力医療機関※直接申込み 👤市内在住で過去に23価肺炎球菌ワクチンを接種したことがなく①今年度65歳・70歳・75歳・80歳・85歳・90歳・95歳・100歳になる人 もしくは②60歳～64歳で心臓・腎臓・呼吸器系の機能またはヒト免疫不全による免疫機能に1級相当の障害がある人 💰3,000円 ※次のいずれかに該当する人は免除あり。所定の書類を協力医療機関に持参。①同じ世帯に住む全員が市民税非課税 ※6月頃に送付される介護保険料額決定通知書(保険料段階が第1～4段階の人が対象)などのコピー、②生活保護受給中の人 ※休日・夜間など診療依頼証のコピー、③中国残留邦人などの人で支援給付を受けている人 ※本人確認証のコピー 📄持保険証など本人・年齢が確認できるもの 🗨️横浜市予防接種コールセンター ☎️330-8561、健康づくり係 ☎️334-6345 📠333-6309

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 ☎️334-6307 ・やさしさをあなたに届けます
🕒 6月12日(水)～20日(木) ・活気ある松原商店街
🕒 6月24日(月)～7月2日(火) ・えみ作品展
🕒 7月4日(木)～12日(金)
■アーバンアートほ도가や(JR保土ヶ谷駅ビル3階) 四季折々の水彩画
🕒 7月4日(木)～13日(土)

施設から

今井地区センター

〒240-0035 今井町412-8 ☎️352-1183 📠352-1196 🗨️6/25(火)

- おはなし会 無料
🕒 6月22日(土)11時～11時30分 👤未就学児と保護者、小学生 先着26人 📄パネルシアターや手遊びなど 📄直接会場へ
■今井地区センター・今井地域ケアプラザ20周年シンポジウム 無料
フリーアナウンサー堀尾正明さんによる特別講演とパネルディスカッション
🕒 7月6日(土)10時～12時(受付:9時30分) 👤先着100人 📄テーマ:人生100年時代って言われても困るんですけど… 📄直接会場へ

初音が丘地区センター

〒240-0031 藤塚町15-1 ☎️352-3992 📠442-3559 🗨️6/17(月)

- くつろぎのひととき“レコードcafé 初音”
🕒 6月21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う」
🕒 7月17日(水)13時～14時30分 👤成人 先着30人 💰200円 📄6月15日9時30分から窓口(電話は仮予約で翌日から)
■涼しいお部屋で3B体操
🕒 7月17日・24日、8月7日・21日・28日の水曜(全5回)10時～11時30分 👤成人 先着30人 💰1,500円 📄6月15日9時30分から窓口(電話は仮予約で翌日から)

ほ도가や地区センター

〒240-0003 天王町1-21 ☎️333-0064 📠520-1650 🗨️6/17(月)

- 夏の薬膳料理教室～薬膳で体の調子を整えましょう～
🕒 7月14日(日)10時～13時 👤18歳以上 先着20人 💰900円 📄6月18日9時30分から窓口(電話は翌日から)
■おもしろ子ども実験室～くるくる回すと絵が動くおどろき盤を作ろう～
🕒 7月31日(水)13時30分～16時 👤小学生 先着20人 💰500円 📄6月25日9時30分から窓口(電話は翌日から)
■おもしろ子ども実験室～LEDで光るホタルかごを作ろう～
🕒 8月8日(木)13時30分～16時 👤小学3年生以上 先着20人 💰450円 📄6月25日9時30分から窓口(電話は翌日から)

西谷地区センター

〒240-0052 西谷町918 ☎️371-3794 📠370-3161 🗨️6/17(月)

- パン作りで発酵のしくみを知ろう!
🕒 7月4日(木)9時30分～12時30分 👤成人 先着12人 💰1,300円 📄6月15日10時から電話かHP
■脳トレ講座～創作折り紙～
🕒 7月5日・12日・19日の金曜 12時30分～14時30分 👤成人 先着12人 💰1,200円 📄6月15日10時から電話かHP
■ちりめん細工ペンダント
🕒 7月24日(水) 12時30分～14時30分 👤成人 先着12人 💰1,200円 📄7月3日10時から電話か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

- 季節の草花の寄せ植え
🕒 7月7日(日)10時30分～12時 👤先着30人 💰1,700円 📄持 帰 り 用 袋 📄6月15日から窓口・電話・FAX 〒住所・氏名・電話番号を明記

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

- LINEの使い方を学ぶ～基本操作編～
🕒 6月27日、7月4日の木曜(全2回)13時30分～16時 👤先着12人 💰500円 📄持 スマートフォン(LINE設定済み) 📄6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 🗨️6/17(月)

- 笹の葉さらさらおりがみ教室 無料
🕒 6月29日(土)10時30分～12時 👤先着15人(幼児は保護者同伴) 📄6月16日9時30分から窓口(電話は翌日から)
■夏休み手芸教室
デコレーションボックスをつくろう。
🕒 7月27日(土)10時～12時 👤小学生 先着12人(3年生以下は保護者同伴) 💰500円 📄6月16日9時30分から窓口(電話は翌日から)
■夏休み工作教室
自分だけの灯りを楽しむランタン。
🕒 8月4日(日)10時～12時 👤小学生 先着12人(3年生以下は保護者同伴) 💰500円 📄6月16日9時30分から窓口(電話は翌日から)

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 🗨️6/17(月)

- あそびの広場 無料
🕒 6月15日(土)10時～12時 👤小・中学生 📄百人一首 📄直接会場へ
■飲み込みと肺炎について 無料
🕒 6月22日(土)13時30分～14時30分 📄6月15日から窓口か電話
■ごんたカフェ
🕒 6月22日(土)14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
■幼稚園Q&A 無料
先輩ママに幼稚園のことを聞いちゃおう。
🕒 7月3日(水)10時～11時 👤幼児のいる保護者 📄直接会場へ

常盤台コミュニティハウス

〒240-0067 常盤台53-2 ☎️348-8277 📠348-8288 🗨️6/24(月)

- スポーツウォーキング講座
1時間半で6km程度歩きます。
🕒 6月27日(木)13時～15時 👤先着20人 💰100円 📄6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 ㊟6/17(月)

- ラグビーW杯グッズ巡回展示 ㊟
㊟6月24日(月)~30日(日) ㊟直接会場へ
- 親子のおはなし会 ㊟
㊟7月18日(木)11時~11時30分 ㊟0~2歳児と保護者 先着5組 ㊟わらべうた、ミニ舞台、絵本ほか ㊟6月20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 ㊟6/24(月)

- 和みのナイトヨガ
㊟7月26日(金)18時30分~20時 ㊟先着10人 ㊟500円 ㊟6月16日10時から窓口か電話

川島地域ケアプラザ

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

- 川島健康フェスティバル ㊟
㊟6月22日(土)9時30分~12時30分 ㊟健康測定・健康講座・体操など ㊟直接会場へ

常盤台地域ケアプラザ

〒240-0067 常盤台53-2
☎339-5701 ㊟339-6068 ㊟6/17(月)

- ときわの森七夕コンサート ㊟
㊟7月6日(土)13時30分~15時 ㊟横浜国立大学吹奏楽団による演奏 ㊟直接会場へ

岩間市民プラザ

〒240-0004 岩間町1-7-15
☎337-0011 ㊟337-2500 ㊟6/17(月)

- 子どものための夏休み日本舞踊ワークショップ「めざせ☆やまとなでしこ&にっぽんだんじ!!」
㊟7月24日(水)~27日(土)(全4回)①10時30分~、②13時30分~ ㊟小学生で原則全日参加可能な人 各回先着10人 ㊟5,400円 ㊟着付けや帯の結び方、礼儀作法など ㊟6月18日から窓口・電話・FAX ※所定の申込書あり。詳細は問合わせ。

今井地域ケアプラザ

〒240-0035 今井町412-8
☎351-8812 ㊟351-8814 ㊟6/25(火)

- 第5回 地域カレーで集う
㊟6月16日(日)10時30分~14時 ㊟カレー味のいろいろな食べ物の販売、子ども向けイベント ㊟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 ㊟6/27(木)

- 女性のためのパソコン講座「ファイル整理術」
パソコン内の文書ファイル整理、データのバックアップ方法を学ぼう。
㊟7月28日(日)10時~15時30分 ㊟女性 先着12人 ㊟5,500円 ㊟6月15日から電話(☎862-4496)・HP
※保育は2か月~未就学児、予約制、有料 ㊟子どもの部屋 ☎862-4750

常盤公園

〒240-0067 常盤台42-1 公園詰所
☎㊟331-5995

- 七夕祭り ㊟
短冊に願いごとを書き、竹に飾りませんか。
㊟6月29日(土)10時~12時 ㊟運動広場前 ㊟先着100人 ㊟直接会場へ

川島町公園子どもログハウス

〒240-0045 川島町825-1
☎㊟373-8566 ㊟6/17(月)

- まどにお絵かき ㊟
㊟6月15日(土)13時~13時30分 ㊟中学生以下 ㊟テーマ:すいぞくかん ㊟直接会場へ
- おはなし会 ㊟
㊟7月2日(火)11時~11時20分 ㊟幼児と保護者 ㊟直接会場へ

保土ヶ谷図書館

〒240-0006 星川1-2-1
☎333-1336 ㊟335-0421 ㊟6/17(月)

- 定例おはなし会 ㊟
㊟6月19日、7月3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
- 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。
㊟6月20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

- 一日図書館員 ㊟
図書館の仕事体験しよう。
㊟①7月24日(水)・②25日(木)・③26日(金)10時~11時30分 ㊟小学1~4年生 各先着15人 ㊟カウンターでの仕事、本を並べる仕事 ㊟7月4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受付)
- 森の中のプレイパークイベント「めざせ名探偵!森のパズルを解き明かせ!!」 ㊟
㊟7月31日(水)9時30分~12時30分 ㊟小学3~6年生 先着20人 ㊟公園にある自然を発見し、本を使って謎を解き明かす ㊟持水筒、タオルほか ㊟7月10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受付)

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 ㊟337-0013 ㊟6/17(月)、7/8(月)

- 外国人母親交流会~ぴっころ~ ㊟
㊟①6月11日・②25日・③7月9日の火曜 10時30分~11時30分 ㊟外国人(日本人は要申込み) ㊟①子どもの救急法②みんなで遊ぼう③ちょこっとリフレクソロジー
- 日本文化紹介
㊟7月6日(土)14時30分~16時 ㊟テーマ:浴衣 ㊟外国人:無料、日本人:500円(お茶菓子付) ㊟6月15日から窓口・電話・Eメール
- 食の国際交流
㊟7月21日(日)10時~13時30分 ㊟ほどがや地区センター ㊟先着20人 ㊟フィリピン料理 ㊟1,200円 ㊟6月22日10時から窓口か電話

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

- 流しそうめん教室
㊟8月4日(日)10時~14時 ㊟家族・グループ 40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 ㊟流しそうめんと竹を使った工作
- 夏休みの自由研究教室
㊟①8月6日(火)・②7日(水) 9時30分~13時 ㊟①小学1~3年生②小学4~6年生 各50人 ㊟1,000円 ㊟流しそうめんと工作
㊟6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

子ども植物園

〒232-0066 南区六ツ川3-122
☎741-1015 ㊟742-7604 ㊟6/17(月)

- ハーブで虫よけスプレーを作ろう
㊟7月6日(土)10時~12時 ㊟小学生と保護者 10組(抽選) ㊟500円 ㊟6月22日必着
- モミジを使った盆栽作り
㊟7月15日(月・祝)13時30分~15時30分 ㊟成人 20人(抽選) ㊟2,500円 ㊟7月1日必着
- 植物園の“むし”
園内にどんな虫がいるか観察してみよう。
㊟7月27日(土)10時~12時 ㊟3歳~小学生と保護者 10組(抽選) ㊟300円 ㊟7月13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

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 ㊟339-5120 ㊟6/17(月)
㊟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」 ㊟
第7回「環境」って何?<基礎編> 「ほどがや弁当」からたどる地域の環境。
㊟7月26日(金)18時30分~20時30分 ㊟区内で活動をしている団体・個人、環境活動に興味がある人 30人(抽選) ㊟保土ヶ谷産野菜を使った「ほどがや弁当」を題材に、暮らしの中にある見えない環境の背景について考える ㊟筆記用具、お弁当希望の人は650円 ㊟7月12日必着で窓口・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

子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

- 動物園お手伝いキャンプA・B・C
㊟A:7月23日(火)~24日(水)、B:8月6日(火)~7日(水)、C:8月20日(火)~21日(水)10時~翌日11時30分 ㊟小学4~6年生 各回20人(抽選) ㊟6,300円 ㊟ちびっこ動物園の飼育体験と野外炊事など ㊟6月24日消印有効
- ファミリークッキング 流しそうめんC・D
㊟C:8月3日(土)、D:8月4日(日)10時~14時 ㊟8人以内の家族・グループ 各回15組(50人) ㊟中学生以上:1,800円、小学生:1,500円、4~未就学児:1,000円、3歳以下:300円 ㊟羽釜でゆでて竹製のといで流す本格的な流しそうめん、竹箒工作、ミニBBQ ㊟7月1日消印有効
㊟各締切日までに窓口・はがき・FAX・Eメール ㊟住所・氏名(フリガナ)・電話番号・事業名・年齢を明記

Assisted by 横国GATE

横国生のほどがや 押しスポット

☎区役所広報相談係 ☎334-6221 ㊟333-7945



たちばなの丘公園
一歩足を踏み入れると「ここは本当に横浜か?」と思うほど自然豊かなこの公園には、火薬工場だった形跡が随所に見られます。

トロッコの跡!

所在地 仏向町1585-2
アクセス 相鉄バス「県公社住宅前」バス停より徒歩5分
備考 2011年開園

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

■肺がん検診予(受診は年1回)☎334-6345

☎7月17日(水)〈受付〉9時~10時30分 〈予約〉6月18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

内容などの詳細は、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

糖尿病・高血圧・脂質異常症・肥満などの生活習慣病予防、食生活・運動、禁煙の相談
 ☎①6月27日(木)、②7月11日(木)9時~、10時~、11時~ 区役所本館3階栄養相談室

■子どもの食生活相談 予☎ ☎334-6346

☎6月21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

☎6月21日(金)13時30分~15時 区役所本館3階302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

☎7月3日(水)9時45分~11時15分 〈予約〉6月17日から 区役所本館3階 2018年6~8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

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
フットサル (レディースの部、社会人の部)	7/15(月・祝) (6/30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
第234回 お楽しみ卓球	7/15(月・祝) (7/1必着)	保土ヶ谷 スポーツセンター	800円/人	石田 昌子 ☎332-3646

平沼記念体育館

〒221-0855 神奈川区三ツ沢西町3-1 休 6/17(月)
 ☎311-6186 fax316-8521

■夏休み子ども球技教室

教室名	日程	時間	対象・定員
初めてのテニス1	7/26(金)・29(月)・ 31(水)、8/2(金)・4(日)・ 7(水)・9(金)・10(土)・ 14(水)・15(木)・16(金)・ 21(水)・23(金)	8時40分~ 9時40分	年中~ 中学1年生 各12人(抽選)
初めてのテニス2		9時45分~ 10時45分	
初めてのバドミントン1	7/26(金)・29(月)・ 8/2(金)・4(日)・	8時40分~ 9時40分	小学3年生~ 中学2年生
初めてのバドミントン2	9(金)・10(土)	9時45分~ 10時45分	各10人(抽選)

¥800円/回 申6月30日まで ※申込方法などの詳細はHPを確認してください。

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 fax334-5805

■ほっとフレンズ'19 ~音楽会・夏祭り~ 参加者・ボランティア募集

☎8月4日(日)10時~15時 川島地域ケアプラザ 参加者:区内在住・在学で障害がある小学生~高校生 20人/ボランティア:高校生以上で障害児との活動に興味があり、事前説明会に参加できる人 20人(交通費などの支給あり、事前説明会:7月27日(土)13時30分~15時30分) ¥参加者:500円 申6月30日必着で電話かFAX(申込用紙送付のため事前に問合せ)



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☎

☎7月12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

☎7月9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	6月19日、7月3日の水曜	12時45分~13時30分
1歳6か月児	6月26日(水)	
3歳児	6月20日・27日、7月4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。

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 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」~ ☎

☎6月15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・子どもを預かってみたい人の研修 ☎

- ①子育てサポートシステム入会説明会
 ☎7月25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 申6月15日から窓口か電話(☎333-3885)
- ②子どもを預かってみたい人向け研修会
 ☎9月5日(木)10時~13時20分・6日(金)10時~15時30分・11日(水)10時~15時45分(全3回) 区役所本館4階 子ども(生後57日~小学6年生)を預かってみたい人(市内在住の成人で健康な人)で①の説明会に参加した人先着25人 申7月5日から窓口か電話(☎333-3885)、保育は1歳6か月以上先着5人

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。
 ☎6月26日(水)10時~12時 3歳くらいまでの子どもと保護者 先着10組 申6月17日から電話・FAX・Eメール 名前、子どもの年齢、連絡先を明記

すみれ通信~区民の情報広場~ ※区民が主催する活動を掲載

■スロヴァキア国立オペラコンサート

本格的なコンサートオペラです。
 ☎6月26日(水) 14時~16時 保土ヶ谷公会堂 ¥全席自由 前売り:3,500円/当日:4,000円/学生:2,000円 ※前売り券は保土ヶ谷区役所地下売店で販売 歌姫トスカの物語 関伊東宏子 ☎341-6965

はなももレター

歯と口の健康週間~いつまでも 続くけんこう 歯の力~

生涯おいしく食べ続けるためには、口腔ケアが必要です。むし歯や歯周病の予防はもちろんですが、嚥む、飲み込むなどの口腔機能を維持し続けることも大切です。お口の体操がおすすめです。

食育月間

・主食・主菜・副菜を組み合わせた食事をバランスよく食べよう
 ・野菜は1日350gを目指しましょう



区役所健康づくり係 ☎334-6346 fax333-6309

●6月号には原則として6月11日~7月10日の情報を掲載しています。

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 205,670人
 区の世帯数 96,021世帯
 (2019年5月1日現在)