

ほどがや **2**月号

No.292

ホームページからPDF版を
見ることができます



特集1 考えよう 笑顔で暮らす認知症…………… ⑥

特集2 明日来るかもしれない?!
大地震に備えて…クイズでギモンを解決! ⑦



頼れる 地域の力 保土ヶ谷消防団

現役学生の団員が答えます!



大学3年生 高橋さん
(第二分団)

Q 入団したきっかけは?

子どもの頃に東日本大震災のニュースを見て以来、自分のできることはないかと考えていました。団員である父から声を掛けられ、入団を決めました!

Q 入団して良かったことは?

消防士を目指して活動が続けていたこともあり、東京消防庁への入庁が決まりました。消防団での経験を生かして頑張りたいと思います!



大学4年生 石井さん
(第四分団)

Q 学校と両立できるの?

毎月の訓練や会議は、可能な範囲で出席すればいいので、無理なく活動できます!

月額報酬36,500円*のほか、災害時の出動は7,000円、平常時の活動は3,500円が毎回支給されます。

*階級によって異なります。



高校3年生 吹田さん
(第三分団)

Q 入団して学んだことや感じたことは?

防災訓練で教える側になったことで、防災への意識が高まり、日々の積み重ねが大切だと学びました。

また、住んでいる地域の取り組みを知ることができました。元気に活動する先輩の姿はカッコいいです!

Q 興味のある人に伝えたいことは?

力仕事だけでなく、広報や防災訓練の支援など、さまざまな活動があるので、力に自信がなくても大丈夫です!

消防団員 募集中!



活動内容

- 災害時
消火・救助活動、巡回警戒、避難誘導など
- 平常時
訓練(消火・救命)、消防署との連携訓練、防災指導、広報活動など

資格・条件

区内在住・在勤・在学、18歳以上
特別な資格は必要なし

充足率100%を継続するために、
あなたの力が必要です!
一緒に活動しませんか?



保土ヶ谷消防団公式マスコットキャラクター募集

保土ヶ谷消防団をイメージした、区民に親しまれ、愛されるマスコットキャラクターを募集します。採用されたキャラクターは広報で広く活用します。たくさんのご応募お待ちしております!

対象 区内在住・在勤・在学
募集方法 3月31日までに
FAXかEメール

5月下旬に
ホームページで発表!

保土ヶ谷消防団



消防団の活動や
マスコットキャラクター募集の詳細▶

特集1

考えよう 笑顔で暮らす認知症



～自分らしく過ごすために、今からできること～

- 保土ヶ谷区は
 - 「家族が認知症になったら近所の人に知ってほしいと思う」人の割合が、
 - 市内18区中 **最下位**
- (出典:横浜市JAGES「健康と暮らしの調査2019」)

認知症とともに生きる時代が来ています!

認知症になると、いきなり何もかもできなくなる訳ではありません。初期(MCI:軽度認知症)に気づき、「早期診断・治療」のために受診することが大切です。

また、本人にとって人との交流など「楽しみがあること」は、症状の出現を遅らせることにつながります。



区認知症サポート医 横山先生

地域の活動に参加してみんなでつながろう

「会いたい人がいる」「自分を待っていてくれる人がいる」、そんな場所を今のうちから作っておきましょう!

～地域の人の声～

一緒に活動しているととても明るい表情になるので、これからも活動に参加してほしいです!



「認知症」を身近に感じられる機会になりました。

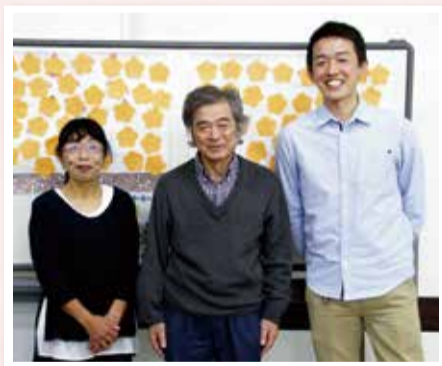


認知症のご本人や家族に話を聞きました!

昨年10月に、講演会「認知症になっても支えられるばかりでない 一緒に楽しみを作る!」を開催しました。講師3人のメッセージを紹介します。

ご本人(中央)
元気でいる秘訣はスポーツを続けることと多くの人とつながることです!

家族(左)
認知症と診断されるのは怖いことではありません。一番怖いのは「孤独」になることです。



さがみはら認知症サポーターネットワーク 世話人代表

佐藤さん
「お互いさま」と言えるまちづくりを目指して活動しています。

認知症のご本人が「かながわオレンジ大使」として、自身の経験を伝える活動があります。

詳しくはこちら▶

もっと知りたい人は

認知症サポーター養成講座

認知症キャラバン・メイトが、認知症を正しく理解し、認知症の人と家族を温かく見守り支援する応援者の養成講座を行っています。

保土ヶ谷区認知症キャラバン・メイト▶



区役所や地域ケアプラザでは、認知症理解のための講座や地域のつながりづくりのお手伝いをしています。



お気軽にご相談ください。

▲各地域ケアプラザ

特集2

明日来るかもしれない?! 大地震に備えて...



クイズでギモンを解決!

もし、明日大地震が起きたらどうしますか?地震は風水害と違い、予測できません。地震への備えについて改めて自分事として考え、普段から家の中の安全対策や備蓄などをおきましょう。

☎ 区役所庶務係 ☎ 334-6203 fax 334-6390

Q1 自宅で地震発生!
すぐに避難所に避難
しなければいけない。



× 安全が確保できる場合は
避難所(地域防災拠点)に行く
必要はありません。

自宅で身の安全を守る「在宅避難」や、親戚・友人宅などへ一時的に避難するなどの「分散避難」を検討しましょう。



在宅避難のイメージ

小・中学校などの地域防災拠点は、市内で震度5強以上の地震が発生したときに開設され、**自宅が倒壊・焼失するなど、自宅での生活が困難になった人の避難場所**となります。



在宅避難を想定して、日頃から自宅に防災用品を備えておきましょう!

区防災担当係長
田中さん

Q2 備蓄食料は
長期保存できるもので
なければならない。



× 長期保存できないものでも
備蓄できます!

非常食以外にも、ローリングストック法を活用することで、長期保存できないものも備蓄できます。

ローリングストック法

普段食べているものを多めに買い置きし、定期的に食べ、減った分を買い足すことで、常に一定量を備蓄する方法。



災害発生直後は、水や食料などが手に入りにくくなるので、**最低3日分、できれば1週間分**準備しましょう。

Q3 大地震発生後、
屋外へ避難するときは
ブレーカーを落とす。



○ ブレーカーを落としてから
避難しましょう!

地震が起きたときに、自分や家族の身を守るためには、家の中の安全を確保することが大切です。

火災への対策

過去の大震災における火災原因の6割以上が電気によるものと言われています。**感震ブレーカー**は、地震の揺れを感知すると自動的に電気を遮断するため、電気火災の防止に有効です。



家具転倒防止対策

家具が転倒すると、出入口がふさがれ、避難の妨げになるだけでなく、下敷きになって命を落とすこともあります。



自助・共助について自宅で学べます!

今回は動画配信で開催!

令和3年度「20万区民の自助・共助による減災運動」推進大会

申込不要

スマートフォンやパソコンなどから、気軽に自助・共助について学んでみませんか?

公開日 3月1日(火)～ ※期限なし
視聴方法 横浜市YouTube
アカウントにて配信



▲動画はこちらから

内容 (各15分程度)
①地域の取組事例紹介(常盤台地区連合町内会ほか)
②[講演]講師:落語家 桂 福丸さん
・楽しい防災の学び～自助と共助を考える～(前編・後編)
・子ども向け防災らくご
・阪神・淡路大震災の現場で見たもの

被災経験からの
学びを伝えます!



落語家 桂 福丸さん

ほどがや☆元気村

区内に残る貴重な水田で
農と食の大切さを学びましょう。
収穫祭などのイベントもあります!

区役所生涯学習支援係
☎334-6308 ☎332-7409

●どろんこ教室 参加者募集

農業体験をしてみませんか?1年を通して、お米や野菜と一緒に育てましょう!

- 日時** 年12回程度(4月から月1回・土曜)9時30分~12時
※変更有
- 会場** ほどがや☆元気村農場(川島町1098)
- 対象・定員** 区内在住・在学の新小学4~6年生 40人(抽選)
※未経験者優先
- 費用** 2,500円(保険料、収穫野菜のお土産付き)
- 申込み** 2月25日17時までに電子申請システム



田植え



じゃがいも掘り

●ほどがや☆元気村 実行委員(ボランティア)募集説明会 無料

子どもたちが楽しく安全にお米や野菜作りができるよう、お手伝いしてみませんか?
説明会への参加だけでも大歓迎です!

| 回 | 日程 | 時間 | 内容 | 場所 |
|---|----------|-----------|----------|------------|
| 1 | 3月12日(土) | 9時30分~12時 | 元気村の活動紹介 | 区役所2階会議室 |
| 2 | 3月19日(土) | | 活動の見学 | ほどがや☆元気村農場 |

- 対象・定員** 高校生以上で、農業や子どもたちとの交流・地域活動に興味がある人 15人(抽選)
- 申込み** 3月10日17時までに電話か電子申請システム



田起こしのお手伝い



脱穀のお手伝い

これまでの活動については

はぐくみカフェ 無料

区役所生涯学習支援係
☎334-6307 ☎332-7409

今年度、地域猫や子育てなど、地域の”お困りごと”の解決に取り組んだ団体の活動報告会です。
身近な活動に目を向けてみませんか?仲間・講座づくりのお試し体験もできます!

- 日時** 3月7日(月)14時~16時
- 会場** 保土ヶ谷公会堂 ※要申込



申込みの詳細などはこちら▶



活動報告(令和2年度)



区をPRする動画の撮影(令和2年度)

一人ひとりの輝きが、元気な地域をつくります!

ほどがや 地域ガレポート 第47回

気軽に立ち寄れる地域の コミュニティスペースを目指して

区役所生涯学習支援係
☎334-6307 ☎332-7409

かわむら ゆうき
ナイス株式会社 川村 優希さん



川村 優希さん

星川駅を降りてすぐ、帷子川沿いにある「住まいるCafe^{カフェ}」。地域交流の場として貸しスペースを提供して8年、「地域とつながる店舗づくり」を心掛けています。地域のコミュニティスペースとして定着できたら」と話すのは、ナイス株式会社の川村さん。貸しスペースは現在、コロナ禍の影響で利用を中止していますが、従来は趣味サークルの教室やお茶会などに利用されており、再開を望む声が多く届くそうです。

令和元年に地域で活動している人たちとの関わりが広がりました。「ほどがや市民活動センター アワーズ」から、毎年12月に開催している「ほどがやサンプラプロジェクト」への参加を呼びかけられたことが、きっかけだったそうです。「最初は地域の施設を回るスタンプラリーのチェックポイントの一つとしての参加でした。今では、イベントで折り紙や絵本の読み聞かせなど家族連れで楽しめる体験ブースを、オンライン配信で裏方のお手伝いをしています。3年間でさまざまな人とのつながりができ、地域をより身近に感じるようになりました」と笑顔ののぞかせます。

イベント以外にも店舗では、自治会町内会の資料や近隣の施設・学校・店舗を紹介した地図など、地域情報の提供も積極的に行っています。「何かあったときに住まいるCafeを思い出していただけるような居場所づくりを目指しています。当社としては『横浜市「住まいの相談窓口」』のほか、フェイスブックやInstagramによる地域の情報発信にも取り組んでいます。これからも地域の皆さんに気軽にお声掛けいただけるお店にしていきたいです」と前向きに明るく語ってくれました。



家族で楽しめる体験ブース
(令和元年度サンプラプロジェクト)

粗大ごみの申込みはお早めに!

区役所資源化推進担当
☎334-6304 ☎332-7409

資源循環局保土ヶ谷事務所
☎742-3715 ☎742-4931

3・4月は申込みが特に混み合いますので、早めに申込みをしてください。

粗大ごみとは

- ・金属製品:一番長い辺が30cm以上
- ・それ以外(プラスチック製品・木製品など):
一番長い辺が50cm以上



粗大ごみ受付センター(申込みや問合せ)

- インターネット・LINE(市公式アカウント)・チャット

横浜市 粗大ごみ



▲インターネット
受付はこちら

- 電話:月～土曜(祝日も受付)8時30分～17時
一般加入電話から ☎0570-200-530(ナビダイヤル)
携帯電話・IP電話から ☎330-3953
※混雑時でも話し中になりません。長く呼び出している順につながります。
- FAX(聴覚・言語に障害のある人専用) ☎550-3599

3・4月は戸籍課窓口が大変混雑します

区役所登録担当
☎334-6234 ☎335-6781

例年、引っ越しシーズンの3・4月は戸籍課の手続きに時間がかかります。ホームページの「区役所戸籍課の窓口混雑予測カレンダー」を参照の上、分散来庁にご協力をお願いします。

住民票の写しの請求など、一部の手続きは郵送でも可能です。また、マイナンバーカードを使用したコンビニ交付も利用できます。詳細はホームページをご確認ください。

混雑予測と郵送でできる手続きについては

戸籍課 混雑予測



コンビニ交付サービスについては

横浜市 コンビニ交付



特別相談のご案内

区役所広報相談係
☎334-6221 ☎333-7945

区役所では、専門相談員による特別相談を実施しています。「相続の流れがわからない」「離婚の手続きについて知りたい」など、身近な問題解決のアドバイスが受けられます。ぜひご利用ください。

| 相談の種類 | 相談内容 | 日時 |
|--------------|------------------|----------------------------|
| 法律相談【予約制】★ | 弁護士による法律相談 | 第1・3・5火曜 13時～16時 |
| 司法書士相談【予約制】★ | 相続、不動産登記、成年後見など | 第2木曜 9時～12時 / 第4木曜 13時～16時 |
| 公証相談【予約制】 | 公正証書、遺言など | 第2金曜 13時～16時 |
| 交通事故相談 | 示談の方法、保険金請求など | 第3水曜 9時～16時(12時～13時は除く) |
| 行政相談 | 国や特殊法人の仕事への苦情など | 第3木曜 13時～16時 |
| 行政書士相談 | 官公署提出書類などの作成について | 第4金曜 13時～16時 |

★は、相談日1週間前の8時45分から予約受付

- ※相談時間は1人25分です。
- ※密を避けるため、原則1人でお願いします。
- ※新型コロナウイルス感染症の状況により、電話相談への切り替えや休止となる場合があります。

保土ヶ谷区 特別相談



健康・医療に関するひとことアドバイス



口腔ケアと舌ケア

ちさと歯科医院 森田 千里

口腔ケアは虫歯や歯周病予防だけでなく、インフルエンザの感染予防や新型コロナウイルスの重症化予防にも効果があります。

家でできる対策として、手洗い・うがい・丁寧な歯みがき(口腔ケア)、そして舌の清掃(舌ケア)が有効です。ウイルスは粘膜感染するため、口から胃に行くというより口腔粘膜・咽頭粘膜から体内に侵入します。口腔ケアと舌ケアをすることで口腔細菌を減らし、ウイルスによる感染リスクを減らすことができます。

舌の汚れを舌苔^{ぜったい}といいます。これは細菌や古くなった口の中の粘膜・食べかすなどが集まった、舌の表面に付着する白や黄色の苔のようなものです。歯ブラシを水でぬらし、舌の奥から手前に軽くなでるように動かします。目安としては、一日一回、朝の口腔ケアの前に行います。動かす回数は5回程度にして、一度に取り切ろうとせず、毎日のケアで徐々に落としていきます。

毎日の口腔ケアに舌ケアもプラスして、ウイルス感染を予防しましょう!

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

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、掲載しているイベントなどが中止・延期となる場合があります。事前にホームページや問合せ先でご確認ください。

区役所から

▶給与所得者の医療費還付申告受付 ㊟
 ㊟2月16日(水)～3月15日(火)の平日
 9時～16時(12時～13時を除く)㊟区
 役所本館401会議室※直接会場へ㊟年
 末調整済みの給与所得者㊟年末調整済
 みの源泉徴収票、医療費控除の明細
 書、通帳、マイナンバーカードなど個人
 番号がわかるもの㊟市民税担当 ㊟
 334-6241～3㊟332-7489
 ※ふるさと納税などの寄付金控除の申
 告は区役所では受付できません。

新型コロナウイルス感染症の感染リ
 スク軽減のため、自宅から申告できる
 e-Taxをぜひ利用してください。申告
 書は郵送でも税務署へ提出できます。



確定申告 🔍 検索

▶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～
 ㊟2月25日(金)9時30分～(売り切れ次
 第終了)㊟区役所前広場※直接会場へ
 (小雨決行・荒天中止。マイバッグを持
 参)㊟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)
 ㊟2月20日、3月6日の日曜 7時30分～
 8時30分(売り切れ次第終了)㊟保土ケ
 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 ㊟948-2480 ㊟948-
 2488

▶ギャラリーガイド
 ㊟生涯学習支援係 ㊟334-6305
 ●区民ギャラリー
 (区役所本館1階ロビー)
 ・書と雛人形
 ㊟2月22日(火)～3月4日(金)
 ・みんなの絵手紙
 ㊟3月8日(火)～17日(木)
 ●アーバンアートほどがや
 (JR保土ケ谷駅ビル3階)
 ・つるし雛とバッグ
 ㊟2月18日(金)～3月2日(水)
 ・カリグラフィー教室
 ワンダフルメモリーズ作品展
 ㊟3月4日(金)～16日(水)

施設から

西谷地区センター
 〒240-0054 西谷3-15-1
 ☎️371-3794 ㊟370-3161 休2/21(月)
 ●親子で遊ぼう!～思い出づくり～
 ㊟3月7日(月)10時～11時30分 ㊟幼児
 と保護者 先着15組 ㊟300円 ㊟2月15日
 10時から電話かHP
 ●季節の料理～春の和ランチ～
 ㊟3月10日(木)10時～12時30分 ㊟成
 人 先着8人 ㊟1,500円 ㊟2月17日10時
 から電話かHP
 ●親子リトミック教室
 ㊟3月11日(金)10時～11時 ㊟幼児と保
 護者 先着10組 ㊟300円 ㊟2月18日10
 時から電話かHP



初音が丘地区センター
 〒240-0031 藤塚町15-1
 ☎️352-3992 ㊟442-3559 休2/21(月)

●ぴよぴよお話し会 ㊟
 ㊟2月12日(土)11時～12時 ㊟小学校
 低学年以下の児童と保護者(きょうだい
 は小学年高学年も可)㊟直接会場へ
 ●子ども将棋教室 ㊟
 ㊟2月22日(火)15時30分～16時50分
 ㊟小学3～6年生 先着12人 ㊟直接会場へ

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2/21(月)

●パソコン相談会 ㊟
 パソコンの困りごとについて相談できます。
 ㊟2月15日・22日の火曜 13時30分～16
 時30分 ㊟パソコン ㊟直接会場へ
 ●おはなし村 ㊟
 ㊟3月19日(土)11時～11時30分 ㊟2
 歳以上 先着15人 ㊟紙芝居の実演見学
 ㊟2月17日から窓口か電話
 ●権太坂ふれあい地域寄席 ㊟
 ㊟3月19日(土)13時～14時30分 ㊟先
 着30人 ㊟落語と手品 ㊟2月17日から窓
 口か電話

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

●簡単・可愛いパッチワーク
 ㊟3月12日・19日・26日の土曜(全3回)9
 時30分～12時 ㊟先着20人 ㊟1,500円
 ㊟春の草花をモチーフにしたパッチワ
 ーク作り ㊟2月16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 ㊟331-8990 休2/21(月)

●ポーセリアンアートのマイカップorお茶碗
 ㊟3月13日(日)10時30分～12時
 ㊟先着10人 ㊟600円
 ●桜ヶ丘チャリティーコンサートvol.21
 東日本大震災11年目によせて ㊟
 ㊟3月15日(火)14時～15時 ㊟先着30
 人 ㊟任意の募金あり
 ●坂の街オリエンテーリング ㊟
 坂のまち保土ケ谷を体感しよう。
 ㊟3月28日(月)13時～16時 ㊟先着6人

共通 ㊟2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 休火・金曜

●司法書士による
 「自分と家族を守る遺言・後見」のお話 ㊟
 ㊟3月6日(日)セミナー:10時30分～12
 時、個別相談:12時20分～15時(要申
 込) ㊟先着20人 ㊟司法書士による老後
 生活の「もしも」に備えた法制度の解説と
 個別相談会 ㊟2月16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
 休2/21(月)、3/7(月)

●岩間寄席
 ㊟4月3日(日)1部:10時30分～、2部:
 15時～ ㊟全席自由:各500円、通し券
 700円(前売販売のみ) ㊟出演:桂歌助、
 桂歌若、アマチュア落語家多数 ㊟2月
 23日からチケット発売

ほどがや農産物直売所ガイド

㊟区役所地域力推進担当
 ☎️334-6380 ㊟333-7945



山本農園

“鮮度が命”と語る山本農園は、それぞれの野菜に合わせた土づくりや収穫するタイミング・時間帯にもこだわっています。よりおいしく食べるための調理方法や食べ頃などを親身に教えてくれるので、会話を楽しみながら新鮮野菜を購入できます。

2月の販売品目

小松菜・春菊・ブロッコリー・大根・
 カリフラワーなど



営業情報

所在地 仏向町700
 日時 1月初旬～8月中旬、
 10月～12月30日
 月・水・金・土曜 9時～17時
 (12時～13時30分は除く)
 電話 332-2127
 アクセス 市営バス「矢ヶ塚公園入口」
 バス停より徒歩3分



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 休2/21(月)
 ✉️toiawase@hodogaya-ours.jp

●ほどがや・街の学習応援隊
 ちょっと体験講座
 ㊟3月20日(日)10時～、13時～、15時
 ～(講座により異なります) ㊟小学生以
 上 各先着5～20人 ㊟無料～300円 ㊟ボ
 ランティア活動をしている「ほどがや・街
 の学習応援隊」による5つの体験講座 ㊟
 2月18日から電話・FAX・Eメール 氏名・
 電話番号・希望講座名を明記



詳細はホームページ▶

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、掲載しているイベントなどが中止・延期となる場合があります。事前にホームページや問合せ先でご確認ください。

保土ヶ谷図書館

〒240-0006 星川1-2-1
☎333-1336 ㊟335-0421 ㊟2/21(月)

- 定例おはなし会 ㊟
㊟3月2日(水)15時30分～16時 ㊟一人
で話を聞ける子ども 先着9人 ㊟絵本、
紙芝居の読み聞かせなど ㊟2月23日9
時30分から窓口か電話
- 大人のためのおはなし会 ㊟
㊟3月10日(木)10時30分～12時 ㊟中
小学生以上 先着15人 ㊟読み聞かせボラン
ティア「おはなしころりん」による絵本の
読み聞かせ、ストーリーテリング(素話)な
ど ㊟2月16日9時30分から窓口か電話
- 親子おはなし会 ㊟
㊟3月17日(木)10時30分～、11時～
※各回同一内容 ㊟0～2歳の乳幼児と
保護者 各先着7組 ㊟わらべ歌、絵本の読
み聞かせなど ㊟3月10日9時30分から
窓口か電話

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
㊟2/14(月)・21(月)
✉toiawase@hodogaya-kokusai.com

- 日本語教室 ㊟
㊟2月12日～3月10日の木曜夜、金曜
午前、土曜午後(金曜午前・土曜午後は
要申込) ㊟外国人 ㊟直接会場へ
- ハローギャザリング ㊟
リモートで楽しくおしゃべりしましょう。
㊟2月19日(土)15時～16時 ㊟外国人、
日本人 ㊟テーマ:春が来た ㊟事前にE
メール 氏名を明記
- 外国人母親交流会～ぴっころ～ ㊟
㊟3月8日・22日の火曜 10時30分～11
時30分 ㊟外国人と日本人 各先着10組
(うち日本人は5組まで) ㊟2月15日10
時から電話かEメール 氏名(親子とも)・電
話番号・子どもの年齢を明記
- 外国語講座前期募集
㊟4～9月(全18回) ㊟オンライン、イ
コットハウスなど ㊟各4～15人(抽選) ㊟
22,000円～34,200円 ㊟英会話、中国
語、ハングル、スペイン語 ㊟3月10日ま
でに窓口・はがき・FAX・Eメール※詳細
はHPか問合せ

川島町公園子どもログハウス

〒240-0045 川島町825-1
☎㊟373-8566 ㊟2/21(月)

- おはなし会 ㊟
㊟3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「花」 ㊟
㊟3月5日(土)13時～13時30分 ㊟中
小学生以上 ㊟直接会場へ

狩場緑風荘

〒240-0025 狩場町295-2
☎742-2311 ㊟741-2216 ㊟2/22(火)

- 趣味の教室
㊟4～9月 原則 午前:10時～12時、午後:
13時～15時※詳細は問合せ ㊟市内在
住の60歳以上(抽選) ㊟受講料無料(教
材費・保険料実費) ㊟パソコン入門、鉛
筆スケッチ、どこでも体操、らくちんヨ
ガ、楽しい算数・数楽、シニアエアロビク
ス、かながわ歴史あるき、もっと知ろう!
日本語、日舞エクササイズ、おとなの図
工、傾聴講座、トーンチャイム、五感で感
じる英会話、リフレッシュボディアケア体操
㊟2月25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

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 ㊟2/21(月)

- おもちゃの病院 ㊟
㊟2月26日(土)13時～16時 ㊟先着5人
㊟部品代がかかる場合あり ㊟動かなくな
ったおもちゃの修理 ㊟2月15日から
窓口か電話
- 親子のおはなし会 ㊟
㊟3月17日(木)11時～11時30分 ㊟2
歳以下の乳幼児と保護者 先着5組 ㊟2月
17日から窓口か電話

横浜市子ども植物園

〒232-0066 南区六ツ川3-122
☎741-1015 ㊟742-7604 ㊟2/21(月)

- 楽・楽家庭菜園～春夏野菜～
㊟3月6日(日)13時30分～15時30分
㊟成人 14人(抽選) ㊟1,000円 ㊟2月20
日必着
- 果樹の剪定講座「カンキツ」
㊟3月19日(土)13時30分～15時30
分 ㊟成人 14人(抽選) ㊟1,000円 ㊟3月
5日必着
- 子どもサイエンス講座
「花粉のスゴイみつ!」
花を見つけて顕微鏡で見よう!
㊟3月21日(祝・月)13時30分～15時
30分 ㊟小中学生 7人(抽選)※小学生は
要保護者同伴 ㊟1,000円 ㊟3月7日必着

共通 ㊟各締め切り日までに窓口・はが
き・FAX・HP 〒住所・氏名(ふりがな)、「こ
どもサイエンス講座」は保護者氏名・
学年も)・電話番号・事業名を明記

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 ㊟865-4671 ㊟2/24(木)

- 女性のための起業準備セミナー
㊟3月19日(土)13時30分～15時30分
※オンライン ㊟女性 先着25人 ㊟1,200
円 ㊟2月11日からHP
- フィットネス6カ月コース 深呼吸ヨガ ㊟
㊟4月5日～9月27日までの火曜(全22
回)13時30分～15時※日程は問合せ
㊟女性 先着20人 ㊟33,000円 ㊟3月2
日から電話
- フィットネス6カ月コース
バレエ・ストレッチ ㊟
㊟4月6日～9月28日までの水曜(全22
回)10時～11時30分※日程は問合せ
㊟女性 先着20人 ㊟33,000円 ㊟3月8
日から電話

※保育は2カ月～未就学児、予約制
(4日前まで)、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
㊟2/14(月)・21(月)・28(月)、3/7(月)

- 鉄板料理教室
㊟3月20日(日)10時～14時 ㊟家族 8組
(抽選) ㊟小学生以上:2,400円、4歳～
未就学児:1,500円、3歳以下:200円
- バーベキュー料理教室
㊟3月21日(祝・月)10時～14時 ㊟家族
8組(抽選) ㊟小学生以上:2,800円、4歳
～未就学児:1,500円、3歳以下:200円

共通 ㊟2月28日必着で往復はがきか
HP 〒住所・全員の氏名(ふりがな)・学年・
電話番号・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
㊟2/14(月)・28(月)、3/7(月)

- ヨガ&ボディチューンI
㊟4月5日・12日・19日・26日、5月10
日・17日・24日、6月7日・21日・28日、
7月12日・19日の火曜(全12回)10時
～11時30分 ㊟16歳以上 30人(抽選)
㊟7,200円
- ピラティス&有酸素運動I
㊟4月6日・13日・20日・27日、5月11
日・18日・25日、6月8日・22日・29日、
7月13日・20日の水曜(全12回)10時
～11時30分 ㊟16歳以上 30人(抽選) ㊟
7,200円
- おひさまクラブI
㊟4月13日・20日・27日、5月11日・18
日・25日、6月8日・22日の水曜(全8回)
14時～16時 ㊟4歳以上の未就学児と
保護者 24組(抽選) ㊟8,800円/組(追加
中学生以上:4,400円、4歳～小学生:
3,300円、3歳以下:300円) ㊟自然遊
び、クラフト、おやつ作り

共通 ㊟3月4日消印有効ではがきかHP
〒住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番
号・Eメールアドレス・事業名を明記



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 ㊟334-5805 ✉v@shakyohodogaya.jp



■保土ヶ谷区ふれあい助成金合同相談会 ㊟ 読み取るとEメールが送れます▲

保土ヶ谷区ふれあい助成金は、地域福祉の推進を目的とした事業を実施するボランティアグループ・市民活動団体・障害当事者団体などの支援を目的としています。

| 日程 | 時間 |
|---------|---------|
| 3月2日(水) | 17時～19時 |
| 3月3日(木) | 14時～16時 |
| 3月4日(金) | 10時～12時 |

㊟新規申込を検討する団体、令和3年度保土ヶ谷区ふれあい助成金配布団体のうち希望する団体 ㊟2月21日までに電話・FAX・Eメール 団体名・氏名・電話番号・希望日を明記
※参加は1団体1人まで
※合同相談会へ参加しなくても、助成金の申請は可能

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、掲載しているイベントなどが中止・延期となる場合があります。事前にホームページや問合せ先でご確認ください。

保健・子育てインフォメーション

申込 健康づくり係 ☎334-6344～7 ☎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
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 ☎匿名での検査 ☎334-6347

※事前に実施状況を電話で問合せてください。

☎原則毎週火曜(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 ☎ ☎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)

☎①2月24日(木)9時～、10時～、11時～ ②3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 ☎ ☎334-6346

☎2月18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 ☎ ☎334-6346

☎2月18日(金)13時30分～、14時30分～ ※時間は後日連絡

☎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

保護者 各先着12組 ☎離乳食の話、調理実演、個別相談 ☎タオル、

母子健康手帳、マスク

■歯っぴいいきいき1歳児 ☎ ☎334-6347

☎3月2日(水)9時45分～、10時45分～ ※時間は後日連絡(予約)

2月15日から ☎区役所本館3階受付 ☎2021年2～4月生まれ 各先着

10人 ☎歯ブラシ(親子とも)、母子健康手帳



申込 こども家庭係 ☎334-6323 ☎333-6309

■乳幼児歯科相談 ☎ ☎334-6297

☎3月8日(火)13時30分～、14時～、14時30分～ ☎区役所本館3階母子相談室 ☎未就学児 ☎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 | 2月16日、3月2日の水曜 | 12時45分～13時30分の 間で個別にご案内した時間 |
| 1歳6か月児 | 2月24日、3月3日の木曜 | |
| 3歳児 | 2月17日、3月10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、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合せください。


子どもと読もう 今月の1冊

☎保土ヶ谷図書館 ☎333-1336 ☎335-0421

ゆうかんなアイリーン 幼児向け

アイリーンのおかあさんが、ドレスをつくりました。いますぐおやしきへ とどけなくては ならないのに、おかあさんは げんきが ありません。かわりにアイリーンが、いくことに しましたが、そとは おおゆきです。アイリーンは ぶじにドレスを とどけられるでしょうか。

ウィリアム・スタイグ/作 おがわえつこ/訳 らんか社
お母さんを思いやり、頑張るアイリーンを応援したくなるおはなしです。大雪の中のアイリーンの表情や仕草にも注目してみてください。



地域子育て支援拠点 **こっころ** からのお知らせ
〒240-0001 川辺町2-5 パークタワー横濱星川1階 ☎340-0013 ☎332-3190
休日・月曜(月曜祝日の場合は火曜)・祝日

※詳細はHPをご覧ください。

■絵本作家 ^{ほしなたくお} 保科琢音と12人のお父さん達～帰ってきた3rdシーズン～ ☎

☎2月19日(土)10時30分～11時30分 ☎未就学児と保護者

■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。子どもも同席できます。

☎3月5日(土)・25日(金)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7人 ☎2月15日から窓口か電話(☎333-3885)

■プレパパ・プレママDAY ☎

これから迎える赤ちゃんとの生活、生まれる前に「こっころ」に遊びに来ませんか?

☎3月26日(土)10時～11時30分 ☎妊婦とパートナー 先着4組 ☎着替え体験・沐浴体験など ☎バスタオル ☎3月1日から電話

スポーツ情報

区民大会

区スポーツ協会事務局(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

| 大会名 | 日程(申込締切) | 会場 | 費用 | 申込み・問合せ先 |
|-----------------|-------------------------|--------------|-----------------|--------------------------------|
| テニス団体戦 | 3月21日(祝・月) (2月27日必着) | 三ツ沢公園 庭球場 | 15,000円/ チーム | 板垣 進哉 ☎338-7014 (20～22時) |
| 男子ダブルス テニス大会 | 3月27日(日) (3月6日必着) | 都田公園庭球場 | 5,000円/ 組 | |

保土ヶ谷プール

〒240-0025 狩場町238-3
☎742-2003 ☎742-2005 休 2/22(火)

※詳細はHPをご覧ください。

スタジオワンコイン教室

| 日時 | 対象・定員 | 費用 |
|-----------------|--------------|--------|
| 2月7日～28日の月・火・金曜 | 成人 各先着10～15人 | 500円/回 |

☎姿勢改善やお腹周りの引き締め体操など ☎直接会場へ

平沼記念体育館

〒221-0855 神奈川区三ツ沢西町3-1
☎311-6186 ☎316-8521 休 2/21(月)

※詳細はHPをご覧ください。

定期教室(4-6月)

| 曜日 | 教室名 |
|----|---|
| 火 | バドミントン経験者・ビギナー、火曜ヨガ |
| 水 | 初めてのピラティス、ステップアップピラティス、ズンバ |
| 木 | はつらつ健康づくり、フラダンス、リフレッシュ・ボディケア、ジュニアバドミントン・テニス |

☎2月15日から窓口かHP

いきいき健康

担い手づくり・情報

見守り・支えあい

ほっとなまちづくりとは

さまざまな人や団体が、つながり支えあうことで、安心していきいきと暮らせる地域にしていこうとする「地域福祉保健計画」の愛称です。区では3つのテーマに沿った取り組みを進めています。

2月は、「いきいき健康」の紹介です!

地域の人が気軽に通える健康体操を通して、足腰の衰えを防ぎ、転倒リスクを予防します。休憩中のおしゃべりも楽しみで、顔周りの筋肉もほぐれ、全身「ぽかぽか」になるそうです。


その他、健康ウォーキングやミニスポーツ大会など、幅広い世代と一緒に体を動かす活動が広がっています。あなたも一緒に「ぽかぽか」になりませんか?


☎区役所事業企画担当 ☎334-6341 ☎333-6309

詳しくはこちら▶



健康体操





みんなが楽しみながら、健康を意識した活動を続けているんだね!



横浜市
地域福祉保健計画の
キャラクター
ちふくちゃん

2月号には原則として2月11日～3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

☎334-6221 ☎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



Twitter



☎ 区の人口 206,631 人

☎ 区の家数 99,615 世帯

(2022年1月1日現在)

※令和2年国勢調査人口速報集計結果による推計