

ほどがや 3月号

No.293

ホームページからPDF版を
見るができます



特集 ほどがやを、食べよう。……………6・7

※令和4年度予算の執行を伴う事業などは、市会での議決後に確定します。

地域で
やりたいことを
カタチにしたい

はぐくみプロジェクト

地域との
つながりが
ほしい

はぐくみ塾生、募集します!

地域で何かをやりたい人たちと一緒に楽しく学び合い、新しい発見や気付かなかった思い・考えを見つけよう!

ステップ 1

「はぐくみ塾」で
仲間をつくりながら学びます

はぐくみ塾で学べること

グループ運営の
コツ

魅力ある講座を
企画・運営する
ノウハウ

地域での
新たなつながり



ステップ 2

学んだことを生かし、
仲間と一緒に講座を企画・運営します

令和3年度に企画した4つの講座を紹介!

参加者同士に
つながりが生まれ、
講座を開催した
かいがあったと感じ
うれしかったです!



企画者
今井さん

人と猫が幸せに生きる
方法を探そう



不登校から描くライフキャリア



美×食×健康
ほどがや野菜って?すこすきる



パパもママも子育てを楽しむ
コツ&ヒント



親子で輪になり
アットホームな雰囲気
で開催でき、
受講者からとても
好評でした!

企画者
古澤さん

はぐくみ塾に参加して、地域でやりたいことを実現しよう!

回	日程	回	日程
1	5月10日(火)	4	6月 7日(火)
2	5月24日(火)	5	6月14日(火)
3	5月31日(火)	6	6月21日(火)

※全6回

時間 10時~12時

会場 保土ヶ谷公会堂ほか

定員 20人(抽選)

保育 6か月以上の未就学児

申込み 4月15日までにはがき・FAX・Eメール
〒住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号・応募動機、
保育希望の場合は子どもの名前(ふりがな)・生年月日を明記
〒240-0001 川辺町2-9 区役所生涯学習支援係「はぐくみ塾」担当

※Eメールの件名に「はぐくみ塾」と明記、FAXの場合は電話で送信確認をしてください。



特集

ほどがやを、食べよう。

ほどベジ時短レシピ※を使ってほどがや野菜を食べよう!

※区内で採れる野菜を使って15分以内に簡単にできるレシピ

ジャガイモとえのきのマヨ炒め

5分



- 材料 2人分
- フライパンだけ
- ジャガイモ 1個
 - えのきたけ 20g
 - 油塩こしょう 適量
 - 酒 小さじ1
 - マヨネーズ 小さじ1
 - しょうゆ 小さじ1
 - パセリ 適量

作り方

- ジャガイモは皮をむき、1cm幅で棒状に切る。
- えのきたけは、石づきを切り、半分に切る。
- フライパンを中火にかけ、油を入れ、①と塩・こしょう・酒を入れて炒める。ジャガイモに火が通ってきたら、②を加え、マヨネーズを入れて炒める。
- ジャガイモに軽い焦げ目がついたら、しょうゆを入れて炒め、皿に盛り、パセリを飾る。

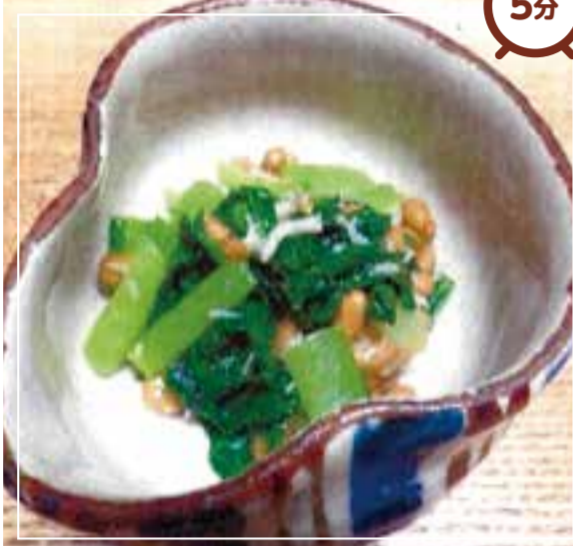
ジャガイモは細く切ると味がよく絡みます。一味唐辛子でピリッと楽しむのもおすすめ!



区職員 鈴木さん

小松菜の納豆あえ

5分



- 材料 2人分
- 電子レンジだけ
- 小松菜 100g
 - 納豆(たれ・からし付) 1パック(40g)
 - しらす干し 10g

作り方

- 小松菜を洗って軽く水を切り、3cmの長さに切る。
- ①を耐熱容器に入れ、ラップをかけて電子レンジ(500W)で2分加熱し、冷まして水気を切る。
- ボウルに②と納豆(たれ・からしも)・しらす干しを加え、混ぜ合わせる。

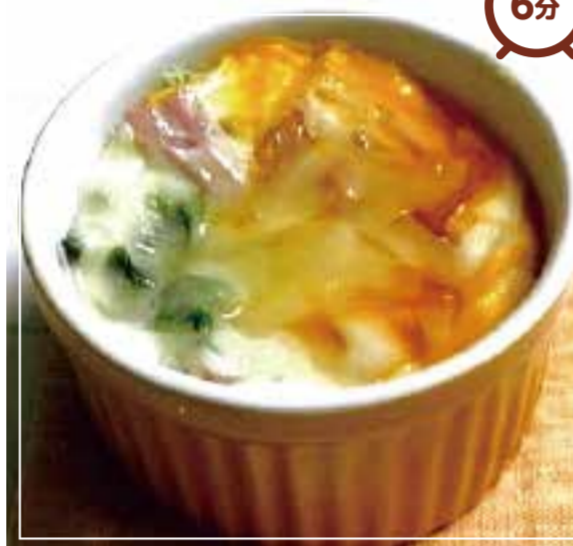
納豆が余ったときに、小松菜やしらすとあえるとおいしいです!



守田さん

ほうれん草のココット

6分



- 材料 2人分
- トースターだけ
- ほうれん草(下ゆで済み) 30g
 - ハム 2枚 (ベーコン・シーチキンでも可)
 - 卵 2個
 - 溶けるチーズ 8g
 - バター 適量

作り方

- ほうれん草を3cmの長さに切る。
- ココット器の内側にバターを塗り、卵を割り入れ、黄身につまようじなどで穴を開ける。
- ②に①とハム・チーズを入れ、オーブントースターでチーズが溶けるまで焼く。

朝食や昼食に作り置きできます。食べたいときに温めるだけなので便利です!



石毛さん

区内には、旬で新鮮な「ほどがや野菜」が買える直売所がたくさんあります。その土地で採れた新鮮野菜を使って、簡単でおいしい料理をつくってみませんか?

図6ページ: 区役所健康づくり係 ☎334-6346 ☎333-6309
7ページ: 区役所地域力推進担当 ☎334-6380 ☎333-7945



ほどがや野菜はここで買えます!



まちなか農家さんのほどがや朝市 @区役所前広場 (原則 第4金曜9時30分~)

旬の時期には、葉が青々とした葉付きニンジン・大根など、お店では買えない野菜も並びます!



やさい直売所 三村 勝久さん



▲川島町の3軒の農家さんが愛情込めて育てた野菜を直売しています

参加しやすい環境活動だと思います。ほどがや野菜は地元の自慢です!



利用者 保科さん

朝採れた新鮮な野菜がおいしい!なるべく区内で採れた野菜を食べるようにしています。



利用者 三浦さん

直売所・その他の朝市

朝市街道(旧東海道沿い・毎週火曜10時~)、横浜中部地区市民朝市(詳細は10面へ)、区内JA横浜各支店をはじめ、各農家に設置された直売所

朝市街道 @8店舗



ネットには載っていないおすすめの食べ方など、農家が知っている役立つ情報もお伝えします!



なないろ畑 三村 大輔さん

◀各店先で、農家さんが届けた新鮮野菜を直売しています

西谷朝市会



和田町駅前直売会



JA 横浜新桜ヶ丘支店直売所



横浜 ほどがや農産物直売所マップ

22か所の直売所を掲載しています!



▲ホームページからも見られます

地産地消ってこんなに良いことが!

旬の野菜・果物をすぐに食べられる

生産者の顔が分かり安心

運搬距離が短く環境に優しい

野菜は1日350g以上食べましょう



その他、22種類の時短レシピがあります▶



保土ヶ谷いも(通称:ほどじゃが)の歴史



三村 薫農園 三村 薫さん

保土ヶ谷はかつて全国的に有名なジャガイモの産地だったんです!

区内にジャガイモが伝わったのは江戸時代末期。その後、「保土ヶ谷いも」は明治~昭和初期に北海道をはじめとする全国へ出荷され、良質な種芋として有名になりました。皆さんが食べている日本各地のジャガイモも、昔出荷された「保土ヶ谷いも」から育ったのかもしれない!

区制80周年を記念して作られた「ほどじゃが焼酎」▶



ほ도가やアラカルトを開催します!

子どもから大人まで幅広い世代が楽しめるイベントを開催します。
横浜FCによるかけっこ教室、消防服を着てミニ消防車を運転する体験など、子どもが楽しめるイベントが盛りだくさん!
大人の皆さんは、おいしいパンやコーヒー、お弁当などを楽しみながらのんびりとした時間を過ごしませんか?

- 日時** 3月27日(日)9時30分～16時
※内容により実施時間が異なります。
- 会場** 区役所前広場、相鉄線「星川」駅1階自由通路(北口側)ほか
※雨天の場合は内容や会場を変更する場合があります。
- 内容**
 - パンフェスタ、お弁当まつりなどの飲食ブース
 - 大人を楽しむ講座
 - ちびっこ消防士体験
 〈予約制イベント〉
 - 横浜FCによるかけっこ教室・ブラインドサッカー体験
 - 鎌倉時代ワークショップ(刀作りなど)
 このほか、当日参加可能なイベントも開催予定。
会場を巡るスタンプラリーに参加して、すてきな景品をゲットしよう!
- 申込み** 3月18日までに電子申請システム

詳細・申込みはちらし(区役所本館2階23番で配布)やホームページをご覧ください▶



※新型コロナウイルス感染症の状況により、中止・変更となる場合があります。

区役所生涯学習支援係
☎334-6308 ㊚332-7409



おいしいコーヒーが楽しめます♪



焼きたてのパンがたくさん!



消防士になれるチャンス!



鎌倉時代の気分を味わえるかも!



狂犬病予防注射のお知らせ

区役所環境衛生係
☎334-6363 ㊚333-6309

飼い犬の登録と年1回の狂犬病予防注射は、飼い主の義務です。
犬の登録が済んでいる人には3月中にお知らせが届きます。同封された「狂犬病予防注射済票交付申請書」を必ず持参し、狂犬病予防注射を受けさせていただきます。

注射済票の交付手続きについて

- 横浜市委託動物病院—その場で「狂犬病予防注射済票」の交付手続きや、未登録の場合は犬の登録ができます。
- その他の動物病院—獣医師が発行した「狂犬病予防注射済証」を区役所環境衛生係(本館3階30番)に持参し、「狂犬病予防注射済票」の交付手続きをしてください。

費用 注射済票交付手数料550円+動物病院ごとで設定した注射料金

- ※飼い犬が未登録の場合は、別途登録手数料3,000円が必要です。
- ※犬の引越し手続き・登録内容の変更・死亡している場合は、環境衛生係までお問合せください。

※令和4年度の出張会場での狂犬病予防注射は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため中止します。



横浜市 狂犬病 🔍 検索



市委託動物病院の一覧や
手続きの詳細はこちら▶

一人ひとりの輝きが、元気な地域をつくります!

ほ도가や地域ガレポート 第48回

商店街から、子どもたちが安心して過ごせるまちづくりを

区役所生涯学習支援係
☎334-6307 ㊚332-7409

YCVテレミン天王町商店街 理事、アクティー天王町商店街 役員
総合学習塾スクールNEO・民間学童MYPORT 代表 久下沼 和樹さん



久下沼 和樹 さん

「街に恩返しをしたい」と愛娘と一緒に笑顔で語ってくれたのは、YCVテレミン天王町商店街理事、アクティー天王町商店街役員、総合学習塾スクールNEO・民間学童MYPORT代表の久下沼 和樹さん。

天王町に総合学習塾を開き数年経った平成25年ごろ、商店街イベントのポスター制作を手伝ったことから始まった地域活動。子どもたちに、さまざまな職業の大人に触れ、社会との接点を増やす中で「学ぶことの意味」に気付いてほしいという思いがあり、商店街の仲間に加わったそうです。

「保土ヶ谷区制90周年の記念に作成した、商店街の紹介冊子『きみと保土ヶ谷』の編集やデザインに携わらせていただくなど、商店街活動を通して、多くの仲間に出会うことができました」と、これまでの活動を振り返る久下沼さん。そのつながりから、現在は上星川商店街の仲間とまちづくりの勉強会をしているそうです。

また、「区が主催する講座に参加したことも活動の転機になりました」と話します。参加者で講座を企画する「はぐくみ塾」では、地域で課題意識を持った人が参加し、毎年さまざまな講座が生まれます。「今年度は、不登校の解決に向け、地域でキャリア教育を行うイベントを企画しました。これをきっかけに、地域の子どもたちが大人と触れ合い、自信や誇りを身に付けられる場を作っていきたいと考えようになりました。今は地域でキャリア教育を進められるようなフリースクールを立ち上げる準備を進めています」と前向きに語ってくれました。

「保土ヶ谷は温かい人情にあふれ、子育てもしやすい町だと感じているので、先輩からのバトンを次の世代により良い形でつないでいけるよう、町に恩返しをしたいです」と、区への熱い思いを話してくれました。



商店街紹介冊子「きみと保土ヶ谷」

ウェブ

保土ヶ谷区・西区合同WEB人権啓発講演会

横浜の多文化共生 ～日本人と外国人が互いに認め合い、共に生きる～

市内に暮らす外国人は約10万人で、来日して定住する人や日本で生まれ育つ人など、背景はさまざまです。言葉や文化の異なる国でどのようなことに困っているのでしょうか。互いの文化や習慣を理解・尊重しながら、共に暮らしていくために、私たちができることを考えましょう。

配信期間 3月31日まで

視聴方法 横浜市Youtubeアカウントにて配信 (約20分)

講師 公益財団法人 横浜市国際交流協会 理事長 小野崎 信之氏



動画はこちらから▶



区役所庶務係
☎334-6373 ㊚334-6390

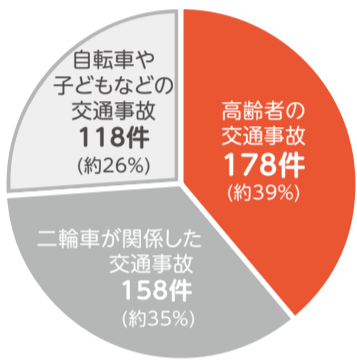
高齢者の交通事故が多く発生しています

区役所地域活動係
☎334-6302 ㊚332-7409 保土ヶ谷警察署
☎335-0110

昨年、区内で発生した交通事故のうち、65歳以上の高齢者が関係した事故が、約4割と最も多くなっています。事故に遭わない・起こさないために、改めて交通ルールを守り、心と時間に余裕を持って行動しましょう。

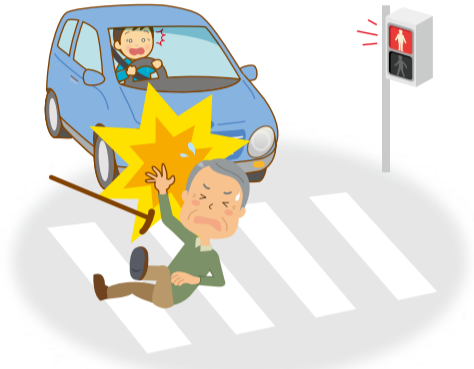
区内で起きた交通事故

454件(2021年)




高齢者の交通事故 178件 (約39%)

- 車を運転しているとき
年齢とともに視野が狭くなります。死角にいる歩行者を見落とさないために、「いるかもしれない」と予測し、必ず目視で確認しましょう。
- 歩いているとき
横断終了間際の接触事故が多発しています。青の点滅信号では渡らずに次の青信号を待ちましょう。また、横断歩道を渡るときは車が停止したのを確認してから横断しましょう。



運転免許の自主返納を
考えている人はこちら▶



区内の桜を写真で楽しもう! ～保土ヶ谷区Instagram～

区役所広報相談係
☎334-6221 ㊚333-7945

もうすぐ桜の季節。保土ヶ谷区Instagram(@hodogaya_official)では、区内の美しい桜の景色を写真で楽しめます♪





「#フォトガヤ」を付けて投稿すると区のアカウントで紹介されるかも!?

他にも区の魅力を写真で紹介中!▶



きらり☆シニア通信 第38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

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の皆さん、きらり☆シニア塾の認定を受けませんか? (1月末現在の認定は99団体)

「きらり☆シニア塾」認定団体

No.83 転倒予防体操教室スマイル



講師指導のもと、みんなでヨガをやっています。ゆったりとした気分できいきと楽しく活動しています。

日時 第1・3水曜 10時～11時45分

場所 鎌谷町自治会館

対象者 町内、近隣の人

会費 200円/回(変更の可能性あり)

No.84 富士見卓球クラブ



健康増進や仲間づくりのために、自分の体調に合わせて、無理せず楽しく卓球をしています。

日時 毎週日曜 13時～16時30分

場所 仏向地域ケアプラザ

対象者 どなたでも

会費 無料

※活動の様子は過去のもので、各団体の活動状況は、高齢者支援担当までお問合せください。

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

▶「ほどがや DancePerformance」
ダンスパフォーマンス
観覧者募集! 🆓

区内の青少年を中心としたダンスチームのエネルギーあふれるパフォーマンスをご覧ください。

🕒3月26日(土)14時~18時 📍保土ヶ谷公会堂※直接会場へ 📞250人 📍ほどがやDancePerformance実行委員会事務局(区役所生涯学習支援係内) ☎️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~
野菜を購入した先着40人にローズマリーの苗木をプレゼント!

🕒3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

▶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)
 - ・ごみの分別啓発展
 - 🕒3月22日(火)~30日(水)
- アーバンアートほどがや (JR保土ヶ谷駅ビル3階)
 - ・第26回「清潔できれいな、花の街ほどがや」ポスター展
 - 🕒3月18日(金)~30日(水)

施設から

ほどがや地区センター

〒240-0003 天王町1-21
☎️333-0064 📠520-1650 📅3/22(火)

- 春の寄せ植え教室
🕒4月28日(木)10時~11時30分 📍18歳以上 先着8人 ¥2,300円(材料費含む) 📍汚れてもいい服装、ぞうきん、作品を持ち帰る袋、薄手の手袋、土入れ(あれば) 📍3月25日9時30分から電話

西谷地区センター

〒240-0054 西谷3-15-1
☎️371-3794 📠370-3161 📅3/22(火)

- 西谷理科っこクラブ 🆓
工作を通して不思議を知ろう。
🕒第4水曜 15時~17時(出入り自由) 📍小学生 📍直接会場へ

- 親子リトミック教室
🕒4月22日(金)10時~11時 📍幼児と保護者 先着10組 ¥300円 📍4月1日10時から電話かHP

- すてきな時間 ~みんなで歌いましょう~
🕒4月25日、5月2日の月曜 9時30分~11時30分 📍成人 各先着10人 ¥300円/回 📍4月4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 📅3/22(火)

- 子ども卓球教室 🆓
🕒3月16日・23日の水曜 15時~16時50分 📍小学3~6年生 各先着20人 📍直接会場へ

- 子ども将棋教室 🆓
🕒3月29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

- アコーディオンにのせて 春
🕒4月20日(水)13時~14時30分 📍成人 先着30人 ¥200円 📍4月1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 📅3/22(火)

- おはなし村 🆓
🕒4月16日(土)11時~11時30分 📍2歳以上 先着15人 📍紙芝居の実演見学 📍3月15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 📅火・金曜

- くぬぎ台スプリングコンサート 🆓
🕒4月10日(日)13時~14時、15時~16時※各回同一内容 📍各先着30人 📍木管楽器五重奏団「くいでとくぬぎの木」による演奏 📍3月16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

- スマートフォン初心者向け教室 ~ライン基本操作~ 🆓
🕒4月14日・21日の木曜(全2回)13時30分~16時 📍先着10人 📍ラインインストール済みのスマートフォン 📍3月16日から窓口か電話



3月1日~8日は「女性の健康週間」です

女性は、思春期・妊娠・出産期・更年期・老年期と生涯を通じて、ホルモンバランスが大きく変動し、心と体にさまざまな変化が生じます。

この機会に、自分の健康について考えてみましょう。

健康に関する豆知識などを健康トリアで紹介しています!



📍区役所健康づくり係 ☎️334-6346 📠333-6309

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



横浜中部地区市民朝市

紹介した直売所の詳細や区内の直売所については▶

約30年前から川島町や仏向町などの7軒の農家さんが開催している朝市で、毎回多くの人でにぎわっています。旬の野菜のほか、時期によって、ゆずや柿などの果物・はちみつ・苗・切り花・シクラメンなども販売しています。

3月の販売品目 大根・ねぎ・ブロッコリー・ほうれん草など



営業情報

所在地 花見台4-2 (保土ヶ谷公園 ミニ運動広場)

日時 第1・3日曜 7時30分~8時30分 (売り切れ次第終了)

電話 948-2480 (北部農政事務所)

アクセス 市営バス「明神台」バス停よりすぐ ※公園駐車場(有料)は5時からオープン

開催日 3月20日、4月3日の日曜



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。

桜ヶ丘コミュニティハウス

〒240-0015 岩崎町15-30
☎331-5368 ㊟331-8990 ㊟3/22(火)

●子育てサロン

地域でお友達をつくりましょう! ㊟

㊟4月7日(木)10時30分～11時30分
㊟未就園児と保護者 先着8組

●楽しいモノ作り 布のカードケース

㊟4月16日(土)10時30分～12時
先着10人 ㊟200円

●私が写すあなたのポートレート

～撮影のコツとっておきの1枚を～

㊟4月24日(日)14時～16時 先着10人 ㊟100円

共通 ㊟3月16日9時30分から窓口
(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 ㊟3/22(火)

●生きもののおはなし会 ㊟

㊟3月23日(水)15時30分～16時
一人て話を聞ける子ども 先着9人 ㊟絵本、紙芝居の読み聞かせなど ㊟3月16日9時30分から窓口か電話

●定例おはなし会 ㊟

㊟①4月6日・②20日の水曜 15時45分～16時15分 一人て話を聞ける子ども 各先着9人 ㊟絵本、紙芝居の読み聞かせなど ㊟①3月30日・②4月13日9時30分から窓口か電話

●親子おはなし会 ㊟

㊟4月21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 ㊟4月14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
✉toiawase@hodogaya-kokusai.com
㊟3/14(月)

●日本語教室 ㊟

㊟3月11日～4月9日の木曜夜・金曜午前・土曜午後(3月25日、4月1日は休み) ㊟外国人 ㊟直接会場へ※金曜午前・土曜午後は要申込

●外国人母親交流会～ぴっころ～ ㊟

㊟4月12日・26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) ㊟3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

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 ㊟3/24(木)

●女性のための起業準備セミナー ㊟

㊟4月16日(土)10時～11時30分 ㊟女性 先着25人 ㊟2,200円 ㊟3月11日から窓口・電話・HP

●女性のためのしごと応援デスク「キャリア・カウンセリング」 ㊟

㊟毎月第1・3・5水曜と土曜 10時～、11時～、13時～、14時～(各50分) ㊟女性 各先着1人 ㊟女性コンサルタントによる再就職・転職・今後のライフプランの相談 ㊟4月1日9時から窓口か電話

●女性のための職場の人間関係・ハラスメント相談 ㊟

㊟5月28日(土)13時30分～、14時30分～、15時30分～(各50分) ㊟女性 各先着1人 ㊟4月11日9時から窓口・電話・HP

※保育は2か月～未就学児、予約制(4日前まで)、有料 ㊟子どもの部屋 ㊟862-4750

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 ㊟3/22(火)

●親子のおはなし会 ㊟

㊟4月21日(木)11時～11時30分 ㊟2歳以下の乳幼児と保護者 先着5組 ㊟3月17日から窓口か電話

こども植物園

〒232-0066 南区六ツ川3-122
☎741-1015 ㊟742-7604 ㊟3/22(火)

●さつき盆栽作り

㊟4月14日、6月16日、10月20日の木曜(全3回)13時～16時 ㊟成人 20人(抽選) ㊟3,000円 ㊟3月31日必着

●みどりの学校

㊟4月17日～2023年3月19日の第3日曜・11月3日(祝・木)(全13回)10時～12時 ㊟市内在住の新小学5・6年生 10人(抽選) ㊟4,000円 ㊟園内で野菜の植え付け・収穫・クラフト作りなどを体験 ㊟3月18日必着

●みどりの学校サポーター ㊟

㊟㊟当日サポーター:4月17日～2023年3月19日の第3日曜・11月3日(祝・木)(全13回)9時30分～12時30分、㊟準備サポーター:㊟の前日(全13回)13時30分～15時30分 ㊟高校生以上 ㊟6人(抽選)、㊟3人(抽選) ㊟3月18日必着

共通 ㊟各締め切り日必着で窓口・はがき・FAX・HP ㊟住所・氏名(ふりがな、「みどりの学校」は保護者氏名・学年も)・電話番号・事業名(「みどりの学校サポーター」は㊟・㊟または両方)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
㊟3/14(月)・28(月)

●アウトドアクラブI期

㊟4月23日、5月14日・28日、6月11日・25日、7月9日の土曜(全6回)10時～12時 ㊟小学生と保護者 14組(抽選) ㊟小学生以上:4,600円、4歳～未就学児:2,000円、3歳以下:500円 ㊟野外遊び、野外料理を中心とした野外活動体験

●ファミリークッキング バーベキューA・B

自然の中で、本格的なバーベキューを楽しみませんか。

㊟㊟4月24日(日)・㊟29日(祝・金)10時～14時 ㊟8人以内の家族 各12組(抽選) ㊟中学生以上:2,700円、小学生:2,200円、4歳～未就学児:1,200円、3歳以下:100円

●ほのぼのファミリーキャンプ春

㊟5月4日(祝・水)13時～5日(祝・木)15時※1泊2日 ㊟6人以内の家族 18組(抽選) ㊟中学生以上:6,000円、小学生:5,500円、4歳～未就学児:4,000円、3歳以下:500円 ㊟自然遊び、フィールドゲーム、クラフト、野外炊事、キャンプファイヤー

共通 ㊟3月25日消印有効ではがきかHP ㊟住所・参加者全員の氏名(ふりがな)・年齢・電話番号・Eメールアドレス・事業名を明記



すみれ通信 ～区民の情報広場～

※区民が主催する活動を掲載

■着付け研修会 募集

お持ちの着物で、道具を使わずに稽古します。四季をまとい、楽しみましょう。

㊟水曜(月2回)9時45分～11時45分 ㊟保土ヶ谷公会堂 ㊟1,500円/月 ㊟㊟金澤 ㊟331-5527

子どもと読もう 今月の1冊

㊟保土ヶ谷図書館 ☎333-1336 ㊟335-0421

おへそがえる・ごん 1 ぼんこつやまのぼんたとこんたの巻

幼児～小学校低学年向け

かえるのごんのおへそをおすと、くちからもくもくふしぎなくもがでる。あるひにんげんのけんとであい、けんの おとうを さがすことに。いくつものピンチを じまんのくもと であったなかまの たすけで のりこえていく。さあ、ゆかいなたびのはじまりはじまり。



赤羽 末吉/作・絵 福音館書店

アニメーションを見ているかのような、テンポが良く意外なストーリー展開に、読み手も聞き手も引き込まれます。お話は全部で3巻です。

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

甲冑健康づくり係 ☎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)

☎①3月24日(木)9時~、10時~、11時~ ②4月12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

☎3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

☎3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

☎4月6日(水)9時45分~、10時45分~ ※時間は後日連絡(予約)
3月15日から ☎区役所本館3階受付 ☎2021年3~5月生まれ 各先着10人 ☎歯ブラシ(親子とも)、母子健康手帳



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
春季ボウリング大会(個人戦)	4月10日(日) (4月8日必着)	ハマホール	会員:2,500円/人 会員ジュニア:2,300円/人 一般:2,800円/人 一般ジュニア:2,500円/人	石丸 茂喜 ☎712-2351

常盤公園弓道場

〒240-0067 常盤台42-1
☎☎333-3735 ☎休3/14(月)

弓道初心者講習

☎4月15日~5月24日の火・金曜 ※4月29日・5月3日を除く(全10回)10時~12時
☎市内在住・在勤 先着30人 ☎¥5,000円 ☎弓道の基本動作時動きやすくボタンのない服装、木綿の靴下 ☎4月8日から窓口・電話・FAX 〒住所・氏名・年齢・性別・電話番号を明記

甲冑子ども家庭係 ☎334-6323 ☎333-6309

■乳幼児歯科相談 ☎ 334-6297

☎4月21日(木)9時30分~、10時~、10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	3月16日、4月6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	3月23日(水)	
3歳児	3月24日、4月7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。

地域子育て支援拠点 こ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 保科琢音と12人のお父さん達~帰ってきた3rdシーズン~ ☎

☎3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。
☎4月9日(土)・22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)各先着7人 ☎3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「こころ」に遊びに来ませんか?
☎4月23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・赤ちゃんとの触れ合い遊びなど ☎バスタオル ☎4月1日9時30分から電話

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3/22(火)

定期教室(4-6月)

※詳細はHPをご覧ください。

教室名	日程	時間	対象・定員 ※3月時点の学年
スポンジテニス	3月26日(土)・28日(月)・30日(水)	9時~9時50分、9時55分~10時45分	年中~小学5年生 各先着15人 ※小学1年生以下は保護者同伴
バドミントン			小学2年~中学2年生 各先着10人

¥1,000円/回 ☎3月15日から窓口かHP

清水ヶ丘公園体育館

〒232-0007 南区清水ヶ丘87-2
☎243-4447 ☎243-4497 ☎休4/4(月)

■健康ダンス&ストレッチ教室

☎4月1日~22日の金曜(全4回) ☎18歳以上 先着40人

■シェイプアップダンス教室

☎4月7日~28日の木曜(全4回) ☎18歳以上 先着20人

共通 ¥2,000円 ☎3月16日から窓口

担い手づくり・情報

見守り・支えあい

いきいき健康

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。3月は、「担い手づくり・情報」の紹介です!

「みんなで地域のことを話し合いたい!でも、うまく進めていけるか心配」そんなもどかしい思いを抱えた人を対象に、話し合いの進め方のコツを伝授する研修会が開かれました。

また、別の地域では活動の情報を発信するために、地域独自のホームページを立ち上げています。ぜひ、ご覧ください!



☎区役所事業企画担当 ☎334-6341 ☎333-6309 詳しくはこちら▶

研修会・情報発信



▲地域のホームページ(例)

話し合いをスムーズに進めるファシリテーターが、続々と生まれているよ!



横浜市地域福祉保健計画のキャラクター ちぶちゃん

3月号には原則として3月11日~4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 206,278 人

☎区の家数 99,412 世帯

(2022年2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