

# ほ도가や



### 特集1

マスクを取っても  
自信のあるお口に …………… ⑥

### 特集2

知っていますか？  
風水害への備えと避難行動 ⑦

ホームページから  
PDF版を見る  
ことができます



## 実は知らない!?! 食中毒予防 冷蔵庫を正しく使って

これから気温が上がり、細菌性の食中毒が増える季節になります。食品ごとの保存のルールを知り、適切に冷蔵庫を使用することで、夏に向けて家庭内での食中毒を予防しましょう!

### その1 調理した食品は粗熱を取って冷蔵庫へ

余ったカレーやシチューは特に注意!

ゆっくり冷めていく過程で、食中毒をおこすウェルシュ菌が増えてしまいます。この菌は殻をまとうようになるため、長時間加熱しても死にません。



調理した温かい食品は鍋ごとだと冷めにくいので、保存容器に小分けにし、粗熱を取ってから**冷蔵庫**へ!



食べるときに温めるから、鍋ごと保存していいと思ってたわ!

### その2 開封したら早めに食べ切る

賞味期限・消費期限は未開封の状態を設定されているものです。「開封後は早めに食べてください」や「開封後は●℃以下で保存してください」などの食品表示をよく確認し、早めに食べ切りましょう。



### その3 肉や魚などの生鮮食品は冷蔵庫の下段に保存する

ほかの食品に汁などがかからないよう下段に保存しましょう。可能であれば、温度が低いチルド室などを利用しましょう。

早く食べようと思って、目に付く上段に置いてたわ!



食べ切れない分は小分けにして**冷凍庫**へ! 冷凍しても菌は死なないので、調理するときはしっかり加熱しましょう。



### 冷凍庫は-15℃以下

保存の目安は1か月程度です。解凍した食品は一度で食べ切り、再び冷凍するのはやめましょう!



冷蔵庫には食品を入れすぎず、7割程度がベスト  
定期的に整理整頓し、アルコールなどで消毒しましょう!

その他食中毒予防の詳細はこちら▶



特集1

# マスクを取っても自信のあるお口に



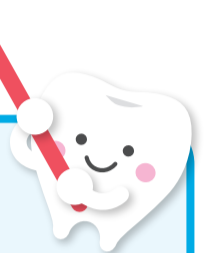
## 口臭、大丈夫?

コロナ禍でマスク生活となった今、口臭が気になっている人はいませんか? その口臭、実はマスクをする前からあったのかも!?  
 → 口が不潔だと口臭の原因になり、放置すると虫歯や歯周病にもつながります。歯みがきで改善しましょう!

## 歯科医院行ってますか?

歯科医院での定期健診受診率(令和2年度)  
 → 保土ヶ谷区は **46.6%**  
 2人に1人が受診していない結果に…

## 口の健康を守るためには 毎日の歯みがきと定期的な歯科健診が大事です!



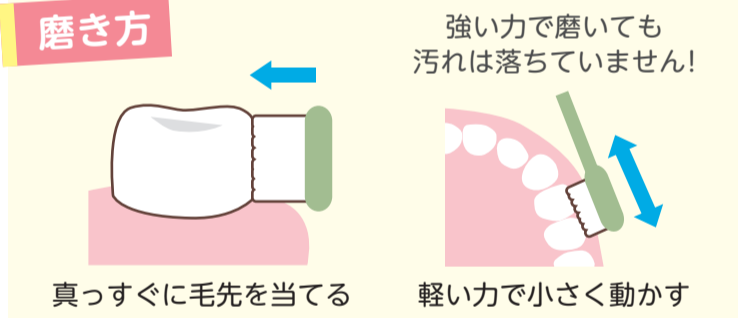
### 毎日の歯みがき

歯みがきの目的は歯垢や食べかすなどの汚れを落とすこと。自分の歯みがきを見直してみましょう!

#### 歯ブラシの持ち方



#### 磨き方



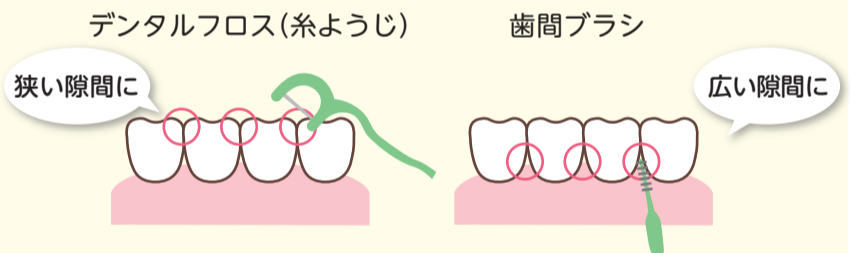
#### 実はこんなところが磨けていないかも!?



1~2本ずつ、10回以上丁寧に磨きましょう!



歯ブラシの毛先が届きにくい歯と歯の間の汚れにはデンタルフロス(糸ようじ)や歯間ブラシが効果的!

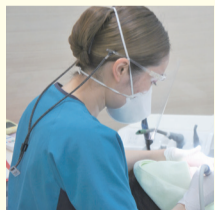


### 定期的な歯科健診

症状が出てから歯科医院に行くよりも、予防のために通うことで、口の中を健康に保つことができます!

#### 口のチェック

虫歯や歯周病などの病気の有無、噛み合わせなどをチェックします。



歯科医師 松本さん

理想的な通院の目安は半年に1回です!

#### クリーニング

専門的な道具を使い、自分では落とすきれない汚れをきれいにします。



着色がとれ、白くツルツルになります!

磨き方の指導のおかげで、早期に治療できました。おいしいものをよりおいしく食べるために、通院します!



歯科健診を受けている三浦さん

## 口の健康を維持することはイイコトだらけ



口の健康を気にかけている田村さん

口の中をきれいに保つことは

- 新型コロナウイルスなどの感染症予防につながります。
- 病気になりにくい体をつくり、健康寿命を延ばします。

おいしく食べられる機能を維持することは、全身の健康につながります。かかりつけ歯科医院へお気軽にご相談ください。  
 “いつも健口で、いつまでも健康に”



区歯科医師会 会長 古田さん



特集2

知っていますか?

# 風水害への備えと避難行動

近年、台風や集中豪雨など大雨による被害が多くなっています。避難行動と普段からの備えを確認しましょう。大雨により河川の増水や土砂災害の危険性が増しても、自宅で安全を確保できれば避難場所へ行く必要はありません。

## 自宅で安全が確保できるとき

### → 在宅避難

避難場所の収容人数は限られています。自宅に浸水や土砂災害の危険性がないなど安全が確保できる場合は、避難場所へ行く必要はありません。



## 自宅で安全が確保できないとき

### → 避難場所などへ避難

自宅にとどまることが危険と判断した場合は、区が開設する避難場所や、安全な親戚・知人宅へ速やかに避難しましょう。  
※事前にどこへ避難するか、検討しておきましょう。

#### 区が開設する避難場所

河川の氾濫のおそれがある場合の避難場所		土砂災害のおそれがある場合の避難場所	
施設名	所在地	施設名	所在地
ほ도가や地区センター	天王町1-21	保土ヶ谷小学校	神戸町129-4
イコットハウス	月見台37-1	保土ヶ谷中学校	釜台町3-1
		岩崎小学校	岩崎町22-1
		西谷地区センター	西谷3-15-1



避難時の注意点など▶



## 在宅避難には 普段からの備えが大切です

防災マップなどで、災害への備えについて、事前に確認しておきましょう。また、区では気象警報の発表や避難場所開設状況などをEメールで配信しています。確実に防災情報を入手できるよう、事前に登録しておきましょう。



▲区防災マップ



▲区災害情報通知システム(Eメール)

## ▶ 備蓄品と持ち出し品を確認しましょう!

災害発生直後は食料や日用品の購入が難しくなります。家族構成を考えて、必要な備蓄をしておきましょう。

### 備蓄品 (目安は最低3日分)

- 飲料水 (一人1日3ℓ必要)
- 食料 (調理不要なもの: クラッカー、アルファ米、缶詰など)
- トイレパック
- カセットコンロ・ボンベ



(写真はイメージです)

しっかり準備して、ストレスの少ない避難生活に

### 持ち出し品

- 情報入手端末(ラジオ、携帯電話など)
- 照明器具(懐中電灯、ヘッドライトなど)やホイッスル
- 情報入手端末・照明器具の予備バッテリー、電池
- 貴重品(現金、預金通帳など)
- 感染症対策品(マスク、アルコール消毒液など)
- 着替え、歯ブラシなどの衛生用品
- 常備薬など個人に必要なもの



(写真はイメージです)

食料も忘れずに!

すぐ取り出せる場所に準備しておきましょう

## ▶ 自宅周辺の対策はできていますか?

**ベランダ・家の周り**  
風で飛ばされそうな物は固定するか、家の中にしましましょう



### 窓ガラス

ひび割れ・窓枠のがたつきは修理し、ガラスに飛散防止フィルムなどを貼っておきましょう

### 側溝

ゴミや土砂を取り除き、流れを良くしておきましょう



# 今年の夏は参議院選挙が行われます

区 保土ヶ谷区選挙管理委員会  
☎ 334-6207 fax 334-6390

投票日は、参議院選挙の公示後に郵送する「投票のご案内」、ポスター掲示板や国・県で実施するテレビ・ラジオ・新聞・インターネットなどでご確認ください。

**投票時間**  
7時～20時

**ご自分の「投票のご案内」をお持ちください**  
受付が早く済みます。  
※「投票のご案内」は、世帯ごとに郵送されます。

## 期日前投票

投票日に投票所へ行くことができない場合は、期日前投票ができます。

※期日前投票は「請求書兼宣誓書」の提出が必要です。「投票のご案内」裏面または期日前投票所備えつけの様式を利用してください。

### 区役所(本館地下1階会議室)

**投票期間** 公示日の翌日～投票日の前日  
**投票時間** 8時30分～20時

#### アクセス

相鉄線「星川」駅北口より  
徒歩3分(川辺町2-9)



### イコットハウス

**投票期間** 投票日の8日前(土曜日)～投票日の前日  
**投票時間** 9時30分～20時

#### アクセス

JR「保土ヶ谷」駅西口より  
徒歩5分(月見台37-1)



## 不在者投票

**事前に申請が必要です。**

手続きに時間がかかるため、早めに区選挙管理委員会(本館2階21番)へ問合せください。

- 出張先・旅行先の選挙管理委員会、指定された施設(入院先など)で投票できます。
- 事前に市から「郵便等投票証明書」の交付を受けている、身体に重度の障害がある人や要介護5の人は郵便で投票できます。



# がやっこ夏休み教室 参加者募集 無料

区 区役所生涯学習支援係  
☎ 334-6305 fax 332-7409  
✉ ho-gayakko@city.yokohama.jp

夏休みに、横浜国立大学の先生と楽しく特別な授業を体験してみませんか？

日程	内容
7月23日(土)	まわる!まわる!クリップモーター
7月30日(土)	・楽しく遊ぶ実験現象学～不思議をやさしく科学する～ ・イカと魚を解剖してみよう
7月31日(日)	タブレットでプログラミングに挑戦
8月3日(水)	身近な材料を使って、オリジナルバスボムを作ろう!

日程	内容
8月5日(金)	竹伐り体験+トンカチ村
8月6日(土)	絵の具の科学、レオナルド・ダ・ヴィンチに挑戦!
8月10日(水)	ハノイの塔を攻略せよ!
8月23日(火)	楽器探検隊!いろいろな種類の鍵盤楽器を触ってみよう
8月24日(水)	固まる不思議～蒸しパンやプリンなどを作ってみよう～



イカと魚を解剖してみよう

**会場** 横浜国立大学(常盤台79-1) ※公共交通機関をご利用ください。  
**申込み** 7月7日17時までに電子申請システム

**対象** 区内在住・在学の小・中学生

※抽選結果は7月15日までに通知します。 ※新型コロナウイルス感染症の状況により、変更や中止になる場合があります。

詳細や申込みはこちら▶



# 保土ヶ谷区民コンサート 観覧者募集 無料

区 区役所生涯学習支援係  
☎ 334-6307 fax 332-7409

オープニングは区の歌「わがまち、保土ヶ谷」。保土ヶ谷コミュニティオーケストラと区の歌合唱団による生演奏をぜひお楽しみください。

**日時** 7月31日(日) 13時30分開演  
**会場** 保土ヶ谷公会堂

**定員** 500人(抽選)  
※区内在住・在勤・在学優先  
※状況により定員数変更の可能性が  
あります。

**申込み** 7月11日必着ではがきか電子申請システム  
〒住所・参加者全員の氏名(4人まで、ふりがな)・  
電話番号・Eメールアドレス・応募動機を明記  
〒240-0001 川辺町2-9 区役所生涯学習支援係  
区民コンサート担当  
※当選者へ7月25日までにご連絡します。



保土ヶ谷コミュニティオーケストラ

詳細や申込みはこちら▶



一人ひとりの輝きが、元気な地域をつくります!

## ほどがや **地域ガレポート** 第51回

### 区民の安全を第一に、より身近で 安心できる交通安全協会を目指して

区 区役所地域活動係  
☎ 334-6302  
fax 332-7409

いのまた まる  
保土ヶ谷交通安全協会 事務長 猪股 衛 さん



猪股 衛さん

「子どもたちから『ありがとうございました』と笑顔で言われるたびに、やりがいを感じます」と語るのは、保土ヶ谷交通安全協会事務長の猪股衛さん。事務長に着任して10年、区内の交通事故を1件でも減らし、悲惨な事故から区民を守りたいという思いで、交通安全に関する啓発活動を行っています。小学生を対象とした「はまっ子交通安全教室」では、警察署や関係団体と連携し、歩き方のマナーやダミー人形を用いた、衝突・巻き込み事故などについて説明しています。参加した小学生からは「こんな怖いことになるなんて知らなかった。知らない人に自分から教えてあげたいと思った」と素直な感想を言われることも多く、「今後もより多くの教室を開催し、事故の怖さを伝えていきたいです」と語ります。

また、猪股さんが始めた取組として、「ココ事故情報」という区内で発生した交通事故をまとめた無料のメール配信サービスがあります。事故の経緯や詳細な場所、注意してほしいポイントなどをまとめ、毎週配信しています。6月は二輪車交通事故防止月間。区内の事故の特徴として、二輪車に関連する事故が多いそうで、「一人が交通マナーを守らないだけで、自分が被害にあうだけでなく、加害者を生むことにつながってしまいます。どんなときも最低限の交通マナーを守ってほしいです」と真剣なまなざしで話してくれました。

今後について、「地域から必要とされる交通安全協会になりたいです。交通に関して困ったことがあったら気軽に相談できる、区民にとって身近な存在になれるよう、さまざまな情報を積極的に発信していきたいです」と、今の思いを前向きに話してくれました。



はまっ子交通安全教室



新小学1年生に  
寄贈している  
ランドセルカバー



◀ココ事故情報配信  
サービスの登録はこちら





## 令和4年度 区の運営方針を紹介します



ホームページ▶

区役所企画調整係  
☎ 334-6227 fax 333-7945

### 基本目標 いつまでも住み続けたいまち ほ도가や

区民に一番身近な行政機関として、区民・関係団体・企業などの皆さんとのつながりを大切に、誰もが住みやすいまちづくりを進めます。コロナ禍において「区民の安全・安心」を支えていくとともに、令和9年度の区制100周年に向け、人と人がつながり、将来にわたり魅力と活力あふれるまちの実現に向けて取り組んでいきます。

### 目標達成に向けた施策・組織運営と主な事業

#### 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～

- 地域防災の担い手育成や自助・共助の取組促進のため、区内小学生を対象とした出前授業や「がやっこレスキュー隊Jr.防災力検定」を実施します。



小学校での出前授業

#### 誰もが健やかに暮らせる環境づくり

ほ도가やhappy子育て  
～妊娠期からの安心サポート～

- 子育ての不安解消や仲間づくりができる「赤ちゃん教室」や、イベントの開催、育児に関する資料の多言語化などを進めます。



赤ちゃん教室

#### つながり・支えあいの推進

区制100周年に向けた地域活動ブースター事業

- 区制100周年に向けて、区民の皆さんとアイデアを出し合いながら、機運醸成を図ります。

保土ヶ谷ほっとなまちづくり

- 「第4期保土ヶ谷ほっとなまちづくり(地域福祉保健計画)」に基づき、見守りなど孤立を生まないための取組を進めます。



誰でも立ち寄れる居場所

#### 魅力あるまちづくり

星川駅周辺のまちづくり

- 今年度から利用できる星川駅高架下空間などが新たな象徴となるよう、開発事業者との連携を進め、魅力あふれるまちづくりを進めます。



星川駅南口

#### 信頼される区役所づくり

- 来庁者の立場や気持ちに寄り添い、丁寧かつ分かりやすい説明・案内を行います。また、安心して来庁いただけるよう感染症対策を徹底します。
- マイナンバーをはじめとする個人情報の保護に万全の注意を払うとともに、正確かつ円滑な窓口サービスを行います。

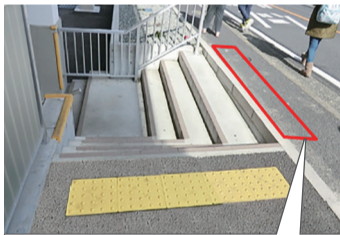


## 羽沢横浜国大駅周辺地区のバリアフリー化を進めます!

羽沢横浜国大駅周辺を対象として、本市初の住民提案制度\*による、「羽沢横浜国大駅周辺地区バリアフリー基本構想」を作成しました。作成にあたり、地域の皆さんや福祉関係団体・公共交通機関事業者・学識経験者のご協力をいただき、まちあるき点検やワークショップなどを開催しながら検討してきました。今後は、この基本構想に基づき、誰もが利用しやすい公共施設・道路・建物などの整備を進めます。

区役所企画調整係  
☎ 334-6227 fax 333-7945  
神奈川区役所企画調整係  
☎ 411-7028 fax 314-8890  
道路局企画課  
☎ 671-4086 fax 651-6527

〈施工事例〉



階段の手前に点字ブロックを設置します



劣化した車道や歩道を補修します

\*市民・NPO法人・公共交通機関事業者などが、市町村に基本構想の作成・変更を提案できる制度。



基本構想の詳細はこちら▶

羽沢横浜国大駅 バリアフリー



## 休日急患診療所が移転します

区役所運営企画係 ☎ 334-6313 fax 333-6309

休日急患診療所は、建替工事が終了したため、7月3日(日)から天王町で診療を開始します。  
※6月中は仮診療所(岩間市民プラザ1階)にて診療。

診療日 日曜、祝日、12月30日～2023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  
電話番号 335-5975(※変更なし)



### 健康・医療に関するひとことアドバイス

## 「ピロリ除菌後胃がん」を知っていますか?

小泉クリニック 小泉 和彦

ピロリ菌は胃がんの原因ですが、ピロリ菌さえ除去すれば胃がんにならないと思っていませんか?しかし、最近発見される胃がんの3分の1は「ピロリ除菌後胃がん」と言われています。除菌によって発がんリスクは約半分に減りますが、除菌後も定期的な検査が必要です。

また最近、ピロリ抗体検査について、除菌後すぐには抗体価が下がらず偽陽性と判定されたり、正常範囲でも高めだと偽陰性が存在したりするという注意喚起がされています。ピロリ菌未感染と判定されても、見かけ上の未感染の人が含まれていることがあるため、30～50歳までに一度胃カメラを受けることが望ましいです。

区役所健康づくり係 ☎ 334-6344 fax 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

ことぶき大学～みんなで、自分たちの居場所を作ろう📄

🕒7月15日(金)13時30分～15時30分  
 📍保土ヶ谷公会堂📍区内在住の60歳以上 500人(抽選)📍NPO法人さくら茶屋にししば 理事長 岡本溢子氏による講演📍6月30日16時必着で、窓口(区役所別館2階)・FAX・郵送 〒住所・氏名・電話番号・「ことぶき大学参加希望」を明記 〒240-0001 川辺町2-9 区役所高齢・障害係※申込書は窓口で配布・区HPからダウンロード📍区老人クラブ連合会☎️📠331-3322、区役所高齢・障害係☎️334-6382📠331-6550※7月11日までに連絡がない場合は参加可(直接会場へ)

保土ヶ谷 老人クラブ  検索

若者のための専門相談📄📅

よこはま西部ユースプラザによる、不登校・引きこもりなどの困難を抱える若者や家族に向けた相談会を実施しています。  
 🕒毎月第1・3木曜の午後📍区役所本館相談ブース📍各先着3組📄随時電話(西部ユースプラザ☎️744-8344) 氏名(代表者のみ)・電話番号・参加人数📍学校連携・こども担当☎️334-6322📠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)  
 🕒6月12日・19日・26日、7月3日・10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。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

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～

🕒6月11日(土)・24日(金)、7月9日(土)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)・横浜FC展  
 🕒6月13日(月)～7月4日(月)  
 ●アーバンアートほどがや(JR保土ヶ谷駅ビル3階)・3R夢啓発展  
 🕒6月24日(金)～7月6日(水)  
 ・好友会風景写真  
 🕒7月8日(金)～20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 🛋️6/20(月)

初めての絵手紙教室～水彩画で暑中お見舞いを～

🕒7月22日(金)12時30分～14時30分  
 📍18歳以上 先着15人 ¥800円(材料費含む)📄毛筆(中筆・小筆)、ティッシュ、布巾📄6月23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 🛋️6/20(月)

パステリアで絵はがき

🕒7月8日・15日の金曜(全2回)10時～11時30分📍成人 先着10人 ¥1,200円  
 📄6月17日10時から電話かHP

マタニティヨガ

🕒7月9日(土)15時30分～16時30分  
 📍妊娠5か月以上の妊婦 先着6人 ¥300円  
 📄6月18日10時から電話かHP

プロに学ぶ季節の料理

🕒7月14日(木)10時～12時30分📍成人 先着8人 ¥1,500円📄6月23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 🛋️6/20(月)

子ども将棋教室📄

🕒6月28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

スマイル写真館📄

🕒7月8日(金)10時30分～12時📍未就学児と保護者📄直接会場へ

アコーディオンにのせて夏

🕒7月20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  
 ☎️📠371-7611 🛋️火・金曜

季節の草花の寄せ植え

🕒7月3日(日)10時30分～12時📍先着25人 ¥1,700円📄夏向けの涼しげな観葉植物の寄せ植え📄ゴム手袋、持ち帰り用の袋📄6月15日から窓口・電話・FAX 〒住所・氏名・電話番号を明記

常盤台コミュニティハウス

〒240-0067 常盤台53-2  
 ☎️348-8277 📠348-8288 🛋️6/27(月)

親子体操

🕒7月15日(金)10時～12時📍未就園児と保護者 先着10組 ¥300円📄動きやすい服装、飲み物、タオル📄6月15日から窓口か電話

成人用肺炎球菌ワクチンを受けましょう

🕒7月1日(金)～2023年3月31日(金)📍市内の協力医療機関※直接申込📍市内に住民登録があり、過去に23価肺炎球菌ワクチンを接種したことがなく、次の①か②に該当する人(対象者には案内あり)①今年度65歳・70歳・75歳・80歳・85歳・90歳・95歳・100歳になる人、②60～64歳で心臓・腎臓・呼吸器の機能またはヒト免疫不全機能に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)などの写し、②生活保護受給中※休日・夜間等診療依頼証の写し、③中国残留邦人などで支援給付を受けている※本人確認証の写し📄保険証など本人・年齢が確認できるもの

📍区役所健康づくり係☎️334-6345📠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



三村薫農園

紹介した直売所の詳細や区内の直売所については▶

作付けのタイミングなどを工夫し、より新鮮で安心・安全な旬の野菜を提供しています。また、かつて良質な種芋の産地として全国的に有名だった、保土ヶ谷の歴史を多くの人に知ってもらいたいという思いで、ほどじゃが焼酎の原料になる「きたあかり」の生産にも力を入れています。

6月の販売品目 キュウリ・じゃがいも・トマト・なす・ピーマンなど



◀区制80周年を記念して作られた「ほどじゃが焼酎」

営業情報

**所在地** 川島町886  
**日時** 年中無休  
 (年末年始・雨天休業)  
 11時～  
 (売り切れ次第終了)  
**電話** 373-7921  
**アクセス** 相鉄バス「西原住宅」  
 バス停より徒歩7分





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。

### 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 ㊟6/20(月)

■女性のためのシェイプアップ体操  
㊟7月14日(木)10時～11時30分 ㊟30～50代の女性 先着20人 ¥300円 ㊟動きやすい服装、上履き ㊟6月15日から窓口か電話

■おはなし村 ㊟  
㊟7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 ㊟6月15日から窓口か電話

■相続セミナー ㊟  
㊟7月22日(金)13時～15時 ㊟先着25人 ㊟遺産分割・納税資金・税軽減などを学ぶ ㊟6月22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 ㊟6/20(月)

■笹の葉さらさらおりがみ教室  
㊟7月2日(土)10時30分～12時 ㊟先着10人(小学2年生以下は要保護者同伴) ¥100円

■モクモク木工「マイスプーンを作ろう!」  
㊟7月26日(火)10時30分～12時30分 ㊟先着10人(小学3年生以下は要保護者同伴) ¥500円

■夏休み手芸教室  
㊟8月1日(月)10時30分～12時 ㊟先着8人(小学3年生以下は要保護者同伴) ¥500円 ㊟ケーキみたいな布張りボックス

共通 ㊟6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 ㊟火・金曜

■七夕特別企画「英語の絵本でおはなし会」 ㊟  
㊟7月7日(木)10時30分～11時 ㊟未就園児と保護者 先着10組 ㊟6月16日9時から窓口か電話

### 保土ヶ谷図書館

〒240-0006 星川1-2-1  
☎333-1336 ㊟335-0421 ㊟6/20(月)

■定例おはなし会 ㊟  
㊟①7月6日・②20日の水曜 15時45分～16時15分 ㊟一人で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 ㊟①6月29日・②7月13日9時30分から窓口か電話

■親子おはなし会 ㊟  
㊟7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 ㊟7月14日9時30分から窓口か電話

■図書館のお仕事体験 ㊟  
㊟7月27日(水)・28日(木)・29日(金)10時～11時30分 ㊟小学1～4年生 各9人(抽選) ㊟カウンター業務や本を並べる仕事を体験 ㊟6月下旬(予定)に窓口かHP

### 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 ㊟6/13(月)・20(月)・7/4(月)

■日本語教室 ㊟  
㊟6月11日～7月9日の木曜夜・金曜午前・土曜午後(6月24日は休み) ㊟外国人 ㊟直接会場へ ※金曜午前・土曜午後は要申込

■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。  
㊟6月18日(土)15時～16時 ㊟外国人、日本人 ㊟テーマ:七夕 ㊟事前にEメール氏名を明記

■外国人母親交流会～ぴっころ～ ㊟  
㊟①7月12日・②26日の火曜 10時30分～11時30分 ※②:オンライン開催 ㊟外国人と日本人 各先着10組(うち日本人は5組まで) ㊟6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

### 岩間市民プラザ

〒240-0004 岩間町1-7-15  
☎337-0011 ㊟337-2500 ㊟6/13(月)・20(月)・7/4(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&につぼんだんじ!!」  
㊟7月27日(水)～30日(土)①10時30分～、②13時30分～(全4回) ㊟小学生 各15人(抽選) ¥7,000円 ㊟着付けや帯の結び方、和室での礼儀作法の基礎、日本舞踊の踊り方、講師:藤間恵都子(日本舞踊家) ㊟7月1日必着ではがき ㊟住所・氏名(保護者氏名も)・学年・性別・電話番号・希望する時間帯・ゆかたレンタルの有無を明記

### 川島町公園こどもログハウス

〒240-0045 川島町825-1  
☎㊟373-8566 ㊟6/20(月)

■まどにお絵かき「水族館」 ㊟  
㊟6月11日(土)13時～13時30分 ㊟中学生以下 ㊟直接会場へ

■親子リトミック教室 ㊟  
㊟6月13日(月)11時～11時40分 ㊟幼児と保護者 ㊟直接会場へ

■おはなし会 ㊟  
㊟7月5日(火)11時～11時20分 ㊟幼児と保護者 ㊟直接会場へ

### 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 ㊟6/20(月)

■大人のためのおはなし会 ㊟  
㊟7月5日(火)10時30分～11時15分 ㊟成人 先着8人 ㊟6月15日から窓口か電話

■太極拳入門  
㊟7月14日・28日の木曜(全2回)9時30分～11時 ㊟成人 先着8人 ¥700円 ㊟6月17日から窓口(費用持参)か13時から電話(1週間以内に手続き)

### 横浜市こども植物園

〒232-0066 南区六ツ川13-122  
☎741-1015 ㊟742-7604 ㊟6/20(月)

■花菖蒲展 ㊟  
㊟6月15日(水)～22日(水)9時～16時30分 ㊟保存している山形県長井市に伝わる長井古種の展示 ㊟直接会場へ

■観葉植物のハイドロカルチャー  
㊟7月23日(土)10時～12時 ㊟成人 20人(抽選) ¥2,000円 ㊟7月9日必着で窓口・はがき・FAX・HP ㊟住所・氏名(ふりがな)・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 ㊟6/23(木)

■女性のためのこころのケア講座 ㊟  
㊟6月11日(土)10時～12時 ㊟女性 先着25人 ¥600円 ㊟DVによる傷つきを理解し、自分をケアする講座(テーマ:身体的暴力、性暴力、そこからの回復) ㊟直接会場へ(☎862-5058)

■心とからだを整える産後のセルフケア ㊟  
㊟7月5日・12日の火曜(全2回)10時～11時30分 ㊟産後の女性 先着16人 ※生後210日までの乳児と参加可 ¥1,700円 ㊟6月15日から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

### 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 ㊟6/13(月)

■こども自由研究ワーク教室  
㊟8月8日(月)①小学1～3年生:9時30分～11時、②小学4～6年生:13時～15時30分 ㊟小学生 各48人(抽選) ¥1,000円 ㊟7月14日必着で往復はがきかHP ㊟住所・氏名(ふりがな)・学年・電話番号・事業名を明記

### 中央図書館

〒220-0032 西区老松町1  
☎262-0050 ㊟231-8299

■移動図書館 はまかぜ号 ㊟  
㊟6月29日(水)15時10分～16時 ㊟狩場町第三公園(狩場町325-5) ㊟約3,000冊の本を載せて巡回し、本の貸出・返却・予約を行う ㊟直接会場へ

**保土ヶ谷区民会議** 今年の「地域のつどい」は書面アンケートで!

共催:保土ヶ谷区地区連合町内会・保土ヶ谷区民会議


地域の課題について、区民が参加し相互に話し合う「地域のつどい」。毎年区内6会場で開催していますが、今年は書面アンケートにて意見・提案を募集します。いただいた意見・提案は精査し、提言・要望書として行政へ提出します。

㊟区民会議事務局(区役所広報相談係内) ☎334-6221 ㊟333-7945 ✉ho-kuminkaigi@city.yokohama.jp

意見を募集する項目 環境・ごみ・防犯・防災・私有地・空き家・道路・交通・高齢者・障害者・青少年・子育て・コロナ関係・その他  
上記項目よりお選びください。

提出期限 7月29日 ※郵送の場合は消印有効

提出方法 郵送・FAX・Eメール・電子申請システム  
〒住所・氏名(ふりがな)・電話番号(またはFAX)・Eメールアドレスを明記 〒240-0001 川辺町2-9 区民会議事務局  
※アンケート用紙は区役所(本館2階22番)でも配布。



区民会議 地域のつどい 検索

詳細はこちら ▶ 

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

申岡 健康づくり係 ☎334-6344～7 ☎333-6309

■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

■肺がん検診(受診は年度1回) 予 ☎334-6345  
7月20日(水)〈受付〉9時～10時30分※予約時に指定〈予約〉6月22日から  
区役所本館3階 40歳以上(2023年4月1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

■エイズ・梅毒検査 予 ☎334-6347 匿名での検査 ☎334-6347  
※事前に実施状況を電話で問合せください。  
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 予 ☎334-6344  
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)  
①6月23日(木)9時～、10時～、11時～ ②7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 予 ☎334-6344  
6月24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 ☎334-6344  
6月24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)とその保護者 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 予 ☎334-6347  
7月6日(水)9時45分～、10時45分～※時間は後日連絡〈予約〉随時  
区役所本館3階受付 2021年6月～8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

保土ヶ谷プール 〒240-0025 狩場町238-3 ☎742-2003 ☎742-2005 休 6/28(火)

■大人スタジオ教室 ※詳細はHPをご覧ください。  
月～金曜 高校生以上 各先着8人 ¥1,100円/回 ヨガ・ズンバ・ピラティス・カーディオフィットネスキックボクシング・エアロビクスなど 室内履き 直接会場へ

清水ヶ丘公園屋内プール 〒232-0007 南区清水ヶ丘87-2 ☎243-2131 ☎243-2206 休 7/4(月)

■水泳初級教室参加者募集

曜日	日程	時間	費用	対象・定員
火	9月13日～ 10月25日(全7回)	前半:9時30分～11時 後半:11時5分～12時35分	6,300円	18歳以上 各20人(抽選)
木	9月8日～ 10月20日(全7回)			

前半:水慣れ～クロール・背泳ぎ、後半:平泳ぎ・バタフライ 水着、水泳帽、ゴーグル、タオル 7月5日必着で窓口かはがき 〒住所・氏名・電話番号・教室名を明記

## 子どもと読もう 今月の1冊

保土ヶ谷図書館 ☎333-1336 ☎335-0421  
うえきやのくまさん 幼児～小学校低学年向け

うえきやのくまさんは あさから おとなりの にわのていれをします。ちょきん、ちょきん、ちょきん! きは とりのかたちになりました。それからしばふを かりました。ごごは じぶんのいえの しごとです。はたらきもののくまさんは どんないちにちを すごすのかな?



フィービとジョーン・ウォージントン/さく・え まさきりこ/やく 福音館書店  
淡々と、でもきっちりと一日の仕事をこなす、くまさんの誠実な姿が心を穏やかにしてくれる一冊です。他にもシリーズがあります。

申岡 こども家庭係 ☎334-6323 ☎333-6309

■乳幼児歯科相談 予 ☎334-6297  
7月27日(水)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	6月22日、7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	6月29日(水)、7月7日(木)	
3歳児	6月16日・23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～4thシーズン～ 予  
6月18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・子どもを預かってみたい人の研修会 予  
①入会説明会

7月7日(木)・23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) 各先着7人 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 予  
9月15日(木)10時～13時20分・16日(金)10時～15時30分・22日(木)10時～15時15分(全3回) 保土ヶ谷公会堂 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20人 7月15日から窓口か電話(☎333-3885)、保育は1歳6か月以上 先着5人

■プレパパ・プレママDAY 予

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?  
7月9日(土)10時～12時 妊婦とパートナー 先着4組 沐浴体験・着替え体験など 10時バス 7月1日9時30分から電話

## 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** ハチの活動が活発になる7～8月より前であれば、個人でも駆除が可能です。早めに家の周りに巣ができていないか点検しましょう。



区民を対象に、防護服や器具を貸し出しています。(条件あり)

- 区役所ではハチの巣の駆除は行っていません。
- アレルギー体質の方は自分で駆除をしないでください。

駆除の方法や業者について 保土ヶ谷区 ハチ 検索

**蚊** 蚊は、デング熱・ジカウイルス感染症など、さまざまな感染症を引き起こします。普段から蚊を増やさない、蚊に刺されない対策をしましょう。

蚊を増やさないために

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



蚊に刺されないために

- 蚊が多い場所では長袖・長ズボンを着用し、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。

## すみれ通信～区民の情報広場～

※区民が主催する活動を掲載

■おためし ちゃっと亭!

地域で楽しく生活していく第一歩。演歌ライブ・手芸などの講座を無料で体験できます(昼食・小物販売あり)。

6月29日(水)10時～15時 区コミュニティサロン「ほどがや ちゃっと亭」(東川島29-14) 直接会場へ 区NPO法人ちゃっと ☎080-2131-8906

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。



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

インスタグラム



ツイッター



区的人口 206,411 人

区の家数 100,071 世帯

(2022年5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