

# ほどがや



### 特集1

地域防災拠点って  
どんなところ? ..... 6

### 特集2

大切なペットを  
災害から守るために ..... 7

ホームページから  
PDF版を見る  
ことができます



区制**95**周年記念  
区SNSをフォロー&写真投稿しよう!  
**フォトガヤ  
キャンペーン**



ツイッター インスタグラム でフォロー&写真投稿すると **総勢95人**に当たる!

## フォトガヤキャンペーン ~あなたのお気に入りの保土ヶ谷~

応募期間 9月1日(木)~10月31日(月)



さらに / 優秀賞 10人

「フォトガヤ賞」に応募(投稿)された中から10作品を選考し、豪華賞品を贈呈!また、「フォトコンテスト」に作品が展示されます。

### 応募方法・当選者数

フォロー賞 50人(抽選)

フォトガヤ賞 35人(抽選)

ツイッター

インスタグラム

フォロー&  
リツイート

フォロー&  
いいね

ツイッター

インスタグラム

フォロー&[#フォトガヤ]を付けて  
「お気に入りの保土ヶ谷」の写真を投稿

### フォトコンテスト

皆さんの投票により  
最優秀賞が決定!

会場  
(予定)

- ・イオン天王町ショッピングセンター(秋オープン!)
- ・横浜国立大学附属図書館 情報ラウンジ
- ・アーバンアートほどがや(JR保土ヶ谷駅ビル3階)

※詳細は、区ホームページやSNSで順次お知らせします。

### 賞品(一例)



ザ・ノース・フェイス  
「トートバッグ」



ハンズパオ  
「グランピングBBQ招待券」



ハングリータイガー  
「ステーキ・ハンバーグ詰め合わせ」



トゥーユーチョコレート  
2U chocolate  
「クラフトチョコレート」



黒滝洋菓子店  
「チーズタルト」



ホテルニューグランド  
「レトルトシリーズ」

キャンペーンの詳細は▶



区ホームページ

区のSNSは▶



ツイッター



インスタグラム

区役所広報相談係

☎ 334-6221 fax 333-7945

特集1

# 地域防災拠点

## ってどんなところ？



市内で震度5強以上の地震が発生すると、小中学校など区内27か所の地域防災拠点を開設します。いざというときに備え、地域防災拠点の役割について知っておきましょう。

☎ 区役所危機管理担当 ☎ 334-6203 ☎ 334-6390

### 地域防災拠点について

- 震災により、自宅の焼失や倒壊の恐れなど、自宅での生活が困難になった人が一定期間生活する場所です。自宅で安全が確保できる場合は、自宅で避難しましょう。
- 備蓄には限りがあります。避難するときは、自宅で備えている水や食料など(最低3日分)を持っていきましょう！

### 地域住民が協力して運営します

地域防災拠点は、運営委員のみなさんが中心となり運営する避難所です。発災時には、避難者も運営委員と協力して避難所運営を行います！



区地域防災拠点管理運営委員会 連絡協議会 会長 田中さん

## 地域防災拠点はこうやって運営します！

※イラストはイメージです

### 受け入れ

- ▶ 受付  
消毒や検温・健康状態を確認します。
- ▶ 区分け  
状況に応じて、避難スペースを分けるなど対応します。

### 炊き出し

※写真はコロナ禍以前のものです。

炊飯袋を使うことで、小分けに炊き出しができます！

### ハマッコトイレ

地震に強い下水道管に直結する仮設トイレです。  
※整備状況は地域防災拠点によって異なります。

### 情報の伝達

避難者に被害状況や安否情報などをお知らせします。

### 応急給水

地震に強い水道管などに仮設の蛇口を取り付けます。

※この他に、資機材を使った救出活動や物資の提供なども行います。

どの地域防災拠点に避難するかは、住んでいる地域によって異なります。防災マップで確認しましょう！

▲防災マップ

区役所本館2階20番で配布中

特集2



# 大切なペットを 災害から守るために



災害はいつ起きるか分かりません。普段はおとなしいペットでも、災害時はパニックになり、いつもと違う行動をする可能性があります。いざというときに慌てないために、ペットの安全確保について考え、今のうちから備えておきましょう。

問 区役所環境衛生係 ☎ 334-6363 fax 333-6309

## ほ えない・かまないようにしつけ

いつもと異なる状況でも飼い主をはじめ、人の言うことを聞くように、基本的なしつけをしておきましょう。また、ペットのストレスを軽減するために、生活音や人、ケージなどに慣れさせておくことも大切です。

しつけ

人に慣れさせる

ケージに入ることを嫌がらない

## と うぶつ用の避難用品の確保

ペットの備えは飼い主の責任です。  
フード・水などを1週間分は用意しておきましょう!

- フード・水  薬  ペットシート
- リード  糞尿の処理用具  飼育手帳 など



## 飼い主 が 分かるように

ペットと離ればなれになってしまったときに、飼い主の元に戻るよう誰のペットが分かるようにしておきましょう。

**犬鑑札**

**狂犬病予防注射済票**  
※年度により色は異なります。

**マイクロチップ**  
飼い主の情報  
名前など

**義務化されました!**

2022年6月1日以降にペットショップなどから購入した犬や猫には、マイクロチップが装着されていますので、飼い主の情報を登録してください。  
※販売業者以外から譲り受けた場合は必須ではありませんが、装着に努めてください。

詳しくは市動物愛護センターホームページへ▶

## や っぱり健康第一!

狂犬病予防接種

ダニ・ノミの駆除

突然の災害はペットにとっても大きなストレスです。日頃から予防接種やダニ・ノミの駆除などの対策をしておきましょう。



ペットの名前や種類の他にも、かかりつけの動物病院や服用している薬など、さまざまな情報を記入できます!

地域防災拠点での  
ペット同行避難訓練で配布中



区環境衛生係長 佐藤さん



## 「なぜ、あの人の文章は面白いのか？」

### 講演会&ワークショップ 参加者募集 無料

人に伝わる文章の秘訣とは?人気小説家が、これまで語られてこなかった具体的なテクニックを伝授します。ワークショップでは、頭の中にある風景を楽しく文章にまとめます。簡単なヒントを知るだけで文章が激変!?読書感想文や日記・SNSなど、あらゆるものに応用できます。

- 日時** 10月23日(日)14時~16時 (講演会:45分、ワークショップ:60分)
- 会場** 保土ヶ谷公会堂
- 対象・定員** 講演会:200人(抽選)、ワークショップ:30人(抽選)  
※ワークショップのみの参加はできません。  
また、区内在住・在学の13~19歳を優先します。
- 申込み** 10月5日17時までに電子申請システム  
※落選した人にも、10月14日までに連絡します。
- 主催** 保土ヶ谷区読書活動推進会



▲詳細や申込みはこちら

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

#### ぬかが みお 額賀 滯 氏 プロフィール

1990年生まれ。茨城県行方市出身。日本大学芸術学部文芸学科卒。2015年「屋上のウインドノーツ」で第22回松本清張賞、「ヒトリコ」で第16回小学館文庫小説賞を受賞しデビュー。2016年「タスキメシ」が第62回青少年読書感想文全国コンクール高等学校部門課題図書に。その他の既刊に「さよならクリームソーダ」「ウズタマ」などがある。



## 第35回保土ヶ谷区民芸能祭 出演者募集 無料

区役所生涯学習支援係  
☎ 334-6307 ☎ 332-7409

日頃取り組んでいる文化活動の成果を発表してみませんか?楽器演奏、ダンス、舞踊、コーラス、歌などジャンルは問いませんので、ぜひご参加ください!

- 日時** 12月11日(日)10時30分~16時
- 会場** 保土ヶ谷公会堂
- 対象・定員** 区内在住・在勤・在学または区内に活動拠点のあるサークル20団体程度(抽選)※個人でも可。
- 申込み** 10月14日必着で申込書を窓口(区役所本館2階23番)・郵送か電子申請システム  
〒240-0001 川辺町2-9 区役所生涯学習支援係「区民芸能祭」担当  
※申込書は窓口で配布かホームページからダウンロードできます。



詳細や申込みはこちら▶



## 保土ヶ谷消防団 団員募集中! ~消防団が結ぶ地域防災の力 保土ヶ谷のまちは私たちが守る~

保土ヶ谷消防署消防団係  
☎ ☎ 342-0119



自分の家庭を自分で守る「自助」、みんなで助け合う「共助」、公的機関による支援「公助」、これら全てを繋ぐのが消防団です。

活動内容	災害時	平常時
	消火・救助活動、巡回警戒、避難誘導 など	各種訓練(消火・救助・救命)、消防署との連携訓練、防災指導 など

※新型コロナウイルス感染症対策を行った上で、小規模・短時間・密を避けた訓練、新しい生活様式に沿った応急手当の研修などを行っています。

### 消防団員になるには?

- 特別な資格は必要ありません(どなたでも入団できます)
- 18歳から70歳まで •区内在住・在勤・在学

### 待遇や補償は?

- 非常勤特別職の地方公務員です
- 年額報酬のほか、災害・訓練への出勤時も報酬が支給されます
- 活動中に負傷した場合の補償制度があります

地域を知っている  
みんなの力が必要だワン!  
一緒にまちを守る  
ヒーロー・ヒロインになるドック!



保土ヶ谷消防団  
マスコットキャラクター  
「ホドック」

7年連続  
団員充足率  
100%



▲詳しい  
活動内容は  
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54回

### 災害対応能力に優れ、区民から愛されるカッコイイ消防団を目指して

保土ヶ谷消防署  
消防団係  
☎ ☎ 342-0119

くぼた しげお  
保土ヶ谷消防団 団長 久保田 重雄 さん



久保田 重雄 さん

「区民に身近な存在として、将来を担う若者にカッコイイと思われる消防団でありたい」と語るのは、保土ヶ谷消防団長の久保田重雄さん。約36年にわたり消防団で活動し、2020年4月から団長を務めています。入団した頃は、消防技術を競い合う消防操法大会に向けた訓練に明け暮れ、三度の区大会優勝に加え、市大会ベスト4入りも達成したそうです。

保土ヶ谷消防団は4つの分団・23の班に分かれ、現在定数となる400人の団員が活動しています。年齢層も18歳から70歳と幅広く、さらに外国人も積極的に参加しています。さめ細かな対応が求められる救命活動、若者の視点による広報など、それぞれの能力や適性を最大限生かしたさまざまな活動があります。

また、市内初の団員充足率100%を7年連続で達成するという快挙を成し遂げた保土ヶ谷消防団。団員確保の取り組みとして、イベントで消防団に関するアンケートに答えてもらう「ガチャポン企画」や団員一人一人による地道な声掛け、横浜FCとコラボした広報活動などを行っています。「継続は力なり。入団後も活動を続けてもらうことが何より大事です。先輩団員による手厚い指導や団のチームワークを高めることで、さらに盛り上げていきたいです」と笑顔で話します。

過去の出勤で、救命の現場に立ち会ったという久保田さん。「災害から区民の生命や財産を最大限守るため、今後も災害時を意識した訓練を充実させ、個々の災害対応能力を向上させていきます。また、消防団の認知度をさらに高め、継続的な団員の加入につなげていきたいです」と今の思いを力強く語ってくれました。



署団連携訓練(令和3年度)



横浜FCと一緒にPR活動(ほ도가や花フェスタにて)



## 会員募集中!~老人クラブで輝きシニアライフ始めませんか?~

問 区老人クラブ連合会  
 ☎fax 331-3322  
 区役所高齢・障害係  
 ☎ 334-6381 fax 331-6550

あなたのやりたい!がきっと見つかる

区には106の老人クラブがあり、60歳以上の方が、趣味の集まりやスポーツを通じた健康づくり、介護予防、清掃美化活動など、さまざまな活動を行っています。  
 「生きがいを見つけたい」「仲間をつくりたい」「地域に貢献したい」など、興味のある人はお気軽にご相談ください。お住まいの地域の老人クラブや活動内容などを紹介します。

### 活動内容

クラブ間の交流として、高齢者福祉大会や高齢者作品展、グラウンドゴルフ、レクリエーション大会、カラオケ大会、ノルディックウォーキングなどの行事を定期的で開催しています。また、クラブ会員の交流を深めるため、親睦旅行なども実施しています。



ボッチャ研修会



歴史散策(横浜市八聖殿郷土資料館)



高齢者作品展

作品募集中!  
 詳細は10ページをご覧ください。



## Yナース(横浜市災害支援ナース)募集

問 区役所事業企画担当  
 ☎ 334-6343 fax 333-6309

市では、災害時の医療救護活動を支援していただける看護職を募集しています。

### Yナースとは?

災害時に、あらかじめ登録された医師・薬剤師・市職員と共に、横浜市防災計画に基づく「医療救護隊」として活動する看護職のことです。区内の地域防災拠点などで主に軽症者に対する応急医療を行います。

### 登録資格

市内在住・在勤の保健師・助産師・看護師・准看護師の有資格者で、災害時に区内の地域防災拠点(指定された小中学校)などで支援活動できる人。  
 ※ただし、病院勤務などで、災害時に職場参集することになっている人は原則除く。

### 登録方法

登録申込票を窓口(区役所本館3階33番)へ持参または郵送してください。

※登録申込票は窓口で配布か、ホームページからダウンロードできます。

保土ヶ谷区 Yナース



災害時、区の医療救護にあなたの力を貸してください!



## 年に一度は健康チェックに行こう!

問 区役所健康づくり係  
 ☎ 334-6344 fax 333-6309

健康診査(以下、健診)を受けていますか?定期的な健診を受けて生活習慣を振り返り、病気を早期発見しましょう。

### Aさんの場合



- 45歳 血糖値高めとの健診結果が…  
→食事や運動を見直す
- 50歳 健康的にダイエットし、体も軽くなる  
→正常血糖値まであと少し
- 55歳 体重はキープ、疲れにくくなった気がする  
→血糖値は正常範囲に

### Bさんの場合



- 45歳 仕事が忙しく健診は受けられず…
- 50歳 健診はまだ受けられず…  
最近疲れやすく、お酒の量も増え、  
食事不規則に…
- 55歳 職場で突然倒れてしまった!  
仕事、治療、介護。これからどうしよう…

※加入している健康保険によって、受けられる検査や費用が変わります。

横浜市国民健康保険・後期高齢者医療制度に加入している人は

横浜市けんしん専用ダイヤル ☎ 664-2606 fax 663-4469  
 (受付時間:8時30分~17時15分、日曜・祝日・12/29~2023/1/3を除く)

## きらり☆シニア通信 第41回



活動はホームページからも見ることができます。

きらりシニア塾

問 区役所高齢者支援担当 ☎ 334-6328 fax 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?(7月末現在の認定は101団体)

### 「きらり☆シニア塾」認定団体

#### No.91 桜ヶ丘第一桜寿会

坂道に負けない体づくりのための体操や、「さき絵」や生け花などの手作業を楽しく行っています。



日時 定例会(健康体操):  
 第2月曜 13時30分~15時  
 ポピー会:金曜(月3回)  
 グラウンドゴルフ:土曜

場所 桜ヶ丘自治会館、桜台小学校校庭

対象者 65歳以上

会費 1,500円/年

#### No.93 サロンde芙蓉が丘

参加者全員が主役。体操や脳トレ、口腔体操などを和気あいあいと行っています。初めての人も大歓迎です。楽しく健康づくりの活動をしましょう!



日時 健康麻雀:第2金曜 10時~17時  
 第4金曜 13時~17時  
 健康体操:第4金曜 10時~13時

場所 芙蓉ヶ丘自治会館

対象者 どなたでも

会費 200円/回(カレー代)

※活動の様子は過去のものです。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

かがやき作品展(高齢者作品展) 作品募集

募集期間:10月3日(月)~14日(金)、展示期間:10月28日(金)~11月1日(火) 岩間市民プラザ3階ギャラリー 区内在住の60歳以上 絵画・ちぎり絵・手芸・書・その他の部門から1人1点



詳細はホームページ▶

初めてのスマホ講座

10月12日(水)・13日(木)(全2回)13時30分~16時 ほ도가や地区センター 区内在住でスマートフォンの操作に不慣れな人 先着10人 スマートフォン 9月15日から申込書を窓口(区役所本館2階2番)・郵送・FAX・Eメール

「アドバイザー派遣」もご利用ください! 団体の活動場所で、SNSの利用方法など、希望する内容について支援します。



詳細はホームページ▶

第20回保土ヶ谷区民写真展

9月24日(土)~10月1日(土)10時~17時(最終日は14時まで) 岩間市民プラザ 区内の写真愛好家による写真展 保土ヶ谷区民写真展実行委員会 大関 335-0168、区役所生涯学習支援係 334-6307

ほ도가や区民まつり フリーマーケット出店者募集

10月29日(土)9時30分~15時※フリーマーケットのみ小雨中止 保土ヶ谷公園 40店舗(抽選) ※飲食物・動物・営利目的は不可 1,000円(当日払い) 1区画:2メートルx2メートル、駐車は搬入時のみで常駐不可(時間厳守)、駐車場なし 9月20日必着ではがきか電子申請システム 住所・氏名・電話番号・品名・点数・販売価格帯・車搬入の有無を明記 240-0001 川辺町2-9 区役所地域活動係「ほ도가や区民まつり実行委員会」※抽選結果は9月30日までに連絡 地域活動係 334-6302



電子申請システム▶

横浜中部地区市民朝市

野菜・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) 9月18日、10月2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

都岡地区恵みの里

北部農政事務所 948-2480 948-2488 ・落花生収穫体験 10月1日(土)・8日(土)10時~ ※荒天時は順延 9月20日まで ・ネギ収穫体験 10月15日(土)・22日(土)10時30分~ ※荒天時は順延 9月30日まで ・さつまいも収穫体験 10月29日(土) 14時~21時~ ※荒天時は順延 10月14日まで

共通 各締切日必着ではがきかFAX 住所・参加者全員の氏名(ふりがな)・年齢・電話番号・事業名・希望回(①・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 955-5057



詳細はホームページ▶

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~

9月16日(金)、10月8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) ・食品ロスの取組展 9月24日(土)~10月5日(水) ・はぐくみプロジェクト展 10月7日(金)~19日(水)

就業構造基本調査(10月1日現在)

区内約400世帯の15歳以上を対象に、就労に関する事などについて調査します。9月中旬から調査員が対象世帯を訪問します。調査内容は、統計以外の目的には利用しません。ご協力をお願いします。 統計選挙係 334-6208 334-6390

地下漏水調査

水道局では、調査会社に委託して、区内全域の地下漏水調査を無料で実施します。道路上で調査し、漏水の疑いがある場合は、事前に許可を得て宅地内で漏水音を確認します。不在の場合は、後日改めて訪問します。ご協力をお願いします。 ※調査員は水道局が発行した証明書を携行しています。 10月上旬~12月中旬の平日 水道局漏水管理係 331-1838 332-1442

10月から 地域ケアプラザの夜間相談時間が変わります
月曜~土曜:9時~18時
日曜・祝日:9時~17時
※休館日:施設点検日(毎月1回)・12/29~2023/1/3
上記以外の時間帯にかけられた電話は、看護師などが対応するコールセンターに転送されます。
区役所事業企画担当
334-6341 333-6309

施設から

西谷地区センター
〒240-0054 西谷3-15-1
☎371-3794 ☎370-3161 休9/20(火)

- 鎌倉殿「和田義盛」を訪ねよう
10月4日(火)9時~15時 成人 先着15人 ¥100円 紙芝居とウォーキング 弁当 9月15日10時から電話かHP
草花を楽しもう!~秋の寄せ植え~
10月21日(金)9時30分~11時30分 成人 先着15人 ¥1,700円 9月30日10時から電話かHP
親子で遊ぼう!~ハロウィーン~
10月24日(月)10時~11時30分 幼児と保護者 先着15組 ¥300円 10月3日10時から電話かHP

食べに行こう! ほ도가や野菜

区役所地域力推進担当
☎334-6380 ☎333-7945
詳細はホームページ▶



旬のご馳走ごはん 山水草木 和食

「天然温泉 満天の湯」内にある食事処。新鮮で旬な野菜のおいしさを伝えたいと、さまざまなメニューにほ도가や産の野菜を取り入れています。お風呂上りにうれしい、野菜をたっぷり使った料理をぜひお楽しみください。

ほ도가や野菜を使ったメニュー

保土ヶ谷野菜の天ぷらそば
1,000円(税込) 提供時期 通年



※入荷時のみの限定販売。季節により内容が異なります。

営業情報

所在地 上星川3-1-1 満天の湯内
日時 平日:10時~23時30分
土日祝日:7時30分~23時30分
電話 372-6690
アクセス 相鉄線「上星川」駅 南口より徒歩2分
※食事のみの利用もできます。



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。

### 初音が丘地区センター

〒240-0031 藤塚町15-1  
☎352-3992 ㊟442-3559 ㊟9/20(火)

■子ども将棋教室 ㊟  
㊟9月26日(月)15時30分～16時50分  
㊟小学3～6年生 先着12人 ㊟直接会場へ

■親子リトミック  
㊟10月19日～2023年3月1日の第1・3水曜(全9回)※2023年1月4日を除く ㊟令和5年度幼稚園入園児と保護者 先着12組 ¥3,600円 ㊟9月22日9時30分から窓口

■ぴよぴよ1・2歳会 後期  
㊟10月27日、11月24日、12月22日、2023年1月26日、2月16日の木曜(全5回)9時30分～、10時45分～(2部制)※選択不可 ㊟1・2歳児と保護者 先着20組 ¥2,000円 ㊟9月30日9時30分から窓口

### 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

■秋のバイオリンコンサート ㊟  
㊟10月10日(祝・月)①13時～②14時45分～ ㊟各先着35人

■ドローン飛行体験 ㊟  
㊟10月16日(日)10時～12時 ㊟小学生以上 先着15組※小学生は要保護者同伴

共通 ㊟9月15日から窓口・電話・FAX  
〒住所・氏名・電話番号・事業名を明記

### 桜ヶ丘コミュニティハウス

〒240-0015 岩崎町15-30  
☎331-5368 ㊟331-8990 ㊟9/20(火)

■子育てサロン  
地域でお友達をつくりましょう! ㊟  
㊟10月6日(木)10時30分～11時30分  
㊟未就園児と保護者 先着8組

■みんなde楽しむコンサート バイオリンと電子ピアノ こどもの時間と大人の時間  
㊟10月16日(日)10時30分～、11時～(2部制) ㊟先着20人 ¥200円(大人1人につき子ども1人無料)

■簡単チョコボール リターンズ  
㊟10月29日(土)14時～15時30分 ㊟先着6人 ¥500円

共通 ㊟9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

■ふれあい発表会  
(演奏などコミハ活動団体発表会) ㊟  
㊟10月9日(日)13時～15時30分 ㊟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 ㊟9/20(火)

■パソコン相談会 ㊟  
㊟9月13日・27日、10月4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 ㊟  
㊟10月22日(土)11時～11時30分 ㊟2歳以上 先着15人 ㊟紙芝居の実演見学 ㊟9月17日から窓口か電話

■脊髄管狭窄症について知ろう ㊟  
㊟10月22日(土)14時30分～16時 ㊟先着25人 ㊟医師による講演、理学療法士による体操 ㊟9月15日から窓口か電話

### 常盤台コミュニティハウス

〒240-0067 常盤台53-2  
☎348-8277 ㊟348-8288 ㊟9/26(月)

■スポーツ吹き矢  
㊟9月28日、10月12日の水曜 13時～14時30分 ㊟各先着20人 ¥200円/回 ㊟9月18日から窓口か電話

■利用者発表会 ㊟  
㊟10月2日(日)①11時～②12時30分～15時 ㊟常盤台コミュニティハウス、常盤台地域ケアプラザ ㊟①花・野菜などの販売(飲食の販売はコーヒーのみ)、②ステージ発表 ㊟直接会場へ

### 保土ヶ谷図書館

〒240-0006 星川1-2-1  
☎333-1336 ㊟335-0421 ㊟9/20(火)

■親子おはなし会 ㊟  
㊟①9月22日・②10月20日の木曜 10時30分～、11時～ ㊟0～2歳児と保護者 各先着7組 ㊟わらべ歌、絵本の読み聞かせなど ㊟9月15日・②10月13日9時30分から窓口か電話

■テントの中のおはなし会 ㊟  
㊟10月5日(水)15時45分～16時15分 ㊟一人で話を聞ける子ども 先着15人 ㊟テント内で行う絵本・紙芝居の読み聞かせなど ㊟9月28日9時30分から窓口か電話

■大人のためのおはなし会 ㊟  
㊟10月27日(木)10時30分～12時 ㊟中学生以上 先着15人 ㊟絵本、ストーリーテリング(素話)など ㊟9月27日9時30分から窓口か電話

### 川島町公園こどもログハウス

〒240-0045 川島町825-1  
☎㊟ 373-8566 ㊟9/20(火)

■チャレンジタイム ㊟  
㊟9月21日(水)15時30分～15時45分 ㊟中学生以下 ㊟直接会場へ

■まどにお絵かき「ハロウィーン」 ㊟  
㊟10月1日(土)13時～13時30分 ㊟中学生以下 ㊟直接会場へ

■おはなし会 ㊟  
㊟10月4日(火)11時～11時20分 ㊟幼児と保護者 ㊟直接会場へ

### 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  
㊟9/12(月)、10/3(月)

■外国人母親交流会～ぴっころ～ ㊟  
㊟①10月11日・②25日の火曜 10時30分～11時30分※②はオンライン開催 ㊟外国人と日本人 各先着10組(うち日本人は5組まで) ㊟9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

■異文化理解講座  
㊟10月16日(日)10時30分～11時45分 ㊟先着20人 ¥500円(土産付き) ㊟テーマ:ウガンダの生活と文化 ㊟9月25日10時から窓口・電話・Eメール 氏名・電話番号を明記

■食の国際交流  
㊟10月30日(日)10時～12時 ¥ほ도가や地区センター ㊟先着12人 ¥1,200円 ㊟テーマ:ガーナ料理(当日持ち帰り) ㊟10月8日10時から費用持参か口座振込で窓口・電話・Eメール 氏名・電話番号を明記

### 岩間市民プラザ

〒240-0004 岩間町1-7-15  
☎337-0011 ㊟ 337-2500  
㊟9/12(月)、10/3(月)

■岩間でシネマ「イージーライダー」  
㊟10月20日(木)14時～ ¥全席指定 900円※会員制 ㊟出演:デニス・ホッパー(監督)、ピーター・フォンダ、ジャック・ニコルソン、内容:自由を求めて旅に出る2人のヒッピーを描いたアメリカン・ニューシネマ ㊟9月15日からチケット予約開始

■午前の音楽会 vol.136  
㊟11月19日(土)11時10分～ ¥全席指定 1,200円 ㊟出演:七澤清貴(バイオリン)、神戸樹樹美(ヴィオラ・ダ・ガンバ)ほか、曲目:日本のメロディーほか ㊟9月19日からチケット発売

### 瀬戸ヶ谷スポーツ会館

〒240-0024 瀬戸ヶ谷町71  
☎㊟ 712-2412 ㊟9/20(火)

■ワンコイン講座 ナイトヨガ  
㊟10月11日・25日の火曜 18時30分～19時30分 ㊟先着15人 ¥500円/回

■ガイドと歩く旧東海道「戸塚宿」  
㊟10月18日(火)10時～(集合:JR東戸塚駅改札前)※雨天中止 ㊟先着12人 ¥300円

共通 ㊟9月16日から窓口(電話は翌日から)

### 横浜市こども植物園

〒232-0066 南区六ツ川3-122  
☎741-1015 ㊟742-7604 ㊟9/20(火)

■柿展 ㊟  
㊟10月8日(土)～30日(日)9時～16時30分 ㊟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 ㊟9/20(火)

■ミュージック脳トレ  
㊟10月7日・21日、11月4日の金曜(全3回)13時～14時30分 ㊟成人 先着10人 ¥500円 ㊟9月16日9時から窓口(費用持参)か13時から電話(1週間以内に手続き)

### 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

### スポーツレクリエーション フェスティバル2022

㊟10月30日(日)10時～14時 ㊟家族18組(抽選) ¥小学生以上:1,500円、4歳～未就学児:1,000円、3歳以下:100円 ㊟飯ごう炊飯、鉄板料理 ㊟9月26日消印有効で往復はがきか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

### 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 ㊟9/22(木)

■ワード初級 ㊟  
㊟10月26日(水)・28日(金)(全2回)10時～15時30分 ㊟女性 先着15人 ¥11,000円 ㊟9月17日9時から電話(☎862-4496)か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 ㊟9/12(月)

■バーベキュー料理教室C・D  
㊟C:10月29日(土)・D:30日(日)10時～14時※各回同一内容 ㊟家族 8組(抽選) ¥小学生以上:3,000円、4歳～未就学児:1,500円、3歳以下:200円 ㊟9月29日必着で往復はがきかHP 〒住所・参加者全員の氏名(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 はまかせ号 ㊟  
㊟9月21日、10月5日の水曜 15時10分～16時※荒天中止 ㊟狩場町第三公園(狩場町325-5) ㊟直接会場へ

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

申問 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도가や区版5月号「保存版保健だより」に掲載

■食と生活の健康相談 ☎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)  
☎①9月22日(木)9時~、10時~、11時~ ②10月11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 ☎334-6344

☎9月16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 ☎334-6344

☎9月16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、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

☎10月5日(水)9時45分~、10時45分~(予約)随時  
区役所本館3階受付 2021年9月~11月生まれ 各先着10人  
歯ブラシ(親子とも)、母子健康手帳



申問 こども家庭係 ☎334-6323 ☎333-6309

■乳幼児歯科相談 ☎334-6297

☎10月20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	9月21日、10月5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	9月28日(水)、10月6日(木)	
3歳児	9月22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、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~ ☎

☎9月17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。

☎10月7日(金)・29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 ☎9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?  
☎10月22日(土)10時~12時 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 10月1日9時30分から電話

## 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
秋季バレーボール大会	10月23日(日) (10月11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
女子ダブルステニス(初中級)	10月30日(日) (10月7日必着)	三ツ沢公園庭球場	5,000円/組	板垣 進哉 ☎338-7014 (20~22時)

### 保土ヶ谷スポーツセンター

〒240-0005 神戸町129-2  
☎336-4633 ☎336-4635 休 9/12(月)

### 当日受付教室

※詳細はHPをご覧ください。

教室名	日時	対象・定員	費用
テニスタイム(ダブルスゲーム)	9月15日~10月6日の木曜 13時15分~14時30分	16歳以上 先着12人	1,200円
フットサルタイム(個人参加)	9月17日・24日の土曜 19時15分~20時45分	16歳以上 先着40人	610円
スポーツレクリエーションフェスティバル	10月9日(日)9時~17時	要問合せ	¥0

持飲み物、タオル、動きやすい服装など 申 直接会場へ

## 子どもと読もう 今月の1冊

☎ 保土ヶ谷図書館 ☎333-1336 ☎335-0421

### あかいぼうしのゆうびんやさん 幼児向け

にわにすむ どうぶつや とりたちには、じぶんたちの てがみをとどけてくれる ゆうびんやさんが いませんでした。そこで こねこ、りす、こいぬが ゆうびんやさんになってみましたが、みんな うまくいきません。さて、だれが ゆうびんやさんになれば いいのかな?

ルース・エインズワース/作 こうもとさちこ/訳・絵 福音館書店  
控え目だったこまどりが郵便屋さんを立派に務める姿に、安心した気持ちになれるお話です。動物たちの失敗にも個性が出ています。

## すみれ通信 ~区民の情報広場~ ※区民が主催する活動を掲載

■第134回秋季民謡舞踊大会 ☎

☎9月25日(日)10時~15時50分 保土ヶ谷公会堂 先着250人 申 直接会場へ  
岡大橋 綾子 ☎714-8493

■ヨガ体験レッスン 受講者募集

サークル仲間と一緒に、楽しみながら心身の健康を目指して活動しています。  
☎火曜(月3回)12時15分~13時30分 ※詳細は要問合せ 初音が丘地区センター 先着8人 ¥500円/回 申 岡長谷川 ☎080-3096-2713

### その長引く症状、結核かも!?

~結核予防週間 9月24日~30日~  
いつもと違うところを医師に伝えましょう!

☎ 区役所健康づくり係 ☎334-6344 ☎333-6309

**結核とは**  
咳やくしゃみなどで空気中に結核菌が飛び散り、その菌を吸い込むことで周りの人に広がる感染症です(空気感染)。早期には目立たないため、気付かないうちに進行していることがあります。

**早期発見・早期治療のために**  
風邪と決めつけずに、いつもと違うところを医師に伝えましょう。

**予防のために**  
免疫力を高めることが大切です。規則正しい生活・栄養バランスの良い食事を心がけましょう!

**心当たりはありませんか?**

- ・痰のからむ咳・微熱・倦怠感などが2週間以上続いている
- ・食欲低下
- ・急な体重の減少

## ほっとなまちづくり

とは? 詳細はこちら ▶

☎ 区役所事業企画担当 ☎334-6341 ☎333-6309

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、「保土ヶ谷区地域福祉保健計画」の愛称です。皆さんの日々の生活が「ほっとなまちづくり」とどれほど関わっているのか、チェックリストで確認しましょう!(全3回)

**第1回**

\3つ以上当てはまったら/  
「ビギナーズほっと」さん!

- 「ほっとなまちづくり」という言葉を目にしたことがある
- 区内在住・在勤・在学
- 地域の人とあいさつをしたことがある
- 地域のお祭りやイベントに参加したことがある
- 落ちているごみを拾ったことがある

地域の体育祭

意識していなくても、いつの間にか地域とつながっていたんだね。

横浜市地域福祉保健計画のキャラクター  
ちぶくちゃん

次回(12月号)は、「アドバンスほっと」さんのチェックリストを掲載!