

# ほどがや

11月号  
No.301

**特集1**

ほほえみ こどもに  
ひろがれ ほどがや ..... 6

**特集2**

50代からの相談が  
増えています! ..... 7

ホームページから  
PDF版を見る  
ことができます



かるがもファミリーマラソン大会



少年少女球技大会(トスペースボール)

## スポーツ推進委員 生活の中にスポーツを



少年少女球技大会(ドッジボール)



グラウンドゴルフ大会



少年少女球技大会



区スポーツ推進委員連絡協議会  
会長 広田さん

- ▶「体を動かすことが好き」「子どもと一緒にスポーツをしたい・笑顔が見たい」「地域とつながりたい」人は、一緒に活動しませんか？
- ▶横浜マラソンやトライアスロンの大会など、大きな大会の運営にも携わります！

\\ トップアスリートが身近に! /



©Shugo TAKEMI/2022 Yokohama Triathlon  
ワールドトライアスロンシリーズ横浜大会

### スポーツ推進委員

日常生活の中でスポーツ・レクリエーション活動に親しめるよう、地域に根差したスポーツ関連イベントなどを企画・実施しています。法律(スポーツ基本法)に基づき、市から委嘱される非常勤職員です。

**第34期委員を募集中!**

~自治会町内会に推薦を依頼しています~

**任期** 2023年4月から2年間

区制95周年

第31回

### かるがもファミリーマラソン大会

\\ スポーツ推進委員が運営! /



**日程** 2023年2月19日(日) **会場** 保土ヶ谷公園(花見台4-2)

小・中学生から一般、ファミリーまで、さまざまな部門を用意!  
2km・5km・10kmのコースがあり、走力に合わせて選べます。

詳細や  
申込み▶



特集1

11月は児童虐待防止  
推進月間

# ほほえみ ひろがれ こどもにほどがや



横浜市こども虐待防止キャラクター  
キャッピー

☎ 区役所こども家庭係 ☎334-6323 fax 333-6309

## 子育て中の皆さんへ

一人で抱え込まず、誰かに話してみましよう。

### ☆こんなこと、ありませんか？



これは  
体罰です!\*



### ☆対応のワンポイント

肯定文で分かりやすく

声掛けの例

- 「これからおもちゃはこの箱に入れようね」
- 「片付けてくれてありがとう」

この箱と一緒に  
入れてみよう



子どもの気持ちや考えに耳を傾ける

声掛けの例

- 「何があったの?」
- 「〇〇〇が嫌だったんだね」

勝手にくまさんを取られたの…



大事なものを取られて嫌だったんだね

\*体罰は法律で禁止されています。繰り返されると、子どもの心身の成長・発達にさまざまな影響が生じる可能性があります。

### イライラしたときはこうしてみよう!



### 地域子育て支援拠点 こっころ

子育て中のさまざまな悩みや困りごとについて、横浜子育てパートナーが相談者の気持ちに寄り添って話を聞きます。



聞いてほしいと思ったとき、いつでもご連絡ください

子育てパートナー 小川さん

代表: ☎340-0013、パートナー直通: ☎336-9707  
火～土曜(祝日を除く): 9時30分～15時30分

### 子育てに関する相談先

- ☆ 区役所こども家庭支援課  
☎ 334-6396  
平日: 8時45分～17時15分
- ☆ かながわ子ども家庭110番相談LINE  
月～土曜: 9時～21時  
※12月29日～2023年1月3日を除く



友だち登録▶

## 地域の皆さんへ

子どもを虐待から救うには、情報提供や相談が重要です。

心配な子どもがいたら  
ご連絡ください!!  
(秘密厳守、匿名可)



### 児童虐待に関する相談先

- ☆ 区役所こども家庭支援課  
☎ 334-6396  
平日: 8時45分～17時15分
- ☆ 横浜市西部児童相談所  
☎ 331-5471  
平日: 8時45分～17時15分
- ☆ よこはま子ども虐待ホットライン  
☎ 0120-805-240  
24時間365日対応

妊娠したかもしれず不安な人や、子どもを産み育てることに不安や悩みを抱えている人へ



### ☆ にんしんSOSヨコハマ

☎ 662-5524  
365日、10時～22時



特集2

# 50代からの相談が増えています!

新型コロナウイルス感染症の影響により、「収入が減ってしまった」「月々の返済が厳しい」などの相談が増え、中でも50代からの相談が多い状況が続いています。

「何から始めていいのかわからない」「周りに困っている人がいる」など、まずは気軽に区役所へ相談してください。

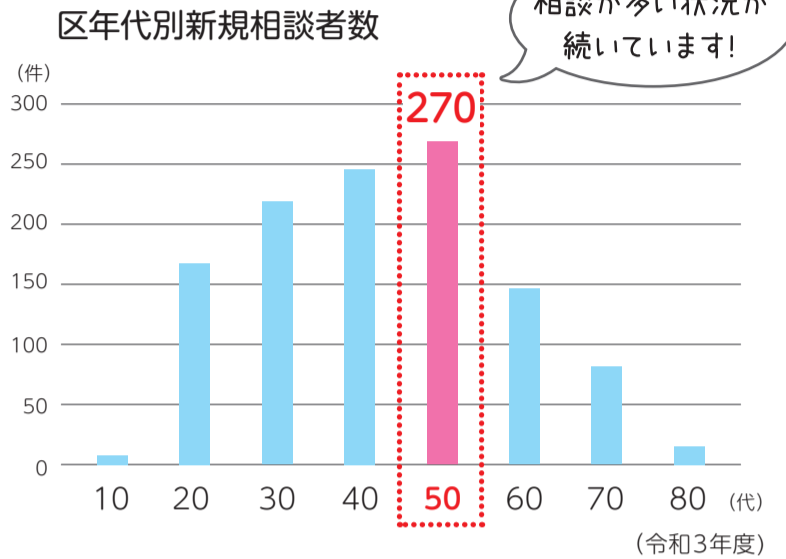
50代は親の高齢化などで頼れる親族も少なく、  
また子どもがいる世帯は  
成長に合わせた出費(進学・転居など)が重なります。

教育資金

医療費・  
介護費用

住宅  
ローン

失業・減収



あなたの一言が  
身近な人の助けになります!

生活に困っている人は、目の前の  
悩みで精一杯になり、相談窓口  
の情報に気付きにくい人もいます。  
身近な人に区役所で相談できる  
ことを伝えてください。



ここで仕事が  
探せます!

## ジョブスポット



※まずは区役所生活支援係にご相談ください。

### 家計の相談

## 相談してよかった!

### 仕事探しのお手伝い

悩み

- 多重債務  
(各種料金やローンの支払いなどで支出がかさみ、生活が回らなくなってしまった…)

返済に関する解決策  
などが分かったので、  
家計の改善に向けて  
頑張ります!

- 専門の相談員と一緒に家計を見直しました。
- 各種料金の滞納や複数の借入について整理ができ、解決の目途が立ちました。



悩み

- 収入が減ってしまった
- なかなか就職できない

担当制で親身に相談に乗ってくれます。アドバイスのおかげで、さまざまな職種について考えるきっかけになりました!

- 「住居確保給付金※」で家賃の補助を受けながら、安心して求職活動ができました。
- 区役所にあるハローワークの窓口「ジョブスポット」を利用し、就職することができました。



※利用には要件があります。

身近でお困りの人に  
相談窓口についてお伝えください

まずは、区役所別館3階でご相談ください。  
解決策について一緒に考えましょう!

さまざまな  
支援制度の詳細▶



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。

## ほ도가やサンタプロジェクト2022 ~みんなでサンタになって、ほ도가やに“笑顔”をプレゼント!~

ほ도가やサンタプロジェクトは、誰でも参加できるクリスマスイベント。おそうじサンタや親子で楽しめるミニイベント、最終日は全員参加のクリスマス会を開催します。みんなでまちに笑顔を届けよう!

☎ 区役所生涯学習支援係  
☎ 334-6307 ☎ 332-7409

- 日程** 12月3日(土)~11日(日)
- 会場** ほ도가や市民活動センター アワーズ、保土ヶ谷公会堂 など
- 内容** おそうじサンタ、プログラミング ランタン作り、絵本の読み聞かせ、クリスマスマーケット・クリスマス会 など
- 申込み** 11月15日からアワーズ窓口・はがき・FAX・Eメール  
〒住所・参加者全員の氏名(ふりがな)・年齢・電話番号を明記  
〒240-0006 星川1-2-1 ほ도가や市民活動センター アワーズ  
☎ 339-5120 ✉ toiwase@hodogaya-ours.jp



昨年の様子

子どもから大人まで  
楽しめます!

詳細はちらし(区役所・区内公共施設などで配布)やアワーズのホームページ▶

## がやっこ冬季教室 参加者募集 **無料**

☎ 区役所生涯学習支援係  
☎ 334-6307 ☎ 332-7409

夏休みに開催している大好評の「がやっこ教室」を、冬にも開催します!

日時	内容	対象	定員(抽選)
12月17日(土) 10時~12時、14時~16時	ふくらむ不思議	小学生	各8人
12月18日(日) 13時~15時	日本のお正月① 版で表す、自然の形 ~年賀状に印刷してみよう~		16人
12月27日(火) 13時~15時	日本のお正月② ~門松を作ってみよう~	小学3~6年生 ※保護者同伴で 手伝える場合は小学1年生から可	各10人
12月28日(水) 13時~15時	簡単な木のものづくり	小学3~6年生	



- 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。
- 対象** 区内在住・在学の小学生
- 申込み** 11月30日17時までに電子申請システム ※抽選結果は12月2日までに全員に連絡します。

詳細や申込み▶



## 区民企画型講座 **無料**

☎ 区役所生涯学習支援係  
☎ 334-6307 ☎ 332-7409 ✉ ho-manabi@city.yokohama.jp

### ①ほ도가や散歩「江戸と昭和初期の保土ヶ谷を歩く」

回	日程	内容	講師	会場
1	11月30日(水)	開講式/ 歩き方講座	公益財団法人 横浜市スポーツ協会	区役所地下会議室
2	12月 7日(水)	保土ヶ谷宿を歩く	NPO法人 保土ヶ谷ガイドの会	JR保土ヶ谷駅周辺
3	12月14日(水)	工場地帯跡を歩く		相鉄線 天王町駅周辺
4	12月21日(水)	保土ヶ谷の歴史講座/ 閉講式		ほ도가や市民活動 センター アワーズ

- 時間** 9時30分~12時 **定員** 15人(抽選)
- 締切** 11月18日12時

- 申込み(共通)** 各締切日必着ではがき・Eメール 〒住所・氏名(ふりがな、②のみ保育希望者は子どもの名前(ふりがな)・性別・生年月日も)・年齢・電話番号・応募動機を明記  
〒240-0001 川辺町2-9 区役所生涯学習支援係 ※Eメールの場合は件名に講座名を入れてください。

### ②学校では教えてくれない!子どもに届けるあなたの授業 ~プロから学べる 伝え方~

**保育あり**

回	日程	内容	講師
1	2023年 1月21日(土)	開講式/まちの先生って? •「伝える」と「伝わる」の違い	横浜国立大学 有元 典文 教授
2	1月28日(土)	自分の魅力発見講座 •伝わることを見つけよう	
3	2月 4日(土)	模擬授業体験 •伝わる話の作り方と話し方	NPO法人アスリード代表 杉野 瞳 氏 キャリア教育コーディネーター 細野 裕 氏
4	2月18日(土)	授業をしてみよう •子どもに大人の魅力を伝えよう/閉講式	

- 時間** 10時~12時 **会場** ほ도가や市民活動センター アワーズ
- 定員** 20人(抽選) **保育** 6か月~3歳 5人(抽選)
- 締切** 12月16日

- 申込み(共通)** 各締切日必着ではがき・Eメール 〒住所・氏名(ふりがな、②のみ保育希望者は子どもの名前(ふりがな)・性別・生年月日も)・年齢・電話番号・応募動機を明記  
〒240-0001 川辺町2-9 区役所生涯学習支援係 ※Eメールの場合は件名に講座名を入れてください。



▲講座の詳細

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55回

### 地域に根差した、居心地の良い店舗を目指して

イオンスタイル天王町 店長 **中野 公現** さん

☎ 区役所企画調整係  
☎ 334-6228  
☎ 333-7945



中野 公現 さん

10月18日に建物を刷新してグランドオープンした、イオン天王町ショッピングセンター。「物販・飲食・クリニックなどを一つの建物に集約し、ワンストップで地域のニーズに応えることができるようになりました。利便性に加え、居心地の良い空間づくりも追求しています」と語るのは、イオンスタイル天王町の新店長に着任した中野公現さん。

「お客さまの声を反映し、旧店舗の頃から支持されてきた鮮魚・肉の対面コーナーを継続するほか、新たに冷凍食品や惣菜などの販売にも力を入れています。新設したフードコートの名称を、温かいイメージのある 区の鳥カルガモから「かるがもキッチン」にしました。親子連れをはじめ、幅広い世代の人にくつろいでもらいたいです」と語ります。また、店内に約80台のデジタルサイネージを設置し、地域の暮らしに根差した情報も積極的に発信しているそうです。

休業時、イオンスタイル東戸塚に引き継いだ移動販売は、来年4月から開始予定とのこと。「高齢者や日々の買い物に不便と感じている人に買い物の楽しさを味わってもらおうとともに、コミュニケーションの場として、顔の見える関係を築いていけたら」と笑顔で話します。

新店舗を運営していくにあたり大切にしたいのは、これまで培ってきた地域・商店街とのつながりをしっかり受け継いでいくこと。「さまざまなイベントに参加したり、デジタルサイネージで行政や商店街の情報を発信したりするなど、一緒に地域を盛り上げていきたいです。また、「イオンがあって良かった」と思ってもらえるよう、従業員一丸となり頑張っていきます」と今後の思いを力強く語ってくれました。



植樹祭では、子どもたちと区の木シノキなどを植えました!

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。



## 放課後児童クラブ(学童保育)合同入所説明会

無料 申込不要

区役所学校連携・子ども担当  
☎ 334-6322 ☎ 333-6309

放課後児童クラブは、小学生が安全で豊かな放課後を過ごせるように、地域の理解・協力のもと、各運営主体により運営されています。

クラブの雰囲気や入所の手続きなど、分からないことを聞いてみましょう！

**日時** 12月10日(土)14時～15時30分  
(受付:13時30分)  
**会場** 保土ヶ谷公会堂

※参加は一世帯一人で  
お願いします(人数制限あり)。  
※保育はありません。



クラブ名	住所	対象小学校	電話番号
★学童保育たけのこクラブ	上菅田町889-37	上菅田笹の丘	381-3753
★明神台学童保育所	明神台44-1自治会館	星川、桜台	333-1166
★帷子学童クラブ	天王町1-31-15 メグミビル301	帷子、保土ヶ谷	335-0939
★峯学童クラブ	宮田町2-158-19 荒井ビル	峯、浅間台、宮谷	335-0868
★学童保育スクラム	西谷3-24-23	川島、上星川、上菅田笹の丘	372-5017
★ときわ学童クラブ	和田1-12-14 不二屋ビル2F	常盤台、仏向、坂本	332-3801
★市沢学童クラブ(旭区)	旭区市沢町85-7	坂本、川島、市沢	374-0907
★夢学童保育(南区)	南区南太田4-36-23	富士見台、南太田、永田	731-9080
上記★印:合同入所説明会参加クラブ			
保土ヶ谷西部学童保育センター	新桜ヶ丘2-24-20	藤塚、初音が丘、今井	352-0094
初音丘学園アフタースクール はつねっ子	初音ヶ丘36-26	初音が丘、権太坂、瀬戸ヶ谷、岩崎	348-2805

※クラブの様子や活動内容については、各クラブへお問合せください。



## ほとなまちづくりフォーラム 第39回保土ヶ谷区社会福祉大会

無料 申込不要

地域福祉活動などに功績のあった人・団体の表彰や、「つながり支えあい 安心していきいきと暮らせるまち ほ도가や」を目指した地域のさまざまな取組を発表します。

**日時** 12月3日(土)13時30分～16時(開場:13時)  
**会場** 保土ヶ谷公会堂 ※駐車場はありません。公共交通機関をご利用ください。  
**内容** 13時30分～ 社会福祉功績者表彰式典  
14時30分頃 保土ヶ谷ほとなまちづくり活動発表/講話  
～15時50分頃  
・岩井町原・上新地区で取り組んでいる活動の発表、質疑応答、意見交換  
・コメンテーター:牧岡 英夫 氏(「共育ひろば」主宰)  
※式典・活動発表は手話通訳・要約筆記があります。

13時～16時15分に福祉バザー(無くなり次第終了)・福祉作品展も開催します。

区社会福祉協議会 ☎ 341-9876 ☎ 334-5805  
区役所事業企画担当 ☎ 334-6341 ☎ 333-6309

あたたかな思いが  
広がる福祉の輪を  
ぜひ実感してください！



横浜市地域福祉保健計画の  
キャラクター  
ちふくちゃん



▲ほとな  
まちづくりの  
詳細



## 家庭での省エネを進めましょう！

区役所企画調整係 ☎ 334-6227 ☎ 333-7945

市は、2050年までの脱炭素化「Zero Carbon Yokohama」の実現を掲げ、温室効果ガス排出削減に向けて取り組んでいます。全国と比較すると、家庭からの二酸化炭素排出量の割合が高く、家庭での省エネをさらに進めることが大切です。これからやってくる寒い冬を、環境にやさしく、暖かく過ごすための行動例を紹介します！



▲区の地球温暖化対策

**エアコンのフィルターを月に1・2回清掃**

フィルターが目詰まりしているエアコンとフィルターを清掃したエアコンを使用した場合の比較

年間のCO<sub>2</sub>削減量 **約16kg**

**暖房時の室温は20℃を目安に**

外気温度6℃で、1日9時間暖房を使用するとき、設定温度を21℃から20℃にした場合

年間のCO<sub>2</sub>削減量 **約26kg**

**暖房は必要ときだけつけ、ひざ掛けを使って過ごすなどウォームビズを実践**

設定温度20℃の暖房の使用を1日1時間短縮した場合

年間のCO<sub>2</sub>削減量 **約20kg**

※エアコンの出力は2.2kWとする。

出典:経済産業省資源エネルギー庁「家庭向け省エネ関連情報 無理のない省エネ節約」

## きらり☆シニア通信 第42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

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？(9月末現在の認定は102団体)

### 「きらり☆シニア塾」認定団体

#### No.94 サロンはなみずき

体操や講座のほか、フラワーアレンジメント・クリスマス会などのイベントも企画している、笑いの絶えないサロンです。一緒に楽しい時間を過ごしましょう。



**日時** 第3木曜 10時～11時30分  
(1・9月は休会)  
**場所** 星川三丁目自治会館  
**対象者** 星川三丁目に住んでいる人  
**会費** 無料(材料費実費)

#### No.96 らくらく体操

「楽しく長く続けて、体も心も元気でいよう」がモットーの体操クラブ。ストレッチ、体操、音楽に合わせたダンス、ボールなどを使った遊び・運動を行っています。自分の体調に合わせて活動しましょう。



**日時** 火曜(月2回)10時～12時  
※会場都合で変更あり  
**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

区民文化祭

生涯学習支援係
334-6307 332-7409

第14回保土ヶ谷合唱祭

11月13日(日)13時~(開場:12時30分)
保土ヶ谷公会堂 直接会場へ
保土ヶ谷合唱祭実行委員会 長野
080-7846-9555

第20回ふれあいコンサート

11月27日(日)13時30分~(開場:13時)
保土ヶ谷公会堂 先着500人
500円 随時※当日受付可
保土ヶ谷コミュニティ
オーケストラ 高野
080-5104-4998



申込み

第22回ほどがや生涯学習フォーラム
まなぶん祭り

区内の市民活動・生涯学習団体の活動内容や成果を発表するイベントです。

11月15日(火)・16日(水)11時~15時
区役所地下会議室 パネルや作品の展示
直接会場へ

生涯学習支援係
334-6308 332-7409



ほどがやバンドバトル観覧者募集

優勝するバンドは、皆さんの投票で決まります!

11月19日(土)10時50分~15時45分(受付:10時20分)
保土ヶ谷公会堂 先着300人
区内高校生によるバンド演奏
直接会場へ
生涯学習支援係
334-6308 332-7409

ほどがや国際フェスタ

11月20日(日)10時~15時
岩間市民プラザ
日本語スピーチ、世界の音楽と踊り、ウズベキスタン展、屋台村など
直接会場へ(一部予約制。詳細は要問合せ)
ほどがや国際交流ラウンジ
337-0012 337-0013、区役所生涯学習支援係
334-6305 332-7409

ICTの活用を支援します!

LINEの使い方講座
12月7日(水)・8日(木)(全2回)13時30分~16時
ほどがや市民活動センター アワーズ
区内在住 先着10人
スマートフォン

Zoomの使い方講座
12月15日(木)13時30分~16時
ほどがや市民活動センター アワーズ
区内在住 先着10人

共通 11月15日から申込書(窓口で配布かHPからダウンロード)を窓口(区役所本館2階22番)・郵送・FAX・Eメール 〒240-0001 川辺町2-9 区役所企画調整係
334-6228 333-7945
ho-ict@city.yokohama.jp



詳細や申込書のダウンロード

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~

11月12日(土)・25日(金)、12月10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

11月12日(土)は、ブルーベリーの苗木を配布します!(先着70人)



「ほどがやDance Performance」
出演者募集!

2023年2月25日(土)13時~16時
保土ヶ谷公会堂
区内在住・在学・在勤で、主に区内で活動している青少年を中心とした団体・個人 20団体程度(抽選)
12月9日までに電子申請システム
ほどがやDancePerformance実行委員会事務局(地域振興課内)
334-6307 332-7409



都岡地区恵みの里
「大根・白菜収穫体験in都岡」

12月10日(土)・12月17日(土)10時~※荒天時は翌日同時刻に延期
旭区下川井町の畑(相鉄・神奈中バス「程ヶ谷カントリークラブ前」バス停より徒歩5分※車での来場可)
市内在住のグループ(単身可) 各15組(抽選)※当選者のみ郵送で通知
大根:150円/本、白菜:300円/株※収穫分を買い取り
11月25日必着ではがきFAX 〒住所・参加者全員の氏名(ふりがな)・年齢・電話番号・希望日を明記 〒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「大根・白菜収穫体験in都岡」
955-5057 北部農政事務所
948-2480 948-2488

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)
11月20日、12月4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

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)

みんな集まれ!学童クラブ展

11月21日(月)~12月2日(金)

第27回「清潔できれいな、花の街ほどがや」ポスター展

12月6日(火)~19日(月)

アーバンアートほどがや(JR保土ヶ谷駅ビル3階)

税に関する絵はがきコンクール

11月11日(金)~23日(祝・水)

アトリエ Primavera. 第17回生徒作品展

11月25日(金)~12月7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 11/21(月)

子ども書道教室~新春子ども書き初め展に参加しよう!~

12月3日・17日の土曜(全2回)10時~11時30分
小学生 先着12人
書道道具・古新聞紙
11月16日9時30分から電話

クリスマスリース作り(直径20cm)

12月8日(木)10時~11時30分
成人 先着12人
2,400円
はさみ・持ち帰り袋
11月15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 11/21(月)

文化祭

11月19日(土)・20日(日)9時~17時
※20日は15時まで
利用団体の発表・展示・体験、作品・野菜の販売
直接会場へ

英語と遊ぼう!

12月24日・2023年1月7日の土曜 10時30分~11時30分
年中~小学校低学年 各先着10人
300円/回
12月3日10時から電話かHP

今井地区センター

〒240-0035 今井町412-8
352-1183 352-1196 11/29(火)

親子リトミック教室

12月6日(火)10時~11時
幼児と保護者 先着20人
300円

英語で親子おはなし会

12月9日(金)10時~11時
幼児と保護者 先着20人
300円
英語の絵本・紙芝居の読み聞かせ

共通 11月15日から窓口か電話

食べに行こう! ほどがや野菜

お肉とお魚 MICHIBA~ミチバ~ 創作和・洋食

幅広い年齢層に人気の創作料理のお店です。区内で採れた きたあかりを使った「ほどじゃが マッシュポテト」は、いち推しの新メニュー。旬のほどがや産野菜を使った料理をはじめ、和と洋のおいしい料理をぜひお楽しみください。

ほどがや野菜を使ったメニュー

ほどじゃがマッシュポテト 600円(税込) 提供時期 通年



営業情報

所在地 川辺町5-3 マック星川 マンション101

日時 月~土曜(日曜定休) 11時30分~14時、17時~23時

電話 465-6606

アクセス 相鉄線「星川」駅 西口より徒歩3分



区役所地域力推進担当
334-6380 333-7945
紹介したお店の詳細



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 休11/21(月)

■子ども将棋教室 ㊟  
㊟11月28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

■包丁・はさみ研ぎ教室  
㊟12月10日(土)10時～12時 ㊟成人  
先着14人 ㊟500円 ㊟研ぐ刃物、タオル、あれば研ぎ石 ㊟11月15日9時30分  
から窓口(電話は翌日から)

### 桜ヶ丘コミュニティハウス

〒240-0015 岩崎町15-30  
☎331-5368 ㊟331-8990 休11/21(月)

■モクモク木工 木の飾り盆  
㊟12月10日(土)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 ㊟11月16日9時  
30分から窓口(電話は翌日から)

■こどもフェスタ  
㊟12月18日(日)12時30分～14時、14  
時30分～16時 ㊟入退場自由 ㊟各先着  
80人 ㊟50～100円 ㊟ゲーム、ワーク  
ショップ、おはなし会など ㊟直接会場へ

### 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

■懐かしのポピュラーソング  
クリスマスコンサート ㊟  
㊟12月18日(日)14時～15時30分 ㊟  
先着30人 ㊟ポップスバンド「コーヒー  
カップス」による、1960・70年代のヒット  
曲を中心とした演奏

■手作りのお正月飾り  
㊟12月25日(日)10時30分～12時 ㊟  
先着25人 ㊟1,700円 ㊟持ち帰り袋、あ  
ればブルーガン、はさみ、ペンチ

共通 ㊟11月16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 休11/28(月)

■わら細工「亀」作り  
㊟11月30日(水)13時～15時 ㊟先着  
20人 ㊟200円

■プチクリスマスツリー飾り  
㊟12月3日(土)13時～15時 ㊟先着10  
人 ㊟1,500円 ㊟クリスマスリース作り  
㊟持工作用はさみ、持ち帰り袋

共通 ㊟11月15日から窓口か電話

### 瀬戸ヶ谷スポーツ会館

〒240-0024 瀬戸ヶ谷町71  
☎㊟ 712-2412 休11/21(月)

■親子リトミック教室～音とリズム遊び～  
㊟11月26日、12月10日の土曜(全2  
回)10時～11時30分 ㊟1歳半以上の  
未就園児と保護者 先着15組 ㊟500円  
㊟11月15日から窓口(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 休11/21(月)

■一緒に声を出そう!音読の会 ㊟  
㊟12月9日(金)14時～15時 ㊟保土ヶ谷  
公会堂 ㊟先着15人 ㊟脳活性化が期待  
できる「音読」で、文学作品などを楽しむ  
㊟11月18日9時30分から窓口か電話

■親子おはなし会 ㊟  
㊟12月15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 ㊟12月8日9時30分  
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11/14(月)・21(月)

■偕恵いわまワークス～2023年  
カレンダー原画展「山のある風景」～ ㊟  
㊟11月30日(水)～12月11日(日)9時  
30分～17時 ㊟利用者が描いた絵画作品  
によるカレンダーの原画展 ㊟直接会場へ

■岩間でシネマ「いつでも夢を」  
㊟12月15日(木)14時～ ㊟全席指定  
900円 ㊟会員制 ㊟東京の下町で働き  
ながら学ぶ若者の明るい姿と希望を描  
く黄金青春巨編、監督:野村孝、出演:吉  
永小百合、浜田光夫、橋幸夫 ㊟11月15  
日からチケット発売

### 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  
休11/14(月)・21(月)

■日本語教室 ㊟  
㊟11月17日～12月10日の木曜夜、金曜  
午前、土曜午後 ㊟11月25日は休み ㊟  
外国人 ㊟直接会場へ ㊟金曜午前・土曜  
午後は要申込み

■外国人母親交流会～ぴっころ～ ㊟  
㊟①12月6日・②20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) ㊟11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

### 川島町公園子どもログハウス

〒240-0045 川島町825-1  
☎㊟ 373-8566 休11/21(月)

■チャレンジタイム ㊟  
㊟11月16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 ㊟  
㊟11月26日(土)13時～13時30分 ㊟中  
学生以下 ㊟テーマ:クリスマス ㊟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 休11/21(月)

■手形足形でアートカレンダー作り  
㊟11月30日(水)10時～、10時30分～  
㊟0～2歳児と保護者 各先着3組 ㊟500  
円 ㊟11月15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)  
㊟代理申込不可

### 横浜市子ども植物園

〒232-0066 南区六ツ川13-122  
☎741-1015 ㊟742-7604 休11/21(月)

■クリスマスのフレッシュリース  
㊟12月7日(水)14時～16時 ㊟成人 14  
人(抽選) ㊟2,500円 ㊟11月23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

### 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

■おひさまクラブIV  
㊟2023年1月18日～3月8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  
(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・おやつ作りなど ㊟12月9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

### 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

■のしもち作り教室  
㊟12月18日(日)㊟10時～11時30分・  
㊟12時30分～14時 ㊟各回同一内容  
㊟家族 各3組(抽選) ㊟3,500円 ㊟11月  
25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

### 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 休11/24(木)

■職場でのコミュニケーションとストレス  
対策～セルフケアを中心に～ ㊟  
㊟12月13日(火)10時～12時 ㊟女性 先着  
25人 ㊟11月15日9時から窓口か電話

※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

### 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 ㊟  
㊟11月16日・30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) ㊟図書館にある約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

## 「区民のつどい」を開催します 無料

※手話通訳あり

<b>日時</b>	11月12日(土)13時～15時(開場:12時30分)
<b>会場</b>	保土ヶ谷公会堂 ※申込不要
<b>内容</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・第24期保土ヶ谷区民会議の活動報告</li> <li>・「地域のつどい」提言・要望に関する報告</li> <li>・横浜サウンドストリーム(口笛演奏)</li> <li>・ほ도가や区の歌合唱団</li> <li>・新鮮地場野菜「夕市」</li> </ul>

12時30分～13時30分に  
フードドライブ・  
廃食油回収も実施!

☎ 区民会議事務局(区役所広報相談係内)  
☎ 334-6221 ㊟ 333-7945

## すみれ通信 ～区民の情報広場～ ※区民が主催する活動を掲載

■ビリヤード体験教室  
シニア歓迎。適度な運動で健康維持し、新たな趣味としてビリヤードを体験してみませんか?  
㊟11月14日～2023年1月16日までの第2・3月曜 14時～16時 ㊟ビリヤードサイドナイン(和田2-15-19) ㊟500円/回 ㊟岡崎村秀章 ㊟336-9892(12時～24時)

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

■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

■高齢者結核健康診断 ☎334-6347

☎12月13日(火)9時30分~10時(受付)11月15日から☎区役所本館3階☎65歳以上で過去1年、胸部エックス線検査を受けていない人 先着15人☎胸部エックス線撮影

■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)  
☎①11月24日(木)9時~、10時~、11時~ ②12月6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

☎11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 ☎334-6344

☎11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、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

☎12月7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11月~2022年1月生まれ  
各先着10人☎歯ブラシ(親子とも)、母子健康手帳



■第14回ほどがや健康塾「お薬と上手に付き合う方法」☎

☎11月1日(火)~☎小学生までの子どもを持つ親、高齢者  
☎医師と薬剤師による、薬の飲み方などを分かりやすく解説した動画の配信☎区医師会☎335-6333、区役所健康づくり係☎334-6345☎333-6309



▲動画はこちらから

## 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
男子ダブルス バドミントン大会	12月18日(日) (12月9日必着)	保土ヶ谷 スポーツセンター	2,400円/組	奈良 利治 ☎715-0332

### 保土ヶ谷スポーツセンター

〒240-0005 神戸町129-2  
☎336-4633 ☎336-4635 ☎11/14(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(先着)	費用
バスケットボール タイム	11月16日(水) 19時15分~20時45分	16歳以上でゲームができる人 60人	610円/回
おはヨーガ	11月19日(土)9時~10時	18歳以上 15人	
やさしいエアロ	11月21日・28日、12月5日の月曜 12時10分~13時	中学生以上 各35人	

☎飲み物、タオル、動きやすい服装など ☎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 ☎11/21(月)

※詳細はHPをご覧ください。

### 定期教室(1-3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
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

☎12月1日までに窓口・はがき・HP

### 清水ヶ丘公園

〒232-0007 南区清水ヶ丘87-2  
☎243-4447 ☎243-4497 ☎12/5(月)

### 初級成人水泳教室 参加者募集

曜日	日程	時間	対象・定員	費用
火	2023年1月17日~2月28日(全7回)	前半:9時30分~11時、 後半:11時5分~12時35分	18歳以上 各20人(抽選)	6,300円
木	2023年1月12日~3月2日(全7回) ※2023年2月23日を除く			

☎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  
☎12月6日必着で所定の様式を窓口、または郵送(氏名・電話番号・教室名を明記)

申岡 こども家庭係 ☎334-6323 ☎333-6309

■乳幼児歯科相談 ☎334-6297

☎12月22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	11月16日、12月7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	11月30日(水)、12月8日(木)	
3歳児	11月17日・24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、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  
☎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 保科珠音と12人のお父さん達~4thシーズン~ ☎

☎11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。

☎12月10日(土)・23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8人☎11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?  
☎12月24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・妊婦体験☎バスタオル☎12月1日9時30分から電話

## 11月14日は 世界糖尿病デー

糖尿病は放置すると網膜症・腎症・神経障害などを引き起こし、脳卒中・虚血性心疾患などの心血管疾患の発症を促進します。  
HbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)の正常値は5.5%以下です。定期的に検診を受け、結果をチェックしましょう。

▶健診のお問合せは、横浜市けんしん専用ダイヤルへ  
☎664-2606 月~土曜(祝日・12/29~2023/1/3を除く)

☎区役所健康づくり係 ☎334-6344 ☎333-6309 適切な生活習慣のヒント▲



## ノロウイルスに注意しましょう!

感染力が強いノロウイルス。「食品から人」「人から人」へ感染し、抵抗力の弱い乳幼児や高齢者は重症化しやすくなります。

### 予防のポイント

- 1.手洗い.....石けんを泡立てて、丁寧に洗いましょう。2度洗いが効果的!
- 2.健康管理....下痢やおう吐などの症状があるときは、調理をやめましょう。1人が感染すると、家族にも感染する可能性があります。
- 3.消毒.....次亜塩素酸ナトリウム(塩素系漂白剤)が有効です。おう吐物・ふん便の処理は、手袋をし、0.1%の消毒液を染み込ませた布などで拭き取ってから水拭きをしましょう。



☎区役所食品衛生係 ☎334-6361 ☎333-6309  
☎区役所健康づくり係 ☎334-6347 ☎333-6309



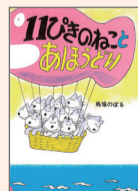
▲予防の詳細

## 子どもと読もう 今月の1冊

☎保土ヶ谷図書館 ☎333-1336 ☎335-0421

### 11ぴきのねことあほうどり 幼児~小学校低学年向け

11ぴきのねこに コロケをつくらせてもらうため、たびの あほうどりはじぶんのくにへ あんないします。でも、あほうどりをみた ねこたちは おいしい とりのまるやきで あたまがいっぱい。そこへ 1わ、2わと あほうどりの きょうだいたちが やってきます。



馬場のぼる/著 こぐま社

あほうどりがどうなるのか、最後まで目が離せないお話です。11ぴきのねこのユーモラスな様子が楽しいこのシリーズは、他に5冊あります。

11月号には原則として11月11日~12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 206,152 人  
🏠 区の世帯数 100,239 世帯  
(2022年10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