

# ほどがや



### 特集1

区制95周年記念  
フォトコンテスト ..... 6

### 特集2

はじめの1歩で すてきな1年に ..... 7

ホームページから  
PDF版を見る  
ことができます



## 特集1

A 新井中学校  
裏の丘



B 洪福寺  
松原商店街

C 横浜  
ビジネスパーク



D ハングリー  
タイガー

あなたのお気に入りの保土ヶ谷

区制95周年記念

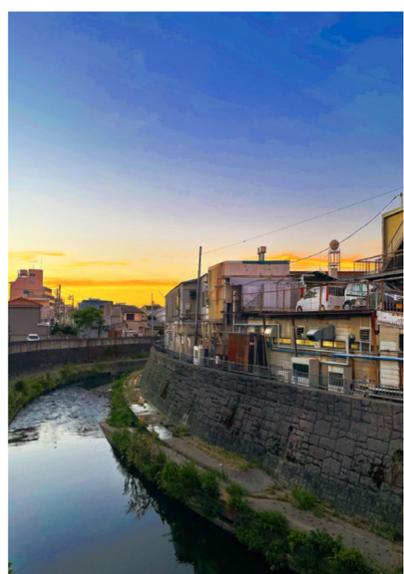
その1票で  
決まる!

# フォトコンテスト

### フォトコンテストって?

ツイッター・Instagramに  
「#フォトガヤ」をつけて写真を  
投稿していただいた中から10作品を厳選。  
皆さんの投票で  
最優秀賞を決定します!

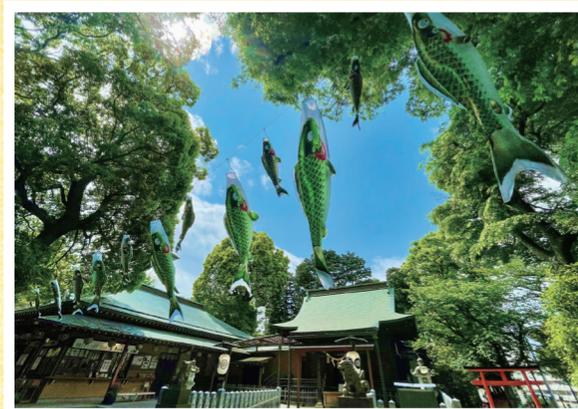
F 保土ヶ谷公園



E 帷子川



H 星川杉山神社



I 保土ヶ谷公園

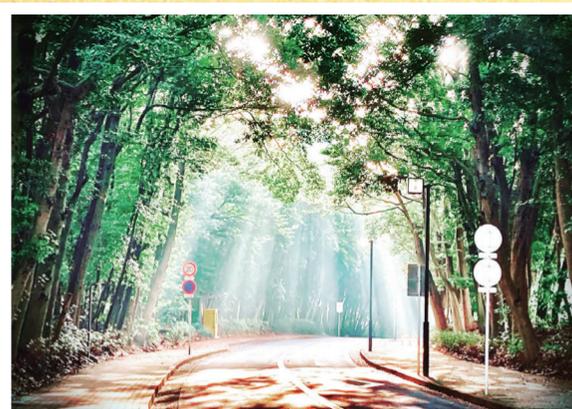


この写真の中から  
お気に入りの1枚に  
投票してください!



▲投票はこちら

G 帷子川沿い



J 横浜国立大学

# 区制95周年記念 フォトコンテスト 作品を展示します

**イオン天王町ショッピングセンター**  
3階イオンスタイル側エスカレーター横(ダイソー前)

**展示期間** 1月10日(火)～31日(火)

**所在地** 川辺町3-5

**アクセス** ・相鉄線「天王町」駅より徒歩約8分、  
「星川」駅より徒歩約6分  
・市営バス「保土ヶ谷車庫」「峯小学校前」バス停すぐ



**横浜国立大学附属図書館 情報ラウンジ**

**展示期間** 1月11日(水)～20日(金)  
※1月14日(土)・15日(日)を除く

**所在地** 常盤台79-1

**アクセス** ・相鉄・JR直通線「羽沢横浜国大」駅より徒歩約15分、  
相鉄線「和田町」駅より徒歩約20分  
・市営バス「国大北」バス停すぐ  
(どなたでも入場できます)




**投票した人の中から抽選でプレゼントも!**

各5人 計**20人**に



帷子珈琲  
「ティーバッグスタイルコーヒー」



ル・ミトロン食パン 星川店  
「ジャム詰め合わせ」



地域活動支援センター 陶  
「レザーペンケース」



図書カード  
2,000円分

投票は  
1月31日まで♪

10作品の写真と詳細▶



最優秀賞の作品は  
広報ほ도가や区版3月号で  
お知らせします!

**本年もよろしくお願ひ申し上げます**



保土ヶ谷区長 出口 洋一

昨年は、区民の皆さまのご支援、ご協力をいただき、春には3年ぶりに花フェスタを、秋には4年ぶりに区民まつりを開催することができました。

新型コロナの影響により、ここ数年中断されていた地域のさまざまな活動や行事にも再開の動きが見られ、さらに、イオンのリニューアルオープン、横浜FCのJ1復帰など、明るい話題も続いて、まちに笑顔と活気が戻ってきたように感じます。長引くコロナ禍にあって、粘り強く感染防止対策に取り組んでいただいた区民の皆さまに、心より感謝申し上げます。

今年の春には、いよいよ相鉄・東急直通線が開業し、また、保土ヶ谷駅東口には待望の地域ケアプラザがオープンします。こうしたことも契機にしながら、令和5年も「いつまでも住み続けたいまち ほ도가や」を目指し、区役所をあげて取り組んでまいります。引き続きのご支援とご協力をお願いいたします。

本年が皆さまにとって素晴らしい年になりますよう、心よりお祈り申し上げます。

## アンケートに答えてお年玉プレゼントに応募しよう

**プレゼント一覧**

①～⑦の中から1つ選んでください。※①・②の選手は選べません。

**① 横浜FC 選手サイン入りユニフォーム (2023シーズン) 2人**



**② 横浜DeNAベイスターズ 選手サイン色紙 10人**

**③ 天然温泉満天の湯 入浴券&食事券 ペアチケット 5組10人**

**④ フォレストアドベンチャー よこはま ペアチケット 5組10人**



**⑤ 防災グッズ 30点セット (避難用リュック付) 5人**

**⑥ 相模鉄道キャラクター そうにゃん オリジナルグッズ セット 5人**



**⑦ 生活介護事業所 さかもとてらす 食品詰め合わせ (レトルト食品など) 5人**

**アンケート** ※すべての設問に答えてください。

- ほ도가や区版で、よく読む記事は何ですか?(一つ選択)  
 ① 表紙・特集 ② コラム ③ お知らせ(区役所・施設から) ④ 子育てインフォメーション ⑤ その他
- 興味のある分野を教えてください。(複数選択可)  
 ① 保土ヶ谷の魅力 ② 防災・防犯 ③ ごみ・環境 ④ 税金・保険・年金 ⑤ 市民活動・地域活動 ⑥ 子育て ⑦ 福祉 ⑧ 健康 ⑨ 文化・スポーツ ⑩ その他(具体的に)
- 行政情報をどこから得ていますか?(複数選択可)  
 ① 広報よこはま ② 自治会・町内会の回覧板や掲示板 ③ 区役所 ④ 区ホームページ ⑤ 区ツイッター ⑥ 駅のPRボックス ⑦ 区民利用施設 ⑧ その他(具体的に)
- ほ도가や区版への感想や意見など、ご自由にお書きください。

**申込み**

1月31日まではがきか電子申請システム(応募は1人1回)  
〒住所・氏名・生年月日・電話番号・アンケートの答え・希望するプレゼント番号を明記  
〒240-0001 川辺町2-9 区役所広報相談係「お年玉プレゼント」担当



▲電子申請システム

※当選者の発表は発送をもって代えさせていただきます。(3月中に発送予定) また、記入いただいた個人情報は、商品発送の目的以外には使用しません。

特集2

# はじめての1歩ですてきな1年に

「新しい年の始まりに、新しいことをやってみたい」  
「同じ趣味を持つ仲間をつくりたい」、そんなあなたにおすすめ!



## 何か始めてみませんか?

「気軽に参加できるイベント」は  
**市民活動センター アワーズ** へ



スマホ教室や

モルック体験など…

※写真は昨年開催のイベント

「知りたい」「学びたい」「つながりたい」気持ちを応援する、市民活動・生涯学習の拠点です。さまざまな学びや活動の場を用意しています。



**所在地** 星川1-2-1  
**アクセス** 相鉄線「星川」駅より徒歩4分



▲ホームページ

「お住まいの地域でのイベント」は  
**地区センター・コミュニティハウス** へ



わら細工や

フラダンスなど…

※写真は昨年開催のイベント

地域とのつながりをつくらうとする  
人や団体を支援しています!



各施設の職員



▲ホームページ



## 活動を広げませんか?

### ほどがや会議

参加者  
募集

保土ヶ谷の未来を考えたい人が大集合!  
みんなでガヤガヤ「まちの企画」を考えよう。

「文化・芸術」「スポーツ」  
「防災」「農と食」「子ども」などの  
テーマに分かれ話し合います。

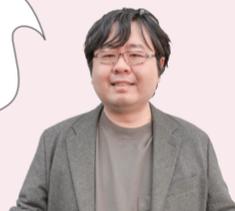
令和元年度は10~80代まで  
総勢73人が参加!



令和元年度の様子

年齢も職業も異なる  
人たちと議論し、  
短時間で解決策まで  
導き出してしまうこと  
に驚きました!

令和元年度に参加した  
阿部さん



**日時** 2月18日(土)14時~17時  
**会場** 西谷地区センター  
**申込み** 2月10日必着でアワーズ窓口・FAX・  
Eメール・WEBフォーム  
〒住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号・  
応募動機を明記  
〒240-0006 星川1-2-1  
ほどがや市民活動センター アワーズ  
☎ 334-6306 fax 339-5120  
✉ toiwase@hodogaya-ours.jp  
※Eメールの場合は件名に  
「ほどがや会議」と入れてください。

ほどがや会議の  
申込み▶



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。



## 保土ヶ谷歴史まちあるき2023を開催します 無料

区役所企画調整係

☎ 334-6228 ㊚ 333-7945

✉ ho-kikaku@city.yokohama.jp

区内には、東海道保土ヶ谷宿をはじめ、工場跡地や洋館など、歴史的な建物・遺構が数多く残っています。魅力的なスポットを巡って、地域の歴史や風土・文化を身近に感じてみませんか？

### ガイドツアー

**開催日** 2月23日(祝・木)

**時間** 午前の部:9時~12時のうち2時間程度  
午後の部:13時~16時のうち2時間程度

**受付場所** イコットハウス(月見台37-1)

**コース内容** 【A】浮世絵と巡る東海道(立体模型の解説あり)  
【B】帷子川沿いの工場跡地・商店街を巡る  
【C】丘の洋館・カトリック教会を巡る

**コース** ①午前A ②午後A ③午前B ④午後B ⑤午前C ⑥午後C

**定員** 各10人程度(抽選) ※⑤・⑥は同時刻で2回実施

**申込み** 1月31日必着ではがき・電話・FAX・Eメール・電子申請システム  
〒住所・氏名・電話番号・希望コース(①~⑥のうち第3希望まで)を明記  
〒240-0001 川辺町2-9 区役所企画調整係「歴史まちあるき2023」担当  
※抽選結果は2月16日までに発送します。当選者には受付時間をお知らせします。

Aコース内「東海道の松並木」



A・Bは  
コースリニューアル!



▲電子申請システム



Cコース内「カトリック教会」

### 歴史的建造物などの外観自由見学

**日時** 2月23日(祝・木)~26日(日)9時30分~16時 ※カトリック教会のみ15時30分まで

**内容** 案内看板を設置している31のスポットで、自由に見学を楽しめます。一部建物では内部見学もできます。詳細はパンフレット(2月6日以降に区役所本館2階22番で配布、または区ホームページからダウンロード)をご覧ください。

岩間市民プラザにて  
歴史パネル展も開催中!  
詳細は区ホームページ▶



## 確定申告についてのお知らせ

区 保土ヶ谷税務署 ☎ 331-1281  
〒240-8550 帷子町2-64

### 申告期限と納期限

**所得税・贈与税** 3月15日(水) **個人事業者の消費税** 3月31日(金)

### 税理士による無料申告相談 ~申告書を作成できます~

日程	会場
1月31日(火)	保土ヶ谷公会堂(星川1-2-1)
2月2日(木)・3日(金)	あじさいプラザ(瀬谷区民文化センター) <b>〈完全予約制〉</b> (瀬谷区瀬谷4-4-10) ※昨年から変更
2月7日(火)~9日(木)	旭公会堂(旭区鶴ヶ峰1-4-12)

※駐車場はありません。公共交通機関をご利用ください。

**時間** 9時30分~15時30分 ※あじさいプラザは10時~

**申込み** 原則、**オンラインによる事前申込制**  
(1月6日から事前申込サイトにて受付開始)

事前申込サイトについて

☎ 050-3196-3904

受付時間:平日10時~16時 ※12時~13時を除く

**対象** 年金受給者、給与所得者、小規模納税者

**持ち物** 前年の申告書などの控え、源泉徴収票、  
その他申告に必要な書類など



▲詳細は  
東京地方税理士会  
事前申込サイト

### 申告書作成会場

**対象** 所得税・復興特別所得税、  
個人事業者の消費税・地方消費税、贈与税

**日程** 2月16日(木)~3月15日(水)の平日  
※2月19日(日)・26日(日)は開場

**会場** 日石横浜ホール(中区桜木町1-1-8 日石横浜ビル1階)  
※駐車場はありません。公共交通機関をご利用ください。  
※混雑回避のため「入場整理券」を配付します。整理券は当日会場で配付するほか、「国税庁LINE公式アカウント」を友だち追加することで、事前に入手できます。  
※保土ヶ谷税務署内に申告書作成会場はありません。



友だち追加▶

### ▶ 郵送で提出する場合の送付先が変わりました

申告書などを書面で提出する場合は、「東京国税局業務センター横浜南分室」へ送付してください。

〒236-8551 金沢区並木3-2-9

東京国税局業務センター横浜南分室

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56回

### 気軽に参加できる "通いの場"をつくるために

西谷AFC(アスレティック  
フットボールクラブ)代表 **やもと だいすけ**  
矢本 大祐 さん

区役所生涯学習支援係

☎ 334-6308

㊚ 332-7409



矢本 大祐さん

「保土ヶ谷でサッカーや地域活動をしたい社会人が、誰でも気軽に参加できる場をつくりたかった」と語るのは、西谷AFCの代表を務める矢本大祐さん。一昨年末に立ち上がった西谷AFCは、社会人サッカークラブでありながら、サッカー以外の地域活動も積極的にを行っています。矢本さんのご両親は転勤が多かったため、自身に地元と呼べる場所がなかったことから、愛着ある地元をつくりたいと思い、活動を始めたそうです。

その地域活動の1つに「モルック」があります。モルックとは、フィンランド発祥で数字の書かれたピンを交互に倒し点数を競うスポーツとして、老若男女問わず楽しめるため、多世代の交流の場となっています。「ここに来ると誰かに会え、生きがいとなるような"通いの場"を目指しています。地域を知り、好きになるきっかけになれば」と、市民活動センター アワーズや自治会などの協力のもと、昨年4月から体験会を始めました。徐々に参加人数も増え、顔の見える関係が広がり、今では星川一丁目公園を中心に月に1回開催しています。最近では、認知症予防に効果があるとされるコグニサイズを準備運動に取り入れるなど、工夫を凝らしながら行っています。「参加者同士の交流の場となり、楽しく健康であることが一番。数年後、モルックの大会などを通して地域の健康意識の向上に寄与できたら嬉しいです」と今後の展望を笑顔で話します。

「妻やクラブのメンバー、地元企業の理解があってこそ続けられる活動だと思っています。『西谷AFCでサッカーをしたい』、地域から『応援したい』と思われるクラブを目指し、モルックに限らずさまざまな活動を積み重ねていきたいです」と地域に対する熱い想いを語ってくれました。



多世代が交流できる「モルック」

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。



## 放課後児童クラブ入所説明会を開催します 無料

☎ 区役所学校連携・子ども担当  
☎ 334-6322 ☎ 333-6309

入所を希望する人は、各放課後児童クラブが開催する入所説明会に参加してください。詳しい内容は、各クラブにお問合せください。

**会場** 各クラブ

クラブ名	住所	電話番号	対象小学校	説明会日時
学童保育たけのこクラブ	上菅田町889-37	381-3753	上菅田笹の丘	1月14日(土)10時30分～
明神台学童保育所	明神台44-1 明神台団地自治会館1階	333-1166	星川、桜台	※個別にお問合せください
帷子学童クラブ	天王町1-31-15 メグミビル301	335-0939	帷子、保土ヶ谷	1月14日(土)13時～、2月5日(日)10時～ ※要予約
峯学童クラブ	宮田町2-158-19 荒井ビル1階・2階	335-0868	峯、浅間台、宮谷	2月4日(土)15時～
保土ヶ谷西部学童保育センター	新桜ヶ丘2-24-20	352-0094	藤塚、初音が丘、今井	※個別にお問合せください
学童保育スクラム	西谷3-24-23	372-5017	川島、上星川、上菅田笹の丘	1月14日(土)14時～ ※要予約
ときわ学童クラブ	和田1-12-14不二屋ビル2階	332-3801	常盤台、仏向、坂本	2月4日(土)14時～ ※要予約
(学)初音丘学園アフタースクール はつねっ子	初音ヶ丘36-26	348-2805	初音が丘、権太坂、 瀬戸ヶ谷、岩崎	※個別にお問合せください
市沢学童クラブ	旭区市沢町85-7	374-0907	川島、坂本、市沢	1月21日、2月4日・18日の土曜 14時～ ※要予約
夢学童保育	南区南太田4-36-23	731-9080	富士見台、永田、南太田	1月28日(土)14時～、2月4日(土)11時～ ※要予約



## 区民会議委員になって、 “ほ도가や”をより良くしましょう!



☎ 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

### ■区民会議とは?

1974年に始まった「保土ヶ谷区民会議」は、来期(第25期)に50周年を迎えます。

行政と区民のパイプ役として、連合町内会や各種団体との連携を密にし、区民会議・地域・行政のトライアングルで、住み良いまちづくりを目指して活動しています。

また、区役所と協働契約を締結し、地域課題の解決に向けて共に取組を進めています。

環境・教育・交通・災害・福祉の5つの分科会があります。

### 第25期区民会議委員(公募委員)を募集しています!

**任期** 4月1日～2025年3月31日(2年間)  
**対象・定員** 区内在住・在勤で月1～2回程度(平日・日中)の活動ができる人 30人程度(応募多数の場合は抽選)  
**申込み** 2月14日必着ではがき・FAX・Eメール 〒住所・氏名(ふりがな)・年代・電話番号・応募動機を明記  
〒240-0001 川辺町2-9  
区役所広報相談係「区民会議事務局」

保土ヶ谷区民会議



## 食品ロスの削減が、地球温暖化防止につながります!

☎ 区役所企画調整係  
☎ 334-6227 ☎ 333-7945

生産・流通・廃棄などで大量の二酸化炭素(CO<sub>2</sub>)が出るため  
家庭と外食の食品ロスがゼロになると…



年間のCO<sub>2</sub>は一人あたり  
**約54kg削減**できます!

### 食品ロスって?

食べ残しや手つかず食品など、本来食べられるのに廃棄されてしまう食品のこと。

＼食品ロスを減らすためのヒントを紹介します!／



食事を  
残さず食べる



買いすぎや  
作りすぎをやめる



食材の保存方法を  
工夫する



▲区の地球温暖化対策

出典:環境省発行「ゼロカーボンアクション30レポート 2021」

## きらり☆シニア通信 第43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?(12月末現在の認定は104団体)

### 「きらり☆シニア塾」認定団体

#### No.97 きらり峰沢

体操やスクエアステップなどを中心に楽しく活動しています。終わった後のお茶飲みタイムも楽しいです。



**日時** 体操:毎週火曜 9時～12時  
スクエアステップ:  
毎週木曜 9時～12時  
**場所** 峰沢団地集会所  
**対象者** 峰沢団地周辺在住の60歳以上  
**会費** 無料

#### No.98 ハッピーフィットネス

4～5種類の運動を約2時間かけて行っています。体の隅々まで動かすため、爽快感抜群です!



**日時** 毎週火曜か金曜  
13時～15時  
**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。



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 休1/16(月)

■**女性のためのシェイプアップ体操**  
☎2月15日(水)10時～11時30分 1人  
30～50代の女性 先着20人 ¥300円  
👉動きやすい服装、上履き 申1月17日  
から窓口か電話

■**音楽に合わせてリズムをとろう** 休  
☎2月17日(金)13時30分～15時 1人  
60歳以上 先着20人 上履き、飲み物  
申1月18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 休1/23(月)

■**親子体操**  
☎1月20日(金)10時～11時30分 1人  
未就学児の親子 先着10組 ¥300円 動き  
やすい服装、飲み物、タオル

■**かるがも☆ひなまつり** 休  
☎2月9日(木)10時～11時30分 1人  
未就園児の親子 先着15組 〇ひなまつり工  
作、手遊び、歌遊びなど

共通 〇随時窓口か電話

**桜ヶ丘コミュニティハウス**  
〒240-0015 岩崎町15-30  
☎331-5368 ☎331-8990 休1/16(月)

■**子育てサロン 地域でお友達をつくらう** 休  
☎2月2日(木)10時30分～11時30分  
1人 先着8組

■**水彩色鉛筆画を描いてみよう!**  
☎2月9日(木)・16日(木)・23日(祝・木)(全3  
回)13時30分～15時30分 1人 先着8人 ¥  
1,500円 〇水彩色鉛筆(12色以上)、絵筆

■**ポーセリンアート「季節を飾るお皿」**  
☎2月19日(日)10時30分～12時 1人  
先着10人 ¥800円

共通 〇申1月17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

■**本のお楽しみパック** 休  
☎1月26日(木)～29日(日) 1人 子ども向け・  
大人向け 各先着15人/日 〇図書館員が  
選んだ本が3冊入ったパックの貸出 〇直  
接会場へ

■**定例おはなし会** 休  
☎①2月1日・②15日の水曜 15時45  
分～16時15分 1人 一人で話を聞ける子  
ども 各先着9人 申①1月25日・②2月8  
日9時30分から窓口か電話

■**親子おはなし会** 休  
☎2月16日(木)10時30分～、11時～ 1人  
0～2歳の乳幼児と保護者 各先着7組 〇  
わらべ歌、絵本の読み聞かせなど 申2月  
9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1/16(月)

■**午前の音楽会vol.138**  
☎3月18日(土)11時10分～ 〇全席指定  
1,200円 〇出演:七澤清貴(バイオリン)  
ほか、曲目:リベルタンゴ(アストル・ピア  
ソラ)ほか 申1月15日からチケット販売

**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  
✉toiawase@hodogaya-kokusai.com  
休1/16(月)

■**日本語教室** 休  
☎1月12日～2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 〇外国人 〇直接会場へ

■**ハローギャザリング** 休  
リモートで楽しくお話ししましょう。  
☎1月21日(土)15時～16時 〇外国  
人、日本人 〇テーマ:正月遊び 申事前に  
Eメール 氏名を明記

■**外国人母親交流会～ぴっころ～** 休  
☎①2月14日・②28日の火曜 10時30  
分～11時30分※②はオンライン開催  
〇外国人と日本人 各先着10組(うち日  
本人は5組まで) 申1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

**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1/16(月)

■**横浜の郷土史落語と  
古典落語を楽しむ会** 休  
☎1月29日(日)10時～12時 1人 先着30  
人 〇郷土史話「畠山重忠公 鶴ヶ峰の合  
戦」、「吉田新田由来の一説」ほか 〇直  
接会場へ(整理券配布:9時)

■**健康講座** 休  
・体操・ストレッチ  
☎2月3日(金)10時～11時30分  
1人 先着8人  
・歌って健口声筋若返り  
☎2月6日(月)13時30分～15時  
1人 先着8人

・心と体の健康  
☎2月8日(水)13時30分～15時30分  
1人 先着8人  
・ダンベル体操とロコモ体操  
☎2月10日(金)10時～11時30分  
1人 先着8人

・スマートシニアの認知症予防講座  
☎2月13日(月)13時30分～15時30分  
1人 先着18人

共通 〇申1月15日 9時から窓口か電話

**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1/16(月)

■**美しい歩き方**  
☎2月24日(金)13時～14時30分 1人 成人  
先着6人 ¥200円(当日持参) 申1月24  
日から窓口か電話

**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1/26(木)

■**パパと赤ちゃんで楽しむヨガと  
アーユルヴェーダマッサージ** 休  
☎3月11日(土)10時～11時30分 1人 生後  
2か月～1歳未満の赤ちゃんとお父さん 先着  
15組 ¥1,000円 申2月13日9時からHP

※保育は2か月～未就学児、予約制  
(4日前まで)、有料 〇子どもの部屋 ☎  
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 休1/16(月)

■**チャレンジパーク**  
☎2月23日(祝・木)9時30分～15時30  
分 1人 小学3～6年生 48人(抽選) ¥  
3,500円 〇野外炊事体験・野外ゲーム・  
クラフト 申1月27日必着で往復はがき  
かHP 〇住所・氏名(ふりがな)・学年・電  
話番号・事業名を明記

**横浜市こども植物園**  
〒232-0066 南区六ツ川3-122  
☎741-1015 ☎742-7604 休1/16(月)

■**サクラソウを育てよう**  
☎2月11日(祝・土)13時30分～15時30  
分 1人 成人 20人(抽選) ¥2,000円 申1月  
21日必着で窓口・はがき・FAX・HP 〇住所・  
氏名(ふりがな)・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

■**あったかエコなデイキャンプ**  
☎3月12日(日)9時30分～15時30分  
1人 小学生 30人(抽選) ¥3,300円 〇エコ  
を意識した野外炊事・野外ゲーム・ク  
ラフト 申2月10日消印有効で往復はが  
きかHP 〇住所・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

**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** 休  
☎1月11日・25日、2月8日の水曜 15時  
10分～16時※荒天中止 〇狩場町第三  
公園(狩場町325-5) 〇図書館にある約  
3,000冊の本を載せて巡回し、本の貸出・  
返却・予約を行う 〇直接会場へ

保土ヶ谷区・西区・健康福祉局合同 WEB人権啓発講演会  
「ひきこもりを生きる」を支援する

「ひきこもりについて考えてみませんか?」当事者の心に寄り添った、正しい  
理解を深めましょう。

配信期間 1月13日(金)～3月22日(水)

視聴方法 ・区ホームページ ▶  
・市YouTubeチャンネル  
(約60分)



講師 白梅学園大学子ども学部教授 長谷川 俊雄 氏



問 区役所庶務係 ☎334-6203 ☎334-6390

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 ✉h@shakyohodogaya.jp WEB  
フォーラム ▶



■いざというときの備え～災害対策のプロから話を聞こう!～ 休

(主催:保土ヶ谷区災害ボランティアネットワーク)

日時	講師	会場
2月18日(土) 13時30分～ 16時30分	横浜桐蔭大学客員教授 佐藤 榮一 氏 防災小町代表 田上 敬 氏 保土ヶ谷消防署副署長 寺山 洋司 氏	保土ヶ谷公会堂

1人 先着100人 申1月15日から電話・FAX・WEBフォーム 〇住所・氏名・電話番号を明記

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)  
①1月19日(木)・②2月9日(木)9時~、10時~、11時~ 区役所本館3階栄養相談室

■子どもの食生活相談 ☎334-6344

1月27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

1月27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



■歯っぴいいいきいき1歳児 ☎334-6344

2月1日(水)9時45分~、10時45分~(予約)随時  
区役所本館3階受付 2022年1月~3月生まれ 各先着10人 歯ブラシ(親子とも)、母子健康手帳



申岡 こども家庭係 ☎334-6323 ☎333-6309

■乳幼児歯科相談 ☎334-6297

2月16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	1月11日・18日、2月1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 ※人数によって13時30分以降になる場合があります。
1歳6か月児	1月25日(水)、2月2日(木)	
3歳児	1月12日・19日、2月9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~ ☎

1月21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。  
2月4日(土)・24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 1月17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?  
2月25日(土)10時~12時 妊婦とパートナー 先着4組 赤ちゃんとの触れ合い遊び・抱っこオムツ替え体験・妊婦体験 バスタオル 2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
シングルス バドミントン大会	2月5日(日) (1月27日必着)	保土ヶ谷 スポーツセンター	1,200円/人	奈良 利治 ☎715-0332
3人3ダブルス 卓球大会	2月23日(祝・木) (1月31日必着)		3,000円/組	石田 昌子 ☎332-3646
テニス団体戦	2月26日(日) (2月3日必着)	三ツ沢公園 庭球場	12,000円/ チーム	板垣 進哉 ☎338-7014 (20~22時)
ダブルス ソフトテニス大会 (シニアの部)	2月26日(日) (2月13日必着)		2,000円/組	西村 泰 ☎801-1423

保土ヶ谷スポーツセンター

〒240-0005 神戸町129-2  
☎336-4633 ☎336-4635

■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
夜のリセット ピラティス	1月13日~2月10日の金曜 21時5分~21時55分	中学生以上 各40人 ※中学生は要保護者同伴	610円/回
ズンバ	1月17日~2月7日の火曜 11時25分~12時10分	中学生以上 各48人	
おはヨーガ	1月21日(土)9時~10時	18歳以上 15人	

飲み物、タオル、動きやすい服装、室内シューズ、あればヨガマットなど  
直接会場へ

保土ヶ谷プール

〒240-0025 狩場町238-3  
☎742-2003 ☎742-2005

■ワンコイン教室

※詳細はHPをご覧ください。

日程	対象・定員	費用
毎週月・火・金曜	先着10~15人	500円/回 ※金曜のみ750円/回

姿勢改善やお腹周りの引き締め体操など  
動きやすい服・室内履き・タオル 直接会場へ

## 子どもの誤飲事故に気を付けて

■誤飲の原因になりやすいもの



お子さんの周りに危険がないか確認を!

■誤飲を防ぐためにできること

- 手の届かない場所にしまう
- 目を離さないようにする



▲その他子どもの事故

☎ 区役所こども家庭係 ☎334-6323 ☎333-6309

## 子どもと読もう 今月の1冊

☎ 保土ヶ谷図書館 ☎333-1336 ☎335-0421

長ぐつをはいたねこ 小学校低学年向け

こなやし粉屋が死んだとき、すえむすこはネコしかもらえませんでした。でもそのネコは、あたまがよくて、いろいろなことができるネコ。王さまに、すえむすこが大金持の伯爵だとしんじこませて、おひめさまとむすこを結婚させます。さて、ネコはどんな手をつかったのでしょうか。



ハンス・フィッシャー / 作 矢川澄子 / 訳 福音館書店  
「長ぐつをはいたねこ」の絵本は、何冊もあります。読み比べて、お気に入りの一匹を見つけてはいかがでしょうか。

1月号には原則として1月11日~2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 206,031 人

区の家帯数 100,213 世帯

(2022年12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