

ほどがや

3月号
No.305

特集1

第1回 ほどがや地産地消
料理コンテスト 受賞作品決定…… ⑥

特集2

行きたい 会いたい やりたい が
見つかる学びの場 …………… ⑦

ホームページから
PDF版を見る
ことができます



新横浜駅に相鉄線が乗り入れている様子
(提供:相模鉄道株式会社)



3月18日

相鉄・東急直通線 開業!

都心へのアクセスが便利

西谷 ← 最短35分 → 渋谷
西谷 ← 最短33分 → 目黒

乗り換えの回数が減り、目的地まで早くスムーズに行くことができます。

新幹線の乗り換えも楽

西谷 ← 最短7分 → 新横浜

新横浜まで直通となるため新幹線が利用しやすくなり、どこへ行くにも便利に!

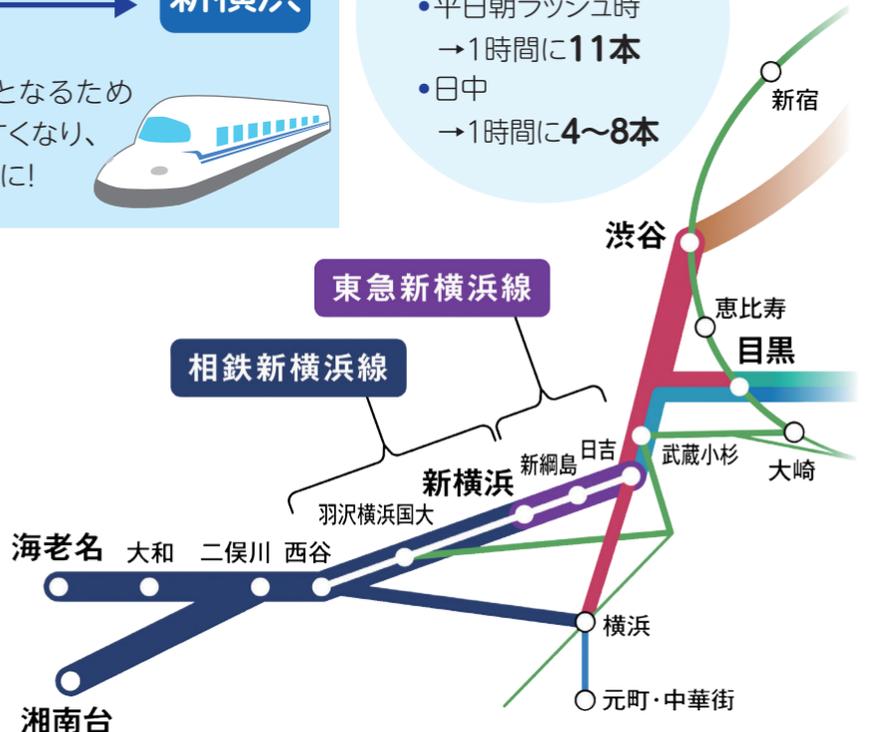
相鉄・東急直通線 運行本数(片道)

- 平日朝ラッシュ時 → 1時間に11本
- 日中 → 1時間に4~8本

「YOKOHAMAどっちも定期」で 横浜駅の乗降も可能に

西谷駅～新横浜駅間を含むIC通勤定期乗車券を購入すれば、追加運賃を払わずに相鉄本線横浜駅で乗降できます。

例 平日は相鉄新横浜線経由でラクラク通勤
休日は横浜周辺でお買い物



西谷連合町会会長 塩田さん

開業に至るまでご尽力された皆さまに、心から感謝します。利便性が良くなったことをきっかけに、西谷や周辺地域がさらに盛り上がっていくことを期待しています!

西谷駅長 丸山さん

アクセス向上により、スポーツ観戦やコンサート鑑賞、新幹線を利用した旅行などがしやすくなります。直通運転を機会に、ぜひ相鉄線をご利用いただき、相鉄沿線の空気に慣れてもらえたらうれしいです!

詳細は各鉄道会社
ホームページを
確認してください



特集1 区制95周年記念事業

ほどがや地産地消 料理コンテスト

第1回

受賞作品決定



旬の野菜の魅力を多くの人に伝えるため、ほどがや産野菜を使ったレシピを募集しました。応募いただいた42作品の中から、地産地消に取り組んでいる飲食店のシェフなどの審査員により、受賞作品が決定しました!

今回のテーマ

秋冬野菜を使った 野菜たっぷり 料理

この5作品が
地産地消に
取り組んでいる飲食店で
メニュー化します!
詳細はホームページや
ツイッターでお知らせします。



実施にあたり、区食生活等改善推進委員会の皆さんに協力いただきました。



各レシピは
こちら

区長賞

野菜たっぷり! ほどがやサモサ



カレー粉とケチャップの味付けて、野菜嫌いな人でも食べられます! お好みてオーロラソースをどうぞ。

考案者 三岡さん

審査員特別賞

ほどがやの 野菜グラタン



たくさんの野菜と豆乳を使ったグラタン。寒い日は体が温まります!

考案者 長田さん

審査員特別賞

じゃがじゃがスープ (グルテンフリー)



小麦粉を使用していません。じゃがいも団子から出てくるチーズがポイント!

考案者 高崎さん

審査員特別賞

赤ちゃんから大人まで♪ みんなのごちそうスープ



離乳食初期からみんなで楽しめるスープ。ジェノベーゼソースで大人の味にも!

考案者 芝野さん

審査員特別賞

甘塩鮭と大根の ミルク煮



大根の甘みが鮭の塩味を引き出します。スープパスタにしてもおいしいです!

考案者 守田さん

どの料理にも工夫が見られ、野菜のうまみが引き出されていました。ぜひ皆さんも作ってみてください!

審査員の皆さん

TSUBAKI 食堂 椿さん JA横浜 保土ヶ谷支店 海野さん 旬のご馳走ごはん 山水草木 平田さん



出口区長

区食生活等改善推進委員会 永井さん

令和9年度は
区制100周年!

地産地消料理コンテストは来年度以降も実施し、区制100周年には記念レシピ集を発行します。あなたの自慢のレシピをぜひ教えてください!

特集2

行きたい

会いたい

やりたい

が見つかる **学び** の場

「地域で何かしたい」「自分が暮らすまちでつながりがほしい」そんなアナタ!
「地域の担い手 はぐくみ塾」で新たな出会いや新しい自分を見つけ、一緒に楽しく学んでみませんか?

★まずはお試し体験から
「はぐくみカフェ」



全員参加型ではぐくみ塾を体験!

はぐくみ塾の雰囲気を知りたい人、迷っている人はまずここから!
卒業生との交流会で分からないことを聞いてみましょう。



▲申込み・詳細

日時 3月22日(水) 10時~12時
会場 保土ヶ谷公会堂

★仲間と出会い楽しく学ぶ
「地域の担い手 はぐくみ塾」

▼こんなことを学びます!▼

- ・地域でのつながりづくり
- ・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

企画・運営をしたいと思い、一歩を踏み出して参加しました。共通の目標に向かって一緒に活動する仲間が見つかりました!



島崎さん

「何か」が見つからない人でも気軽に参加できる場。経験豊かな講師や参加者から、突りある話を聞けるチャンス!



後藤さん



ゲームなどで交流を深め仲間と一緒に企画を考えます

★学んだことを、いざ実践
「区民企画型講座」

区から補助金を受け、はぐくみ塾でつながった仲間と共に、興味のある分野で区民向けの講座を企画・運営します。

～令和4年度に企画した3つの講座を紹介～

準備ゼロで大丈夫!? 今日からできる防災



小さな子どもがいる家庭向けの防災講座



前川さん

幅広い世代の人と実施できたことは、とても貴重な経験になりました。多くの学びを生かして、より良い地域にしていきたいです。

学校では教えてくれない! 子どもに届けるあなたの授業



地域を支える大人の魅力を伝える

知って歩いて保土ヶ谷の魅力発見 [ほ도가や散歩]



正しい歩き方と歴史を学ぶまち歩き



◀過去の講座

やりたいことをカタチに
はぐくみ塾生、募集!

- 日時** 5月9日~6月13日の火曜(全6回) 14時~16時15分
 - 会場** 保土ヶ谷公会堂
 - 定員** 25人(抽選)
 - 保育** 6か月以上の未就学児
 - 申込み** 4月17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メールの場合は件名に「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。

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。



4月9日は統一地方選挙(市会・県会・県知事)です

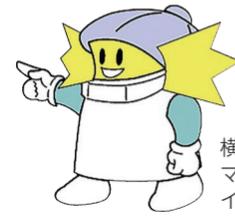
保土ヶ谷区選挙管理委員会
☎ 334-6207 📠 334-6390

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。



横浜市選挙管理委員会
マスコット
イコットジュニア

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付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 4月1日(土)～8日(土)
※県知事選挙のみ、3月24日(金)から

投票時間 8時30分～20時

アクセス
相鉄線「星川」駅西口より
徒歩3分(川辺町2-9)



イコットハウス

投票期間 4月1日(土)～8日(土)
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。



狂犬病予防注射のお知らせ

区役所環境衛生係
☎ 334-6363 📠 333-6309

■集合注射会場

持ち物 狂犬病予防注射済票交付申請書*
費用 3,650円
(注射料金:3,100円、注射済票交付手数料:550円)

- 料金はおつりのないよう用意してください。
- 注射を受けるときに犬をしっかりとおさえられる人と来場してください。

※3月中旬以降、市に登録されている犬の飼い主あてに郵送します。「お知らせ」に同封されていますので、当日は問診票を記入の上、必ず持参してください。

日程	受付時間	会場名	所在地
4月19日(水)	午前	上菅田自治会館上菅田クラブ	上菅田町708-1
	午後	新井町第二公園	新井町500-10
4月20日(木)	午前	権太坂境木自治会館	権太坂1-48-14
	午後	瀬戸ヶ谷西部センター	瀬戸ヶ谷町260
4月23日(日)	全日	保土ヶ谷区総合庁舎 地下駐車場	川辺町2-9
4月27日(木)	午前	新桜ヶ丘第二公園	新桜ヶ丘1-43
	午後	今井町自治会館隣	今井町178

受付時間 午前:10時～12時、午後:13時30分～15時
全日:10時～12時・13時30分～15時

■動物病院で狂犬病予防注射を受ける場合

注射料金は病院によって異なるため、事前に各病院へ問合せください。

■集合注射会場へ行きたいけど「お知らせ」が届かない人は…

区役所環境衛生係へ問合せください。まだ登録していない犬や市外から引っ越してきた場合などは、**事前に窓口(本館3階30番)で手続きをした後に会場**で予防注射を受けてください。
(犬の登録手数料:3,000円、鑑札再交付:1,600円)



横浜市 狂犬病 検索

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57回

地域と社員の「安全と健康」を第一に

古河電池株式会社 戦略企画本部戦略企画部 部長代理 **赤星 貢 さん**

区役所企画調整係
☎ 334-6227
📠 333-7945



赤星 貢さん

「保土ヶ谷はとてもきれいで住みやすい街。会社としては70年以上、この街にお世話になっています」と語るのは、区内在住の古河電池株式会社戦略企画部部長代理の赤星貢さん。星川駅直結ビルに本社を構える同社は、自動車用鉛蓄電池・産業用蓄電池や再生可能エネルギー用鉛蓄電池、リチウムイオン電池、電源装置、非常用・防災用電池「MgBOX」などの製造・販売を行っています。また、「『つくる責任・つかう責任』という観点から、事業活動を通じてSDGsにも貢献していきたい」とさまざまな取り組みに挑戦しています。

令和3年度に「Y-SDGs」の認証を受けた同社は、「社員の安全と健康を優先させる文化を定着させたい」という思いから、横浜マラソンやかるがもファミリーマラソンなどのスポーツイベントに積極的に参加しているそうです。「横浜マラソンには、会社として2015年から協賛し、私もランナーで参加したことがあります。プレミアム感のあるイベントなので、参加できて社員のみんなも喜んでいました」と声が弾みます。

また、昨年5月から社内ラウンジに、岩間町にある障害福祉サービス事業所 偕恵いわまワークスの手作りお菓子を置き始めたそうです。「大人気ですぐに売切れしてしまい、次に届くのを楽しみにしている社員も多くいます。ダイバーシティの推進に向け、障害のある方への理解を深めるためにも続けていきたいです」と笑顔で話します。

平成28年度から「ハマロード・サポーター」に登録し、地域の清掃活動にも積極的に取り組んできた同社。「コロナ禍以降は活動を自粛していますが、落ち着いてきたタイミングで徐々に再開させたいと思っています。地域あつての企業なので、これからも地域との関係を大切にしていきたいです」と今後の展望を語ってくれました。

※SDGs達成に向けて取り組む企業・団体などを横浜市が認証・支援する制度



水を入れるだけで充電できるMgBOX

偕恵いわまワークスから届くお菓子

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。



区制95周年記念フォトコンテスト 最優秀賞が決定しました!

☎ 区役所広報相談係
☎ 334-6221
☎ 333-7945

最優秀賞



横浜国立大学

昨年12月～1月に実施していた「区制95周年記念フォトコンテスト」について、たくさんの投票ありがとうございました。集計の結果、最優秀賞が決定しました!

深緑に包まれた
木漏れ日が幻想的ですね!



ノミネートされた
10作品

区Instagramでは
魅力的なスポットを発信中!

「#フォトガヤ」を付けて
投稿すると、皆さんの写真が
紹介されるかも!?



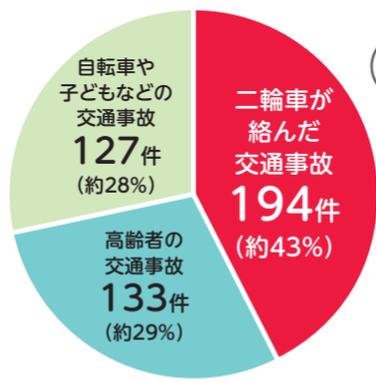
区Instagram



二輪車(オートバイ)の交通事故が多発しています

☎ 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、二輪車の絡んだ事故が約4割と最も多くなっています。また、二輪車事故の発生率は市内でワースト1でした。(市全体:約32%)



区内で起きた
交通事故
454件(2022年)



二輪車事故の特徴

- 8時～10時台に32件と最も多く発生しています。
- 右左折時の事故が多くなっています。
- 年齢別では、50歳代が43件、40歳代が38件と半数近くを占めています。



二輪車を
運転する皆さんへ

交差点付近ではすり抜け運転を控え、商業施設・コンビニ駐車場などでは安全を十分に確認し、歩行者との衝突に気をつけましょう。



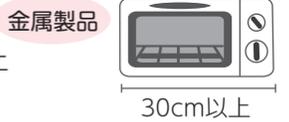
粗大ごみの申込みはお早めに!

☎ 区役所資源化推進担当 ☎ 334-6304 ☎ 332-7409
資源循環局保土ヶ谷事務所 ☎ 742-3715 ☎ 742-4931

3・4月は特に混み合いますので、早めに申込みをしてください。

粗大ごみとは

- 金属製品:
一番長い辺が30cm以上
- それ以外
(プラスチック製品・木製品など):
一番長い辺が50cm以上



粗大ごみ受付センター(申込み・問合せ)

- インターネット・LINE(市公式アカウント)・チャット:年中無休
- 電話:月～土曜・祝日 8時30分～17時
一般加入電話から ☎ 0570-200-530(ナビダイヤル)
携帯電話・IP電話から ☎ 330-3953
※混雑時でも話し中になりません。順番におつなぎします。
- FAX(聴覚・言語に障害のある人専用) ☎ 550-3599

インターネット受付の
品目一覧にないものは
電話で申し込んでね!



横浜市 粗大ごみ

検索

「ヨコハマ3R夢」
マスコット イーオ

きらり☆シニア通信 第44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?(1月末現在の認定は104団体)

「きらり☆シニア塾」認定団体

No.99 仏向睦が丘グランドゴルフ部

グラウンドゴルフを通じて、健康増進や仲間づくりをしています。和気あいあいと楽しみながら順位戦や大会も開催!道具を貸し出していますので、ぜひ体験してみませんか?



日時 月～金曜 9時～12時
(雨天・祝日は休み、
冬季は時間変更あり)
場所 仏向矢子塚公園
(仏向町614-2)
対象者 どなたでも
会費 700円/年(消耗品費)

No.100 63会

災害時の支援を目的に結成したボランティアグループ。「普段からの付き合いが大切」と感じ、毎日公園でラジオ体操や練功十八法、わがまち保土ヶ谷体操などを行っています。清掃や花・木の手入れも行い、交流を深めています。



日時 毎日 6時30分～7時
(雨天決行)
場所 瀬戸ヶ谷町公園
(瀬戸ヶ谷町207-14)
対象者 どなたでも
会費 200円/3か月

※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

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～

📅3月24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

先着40人にローズマリーの苗木を配布します!



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)

📅3月19日、4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 📠948-2488

ギャラリーガイド

📍生涯学習支援係 ☎️334-6307

●区民ギャラリー(区役所本館1階ロビー)

・保科琢音と子どもたち 作品展

📅3月20日(月)～30日(木)

施設から

初音が丘地区センター

〒240-0031 藤塚町15-1
☎️352-3992 📠442-3559 休3/20(月)

レコードcafe初音

3年ぶりに懐かしい思い出の曲をリクエストしてください。

📅3月17日(金)14時～16時 成人 ¥200円 申直接会場へ

子ども将棋教室 無料

📅3月27日(月)15時30分～16時50分 小学3年生以上 先着12人 申直接会場へ

西谷地区センター

〒240-0054 西谷3-15-1
☎️371-3794 📠370-3161 休3/20(月)

アフタヌーンコンサート 無料

📅3月25日(土)13時～14時 先着20人 フルート・バイオリン・ピアノ・琵琶による演奏 申直接会場へ

今井地区センター

〒240-0035 今井町412-8
☎️352-1183 📠352-1196 休3/28(火)

英語で親子おはなし会

📅4月14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

親子リトミック教室

📅4月18日(火)10時～11時 幼児と保護者 先着20人 ¥300円

共通 ☎️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 休火・金曜

春のウォーク「帷子川分水路施設見学と周辺史跡の散策」

📅4月5日(水)9時10分～12時※雨天時は翌週に延期 先着15人 ¥100円(保険料込み) 帷子川分水路施設・トンネルの見学、禅導庵跡など周辺史跡の探索 申3月15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 休火・金曜

春のバイオリンコンサート 無料

📅4月15日(土)14時～15時 先着30人 出演:迫田圭(バイオリン)・古村美穂(ピアノ)、曲目:「スプリングソナタより(ベートーヴェン)」「ラ・カンパネラ(パガニーニ)」「季節の日本の歌」ほか 申3月15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 休3/20(月)

マージャンday 無料

📅4月12日(水)13時30分～16時 マージャンができる人 先着12人 申4月5日9時30分から窓口(電話は翌日から)

季節の折り紙 こどもの日を飾ろう!

📅4月23日(日)10時30分～12時 先着10人 ¥100円 申3月16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 休3/20(月)

パソコン相談会 無料

📅3月21日(祝・火)・28日(火)、4月4日(火) 13時30分～16時30分 持パソコン 申直接会場へ

今井地域ケアプラザ

〒240-0035 今井町412-8
☎️351-8812 📠351-8814 休3/28(火)

はじめてみよう!ダンスで脳トレ

📅4月12日(水)10時～11時 成人 先着20人 ¥300円 初心者向けダンス 申3月29日10時から電話

岩間市民プラザ

〒240-0004 岩間町1-7-15
☎️337-0011 📠337-2500 休3/13(月)、4/10(月)

着物の着付け 初級講座

📅第2・4火曜(開講日:4月11日)9時45分～11時45分 ¥1,500円/月 着付け道具一式 申3月15日から電話(服飾文化研究会 ☎️252-2312、9時30分～16時※日曜・祝日を除く)

午前の音楽会 vol.139

📅5月20日(土)11時10分～ ¥全席指定1,200円 出演:七澤清貴(バイオリン)ほか、曲目:日本のメロディーほか 申3月19日からチケット発売

区民会議と協働! ほ도가や朝市で「フードドライブ」と「廃食油の回収」を実施します

家庭で使いきれない未使用食品や使用済み・期限切れの植物性食用油をお持ちください。

日時 3月24日(金)9時～10時

会場 区役所前広場

寄付された食品は福祉団体など、必要としている人に届けます

回収した油は、燃料として再利用します

受付できるもの

賞味期限が2か月以上で常温保存可能な食品(缶詰・レトルト食品など)



回収できる油

使用済み・期限切れの植物性食用油(ペットボトルに入れて持参、未使用品はそのまま可)



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

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
紹介したお店の詳細▶



FRAGRANTE FRAGOLA(フラグランテ フラゴラ) イタリアン

カジュアルにイタリアンを楽しめるアットホームなお店です。山本温室園から仕入れた新鮮なトマトを使用したアラビアータなど、ほ도가や産野菜を生かしたメニューが豊富!地元食材のうまみを引き出した料理をぜひお楽しみください。

ほ도가や産野菜を使ったメニュー

営業情報

アラビアータ 1,180円(税込)

提供時期 通年



所在地 岩間町1-11-2 三起ビル102

日時 11時30分～14時、18時～22時(不定休)

電話 331-1222

アクセス 相鉄線「天王町」駅 東口より徒歩9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。

保土ヶ谷図書館
〒240-0006 星川1-2-1
☎333-1336 ㊟335-0421 休3/20(月)

■生きもののおはなし会 ㊟
㊟3月22日(水)15時45分～16時15分 ㊟一人で話を聞ける子ども 先着9人 ㊟絵本・紙芝居の読み聞かせなど ㊟3月15日9時30分から窓口か電話

■定例おはなし会 ㊟
㊟①4月5日・②19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 ㊟①3月29日・②4月12日9時30分から窓口か電話

■親子おはなし会 ㊟
㊟4月20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13日9時30分から窓口か電話

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3/13(月)、4/10(月)

■日本語教室 ㊟
㊟3月11日～4月8日の木曜夜・金曜午前・土曜午後(3月30日・31日を除く) ※金曜午前・土曜午後は要申込 ㊟外国人 ㊟直接会場へ

■ハローギャザリング ㊟
リモートで楽しくお話ししましょう。
㊟3月18日(土)15時～16時 ㊟外国人、日本人 ㊟テーマ:ごみてどうやって捨てるの? ㊟事前にEメール 氏名を明記

■外国人母親交流会～ぴっころ～ ㊟
㊟4月11日・25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

瀬戸ヶ谷スポーツ会館
〒240-0024 瀬戸ヶ谷町71
☎㊟712-2412 休3/20(月)

■小学生お楽しみ工作 わくわくデー
㊟3月18日(土)10時～15時 ㊟小学生 ㊟¥100円 ㊟ロケット風船・バルーンテニス・クラフトなど ㊟上履き ㊟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3/20(月)

■親子のおはなし会 ㊟
㊟4月20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16日から窓口か電話

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

■ファミリークッキングバーベキュー A・B
㊟A:4月29日(祝・土)・B:30日(日)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6日(土)13時～7日(日)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

共通 ㊟3月24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(ファミリークッキングバーベキューは希望日も)を明記

横浜市こども植物園
〒232-0066 南区六ツ川13-122
☎741-1015 ㊟742-7604 休3/20(月)

■みどりの学校
㊟4月16日～2024年3月17日の第3日曜・11月3日(祝・金)(全13回)10時～12時 ㊟市内在住の新小学5・6年生10人(抽選) ㊟¥5,000円 ㊟植物の不思議や面白さを体験 ※ボランティアも募集中(詳細はHP) ㊟3月21日必着で窓口・はがき・FAX・HP 〒住所・氏名(ふりがな)・4月からの学年・保護者氏名・電話番号・事業名を明記

■ハーブ教室～ハーブの育て方～
㊟4月27日、5月25日の木曜(全2回)10時～12時 ㊟成人 20人(抽選) ㊟¥2,000円 ㊟4月13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

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㊟
㊟3月22日、4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) ㊟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

子どもの転倒・転落事故にご注意!

家の中で子どもの事故につながる場所がないか、改めて確認しましょう。

ベランダなど

- 踏み台になるものを置かない
- 手の届かない位置に補助鍵を付ける

ベビーベッド・ソファ

- ベッド柵を上まで上げる
- 一人でソファや椅子などに寝かせない

お風呂

- 浴槽にお湯を残さない
- 入浴や水遊びをするときは目を離さない

階段

- ベビーゲートを付ける

☎ 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

1ねん1くみの1にち 幼児～小学校低学年向け

ある日の1ねん1くみを見せてもらいました。「あさの会」をしたら、じゅぎょうが はじまるよ。「こくご」は どんなべんきょうをするのかな。きょうの きゅうしょくは どんなメニューかな。そうじも みんなで するんだって。1ねんせいになったつもりで 読んでみてね。

川島敏生/写真・文 アリス館
ある1年1組の1日を紹介。1か月分の給食の写真や、子どもたちの学習道具も見られます。大人でも楽しく、子どもと一緒に、なおります。

横浜FCを みんなで応援しよう!

3・4月のホームゲーム (ニッパツ三ツ沢球技場)

3月 4日(土)	vs 鹿島アントラーズ
18日(土)	vs 京都サンガF.C.
26日(日)	vs ヴィッセル神戸
4月 1日(土)	vs アビスパ福岡

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 こども家庭係 ☎334-6323 ☎333-6309

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
①3月23日(木)9時~、10時~、11時~ ②4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
①3月24日(金)9時~、10時~、11時~ 区役所本館3階栄養相談室 ②0~18歳の食事の相談 母子健康手帳

■離乳食教室 ☎334-6344
①3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 ②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 ③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



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22日(水)	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29日(水)、4月6日(木)	
3歳児	3月16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。

はじめてDAY

こっころに来たことのない人、プレパパ・プレママのみなさん、こっころに来てみませんか?
①3月17日(金)①10時~12時30分 ②12時30分~15時30分 未就学児と保護者、妊婦とパートナー

絵本作家 保科球音と12人のお父さん達~4thシーズン~

①3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。
①4月8日(土)・21日(金)10時30分~11時30分 ②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 ③3月15日から窓口か電話(☎333-3885)

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
女子ダブルスバドミントン大会	4月2日(日) (3月24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
春季バレーボール大会	4月23日(日) (4月11日必着)		5,000円/チーム	山崎 都 ☎382-8722
女子ダブルステニス大会	5月7日(日) (4月14日必着)	三ツ沢公園庭球場	4,500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3/13(月)、4/10(月)

※詳細はHPをご覧ください。

当日受付教室

教室名	日時	対象・定員(先着)	費用
テニスタイム	3月16日・23日・30日の木曜 13時15分~14時30分	16歳以上でゲームができる人 各12人	1,200円/回
夜のリセットピラティス	3月17日・24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
おはヨーガ	3月18日(土)9時~10時	18歳以上 15人	
やさしいエアロ	3月20日・27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 申直接会場へ

保土ヶ谷プール

〒240-0025 狩場町238-3
☎742-2003 ☎742-2005 休3/28(火)

毎日開催レッスン

講座名	対象・定員(先着)	費用/回
水泳	成人 10人、小学生 15~25人、 幼児 10~20人	成人 1,100円、 小学生 1,000円、幼児 950円
プール	アクアウォーキング	成人 15人 950円
	アクアビクス	成人 30人 1,150円
	アクアフィットネス	成人 20人 1,150円
	サップヨガ	成人 10人 1,450円
スタジオ	成人 7人 1,100円	1,100円

プール:水着・水泳帽・ゴーグル・タオル、スタジオ:室内履き・タオル
申 レッスン前までに窓口か電話 ※詳細は要問合せ

常盤公園弓道場

〒240-0067 常盤台42-1
☎☎333-3735

弓道初心者講習

日時	対象・定員	費用
4月14日~5月23日の火・金曜(4月28日、5月5日を除く) 10時~12時(全10回)	市内在住・在勤 先着30人	5,000円

弓道の基本動作 ②ボタンのない服装、木綿の靴下
③4月7日9時から窓口・電話・FAX 〒住所・氏名・年齢・性別・電話番号を明記

3月末、岩間町に /
こっころサテライトがオープンします!
詳細は広報ほ도가や区版4月号でお知らせします。

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、ぜひ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やトリビアなどを紹介しています!

区役所健康づくり係 ☎334-6346 ☎333-6309

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23回保土ヶ谷区三曲会 定期演奏会 ☎
和楽器(琴・三絃・尺八)による、日本の伝統音楽のハーモニーをお楽しみください。
①4月9日(日)11時~17時 かながわアートホール ②先着300人 ③直接会場へ
清水千佳代 ☎383-2265

■ナイトヨガ体験教室
深い呼吸とゆったりとした動きで全身をほぐし、日々の疲れをリセットしませんか?
①木曜(月4回)18時30分~19時45分 ※詳細は要問合せ ②初音が丘地区センター ③先着5人 ¥500円/回 ④石川 ☎090-5814-1659

■男声合唱団満天星 団員募集
岡田有弘氏指導のもと、平均年齢70代後半の20人で活動中!6月の県合唱祭に出演予定です。
①木曜(月2回)9時45分~12時 ※詳細は要問合せ ②岩間市民プラザほか ¥4,000円/月 ③漆崎 ☎823-9053