

# ほどがや

5月号  
No.307

特集1

仕事をしながら活躍する  
民生委員・児童委員の一日 ..... ⑥

特集2

命を守る!  
自転車ルールとヘルメット ..... ⑦

ホームページから  
PDF版を見る  
ことができます



フラワーコンサート

# ほどがや 花フェスタ 2023



藤田 智トークショー

藤田 智氏 プロフィール

NHK「趣味の園芸 やさいの時間」や  
日本テレビ「世界一受けたい授業」など  
多数出演。



花・苗木の販売

5月20日(土)  
9時30分～15時

※小雨決行、荒天時は翌日に延期

会場 星川中央公園  
(星川2-16)

保土ヶ谷区は  
「花と緑にあふれ、清潔で美しい街づくり」を  
すすめるため、平成10年に  
ほどがや花憲章を制定しました

当日参加できる体験教室も!

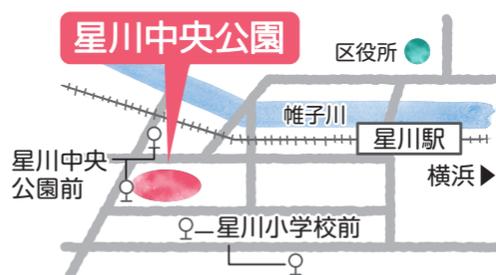
500円  
(材料費)

無料

コーヒーカップ  
いけばな教室

木の実クラフト

会場のご案内



アクセス

相鉄線「星川」駅より徒歩5分、  
市営・相鉄バス「星川中央公園前」バス停すぐ

開催の確認はこちら

ホームページ (当日7時～)

ほどがや花フェスタ2023

検索



ガーデンネックレス横浜  
Garden Necklace  
YOKOHAMA 2023



© ITOON/GN

横浜の花と緑をPRする  
マスコットキャラクター  
ガーデンベア

GREEN×EXPO 2027

2027年、横浜で初めての万博となる  
国際園芸博覧会が開催されます



その他イベント情報は8ページへ

主催:ほどがや花の街推進連絡会/保土ヶ谷区役所 区役所資源化推進担当 ☎ 334-6304 fax 332-7409

## 就任のごあいさつ

保土ヶ谷区長 **神部 浩**



はじめまして。4月1日、保土ヶ谷区長に就任しました神部 浩です。どうぞよろしくお願いいたします。

保土ヶ谷区は旧東海道の歴史が残るまち並みや豊かな自然、活気ある商店街など、さまざまな魅力あふれるまちだと感じております。

こうした保土ヶ谷の良さを生かしたまちづくりを進めるとともに、区民の皆さまとの助け合い、つながりを大切にしたいと考えています。

令和9年度の区制100周年に向け「いつまでも住み続けたいまち」を目指し、地域に寄り添いながら、区役所一丸となって取り組んでまいりますので、引き続きのご支援・ご協力をよろしくお願いいたします。

特集1

5月12日は「民生委員・児童委員の日」

# 仕事をしながら活躍する

# 民生委員・児童委員の一日

1917年5月12日に、現在の民生委員・児童委員制度の元となる  
岡山県済世顧問制度設置規程が公布されたことに由来



高齢者の見守りなどを  
する民生委員…  
仕事をしながらだと  
難しいのかなあ

## 民生委員・児童委員ってどんな人？

(民生委員は児童委員を兼ねています)

- ・日常の福祉にかかる困りごとの相談に乗ります。
- ・内容により、関係機関を紹介し、必要な支援が受けられるよう、「福祉のつなぎ役」となります。
- ・地域の推薦を受け、厚生労働大臣から委嘱を受けて活動しています。

そんなことは  
ありません

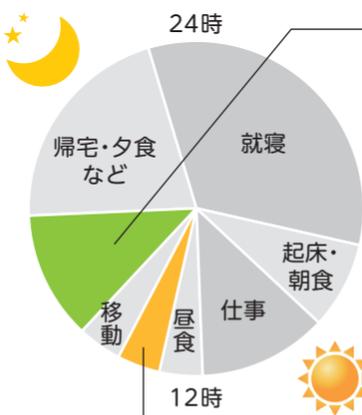
区内には仕事や  
子育てをしながら  
活動している民生委員がたくさん！  
今回は、2人の民生委員に活動日の  
スケジュールを聞きました。



横浜市民生委員・児童委員  
キャラクター  
よこはまミンジー

※毎日活動があるわけではありません。

### 民生委員・児童委員 田村さんの活動日



#### 高齢者向けサロンの開催



地域の人の交流を深めるために開催しています。

#### 見守り活動



(作成: 岩間地区社会福祉協議会)

徘徊や急病時の身元確認のために作成した「まごころホルダー」を活用し、高齢者などの見守り活動をしています。

自営業(染物屋)です

#### 活動するうちに「福祉に目覚めた」



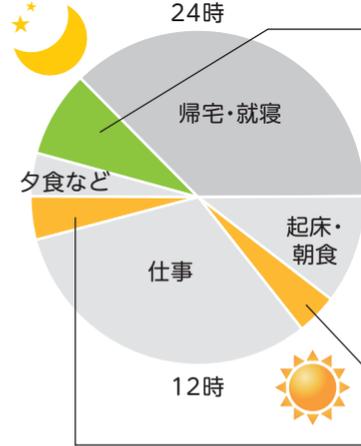
民生委員 星川地区会長  
田村さん  
8期目(22年目)

活動は空いている時間に行っています。地区の民生委員の7割以上は、働きながら自分のペースで活動しています！

活動を通じて福祉に目覚め、人に優しくなるなど、自分自身が成長できたと実感しています。

### 主任児童委員\* 蒲谷さんの活動日

\*子どもや子育ての支援を主に担当する民生委員・児童委員



#### 地区定例会



月1回の定例会では、自治会町内会からも情報を得ています。



#### 登校の見守り・学校への連絡

週1回、朝の登校の見守りに参加しています。子どもの様子で気付いたことを、出勤時や帰宅途中に学校へ連絡します。

美容師です

#### 日頃の「気付き」を大切に



区主任児童委員代表  
蒲谷さん  
2期目(5年目)

活動を通じて、地域とのつながりを持つことができます。日頃の見守り活動では、子どものちょっとした変化に気付くことを大切にしています。

また、会議は委員が交代で出席し、それぞれの負担を減らしています。



区民生委員・児童委員協議会  
会長 中村さん

区内では約270人が活動しています。できる範囲で工夫し、みんなで協力し合っています！

区役所運営企画係まで  
お気軽にお問合せください

- ・民生委員・児童委員の活動に興味がある人
- ・福祉に関する相談をするために、お住まいの地域の民生委員・児童委員を知りたい人

活動を紹介する  
パネルを展示します！

日程 5月12日(金)～19日(金)  
会場 区役所本館1階 区民ギャラリー横



▲詳細

# 特集2 命を守る! 自転車ルールとヘルメット

4月1日に  
改正  
されました

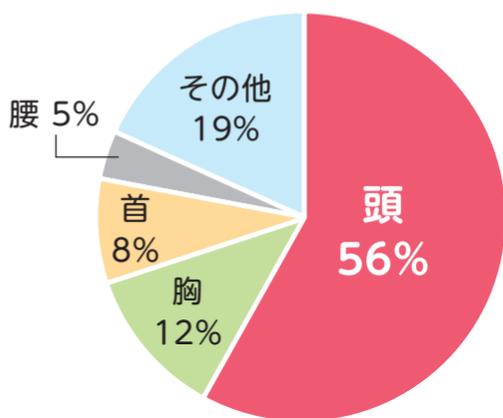
## 自転車を利用する大人も子どもも ヘルメット着用が努力義務に!



### あなたの命を守るヘルメット

自転車事故で亡くなった人の  
**約6割は頭部を損傷**しています。

(自転車死亡事故での損傷部位)



また、ヘルメット非着用時の致死率は  
着用時に比べ**約2.1倍**も高くなっています。

[警察庁資料より(2018~2022年)]

ヘルメットがあると  
もしものときも安心!



実際にヘルメットを着用している菅野さん親子

いろんなデザインの  
ヘルメットがたくさん♪

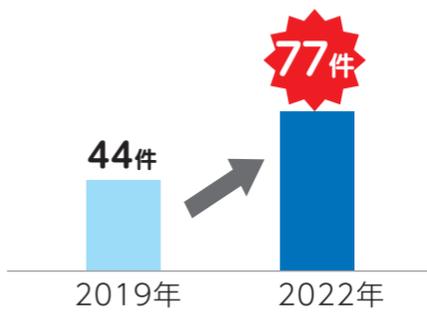


### 子どものヘルメット 着用も忘れずに

幼児・児童を自転車に  
乗せるときは、ヘルメットを  
着用させましょう。



## ⚠️ 区内の自転車事故が倍増しています!



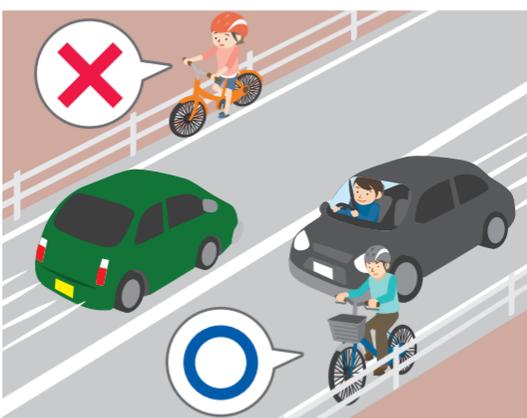
自転車事故の件数は、この4年間で**約2倍**に増えています!  
特に、国道16号線で出会い頭の事故が多いことが特徴です。  
また、保土ヶ谷駅周辺は自転車の利用者が多いため、  
自転車ルールを守って、安全運転を心掛けましょう!



保土ヶ谷警察署 仲山さん

## 知っていますか? 守っていますか? 自転車ルール

①車道は左側通行が原則!  
歩道は例外



普通自転車歩道通行可の  
標識がある場合、自転車は歩  
道を通行できます。

※ただし、歩行者が優先です。

②交差点では  
信号確認と一時停止を!



一時停止の道路標識などが  
ある場合は、必ず一時停止し、  
安全を確認しましょう。



その他の自転車ルール▶



神奈川県条例で  
自転車保険の加入が  
義務付けられています

自転車保険、入っていないと!?

事例:賠償額  
**9,521万円**



小学5年生の児童が歩行者と衝突し、歩  
行者は後遺障害で寝たきりに…小学生の  
保護者に損害賠償が命じられました。

自転車に乗る人は  
加入しましょう!

詳細▶





## 花フェスタ2023 出店ブースの一部を紹介

問 フードドライブ・苗木配布について  
 区役所資源化推進担当 ☎ 334-6304 fax 332-7409  
 ブックマーケットについて  
 区役所地域活動係 ☎ 334-6303 fax 332-7409

余っている食品を  
おすそ分けしませんか？

### フードドライブ

家庭などで使い切れない食品を集めて、区内の福祉施設や必要としている人に届けます。

#### ○ 受付できるもの

賞味期限が2か月以上あり、  
常温保存可能な食品

お米、乾麺、缶詰、レトルト・インスタント食品、調味料、防災備蓄食品など



#### × 受付できないもの

賞味期限が2か月を切っているもの、生鮮食品、アルコール、開封されているもの、賞味期限の記載がない食品など

「もったいない」を「ありがとう」へ

スリム  
「ヨコハマ3R夢」マスコット イーオ



### ブックマーケット(本の無料市)

簡単なアンケートに答えて、好きな本をゲット！  
 普段手に取らない本も気軽に試すチャンスです。  
 また、読まなくなった本も活用しますので、ぜひ  
 お譲りください。



昨年度の様子



本を通じた人と人との  
交流のきっかけづくりに

### ブルーベリーの苗木プレゼント 先着300人

オープニングセレモニー終了後、整理券を配布します。



## ハチと蚊の対策は、お早めに！

問 区役所環境衛生係  
 ☎ 334-6363 fax 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な場合があります。巣が小さいほど簡単に駆除できますので、家の周りに巣ができていないか早めに点検しましょう。

- 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しないでください。



区役所では区民を対象に  
防護服や器具を  
貸し出しています。詳細は  
お問合せください。

駆除の方法や業者について  
 保土ヶ谷区 ハチ 検索



### 蚊

蚊は、デング熱や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溜まっている水は、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。
- 網戸を使い、ドアの開閉を少なくしましょう。



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58回

### ブルガリアと日本をつなぐ架け橋に

ブルガリア出身 アントニオ・アンゲロフさん

問 区役所生涯学習支援係  
 ☎ 334-6305  
 fax 332-7409



アントニオ・アンゲロフさん

「保土ヶ谷区は国際交流に力を入れていて、ブルガリアとのつながりをとても大切にしていると感じます」と語るのは、ブルガリア出身のアントニオ・アンゲロフさん。アントニオさんは、17歳の時に初めて来日し、温泉や桜などの日本文化に魅せられたそうです。その後、日本に留学して教員免許を取得後、教員だけではなく広く活動したいと日本の大学・大学院を卒業しました。現在は国際イベント業務の他、英会話教室講師、通訳・翻訳、タレントなど幅広い分野で活躍しています。「ブルガリアと日本をつなぐ存在になりたい」と、ブルガリア文化の普及にも積極的に取り組んでいます。

区とブルガリアのソフィア市は2008年3月にパートナー都市協定を締結し、現在まで15年以上も交流を続けています。さまざまな自治体とブルガリア関連の事業に携わってきたアントニオさんは、区とブルガリアのつながりが深いことに驚いたそうです。区内ではブルガリア料理教室や小学校での国際文化理解授業、ほどがや区民まつりなどでのブルガリア紹介ブースなど、さまざまな交流事業に参加してきました。「3年ぶりに開催した昨年の料理教室では、コロナ前にも参加してくれた人から、『料理教室が開催されるのを待っていました』と言ってもらったのがとてもうれしかったです」と笑顔で話します。

「今後は、区内の中高校生に対しブルガリアの授業や企業向けにビジネス講座をするなど、新たな企画を積極的に提案していきたいと思っています。ブルガリア親善大使として両国の連携をさらに深めていきたいです」と今後の展望を力強く語ってくれました。



ブルガリア料理教室



区民まつりのブルガリア紹介ブース



## 区民意識調査を実施します!

区民の皆さんの防災・福祉保健・地域との関わりに対する意識や、区政へのニーズを把握し、区政運営に役立てるための調査を実施します。  
お手元に調査票が届いた場合は、調査へご協力ください。

**対象** 区内在住の18歳以上 4,000人(無作為抽出)  
**調査方法** 郵送またはインターネット回答によるアンケート形式



▲ホームページ  
(期間など詳細は随時更新します)

問 区役所企画調整係  
☎ 334-6227 ☎ 333-7945

調査結果は  
広報ほどがや区版やホームページで  
公表する予定です。



## 加入したままになっていませんか?国民健康保険

問 区役所保険係  
☎ 334-6335 ☎ 334-6334

**国民健康保険をやめるには届出が必要です**  
職場の健康保険に加入しても、健康保険は自動的に切り替わりません。  
新しい健康保険証ができたなら、早めに窓口(本館1階7番)か郵送で届出をしてください。

**やめる手続きが遅れると…**

- 支払う必要のない保険料を請求されたり、口座から引き落とされたりすることがあります。
- 資格のない保険証を誤って使うと、後で医療費の保険負担分を請求されることがあります。

### やめるときの届出に必要なもの

- 1 新しい健康保険証(やめる人全員分)
- 2 国民健康保険証(やめる人全員分)
- 3 本人確認書類(免許証・パスポート・マイナンバーカードなど)
- 4 印鑑(保険料の現金還付が必要な場合)

### 郵送でも届出ができます

手続方法や届出書のダウンロードについて



## 「きらり☆シニア塾」に参加しませんか?

問 区役所高齢者支援担当  
☎ 334-6328 ☎ 331-6550

「きらり☆シニア塾」の認定が100団体を達成!100団体目に認定された「63会」<sup>ろくさん</sup>の活動の様子を紹介します。



発起人 大井さん

### 活動のきっかけは?

2008年、災害時の支援を目的にボランティアグループを結成しました。「普段からの付き合いが大切」と感じ、地域の交流の場として毎朝公園で体操をしています。



毎日の体操で朝から元気!

### 「きらり☆シニア塾」の活動はいいことだらけ!

人とつながること・  
地域社会に参加することは  
心と体の健康を  
維持するために大切です。



春には桜が咲く瀬戸ヶ谷公園で活動中

### 参加して良かったことは?

今まで知らなかった地域の人と交流ができるようになり、数日お休みの人がいると「どうしたのかな」と声を掛けに行くこともあります。また、体操後に清掃することで公園がきれいになり、うれしいです!



リーダー 古屋さん

## きらり☆シニア通信 第45回

問 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、活動を紹介しています。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?(3月末現在の認定は105団体)



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」認定団体

#### No.101 新桜ヶ丘住宅住民支え合いグループ

ノルディックウォーキングや体操・太極拳を行っています。「おはよう喫茶」や「わいわい菜園」など、さまざまな活動を通じて、住民同士のつながりを広げています。



**日時** 隔週金曜(月2回)  
7時~8時20分  
**場所** 新桜ヶ丘第5公園周辺  
**対象** どなたでも  
**会費** 無料

#### No.102 西谷第7町会 ポッチャの会

障害者や子どもから高齢者まで誰でもできる、楽しいポッチャ競技。ポッチャを通じて、健康増進や親睦を図り、今後は他団体とも交流していきたいです!



**日時** 原則水曜(月1回)  
10時~11時  
**場所** 西谷地区センター  
**対象** どなたでも  
**会費** 無料

※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

区役所から

ブルガリア料理教室

6月28日(水) 10時~13時(受付:9時30分~) 初音が丘地区センター 区内在住・在勤 先着16人 800円 ブルガリア料理の調理、ブルガリアの紹介など 持エプロン、三角巾、布巾 5月26日9時30分から初音が丘地区センター窓口 ※電話(352-3992)は翌日から 生涯学習支援係 334-6305 332-7409

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~

5月13日(土)・26日(金)、6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

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) 5月21日、6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



都岡地区恵みの里 [玉ねぎ収穫体験 in 都岡]

6月10日(土)・17日(土) 9時30分 ※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6分 ※車での来場可) 市内在住 15組(抽選) ※1組4人程度、当選者のみ郵送で通知 1キログラムあたり500円(収穫した分買取り) 5月26日必着ではがき 住所・参加者全員の氏名(ふりがな)・年齢・電話番号・希望日(①・②・どちらでも)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「玉ねぎ収穫体験in都岡」係 北部農政事務所 948-2480 948-2488

都岡地区恵みの里 [枝豆収穫体験教室 in 都岡]

6月24日(土)・7月1日(土) 9時 ※荒天時は翌日同時刻に延期 旭区今宿南町の畑(相鉄バス「ニュータウン第4」バス停より徒歩9分 ※駐車場なし) 市内在住 15組(抽選) ※当選者のみ郵送で通知 500円/組、別途収穫した分買取り 1口2,000円(10本程度) ※試食あり 6月9日必着ではがき 住所・参加者全員の氏名(ふりがな)・年齢・電話番号・希望日(①・②・どちらでも)・希望口数を明記 〒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「枝豆収穫体験教室in都岡」係 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) ・ごみの分別啓発展
6月10日(土)~20日(火)
アーバンアートほどがや (JR保土ヶ谷駅ビル3階) ・ごみの分別啓発展
5月19日(金)~6月1日(木) ・保土ヶ谷町寿会 水墨画サークル作品展
6月3日(土)~15日(木)

施設から

西谷地区センター

〒240-0054 西谷3-15-1 371-3794 370-3161 5/15(月)

- 親子ヨガ
6月3日(土) 10時~11時 乳児と保護者 先着6組 300円 5月16日10時から電話かHP
料理技法(揚げる)を学ぼう!
6月8日(木) 10時~12時30分 成人 先着12人 1,500円 5月18日10時から電話かHP
草花を楽しもう!~草木染め~
6月29日(木) 9時30分~13時 成人 先着15人 1,500円 6月8日10時から電話かHP

ほどがや地区センター

〒240-0003 天王町1-21 333-0064 520-1650 5/15(月)

- 親子茶道体験教室
6月11日(日) ①10時30分~11時30分・②12時~13時 小学生と保護者 各先着5組 300円 白い靴下 5月16日9時30分から電話
親子体操
6月17日(土) 11時15分~12時 3歳以上の未就学児と保護者 先着15組 500円 上履き・汗拭きタオル・飲み物 5月25日9時30分から電話

今井地区センター

〒240-0035 今井町412-8 352-1183 352-1196 5/30(火)

- 親子リトミック教室
6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
6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 5月15日から窓口か電話

初音が丘地区センター

〒240-0031 藤塚町15-1 352-3992 442-3559 5/15(月)

- スマイル写真館 無料
5月12日(金) 10時30分~12時 未就学児と保護者 直接会場へ
レコードCafe初音
5月19日(金) 14時~16時 成人 先着32人 200円(飲み物、お茶菓子付き) 直接会場へ
将棋教室
5月22日(月) 15時30分~16時50分 小学3年生以上 先着12人 直接会場へ

桜ヶ丘コミュニティハウス

〒240-0015 岩崎町15-30 331-5368 331-8990 5/15(月)

- 子育てサロン(第1期) 地域でお友達をつくりましょう 無料
5月25日、6月22日、7月27日の木曜(全3回) 10時30分~11時30分 未就園児と保護者 先着8組
紙飛行機を飛ばそう! 無料
6月11日(日) 10時30分~12時30分 先着10人

共通 5月16日9時30分から窓口(電話は翌日から)

食べに行こう! ほどがや野菜

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



パーネ ディトゥッティ パン

国産小麦と天然酵母から作ったパンは、小麦の風味や食感を楽しむことができます。人気の季節野菜のフォカッチャは、じゃがいも・小松菜・さつまいもなど、旬のほどがや産野菜を使用。こだわりの素材で一つ一つ丁寧に焼き上げられたパンをぜひお楽しみください。

ほどがや産野菜を使ったメニュー

季節野菜のフォカッチャ 300円(税込) 提供時期 通年



営業情報

所在地 天王町1-1-9
日時 火・水・金・土曜 11時~18時
電話 465-4503
アクセス 相鉄線「天王町」駅東口より徒歩5分



**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  
コンサート**

6月18日(日)14時～15時30分 先着40人 ポップスバンド「コーヒーカップス」による1960・70年代ヒット曲の演奏 5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 休5/22(月)

**ユニカール**

5月18日(木)14時～15時 先着10人 ¥500円 陸上で行うカーリング 動きやすい服装・上履き

**地区防災計画発表会**

6月3日(土)13時30分～15時30分 先着20人

共通 5月15日から窓口か電話

**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

**スマートフォン初心者向け講座**

6月15日・22日の木曜(全2回)13時30分～16時 先着10人 ¥500円 LINEの基本操作 LINEをインストール済みのスマートフォン 5月17日9時から電話

**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5/15(月)

**パソコン・スマホ相談会**

5月16日・23日・30日、6月6日の火曜 13時30分～16時30分 パソコン・スマートフォン 直接会場へ

**女性のためのシェイプアップ体操**

5月17日(水)10時～11時30分 20～50代の女性 先着20人 ¥500円 動きやすい服装・上履き 随時窓口か電話

**脳トレ&タオル体操**

6月12日(月)13時30分～15時 65歳以上 先着25人 タオル 5月16日から窓口か電話

**今井地域ケアプラザ**

〒240-0035 今井町412-8  
☎351-8812 ☎351-8814 休5/30(火)

**はじめてみよう!ダンスで脳トレ**

6月14日(水)10時～11時 成人 先着20人 ¥300円 初心者向けダンス 室内用運動靴 5月24日10時から電話

**保土ヶ谷図書館**

〒240-0006 星川1-2-1  
☎333-1336 ☎335-0421 休5/15(月)

**子どもおはなし会**

①6月7日・②21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 ①5月31日・②6月14日9時30分から窓口か電話

**親子おはなし会**

6月15日(木)10時30分～11時 0～2歳の乳幼児と保護者 先着10組 わらべ歌、絵本の読み聞かせなど 6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5/15(月)

**午前の音楽会vol.140「ジャズを楽しむ」**

7月15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:スタンダードジャズ、日本のメロディほか 5月21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5/15(月)

**日本語教室**

5月11日～6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 外国人 直接会場へ

**外国人母親交流会～ぴっころ～**

①6月6日・②27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) 5月16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

**川島町公園こどもログハウス**

〒240-0045 川島町825-1  
☎373-8566 休5/15(月)

**チャレンジタイム**

5月17日(水)15時30分～15時45分 中学生以下 直接会場へ

**おはなし会**

6月6日(火)11時～11時20分 幼児と保護者 直接会場へ

**まどにお絵かき**

6月10日(土)13時～13時30分 中学生以下 テーマ:どうぶつ 直接会場へ

**瀬戸ヶ谷スポーツ会館**

〒240-0024 瀬戸ヶ谷町71  
☎712-2412 休5/15(月)

**親子リトミック教室**

5月27日、6月10日の土曜(全2回)10時～11時30分 1歳以上の未就学児と保護者 先着15組 ¥500円 5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 休5/15(月)

**こどもサイエンス講座  
1ミリよりも小さい世界をのぞいて  
みよう!「葉っぱの超スゴイひみつ」**

6月11日(日)13時30分～15時30分 小中学生 10人(抽選) ※小学生は要保護者同伴 ¥1,000円 5月28日まで

**初夏のアレンジメント**

6月14日(水)14時～16時 成人14人(抽選) ¥2,500円 5月31日まで

共通 各締切日必着で窓口・はがき・FAX・HP 〒住所・氏名(ふりがな)、「こどもサイエンス講座」は保護者氏名も)・学年・電話番号・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

**あったかエコキャンプ**

7月2日(日)10時～15時30分 小学生 48人(抽選) ¥3,500円 野外炊事体験・クラフトなど 6月10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

**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5/15(月)

**美空ひばりエクササイズ**

6月9日・23日、7月14日・28日の金曜(全4回)13時～14時30分 成人 先着12人 ¥1,000円 5月17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)

**大人のためのおはなし会**

6月22日(木)10時30分～11時15分 成人 先着8人 5月25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

**デジカメテクニックB**

7月1日(土)9時30分～12時 小学5年生以上 10人(抽選) ¥1,000円 6月2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 休5/25(木)

**パソコン&ワード・エクセル入門**

6月7日(水)・8日(木)(全2回)10時～15時30分 女性 先着15人 ¥11,000円

**ワード中級**

6月26日(月)・27日(火)(全2回)10時～15時30分 女性 先着15人 ¥11,000円

共通 5月16日から電話(☎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

**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**

5月17日・31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



**横浜FCの応援に  
スタジアムへ行こう!**

5・6月の  
ホームゲーム  
(ニッパツ三ツ沢  
球技場)

5月20日(土)	vs 川崎フロンターレ
24日(水)	vs サンフレッチェ広島
6月 3日(土)	vs サガン鳥栖





©2009 Y.F.SPORTS C.

## 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・問合先
ソフトテニス大会 中学生の部(団体戦)	6月10日(土) (5月23日必着)	三ツ沢公園 庭球場	3,000円/団体	境木中学校 浜田 ☎ 822-8626
ソフトテニス大会 一般男女の部	6月18日(日) (5月29日必着)		2,000円/組	西村 泰 ☎ 801-1423
シングルス 卓球大会	6月18日(日) (5月29日必着)	保土ヶ谷 スポーツセンター	1,000円/人	石田 昌子 ☎ 332-3646
男子シングルス テニス大会	6月18日(日) (5月26日必着)	三ツ沢公園 庭球場	3,000円/人	板垣 進哉 ☎ 338-7014 (20～22時)
男女初中級ダブルス テニス大会	7月2日(日) (6月9日必着)		4,500円/組	

### 保土ヶ谷スポーツセンター

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

※詳細はHPをご覧ください。

#### 定期教室(7～9月)

曜日	教室名
月	モーニング太極拳、ベビー体操、テニス
火	筋力バランス向上、キッズ体操、ボディリセット、テニス、託児付きテニス、初めての将棋など
水	卓球、横浜FCサッカー、インラインスケート、すっきりピラティス、テニス、色鉛筆絵画など
木	バドミントン、太極拳、フラダンス、骨盤リメイクヨガ、キッズダンス、テニス、ハワイアンキルト
金	親子体操、らくらく筋トレ、レディースフィットネス、幼児・ジュニア体操、リラックスリンパ、テニス、インラインスケート
土	ストレッチ&ピラティス、イスヨガゆるやか体操、テニス、エンジョイイングリッシュ

☎ 5月22日までにはがきかHP

### 保土ヶ谷プール

〒240-0025 狩場町238-3  
☎ 742-2003 ☎ 742-2005 休 5/23(火)

#### 第2期レッスン 参加者募集

講座名	対象・定員(先着)	費用/回
水泳	成人 15人、小学生 15～25人、 幼児 10～20人	成人 1,000円、 小学生 900円、幼児 850円
プール	アクアウォーキング	成人 15人
	アクアビクス	成人 30人
	アクアフィットネス	成人 20人
	サップヨガ	成人 10人
スタジオ	成人 7～8人	1,000円

持 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

☎ 6月1日から窓口かHP ※詳細は要問合せ

### 清水ヶ丘公園

〒232-0007 南区清水ヶ丘87-2  
☎ 243-4447 ☎ 243-4497 休 6/5(月)～7(水)

#### 初級成人水泳教室 参加者募集

日程	時間	対象・定員	費用
6月13日～ 7月18日の火曜(全6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)	5,400円
6月15日～ 7月20日の木曜(全6回)			

☎ 前半:水慣れ～クロール・背泳ぎ、後半:平泳ぎ・バタフライ 持 水着・水泳帽・ゴーグル・タオル  
☎ 5月18日必着で窓口か郵送 氏名・電話番号・希望クラスを明記

## 保健・子育てインフォメーション

### 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 パークタワー横浜星川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。

■おとわらの日～毎月第3土曜日はお父さんと笑おう～ ㉞  
☎ 5月20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 ㉞

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。  
☎ 6月10日(土)・23日(金)10時30分～11時30分 未就学児(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 申 5月16日から窓口か電話(☎ 333-3885)

### 地域子育て支援拠点 こっころサテライトからのお知らせ

〒240-0004 岩間町1-7-15 岩間市民プラザ1階 ☎ 459-9140 ☎ 459-9150  
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。

#### ■保育士相談 ㉞

☎ 5月11日(木)10時30分～12時 未就学児と保護者、妊婦とパートナー

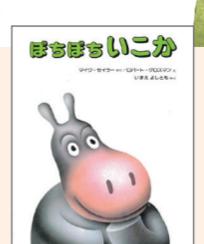
### 子どもと読もう 今月の1冊

☎ 保土ヶ谷図書館 ☎ 333-1336 ☎ 335-0421

#### ぼちぼちいこか 幼児から

ぼく、しょうぼうしに になれるやろか…なれへんかったわ。カバくんが はしごに のぼると、おもみで はしごが こわれてしまいました。あたらしい しごとにつぎつぎと チャレンジする カバくんですが、なかなか うまくいきません。さて、カバくんは どうするのでしょうか。

マイク=セイラー / 作 ロバート=グロスマン / 絵 いまえよしと / 訳 借成社のんびりしたカバくんの様子が可笑しくて、大阪弁が楽しい一冊です。疲れたら、ちょっとひと息しながら、絵本でも読んでみませんか。



## すみれ通信 ～区民の情報広場～ ※区民が主催する活動を掲載

#### ■サクラやさい農園 体験者募集 ㉞

野菜作りを通じて、仲間とのつながりを増やしませんか?  
☎ 毎週水・木・日曜 10時～11時 特設農園(峰沢町248) 申 飯田 ☎ 331-1862

#### ■行政書士無料相談会 ㉞

相続・遺言・贈与・成年後見など、どんな些細なことでもお気軽にご相談ください。  
☎ 5月27日(土)12時～15時 ほどがや地区センター 申 事前に電話 岡江口 ☎ 324-1708

#### ■第54回小椋煌一まつりチャリティショー ㉞

民謡・演歌・舞踏・ジャズダンスに加え、新曲の披露や民謡のステージもあります。  
☎ 5月27日(土)13時30分～17時(開場:13時) 保土ヶ谷公会堂 申 直接会場へ 小椋 ☎ 361-9289

## 禁煙は今からでも遅くない!

5月31日は  
世界禁煙デー

長年たばこを吸っていても、禁煙するのに遅すぎることはありません。禁煙すると24時間で心臓発作のリスクが減り、1か月経過するとせきなどの症状が改善します。また、免疫機能が回復し、感染症にかかりにくくなります。さらに、1年経過すると肺機能が改善し、2～4年後には虚血性心疾患や脳梗塞のリスクが減ります。区役所では無料禁煙相談を実施しています。詳細は「保存版 ほ도가や保健だより」1ページ「食と生活の健康相談」をご確認ください。近くの禁煙外来についても、お気軽にお問合せください。

☎ 区役所健康づくり係 ☎ 334-6345 ☎ 333-6309



たばこをやめたいと思ったら…

横浜市禁煙情報サイト「禁煙NOTE」



禁煙の効果 (厚生労働省HP) ▶



5月号には原則として5月11日～6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 205,791 人  
🏠 区の家帯数 100,550 世帯  
(2023年4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