

ほどがや

8月号

No.310

特集1

暮らしを守る 道路のはなし …… ⑥

特集2

ごみの分別
なぜ大切か知っていますか? …… ⑦

ホームページから
PDF版を見る
ことができます



川辺公園プール

7月8日(土)～
9月3日(日)

期間中無休



駅から歩いて行けるので、とても便利! プールにはスロープもあり、誰でも安心して利用できます。

時間 25mプール(小学2年生以上):9時～18時、
子ども用プール(幼児～小学1年生):9時～16時

料金 25mプール:100円/時間、
子ども用プール:60円/時間

所在地 川辺町4-4

アクセス 相鉄線「星川」駅より徒歩6分

問合せ ☎331-5768(期間中)



県立保土ヶ谷公園プール

7月8日(土)～
8月31日(木)

期間中無休



5つのプール(スライダー・噴水・遊具・幼児・25m)があり、子どもだけでなく大人も楽しめます♪

軽食・飲料などの
売店も営業
しています



時間 9時～17時(入場は16時まで)

料金 大人(中学生以上):310円、子ども(小学生以下):110円

所在地 花見台4-2

アクセス 市営バス「花見台」バス停、
「保土ヶ谷野球場前」バス停すぐ

問合せ 保土ヶ谷公園管理事務所 ☎331-5321



保土ヶ谷プール

通年 7・8月
無休



25mプール、幼児・
児童プールがあります。

1年中遊べる
屋内プール!



※必ず水泳帽を着用してください。

時間 9時～17時

休館日 毎月第4火曜(祝日の場合は翌日)、
12月29日～1月3日

料金 大人(高校生以上):400円、
子ども(3歳～中学生):100円、
濱ともカード:200円

所在地 狩場町238-3

アクセス 神奈中バス「権太坂上」バス停より
徒歩7分

問合せ ☎742-2003



もっと気軽に水遊び♪

川辺公園親水広場 **無料**



帷子川に生息する
魚や鳥を観察できる
スポット!足まで水に
入るだけでも暑さが
和らぎます。

所在地 川辺町4-4 **アクセス** 相鉄線「星川」駅より徒歩5分

問合せ 横浜川崎治水事務所 ☎411-2500

東川島水道みち公園 **無料**

噴水稼働期間
7月1日(土)～
8月31日(木)



3つのボタンを押して
自由に噴水を楽しめます。
高架下にあるので、日陰
なの嬉しいポイント!

時間 10時～16時 **所在地** 東川島町4-5

アクセス 相鉄線「上星川」駅より徒歩12分

問合せ 保土ヶ谷土木事務所 ☎331-4445

特集1

暮らしを守る

道路のはなし

8月は「道路ふれあい月間」です。道路の重要性を知り、きれいに安全に利用しましょう。

8月10日は「道の日」
 大正9年8月10日に、国内初の近代道路の長期計画である「第一次道路改良計画」が実施されたことを記念して、昭和61年に「道の日」が制定されました。

あなたは知っていますか？ 道路のへえ～

Q この丸は何だろう？



A 道路の滑り止め

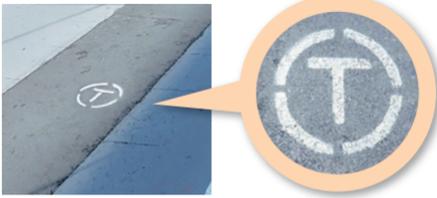
コンクリート舗装を固めるとき、Oリングを手作業で並べて模様を付けています。

坂が多い区内ではたくさん見られます

保土ヶ谷土木事務所 井垣さん



Q アルファベットの意味は？



A 何の工事をしているかの目印

W: 上水道管 T: 通信線
 G: ガス管 S: 下水道管
 E: 電力線

工事のために掘った跡を、表面の舗装をやり直してきれいな道路にします。



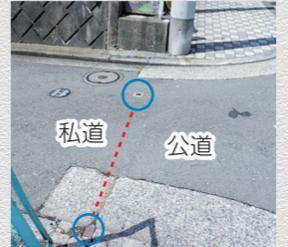
表面舗装前の道路

Q 「ハマ」マークは何のためにあるの？



A 道路境界のマーク

市が管理している道路とそれに隣接する土地との境目を示しています。



※公道とそれに隣接している土地との私道の境界が定まっていないところもあります。

暮らしの安全・安心を守っています

保土ヶ谷土木事務所のしごと

パトロール

区内を回り異常がないかを確認し、落下物の回収や小規模な穴埋めを行っています。

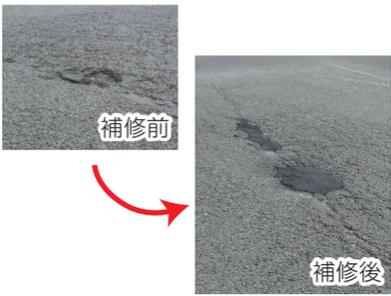


側溝の修理・掃除



道路に水があふれないようにします。

道路の補修・穴埋め



通行の安全を確保します。

樹木のせん定、草刈り



交通に支障のないようにします。

こんなものを見つけたら 保土ヶ谷土木事務所にご連絡を！

⚠ 道路の異常

- 穴が開いている
- 柵や側溝が詰まっている など

⚠ 道路に落下物

- 車の積み荷
- 通行に支障のある大きさの折れた枝 など

⚠ 公園・下水道・水路の異常

- 公園の遊具が壊れている
- 下水・水路から水があふれている など

あなたの気づきで重大事故を未然に防ぐことができます！

保土ヶ谷土木事務所 板井さん



特集2



ごみの分別

なぜ大切か知っていますか？

ごみの
分け方について
横浜国立大学の
学生たちと一緒に
考えてみよう！



横浜国立大学大学祭 実行委員の皆さん

1 とある休み時間

食べ終わったから捨てよう

ちょっと待った!

きちんと分別できてないよ! プラ容器と割り箸は分けて捨てないと...

2

どうして分別せずに捨てちゃいけないんですか?

分別しないとどんなことが起こってしまうかみてみよう

3 例えば... プラスチック製容器包装の回収日に生ごみが混ざっているゴミ袋があると

分別されていないごみは集積場所に残され、悪臭や環境悪化のきっかけに!

リサイクル施設の機械故障の原因にもなってしまうよ

カラスが集まる原因にも...

4 分別しないと街の美化にも影響が!

集積場所の清掃が大変になってしまうよ

分別しないと周りにも迷惑をかけてしまうんですね

5 ところで、分別するとどんないいことがあるんだろう?

6 分別にはこんなメリットが!

- ごみの減量
- 温室効果ガスの削減
- 原料や製品への再生

資源には限りがあるよ 分別することで再生利用できるものがあるんだ!

7 ごみの分別とSDGs

分別したプラスチックってどうなるの?

プラスチックを圧縮・梱包したもの

工業用アンモニアなどに分解

ケミカルリサイクル
分子レベルまで分解し、他の物質を生成

ペレット※を生成 ※粒状のプラスチック

マテリアルリサイクル
熱で溶かし、他の製品に再生

ドライアイス エコバッグ など

物流パレット 案内看板 など

SDGsの目標達成にごみの分別は欠かせないよ

▲資源物のリサイクル工程

SDGs

11 住み続けられるまちづくりを

12 つくる責任 つかう責任

14 海の豊かさを守ろう

へら星人 ミーオ



横浜国立大学では常盤祭(11月3日～5日開催)でエコステーションを設置し、ごみの分別について啓発を行う予定です!

分別で困ったときはチャットで答えるよ

スリム「ヨコハマ3R夢!」マスコット イーオ

ごみの分別について▶



保土ヶ谷駅前 こども宿場ワークショップを開催します 無料

☎ 区役所企画調整係
☎ 334-6228 fax 333-7945

夏は保土ヶ谷の歴史に詳しくなりましょう!
歴史のクイズなどで保土ヶ谷の歴史を学べるイベントです。
また、絵を描いたり、シールを貼ったりして自分だけのちょうちんを作ります。

- 開催日** 8月26日(土)
- 時間** 午前の回:10時~12時、午後の回:13時~15時
- 会場** リプラ保土ヶ谷(岩井町143-2)
※公共交通機関をご利用ください。
- 対象・定員** 区内在住の小学3~6年生 各回20人(抽選)
- 申込み** 8月18日17時までに電子申請システム
※抽選結果は8月21日までに連絡します。



▲電子申請システム

作ったちょうちんは持ち帰れます!



保土ヶ谷区地域づくり大学校 ほ도가や楽考 無料 ~はじめよう、ひろげよう 自分らしい活動の一步~

☎ 区役所地域力推進担当
☎ 334-6380 fax 333-7945
✉ ho-chiikiryou@city.yokohama.jp

「自分たちの町で活動を始めたい」「区内の地域活動を知りたい」「活動の仲間を見つけたい」こんな思いを持つ人大歓迎!活動の一步を応援します。

回	日程	内容	講師
1	8月29日(火)	講演:地域のつながりづくり ~地域ぐらしを楽しもう~ ワークショップ:今の思いを話そう	(一社)とちぎ市民協働研究会 代表理事 廣瀬 隆人 氏
2	9月4日(月)	実践者から地域活動のコツを学ぶ 地域活動のサポートについて	参画はぐくみ工房代表 竹迫 和代 氏
3	9月5日(火)~ 25日(月)	地域活動の現場見学 地域サロン・子ども食堂・ 子育て支援施設など(予定)	—
4	9月26日(火)	地域活動見学の情報交換	参画はぐくみ工房代表 竹迫 和代 氏
5	10月3日(火)	マイプランの作成	

- 時間** 13時30分~16時
- 会場** ほ도가や市民活動支援センター アワーズ(星川1-2-1)
- 対象・定員** 区内在住・在勤・在学で地域活動に興味がある人
20人(抽選)
※初めての人で全回に参加できる人優先
- 申込み** 8月21日必着で窓口(本館2階22番)・はがき・FAX・
Eメール 〒住所・氏名(ふりがな)・年代・電話番号・E
メールアドレス・応募動機(わたしのやりたいこと)を明記
〒240-0001 川辺町2-9 区役所地域力推進担当
※見学先での飲食代など自己負担あり
※抽選結果は8月22日までに連絡します。



詳細▶



血糖コントロールセミナー 無料

血糖値を上手にコントロールする方法を学びませんか?

- 日時** 10月6日、11月24日、12月8日の金曜(全3回)
13時30分~15時30分
- 会場** 区役所本館3階会議室
- 対象・定員** 以下の条件を全て満たす人 20人(抽選)
 - おおむね40~60歳代で糖尿病である
またはその疑いがある(HbA1c 5.6~6.9%)
 - インスリン・透析治療中、I型糖尿病ではない
 - 全回に参加できる



医療機関で治療中の人は
主治医に相談の上、
お申し込みください。

- 内容**
 - 糖尿病についての医学的な話(糖尿病専門医)
 - 運動(健康運動指導士)
 - 健康診断の見方(保健師)
 - 糖尿病の食事の工夫(栄養士)
 - 口腔ケア(歯科衛生士)
- 持ち物** 血液検査データ、お薬手帳(服薬中の人のみ)、後日送付する書類
- 申込み** 9月8日までに電話かFAX 〒住所・氏名・生年月日・電話番号を明記
※抽選結果は9月29日までに連絡します。

☎ 区役所健康づくり係
☎ 334-6344 fax 333-6309

保土ヶ谷区のあゆみ No.6 ~区制100周年に向けて~

保土ヶ谷宿の助郷 ~宿場を支える村々~ 横浜開港資料館 調査研究員 神谷 大介

☎ 横浜開港資料館 ☎ 201-2100 fax 201-2102

江戸時代、東海道の宿場は公用旅行者の荷物運搬のために伝馬や人足を常備していました。しかし、交通量が増加した場合、伝馬や人足が足りなくなってしまうことがあります。そうした不足分を補うため、宿場周辺の村々には「助郷」と呼ばれる人馬を供出する夫役が課されることがありました。

保土ヶ谷宿においては元禄2年(1689)に定助郷10か村、大助郷27か村が定められています。宿場周辺の村々が通常勤める助郷が定助郷、さらに不足した時に勤めるのが大助郷です。これら37か村のうち最も近い村は永田村(現南区)の11町12間(約1.2km)、遠い村は折本村(現都筑区)の4里(約15.7km)という具合で、ひとくちに助郷といってもその負担には軽重がありました(『保土ヶ谷区史』)。

永田村の名主・戸長を務めた服部家に伝来し、現在は横浜開港資料館が所蔵している服部家文書の中には保土ヶ谷宿への助郷に関する史料が残されています。「助郷免除願之写」(冊771)は安政2年(1855)4月に保土ヶ谷宿助郷を勤める永田村他5か村が熊本藩の郡役所宛に差し出した助郷免除願いの写です。郡役所は村々を管理するために熊本藩が設置した部局です。当時、熊本藩は異国船来航に備えるため武蔵・相模国に支配地(預所)を有しており、保土ヶ谷宿助郷村々の一部もその中に含まれていました。嘉永7年(1854)にペリー艦隊が横浜に再来航すると、海岸を防備するために諸大名の警備兵が数多く動員され、役人たちの通行も絶え間なかったといえます。異国船は突如として姿を現します。そうした中で保土ヶ谷宿の助郷を勤めれば、海防と助郷の「両御役」となり、負担が重なって村人たちの暮らしに支障が出てしまいます。そこで永田村他5か村は保土ヶ谷宿助郷の免除を幕府に働きかけてほしいと熊本藩へ願い出たわけです。

しかしながら、こうした保土ヶ谷宿助郷村々の願いが聞き届けられた形跡は管見の限り見出せません。それどころか、嘉永7年9月に戸部村(現西区)が保土ヶ谷宿助郷を免除されたため、他の助郷村々の負担は一層過重なものになりました(冊811「戸部村代助郷願書扣江」慶応2年11月)。異国船来航によって交通量が増加する中、保土ヶ谷宿の交通機能は助郷によって辛うじて維持されていたのです。



「東海道中栗毛弥次馬程ヶ谷」一恵斎芳幾画 万延元年閏3月(横浜開港資料館所蔵)

次回(10月号)は、「御所台井戸と北条政子信仰」について紹介します。

第2回ほ도가や地産地消料理コンテスト ほ도가や産野菜を使ったレシピを募集中!

区役所地域力推進担当
☎ 334-6380 fax 333-7945

令和9年度 区制100周年には記念レシピを発行予定! 魅力あふれるとっておきのアイデアレシピを10月20日(金)までにご応募ください。

- テーマ** 「ほ도가や産野菜をたっぷり使った麺料理」
ほ도가や産野菜*を1つ以上使うこと
※じゃがいも・小松菜・なす・トマト・カボチャ
- 応募資格** 区内在住・在学・在勤
- 応募用紙配布場所** 区役所本館2階22番、区内公共施設、区内鉄道各駅PRボックス
- 応募方法** 応募用紙を窓口(区役所本館2階22番)・郵送または電子申請システム 〒240-0001 川辺町2-9 区役所地域力推進担当



▲電子申請システム

審査方法 書類選考:料理コンテストに進む5作品を選考

料理コンテスト:実際に調理した作品を審査員が試食し、各賞を決定

日時 12月16日(土)10時~12時30分
会場 ほ도가や地区センター

参加賞

各先着50人にプレゼント!



エコバッグ



カトラリーセット



保冷温バッグ

審査員賞

料理コンテストに進む5人に
ほ도가や産野菜詰め合わせを贈呈!

※写真はイメージです。



食生活等改善推進員(ヘルスマイト)養成セミナー 受講生募集!

区役所健康づくり係
☎ 334-6345 fax 333-6309

食を中心とした健康づくりのボランティアとして活躍する「ヘルスマイト」を養成する講座(全8回)です。ライフステージごとの食生活や生活習慣病など、幅広く学べます。年1回の募集ですので、この機会にぜひお申し込みください!

受講生の声

調理実習や運動など、自分や家族の健康に役立つ内容で勉強になりました



運動講座

日程	
1	10月13日(金) 5 2024年1月12日(金)
2	10月27日(金) 6 1月26日(金)
3	11月10日(金) 7 2月 9日(金)
4	12月15日(金) 8 3月 8日(金)

時間 13時30分~16時

- 内容** 食生活等改善推進員の役割、健康づくりと食生活、生活習慣病・歯周病予防、調理実習、運動 など
- 会場** 区役所本館3階会議室
- 対象・定員** 区内在住で健康づくりに関心がある人 25人(抽選)
- 費用** 1,210円(テキスト代)
- 申込み** 9月1日必着ではがき・FAX・電子申請システム
〒住所・氏名・生年月日・電話番号を明記
〒240-0001 川辺町2-9 区役所健康づくり係
「食生活等改善推進員養成セミナー」

保土ヶ谷区 養成セミナー

検索



防災情報を受信しましょう!

区役所庶務係
☎ 334-6203 fax 334-6390

区では、避難所の開設状況・避難情報・気象警報などをメールやFAXで配信しています。大雨に備えて、今のうちに登録しておきましょう。

- 対象** 区内在住または区内事業者
- 配信内容**
- 区内の避難指示・避難所開設などの情報
 - 帷子川・今井川の水位上昇による避難情報
 - 「土砂災害警戒情報」の発表による「即時避難指示対象区域」への避難情報
 - 市内に発表された気象警報(大雨・洪水など)
- 申込み** 申請用紙を窓口(区役所本館2階20番)・郵送または電子申請システム 〒240-0001 川辺町2-9 区役所庶務係防災担当

申請用紙は区役所庶務係(本館2階20番)でも配布しています



▲申請用紙のダウンロード



▲電子申請システム



健康・医療に関するひとことアドバイス

かみ癖の話



ハヤシ歯科医院 林 譲治

皆さんは、上下の歯が普段どのような状態になっているか知っていますか。私たち歯科医師の専門用語に「あんせいくうげき安静空隙」という言葉があります。難しくそうですが、実は簡単な言葉です。安静、つまりリラックスした状態のときに、上下の歯の間にできている隙間のことをいいます。隙間の広さは人それぞれですが、普段は上下の歯はどこにも当たっておらず、離れているのが自然な状態です。

ところが困ったことに、多くの人が「かみ癖」を持っています。緊張したり、夢中で作業をしたり、運動したりするときなどに歯をかみ合わせてしまう癖のことです。この癖が増えると、むし歯でもない歯が染みたり、問題のない歯が痛くなったり、顎の関節が痛くなったり、肩凝りや頭痛の原因になるなど、さまざまな不具合が起きてしまいます。

最近では、スマートフォンを見ている時間が多くなり、顔が下を向くため、かみ癖のある人が増えています。普段、上下の歯が当たっていないか意識してみましょう。

区役所健康づくり係 ☎ 334-6344 fax 333-6309

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

ほどがや区民まつり フリーマーケット出店者募集!

📅10月28日(土)10時～15時※フリーマーケットのみ小雨中止📍県立保土ヶ谷公園📍30店舗(抽選)※飲食物・動物・営利目的の出店は不可💰1,000円(当日払い)📏1区画:約2メートル×2メートル、駐車は搬出入時のみで常駐不可(時間厳守)、駐車場なし📅8月31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「ほどがや区民まつり実行委員会」
※抽選結果は9月22日までに連絡
📍地域活動係
☎️334-6302📠332-7409
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)
📅8月20日、9月3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

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～

📅8月25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

認知症講演会「認知症になっても、 住み慣れた地域で自分らしく」🆓

📅9月20日(水)13時30分～15時📍保土ヶ谷公会堂📍先着500人📍認知症対応型デイサービス管理者・認知症当事者家族による講演📅8月15日から電話・FAX・電子申請システム 氏名・年代・性別・電話番号を明記
📍高齢者支援担当
☎️334-6328📠331-6550
電子申請システム▶️

引きこもり等の困難を抱える 若者専門相談 🆓

📅毎月第1・3木曜の午後📍区役所3階相談室📍区内在住でおおむね15～39歳の人と家族 各先着3組📍西部ユースプラザへ随時電話かEメール 氏名・電話番号を明記☎️744-8344📠nishi-pla@reroad.jp、区役所学校連携・こども担当☎️334-6322📠333-6309

第21回保土ヶ谷区民写真展 出展募集

📅9月23日(祝・土)～30日(土)10時～17時(最終日は14時まで)📍岩間市民プラザ📍区内在住・在勤・在学または区内に活動拠点のある写真団体所属の人📍テーマなどの詳細は募集要項を確認📅8月31日必着で窓口(区役所本館2階24番)か郵送※作品には募集要項裏面の出展票を貼付。(募集要項は区役所や区内各地区センターなどで配布)〒240-0001 川辺町2-9 区役所地域活動係📍保土ヶ谷区民写真展実行委員会 大関☎️335-0168、区役所地域活動係☎️334-6303、📠332-7409

第15回保土ヶ谷合唱祭 参加団体募集

📅11月12日(日)13時～16時📍保土ヶ谷公会堂💰一般:5,000円、学生:3,000円(1団体あたり)📍9月15日必着ではがきかFAX 代表者の〒住所・氏名・電話番号・Eメールアドレス・団体名・団員数・合唱の種類(男声・女声・混声)を明記〒240-0012 月見台9-34 長野方「第15回保土ヶ谷合唱祭実行委員会」宛☎️080-7846-9555📠331-6059、区役所地域活動係☎️334-6303📠332-7409

ほどウォーク 🆓

区内のスポットを巡り、オリジナルグッズをゲットしよう!
📅8月15日(火)～9月12日(火)※景品がなくなり次第終了。引き換えは9月19日まで📍景品引き換え:区役所健康づくり係(本館3階32番)📍区内在住・在勤 先着200人📍よこはまウォーキングポイントアプリを使ったスタンプラリー📍健康づくり係☎️334-6345📠333-6309

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
📅9月23日(祝・土)15時～
※雨天時は翌日同時刻に延期
・稲刈り・脱穀体験
📅稲刈り:9月23日(祝・土)9時30分～、
脱穀:10月7日(土)13時30分～
※雨天時は延期

共通📅9月8日までに
申込みフォーム
詳細▶️

ギャラリーガイド

📍地域活動係☎️334-6303
●区民ギャラリー(区役所本館1階ロビー)
・1人具象展
📅8月15日(火)～24日(木)
・書を楽しむ展
📅8月26日(土)～9月7日(木)
●アーバンアートほどがや
(JR保土ヶ谷駅ビル3階)
・「ほどがや・町の学習応援隊」事業PR展示
📅8月15日(火)～28日(月)
・きものトリメイク 和彩庵展
📅8月30日(水)～9月6日(水)
・花と風景
📅9月8日(金)～21日(木)

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 休8/21(月)

季節のパッチワーク(ハロウィーン)

📅9月6日・13日・20日の水曜(全3回)13時～15時30分📍成人 先着15人💰1,800円(材料費込み)📍裁縫道具・定規・鉛筆📅8月16日9時30分から電話

誰でも簡単ミュージカル体験

📅9月20日・27日、10月4日・11日・18日の水曜(全5回)10時～11時30分📍先着15人💰3,000円📅8月30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 休8/21(月)

親子で楽しくえいごとあそぼう

📅9月4日(月)10時～11時📍0歳児と保護者 先着10組💰300円📅8月15日10時から電話かHP

季節の料理～焼くを学ぶ～

📅9月14日(木)10時～12時30分📍成人 先着12人💰1,500円📅8月24日10時から電話かHP

自分磨き講座～色の効果を知ろう～

📅9月28日、10月5日・12日の木曜(全3回)9時30分～11時30分📍成人 先着15人💰1,000円📅9月7日10時から電話かHP

食べに行こう! ほどがや野菜

Cafe ALOHA TIME(カフェ アロハ タイム) カフェ
閑静な住宅街の中にあるハワイアンカフェ。店内にはオーナーが作った雑貨が並べられています。「ヘルシーロコモコ」は、雑穀米、手作りハンバーグ、ほどがや産野菜を使った盛りだくさんのサラダ、スープ、ドリンクが付き、食べ応え十分です。※食事を頼む場合は要予約。

ほどがや産野菜を使ったメニュー

ヘルシーロコモコ(スープ・ドリンク付き) 990円(税込)
提供時期 通年 ※仕入状況により内容が異なる場合があります。

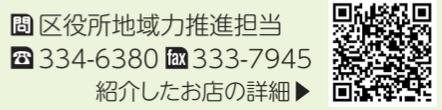



営業情報

所在地 東川島町2-13
日時 月・土曜 18時～24時
火・木・金・日曜 11時～24時
水曜 11時～15時
※不定休のため、要確認
電話 090-6037-1809
アクセス 相鉄線「上星川」駅より徒歩約9分



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



初音が丘地区センター

〒240-0031 藤塚町15-1
☎352-3992 ㊟442-3559 休8/21(月)

■レコードCafe初音

🕒8月18日(金)14時～16時 ㊟成人 先着32人 ¥200円(飲み物・お菓子付き)
㊟直接会場へ

■将棋教室 ㊟

🕒8月28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

■サロンコンサート

🕒9月6日(水)14時～ ㊟成人 先着20人
¥200円 ㊟8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8/21(月)

■女性のためのシェイプアップ体操

🕒9月13日(水)10時～11時30分 ㊟20～50代の女性 先着20人 ¥500円
持動きやすい服装・バスタオル・上履きなど ㊟8月15日から窓口か電話

■連絡ノート・エンディングノート講座 ㊟

🕒9月22日(金)14時～15時 ㊟先着25人 ㊟8月18日から窓口か電話

■布ぞうり講座

🕒9月30日(土)9時30分～16時30分
㊟床に座って作業ができる人 先着8人
¥800円 持古布・裁縫道具など ㊟8月28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8/28(月)

■地域防災フェア

🕒9月2日(土)10時～13時 ¥100円 ㊟防災器具の展示、非常食の調理・試食
㊟直接会場へ

■子育てサロンバームクーヘン「歯科衛生士が来るよ」 ㊟

🕒9月14日(木)10時～11時30分 ㊟未就園児と保護者 先着10組 ㊟8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

■秋のお楽しみ会 ㊟

🕒9月23日(祝・土)14時～15時30分 ㊟先着40人 ㊟ほ도가やえかたり〜べによる紙芝居や腹話術など ㊟8月16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

■スマホの基本

～ガラケーから卒業するために～
🕒9月14日・21日の木曜(全2回)13時30分～16時 ㊟先着10人 ¥500円 持スマートフォン ㊟8月16日9時から電話

桜ヶ丘コミュニティハウス

〒240-0015 岩崎町15-30
☎331-5368 ㊟331-8990 休8/21(月)

■パソコン体験相談会 ㊟

🕒9月6日、10月4日の水曜 10時～12時 ㊟各先着10人

■ポーセラーツ

「マイボウル・マイグラスを作ろう!」
🕒9月10日(日)10時30分～12時 ㊟先着10人 ¥800円

■立体カード作り体験会

🕒9月7日・21日の木曜 10時～12時 ㊟先着6人 ¥300円

共通 ㊟8月16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 休8/21(月)

■子どもおはなし会 ㊟

🕒9月6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 ㊟8月30日9時30分から窓口か電話

■親子おはなし会 ㊟

🕒9月21日(木)10時30分～11時 ㊟2歳以下の乳幼児と保護者 先着10組 ㊟わらべ歌、絵本の読み聞かせなど ㊟9月14日9時30分から窓口か電話

■大人向け図書館ツアー ㊟

🕒9月27日(水)10時～12時 ㊟先着15人 ㊟9月13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8/21(月)、9月4日(月)

■陳臻(Chen-Zhen) 中国二胡コンサート“海”

🕒11月5日(日)14時～ ¥全席指定3,000円(当日3,300円) ㊟出演:陳臻(二胡)、諸井博子(ピアノ)ほか、曲目:「海 その愛」「希望のうた」ほか ㊟8月24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8/21(月)、9月4日(月)

■日本語教室 ㊟

🕒9月1日～9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～ ㊟

🕒9月12日・19日・26日の火曜 10時30分～11時30分※19日はオンライン
㊟外国人と日本人 各先着10組(うち日本人は5組まで) ㊟8月15日10時から窓口・電話・Eメール 氏名(親子とも)・電話番号・子どもの年齢を明記

今井地域ケアプラザ

〒240-0035 今井町412-8
☎351-8812 ㊟351-8814 休8/29(火)

■はじめてみよう!ダンスで脳トレ

🕒9月13日(水)10時～11時 ㊟成人 先着20人 ¥300円 ㊟初心者向けダンス 持室内用運動靴 ㊟8月24日10時から電話

川島町公園こどもログハウス

〒240-0045 川島町825-1
☎㊟ 373-8566 休8/21(月)

■おはなし会 ㊟

🕒9月5日(火)11時～11時20分 ㊟幼児と保護者 ㊟直接会場へ

狩場緑風荘

〒240-0025 狩場町295-2
☎742-2311 ㊟741-2216
✉ryokufuso@clock.ocn.ne.jp 休8/22(火)

■後期趣味の教室 受講生募集

🕒10月1日(日)～2024年3月31日(日) 午前:10時～12時、午後:13時～15時 ㊟市内在住の60歳以上 各10～20人(抽選) ¥受講料無料(教材費・保険料実費) ㊟体操系、文化系合わせて19講座募集※講座名は要問合せ ㊟8月31日必着で窓口(はがき持参)・往復はがき・Eメール 〒住所・氏名・年齢・性別・電話番号・希望教室名を明記

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8/21(月)

■常備菜～福神漬けを作りましょう～

🕒9月29日(金)13時～14時30分 ㊟成人 先着6人 ¥500円 ㊟9月8日から窓口(費用持参)か13時から電話(1週間以内に手続き)

横浜市こども植物園

〒232-0066 南区六ツ川3-122
☎741-1015 ㊟742-7604 休8/21(月)

■楽・楽家庭菜園～秋冬野菜～

🕒9月3日(日)10時～12時 ㊟成人 14人(抽選) ¥1,000円 ㊟8月20日必着で窓口・はがき・FAX・HP 〒住所・氏名(ふりがな)・電話番号・講座名を明記

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

■もしもの体験キャンプ

🕒9月18日(祝・月)10時～15時 ㊟小学生と保護者 16組(抽選) ¥5,000円(追加 3歳以上:2,500円、0～2歳:300円) ㊟8月28日消印有効で往復はがきか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

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

■ほのぼのファミリーキャンプ秋

🕒9月30日(土)13時～10月1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 ㊟自然遊び・クラフト・野外炊事など ㊟8月25日消印有効で往復はがきかHP 〒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

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8/24(木)

■ベビーヨガ&産後のアーユルヴェーダ ㊟

🕒10月10日・17日の火曜(全2回)10時～11時30分 ㊟1歳未満の赤ちゃんと産後の女性 先着16組 ¥3,200円(保育料込み) ㊟9月1日からHP



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 ㊟

🕒8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



★横浜FCの応援に★
スタジアムへ行こう!

8月のホームゲーム
(ニッパツ三ツ沢球技場)

8月20日(日) VS セレッソ大阪
26日(土) VS 横浜F・マリノス



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 fax 333-6309

■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 予
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

■肺がん健診(受診は年度1回) 予 ☎334-6347

☎9月20日(水)〈受付〉9時〜10時30分(予約時に指定)〈予約〉8月23日から区役所本館3階 140歳以上(2024年4月1日時点) 先着50人 ¥エックス線撮影680円※協力医療機関でも実施

■エイズ・梅毒検査 予☎ 匿名での検査 ☎334-6347

※事前に実施状況を電話で問合せください。
☎原則毎週火曜(閉庁日を除く)〈受付〉9時〜9時15分 区役所本館3階 結果を翌週以降の火曜(閉庁日を除く)に説明〈受付〉8時45分〜9時

■食と生活の健康相談 予☎ ☎334-6344

☎①8月24日(木)9時〜、10時〜、11時〜 ②9月5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 予☎ ☎334-6344

☎8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 予☎ ☎334-6344

☎8月18日(金)13時30分〜15時 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 先着20組
離乳食の話、調理実演、試食、個別相談
母子健康手帳・試食用スプーン(親子とも)・タオル



■歯っぴい いきいき1歳児 予☎ ☎334-6344

☎9月6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8月〜10月生まれ 各回先着10人
歯ブラシ(親子とも)・母子健康手帳



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)
☎fax 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
お楽しみ卓球大会	9月17日(日) (8月28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
男子ダブルス テニス大会	9月17日(日) (8月25日必着)	清水ヶ丘公園 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 fax 336-4635 休 8/14(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
ピラティス	8月18日・25日、9月1日・8日の金曜 10時40分〜11時40分	16歳以上 各40人	650円 /回
カーディオ キックボクシング	8月12日・19日・26日、9月2日・9日の土曜 19時40分〜20時40分	中学生以上 各30人	
ズンバ®	8月15日・22日・29日、9月5日の火曜 11時25分〜12時10分	中学生以上 各48人	
夜のリセット ピラティス	8月18日・25日、9月8日の金曜 21時10分〜22時	16歳以上 各40人	

持 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 fax 742-2005

第3期レッスン 参加者2次募集

※詳細は要問合せ

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 850円
	アクアピクス	成人 30人 1,050円
	アクアフィットネス	成人 20人 1,350円
	サップヨガ	成人 10人 1,000円
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
申 8月17日から窓口

常盤公園弓道場

〒240-0067 常盤台42-1
☎fax 333-3735

弓道初心者講習会

☎9月8日〜10月13日の火・金曜※10月10日を除く(全10回)10時〜12時 市内在住・在勤 先着30人 ¥5,000円 弓道の基本動作 ボタンがない服、木綿の靴下
申 9月1日から窓口・電話・FAX 〒住所・氏名・電話番号を明記

申岡こども家庭係 ☎334-6323 fax 333-6309

乳幼児歯科相談 予☎ ☎334-6297

☎8月24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☎ ※予約不要

対象	日程	受付時間
4か月児	9月6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	8月23日(水)、9月7日(木)	
3歳児	8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、歯ブラシ(1歳6か月児、3歳児)、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。
※転入した人には案内が届かない場合がありますのでお問合せください。
※軽装の上、飲み物持参のご協力をお願いします。

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 fax 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〜シーズン5〜 予☎

☎8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 予☎

☎9月9日(土)・29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 申 8月15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 fax 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。

サテライト プレパパ・プレママDAY 予☎

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?
☎9月9日(土)13時30分〜15時 初産で妊娠16週から32週までの妊婦とパートナー 先着6組 沐浴体験・妊婦体験 子育てガイドブック・バスタオル 申 8月19日9時30分から電話

清水ヶ丘公園

〒232-0007 南区清水ヶ丘87-2
☎243-4447 fax 243-4497 休 9/4(月)〜6日(水)

体育館教室 参加者募集

教室名	日程	時間	対象・定員(先着)	費用
幼児体操	9月5日〜26日の 火曜(全4回)	15時〜15時50分	3歳〜年長 5人	3,200円
小学生体操		15時55分〜16時45分	小学生 5人	
バランスボール	9月6日〜27日の 水曜(全4回)	13時30分〜14時30分	18歳以上 各10人	3,800円
バドミントン		前半:9時30分〜11時30分 後半:12時〜14時		2,800円
ボディ デザイン60	9月7日〜28日の 木曜(全4回)	10時〜11時		2,000円

申 8月16日から窓口か電話

平沼記念体育館

〒221-0855 神奈川区三ツ沢西町3-1
☎311-6186 fax 316-8521 休 8/21(月)

定期教室(10〜12月)

※詳細はHPをご覧ください。

曜日	教室名
火	バドミントン、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	はつらつ健康作り、フラダンス、ジュニアテニス・バドミントン

申 9月8日までに窓口・はがき・HP

子どもと読もう 今月の1冊

☎ 保土ヶ谷図書館 ☎333-1336 fax 335-0421

ぶたぶたくんのおかいもの

幼児〜小学校低学年向け

おかあさんに たのまれて、おかいものに でかけた ぶたぶたくん。ぱんやさん、やおやさん、それから おかしやさんへ。とちゅうで おともだちの かあこちゃんや こぐまくんと であいます。さあ、ぶじに おかいものを すませて、おうちに かけるでしょう。

土方久功/作・絵 福音館書店
初めてのおつかいに挑戦するぶたぶたくんを応援したくなる絵本。道中で出会うお店の人たちも個性たっぷりです。



8月号には原則として8月11日〜9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 fax 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 206,012 人

区の家帯数 100,989 世帯

(2023年7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