

➡ ここから14ページまでは **ほどがや区版** です

特集 地域の身近な相談窓口です 8 9
地域のミカタ 地域ケアプラザ

↑↑ 区の人口 206,509人 区の家数 93,940世帯(28年11月1日現在)

ほどがや 12

月号
No.230

区内の自転車事故の特徴

※28年1月1日～10月末累積

- ▶ 8時台と17時台に多い(発生件数:15件)
- ▶ 出会いがしら、曲がり角での右折左折のときが多い(発生件数:20件)
- ▶ 原因は、安全確認・一時停止をしないなど

安全確認をする習慣を付けましょう!

止まれ

この標識がある場合は、必ず止まりましょう



もし、信号を無視して横断中の歩行者に衝突したら...、車道を斜め横断して直進の自転車に衝突したら...損害賠償がいくらかかるか知っていますか?
5千万円以上という高い賠償金もかかる自転車の加害事故。そうならないために、安全な運転を再確認しましょう。

自転車も ハンドル握れば ドライバー

※紙面編集のため、安全に配慮し撮影しています。

区役所地域活動係 ☎334-6302 ☎332-7409

自転車もルールを守って安全に!!

禁止 X

飲酒運転



二人乗り



並走



- 1 自転車は **車道が原則。歩道は例外**です
- 2 車道は **左側を走行**しましょう
- 3 歩道を走行するときは歩行者優先で、**車道寄りを徐行**しましょう
- 4 **安全ルールを守り**ましょう
- 5 **子どもはヘルメットを着用**しましょう

自転車が歩道を走れる事例

- ◎ 道路標識などで指定された場合
- ◎ 13歳未満の子ども・70歳以上の高齢者
- ◎ 法令で定める障害のある身体障害者
- ◎ 車道(道路)の状況を見て、やむを得ない場合



やめよう! 「もしもし」運転 気をつけよう 自転車事故



なぜ携帯電話で話しながら運転してしまうのでしょうか。それは、今しかできないことですか?

電話をしながら運転すると、注意力が散漫になり、人の迷惑になったり、重大な交通事故につながってしまいます。急な変化に対応できず、一瞬の不注意で命を落としてしまうこともあります。

スミマセンでは済まされない事故

事例①

信号無視で交差点に入り、青信号で横断歩道を渡っていた歩行者に衝突し、死亡させてしまった。

損害賠償額 **5,438万円**
(平成19年4月:東京地裁判決)



事例②

夜、ライトをつけないで走行。携帯電話の画面に気が取られ、前方の歩行者に気が付かず衝突し、転倒して歩行困難となる後遺症を負わせてしまった。

損害賠償額 **5,000万円**
(平成17年11月:横浜地裁判決)



もしものときのために...

年1回、自転車安全整備士のいるお店で自転車の点検・整備を受け、TSマーク(有効期限:1年)を貼ってもらいましょう。傷害補償と賠償責任補償の保険が付いています。

また、市交通安全協会でも **年間1,500円**の保険料で **1億円補償**の「ハマの自転車保険」という保険制度を用意しています。詳しい内容については、市交通安全協会のホームページでご確認ください。



横浜市交通安全協会

検索

特集 ぜひ知っていただきたい区の取組や区内の話題などをお知らせします

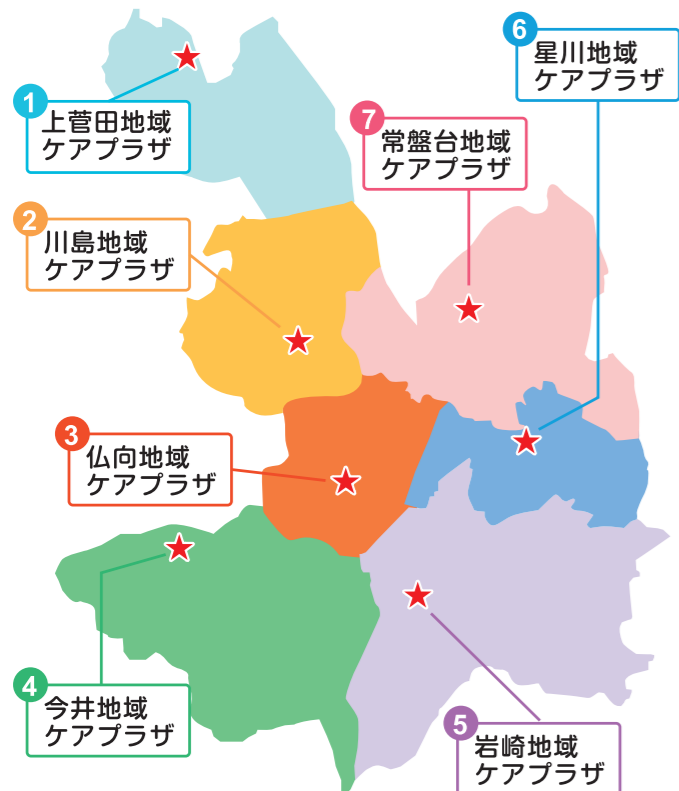
地域のミカタ 地域ケアプラザ

地域の身近な
相談窓口です

保土ヶ谷区には地域ケアプラザが7か所設置されています。地域の**福祉保健の総合相談窓口**として日頃から区民の皆さんに寄り添い、また活動をサポートする福祉保健の拠点として、さまざまな業務を行っています。

今回はその中でも特に皆さんに知っていただきたいポイントをご紹介します。

☎区役所事業企画担当 ☎334-6342 ☎333-6309



| | 名称 | 問合せ先 |
|---|------------|-----------|
| 1 | 上菅田地域ケアプラザ | ☎371-3831 |
| 2 | 川島地域ケアプラザ | ☎370-1550 |
| 3 | 仏向地域ケアプラザ | ☎336-1565 |
| 4 | 今井地域ケアプラザ | ☎351-8812 |
| 5 | 岩崎地域ケアプラザ | ☎334-1551 |
| 6 | 星川地域ケアプラザ | ☎333-9500 |
| 7 | 常盤台地域ケアプラザ | ☎339-5701 |

その1 地域の活動を応援します

地域活動・交流コーディネーター の役割

地域の福祉・保健活動の支援

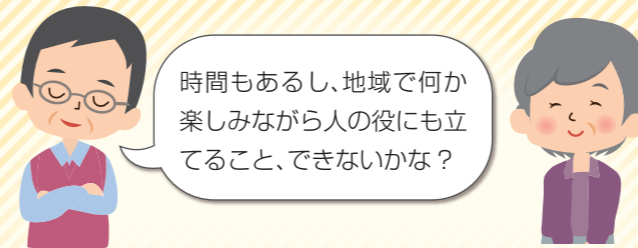
♥場所や機会の提供、PRなど、活動活性化のお手伝いをします。

ボランティア活動の支援

♥担い手の育成や、具体的な活動のサポートをします。

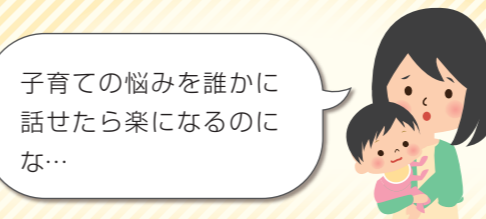
自主事業の開催

♥各種講座やイベントなどを開催します。



「何かしたい」気持ちをサポート！

気持ちはあるけれど、一歩踏み出せない皆さん。まずは地域ケアプラザで思いを話してみませんか？活動場所の紹介はもちろん、ノウハウをお伝える講座や、情報交換・交流をする会も開催しています。



子育ての悩み、相談してみませんか？

親子で遊びながら仲間づくりや情報交換ができる子育て広場や、先輩ママや専門の先生に相談できる事業を実施しています。気分転換と情報収集ができるので一石二鳥です。



余暇を楽しもう！

ダンスやスポーツなど、障害がある人も、そうでない人も一緒に余暇を楽しめる事業を企画しています。お住まいの地域の中で、お友達と楽しいひとときを過ごしてみませんか？

その2 高齢者の身近な相談窓口です

地域包括支援センター の役割

福祉保健の専門職員が、介護保険などのさまざまな相談を無料で受け、必要に応じてサービスや関係機関につなぎます。

介護保険や福祉サービス、施設のこと

介護予防や健康のこと

介護の悩み

お金の管理に関すること



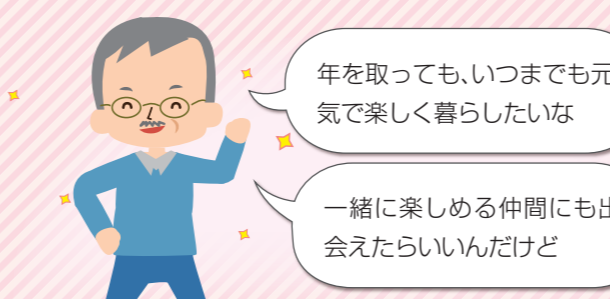
心配ごと、ご相談ください！

地域ケアプラザは**地域の福祉保健の総合相談窓口**です。福祉・保健の専門職員が介護保険サービスなどの情報提供をするだけでなく、皆さんのお話を伺い関係機関との連絡調整なども行います。



高齢者の権利を守ります！

高齢者虐待の防止や消費者被害の防止などに取り組み、**高齢者の皆さんの権利**を守ります。成年後見制度の活用など、ご本人が安心して自分らしく生活できるようサポートします。



いつまでも元気でいるために！

身近な場所での健康づくりに取り組んでいる「きらり☆シニア塾」のほか、地域ケアプラザ独自の事業などをご紹介します。一緒に参加すれば、ご自身の健康はもちろん、新しい仲間にも出会えるかも。

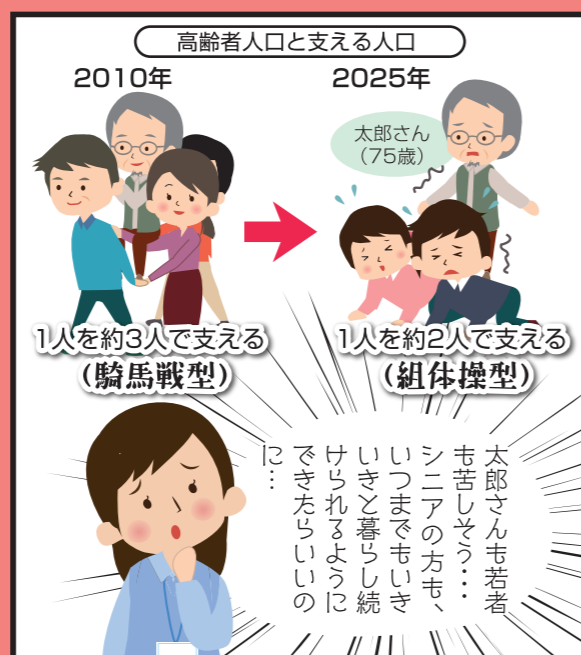
その3 支えあいの仕組みづくりをお手伝いします

生活支援コーディネーター の役割

平成28年4月から、各地域ケアプラザ・区社会福祉協議会に1人ずつ「生活支援コーディネーター」が新たに配置されました。「生活支援コーディネーター」は、高齢者一人ひとりが幸せに暮らせるように、地域の方々と一緒に支えあいの仕組みをつくっていきます。



具体的にどのようなことを行うのかを右の5コマ漫画で見ましょう!!



ほどトピックス 保土ヶ谷区の注目情報をピックアップ

TOPICS

その古紙やプラスチック、きちんと分別できていますか

区役所資源化推進担当
☎334-6304 ☎332-7409

燃やすごみの中には、リサイクルできる古紙やプラスチック製容器包装がたくさん混入しています。分ければ資源に生まれ変わります。分別にご協力ください!

古紙

新聞・雑誌・段ボール・紙パックはもちろん、レシート・シュレッダーで断裁した紙・お菓子の外箱など、多くの紙はリサイクルできます。



例外 燃やすごみとして出すもの

- ・裏紙が銀色の紙パック
- ・裏カーボン紙や捺染紙(アイロンプリント紙)
- ・汚れやにおいのひどい紙類(洗剤の紙製容器、ピザの箱、ヨーグルト・アイスクリームの紙製容器など)

プラスチック製容器包装

お弁当の容器やお菓子の袋など、商品が入っていたものならプラスチック製容器包装として出せます。

☑マークの表示がないものは素材がプラスチックでも、燃やすごみとして出します。※在宅医療用のビニールバッグやチューブなどは☑があっても燃やすごみです。



汚れているプラスチック製容器包装は…?

中をゆすいでください。歯磨き粉などのチューブ類や中を洗うことが難しい袋は中身を使い切れば洗う必要はありませんので、そのままお出しください。

プラスチック製容器包装は、ごみではなく資源物です!

TOPICS

区民企画型講座 もっと知りたい! 発達障害

区役所生涯学習支援係
☎334-6308 ☎332-7409
✉ho-manabi@city.yokohama.jp

身近な人間関係で、些細なことだけれど対応に困ったことはありませんか? 社会での生きにくさを感じたことはありませんか? 「発達障害」を学ぶことで、あなたも相手も、もっと楽になるかもしれません。

主催:ほどがや発達障害ネットワーク運営委員会

| 回 | 日程 | 内容 | 講師 | 会場 |
|---|------------------------|--|----------------------------------|----------------------|
| 1 | 29年1月20日(金) 10時~12時 | 開講式/発達障害を知ろう 発達障害に関する知識を学びます | 発達支援センター/パステル ゾーン育児の会 塚原 敦子氏 | 保土ヶ谷公会堂 |
| 2 | 1月27日(金) 10時~12時 | 発達障害を体感しよう 寸劇で発達障害の疑似体験とワークショップ形式での話し合い | いそごキャラバン 坂本 寿子氏 横浜国立大学 有元 典文氏 | 保土ヶ谷公会堂 |
| 3 | 2月12日(日) 13時~16時 | 公開講座 発達障害があっても生きやすく/閉講式 基調講演「発達障害は発達する」、市の当事者・支援団体のミニ講演など | 花風社 浅見 淳子氏 | ほどがや市民活動センター アワーズ |

☎受付:15分前 ☎原則全回参加可能な方20人(抽選)、公開講座のみ参加30人(抽選) ☎6か月以上、おやつ持参 ¥300円(公開講座のみは100円) ☎1月10日必着ではがき・FAX・Eメール 〒住所・氏名(ふりがな)・電話番号・年齢・応募動機(公開講座のみ希望はその旨)を明記(保育希望者は子どもの名前(ふりがな)・性別・生年月日を明記) 〒240-0001 川辺町2-9 区役所生涯学習支援係「ほどがや発達障害ネットワーク」宛 ※Eメールは件名に「ほどがや発達障害ネットワーク」と明記

TOPICS

ほっとなまちづくりフォーラム 「第34回保土ヶ谷区社会福祉大会」を開催します

区社会福祉協議会 ☎341-9876 ☎334-5805
区役所事業企画担当 ☎334-6342 ☎333-6309

地域のさまざまな福祉保健活動をご紹介します。保土ヶ谷区に広がる温かな福祉の輪をぜひ実感してください!

- 日程** 12月17日(土)
○13時~社会福祉功績者表彰式典(開場:12時30分)
保土ヶ谷区の社会福祉の推進に貢献された、個人や団体の表彰
○14時~保土ヶ谷ほっとなまちづくり活動発表会
・岩間地区、川島東部地区で取り組んでいる活動の発表
・コメンテーター(静岡福祉大学 西尾 敦史氏)による講話
※11時~16時の間、福祉バザーと福祉作品展を実施します。
- 会場** 保土ヶ谷公会堂 ※事前申込み不要、入場無料



福祉バザー

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5回

青少年に寄り添い、地域・人と関わる大切さ 区役所広報相談係
☎334-6221
保土ヶ谷区 青少年の地域活動拠点 HAPPY SQUARE マスター 齋木 茂生さん ☎333-7945



齋木 茂生さん

保土ヶ谷区青少年の地域活動拠点として開設から10年経ったHAPPY SQUARE(天王町1-30-17 1F)。当初は、中・高校生が安心して過ごせる居場所として始まりました。今では宿題や勉強をするために来る子どもも増えたそうです。また、小学生や乳幼児連れの母親が来るなど、集まる人たちの年齢層も広がり、地域の交流の場所となっています。

開設当初からマスターとしてお店に関わっている齋木さん。いつもは、子どもたちの悩みを聞いたり、勉強のアドバイスをしています。長く関わっているためか、子どもたちとは友だちに近い関係性が自然につくられたそうです。「子どもの成長がわかるのが嬉しいです。数年経って社会人になった子どもたちがこの場所に立ち寄り、懐かしいと言ってくれたり、中・高生の悩みを聞いてくれます。みんなに助けてもらっている部分も多いです。」と楽しそうに話してくれました。これからも地域を大切に、拠点の横のつながりや連携をもっと広げたいと言います。

最後に「今の子どもたちは、30年前とは違うストレスをたくさん受けているなと感じます。そんな子どもたちでも、ここでは“素の自分”になって、周りの人と話すことで少しずつ自分と向き合いながら何かしらの感性を磨いてもらえたらうれしいです。」と話してくれました。



ハロウィン時の様子

ほどトピックス 保土ヶ谷区の注目情報をピックアップ

TOPICS

保土ヶ谷区 消防出初式

- 日時** 29年1月6日(金)10時~11時30分(荒天中止)
- 会場** 保土ヶ谷公会堂および周辺(相鉄線「星川」駅徒歩約3分)
※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** 第一部:式典、第二部:消防隊総合訓練、第三部:一斉放水

☎保土ヶ谷消防署
☎334-6696 ㊟334-6699

消防車両の
展示もあります



TOPICS

「第3回ほ도가や防犯川柳コンクール」を開催します

- 応募期間** 12月12日(月)~29年1月13日(金)
- 対象** 区内在住・在勤・在学(小中学生の部・一般の部、一人1句まで)
- 内容** 犯罪・犯罪被害の防止を具体的に呼び掛ける川柳
- テーマ** 小中学生の部:「振り込め詐欺」「こどもの連れ去り」「ひったくり」「空き巣」など
一般の部:「振り込め詐欺」
- 申込方法** 1月13日必着ではがき・FAX・Eメール
〒住所・氏名・年齢・電話番号・作品(句)を明記 ※小中学生の部は学年と学校名も明記
〒240-0001 川辺町2-9 区役所地域活動係「ほ도가や防犯川柳コンクール事務局」宛
※Eメールは件名に「ほ도가や防犯川柳コンクール応募」と明記
※作品の著作権の帰属は保土ヶ谷区とします

☎区役所地域活動係
☎334-6303 ㊟332-7409
✉ho-senryu@city.yokohama.jp

第2回コンクール(27年度実施)
入賞作品の一例

-最優秀賞-
子供等を そっと見守る 町内会

-警察署長賞・小中学生の部-
電話中 お金と聞いたら 気をつけて

-警察署長賞・一般の部-
とりあえず 留守電で聞く オレの声

TOPICS

区民企画型講座 エプロンシアター[®]☆表現力スキルアップ講座

～子どもたちに大人気! 20代からシニアまで、みんなで演じて、盛り上げよう!～
演じるほか、自由参加で「エプロンシアター作り」もやります! 主催:ちくちくシアター運営委員会

| 回 | 日程 | 内容 | 講師 |
|---|-------------|-------------------------------------|------------------------------------|
| 1 | 29年1月20日(金) | 開講式/エプロンシアターって? 初めてでもわかる基礎トレーニング | 元劇団四季俳優・ ヴォイストレーナー 史桜(shio)氏 |
| 2 | 2月3日(金) | 人前に立つ! 演じ方、表現力を磨こう | |
| 3 | 2月17日(金) | 自信を持って演じてみよう、エプロン シアター/閉講式 | |

🕒9時45分~11時45分(受付9時30分~) 🧑15人(抽選)
📅6か月以上 📍ほ도가や地区センター 🆓無料 ※保育希望者で1歳以上の子どもは150円(おやつ代)
📧1月5日必着ではがき・FAX・Eメール
〒住所・氏名(ふりがな)・電話番号・年齢・応募動機を明記(保育希望者は子どもの名前(ふりがな)・性別・生年月日を明記)
〒240-0001 川辺町2-9 区役所生涯学習支援係「ちくちくシアター」宛 ※Eメールは件名に「ちくちくシアター」と明記

☎区役所生涯学習支援係
☎334-6308 ㊟332-7409
✉ho-manabi@city.yokohama.jp

TOPICS

図書修理ボランティア養成講座 受講生募集

本の修理を行うボランティア活動に参加してみませんか? 初めての方も基本から実習まで分かりやすく学ぶことができる講座です。ぜひご参加ください!

| 回 | 日時 | 内容 | 講師 |
|---|-------------|---------------|--------|
| 1 | 29年1月26日(木) | 基礎編 本の壊れ方と修理① | 本の修理磯子 |
| 2 | 2月2日(木) | 基礎編 本の壊れ方と修理② | |
| 3 | 2月9日(木) | 応用編 糸綴じなど | |
| 4 | 2月16日(木) | 応用編 見返しの種類と分解 | |

🕒14時~17時 📍ほ도가や市民活動センター アワーズ 🧑原則全日参加できる人、現在図書修理の活動をしている人、これから活動したい人 15人(抽選) 🆓無料 📧1月11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 区役所生涯学習支援係「図書修理ボランティア養成講座」宛
※Eメールは件名に「図書修理ボランティア養成講座」と明記

☎区役所生涯学習支援係
☎334-6308 ㊟332-7409
✉ho-manabi@city.yokohama.jp

三師会がお届けする健康・医療コラム 第58回

インフルエンザを予防しましょう

古川医院 古川 誠一

例年、冬を迎えるとインフルエンザが流行するため、予防接種を受ける方が増えてきます。インフルエンザ予防接種を受けることで感染を防止、発症した際も重症化を軽減する効果が認められています。市内に住民登録があり、接種日に65歳以上の方は12月31日までは費用の一部が免除され、インフルエンザワクチンの接種を協力医療機関で受けることができます。住所・氏名・年齢を確認できるもの(健康保険証、運転免許証など)をお持ちください。自己負担金額は2,300円(注)です。

なお、一般の方の接種は最寄りの医療機関で行うことができます。一般にはインフルエンザワクチンは、接種して2週間目頃から5か月間程度効果が持続するとされています。接種する時期は、年によって異なりますが、12月頃からインフルエンザの流行が始まることを考えると、12月頃までに接種を完了することが望めます。インフルエンザワクチンを接種し、インフルエンザを予防しましょう。

(注)世帯全員が市民税非課税の方は、必要な書類があれば、接種費用が全額免除されます。詳しくはお問い合わせください。

☎区役所福祉保健課 ☎334-6344 ㊟333-6309

保土ヶ谷区医師会

検索

かるがも 掲示板 区役所や区内公共施設などの事業やイベントなどをご案内します

アイコン凡例

- 🕒 日時・期間
- 📍 会場
- 👤 対象・定員
- 💰 費用
- 🎒 持ち物
- 📄 内容
- 📝 申込み
- 🗨️ 問合せ
- ☎️ 電話(番号)
- 📠 ファクス(番号)
- ✉️ Eメール(アドレス)
- 🏠 ホームページ
- 🏖️ 休館日
- 🆓 無料
- 👶 保育
- 📅 要予約

区役所から

高齢者囲碁・将棋大会 無料

🕒 29年1月30日(月)10時~16時(受付:9時30分) 📍 保土ヶ谷公会堂 🏠 区内在住の60歳以上 申 1月13日までに窓口か電話 区老人クラブ連合会事務局(岩間町1-7-15三師会館内) ☎️ 331-3322、☎️ 334-6382

エコ・クッキング講座 無料

🕒 29年1月27日(金)10時30分~13時30分 📍 東京ガス横浜ショールーム(西区みなとみらい3-5-1 MARK ISみなとみらい4階) 🏠 40人(抽選) 📄 和風コーストビーフ、海老入り蓮根餅のきのこあなか、きのこ生姜の混ぜご飯、りんごかん 申 1月6日必着ではがき・電話・FAX・Eメール 〒住所・氏名・電話番号を明記 〒240-0001 川辺町2-9 区役所企画調整係 ☎️ 334-6228 ☎️ 333-7945 ✉️ ho-eco@city.yokohama.jp

保土ヶ谷区賀詞交換会

🕒 29年1月6日(金)12時~13時15分 📍 ほどがや地区センター ¥2,000円 申 12月14日までに参加費持参で区役所窓口(本館2階20番) 🏠 庶務係 ☎️ 334-6203 ☎️ 334-6390

難病講演会

「全身性エリテマトーデス」 無料 🕒 29年2月8日(水)14時~16時 📍 保土ヶ谷公会堂 🏠 市内在住の全身性エリテマトーデスの患者、家族 先着70人 📄 専門医による疾患や治療の解説、療養生活の注意点の講演会 申 12月15日から電話かFAX FAXは〒住所・氏名・電話番号・講演会名を明記(保育は1月10日までに要連絡) 🏠 高齢者支援担当 ☎️ 334-6324 ☎️ 331-6550

ブルガリア交流 ピアノコンサート 無料

🕒 12月14日(水)16時30分~(開場:16時) 📍 保土ヶ谷公会堂 ※直接会場へ 🏠 ブルガリアのプロピアニストによる演奏ほか 🏠 生涯学習支援係 ☎️ 334-6307 ☎️ 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~

🕒 12月9日(金)・24日(土)9時30分~(売切れ次第終了) 📍 区役所前広場(天候などにより中止する場合があります。マイバッグ持参) ※直接会場へ 🏠 地域力推進担当 ☎️ 334-6380 ☎️ 332-7409

申告の準備 そろそろ始めていますか？

個人の市・県民税の申告期間は、29年2月16日~3月15日(予定)になります。申告する場合は、各種の支払証明書を紛失しないように注意してください。また、証明書が郵送されていない方は、支払先へ確認してください。

証明書の例

- 生命保険料支払証明書
- 地震保険料支払証明書
- 国民健康保険料、後期高齢者医療保険料、介護保険料の「年間納付済額のお知らせ」、国民年金保険料控除証明書

★医療費控除を受ける場合・・・

保管している領収書を、受診者・医療機関ごとに集計をしてください。

★「源泉徴収票」を紛失した場合・・・

源泉徴収票は、給料などを支払った会社が、従業員にお渡しするものです。紛失してしまった場合は、勤務先に相談してください。

市・県民税 ミニ知識 ~引っ越した場合、市・県民税はどこに納めるの?~

- Q. 4月に保土ヶ谷区から区外に引っ越しましたが、市・県民税支払い通知が郵送されてきました。なぜでしょうか。
- A. 市・県民税は、1月1日現在の住所地で1年分の額が課税されます。保土ヶ谷区役所からの通知でお支払いください。

🏠 市民税担当 ☎️ 334-6241 ☎️ 332-7489

施設から

今井地区センター

〒240-0035 今井町412-8 🕒 12/27(火) ☎️ 352-1183 ☎️ 352-1196 ~29/1/3(火)

■ワインのお話と試飲会

🕒 12月22日(木)15時10分~16時50分 🏠 成人 先着12人 ¥500円 申 12月15日9時30分から窓口(電話は翌日9時30分から)

■体験! ゲームのプログラマー

🕒 29年1月14日(土)①10時~11時、②13時30分~14時30分 🏠 小学3~6年生 各先着8人 ¥300円 申 12月15日9時30分から窓口(電話は翌日9時30分から)

■男のおもてなし~料理教室~

🕒 29年1月26日(木)10時10分~13時 🏠 成人男性 先着12人 ¥1,800円 申 12月15日9時30分から窓口(電話は翌日9時30分から)

ほどがや地区センター

〒240-0003 天王町1-21 🕒 12/19(月)・28 ☎️ 333-0064 ☎️ 520-1650 (水)~29/1/4(水)

■子ども生け花教室~お正月の生け花~

🕒 12月26日(月)13時~14時30分 🏠 小・中学生 先着15人 ¥200円 申 12月15日から窓口(電話は翌日から)

西谷地区センター

〒240-0052 西谷町918 🕒 12/19(月)・28 ☎️ 371-3794 ☎️ 370-3161 (水)~29/1/4(水)

■にしや理科っこクラブ 無料

🕒 12月14日、29年1月25日、2月22日、3月22日の水曜 15時~17時(時間内参加自由) 🏠 小学生 申 直接会場へ

■包丁の砥ぎ方講座

🕒 29年1月29日(日)10時~11時30分 🏠 成人 先着16人 ¥300円 持 包丁2本まで、雑巾 申 1月8日10時から電話

桜ヶ丘コミュニティハウス

〒240-0015 岩崎町15-30 🕒 12/19(月)・29 ☎️ 331-5368 ☎️ 331-8990 (木)~29/1/3(火)

■おはなしの会 無料

🕒 29年1月21日(土)14時~ 🏠 先着15人 申 12月17日から窓口(電話は翌日から)

■おやこあそび

🕒 29年1月24日・31日、2月7日・21日・28日、3月7日の火曜(全6回) 10時~11時30分 🏠 2歳以上の未就園児と保護者 先着12組 ¥300円 申 12月20日から窓口(電話は翌日から)

■手芸講座 手縫いの移動ポケット

🕒 29年1月26日(木)9時30分~12時 🏠 先着12人 ¥700円 📄 1歳以上(300円) 申 12月15日から窓口(電話は翌日から)

常盤台コミュニティハウス

〒240-0067 常盤台53-2 🕒 12/26(月)・29 ☎️ 348-8277 ☎️ 348-8288 (木)~29/1/3(火)

■ときわカフェ

🕒 12月23日(祝・金)11時~14時 ¥100円 申 直接会場へ

■親子初釜「抹茶の会」

🕒 29年1月12日(木)10時~12時 🏠 未就園児と保護者 先着20組 ¥100円 申 12月15日から窓口か電話

■スポーツウォーキング講座

🕒 29年1月26日(木)13時~15時 🏠 先着20人 ¥100円 申 12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 🕒 12/29(木)~29/1/3(火)

■横浜出前くぬぎ台寄席~落語ほか~ 無料

🕒 29年1月15日(日)14時~15時30分 🏠 先着60人 申 12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 🕒 12/29(木)~29/1/3(火)

■お楽しみ寄席 無料

🕒 29年3月2日(木)13時30分~ 🏠 先着30人 📄 落語・大道芸 申 1月15日から窓口か電話

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 🕒 12/19(月)・29 ☎️ 713-6625 ☎️ 713-6695 (木)~29/1/3(火)

■ごんたカフェ

🕒 12月10日(土)13時30分~15時30分 🏠 65歳以上 ¥300円 📄 クリスマス会 申 直接会場へ

川島地域ケアプラザ

〒240-0045 川島町360-2 🕒 12/19(月)・29 ☎️ 370-1550 ☎️ 744-6443 (木)~29/1/3(火)

■ぴーすらんどクリスマス会 無料

🕒 12月14日(水)10時~11時 🏠 未就学児 申 直接会場へ

■介護者のつどい~やきいもの会~

🕒 12月20日(火)13時30分~15時 🏠 介護をしている人 ¥100円 申 事前に窓口か電話

常盤台地域ケアプラザ

〒240-0067 常盤台53-2 🕒 12/19(月)・29 ☎️ 339-5701 ☎️ 339-6068 (木)~29/1/3(火)

■赤十字救急法養成講座

🕒 29年1月7日(土)~9日(祝・月)9時~17時(全3回) 🏠 15歳以上 先着30人 ¥3,200円 申 12月15日から往復はがき 〒住所・氏名・年齢・性別・電話番号を明記

かるがも 掲示板

区役所や区内公共施設などの事業やイベントなどをご案内します



施設から 12ページからの続き

星川地域ケアプラザ

〒240-0001 川辺町5-11 休12/26(月)・29(木)~29/1/3(火)
☎333-9500 ㊟340-2100

■リンパマッサージ&ストレッチ

🕒29年1月28日(土)10時~12時 ㊟成人 先着20人 ※区内在住優先 ¥300円(保険料など) ㊟正しい姿勢や歩き方、肩こり腰痛の予防・解消のストレッチ ㊟12月15日10時から窓口か電話

保土ヶ谷区国際交流コーナー

〒240-0004 岩間町1-7-15 休12/12(月)・19(月)・☎337-0012 ㊟337-0013 28(水)~29/1/4(水)

■日本語教室 ¥0

🕒12月15日~29年1月7日の木曜夜、金曜午前、土曜午後※12月22日は持ち寄りパーティ。12月23日~29年1月6日は休み ㊟外国人

■ハローギャザリング ¥0

🕒12月17日(土)15時~16時30分 ㊟外国人、日本人 ㊟通報訓練

■外国人母親交流会~びっころ~ ¥0

🕒12月20日(火)10時30分~11時30分 ㊟外国人(日本人は要申込み) ㊟みんなで遊みましょう!

㊟岩間市民プラザ3階 ㊟詳しくは国際交流コーナーへ問合せを

保土ヶ谷図書館

〒240-0006 星川1-2-1 休12/19(月)・29(木) ☎333-1336 ㊟335-0421 ~29/1/3(火)・10(火)

■親子おはなし会 ¥0

親子で一緒に絵本の読み聞かせやわらべうたを楽しみましょう。
🕒12月15日(木)①10時30分~、②11時~ ㊟0~2歳の乳幼児と保護者 ㊟直接会場へ

■定例おはなし会 ¥0

🕒12月21日(水)15時30分~ ㊟幼児~小学生(1人でお話を聞ける子ども) ㊟絵本、紙芝居、すばなし ㊟直接会場へ

こども植物園

〒232-0066 南区六ツ川3-122 休12/19(月)・29(木) ☎741-1015 ㊟742-7604 (木)~29/1/3(火) ㊟r-moushikomi.199@hama-midorinokyokai.or.jp

■お正月遊び ¥0

🕒29年1月4日(水)~7日(土)9時~16時30分 ㊟竹馬、羽子板、福笑い、お手玉など ㊟直接会場へ

■こま回し&カルタとり大会 ¥0

🕒29年1月4日(水)13時30分~15時 ㊟輪切りの木でこま作り、植物園カルタ遊び ㊟直接会場へ

■ガーデニング講習会~さくらそうの育て方~

🕒29年1月26日(木)13時30分~15時30分 ㊟成人 25人(抽選) ¥2,000円 ㊟講義、実習 ㊟1月12日必着で窓口・はがき・FAX・Eメール 〒住所・氏名・電話番号・事業名を明記

川島町公園こどもログハウス

〒240-0045 川島町825-1 ☎㊟373-8566 休12/19(月)・29(木)~29/1/3(火)

■放課後おたのしみタイム ¥0

🕒12月21日(水)15時45分~16時15分 ㊟中学生以下 ㊟直接会場へ

男女共同参画センター横浜

〒244-0816 戸塚区上倉田町435-1 休12/22(木)~24(土) ☎862-5052 ㊟862-3101 29(木)~29/1/3(火) ㊟http://www.women.city.yokohama.jp/y

■女性のためのパソコン講座「再就職・転職のためのパソコン講座」

🕒29年1月12日(木)・13日(金)・16日(月)・17日(火)・19日(木)10時~15時30分(全5回) ㊟女性 先着12人 ¥18,000円(テキスト代込) ㊟12月15日から窓口・専用電話(☎862-4496)・ホームページ

※保育は1歳6か月~未就学児、4日前までに要予約、有料
㊟こどもの部屋 ☎862-4750

三ツ沢公園青少年野外活動センター

〒221-0855 神奈川県三ツ沢西町3-1 ☎314-7726 ㊟311-6444 休12/12(月)・29(木)~29/1/3(火)

■ヨガ&太極拳入門

🕒29年1月10日・17日・24日、2月7日・14日・21日・28日、3月7日・14日・21日の火曜(全10回)13時~14時30分 ㊟16歳以上の初心者 先着16人 ¥4,500円(500円/回) ㊟12月19日から電話

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 休29/1/1(日) ☎811-8444 ㊟812-5778 ~3(火) ㊟http://www.yspc.or.jp/kodomo_yc_ysa/

■ヨガ教室Ⅲ

🕒29年1月10日・17日、2月7日・14日・21日・28日、3月7日・14日・21日の火曜(全9回)10時~11時30分 ㊟16歳以上 25人(抽選) ¥4,500円 ㊟12月19日消印有効

■おひさまクラブⅣ

自然観察や野遊び、クラフト、おやつ作りなどの自然遊び教室です。

🕒29年1月11日・18日・25日、2月1日・8日・15日・22日の水曜(全7回)14時~16時 ㊟5・6歳の未就学児と保護者25組(抽選) ¥7,000円/組(追加:成人4,000円、5・6歳3,000円、4歳以下500円) ㊟12月26日消印有効

■ピラティス&有酸素運動Ⅲ

🕒29年1月11日・18日、2月8日・15日・22日、3月1日・8日・15日・22日の水曜(全9回)10時~11時30分 ㊟16歳以上 25人(抽選) ¥4,500円 ㊟12月19日消印有効

■アロマ教室⑤

🕒29年1月26日(木)10時30分~11時50分 ㊟女性16歳以上 10人(抽選) ㊟花粉症緩和グッズ ¥1,800円 ㊟12月26日消印有効

上記4行事の申込方法:それぞれの申込締切日までに往復はがきかホームページ 〒住所・氏名(フリガナ)・電話番号・年齢・性別・メールアドレス・事業名を明記

年末年始のお知らせ

区役所

12月29日(木)~29年1月3日(火)までお休みとなります。
※戸籍関係の届出は「夜間窓口」でお取り扱いします。

ごみの収集

■燃やすごみ、燃えないごみ、スプレー缶、乾電池

| | 月・金曜が収集日の地域 | 火・土曜が収集日の地域 |
|----|--------------|------------------|
| 年末 | 12月30日(金)まで | 12月29日(木)まで (※) |
| 年始 | 29年1月6日(金)から | 29年1月5日(木)から (※) |

(※)…臨時収集となります

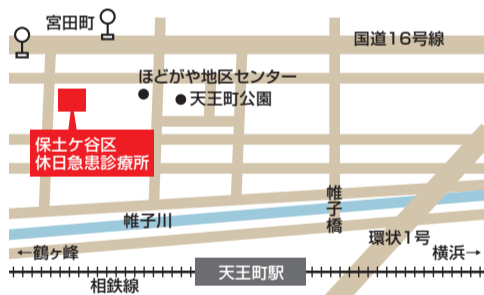
■資源物(プラスチック製容器包装、缶・びん・ペットボトル、小さな金属類)
12月31日(土)から29年1月3日(火)までを除き、通常通り収集します。

行政サービスコーナー(横浜駅・三俣川駅・東戸塚駅など)

12月29日(木)~29年1月3日(火)までお休みとなります。

急に具合が悪くなったら…

保土ヶ谷区休日急患診療所をご利用ください。



所在地:天王町1-21

開院日時
日曜、祝日、年末年始(12月30日~29年1月3日)
10時~16時
(受付9時30分~15時30分)

診療科目
内科、小児科

問合せ ☎335-5975

各施設の休館日(「施設から」に掲載されている施設を除く)

| 施設名 | 休館日 |
|----------------|-----------------------------|
| 初音が丘地区センター | 12月19日(月)・28日(水)~29年1月4日(水) |
| 笹山小学校コミュニティハウス | 12月29日(木)~29年1月3日(火) |
| 今井地域ケアプラザ | 12月30日(金)~29年1月3日(火) |
| 岩崎地域ケアプラザ | 12月19日(月)・29日(木)~29年1月3日(火) |
| 上菅田地域ケアプラザ | 12月29日(木)~29年1月3日(火) |

| 施設名 | 休館日 |
|-------------------|-----------------------------|
| 仏向地域ケアプラザ | 12月27日(火)・29日(木)~29年1月3日(火) |
| ほどがや市民活動センター アワーズ | 12月19日(月)・29日(木)~29年1月3日(火) |
| 狩場緑風荘 | 12月27日(火)~29年1月4日(水) |
| 瀬戸ヶ谷スポーツ会館 | 12月19日(月)・28(水)~29年1月4日(水) |
| 常盤公園弓道場 | 12月12日(月)・29日(木)~29年1月3日(火) |

かるがも 掲示板

区役所や区内公共施設などの事業やイベントなどをご案内します

保健・子育てインフォメーション

申問 健康づくり係 ☎ 334-6345~7 fax 333-6309

■胃がん検診予 (受診は年1回) ☎ 251-2363(結核予防会)

☎ 29年1月27日(金) ※当日の受付時間、注意事項は予約受付時に説明
(予約)12月26日~29年1月12日の平日9時~12時
☎ 区役所3階 ☎ 満40歳以上 40人 ☎ X線間接撮影(バリウム検査)1,570円
※協力医療機関でも3,140円で実施

■肺がん・子宮がん・乳がん・大腸がん検診、PSA検査、横浜市健康診査 予

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

■エイズ・梅毒検査 予☎ 匿名での検査 ☎ 334-6347

☎ 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☎ ☎ 334-6346

糖尿病、高血圧、脂質異常症、貧血などの生活習慣病予防、禁煙の相談
☎ ①12月22日(木)9時~、10時~、11時~ ②29年1月10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

■子どもの食事相談予☎ ☎ 334-6346

☎ 12月16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☎ ☎ 334-6346

☎ 12月16日(金)13時30分~15時 ☎ 区役所本館3階302会議室 ☎ 生後7~
8か月児(離乳食1日2回程度) 先着25人 ☎ 離乳食の話、調理実演、試食、個別
相談 ☎ 離乳食用スプーン、タオル、スタイ、母子健康手帳

■歯っぴいいきいき1歳児予☎ ☎ 334-6347

☎ 29年1月11日(水)9時45分~11時15分〈予約〉12月15日から ☎ 区役所
本館3階 ☎ 27年12月~28年2月生まれ 先着30人 ☎ ナイロン歯ブラシ(親
子とも)、母子健康手帳

申問 子育て家庭係 ☎ 334-6297 fax 333-6309

■妊産婦健康相談予☎

☎ 12月16日(金)9時~11時 ☎ 区役所本館3階母子相談室 ☎ 妊娠中・産後
1年以内の方 ☎ 母子健康手帳

■乳幼児歯科相談予☎

☎ 12月15日(木)13時30分~14時45分 ☎ 区役所本館3階母子相談室
☎ 未就学児 ☎ ナイロン歯ブラシ、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 | 12月21日(水) | 12時45分~13時45分 |
| 1歳6か月児 | 12月14日(水) | 9時~9時45分 |
| | 29年1月5日(木) | 12時45分~13時45分 |
| 3歳児 | 12月22日(木) | 12時45分~13時45分 |

☎ 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(4か月児)、ナイロン歯ブラシ(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い合わせください。

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11階
☎ 340-0013 fax 332-3190 休日・月曜(月曜祝日の場合は火曜)、12/28
(水)12:30~29/1/3(火) <http://www.kokoro.org/>

■パパデー~ほどがやのクリスマスコンサート~ ☎

☎ 12月17日(土)10時30分~11時30分 ☎ 0歳~未就学児と保護者 ☎ 直接会場へ

■横浜子育てサポートシステム 入会説明会 ☎

子どもを預けたい方と子育てを応援したい方(預かる方)を対象とした説明会です。
子育てサポートシステムの仕組みをお話します。お気軽にご参加ください。
☎ 29年1月12日(木)10時30分~11時30分 ☎ 子ども(生後57日~小学6年
生)を預けたい方、預かる方(市内在住の成人で健康な方) 先着15人
申問 12月15日から窓口か電話 ☎ 333-3885

■おでかけパパデー~バランスボールであそぼう!~ ☎

☎ 29年1月21日(土)10時30分~11時30分 ☎ 仏向地域ケアプラザ ☎ 0歳
~未就学児と保護者 先着15組 ☎ 12月20日から窓口か電話 ☎ こころ、
仏向地域ケアプラザ ☎ 336-1565

スポーツ情報

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 12/30(金)~29/1/4(水)13時

■当日参加型教室 ※開催日など詳細は問合せを

| 曜日 | 教室名(開催時間) | 曜日 | 教室名(開催時間) |
|----|--|----|------------------------------|
| 月 | ソフトヨガ(10時40分~11時50分) | 木 | ソフトヨガ(13時~14時10分) |
| | アロマヨガ(19時40分~20時40分) | | |
| 火 | テニスタイム(21時15分~22時45分) | 金 | ビギナーエアロ(10時40分~11時40分) |
| | フットサルタイム(21時15分~22時45分) | | ピラティス(21時10分~22時10分) |
| 水 | バレーボールタイム/バスケットボールタイム(19時15分~20時45分と21時15分~22時45分を週替わりで開催) | 土 | カーディオキックボクシング(19時40分~20時40分) |
| | | | フットサルタイム(19時15分~20時45分) |
| | | | ※テニスタイム(7時30分~9時) |

¥500円(テニスタイムのみ1,000円) ☎ 開始時間20分前(※のみ10分前)から
受付(先着順) ☎ 中学生以上(中学生は19時以降の教室は要保護者同伴か送迎)

区民大会

☎ 区体育協会事務局(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・問合せ先 |
|----------------------|---------------------------|------------------|-----------------|---------------------|
| 新春バレーボール | 29年1月22日(日) (1月10日必着) | 保土ヶ谷 スポーツセンター | 5,000円/ チーム | 山崎 都 ☎ 382-8722 |
| 第212回 お楽しみ卓球 | 29年1月22日(日) (12月22日必着) | 保土ヶ谷 スポーツセンター | 800円/人 | 石田 昌子 ☎ 332-3646 |
| フットサル (ママさん・パパさん) | 29年2月5日(日) (1月14日必着) | 保土ヶ谷 スポーツセンター | 10,000円/ チーム | 松尾 高彦 ☎ 742-6557 |

はなももレター

■12月1日は世界エイズデー

~知っていても、わかっていても AIDS IS NOT OVER~

世界規模でのエイズまん延の防止、エイズ患者やHIV感染者に対する差別・偏見の解消を目的に、WHO(世界保健機関)が1988年に制定しました。毎年12月1日を中心に、世界中でエイズに関する啓発活動が行われます。

区役所でも、世界エイズデーに合わせて庁舎内でレッドリボンの配布やポスターの掲示をしています。

※レッドリボンは「HIV・エイズと共に生きる人々への理解と支援の気持ち」を表します。

☎ 区役所健康づくり係 ☎ 334-6346 fax 333-6309

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 fax 334-5805
休 12/29(木)~29/1/3(火)

■音声訳 ボランティア入門講座

視覚障害者の目の代わりとなって「情報を音声で届ける」ための発声方法や録音操作など基礎から学ぶ入門講座です。

☎ 説明会:29年1月19日(木)10時~12時、講座:1月26日~3月16日の木曜(全8回)10時~12時※2月16日は10時~15時 ☎ 地域の音声訳グループで活動可能で説明会と講座(全8回)に参加可能な方 20人(抽選) ¥500円(資料代ほか) ☎ 1月17日必着で窓口・電話・FAX

■善意銀行【9月分】

保土ヶ谷福祉健康マージャン推進クラブから寄付がありました。ありがとうございました。

すみれ通信~区民の情報広場~

※区民が主催する活動を掲載

■横浜国立大学邦楽研究会 定期演奏会 ☎

歴史ある和楽器サークル 邦楽研究会の定期演奏会です。
☎ 12月17日(土)14時~(開場:30分前) ☎ 岩間市民プラザ ☎ 横浜国立大学 邦楽研究会 ☎ ynu.houken@gmail.com

ギャラリーガイド Gallery Guide

区民ギャラリー(区役所1階ロビー) ☎ 334-6305

- 狩場写真会写真展 12月14日(水)~20日(火)
 - サークルかけはし講師作品展 12月22日(木)~29年1月6日(金)
- ### アーバンアートほどがや(JR保土ヶ谷駅ビル3階) ☎ 334-6305
- 大パノラマ写真画展 12月21日(水)~29年1月5日(木)
 - 『保土ヶ谷よいまち』版画カレンダー原画展 29年1月7日(土)~16日(月)

岩間市民プラザギャラリー ☎ 337-0011

- 休 12/12(月)・19(月)・29(木)~29/1/3(火)・10(火)
- 偕恵いわまワークス作品展 12月2日(金)~15日(木)
- 「模写」から生まれた私の絵
~カレンダー原画展~



12月号には原則として12月11日~29年1月10日の情報を掲載しています。

保土ヶ谷区役所

〒240-0001 保土ヶ谷区川辺町2-9
☎ 334-6262(代表)

編集・発行 広報相談係

☎ 334-6222 fax 333-7945

本紙の情報はホームページにも掲載しています

保土ヶ谷区役所 検索

ツイッターで情報配信

