

➡ ここから12ページまでは **ほどがや区版** です

特集1 公園・道路 だれが清掃しているか知っていますか?・・・6

特集2 親子で参加しよう 外遊び・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・7

↑↑区の人口 206,411人 区の家数 93,854世帯(28年7月1日現在)

ほどがや 8月号

No.226



私たち、ヘルスマイトです!



☎ 区役所健康づくり係 ☎ 334-6347 ☎ 333-6309



ヘルスマイトは、「私たちの健康は私たちの手で」を合言葉に、地域で食を中心とした健康づくりの実践及び普及・啓発を推進している全国組織のボランティア団体で、現在保土ヶ谷区では115人が活動しています。

ヘルスマイトとは
食生活等改善推進員の愛称です。

地域の食文化を大切に、小学校での食育活動や町内会・地域ケアプラザなどで活動を行っています!



▲町内会からの依頼講座

主食・主菜・副菜を組み合わせ食べてみましょう!

おいしい料理ができましたよ!



▲小学生を対象にしたキッズ料理教室



▲男の料理教室

今日の料理、家でも作りたいな!

あなたもヘルスマイトになりませんか?

「食生活等改善推進員養成セミナー」を受講修了後、ヘルスマイトとして活動することができます。「自分の健康が気になる」「健康づくりと料理に関心がある」「ボランティア活動をやってみたい」、そんな方はぜひご応募ください!



▲ヘルスマイト手作りの食事バランスガイドタペストリー

食生活等改善推進員養成セミナー

開催日時 9/30、10/14・28、11/18、12/9、29年1/20、2/17、3/10の金曜(全8回)13時30分～16時

※このほか横浜市合同研修会(12月5日)・活動事例報告会(平成29年2月1日)を実施予定。
※全8回出席された方に修了証を差し上げます。

☎ 区役所301・302会議室ほか ☎ 区内在住で健康づくりに関心がある方30人(抽選) ☎ 健康づくりと食生活、生活習慣病予防、運動・休養、調理、食品衛生、食育、食生活等改善推進員の役割についてなど 運1,188円(テキスト代) ☎ 9月16日必着ではがき・FAX・Eメール 〒住所・氏名・年齢・電話番号を明記 ※Eメールの場合件名に「食改セミナー受講」と明記 〒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」宛

☎ 334-6346 ☎ 333-6309
✉ ho-kenkou@city.yokohama.jp

携帯電話からの申込みはこちら▶



ヘルスマイトは

昨年結成50周年を迎えました!

保土ヶ谷区食生活等改善推進員会は平成27年で50周年の節目を迎えました。そこで記念式典を行い、長年にわたり食生活等改善推進員として活動している方に、保土ヶ谷区長から感謝状を授与するとともに、「健康寿命を延ばすためには」をテーマとした講演会を開催しました。



ヘルスマイトのオススメレシピ

素揚げで野菜をおいしく
カラフル野菜の揚げ浸し



1人分 112kcal 塩分 1.5g

材料(4人分)

- ナス 2本(200g)
- ししとう 4本
- カボチャ(くし形) 2切(150g)
- ニンジン 100g
- 赤ピーマン 1個
- 長ネギ 1/3本
- ショウガ 1片
- めんつゆ(2倍濃縮) 60ml
- 水 60ml
- サラダ油 適量

作り方(調理時間30分)

- ① ナスはへたを取って縦半分に切り、皮目に細かく包丁を入れて食べやすい大きさに切る。
- ② ししとうは切れ目を入れ、カボチャはくし形を3等分する。
- ③ ニンジンは薄い半月切りにし、赤ピーマンは乱切りにする。
- ④ 長ネギは小口切り、ショウガは千切りにして②に入れる。
- ⑤ ①・②・③を油で揚げ、すぐに④に漬ける。
- ⑥ 粗熱を取って、冷蔵庫で冷やす。

緑が鮮やかでヘルシーなおやつ
小松菜の蒸しケーキ



1台分 560kcal 塩分 1.2g

材料(18cmリング型1台分)

- 小松菜 3株(100g)
- 卵 1個(50g)
- 牛乳 80ml
- レーズン 40g
- ホットケーキミックス 150g
- バター 少々

作り方(調理時間30分)

- ① 小松菜はざく切りにする。
- ② 小松菜、卵、牛乳をミキサーにかけてペースト状にし、レーズンを混ぜ合わせる。
- ③ ボウルにホットケーキミックスと②を入れて混ぜ、バターを塗った型に入れる。
- ④ 蒸気が上がった蒸し器で、強火で20分ほど蒸す。

特集1 ゼビ知っていただきたい区のお組や区内の話などをお知らせします

公園 道路 だれが清掃しているか知っていますか？

普段皆さんが何気なく利用している公園や道路は、地域のボランティアの皆さんによってきれいになっています。今回はそんな地域で活躍するボランティア団体をご紹介します。

国土ケ谷土木事務所 ☎331-4445 図335-0531

◆公園
公園愛護会

公園の片隅で**黄色いごみ袋**を見かけたことはありませんか？



その公園では「**公園愛護会**」が活動を行っています。

横浜市公園愛護会キャラクター「あいごぼん」

? 公園愛護会って

地域の皆さんを中心としたボランティア団体です。市民の共有財産である身近な公園の維持管理にご協力いただいています。土木事務所が管理する区内160か所の公園のうち、144か所で、公園愛護会が活動しています。

公園愛護会はこんな活動をしています！

清掃



清掃で出たごみは市から物品支援として配布されている「黄色いごみ袋」に詰めます



花壇づくり



美しい花壇づくりは地域の安全にも一役かっています



堆肥づくり



公園の落ち葉を利用して堆肥づくり



草刈り



講習を受けて草刈り

せん定



中にはプロ顔負けのせん定をする人も



◆道路
ハマロード・サポーター

土木事務所が管理する区内の道路では、自治会町内会・商店街連合会・老人クラブ・企業の方など、24団体、926人の方がハマロード・サポーターとして区内23,300mの清掃活動を行っています。

清掃の様子



? ハマロード・サポーターって

地域の身近な道路を対象に、地域のボランティア団体と行政が協働して、身近な道路の美化や清掃を行っています。

今年度新たに認定された団体の声 ~友和会~



自分たちの住んでいるまちをきれいにしたいという思いから、清掃活動を行っています。

友和会会長 山口 富士雄さん

ハマロード・サポーターについてはお気軽にお問い合わせください

国土ケ谷土木事務所

神戸町61 ☎331-4445 図335-0531

特集2 ぜひ知っていただきたい区の実情や区内の話などをお知らせします

親子で参加しよう 外遊び

保土ケ谷区には、子どもたちが安心して外で遊べるように、地域の人がお手伝いとして親子を支援し、定期的に遊ぶ機会を作っている公園があります。

「この公園に行ったら、知っている人がいる」「公園で、ちょっと子育ての相談をしてみよう」など、身近な公園が地域での育児交流・多世代交流の場になるよう取り組んでいます。ぜひ、遊びに来てください。



岡区役所こども家庭係 ☎334-6323 ☎333-6309

◆外遊びに慣れていなくても大丈夫

「まだ歩けないから」「日焼けや熱中症が怖い」「ばい菌がたくさんありそうで不安」など、外での遊び方がわからない保護者の方も、公園遊びをお手伝いする地域のひとと一緒に、楽しませんか。

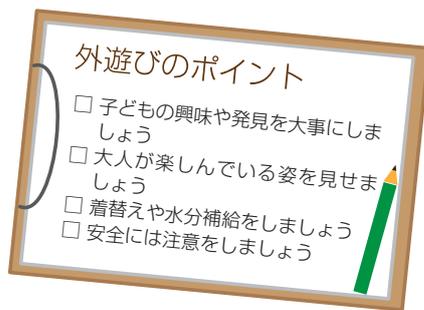
遊び仲間を作るきっかけにもなりますよ。

◆こんなお手伝いをしています

- 砂遊び、身近なものを使った遊び方の紹介・提案
- 子どもへの関わり方のアドバイス など

外遊びが大切なわけ

- 体力が付く
- 生活リズムが整う
- 同世代や地域の人と触れ合うことで社会性が育つ
- 自然と触れ合い五感が豊かになる
- 創意工夫の力が付く など



■参加者の声■



お友達と駆け回って遊んでいます。色々な遊び方を学べるし、悩み事も相談できるので助かっています。

◀前田智子さん・悠雅くん

■お手伝いする地域の人の声■



外だと、子どもたちはのびのび遊べますよね。うれしそうに駆け回っている姿がとてもほほほましいです。外での遊び方も学べて、保護者にとっても、いい経験になっていると思います。

◀主任児童委員：相 かよ子さん(左)、矢島 節子さん(右)

♪ 外遊び開催日

※エリアに関係なく、どなたでも参加できます。 ※予約は不要です。直接会場へお越しください。(駐車場はありません。公共交通機関をご利用ください。)
※当日の開催の有無については区役所こども家庭係にお問い合わせください。
※砂遊びの道具などをお持ちください。 ※汚れても良い服装でお越しください。 ※28年度の開催は以下の日程で全てです。

上菅田エリア		
日時	場所	住所
9月16日(金)	上菅田山崎公園 市営バス「石崎稲荷」バス停 下車徒歩3分	上菅田町 87-4
10月21日(金)		
11月18日(金)		
12月16日(金)		
29年1月20日(金)		
2月17日(金)		
3月17日(金)		

川島エリア		
日時	場所	住所
9月2日(金)	西原第三公園 相鉄バス「西原住宅入口」バス停 下車徒歩5分	川島町 1505
10月7日(金)		
11月4日(金)		
12月2日(金)		
29年1月6日(金)		
2月3日(金)		
3月3日(金)		

仏向エリア		
日時	場所	住所
10月12日(水)	仏向地域ケアプラザ (外遊びミニ講座・雨天決行)	仏向町 1262-3
10月19日(水)	仏向神木前公園 相鉄線「和田町」駅下車徒歩10分	仏向町 845-25
10月20日(木)	仏向倉沢北公園 相鉄バス「浄水場裏」バス停 下車徒歩20分	仏向西 46
10月25日(火)	仏向けやき公園 市営バス「けやき公園」バス停 下車徒歩3分	仏向町 1037-45

今井エリア		
日時	場所	住所
9月16日(金)	今井町大久保第二公園 相鉄バス「根下」バス停 下車徒歩10分	今井町 365-5
10月21日(金)	法泉二丁目公園 相鉄バス「法泉町」バス停 下車徒歩30分	法泉二丁目 20
11月18日(金)	今井町大久保第二公園 相鉄バス「根下」バス停 下車徒歩10分	今井町 365-5
29年1月20日(金)	今井町大久保第二公園 相鉄バス「根下」バス停 下車徒歩10分	今井町 365-5

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

地域での読み聞かせサポーター入門講座 受講生募集
～はじめの一步・0歳から3歳向け～(全5回)

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

地域子どもたちに絵本とわらべうたを届ける、ボランティア活動に参加してみませんか? 絵本やわらべうたは、子どもの心の中に豊かな想像力、共感性、感受性を育みます。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	会場	内容	講師
1	9月16日(金)10時～11時45分	保土ヶ谷公会堂	公開講演会「読み聞かせのはじめの一步」	石川 道子氏
2	9月23日(金)10時～12時	保土ヶ谷図書館	絵本の紹介・遊び方・読み方	保土ヶ谷図書館司書
3	9月30日(金)10時～12時	保土ヶ谷図書館	わらべうたを知ろう・楽しもう	阪口 道子氏
4	10月7日(金)10時～12時	保土ヶ谷図書館	わらべうた・絵本の読み聞かせ体験	保土ヶ谷図書館司書
5	10月14日(金)10時～12時	保土ヶ谷図書館	わらべうた・絵本の読み聞かせ体験	保土ヶ谷図書館司書



対象・定員 原則全日程に参加できる方 15人(抽選)、第1回講演会のみ参加 25人(抽選) **費用** 無料
申込み 8月31日必着ではがき・FAX・Eメール 〒住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号・応募動機を明記
 ※公開講演会のみ参加希望は、その旨を明記。
 〒240-0001 川辺町2-9 区役所生涯学習支援係「地域での読み聞かせサポーター入門講座」宛

TOPICS

第21回「清潔で、きれいな街ほどがやポスター展」の
作品を募集します

区役所資源化推進担当
☎334-6304 ☎332-7409

地域美化やポイ捨て禁止などをテーマとしたポスター作品を募集します。

テーマ	「地域美化」「ポイ捨て禁止」「花いっぱい」「緑化」「河川浄化」など、地域環境美化の推進に関するもの 及び全国都市緑化よこはまフェア(平成29年開催予定)のPRに関するもの ※ポスターにはテーマに即した標語を入れてください。		
対象	区内在住・在学の小・中学生	規格	四つ切画用紙(1人1点まで)
申込み	9月9日必着で郵送または持参 〒240-0001 川辺町2-9 ほどがや花の街推進連絡会事務局(区役所資源化推進担当内)宛 ※区内の市立小・中学校に通っている人は学校に提出 ※作品の裏側に、〒住所・氏名・年齢・学年・学校名・電話番号を明記		
展示	入賞者は10月上旬までに連絡をします。作品は10月26日(水)～11月3日(祝・木)に保土ヶ谷駅ビル内「アーバンアートほどがや」にて展示します。(区ホームページにも掲載予定) ※応募作品は12月下旬頃までに返却しますが、入賞作品の著作権は横浜市に帰属します。		

保土ヶ谷区からリオデジャネイロオリンピックへ
～長谷川 大悟選手を応援しましょう～

区役所生涯学習支援係
☎334-6308
☎332-7409

ブラジル・リオデジャネイロで開催される「第31回オリンピック競技大会」で、陸上男子三段跳びに出場する、長谷川 大悟選手が、母校である仏向小学校でのセレモニー終了後、区役所を表敬訪問しました。長谷川選手は、8月15日・16日に出場します。みんなで応援しましょう!



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2回

伝統芸能「川島囃子」で地域を笑顔に!
川島囃子保存会 会長 三村 守さん



「皆さんに喜んでほしい」と語る三村さん

川島囃子は江戸時代から250年以上続く、伝統的な郷土芸能です。家内安全、無病息災、五穀豊穡を祈願した、五人囃子(締太鼓2人、大太鼓、鉦、笛)、祭囃子(獅子舞など)、狐舞が伝えられています。区内には複数の囃子保存会がありますが、狐舞を実施しているのは川島囃子保存会だけで、1978年には横浜市で初めて無形民俗文化財保護団体に認定されました。

現在は21人で活動しており、夏祭りや披露するほか、お正月には各家庭を訪ねて獅子舞を披露するなど、地域を盛り上げています。さらに、今年5月、ベトナムでの海外公演を成功させ、日本の伝統文化を地域だけでなく、海外まで発信することにも力を注いでいます。

会長を務めている三村さんは、代々受け継がれてきたお囃子に中学生の頃から親しみ、ごく自然と受け継ぎました。「地域の皆さんが喜んでくれることや、幸せになってくれることをしたい」という気持ちで日々練習に励み、後継者の育成に取り組んでいます。

昨年11月に、区内の小学校でお囃子を披露した際、児童たちが興味を示しました。それをきっかけに三村さんは児童たちにお囃子を教えて、今年の夏祭りや披露する予定です。三村さんは「子どもたちや若い人に日本の良き伝統を深く知ってもらい、日本人としての誇りを持ってほしいと願っている。経験が新たな発見につながる、これからもいろいろなことに関わっていききたい。」と今後の抱負を語ってくれました。



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

ペットボトルの正しい分別にご協力ください

岡区役所資源化推進担当
☎334-6304 ☎332-7409

ペットボトル本体と、キャップ・ラベルは、異なる素材でできています。一緒にリサイクルすることができませんので、分別して出すよう、ご協力ください。
ペットボトルは軽くゆすいで、空の状態にして出してください。

ごみに出すもの	分別先
■ ペットボトル本体	→ 缶・びん・ペットボトル
■ プラスチック製キャップ・ラベル	→ プラスチック製容器包装
■ 金属製キャップ	→ 小さな金属類



回収されたペットボトルの約4割が本体にキャップやラベルが付いたままになっています。

ペットボトルのキャップ・ラベルは外してね!



TOPICS

肉の生食は危険です

岡区役所食品衛生係
☎334-6361 ☎333-6309

肉には、カンピロバクターや腸管出血性大腸菌O157などの、食中毒を起こす細菌が付いていることがあります。

カンピロバクター 鶏など家畜類の腸の中にいます。

腸管出血性大腸菌 O157 牛など家畜類の腸の中にいます。感染力が強く、少量の菌でも発症します。

? 鶏刺しや鶏タタキは新鮮だから大丈夫?

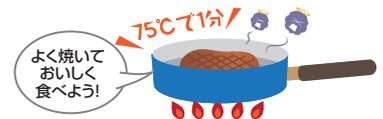
? 生肉に触れた箸を使って食べても大丈夫?

間違っていますその情報 → 新鮮な肉にも、食中毒菌が付いていることがあります。 **新鮮=安全ではありません。**

間違っていますその情報 → 生肉には食中毒菌が付いていることがあるので、自分の箸では触れず、専用のトングや箸を用意しましょう。

予防 肉はしっかり中心部まで加熱すること!!

※肉を切った包丁とまな板はよく洗い、熱湯などで殺菌しましょう。



TOPICS

横浜水道記念館からのお知らせ

岡水道局水道記念館
☎371-1621 ☎371-3270

「水の遊び場」開放について

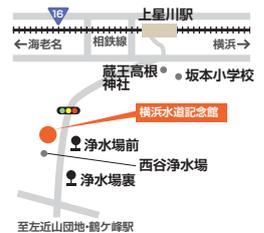
水道記念館玄関前の噴水池を、水遊びができる場所として夏季期間開放します。

期 間	8月21日(日)まで ※8月1日(月)は休館 ※8月2日～7日は「打ち水大会」を 13時30分から実施します。
時 間	9時30分～15時30分
場 所	玄関前噴水池

道志水源林100年と創設水道ミニ写真展

今年100年を迎える山梨県道志村の水源林の写真や、来年130年になる横浜水道創設時の写真を展示します。

期 間	8月2日(火)～8月21日(日)
時 間	9時～17時(入館は16時30分まで)
場 所	3階展示コーナー



所在地 川島町522
※駐車場はありません。公共交通機関をご利用ください。

三師会がお届けする健康・医療コラム 第56回

ちょっと気になる口臭の話

保土ヶ谷区歯科医師会 東海林 志保美

皆さん、歯やお口のことで気になっていることはありませんか? 日本歯科医師会が行った調査で歯やお口の悩みトップ3は1位「ものが挟まる」、2位「歯の色」、3位「口臭」という結果でした。

中でも「口臭」は、実に8割もの人が年代や性別に関係なく気になった経験があり、口臭が気になる相手として「配偶者」「会社の上司や同僚」など身近な存在が挙げられています。対策としては「歯を磨く」が6割以上と最も多く、「ガム・タブレットをかむ」「うがいをすると続き、「口臭スプレーや口臭清涼剤を使う」といった方もいました。

口臭の多くの原因は、むし歯・歯周病・入れ歯の汚れや磨き残しなど口の中にあります。歯磨きをしてもきちんと磨けていなければ口臭の原因となります。ガムやうがい薬は補助的な方法なので根本的に口臭をなくすことはできません。定期的に歯科を受診して口の中のチェックや治療を受けること、これが一番の口臭改善・予防策です!

岡区役所福祉保健課 ☎334-6344 ☎333-6309

保土ヶ谷区歯科医師会

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

「つながりde健康づくり」講演会 ㊟

地域の「つながり」が自分自身はもちろん、地域全体の健康につながる仕組みについてお話しします。

🕒 9月10日(土)14時～16時 📍 保土ヶ谷公会堂 ※直接会場へ 📍 区内在住 先着500人 ①地域のつながりと健康づくり・地域づくりについての講話 講師:藤原佳典氏(東京都健康長寿医療センター研究所研究部長) ②区内グループの活動発表 企画担当 ㊟ 334-6341 ㊟ 333-6309

和田 第34回地蔵まつり

🕒 8月23日(火)・24日(水)16時～21時 📍 和田町商店街 📍 中学生や地域の人 の演奏・盆踊り、地域有志の屋台 和田町商店街協同組合 ㊟ 331-5501

第16回保土ヶ谷区民写真展 ㊟

🕒 展示:9月17日(土)～24日(土) 📍 若間市民プラザ 📍 区内在住・在勤・在学か、区内で活動している人 ①1部 テーマ「保土ヶ谷の魅力」A4・四つ切(1人3点まで) 2部 テーマ「自由課題」A4・四つ切(1人2点まで)または2L(1人3点まで) ㊟ 8月31日必着で作品を持参か郵送。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、区内の各地区センターなどで配布 応募先〒240-0001 川辺町2-9 区役所生涯学習支援係「区民写真展」担当(本館2階23番窓口) ㊟ 334-6305 ㊟ 332-7409 ㊟ 保土ヶ谷区民写真展実行委員会 大関 ㊟ 335-0168

フェスティバルin西谷2016

🕒 8月28日(日)11時～18時 📍 西谷商店街 📍 近隣小・中・高校生や諸団体の演奏、演技のパレード 📍 西谷商栄会事務所 ㊟ 371-6645

横浜中部地区市民朝市

市内産の野菜、果物、花、アイスクリームなどを即売します(主催:横浜中部地区市民朝市出店者会) ㊟ 8月21日、9月4日の日曜 7時30分～8時30分 📍 保土ヶ谷公園三二運動広場 ㊟ 北部農政事務所 ㊟ 948-2481 ㊟ 948-2488

第9回保土ヶ谷合唱祭 参加団体募集

🕒 11月27日(日)13時～16時 📍 保土ヶ谷公会堂 📍 区内で活動している合唱団(グループ) ㊟ 一般5,000円、学生3,000円(1団体あたり) ㊟ 演奏時間:1団体につき7分(区の歌「わがまち、保土ヶ谷」を歌う場合は別途3分、計10分) ㊟ ㊟ 9月15日必着ではがきFAX 代表者の〒住所・氏名・電話番号・団体名・団員数・合唱の種類(男声・女声・混声)を明記 〒240-0014 露台47-3 青木方「第9回保土ヶ谷合唱祭実行委員会」宛 ㊟ ㊟ 335-6092

水道管を修理してみよう ㊟

道具を使って水道管を修理して、水道局の仕事体験しよう ㊟ 8月17日(水)10時～15時 📍 横浜水道記念館(川島町522) ※直接会場へ 📍 小学生 ㊟ 汚れたりぬれてもよい服装 📍 水道管の水漏れ調査・修理体験、水源林の役割について、丸太を切ってコースター作り ㊟ 水道局総務課広報企画担当 ㊟ 633-0110 ㊟ 664-6774

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27日(土)9時30分～(売切次第終了) ㊟ 区役所前広場 ※マイバッグをご持参ください。天候などにより中止の場合あり。 ㊟ 地域力推進担当 ㊟ 334-6380 ㊟ 332-7409

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 ㊟ 8/15(月)

■幼児教室～みんなであそぼう!～ ㊟
 🕒 9月6日(火)10時～11時 📍 1歳6か月以上の未就園児と保護者 先着30組 ㊟ 8月24日から窓口で整理券配布(電話は翌日から)

■敬老の日の贈り物
 ～フォトフレームを作って贈ろう!～
 🕒 9月18日(日)9時30分～11時30分 📍 小学生(保護者同伴可) 先着10人 ㊟ 100円 ㊟ 8月28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 ㊟ 371-3794 ㊟ 370-3161 ㊟ 8/15(月)

■親子で遊ぼう!～ミニ運動会～
 🕒 9月9日(金)10時～11時30分 📍 幼児と保護者 先着25組 ㊟ 300円 ㊟ 8月19日10時から電話

■マタニティヨガ
 🕒 9月10日、10月15日、11月12日の土曜(全3回)15時30分～16時30分 📍 妊娠5か月～臨月の人 先着8人 ㊟ 1,000円(全3回分) ㊟ 8月16日10時から電話

■電子レンジでラクラクCooking
 🕒 9月21日、10月5日・19日の水曜(全3回)10時～12時30分 📍 成人 先着16人 ㊟ 3,000円(全3回分) ㊟ エプロン、三角巾、ふきん2枚 ㊟ 8月31日10時から電話

初音が丘地区センター

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

■くつろぎの喫茶店“レコードCafe 初音”
 🕒 8月19日(金)14時～16時(出入り自由) ㊟ 200円(手作りスイーツ付き) ㊟ うたごえコーナー有り ㊟ 直接会場へ

■秋のおもてなし料理教室
 ～秋なすと新里芋で新しい中華の味～
 🕒 9月9日(金)10時～13時30分 📍 成人 先着15人 ㊟ 1,200円 ㊟ 8月16日9時30分から窓口(電話は仮予約で翌日から)

■初音が丘サロンコンサート
 バイオリンとフルートとピアノによる～チェコの旅～
 🕒 9月24日(土)14時～15時 📍 先着30人 ㊟ 200円 ㊟ 8月16日9時30分から窓口(電話は仮予約で翌日から)

常盤台コミュニティハウス

〒240-0067 常盤台53-2 ㊟ 348-8277 ㊟ 348-8288 ㊟ 8/22(月)

■手作りとしほブローチ
 和柄の端切れで作るブローチ
 🕒 9月6日(火)10時～12時 📍 先着20人 ㊟ 300円 ㊟ 8月15日から窓口か電話

■親子38体操
 ボールなどを使って音楽に合わせた多様な運動を親子で楽しみましょう
 🕒 9月16日(金)10時～11時30分 📍 未就園児と保護者 先着20組 ㊟ 300円 ㊟ 8月15日から窓口か電話

■スポーツウォーキング講座
 1時間半で周辺を6km程度歩きます
 🕒 9月29日(木)13時～15時 📍 先着20人 ㊟ 100円 ㊟ 8月15日から窓口か電話

今井地区センター

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

■ハーブカフェ
 🕒 9月1日(木)10時～11時 📍 成人 先着12人 ㊟ 200円 ㊟ 8月15日9時30分から窓口(電話は翌日9時30分から)

■骨盤エクササイズ
 🕒 9月2日～12月16日の第1・3金曜(全7回)15時10分～16時10分 ※11月4日を除く 📍 成人 先着20人 ㊟ 3,000円(全7回分) ㊟ 8月15日9時30分から窓口(電話は翌日9時30分から)

■ライフデザイン～シニアの資産運用～ ㊟
 🕒 9月5日(月)13時～14時30分 📍 成人 先着20人 ㊟ 8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
 🕒 9月29日(木)10時～13時 📍 成人 男性 先着12人 ㊟ 1,800円 ㊟ 8月15日9時30分から窓口(電話は翌日9時30分から)

釜小学校コミュニティハウス

〒240-0064 峰岡町1-10 ㊟ 337-3319 ㊟ 火・金曜

■タペストリー体験教室
 ～ハロウィーン飾りをつくろう～
 🕒 9月15日・29日、10月6日の木曜(全3回)13時30分～16時30分 📍 先着10人 ㊟ 裁縫セット ㊟ 1,200円(全3回分) ㊟ 8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 ㊟ 8/15(月)

■子育てサロン～いっしょにあそぼ～ ㊟
 🕒 9月1日(木)10時30分～11時30分 📍 未就園児と保護者 先着15組 ㊟ 8月18日から窓口(電話は翌日から)

■わくわくおはなしの会 ㊟
 🕒 9月10日(土)14時～ ㊟ 8月20日から窓口(電話は翌日から)

■俳画入門
 🕒 9月21日、10月5日・19日、11月2日・16日・30日の水曜(全6回)13時30分～15時30分 📍 先着12人 ㊟ 1,800円(全6回分) ㊟ 8月17日から窓口(電話は翌日から)

■映画音楽の世界チャリティコンサート
 ～東日本大震災 音楽を通してできること～
 🕒 9月27日(火)13時30分～ 📍 先着45人 ㊟ 8月16日から窓口(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 ㊟ 8/15(月)

■さんたカフェ
 🕒 8月13日、27日の土曜13時30分～15時30分 📍 65歳以上 ㊟ 100円/回 ㊟ 直接会場へ

■歌声サロン
 懐かしい歌、思い出の歌、心に響く歌を歌いましょう
 🕒 9月17日(土)13時30分～15時 📍 先着50人 ㊟ 200円 ㊟ 8月16日から窓口か電話

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 10ページからの続き

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 火・金曜

■ **パッチワーク～丸型ポーチ～**
☎ 9月3日・17日・24日の土曜(全3回)9時30分～12時 先着20人 ¥1,200円(全3回分) 申 8月15日から窓口か電話

常盤台地域ケアプラザ
〒240-0067 常盤台53-2
☎339-5701 ☎339-6068 火8/22(月)

■ **パパのための育児教室** 無料
☎ 9月3日(土)10時30分～12時 1～4歳児と父親 先着10組 申 8月15日から窓口か電話

■ **介護予防講座** 無料
☎ 9月13日～10月4日の火曜(全4回)13時30分～15時 60歳以上 先着20人 口腔ケア・栄養・スクエアステップ・ノルディックウォーク 申 8月15日から窓口か電話

川島地域ケアプラザ
〒240-0045 川島町360-2
☎370-1550 ☎744-6443

■ **パラリンピック公式種目ボッチャ** 無料
☎ 8月27日(土)10時～12時 体にハンディのある人 持動きやすい服装 申 直接会場へ

■ **健康講座 リウマチ ～この痛みは誰にもわからない～** 無料
☎ 9月8日(木)10時30分～12時 申 直接会場へ

星川地域ケアプラザ
〒240-0001 川辺町5-11
☎333-9500 ☎340-2100 火8/22(月)

■ **リンパマッサージ&ストレッチ**
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
☎ 9月9日(金)10時～12時 成人(区内在住優先)先着20人 ¥300円(保険料含む) 申 8月15日10時から窓口か電話

■ **男助っ人隊の包丁研ぎ個人講座**
☎ 9月17日(土)9時30分～11時30分 区内在住 先着30本 ¥1本300円(3本まで) 申 8月15日10時から窓口か電話

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 火8/15(月)

■ **パソコン無料相談会** 無料
誰でも予約なしで相談できます。Windows10に関しての相談や、タブレットの相談など、どうぞお気軽にお立ち寄りください。
☎ 毎週金曜 13時30分～16時30分

保土ケ谷図書館
〒240-0006 星川1-2-1
☎333-1336 ☎335-0421 火8/15(月)

■ **夏休みおはなし会** 無料
☎ 8月17日・24日の水曜 15時30分～ 幼児～小学生 申 直接会場へ

■ **親子おはなし会** 無料
☎ 8月18日(木)10時30分～、11時～ 0～2歳の乳幼児とその保護者 絵本の読み聞かせ、わらべうた 申 直接会場へ

■ **生きもののつながり ～生物多様性展示～** 無料
☎ 9月6日(火)～19日(祝・月) 横浜の環境を知るクイズパネルの展示 申 直接会場へ

岩間市民プラザ
〒240-0004 岩間町1-7-15
☎337-0011 ☎337-2500 火8/15(月)16(火)

■ **シルクロードの旋律を奏でる** ①
「陳臻(Chen-Zhen)中国二胡リサイタル「響」」
☎ 11月26日(土)14時～ ¥ 全席指定3,000円 出演:陳臻(二胡ほか)、諸井博子(ピアノ)、村田悦子(二胡) 曲目:陳臻「思」、セルゲイ・ラフマニノフ「ヴォカリーズ」、黄海懐「新賽馬」ほか 申 8月17日からチケット発売 ※詳しくは問合せを

川島町公園子どもログハウス
〒240-0045 川島町825-1
☎373-8566 火8/15(月)

■ **おはなし会** 無料
☎ 9月6日(火)11時～11時20分 幼児と保護者 申 直接会場へ

狩場緑風荘
〒240-0025 狩場町295-2
☎742-2311 ☎741-2216 火8/23(火)

■ **趣味の教室**
☎ 10月～29年3月 市内在住の60歳以上で初心者の方 10～20人(抽選) ¥ 教材費実費 ①パソコン入門、俳句、手話入門、史跡めぐりウォーク、フラダンス、懐メロ体操、若返りのための国語・算数、水墨画、民謡体操、音楽で脳トレ、デジカメ入門、ペン習字、英会話入門、絵手紙、書道、水彩画、囲碁入門、パステルシャインアート、民謡 申 8月28日までに窓口(はがき持参)か往復はがき(必着)

■ **高齢者のための栄養教室**
☎ 10月～29年3月(男性コース:毎月第2金曜、女性コース:毎月第3金曜)10時30分～14時 市内在住で60歳以上各12人(抽選) ¥4,000円(6か月分) 申 8月28日までに窓口(はがき持参)か往復はがき(必着)

保土ケ谷区国際交流コーナー
〒240-0004 岩間町1-7-15
☎337-0012 ☎337-0013 火8/15(月)16(火)

■ **子どもの勉強会** 無料
☎ 8月27日、9月3日・10日の土曜 10時～12時 日本語を母語としない小・中学生

■ **日本語教室** 無料
☎ 9月1日～10日の木曜夜、金曜午前、土曜午後 外国人

■ **食の国際交流 イタリア料理 ～地中海の薫りにボンジョルノ～**
☎ 10月2日(日)10時～13時 ほどがや地区センター 成人 先着20人 ¥1,000円(前払い) 申 9月2日10時から窓口か電話

☎ 岩間市民プラザ3階(食の国際交流を除く) 申 詳しくは国際交流コーナーへ問合せを

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
HP http://www.yssp.or.jp/mitsuzawa_yc_ysa/

■ **ヨガ&太極拳入門**
☎ 9月13日～12月20日の火曜(全14回)13時～14時30分 16歳以上 先着16人 ¥500円/回 申 8月15日8時45分から電話

■ **BBQ体験会**
炭の火起こし、グリルでミニBBQ体験
☎ 9月18日(日)10時30分～13時 BBQに興味がある人 先着20人 ¥2,200円 申 8月15日8時45分から電話

■ **スポーツ・レクリエーション フェスティバル2016**
飯ごうでご飯炊き、野外体験
☎ 10月16日(日)10時～15時 市内在住 炊飯のみ100人(抽選)、その他は直接会場へ ※なくなり次第終了 ¥ 炊飯350円、石窯ピザ150円、手作りお菓子120円、クラフト120円、手焼きせんべい120円、焼鳥120円、ポニー乗馬体験300円、ネイチャーゲーム120円 申 9月9日必着で往復はがきかホームページ 〒住所・氏名・電話番号・事業名を明記

こども植物園
〒232-0066 南区六ツ川3-122
☎741-1015 ☎742-7604 火8/15(月)
E-mail: r-moushikomi.199@hama-midorinokuyokai.or.jp

■ **昆虫と植物展** 無料
☎ 8月31日(水)まで開催 園内クイズに答えるとプレゼントあり(小・中学生のみ) 申 直接会場へ

■ **ガーデニング講習会 「楽・楽家庭菜園～秋冬野菜編」**
☎ 9月3日(土)13時30分～15時30分 成人 20人(抽選) ¥500円 申 8月20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

■ **ポタニカルアート体験教室**
☎ 9月23日～29年2月24日の第4金曜※12月は9日(全6回)13時30分～15時30分 成人12人(抽選) ¥4,000円(全6回分) 申 9月1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

男女共同参画センター横浜
〒244-0816 戸塚区上倉町435-1
☎862-5052 ☎862-3101 火8/25(木)
HP <http://www.women.city.yokohama.jp/>

■ **女性としごと応援デスク 「キャリア・カウンセリング」** 無料
☎ 9月12日～10月10日の月曜と第2土曜 ①10時～、②11時～、③13時～、④14時～ 各回50分程度 女性 各回先着1人 申 8月15日から電話

■ **女性のためのパソコン講座 ～ワード初級～**
☎ 9月13日(火)・14日(水)(全2回)10時～15時30分 女性 先着12人 ¥10,200円(全2回分) 申 8月15日から窓口、専用電話(☎862-4496)、ホームページ

■ **女性のためのパソコン講座 ～エクセル初級～**
☎ 9月15日(木)・16日(金)(全2回)10時～15時30分 女性 先着12人 ¥10,200円(全2回分) 申 8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、予約制、有料 申 こどもの部屋 ☎862-4750

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
 - 街の学習応援隊作品展 8月23日(火)～8月30日(火)
 - ふじの会 絵手紙展 9月1日(木)～9月7日(水)
 - リハビリで取り組んだ作品展 9月9日(金)～9月15日(木)
- アーバンアートほどがや(保土ケ谷駅ビル3階) ☎334-6305
 - はぐくみプロジェクト展 8月20日(土)～8月30日(火)
 - カラー魚拓展 9月1日(木)～9月10日(土)
- 岩間市民プラザギャラリー ☎337-0011
 - 保土ケ谷友友会 9月6日(火)～9月11日(日)

