



## 特集

交通安全の「おやくそく」○×クイズ…6  
令和3年度 区内で実施する  
主な事業を紹介します!……………7

## 体を動かして、心も体もリフレッシュ

外も暖かくなり、何か始めたいと思っている人も多いのではないでしょうか。そんなときは、体を動かしてみませんか？  
今回は、ウォーキングや手軽にできる運動など簡単に取り組めるものを、保土ヶ谷スポーツセンター職員が紹介します。

区役所生涯学習支援係 ☎ 334-6308 fax 332-7409

### ウォーキング編

#### ウォーキングの効果

- 生活習慣病の予防や改善
- 筋力や持久力の強化
- 血流の促進・脳の活性化  
(肩こり・老化・認知症の予防など)
- 骨が刺激され、丈夫になる  
(骨粗鬆症の予防・改善など)
- ストレスの解消や気分転換になる

#### 正しい姿勢のポイント



### タオルを使った運動編

#### ① 足踏み＆膝タッチ

体の前で、両手でタオルを持つ。タオルに向かって膝タッチし、その場で足踏み。

##### ポイント

- ◆背筋を伸ばすことを意識
- ◆膝が内側・外側を向かないように注意



#### ② 腕上げ運動

(座りながらでもOK)

足を肩幅に開く。  
両手でタオルを頭上にあげながら胸を開き、腕を上下に動かす。



##### ポイント

- ◆背筋を伸ばして、肩甲骨から動かすイメージ
- ◆息を吸いながら上げ、吐きながら下げる

### 健康遊具を使った運動編

#### ① パラレルハンガーを使った運動 (鉄棒や手すりなどでもOK)

目標: 10秒 × 2~3セット



バーを握り、片方の足を上げてキープ。

##### ポイント

姿勢を崩さないように

#### ② 背伸ばしベンチを使ったストレッチ



##### ポイント

呼吸をしながらゆっくり

公益財団法人横浜市スポーツ協会

保土ヶ谷スポーツセンター

☎ 336-4633 fax 336-4635

保土ヶ谷スポーツセンターでは、健康づくりに関する講演や派遣指導なども行っています。  
お気軽にご相談ください。

保土ヶ谷スポーツセンター  
所長 加藤さん▶



▲派遣指導では体操や、タオル・ボールを  
使った運動などを教えます

※健康遊具がある公園は、区ホームページから確認できます▶



運動には健康や体力維持などたくさんの効果があります。簡単なものから無理せず続けてみましょう!



## 特集1

# こうつうあんぜん 交通安全の「おやくそく」○×クイズ

子どもの交通事故の約7割は、「飛び出し」「道路上での遊び」などが原因です。

交通事故から守るために、お子さんと一緒に  
クイズで楽しく交通ルールを確認しましょう。

横浜FCオフィシャルクラブ・マスコット「フリ丸」をデザインしたランドセルカバー(保土ヶ谷交通安全協会から提供)は、区内小学校に通う新1年生に配られます。



このカバーを  
付けているのは新1年生!  
地域みんなで  
見守りましょう

## 1 しんごうがちかちか てんめつしているよ

つぎのあおしんごう  
までまたないといけ  
ないのかな?



## 2 ぼーるがどうろに ころがっちゃった!

いそいでおいかけても  
いいのかな?



## 3 なわとびで あそびたいな

くるまがきていないから  
どうろであそんでも  
いいのかな?



## 4 しんごうがない おうだんはどうを わたるよ

すぐにわたっても  
いいのかな?



## 答え

### 1 ...○

青の点滅信号は「もうすぐ赤になります」と  
いう合図です。次の青信号を待ちましょう。

### 2 ...×

車は急に止まれません。ボールが転がっ  
ても、道路の向こうにお友達がいても、絶  
対に飛び出してはいけません。

横断歩道は  
手をあげて  
渡るよ



### 3 ...×

遊びに夢中になって、走ってきた車にぶつかる  
危険があります。公園や広場で遊びましょう。

### 4 ...×

必ず止まって、左右の安全を確かめてか  
ら渡ります。手を高くあげて、運転手さん  
に「渡ります」の合図をしましょう。

## 動画で学ぼう!

市では、お子さんと一緒に交通安全のルールを学  
べる動画を配信しています。市交通安全キャラク  
ター「ルールちゃん」と「ま  
もるくん」と一緒に楽しく  
学べます!



動画は  
こちら▶

たかはし ようたろう  
高橋 陽太郎くん(新小学1年生)

## 地域で見守り活動を続ける 安全パトロール隊



「おはようございます!」の  
元気な声に力をもらっています。  
狭い道路や坂道は注意が  
必要です。一度、よく使う  
道をお子さんと一緒に歩  
いて、危険なところを確  
認してみましょう。

常盤台小学校安全パトロール隊  
宮澤さん

## あうだんばた 横断旗ってスゴイ!

大人と同じくらいの  
高さになるよ  
車からもよく見えるよね!



横断中  
約  
180  
cm  
の  
高さに!

一部の横断歩道に  
横断旗を設置しています。

旗がない  
ところでは、  
必ず手をあげて  
渡りましょう!

保土ヶ谷交通安全協会  
事務長 猪股さん

## 特集2

## 令和3年度 区内で実施する主な事業を紹介します！

問区役所企画調整係 334-6227 fax 333-7945

1 上菅田坂の丘小学校の建替え及び  
上菅田坂の丘コミュニティハウス(仮称)の整備

上菅田坂の丘小学校の新校舎の建替工事を進めます。新校舎に併設する「上菅田坂の丘コミュニティハウス(仮称)」の新築工事を併せて行います。

11 旧くぬぎ台小学校  
跡施設の活用検討

平成25年3月に閉校となった旧くぬぎ台小学校の跡施設の活用策について、民間事業者などへのヒアリング調査など、引き続き検討を進めます。

## 10 西谷浄水場の再整備

将来にわたり安全で良質な水を安定して届けるため、耐震化や処理能力の増強などの整備を進めます。

9 資源循環局  
保土ヶ谷工場の再整備

保土ヶ谷工場の再整備に向けて、今年度は工場整備計画の策定や環境影響調査などを行います。

## 8 今井川の改修

川幅を広げる護岸工事などをを行い、安全・安心なまちづくりを進めます。

7 保土ヶ谷駅  
周辺のまちづくり

駅東口交通広場では、バリアフリー化を進めますため、バスターミナルの再整備やエレベーター設置などの改修工事を行います。

また、旧保土ヶ谷県税事務所跡地では、地域ケアプラザや保育所、地域交流スペースなどが入った複合施設の整備を行います。

2 羽沢横浜国大駅周辺の  
バリアフリー基本構想策定

誰もが、駅などの施設利用や移動を円滑に行えるよう、一体的にまちのバリアフリー化を進める基本構想を策定します。



## 3 神奈川東部方面線の整備

令和4年度下期に予定している「相鉄・東急直通線」(羽沢横浜国大～日吉駅間)の開業に向けて、全区間で土木・軌道・電気工事などを進めます。

6 休日急诊診療所の  
建替え

老朽化に伴い、建替えを行います。工事期間中は、三師会館(岩間町1-7-15 岩間市民プラザ1階)に仮診療所を設置します。



## ＊ 地域活動などのICT活用を支援します 無料

固区役所企画調整係  
☎334-6227 fax 333-7945

新型コロナウイルス感染症の影響で、人が集まって会議やイベントなどを聞くことが難しいと感じていませんか？区では、研修会やアドバイザー派遣、区民利用施設へのタブレット端末などの配備を進めます。

### ICT活用研修会

- ・ウェブ会議の方法やスマートフォン、SNSなどの活用について学べます。
- ・地域で活動する人や商店などが対象です。

研修会の様子▶



### パソコンよこはま宿によるパソコン相談会

ウェブ会議に関すること、Word・Excelの操作方法、電子メールの使い方など、パソコンに関する疑問を相談できます。

会場	日程(毎週)	時間
千丸台地域・住民交流センター (新井町県営千丸台団地27号棟)	月曜	13時～15時30分
権太坂コミュニティハウス (権太坂3-1-1 権太坂スクエアA-1)	火曜	13時30分～16時30分
西谷地区センター(西谷3-15-1)	水曜	
今井地区センター(今井町412-8)	金曜	9時30分～12時
ほどがや市民活動センター アワーズ (星川1-2-1)		13時30分～16時30分

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため中止となる場合があります。最新情報はパソコンよこはま宿ホームページでご確認ください。

パソコンよこはま宿

検索▶

詳細は▶ 保土ヶ谷区 ICT支援 検索▶

※研修会の日程などは、決まり次第ホームページでお知らせします。

※本事業はNPO法人「パソコンよこはま宿」と連携して進めています。パソコンよこはま宿は、区主催「IT講習ボランティア養成講座」の修了生が設立した団体です。

### 区民利用施設でのウェブ会議支援

固ほどがや市民活動センター アワーズ  
星川1-2-1 ☎334-6306

ほどがや市民活動センター アワーズ内のパソコンコーナーで、ウェブ会議(Zoom)ができます。

利用方法 事前にアワーズ窓口で予約(先着順)

●時間は2時間まで ●市民活動に関わる場合のみ利用可

利用内容 ●ゲスト(参加者側)のみ利用可、ホスト(主催者側)での利用は不可

※他の区民利用施設にも順次配備を進めます。



▲ここでウェブ会議ができます

## ＊ がやっこ探検隊 参加者募集

固区役所生涯学習支援係  
☎334-6305 fax 332-7409

横浜国立大学の学生が企画する体験学習です。学校も学年も違う友達をつくる、大学生と一緒にみんなでレクリエーション活動をしてみませんか？前期はオンラインでの活動を予定しています。

日程 前期:6月26日、8月14日、9月25日の土曜

後期:11月6日、12月4日、2022年2月19日の土曜

時間 前期:10時～11時(オンライン)、後期:13時～16時(対面)

参加費 2,000円

対象 区内在住・在学の小学3～6年生で、原則すべての活動に参加できる人

定員 40人(抽選)※初めての人を優先

保護者説明会 オンラインで実施します。いずれかの日程に参加してください。

①5月13日(木)18時30分～、②5月16日(日)14時～

申込み 4月30日17時までに電子申請システム 申込みはこちら▶



※抽選結果は5月10日までに、申込み時に登録したEメールアドレスへ連絡します。

がやっこ探検隊の詳細や、これまでの活動については▶ がやっこ探検隊 保土ヶ谷区 検索▶

レクリエーション活動



オンラインでできるゲームや農業体験も計画中！

### 注意事項

- 内容や日程は変更になる場合があります。
- 保護者説明会に参加できない場合は、申込みが無効となります。

一人ひとりの輝きが、元気な地域をつくります！

## ＊ ほどがや 地域力レポート 第37回

### 相手の立場に立って寄り添うことの大切さ

「多文化共生サポートーズ はなもも」 武田 尚之 さん

固区役所企画調整係

☎334-6228

fax 333-7945



「ボランティア活動を始めたきっかけは、退職後のやりがい、自分探し、そして何より、保土ヶ谷をもっと知りたかったからです。」そう語るのは、「多文化共生サポートーズ はなもも」の武田さん。

「はなもも」は、地域住民と外国籍区民が、お互いの文化や魅力を知り、国籍を超えた交流を進めることを目標に発足しました。昨年10月には、大使館や区内在学の留学生たちと連携して「多文化共生展示会」を開催。世界各地の民芸品や伝統衣装などを展示し、たくさんの人から「すてきな企画だった！」と感想が寄せられました。

武田さんが「多文化共生」を取り組むのは、自身の海外での生活が関係しています。「35年ほど前に仕事の事情でアメリカに4年間滞在し、生まれて初めてマイノリティ(少数派)を体験しました。私が外国人と分かると、近所の人は積極的に接点を持ってくれず悲しかったですね。自分はこの地では外国人なのだと。生活の上で困っていることを伝える場もほとんどなくて、辛い思いもたくさんしました。」しかし、このような経験が、相手の立場に立つことの大切さを学ぶきっかけになったと話します。「保土ヶ谷区に在住している多くの外国籍の人もきっと、自分がマイノリティと感じているはず。そんな不安を少しでも和らげ、共生できる社会に向け、私たちが協力できたら。」と力強く語ってくれました。

「何より私たちが大切にしているのは、メンバー間のチームワークです。メンバーとのコミュニケーションを大事にしながら、楽しく活動しています。」他のメンバーに対しても常に相手の立場に立って物事を考える、ボランティアの基本となる姿勢が武田さんの優しい笑顔に表れていました。

「多文化共生サポートーズ はなもも」メンバー募集中です！関心のある人は区役所生涯学習支援係(☎334-6307)までお気軽にお問合せください。



▲多文化共生展示会の様子

## 地域SNS「ピアッザ」

### ～保土ヶ谷区エリアを新設しました!～

区は、地域SNSアプリ「ピアッザ」を展開しているPIAZZA株式会社と、2月19日に協定を締結し、ピアッザ内に保土ヶ谷区エリアを設けました。アプリでは、街の情報交換や困りごとの相談などができます。

皆さんの新たなコミュニケーションの場として、ご活用ください。

ピアッザ 保土ヶ谷区協定

検索



▲ダウンロードは  
こちら

ピアッザは、無料で登録・利用できます。  
※通信料のみ利用者負担。

固(取組全般について)区役所企画調整係 334-6228 fax 333-7945  
(アプリやサービス内容について)PIAZZA株式会社 info@piazza-life.com



### 令和2年度「区民のつどい」を動画で配信しています

固区民会議事務局(区役所広報相談係内)  
334-6221 fax 333-7945

配信期間

11月30日(火)まで

内 容

- 第23期(平成31年～令和2年度)保土ヶ谷区民会議の活動報告
- 「地域のつどい」提言・要望に対する行政からの回答など

視聴方法

区ホームページから

令和2年度 区民のつどい

検索



#### 「区民のつどい」とは?

地区連合町内会や各種団体との連携を密にし、区民の視点で、住みよい保土ヶ谷区のまちづくりに取り組んでいる保土ヶ谷区民会議が、1年間の活動などを報告する場です。例年は1つの会場で行いますが、令和2年度は動画で配信しています。ぜひご覧ください。

「地域のつどい」提言・要望に対する行政の回答をホームページで公開中!

令和2年度 提言・要望

検索



### ほどがや防犯川柳コンクール 受賞作品発表

固区役所地域活動係

334-6302 fax 332-7409

区民の防犯意識の向上を目的に、今年の1月まで作品を募集した「ほどがや防犯川柳コンクール」は、応募総数247句の中から11句の入賞作品が選ばれました。受賞作品は今後、ポスター・や物品などに掲載して防犯啓発活動に生かしていきます。

#### 最優秀賞 留守電が防ぐあなたの詐欺被害 / 扇 浩一郎

警察署長賞	(小中学校の部) SNS あやしいさそいことわろう / 横尾 望未 (一般の部) 役所から還付の電話 あり得ない / 山東 滋
防犯協会長賞	(小中学校の部) 気を付けてあぶないサイトに手を出すな / 松葉 祥冴 (一般の部) 金がらみ渡す前にまず相談 / 磯部 規子
区長賞	(小中学校の部) わるい人いい人みたいにやってくる / 堤 千紗 (一般の部) 給付金変な話はコロナ詐欺 / 川原 佑介
佳 作	(小中学校の部) 危険だよるすばん電話でサギ防止 / 西條 春里 (小中学校の部) 決めておく俺とばあばの合言葉 / 佐藤 大輝 (一般の部) 何となくうまい話に落とし穴 / 松田 宏 (一般の部) 振込むな家族に相談被害なし / 新堀 三郎



最優秀賞受賞者 扇 浩一郎さん

さまざまなだましの手口がある特殊詐欺を、自分事と捉えてもらえるような句を考えました。  
留守電の設定で多くの詐欺が防げることを知ってほしいです。

### 健康・医療に関するひとことアドバイス

### 薬剤師による在宅医療



区薬剤師会 濱地 優作

地域包括ケアシステムにおける在宅医療への注目が高まる中、チーム医療の一員として薬剤師も医師や訪問看護師などと一緒に奮闘しています。今回は、在宅医療における薬剤師の関わりについてお伝えします。

訪問薬剤師は、医師の指示に基づき、病気や身体症状に合わせた薬剤選択のフォローや、自宅での服薬管理が難しい人に対しては、お薬カレンダー・お薬ボックスの設置など、薬の管理を手伝っています。また、薬に関わることだけではなく、おむつなどの介護用品の選定や病状に合わせた栄養相談など、医療職と介護職が連携して、住み慣れた自宅や地域で安心して生活ができるようにサポートもしています。

近年では、在宅医療に参画する薬剤師もどんどん増えてきており、在宅医療について相談があるときは、かかりつけ薬局・薬剤師に一度相談してみてください。

固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 ファックス番号  
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先でご確認ください。

## 区役所から

### 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～

4月23日(金)、5月8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 fax 333-7945

### 横浜中部地区市民朝市

野菜・果物・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)  
4月18日、5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 fax 948-2488

### ギャラリーガイド

生涯学習支援係 334-6305  
■区民ギャラリー(区役所本館1階ロビー)  
・山と花③～美しいものをそのままに～  
4月13日(火)～22日(木)  
・1人具象  
4月24日(土)～5月8日(土)

■アーバンアートほどがや(JR保土ヶ谷駅ビル3階)  
・はぐくみ塾と区民が企画した講座の紹介  
4月16日(金)～27日(火)

## 地域の防災講習会に講師を派遣します!

無料

区役所庶務係 334-6203 fax 334-6390

区では、自治会町内会などが開催する防災講習会に、無料で講師を派遣しています。  
集合住宅や戸建ての多い地域など、地域の実情に応じて経験豊富な講師がわかりやすく解説します。  
防災に関する知識を深め、実践的な取組へつなげるため、ぜひ活用してください。

※新型コロナウイルス感染症の拡大状況により、内容などが変更となる場合があります。

対象 自治会町内会防災組織、マンション管理組合などの団体

講師 区災害ボランティアネットワーク会員など、防災の知識と経験がある人

開催予定期や希望する内容について事前に相談のうえ、「派遣依頼書」を提出

申込み 〒240-0001 川辺町2-9 区役所庶務係防災担当宛

(派遣依頼書は、区ホームページからダウンロードできます。)

保土ヶ谷区 防災講習会

検索

### 講習内容(例)

- 地震・風水害など災害への心構え
- 身近なものを活用した防災対策 ● マンションなど共同住宅での防災対策
- 大地震発生直後の対応と避難生活 ● 自助・共助の取組 など

### 昨年の講習会の様子



▲区災害ボランティアネットワーク  
代表 鈴木さん  
「コロナ禍においても、防災には人と人との絆づくりが欠かせません」

New!

## 食べに行こう! ほどがや野菜 ～ほどがや飲食店ガイド～

区内には地産地消の推進に賛同し、保土ヶ谷産野菜を積極的に使っている飲食店があります。

このたび、「新鮮・おいしい食材で作った料理を食べて欲しい」、「保土ヶ谷区の農家さんを応援したい」など、お店の思いがつまつた冊子ができました。

区役所地域力推進担当 334-6380 fax 333-7945

※店舗情報の詳細は各掲載店舗にお問合せください。



### 冊子配布場所

- 区役所地域力推進担当(本館2階22番)
- まちなか農家さんのほどがや朝市
- 冊子に掲載している店舗
- 区民利用施設 など

ホームページからも  
ダウンロードできます

ほどがや地産地消 検索



区内の直売所を紹介するコラムが  
スタートしました!  
毎月、1か所ずつ  
紹介していきます



企画調整係 職員 小林さん

## ほどがや農産物直売所ガイド

### JA 横浜保土ヶ谷支店 西谷朝市会

西谷朝市会は8人の農家さん(各開催日に2店舗が出店)が、「地域の人にいいものを食べてもらいたい」という思いから、安全・安心を心がけて栽培した農作物を直売しています。野菜のほかにも果物・花など、年間約50種類の品物が並びます。

### 4月の販売品目

ネギ・ほうれん草・トマト・大根・小松菜・春キャベツなど



営業情報	
所在地	西谷4-11-1 (JA横浜保土ヶ谷支店前)
日 時	火・金曜 9時～10時 (無くなり次第終了)
電 話	373-9522
ア クセス	「西谷」駅南口 徒歩2分



広告

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先でご確認ください。

## 施設から

### 初音が丘地区センター

〒240-0031 藤塚町15-1  
☎352-3992 fax 442-3559 休4/19(月)

#### ■子ども将棋教室 ￥0

⌚4月27日(火)15時30分～16時50分 小学3～6年生 先着12人 申直接会場へ

#### ■ぴよぴよのお話し会 ￥0

⌚5月8日(土)11時～12時 未就学児と保護者 申直接会場へ

### ほどがや地区センター

〒240-0003 天王町1-21  
☎333-0064 fax 520-1650 休4/19(月)

#### ■母の日の寄せ植え教室

感謝の気持ちを花に込めて、プレゼントしてみませんか。  
⌚4月30日(金)10時～11時30分 18歳以上 先着8人 ￥2,500円(材料費を含む) 持薄手の手袋、あれば土入れ※汚れてもよい服装 申4月16日9時30分から電話

### 西谷地区センター

〒240-0052 西谷3-15-1  
☎371-3794 fax 370-3161 休4/19(月)

#### ■母の日のフラワーアレンジメント

⌚5月6日(木)10時～11時30分 成人 先着8人 ￥2,000円 申4月15日10時から電話かHP

#### ■マタニティヨガ

⌚5月21日(金)10時～11時 妊娠5か月以上の妊婦 先着8人 ￥300円 申4月30日10時から電話かHP

### 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

#### ■タペストリー体験教室

季節の花(梅雨の花)  
⌚5月6日・13日・20日の木曜(全3回) 13時30分～16時 先着10人 ￥1,500円 持裁縫道具 申4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

#### ■中学生から誰でも参加できる グラウンドゴルフ大会 ￥0

⌚5月9日(日)9時～11時 中学生以上 48人(抽選) 8ホール2ラウンド、上位入賞者賞・参加賞あり 申4月29日までに窓口・電話・FAX 〒住所・氏名・電話番号を明記

### 桜ヶ丘コミュニティハウス

〒240-0015 岩崎町15-30  
☎331-5368 fax 331-8990 休4/19(月)

#### ■子育てサロン

地域でお友達をつくりましょう ￥0  
⌚5月6日(木)10時30分～11時30分 未就園児と保護者 先着6組 申4月16日9時30分から窓口(電話は翌日から)

#### ■体らくらくヨガ体験

⌚5月19日(水)10時～11時30分 成人女性 先着6人 ￥500円 申4月16日9時30分から窓口(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  
☎348-8277 fax 348-8288 休4/26(月)

#### ■保土ヶ谷区 区界ウォーキング

⌚5月27日(木)9時30分～11時30分 先着15人 ￥300円 申4月15日から窓口か電話

### 保土ヶ谷図書館

〒240-0006 星川1-2-1  
☎333-1336 fax 335-0421  
休 4/19(月)、5/6(木)

#### ■定期おはなし会 ￥0

⌚5月19日(水)15時30分～16時 1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 申5月12日9時30分から窓口か電話

#### ■親子おはなし会 ￥0

⌚5月20日(木)10時30分～、11時～ 各回同一内容 2歳以下の乳幼児と保護者 各先着7組 わらべ歌、絵本の読み聞かせなど 申5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 fax 337-2500  
休 4/12(月)・19(月)、5/10(月)

#### ■“プラザde体験”カメラ講座

⌚4月16日(金)10時～11時30分 ￥500円 持講師:大河原雅彦氏(元神奈川新聞社カメラマン) デジカメ、スマートフォンなどデジタル撮影機器※詳細は問合せ

### 浅間コミュニティハウス

〒220-0072 西区浅間町5-375-1-2F  
☎311-6085 fax 311-6050 休4/19(月)

#### ■母の日に手作りコサージュをプレゼント

カーネーションのコサージュにカードを添えて母の日にプレゼント。  
⌚5月8日(土)13時30分～15時 小学生 先着6人 ￥100円(当日持参) 申4月15日から窓口か電話

#### ■親子のおはなし会 ￥0

⌚5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 わらべうた・手あそび・絵本など 申4月15日から窓口か電話

### 川島町公園こどもログハウス

〒240-0045 川島町825-1  
☎373-8566 休4/19(月)

#### ■チャレンジタイム ￥0

⌚4月21日(水)15時30分～15時45分 中学生以下 直接会場へ

#### ■まどにお絵かき「自由に書こう!」 ￥0

⌚4月24日(土)14時～14時30分 中学生以下 直接会場へ

### 常盤公園

〒240-0067 常盤台42  
☎331-5995

#### ■常盤公園 春の自然観察会 ￥0

⌚4月24日(土)10時～12時 公園詰所前 園内を散策しながら春の花や新緑を観察 筆記用具、あれば虫めがね 申直接会場へ

### 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 fax 337-0013  
休4/12(月)、19(月)  
✉toiawase@hodogaya-kokusai.com

#### ■日本語教室 ￥0

⌚4月15日～5月6日の木曜夜(4月29日は休み) 外国人 申直接会場へ

#### ■外国人母親交流会～ぴっころ～ ￥0

⌚5月11日(火)10時30分～11時30分 先着10組(日本人5組まで) テーマ:こいのぼりを作ろう! 申4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

### 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 fax 865-4671 休4/22(木)

#### ■はたらく女性のためのストレスケア&マインドフルネス ￥0

日々ストレスを感じている人に、ボディワークを通したストレスケアを紹介。  
⌚5月15日・22日の土曜(全2回)10時～11時30分 女性 先着20人 ￥2,000円 申4月15日からHP

#### ■女性のためのこころのケア講座 ￥0

DVによる傷つきを理解し、自分をケアする講座。

⌚5月22日(土)10時～12時 女性 先着25人 ￥600円 テーマ:「世間の枠」と私らしさ 申直接会場へ

※保育は2か月～未就学児、予約制(4日前まで)、有料 申子どもの部屋 ￥862-4750

#### ■ピアノ・レッスンの夜

スタインウェイピアノをホールのステージで自由に弾いてみませんか。

⌚7月の火・水・木曜祝日を除く18時～、19時～、20時～ 各先着1組 ￥2,200円/回 申5月1日から窓口か電話( ￥862-5024)

### こども植物園

〒232-0066 南区六ツ川3-122  
☎741-1015 fax 742-7604 休4/19(月)

#### ■多肉植物の寄せ植え

⌚5月15日(土)10時～12時 成人20人(抽選) ￥2,000円 申5月1日必着

#### ■初夏の植物を水彩画でかいてみよう

⌚5月22日(土)10時～12時 小学生10人(抽選) ※小学3年生以下は要保護者同伴 ￥1,500円 申5月8日必着

#### ■初心者向け洋ランの育て方

⌚5月23日(日)13時30分～15時30分 成人20人(抽選) ￥2,000円 申5月9日必着

#### ■しょくぶつ写真を撮ってみよう

⌚5月29日(土)10時～12時 小学3年生～中学生10人(抽選) ※小学生は要保護者同伴 ￥1,000円 申5月15日必着

共通 申各締切日までに窓口・はがき・FAX・HP 〒住所・氏名(フリガナ)・初夏の植物を水彩画でかいてみよう」「しょくぶつ写真を撮ってみよう」は保護者氏名も・年齢(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 fax 311-6444 月曜、5/6(木)

#### ■鉄板料理教室 A・B

⌚A:5月8日(土)、B:5月9日(日)10時～14時 家族・グループ 16組(抽選) 小学生以上:2,400円、4歳～未就学児:1,500円、3歳以下:200円 鉄板料理体験

#### ■ふれあい親子クラブ 自然見つけ隊I期

⌚5月12日・19日、6月2日・16日・23日、7月14日の水曜(全6回)14時45分～16時45分 未就学児(年中・年長)と保護者 16組(抽選) ￥2人1組:7,800円(追加3歳以上:3,600円、2歳以下:600円) 自然遊び・クラフト・季節のおやつ作り

共通 申4月26日までに往復はがきかHP 〒住所・氏名(フリガナ)・電話番号・年齢(学年)・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 fax 812-5778 5/6(木)

#### ■ファミリークッキング ピザA

自然の中で、石窯焼きのピザを楽しめませんか。

⌚5月22日(土)10時～14時 8人以内の家族 6組(抽選) ￥中学生以上:2,000円、小学生:1,500円、4歳～未就学児:1,000円、3歳以下:100円 申4月23日消印有効で往復はがきかHP 〒住所・電話番号・参加者全員の氏名(フリガナ)・年齢・Eメールアドレス・事業名を明記

## 広告

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先でご確認ください。

## 保健・子育てインフォメーション

申問健康づくり係 ☎ 334-6344～7 fax 333-6309

### ■肺がん検診 予約 (受診は年1回) ☎ 334-6345

⌚ 5月19日(水)〈受付〉9時～10時30分(予約時に指定)〈予約〉4月21日から  
区役所本館3階 40歳以上(2022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

### ■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 予約

内容などの詳細は、広報ほどがや区版2020年5月号「保存版保健だより」に掲載

### ■エイズ・梅毒検査 予約 匿名での検査 ☎ 334-6347

※事前に実施状況を電話で問合せてください。

⌚ 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 予約 ☎ 334-6346

食生活・運動・禁煙などの相談(糖尿病・脂質異常症・高血圧・肥満など)

⌚ ①4月22日(木)9時～、10時～、11時～②5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 予約 ☎ 334-6346

⌚ 4月23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 持母子健康手帳

### ■離乳食教室 予約 ☎ 334-6346

※事前に実施状況を電話で問合せてください。

⌚ 4月23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 生後7～8か月児(離乳食1日2回程度)とその保護者 各先着12組 持離乳食の話、調理実演、個別相談 持タオル、母子健康手帳

スマートフォンからの申込みはこちら→



### ■歯つびいいきいき1歳児 予約 ☎ 334-6347

※事前に実施状況を電話で問合せてください。

⌚ 5月12日(水)9時45分～、10時45分～※時間は後日連絡(予約)4月15日から 区役所本館3階受付 2020年4月～6月生まれ 各先着10人 持歯ブラシ(親子とも)、母子健康手帳

スマートフォンからの申込みはこちら→



## 子どもと読もう 今月の1冊

問保土ヶ谷図書館 ☎ 333-1336 fax 335-0421

### これはのみのひこ 幼児～小学校低学年向け

これはのみのひこ→これはのみのひこのすんでいるねこのごえもん→これはのみのひこのすんでいるねこのごえもんのしっぽふんずけたあきらくん……ページをめくるたび、ながくなっていく文。思いがけないものがつながって、さいごはどうなるの?  
谷川俊太郎/作 和田誠/絵 サンリード  
日本を代表する詩人とイラストレーターがタッグを組んだ絵本。子どもと一緒にずつ読んだり、早口言葉にしたり、声に出て楽しんでください。



## 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21回 保土ヶ谷区三曲会定期演奏会 予約

和楽器(琴・三弦・尺八)による邦楽の演奏をお楽しみください。

⌚ 4月18日(日)13時30分～17時 区かながわアートホール 100人程度 申直接会場へ問清水千佳代 ☎ 383-2265

### ■楽しいパソコンライフ受講生募集

会員ボランティアによる親切な指導。初級講座。

⌚ 5月7日(金)～24日(月)(全6回)9時30分～12時30分※日程の詳細は問合せ。終了者には活用講座有。区かるがも3階団体交流室 先着6人 ¥2,000円 申問ほどがやパソコンボラ 寺島晶子 ☎ 090-4412-4078

申問こども家庭係 ☎ 334-6323 fax 333-6309

### ■乳幼児歯科相談 予約 ☎ 334-6297

⌚ 5月18日(火)13時30分～、14時～、14時30分～ 区役所本館3階母子相談室 持未就学児 持歯ブラシ、母子健康手帳

### ■乳幼児健康診査 予約※予約不要

対象	日程	受付時間
4か月児	4月21日(水)	12時45分～13時30分
1歳6か月児	4月28日(水)	の間で個別に
3歳児	4月22日(木)	ご案内した時間

区役所本館3階健診受付 持問診票、母子健康手帳、おむつ・パンツの予備、バスタオル(4か月児)、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 fax 332-3190

休日・月曜(月曜祝日の場合は火曜)・祝日

### ■絵本作家 保科琢音と12人のお父さん達 帰ってきた3rdシーズン 予約

⌚ 4月17日(土)10時30分～11時30分 持未就学児と保護者※申込み方法など詳細はHPをご覧ください。

### ■横浜子育てサポートシステム入会説明会 予約

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。

⌚ 5月7日(金)10時30分～11時30分 持子ども(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) 先着7人 申4月15日から窓口か電話(☎ 333-3885)

### ■プレパパ・プレママDAY 予約

これから迎える赤ちゃんとの生活、産まれる前に「こっころ」に遊びにきませんか?

⌚ 5月22日(土)10時～11時30分 持妊婦とパートナー 先着4組 持沐浴体験、着替え体験、先輩パパの話 持バスタオル 申5月1日から窓口か電話

## スポーツ情報

### 清水ヶ丘公園体育館

〒232-0007 南区清水ヶ丘87-2

☎ 243-4447 fax 243-4497 休 5/6(木)

### ■教室参加者募集

教室名	日程	時間	費用	対象	定員
卓球教室	5月11日～25日の火曜(全3回)	9時30分～11時30分	2,100円	18歳以上	先着60人
肩・膝・腰痛改善教室(前半)		10時～11時			各先着8人
肩・膝・腰痛改善教室(後半)		13時～14時		4歳～未就学児	
幼児体操教室		15時～15時50分	2,400円		各先着10人
小学生体操①	5月13日～27日の木曜(全3回)	15時55分～16時45分	2,400円	小学生	
小学生体操②		16時50分～17時40分			
バドミントン教室(前半)	5月12日～26日の水曜(全3回)	9時30分～11時30分	2,100円	18歳以上	各先着50人
バドミントン教室(後半)		12時～14時			
シェイプアップダンス教室	5月13日～27日の木曜(全3回)	10時～11時	1,500円	4歳～未就学児	先着20人
幼児体操教室		15時～15時50分			各先着10人
小学生体操①	5月13日～27日の木曜(全3回)	15時55分～16時45分		小学生	
小学生体操②		16時50分～17時40分			
健康ダンス＆ストレッチ教室	5月7日～28日の金曜(全4回)	10時～11時	2,000円	18歳以上	先着40人

申4月16日から窓口

●4月号には原則として4月11日～5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

インスタグラム ツイッター

検索

SNSでも保土ヶ谷の魅力・情報発信中



区の人口 206,013人

区の世帯数 97,635世帯

(2020年9月1日現在)