



ほどがや

4
月号
No.282

特集

交通安全の「おやくそく」〇×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のでしょうか。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、保土ケ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

やや遠くを見て、
あご
頸を引く

胸を張り、
背筋を伸ばす

ひじ
肘を曲げ、
腕を軽く振る

着地は
かかとから

つま先で
地面を蹴る

普段歩くときから
意識するだけでも
効果アリ



保土ケ谷スポーツセンター
職員 目黒さん

タオルを使った運動編

目標: 10回 × 2～3セット

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



基本姿勢



バランス力と足の付け根の筋力がアップ
保土ケ谷スポーツセンター
職員 鈴木さん

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



基本姿勢

けんこうこつ
肩甲骨を
ほぐす効果と、
両腕や肩などの
筋力がアップ



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



太ももの筋力がアップ

45度くらい

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



腕を伸ばして、胸を伸ばす。

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

保土ケ谷スポーツセンター

☎ 336-4633 fax 336-4635

保土ケ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。

保土ケ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

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、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。

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。手を高く上げて、運転手さんに「渡ります」の合図をしましょう。

横断歩道は
手をあげて
渡るよ



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 たらう
高橋 陽太郎くん(新小学1年生)

おうたんばた

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!



一部の横断歩道に
横断旗を設置しています。

横断中
約180cmの高さに!



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

地域で見守り活動进行する 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

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 ファクス333-7945

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

上菅田笹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「上菅田笹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。

上菅田笹の丘小学校
新校舎イメージ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。

4 西部児童相談所の再整備

相談スペースなどの不足やバリアフリー化などに対応するため、隣接する旧保土ヶ谷看護専門学校と一体的に利用するための改修工事を行います。

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

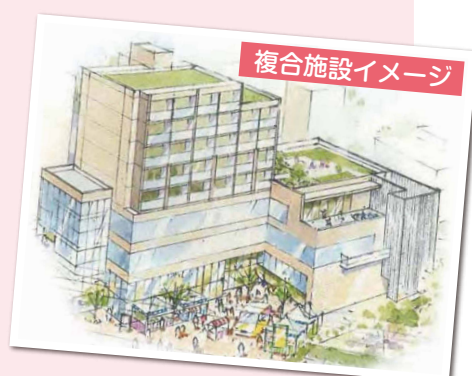
保土ヶ谷工場の再整備に向けて、今年度は工場整備計画の策定や環境影響調査などを行います。

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るため、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。

6 休日急患診療所の
建替え

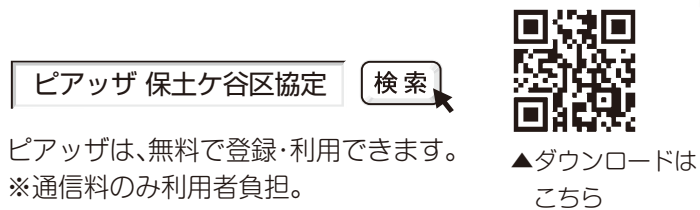
老朽化に伴い、建替えを行います。工事期間中は、三師会館(岩間町1-7-15 岩間市民プラザ1階)に仮診療所を設置します。



* 地域SNS「ピアッザ」 ～保土ケ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、ピアッザ内に保土ケ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。



☎(取組全般について)区役所企画調整係 ☎334-6228 ☎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



※画像はイメージです。

* 令和2年度「区民のつどい」を動画で配信しています

☎区民会議事務局(区役所広報相談係内)
☎334-6221 ☎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)保土ケ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、住みよい保土ケ谷区のまちづくりに取り組んでいる保土ケ谷区民会議が、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

☎区役所地域活動係
☎334-6302 ☎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 祥牙 (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、薬に関わることでだけでなく、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いますので、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。

☎区役所健康づくり係 ☎334-6344 ☎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

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 📠 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 📠 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
申込み 開催予定時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
〒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

📍区役所庶務係 ☎ 334-6203 📠 334-6390

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、お店の思いが詰まった冊子ができました。

📍区役所地域力推進担当 ☎ 334-6380 📠 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



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 ㊟442-3559 ㊟4/19(月)

■子ども将棋教室 ㊟

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

■ぴよぴよのお話し会 ㊟

🕒5月8日(土)11時～12時 ㊟未就学児と保護者 ㊟直接会場へ

ほ도가や地区センター

〒240-0003 天王町1-21
☎333-0064 ㊟520-1650 ㊟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) ㊟薄手の手袋、あれば土入れ※汚れてもよい服装 ㊟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 ㊟370-3161 ㊟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 ㊟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 ㊟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 ㊟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 ㊟裁縫道具 ㊟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 ㊟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 ㊟

🕒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 ㊟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 ㊟331-8990 ㊟4/19(月)

■子育てサロン

地域でお友達をつくりましょう ㊟

🕒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 ㊟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 ㊟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 ㊟348-8288 ㊟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 ㊟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 ㊟335-0421 ㊟4/19(月)、5/6(木)

■定例おはなし会 ㊟

🕒5月19日(水)15時30分～16時 ㊟一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 ㊟5月12日9時30分から窓口か電話

■親子おはなし会 ㊟

🕒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 ㊟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 ㊟337-2500 ㊟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 ㊟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 ㊟311-6050 ㊟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) ㊟4月15日から窓口か電話

■親子のおはなし会 ㊟

🕒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 ㊟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 ㊟4/19(月)

■チャレンジタイム ㊟

🕒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!」 ㊟

🕒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 ㊟

🕒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 ㊟直接会場へ

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 ㊟4/12(月)、19(月)
✉toiawase@hodogaya-kokusai.com

■日本語教室 ㊟

🕒4月15日～5月6日の木曜夜(4月29日は休み) ㊟外国人 ㊟直接会場へ

■外国人母親交流会～ぴっころ～ ㊟

🕒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! ㊟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 ㊟865-4671 ㊟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 ㊟

日々ストレスを感じている人に、ボディア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 ㊟4月15日からHP

■女性のためのこころのケア講座 ㊟

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 ㊟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 ㊟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 ㊟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13-122
☎741-1015 ㊟742-7604 ㊟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 ㊟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 ㊟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 ㊟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 ㊟5月15日必着

共通 ㊟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 ㊟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1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 ㊟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 ㊟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みませんか。

🕒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 ㊟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

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 (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

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 ☎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 ☎ ☎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 ☎ ☎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 ☎ ☎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 📄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→



■歯っぴいいいきいき1歳児 予 ☎ ☎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

これはのみのぴこ 幼児～小学校低学年向け

これは のみの ぴこ→これは のみの ぴこの すんでい
る ねこの ごえもん→これは のみの ぴこの 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
行ずつ読んだり、早口言葉にしたり、声に出し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 ☎

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 📍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。📍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 ☎ ☎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 🧑未就学児 持 歯ブラシ、母子健康手帳

■乳幼児健康診査 ☎※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 の間に個別に ご案内した時間
1歳6か月児	4月28日(水)	
3歳児	4月22日(木)	

📍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 ほしな たくお 保科琢音と12人のお父さん達 帰ってきた3rdシーズン ☎

🕒4月17日(土)10時30分～11時30分 🧑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 ☎

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 🧑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 ☎

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 🧑妊婦とパートナー 先着4組 📄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	2,400円		4歳～ 未就学児	各先着 8人
肩・膝・腰痛改善教室(後半)		13時～14時				
幼児体操教室		15時～15時50分	小学生	各先着 10人		
小学生体操①		15時55分～16時45分				
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	2,400円		小学生	各先着 10人
小学生体操①		15時55分～16時45分				
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

検索

SNSでも保土ヶ谷の
魅力・情報発信中

Instagram



Twitter



区の人口 206,013人
区の世帯数 97,635世帯
(2020年9月1日現在)