

ほどがや 6月号

No.284

ホームページからPDF版を
見るができます



特集1 できていますか？大雨への備え……⑥

特集2 お口の健康から元気なからだ!……⑦

正しく知って
おいしく食べよう

持ち帰り

テイクアウト & デリバリー

宅配・出前

おいしく食べよう



区内でテイクアウトやデリバリーができるお店が分かる！

テイクアウト
&
デリバリー 横浜

TAKE
OUT

DELIVERY

テイクアウト&デリバリー横浜

検索

保土ヶ谷区の
お店をチェック▶



正しく知ろう

これから気温が高くなり、食中毒のリスクが高まります。テイクアウト&デリバリーの重要な3つのポイントをチェックしましょう！

あなたは大丈夫？これって… ○? ×?



テイクアウトは最後？

買い物が終わって、最後に飲食店でテイクアウト。受け取ったあとは、すぐに帰宅しました。

○ すぐに持ち帰ろう

テイクアウトやデリバリーの料理は、調理後すぐに食べることを前提に作られています。高温や直射日光に注意して、すぐに持ち帰りましょう。

デリバリーの翌朝

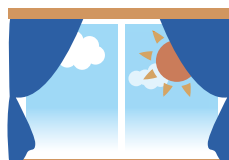


翌朝ならセーフ？

デリバリーで注文した料理。当日に食べ切ることができなかったため、常温で保管して翌朝食べました。

× 早めに食べよう

食中毒を引き起こす菌は時間の経過や気温の上昇で増えるため、早めに食べましょう。やむを得ず後で食べる場合は、必ず冷蔵庫で保管しましょう。(冷蔵しても消費期限は守りましょう)



昨日買ったばかりだし、大丈夫でしょ



家の中は手洗い不要？

帰宅してから手を洗ったので、食事前には再度手を洗いませんでした。

× しっかり手を洗おう

いろいろなところに触れた手には細菌やウイルスがついています。食べる前には石けんをよく泡立てて手を洗い、きれいな手で食事をしましょう。

「すぐに持ち帰る」「早めに食べる」「しっかり手を洗う」3つのポイントを守って食中毒を予防しよう！

区役所食品衛生係 ☎ 334-6361 fax 333-6309

横浜市 食中毒予防

検索

食中毒予防の
詳しい情報は▶



特集 1

大雨が降る前に確認しよう！



できていますか？大雨への備え

これからの時期は梅雨や台風により大雨が発生しやすくなります。
どのような備えが必要なのか、改めて見直してみましょう。

区役所庶務係

☎334-6203

☎334-6390

1. 自分の地域の災害リスクを確認！

大雨が降ると、河川の氾濫だけでなく、低い土地の浸水やがけ崩れなどの被害が発生するリスクがあります。
防災マップを使って、自分の住む地域の災害リスクを確認しましょう。

保土ケ谷区防災マップ



チェック①

あなたの住んでいる場所は…

- ☐ 浸水想定区域内ですか？
☐ 土砂災害警戒区域内ですか？

保土ケ谷区
防災マップ▶

各種ハザードマップ



▲洪水ハザードマップ



▲土砂災害ハザードマップ



▲内水ハザードマップ

防災マップには
避難所や災害の
備えなどの情報を
掲載しています！



区防災担当 大澤さん

野木さん

防災マップなどは
区役所庶務係
(本館2階20番)で
配布しています

2. 災害時の避難行動を確認！

(警戒レベルの内容が一部変わりました！詳細は3ページへ)

大雨などの災害時にとるべき避難行動について、事前に確認しましょう。

例
気象警報の
発表
(大雨警報や洪水警報など)

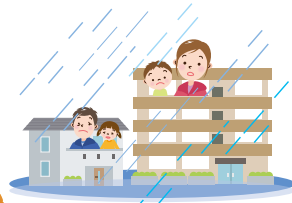
あなたは、自宅にいます。
自宅が安全が確保できますか？

いいえ

はい

在宅避難

崖や河川から離れているなど、安全が確保できる部屋へ避難しましょう。夜間や屋外へ出ると危険なときは屋内にいます。



チェック②

- ☐ 備蓄品を準備していますか？

最低3日分、できれば1週間分
準備しましょう。

危険な場所にいる人は速やかに避難行動を取りましょう！

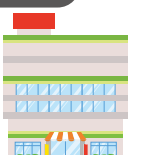
水平避難

あらかじめ決めておいた安全が確保できる親戚・友人宅などへ避難しましょう。



垂直避難

近くの丈夫な建物の2階以上へ避難し、安全を確保しましょう。



高齢者等避難(警戒レベル3)や避難指示(警戒レベル4)が発令された場合に、以下の避難場所が開設されます

チェック③

- ☐ 避難場所を把握していますか？

※大地震のときに開設される地域防災拠点(避難所)とは異なります！

土砂災害のおそれがある
場合の避難場所

施設名	所在地
保土ケ谷小学校	神戸町129-4
保土ケ谷中学校	釜台町3-1
岩崎小学校	岩崎町22-1
西谷地区センター	西谷3-15-1

河川の氾濫のおそれがある
場合の避難場所

施設名	所在地
ほどがや地区センター	天王町1-21
イコットハウス	月見台37-1

気象状況により、これら以外にも避難場所が開設されることがあります。ホームページなどで最新情報を確認し、早めの避難行動を心がけましょう。

保土ケ谷区 避難場所

Q 検索

避難場所へ
行く時の
ポイント

避難場所には最低限の物しかありません。
自宅の備蓄食料や貴重品、感染症対策用品など
必要なものを各自で用意しましょう。



特集 2

みんなでつくろう

お口の健康から元気なからだ!



岡区役所健康づくり係 ☎334-6345 fax 333-6309

こんなお悩みありませんか?



口が乾燥する

子どもが風邪をひきやすい

口臭が気になる

むせることが多い

虫歯や歯周病が心配

飲み込む力が弱くなっている

頬のたるみやほうれい線が気になる

そんなときは「あいうべ体操」が効果的

口元の筋肉を鍛えることで、さまざまな効果が期待できます

だえき
唾液量が増加し
乾燥・虫歯・歯周病を予防



気になっていた
頬のたるみや
ほうれい線に効果的



飲み込む力がアップし
誤嚥や肺炎を防止



鼻呼吸が習慣化し
風邪をひきにくくなる



誰でも、どこでも
簡単にできます!

あいうべ体操

毎日30回、継続して行いましょう



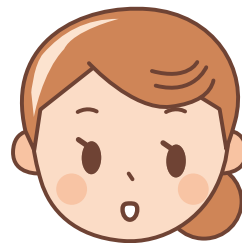
「あー」

口を大きく開く



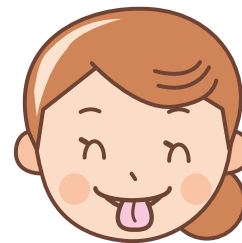
「いー」

口を大きく横に開く



「うー」

口を強く前に突き出す



「べー」

舌を突き出し下に伸ばす



区歯科医師会 会長 鹿郷さん

「あいうべ体操」は、オーラルフレイル[※]予防だけでなく、風邪や感染症予防、美容などにも効果的です。しっかり噛むことができると、心も体も元気になります!

あいうべ体操を習った人に聞いてみました!



千葉さん

人と話す機会が減っている中、お口の体操はとても良いと思いました。続けてやってみようと思います。



伊藤さん親子

お口の健康や美容のために、子どもと一緒にやってみます!

※オーラルフレイルって?

むせたり滑舌が悪くなったりするなど、口の機能が衰えてきた状態のことです。

いつまでもおいしい食事やおしゃべりを楽しむためにも、早めに予防しましょう。



オーラルフレイル予防をもっと知りたい人は▶

保土ヶ谷区 オーラルフレイル

検索

**令和3年度 区の運営方針を紹介します****● 基本目標 ● いつまでも住み続けたいまち ほどがや**

区民に一番身近な行政機関として、区民・関係団体・企業などの皆さんとのつながりを大切に、誰もが住みやすいまちづくりを進めます。コロナ禍において「区民の安全・安心」を支えていくとともに、人と人とがつながり、将来にわたり魅力・活力あふれるまちの実現に向けて、引き続き取組を進めます。

目標達成に向けた施策・組織運営と主な事業**▶ 暮らしの安全・安心の確保****災害対策推進事業
～20万区民の自助・共助による減災運動～**

- 将来の地域防災の担い手育成のため、小・中学生を対象とした出前授業や、商業施設での広報・啓発を実施します。
- 災害に応じた避難先・避難場所を分かりやすくお知らせするとともに、避難場所の感染症対策物資の充実を図ります。



小学校での防災出前授業

▶ つながり・支えあいの推進**保土ヶ谷ほっとなまちづくり**

- 「第4期保土ヶ谷ほっとなまちづくり(地域福祉保健計画)」に基づき、誰もが「つながり・支えあい」の大切さを見つめなおし、孤立を生まないための取組を進めます。

気軽に集える地域のサロン
(平成30年度の様子)**▶ 信頼される区役所づくり**

- 来庁者の用件を的確に把握し、丁寧で分かりやすい説明や案内をします。また、安心して来庁できるよう、窓口などでの感染症対策を徹底します。
- マイナンバーをはじめとする個人情報の保護に十分注意し、正確・適正に事務を行います。

▶ 誰もが健やかに暮らせる環境づくり**ほどがやhappy子育て
～妊娠期からの安心サポート～**

- 子育ての不安解消や仲間づくりができる「赤ちゃん教室」や、親子向けの遊びを紹介する「ほがらか広場」を開催します。
- 子育ての相談先や保育所を掲載したマップを作成します。また、外国語字幕付き動画を配信します。



育児相談や交流もできる赤ちゃん教室

▶ 魅力あるまちづくり**星川駅周辺のまちづくり**

- 星川駅周辺が、利便性が高く魅力あふれるまちになるよう、開発事業者との連携を進めるとともに、周辺の道路やバス・タクシーが乗り入れる南口交通広場を整備します。



星川駅(南口)周辺の整備イメージ

問 区役所企画調整係
☎334-6228 fax 333-7945

ホームページは
こちら▶

**知ってトクする!健康トリビア**

6月は
食育月間です

健康トリビアでは、思わず「へーっ」となる、役立つ健康豆知識や日常生活ですぐに実践できるちょっとした工夫を紹介しています。

問 区役所健康づくり係
☎334-6346 fax 333-6309



詳しくは
「食生活の間」へ▶

20～40歳代の約**80%**の人が
野菜不足ってホント!?



350g以上の野菜をとると、一日に必要なビタミン・ミネラル・食物繊維などを不足なく補うことができると言われています。しかし、日本人の約70%、特に20～40歳代の約80%の人が野菜不足となっています。一日の目標量350gを意識して、一日3食、野菜料理を積極的に食べましょう!



野菜350gはこのくらい!

一人ひとりの輝きが、元気な地域をつくれます!

ほどがや地域カレポート 第39回**星川・天王町駅高架下空間でのまちづくり**

問 区役所企画調整係
☎334-6227
fax 333-7945

株式会社相鉄アーバンクリエイツ 開発事業一部
星川天王町高架下プロジェクト担当 さがら まさひろ 相樂 正博 さん



相樂 正博 さん

「どこでもくつろげて、歩いても楽しい、そういったまちづくりをしていきたい」そう力強く語るのは、株式会社相鉄アーバンクリエイツ開発事業一部の相樂さん。星川駅から天王町駅間の約1.4kmある高架下空間の活用計画に携わっています。「当社では駅前の再開発というのは経験がありますが、駅から駅までの区間でまちづくりに取り組むのは初めてです。コロナ禍の中、これからのまちづくりはより一層地域資源と連携した新しい姿が求められています。今回の高架下空間の活用において、そういった仕組みづくりに携わることができ、やりがいを感じます。」という話をしてくれました。

令和2年12月には星川・天王町駅周辺の魅力づくりを推進するため、区と「星川駅周辺等の魅力づくり基本協定」を締結し、行政と協働したまちづくりに取り組んでいます。これにより、星川駅周辺の魅力や未来を話し合うオンラインワークショップや周辺施設・運営者との意見交換会など、さまざまなイベントを実施してきました。「区役所と協働することで、一民間企業だけでは難しい、地域とのつながりやニーズを聞くことができるようになったことが一番のポイントです。お互いの得意分野を生かしながら新しい形のまちづくりにチャレンジできていると実感しています。」と話します。

地域住民からの期待感も高まっている高架下のまちづくり。「いろんな方が触れ合い、気づきや学び、コミュニケーションが活発に起こる高架下空間をつくっていきたいです。」と、まちの将来像について熱く話してくれました。



相鉄線と地域資源「帷子川」



がやっこ夏休み教室 参加者募集

区役所生涯学習支援係

☎334-6305

📠332-7409

夏休みに、横浜国立大学の先生と楽しく特別な授業を体験してみませんか？

教室番号	日 時		内 容	講 師	対象・定員		実施方法	保護者
1	7月24日(土)	10時～12時	タブレットでプログラミングに挑戦	山本先生	小学1～4年生	各10人	オンライン (Zoom で受講)	参加可
2	7月25日(日)				小学3～6年生			
3	8月21日(土)				中学生			
4	7月24日(土)	10時～12時	まわる! まわる! クリップモーター	北川先生	小学3年～中学生	各10人	対 面	参加可
5		14時～16時						
6	7月31日(土)	10時～12時	イカと魚を解剖してみよう	西先生	小学1～4年生	各15人		参加必須
7		13時～15時			小学3～6年生			
8	8月1日(日)	10時～12時			小学1～4年生			
9		13時～15時			小学3～6年生			
10	8月1日(日)	10時～12時	楽しく遊ぶ実験現象学～不思議をやさしく科学する～	矢野先生	小学3年～中学2年生	8人		参加可
11	8月23日(月)	10時～12時	固まる不思議～蒸しパンやプリンなどを作ってみよう～	杉山先生	小学生	各12人		参観可 (1児童につき 保護者1名まで)
12		14時～16時						
13	8月24日(火)	10時30分～12時	音のイロイロ～色んな種類の鍵盤楽器に触って音を出してみよう!～	森野先生		8人		参観可
14	8月26日(木)	13時～15時	ハノイの塔を攻略せよ!	小林先生	小学5・6年生	6人		

会 場 横浜国立大学(常盤台79-1)※公共交通機関をご利用ください。

対 象 区内在住・在学の小・中学生

費 用 オンライン:無料、対面:500円/回(保険料込)※当日持参

申込み 7月8日まではがきか電子申請システム

〒住所・参加者と保護者の氏名(ふりがな)・学年・電話番号・Eメールアドレス・
参加希望教室番号(希望順で3つまで)・複数当選した場合すべての教室に参加するか・
保護者の参加・参観の希望を明記

〒240-0001 川辺町2-9 区役所生涯学習支援係「がやっこ夏休み教室」担当



過去の教室の様子

※抽選結果は7月16日までに連絡します。 ※体調不良を除き、当選後のキャンセルはご遠慮ください。

※事前に保険に加入するため当日の受付はできません。

※新型コロナウイルス感染症の状況によって、実施方法の変更や中止になる場合があります。

申込みはこちら▶



詳細はホームページを
ご覧ください▼

保土ヶ谷区 がやっこ教室

🔍 検索



ハチと蚊の対策は早めに



ハチ

ハチの活動が活発になる(7～8月)前であれば、個人でも駆除が可能です。巣が小さいほど駆除しやすくなります。軒下・戸袋・床下・植え込みなど、家の周りに巣ができていないか点検しましょう。

アシナガバチの巣の特徴

- シャワーヘッドやお碗を伏せたような半円型
- 六角形の巣穴
〈個人での駆除が可能な場合があります〉



スズメバチの巣の特徴

- マーブルや横じま模様のボール型、巣穴は1つ
- 初期の巣はとっくりを逆さにしたような形
〈駆除は業者に依頼することをおすすめします〉



- 区役所ではハチの巣の駆除は行っていません。
- アレルギー体質の人は駆除しないでください。

駆除の方法や業者についてはこちら▶

保土ヶ谷区 ハチについて

🔍 検索



蚊

蚊は、デング熱・ジカウイルス感染症など、さまざまな感染症を引き起こします。普段から蚊を増やさない・刺されない対策をしましょう。

蚊を増やさないために

- 植木鉢やプランターの受け皿、空き缶などに水が溜まっていたら、すぐに捨てましょう。

蚊に刺されないために

- 蚊が多い場所では長袖・長ズボンを着用しましょう。
- 虫よけ剤を使用しましょう。
- 雑草の茂った場所や、風通しが悪い湿った場所に長時間いることは控えましょう。

蚊の防除についてはこちら▶

横浜市 蚊について

🔍 検索



健康・医療に関するひとことアドバイス



正しく恐れて「命」を守ろう

医療法人文光会 小泉クリニック 院長 小泉 和彦

当院に来られる方から「とにかく家から出ないようにしています」という話をよく聞きます。新型コロナウイルス変異株が感染力を増していることを考えると怖くなりますよね。しかし、家から出ないことで筋力が低下し、高齢者の転倒・骨折・入院につながるケースや、コロナ禍で定期健診が減ることでのがんの発見が遅れるケースなどが増えています。

ところで、みなさんは「スイスチーズ理論」を知っていますか？これは、穴の位置が異なるチーズを何枚も重ね合わせることで、ウイルスがすり抜けられなくなり感染を防げるという理論です。ワクチン接種は大きなチーズとなることが英国などの例から分かっています。

また、最近よく耳にする、感染源となるウイルスを含んだ「マイクロ飛沫」は、感染者が話すときなど、肺から多く出ると言われています。無症状感染者からも感染しますので、お互い元気な状態でも1メートル以内での長話は避け、屋内では換気をしましょう。

正しく恐れ、感染しない・させないために、引き続き、手洗い・うがいをし、マスクを着用しましょう。また、定期健診・がん検診は忘れずに受診し、人の少ない所で散歩やラジオ体操をするなど、新型コロナウイルスに負けない体づくりをしましょう。

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

▶ほめ方しかり方練習講座 🆓🧑🍼

親子のコミュニケーション力を高めるため、子育て中の保護者が子どものほめ方・伝え方を練習し、身に付ける講座です。
🕒6月26日、7月3日・10日・17日、8月7日の土曜(全5回)10時～12時👤親と子のつどいの広場「風の子」(西谷3-24-12 リバティハウス西谷101)📍区内在住でおおむね3歳以上の未就学児の保護者 先着6人※保育は生後4か月～未就学児
📄6月15日から電話📞こども家庭係
☎334-6323📠333-6309

▶ことぶき大学 ～知って安心!高齢者が自分らしく暮らすために知っておきたいこと～ 🆓

🕒7月9日(金)13時30分～15時30分
📍保土ヶ谷公会堂📍区内在住の60歳以上 250人(抽選)📄高齢者が知っておくと安心できる制度や相談先の紹介、地域包括ケアシステム、脳と体を使った介護予防防📄6月30日までに窓口(区役所別館2階)・郵送・FAX 〒住所・氏名・電話番号・「ことぶき大学参加希望」を明記〒240-0001 川辺町2-9 区役所高齢・障害係※申込書は窓口で配布・区HPからダウンロード📍区老人クラブ連合会
☎📠331-3322、区役所高齢・障害係
☎334-6382📠331-6550※7月5日までに連絡がない場合は参加可(当日直接会場へ)。

保土ヶ谷区 老人クラブ 🔍 検索

▶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～

🕒6月12日(土)・25日(金)、7月10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)
🕒6月20日・27日、7月4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)
●カラー魚拓/蘇れ魚たちよ!
🕒6月16日(水)～25日(金)
●水彩画/風・緑・薰り 横浜
🕒6月29日(火)～7月8日(木)
●ブルガリアの文化に触れて、オリンピック・パラリンピックでブルガリア共和国を応援しよう!展
🕒7月10日(土)～21日(水)
●アーバンアートほどがや(JR保土ヶ谷駅ビル3階)
●ほどがや似顔絵クラブ展
🕒6月11日(金)～23日(水)
●好友会風景写真
🕒6月25日(金)～7月7日(水)
●水彩画自由作品
🕒7月9日(金)～21日(水)

▶都岡地区恵みの里「とうもろこし収穫体験in都岡」

🕒①7月10日・②17日の土曜 10時～※雨天の場合は両日翌日に延期📍旭区下川井町の畑(車ででの来場可)📍市内在住の家族・グループ(単身可) 各20組(抽選)※当選者のみ郵送で通知💰500円/3本(収穫した分を買い取り)📄6月18日必着ではがきかFAX 〒住所・参加者全員の氏名(ふりがな)・年齢・電話番号・希望日を明記 〒241-0031旭区今宿西町289 都岡地区恵みの里運営協議会事務局「とうもろこし収穫体験in都岡」係📠955-5057📍北部農政事務所☎948-2480📠948-2488

🏢 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 🏠6/21(月)

●びよびよのお話会 🆓
🕒6月12日(土)11時～12時📍小学校低学年以下の児童と保護者(きょうだいは小学校高学年も可)📄直接会場へ
●子ども将棋教室 🆓
🕒6月29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
●涼しいお部屋でリズム体操
🕒7月21日(水)・29日(木)、8月4日(水)・18日(水)、9月1日(水)(全5回)10時～11時📍成人 先着30人💰1,500円
📄7月1日9時30分から窓口(電話は翌日から)

西谷地区センター

〒240-0054 西谷3-15-1
☎371-3794 📠370-3161 🏠6/21(月)

●親子で遊ぼう! ～七夕～
🕒7月5日(月)10時～11時30分📍幼児と保護者 先着15組💰300円📄6月15日10時から電話かHP
●季節の料理
🕒7月8日(木)10時～12時30分📍成人 先着8人💰1,500円
📄6月17日10時から電話かHP
●夏休み科学工作～フェナキストスコープを作ろう～
🕒7月27日(火)13時～15時30分📍小学3～6年生 先着15人💰500円
📄7月6日10時から電話かHP



フェナキストスコープ

ほどがや地区センター

〒240-0003 天王町1-21
☎333-0064 📠520-1650 🏠6/21(月)

●夏の薬膳料理～旬の食材で夏を乗り切る～
🕒7月11日(日)10時～13時📍18歳以上 先着10人💰1,000円📄エプロン、三角巾、ふさん📄6月15日9時30分から電話

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
☎713-6625 📠713-6695 🏠6/21(月)

●パソコン相談会 🆓
パソコンの困りごとを相談できます。
🕒6月15日・22日・29日の火曜 13時30分～16時30分📄パソコン📄直接会場へ



ほどがや農産物直売所ガイド

JA横浜 新桜ヶ丘支店直売所

新桜ヶ丘支店直売所は4人の農家さんが交代で農作物を直売しています。歩道に面しているため、気軽に立ち寄ることができ、無農薬・減農薬で育てた安心・安全な農作物を購入することができます。

📍区役所地域力推進担当
☎334-6380 📠333-7945

ここで紹介した直売所の詳細や区内の直売所については▶



営業情報

所在地 新桜ヶ丘1-20-28
日時 土日含む週4日以上 10時～(無くなり次第終了)
電話 351-7171
アクセス 相鉄バス「新桜ヶ丘団地」バス停より徒歩10分(駐車場若干数あり)



6月の販売品目

トマト・きゅうり・ナス・ピーマン・じゃがいも・枝豆など



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。

常盤台コミュニティハウス

〒240-0067 常盤台53-2
☎348-8277 ㊟348-8288 ㊟6/28(月)

●体幹トレーニング

㊟7月15日(木)13時～14時 ㊟先着20人 ㊟300円 ㊟体幹を鍛えて姿勢の改善や体のバランスを整える ㊟運動できる服装、マスク、タオル、飲み物 ㊟6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 ㊟6/21(月)

●子育てサロン

地域でお友達をつくりましょう! ㊟

㊟7月1日(木)10時30分～11時30分 ㊟未就園児と保護者 先着6組 ㊟6月16日9時30分から窓口(電話は翌日から)

●笹の葉さらさらおりがみ教室

㊟7月3日(土)10時30分～12時 ㊟先着10人 ※小学2年生以下は要保護者同伴 ㊟100円 ㊟6月16日9時30分から窓口(電話は翌日から)

●モクモク木工「ウォールボックスを作ろう」

㊟7月27日(火)10時～12時 ㊟先着8人 ※小学3年生以下は要保護者同伴 ㊟500円 ㊟6月16日9時30分から窓口(電話は翌日から)

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

●季節の草花の寄せ植え

夏向けの観葉植物などを組み合わせて寄せ植えをしましょう。
㊟7月4日(日)10時30分～12時 ㊟先着25人 ㊟1,700円 ㊟ゴム手袋、持ち帰り用の袋 ㊟6月16日から窓口・電話・FAX ㊟住所・氏名・電話番号を明記

岩間市民プラザ

〒240-0004 岩間町1-7-15
☎337-0011 ㊟337-2500 ㊟6/14(月)・21(月)

●子どものための夏休み日本舞踊ワークショップ「めざせ☆やまとなでしこ&にっぽんだんじ!!」

㊟7月28日(水)～31日(土)①10時30分～、②13時30分～(全4回) ㊟小学生各回先着8人 ㊟5,500円 ㊟着付けや帯の結び方、和室での礼儀作法の基礎、日本舞踊の踊り方、講師:藤間恵都子(日本舞踊家) ㊟6月15日から窓口・電話

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 ㊟337-0013 ㊟6/14(月)・21(月)、7/5(月)
㊟toiawase@hodogaya-kokusai.com

●日本語教室 ㊟

㊟6月17日～7月9日の木曜夜、金曜午前 ※金曜午前は要申込み ㊟外国人 ㊟直接会場へ

●外国人母親交流会～ぴっころ～ ㊟

㊟7月13日(火)10時30分～11時30分 ㊟先着10組(日本人5組まで) ㊟テーマ:ママのリフレッシュ体操 ㊟6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

保土ヶ谷図書館

〒240-0006 星川1-2-1
☎333-1336 ㊟335-0421 ㊟6/21(月)、7/6(火)～8(木)

●親子おはなし会 ㊟

㊟7月15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 ㊟7月1日9時30分から窓口か電話

●定例おはなし会 ㊟

㊟7月21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 ㊟7月14日9時30分から窓口か電話

●図書館のお仕事体験 ㊟

㊟7月28日(水)～30日(金)10時～11時30分 ㊟小学1～4年生 各日9人(抽選) ㊟カウンター業務や本を並べる仕事体験 ㊟7月5日消印有効ではがきかHP ㊟住所・氏名(フリガナ)・学年・電話番号・希望日(複数可)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 ㊟6/21(月)

●まどにお絵かき「すいぞくかん」 ㊟

㊟6月12日(土)14時～14時30分 ㊟中学生以下 ㊟直接会場へ

●チャレンジタイム ㊟

㊟6月16日(水)15時30分～15時45分 ㊟中学生以下 ㊟直接会場へ

●おはなし会 ㊟

㊟7月6日(火)11時～11時20分 ㊟幼児と保護者 ㊟直接会場へ



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 ㊟6/21(月)

●親子のおはなし会 ㊟

㊟7月15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 ㊟6月17日から窓口か電話

●万華鏡を作ってみよう

㊟7月18日(日)10時～11時30分 ㊟小学生 先着6人 ㊟100円(当日持参) ㊟6月15日から窓口か電話

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 ㊟6/24(木)

●3か月コース～女性のためのコンディショニングヨガ ㊟

女性のライフステージに合わせたさまざまな症状にヨガでアプローチし、体調を整えましょう。
㊟7月5日～9月13日(8月9日を除く)の月曜(全10回)13時15分～14時30分 ㊟女性 先着20人 ㊟9,000円 ㊟6月18日9時から電話

●パパと赤ちゃんで楽しむ～ヨガ&アーユルヴェーダマッサージ ㊟

㊟7月10日(土)10時～11時15分 ㊟生後2か月～1歳未満の乳幼児とパパ 先着16組 ㊟1,000円 ㊟6月15日9時からHP

●即戦力UP! 実践エクセル ㊟

ビジネスシーンで使える関数やテクニックを紹介。明日からの仕事にすぐに役立ちます!
㊟7月17日(土)・18日(日)(全2回)10時～15時30分 ㊟女性 先着10人 ㊟11,000円 ㊟6月15日から電話(☎862-4496、火・金・土のみ)かHP

※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

こども植物園

〒232-0066 南区六ツ川3-122
☎741-1015 ㊟742-7604 ㊟6/21(月)

●花菖蒲展 ㊟

㊟6月11日(金)～20日(日)9時～16時30分 ㊟当園で保存している山形県長井市に伝わる長井古種の展示 ㊟直接会場へ

●持ち手つきのかご編み

㊟7月15日(木)13時～15時30分 ㊟成人10人(抽選) ㊟2,000円 ㊟エプロン ㊟7月1日必着

●糸つむぎと機織り体験 ～ワタからミサンガを作ろう～

㊟7月25日(日)13時～16時 ㊟小学3年生～中学生 7人(抽選) ※小学生は要保護者同伴 ㊟1,500円 ㊟7月11日必着

●宿題お助け隊～アイの生葉のたたき染め～

㊟7月31日(土)①10時～11時、②11時30分～12時30分 ㊟小学生 各7人(抽選) ※小学3年生以下は要保護者同伴 ㊟500円 ㊟7月17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)「糸つむぎと機織り体験」「宿題お助け隊」は学年・保護者氏名も)・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 ㊟6/14(月)・28(月)、7/5(月)

●ファミリークッキング ピザB

㊟7月17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 ㊟ピザの生地作りから石窯で焼くまでを楽しむ ㊟6月21日消印有効で往復はがきかHP ㊟住所・参加者全員の氏名(フリガナ)・年齢・電話番号・Eメールアドレス・事業名を明記

今月の#フォトガヤ @hodogaya_official

保土ヶ谷区

保土ヶ谷区インスタグラムでは、自然・グルメ・景色など魅力的なスポットを発信!毎月、投稿の中からおススメの1枚を紹介します。

梅雨の
じめじめした気分も
アジサイでひとつ飛び!

区公式
Instagram

㊟児童遊園地
㊟アジサイ

問 区役所広報相談係 ☎334-6221 ㊟333-7945

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 健康づくり係 ☎334-6344～7 fax 333-6309

■肺がん検診(受診は年1回)予 ☎334-6345

🕒7月21日(水)〈受付〉9時～10時30分(予約時に指定)〈予約〉6月23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)
🕒①6月24日(木)9時～、10時～、11時～ ②7月13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

🕒6月25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

🕒6月25日(金)①13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🕒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。
🕒7月7日(水)9時45分～、10時45分～※時間は後日連絡
〈予約〉6月15日から🏢区役所本館3階受付👤2020年6～8月生まれ 各先
着10人🕒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

はまべでひろったよ 幼児～小学校低学年向け

はまべで貝がらをひろったことはあ
るかな。貝のほかにも ふしぎな おとしも
のがあるよ。うみにはないはずの くりに
くるみに どんぐり。かどが まるくなった
ガラスの かけらも。どうしてかな？ みん
なも さがしてごらん。



ひさかたチャイルド

「ビーチコーミング」(浜辺の漂着物を拾い集めて調べる遊び)について紹
介した本です。準備方法や注意事項もきちんと書いてあります。

申 問 こども家庭係 ☎334-6323 fax 333-6309

■乳幼児歯科相談 予 ☎334-6297

🕒7月13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🕒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	6月16日、7月7日の水曜	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	6月23日(水)、7月8日(木)	
3歳児	6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。
※転入された方にはご案内が届かない場合がありますので問合せてください。

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1階 ☎340-0013 fax 332-3190
🕒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～ 予

🕒6月19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・子どもを預かってみたい人の研修会 予

①子育てサポートシステム入会説明会
🕒7月3日(土)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🕒6月15日か
ら窓口か電話(☎333-3885)

②子どもを預かってみたい人向け研修会 予

🕒9月10日(金)10時～13時20分・16日(木)10時～15時30分・17日
(金)10時～15時15分(全3回)🏢保土ヶ谷公会堂👤子ども(生後57日～
小学6年生)を預かってみたい人(市内在住の成人で健康な人)で①の説明
会に参加した人 先着25人🕒7月10日から窓口か電話(☎333-3885)、保育は
1歳6か月以上 先着5人

■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「こころ」に遊びにきませんか？
🕒7月24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🕒バスタオル🕒7月1日から窓口か電話 ※詳細はHPをご覧ください。

成人用肺炎球菌ワクチン接種を受けましょう

🕒7月1日(木)～2022年3月31日(木)🏢市内の協力医療機関※直接申
込み👤市内に住民登録があり、過去に23価肺炎球菌ワクチンを接種した
ことがなく、次の①か②に該当する人(対象者には案内あり)①今年度65
歳・70歳・75歳・80歳・85歳・90歳・95歳・100歳になる人、②60～64
歳で心臓・腎臓・呼吸器の機能またはヒト免疫不全による免疫機能に1級
相当の障害がある人💵3,000円※次のいずれかに該当する人は免除あ
り。所定の書類を協力医療機関に持参。①同じ世帯に住む全員が市民税
非課税※6月に送付される介護保険料額決定通知書(保険料段階が第1
～4段階の人が対象)などのコピー、②生活保護受給中の人※休日・夜間
等診療依頼証のコピー、③中国残留邦人などの人で支援給付を受けて
いる人※本人確認証のコピー🕒保険証など本人・年齢が確認できるもの

問 区役所健康づくり係 ☎334-6345 fax 333-6309

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
男子ダブルス テニス	7月3日(土) (6/18必着)	三ツ沢公園 庭球場	5,000円/組	板垣 進哉 ☎338-7014(20時から22時)

6月号には原則として6月11日～7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 207,642 人

🏠 区の世帯数 99,867 世帯

(2021年5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です。