

# ほどがや **7**月号

No.285

ホームページからPDF版を  
見るができます



特集

東京2020オリンピック・パラリンピックを  
みんなで応援しよう!..... **6・7**

夏休みの  
自由研究にも

## 探してみよう！ 身近に暮らすいろんな生き物

### ① アブラゼミ



レア度 ★

### ② ショウリョウバッタ



レア度 ★★

#### ① アブラゼミ

- ・オスは7月頃から鳴き始める
- ・針のような口で樹液を吸う
- ・実はカメムシの仲間

#### ② ショウリョウバッタ

- ・メスの大きさは日本最大級!
- ・公園や校庭などの草地に注目
- ・ごく稀にピンクのバッタが出現するかも!?

### ③ ハクセキレイ

- ・川岸や広場などの開放的な場所を好む
- ・地面を歩きながら、餌となる昆虫などを探している

### ④ ツユクサ

- ・初夏、明け方から日中にかけて花を咲かせる
- ・公園や道路、住宅地などさまざまな場所で見ることができる

### ③ ハクセキレイ



レア度 ★

### ④ ツユクサ



レア度 ★

### ⑤ カワウ



レア度 ★★

### ⑥ カラスウリ



レア度 ★★★

#### ⑤ カワウ

- ・主に魚を餌とし、狩りをするときは水に潜る
- ・帷子川の開けた水面で見ることができる

#### ⑥ カラスウリ

- ・日没から深夜に花を咲かせる
- ・白いレースのような部分は花びら
- ・やぶや林などの暗い場所に注目

#### 自由研究のテーマ例を紹介

- ①～⑥の生き物には、まだまだ気になることがあるよ!調べてみよう。
- ①幼虫から成虫になる間には、どんな体の変化があるのだろう?
- ②オスとメスの大きさはどのくらい違うのだろう?
- ③ハクセキレイにそっくりなセグロセキレイという野鳥がいるよ。どんな違いがあるのかな?
- ④ツユクサの花が咲く時間帯はいつ頃が多いのかな?
- ⑤カワウが水に潜ることができる時間はどのくらいだろう?
- ⑥つぼみの状態から花が開くまでの様子を観察してみよう。

虫を観察するのが  
大好き!  
みんなはどんな  
生き物を  
見つけるのかな?

虫が大好きな 康生くん

生き物に関すること  
園環境科学研究所 ☎453-2550 fax 453-2560  
紙面に関すること  
園区役所広報相談係 ☎334-6221 fax 333-7945

生き物についてもっと知りたい人は

ヨコハマいきものがたり Twitter

検索

こんな場所も  
あるよ



保土ケ谷区  
Instagram



# 東京2020オリンピック・

市は、全国で最多となる9か国のホストタウン\*に登録されています。その中のひとつ、ブルガリア共和国と保土ケ谷区は深いつながりがあるのを知っていますか？

※ホストタウンとは？

東京2020オリンピック・パラリンピックの開催に向け、参加する国との人的・経済的・文化的な相互交流を図る地方自治体を登録する国の制度です。市はスポーツをはじめ、文化・芸術・経済・教育などのさまざまな分野において幅広い交流を行ってきました。

## 保土ケ谷区と ブルガリア共和国ソフィア市 ～パートナー都市協定を締結しています～

保土ケ谷区では、区民のブルガリア民族舞踊団との交流をきっかけに、ブルガリア駐日大使館との交流が始まりました。その後、平成19年に区制80周年の記念事業として行った、ソフィア国立歌劇団による特別公演を契機に、ブルガリア共和国の首都ソフィア市とパートナー都市協定を締結しました。



**ブルガリア共和国**  
首都：ソフィア市  
面積：11.09万km<sup>2</sup>  
(日本の約3分の1)  
人口：約698万人  
(2019年)  
言語：ブルガリア語



▲ソフィア市のアレクサンドル・ネフスキー大聖堂



写真提供 山形県村山市



マルコフ・ヨルダン・クラシミロフさん

ブルガリア民俗楽器(タンブーラ)奏者。区の音楽イベントでも多数演奏しています。ブルガリア民族音楽グループ[BALKAN]としても活躍中。

### ブルガリア人のマルコフさんに聞いてみました！



ブルガリアで人気のスポーツは？

テレビで見えるのも、実際にやっている人が多いのも、やっぱりサッカーですね。また、昔から新体操とウエイトリフティングは人気です。



日本に来て興味を持ったスポーツは？

相撲です。ブルガリアでもテレビで放送していました。



今回のオリンピックでブルガリア選手のメダル獲得が期待できる種目は？

個人的には新体操とレスリングに期待しています。

## ソフィア市出身の選手を応援しよう！



写真提供 Bulgaria News Agency

**Мирела Демирева:**  
ミレラ・クラシミロヴァ・デミレヴァ

陸上 女子走り高跳び

2016年リオデジャネイロオリンピックで銀メダルを獲得。今回の東京オリンピックで2大会連続2回目の出場となり、メダルの獲得が期待されます。



写真提供 Bulgaria News Agency

**Мария Гроздева:**  
マリア・グロスデヴァ

射撃

今回の東京オリンピックが7回目の出場になります。これまでのオリンピックでは、金メダル2個、銅メダル3個という輝かしい実績があります。

# パラリンピックをみんなで応援しよう！

オリンピックに続き、8月24日からパラリンピックが開催されます。興奮冷めやらぬまま…パラリンピックについて知って、応援しましょう！

こちらに掲載している情報は、6月14日時点のものです。東京2020大会の開催状況により、計画の変更やイベントの中止などが生じる場合があります。

## パラリンピックの魅力とは？



Photo by Tokyo2020 / Shugo TAKEMI

パラリンピックは、さまざまな障害のあるアスリートたちが、公平に個性や能力を発揮し活躍できる世界最高峰の競技大会です。共生社会を実現するためのヒントが詰まっており、社会の中にあるバリアを減らしていくことや発想の転換の大切さにも気付かれます。



Photo by Tokyo2020 / Shugo TAKEMI

## こんな競技があります！

### ボッチャ



思っていたより難しかったですが、面白かったです。作戦を考えながらやるので、頭と体を使って、いい運動になりました！



スポーツ推進委員 竹川さん

- 目標のジャックボール(白)に、自分のボールを投げたり、転がしたりして、どれだけ近づけるかを競う
- 赤・青のボールを6球ずつ投げる(個人・ペア・団体により投球数は異なる)

### 5人制サッカー(ブラインドサッカー)

- 4人のプレーヤー(視覚障害者)とゴールキーパー(晴眼者・弱視者)
- フィールドプレーヤーは目隠しを着用
- 音が鳴るボールや指示などを頼りにプレイするため、仲間との信頼やコミュニケーションが重要



### ゴールボール

- 1チーム3人構成
- 鈴の入った1つのボールを相手ゴールに投げ合い、得点を競う
- 全員が目隠しを着用
- ボールの音や相手側の足音・気配を頼りにプレイ



Photo by Tokyo2020 / Shugo TAKEMI

保土ケ谷区では、ボッチャをはじめとするパラスポーツなどを体験することができます

## 体験 さわやかスポーツ

さわやかスポーツとは、ボッチャをはじめ、いつでもどこでもだれでも気軽に楽しめるニュースポーツです。



保土ケ谷スポーツセンター  
職員 目黒さん

さわやかスポーツ普及委員会を中心にイベントなどを行っています。気軽にチャレンジしてみてください！



▲ナインゴール

保土ケ谷スポーツセンター  
用具貸出について ☎336-4633 336-4635  
イベントなどについて ☎080-4654-5035

## 体験 パラスポーツ

ブラインドサッカー体験や横浜FCによるかけっこ教室を開催します。夏休みの思い出に参加してみませんか？

**日 程** 8月28日(土)  
**会 場** 帷子小学校(川辺町65-1)  
**対象・定員** 区内在住・在学の小学2～6年生 50人(抽選)  
**内 容** ブラインドサッカー体験・かけっこ教室など  
※雨天の場合は内容が変更になることがあります。

詳細はHPをご覧ください▶



関区役所生涯学習支援係 ☎334-6307～8 332-7409



## 糖尿病の進行を防ぎましょう

区役所健康づくり係  
☎334-6347 fax333-6309

生活習慣病の一つである糖尿病は、血液中のブドウ糖が異常に増え、血管を傷つけて全身にさまざまな合併症を起こす可能性がある病気です。

糖尿病は、血糖値とヘモグロビンA1C(HbA1c)の検査値でわかります。

まずは、健康診断を受け、検査値を確認してみましょう。早めに食事や運動などの生活改善に取り組むことや治療を受けることで、重症化を防ぐことができます。

### 糖尿病の合併症



### 血糖値が高めの方に!

全3回  
申込制

生活改善にチャレンジする「血糖コントロールセミナー」を開催します。(10～12月予定)

**対象・定員** おおむね40～60歳代で糖尿病(疑いを含む)と診断された人(血液検査値HbA1c5.6～6.9%) 20人(抽選)  
※内服治療中の人も参加可能  
(継続的なインスリン注射をしている、透析治療中、1型糖尿病の人は対象外)

**内 容** 糖尿病についての医学的な話、食事と適正量、運動、口腔ケアの話など

※詳細は広報ほどがや区版8月号に掲載します。

## 飼い主のいない猫のトラブルを減らそう

区役所環境衛生係  
☎334-6363 fax333-6309

飼い主のいない猫は、対策を取らなければ増え続けてしまい、ふん尿被害や鳴き声などのさまざまなトラブルの原因となります。不妊去勢手術や適切な餌やりのルールを作るなど、地域で対策を取り、猫に関するトラブルを減らしていきましょう。

区役所環境衛生係(本館3階30番)では、不妊去勢手術を行うための捕獲器の貸出や、地域での説明会などの支援をしていますので、ご相談ください。

### 不妊去勢手術の費用を一部補助します

飼い主のいない猫が登録動物病院で不妊去勢手術を受けた場合、費用の一部(1頭につき最大5,000円)が補助されます。

※補助を受けるには、証明書・領収書・耳カットをした猫のカラー写真などをそろえ、期日までに申請する必要があります。

横浜市 猫 手術

Q 検索



耳先にカットがある猫は  
不妊去勢手術を  
受けています!



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40回

### スポーツの力で地域に活力を

区スポーツ推進委員連絡協議会 会長 広田 正喜 さん

区役所生涯学習支援係  
☎334-6308  
fax332-7409



広田 正喜 さん

「地区の行事に参加したことをきっかけに、自治会長から推薦され活動を始めました」とスポーツ推進委員になった経緯を語ってくれたのは、4月に区スポーツ推進委員連絡協議会の会長に就任した広田正喜さん。スポーツ推進委員連絡協議会は、スポーツを通じた区民の暮らしの充実やまちの活性化を目指し、年齢問わず、誰もが身近な場所でスポーツに親しめる環境づくりを推進しています。

昨年で、スポーツ推進委員の活動30年という節目を迎えた広田さん。地区での信頼も厚く、約11年間地区会長を務め、運動会や各スポーツ大会の開催に携わっています。「最近では運動会が半日開催となるなど、年々活動も変化しています。地域の人々が楽しめることが一番。地域が盛り上がるような活動をしよう」と意識しています」と笑顔で話します。

昨年度は新型コロナウイルス感染症の影響を受け、区協議会の事業をはじめ、地区での活動も思うようにできない年となりました。「先行き不透明な状況ではありますが、今年は協議会が関わる行事やイベントはできるだけ開催したいです。地域の人々が安心して参加できるよう、感染対策を含め、前例にとらわれない新しい発想も取り入れながら委員で検討していきます」と今の気持ちを話してくれました。

「家族や周りの人の支えがあり、ここまで活動を続けることができました。改めて感謝の気持ちを忘れず、委員同士協力しながら伝統を守っていきたいです」と今後の活動について熱い想いを話してくれました。



子どもから大人まで楽しめる地区の運動会





## 水の事故に備えよう

関 保土ヶ谷消防署予防係  
☎ 342-0119

### 水の事故を防ぎましょう

間もなく本格的な夏がやってきます。川やプールなどでの水遊びは、おぼれると重大事故につながりやすく大変危険です。

水遊びを楽しみながらも、自分の命は自分で守る意識を身に付けましょう。

### あなたに今、できること

保土ヶ谷消防署では、成人に対する心肺蘇生法やAEDの使用方法、止血法などの応急処置を学ぶため、普通救命講習Ⅰ(3時間)の受講を勧めています。

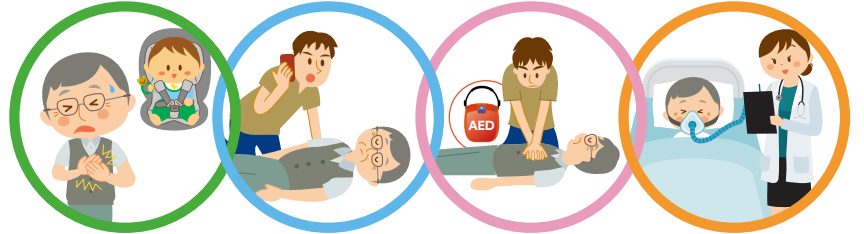
横浜市消防局マスコットキャラクター  
ハマくん



### もしも、おぼれた人が呼吸をしていなかったら…

すぐに119番で救急車を要請し、心肺蘇生を行いましょう。

#### 救命の連鎖



- 1 心停止の予防
- 2 早期認識と119番通報
- 3 一次救命処置(心肺蘇生とAED)
- 4 二次救命処置と心拍再開後の集中治療

4つの輪が素早くつながることで、救命効果が高まります。最初の3つは、市民の皆さんの力が必要です。



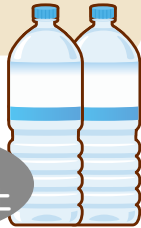
## 災害はいつ起こるか分かりません! 日頃からできる水の備えを始めましょう

関 水道局お客さまサービスセンター ☎ 847-6262 ☎ 848-4281

### 飲料水の備蓄の目安は

一人あたり9リットル(1日3リットル×最低3日分)以上を目安に、家庭や職場で飲料水を備蓄しましょう。

一人あたり  
9リットル以上



### 水を入れる容器を準備しよう

災害時給水所に容器の準備はありません。水を入れる容器と運ぶ道具を用意し、災害時給水所から自宅までの道(階段や坂があるかなど)を確認しましょう。



ポリ容器とカートで運搬



洗浄したペットボトルとリュックサックを利用

### 近くの災害時給水所を確認しよう

災害時給水所とは、災害などで断水したときに、誰でも飲料水を確保できる場所です。災害時給水所には、災害用地下給水タンク、配水池、緊急給水栓などがあります。

災害用地下給水タンク(区内7か所)と緊急給水栓(区内22か所)は、地域防災拠点などの小・中学校や公園などに整備されています。発災直後から使用できる災害用地下給水タンクには「標識」が設置されており、給水準備が整った配水池・緊急給水栓などは「のぼり」でお知らせします。

日頃から自宅近くの災害時給水所を確認しておきましょう。



標 識 のぼり

#### 災害時 給水所の 確認方法

##### ●はまピョンマップ

住所を入力すると、近くの災害時給水所の場所を確認できます。

はまピョンマップ [Q 検索](#)

水道局  
キャラクター  
「はまピョン」



##### ●保土ヶ谷区災害時給水マップ

- ・区役所庶務係(本館2階20番)で配布
- ・水道局中村水道事務所(南区中村町4-305 中村ウォータープラザ)で配布

ホームページはこちら ▶ [横浜市 災害時給水所](#) [Q 検索](#)



## きらり★シニア通信 第34回

関 区役所高齢者支援担当 ☎ 334-6328 ☎ 331-6550

保土ヶ谷区では、いつまでも健康で、イキイキと暮らし続けるために、地域でシニアの健康づくりの活動を行っているグループを「きらり☆シニア塾」と認定しています。健康づくりの活動をしている地域のグループの皆さん、きらり☆シニア塾の認定を受けませんか?(5月末現在の認定は98団体)

### 「きらり☆シニア塾」認定団体

#### No.71 和田西部ストレッチ同好会



みんなで話し合いながら、楽しく、中国体操・ラジオ体操・スクエアステップなど行っています。

日 時 第1・3水曜  
9時30分～11時30分  
場 所 和田西部町内会館  
対象者 歩いて来ることができる人  
会 費 500円/月

#### No.72 健康長寿体操むつみ



運動講師指導のもと、椅子に座ってできる体操を中心に和気あいあいとした雰囲気で行っています。また、脳活性化トレーニングを行い、認知症予防にも取り組んでいます。

日 時 第2・4木曜 10時30分～11時  
場 所 仏向町睦ヶ丘自治会館  
対象者 65歳以上  
会 費 無料

※活動の様子は過去のものです。各団体の活動状況は、高齢者支援担当へお問合せください。



活動はホームページからご覧いただけます。

[きらりシニア塾](#) [検索](#)

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

▶「ほどがやDancePerformance2021」

観覧者募集 🆓 **正：14時～18時**

区内で活動中の青少年を中心としたダンスチームによるエネルギーあふれるパフォーマンスをご覧ください！

🕒8月8日(祝・日) ~~13時～17時~~ 📍保土ヶ谷公会堂※直接会場へ 👤500人 🕒ほどがやDancePerformance実行委員会事務局(区役所生涯学習支援係内)  
☎334-6305 📠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～

🕒7月30日(金)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)  
🕒7月11日・18日・25日、8月1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)  
・友画会展  
🕒7月24日(土)～8月2日(月)  
・仏向地域ケアプラザ活動作品展  
🕒8月4日(水)～14日(土)  
●アーバンアートほどがや(JR保土ヶ谷駅ビル3階)  
・自画自賛の会  
～ステイホーム自分時間で自画自賛～展  
🕒7月23日(祝・金)～8月4日(水)  
・墨友会 水墨画  
🕒8月6日(金)～18日(水)

🏢 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 🕒7/19(月)

●子どもおもしろ実験室～バギーモーターカーを作って走らせよう

モーターのしくみや電磁石の動きを学ぼう。  
🕒8月6日(金)10時～12時 👤小学生 先着12人※1・2年生は要保護者同伴  
💵600円 🎒カッターナイフ、はさみ、ものさし 📝7月17日9時30分から電話

初音が丘地区センター

〒240-0031 藤塚町15-1  
☎352-3992 📠442-3559 🕒7/19(月)

●子ども将棋教室 🆓

🕒7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

西谷地区センター

〒240-0054 西谷3-15-1  
☎371-3794 📠370-3161 🕒7/19(月)

●親子ヨガ

🕒8月20日(金)10時～11時 👤乳児と保護者 先着6組 💵300円 📝7月30日10時から電話かHP

●親子リトミック教室

🕒8月27日(金)10時～11時 👤幼児と保護者 先着10組 💵300円 📝8月6日10時から電話かHP

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

●夏の夕べの<sup>びわ</sup>琵琶の弾き語り 🆓

厳かな琵琶の音と絶妙な語りが怪しい世界に引き込みます。  
🕒8月8日(祝・日)16時～17時30分  
👤先着25人 📝7月15日から窓口・電話・FAX 〒住所・氏名・電話番号を明記

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(秋の花)

🕒8月5日・12日・26日の木曜(全3回)13時30分～16時 👤先着12人 💵1,500円 🎒裁縫道具、定規、鉛筆 📝7月17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  
☎713-6625 📠713-6695 🕒7/19(月)

●パソコン相談会 🆓

パソコンの困りごとについて相談できます。

🕒7月13日・20日・27日の火曜 13時30分～16時30分 🎒パソコン 📝直接会場へ

●出腹収納式 免疫力アップ体操

🕒8月19日(木)10時～11時 👤30～50代の女性 先着20人 💵300円 🎒動きやすい服装、上履き 📝7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 🕒7/19(月)

●夏休み手芸教室 簡単お弁当バッグ

🕒8月5日(木)10時30分～12時 👤小学生 先着10人 💵500円 📝7月16日9時30分から窓口(電話は翌日から)

●子ども食育講座「自分でつくるお弁当」

🕒8月18日(水)10時～12時30分 👤5～7歳で一人で参加できる子ども 先着6人 💵500円 📝7月16日9時30分から窓口(電話は翌日から)

●図書室ではたらいてみよう「わたしのおすすめの本!」 🆓

🕒8月24日(火)10時30分～12時 👤小学生 先着8人 📝7月16日9時30分から窓口(電話は翌日から)

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 🕒7/19(月)

●大人のたのめのおはなし会 🆓

🕒8月3日(火)11時～11時45分 👤成人 先着6人 📝おはなしの語り、絵本紹介など 📝7月16日から窓口か電話

●けん玉教室～けん玉の基本を学び、簡単な技をマスターしましょう～

🕒8月5日(木)・6日(金)(全2回)10時～11時30分 👤小学生 先着6人 💵100円(当日持参) 📝7月15日から窓口か電話

ほどがや農産物直売所ガイド

さいとう ゆきお 齋藤 幸男 野菜直売所

隣にある畑からその日に採れた新鮮な野菜を直売しています。声をかけると、その場で畑から採ってくれることも! 低農薬で育てた安心・安全な旬の野菜を購入することができます。

7月の販売品目

トマト・きゅうり・ナス・じゃがいも・いんげん・ズッキーニなど



年間約30種類の野菜が並びます!

営業情報

**所在地** 上菅田町600-3  
**日時** 年中無休10時～19時  
**電話** 381-3459  
**アクセス** 市営バス「中田」バス停より徒歩3分、「旭硝子入口」バス停より徒歩7分



🕒 区役所地域力推進担当  
☎334-6380 📠333-7945



紹介した直売所の詳細や区内の直売所については▶



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。

保土ヶ谷図書館

〒240-0006 星川1-2-1  
☎333-1336 ㊟335-0421  
休7/12(月)、8/10(火)

- 夏休みおはなし会 ㊟
- ㊟①8月4日・②18日の水曜 15時45分～16時15分 ㊟一人で話を聞ける子ども各先着9人 ㊟絵本・紙芝居の読み聞かせなど ㊟①7月28日、②8月11日9時30分から窓口か電話
- 図書館deYES  
～海藻の「おしば」作り～ ㊟
- ㊟8月5日(木)10時～11時30分 ㊟小学3～6年生 先着10人 ㊟海岸に打ち上げられた海藻を素材にした「おしば」作り ㊟7月15日9時30分から窓口か電話
- 図書館の仕事体験 ㊟
- ㊟8月12日(木)・13日(金)9時～12時 ㊟中学1年～高校3年生 各先着4人 ㊟本棚の整理や予約された本の準備作業などの仕事を体験 ㊟7月20日9時30分から窓口か電話
- 親子おはなし会 ㊟
- ㊟8月19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・絵本の読みきかせなど ㊟8月12日9時30分から窓口か電話

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  
休7/12(月)、8/2(月)・3(火)  
㊟toiawase@hodogaya-kokusai.com

- 日本語教室 ㊟
- ㊟7月15日(木)夜※7月22日～8月26日は休み ㊟外国人 ㊟直接会場へ
- ハローギャザリング ㊟
- リモートで、楽しくおしゃべりしましょう。  
㊟7月17日(土)14時15分～15時30分 ㊟外国人、日本人 ㊟テーマ:日本の夏 ㊟事前にEメール 氏名を明記



岩間市民プラザ

〒240-0004 岩間町1-7-15  
☎337-0011 ㊟337-2500 休7/12(月)

- 午前の音楽会vol.129  
「カルテットNによる極上の楽しみ」
- ㊟9月18日(土)11時10分～ ㊟全席指定:1,200円 ㊟出演:七澤清貴・七澤裕子(バイオリン)、七澤達哉(ヴィオラ)、大澤哲弥(チェロ)ほか、曲目:日本のメロディーほか ㊟7月18日からチケット発売

瀬戸ヶ谷スポーツ会館

〒240-0024 瀬戸ヶ谷町71  
☎㊟712-2412 休7/19(月)

- 小学生お楽しみ工作
- 箱型万華鏡を作ってみよう。  
㊟7月17日(土)10時～15時(入退室自由) ㊟小学生 ㊟300円 ㊟ミラーシートを使った箱形の万華鏡作り、工作を通して鏡の不思議について学ぶ ㊟直接会場へ
- 跳び箱・鉄棒特訓体育教室 ㊟
- 体操がちっと苦手な小学生の皆さん、瀬戸スポに集合!  
㊟8月8日(祝・日)10時～11時30分 ㊟小学生 先着13人 ㊟跳び箱・鉄棒を中心とした体育教室 ㊟上履き ㊟7月15日から窓口(電話は翌日から)

こども植物園

〒232-0066 南区六ツ川3-122  
☎741-1015 ㊟742-7604 休7/19(月)

- 食虫植物展 ㊟
- さまざまな仕組みで虫を捕まえる食虫植物を解説とともに展示します。  
㊟8月7日(土)～22日(日)9時～16時30分 ㊟直接会場へ
- エジソンのマダケで点灯実験
- ㊟8月21日(土)10時～12時 ㊟小・中学生 7人(抽選)※小学生は要保護者同伴 ㊟1,000円 ㊟竹のフィラメントに電流を流して光らせる ㊟8月7日必着
- 初心者向けボタニカルアート体験教室
- ㊟9月8日、10月13日、11月10日の水曜(全3回)10時～12時 ㊟成人 12人(抽選) ㊟4,500円 ㊟8月4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、「エジソンのマダケで点灯実験」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  
休7/12(月)・26(月)、8/2(月)・10(火)

- ファミリークッキング ピザC
- 自然の中で、石窯焼きのピザを楽しみませんか?  
㊟9月4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
- おひさまクラブⅡ期
- ㊟9月8日～10月27日の水曜(10月6日を除く)(全7回)10時～14時 ㊟4歳以上の未就学児と保護者 24組(抽選) ㊟7,700円/組(追加 中学生以上:4,000円、4歳～小学生:3,000円、3歳以下:300円) ㊟野遊び、自然遊び、クラフト、おやつ作り
- アウトドアクラブⅡ期
- ㊟9月11日・25日、10月9日・23日、11月6日・20日の土曜(全6回)10時～12時 ㊟小学生以上と保護者 12組(抽選) ㊟4,600円/人(追加 4歳～未就学児:2,000円、3歳以下:500円) ㊟野遊び・野外料理を中心とした野外活動体験

共通 ㊟8月6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

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 休7/22(祝・木)

- 理科っておもしろい!女の子のための実験教室 ㊟
- 料理は科学!タンパク質の秘密を知ろう。  
㊟8月22日(日)13時～15時30分 ㊟小学4～6年生の女子 先着15人 ㊟7月15日から窓口・電話・HP
- 心とからだを整える産後のセルフケア(カップル編) ㊟
- 赤ちゃんを抱っこしながらバランスボールを使った産後のエクササイズで、パートナーと一緒に運動不足を解消してリフレッシュしませんか?  
㊟8月28日(土)10時～11時30分 ㊟生後210日までの赤ちゃんと子育てカップル 先着8組 ㊟1,700円 ㊟7月15日9時からHP
- 女性の起業に役立つスキルアップセミナー「ネット集客の基礎知識」 ㊟
- 広報や集客に効果的なウェブ・SNSの活用法を学びます。  
㊟9月4日(土)10時～11時30分 ㊟女性 先着22人 ㊟1,500円(テキスト代含む) ㊟7月17日から窓口・電話・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

今日の#フォトガヤ @hodogaya\_official

保土ヶ谷区

保土ヶ谷区Instagramアカウント[hodogaya\_official]では、自然・グルメ・景色など魅力的なスポットを発信中!毎月、投稿の中からおススメの1枚を紹介します。

区公式Instagram

緑豊かな空間で  
静かな時間が流れます

「#フォトガヤ」を付けて投稿をすると、区のInstagramで紹介されるかも!?

問 区役所広報相談係 ☎334-6221 ㊟333-7945

#英連邦戦死者墓地 #狩場町

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・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

■高齢者結核健康診断 予 ☎334-6347

🕒8月24日(火)9時30分～10時〈受付〉7月27日から🏢区役所本館3階  
👤65歳以上で過去1年、胸部エックス線検査を受けていない人 先着15人  
📄胸部エックス線

■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)  
🕒①7月29日(木)、②8月12日(木)9時～、10時～、11時～🏢区役所本館  
3階栄養相談室

■子どもの食生活相談 予 ☎ ☎334-6346

🕒7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

🕒7月16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。

🕒8月4日(水)9時45分～、10時45分～※時間は後日連絡〈予約〉7月  
15日から🏢区役所本館3階受付👤2020年7～9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

☎ 保土ヶ谷図書館 ☎333-1336 fax 335-0421

エンソくん きしゃにのる 幼児向け

あるまちの えきから おはなしは はじまります。エンソくんは ひとりで きしゃにのり いなかの おじいさんのところへ でかけます。きしゃは いくつもの えきにとまり、はしを わたり、おもいがけない おきやくさんも のってきます。どんなたびに なるのでしょうか。

スズキコージ/作 福音館書店

少年の一人旅を、力強くユーモラスなイラストで描いた一冊です。ワクワクする旅をお楽しみください。

すみれ通信

～区民の情報広場～

※区民が主催する活動を掲載

■パソコンボランティア団体の会員募集

区内5か所で週1回パソコン相談会を開催しているNPO法人です。相談会で対応できる人や講習会の講師などを募集中。見学可能です。

🕒月・火・水・金曜(月5回)※日時の詳細は要問合せ

🏢ほどがや市民活動センター アワーズ・地区センターなど区内5か所

👤パソコンの操作方法について教えることができる人

申問 パソコンよこはま宿 内山啓次郎 ☎337-0365

申問 こども家庭係 ☎334-6323 fax 333-6309

■乳幼児歯科相談 予 ☎ ☎334-6297

🕒8月10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 ☎※予約不要

対 象	日 程	受付時間
4か月児	7月21日、8月4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	7月28日(水)、8月5日(木)	
3歳児	7月15日・29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お問合せください。  
※軽装の上、飲み物持参のご協力をお願いします。

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  
🏢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～ ☎

🕒7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。

🕒8月6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7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、生まれる前に「こっころ」に遊びに来ませんか？

🕒8月28日(土)10時～11時30分👤妊婦とパートナー 先着4組📄着替え体験・赤ちゃんとの触れ合い遊びなど 持バスタオル 申8月3日から窓口か電話  
※詳細はHPをご覧ください。

## 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
ソフトテニス一般男女の部	8月29日(日) (8月16日必着)	三ツ沢公園 庭球場	2,000円/組	西村 泰 ☎801-1423

平沼記念体育館 〒221-0855 神奈川区三ツ沢西町3-1  
☎311-6186 fax 316-8521 休7/19(月)

教室名	日時	費用	対象・定員
トータルフィットネス	7月29日～9月30日までの木曜 (9月23日を除く)9時～9時50分	500円/回	16歳以上 先着30人

📄有酸素運動、筋トレ、ストレッチなど 申7月15日から窓口・電話・HP

7月号には原則として7月11日～8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 207,569 人

区の世帯数 99,879 世帯

(2021年6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