

# ほどがや

11  
月号  
No.289

ホームページからPDF版を  
見ることができます



特集1 ほほえみ こどもにひろがれ ほどがや…⑥

特集2 住宅用火災警報器が  
あなたと家族の命を救います! ……⑦



横浜市営交通は今年で100周年。

区内を走る市営バスでは、区民の皆さんのが安心して

利用できるよう職員一丸となって取り組んでいます。

今回は日々奮闘している、保土ヶ谷営業所の

乗務員に話を聞きました。

## 安全・安心な運行を 目指して 今日も走ります!



横浜市営交通は  
100周年を  
迎えました



### 「ありがとう」の一言が 活力になります!

戸田山 さん（乗務員歴2年）

保土ヶ谷の好きなところ

ごはんのおいしいお店がたくさんあるところ。  
いつもランチが楽しみです。

### 安全に妥協はありません。

### 日々精進です。

原田 さん（乗務員歴10年）

保土ヶ谷の好きなところ

横浜駅が近いのに、  
自然が豊かで住みやすいところ。



Q バスの乗務員になったきっかけは?

もともと、車の運転と人と話すことが好きでした。知り合いから市営バス乗務員の「養成コース」があると聞き、免許取得のサポートがあるうえに、好きなことを仕事にできると思い、チャレンジしました。

Q 区内で運転が難しい場所は?

桜ヶ丘周辺を走る25系統です。他にも区内には坂や急カーブが多く、そのような場所では、速度や車内の揺れに一層気をつけています。

Q やつていて良かったと感じるときは?

やはり「ありがとう」の言葉をもらったときです。その一言で緊張がほぐれ、「無事にお送りできた」という安心と、「もっと頑張ろう」という意欲につながります。



帽子の白いラインが  
マスタードライバー\*の証。

Q バスの乗務員になったきっかけは?

地元横浜に恩返しができることや、地域に密着した仕事に魅力を感じ、応募しました。

Q 長年乗務員をしていて、心がけていることは?

常に「行動」と「発言」の一歩先を考えて対応しています。危険を予測することや、自分の対応でお客様がどう感じるかを意識しています。

Q 区内で見つけた景色が良い場所は?

冬の始発前に「望洋台」から見る、夜明けのみなとみらいは最高です。区内には眺望の良い場所がたくさんあり、朝と夜で見せる顔が違い、魅力的です。



戸田山さんを含め、これまでに10人を指導。  
後輩がマスタードライバーになると  
自分のことのように嬉しいそうです。

### ～これからの100年に向けて～



保土ヶ谷駅東口を走っていた市電(1954年)

昔の保土ヶ谷駅(1976年)



[区制90周年記念誌より]

保土ヶ谷営業所長から

市営交通が100周年を迎えた今年度をもって、私は定年を迎えます。小学生の頃に住んでいた、愛着ある保土ヶ谷で最後の仕事ができることを感じています。

次の100年も安全・確実・快適な交通サービス、そして皆さんに親しまれる営業所として、保土ヶ谷のまちと一緒に歩んでいけたらと思います。



保土ヶ谷営業所長 毎川さん

## 特集1



11月は児童虐待防止推進月間



## ほほえみ こどもにひろがれ ほどがや

児童虐待対応件数は、この5年間で約2倍に増加しています。深刻な虐待の発生を防ぐため、早く発見して支援につなぐことが大切です。大人はしつけのつもりでも、子どもにとって辛かったり傷ついたりする行為は虐待です。子どもへの虐待は法律で禁止されています。

## 「しつけ」のつもりでも…

言葉で注意しても  
言うことを聞かないで  
お尻を叩く



家の外に閉め出す



ごはんを抜きにする

存在を  
否定する言葉を言う子どもの前での  
夫婦げんか、暴力・暴言

これらの行為は虐待に当たります

## 地域の皆さん



こんな様子を見かけたことはありませんか？気付いたら、ご相談ください。



服や頭・髪が不衛生



遅刻・欠席が多い



家に帰りたがらない



大人に代わって家事や家族の世話、介護などを行っている18歳未満の子どものことです。こうした背景には、ネグレクトや心理的虐待がある場合があります。

ヤングケアラー

など

## 児童虐待に関する相談先

区役所子ども・家庭支援相談

☎334-6396

平日：8時45分～17時

横浜市西部児童相談所

☎331-5471

平日：8時45分～17時

よこはま子ども虐待ホットライン

☎0120-805-240

24時間365日

児童相談所虐待対応ダイヤル

いちはやく  
☎189

24時間365日

かながわ子ども家庭110番相談LINE

月～土曜：9時～21時 ※年末年始を除く

ここから  
友達登録▶

## 子育てに関する相談先

子育てに悩んで  
いませんか？

子どもへの  
接し方が分から  
ない  
子育ての協力者  
がいない

区役所子ども・  
家庭支援相談

☎334-6396

平日：  
8時45分～17時地域子育て支援拠点  
こっころ

☎336-9707

(相談専用ダイヤル)  
火曜～土曜(祝日を除く)：  
9時30分～15時30分こんにちは  
赤ちゃん訪問員

生後4か月までの子どもがいる全ての家庭を訪問し、地域で子育てを応援しています。

親子で参加できるサロンなど、  
地域の子育て情報を  
伝えています



▲区内では42人が活動中！

妊娠中の人も  
相談できます！

にんしんSOSヨコハマ

☎662-5524(365日、10時～22時)

対象

妊娠したかもしれない不安な人、  
子どもを産み育てることに不安・悩みを抱えている人 など

▲詳細はホームページへ

## 特集2



## 住宅用 火災警報器 が

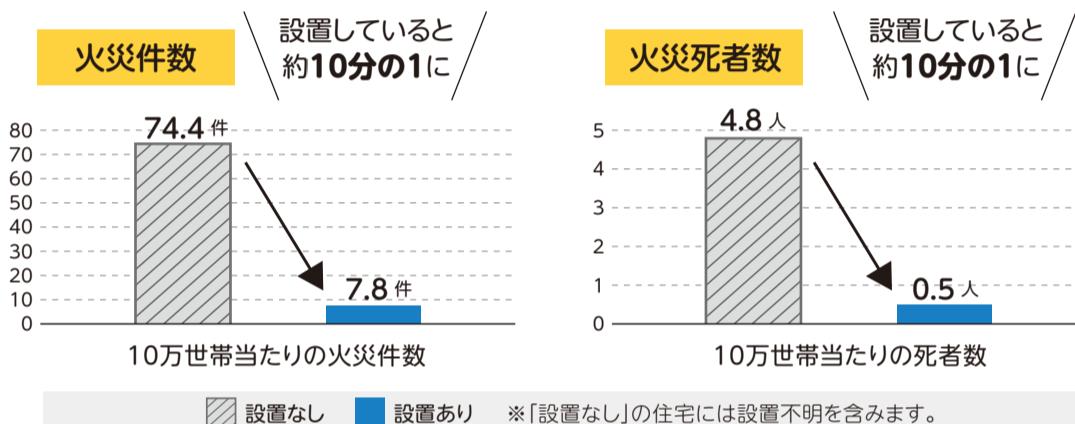
# あなたと家族の命を救います！

区内でも  
住宅用火災警報器のおかげで  
火事を防いだり、  
被害が少なくて済んだりした  
ケースがたくさんあります。



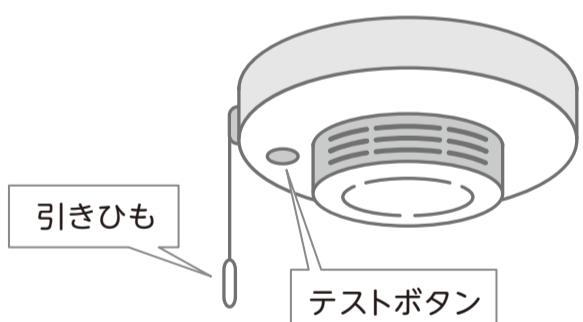
保土ヶ谷消防署 小野寺署長

住宅用火災警報器があるのとないのとではこんなに違う！



(平成23年～令和2年の10年間平均比較(横浜市))

住宅用火災警報器の寿命は10年です。命を守るために、設置と点検をしましょう！



住宅用火災警報器は、感知部分にほこりが付いたり、台所にある場合は油や煙で汚れて、火災を感じにくくなることがあります。

### 点検方法

- ① テストボタンを押すか、引きひもを引っ張る。
  - ② 警報器(ブザーや音声)が鳴るか、確認する。
- \*警報器が鳴らない場合は、電池切れや故障の可能性があるので、交換しましょう。

設置方法など詳細は  
ホームページへ▶

**寒くなるこのからの時期…  
ストーブの使い方も気をつけて！**

**事例1** ストーブの上に干していた洗濯物が落下し、出火



ストーブの上で  
洗濯物を  
干すのは  
やめましょう。

**事例2** 布団がストーブと接触し、出火



ストーブとは  
距離を取り、  
就寝前には  
電源を切りましょう。

区内では  
ストーブなどの配線から  
出火したケースもあります。  
たこ足配線はせず、また、  
コードは束ねないでください。



保土ヶ谷消防署 川波さん

**危険** 次の行動は絶対にやめてください！

- ・ストーブ近くでのスプレー缶の使用
- ・ストーブ使用中の給油

高齢者など、住宅用火災警報器の取り付けが困難な人を対象に、消防署の職員が訪問し、設置のお手伝いします。  
その他、住宅火災の危険チェックなど、アドバイスも行っています。詳しくは保土ヶ谷消防署予防係までお問合せください。



## ほっとなまちづくりフォーラムを開催します

### ～第38回保土ヶ谷区社会福祉大会～

無料

豊島区社会福祉協議会

☎341-9876 ☎334-5805

区役所事業企画担当

☎334-6341 ☎333-6309

地域福祉活動などに功績のあった人・団体の表彰や、「つながり支えあい 安心していきいきと暮らせるまち ほどがや」を目指して策定した、第4期保土ヶ谷ほっとなまちづくり(地域福祉保健計画)の推進に繋がる講演を行います。

**日 時** 12月4日(土)14時～16時 (開場:13時30分)

**会 場** 保土ヶ谷公会堂 ※駐車場はありません。公共交通機関を利用してください。

**定 員** 先着200人 (事前申込制)

**内 容** 14時 …………… 社会福祉功績者表彰式典

14時50分頃 …… [講演]みんなで進めるほっとなまちづくりについて  
講師:牧岡 英夫氏(「共育ひろば」主宰)

※式典・講演は手話通訳・要約筆記があります。(申込不要)

13時15分～15時に福祉バザー・福祉作品展も開催します。

**申込み** 電話・FAX・Eメール 氏名・連絡先を明記

区社会福祉協議会 ☎341-9876 ☎334-5805 ☐h@shakyohodogaya.jp

あたたかな思いが  
広がる福祉の輪を  
ぜひ実感してください!



令和元年度の活動発表

横浜市地域福祉保健計画のキャラクター  
ちふくちゃん



## ほどがやサンタプロジェクト2021

無料

### ～みんなでサンタになって、ほどがやに“笑顔”をプレゼント!～

豊島区役所生涯学習支援係

☎334-6307 ☎332-7409

ほどがやサンタプロジェクトは、誰でも参加できるクリスマスイベント。

お掃除活動や絵本の読み聞かせ、ペットボトルランタン作りなど、親子で楽しめるミニ企画を実施します。

**日 程** 12月4日(土)～12日(日)

**会 場** ほどがや市民活動センター アワーズ、オンラインなど

**定 員** 各先着10～20人程度

**内 容** 少人数制のお掃除、お楽しみ動画の配信など

**申込み** 11月16日からアワーズ窓口・はがき・FAX・Eメール

〒住所・参加者全員の氏名(ふりがな)・年齢・電話番号を明記

〒240-0006 星川1-2-1 ほどがや市民活動センター アワーズ

☎339-5120 ☐toiawase@hodogaya-ours.jp



※詳細はちらし(区役所・区内各地区センターなどで配布)やアワーズのホームページをご覧ください。

令和2年度に実施した「おそうじサンタ」



## 保土ヶ谷区インスタグラム「#フォトガヤ展」

### ～ほどがやの「好き」がきっと見つかる～

豊島区役所広報相談係

☎334-6221 ☎333-7945

区公式インスタグラム(@hodogaya\_official)では、「#フォトガヤ」を付けて投稿

された写真を随時紹介しています。

今回「#フォトガヤ」の付いた投稿から、特に魅力的な写真を展示します。ぜひご覧ください。

**日 程** 11月6日(土)～12月31日(金)

**場 所** 天王町駅 YBP口高架下

さらに!  
ラブ ウォーカー  
横浜LOVE Walker  
「横浜18区の魅力を伝え隊!」で  
フォトガヤ展のスポットを巡ります!  
11月25日公開予定▶



8月には星川駅で開催しました!

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44回

### 顔の見える関係から、さらなる連続無火災を目指して

豊島区役所 佐久間 信義 さん

豊島区保土ヶ谷消防署予防係

☎342-0119



佐久間 信義 さん

「困ったことがあったら話せる人がいる、そんな横のつながりをこれからも大切にしてきたい」そう語るのは、保土ヶ谷西部連合自治会会长の佐久間信義さん。保土ヶ谷西部連合自治会は、4年間の連続無火災を達成したとして、今年4月に市長表彰を受賞しました。4年連続無火災による市長表彰は区内で3例目となります。

日頃の防火活動について伺うと、「毎月の連合の定例会で、今井町駆在所と新桜ヶ丘駆在所から交代で、区内の防犯情報に加え、火災状況についても話してもらっています」と教えてくれました。この取組は佐久間さんが新たに始めたそうです。

感震ブレーカーや火災警報器の設置・メンテナンスについては、区からの案内が来る度に、会長自ら作成している広報誌「じちかいつうしん」で啓発し、各戸配布しています。「防火防災やコロナ、地域猫、ハマロード・サポーターの活動など、地域の人に関わる情報を分かりやすくまとめています。地域の人からも好評で、会長になってから毎月欠かしたことではありません」と笑顔で語ります。

また、スタンドパイプ式初期消火器具の設置訓練や消防署主催の訓練会には、若い人たちが積極的に参加しています。「ハマロード・サポーターの活動に、今では若い人や野球チームの子どもたちまでもが自主的に参加してくれるようになりました。そこから顔の見える関係ができ、訓練への参加につながっています」と話します。

「今後は連合の定例会で、今井消防出張所長にも来てもらい、防火に関する詳しい話をもらう予定です」と、さらなる連続無火災の継続に向けて意欲的な佐久間さん。「一人で不安に思っていることも、地域で知っている人が一人でもいることで、グループで話し合い、解決に進むことがたくさんあります。そういう横のつながりがさらに広がるよう、会長としてきっかけ作りをしていきたいです」と、地域にかける思いを熱く語ってくれました。



毎回多くの人が参加する放水訓練(平成29年度実施)



## ノロウイルスを予防しましょう

### ノロウイルスの特徴

- ・冬季を中心に流行し、感染力が強い
- ・「食品から人」または「人から人」に感染
- ・消毒用アルコールは十分な効果がなく、次亜塩素酸ナトリウム(塩素系漂白剤)が有効
- ・回復後もウイルスの排せつは最長約1か月間続く
- ・抵抗力が弱い乳幼児・高齢者は重症化しやすい

区役所健康づくり係  
☎334-6347 fax333-6309



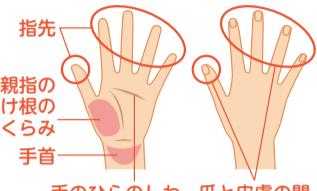
保土ヶ谷区 ノロウイルス対策 Q検索

### 予防のポイント

#### 1 手洗い

調理・食事の前やトイレの後は、石けんをよく泡立てて洗いましょう。2度洗いが効果的です。

汚れが残りやすい場所



#### 2 健康管理

発熱や下痢、おう吐などの症状がある場合は、調理を避けましょう。家族に感染者がいると、症状が出ていなくても感染の可能性があります。

#### 3 食品の加熱殺菌

カキなどの二枚貝は中心部まで85~90℃以上で90秒以上加熱し、調理器具は熱湯や次亜塩素酸ナトリウムで消毒しましょう。

### 消毒のポイント

おう吐物・ふん便の処理は、使い捨ての手袋をし、0.1%次亜塩素酸ナトリウムなどの消毒薬を染み込ませた布・ペーパータオルで拭き取り、10分ほど放置し、水拭きをしましょう。

拭き取った汚物はすぐにビニール袋に入れ、口を縛り捨てます。次亜塩素酸ナトリウムを染み込ませるとより効果的です。

#### 次亜塩素酸ナトリウム消毒液の作り方～塩素系漂白剤(5%)を使用する場合～

調理器具や通常の掃除用(0.02%)  
漂白剤 キャップ2杯弱  
水 2L

おう吐物・ふん便の処理後など  
汚染がひどい場所用(0.1%)  
漂白剤 キャップ2杯  
水 500mL



## 放課後児童クラブ(学童保育)合同入所説明会

無料

区役所学校連携・こども担当  
☎334-6322 fax333-6309

放課後児童クラブは、小学生が安全で豊かな放課後を過ごせるよう、地域の理解・協力のもと各運営主体により運営されています。

クラブの雰囲気や入所の手続きなど、分からぬことを聞いてみましょう!

日 時 11月20日(土)14時~15時30分  
(受付:13時30分~)

会 場 保土ヶ谷公会堂

申込み 不要(当日、直接会場へ)  
※入場制限あり

※新型コロナウイルス感染症の状況により、会場や内容が変更になる場合があります。  
※参加は一世帯一人でお願いします。  
※保育はありません。

クラブ名	住 所	対象小学校	電話番号
★ 学童保育たけのこクラブ	上菅田町889-37	上菅田笹の丘	381-3753
★ 明神台学童保育所	明神台44-1自治会館	星川、桜台	333-1166
★ 帷子学童クラブ	天王町1-31-15メグミビル301	帷子、保土ヶ谷	335-0939
★ 峯学童クラブ	宮田町2-158-19荒井ビル	峯、浅間台、宮谷	335-0868
★ 学童保育スクラム	西谷3-24-23	川島、上星川、上菅田笹の丘	372-5017
★ ときわ学童クラブ	和田1-12-14不二屋ビル2F	常盤台、仏向、坂本	332-3801
★ 市沢学童クラブ(旭区)	旭区市沢町85-7	坂本、川島、市沢	374-0907
★ 夢学童保育(南区)	南区南太田4-36-23	富士見台、南太田、永田	731-9080
上記★印:合同入所説明会参加クラブ			
狩場学童クラブ	狩場町41	岩崎、瀬戸ヶ谷	714-8856
保土ヶ谷西部学童保育センター	新桜ヶ丘2-24-20	藤塚、初音が丘、今井	352-0094
初音丘学園アフタースクールはつねっ子	初音ヶ丘36-26	初音が丘、権太坂、瀬戸ヶ谷	348-2805

※クラブの様子や活動内容については、各クラブへお問合せください。



## 区民企画型講座

無料

### ●人と猫が幸せに生きる方法を探そう

回	日程	内容
1	11月27日(土)	猫の生態・実態を知る
2	12月4日(土)	「ねりまねこ」の話
3	12月11日(土)	映画「地域猫活動のすすめ」、参加者交流



時 間 14時~16時 定 員 20人(抽選) 締 切 11月18日

申込み 各締切日までに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 ※件名に講座名を入れてください。結果は申込みした人全員にメールでご連絡します。

講座の詳細は  
こちら▶

### 区役所生涯学習支援係

☎334-6307 fax332-7409

✉ho-manabi@city.yokohama.jp

子どもと一緒に  
パパ友・ママ友を  
つくりましょう!



### ●パパもママも 子育てを楽しむコツ&ヒント

回	日程	内容
1	12月11日(土)	パートナーシップ・ほめると認めるの違いなど
2	12月19日(日)	パパ育児のコツなど
3	2022年1月8日(土)	コミュニケーションを大切にして、子育てを楽しもう

時 間 10時~11時30分 定 員 10家族(抽選) 締 切 11月24日

## きらり☆シニア通信 第36回

区役所高齢者支援担当 ☎334-6328 fax331-6550

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?(9月末現在の認定は98団体)



活動はホームページからもご覧いただけます。

きらりシニア塾

検索

### 「きらり☆シニア塾」認定団体

#### No.76 みんなの体操



座ってできる体操などで体を動かしながら、頭の活性化も意識して活動しています。動きやすい服装でお越しください。  
※現在、活動を見合わせていますが、今後の新型コロナウイルス感染症の状況を見て再開時期を検討します。

日 時 第2・4木曜 13時30分~15時  
場 所 川辺町住宅2階 集会所  
対象者 どなたでも  
会 費 200円/月

#### No.78 いきいきシニア体操



足腰が不安な人でも安心してできるよう、講師指導のもと、全身のストレッチや脳トレ体操を行っています。

日 時 第1木曜 13時30分~15時  
場 所 仏向地域ケアプラザ  
対象者 どなたでも  
会 費 2,000円/6か月

※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。

## 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

次のイベントは、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため中止します。

- 2022年1月に予定していた「保土ヶ谷区賀詞交換会」  
区役所庶務係 334-6373 fax 334-6390
- 2022年2月に予定していた「第30回かるがもファミリーマラソン大会」  
生涯学習支援係 334-6308 fax 332-7409

## ▶ 第13回ほどがや健康塾「子どもの病気」

精神科・皮膚科・整形外科の専門医が、子どもの病気について解説した動画を配信します。

①11月上旬～②小学生までの子どもを持つ親など区医師会 335-6333、区役所健康づくり係 334-6346 fax 333-6309



動画はこちから▶

## ▶ ウェブ会議ノハウ習得研修会

①12月2日・9日の木曜(全2回)13時30分～16時  
ほどがや市民活動センター アワーズ 地域で活動する人で、インターネット検索ができる程度のスキルがある人 先着10人 申込 11月15日から申込書を窓口(区役所本館2階22番)・郵送・FAX 〒240-0001 川辺町2-9 区役所企画調整係 ※申込書は窓口で配布かHPからダウンロード  
334-6228 fax 333-7945

ホームページ▶

ウェブ会議で利用できるタブレット端末が区内地区センター・コミュニティハウスに各1台ずつあります。※利用方法などは、各施設にお問い合わせください。

## ▶ 第34回 保土ヶ谷区民芸能祭

①12月12日(日)13時～(開場:12時30分)  
保土ヶ谷公会堂 直接会場へ  
区民サークル・個人による、舞踏・ダンス・楽器演奏などの発表  
生涯学習支援係 334-6305 fax 332-7409

## ▶ エンディングノート活用講座

「今すぐ始めるココロとモノの整理」  
①12月2日(木)14時～16時  
川島地域ケアプラザ 区内在住 先着20人  
講師:石見 良教(整理コーディネーター)  
申込 11月15日から電話かFAX 氏名・電話番号・講演会名を明記  
高齢者支援担当 334-6327 fax 331-6550

## ▶ 都岡地区恵みの里

## 「大根・白菜収穫体験in都岡」

①12月11日・②18日の土曜 10時～  
※荒天時は翌日に延期  
旭区下川井町の畑(相鉄・神奈中バス「程ヶ谷カントリークラブ前」バス停より徒歩5分、車での来場可)  
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  
大根150円/本、白菜300円/株(収穫した分を買い取り)  
申込 11月26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「大根・白菜収穫体験in都岡」係  
955-5057 北部農政事務所 948-2480 fax 948-2488

## ▶ 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)  
①12月5日(日)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)

- 保土ヶ谷写友会5人展  
①11月19日(金)～12月2日(木)
- 東京2020オリンピック・パラリンピック巡回展  
①12月6日(月)～22日(水)
- アーバンアートほどがや  
(JR保土ヶ谷駅ビル3階)  
税に関する絵はがきコンクール  
①11月12日(金)～24日(水)
- 第16回アトリエ プリマベーラ 生徒作品展  
①11月26日(金)～12月8日(水)
- 粘土のお花展  
①12月10日(金)～22日(水)

ほどがや産野菜を使用している飲食店を  
ホームページやツイッターで紹介します

ほどがや飲食店ガイドに掲載している飲食店のほか、ほどがや産野菜を使用している飲食店をホームページやツイッターで紹介します。応募条件を満たす飲食店は、ぜひご連絡ください。

**応募条件** ほどがや産野菜を使用したメニュー(弁当、惣菜、パンなどを含む)を提供している区内の飲食店

**申込み** 12月3日までに電話かEメール  
店名と連絡先を明記

ほどがや飲食店ガイド▶



パン屋や懐石、  
イタリアンなど、  
12店舗の飲食店を  
掲載しています!



区役所地域力推進担当 334-6380 fax 333-7945 ho-chiikiryoku@city.yokohama.jp

## ほどがや農産物直売所ガイド

## まちなか農家さんのほどがや朝市

地産地消のまちづくりに取り組む「ほどがや産直便」と区役所が、区内農家のご協力により開催しています。毎回多くの野菜が並び、農家さんが愛情を込めて育てた旬の野菜のおいしさや魅力を感じることができます。

11月13日(土)は、野菜を購入した先着60人にブルーベリー苗木を配布します!

## 11月の販売品目 白菜・かぶ・大根・里芋・春菊など



区役所地域力推進担当

334-6380 fax 333-7945



## 営業情報

所在地 川辺町2-9(区役所前広場)

日時 第2土曜(5月～7月・10月～12月)、第4金曜(毎月9時30分～(売り切れ次第終了))

アクセス 相鉄線「星川」駅より徒歩2分

出店 三村薰農園、なないろ畑、やさい直売所

## 11月の開催日

13日(土)・26日(金)

## 初音が丘地区センター

〒240-0031 藤塚町15-1

352-3992 fax 442-3559 休11/15(月)

## ● ぴよぴよのお話し会

①11月13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

①11月30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

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。

### 西谷地区センター

〒240-0054 西谷3-15-1  
☎371-3794 ☎370-3161 休11/15(月)

#### ●親子ヨガ

④12月17日(金)10時～11時 乳児と保護者 先着6組 ￥300円 申11月26日 10時から電話かHP

#### ●英語と遊ぼう!

④12月25日、2022年1月15日の土曜 10時30分～11時30分 年中～小学校低学年 先着10人 ￥300円/回 申11月27日 10時から電話かHP

#### ●こども書き初め教室

④12月26日(日)9時～11時30分 小学生 先着10人 ￥300円 申12月5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

#### ●手作りのお正月飾り

④12月19日(日)10時30分～12時 先着20人 ￥1,700円 松・しめ縄など自然素材を使った正月飾りの制作 持ち帰り用袋、可能であればグルーガン、はさみ、ペンチ 申11月15日から窓口・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 休11/15(月)

#### ●2022年マイカレンダーを作ろう!

④12月5日(日)10時30分～12時 先着8人 ￥200円 申11月16日 9時30分から窓口(電話は翌日から)

#### ●お楽しみ人形劇

④12月11日(土)11時～11時50分 先着20人 申11月16日 9時30分から窓口(電話は翌日から)

#### ●こどもフェスタミニ

④12月19日(日)13時～16時 ※入退場自由 ￥50～100円(一部参加費) 本の交換会、ゲーム、ワークショップなど

### 川島地域ケアプラザ

〒240-0045 川島町360-2  
☎370-1550 ☎744-6443

#### ●こどくぼうし

④11月23日(祝・火)13時30分～14時30分 おおむね65歳以上 誰かと交流を持ちたい人のための集い 申直接会場へ

### 保土ヶ谷図書館

〒240-0006 星川1-2-1  
☎333-1336 ☎335-0421 休11/15(月)

#### ●横浜市立図書館開館100周年記念パネル展示

④11月11日(木)～24日(水) 申直接会場へ

#### ●定例おはなし会

④12月1日・②15日の水曜 15時30分～16時 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 申①11月24日・②12月8日9時30分から窓口か電話

#### ●親子おはなし会

④12月16日(木)10時30分～、11時～ 各回同一内容 0～2歳の乳幼児と保護者 各先着7組 わらべ歌、絵本の読み聞かせなど 申12月9日9時30分から窓口か電話

### 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 休11/15(月)  
toiawase@hodogaya-kokusai.com

#### ●第32回ほどがや国際フェスタ

④11月7日(日)～30日(火) ※オンライン開催(詳細はHP)

#### ●日本語教室

④11月11日～12月9日の木曜夜 外国人 申直接会場へ

#### ●外国人母親交流会～ぴっころ～

④12月14日・②21日の火曜 10時30分～11時30分 ※②:オンライン開催 国人と日本人 先着10組(うち日本人は5組まで) 申11月16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

### 岩間市民プラザ

〒240-0004 岩間町1-7-15  
☎337-0011 ☎337-2500 休11/15(月)

#### ●岩間シネマクラブ第152回「黒い潮」

④12月16日(木)午前の部:10時30分～、午後の部:14時～ 全席指定900円 ※会員制 監督:山村聰、出演:山村聰、津島恵子、東野英治郎ほか 申11月17日から予約開始

#### ●午前の音楽会vol.131

④2022年1月15日(土)11時10分～ 全席指定1,200円 出演:七澤清貴(バイオリン)ほか、曲目:日本のメロディーほか 申11月21日からチケット発売

### 川島町公園こどもログハウス

〒240-0045 川島町825-1  
☎373-8566 休11/15(月)

#### ●チャレンジタイム

④11月17日(水)15時30分～15時45分 中学生以下 申直接会場へ

#### ●まどにお絵かき「クリスマス」

④11月27日(土)14時～14時30分 中学生以下 申直接会場へ

#### ●おはなし会

④12月7日(火)11時～11時20分 幼児と保護者 申直接会場へ

### 横浜市こども植物園

〒232-0066 南区六ツ川3-122  
☎741-1015 ☎742-7604 休11/15(月)

#### ●こめ展

④12月4日(土)～2022年1月16日(日) 9時～16時30分 申直接会場へ

#### ●果樹の剪定講座「カキ」

④12月16日(木)13時30分～15時30分 成人 14人(抽選) ￥1,000円 申12月2日必着で窓口・はがき・FAX・HP 〒住所・氏名(ふりがな)・電話番号・事業名を明記

#### ●ばらを愉しむ

#### ～大苗(はまみらい)の植え付け～

④12月18日(土)9時30分～11時30分 成人 10人(抽選) ￥3,500円 申12月4日必着で窓口・はがき・FAX・HP 〒住所・氏名(ふりがな)・電話番号・事業名を明記

### 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 休11/15(月)

#### ●クリスマスおはなし会

④12月4日(土)10時30分～11時20分 3歳以上の未就学児と保護者 先着5組 申11月16日から窓口か電話

#### ●大人のためのおはなし会

④12月7日(火)11時～11時45分 成人 先着6人 申11月17日から窓口か電話

#### ●親子でクリスマス飾り

④12月12日(日)10時～11時30分 小学生と保護者 先着5組 ￥200円/組 (当日持参) 申11月16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 休11/25(木)

#### ●女性のためのこころのケア講座

④11月20日(土)10時～12時 女性 先着19人 ￥600円 DV・モラルハラスマントなどによる心の傷つきを理解し、自分自身を大切にケアする 申直接会場へ(☎862-5058)

#### ●理科っておもしろい!女の子のための実験教室 エビ博士養成講座

④12月4日(土)13時～15時 小学4～6年生の女子 先着12人 申11月15日からHP

#### ●心とからだを整える産後のセルフケア

④12月7日・14日の火曜(全2回)10時～11時30分 産後の女性 先着15人 ￥1,700円 赤ちゃん用バスタオル、ハンドタオル、飲み物 申11月15日からHP

※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

### 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11/22(月)・29(月)、12/6(月)

#### ●アウトドアクラブⅢ期

④2022年1月8日・22日、2月5日・19日、3月5日・19日の土曜(全6回)10時～12時 小学生と保護者 12組(抽選) 小学生以上:4,600円、4歳～未就学児:2,200円、3歳以下:500円 野外遊び、野外料理を中心とした野外活動体験

#### ●ヨガ&ボディチューンⅢ期

④2022年1月11日～3月22日の火曜(2月22日を除く)(全10回)10時～11時30分 16歳以上 25人(抽選) ￥5,700円 ヨガのポーズとさまざまなジャンルからアプローチして体を整える

#### ●おひさまクラブⅣ期

④2022年1月19日～3月9日の水曜(2月23日を除く)(全7回)14時～16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) 自然観察、野外遊び、クラフト、おやつ作り

共通 申12月10日消印有効ではがきかHP 〒住所・参加者全員の氏名(ふりがな)・年齢・電話番号・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

■問 健康づくり係 ☎334-6344～7 fax333-6309

■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  
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約 ☎334-6347

①12月14日(火)9時30分～10時(受付)11月16日から区役所本館3階  
②65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  
③胸部エックス線

■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。  
①原則毎週火曜(閉院日を除く)(受付)9時～9時15分区役所本館3階  
②結果を翌週以降の火曜(閉院日を除く)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)  
①11月25日(木)9時～、10時～、11時～②12月14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

①11月26日(金)9時～、10時～、11時～区役所本館3階栄養相談室  
②0～18歳の食事の相談 母子健康手帳

■離乳食教室予約 ☎334-6346

①11月26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②生後7～8か月児(離乳食1日2回程度)と保護者 各先着12組  
③離乳食の話、調理実演、個別相談 母子健康手帳

※スマートフォンからの申込みはこちら▶



■歯っぴいいきいき1歳児予約 ☎334-6347

①12月1日(水)9時45分～、10時45分～※時間は後日連絡(予約)11月15日から区役所本館3階受付②2020年11～2021年1月生まれ 各先着10人  
③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▶



■問 こども家庭係 ☎334-6323 fax333-6309

■乳幼児歯科相談予約 ☎334-6297

①12月14日(火)13時30分～、14時～、14時30分～区役所本館3階母子相談室②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	11月17日、12月1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	11月24日(水)、12月2日(木)	
3歳児	11月11日・18日、12月9日の木曜	

区役所本館3階健診受付 時問診票、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。

### 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

#### さとうとしお 幼児～小学校低学年向け

「さとう」と「しお」を見ただけで、どっちかわかるかな？もちろん、なめないでさわってみると、どうなるかな？お湯に入れて、火にかけると、どう変わるかな？「さとう」も「しお」も自分で作れるよ。作ってみない？

古島万里子・渡辺鉄平/写真撮影、精糖工業会/監修 ひさかたチャイルド 本の巻末には砂糖と塩の作り方が載っています。塩は海水を煮詰めるだけでできますので、ご家族で一緒に実験してみませんか？

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～

①11月20日(土)10時30分～11時30分②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。

①12月3日(金)10時30分～11時30分②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③11月16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？

①12月25日(土)10時～11時30分②妊婦とパートナー 先着4組③替え体験・赤ちゃんとの触れ合い遊びなど④バスタオル⑤12月1日から電話※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)  
☎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
ソフトテニス大会 中学生の部	12月11日(土) (11月30日必着)	三ツ沢公園 テニスコート	3,000円/団体	浜田 ☎826-3826

### 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 11/15(月)

※詳しくはHPをご覧ください。

### 定期教室(1～3月)

曜日	教室名
火	バドミントン、バドミントン ビギナー
木	はつらつ健康づくり、ジュニアバドミントン基本・応用、ジュニアテニス

①11月16日から窓口・往復はがき・HP

### 当日参加教室

教室名	日時	費用	対象・定員
トータルフィットネス	2022年1月13日～3月31日の木曜 9時～9時50分	500円/回	16歳以上 先着30人

①有酸素運動、筋トレ、ストレッチなど ②直接会場へ

## 11月14日は世界糖尿病デー

日本の糖尿病患者数は、生活習慣と社会環境の変化により、増加しています。糖尿病は放置すると網膜症・腎症・神経障害などの合併症を引き起こし、脳卒中・虚血性心疾患などの発症を促進します。

糖尿病を引き起こす要因

加齢、肥満、運動不足、血糖値の上昇、高血圧、高脂血症など

肥満・食事・運動不足などは改善できます。まずは、生活習慣を見直しましょう！



HbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)は糖尿病の判断指標の1つです。

正常値は5.5%以下

定期的に健診を受診して、結果をチェックしましょう！

健診のお問合せは、

横浜市けんしん専用ダイヤル ☎664-2606

月～土曜(日曜・祝日・年末年始を除く) 8時30分～17時15分

区役所健康づくり係

☎334-6345 fax 333-6309

生活習慣の豆知識  
(健康トリビア)▶



11月号には原則として11月11日～12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

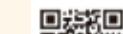
ホームページ

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 207,190 人

区の世帯数 99,810 世帯

(2021年10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