

ほどがや 12月号

No.290

ホームページからPDF版を
見るができます



- 特集1** やりがい感じる福祉の相談役
民生委員・児童委員……………6
- 特集2** 「もったいない」を「ありがとう」へ……………7



子ども科学教室



ほどがやバンドバトル



かるた大会の後は
みんなで豚汁!

地域で子どもたちを育む

青少年指導員



手作り紙ヒコーキ大会



子どもの笑顔に
出会えます!



新春かるた大会

青少年指導員とは

青少年が健やかに成長できるよう、地域で子どもたちを育む推進役です。夜間パトロールから、手作り紙ヒコーキ大会・新春かるた大会などのイベントまで、年間を通してさまざまな活動を行い、幅広い年代の交流の場をつくっています。

地域の子どもたちと接することができ、とてもうれしいです。地区を越えて多くの人と出会えるので、とても勉強になります。

保土ヶ谷中地区 オルテガさん

今年で活動20年目。
時代は変わっても子どもたちの素朴さは変わりません。これからさまざまな行事を通して、子どもたちとの触れ合いを大切に、楽しく明るく見守っていきます。

上新・上菅田地区 田崎さん

2年ぶりに風船ロケットのイベントを行い、100人以上の子どもたちが集まりました!子どもたちの笑顔が見られるって、やっぱりいいなあ。

西谷地区 河原さん



区内で活躍している青少年指導員は約160人。活動は月1回程度で、仕事や子育てをしながら活動している人もたくさんいます。地域の子どもから声をかけられるのはうれしいものです。ぜひ一緒に活動しましょう!

区青少年指導員協議会
会長 白石さん

第28期青少年指導員を募集中!

興味のある人は自治会町内会長、またはお近くの青少年指導員にご相談ください。
(活動の様子をまとめた広報誌「ほどがやの風」を区役所本館2階23番で配布しています)

任期:2022年4月から2年間、原則18歳以上65歳未満(再任は原則70歳未満)

保土ヶ谷区 青少年指導員

検索



特集 1

やりがいを感じる福祉の相談役

民生委員・児童委員

活動を通して
委員同士のつながりが
強くなり、
楽しく活動しています



区民生委員児童委員協議会
会長 井上さん

訪問したとき
「ありがとう」
という言葉に
励まされた



定期的な訪問

イベントに
参加してくれた人の
笑顔がうれしかった



ほどがやこどもニコニコフェスタ

民生委員・児童委員ってどんな人？

- 日常での福祉・保健に関する困りごとの相談に乗ります。
- 相談内容に応じて関係機関を紹介し、必要な支援が受けられるよう、地域のつなぎ役となります。
- 相談の秘密は守ります。(法律で守秘義務が定められています)

見守り・訪問活動

孤立せず安心して過ごせるよう、訪問をしています。



この前は介護保険のことを
教えてくれてありがとう
おかげで助かりました

相談相手であり、
同じまちに住む話し相手です
気に掛けてくれる人が
近くにいと安心します



つながりづくり

地域の人同士の交流を深めるため、イベントを開催しています。



◀月に1回、工作や体操などを
楽しんでいます(新桜ヶ丘地区)

人生の先輩である
地域の人から、さまざまな
話が聞けて楽しいです



齋藤さん・中村さん
(新桜ヶ丘地区)



▲2か月に1回程度、自治会館などで食事を
開催しています(常盤台地区)

主任児童委員ってどんな人？

学校・地域・家庭のつなぎ役となり、子どもや子育てに関する支援をします。

主な活動

- 子育てサロンの運営
- 小中学校と連携した児童生徒の見守り
- 子育て中の人や関係機関への情報提供など

子育て中の人との相談に乗り、
子どもたちの成長を見守ることに
やりがいを感じます



区主任児童委員 代表 島田さん



▲子育てサロンほのぼの(川島東部地区)

新しい委員が委嘱されます

2022年5月に自治会町内会へ推薦を依頼します。12月に厚生労働大臣から委嘱されます。(任期は3年)
関心のある人は、区民生委員児童委員協議会事務局(区役所運営企画係)にご相談ください。

保土ヶ谷区 民生委員

検索



福祉・保健に関する困りごと、
相談してみませんか？

区民生委員児童委員協議会事務局では、
お住まいの地区を担当する委員を紹介して
います。お気軽にお問合せください。

特集 2

「もったいない」を「ありがとう」へ

岡区役所資源化推進担当 ☎334-6304 fax 332-7409

「もったいない」こと
していませんか？



家庭から出る生ごみの 約半分が食品ロス？！

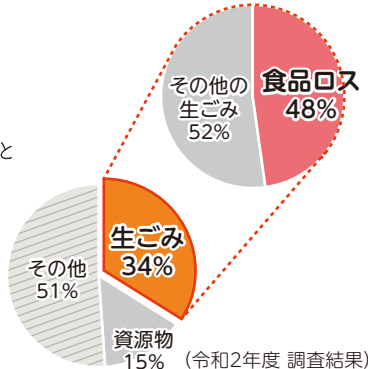
食品ロスとは

「食べ残し」や「手つかず食品」、野菜・果物の皮をむきすぎる「過剰除去」など、本来食べられるものであるのに捨ててしまう食品のこと。

市の食品ロスは
年間約93,000トンで、
一人当たりだと
約25キログラム！
これはおにぎりに換算すると
約250個分にも🍣



資源化推進担当係長
青木さん



食品ロスを減らすためのチェックリスト

1. 日頃から冷蔵庫を整理・整頓

- ✓ 消費期限、賞味期限の早いものから消費する
- ✓ 生鮮食品は傷む前に使う

整理・整頓



2. 買い物メモを作る

- ✓ 使う分、食べ切れる分だけ買う
- ✓ 安売りや特売につられて、買い過ぎない

3. 食べ切れる量を作る

- ✓ 家族の予定を確認してから料理を作る
- ✓ 残ったものは冷凍するなどし、保存する

残ったら保存



使い切りレシピを使えば、
野菜を丸ごと使えて
食べ物の「もったいない」を減らせます！

使い切りレシピ▶



その食品
必要な人に届けませんか？



フードドライブへ

家庭で使い切れない未使用食品を持ち寄るなどし、
まとめて地域の福祉施設・団体などに寄贈します。

○ 受付できる食品

賞味期限が2か月以上あり、常温保存が可能な食品
お米、パスタ、乾麺、缶詰、インスタント・レトルト食品、
お菓子、調味料、飲料 など

✕ 受付できない食品

賞味期限が2か月を切っているもの、
生鮮食品、開封されているもの、
アルコール、ペットフード など

受付できる
食品の詳細▶



受付場所 区役所資源化推進担当(本館2階24番) 平日:8時45分～17時
資源循環局保土ヶ谷事務所2階(狩場町355) 日曜以外:9時～16時

受け付けた食品は…

区社会福祉協議会

職員 山本さん



コロナ禍で生活に困っている人が増えています
令和2年度に集まった食品は約7,000食です！
特に、手軽に食べられるレトルトご飯が喜ばれています

みんなの食堂 (地域食堂/子ども食堂)

区内に10か所あり、50円～300円で
誰でも気軽に利用できます。
※新型コロナウイルス感染症の状況により、
開催していない場合もあります。

家よりもたくさん食べてくれます！
みんなで食べるから美味しいのかな♪



▲子どもから高齢者まで仲良く集います

横浜国立大学の学生

地域の農家さんが寄付してくれた
野菜などを、184人の学生に支援し
ました。

コロナ禍での一人暮らしは
不安なことも多かったですが、
支援のおかげで温かい気持ちになり
安心できました



生活に困っている人

令和2年度は前年度の約2倍の208
世帯に届けることができました。



▲必要な日数分の食品を袋にまとめ、
配布しています

ご協力
ありがとう
ございました♡

「ヨコハマ3R夢」マスコット
イーオ・ミーオ



ほ도가や防犯川柳コンクール 作品募集

区役所地域活動係
☎334-6302 fax332-7409
✉ho-senryu@city.yokohama.jp

対 象 区内在住・在勤・在学

テーマ 犯罪と被害の防止を呼び掛ける川柳

小中学生の部：「特殊詐欺(振り込め詐欺など)」や「子どもの安全」など
一 般 の 部：「特殊詐欺(振り込め詐欺など)」

申込み 2022年1月7日消印有効ではがき・FAX・Eメール・電子申請システム

〒住所・氏名・年齢(学校名・学年)・電話番号・作品(句)を明記
〒240-0001 川辺町2-9 区役所地域活動係「ほ도가や防犯川柳コンクール」担当
※Eメールの場合は件名に「ほ도가や防犯川柳応募」と明記。
※作品の著作権は保土ヶ谷区に帰属するものとします。

電子申請システム▶



入賞者には表彰状と記念品が贈られます。
また、入賞作品はポスターや啓発グッズに活用されます。

申告は早めの準備をお願いします

区役所市民税担当
☎334-6241 fax332-7489

個人の市民税・県民税の申告は、できる限り郵送で提出してください。2022年2月16日～3月15日の間は、区役所本館4階で受け付けます。申告に必要な書類(源泉徴収票・控除証明書など)を紛失しないように注意してください。書類が届かない・紛失した場合は、勤務先などに確認・相談をしてください。

申告に必要な書類と発行元の例

書類

- 給与所得の源泉徴収票
- 公的年金等の源泉徴収票
- 国民健康保険料、後期高齢者医療保険料、介護保険料年間納付済額のお知らせ
- 国民年金保険料控除証明書
- 生命保険料、地震保険料控除証明書

発行元

- 勤務先
- 日本年金機構など
- 区役所保険年金課
- 日本年金機構
- 保険会社など

医療費控除を申告する人へ

「医療費控除の明細書」の添付が必要になります。
※医療費の領収書の添付・提示では受付できません。
※医療費の領収書は自宅で5年間保存する必要があります。
(求められたときは、提示または提出しなければなりません)
※医療保険者から交付を受けた医療費通知を添付すると、明細の記入を省略できます。
(医療費通知:健康保険組合などが発行する「医療費のお知らせ」など)

※ふるさと納税をした人は注意してください。

医療費控除などの確定申告をする場合は、ワンストップ特例の適用は受けられません。ふるさと納税をした地方公共団体が発行する寄付金の証明書や領収書を添付して、必ず医療費控除などの申告と併せて税務署に確定申告をしてください。

粗大ごみの申込みはお早めに！

区役所資源化推進担当
☎334-6304 fax332-7409

資源循環局保土ヶ谷事務所
☎742-3715 fax742-4931

12月は申込みが特に混み合います。年内に収集できない場合があるため、早めに申込みをしてください。

粗大ごみとは

- 金属製品:一番長い辺が30cm以上
- それ以外(プラスチック製品・木製品など):一番長い辺が50cm以上



粗大ごみ受付センター(申込みや問合せ)

- インターネット・LINE(市公式アカウント)・チャット
※年末年始も受け付けています。
- 電話 月～土曜(年末年始以外は祝日も受付)8時30分～17時
一般加入電話から ☎0570-200-530(ナビダイヤル)
携帯電話・IP電話から ☎330-3953
※混雑時でも話し中になりません。長く呼び出している順につながります。
- FAX(聴覚・言語に障害のある人専用) fax550-3599

横浜市 粗大ごみ

検索



健康・医療に関するひとことアドバイス



フレイルとその対策

小泉クリニック 小泉 和彦

患者さんから「疲れやすい」という悩みを多く聞きます。次のうち3つ当てはまると「フレイル」、2つ以下だと「プレフレイル」、1つも当てはまらなければ「健常」という指標があります〔①訳もなく疲れた感じがする、②体重が減った(目安:2～3キログラム以上/6か月)、③軽い運動・体操・スポーツを週1回もしていない、④筋力が落ちた、⑤歩く速さが落ちた〕。「フレイル」とは加齢により心身が老い衰えた状態のことです。また、コロナ禍の現状で友人にほとんど会わない・毎日誰かと話す機会がない「社会的フレイル」には、当てはまる人も多いのではないのでしょうか。

フレイルはADL(日常生活動作)の低下、転倒・骨折、要介護、認知症などにつながる事が知られています。対策として、高たんぱく食・低脂肪乳製品・果物・魚・野菜の摂取、片足立ちなどのバランストレーニングや足の筋力強化、ゲーム・スポーツを組み合わせた運動が有効と言われています。運動はいずれも簡単なものから始め、徐々に負荷をかけていくことが大切です。

区役所健康づくり係 ☎334-6344 fax333-6309

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せ先でご確認ください。

区役所から

2022年1月に開催の「保土ヶ谷区消防出初式」は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、一般参加・観覧はありません。表彰のみとし、例年行っているお囃子・吹奏楽部の演奏・放水なども実施しません。保土ヶ谷消防署庶務係 ☎342-0119

アマチュア無線防災ボランティア募集

大震災などの災害発生時に、地域の災害状況について区と情報の受伝達をします。定期的な通信訓練も実施します。

区内在住でアマチュア無線資格を保有する人・資格取得に興味がある人 ①Eメール 横浜市アマチュア無線非常通信協力会・保土ヶ谷区支部事務局
✉kanaya@aw.wakwak.com(金谷) ②区役所庶務係 ☎334-6203 📠334-6390

高齢者囲碁・将棋大会

2022年2月8日(火)10時～16時(受付:9時30分) 保土ヶ谷公会堂 区内在住 60歳以上 ①2022年1月14日16時必着で窓口・はがき・FAX ②住所・氏名・電話番号・大会名を明記 〒240-0004 岩間町1-7-15 三師会館内 区老人クラブ連合会 ☎331-3322、区役所高齢・障害係 ☎334-6382 📠331-6550

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～

12月11日(土)、24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) 12月26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 📠948-2488

困難を抱える若者・家族への専門相談

よこはま西部ユースプラザによる、不登校・引きこもりなどの困難を抱える若者や家族に向けた相談会を定期的に実施しています。

毎月第1・3木曜の午後 区役所本館3階相談ブース 各先着3組 ①随時電話 氏名(代表者のみ)・電話番号・参加人数 ②こども家庭係 ☎334-6396 📠333-6309

ギャラリーガイド

生涯学習支援 ☎334-6305

区民ギャラリー

(区役所本館1階ロビー)

・第26回「清潔できれいな、花の街ほどがや」ポスター展

12月24日(金)～2022年1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)

・版画カレンダーの木版画オリジナル展

12月24日(金)～2022年1月5日(水)

・食品ロスの取組展

2022年1月7日(金)～19日(水)

ほどがや地区センター

〒240-0003 天王町1-21
☎333-0064 📠520-1650
休12/20(月)・28(火)～2022/1/4(火)

ソフトヨガ冬

①2022年1月15日・29日、2月12日・26日、3月12日の土曜、②2022年1月24日・31日、2月14日・28日、3月14日の月曜(各全5回)13時30分～14時30分 18歳以上 各先着8人 ¥2,500円 敷物(ヨガマット、バスタオルなど)、飲み物、タオル ③12月18日9時30分から電話

冬の薬膳料理教室

2022年1月20日(木)10時～13時 18歳以上 先着10人 ¥1,000円 エプロン、三角巾、ふきん ④12月16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
休12/20(月)・28(火)～2022/1/4(火)

ぴよぴよのお話し会

12月11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) ⑤直接会場へ

子ども将棋教室

12月21日(火)15時30分～16時50分 小学3～6年生 先着12人 ⑥直接会場へ

アコーディオンにのせて昭和の歌を歌いましょう

2022年1月19日(水)13時～14時30分 成人 先着30人 ¥200円 ⑦12月15日9時30分から窓口(電話は翌日から)

桜ヶ丘コミュニティハウス

〒240-0015 岩崎町15-30
☎331-5368 📠331-8990
休12/20(月)・29(水)～2022/1/3(月)

お正月を迎える折紙

12月27日(月)10時30分～12時30分 先着8人 ¥100円

子育てサロン

地域でお友達をつくりましょう!

2022年1月6日(木)10時30分～11時30分 未就園児と保護者 先着6組

楽しいモノ作り クタクタネコ

2022年1月23日(日)10時30分～12時30分 先着10人 ¥300円

共通 ⑧12月16日9時30分から窓口(電話は翌日から)

施設から

西谷地区センター

〒240-0054 西谷3-15-1
☎371-3794 📠370-3161
休12/20(月)・28(火)～2022/1/4(火)

プロに学ぶ季節の料理

2022年1月13日(木)10時～12時30分 成人 先着8人 ¥1,500円 ⑨12月23日10時から電話かHP

マタニティヨガ

2022年1月21日(金)10時～11時 妊娠5か月以上の妊婦 先着6人 ¥300円 ⑩12月24日10時から電話かHP

年末年始の急病は 保土ヶ谷区休日急患診療所へ

発熱の症状がある人は、事前に電話でお問合せください。仮診療所のため、近隣他区の休日急患診療所を紹介します。

診療日 日曜、祝日、年末年始(12月30日～2022年1月3日)

診療時間 10時～16時(受付:9時30分～15時30分)

診療科目 内科、小児科

所在地 岩間町1-7-15 岩間市民プラザ1階(建替工事のため移転中) ※駐車場はありません。

問合せ ☎335-5975



ほどがや農産物直売所ガイド

区役所地域力推進担当 ☎334-6380 📠333-7945



福田園芸

冬の主役「シクラメン」を販売中の福田園芸。こちらのシクラメンは、ボリュームがあり、長持ちします。毎年新しい品種を用意していますので、温室の中から自分の好きなシクラメンを選んでみませんか?

紹介した直売所の詳細や区内の直売所については▶

12月の販売品目 シクラメン・パンジー・ストック・ハボタンなど



営業情報

所在地 仏向町1450
日時 11月下旬～12月上旬・4月下旬～5月上旬 9時～16時
電話 332-2028
アクセス 市営バス「福田園芸前」バス停よりすぐ



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。

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、12/28(火)～2022/1/4(火)

●新春くぬぎ台寄席 ㊦
お笑いで幸せな新年を迎えましょう。
㊦2022年1月9日(日)14時～15時30分
㊦先着25人 ㊦落語・手品など ㊦12月15日から窓口・電話・FAX ㊦住所・氏名・電話番号を明記

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
休12/20(月)・29(水)～2022/1/3(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。
㊦12月14日・21日の火曜 13時30分～16時30分 ㊦パソコン ㊦直接会場へ
●おはなし村 ㊦
㊦2022年1月22日(土)11時～11時30分
㊦2歳以上 先着15人 ㊦紙芝居の実演見学 ㊦12月16日から窓口か電話
●成り立ちから見た漢字のふしぎ、おもしろさ ㊦
㊦2022年1月22日(土)13時～14時30分
㊦成人 先着20人 ㊦漢字教育士による漢字の成り立ちなどの講義 ㊦12月16日から窓口か電話

川島地域ケアプラザ

〒240-0045 川島町360-2
☎ 370-1550 ㊦ 744-6443
休12/29(水)～2022/1/3(月)

●こどくぼうし ㊦
㊦12月21日(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 ㊦直接会場へ

川島町公園こどもログハウス

〒240-0045 川島町825-1
☎ 373-8566
休12/20(月)・29(水)～2022/1/3(月)

●チャレンジタイム ㊦
㊦12月15日(水)15時30分～15時45分
㊦中学生以下 ㊦直接会場へ

岩間市民プラザ

〒240-0004 岩間町1-7-15
☎ 337-0011 ㊦ 337-2500
休12/13(月)・20(月)・29(水)～2022/1/3(月)

●偕恵いわまワークス
2022年カレンダー原画展「横浜」 ㊦
㊦12月12日(日)17時まで ㊦偕恵いわまワークス利用者が描いた絵画作品によるカレンダー原画展

保土ヶ谷図書館

〒240-0006 星川1-2-1
☎ 333-1336 ㊦ 335-0421
休12/20(月)・29(水)～2022/1/3(月)

●定例おはなし会 ㊦
㊦2022年1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 ㊦2022年1月12日9時30分から窓口か電話
●親子おはなし会 ㊦
㊦2022年1月20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 ㊦2022年1月13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12/13(月)・20(月)・28(火)～2022/1/4(火)
㊦toiawase@hodogaya-kokusai.com

●日本語教室 ㊦
㊦12月16日・23日の木曜夜※12月30日、2022年1月6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。
㊦12月18日(土)15時～16時 ㊦外国人、日本人 ㊦テーマ:日本の年末年始 ㊦事前にEメール ㊦氏名を明記
●外国人母親交流会～ぴっころ～ ㊦
㊦2022年1月18日・25日の火曜 10時30分～11時30分 ㊦外国人と日本人 先着10組(うち日本人は5組まで) ㊦12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

瀬戸ヶ谷スポーツ会館

〒240-0024 瀬戸ヶ谷町71
☎ 712-2412
休12/20(月)・28(火)～2022/1/4(火)

●小学生お楽しみ工作
「蜜蝋シートでキャンドル作り」
蜜蝋シートを巻くだけで簡単に作れるキャンドル。クリスマスプレゼントにおすすめです!
㊦12月18日(土)10時～15時 ㊦小学生 ㊦¥150円(2つ目から1個100円) ㊦直接会場へ

横浜市こども植物園

〒232-0066 南区六ツ川13-122
☎ 741-1015 ㊦ 742-7604
休12/20(月)・29(水)～2022/1/3(月)

●めでたい植物(ミニ展示) ㊦
㊦2022年1月5日(水)～16日(日)9時～16時30分 ㊦正月に飾られる縁起植物の展示 ㊦直接会場へ

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12/23(木)・29(水)～2022/1/3(月)

●パソコン&ワード・エクセル入門2日間 ㊦
㊦2022年1月12日(水)・13日(木)(全2回)10時～15時30分 ㊦女性 先着10人 ㊦¥11,000円 ㊦12月17日から電話(862-4496)かHP
●はたらく女性のためのストレスケア&マインドフルネス ㊦
㊦2022年1月15日・22日の土曜(全2回)10時～11時30分 ㊦女性 先着16人 ㊦¥2,000円 ㊦さまざまなストレスに向けた自分でできるケアの紹介 ㊦12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 ㊦子どもの部屋
☎ 862-4750

無料アプリで簡単!商品PR動画作成入門

㊦2022年1月15日(土)13時30分～15時 ㊦女性起業家 先着30人 ㊦¥1,500円 ㊦自分のビジネスを動画で紹介したい初心者向けのオンラインセミナー ㊦12月15日からHP

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12/13(月)・27(月)～2022/1/5(水)

●デジカメテクニックD
㊦2022年1月29日(土)9時30分～12時 ㊦小学5年生以上 10人(抽選) ㊦¥1,000円 ㊦デジタルカメラの基本操作と生物・風景を美しく写すテクニック ㊦12月24日消印有効ではがきかHP ㊦住所・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

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12/20(月)・29(水)～2022/1/3(月)

●本のクリスマスプレゼント ㊦
㊦12月18日(土)～25日(土) ㊦先着10人 ㊦子ども向け・大人向けに選んだ本の貸出 ㊦直接会場へ
●宮沢賢治作品「おきなぐさ」の朗読を体験 ㊦
㊦2022年1月18日、2月1日・15日の火曜(全3回)13時～14時30分 ㊦成人 先着8人 ㊦¥500円 ㊦12月15日から窓口(費用持参)か電話(3日以内に手続き)
●親子のおはなし会 ㊦
㊦2022年1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 ㊦わらべ歌、手遊び、絵本など ㊦12月16日から窓口か電話

横浜みなとみらいホール

※大規模改修工事のため、2022年10月まで休館中
(事務所移転先) 〒220-0012
西区みなとみらい4-3-1 PLOT48
☎ 682-2020 ㊦ 682-2023
休土・日曜・祝日、12/29(水)～2022/1/3(月)

●横浜18区コンサート
(横浜みなとみらいホール出張公演)
㊦2022年1月12日(水)15時～㊦かながわアートホール(花見台4-2) ㊦先着150人※未就学児は入場不可 ㊦¥自由席3,000円 ㊦バイオリン 大関万結(保土ヶ谷区出身)と神奈川フィルメンバーによるモーツァルト協奏曲の演奏 ㊦12月15日から電話(682-2000、月～木曜11時～16時)かHP



今月の#フォトガヤ

㊦ 区役所広報相談係 ☎ 334-6221 ㊦ 333-7945

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！
投稿の中からおすすめの1枚を紹介します。

キラキラと輝く夜

#フォトガヤ展 開催中!

天王町駅YBP㊦にて、
12月31日(金)まで展示しています





#YBP #イルミネーション

「#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!?

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

■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

■肺がん検診(受診は年度1回) ☎ ☎334-6345

☎2022年1月19日(水)〈受付〉9時～10時30分※予約時に指定〈予約〉12月22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

■食と生活の健康相談 ☎ ☎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)
☎①12月23日(木)9時～、10時～、11時～②2022年1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 ☎ ☎334-6346

☎12月17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 ☎ ☎334-6346

☎12月17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、マスク

※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 ☎ ☎334-6347

☎2022年1月5日(水)9時45分～、10時45分～※時間は後日連絡〈予約〉12月15日から☎区役所本館3階受付☎2020年12～2021年2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▶



申 区子ども家庭係 ☎334-6323 fax 333-6309

■乳幼児歯科相談 ☎ ☎334-6297

☎2022年1月11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 | 12月15日、2022年1月5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 | 12月22日(水)、2022年1月6日(木) | |
| 3歳児 | 12月23日(木) | |

☎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。

子どもと読もう 今月の1冊

区 保土ヶ谷図書館 ☎333-1336 fax 335-0421

おばあちゃん、ぼくにできることある？

幼児～小学校低学年向け

ぼくには、せかいいい すてきな おばあちゃんがいる。
このごろ、おばあちゃんは、いろいろなことを わすれ
ちゃうみたい。だから ぼく、おてつだいするよ。こんど
おばあちゃんは おとしよりのための とくべつなおう
ちへ ひっこした。どんなところかな？



ジェシカ・シェパード/さく おびかゆうこ/やく 偕成社
おばあちゃんがどんな時も大好き!という気持ちがあふれる、温かい本です。
認知症についてわかりやすい解説もあります。

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 パークタワー横浜星川1階 ☎340-0013 fax 332-3190
休 日・月曜(月曜祝日の場合は火曜)・祝日、12/29(水)～2022/1/3(月)

■絵本作家 ほしなたく お 保科琢吾と12人のお父さん達～帰ってきた3rdシーズン～ ☎

☎12月18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。
☎2022年1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 ☎12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？
☎2022年1月22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・沐浴体験など ☎バスタオル ☎2022年1月4日から電話※詳細はHPをご覧ください。

12月1日は世界エイズデー

エイズについてもう一度知ろう

レッドリボン30周年 ～Think Together Again～



今年はエイズへの理解と支援のためにレッドリボンをシンボルとする運動が始まってから、30周年の節目です。

HIV検査で陽性でも、治療を早く始め、続けることで、エイズの発症を防ぎ感染前と変わらない生活を送ることができるようになりました。

区役所本館3階では12月24日(金)まで、エイズに関する知識や検査方法に関する展示を行います。

エイズについて自分に問いかける機会にしてみませんか？

●エイズ・梅毒検査 ☎ ☎匿名での検査

※事前に実施状況を電話で問合せください。

☎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

区 区役所健康づくり係 ☎334-6347 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)

休 12/30(木)～2022/1/3(月)

※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 |
|-------------------|--------------------------------|---------------|----------|---------------------------------|
| ミックスダブルス テニス大会 | 2022年1月23日(日) (2022年1月7日必着) | 清水ヶ丘公園 庭球場 | 5,000円/組 | 板垣 進哉 ☎338-7014 (20時～22時) |

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12/29(水)～2022/1/3(月)

教室参加者募集

| 教室名 | 日程 | 時間 | 費用 | 対象・定員 |
|---------------|--|---------|--------|----------------------------|
| からだ すっきりヨガ | 2022年1月17日・31日、 2月14日・28日、 3月14日・28日の月曜(全6回) | 10時～11時 | 6,000円 | 18歳以上 先着10人 (子ども連れ可) |

申12月15日から窓口 ※申込者が少ない場合は中止になることもあります。



すみれ通信 ～区民の情報広場～

※区民が主催する
活動を掲載

■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。初級講座です。

☎2022年1月5日(水)～24日(月)(全6回)9時30分～12時30分※
日程の詳細は問合せ。修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 区 ほどがやパソボラ 大関雅夫 ☎090-
4412-4078

12月号には原則として12月11日～2022年1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 207,112 人

区の家 99,812 世帯

(2021年11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