

ほどがや

5月号
No.295

特集1

いま、坂道がアツイ! 5・6

特集2

ほどがや花フェスタ2022 開催 7

ホームページから
PDF版を見る
ことができます



特集1



いま、

坂道

がアツイ!

区内は坂道が多く、高低差が魅力の坂、歴史の深い坂、絶景が望める坂など、特徴はさまざまです。

新緑が輝くこの季節に坂道を歩いてみましょう!

いちよう
銀杏坂@保土ケ谷公園

坂道は健康づくりにもってこい!

「健康面が気になり始めたけど、長時間の運動はちょっと…」といませんか? 実は、坂道を歩くだけで多くのエネルギーを消費するため、長時間の運動が苦手な人にもおすすめです!

消費エネルギー (体重60kgの人が30分間歩いた場合)

平坦な道 ▶ 90kcal

約1.8倍

坂道 ▶ 159kcal

平坦な道と
こんなに
違う!

出典: 国立健康・栄養研究所(改訂版「身体活動のメッツ(METs)表」)

坂道を歩くときのポイントは?

上り坂

- 上体をまっすぐキープしたまま、重心を前方に置く。
- 地面をつま先で蹴り、かかとから着地する。

下り坂

＼ 上り坂より膝に負担がかかります /

- 上体をまっすぐキープしたまま、重心をやや後方に置く。
- 膝への負担を減らすため、歩幅を狭くする。

運動の前後にはストレッチをしましょう

全身



ふくらはぎ



太もも



▲その他の
ストレッチはこちら

ストレッチのポイント

- 反動をつけない
- 10～20秒キープ
- ゆっくりと深い呼吸をする
- 気持ちの良いところまで伸ばす
- 合計10分程度

準備ができたら
さあ出発!



特集1

区内にある多くの坂の中から
ジャンル別に6つ紹介します！

高 高低差 **歴** 歴史 **景** 景色

※消費カロリーは、60kgの人が歩いた場合の目安です。

①釜台つづら坂 (釜台町) **高**

区内の階段で
第1位



- 距離 約160m、高低差 約40m
- 町名の「釜台」は「釜壇山」に由来
- 釜壇山には、源頼朝が狩りに向かう途中、茶をたてた石(釜壇の石)があったといわれている

②水道坂 (川島町) **景**



- 距離 約670m
- 西谷浄水場まで続いていることが名前の由来
- 坂の途中からみなとみらいの景色が見える

③ビール坂 (月見台) **歴**

70 kcal
消費



- 距離 約400m
- 明治から昭和にかけて、保土ヶ谷の地層による良質な湧き水を利用した「大日本ビール会社」があったことが名前の由来

④いwana坂 (岩井町) **歴**



- 距離 約400m
- 坂の途中に、源頼朝の妻北条政子の井戸(御台所の井戸)がある
- 政子が鎌倉へ行く途中にこの井戸を使ったといわれている

ウォーキングマップ「坂道てくてく」
を使って、歩いてみよう！



区役所健康づくり係
(本館3階32番)で
配布中！



▲ダウンロードは
こちら

⑤狩場ふじみ坂 (狩場町) **景**



- 距離 約340m
- 天気の良い日は、坂の上から富士山を望める
- 夕焼けの富士山もおすすめ！

⑥権太坂 (権太坂一丁目と二丁目の境) **歴**



- 距離 約1,500m
- 箱根駅伝のコースとは異なる
- 名前の由来は、開発者の名前をとった「権左坂」から転じたという説と、旅人に坂の名前を聞かれた老人が、自分の名前を聞かれたと思い、「ごんた」と答えたという説がある

特集2

ほ도가や花フェスタ 2022 開催

3年ぶり!

こちらに掲載している情報は、4月15日時点のものです。新型コロナウイルス感染症の状況により、イベントが変更・中止になる場合があります。



日時

5月21日(土) 9時30分~15時

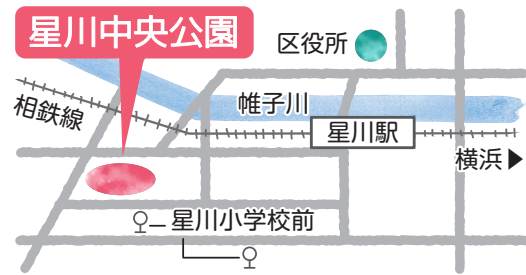
※小雨決行、荒天時は翌日に延期



会場

星川中央公園

相鉄線「星川」駅より徒歩5分



※公共交通機関をご利用ください。

ガーデンネックレス横浜
YOKOHAMA 2022



© ITOON/GN



フラワーコンサート

10時30分~@メインステージ

区内で活動する団体が演奏やダンスで盛り上げます!

出演団体

- ✳ 宮田中学校吹奏楽部
- ✳ ほ도가や区の歌合唱団
- ✳ ほ도가や「区の歌」音頭 踊り
- ✳ ブルガリア音楽
- ✳ PECO Angelica (ベリーダンス)
- ✳ コンパネロ デ ケーナ (南米の民族音楽)



NEW

藤田 智トークショー

13時~@メインステージ

NHK「趣味の園芸 やさいの時間」でおなじみの藤田先生が、家庭菜園について分かりやすく教えます。



当日は、
プランターを使った
実演をします!



藤田 智氏プロフィール

恵泉女学園大学教授として、野菜園芸学・植物育種学・農業教育学などを指導。

NHK「趣味の園芸 やさいの時間」や日本テレビ「世界一受けたい授業」など多数出演のほか、家庭菜園や市民農園の指導を通じて、野菜づくりの楽しさを広めている。



体験教室 当日参加OK

自分だけのオリジナル作品を作ろう!

500円
(材料費)

コーヒーカップ
いけばな教室



無料

木の实クラフト

苗木の配布 無料

先着
各200人

ブルーベリーとアジサイの苗木を
プレゼントします!



※オープニングセレモニー後
に整理券を配布します。

花・苗木の販売 フリーマーケット



花苗や多肉植物、肥料などが
並びます。ガーデニングの
相談もできます!



区職員 亀井さん

フードドライブ

家庭などで余った食品を集め、区内の福祉施設や食べ物を必要としている人に届けます。

○ 受付できるもの

賞味期限が2か月以上あり、
常温保存可能な食品

お米、乾麺、缶詰、レトルト・イン
スタント食品、調味料、防災備蓄品
など



× 受付できないもの

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、賞味期限の
記載がない食品など

詳細はホームページを
ご覧ください▶



開催の確認はこちら

- ホームページ
(当日 7時~) [保土ヶ谷区役所](#) [検索](#)
- 横浜市コールセンター
(当日 8時~) ☎ 664-2525

※参加にあたり、新型コロナウイルス感染症の感染対策にご協力をお願いします。



結果発表! 広報ほどがや区版アンケート

問 区役所広報相談係

☎ 334-6221 fax 333-7945

1月号「広報よこはま ほどがや区版お年玉アンケート」の結果がまとまりました! 回答いただいた皆さま、ありがとうございました。

読者が選んだ! 区内のおすすめスポットとその理由

1位 保土ヶ谷公園 & 保土ヶ谷球場



理由

- ・広くて子どもがたくさん遊べる。
- ・緑や花などの自然に癒される。
- ・散歩に最高!
- ・スポーツができて、球場では高校野球を観戦できる。

2位 洪福寺松原商店街



理由

- ・にぎやかで活気がある。
- ・安くて良いものが手に入る。
- ・お店の人との会話が楽しい!
- ・昔ながらの雰囲気がすてき。

3位 陣ヶ下溪谷公園



理由

- ・豊かな自然が感じられ、静かで落ち着く。
- ・夏は水の流れが涼しくて心地良い。

- 4位: 横浜市児童遊園地
- 5位: たちばなの丘公園
- 6位: 横浜ビジネスパーク
- 7位: 常盤公園
- 8位: 上星川あおぞら公園
- 9位: 陣ヶ下溪谷ひろば公園
- 10位: 保土ヶ谷駅西口商店街



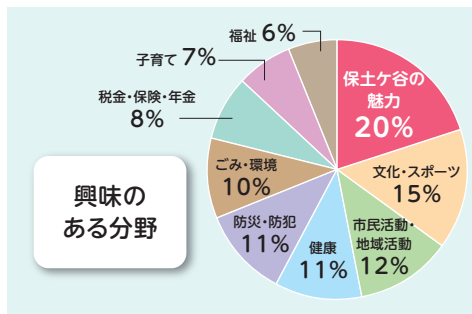
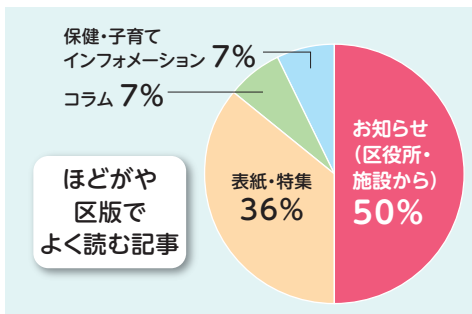
横浜ビジネスパーク



横浜市児童遊園地

番外編 ～ランキング外の隠れスポット!～

カーリットの森・イコット広場・境木ふれあいの樹林・天王町商店街・上星川商店会・境木商店街・パンダ公園(新桜ヶ丘第三公園)・新井町公園・今井の丘公園・境木町公園



イコット広場



境木ふれあいの樹林



東海道保土ヶ谷宿の松並木



横浜FCによる体験教室

アンケートの結果は、今後の紙面作成の参考にさせていただき、皆さまにとって親しみやすく、読みやすい紙面づくりを心がけていきます。



今井・境木市民の森がオープンしました!

区の南西部に位置し、境木町公園と接した市民の森です。クヌギ・コナラなどの広葉樹林やスギ・ヒノキなどの針葉樹林が広がり、四季折々の緑の風景を楽しむことができます。



ベンチや休憩スペースもあります!
園路を散策して
緑を感じてみませんか?

所在地 今井町1417-10ほか
(面積:約2.7ヘクタール)

アクセス JR東戸塚駅から相鉄バス「横浜ゴルフ場下」バス停より境木橋方面へ徒歩4分
またはJR東戸塚駅より徒歩20分



問 環境創造局北部公園緑地事務所

☎ 353-1166 fax 352-3086



一人ひとりの輝きが、元気な地域をつくります!

ほどがや地域ガレポート 第50回

あなたの「好き」を市民活動に

問 区役所生涯学習支援係

☎ 334-6307

fax 332-7409

ほどがやえかたり〜べ 代表 篠崎 顕一 さん



篠崎 顕一 さん

「今でも活動を続けることができるのは楽しいから。忙しいのはうれしいこと」と活動を継続する秘訣を語ってくれたのは、市に伝わる民話や昔話を掘り起こし、手作りのオリジナル紙芝居で伝えている「ほどがやえかたり〜べ」代表の篠崎 顕一さん。市民活動を始めるまでは、区役所は住民票などを発行する窓口とばかり思っていたそうです。

現役の頃から、長距離の散歩が趣味だった篠崎さん。定年を迎えてから、自分の住む横浜をもっと知るために自分の足で歩こうと思い立ち、地図やガイドマップなどの資料を求めて区役所に立ち寄ったことがきっかけで、自分の趣味を発信しようと考えたそうです。そこから、「ほどがやガイドボランティア」への参加、「ほどがや☆元気村」の発足など、さまざまな活動を経て、平成22年に1人で「ほどがやえかたり〜べ」を立ち上げました。

主に地域ケアプラザなどで口演を行い、参加者からは「紙芝居を通して初めて知ることばかりで、とても面白かった」などと好評です。令和3年5月からは、横浜ケーブルビジョンで毎日口演動画を放送したり、YouTubeで動画を公開したりするなど、活動の幅を広げています。こうした活動が評価され、令和3年度には「横浜市立図書館100周年記念 読書活動推進功労賞」を受賞しました。

「何事も始める前からできるか不安だと尻込みせず、一步を踏み出してチャレンジすることが大切だと思います。コロナ禍で口演数が減り、お客さんの反応が分からないなど悲しいことはありますが、これからも前を向いて活動を続けていきたいです」と、今の思いを明るく笑顔で語ってくれました。



オリジナル紙芝居

読書活動推進功労賞受賞
(令和3年度)



ほ도가や区民DAY開催!

☎ 横浜FC ☎ 443-6592
区役所生涯学習支援係 ☎ 334-6308 fax 332-7409



チケット申込者限定で
抽選で体験イベントに参加できます!

- ①ウオーミングアップ見学
- ②ピッチユニフォームバナー

2022明治安田生命J2リーグ 第23節 横浜FC vs アルビレックス新潟

日 時 6月26日(日) 18時:キックオフ (開場:16時) ※チケット発券開始:15時
会 場 ニッパツ三ツ沢球技場(神奈川区三ツ沢西町3-1)
対 象 区内在住・在勤・在学(在園)
席 種 バックホームエンド指定席、ホームゴール裏指定席
※席種は変更になる可能性があります。
料 金 高校生以下:無料、大人:1,500円
申込み 6月4日13時から横浜FCホームページ

横浜FCホームゲームに
先着1,000人をご招待!ご優待!



©1999 Y.F.SPORTS C.



※新型コロナウイルス感染症の状況により、入場制限や
開催の延期・中止、イベント参加不可などの場合があります。

ほ도가や区民DAY

検索



ほ도가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 fax 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도가や防犯川柳コンクール」は、応募総数239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、防犯啓発活動に生かしていきます。

最優秀賞 留守電は 振込詐欺の ガードマン / 新堀 三郎

警察署長賞 (小中学校の部) あいことば 備えて安心 詐欺電話 / 平林 歩葵
(一般の部) 留守電が 詐欺電防ぐ 第一歩 / 鈴木 隆

防犯協会長賞 (小中学校の部) スマホより みんなの笑顔 見て歩こ / 久保田 美奈
(一般の部) よく聞こう 息子の声か サギの声 / 関根 知子

区 長 賞 (小中学校の部) 犯罪は 地域 みんなで 防げるよ / 広島 果純
(一般の部) 玄関に 警察ですと 詐欺の人 / 渡邊 佳乃

佳 作 (小中学校の部) 犯罪の 道に入れば 戻れない / 靱山 綾香
(一般の部) 気をつけて お金の電話 危ないよ / 山戸 陽花
ひと呼吸 おけば釣られず だまされず / 佐々木 恭司
詐欺犯に カード渡せば 地獄行き / 村山 健一



皆さんが振り込め詐欺に直面したとき、
防犯川柳を思い出し、留守電を
活用して詐欺犯の声を捉え、
被害が出ないことを願います。

最優秀賞受賞者 新堀 三郎さん



守ろう!犬・猫の飼い方マナー

☎ 区役所環境衛生係
☎ 334-6363 fax 333-6309

犬

「トイレは家で済ませてから」を習慣づけましょう

犬の散歩は運動のためです。排泄を目的にしないようにしましょう。
外で排泄した場合は、おしっこは十分に洗い流し、フンは持ち帰りましょう。

必ずリードをつけましょう

リードなしの散歩は、迷子や事故の原因になります。

近所迷惑にならないように飼いましょう

鳴き声や臭いなどで、近所に迷惑をかけないように
しましょう。



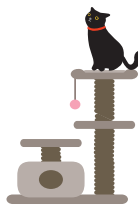
猫

屋内で飼育しましょう

猫にとって屋外は、事故や感染症など危険がいっぱい
です。排泄やいたずらなどで近所に迷惑をかけないため
にも、屋内で飼いましょう。

不妊去勢手術をしましょう

飼っている猫が増えすぎて管理できなくなってしまうように
しましょう。
屋内で飼育する場合も、手術をしていないと屋外に出てしまったときに、
地域に飼い主のいない猫を増やすことにつながります。



きらり☆シニア通信 第39回

☎ 区役所高齢者支援担当 ☎ 334-6328 fax 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? (3月末現在の認定は100団体)

「きらり☆シニア塾」認定団体

No.87 水道山踊りの会



子どもから大人まで楽しめる盆踊り
で、足腰を鍛え、親睦を深めています。
踊りを教えてくれる講師のもと、
一緒に盆踊りを楽しみましょう♪

日 時 第3火曜 13時30分~15時
場 所 水道山町内会館
対象者 どなたでも
会 費 無料



活動はホームページからも見ることができます。

きらりシニア塾

検索

祝!
きらり☆シニア塾
100団体認定

団体の認定について
お気軽にお問合せください!



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

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

第22回ほどがや生涯学習フォーラム
「まなぶん祭り」参加団体募集 🆓

区内で活躍する市民活動・生涯学習グループが、楽しいイベントの企画・運営をします。活動のPRや交流の場として、ぜひ参加してみませんか。

🕒説明会:6月25日(土)10時～11時(まなぶん祭り:11月15日(火)・16日(水)区役所地下会議室※時間未定)📍ほどがや市民活動センター アワーズ👤区内を中心に生涯学習やまちづくりにつながる活動をしているグループ・団体(営利的・宗教・政治関係を除く) 40団体(抽選)📅6月10日必着ではがきかFAX(📠339-5120) 〒住所・氏名・電話番号・団体名・活動内容を明記 〒240-0006 星川1-2-1 ほどがや市民活動センター アワーズ「ほどがや生涯学習フォーラム実行委員会」担当👤生涯学習支援係 ☎️334-6307📠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～

🕒5月14日(土)・27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

📍 都岡恵みの里「枝豆収穫体験in都岡」

🕒6月25日(土)①9時～②14時～、7月2日(土)③9時～④14時～※荒天時は各翌日に延期📍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)または今宿南町の畑(相鉄バス「ニュータウン第4」バス停より徒歩9分)※場所の希望不可、駐車場なし👤市内在住のグループ(単身可)各回15組(抽選)※当選者のみ郵送で通知💰1,000円/組(8本程度収穫)📅6月10日必着ではがきかFAX(📠955-5057) 〒住所・参加者全員の氏名(ふりがな)・年齢・電話番号・希望回(①～④)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「枝豆収穫体験in都岡」係👤北部農政事務所 ☎️948-2480📠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)🕒5月15日・6月5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)
・和泉多香子油絵ギャラリー
🕒5月18日(水)～28日(土)
・ブルガリア文化紹介展
🕒5月31日(火)～6月9日(木)
●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10日(金)～22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 📅5/16(月)

■アロマ講習会～手作りアロマオイルで癒しのご褒美を～

🕒6月7日・21日の火曜(全2回)10時～11時30分 📅18歳以上 先着15人💰1,800円📄筆記用具、ハンドタオル、新しいマスク📅5月17日9時30分から電話

■元気いっぱい親子体操
～親子いっしょにリフレッシュ～

🕒6月23日、7月7日の木曜(全2回)10時30分～11時30分 📅6か月以上の未就園児と保護者 先着10組💰500円(保険料含む)📄上履き(あれば)、飲み物、タオル、動きやすい服装📅5月27日9時30分から電話

西谷地区センター

〒240-0054 西谷3-15-1
☎️371-3794 📠370-3161 📅5/16(月)

■親子リトミック

🕒6月10日(金)10時～11時 📅幼児と保護者 先着10組💰300円📅5月20日10時から電話かHP

■自分磨き講座～リンパマッサージ～

🕒6月22日・29日の水曜(全2回)13時～14時 📅成人 先着8人💰600円📅6月1日10時から電話かHP

■親子ヨガ

🕒6月25日(土)10時～11時 📅乳児と保護者 先着6組💰300円📅6月4日10時から電話かHP

初音が丘地区センター

〒240-0031 藤塚町15-1
☎️352-3992 📠442-3559 📅5/16(月)

■スマイル写真館 🆓

🕒5月13日(金)10時30分～12時 📅未就学児と保護者📅直接会場へ

■子ども将棋教室 🆓

🕒5月31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

■ベビーマッサージ教室

🕒7月4日・11日の月曜(全2回)10時～11時15分 📅歩く前の乳幼児と保護者 先着8組💰1,000円📄バスタオル、新しいおむつ、赤ちゃん用の飲み物、ハンカチまたはタオル📅5月20日9時30分から窓口(電話は翌日から)

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 📅5/16(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。

🕒5月17日・24日・31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 🆓

🕒6月18日(土)11時～11時30分 📅2歳以上 先着15人📄紙芝居の実演見学📅5月13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

■懐かしのポピュラーソングコンサートⅫ 🆓

🕒6月5日(日)14時～15時30分 📅先着30人📄ポップスバンド「コーヒーカップス」による、1960・70年代のヒット曲を中心とした演奏📅5月15日から窓口・電話・FAX 〒住所・氏名・電話番号を明記

常盤台コミュニティハウス

〒240-0067 常盤台53-2
☎️348-8277 📠348-8288 📅5/23(月)

■初夏のフラワーアレンジメント

🕒5月31日(火)13時～15時 📅先着10人💰1,200円📄初夏の花のアレンジメント📄花ばさみ、持ち帰り用バッグ📅5月15日から窓口か電話

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



山本温室園

紹介した直売所の詳細や区内の直売所については▶

高さのあるオランダ式温室で太陽の光をたくさん浴びた房採りトマトを中心に、露地でもさまざまな野菜を栽培しています。特に、この時期のトマトは糖度が高く味が凝縮されているため、子どもにも大人気です。

5月の販売品目

トマト(大玉・中玉・ミニ)・ナス・春キャベツ・レタスなど



営業情報

所在地 仏向町457
日時 月・水・金・土曜 10時～17時
(12時～13時30分は除く)
※8～10月は休み
アクセス 市営バス「消防器具置き場前」バス停より徒歩3分



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。

桜ヶ丘コミュニティハウス

〒240-0015 岩崎町15-30
☎331-5368 ㊟331-8990 ㊟5/16(月)

■子育てサロン
地域でお友達をつくりましょう! ㊟
㊟6月2日(木)10時30分～11時30分
㊟未就園児と保護者 先着8組

■紙飛行機を飛ばそう! ㊟
㊟6月11日(土)10時30分～12時30分
㊟5歳以上 先着10人(小学2年生以下は要保護者同伴)

■スマホ勉強会 ㊟
基本操作はできるけど…日常の疑問をクリアしよう!
㊟6月12日・19日の日曜(全2回)10時30分～12時 ㊟先着10人

共通㊟5月17日9時30分から窓口
(電話は翌日から)

保土ヶ谷図書館

〒240-0006 星川1-2-1
☎333-1336 ㊟335-0421
㊟5/24(火)～26(木)

■定例おはなし会 ㊟
㊟①6月1日・②15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 ㊟①5月18日・②6月8日9時30分から窓口か電話

■親子おはなし会 ㊟
㊟6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 ㊟6月9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
✉toiawase@hodogaya-kokusai.com
㊟5/16(月)

■日本語教室 ㊟
㊟5月12日～6月10日の木曜夜・金曜午前・土曜午後 ㊟外国人 ㊟直接会場へ※金曜午前・土曜午後は要申込

■外国人母親交流会～ぴっころ～ ㊟
㊟6月14日・28日の火曜 10時30分～11時30分 ㊟外国人と日本人 各先着10組(うち日本人は5組まで) ㊟5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

岩間市民プラザ

〒240-0004 岩間町1-7-15
☎337-0011 ㊟337-2500 ㊟5/16(月)

■午前の音楽会 vol.134
㊟7月16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 ㊟5月22日からチケット発売

■邦楽いろはにほ～其の二十八
㊟8月6日(土)14時～ ㊟全席指定2,600円(当日3,000円) ㊟出演:米澤浩(尺八)、熊沢栄利子(二十絃箏)ほか、曲目:現代邦楽の名曲 ㊟6月6日からチケット発売

■シルクロードの旋律を奏でる㊟
「曹雪晶 二胡コンサート」
㊟8月7日(日)14時～ ㊟全席指定3,000円(当日3,300円) ㊟出演:曹雪晶(二胡)、蓮沼健介(ピアノ・シンセサイザー)、邵容(中国琵琶)、曲目:シルクロードにちなんだ曲 ㊟5月15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 ㊟5/16(月)

■チャレンジタイム ㊟
㊟5月18日(水)15時30分～15時45分 ㊟中学生以下 ㊟直接会場へ

■親子リトミック教室 ㊟
㊟5月30日(月)11時～11時40分 ㊟幼児と保護者 ㊟直接会場へ

■おはなし会 ㊟
㊟6月7日(火)11時～11時20分 ㊟幼児と保護者 ㊟直接会場へ

瀬戸ヶ谷スポーツ会館

〒240-0024 瀬戸ヶ谷町71
☎㊟ 712-2412 ㊟5/16(月)

■親子リトミック教室～音とリズム遊び～
五感の発育と集団での遊びを体験しよう。
㊟①5月23日・30日の月曜、②6月3日・10日の金曜(各全2回)10時～11時30分 ㊟1歳6か月以上の未就園児と保護者 各先着10組 ㊟500円 ㊟親同士の交流の場、親子のスキンシップを深める ㊟5月15日から窓口(電話は5月17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 ㊟5/16(月)

■親子のおはなし会 ㊟
㊟6月16日(木)11時～11時30分 ㊟2歳以下の乳幼児と保護者 先着5組 ㊟5月19日から窓口か電話

■押し花でアクセサリー
㊟6月25日(土)13時30分～15時 ㊟小学3～6年生と保護者 先着5組 ㊟1,200円/組 ㊟押し花を使ったバッグチャーム作り ㊟5月21日から窓口(費用持参)か13時から電話(1週間以内に手続き)

横浜市こども植物園

〒232-0066 南区六ツ川3-122
☎741-1015 ㊟742-7604 ㊟5/16(月)

■さつき盆栽展 ㊟
㊟5月20日(金)～23日(月)9時～16時30分※23日は15時まで ㊟さつき盆栽の開花を楽しむ展示(協力:横浜さつき愛好会) ㊟直接会場へ

■ヤマアジサイ展 ㊟
㊟5月27日(金)～6月5日(日)9時～16時30分 ㊟直接会場へ

■アジサイの花束とラッピング
㊟6月15日(水)14時～16時 ㊟成人 14人(抽選) ㊟2,500円 ㊟6月1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

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 ㊟5/26(木)

■速習パワーポイント ㊟
㊟6月11日(土)・12日(日)(全2回)10時～15時30分 ㊟女性 先着15人 ㊟11,000円

■再就職・転職のためのパソコン講座 ㊟
㊟6月15日(水)・16日(木)・17日(金)・20日(月)・21日(火)(全5回)10時～15時30分 ㊟女性 先着15人 ㊟22,000円 ㊟ワード・エクセルの基本操作

共通 ㊟5月17日から電話(☎862-4496、火・金・土の9時30分から)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

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

■あったかエコキャンプ
㊟7月3日(日)10時～15時30分 ㊟小学生 48人(抽選) ㊟3,500円 ㊟エコを意識した野外炊事・野外ゲーム・クラフト ㊟6月3日必着で往復はがきかHP 〒住所・氏名(ふりがな)・学年・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

■デジカメテクニックB
㊟7月2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 ㊟6月3日

■ファミリークッキング ピザB
自然の中で、ピザの生地作りから石窯で焼くまでを楽しみませんか。
㊟7月16日(土)10時～14時 ㊟8人以上の家族 9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 ㊟6月10日

共通 ㊟各締め切り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

中央図書館

〒220-0032 西区老松町1
☎262-0050 ㊟231-8299

■移動図書館 はまかぜ号 ㊟
㊟5月11日・25日、6月8日の水曜 15時10分～16時 ㊟狩場町第三公園(狩場町325-5) ㊟直接会場へ

約3,000冊の本を載せて
巡回し、本の貸出・返却・
予約を行います!



年間スケジュールや
詳細はこちら ▶

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

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 ※詳細はHPをご覧ください。

■絵本作家 **ほしなたくお** 保科琢音と12人のお父さん達～4thシーズン～ ¥0
☎5月21日(土)10時30分～11時30分 ㊟未就学児と保護者

■横浜子育てサポートシステム入会説明会 ¥0
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。
☎6月11日(土)・24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) 各先着7人 ㊟5月17日から
窓口か電話(☎333-3885)

■プレパパ・プレママDAY ¥0
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」に遊びに来ませんか？
☎6月25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
ちゃんと触れ合い遊びなど ㊟バスタオル ㊟6月1日9時30分から電話

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
女子シングルス テニス大会	6月5日(日) (5月20日必着)	清水ヶ丘公園 庭球場	3,000円/人	板垣 進哉 ☎338-7014 (20～22時)
ベテラン ミックスダブルス テニス大会	6月19日(日) (5月27日必着)	三ツ沢公園 庭球場	5,000円/組	
男子シングルス テニス大会	6月26日(日) (6月3日必着)	清水ヶ丘公園 庭球場	3,000円/人	
ソフトテニス大会 中学生の部(団体戦)	6月11日(土) (5月23日必着)	三ツ沢公園 庭球場	3,000円/団体	境木中学校 浜田 ☎822-8626
ソフトテニス大会 一般男女の部	6月19日(日) (6月6日必着)		2,000円/組	西村 泰 ☎801-1423

保土ヶ谷プール 〒240-0025 狩場町238-3
☎742-2003 fax 742-2005 休5/24(火)

■スタジオワンコイン教室 ※詳細はHPをご覧ください。
☎5月13日～31日の月・火・金曜※5月24日を除く ㊟成人 各先着10～15人 ¥500
円/回 ㊟姿勢改善やお腹周りの引き締めの体操など ㊟動きやすい服、室内シューズ
㊟直接会場へ

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5/16(月)

※詳細はHPをご覧ください。	
曜日	教室名
火	バドミントン経験者・ビギナー、火曜ヨガ
水	初めてのピラティス、ステップアップピラティス、ズンバ
木	はつらつ健康づくり、フラダンス、リフレッシュ・ボディケア、 ジュニアバドミントン基本・応用、テニス

㊟5月31日までに窓口かHP

清水ヶ丘公園屋内プール 〒232-0007 南区清水ヶ丘87-2
☎243-2131 fax 243-2206 休6/6(月)～8(水)

水泳初級教室参加者募集				
曜日	日程	時間	費用	対象・定員
火	6月14日～ 7月19日(全6回)	前半:9時30分～11時 後半:11時5分～12時35分	5,400円	18歳以上 各20人(抽選)
木	6月16日～ 7月21日(全6回)			

㊟前半:水慣れ～クロール・背泳ぎ、後半:平泳ぎ・バタフライ ㊟水着、水泳帽、ゴー
グル、タオル ㊟5月18日必着で窓口かはがき 〒住所・氏名・電話番号・教室名を明記

おやこ健康まつりに参加しよう! 無料

区役所と歯科医院、それぞれに参加できますので、ぜひ応募してください。
☎区役所健康づくり係 ☎334-6344 fax 333-6309

区役所	歯科医院
日時 6月9日(木)13時30分～、 14時15分～、15時～ 〈受付〉各15分前	日時 6月26日(日)10時～、 11時～、13時～、14時～、 15時～ 〈受付〉各15分前
会場 区役所本館3階	会場 松崎デンタルクリニック (榎太坂2丁目25-2)
内容 歯ブラシ・虫歯・歯周病・健康・ 食育についての講話、歯科 相談など	内容 歯科医師体験
対象 区内在住の未就学児と保護者 30組(抽選)	対象 区内在住の4～10歳の子ど もと保護者 各1組(抽選)
共通申込み 5月31日までに電話か 電子申請システム	参加者には歯ブラシ などをプレゼント!
▲区役所	▲歯科医院

“三次喫煙”を
知っていますか?

三次喫煙とは、たばこの火が消された後に残る化学物質を吸い込むことです。この化学物質は、喫煙者の髪や洋服、カーテンなどの布製品に付着し、特に乳幼児は部屋で過ごす時間が長いので、健康への影響が心配されます。

たばこを吸い終わった後の影響を考えて、この機会にぜひ禁煙しましょう!

区役所では無料禁煙相談をしています。詳細は「保存版 ほどがや保健だより」1ページ「食と生活の健康相談」をご確認ください。禁煙外来についてもお問合せください。

☎区役所健康づくり係 ☎334-6345 fax 333-6309

5月31日は **世界禁煙デー**!

三次喫煙について

喫煙に関する豆知識

たばこをやめたいと思ったら...

横浜市禁煙情報サイト「禁煙NOTE」

子どもと読もう 今月の1冊

☎保土ヶ谷図書館 ☎333-1336 fax 335-0421
やさしいはいきている そだててみよう やさいの きれはし
幼児～小学校低学年向け

りょうりのあとの すてちやう やさいを 水につけてみたよ。まいにち水をかえて、5日めに にんじんは、葉っぱが でたよ。じゃがいもは、葉っぱが出てから 土にうえると、どうなるかな? いろんな やさいから めがでるよ。ためしてみてね。

岩間 史朗/写真撮影 藤田 智/監修 ひさかたチャイルド
水はなるべく少なく、日当たりの良い明るい室内で、朝夕2回水替えを。写真を撮って、一緒に野菜の成長を楽しむのはいかがでしょうか?

すみれ通信 ～区民の情報広場～ ※区民が主催する活動を掲載

■行政書士無料相談会(書類作成など) ¥0
相続・遺言・贈与・成年後見など、ささいなことでも大丈夫です。気軽にお立ち寄りください。
☎5月28日(土)12時～15時 ㊟ほどがや地区センター ㊟事前に電話
☎江口弘 ☎324-1708

■歌のサークル会員募集
㊟①英語のポップス:第2・4水曜 10時～11時30分 ②シャンソン:第4月曜
10時30分～12時 ㊟①今井地区センター ②桜ヶ丘コミュニティハウス ㊟①
5人 ②3人 ㊟3か月あたり:①6,000円 ②5,000円 ※変更の可能性あり
㊟ ㊟出羽 ☎090-2440-7913 ㊟hizuha@joy.hi-ho.ne.jp