

ほどがや



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



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…」と思いませんか？ 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「身体活動のメツツ(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

▲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



28 kcal
消費

- 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



132 kcal
消費

- 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いわな坂 (岩井町) 歴



80 kcal
消費

- 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「坂道でくてく」
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！



QRコード

▲ダウンロードは
こちら

⑤狩場ふじみ坂 (狩場町) 景



56 kcal
消費

- 距離 約340m
- 天気が良い日は、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



238 kcal
消費

- 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

ほどがや花フェスタ 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

星川中央公園

区役所

帷子川

星川駅

ガーデンネックレス横浜
Garden Necklace YOKOHAMA 2022

© ITOON/GN



※公共交通機関をご利用ください。



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
- ✿ ほどがや区の歌合唱団
- ✿ ほどがや「区の歌」音頭 踊り
- ✿ ブルガリア音楽
ペコ アンジェリカ
- ✿ 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。



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)

無料

コーヒーカップ
いけばな教室

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
スタンプ食品、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
- ・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」の結果がまとめました!回答いただいた皆さん、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 陣ヶ下渓谷公園



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

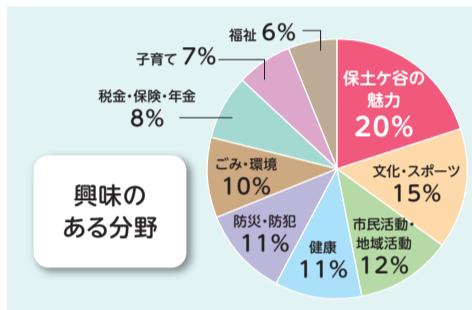
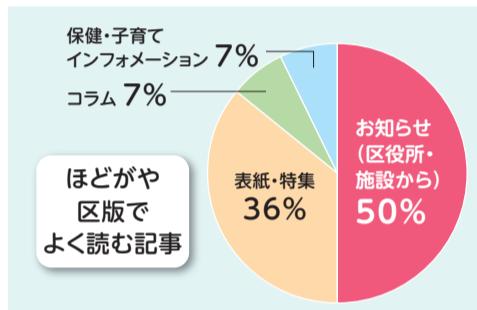
9位: 陣ヶ下渓谷ひろば公園

10位: 保土ヶ谷駅西口商店街



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



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、皆さん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。

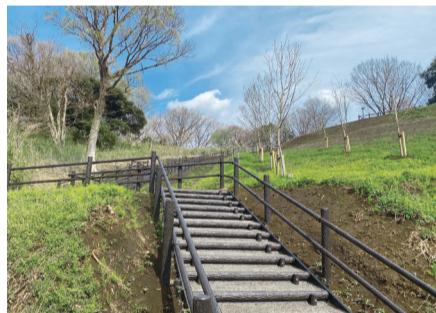


今井・境木市民の森がオープンしました!

問 環境創造局北部公園緑地事務所
☎ 353-1166 fax 352-3086



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



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50回

あなたの「好き」を市民活動に

ほどがやえかたり～べ 代表 しのざき けんいち 篠崎 順一さん



篠崎 順一さん

「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 順一さん。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、横浜ケーブルテレ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、お客様の反応が分からぬ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)

問 区役所生涯学習支援係
☎ 334-6307 fax 332-7409



ほどがや区民DAY開催!



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ウォ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

※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。

問 横浜FC ☎ 443-6592

区役所生涯学習支援係 ☎ 334-6308 fax 332-7409

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.



ほどがや区民DAY

検索



ほどがや防犯川柳コンクール 受賞作品発表

問 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「ほどが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 第一步／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 地域のみんなで 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／糸山 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 おかげ釣られず だまされず／佐々木 恒司 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



問 区役所環境衛生係

☎ 334-6363 fax 333-6309



「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。



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らないようにしましょう。
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

問 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

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す。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ax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

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 ¥0

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(営利目的・宗教・政治関係を除く) 40団体(抽選) 申6月10日必着ではがきかFAX(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 fax 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 fax 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) 申6月10日必着ではがきかFAX(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 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) 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 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)
・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
fax 333-0064 520-1650 休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 持筆記用具、ハンドタオル、新しいマスク 申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ヶ月以上の未就園児と保護者 先着10組 ¥500円(保険料含む) 持上履き(あれば)、飲み物、タオル、動きやすい服装 申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
fax 371-3794 370-3161 休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 申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 申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 申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
fax 352-3992 442-3559 休5/16(月)

スマイル写真館 ¥0

5月13日(金)10時30分～12時 未就学児と保護者 申直接会場へ

子ども将棋教室 ¥0

5月31日(火)15時30分～16時50分 小学3～6年生 先着12人 申直接会場へ

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 持バスタオル、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 申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
fax 713-6625 713-6695 休5/16(月)

パソコン相談会 ¥0

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 持パソコン 申直接会場へ

おはなし村 ¥0

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 申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
fax 371-7611 休火・金曜

懐かしのポピュラーソングコンサート XII ¥0

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 申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
fax 348-8277 348-8288 休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 申5月15日から窓口か電話

ほどがや農産物直売所ガイド

山本温室園

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



問い合わせ先 〒240-0003 天王町1-21
fax 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。

桜ヶ丘コミュニティハウス

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

■子育てサロン

地域でお友達をつくりましょう！￥0
④6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！￥0

④6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 ￥0

基本操作はできるけど…日常の疑問をクリアしよう！
④6月12日・19日の日曜(全2回)10時30分～12時 ￥0 先着10人

共通 ④5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1-1-2-1
☎333-1336 ☎335-0421
休5/24(火)～26(木)

■定例おはなし会 ￥0

④①6月1日・②15日の水曜 15時45分～16時15分 ￥0 一人で話を聞ける子ども各先着9組 絵本、紙芝居の読み聞かせなど ④①5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 ￥0

④6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 ④6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
✉toiwase@hodogaya-kokusai.com
休5/16(月)

■日本語教室 ￥0

④5月12日～6月10日の木曜夜・金曜午前・土曜午後 ￥0 外国人 ￥0 直接会場へ ￥0 金曜午前・土曜午後は要申込

■外国人母親交流会～ぴっころ～ ￥0

④6月14日・28日の火曜 10時30分～11時30分 ￥0 外国人と日本人 各先着10組(うち日本人は5組まで) ④5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 休5/16(月)

■午前の音楽会 vol.134

④7月16日(土)11時10分～ ￥0 全席指定1,200円 ￥0 出演:七澤清貴(バイオリン)ほか ④5月22日からチケット発売

■邦樂いろはにほ～其の二十八

④8月6日(土)14時～ ￥0 全席指定2,600円(当日3,000円) ￥0 出演:米澤浩(尺八)、熊沢栄利子(二十絃箏)ほか、曲目:現代邦樂の名曲 ④6月6日からチケット発売

■シルクロードの旋律を奏でる②

「曹雪晶 二胡コンサート」
④8月7日(日)14時～ ￥0 全席指定3,000円(当日3,300円) ￥0 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 ④5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 休5/16(月)

■チャレンジタイム ￥0

④5月18日(水)15時30分～15時45分 ￥0 中学生以下 ￥0 直接会場へ

■親子リトミック教室 ￥0

④5月30日(月)11時～11時40分 ￥0 幼児と保護者 ￥0 直接会場へ

■おはなし会 ￥0

④6月7日(火)11時～11時20分 ￥0 幼児と保護者 ￥0 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 休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。

④①5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 ￥0 1歳6ヶ月以上の未就園児と保護者 各先着10組 ￥0 親同士の交流の場、親子のスキンシップを深める ④5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 休5/16(月)

■親子のおはなし会 ￥0

④6月16日(木)11時～11時30分 ￥0 2歳以下の乳幼児と保護者 先着5組 ④5月19日から窓口か電話

■押し花でアクセサリー

④6月25日(土)13時30分～15時 ￥0 小学3～6年生と保護者 先着5組 ￥1,200円/組 ￥0 押し花を使ったバッグチャーム作り ④5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13-122
☎741-1015 ☎742-7604 休5/16(月)

■さつき盆栽展 ￥0

④5月20日(金)～23日(月)9時～16時30分 ￥0 23日は15時まで ￥0 さつき盆栽の開花を楽しむ展示(協力:横浜さつき愛好会) ④直接会場へ

■ヤマアジサイ展 ￥0

④5月27日(金)～6月5日(日)9時～16時30分 ￥0 直接会場へ

■アジサイの花束とラッピング

④6月15日(水)14時～16時 ￥0 成人 14人(抽選) ￥2,500円 ④6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 休5/26(木)

■速習パワーポイント ￥0

④6月11日(土)・12日(日)(全2回)10時～15時30分 ￥0 女性 先着15人 ￥11,000円

■再就職・転職のためのパソコン講座 ￥0

④6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 ￥0 女性 先着15人 ￥22,000円 ￥0 ワード・エクセルの基本操作

共通 ④5月17日から電話(☎862-4496、火・金・土の9時30分から) ￥0 かHP

※保育は2か月～未就学児、予約制(4日前まで)、有料 ￥0 子どもの部屋 ￥0 862-4750

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

④7月3日(日)10時～15時30分 ￥0 小学生 48人(抽選) ￥3,500円 ￥0 エコを意識した野外炊事・野外ゲーム・クラフト ④6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

④7月2日(土)9時30分～12時 ￥0 小学5年生以上 10人(抽選) ￥1,000円 ￥0 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 ④6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。
④7月16日(土)10時～14時 ￥0 8人以内の家族 9組(抽選) ￥0 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 ④6月10日

共通 ④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 ￥0

④5月11日・25日、6月8日の水曜 15時10分～16時 ￥0 狩場町第三公園(狩場町325-5) ④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
詳細はこちる▶



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 保科琢磨と12人のお父さん達～4thシーズン～

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

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 申5月17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、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 直着替え体験・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)
☎ 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	
ペテラン 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	板垣 進哉 ☎ 338-7014 (20～22時)
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 ☎ 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 ☎ 801-1423	西村 泰

保土ヶ谷プール

〒240-0025 狩場町238-3
☎ 742-2003 fax 742-2005 休 5/24(火)

※詳細はHPをご覧ください。

■スタジオワンコイン教室

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

平沼記念体育馆

〒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。

■定期教室(7・9月)

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

申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		18歳以上 各20人(抽選)
木	6月16日～ 7月21日(全6回)	後半:11時5分～12時35分	5,400円	

前半:水慣れ～クロール・背泳ぎ、後半:平泳ぎ・バタフライ 持水着、水泳帽、ゴーグル、タオル 申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

5月号には原則として5月11日～6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



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

日時 6月9日(木)13時30分～、
14時15分～、15時～
(受付)各15分前
会場 区役所本館3階
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
対象 区内在住の未就学児と保護者
30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!



“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ため、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



子どもと読もう 今月の1冊

固保土ヶ谷図書館 ☎ 333-1336 fax 335-0421

やさいはいきている そだててみよう やさいの きれはし

幼稚～小学校低学年向け

りょうりのあとに すてちゃう 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)

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 申事前に電話

間江口弘 ☎ 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 ③3か月あたり:①6,000円 ②5,000円 ※変更の可能性あり

申間出羽 ☎ 090-2440-7913 hizuhaha@joy.hi-ho.ne.jp

5月号には原則として5月11日～6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

保土ヶ谷区役所

検索

検索

検索

ツイッター

保土ヶ谷区役所

検索

区の人口 206,104 人

区の世帯数 99,649 世帯

(2022年4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