







## ほどがや区民まつり新規出店者募集

日 時	10月29日(土)9時30分～15時 ※小雨決行・荒天中止。
会 場	保土ヶ谷公園
定 員	20団体程度(抽選)
費 用	非営利団体:7,500円、営利団体:10,000円
申 込 み	8月24日必着で申請書類を窓口(区役所本館2階24番)・郵送・Eメール 〒240-0001 川辺町2-9 区役所地域活動係「区民まつり担当」 ※申請書類はホームページからダウンロードできます。 ※抽選結果は9月16日までに全員に連絡します。

問 ほどがや区民まつり実行委員会事務局

(区役所地域振興課内)

☎ 334-6302 fax 332-7409

✉ ho-matsuri@city.yokohama.jp



### 注意事項

同一人(団体)の複数申込は無効です。  
この他にもありますので、必ずホームページをご確認ください。



検索

▲詳細はこちら

当日は多くの人にぎわいます!



## 人が集まる企画とチラシのコツ学べます!

無料

保育あり

問 区役所生涯学習支援係

☎ 334-6308 fax 332-7409

✉ ho-manabi@city.yokohama.jp



講座を企画しても人が集まらない、そんな経験はありませんか?

参加者が多く集まる講座を「つくる」コツを学びます。

日 時	9月2日(金)13時30分～16時30分
会 場	保土ヶ谷公会堂 ※オンライン開催になる場合があります。
対象・定員	区内在住・在学・在勤 40人(抽選) ※保育(6か月以上4歳未満)は5人まで ※抽選結果は8月26日までに全員に連絡します。
講 師	NPO法人男女共同参画おおた 理事長 坂田 静香氏
申 込 み	8月22日必着ではがき・FAX・Eメール 〒住所・氏名(ふりがな)・年齢(保育を希望する場合は子どもの氏名・性別・年齢も)・電話番号・応募動機を明記 〒240-0001 川辺町2-9 区役所生涯学習支援係 ※Eメールの場合は件名に「チラシ」と入れてください。



▲詳細はこちら

坂田 静香 氏 プロフィール

集客力のある講座の企画やチラシ作成に定評があり、2006年から自治体やNPO法人など、全都道府県で講師を務めている。著書には「実例でよくわかる!人が集まるチラシの作り方」や「人が集まる!行列ができる!講座・イベントの作り方」がある。



## 血糖コントロールセミナー

無料

問 区役所健康づくり係

☎ 334-6344 fax 333-6309

糖尿病を上手にコントロールする方法を学びませんか?

日 時	10月7日(金)、11月11日(金)、12月14日(水)(全3回) 13時30分～15時30分
会 場	区役所本館3階会議室
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(HbA1c 5.6～6.9%) 先着20人

### 内 容

- 糖尿病についての医学的な話(糖尿病専門医)
- 健診結果の見方(保健師)
- 口腔ケアの話(歯科衛生士)
- 糖尿病の食事と適正量(栄養士)
- 運動(健康運動指導士)

### 持 ち 物

血液検査データ、お薬手帳(服薬中の人のみ)

### 申 込 み

9月9日までに電話かFAX 〒住所・氏名・生年月日・電話番号を明記

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53回

### 誰でも気軽に立ち寄れる お休み処を目指して

保土ヶ谷町自治会 会長 内藤 好夫 さん

問 区役所企画調整係

☎ 334-6228

fax 333-7945



「昔の縁側の日だまりのような雰囲気で、いろんな人たちが自然と集まって話ができる憩いの場所にしていきたい」と語るのは、保土ヶ谷町自治会会長の内藤好夫さん。「旧東海道保土ヶ谷宿お休み処」は、2019年10月から自治会の有志によって運営されています。

お休み処には、江戸時代に制作された古地図や保土ヶ谷宿を紹介する展示物・資料に加え、区内のさまざまな情報に関するリーフレットなども置かれています。菅笠、振り分け荷物、かっぱを身に付けての記念撮影や休憩できる畳スペースは、まちあるきで訪れた人や子どもたちに大好評だそうです。

また、スタッフの知識を深めるため、地元の講師を招いた保土ヶ谷宿の勉強会や小田原宿への見学会などにも積極的に取り組んでいます。最近は来訪する外国人も増えているため、簡単なあいさつができるようにと自主的に英会話教室も開催しています。スタッフからは「歴史に関心のあるご夫婦と本陣の話をしていたら3時間もたっていました。お休み処を通して、見知らぬ人と話す機会ができて楽しいです」という声が上がるそうです。

コロナ禍で休館している期間もありましたが、今はまちあるきで訪問する人が増えているお休み処。6月は約100人の人が訪れたそうです。「一度始めたら継続することが大事。スタッフ自身が楽しく活動を続けていくように、会長として声掛けや雰囲気づくりを意識して行なっていきたいです。また、今後に向けて、開館日を1日でも増やしたり、保土ヶ谷宿の歴史を分かりやすくまとめたパンフレットを作成できたらいいなと考えています」と、今の思いを力強く笑顔で語ってくれました。

のれん  
暖簾(ぬるひ)子どもたちも  
自然と集まれる居場所



## 食生活等改善推進員(ヘルスマイト)養成セミナー 受講生募集

問 区役所健康づくり係  
☎ 334-6346  
fax 333-6309

食を中心とした健康づくりのボランティアとして、地域で活躍している「ヘルスマイト」を養成するセミナー(全8回)です。年1回の募集ですので、この機会にぜひお申し込みください!



### 日 程

①10月14日(金)	2023年 ⑤1月13日(金)
②11月 4日(金)	⑥2月 3日(金)
③11月25日(金)	⑦2月17日(金)
④12月 9日(金)	⑧3月10日(金)

※補講あり

### 内 容

- ・食生活等改善推進員について
- ・健康づくりと食生活
- ・生活習慣病
- ・虫歯・歯周病予防
- ・調理実習
- ・運動など

小学校や区民まつりでも  
食育講座を行っています



区食生活等改善推進員会 会長 永井さん



▲電子申請  
システム

詳細はこちら▶ [保土ヶ谷区 ヘルスマイト](#) 検索



## 区の防災情報を受け取りましょう!

問 区役所庶務係  
☎ 334-6203 fax 334-6390

区では、避難場所の開設状況・避難情報・気象警報などをメールやFAXで配信しています。  
大雨に備えて、今のうちに登録しておきましょう。

### 対 象

区内在住または区内事業者

### 配信内容

- ・市内に発表された気象警報(大雨・洪水など)
- ・帷子川・今井川の水位上昇による避難情報
- ・「土砂災害警戒情報」の発表による  
「即時避難指示対象区域」への避難情報
- ・区内の避難指示・避難所開設などの情報

### 申込み

申請用紙を窓口・郵送または電子申請システム  
〒240-0001 川辺町2-9 区役所庶務係防災担当



申請用紙は区役所庶務係  
(本館2階20番)でも配布しています



▲申請用紙の  
ダウンロード



▲電子申請  
システム

●/● 12:00  
【緊急】保土ヶ谷区災害情報

▲▲▲@city.yokohama.jp  
宛先:保土ヶ谷 すみれ

詳細

保土ヶ谷 すみれ様

本日●時●分、大雨警報が発表されました。  
今後の雨量とがけ崩れや河川の状況に十分ご注意  
ください。  
以下のURLをクリックして受信確認してください。  
<http://www.hodogayabousai.jp/sur.cgi?num=830&mid=622&rand=449186>

保土ヶ谷区災害情報通知システム\*\*\*\*

横浜市保土ヶ谷区川辺町2-9

保土ヶ谷区役所 総務課

TEL: 045-334-6203 FAX 045-334-6390

\*\*\*\*保土ヶ谷区災害情報通知システム

配信されるメールのイメージ

## 健康・医療に関するひとことアドバイス

### 歯が溶けていく話



たかえす歯科医院 高江洲 慶

歯は酸によって溶けてしまうことを知っていますか。ジュース・炭酸飲料・スポーツドリンク・お酒などは酸性度が高く、歯の表面に長く触れることで歯を溶かし、「酸蝕」を引き起こします。また、果物や黒酢、酢の物なども酸蝕の原因となります。

表面のエナメル質が溶けてしまった歯は、白濁や丸みを帯びたり、陥没したりします。また、エナメル質の内部にある黄色の象牙質が透けて目立つようになります。象牙質自体の露出を招くこともあります。

酸蝕した歯は、もろく削れていき、知覚過敏などのトラブルを引き起こします。酸蝕を予防するために、飲食の後は口をゆすいだり、ブラッシングをしたりして、歯の健康を守りましょう。

暑い時期は飲料を口にする機会が多いですが、水やお茶などの酸性度が低く歯に優しい飲み物で水分補給をすることが望ましいです。

問 区役所健康づくり係 ☎ 334-6344 fax 333-6309

## 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

### 第20回保土ヶ谷区民写真展 出展募集

9月24日(土)～10月1日(土)10時～17時(最終日は14時まで) 岩間市民プラザ1部:テーマ「わがまち保土ヶ谷」A4・四つ切(一人2点まで)、2部:テーマ「自由課題」A4・四つ切(一人2点まで)、3部:テーマ「自由課題」2L(一人2点まで)※額装不要・区民写真展に未発表の作品であること 8月31日必着で①持参か②郵送(作品には募集要項裏面の出展票を貼付。募集要項は区役所や区内各地区センターなどで配布) ①区役所生涯学習支援係(本館2階23番窓口)、②〒240-0001 川辺町2-9 区役所生涯学習支援係 保土ヶ谷区民写真展実行委員会 大関 335-0168、区役所生涯学習支援係 334-6307 fax 332-7409



詳細はホームページ▶

### 若者のための専門相談

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実施しています。毎月第1・3木曜の午後 区役所本館相談ブース 各先着3組 随時電話(西部ユースプラザ 744-8344) 国学校連携・こども担当 334-6322 fax 333-6309

### 都岡地区恵みの里「稻刈り・脱穀体験教室」

稻刈り:9月24日(土)9時～、脱穀:10月8日(土)13時30分～※全2回、雨天時は日程変更 旭区矢指町の田んぼ(下川井ICのそば) 市内在住の家族・グループ(1人でも可) 20組(抽選)※当選者のみ郵送で通知 ￥5,000円/組(1組あたり玄米5キログラムをプレゼント) 9月9日必着ではがきかFAX 〒住所・参加者全員の氏名(ふりがな)・電話番号・年齢を明記 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「稻刈り・脱穀体験教室」係 fax 955-5057 北部農政事務所 948-2480 fax 948-2488

### 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～ 8月26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

### 横浜中部地区市民朝市

野菜・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) 8月21日、9月4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)  
～つながるってうれしいカモ～  
みんなで作った○○展  
8月27日(土)～9月7日(水)  
アーバンアートほどがや  
(JR保土ヶ谷駅ビル3階)  
・カラー魚拓  
8月19日(金)～31日(水)  
ほどがや街の学習応援隊 活動PR展  
9月2日(金)～14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 fax 520-1650 休8/15(月)

### フラワーアレンジメント教室

～敬老の日にハーバリウムを贈ろう～ 9月10日(土)10時～11時30分 小学4年生以上 先着15人 ￥1,300円(材料費含む) 花ばさみ(または工作ばさみ)、雑巾、ハンカチ、持ち帰る袋 8月20日9時30分から電話

### 秋の薬膳料理教室

～旬の食材で秋の身体に潤いを!～ 10月4日(火)10時～13時 18歳以上 先着15人 ￥1,300円(材料費含む) 持筆記用具、エプロン、三角巾、布巾 8月30日9時30分から電話

### 今井地区センター

〒240-0035 今井町412-8  
352-1183 fax 352-1196 休8/30(火)

### 「おもちゃの広場」を開催します

9月3日(土)10時30分～12時30分 未就学児と保護者 先着10組 おもちゃコンサルタントによるアドバイス 8月15日から窓口か電話



## ほどがや農産物直売所ガイド

### グリーンスポットさかうえ

「体に良い」をコンセプトに、定番野菜に加え、カルシウム・ベータカロテンが豊富なモロヘイヤやツルムラサキなど、栄養価の高い野菜も販売しています。新鮮で栄養豊富な夏野菜を食べて暑い夏を乗り切りましょう!



トマト・なす・かぼちゃ・万願寺唐辛子・

モロヘイヤなど

区役所地域力推進担当

334-6380 fax 333-7945

ここで紹介した直売所の詳細や区内の直売所については▶

### 営業情報

所在地 川島町883  
日 時 年中無休  
10時～  
(売り切れ次第終了)  
電話 371-1830  
アクセス 相鉄線「西谷」駅  
南口より徒歩15分



来月からは、区内で採れた野菜を使っている飲食店を紹介します!

## 西谷地区センター

〒240-0054 西谷3-15-1  
371-3794 fax 370-3161 休8/15(月)

### 私の一品～パッチワーク～

9月5日・12日・26日、10月3日の月曜(全4回)9時～11時30分 成人 先着10人 ￥1,200円 8月16日

### 親子で遊ぼう!～ミニ運動会～

9月9日(金)10時～11時30分 幼児と保護者 先着15組 ￥300円 8月19日

### 包丁の研ぎ方講座

9月25日(日)10時～11時45分 成人 先着8人 ￥300円 9月4日

共通 各開始日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 fax 442-3559 休8/15(月)

### スマイル写真館

8月12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

8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

### サロンコンサート

9月7日(水)14時～15時 先着20人 ￥200円 8月16日9時30分から窓口(電話は翌日から)

## 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

### コンサート「ヨコハマ・シルバースターズがやってくる!」

9月23日(祝・金)14時～15時 くぬぎ台小学校体育館 先着60人 大編成シニアバンドによる演奏(エリーゼのために・ゴッドファーザー愛のテーマなど) 8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 fax 348-8288 休8/22(月)

### ときわCafé+オレンジカフェ

8月26日(金)10時～13時 常盤台地域ケアプラザ ￥100円(コーヒー・紅茶やお菓子付き) コーヒーおかわり自由 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8/15(月)

### おはなし会

9月6日(火)11時～11時20分 幼児と保護者 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。

### 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8/15(月)

#### おはなし村

④9月17日(土)11時～11時30分 ④2歳以上 先着15人 紙芝居の実演見学  
申8月20日から窓口か電話

#### 高齢者向け住まいの探し方・選び方

④9月22日(木)15時～16時30分 ④先着25人 ④ついのすみかの選び方、コロナ禍における見学の留意点 ④飲み物、マスク 申8月17日から窓口か電話

#### 風呂敷ですてきにエコラッピング

④9月29日(木)10時～11時30分 ④20～50代 先着10人 ￥500円(風呂敷代含む)  
持500ミリリットルのペットボトル、ティッシュボックス 申8月24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 休8/15(月)

#### ポーセリアンアート(どんぶりor小皿)

④9月4日(日)10時30分～12時 ④先着10人 ￥900円

#### ナイトヨガ体験会

④9月14日・21日の水曜(全2回)19時～20時10分 ￥1,500円  
共通 申8月16日9時30分から窓口(電話は翌日から)

#### 第10回「みんなで安心!桜まつり」

④9月25日(日)9時30分～15時 ④サークル発表会や野菜の販売など(詳細は館内掲示やHP) ④直接会場へ※入れ替え制による人数調整あり

### 峰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

#### スマホの基本

～ガラケーから卒業するために～  
④9月15日・22日の木曜(全2回)13時30分～16時 ④先着10人 ￥500円 持スマートフォン 申8月17日9時から電話

### 狩場緑風荘

〒240-0025 狩場町295-2  
☎742-2311 ☎741-2216 休8/23(火)

#### 趣味の教室

④10月～2023年3月 午前:10時～12時、午後:13時～15時※詳細は要問合せ  
④市内在住の60歳以上(抽選) ￥受講料無料(教材費・保険料実費) ④スマホとパソコン入門、鉛筆スケッチ、どこでも体操、初めての水彩画、らくちんヨガ、楽しい算数・数楽、シニアエアロビクス、かながわ歴史あるき、もっと知ろう!日本語、初めての陶芸、トーンチャイム、日舞エクササイズ、五感で感じる英会話、基礎からのペン習字、簡単つるし飾り、水墨画、リフレッシュボディケア体操 申8月22日必着で窓口(はがき持参)か往復はがき 〒住所・氏名・年齢・性別・電話番号・希望教室名を明記

### 保土ヶ谷図書館

〒240-0006 星川1-2-1  
☎333-1336 ☎335-0421 休8/22(月)

#### 定例おはなし会

④①9月7日・②21日の水曜 15時45分～16時15分 ④一人で話を聞ける子ども 各先着9人 ④絵本、紙芝居の読み聞かせなど 申①8月31日、②9月14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8/22(月)、9/5(月)

#### 日本語教室

④9月1日～10日の木曜夜・金曜午前・土曜午後(8月は休み) ④外国人 ④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～

④9月13日・27日の火曜 10時30分～11時30分 ④外国人と日本人 各先着10組(うち日本人は5組まで) 申8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

#### 外国語講座 後期募集

④10月～2023年3月 ④オンライン、イコットハウスなど ④各8～15人(抽選) ￥22,000円～25,660円 ④英会話、中国語、ハングル、スペイン語 申9月7日までに窓口かHP※詳細はHPか問合せ

### ほどがや市民活動センター アワーズ

〒240-0006 星川1-2-1  
☎334-6306 ☎339-5120  
✉toiwase@hodogaya-ours.jp  
休8/15(月)

#### オンライン活動はじめ隊!

④9月17日(土)14時～15時 ④スマホの基本操作を学びたい人 先着8人 ④初級:撮影・保存、上級:加工・共有 ④スマートフォン 申8月17日から窓口・FAX・Eメール 氏名(ふりがな)・年齢・電話番号・Eメールアドレス・スマートフォンの機種・質問を明記

#### OURS GREEN DAY

#### モルック体験

④10月8日(土)13時30分～15時30分 ④小学生以上 先着20人(親子連れ可) ￥100円 ④モルック(木を投げて的に当てるフィンランド発祥のアウトドアスポーツ)体験

#### みどりのワークショップ

④10月8日(土)13時30分～15時30分 ④ガーデニングに関心のある人 先着5人 ￥500円 ④季節に合わせた、気軽に植物と触れ合えるワーク体験

共通 申9月8日から窓口・FAX・Eメール 氏名(ふりがな)・電話番号・Eメールアドレスを明記

### 岩間市民プラザ

〒240-0004 岩間町1-7-15  
☎337-0011 ☎337-2500  
休8/22(月)、9/5(月)

#### 陳臻(Chen-Zhen) 中国二胡リサイタル“路”

④11月6日(日)14時～ ￥全席指定3,000円(当日3,300円) ④出演:陳臻(二胡ほか)、諸井博子(ピアノ)ほか、曲目:路ほか 申8月24日からチケット発売

### 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8/15(月)

#### 日本舞踊エクササイズ

④9月9日・30日、10月14日・28日の金曜(全4回)13時～14時30分 ④成人先着8人 ￥1,000円 申8月17日9時から窓口(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1-3-122  
☎741-1015 ☎742-7604 休8/15(月)

#### 楽・楽家庭菜園～秋冬野菜

④9月4日(日)10時～12時 ④成人20人(抽選) ￥1,000円 申8月21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8/25(木)

#### 心とからだを整える産後のセルフケア カップル編

④9月10日(土)10時～11時30分 ④生後210日までの乳児と子育てカップル 先着9組 ￥1,700円 ④乳児と一緒に行うバランスボールを使ったエクササイズ 申8月16日9時から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

#### ほのぼのファミリーキャンプ秋

④10月15日(土)13時～16日(日)15時～ ④一泊二日 ④6人以内の家族 18組(抽選) ￥中学生以上:6,000円、小学生:5,500円、4歳～未就学児:4,000円、3歳以下:500円 ④自然遊び、フィールドゲーム、クラフト、野外炊事、夜の集い 申9月2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

### 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

#### もしもの体験キャンプ

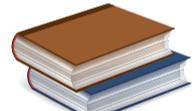
④9月23日(祝・金)10時～15時 ④家族 16組 ￥小学生以上:3,000円、4歳～未就学児:2,200円、3歳以下:200円 ④被害時を想定した野外炊事、水消火器訓練、地震体験、心肺蘇生法など 申8月28日必着で往復はがきかHP 〒住所・参加者全員の氏名(ふりがな)・年齢・学年・電話番号・事業名を明記

### 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

④8月24日、9月7日の水曜 15時10分～16時 ④荒天中止 ④狩場町第三公園(狩場町325-5) ④図書館にある約3,000冊の本を載せて巡回し、本の貸出・返却・予約を行う ④直接会場へ



**子どもと読もう**
**今月の1冊**

**保土ヶ谷図書館** ☎333-1336 ☎335-0421

**夏とおとうと**

**幼児～小学校低学年向け**

**あそびに いこうとしたら、おとうとのしゅんも つれて  
いけって おかあさんがいう。でも しゅんは、こうえんで  
あそびたいと ないたり、むしとりを ジャましたり。「はなれ  
てついてこいよ」といったら、もりのなかで いなくなつ  
ちゃった。しゅん!どこへいったんだ?**

**ふくだいわお/作 光村教育図書**  
 青い空、セミの声、夏の空気を感じられる絵の中に、誰でも思い当たるような兄弟の出来事が描かれています。

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

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

■エイズ・梅毒検査

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

予約 ☎334-6344

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)

○①8月18日(木)9時～、10時～、11時～ ②9月13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 ☎334-6344

○8月26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

■離乳食教室

予約 ☎334-6344

○8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  
■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



■歯つぴいいきいき1歳児

予約 ☎334-6347

○9月7日(水)9時45分～、10時45分～〈予約〉随時  
□区役所本館3階受付  
■2021年8～10月生まれ 各先着10人



## 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 (シニアダブルス)	9月4日(日) (8月22日必着)	三ツ沢公園庭球場	2,000円/ペア	西村 泰 ☎801-1423
男子ダブルス テニス	9月18日(日) (8月26日必着)	清水ヶ丘公園庭球場	5,000円/組 (20～22時)	板垣 進哉 ☎338-7014

## 保土ヶ谷スポーツセンター

〒240-0005 神戸町129-2  
☎336-4633 fax 336-4635

## 当日受付教室

教室名	日 時	対象・定員	費用
バスケットボールタイム	8月17日(水) 19時15分～20時45分	16歳以上 先着60人	610円
親子体操チエリー (※定期教室の体験参加)	8月19日・26日の金曜 9時45分～10時45分	2～3歳児(申込時)と保護者 先着各10組	700円
おはヨーガ	8月20日(土) 9時～10時	18歳以上 先着15人	610円

持飲み物、タオル、動きやすい服装など申直接会場へ

## 常盤公園弓道場

〒240-0067 常盤台42-1  
☎333-3735

## 弓道初心者講習

○9月9日～10月18日の火・金曜※9月23日・10月11日を除く(全10回)10時～12時  
□市内在住・在勤 先着30人  
■弓道の基本動作  
持ボタンがない服、木綿の靴下  
■8月15日から電話かFAX 〒住所・氏名・電話番号を明記

## 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 9/5(月)～7(水)

教室名	日 稲	時 間	対象・定員	費 用
カラダ シェイプ60	9月1日～29日の木曜(全5回)	10時45分～11時45分	18歳以上 先着30人	2,500円

持動きやすい服装、室内履き、タオル、飲み物申8月16日から窓口

8月号には原則として8月11日～9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

申問 こども家庭係 ☎334-6323 fax 333-6309

■乳幼児歯科相談

予約 ☎334-6297

○9月21日(水)9時30分～、10時～、10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	8月17日、9月7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	8月24日(水)、9月1日(木)	
3歳児	8月18日・25日、9月8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  
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 保科琢音と12人のお父さん達～4thシーズン～

○8月20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。  
○9月10日(土)・30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  
■8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?  
○9月24日(土)10時～12時  
■妊婦とパートナー 先着4組  
■着替え体験・沐浴体験など持バスタオル  
■9月1日9時30分から電話

## 保土ヶ谷プール

〒240-0025 狩場町238-3

☎742-2003 fax 742-2005

## ■第3期レッスン 2次申込み

日 程	対象・定員	費 用
9月1日(木)～10月31日(月) 火曜:全6回(9月27日、10月25日を除く)、 水曜:全8回、他:全9回	水泳:成人 先着10人、 小学生 先着15～25人、 幼児 先着10～20人 スタジオ:先着8人	成人 1,000円/回 小学生 900円/回 幼児 850円/回

持水泳:水着・水泳帽・ゴーグル・タオル、スタジオ:室内履き・タオル  
■8月17日から窓口

## 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 8/15(月)

※詳細はHPをご覧ください。

## ■定期教室(10-12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
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・テニス

■9月1日までに窓口・はがき・HP

## すみれ通信～区民の情報広場～

※区民が主催する  
活動を掲載

## ■サクラやさい農園 体験者募集

さまざまな野菜が成長中です!農産物の種まきから収穫までを体験してみませんか?  
○8月の水・木・日曜(全4回)9時～11時※日程の詳細は要問合せ□特区農園(峰沢町248)■10人申問飯田則子☎331-1862

## ■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。

○9月6日(火)～26日(月)(全6回)9時30分～12時30分※日程の詳細は要問合せ、修了者には活用講座有。■かるがも3階(川辺町5-11)■先着9人  
■2,000円申問ほどがやパソコン 大関雅夫☎090-4412-4078

## ■ほめ方しかり方練習講座

子どものほめ方・伝え方のポイントやロールプレイを通して学ぶ講座。

○9月7日・14日・21日・28日の水曜(全3回)10時～11時45分□権太坂コミュニティハウス  
おおむね3歳以上～未就学児と保護者 8組(抽選)※保育は生後4か月以上  
■1,000円(保育有:2,500円)■8月22日までに窓口・電話・Eメール 氏名・電話番号・保育の有無を明記■親と子のつどいの広場ママム(狩場町301-56-102)、  
■水・土・日曜、8/12(金)～16(火)☎070-3520-0606 yokohama@paopaonoki.org

8月号には原則として8月11日～9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

インスタグラム

ツイッター

</div