

# ほどがや

7月号  
No.309

特集1

夏本番!  
熱中症に気を付けよう ..... 6

特集2

空家の管理  
きちんとできていますか? ..... 7

ホームページから  
PDF版を見る  
ことができます



J1で戦う

## 横浜FCを スタジアムで応援しよう!



©YOKOHAMA FC



©YOKOHAMA FC



©YOKOHAMA FC



交通安全に関する取り組み

横浜FCは、区連合町内会長連絡会・区商店街連合会・区役所と協定を締結し、区の魅力向上のためにさまざまな地域活動をしています。



©1999 Y.F.SPORTS C.

1,000人をご招待・ご優待

## ほどがや区民DAY

### 横浜FC vs ヴィッセル神戸

- 日時** 8月6日(日)キックオフ:18時30分(開場:16時30分)
- 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(園)の人
- 席種** バックホームエンド指定席、ホームゴール裏指定席
- 料金** 高校生以下:無料、大人:1,500円
- 申込み** 7月15日から横浜FCホームページ



▲詳細・申込み

保土ヶ谷区ブースを出店



区内のお店のグルメも楽しめる♪



©2009 Y.F.SPORTS C.  
横浜FC  
オフィシャルクラブ  
マスコット「フリ丸」

チケット申込者は、  
抽選で体験イベントに  
参加できます

- ウォーミングアップ見学
  - フラッグベアラー
  - ハーフタイムピッチ周回
- ※当選者へ8月4日に連絡します。



フリ丸印のパン



フリ丸どら焼き

など



©YOKOHAMA FC

保土ヶ谷区ブースで500円以上購入すると  
ユニフォームなどが当たる  
抽選会に参加できます!

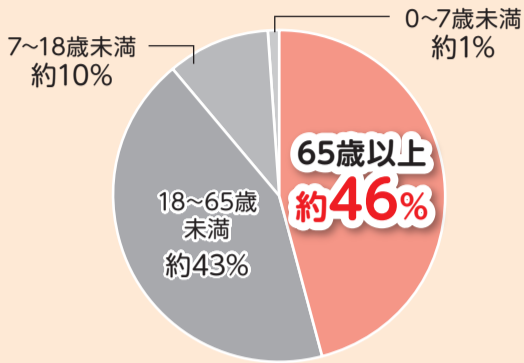


特集1

夏本番! /

# 熱中症に気を付けよう

## 熱中症で搬送された約半数が高齢者



〔横浜市救急統計〕より(2022年5~9月)

## ⚠️ 高齢者ほど注意が必要!

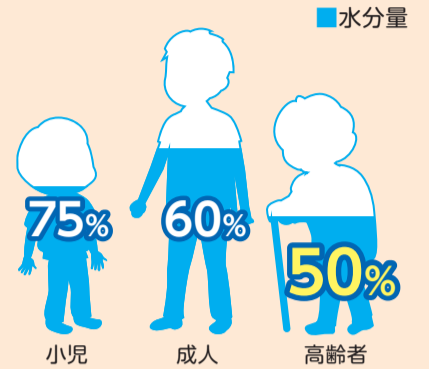
- 体内の水分が不足しがち
- 暑さに対する感覚・調整機能が低下

高齢者は重症化のリスクが高くなります。体が暑さに慣れていない梅雨明けは特に注意しましょう。



保土ヶ谷消防署 三角さん

## 体内の水分量



〔輸液・栄養ハンドブック〕より

## 熱中症予防のポイント

### 暑さを避ける

- 帽子や日傘を使用する
- 外出は午前中や夕方以降にする
- 涼しい室内や日陰で適切な休憩を取る



環境省 熱中症 検索

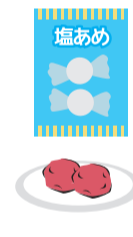
熱中症予防情報サイト (環境省ホームページ)

### こまめな水分補給

- 喉が渴いていなくても水分補給をする
- 1日あたり1.2リットル(コップ6杯分)を目安に取る
- 大量に汗をかいたときは、塩分補給も行う

1時間ごとにコップ1杯の水分補給

入浴前後や起床後にもしっかり補給



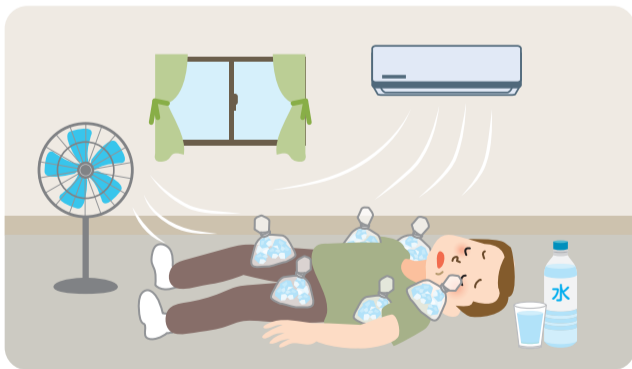
### 日頃からの体調管理

- 決まった時間に体温測定や健康チェックを行う
- 体調が悪い時は、無理せず自宅で静養する



もしものときに役立つ

## 応急処置を知っておきましょう



- 涼しい場所へ移動させ、衣服を緩め、安静に寝かせる
- 太い血管が通る首まわり・脇の下・太ももの付け根などを冷やす
- 飲めるようであれば水分をこまめに取らせる など

意識がない・けいれん・まっすぐ歩けないなどの症状があるときは…

すぐに救急車を呼びましょう!



### 救急車を呼ぶか迷ったら…

横浜市救急相談センター  
☎#7119 か 232-7119  
(365日、24時間)

横浜市救急受診ガイド 検索



救急車や救急病院は限られた医療資源です。日頃の体調管理や正しい知識を身に付け、救急車の適正な利用を心掛けましょう。

## 救命講習を行っています

心肺蘇生法やAEDの使用方法などを学ぶことができます。詳しくはお問合せください。

申込み 個人:横浜市防火防災協会ホームページ  
団体:保土ヶ谷消防署へ電話

横浜市防火防災協会



特集2

# 空家の管理

## きちんとできていますか？



### 空家の適切な管理が義務化されています

「空家の所有者などは、周辺の生活環境に悪影響を及ぼさないよう、空家を適切に管理しなければならない」と定められています。

(「横浜市空家等に係る適切な管理、措置等に関する条例」2021年8月1日施行)

所有者または管理者としての責任が問われる恐れがあります！

※損害賠償を請求される場合もあります。



## 想定されるケース

火災による  
隣の家の延焼



倒壊による  
隣の家の損壊



外壁材などの  
落下による傷害事故



その他、空家を管理不全な状態のまま放置すると、土地の固定資産税額などが高くなる場合があります。  
(「空家等対策の推進に関する特別措置法」に基づく行政からの勧告を受けると、住宅用地特例は解除されます)

## そうならないために… 空家を管理しましょう



区まちづくり  
調整担当係長 中台さん

月1回を目安に点検し、  
大雨・台風の前や地震があった  
後も必ず確認しましょう！

### ☑ 確認 (傾いたり、ひびが入ったりしていないか)

- アンテナ
- 屋根・外壁
- 窓・雨戸・雨どい
- バルコニー
- 塀・擁壁

### ☑ 管理

- 樹木の剪定、雑草抜き
- 郵便受けの整理
- 室内の換気
- 水道・火元の確認
- 玄関・窓・門の施錠

＼お困りの人は、まず相談してみましょう！／

空家の総合案内窓口 **無料**



横浜市住宅供給公社 ☎ 451-7762

所在地 神奈川区栄町8-1

ヨコハマポートサイドビル4階

営業時間 10時～17時

(土日祝・12月29日～2024年1月3日を除く)

その他、空家・空地に関する専門相談員の派遣や補助金などの支援制度があります

横浜市 空家対策

検索





## ほ도가や区民まつり 新規出店者募集

問 ほ도가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 ☎332-7409  
✉ho-matsuri@city.yokohama.jp

- 日時** 10月28日(土)9時30分～15時  
※小雨決行・荒天中止。
- 会場** 県立保土ヶ谷公園
- 定員** 若干団体程度(抽選)
- 費用** 非営利団体:10,000円、営利団体:15,000円
- 申込み** 7月28日必着で申請書類を郵送かEメール  
※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8月31日までに通知します。



### 注意事項

- 同一人(団体)の複数申込は無効です。
- その他にも条件がありますので、必ずホームページをご確認の上、お申込みください。

ほ도가や区民まつり



## 電気の使い方を見直しましょう!

問 区役所企画調整係  
☎334-6227 ☎333-7945

家庭から排出される二酸化炭素(CO<sub>2</sub>)のうち、約7割が電力によるものです。  
電気の使用を見直すことは、環境にも家計にもやさしい行動につながります。できることから実践していきましょう!

### 家庭でできる節電のヒント

**衣類乾燥機は  
自然乾燥後の補助として使用する**

CO<sub>2</sub>削減量/年  
約**192.6kg**

節約額/年  
約**12,230円**

**冷蔵庫の温度設定を  
「強」から「中」にする(周囲温度22℃)**

CO<sub>2</sub>削減量/年  
約**30.1kg**

節約額/年  
約**1,910円**

**テレビを見る時間を  
1日1時間短縮する(32V型)**

CO<sub>2</sub>削減量/年  
約**8.2kg**

節約額/年  
約**520円**

出典:経済産業省「省エネポータルサイト 家庭でできる省エネ」

一人ひとりの輝きが、元気な地域をつくります!

## ほ도가や **地域ガレポート** 第59回

### 地域の皆さんと一緒に 安全安心を実感できる保土ヶ谷区に

かわなべ ゆうじ  
保土ヶ谷警察署 署長 河鍋 勇二さん

問 区役所地域活動係  
☎334-6302  
☎332-7409



河鍋 勇二さん

「刑事だった父の姿を見て、悪い人を捕まえる仕事に魅力を感じました」と警察官になったきっかけを語るのは、3月に保土ヶ谷警察署長に就任した河鍋勇二さん。署長就任前には、機動捜査隊や捜査第一課を経験し、警察庁広域重要指定事件\*などの犯罪捜査に多く携わってきました。

「保土ヶ谷区の交通事故は二輪車の事故が4割を占めていることが特徴です。また、交通事故による死亡者数は県内で上位に入っています」と区内の傾向について話す河鍋さん。警察署では、交通安全キャンペーンで、交通ルールの遵守やヘルメットの着用に関する啓発を行うなど、交通事故の抑止に努めています。

また、夏の行楽期は長期間の不在を狙った空き巣による被害が増える傾向にあります。「家の戸締りを徹底していても侵入されることがあるので、万が一に備え、必要以上の金品を家に置かないようにするなど、いつも以上に危機管理の意識を持ってほしいです」と力強く話します。

近年は、DVなどの人身トラブルや特殊詐欺被害も増えており、警察署では電話相談窓口を設け、被害を予防するための対策を行っています。また、相談しやすい警察署を目指し、積極的なコミュニケーションを図り活気のある職場作りにも取り組んでいます。「保土ヶ谷区をより安全安心な住みやすい街にするためには、地域の皆さんの力も必要です。商店街での啓発キャンペーンや合同パトロールなどを通じ、地域の皆さんとのつながりを深めていきたいです」と今後の思いを熱く語ってくれました。

※他の都道府県警察と協力して捜査することを指定された事件

保土ヶ谷署  
マスコット  
キャラクター  
「ほどぴよん」



商店街での啓発キャンペーン



## マイナンバーカード申請相談会を実施します!

無料 申込不要

問 横浜市マイナンバーカード専用ダイヤル  
☎0120-321-590 fax 350-8484  
(IP電話から ☎550-5454)

マイナンバーカードの申請・受取手続に関する相談会を実施します。  
カードを申請する人は、無料で顔写真を撮影します。当日は、カードの安全性や活用方法などを伝えるミニ講座も開催します。(15分程度)

会場	日程
今井地区センター(今井町412-8)	7月16日(日)・17日(祝・月)
西谷地区センター(西谷3-15-1)	7月23日(日)・24日(月)
ほ도가や地区センター(天王町1-21)	
初音が丘地区センター(藤塚町15-1)	7月28日(金)・29日(土)

**受付時間** 10時～18時※日曜・祝日は10時～16時  
**持ち物** 二次元コード付きの申請書またはマイナンバーがわかるもの(マイナンバーカードの申請を希望する人のみ)

横浜市 マイナンバー 相談会 [検索](#)



## 保土ヶ谷消防団と一緒に活動しませんか?

問 保土ヶ谷消防署消防団係  
☎ fax 342-0119

自分の家庭を自分で守る「自助」、みんなで助け合う「共助」、公的機関による支援「公助」、これらの架け橋となるのが消防団です。保土ヶ谷消防団は、「災害対応力に優れ区民から愛されるカッコイイ消防団」をスローガンに掲げ、活動しています。

### 活動内容

**災害時** 消火・救助活動、巡回警戒、避難誘導など  
**平常時** 各種訓練(放水・救助技術・救命)、消防署との連携訓練、防災指導など

### 消防団員になるには?

- 特別な資格は不要
- 満18～69歳の健康な人
- 区内在住・在勤・在学



第四分団 秋山さん

団員の9割が仕事などをしながら活躍しています!

### 待遇や補償は?

- 非常勤特別職の公務員
- 年額報酬のほか、災害・訓練への出勤時も報酬の支給あり
- 退職報償金の支給や活動中に負傷した場合などの補償制度あり

地域を守るためにあなたの力が  
必要だワン!

保土ヶ谷消防団  
マスコットキャラクター  
「ホドック」



▲詳細



震災を想定した消火訓練



応急手当指導員による救命講習

## きらり☆シニア通信 第46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、活動を紹介しています。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?(5月末現在の認定は105団体)

活動はホームページから  
見ることができます。

きらりシニア塾 [検索](#)



### 「きらり☆シニア塾」認定団体

#### No.103 ふれあいかまや

手芸で物作りをしたり、わがまち保土ヶ谷体操や口腔ケア体操をしています。「みんなで学び、みんなで楽しく集う」をモットーに楽しんでいます。



**日時** 第4水曜 13時～15時  
**会場** 鎌谷町自治会館  
**対象** 町内、近隣の人  
**会費** 500円/年

#### No.104 男声合唱団満天星

国内外の民謡や歌謡曲などを明るくおらかに歌っています。毎月最後の練習は公開しています。7月は27日(木)、岩間市民プラザで行います。



**日時** 木曜(月2回) 9時30分～12時  
**会場** 岩間市民プラザ ほか  
**対象** 歌うことが好きな人、大きな声が出せる人  
**会費** 4,000円/月

※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

## 区役所から

### 高次脳機能障害 講演会 ㊦

🕒8月23日(水)14時～15時30分 📍保土ヶ谷公会堂 先着50人 ※区内在住・在勤優先 📄高次脳機能障害の症状と対応のポイント、講師:青山 昌子氏(ソーシャルワーカー) 📅7月18日から電話・FAX・電子申請システム 〒住所・氏名・電話番号・講演会名を明記

👤高齢者支援担当  
☎️334-6328  
📠331-6550



電子申請システム▶

### 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～

🕒7月28日(金)9時30分～(売り切れ次第終了) 📍区役所前広場 申直接会場へ(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

野菜などを即売します。(主催:横浜中部地区市民朝市出店者会)

🕒7月16日・23日・30日、8月6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 申直接会場へ ※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

📍地域活動係 ☎️334-6303

- 区民ギャラリー(区役所本館1階ロビー)・横浜FC展
- 🕒7月19日(水)～8月3日(木)・ヨコハマ3R夢 啓発展
- 🕒8月5日(土)～13日(日) ●アーバンアートほどがや(JR保土ヶ谷駅ビル3階)・好友会風景写真展
- 🕒7月12日(水)～20日(木)・食品ロスの取組展
- 🕒8月5日(土)～13日(日)

## 施設から

### 西谷地区センター

〒240-0054 西谷3-15-1  
☎️371-3794 📠370-3161 休7/18(火)

### 夏休み西谷こどもデー

🕒7月31日(月)9時～12時 📍小学生以下(未就学児は要保護者同伴) ¥300円 📍室内履き 申直接会場へ

### 親子リトミック教室

🕒8月28日(月)10時～11時 📍幼児と保護者 先着15組 ¥300円 申8月7日10時から電話かHP

### 今井地区センター

〒240-0035 今井町412-8  
☎️352-1183 📠352-1196 休7/25(火)

### 親子リトミック教室

🕒8月1日(火)10時～11時 📍幼児と保護者 先着20人 ¥300円

### 英語で親子おはなし会

🕒8月11日(祝・金)10時～11時 📍幼児と保護者 先着20人 ¥300円 📄英語の絵本・紙芝居の読み聞かせ

共通 申7月15日から窓口か電話

### 初音が丘地区センター

〒240-0031 藤塚町15-1  
☎️352-3992 📠442-3559 休7/18(火)

### スマイル写真館 ㊦

🕒7月14日(金)10時30分～12時 📍未就学児と保護者 申直接会場へ

### レコードCafe初音

🕒7月21日(金)14時～16時 📍成人 先着32人 ¥200円(飲み物・お菓子付き) 申直接会場へ

### 常盤台コミュニティハウス

〒240-0067 常盤台53-2  
☎️348-8277 📠348-8288 休7/24(月)

### 子育てサロンバームクーヘン「プレイルームおもちゃ遊び」 ㊦

🕒7月13日(木)10時～11時30分 📍未就園児 申直接会場へ

### 夏休み工作教室

🕒7月29日(土)10時～12時 📍小学生 先着20人 ¥牛乳パック工作:100円、スノードーム作り:300円 申7月15日から窓口か電話

### 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7/18(火)

### パソコン・スマホ相談会 ㊦

🕒7月11日・25日の火曜 13時30分～16時 📍パソコン・スマートフォン 申直接会場へ

### おはなし村 ㊦

🕒8月19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7月15日から窓口か電話

### 音楽に合わせてリズムをとろう ㊦

🕒8月25日(金)13時30分～15時 📍60歳以上 先着20人 📍上履き・飲み物 申7月19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7/18(火)

### 夏休み手芸教室「自分だけの手作りティッシュケース」

🕒8月8日(火)10時30分～12時 📍先着8人(小学3年生以下は要保護者同伴) ¥500円

### 木工教室「カトラリーBOXを作ろう!」

🕒8月22日(火)10時30分～12時 📍先着8人(小学3年生以下は要保護者同伴) ¥500円

### 子育てサロン第2期 地域でお友達をつくりましょう! ㊦

🕒8月24日、9月28日、10月26日の木曜(全3回)10時30分～11時30分 📍未就園児と保護者 先着8組

共通 申7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

### ハワイアンサマーコンサート ㊦

🕒8月6日(日)14時～15時30分 📍先着40人 📄ハワイアンバンド「カプア・アイランダース」の演奏、「カプアファミリー」によるフラダンス 申7月15日から窓口・電話・FAX 〒住所・氏名・電話番号を明記

### 今井地域ケアプラザ

〒240-0035 今井町412-8  
☎️351-8812 📠351-8814 休7/25(火)

### はじめてみよう!「ダンスで脳トレ」

🕒8月9日(水)10時～11時 📍成人 先着20人 ¥300円 📍室内用運動靴 申7月27日10時から電話

## 食べに行こう! ほどがや野菜

📍区役所地域力推進担当 ☎️334-6380 📠333-7945 紹介したお店の詳細▶





### バニヤンツリーベーカリー パン

上星川駅に程近い、地域で愛されるパン屋さん。「たまねぎのピッツァ」は、看板商品の塩パンと同じ生地を使い、塩・オリーブオイル・ブラックペッパーで炒めた、ほどがや産たまねぎの甘みとシャキシャキ感を味わえる一品。自家製ハニーマスタードマヨネーズがたまねぎの甘みを一層引き立てます。


#### ほどがや産野菜を使ったメニュー

**たまねぎのピッツァ** 提供時期 7月～  
350円(税込) ※収穫状況により変更あり

#### 営業情報

**所在地** 上星川3-2-24 1F  
**日時** 火～土曜(日・月曜定休) 10時～18時30分  
**電話** 459-5791  
**アクセス** 相鉄線「上星川」駅より徒歩2分



### 保土ヶ谷図書館

〒240-0006 星川1-2-1  
☎333-1336 ㊟335-0421 休 7/18(火)

■夏休みおはなし会 ㊟  
㊟①7月26日、②8月2日・③16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 ㊟①7月19日・②26  
日、③8月9日9時30分から窓口か電話

■図書館deYES～せっけん作り～ ㊟  
㊟8月4日(金)10時～11時30分 ㊟小学  
4～6年生 先着12人 ㊟7月20日9時  
30分から窓口か電話

■図書館の仕事体験 ㊟  
㊟8月9日(水)・10日(木)9時～12時 ㊟  
中学1年生～高校3年生 各日先着4人  
㊟本棚の整理、予約された本の準備など  
㊟7月21日9時30分から窓口か電話

■親子おはなし会 ㊟  
㊟8月17日(木)10時30分～11時 ㊟2  
歳以下の乳幼児と保護者 先着10組 ㊟  
わらべ歌、絵本の読み聞かせなど ㊟8月  
10日9時30分から電話か窓口

### 岩間市民プラザ

〒240-0004 岩間町1-7-15  
☎337-0011 ㊟337-2500 休 8/7(月)

■午前の音楽会vol.141  
㊟9月16日(土)午前11時10分～ ㊟全  
席指定1,200円 ㊟出演:七澤清貴(バイ  
オリン)、曲目:日本のメロディーほか ㊟  
7月16日からチケット発売

### 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  
✉toiawase@hodogaya-kokusai.com  
休 8/7(月)

■日本語教室 ㊟  
㊟7月13日～22日の木曜夜・金曜午前・  
土曜午後(7月21日を除く) ㊟外国人 ㊟  
直接会場へ ※金曜午前・土曜午後是要  
申込

■ハローギャザリング ㊟  
㊟7月15日(土)15時～16時30分 ㊟岩  
間市民プラザ ㊟外国人・日本人 ㊟テ  
マ:夏祭り ㊟事前にEメール 氏名を明記

### 瀬戸ヶ谷スポーツ会館

〒240-0024 瀬戸ヶ谷町71  
☎㊟ 712-2412 休 7/18(火)

■小学生卓球DAY ㊟  
㊟7月22日(土)10時～15時 ㊟小学生  
(親子可) ㊟上履き ㊟直接会場へ

■小学生お楽しみ工作  
「液体万華鏡を作ろう!」  
㊟7月22日(土)10時～15時 ㊟小学生  
㊟500円 ㊟直接会場へ

■跳び箱・鉄棒特訓体育教室  
㊟8月5日(土)10時～11時30分 ㊟小学  
生 先着30人 ㊟200円 ㊟上履き ㊟7月  
15日から窓口(電話は翌日から)

### 横浜市子ども植物園

〒232-0066 南区六ツ川3-122  
☎741-1015 ㊟742-7604 休 7/18(火)

■昆虫と植物展 ㊟  
㊟7月22日(土)～8月20日(日)9時～  
16時30分 ㊟直接会場へ

■食虫植物の不思議  
㊟8月11日(祝・金)10時～12時 ㊟小  
中学生(小学生は要保護者同伴) 10人  
(抽選) ㊟1,000円 ㊟7月21日必着

■初心者向けボタニカルアート体験教室  
㊟9月13日～2024年3月13日の第2  
水曜(全7回)10時～12時 ※2024年  
3月13日は14時～16時 ㊟成人 12人  
(抽選) ㊟8,000円 ㊟8月3日必着

共通 ㊟各締切日必着で窓口・はがき・  
FAX・HP 〒住所・氏名(ふりがな、保護  
者氏名も)・学年(食虫植物の不思議の  
み)・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 7/18(火)

■トイカプセルで風鈴作り  
㊟7月29日(土)10時～11時30分 ㊟小  
学生 先着6人 ㊟100円(当日持参) ㊟7  
月15日から窓口か電話

■夏の夜のおはなし会 ㊟  
㊟8月19日(土)18時～18時45分 ㊟平  
沼集会所(西区西平沼町5-70) ㊟幼児  
～小学生と保護者 先着10組 ㊟7月21  
日から窓口か電話

### 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

■おひさまクラブII  
㊟9月6日～10月18日の水曜(全7回)  
14時～16時 ㊟4歳以上の未就学児と  
保護者 20組(抽選) ㊟7,700円(追加  
中学生以上:3,800円、4歳～小学生:  
2,900円、3歳以下:300円) ㊟野遊び・  
自然遊び・おやつ作り ㊟7月28日

■ファミリークッキングピザB  
㊟9月9日(土)10時～14時 ㊟8人以内  
の家族 10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 ㊟石  
窯焼きのピザ作り ㊟8月4日

■ファミリークッキングバーベキューC・D  
㊟C:9月17日(日)・D:18日(祝・月)10  
時～14時 ㊟8人以内の家族 各12組  
(抽選) ㊟中学生以上:2,700円、小学生:  
2,200円、4歳～未就学児:1,200円、3  
歳以下:100円 ㊟8月4日

共通 ㊟各締切日消印有効で往復はが  
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(ファミリークッキングバーベ  
キューは希望日も)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 7/27(木)

■女の子のための理科実験教室 ㊟ ㊟  
㊟8月17日(木)13時～15時30分 ㊟中  
外ライフサイエンスパーク横浜 ㊟小学  
4～6年生の女子 先着18人 ㊟イカの解剖  
㊟7月18日からHP、保育は1歳6か月  
～未就学児

■パパと赤ちゃんのセルフケア ㊟  
㊟9月2日(土)10時～11時30分 ㊟生  
後210日までの赤ちゃんパパ 先着  
10組 ㊟1,500円 ㊟赤ちゃんと一緒に  
楽しめるエクササイズ ㊟8月1日から  
HP、保育は2か月～未就学児

※保育は予約制(4日前まで)、有料 ㊟  
子どもの部屋 ㊟862-4750

### 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 ㊟  
㊟7月19日、8月2日の水曜 15時10分  
～16時 ※荒天中止 ㊟狩場町第三公園  
(狩場町325-5) ㊟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 ㊟直接会場へ

## 子どもと読もう 今月の1冊

問 保土ヶ谷図書館 ☎333-1336 ㊟335-0421

### ゆかいなかえる 幼児向け

ぜりーのような 4つのたまごから おたまじゃくしが うま  
れたよ。あしがはえて かえるになった。かたつむりを か  
くして あそぶ。こわいさぎや かめがきても、さつかく  
れるから だいじょうぶ。よるになったら うたをうたう。  
ゆかいなかえるの なつの くらし。

ジュリエット・ケペシュ/文・絵 いしいももこ/訳 福音館書店  
白と青と緑。涼しげな色合いの絵本です。カエルといっしょに夏を満喫してください。

## すみれ通信 ～区民の情報広場～

※区民が主催する活動を掲載

■かるがもキッズ養成講座 受講生募集  
保育や親子遊びなど子育て支援に興味のある人、一緒に活動しませんか。  
㊟9月11日、10月16日、11月13日、12月4日・11日の月曜(全5回)10時～12時  
㊟複合施設「かるがも」(川辺町5-11)、西谷地区センター ㊟先着20人 ㊟500円  
㊟7月18日から電話かEメール 〒住所・氏名(ふりがな)・電話番号を明記 ㊟鈴木  
☎080-6800-5170 ✉hodogaya.karugamokids2023@gmail.com



横浜FCの応援に  
スタジアムへ行こう!

8月の  
ホームゲーム  
(ニッパツ三ツ沢  
球技場)

## ほどがや区民DAY

8月 6日(日) VS ヴィッセル神戸





©2009 Y.F.SPORTS C.

## 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 ☎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도가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☎ ☎334-6347

☎8月22日(火)〈受付〉9時30分〜10時〈予約〉7月18日から☎区役所本館3階☎65歳以上で過去1年間、胸部エックス線検査を受けていない人 先着15人☎胸部エックス線撮影

■エイズ・梅毒検査 予☎ 匿名での検査 ☎334-6347

※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

■食と生活の健康相談 予☎ ☎334-6344

☎①7月27日(木)9時〜、10時〜、11時〜 ②8月8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☎ ☎334-6344

☎7月28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 予☎ ☎334-6344

☎7月28日(金)13時30分〜15時☎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 先着20組  
☎離乳食の話、調理実演、試食、個別相談  
☎母子健康手帳・試食用スプーン(親子とも)・タオル



■歯っぴい いきいき1歳児 予☎ ☎334-6347

☎8月9日(水)9時45分〜、10時45分〜〈予約〉随時  
☎区役所本館3階受付  
☎2022年7月〜9月生まれ 各回先着10人  
☎歯ブラシ(親子とも)・母子健康手帳



申問 子育て家庭係 ☎334-6323 ☎333-6309

■乳幼児歯科相談 予☎ ☎334-6297

☎7月19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	7月19日、8月9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	7月26日(水)、8月3日(木)	
3歳児	7月13日・27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、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 ☎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〜シーズン5〜 ☎

☎7月15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・研修会 ☎

①入会説明会

☎8月5日(土)・25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8人☎7月15日から窓口か電話(☎333-3885)

②子どもを預かってみたい人向けの研修会 ☎

☎9月15日(金)10時〜13時20分・21日(木)10時〜15時30分・22日(金)10時〜15時15分(全3回)☎保土ヶ谷公会堂☎子ども(生後57日〜小学6年生)を預かってみたい人(市内在住の成人で健康な人)で①の説明会に参加した人 先着25人☎申問7月15日から窓口か電話(☎333-3885)、保育は1歳6か月以上 先着5人

### 地域子育て支援拠点 こっころサテライトからのお知らせ

〒240-0004 岩間町1-7-15 岩間市民プラザ1階 ☎459-9140 ☎459-9150  
☎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。

■サテライト 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?

☎8月12日(土)13時30分〜15時☎初産で妊娠16週から32週までの妊婦とパートナー 先着6組☎沐浴体験・妊婦体験☎子育てガイドブック・バスタオル☎7月15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
ソフトテニス大会 シニアの部	8月5日(土) (7月17日必着)	三ツ沢公園 庭球場	2,000円/ペア	西村 泰 ☎801-1423
バドミントン大会 混合ダブルス個人戦	8月20日(日) (8月11日必着)	保土ヶ谷 スポーツセンター	2,800円/ペア	泰良 利治 ☎715-0332
卓球大会 ペアチーム	9月3日(日) (8月14日必着)		2,000円/ペア	石田 昌子 ☎332-3646

### 保土ヶ谷スポーツセンター

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

■当日受付教室

※詳細はHPをご覧ください。

教室名	日時	対象・定員(先着)	費用
ズンバ®	7月11日・18日・25日、8月1日・8日の火曜 11時25分〜12時10分	中学生以上 各48人	650円 /回
フットサルタイム (深夜)	7月11日・18日・25日、8月8日の火曜 21時15分〜22時45分	16歳以上でゲームが できる人 各20人	
夜のリセット ピラティス	7月14日・21日・28日、8月4日の金曜 21時10分〜22時	各40人	
カーディオ キックボクシング	7月15日・22日・29日、8月5日の土曜 19時40分〜20時40分	中学生以上 各40人	

☎飲み物・タオル・動きやすい服装など☎直接会場へ

### 清水ヶ丘公園

〒232-0007 南区清水ヶ丘87-2  
☎☎243-4447 ☎243-4497 ☎8/7(月)

■子どもバドミントン 夏の体験会

☎8月2日(水)15時〜16時☎小学生 30人(抽選)¥500円☎室内履き・飲み物・あればラケット☎7月26日までに窓口か電話

### 保土ヶ谷プール

〒240-0025 狩場町238-3  
☎☎742-2003 ☎742-2005

■第3期レッスン 参加者募集

講座名	対象・定員(抽選)	費用/回
水泳	成人 15人、小学生 15〜25人、 幼児 10〜20人	成人 1,000円、 小学生 900円、幼児 850円
プール	アクアウォーキング	成人 15人 850円
	アクアビクス	成人 30人 1,050円
	アクアフィットネス	成人 20人
	サップヨガ	成人 10人 1,350円
スタジオ	成人 7〜8人、 3歳〜中学生 10〜20人	1,000円

☎プール: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15日までに窓口かHP ※詳細は要問合せ

### 川辺公園プール

〒240-0001 川辺町4-4 指定管理者 オーエンスグループ  
☎☎331-5768(期間中)、03-3544-1551(期間外)  
☎7月8日〜9月3日(日) ☎03-3544-1560

プール	営業時間	料金/時間	対象
25mプール	9時〜18時(水浴は17時50分)	100円	小学2年生以上
子ども用プール	9時〜16時(水浴は15時50分)	60円	幼児〜小学1年生

※25mプール:小学1年生以下は保護者(18歳以上で水着着用)1人につき1人利用可。

※子ども用プール:未就学児は保護者(18歳以上で水着着用)1人につき2人利用可。

おむつが取れていない幼児は、水浴できません。幼児専用のプールを利用してください。

※駐車場はありません。

※悪天候や水温・気温が低い日は休場する場合があります。

7月号には原則として7月11日〜8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 ☎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 206,097 人

☎区の家帯数 100,992 世帯

(2023年6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