

ここから12ページまではほどがや区版です

# HODOGAYA 4月号 No.342



保土ヶ谷区のデータ	
(2026年3月1日現在)	
区の人口	205,170 人
区の家帯数	103,143 世帯

## いよいよ来年! 花の街ほどがやから GREEN×EXPO 2027を 盛り上げます

来年、旧上瀬谷通信施設で「GREEN×EXPO 2027」が開催されます!

花と緑を楽しみながら、環境に優しい社会の在り方を考える国際的な博覧会です。

花の街ほどがやから「GREEN×EXPO 2027」を盛り上げるため、さまざまな取り組みを行っています。



ジャイアントフラワーを作るワークショップ  
@イオン天王町ショッピングセンター



ほどがや区民まつりでの  
生花を使ったフォトブースの設置



シードペーパーにエコな行動を  
書くワークショップ

私たちがGREEN×EXPO 2027を盛り上げます!

## ほどがやフラワーメイト



We are  
Blooming!

花と緑にあふれ、住むことが喜びになる「花の街ほどがや」をつくるために、花を植えるなどの活動をしています。

毎月第2・4木曜の9時から活動しています。ぜひ、参加してください。

活動場所 区役所前 花時計



子どもたちも盛り上げる!  
ほどがや  
フラワーメイトジュニア

幼稚園・保育園や小・中学校では園児や児童、生徒たちがフラワーメイトジュニアとして花壇の整備を行う活動をしています。

自然の大切さを知る機会を創出しています。

### ほどがや花憲章とは?

区では、市内で唯一の花憲章である「ほどがや花憲章」を1998年に制定し、花と緑にあふれ、人と自然にやさしい美しい街、『花の街ほどがや』づくりを進めてきました。

詳しくは  
こちら



### 冊子を片手に花と緑を見に行こう! 花みどりスポット

「GREEN×EXPO 2027」の会場沿線である相鉄線や、相鉄線直通の東急新横浜線周辺の花や緑が美しいスポットを紹介しています。

詳しくは  
こちら



入場チケットなど  
最新情報は  
こちらをチェック!



☎ 区役所企画調整係 ☎ 334-6227 ☎ 333-7945

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

Instagram



X



カタログポケット



GREEN×EXPO 2027

YOKOHAMA JAPAN

2027年国際園芸博覧会 2027年3月～9月横浜・上瀬谷

保土ヶ谷区は2027年に区制100周年を迎えます

特集1

# 子どもから大人まで地域のみんなと一緒に 第5期 保土ヶ谷ほっとな まちづくり スタート!

## ほっとなまちづくり とは

誰もが安心して暮らせるように、さまざまな人や団体がつながり、支えあって、身近な地域をより良くしていくための「保土ヶ谷区地域福祉保健計画」の愛称です。  
第5期の計画期間は令和8~12年度です。

### 基本理念

## つながり支えあい 安心していきいきと暮らせるまち ほどがや



詳細

## 「保土ヶ谷ほっとなまちづくり」3つのテーマ

見守り・支えあい

いきいき健康

担い手づくり・情報



まずは次の「ひとりで始められる小さな取り組みチェックリスト」から、ほっとなまちづくりと一緒に始めてみよう!

地域福祉保健計画マスコットキャラクター ちふくちゃん

## ひとりで始められる小さな取り組みチェックリスト

### 見守り・支えあい

- 日頃のあいさつやちょっとした声掛けを大切に
- 地域の子育てサロンや、区の育児に関する事業・イベントを調べる
- 新聞や本、映画で病気や障害、多様性について知る



地区の子育てサロンの情報



### いきいき健康

- 気軽にできそうな体操やストレッチをする  
「わがまち保土ヶ谷体操」「がやっこ体操」で検索!
- 普段の歩幅<sup>プラス</sup>+10cmで散歩をしてみる
- 年1回、健康診断を受診する月を決める
- 地域の健康・体力測定会に参加する



歩幅についてはこちら



### 担い手づくり・情報

- 住んでいる地区のイベントを調べる
- 散歩コースにある掲示板で地域の情報をチェックする
- お気に入りのまちの風景や楽しかったイベントの写真をSNSで投稿する



住んでいる地区はこちらで確認



特集2

# 4月6日~15日は「春の全国交通安全運動」期間 自転車に正しく乗ろう ルールとマナーを再確認

自転車は快適で便利な乗り物ですが、乗り方を間違えるととても危険です。

被害者にも加害者にもなり得る自転車。いま一度、自転車に乗るときのルールを確認して自転車も歩行者も安全に過ごせる街にしましょう。

## 自転車の交通違反に

# 「青切符(反則金制度)」が導入

自転車にも自動車と同じ「青切符(交通反則通告制度)」が適用されます。反則行為が確認されると、その場で青切符が交付され、反則金が課されます。\*16歳以上の運転者が対象

### 危険な自転車の運転の一例

#### 運転中のながらスマホ

スマートフォンを持ち、自転車に乗りながら操作や通話をする行為はやめましょう。

反則金 **12,000円**



#### 右側通行や歩道の通行

自転車は車道の左側を通行することが原則です。

【例外として歩道を通行できる例】

- 13歳未満の子どもや70歳以上の高齢者が通行する場合
  - 工事や渋滞などで車道を通行することが著しく危険な場合
- ※歩道を通行する場合は歩行者優先で車道寄りを徐行



反則金 **6,000円**

#### 信号無視

信号は必ず守りましょう。また、自転車に乗る際は原則、車両用信号を守りましょう。

歩行者用信号に「歩行者・自転車専用」の表示がある場合は自転車が車道を通行するときであっても、歩行者用信号に従ってください。



反則金 **6,000円**

#### 傘さし運転やイヤホンの使用

ながら運転は注意力を欠いたり、安定性を損なったりする恐れがあり、安全運転に支障をきたし、危険です。

反則金 **5,000円**

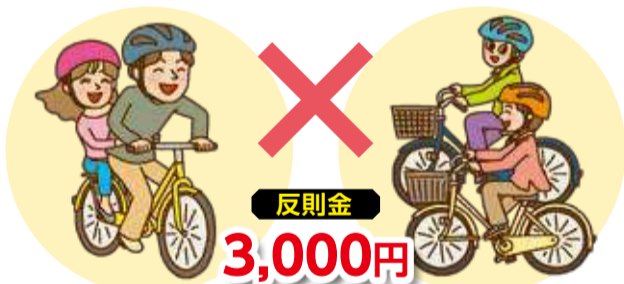


#### 二人乗り\*

#### 並んで走る

#### 一時不停止

#### 無灯火



反則金 **3,000円**



反則金 **5,000円**

その他の違反行為と反則金は  
こちらを確認



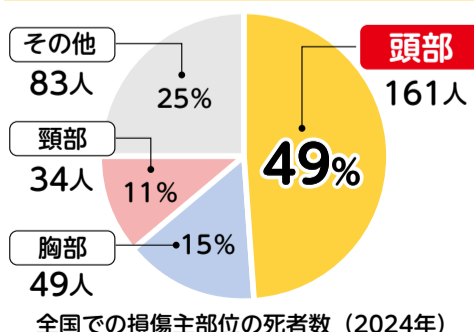
\*小学校就学の始期に達するまでの子を幼児用座席に乗せる場合を除く

## ヘルメットを着用しよう!

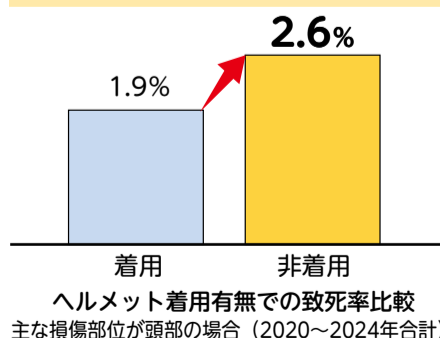
自分の命を守るために、自転車に乗るときは大人も子どももヘルメットを着用しましょう。最近ではさまざまなデザインのヘルメットがあるので、気に入ったものを着用しましょう。



死亡原因の約5割が頭部の致命傷



ヘルメットなしの致死率約1.4倍



## 飲酒運転は禁止!

自転車に乗る場合でも飲酒運転は禁止です。

たとえ事故を起こさなくても、刑事手続によって処理される重大な違反です。絶対にやめましょう。



自転車を運転する人に飲酒を勧めたり、飲酒した人に自転車を貸したりする行為も処罰の対象です。



# ほどがや花フェスタ2026 教室参加者・フリーマーケット出店者募集

区役所資源化推進担当  
☎ 334-6304 fax 332-7409

日程 5月16日(土)※荒天の場合は翌日に延期 会場 星川中央公園(星川2-16)

## 参加者募集

### 季節の花の寄せ植え教室

時間 ①11時～②14時～(各30分程度)  
定員 各10人(抽選)  
費用 1,000円



### フラワーアレンジメント教室

時間 10時～14時の間で30分程度  
定員 20人(抽選)  
費用 1,000円



## 出店者募集

### フリーマーケット

時間 10時～15時  
定員 50区画程度  
費用 1,000円

※飲食物、動物、営利目的の出店は不可  
※1区画2メートル×2メートル程度  
※車は搬出入時のみ(時間厳守)



申込み 4月20日必着ではがきか電子申請システム  
〒住所・氏名・電話番号・催し物名(寄せ植え教室は希望時間も)  
を明記 〒240-0001 川辺町2-9 保土ヶ谷区役所資源化推進担当  
※抽選結果は5月8日までに発送します。



電子申請システム



# 国大生と一緒に遊ぼう!学ぼう! がやっこ探検隊 参加者募集

区役所生涯学習支援係  
☎ 334-6307 fax 332-7409

横浜国立大学の学生が企画したプログラムです。1年を通して、学校も学年も違う仲間と特別な体験をしませんか。

日程 日帰り企画:6月13日、7月11日、10月31日、11月21日、12月19日、  
2027年2月13日の土曜  
宿泊体験:8月21日(金)・22日(土)※1泊2日  
※原則すべての回に参加してください。※日程は変更する場合があります。

時間 おおむね10時～16時※宿泊体験を除く

会場 横浜国立大学(常盤台79-1)ほか※区内別施設での実施回もあります。

対象・定員 区内在住・在学の小学3～6年生で原則すべての回に参加できる人  
64人(抽選)※初めての人優先

費用 7,000円※横浜市の「就学援助制度」対象世帯は全額減免

申込み 4月20日までに電子申請システム※抽選結果は4月24日までに通知します。



キャンプファイヤー



農業体験



調理体験



クリスマス企画



水遊び



クイズ



詳細



# 令和8年度 保土ヶ谷区家庭防災員研修 参加者募集 無料

保土ヶ谷消防署予防係 ☎ fax 342-0119

大規模災害による被害を軽減するために、「自助」とともに「共助」の重要性がますます高まっています。研修を通じて、自らの家庭を守るための知識や技術を身に付け、共助の重要性についても理解を深めることができます。地域における防災活動の担い手として活躍してみませんか。

各研修、3回のうちからそれぞれ1回受講してください。

### ●第一回 地震・火災・救急研修

会場 横浜市民防災センター(神奈川区沢渡4-7)  
日時 7月10日(金) 9時30分～12時  
11日(土) 9時30分～12時、  
13時30分～16時

### ●第二回 風水害研修

会場 横浜市民防災センター(神奈川区沢渡4-7)  
日時 8月7日(金) 9時30分～12時  
8日(土) 9時30分～12時、  
13時30分～16時

### ●第三回 災害図上訓練(DIG)

会場 保土ヶ谷消防署(神戸町140-5)  
日時 9月11日(金) 9時30分～12時  
12日(土) 9時30分～12時、  
13時30分～16時



地震・火災・救急研修



風水害研修



災害図上訓練(DIG)

申込みは  
こちら



電子申請システム

申込み 5月25日までに電子申請システム

# 保土ヶ谷区のあゆみ

No.22

## 江戸時代、旅人の見た保土ヶ谷 横浜開港資料館 主任調査研究員 吉崎 雅規

保土ヶ谷開港資料館 ☎ 201-2100 fax 201-2102

江戸時代、保土ヶ谷には東海道の宿場が置かれており、多くの旅人でにぎわいました。宿場には馬と馬子(馬をひく人)が備えられ、旅人の荷物を次の宿場まで運ぶ仕事を行っていました。その馬子の中には、江戸からやって来た旅人からは、いささか元気が良すぎるように見える者もいたのです。

図は「東海道中栗毛弥次馬」というシリーズものの浮世絵に描かれた保土ヶ谷宿の光景です。江戸時代のベストセラー「東海道中膝栗毛」のストーリーをもとに、仮名垣魯文が脚色を加え、浮世絵師歌川芳幾が絵を描いたものです。主人公の弥次(弥次郎兵衛)は左、北ハ(喜多ハ)その右に立っています。

図の中央でなにやら争っているように見える四人が馬子です。彼らの「高こゑのかまびしきハ、彼等が常のならひ」(声が大きくて騒がしいようすは、彼らのふだんのような)であったと図に注記されています。そして、馬子の馬はそんなようすを見慣れていたのでしょうか、「その主のいさかひを聞なから眠るもおかし」(馬子の争いを聞きながら眠っているのも趣きがある)ともありますので、右側に描かれる馬は立ちながら眠りに落ちていたようすです。事情を知らない他人からはまるでケンカに見えるこのシーン、馬子にとっては日常茶飯事だったのです。

ところで、本家「東海道中膝栗毛」では、保土ヶ谷宿の宿屋の客引き女が、馬子に自分の宿に泊まるよう声をかけ、馬子がそれをコミカルに断るようすが描かれています。また、馬子どうしが道ばたで出会ったときは、「ちくしょうめ、はいいな」などと、まるで悪態をつくように挨拶するのが習慣だったとも記されています(『東海道と保土ヶ谷宿』横浜市歴史博物館)。

このように少々活発だった馬子たちは、保土ヶ谷宿を描いた別の浮世絵にも姿を見せます。彼らは保土ヶ谷の「名物男」だったのかもしれませんが。



「東海道中栗毛弥次馬 程ヶ谷」歌川芳幾画、万延元年(1860)、横浜開港資料館蔵

次回(6月号)は「保土ヶ谷区古墳(瀬戸ヶ谷古墳を中心に)」について紹介します。



## 地域の防災講習会に講師を派遣します! 無料

☎ 区役所庶務係  
☎ 334-6203 ☎ 334-6390

区では、自治会町内会などが開催する防災講習会に、知識・経験が豊富な講師を派遣しています。地域における自助・共助の取り組みに、ぜひ活用してください!

### 講習テーマの例

- 自治会町内会で取り組む防災
- 在宅避難など家庭で取り組む防災
- マンションにおける防災
- 女性視点での防災 など

そのほかのテーマでも  
気軽に相談してください!



### 受講者の声

実体験の話が地域の  
防災力向上に  
役立ちました。



### 受講者の声

女性視点の備えが  
よく理解できました。



詳細

検索

**対象** 区内の自治会町内会、マンション管理組合などの防災組織

### 申込みについて

まずは、開催時期や希望内容について区役所庶務係(区役所本館2階20番)へ相談してください。相談の後、申込みについて案内します。

保土ヶ谷区 防災講習会



## けしに注意!

けしの中には、麻薬の原料となるアヘンを含む、植えてはいけない種類があります。

鳥や風などにより種子が運ばれ、空き地や庭先などに自生していることがあるため注意が必要です。



### 植えてはいけない種類

(アツミゲシ、ケシ、ハカマオニゲシ)



### 植えてもよい種類

(ヒナゲシ、オニゲシなど)



(写真:厚生労働省「大麻・けしの見分け方」)



大麻・けし  
の見分け方

☎ 区役所食品衛生係  
☎ 334-6362 ☎ 333-6309



## 区民企画型講座参加者募集中

### 暮らしにもっとグリーン(植物)を! ~“グリ活”始めませんか?~

☎ 区役所生涯学習支援係  
☎ 334-6308 ☎ 332-7409  
✉ ho-manabi@city.yokohama.lg.jp

回	日程	内容	講師	会場
1	5月22日(金)	開講式/ワンポットで楽しむ種まきと花苗の植え付け	公益社団法人日本家庭園芸普及協会認定グリーンアドバイザー 高柳 智枝 氏	区社会福祉協議会 (かるがも3階)
2	6月5日(金)	押し花のローズウィンドウ風のモビールを作ろう	日本園芸療法学会認定 園芸療法士 玉木 ゆう子 氏	
3	6月20日(土)	藍の生葉でコットントートにたたき染めをしよう/閉講式		保土ヶ谷区役所本館 地下会議室

- 時間** 10時~12時(受付:9時45分~)
- 定員** 20人(応募者多数の場合は抽選)
- 費用** 1,000円
- 申込み** 5月13日までにメールか電子申請システム  
〒住所・氏名(ふりがな)・電話番号・年齢・応募動機を明記  
※件名に必ず「グリ活」と明記してください。
- 共催** グリ活運営委員会・保土ヶ谷区



電子申請  
システム



## リニューアル! ほどがや市民活動センターアワーズと ほどがや国際交流ラウンジは区役所別館に移転しました

☎ 区役所生涯学習支援係  
☎ 334-6308 ☎ 332-7409

移転に伴い、両施設ともに広く快適になりました!さまざまな相談も随時受け付けていますので、気軽にお越しください!

**移転後の住所** 川辺町2-9(保土ヶ谷区役所別館)

### ほどがや市民活動センターアワーズ

市民活動・生涯学習を支援し、活動の自立化を促す中間支援の拠点として、相談対応や活動の場の提供、各種イベントを行っています。



詳細

### ほどがや国際交流ラウンジ※開館時間・休館日が変更になりました。

外国人と日本人の交流を支える国際交流の拠点として、地域に住む外国人へ多言語で相談対応や情報提供、各種教室を行っています。



詳細

一人一人の輝きが、元気な地域をつくります!

## ほどがや **地域ガレポート** 第76回

### 交通安全活動は“人の命を守る仕事”

保土ヶ谷交通安全協会  
会長(横浜市交通安全協会 会長) 板橋 悟さん

☎ 区役所広報相談係  
☎ 334-6221  
☎ 333-7945



板橋 悟さん

「交通安全活動はボランティアを越えて“人の命を守る仕事”なんです」。そう力強く語るのは、1987年に保土ヶ谷交通安全協会の会長に就任して以来、39年にわたり交通安全の大切さを訴え続けてきた板橋さん。飲酒運転の事故など、被害者とその家族、さらには加害者の家族まで、多くの人の人生を一瞬で変えてしまう交通事故。その

厳しい現実と向き合いながら、「一人の被害者も加害者も出してはならない」という強い信念で活動を続けてきました。

板橋さんは、事務局が活動しやすいように側面支援をするほか、寄附の依頼や賛助会員の加入促進など、地域とのつながりを広げる役割も担っています。また、地元警察署員や地域のひとと協力しての交通安全運動、事故防止キャンペーン、区内小学校での交通安全活動なども続けています。

交通安全教室やランドセルカバーの寄贈を通して、保護者から感謝の言葉をかけられる瞬間は、大きな励みになるといいます。一方で、交通安全を「自分ごと」と捉えず心ない言葉をかけてくる人もおり、また活動メンバーの高齢化や現役世代の参加の難しさなど課題も感じています。

それでも板橋さんが変わらず大切にしているのは、どの場でも「命の大切さ」を訴えることです。「交通安全は命を守る活動である」という思いを次の世代へつなげたいと話します。

「交通安全活動は永遠に続けていくべき、大切な命を守る取り組みです。地域のつながりを大切にしながら、これからも一緒に安全なまちを作っていきましょう」。その真摯な言葉が、今日も地域の交通安全を支えています。



交通安全運動



**保土ヶ谷公会堂**  
〒240-0006 星川1-2-1  
☎331-0497 ☎331-0527 休 4/20(月)

■映画上映会「TOKYOタクシー」  
🕒4月15日(水)10時～、12時30分～、14時30分～ ¥1,200円(割引あり) 📺冴えないタクシー運転手と終活中の老婦人が東京を巡る一日旅で、人生を見つめ直すヒューマンドラマ 📍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 4/23(木)

■心とからだを整える産後のセルフケア  
🕒5月12日(火)10時～11時30分 📍産後の女性 先着16人(生後2か月～210日までの赤ちゃん1人の同伴可) ¥1,100円 📍4月15日9時からWEB 📍2か月以上の未就学児 予約制(4日前まで)、有料 📍子どもの部屋 ☎862-4750 9時～16時30分 (木・日曜・祝日を除く)



**よこはま動物園ズーラシア**  
〒241-0001 旭区上白根町1175-1  
☎959-1000 ☎951-0777

■企画展“うんち”  
🕒6月1日(月)まで 📍動物の食性や消化の仕組みを学ぶパネル展示など 📍直接会場へ

**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 4/20(月)

■ひばりエクササイズ  
🕒5月25日、6月1日・8日の月曜(全3回) 13時～14時30分 📍成人 先着8人 ¥1,000円 📍動きやすい服装、飲み物 📍5月1日9時30分から窓口(費用持参)か電話(1週間以内に来館)

**横浜市こども植物園**  
〒232-0066 南区六ツ川3-122  
☎741-1015 ☎742-7604 休 4/20(月)

■ばらを愉しむ～バラの育て方～  
🕒5月24日(日)10時～12時 📍成人 14人(抽選) ¥1,000円 📍5月7日までに窓口、はがき、FAX、WEB 〒住所・氏名(フリガナ)・電話番号・講座名を明記

**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

■ファミリークッキング ピザA  
🕒5月30日(土)10時～14時 📍8人以内の家族 10組(抽選) ¥中学生以上:2,300円、小学生:1,700円、4歳～未就学児:1,200円、3歳以下:100円 📍4月24日消印有効で往復はがきかWEB 〒住所・参加者全員の氏名(フリガナ)・年齢・電話番号・Eメールアドレス・事業名を明記

**移動図書館はまかせ号 巡回日程**

場所 狩場町第三公園 日程 隔週水曜 15時10分～16時

2026年	4月	1・15・29日	
	5月	13・27日	
	6月	10日	
	7月	1・15・29日	
	8月	12・26日	
	9月	9・23日	
	10月	7・21日	
	11月	4・18日	
	12月	2・16日	
	2027年	1月	6・20日
		2月	3・17日
		3月	3・17・31日

※荒天時・熱中症警戒アラート発表日は巡回を中止します。



☎ 中央図書館サービス課 ☎262-0050 ☎231-8299

**成人用肺炎球菌ワクチン予防接種**

肺炎は全国や市における死因の上位に入っており、一般的に肺炎のうちおよそ4分の1～3分の1は肺炎球菌によるものと考えられています。

成人用肺炎球菌ワクチン予防接種の費用や持ち物などの詳細はWEBを確認してください。

- 対象
- ①65歳の人(65歳の誕生日から66歳の誕生日前日まで)
  - ②60歳以上65歳未満の人で、心臓・じん臓・呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に1級相当の障害のある人(60歳の誕生日から65歳の誕生日の前日まで)



☎ 区役所健康づくり係 ☎334-6345 ☎333-6309

**すみれ通信 ～区民の情報広場～**

※区民が主催する活動を掲載

■第11回ホドガヤフラホオラウレア開催

🕒4月26日(日)14時～(開場:13時30分) 📍保土ヶ谷公会堂 ¥300円(入場料) 📍直接会場へ ※当日券あり 📍保科 ☎090-8022-9364

■ビリヤード体験教室

🕒4～6月の第2・3月曜(全6回)14時～16時 📍ビリヤードサイドナイン(和田2-15-19) 📍先着16人 ¥800円/回 📍岡崎村 ☎336-9892

**子どもと読もう 今月の1冊**

☎ 保土ヶ谷図書館 ☎333-1336 ☎335-0421

**給食室のいちにち** 小学校低学年

みどりしょうがっこうでは 8人で450人ぶんのきゅうしょくをつくりまします。きょうのメニューはカレーライスとサラダ、ゼリーです。できあがって きょうしつにはこんだあと、つくったひとも おなじきゅうしょくを たべまします。きゅうしょくが できあがるまでが わかります。



大塚菜生/文 イシヤマアズサ/絵 少年写真新聞社  
小学校の給食室の一日がいきいきと描かれています。子どもたちの給食がどのように作られているのか、詳しくわかる絵本です。

**保土ヶ谷で、つながる。ひろがる。**

このまちの活動・イベントは



地域のイベントやボランティア情報を手軽に検索できるサイト「よこむすび」に保土ヶ谷区の情報の掲載が始まりました。区内で活動する自治会・町内会や各種団体の情報、参加できるイベントやボランティア情報を紹介しています。



開催日や興味のあるジャンルで検索



イベントに参加



人とのつながり楽しみ広がる



☎ 区役所地域力推進担当 ☎334-6380 ☎332-7409  
☎ 市民局地域活動推進課 ☎671-3624 ☎664-0734



保土ヶ谷区マスコット ほどびー

## 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・子宮頸がん・

乳がん・大腸がん・前立腺がん検診・横浜市健康診査 予

実施医療機関などは、WEBで確認してください。

### ■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てください。

☎ 4月21日(火) <受付>9時~9時15分

☎ 区役所本館3階健康相談室A

☎ 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

☎ ①4月14日(火)13時30分~、14時30分~、15時30分~

☎ ②23日(木)9時~、10時~、11時~ ☎ 区役所本館3階栄養相談室

### ■子どもの食生活相談 予 ☎ 334-6344

☎ 4月24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 持 母子健康手帳

### ■離乳食教室 予 ☎ 334-6344

☎ 4月24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

持 母子健康手帳、試食用スプーン(親子とも)、タオル

### ■歯っぴいパクパク1歳児 予 ☎ 334-6344

☎ 5月20日(水)10時~ <予約>随時

☎ 区役所本館3階受付 ☎ 2024年11月~2025年8月生まれの子どもと

保護者 各先着20組 持 歯ブラシ(子ども用)、母子健康手帳



実施医療機関



<離乳食教室>  
予約はこちら



<歯っぴいパク  
パク1歳児>  
予約はこちら

申問 こども家庭係 ☎ 334-6297 fax 334-6393

### ■乳幼児歯科相談 予 ☎ 334-6297

☎ 4月16日(木)13時30分~、14時~、14時30分~ ☎ 区役所本館3階母子相談室

☎ 未就学児と保護者 持 歯ブラシ(子ども用)、母子健康手帳

### ■乳幼児健康診査 予 ※予約不要

対象	日程	受付時間
4か月児	4月22日(水)	12時45分~13時30分の間で個別に案内した時間
3歳児	4月23日(木)	12時30分~13時30分の間で個別に案内した時間

☎ 区役所本館3階健診受付 持 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)、マイバッグ  
※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。  
※転入した人には案内が届かない場合がありますので問合せください。

### 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・祝日(月曜祝日の場合は火曜も) ※詳細はWEB

#### ■はじめてDAY 予

☎ 4月22日(水)、5月7日(木)11時~、14時30分~ ☎ 未就学児と保護者

☎ 初めての人向けの説明会 申 直接会場へ

#### ■横浜子育てサポートシステム入会説明会 予

☎ 5月9日(土)14時~15時、22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10人 ※子どもの同席可

申 4月15日から電話(☎ 333-3885)か市WEB



### 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 ☎ 459-9140 fax 459-9150

休 日・月曜・祝日(月曜祝日の場合は火曜も) ※詳細はWEB

設備不良のため、現在休館しています。代替の「サテライトひろば」を相鉄本線「天王町」駅前の稲葉ビル(岩間町1-6-1)4階で運営しています。詳細はWEBを確認してください。

#### ■プレパパプレママDAY 予

☎ 5月9日(土)13時30分~15時 ☎ 保土ヶ谷地域ケアプラザ

☎ 初産で16~32週くらいまでの妊婦(多胎は27週まで)とパートナー

先着8組 持 バスタオル・筆記用具・飲み物 申 4月20日12時からWEB



## スポーツ情報

### 保土ヶ谷区スポーツ協会

保土ヶ谷スポーツセンター内  
☎ fax 332-1130(月~金曜の13時~17時)

#### ■区民大会

大会名	日程(申込締切)	会場	費用	申込み・問合せ先
女子シングルス テニス区民大会	5月24日(日) (5月1日必着)	三ツ沢公園 庭球場	3,000円	板垣 進哉 ☎ 338-7014 (20時~22時)
男子初中級シングルス テニス区民大会				
バドミントン区民大会 (男女別ダブルス団体戦)	5月31日(日) (5月15日必着)	保土ヶ谷 スポーツセンター	男子:10,000円/チーム 女子:9,000円/チーム	下田 秀美 ☎ 335-7263

### 保土ヶ谷スポーツセンター

〒240-0005 神戸町129-2  
☎ 336-4633 fax 336-4635 休 4/13(月) ※詳細はWEB

#### ■当日受付教室

教室名	日時	対象・定員(先着)	費用
D-KICK(カーディオキック ボクシング)	4月11日・18日・25日、5月2日・9日の土曜 19時40分~20時40分	中学生以上 各30人	650円
テニスタイム	4月16日・23日・30日、5月7日の木曜 13時15分~14時45分	16歳以上 各8人	2,000円
ピラティス	4月17日・24日、5月1日・8日の金曜 10時40分~11時40分	中学生以上 各40人	650円
ナイトエアロ	4月27日(月)21時10分~22時	16歳以上 35人	

持 飲み物・タオル・動きやすい服装・室内シューズなど 申 直接会場へ

### 保土ヶ谷プール

〒240-0025 狩場町238-3  
☎ 742-2003 fax 742-2005 休 4/28(火) ※詳細はWEB

#### ■水泳教室参加者募集(5・6月期)

教室名	日程	時間	定員(先着)	費用
成人水泳教室	5月1日(金)~ 6月30日(火) ※日曜は除く、 子どもは平日 のみ (全7~9回)	9時5分~14時45分の間で1時間 (プログラムの詳細はWEB)		7,700円~9,900円
小中学生水泳教室		①15時55分~16時55分 ②17時~18時	各15人	7,000円~9,000円
幼児水泳教室		①3・4歳 15時~15時45分 ②5・6歳 15時55分~16時55分		6,650円~8,550円

申 4月15日から窓口か電話

#### ■水中運動による不調・低体力改善教室

☎ 4月20日~6月29日の月曜 13時~15時 ☎ 体の不調や低体力に悩む人

先着20人 ¥1,500円/回 申 4月15日から電話



### 清水ヶ丘公園

〒232-0007 南区清水ヶ丘87-2  
☎ 243-4447 fax 243-4497 休 5/7(木)

#### ■HIPHOPダンス教室参加者募集

☎ 6月7日~7月12日の日曜(全6回)13時~14時 ☎ 小学生 先着20人

¥5,400円 持 屋内シューズ・飲み物 申 5月3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 4/20(月) ※詳細はWEB

#### ■トータルフィットネス

☎ 4月16日・23日・30日、5月7日の木曜 9時~9時50分 ☎ 16歳以上 各先着30人

¥600円 持 室内シューズ・タオル・飲み物 申 直接会場へ



## 健康・医療に関するひとことアドバイス

### 手洗い・うがいが「最強」?

風邪やインフルエンザ、さらには新興感染症が話題になるたびに注目される「手洗い・うがい」。昨年からのインフルエンザ流行期も皆さんしっかりと行うことができましたか? 私たちは無意識のうちに1日平均500回以上、顔に触れていると言われています。そのたびに手についたウイルスが口・鼻・目から侵入し、感染につながります。感染症の多くのウイルスは「手」から侵入する割合が圧倒的に多く、「手洗い」によって物理的に除去できます。また、「うがい」で喉を湿らせることで、付着したウイルス量を減らし感染リスクを大幅に抑えられるとされています。帰宅直後や人が多い場所に行った後、喉が渇いたと感じた時、長時間話をした後などが絶好の「手洗い・うがい」のタイミングです。感染流行期のみならず、普段から「手洗い・うがい」の習慣を身につけていきましょう。

みねおか調剤薬局 濱地 優作

問 区役所健康づくり係 ☎ 334-6344 fax 333-6309