

ホームページからPDF版を
見ることができます



ほ도가や



特集

道路をきれいに大切に…………… 6

新型コロナウイルス感染症拡大防止によるイベント中止などを受け、ほ도가や区版8月号はページ数を減らしています。

あさんぽ はじめませんか

朝の散歩「あさんぽ」。暑い日差しがジリジリと照りつける前の涼しいうちから、少し早起きして「あさんぽ」してみませんか。

近くの「涼」を感じるスポットを散策してみると、フレッシュな気持ちで一日を始められるかも。

☎ 区役所広報相談係 ☎ 334-6221 ☎ 333-7945

水がきれいだなあ



陣ヶ下溪谷公園

所在地 川島町797
相鉄バス「西原住宅入口」バス
停より徒歩4分または相鉄線
「上星川」駅より徒歩15分

☎ 北部公園緑地事務所 ☎ 353-1166



木もれ日の差し込む自然豊かな森、涼しげな溪流に癒されます。区内の隠れた秘境です！

たちばなの丘公園

所在地 仏向町1585-2
相鉄バス「県公社住宅前」
バス停より徒歩5分

☎ 北部公園緑地事務所 ☎ 353-1166

かつて火薬工場だった園内には散策路があり、ゆっくりと快適に過ごすことができます。また、自然豊かな「カーリットの森」も散策できます。



◀火薬工場で使用していたトンネル遺構

県立保土ヶ谷公園

所在地 花見台4-2
市営バス「保土ヶ谷野球場前」
バス停すぐ

☎ 保土ヶ谷公園管理事務所 ☎ 333-5515



広い園内では四季折々の花と緑を楽しめます。夏はにぎわい広場に約200本のひまわりが咲き乱れます。



今井さん親子

横浜中部地区市民朝市

☎ 北部農政事務所 ☎ 948-2481

保土ヶ谷公園でやってます！



保土ヶ谷公園内ミニ運動広場で保土ヶ谷産野菜の直売をしています。



原則第1・3日曜開催 7時30分～8時30分(売り切れ次第終了)
※詳しくは7ページをご覧ください。

直売所マップは区役所本館2階22番またはホームページへ▶

ほかにも区内には直売所が22か所あり、採れたての新鮮な野菜が購入できます。



「新しい生活様式」における熱中症予防のポイントについては、1ページをご覧ください

ふれあいせせらぎの道

所在地 坂本町246-4
相鉄線「上星川」駅
より徒歩10分



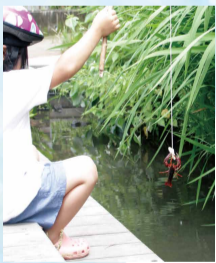
レンガ造りの遊歩道に、滝や湧水の流れる涼しげな音。上流にはトンボ池があり、一早く秋の訪れを感じられるかもしれません。

今井川いこいの水辺

所在地 今井町740～925(県立商工高等学校裏手から環状2号高架下まで)
相鉄バス「美立橋」
バス停すぐ

植物や鳥、昆虫の生態を身近に観察できます。

夏はザリガニにも出会えます▶



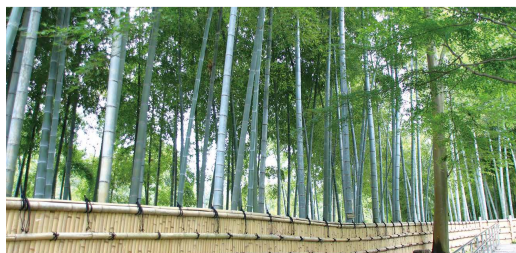
横浜市児童遊園地

所在地 狩場町213
市営・神奈中バス「児童遊園地入口」
バス停より徒歩5分または市営バス
「児童遊園地前」バス停すぐ

☎ 環境活動支援センター ☎ 711-0635



竹林や池、遊び場などがあり、家族でも楽しめます。園内にある環境活動支援センターの交流スペースでは、8月29日まで「狩場の丘ズメバチ展」を開催しています。



特集

道路をきれいに大切に



8月10日は「道の日」

大正9年8月10日に、我が国最初の近代道路の長期計画である「第一次道路改良計画」が実施されたことを記念して、昭和61年から8月10日を「道の日」に制定しています。

8月は「道路ふれあい月間」です。道路を利用している皆さんに、改めて道路の役割や重要性を知ってもらい、きれいに安全に利用してもらうことを目的としています。区内には全長約350kmもの道路があり、地域の皆さんの協力と土木事務所によって安全・安心が保たれています。ここでは、道路の清掃・美化活動を行うボランティア団体「ハマロード・サポーター」と土木事務所の仕事を紹介します。

ハマロード・サポーター

自治会町内会・商店街・老人クラブ・企業など、区内31団体がハマロード・サポーターとして清掃・美化活動をしています。

法泉境木自治会



法泉境木自治会 会長 佐久間 さん

活動を始めたきっかけは？

自治会で清掃をしていましたが、ハマロード・サポーターに登録することで区と協働できること、また、清掃用具を提供してもらえることを知り、始めました。

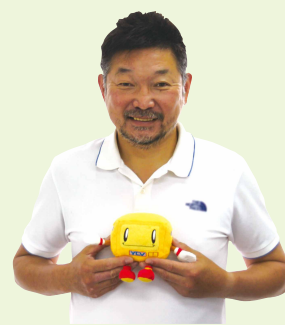


最近始めた取組は？

少年野球チームと清掃しています。地域のつながりが増えて嬉しいです。



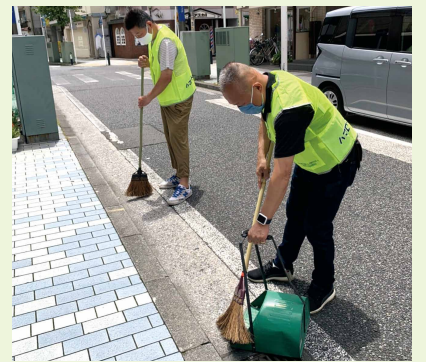
天王町商店街協同組合 (YCVテレミン商店街)



天王町商店街(協)代表理事 安田 さん

活動して良かったことは？

道路に落ちているごみの量が減ったことです。特に、たばこの吸殻が少なくなって嬉しいです。



今後取り組みたいことは？

商店街だけでなく、自治会町内会と協力して活動ができれば良いと思っています。活動日にこだわらず、これからも清掃を続けていきます。



土木事務所ではこんな仕事をしています

パトロール車



土木事務所職員 安井 さん



午前と午後の2回、区内を巡回しています。道路に異常がないかを点検し、安全を守ります。

「整備班」という現場作業のプロフェッショナルが、作業車を使って道路の穴埋めや側溝の清掃などをします。

作業車



土木事務所職員 中村 さん



道路の穴埋め

穴の開いた(舗装が傷んだ)道路を補修します。

補修前



補修後



側溝の補修

大雨のときには、排水施設の役割が重要です。樹や側溝・ふたなどの清掃や補修をします。

補修前



ます
▲樹にごみや泥が詰まっている状態

補修後



土木事務所職員 永井 さん



こんなときには
ご連絡ください

❗ 道路の異常を見つけた

❗ 道路に落下物を見つけた

❗ 公園・下水道設備が壊れている

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

ほめ方しかり方練習講座 無料

子どものほめ方しかり方を身につけ、親子のコミュニケーション力を高めましょう。

🕒9月18日・25日、10月2日・9日、11月27日の金曜(全5回) 10時～12時 📍親子のつどいの広場とぴあ(帷子町2-99-2-209) 📄おむね3歳以上の未就学児の保護者 先着6人※保育は4か月以上 📄8月17日から電話 こども家庭係 ☎️334-6323 📠333-6309

まちなか農家さんの“ほ도가や朝市”～旬な“ほ도가や野菜”を直売します～

🕒8月28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

はぐくみ塾10期生募集～仲間づくりと企画のノウハウを学びましょう～ 無料

🕒9月17日～10月15日の木曜(全5回)10時～12時15分 📍ほ도가や市民活動センター アワーズ(星川1-2-1) 📄区内在住・在勤・在学 15人(抽選)※保育は6か月以上 5人 📄8月31日必着ではがき・FAX・Eメール 〒住所・氏名・年齢・電話番号を明記 〒240-0001 川辺町2-9 区役所生涯学習支援係 ☎️334-6307 📠332-7409 📠ho-manabi@city.yokohama.jp

※オンライン講座になる場合があります。



▲詳細はこちら

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)

🕒8月16日、9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※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 ☎️948-2481 📠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)

- 洪福寺松原商店街写真展 🕒8月15日(土)～27日(木)
- ほ도가や街の学習応援隊 活動PR 🕒8月29日(土)～9月10日(木)

■アーバンアートほ도가や(JR保土ヶ谷駅ビル3階)

- ミャンマー木皮絵画展 🕒8月21日(金)～9月2日(水)
- 粘土のお花展 🕒9月4日(金)～16日(水)

年に一度の

特定健診を受けましょう!

📍区役所健康づくり係 ☎️334-6347 📠333-6309

生活習慣病の一つである糖尿病は、血液中のブドウ糖が異常に増え、血管を傷つけて全身にさまざまな合併症を起す可能性がある病気です。
(※合併症の例:認知症、脳梗塞、動脈硬化、網膜症、腎臓病など)
糖尿病は、血糖値とHbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)の検査値でわかりますので、ご自身の検査値を確認してみましょ。早めに治療を受けることや生活改善に取り組むことが大切です。

血糖値が気になる方に！「血糖コントロールセミナー」を実施します 無料

🕒10月2日(金)、11月13日(金)、12月9日(水)(全3回)13時30分～15時 📍区役所本館3階会議室 📄おむね40～60歳代の人で糖尿病(疑いを含む)と診断された人(血液検査値HbA1c 5.6～6.9%)20人(抽選) 📄糖尿病に関する医学的な話、食事と適正量、運動、口腔ケアの話など 📄9月17日までに電話

施設から

※詳細は各施設にお問合せください。

施設	講座・教室(事前申込制)	日時
西谷地区センター 〒240-0052 西谷町918 ☎️371-3794 📠370-3161 休8/17(月)	パーソナルカラー講座	9月3日・10日・17日の木曜(全3回)9時30分～11時30分
桜ヶ丘 コミュニティハウス 〒240-0015 岩崎町15-30 ☎️331-5368 📠331-8990 休8/17(月)	子育てサロン 無料	9～12月の第1木曜 10時30分～11時30分
	製本講座 布表紙のマイノートブック	9月15日(火)10時30分～13時
	ポーセリンアートでつくるマイボウル	9月22日(祝・火)10時30分～12時
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8/17(月)	大人のためのおはなし会 無料	9月1日(火)11時～11時45分
	いすフラダンス	9月11日・25日、10月9日の金曜(全3回)13時30分～14時30分
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 休8/11(火)・17(月)・18(火)・9/7(月)	子どもの勉強会 無料 ※直接会場へ	9月5日(土)10時～12時 ※8月はお休み
	外国人母親交流会～ぴっころ～ 無料 ※直接会場へ	9月8日(火)10時30分～11時30分 ※8月はお休み
岩間市民プラザ 〒240-0004 岩間町1-7-15 ☎️337-0011 📠337-2500 休8/11(火)・17(月)・18(火)・9/7(月)	地域理解事業 明治以降の保土ヶ谷・横浜の交通	10月10日(土)14時～
	シルクロードの旋律を奏でる⑨「陳臻(Chen-Zhen)中国二胡リサイタル」	11月14日(土)14時～
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8/27(木)	女性の再就職・転職のためのパソコン講座	9月16日(水)～18日(金)・23日(水)・25日(金)(全5回)10時～15時30分
こども植物園 〒232-0066 南区六ツ川3-122 ☎️741-1015 📠742-7604 休8/17(月)	初心者向けボタニカルアート体験教室1期	9月9日、10月14日、11月11日の水曜(全3回)10時～12時
	シュロの葉のかご編み	9月16日(水)13時～15時30分
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 休8/31(月)～9/2(水)	自然を写そう!デジタルカメラテクニックC	10月3日(土)9時30分～12時
	ほのぼのファミリーキャンプ 秋	10月17日(土)13時～18日(日)15時 ※一泊二日
狩場緑風荘 〒240-0025 狩場町295-2 ☎️742-2311 📠741-2216 休8/25(火)	※修繕工事による休館のため、2020年度後期「趣味の教室」の募集はありません。	

広告

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。

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

■肺がん検診予(受診は年1回)☎334-6345

🕒9月16日(水)〈受付〉9時~10時30分(予約時に指定)〈予約〉8月18日から
 📍区役所本館3階 🏠40歳以上(2021年4月1日時点)先着25人 📷エックス線撮影 680円※協力医療機関でも実施

■胃がん・子宮がん・乳がん・大腸がん・前立腺がん検診、横浜市健康診査予

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・梅毒検査予☎匿名での検査 ☎334-6347

🕒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☎ ☎334-6346

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20日(木)、②9月10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☎ ☎334-6346

🕒8月21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☎ ☎334-6346

🕒8月21日(金)13時30分~、14時30分~ 📍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)とその保護者 各先着12人 📄離乳食の話、調理実演、個別相談 📄タオル、母子健康手帳

スマートフォンからの申込みはこちら→



■歯っぴいいいきいき1歳児予☎ ☎334-6347

🕒9月2日(水)9時45分~、10時35分~〈予約〉8月17日から 📍区役所本館3階受付 🏠2019年8~10月生まれ 各先着10人 📄歯科衛生士による話、歯みがきアドバイス 📄ナイロン歯ブラシ(親子とも)、母子健康手帳

スマートフォンからの申込みはこちら→



申問 子育て家庭係 ☎334-6323 fax 333-6309

■乳幼児歯科相談予☎ ☎334-6297

🕒9月8日(火)13時30分~14時45分 📍区役所本館3階母子相談室 🏠未就学児 📄ナイロン歯ブラシ、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	8月19日、9月2日の水曜	12時45分~14時の間で個別にご案内した時間
1歳6か月児	8月26日(水)、9月10日(木)	
3歳児	8月20日・27日、9月3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、ナイロン歯ブラシ(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い合わせください。
 ※軽装の上、飲み物(水かお茶)持参のご協力をお願いします。

■土曜日にプレパパ・プレママ集まれー!

🕒9月26日(土)10時~12時 📍地域子育て支援拠点 こころ(川辺町2-5パークタワー横濱星川1階)
 🏠初産で妊娠16~32週のプレママとプレパパ 先着5組 📄沐浴体験、妊婦体験、先輩パパの話
 申問 9月1日から電話 子育て家庭係 ☎334-6323



すみれ通信~区民の情報広場~ ※区民が主催する活動を掲載

■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8日(火)~25日(金)(全6回)9時30分~12時30分※日程の詳細は要問合せ。終了者には活用講座有。📍かるがも3階団体交流室 🏠先着6人
 ¥2,000円 申問 ほどがやパソボラ 寺島晶子 ☎090-4412-4078

健康・医療に関するひとことアドバイス

口呼吸

保土ヶ谷区歯科医師会 たかえす歯科 高江洲 慶

口呼吸とは、鼻呼吸障害や習慣により口で呼吸をする状態をいいます。鼻呼吸では、吸い込んだ空気のほこりや細菌、ウイルスなどの侵入を鼻毛や鼻粘膜が防護し、空気の温度や湿度の調節をして肺や気管を保護してくれます。口呼吸では、そのまま空気が送られ気管や肺に負担がかかり、風邪やインフルエンザなどにかかりやすいといわれています。口を日常的に開けているので、口元の筋肉に緊張感がなくなり下唇の肥厚、乾燥がみられます。また、舌の位置が下がり、舌を動かす筋力が低下して食事の仕方や発音、歯並びにも悪影響が出てくるといわれています。さらに、口腔内が乾燥、唾液量の減少により口腔内細菌が増加し、むし歯や歯周病の起因となり口臭も起こります。習慣化した口呼吸を鼻呼吸に改善するために、口元や舌の筋肉を鍛える運動療法、口呼吸防止用テープを口に貼る方法があります。詳しくは医療機関で相談してください。

📍区役所健康づくり係 ☎334-6344 fax 333-6309

●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

Instagram



Twitter



区の人口 206,015人
 区の世帯数 97,527世帯
 (2020年7月1日現在)

広告