

ほどがや 5月号

No.283

ホームページからPDF版を
見るができます



特集 花緑感じる保土ヶ谷……………⑥⑦
保存版 ほどがや保健だより……………別冊

お知らせ 例年5月に開催していた「ほどがや花フェスタ2021」は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため中止します。 区役所資源化推進担当 ☎334-6304 📠332-7409



ほっとなまちづくりとは

保土ヶ谷区のさまざまな人や団体が、つながり支えあうことで、安心していきいきと暮らせる地域にしていこうとする「保土ヶ谷区地域福祉保健計画」の愛称です。第4期の計画期間は令和3～7年度です。

「みんなの食堂」や「ウォーキングイベント」など、みんなで進めるさまざまな取組を通じて、ほっとなまちづくりの輪が広がっています。

第4期のポイント

社会状況の変化に対応し、第3期計画で進められてきた取組をさらに充実させていくため、地域の困りごとを自分事として捉え、ほっとなまちづくりに関わる人をさらに増やしていきます。

また、新型コロナウイルス感染症により不安を感じるときだからこそ、改めて「つながり・支えあい」の大切さを見つめ直し、孤立を生まないための取組をより一層進めていきます。

見守り・支えあい



みんなの食堂

地域で暮らす子どもから高齢者まで、誰もが集える食堂です。

あたたかい手料理を振るまってくれるボランティアや食料支援をしてくれる企業など、たくさんの“ほっと”な支えが集まって運営されています。

いきいき健康



ウォーキングイベント

健康づくりの一環として、地域の中を仲間と歩くイベントです。

みんなで楽しみながら、心も体も“ほっと”な体験を通して、健康な暮らしにつなげます。

担い手づくり・情報



花のおもてなし

区役所の窓口にフラワーアレンジメントを飾り、来庁する皆さんをお迎えしています。

障害のある人と地域のボランティアと一緒にアレンジメントした花を見て、来庁者も区の職員も心が“ほっと”和めるひとときを共有できます。



ほっとなまちづくり 🔍 検索



地域で活動してみたいと思ったら…
区社会福祉協議会や
近くの地域ケアプラザでも相談できます



区役所事業企画担当
☎334-6341 📠333-6309

特集

花緑感じる保土ヶ谷

ほどがや花憲章 (平成10年制定)

- 清潔で美しい街づくり
- 心豊かな街づくり
- 健やかな心をはぐくむ街づくり
- 身近なところからの街づくり
- 緑の街づくり
- 自然と調和した街づくり
- パートナーシップを高めた街づくり

花いっぱい自治会町内会館

多くの人が集まる34の自治会町内会館にプランターを設置しました。季節の花々で来館者を明るく迎えます。



常盤台北部自治会 鈴木さん

自治会館や横浜国立大学内などの花の手入れをしています。園芸が趣味なので楽しみながらやっています。



会館の入口に花があると、気持ちが明るくなり心が落ち着きます。訪れた人に楽しんでもらえるように、色とりどりの花をもっと増やしていきたいです。



常盤台北部自治会
会長 橋本さん



和田町駅前^{かたん}の花壇プロジェクト

花壇ができてから、ポイ捨てなどが減りました。どこよりもきれいで和む駅前広場になるよう、これからも毎日水やりと清掃を続けていきます。



花壇の手入れをする
木村さん



街の玄関口である駅前に、花壇を設置し、緑ある癒しの空間をつくりました。きれいな状態が続くように、地域の皆さんが水やりなどの手入れをしています。



岩間町公園愛護会

岩間町公園の隣にある遊歩道に愛護会のメンバーが花壇をつくり、今年で4年目を迎えます。季節毎に植えた花々が、たくさんの人の目を楽しませてくれます。



地元への恩返しをしたいと思い、花壇をつくりました。毎日の手入れは大変ですが、公園に遊びに来た子どもたちにも喜んでもらえたら嬉しいです。愛情いっぱい育てています。



岩間町公園愛護会
清水さん

区には、花や緑の自然を大切にし、清潔で美しい「花の街ほどがや」をつくるため制定された『ほどがや花憲章』があります。『ほどがや花憲章』に基づき、地域の皆さんが取り組んでいる活動や、ゆっくりと歩きながら花や緑などの自然を楽しめるルートやスポットを紹介します。

図6ページ：区役所資源化推進担当
☎334-6304 ☎332-7409
7ページ：区役所まちづくり調整担当
☎334-6227 ☎333-7945



やすらぎをもとめて 公園めぐり

自然が多く憩いの場である公園や景観豊かな場所をめぐる健康みちづくりルートを紹介します。幅広い世代の人が歩く楽しさとやすらぎを感じられます。

1 星川中央公園
所在地 星川2-16
相鉄線「星川」駅より徒歩5分



目をひく大きな花壇には、四季折々の花が華やかに咲いています。



ダマスクローズ

5月初旬には、区とブルガリア共和国首都ソフィア市との友好の証であるダマスクローズの花が咲きます。

-----は急坂ポイント!



●ルート概要
総距離：起伏のある約5.9kmのコース
スタート：星川中央公園
ゴール：英連邦戦死者墓地

2 星川杉山神社
所在地 星川1-19-1



3 県立保土ヶ谷公園
所在地 花見台4-2



運動施設や家族で楽しめる遊び場がたくさんあります。また、「かながわの花の名所100選」にも選ばれ、四季折々の花が楽しめます。

4 横浜市児童遊園地
所在地 狩場町213



広大な敷地には、竹林や池などがあり、豊かな自然がたくさん残っています。

5 横浜市こども植物園
所在地 南区六ツ川3-122
開園時間 9時～16時30分



6 英連邦戦死者墓地
所在地 狩場町238
市営バス「児童遊園地前」または「永田台公園前」バス停より徒歩3分
開園時間 8時～17時



青々とした芝生や花々が美しく、静かな世界が広がっています。世界で3番目に広い英連邦墓地です。

今後実施予定
分かれ道など迷いやすい場所の路面に、案内サインを設置します。



健康みちづくりルート
歩いて楽しく健康づくりができるルートが、市内に23か所あります！
詳しくはこちら ▶ [健康みちづくり](#) 🔍 検索



◀こちらからもルートを確認できます

電気火災を防ぐ「感震ブレーカー」を設置しましょう

☎ 区役所庶務係 334-6203 fax 334-6390

過去の大震災での火災原因の6割以上が電気に関係するものとされています。電気火災を防ぐには、一定以上の揺れを感知すると自動で電気を遮断する「感震ブレーカー」の設置が効果的です。

今年度は次の条件を満たす世帯を対象に、購入費用の助成や取り付けの代行を行います。(自治会町内会向け補助は、昨年度に引き続き行います。)

新規 個人での購入を希望

- 対象** 同居者全員が、次のいずれかに該当すること
- (1)65歳以上
 - (2)身体障害者手帳の交付を受けている
 - (3)愛の手帳(療育手帳)の交付を受けている
 - (4)精神障害者保健福祉手帳の交付を受けている
 - (5)介護保険法による要介護、要支援の認定を受けている
 - (6)中学生以下

内容 購入費用の一部助成、取り付けの代行



☎ 公益社団法人 横浜市防火防災協会 714-0929 fax 714-0921

▲詳細はこちら

継続 自治会町内会での購入を希望

- 対象** 加入世帯のうち、おおむね10世帯以上に製品を購入・設置する自治会町内会
- 内容** 購入・設置費用の2分の1補助(1つあたり2,000円が上限)

☎ 区役所庶務係 334-6203 fax 334-6390

詳細はこちら▶



感震ブレーカー(例)



おもり玉式



バネ式

アワーズの設備がより使いやすくリニューアル!

☎ 区役所生涯学習支援係 334-6307 fax 332-7409

ほどがや市民活動センター アワーズは、まちのイベントや活動に参加したり、新たなグループを立ち上げたり、皆さんのチャレンジを応援する施設です。よりスムーズに地域のつながりや活動ができるよう、設備を一部リニューアルしました。ぜひ活用してください。

●ウェブ会議に便利な設備・機能 無料

- パソコンコーナー **事前申込制**
- カメラ、スピーカー、マイクを貸し出しています
(使用しているパソコンなどつなげて使用できます)
- Wi-Fi機能
ウェブ会議や講座の配信などに利用できます



パソコンはカメラ・マイク付

●印刷機

- 一度に両面が読み込める、両面印刷もできます
- A4まで (白黒:1円/枚、カラー:4円/枚)
B4~A3(白黒:2円/枚、カラー:8円/枚)



所在地 星川1-2-1

相鉄線「星川」駅より徒歩4分
☎ 334-6306 fax 339-5120



ホームページもリニューアル!



▲詳細はこちら

※駐車場はありません

一人ひとりの輝きが、元気な地域をつくれます!

ほどがや地域カレポート 第38回

「新たな一歩を踏み出せる」
まちの拠点を目指して

☎ 区役所生涯学習支援係 334-6307 fax 332-7409

ほどがや市民活動センター「アワーズ」センター長 北川 有紀 さん



北川 有紀 さん

平成18年3月に開設し、16年目を迎えるほどがや市民活動センター アワーズ。生涯学習・市民活動の拠点として、地域の皆さんが集まり、活動する場所づくりに取り組んでいます。「保土ヶ谷区は地域活動を長く牽引してきた元気な人がいる一方、新しく住み始める大学生などの若者も多く、地域活動がさらに広がっていく可能性があると感じます。」と話すのは、4月からセンター長に就任された北川さん。

アワーズで平成29年度に始まった「ほどがやサンプラプロジェクト」は、「まちに笑顔をプレゼント」という目標を掲げ、地域清掃などを含むプチボランティアやさまざまな交流事業に参加することができるイベントです。学生や子どもたちが企画から参加し、幅広い年代が自分のできることに取り組むアワーズらしいイベントに成長しました。「子どもたちも一生懸命ごみ拾いに参加して、拾い終えたときはすごく嬉しそうでした。地域の中では誰にでも役割があって、それを果たすことで地元がより好きになると感じています。」と笑顔で話してくれました。

「昨年は活動が難しい状況でしたが、今年はできることを地域の皆さんと一緒に考えていきたいです。アワーズでは、地域で何かを始めたい、仲間を増やしたい、地域をもっと知りたいなど、皆さんのチャレンジを応援しています。気軽に遊びに来てください。」若い世代と大人世代をつなごうと日々奮闘中の北川さんの瞳の先には、地域の明るい未来が見えているようでした。



2019年サンプラプロジェクト
(昨年はオンラインで実施)

守ろう! 犬や猫の飼い方マナー

区役所環境衛生係
☎334-6363 ㊚333-6309

犬 ▶「トイレはおうちで済ませてから」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、迷子や事故の原因となり危険です。

▶近所迷惑にならないように飼いましょう

鳴き声や悪臭などで、近所に迷惑をかけるないようにしましょう。



猫 ▶屋内で飼育しましょう

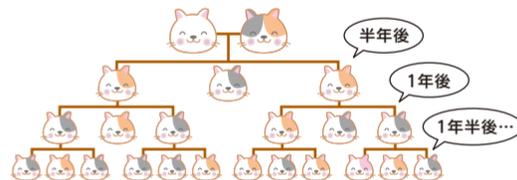
猫にとって屋外は、事故や感染症など危険がいっぱいです。排泄やいたずらなどで近所に迷惑をかけるためにも、屋内で飼育しましょう。

▶不妊去勢手術をしましょう

飼っている猫が増えすぎると管理ができなくなります。屋内で飼育していた猫が屋外に出てしまった場合、手術をしていないと飼い主のいない猫を地域に増やすことにもつながります。



✕ 不妊去勢手術をしないと...



○ 不妊去勢手術ををすると...



加入したままになっていませんか? 国民健康保険

区役所保険係
☎334-6335 ㊚334-6334

●国民健康保険をやめるには届出が必要です

職場の健康保険に加入しても、健康保険は自動的に切り替わりません。新しい健康保険証ができたなら、早めに区役所窓口(本館1階7番)または郵送で届出をしてください。

●やめる手続きが遅れると...

- ▶支払う必要のない保険料を請求されたり、口座から引き落とされることがあります。
- ▶資格がない保険証を誤って使うと、医療費の保険負担分を後で請求されることがあります。

郵送でも届出ができます

やめるときの届出に必要なもの

1. 新しい健康保険証(やめる人全員分)
2. 国民健康保険証(やめる人全員分)
3. 本人確認書類(免許証やパスポートなど)
4. 印鑑(保険料の現金還付が必要な場合)

手続方法や届出書のダウンロードはホームページから
横浜市国民健康保険 郵送届出 [Q検索](#)

先生教えて! 10分で分かる おやこ歯科オンライン講座

区役所健康づくり係
☎334-6347 ㊚333-6309
✉ho-kenkou@city.yokohama.jp

「親子で考える歯と口の健康週間」では、歯科医師がお口の健康から元気な体をつくることを動画で教えてくれます。未就学児の子どもがいる保護者を対象に、事前に歯や口の質問を受け付けていますので、普段疑問に思っていることを歯科医師に聞いてみましょう。

質問受付

5月15日まで

Eメール・電子申請システム
(住所・電話番号・子どもの生年月日・保護者の年代・質問を明記)



6月4日~10日は
歯と口の健康週間

動画を見てアンケートに答えた人の中から、抽選で100人にお口のケア用品などをプレゼント! (応募は1人1回)

動画配信・アンケート
回答期間

6月1日~30日

※抽選結果は、7月中旬に当選者へ連絡します。

動画の視聴はこちら▶



アンケートはこちら▶



きらり☆シニア通信 第33回

区役所高齢者支援担当 ☎334-6328 ㊚331-6550



活動はホームページからもご覧いただけます。

[きらりシニア塾](#) [検索](#)

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?(2月末現在の認定は97団体)

「きらり☆シニア塾」認定団体

No.67 カラオケ同好会



歌が好きな人たちが一緒に楽しく歌っています。好きな歌を歌うことは脳の活性化にもなりますので、どなたでも気軽に参加してください。

日時 月2回(不定期) 13時30分~16時
場所 常盤台地域ケアプラザ
会費 無料

No.69 ハッピーくめぎ台体操教室



声を出しながら、イス・マット・ボールを使い、ストレッチや筋トレなどさまざまな体操を行っています。一人暮らしの人がびきこもらないように、おしゃべりも楽しんでいきます。

日時 第2、第1または第3木曜
10時30分~11時30分
場所 くめぎ台小学校コミュニティハウス
対象者 65歳以上 会費 200円/回

※活動の様子は過去のものです。現在は、新型コロナウイルス感染症対策をしながら活動しています。各団体の活動状況は、高齢者支援担当へお問合せください。

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

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

▶「ほどがや Dance Performance 2021」出演者募集 要

🕒8月8日(日)13時～16時(予定) 📍保土ヶ谷公会堂 📍区内在住・在勤・在学の青少年を中心とした団体や個人 20団体程度(ジャンル不問) 📅6月10日必着で所定の申込用紙か電子申請システム 〒240-0001 川辺町2-9 区役所生涯学習支援係 ※申込書は窓口(本館2階23番)・区内各地区センターかHPからダウンロード
申込みはこちら▶

▶「ほどがや Dance Performance」新規運営委員募集 要

当日の運営や実行委員会に参加し、ダンスイベントを一緒に盛り上げてくれるメンバーを募集します。
申込みはこちら▶

📍ほどがやDancePerformance実行委員会事務局(区役所生涯学習支援係内) ☎️334-6305 📠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

▶横浜中部地区市民朝市

野菜・果物・花などを直売します。(主催:横浜中部地区市民朝市出店者会) 🕒5月16日、6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 ☎️948-2480 📠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)
●ふるさとのおきさん
🕒5月11日(火)～20日(木)
●不要品にもう一度息吹を!
🕒5月22日(土)～6月2日(水)
●和泉多香子油絵作品集
🕒6月4日(金)～14日(月)

施設から

ほどがや地区センター

〒240-0003 天王町1-21 ☎️333-0064 📠520-1650 休5/17(月)

●ソフトヨガ教室

初心者でも大丈夫!無理なく続けて健康UP!
🕒①5月31日、6月14日・28日、7月12日・26日の月曜、②5月29日、6月12日・26日、7月10日・24日の土曜(各全5回) 13時30分～14時30分 📍18歳以上 各先着8人 💰2,500円 🎒敷物(ヨガマット、バスタオルなど)、飲み物、汗拭きタオル
📅5月16日9時30分から電話

●筋力バランス向上

用具を使って、バランスを意識した有酸素運動や筋力トレーニングを行います。
🕒6月9日～7月28日の水曜(全8回) 13時～14時 📍50歳以上 先着10人 💰3,200円 🎒敷物(ヨガマット、バスタオルなど)、運動靴、飲み物 📅5月19日9時30分から電話

西谷地区センター

〒240-0054 西谷3-15-1 ☎️371-3794 📠370-3161 休5/17(月)

●草花を楽しもう～和風ミニ寄せ～

🕒6月17日(木)9時30分～11時30分 📍成人 先着15人 💰1,700円
📅5月27日10時から電話かHP

●親子ヨガ

🕒6月18日(金)10時～11時 📍乳児と保護者 先着6組 💰300円
📅5月28日10時から電話かHP

●英語と遊ぼう!

🕒6月26日、7月10日の土曜 10時～11時 📍年中～小学校低学年 各先着10人
💰300円/回 📅6月5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 📠442-3559 休5/17(月)

●スマイル写真館 要

🕒5月14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 要

🕒5月25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

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5/17(月)

●パソコン相談会 要

パソコンの困りごとを相談できます。
🕒5月18日・25日の火曜 13時30分～16時30分 📍パソコン 📅直接会場へ

桜ヶ丘コミュニティハウス

〒240-0015 岩崎町15-30 ☎️331-5368 📠331-8990 休5/17(月)

●子育てサロン 要

地域で友達をつくりましょう。
🕒6月3日(木)10時30分～11時30分 📍未就園児と保護者 先着6組 📅5月16日9時30分から窓口(電話は18日から)

●紙飛行機をとばそう! 要

区大会とおなじ紙飛行機で練習しよう。
🕒6月12日(土)10時30分～12時30分 📍先着10人 📅5月16日9時30分から窓口(電話は18日から)

5月に予定していた「桜まつり」は、秋以降に延期します。

5月14日から、区役所以外でもマイナンバーカードを受け取れます

受取場所 横浜駅西口マイナンバーカード特設センター(西区北幸1-6-1 横浜ファーストビル15階)「横浜」駅西口より徒歩3分
対象 区内在住で、マイナンバーカードを初めて申請した人
持ち物 交付通知書、通知カード、本人確認資料、住民基本台帳カード(持っている人のみ)
※交付は完全予約制です。詳細はホームページをご覧ください。
横浜市 マイナンバーカード特設センター 🔍検索
📍市マイナンバーカード専用ダイヤル ☎️0120-321-590 📠350-8484



ほどがや農産物直売所ガイド

JA横浜和田町駅前支店 和田町駅前直売会

和田町駅前直売会は11人の農家さん(各開催日に2店舗)が、農産物を直売しています。対面販売の利点を生かして、スーパーには卸さない品種の野菜を販売している農家さんもいます。

5月の販売品目

トマト・きゅうり・キャベツ・レタス・サヤエンドウ・イモ類など(天候などにより異なる場合があります)



野菜のほかにも、果物・花など年間約50種類、100品種以上が並びます!

📍区役所地域力推進担当 ☎️334-6380 📠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 仏向町9-2(JA横浜和田町駅前支店駐車場)
日時 火曜 9時30分～11時30分
金曜 13時30分～15時30分(無くなり次第終了)
電話 332-6835
アクセス 「和田町」駅南口より徒歩1分



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。

峯小学校コミュニティハウス

〒240-0064 峰岡町1-10
☎337-3319 火・金曜

●「初心者でもわかるZoomの基本操作」リモートでのWEB会議の実現

遠くの親戚や友達と気軽に会話ができるようになります。

📅6月3日・10日の木曜(全2回)13時30分～16時 ①先着8人 ②500円(テキスト代) ③パソコンまたはスマートフォン(パソコン貸出可) ④5月15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
☎371-7611 火・金曜

●懐かしのポピュラーソングコンサートX

1960年代・70年代のヒット曲を中心とした演奏を楽しみます。

📅6月6日(日)14時～15時30分 ①先着25人 ②ポップスバンド「コーヒーカップス」による演奏 ③5月15日から窓口・電話・FAX 〒住所・氏名・電話番号を明記

●人形劇「飛んだあおむし」と歌あそび4曲

劇団「夢ふれんど」によるかわいい人形劇と、人形を手にとり遊びます。

📅6月26日(土)10時30分～11時15分 ①先着20人 ②5月15日から窓口・電話・FAX 〒住所・氏名・電話番号を明記

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 5/17(月)

●いすフラダンス

懐かしい音楽に合わせ、上半身でフラダンスを楽しみましょう。手の仕草の意味も学びます。

📅6月4日・18日、7月2日の金曜(全3回)13時30分～14時30分 ①成人 先着6人 ②1,000円 ③5月15日から窓口(費用持参)か電話(3日以内に手続き)

●梅ジュースを作ってみよう

季節を感じる梅ジュースを仕込みます。2週間後の完成をお楽しみに。

📅6月12日(土)10時～11時30分 ①小学生と保護者 先着5組 ②300円 ③5月21日から窓口(費用持参)か電話(3日以内に手続き) ※電話は13時から

●世界の国旗を調べよう

東京2020オリンピック・パラリンピック参加国の国旗を世界地図に貼ってみよう。

📅6月26日(土)10時～11時30分 ①小学生 先着10人 ②5月26日から窓口か電話

川島町公園子どもログハウス

〒240-0045 川島町825-1
☎373-8566 5/17(月)

●おはなし会

📅5月11日(火)11時～11時20分 ①幼児と保護者 ②直接会場へ

●チャレンジタイム

📅5月19日(水)15時30分～15時45分 ①中学生以下 ②直接会場へ

保土ヶ谷図書館

〒240-0006 星川1-2-1
☎333-1336 335-0421

●定例おはなし会

📅①6月2日・②16日の水曜 15時45分～16時15分 ①ひとりで話を聞ける子ども各先着9人 ②絵本、紙芝居の読み聞かせなど ③①5月26日、②6月9日9時30分から窓口か電話

●まずはここから! 絵本の読み聞かせのコツのコツ

絵本の読み聞かせを始めたばかりの人に、読み聞かせのコツのコツを伝えます。

📅①6月16日(水)10時～12時、②6月30日(水)9時45分～12時(全2回) ③保土ヶ谷公会堂 ④2回とも参加でき、区および近隣区の小学校で絵本の読み聞かせのボランティアをしている、またはする予定があり読み聞かせの基本を学びたい人 先着10人

⑤5月25日9時30分から窓口か電話

●親子おはなし会

📅6月17日(木)10時30分～11時 ※各回同一内容 ①2歳以下の乳幼児と保護者 各先着7組 ②わらべ歌、絵本の読み聞かせなど

③6月10日9時30分から窓口か電話

～「企画展示コーナー」ができました!～

毎月テーマを変えて、関連する図書を展示しています。



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 5/17(月)
✉toiawase@hodogaya-kokusai.com

●日本語教室

📅5月13日～6月10日の木曜夜 ①外国人 ②直接会場へ

●ハローギャザリング

リモート(Zoom)で、楽しくおしゃべりしましょう。

📅5月15日(土)14時15分～15時30分 ①外国人、日本人 ②テーマ:こどもの日 ③事前にEメール 氏名を明記

●外国人母親交流会～ぴっころ～

📅6月8日(火)10時30分～11時30分 ①先着10組(日本人5組まで) ②テーマ:みんなで遊ぼう! ③5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 5/17(月)

●岩間シネクラブ第150回「銀座の恋の物語」

📅6月17日(木)午前の部:10時30分～、午後の部:13時30分～ ①全席指定900円 ※会員制 ②石原裕次郎の大ヒット曲「銀座の恋の物語」を、浅丘ルリ子とのコンビで映画化した作品。監督:蔵原惟繕、出演:石原裕次郎、浅丘ルリ子ほか ③5月18日から予約開始

●午前の音楽会vol.128「本格JAZZを楽しむ～ブルージーブルー～with七澤清貴～」

📅7月17日(土)11時10分～ ①全席指定1,200円 ②出演:七澤清貴(バイオリン)ほか、曲目:日本のメロディーほか ③5月23日からチケット発売

瀬戸ヶ谷スポーツ会館

〒240-0024 瀬戸ヶ谷町71
☎712-2412 5/17(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。
📅①5月28日、6月11日の金曜、②5月31日、6月14日の月曜(全全2回)10時～11時30分 ①1歳6か月以上の未就園児と保護者 各先着10組 ②500円 ③親同士との交流の場、親子のスキンシップを深める ④5月15日から窓口(電話は翌日から)

●ナイトヨガ

心地よい眠りのためのリラックスタイム。
📅6月15日・29日の火曜(全2回)18時30分～19時30分 ①先着15人 ②300円 ③5月15日から窓口(電話は翌日から)

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 5/27(木)

●ベビーヨガ&産後のアーユルヴェーダ

📅6月8日・15日の火曜(全2回)10時～11時30分 ①産後2か月～1年の女性と赤ちゃん 先着16組 ②3,200円(全2回分・乳児1人1日分の保育料を含む) ③5月15日からHP

●わたしらしく生きる～わたしのからだをもっと好きになる～

📅6月26日(土)13時30分～15時30分 ①先着200人 ②プロフィギュアスケーターの鈴木明子さんや専門医師による講演、生涯にわたる女性の健康を考えます。 ③5月19日から電話(☎862-5050)かHP

●女性起業家のための初めて人を雇う時の基礎知識

アルバイトやパートなど、人に仕事を頼むときの労務ルールの初歩セミナー。
📅7月17日(土)10時～11時30分 ①女性 先着22人 ②1,200円 ③5月29日から窓口・電話・HP

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

こども植物園

〒232-0066 南区六ツ川3-122
☎741-1015 742-7604 5/17(月)

●さつき盆栽展

📅5月20日(木)～23日(日)9時～16時30分 ①直接会場へ

●初夏の寄せ植え

📅6月1日(火)10時～12時 ①成人 14人(抽選) ②3,000円 ③5月18日必着

●アジサイの花束とラッピング

📅6月16日(水)14時～16時 ①成人 14人(抽選) ②2,500円 ③6月2日必着

●こどもサイエンス講座～1ミリより小さい世界をのぞいてみよう「葉っぱのスゴイみつ」～

📅6月27日(日)13時30分～15時30分 ①小・中学生 7人(抽選) ※小学生は要保護者同伴 ②1,000円 ③6月13日必着

共通 ④各締切日までに窓口・はがき・FAX・HP 〒住所・氏名(フリガナ、「こどもサイエンス講座」は保護者氏名も)・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
5/24(月)・31(月)・6/7(月)

●自然を写そう! デジカメテクニックB

📅7月3日(土)9時30分～12時 ①小学5年生以上 10人(抽選) ②1,000円 ③写真家鈴木清美によるデジカメの基本操作と自然をきれいに撮るテクニック

④6月4日消印有効で往復はがきかHP 〒住所・氏名(フリガナ)・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
5/17(月)・24(月)・31(月)・6/7(月)

●家族でデイキャンプ

家族で自然やスポーツを親しもう。
📅6月26日～7月17日の土曜(全4回)10時～12時 ①家族 8組(抽選) ②小学生以上の親子2人1組:5,500円、追加 1人:2,500円、4歳～未就学児:700円、3歳以下:200円 ③自然遊び、野外スポーツなど ④6月9日までに往復はがきかHP 〒住所・全員の氏名(フリガナ)・学年・電話番号・事業名を明記

三ツ沢公園 野外活動 🔍 検索

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

地域子育て支援拠点 **こっころ** からお知らせ

〒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

■絵本作家 **ほしなたくお** 保科琢音と12人のお父さん達 ～帰ってきた3rdシーズン～ ¥0

🕒5月15日(土)10時30分～11時30分 📍未就学児と保護者
 ※申込み方法など詳細はHPをご覧ください。

■横浜子育てサポートシステム入会説明会 ¥0

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4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) 先着7人
 申5月15日から窓口か電話(☎333-3885)

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・問合せ先 |
|----------------------|----------------------|--------------|-----------|----------------------------------|
| 女子ダブルステニス | 6月6日(日) (5/21必着) | 三ツ沢公園 庭球場 | 5,000円/組 | 板垣 進哉 ☎338-7014 (20時から22時) |
| ソフトテニス 一般男女の部 | 6月6日(日) (5/24必着) | | 2,000円/組 | 西村 泰 ☎801-1423 |
| ソフトテニス 中学生の部(団体戦) | 6月12日(土) (5/25必着) | | 3,000円/団体 | 境木中学校 浜田 ☎822-8626 |

清水ヶ丘公園体育館

〒232-0007 南区清水ヶ丘87-2
 ☎243-4447 ☎243-4497 休6/7(月)

●教室参加者募集

| 教室名 | 日程 | 時間 | 費用 | 対象 | 定員 |
|--------------------|--|-------------------|---------------|-------------|------------|
| 卓球教室 | 6月1日～29日の 火曜(全5回) | 9時30分～ 11時30分 | 3,500円 | 18歳以上 | 先着60人 |
| 肩・膝・腰痛改善 教室(前半) | | 10時～11時 | 4,000円 | | 各先着8人 |
| 肩・膝・腰痛改善 教室(後半) | | 13時～14時 | | | |
| 幼児体操教室 | 火曜: 6月1日～29日の (全5回) 木曜: 6月3日～24日の (全4回) | 15時～ 15時50分 | 火曜: 4,000円 | 4歳～ 未就学児 | 各先着 10人 |
| 小学生体操① | | 15時55分～ 16時45分 | 木曜: 3,200円 | | |
| 小学生体操② | 6月3日～24日の (全4回) | 16時50分～ 17時40分 | 3,200円 | 小学生 | |
| バドミントン教室 (前半) | 6月2日～30日の 水曜(全5回) | 9時30分～ 11時30分 | 3,500円 | 18歳以上 | 各先着 50人 |
| バドミントン教室 (後半) | | 12時～14時 | | | |
| シェイプアップ ダンス教室 | 6月3日～24日の 木曜(全4回) | 10時～11時 | 2,000円 | | 先着 20人 |
| 健康ダンス& ストレッチ教室 | 6月4日～25日の 金曜(全4回) | 10時～11時 | | | 先着 40人 |

申5月16日から窓口

健康トリビア

☎区役所健康づくり係
 ☎334-6345
 ☎333-6309

喫煙は、免疫力の低下に 関係があるってホント？

➡ **本 当 で す**

禁煙後早ければ1か月で、せきや喘鳴(呼吸時にヒューヒューと音がする)などの呼吸器症状が改善します。また免疫機能が回復して、風邪やインフルエンザなどの感染症にかかりにくくなります。

健康トリビアでは、思わず「へっ」となる、役立つ健康豆知識や日常生活ですぐに実践できるちょっとした工夫を紹介しています。

詳しくは「喫煙の間」へ▶



ほかのトリビアも
見たい人はこちら▶

保土ヶ谷区 健康トリビア 🔍 検索



5月31日は **世界禁煙デー**

5月31日は、WHO(世界保健機関)が定めた「世界禁煙デー」です。毎年タバコフリー(たばこから解放された)社会を目指して、世界中でキャンペーンが行われます。

世界禁煙デーをきっかけに、禁煙にチャレンジしてみませんか？
 区では、近くの禁煙外来の紹介や無料禁煙相談を実施しています。ぜひお問合せください。

たばこをやめたいと思ったら…

横浜市禁煙情報サイト
「禁煙NOTE」



子どもと読もう 今月の1冊

☎保土ヶ谷図書館 ☎333-1336 ☎335-0421

げんきなマドレーヌ 幼児向け

パリのふるいやしきに12にんのおんなのこがくらしていました。いちばんのおちびさんはげんきなマドレーヌで、ねずみもトラもこわいものなんてありませんでした。ところが あるよる、マドレーヌがおおきなこえで ないています。なにがあったのでしょうか。



ルドウィッヒ・ベーメルマンズ/作・画 瀬田貞二/訳 福音館書店
 マドレーヌたち12人の女の子と、優しいクラベル先生の関係が温かく描かれています。パリの名所も登場する美しい絵本です。続刊もあります。

区社会福祉協議会からのお知らせ

〒240-0001 川辺町5-11 かるがも3階
 ☎341-9876 ☎334-5805 ✉v@shakyohodogaya.jp

■「まちの子」育て 応援講座 ¥0

| 回 | 日程 | 時間 | 会場 | 内容 |
|---|-----------------------------|-----------|--------|-----------------------|
| 1 | 6月3日(木) | 10時～12時 | かるがも3階 | 子育てに関する勉強会 |
| 2 | 6月4日(金)～ 23日(水)の うち1日 | 第1回講座にて決定 | | 子育てサロンや関連施設などで子育て応援体験 |
| 3 | 6月24日(木) | 10時～12時 | かるがも3階 | 振り返りと懇談会 |

📍子育てに関心がある人 15人(抽選)

申5月25日までに電話(☎332-2412)・FAX・
 Eメール・HP 〒住所・氏名・電話番号・年代を明記

読みとると
Eメールが
送れます▶



(共催:地域子育て支援拠点こっころ、協力:区役所こども家庭支援課)

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) ¥0

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。
 気軽に相談してください。

🕒5月29日(土)12時～15時 📍ほどがや地区センター

申事前に電話☎江口弘 ☎324-1708

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 ☎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 207,461 人

🏠 区の家帯数 99,536 世帯

(2021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