

HODOGAYA

3

月号
No.317

- 特集1**
やってみよう!
一地域づくり大学校ーはぐくみ塾 ⑥
- 特集2**
ほどがや区民のきもち …………… ⑦

ホームページからPDF版を見ることができます



食卓に、ほどがやを。

第2回 ほどがや地産地消料理コンテスト 受賞作品決定

保土ヶ谷区は都市農業が盛ん!
新鮮で栄養価の高い野菜・果物を
直売所やスーパーなどで手に入れる
ことができます。

仏向町 山本温室園(提供:JA横浜)

今回のテーマ

ほどがや産野菜を
たっぷり使った**麺料理**

旬の野菜のおいしさや魅力を多くの人に伝えるため、ほどがや産野菜を使った料理コンテストを行いました。地産地消に取り組んでいるシェフなどの審査により、受賞作品が決定! 2027年の区制100周年には記念レシピ集を発行する予定です。お楽しみに!



区長賞
保土ヶ谷区役所

**野菜そうめんチヂミと
トマトしょうゆ**

考案者 神保さん

審査員特別賞
JA横浜
保土ヶ谷支店

こまつな de そばパスタ

考案者 高崎さん

審査員特別賞
TSUBAKI
食堂

**夏野菜のとろとろそうめん/
トマトの冷製豆乳ポタージュ**

考案者 関根さん

審査員特別賞
旬の御馳走ごはん
山水草木

**野菜いっぱい
おふくろの味 煮込うどん**

考案者 石倉さん

審査員特別賞
区食生活等
改善推進委員会

**夏野菜たっぷりトマトの
ガーリックチキンソースパスタ**

考案者 南さん

受賞者の皆さん

石倉さん 神保さん
高崎さん 関根さん 南さん

▲各レシピ
▲区内の直売所マップ

☎ 区役所地域力推進担当 ☎ 334-6380 fax 333-7945

「相鉄・東急新横浜線沿線 花みどりスポット」が完成しました!

3年後には「**GREEN × EXPO 2027**」が旧上瀬谷通信施設(旭区・瀬谷区)で開催されます。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。お気に入りのスポットを見つけて、出掛けてみませんか?

配布場所 区役所、市内の相鉄・東急新横浜線各駅構内など ☎ 区役所企画調整係 ☎ 334-6227 fax 333-7945



▲詳細



特集
1

—地域づくり大学校—

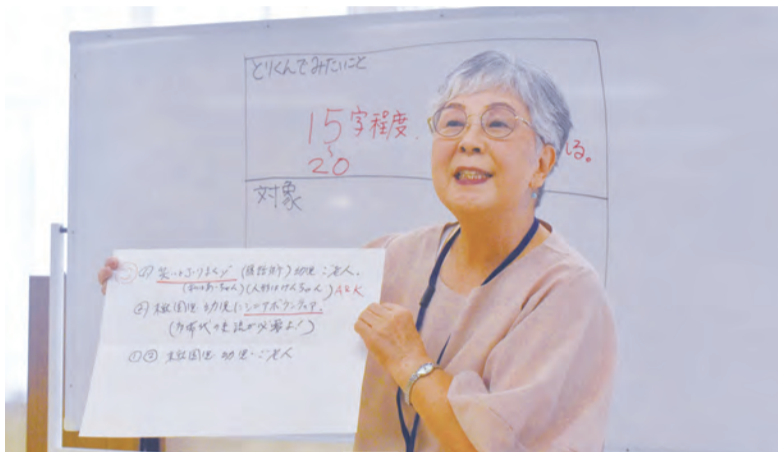
やってみよう!

はぐくみ塾

「—地域づくり大学校—はぐくみ塾」は、「自分たちの街で活動がしたい」、「地域活動のヒントが欲しい」と思っている人が、自分のやりたいことを見つけ、仲間と活動する楽しさを学ぶ講座です。一緒に活動の一步を踏み出しましょう!

Step1 事例を学び、マイプランを作る

活動の事例を聞いたり、意見交換をしながら、やりたいことや活動のイメージを膨らませます。



Point 活動の見学ができる!

見学場所 地域サロン・子ども食堂・
スマホ教室など



皆さんの意見や現場
見学を通して、自分も
チャレンジしたいと
思いました



石川さん

Step2 講座を企画・運営する ノウハウを学び、仲間と考える

気になるテーマごとにグループをつくり、仲間と交流を深めながら魅力ある企画を作っていきます。



Point 地域の人と交流できる!

企画を作りあげるプロセスを
しっかり学ぶことができました



岡崎さん

受講後も応援します!

はぐくみ塾の学びを活かして、活動を始めてみましょう!
区が活動をサポートします。

区民企画型講座

活動のスタートとして、
企画した講座を開いてみま
しょう。区からの補助金も
あります。



地産地消の講座



▲過去の
区民企画型講座



安東さん

仲間と講座を作り上げるの
は大きな達成感があります。
一緒にやってみましょう!

OB会

情報交換を行い、新たな活動の輪を広げていきましょう。

情報提供・相談

「気になる活動の見学に行きたい」「講師を探したい」など、気軽に
区役所生涯学習支援係(本館2階23番)へご相談ください。

—地域づくり大学校— はぐくみ塾 受講者募集!

保育あり

- 日程** 講座:5月9日~6月20日の木曜(全6回) ※5月23日を除く
現場見学:5月17日~6月29日のうち1日
- 時間** 9時45分~12時15分
- 会場** ほどがや市民活動センター アワーズ
- 対象・定員** 地域活動に興味がある・始めてみたい人 15人(抽選)
※区内在住・在学・在勤、初めての人優先
- 保育** 6か月以上の未就学児

- 申込み** 4月17日までに窓口・はがき・Eメール・電子申請システム
〒住所・氏名(ふりがな)・年代・電話番号・Eメールアドレス・応募動機、
保育希望の場合は子どもの名前(ふりがな)・
生年月日を明記
〒240-0001 川辺町2-9
区役所生涯学習支援係「はぐくみ塾」担当
※Eメールの件名に「はぐくみ塾」と明記



▲電子申請システム

ほどがや区民のきもち

～令和5年度 区民意識調査の結果をお知らせします～

区民の皆さんの防災・福祉保健・地域との関わりに対する意識や区政へのニーズなどについて調査を行いました。

ご協力ありがとうございました。今回の調査結果は、今後の区政運営に役立てていきます。

調査の概要

期 間	2023年6月12日～26日
対 象	区内在住の18歳以上 4,000人
回収結果	1,714票(回収率:42.9%)

詳細は
ホームページに
掲載します

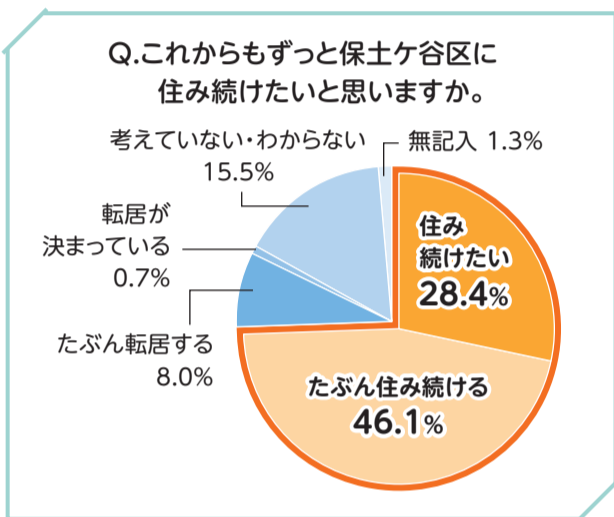
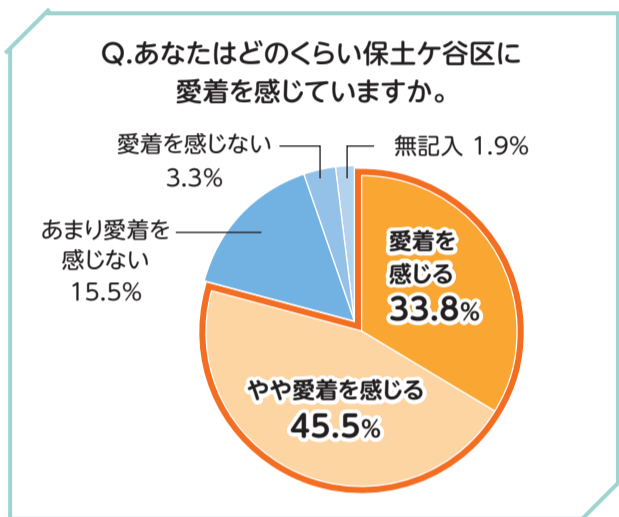


保土ヶ谷区が好き

▶ 愛着を感じている人が **約8割**

▶ 住み続けようと思っている人が **7割超**

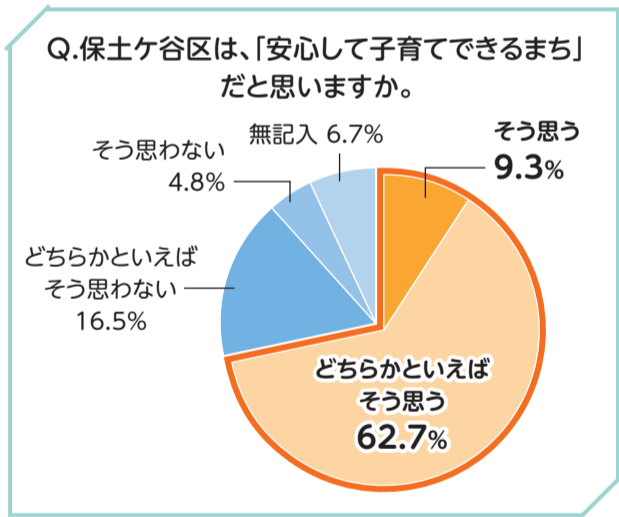
2023年3月に
相鉄・東急新横浜線が開業し
都心へのアクセスも向上!



提供:相模鉄道株式会社

子育てしやすい

▶ 「安心して子育てできる」と感じている人が **7割超**



子育てサロン

地域には
親子が気軽に集まれる
場所があります



▲区内の子育て支援情報

横浜国立大学の学生や先生、
他校の友達と交流し、
さまざまな体験ができます



▲がやっこ教室・探検隊

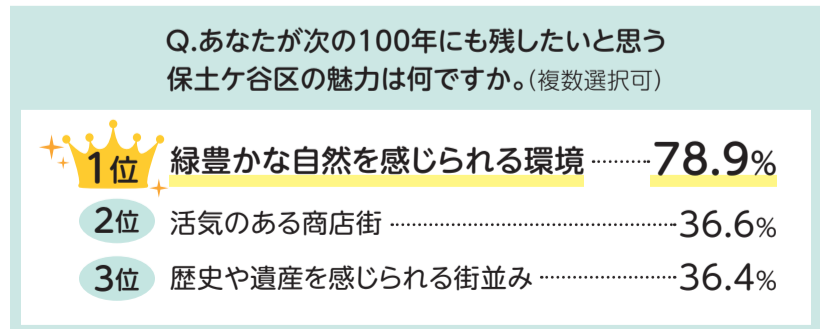


がやっこ教室

緑豊かな自然を大事にしたい

▶ 「緑豊かな自然環境」が魅力と感じている人は **約8割**

身近な場所で自然に触れることができます



県立保土ヶ谷公園



ほどがや☆元気村

2027年の区制100周年に向け、区のさらなる魅力向上に取り組んでいきます!



JA横浜保土ヶ谷支店農産物品評会(秋の部)区長賞決定!

問 区役所地域力推進担当
☎ 334-6380
☎ 333-7945

JA横浜保土ヶ谷支店で農産物品評会が開催され、45軒の農家さんが自慢の農産物などを出品しました。この品評会には、ジャムなどの農産加工食品も含めた311作品が集まりました。

区長賞 苅部 博之さん 品名:白菜



苅部さん(左)と神部区長

プロフィール

若手農家グループ「かなセブン神七」代表。

2023年には第52回日本農業賞特別賞を受賞。

収穫した野菜は直売所「フレスコFRESCO」(西谷町960-1)で販売。



受賞した感想

市内でも有数の規模を誇る品評会で区長賞を受賞できたことは素直に嬉しく、光栄に思います。

苅部さんの白菜の特徴

見た目の美しさ・大きさだけでなく、密度が高くぎっしり詰まっています。味もおいしく、私も大好きな白菜です。



狂犬病予防注射のお知らせ

問 区役所環境衛生係
☎ 334-6363 ☎ 333-6309

飼い主は、飼い犬に年1回狂犬病予防注射を受けさせる必要があります。

集合注射会場

持ち物 狂犬病予防注射済票交付申請書*

※3月下旬に、市に登録されている犬の飼い主宛てに郵送する「お知らせ」に同封されています。当日は「問診票」の欄を記入の上、必ず持参してください。

費用 3,650円

(注射料金:3,100円、注射済票交付手数料:550円)

- 料金はおつりのないよう用意してください。
- 注射を受けるときに犬をしっかりおさえられる人と来場してください。

動物病院で狂犬病予防注射を受ける場合

注射料金は病院によって異なるため、事前に各病院へお問合せください。

集合注射会場へ行きたいけど「お知らせ」が届かない人は…

区役所環境衛生係へお問合せください。まだ登録していない犬や市外から引っ越してきた場合などは、**事前に窓口(本館3階30番)で手続きをした後に**会場に注射を受けてください。(犬の登録手数料:3,000円、鑑札再交付:1,600円)

日程	受付時間	会場	所在地
4月7日(日)	全日	区役所地下駐車場	川辺町2-9
9日(火)	午後	上菅田第四公園	上菅田町144-138
10日(水)	午前	上菅田自治会館上菅田クラブ	上菅田町708-1
	午後	新井町第二公園	新井町500-10
15日(月)	午前	新桜ヶ丘第二公園	新桜ヶ丘1-43
	午後	今井町自治会館隣	今井町178
17日(水)	午前	藤塚第二公園	藤塚町17
	午後	瀬戸ヶ谷西部センター	瀬戸ヶ谷町260
19日(金)	午前	権太坂境木自治会館	権太坂1-48-14
	午後	法泉自治会館	法泉2-19-6
20日(土)	全日	区役所地下駐車場	川辺町2-9



横浜市 狂犬病

検索



一人ひとりの輝きが、元気な地域をつくります!

ほどがや地域ガレポート 第63回

区民の食生活を支えたい

問 区役所健康づくり係
☎ 334-6345
☎ 333-6309

区食生活等改善推進委員会 会長 ながい としえ 永井 敏江さん



永井 敏江さん

「私たちの活動が、区民の皆さんの食生活を見直すきっかけになれば」と語るのは、区食生活等改善推進委員会 会長の永井敏江さん。保土ヶ谷区で生まれ育ち、みんなで健康づくりの輪を広げていきたいという思いから活動を始め、今年で10年になります。

食生活等改善推進員(愛称:ヘルスマイト)は食を中心とした健康づくりのボランティア活動を行っており、区内では69人が活躍しています。区民まつりや地域での活動を通して、幅広い世代にバランスの良い食事や野菜を摂ることの重要性などを広めています。「地域の人に『ヘルスマイトの活動に参加して、もっと野菜を食べようと思いました』と声をかけていただき、今までの活動が成果を上げていっていると実感しました」と笑顔で話します。

「活動を続ける原動力は仲間です。ヘルスマイトになる人がもっと増えて、新たな仲間と一緒に区民の食生活を支えていきたいです。これからは災害に備える『食と防災』の活動を広げていきます。お知らせを目にしたらぜひ足を運んでください」と今後の展望を語ってくれました。

「保土ヶ谷区は、身近な直売所で農家さんと相談しながらいつでも新鮮なほどがや産野菜を買えるところが魅力です。また、『保土ヶ谷いも』と呼ばれるジャガイモの種芋が全国に広まった歴史もあるんですよ」と話す永井さん。今後の活動について「令和7年度には区食生活等改善推進委員会が結成60周年を迎えます。これからも仲間たちと一緒に区民の食生活を見直すきっかけをつくっていききたいです」と熱い想いを語ってくれました。



ほどがや区民まつりでの啓発活動



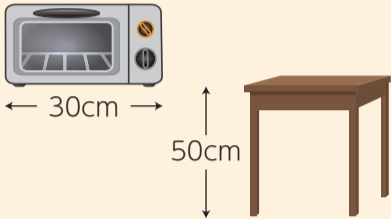
粗大ごみの申込みは早めに!

問 区役所資源化推進担当 ☎ 334-6304 fax 332-7409
資源循環局保土ヶ谷事務所 ☎ 742-3715 fax 742-4931

引っ越しのシーズンは申込みが増えます。電話がつながりにくくなったり、希望日に回収できなかつたりするので早めに準備しましょう。

粗大ごみとは

- 金属製品
: 一番長い辺が30cm以上
- それ以外
(プラスチック製品・木製品など)
: 一番長い辺が50cm以上



流れ 申込みから収集までの目安: 約2週間

1. 申し込む

- 申込み先** 粗大ごみ受付センター
- 申込み方法**
- 電話: 月～土曜(年末年始を除く) 8時30分～17時
一般加入電話から
☎ 0570-200-530(ナビダイヤル)
携帯電話・IP電話から
☎ 330-3953
 - FAX(聴覚・言語に障害のある人専用)
fax 550-3599
 - インターネット・チャット・LINE: 年中無休



2. 手数料を支払う

- 市内の金融機関・郵便局・コンビニでシールを購入する。
- クレジットカード・PayPayで決済する。
※インターネット・チャット・LINEで申し込んだ人のみ可能です。

3. 粗大ごみを指定の場所に出す

シールや受付番号を記入したメモを貼り、収集日当日の朝8時までに、申し込んだときに指定した場所へ出してください。



区役所生活支援課の場所が変わります

問 区役所予算調整係 ☎ 334-6205 fax 334-6390

3月25日(月)から生活支援課が別館3階から本館4階へ移転します。

本館		別館	
4階	生活支援課	2階	高齢・障害支援課
3階	生活衛生課、福祉保健課、こども家庭支援課		
2階	総務課、区政推進課、地域振興課、税務課		
1階	戸籍課、保険年金課、区会計室、高齢・障害支援課(介護保険事業者窓口)		



地産地消で脱炭素!

問 区役所企画調整係 ☎ 334-6227 fax 333-7945

地域で生産された食材をその地域で消費する「地産地消」は、旬の新鮮な食材を味わえるだけでなく、輸送距離が縮まるためフードマイレージが少なくなり、脱炭素にもつながります。

普段の生活の中で、地産地消を取り入れてみましょう!

フードマイレージとは

食品の生産地から食卓に並ぶまでの「食品の重量×輸送距離」で表される数値のこと



春が旬の野菜



▲はま菜ちゃん 旬カレンダー



▲ほ도가や 地産地消情報

きらり☆シニア通信 最終回

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?(1月末現在の認定は107団体)

「きらり☆シニア塾」認定団体

フラダンスサークル プルメリア

優しい先生の指導の下、和気あいあいと活動しています。初心者・経験者大歓迎です!



日時 第3水曜 13時15分～14時45分
会場 常盤台地域ケアプラザ
対象 どなたでも
会費 500円/月

けやきクラブ

高齢者の健康増進とコミュニケーションの場として、グラウンドゴルフを通し、閉じこもり・孤立防止を目指します。



日時 月・金曜 13時30分～15時(第4月曜は休み)
水曜 10時～11時30分
※小学校の春・夏・冬休み期間は休み
会場 仏向けやき公園
対象 どなたでも
会費 入会費・年会費:各1,000円

※各団体の活動状況は、区役所高齢者支援担当まで問合せください。

活動はホームページからも見ることができます。

きらりシニア塾



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

フレイル予防フェスティバル
3月13日(水) 12時30分～16時
保土ヶ谷公会堂
運動などに関する講演(14時～16時)・姿勢測定(先着)など
直接会場へ
高齢者支援担当
334-6328 331-6550

「ほどがやJr.Dance Performance」観覧者募集
3月23日(土) 13時～17時(開場:12時30分)
保土ヶ谷公会堂
先着500人
直接会場へ
ほどがやJr.Dance Performance実行委員会事務局(地域振興課内)
334-6303 332-7409

フレイル予防イベント in イオン天王町店
3月27日(水) 10時～15時
イオン天王町ショッピングセンター1階(川辺町3-5)
運動・食事・お口のケアなどに関する体験コーナー※プレゼントあり(先着)
直接会場へ
健康福祉局地域包括ケア推進課
671-3464 550-4096

「ほどがや朝市」
～旬な「ほどがや産野菜」を直売します～
3月22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(雨天中止。マイバッグを持参)
地域力推進担当
334-6380 333-7945

購入者特典
先着40人にローズマリーの苗木をプレゼント!

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)
3月17日、4月7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

地域活動係
334-6303
区民ギャラリー(区役所本館1階ロビー)・保科琢音と生徒たち展
3月19日(火)～28日(木)

施設から

初音が丘地区センター

〒240-0031 藤塚町15-1
352-3992 442-3559 3/18(月)

ぴよぴよの1・2歳会
4月25日～8月22日の第4木曜(全5回) 9時30分～、10時45分～(2部制、選択不可)※10組以下の場合は10時～(1部制)
1・2歳児と保護者 先着20組
2,500円
遊びやすい服装・飲み物・タオルなど
4月1日9時30分から窓口(電話は翌日から)

ほどがや地区センター

〒240-0003 天王町1-21
333-0064 520-1650 3/18(月)

リラックスヨガ
4月18日～5月16日の木曜(全5回) 10時30分～11時30分
先着20人
2,500円
上履き・飲み物・タオル
3月28日9時30分から電話

寄せ植え教室
5月8日(水) 13時～14時30分
成人 先着10人
2,200円
手袋・あれば土入れ
4月10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 3/18(月)

西谷理科っこクラブ
3月27日(水) 15時～17時
小学生
直接会場へ

ベビーマッサージ&ママエクササイズ
4月10日(水) 10時～11時
0歳児と保護者 先着7組
300円
3月20日10時から電話かHP

親子リトミック教室
4月26日(金) 10時～11時
幼児と保護者 先着15組
300円
4月5日10時から電話かHP

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

春のウォーク「市沢の石仏・石塔とたちばなの丘公園の散策」
4月20日(土) 9時～13時※雨天時は翌日に延期
先着15人
100円(保険料込み)
紙芝居を見た後、馬頭観音・市沢の石塔群などの散策

春のバイオリンコンサート
4月27日(土) 13時～14時15分、15時～16時15分
各先着50人
出演:迫田圭(バイオリン)・古村美穂(ピアノ)、曲目:中国の太鼓・バンジョーとフィドル・季節の唱歌など

共通
3月16日から窓口・電話・FAX
〒住所・氏名・電話番号を明記

桜ヶ丘コミュニティハウス

〒240-0015 岩崎町15-30
331-5368 331-8990 3/18(月)

「座ってできる簡単ストレッチ」体験会
4月11日・25日の木曜 10時～11時30分
先着10人
500円/回

季節の折り紙 こどもの日を飾ろう!
4月21日(日) 10時30分～12時
先着10人
100円

子育てサロンI期
地域でお友達をつくりましょう
4月25日、5月23日、6月27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
3月16日9時30分から窓口(電話は翌日から)

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
3/11(月)・18(月)

外国人母親交流会～ぴっころ～
3月12日・26日の火曜 10時30分～11時30分
外国人と日本人

日本語教室
3月14日(木)～4月6日(土)の木曜夜・金曜午前・土曜午後(3月28日・29日・30日、4月4日を除く)
外国人

ハローギャザリング
3月16日(土) 15時～16時
外国人と日本人
テーマ:ごみの分別

共通
直接会場へ

GREEN×EXPO 2027に向けて、区内で花に関する活動をしている団体を紹介します。
私たちがつくる 花の街ほどがや
峰岡公園愛護会
誰もが安心して過ごせる「居場所」になるよう、30～35人ほどが集まり、公園の清掃・草刈り・花壇づくりに熱心に取り組んでいます。小・中学生が校外学習で行う公園清掃にも協力し、学校で野菜栽培の指導も行っています。各々の得意分野を活かし和気あいあいと活動していて、令和5年度は横浜市公園愛護会表彰を受賞しました。
活動の様子
峰岡公園 丁寧に清掃しています 子どもたちへ野菜の育て方を教えています

保土ヶ谷図書館
〒240-0006 星川1-2-1
☎333-1336 ㊟335-0421 休3/18(月)

■土曜日のおはなし会 ㊟
㊟3月23日(土)10時30分～11時 ㊟一人
人で話を聞ける子ども 先着15人 ㊟絵
本の読み聞かせなど ㊟当日

■生きもののおはなし会 ㊟
㊟3月27日(水)15時45分～16時15
分 ㊟一人で話を聞ける子ども 先着9人
㊟絵本の読み聞かせなど ㊟3月20日

■親子おはなし会 ㊟
㊟4月18日(木)10時30分～11時 ㊟0
～2歳児と保護者 先着10組 ㊟わらべ
歌、絵本の読み聞かせなど ㊟4月11日

共通 ㊟各申込開始日9時30分から
窓口か電話

岩間市民プラザ
〒240-0004 岩間町1-7-15
☎337-0011 ㊟337-2500
休3/11(月)・18(月)、4/8(月)

■午前の音楽会 vol.145「二胡の魅力」
㊟5月18日(土)11時10分～ ㊟全席指定
1,200円 ㊟出演:七澤清貴(バイオリン)、
陳臻(二胡)、諸井博子(ピアノ)、曲目:
八代亜紀「舟唄」、日本のメロディーな
ど ㊟3月17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 休3/18(月)

■お楽しみ工作 スライムで遊ぼう
㊟3月23日(土)10時～15時 ㊟幼児～
小学生 ㊟200円 ㊟上履き ㊟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3/18(月)

■親子リトミック ㊟
㊟3月11日(月)11時～11時30分 ㊟幼
児と保護者 ㊟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3/18(月)

■おもちゃの病院
㊟3月30日(土)13時～16時(受付:15
時まで) ㊟先着6組 ㊟無料※別途部品
代あり ㊟3月15日から窓口か電話

■親子のおはなし会 ㊟
㊟4月9日(火)11時～11時30分 ㊟0～
3歳の子どもと保護者 先着6組 ㊟3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

■ファミリークッキングBBQ A・B
㊟㊟4月27日(土)・㊟28日(日)10時～
14時 ㊟8人以内の家族 各12組(抽選) ㊟
中学生以上:2,900円、小学生:2,400
円、4歳～未就学児:1,400円、3歳以
下:100円 ㊟季節の野菜をバーベキュー
グリルで調理

■ほのぼのファミリーキャンプ春
㊟5月5日(祝・日)13時～6日(振休・月)
15時※1泊2日 ㊟6人以内の家族 18組
(抽選) ㊟中学生以上:6,300円、小学生:
5,800円、4歳～未就学児:4,200円、3
歳以下:500円 ㊟自然遊び・野外ゲーム・
クラフト・野外炊事・キャンプファイヤー
など

共通 ㊟3月25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BBQ A・B」は㊟または㊟)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3/28(木)

■女性のためのこころのケア講座 ㊟
㊟3月16日(土)10時～12時 ㊟女性 先
着25人 ㊟600円 ㊟直接会場へ(☎862-
5058)

保育は2か月～未就学児、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 はまかせ号 ㊟
㊟3月20日(祝・水)、4月3日(水)15時
10分～16時※荒天中止 ㊟狩場町第三
公園(狩場町325-5) ㊟直接会場へ

区民会議と協働! ほどがや朝市で「フードドライブ」と「廃食油回収」を実施します

日時 3月22日(金)9時～10時 会場 区役所前広場

寄付された食品は福祉団体など、必要としている人に届けます

回収した油は、燃料として再利用します

受付できるもの
賞味期限が2か月以上で常温保存
可能な未開封の食品
(缶詰・レトルト食品など)

回収できる油
使用済み・期限切れの植物性
食用油
(ペットボトルに入れて持参、
未使用品はそのままでも可)

☎ 保土ヶ谷区民会議事務局(区役所広報相談係) ☎ 334-6221 ㊟ 333-7945

子どもと読もう 今月の1冊
☎ 保土ヶ谷図書館 ☎ 333-1336 ㊟ 335-0421

ともだち 小学校低学年向け

あなたにとって「ともだち」って どんな人?おなじクラスの
〇〇さん?その人が そばにいないときも、その人のことを
おもいだすかな?としが ちがっても、ともだちになれるよ。
いぬだって ともだちだよ。「ともだち」について、この本を
よんで、かんがえてみよう。

谷川俊太郎/文 和田誠/絵 玉川大学出版部
谷川俊太郎さんの詩は、言葉がとても分かりやすく、それでいて心に深く響きます。
お子さんと一緒に友達についてもう一度考えてみませんか。

すみれ通信 ～区民の情報広場～ ※区民が主催する
活動を掲載

■保土ヶ谷警察署少年剣友会 新年度剣士募集
㊟水曜:17時15分～19時、土曜:9時15分～11時 ㊟保土ヶ谷警察署5階道場
㊟新小学1～6年生※6年生のみ経験者可 ㊟2,000円/月、800円/年(保険料)
㊟☎保土ヶ谷警察署少年係 ☎335-0110

■着付け研修会 受講者募集 ㊟
お持ちの着物で道具を使わずに稽古します。四季をまとい、楽しみましょう。
㊟水曜(月2回)9時30分～11時30分 ㊟保土ヶ谷公会堂 ㊟女性 ㊟1,500円/
月 ㊟☎柴戸 ☎333-4578

横浜FCの応援に スタジアムへ行こう! 3・4月の
ホームゲーム
(ニッパツ三ツ沢
球技場)

がんばれ! 横浜FC

3月20日(祝・水)	VS ザスパ群馬
30日(土)	VS ベガルタ仙台
4月7日(日)	VS いわきFC

QRコードと横浜FCのロゴ

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

■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 ☎ ☎334-6344

☎①3月21日(木)9時〜、10時〜、11時〜 ②4月9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 ☎ ☎334-6344

☎3月22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 ☎ ☎334-6344

☎3月22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



申問 子育て家庭係 ☎334-6323 ☎333-6309

■乳幼児歯科相談 ☎ ☎334-6297

☎3月27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	3月27日(水)	12時45分〜13時30分の間で個別に案内した時間
1歳6か月児	3月21日、4月4日の木曜	
3歳児	3月14日・28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 ☎332-3190
☎休日・月曜(月曜祝日の場合は火曜)・祝日 ※詳細はHP

■絵本作家 保科琢音と12人のお父さん達〜シーズン5〜 ☎

☎3月16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 ☎

☎4月13日(土)・26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 ☎3月15日から窓口か電話 ☎333-3885

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

■サテライト プレパパ・プレママDAY ☎

☎4月13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8組 ☎沐浴体験・妊婦体験 ☎子育てガイドブック・バスタオルなど
☎3月16日9時30分から電話

3月1日〜8日は「女性の健康週間」です

女性は、思春期・妊娠・出産期・更年期・老年期と生涯を通じて、ホルモンバランスが大きく変動し、心と体にさまざまな変化が生じます。
この機会に、ぜひ自分の健康について考えてみましょう。



☎区役所健康づくり係 ☎334-6346 ☎333-6309

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)

大会名	日程(申込締切)	会場	費用	申込み・問合せ先
バドミントン大会 女子ダブルス個人戦	4月7日(日) (3月27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
春季 バレーボール大会	4月21日(日) (4月12日必着)		5,000円 /チーム	山崎 都 ☎382-8722
お楽しみ卓球大会	5月3日(祝・金) (4月12日必着)		1,000円/人	石田 昌子 ☎332-3646
女子ダブルステニス 区民大会	5月6日(振休・月) (4月12日必着)	清水ヶ丘公園 庭球場	4,500円/組	板垣 進哉 ☎338-7014 (20〜22時)

保土ヶ谷 スポーツセンター

〒240-0005 神戸町129-2
☎336-4633 ☎336-4635 ☎3/11(月)、4/8(月)

■当日受付教室 ※詳細はHP

教室名	日時	対象・定員(先着)	費用
ズンバ®	3月12日・19日・26日、4月2日・9日の火曜 11時25分〜12時10分	中学生以上 各48人	650円 /回
テニスタイム	3月12日・19日・26日、4月2日・9日の火曜 3月14日・21日・28日、4月4日の木曜 13時15分〜14時45分	16歳以上 各12人	2,000円 /回
夜のリセット ピラティス	3月15日・22日の金曜 21時10分〜22時	16歳以上 各40人	650円 /回
キッズヨガ	3月27日(水) 15時30分〜16時30分	年少〜小学6年生 15人	1,000円 /人

☎飲み物・タオル・動きやすい服装など ☎直接会場へ

保土ヶ谷プール

〒240-0025 狩場町238-3
☎742-2003 ☎742-2005 ☎3/26(火)

■第1期(4〜6月)教室 参加者二次募集!

☎4月1日(月)〜6月30日(日) ☎幼児〜成人
☎水泳教室・スタジオレッスンなど ※詳細は窓口かHP
☎3月18日から窓口かHP

ホームページ▶



常盤公園弓道場

〒240-0067 常盤台42-1
☎ ☎333-3735

■弓道初心者講習

日時	対象・定員	費用
4月12日〜5月17日の火・金曜(5月3日を除く) 10時〜12時(全10回)	市内在住・在勤 先着30人	5,000円

☎弓道の基本操作 ☎ボタンのない服装、木綿の靴下
☎4月5日から電話かFAX 〒住所・氏名・年齢・性別・電話番号を明記

平沼記念体育館

〒221-0855 神奈川区三ツ沢西町3-1
☎311-6186 ☎316-8521 ☎3/18(月)

■トータルフィットネス ※詳細はHP

☎3月14日・21日の木曜 9時〜9時50分 ☎16歳以上 各先着30人 ¥500円
☎室内シューズ・タオル・飲み物 ☎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 ☎4/1(月)

■春休み子ども短期水泳教室

☎3月26日(火)〜29日(金)①10時〜10時45分・②10時45分〜11時45分 ☎①年少〜年長 15人(抽選)・②小学生 23人(抽選) ※全て4月時点 ¥4,000円 ☎水慣れ・バタ足・クロールなど ☎水着・水泳帽・ゴーグル・タオル ☎3月18日必着で窓口かはがき 〒住所・氏名(ふりがな)・電話番号・希望クラス(①・②)を明記

3月号には原則として3月11日〜4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でも魅力・情報発信中▶

Instagram



X(旧Twitter)



区の人口 205,624 人

区の家帯数 101,074 世帯

(2024年2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