

ホームページからPDF版を  
見ることができます



# ほどがや



## 特集

適切な避難行動をとれますか…………… 6

「わがまち保土ヶ谷体操」で  
リフレッシュ…………… 7

### お知らせ

10月に予定していた「令和2年度ほどがや区民まつり」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。  
☎ ほどが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

## 花のおもてなし、はじめました

障害のある人の活躍の場を広げることや、区役所の窓口を明るく華やかにするため、8月から区役所の一部窓口にはフラワーアレンジメントを飾る活動を始めました。この活動は「花の街ほどがや」をより一層盛り上げていこうと、区内の障害福祉事業所・地域のボランティア・区役所が協力して行っています。



© ITOON/GN  
横浜の花と緑をPRする  
マスコットキャラクター  
「ガーデンベア」

### 活動の様子



ボランティアと一緒にアレンジメント  
をしています



窓口に飾った後もきれいな状態  
が続くように手入れします

花を通じて、事業所・ボランティア・区  
役所のつながりが今後さらに広がっ  
ていけば素晴らしいと思います。



「花のおもてなし」を運営する  
社会福祉法人ほどがや 藤野 さん

### 利用者の感想

花を生けたり、水をあげたりする仕事は楽しかったので、またやりたいです。  
窓口に飾られている花がきれいでした。

### ボランティアの感想

一緒にアレンジメントをした花を、区役所でたくさんの人に見てもら  
えるのでやりがいがあります。ずっと続けていけるといいですね。

### 花のおもてなしボランティア募集

フラワーアレンジメントの経験がある人を募集しています。

☎ 区社会福祉協議会ボランティアセンター ☎ 332-2412



花のおもてなしボランティアと事業所の利用者・職員の皆さん

## 「花のおもてなし」に参加している事業所を紹介します

利用者の皆さんは、普段このような活動をしています。



事業所名: ダンボ  
活動内容: パンの製造、販売  
病院用カーテンの金具付け



事業所名: さかもとてらす  
活動内容: 豆腐・大豆製品の製造、販売



事業所名: 陶(すえ)、第2いこいの家  
活動内容: 陶器・革製品の製作、販売  
ボールペンの組み立てなど

花のおもてなしで  
使っている花器は  
こちらで作っています!

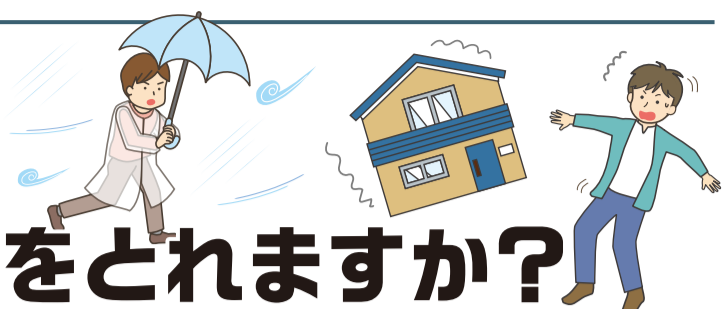
特集1

もしも今、災害が発生したら

適切な避難行動をとれますか？

区役所庶務係 ☎334-6203 ☎334-6390

多くの人が集まる避難場所では感染症のリスクがあります。新型コロナウイルス感染症を想定した「新しい生活様式」をふまえ、安全が確保できる場合は、自宅にとどまることが安全な場所にある親戚・友人宅に避難するなど、分散避難を心がけましょう。

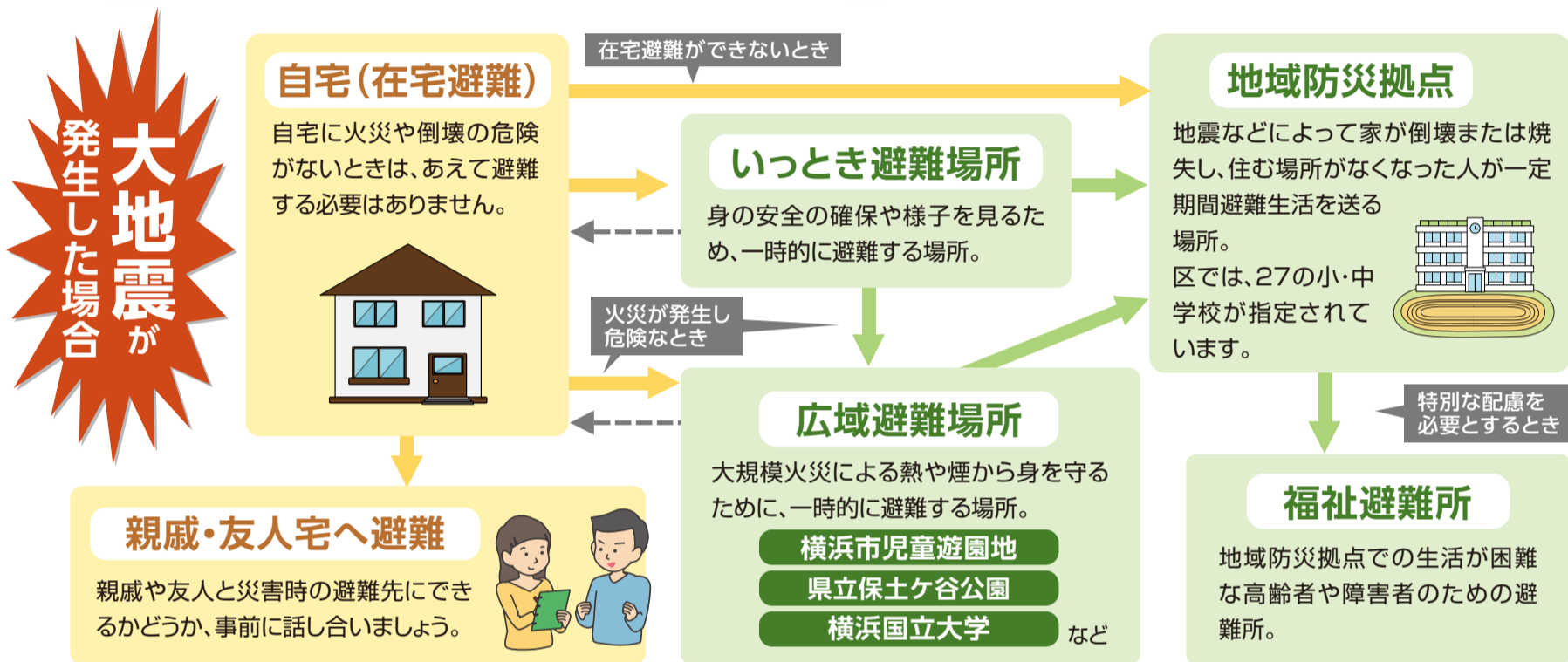


ポイント  
**1**

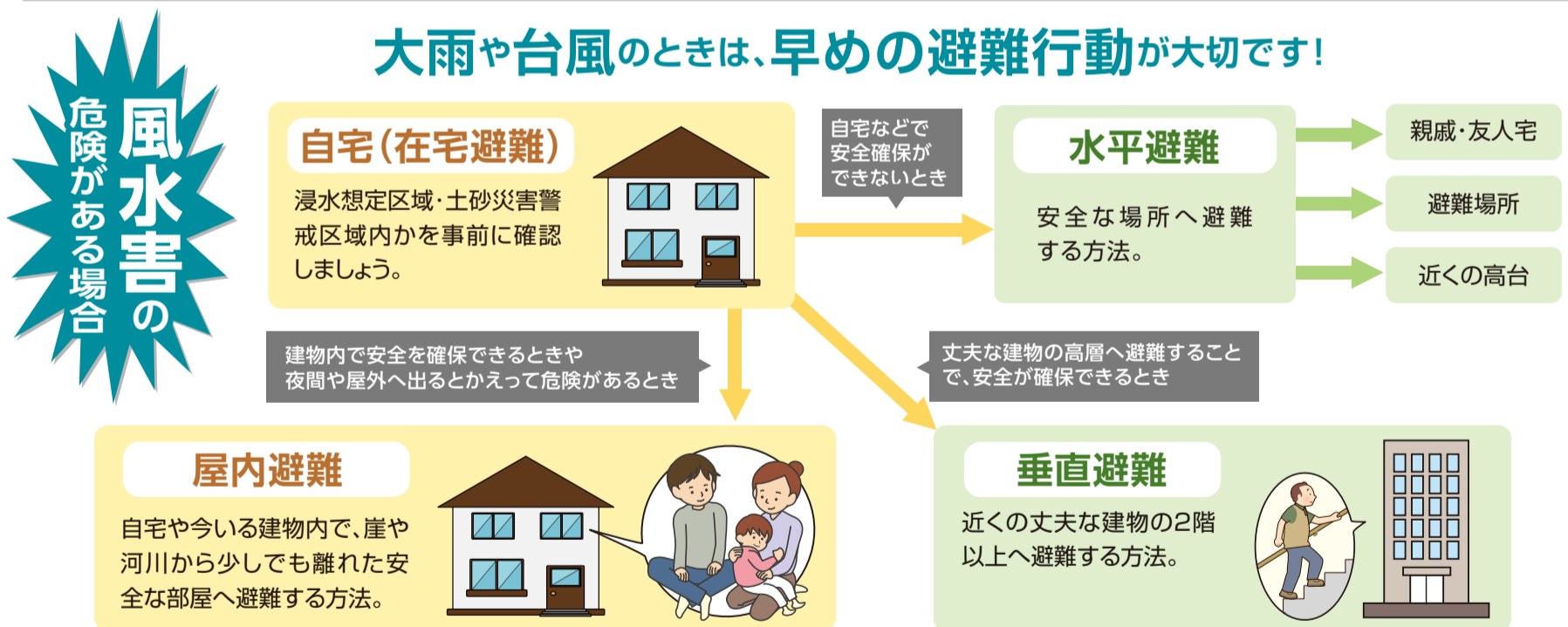
分散避難を  
心がけましょう！

ポイント  
**2**

地震と風水害では  
避難場所が異なります！



大雨や台風のときは、早めの避難行動が大切です！



「土砂災害警戒情報」の発表とともに避難勧告が発令された場合の避難場所

施設名	所在地
保土ヶ谷中学校	釜台町3-1
保土ヶ谷小学校	神戸町129-4
岩崎小学校	岩崎町22-1
西谷地区センター	西谷町918

大雨により河川の氾濫のおそれがある場合の避難場所

施設名	所在地
ほどがや地区センター	天王町1-21
イコットハウス	月見台37-1

地震や風水害の避難場所については  
保土ヶ谷区 避難場所



防災情報を  
入手しよう！

区の防災情報をまとめた防災マップを区役所庶務係(本館2階20番)で配布しています。また、区ホームページでも確認ができますので、避難場所や備蓄品・持出品の確認などにぜひ活用してください。



特集2

# 「わがまち保土ケ谷体操」で リフレッシュ!

立って行くか椅子に座って行くかは、体調に合わせて選んでくださいね



健康運動指導士 山口 恵美子 さん  
(保土ケ谷区在住)

区制90周年に区の歌「わがまち、保土ケ谷」に合わせて作った体操です。日常生活やいろいろな場面で取り組んでいただけるように、改めて、体操の効果や大切なポイントをお伝えします!

「わがまち保土ケ谷体操」監修:慶應義塾大学大学院健康マネジメント研究科 助教 齋藤義信(健康運動指導士)

## 01

心も体も  
のびやかに  
深呼吸

深呼吸で血流アップ!  
ストレス発散につながります。



## 02

脇の  
ストレッチ

脇のストレッチは呼吸をしながら行いましょう。  
脇が伸びると**深い呼吸**ができるようになります。



## 03

肩甲骨を動かして**姿勢をよく**しましょう。

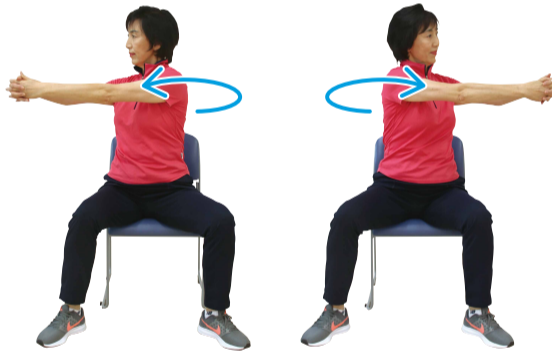
肩甲骨を寄せて胸を広げ視線を上、次に肩甲骨を広げ視線はおへそに



## 04

腰をひねり  
ましょう

腰をひねる動作は日常生活では少ないので、この運動で**さまざまな動作がスムーズ**になります。呼吸をしながら行いましょう。



## 05

ももとふくらはぎの裏側をストレッチ

ポイントはつま先を天井に向けること。**腰痛予防**に効果的。



## 06

足踏み

**エコミークラス症候群**予防に効果的。



## 07

肩まわし

大きく肘で円を描くように動かします。  
**肩こり解消**に効果的。



動画DVDや解説付きCD「保土ケ谷区みんなの体操」を区役所と区内7か所の地域ケアプラザで貸し出しています。区ホームページからも見る事ができます。

わがまち保土ケ谷体操



心もからだもすっと軽くしてみませんか?

ほどトレ



「わがまち保土ケ谷体操」は、10月からスタートする「よこはま健康スタンプラリー」対象事業です。

よこはま健康スタンプラリー

## わがまち、保土ケ谷

作詞:貝原 萌奈実 作曲:岡島 雅興

体操に合わせて歌うと認知症予防にも!

- 01 世界をつなぐ横浜の 港の西に見える町
- 02 すみれの花が咲きかおり カルガモの群れがやってくる  
豊かな自然に恵まれた 我らが故郷(ふるさと)保土ケ谷
- 03 東海道の宿場から 続く歴史は今もなお 町の平和と発展を 願う我らで創り出す
- 04 夢と希望に満ちる町 明日(あす)へと続く保土ケ谷
- 05 帷子川は歌を乗せ 時代と共に流れてく ここに生きる人々の 笑顔は今日も輝いて
- 06 肩を寄せ合い手をつなぐ 結ぶみんなの保土ケ谷
- 07 間奏
- 01 未来の生命(いのち)の幸せを 築くみんなの保土ケ谷

## \* 災害時に役立つペットのしつけと備え

区役所環境衛生係  
☎334-6363 ☎333-6309

災害が起きたときに困らないため、事前にペットに必要な準備をしておきましょう。

### ペットに飼い主の連絡先を付けましょう

鑑札や狂犬病予防注射済票(犬の場合)、迷子札、マイクロチップなどをつけましょう。

※市ではマイクロチップ装着費用の一部を助成しています。

### 日ごろから「しつけ」をして「社会性」を身に付けさせておきましょう

キャリーバッグやケージに慣らしておきましょう。犬の場合は「お座り」「待て」などの基本的なしつけをしましょう。

### 助け合える人を見つけておきましょう

飼育が困難になった場合に備え、ペットを預かってもらえる親戚や友人を探しておきましょう。

### ペットの非常用持ち出し品を用意しておきましょう

- 引き綱、首輪
- キャリーバッグ、ケージ
- フード、水、薬(1週間分以上)
- ペットシート、糞尿の処理用具
- 新聞紙、ティッシュペーパー
- ガムテープ、油性ペン
- ワクチン接種証明書、鑑札(犬の場合)
- ペットと飼い主の情報を記録したもの(ペット手帳など)
- 家族とペットと一緒に写っている写真 など



## \* 保土ヶ谷消防団 団員募集 ～地域のために家族のために絆を胸に～

保土ヶ谷消防署消防団係  
☎☎342-0119

地域を知っているからこそ、かけがえのない大切なまちを守る活動ができます。

消防団とは 》市町村に設置される消防組織です。区には四つの分団があり、それぞれの受け持つ地域で活動しています。

### 消防団員になるには?

- 特別な資格は必要ありません
- 18歳以上70歳未満
- 区内在住・在勤・在学  
※会社員・自営業・主婦・学生など  
さまざまな立場の人がいます

### 消防団員の待遇や補償は?

- 非常勤特別職の地方公務員です
- 年額報酬が支給されるほか、災害・訓練への出勤時は出勤報酬が支給されます
- 活動中に負傷した場合、補償制度があります

地域防災にあなたの力が必ず必要です！  
一緒に活動しませんか？



### 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、減災に向けた広報活動

## \* Yナース募集(横浜市災害支援ナース)

区役所事業企画担当  
☎334-6343 ☎333-6309

市では災害時の医療救護活動を支援していただける看護職を募集しています。

### Yナースとは?

大震災発生時に、あらかじめ登録された医師・薬剤師・市職員と共に、横浜市防災計画に基づく「医療救護隊」として活動する看護職のことです。活動内容は、区内の避難所などで主に軽症者に対する応急医療を行います。

災害時、区の医療救護に力を貸してください！

### 登録資格

市内在住・在勤の保健師・助産師・看護師・准看護師の有資格者で、大震災などの災害が発生したときに区内の地域防災拠点(指定された小・中学校)などで支援活動できる人。

※ただし、病院勤務などで災害時に職場参集することになっている人は原則除く。

### 登録方法

登録申込票を、区役所事業企画担当(本館3階33番)へ持参または郵送してください。

※登録申込票は区役所事業企画担当で配布、または区ホームページからもダウンロードできます。



一人ひとりの輝きが、元気な地域をつくります！

## ほどがや地域カレポ 第30回

きれいなまちは人とのつながりから

峰沢町岡沢町自治会 会長 穴原 豊さん  
副会長 荒木 紀美雄さん

保土ヶ谷土木事務所  
☎331-4445  
☎335-0531



荒木さん 穴原さん

「きれいなまちから犯罪は起こらない」をモットーに掲げるのは、峰沢町岡沢町自治会会長の穴原さんと副会長の荒木さん。峰沢町岡沢町自治会は2008年から区と協働して道路の清掃や美化活動を行う「ハマロード・サポーター」に登録し、月1回、道路の清掃や不法投棄物の巡回監視など美化活動に取り組んでいます。さらに、「人とのつながりを大切にしつつ、自分たちの地域は自分たちできれいにしていきたい」との思いから、毎年年末には250人～300人が参加し「地域一斉清掃」も行っています。

8月には、清掃活動のほか、地域のニーズに合った集積所の整備や不法投棄の対策などの精力的な活動が認められ、「道路愛護等国土交通大臣表彰」を受賞されました。「これを1つの励みにして、さらにより良い環境を作っていきたいと思います。」と熱く語ってくれました。

もう一つ有名になっているのが「滝ノ川あじさいロード」です。「どの世代にも楽しんでもらいたい」と、800mの遊歩道に約800株のあじさいが植えられていて、自治会の老人クラブの有志「花咲かせ隊」が毎週手入れをして美しさを保っています。6月中旬

から下旬の見頃になると、きれいなあじさいが道を華やかに彩ります。

最後に一言、「お礼の言葉や手紙をいただくと、とても嬉しく感じます。地域で協力してきれいなまちを作り守ることがやりがいにつながっています。今後も人とのつながりを大切にしながら活動を続けていきます。」と語ってくれました。



▲滝ノ川あじさいロード(峰沢町1～262周辺)

## 食生活等改善推進員(ヘルスマイト)養成セミナー 受講生募集

区役所健康づくり係  
☎334-6344 ㊟333-6309

～食を中心とした健康づくりを学んで 伝えて 地域で仲間づくり 健康の輪を広げよう!～

食を中心とした健康づくりのボランティアとして地域で活躍している、食生活等改善推進員(ヘルスマイト)を養成するセミナーです。8回の講座を修了することで、ヘルスマイトとして活動することができます。年1回の開催ですので、ぜひこの機会にお申し込みください。

日程 ※すべて金曜		内容
①10月23日	⑤ <sup>2021年</sup> 1月15日	<ul style="list-style-type: none"> <li>●食生活等改善推進員について</li> <li>●健康づくりと食生活</li> <li>●生活習慣病</li> <li>●運動</li> <li>●歯みがき講習</li> <li>●調理実習など</li> </ul>
②11月6日	⑥2月5日	
③11月27日	⑦2月19日	
④12月11日	⑧3月12日	

※上記日程の他に補講もあります。

<b>時間</b>	13時30分～15時30分
<b>場所</b>	区役所本館3階会議室
<b>対象</b>	区内在住で健康づくり活動に関心がある人 20人(抽選)
<b>費用</b>	1,210円(テキスト代)
<b>申込み</b>	10月9日まではがき・FAX・HP 〒住所・氏名・生年月日・電話番号を明記 〒240-0001 川辺町2-9 区役所健康づくり係「食生活等改善推進員養成セミナー」

### ヘルスマイトの活動例



地域で食事バランスの説明



ふれあいウォーキング

地域ケアプラザや小学校で食育講座も実施しています



申込みはこちらから▶

## 老人クラブでいきいきシニアライフ始めませんか？

～あなたのやりたい!が、きっと見つかる～

区老人クラブ連合会 ☎㊟331-3322  
区役所高齢・障害係 ☎㊟334-6381 ㊟331-6550

区内には120以上の老人クラブがあり、人生をより豊かに送るために、趣味の集まりからスポーツを通じた健康づくり、介護予防、清掃美化活動など、さまざまな活動をしています。「生きがいを見つけたい」「地域に貢献したい」など、少しでも興味があれば気軽に相談してください。お住いの地域の老人クラブや活動内容などを紹介します。

### 老人クラブ (かがやきクラブ) の活動

60歳以上の人が地域で集まり活動しています。クラブ間の交流として、高齢者福祉大会や文化教室、グラウンドゴルフ、レクリエーション大会、旅行会などの行事を定期的に開催しています。

友愛活動として見守り・支え合い活動や、居場所たまり場でのおしゃべり・お茶・手作り料理・合唱・脳トレなど健康づくり・介護予防の活動をしています。

かがやきクラブ活動で健康寿命を延ばしましょう



高齢者作品展



高齢者福祉大会での演奏



居場所たまり場・脳トレ体操



区老人クラブ連合会 会長 松野 さん

※写真は昨年の様子(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)

60歳以上の人なら誰でも参加できます

かがやきクラブ保土ヶ谷 会員募集中!

## きらり☆シニア通信 第29回

区役所高齢者支援担当 ☎334-6328 ㊟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」に認定しています。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？(2020年7月末現在の認定は96団体)

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

### 「きらり☆シニア塾」認定団体

#### No.58 シャキット岡沢

わがまち保土ヶ谷体操やまちゃん体操など、誰でも無理なくできる運動や認知症予防を行っています。明るく楽しく活動しています。



活動日時 第2・4木曜 10時～12時  
会場 岡沢町会館  
対象者 65歳以上  
参加費 1,000円/年

#### No.59 楽しくラジオ体操の会

健康増進、体力づくりのため毎朝ラジオ体操をしています。夏休みには、子どもたちも参加しています。参加者募集中です。



活動日時 4月～11月 毎日 6時30分～40分  
会場 上菅田第三公園  
対象者 どなたでも  
参加費 無料

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

11月15日に予定していた「保土ヶ谷合唱祭」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。  
 📄保土ヶ谷合唱祭実行委員会 ☎️335-6092(青木方)、区役所生涯学習支援係 ☎️334-6305 fax 332-7409

📄 エンディングノート活用講座 無料

■第1回「エンディングノートを知ろう」  
 🕒9月29日(火)14時～16時 📍保土ヶ谷公会堂 📍区内在住 先着30人程度  
 📄エンディングノートの意義、活用事例など/講師:井上康子氏

■第2回「ライフプランを作ろう」  
 🕒10月3日(土)9時30分～11時30分  
 📍権太坂コミュニティハウス(権太坂3-1-1) 📍区内在住 先着15人程度  
 📄ブロック玩具を使った作品づくりを通して、自分のこれまでを振り返り、これからの生き方を考える(レゴ®シリアスプレイ®メソッド)講師:綿引いずみ氏

📄9月15日から電話かFAX 氏名・電話番号・希望の回(第1回・2回)・「エンディングノート活用講座」を明記 📄高齢者支援担当 ☎️334-6324 fax 331-6550

📄 ほめ方しかり方練習講座 無料

🕒9月30日、10月7日・14日・21日、11月18日の水曜(全5回)10時～11時45分  
 📍権太坂コミュニティハウス(権太坂3-1-1) 📍おおむね3歳以上～未就学児の保護者 先着6人※保育は生後4か月～未就園児  
 📄対応のポイントとロールプレイ 📄9月15日から電話 📄こども家庭係 ☎️334-6323 fax 333-6309

📄 第12回ほどがや健康塾「ワクチンで防げる病気の話」 無料

🕒9月13日(日)～※ウェブによる講演配信。視聴の方法など詳細は区医師会に問合せ。  
 📍区内在住 📄ワクチンで防ぐことができる病気について 📄区医師会 ☎️335-6333、区役所健康づくり係 ☎️334-6344 fax 333-6309

📄 ブルガリア料理教室 無料

🕒9月26日(土)10時～※ウェブによる動画配信。視聴方法などの詳細はHP。  
 📄ブルガリア料理の調理、ブルガリアの紹介など 📄生涯学習支援係 ☎️334-6305 fax 332-7409

📄 都岡地区恵みの里「稲刈り・脱穀体験教室」

🕒①稲刈り:10月3日(土)9時～※雨天の場合は4日(日)に順延、②脱穀:10月17日(土)13時～(全2回) 📄旭区矢指町の田んぼ 📄市内在住の家族・グループ 20組(抽選)※単身可 💰3,000円/組※玄米5kgのお土産付き  
 📄9月18日必着ではがきかFAX 代表者の〒住所・電話番号・参加者全員の氏名(ふりがな)・年齢を明記 〒241-0031 旭区今宿西町289 都岡地区恵みの里運営協議会事務局「稲刈り・脱穀体験教室」係 fax 955-5057 📄北部農政事務所 ☎️948-2483 fax 948-2488

📄 高齢者作品展作品募集 無料

🕒募集期間:10月1日(木)～10月15日(木)、展示期間:10月31日(土)～11月4日(水) 📄岩間市民プラザ3階ギャラリー 📄区内在住で60歳以上の人  
 📄絵画・ちぎり絵、手芸、書、その他の4部門から1人1点※詳細は「募集のご案内」をご覧ください。ご案内は窓口で配布または区HP 📄📄申込書を窓口かFAX 区老人クラブ連合会(岩間町1-7-15三師会館内) ☎️fax 331-3322、高齢・障害係(区役所別館2階) ☎️334-6382 fax 331-6550

📄 第33回保土ヶ谷区民芸能祭出演者募集 無料

🕒12月13日(日)13時～16時 📄保土ヶ谷公会堂 📄区内在住・在勤・在学または区内に活動拠点のあるサークルに所属している人 25人(団体)程度(抽選)  
 📄舞踊、唄、ダンス、楽器演奏など 📄📄10月16日までに所定の申込書を窓口(区役所本館2階23番)・郵送・FAX 〒240-0001 川辺町2-9 区役所生涯学習支援係「区民芸能祭」担当 ☎️334-6305 fax 332-7409※所定の申込書は区役所、区内地区センター、コミュニティハウス、保土ヶ谷公会堂で配布。

📄 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～

🕒9月25日(金)、10月10日(土)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 fax 333-7945

📄 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)  
 🕒9月20日、10月4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 fax 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)  
 ●友画会  
 🕒9月12日(土)～24日(木)  
 ●保土ヶ谷 DON DON リサイクル展  
 🕒9月26日(土)～10月8日(木)  
 ●みんな集まれ!学童クラブ  
 🕒10月10日(土)～22日(木)

思い出の写真を保土ヶ谷で  
 ～#ほどがや家族時間～

家族で過ごす時間が増えた今、家族の大切さを感じてみませんか?

📄 応募方法

- ① 区内9か所のうち1か所に行って、家族の写真を撮ろう!(9か所の詳細はホームページを確認してください)
- ② 「#ほどがや家族時間」と「#〇〇〇〇(撮影場所)」をつけて、ツイッターまたはインスタグラムに写真を投稿しよう!
- ③ 保土ヶ谷区公式アカウント [ツイッター:@ho\\_yokohama](#) [インスタグラム:@hodogaya\\_official](#) をフォローしよう!

※投稿した画像は、区の広報などで紹介する場合があります。

📄 応募受付期間 12月24日(木)まで

📄 入賞者には賞品をプレゼント

入賞作品を投稿した人には、カメラマンによる家族写真撮影などをプレゼント!

詳細はホームページをご覧ください

ほどがや家族時間

🔍 検索



📄生涯学習支援係 ☎️334-6308 fax 332-7409

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。

## 施設から

### 西谷地区センター

〒240-0052 西谷町918  
☎371-3794 ㊟370-3161 休9/23(水)

#### ■親子リトミック教室

🕒10月9日(金)10時～11時 ㊟幼児と保護者 先着10組 ¥300円 申9月18日10時から電話かHP

#### ■季節の料理

🕒10月15日(木)10時～13時 ㊟成人 先着6人 ¥1,500円 申9月24日10時から電話かHP

#### ■カラー心理講座

🕒10月23日(金)9時30分～11時30分 ㊟成人 先着10人 ¥300円 申10月2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9/23(水)

#### ■幼稚園準備 おやこリトミック

🕒10月21日、11月4日・18日、12月2日・16日、2021年1月20日、2月3日・17日、3月3日の水曜(全9回)10時～11時 ㊟令和3年度幼稚園入園児と保護者 先着12組 ¥3,600円 申9月16日9時30分から窓口(電話は仮予約で翌日から)

#### ■アコーディオンにのせて 昭和の歌を歌いましょう

🕒10月21日(水)13時～14時30分 ㊟成人 先着30人 ¥200円 申9月15日9時30分から窓口(電話は仮予約で翌日から)

#### ■びびよの1・2才会

🕒10月22日、11月26日、12月24日、2021年1月28日、2月25日の木曜(全5回)①10時～11時、②11時15分～12時15分(選択不可) ㊟1・2歳児と保護者 先着20組 ¥2,000円 申9月18日9時30分から窓口(電話は仮予約で翌日から)

### 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

#### ■秋のウォーク「鎌倉古道の散策」

🕒10月24日(土)9時10分～13時※雨天の場合は25日(日)に順延 ㊟先着20人 ¥100円 ㊟紙芝居「帰りがたかったご本尊」を見たあと、はやり病を治めた「松月庵」など鎌倉古道を散策 申9月16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 休9/23(水)

#### ■ハンドメイドブックカバー

文庫サイズのブックカバーを針を使わず簡単手作りします。

🕒9月27日(日)10時～12時 ㊟成人 先着6人 ¥100円 申9月15日から窓口か電話



#### ■クラフト工芸でハロウィーンのリース作り

初心者向けにかわいいハロウィーンのリースを手作りします。

🕒10月3日(土)13時～17時 ㊟成人 先着7人 ¥1,200円 申9月15日から費用持参で窓口(電話は13時から。3日以内に手続き)

#### ■粘土で作るミニチュアハロウィーン

紙粘土でかぼちゃやお化けを作ります。

🕒10月11日(日)10時～11時30分 ㊟小学生(低学年は保護者同伴) 先着6人 ¥100円 申9月19日から窓口か電話

### 瀬戸ヶ谷スポーツ会館

〒240-0024 瀬戸ヶ谷町71  
☎㊟712-2412 休9/23(水)

#### ■親子リトミック教室～音とリズム遊び～

🕒金曜コース:10月2日・9日、月曜コース:10月5日・12日(全2回)10時～11時30分 ㊟1歳半以上の未就園児と保護者 各先着10組 ¥500円 申9月15日から窓口(電話は翌日から)

### 保土ヶ谷図書館

〒240-0006 星川1-2-1  
☎333-1336 ㊟335-0421 休9/23(水)

#### ■定例おはなし会 ㊟

🕒10月7日(水)15時30分～16時 ㊟ひとり話で話聞ける子ども 先着9人 ㊟絵本、紙芝居の読み聞かせなど 申9月30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 ㊟

🕒10月8日(木)10時～11時30分、10月29日(木)9時45分～11時30分(全2回) ㊟保土ヶ谷公会堂 ㊟両日出席でき、区内や近隣区の小学校で絵本の読み聞かせボランティアをしている、またはボランティアをする予定がある人 先着10人 申9月17日9時30分から窓口か電話

#### ■声を出そう!音読の会 ㊟

🕒10月28日(水)14時～15時 ㊟保土ヶ谷公会堂 ㊟先着15人 申10月7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9/14(月)

#### ■岩間シネクラブ第147回「神様のくれた赤ん坊」

🕒10月15日(木)①10時30分～、②13時30分～ ¥全席指定800円※会員制 ㊟監督:前田陽一/出演:桃井かおり、渡瀬恒彦ほか 申9月15日から予約開始

#### ■午前の音楽会 vol.124

🕒11月21日(土)11時10分～ ¥全席指定1,200円 ㊟出演:七澤清貴(バイオリン)ほか 申9月20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 休9/14(月)  
✉toiawase@hodogaya-kokusai.com

#### ■子どもの勉強会 ㊟

🕒9月12日～10月10日の土曜 10時～12時 ㊟日本語を母語としない小・中学生

#### ■日本語教室 ㊟

🕒9月17日～10月8日の木曜夜 ㊟外国人

#### ■異文化理解講座 ㊟

🕒10月10日(土)10時30分～12時 ㊟「南インドの文化と食べ物」をやさしい英語と日本語で 申9月15日10時から窓口か電話

#### ■外国語講座(オンライン含む) 2020年度(10月～3月)受講生募集

🕒10月～2021年3月(全18回) ㊟イコットハウスほか※オンラインによる実施あり ㊟各8～15人(抽選) ㊟英会話、中国語、ハングル、スペイン語 申9月23日までに窓口・FAX・はがき・Eメール ※詳細はHPか問合せ

### 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9/24(木)

#### ■女性のためのパソコン講座～エクセル初級～ ㊟

表計算の基礎から関数・グラフ・データベースを学ぼう。  
🕒10月17日(土)・18日(日)(全2回)10時～15時30分 ㊟女性 先着10人 ¥11,000円 申9月15日9時30分から電話かHP ☎862-4496(パソコン講座専用)

#### ■女性のための職場の人間関係・ハラスメント相談 ㊟ ㊟

🕒11月28日(土)①13時30分～14時20分、②14時30分～15時20分、③15時30分～16時20分 ㊟職場の人間関係やハラスメントに悩む女性 各先着1人 申10月11日9時から窓口・電話・HP

※保育は0歳2か月～未就学児、予約制、有料 申子どもの部屋 ☎862-4750

### こども植物園

〒232-0066 南区六ツ川3-122  
☎741-1015 ㊟742-7604 休9/23(水)

#### ■秋の木の葉のリース作り

🕒10月3日(土)10時～12時 ㊟3歳～小学生と保護者 5組(抽選) ¥1,000円 申9月19日必着

#### ■柿展 ㊟

🕒10月6日(火)～30日(金)9時～16時30分 ㊟柿についてのパネルや園内の柿を展示 申直接会場へ

#### ■秋のアレンジメント

🕒10月23日(金)14時～16時 ㊟成人 10人(抽選) ¥2,200円 申10月9日必着

#### ■エジソンのマダケで点灯実験

🕒10月25日(日)10時～12時 ㊟小・中学生(小学生は保護者同伴) 5人(抽選) ¥1,000円 ㊟竹のフィラメントに電流を流して光らせる 申10月11日必着

申各締切日までに窓口・はがき・FAX・HP 〒住所・氏名(フリガナ・保護者の氏名)・年齢(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 休10/5(月)

#### ■どきどきデイキャンプ

🕒11月8日、2021年1月17日、3月7日の日曜(全3回)9時30分～15時30分 ㊟小学1～3年生 48人(抽選) ¥9,300円 ㊟野外炊事、自然遊び、自然観察、クラフトほか 申10月9日必着

#### ■おひさまクラブⅢ期

🕒11月11日～12月23日の水曜(全7回)14時～16時 ㊟4歳以上の未就学児と保護者 24組(抽選) ¥7,700円/組(追加:中学生以上4,000円、4歳～小学生3,000円、3歳以下300円) ㊟自然遊び 申10月9日必着

#### ■もしもの体験キャンプ

🕒11月15日(日)10時～15時30分 ㊟8人以内の家族 18組(抽選) ¥中学生以上2,600円、小学生2,200円、4歳～未就学児1,200円、3歳以下100円 ㊟被災時に役立つ野外炊事、救命活動、ロープワークの体験 申10月9日必着

申各締切日までに往復はがきかHP 〒住所・参加者全員の氏名(フリガナ)・年齢(学年)・性別・電話番号・事業名・Eメールアドレスを明記

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・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)

☎①9月15日(火)、②10月6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 ☎334-6346

☎9月18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 ☎334-6346

☎9月18日(金)13時30分~、14時30分~※時間は後日連絡 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10~12組 離乳食の話、調理実演、個別相談 持 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→

■歯っぴいいきいき1歳児 予 ☎334-6347

☎10月7日(水)9時30分~、10時30分~※時間は後日連絡(予約)9月15日から 区役所本館3階受付 2019年9~11月生まれ 各先着10人 持 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 こども家庭係 ☎334-6323 fax 333-6309

■乳幼児歯科相談 予 ☎334-6297

☎10月13日(火)13時30分~、14時~ 区役所本館3階母子相談室 未就学児 持 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	9月16日、10月7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	9月23日(水)、10月8日(木)	
3歳児	9月24日、10月1日の木曜	

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)

※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(水かお茶)持参のご協力をお願いします。

地域子育て支援拠点 **こころ**からのお知らせ 休 日・月曜(月曜祝日の場合は火曜)・祝日  
〒240-0001 川辺町2-5 パークタワー横濱星川1階  
☎340-0013 fax 332-3190

■横浜子育てサポートシステム入会説明会 予

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。  
☎10月23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 9月15日から窓口で電話 ☎333-3885

## スポーツ情報

清水ヶ丘公園体育館

〒232-0007 南区清水ヶ丘87-2  
☎243-4447 fax 243-4497 休 9/23(水)

■教室参加者募集 ※時間や費用などの詳細はHPをご覧ください。

日程 ※10月中・曜日固定	教室名
火曜(全4回)	卓球、肩・膝・腰痛改善、幼児体操(4歳以上)、小学生体操
水曜(全4回)	バドミントン
木曜(全5回)	シェイプアップダンス、幼児体操(4歳以上)、小学生体操
金曜(全5回)	健康ダンス&ストレッチ

18歳以上※( )を除く。申 9月16日から先着で窓口

■常盤公園弓道場

〒240-0067 常盤台42-1 ☎fax 333-3735 休 9/14(月)

■弓道初心者講習会

☎9月18日~10月23日の火・金曜※9月22日を除く(全10回) 9時30分~11時30分 市内在住・在勤 先着30人 ¥5,000円 弓道の基本操作 持 ボタンがない服、木綿の靴下 申 9月15日から電話かFAX 〒住所・氏名・電話番号・性別を明記

### その長引く症状、結核かも。

9月24日~30日は  
結核予防  
週間です

いつもと違うところを医師に伝えましょう

#### 結核の感染

- 症状は風邪に似ているため、特徴的なものはありません。早期には目立たないことが多く、気づかないうちに進行してしまふことがあります。
- 進行すると、咳やくしゃみなどによって空気中に結核菌が飛び散り、その菌を吸い込むことで周りの人に感染が広がります(空気感染)。

#### 早期発見・早期治療!

- 感染拡大を防ぐには、一人ひとりが自分の体調を気にかけて、自己管理することが大切です。
- 咳やたん、微熱、からだのだるさなどが2週間以上続く場合は、結核の可能性がります。「風邪」と決めつけず、いつもと違うところを医師に伝えましょう。



#### 予防

一番の発病予防は、免疫力を高めることです。  
規則正しい生活・栄養バランスの良い食事をとることで免疫力が高まります。

#### 免疫力を高める生活習慣



- バランスの良い食事
- 適度な運動
- 十分な睡眠
- 禁煙
- ストレスをためない など

問 区役所健康づくり係 ☎334-6344

■保土ヶ谷区精神障害者生活支援センター 休館日など変更のお知らせ

10月1日から休館日と利用時間が次のとおり変わります。

休 館 日 日曜、年末年始(12月29日~1月3日)

居 場 所 提 供 月~金曜:10時~19時、土曜:9時~15時

電 話 相 談 月~金曜:10時~19時(12時~14時を除く)、土曜:9時~16時

問 区精神障害者生活支援センター ☎333-6111 fax 340-2000

●9月号には原則として9月11日~10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 206,093人  
区の家帯数 97,630世帯  
(2020年8月1日現在)