

ほどがや

11月号
No.313

特集1

妊娠中からみんなで子育てを応援します ⑥

特集2

守ろう!みんなで暮らす街のルール ⑦

ホームページからPDF版を見ることができます



笑って遊んで楽しい放課後

小学生の放課後の過ごし方を紹介します

放課後児童クラブ (学童保育)

保護者や地域の人を中心となって運営しています。また、学校の外にあるので、他校の友達ができます。アットホームな雰囲気も特徴です。利用時間や利用料は各クラブによって異なります。



「ただいま」「おかえり」で始まる放課後タイム

近所の公園で外遊び♪

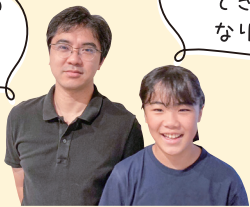


手作りおやつ



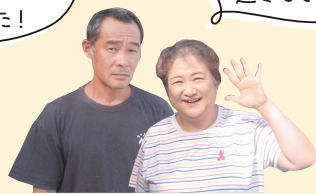
楽しいイベント盛りだくさん夏にはキャンプも!

保護者同士のつながりもできました



鈴木さん親子

けん玉や一輪車ができるようになりました!



学童保育たけのこクラブ 指導員 中村さん(左)、黒川さん

スタッフ含め大家族のように過ごしています

放課後児童クラブ(学童保育)合同入所説明会 無料 申込不要

日時 12月9日(土)14時~15時30分

会場 保土ヶ谷公会堂

クラブの雰囲気や入所の手続きなど、分からないことを聞いてみましょう!

参加クラブ

- 学童保育たけのこクラブ
- 明神台学童保育所
- 帷子学童クラブ
- 峯学童クラブ
- 学童保育スクラム
- ときわ学童クラブ
- 市沢学童クラブ(旭区)
- 夢学童保育(南区)

不参加の保土ヶ谷西部学童保育センター・初音丘学園アフタースクールはつねっ子については、各クラブへ問合せください。

放課後キッズクラブ

区内全ての小学校にあります。平日の16時まで利用できる「わくわく」(無料)と月~土曜(祝日を除く)の19時まで利用できる「すくすく」(有料)があります。

※「すくすく」は別途おやつ代がかかります。



学校からそのままクラブへ!

校舎内にあるキッズクラブの入り口

校庭や体育館などの学校施設で遊べる

百人一首に取り組んだり



オリジナルかき氷を作ったり



各キッズクラブ独自のプログラムもあるよ(希望制)

色々なものを作ってみよう!

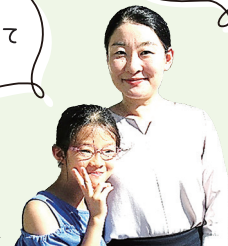


子どもがいつも楽しい環境で過ごせて感謝しています

安心・安全にさまざまな体験ができるよう心掛けています

いろんな遊びができてうれしい!

石松さん親子



権太坂小学校キッズクラブ 主任 山口さん

利用の申込みは、各放課後児童クラブ・放課後キッズクラブで受け付けています。詳しくは各クラブへ問合せください。連絡先・預かり時間・料金などは、区ホームページから確認できます。

詳細▶



特集1

妊娠中からみんなで子育てを応援します

共働きで
日中は手伝えない。
出産後に利用できる
サービスを教えて
あげたいんだけど…



妊婦さん・パートナーの父母

初めての出産。
赤ちゃんのために
どんな準備が
必要な？



妊婦さん

仕事・家事・子育てを
両立したい！
どうしたらいいかな？



パートナー

出産・健診費用に
ついて相談したい



上の子の子育てもあって
大変そうな妊婦さんがいる。
お手伝いできる方法は
あるかしら？



地域の人



予期しない妊娠…
育てられるか不安

妊婦さん

ここで話してみませんか？

区役所こども家庭支援課 (本館3階34番)

子どもや家庭のことなどについて相談できます。特に妊娠中から産後にかけて、看護職の職員が生活や体調などについて丁寧に話を聞きます。

問合せ ☎ 334-6396

時間 平日:8時45分~17時



母子保健コーディネーターが産後のサービスなど気になることに答えます

天王町保育園 神戸保育園

通ってなくても
相談できます

区の育児支援センター園です。妊娠中から保育士に相談できます。親同士の交流、情報交換、園児との交流などを行っています。

問合せ ●天王町保育園 ☎ 331-1837

●神戸保育園 ☎ 333-6247

時間 平日:9時~15時30分



ぜひ、保育園へ
気軽に遊びに
来てください

神戸保育園 千葉保育士(左)、天王町保育園 天野保育士

地域子育て支援拠点

- こっころ
- こっころサテライト



プレパパ・プレママDAYには、沐浴・おむつ替え体験などのプログラムがあります。

問合せ ●こっころ ☎ 340-0013

●こっころサテライト ☎ 459-9140

時間 火~土曜
(祝日、12月29日~2024年1月3日を除く)
9時30分~15時30分
※月曜祝日の場合は火曜休館

子どもを預けたい人・預かる人は、「横浜子育てサポートシステム」に登録してください



▲詳細

開催情報などは12ページ

にんしんSOSヨコハマ

☎ 662-5524

時間 365日:10時~22時

対象 妊娠したかもしれないと不安な人、子どもを産み育てることに不安・悩みを抱えている人



LINEでも相談できます



▲詳細

子育てに関する相談先

★西部児童相談所

☎ 331-5471

時間 平日:8時45分~17時

★よこはま子ども虐待ホットライン(フリーダイヤル)

☎ 0120-805-240

時間 24時間365日

★かながわ子ども家庭110番相談LINE

時間 平日:9時~21時

※12月29日~2024年1月3日を除く



ここから
友だち追加

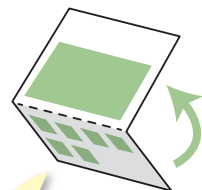
ほほえみ 子どものひろがれ ほどがや

11月は児童虐待防止推進月間



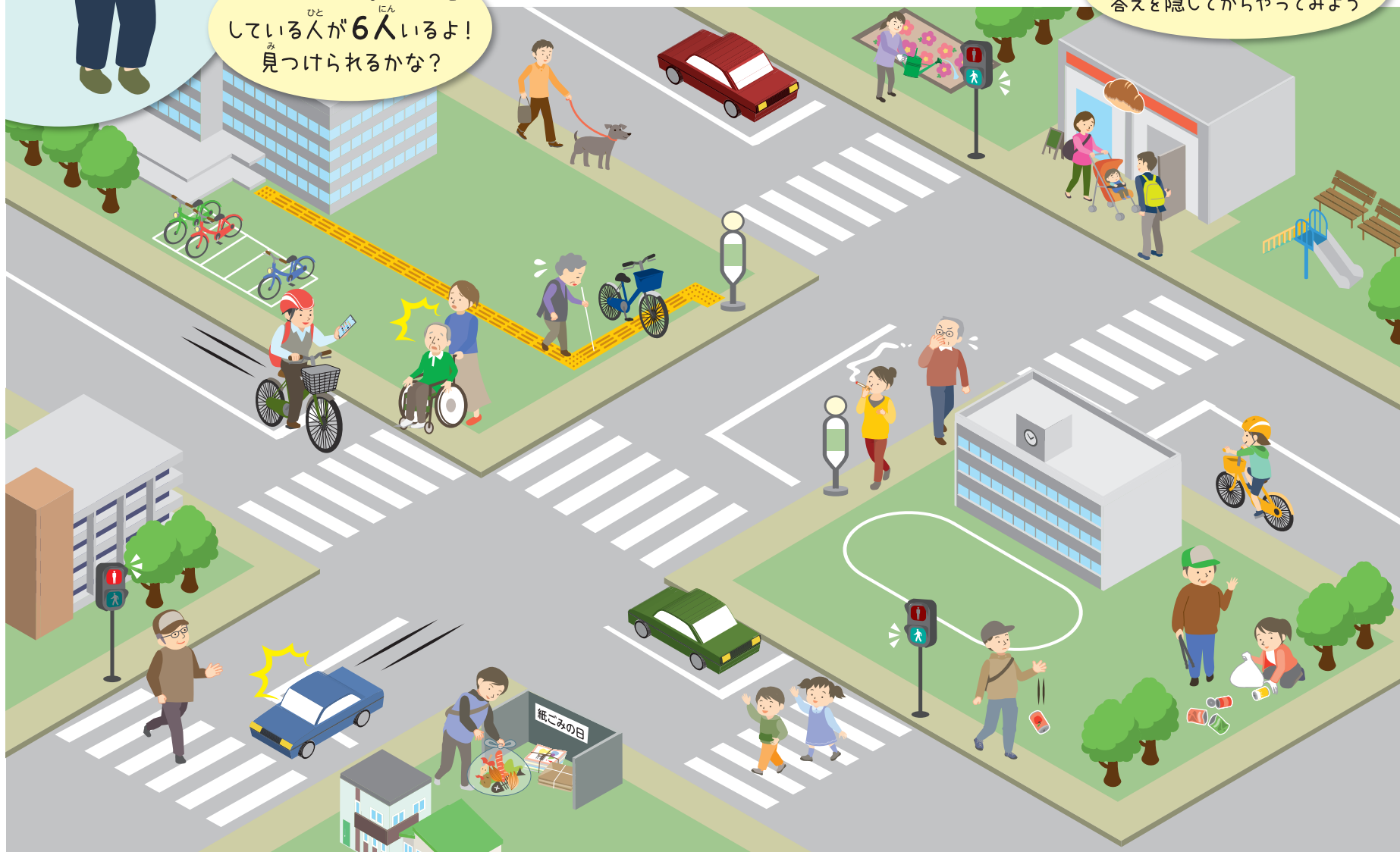
特集2

まも 守ろう！ みんなで暮らす 街のルール



てんせん かみ お
点線で紙を折って、
こた かく
答えを隠してからやってみよう

やってはいけないことを
ひと にん
している人が6人いるよ！
み
見つけられるかな？



やま お
山折り

みんなは何人見つけられたかな？ やってはいけないことを見てみよう

❌ ごみを出す曜日や
じかん
時間を守らない



いや にお
嫌な臭いや、カラスなどに荒ら
げんいん
される原因になります。

❌ ポイ捨てをする



まち よご かんきょう わる
街が汚れて環境が悪くなったり、
かじ げんいん
火事の原因になったりします。

❌ スマートフォンを見ながら
じてんしゃ
の
自転車に乗る



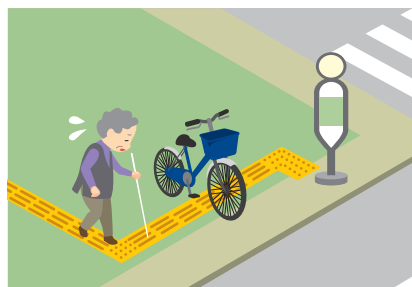
うんてん しゅうちゅうりょく お まわ
運転の集中力が落ちて周りが見え
なくなったり、ふらついたりして事故
げんいん きけん
の原因になり、とても危険です。

❌ 横断歩道を赤信号で渡る



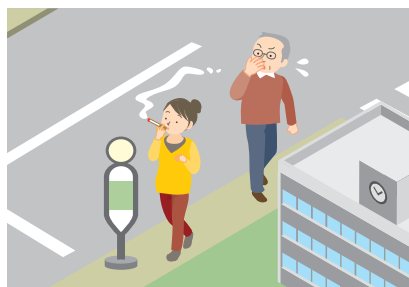
しんごう あお
信号が青になってから、周りを
よく見て渡りましょう。

❌ 点字ブロックの上に
じてんしゃ
と
自転車を止める



てんじ たま
点字ブロックを頼りにしている
ひと じてんしゃ
人が、自転車にぶつかってしまいます。
ぼしよ
決められた場所に止めましょう。

❌ 歩きながらタバコをする



ある
歩きながらタバコを吸うと、望ま
ない人が煙を吸ってしまいやす
くなります。

きれいな街で安全に暮らすため、
ほか
他にもいろんなルールがあるよ

まち
街をきれいに
するために



こうつうあんぜん
交通安全の
ルール



ひと いっしょ
おうちのひとと一緒に
かくいん
確認しよう！



資源化推進担当 職員



第32回 かるがもファミリーマラソン大会 参加者募集中!

区役所生涯学習支援係
☎ 334-6305 ☎ 332-7409

家族で走って、親子の思い出を作りませんか?

日程 2024年2月18日(日) ※雨天決行・荒天中止
会場 保土ヶ谷公園(花見台4-2)

申込みは
大会ホームページで!



区分	コース	参加料	定員(先着)
ファミリー	2km	2,500円/小学生1人+保護者1人 3,000円/小学生2人+保護者1人 4,000円/小学生1人+保護者2人	500組
小学生		800円	
中学生	5km	1,000円	各500人
一般		2,500円	
	10km	3,500円	



抽選で100世帯に! 住宅用火災警報器を高齢者世帯に配布します **無料**

区役所生涯学習支援係 ☎ 342-0119
☎ sy-hodogayayobo@city.yokohama.jp

対象 次の①・②を両方満たす世帯
①区内在住で、75歳以上の一人暮らし
または75歳以上のみの世帯
②住宅用火災警報器が未設置(一部設置を含む)
または設置から約10年経過している
※市営・県営住宅、UR賃貸住宅は対象外

配布場所 保土ヶ谷消防署(神戸町140-5)
申込み 11月30日必着で窓口・はがき・FAX・Eメール
〒住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号を明記
〒240-0005 神戸町140-5
保土ヶ谷消防署予防係
※抽選結果は12月28日までに、はがきでお知らせします。

自身での取り付けが
難しい場合は、
職員が設置します



生涯学習支援講座・区民企画型講座

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

①ニュースが届くまで

回	日程	内容	会場
①	11月24日(金)	フェイクニュースを見極める力を付ける	星川地域ケアプラザ
②	12月1日(金)	テレビマンから災害報道の裏側を聞く	区役所地下会議室
③	12月8日(金)	企画展の見学 ワークショップ	ニュースパーク (日本新聞博物館)

時間 14時~16時
定員 各20人(抽選) ※単回受講可
費用 無料 ※③のみ400円(入場料)
申込み 11月18日必着ではがき・Eメール・電子申請システム
〒住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号・Eメール
アドレス・応募動機・講座名・参加希望回を明記
〒240-0001 川辺町2-9 区役所生涯学習支援係
※抽選結果は11月21日までに連絡します。



▲詳細

②「ヤングケアラー」について知っていますか? **無料**

回	日程	内容	講師
①	12月5日(火)	「ヤングケアラー」について知る	(一社)Omoshiro代表 理事 勝呂 ちひろ 氏
②	12月12日(火)	「ヤングケアラー」の気持ちを知る	弁護士・手話通訳士 藤木 和子 氏
③	12月19日(火)	「ヤングケアラー」について考えてみよう	関東学院大学 教授 青木 由美恵 氏

時間 14時~16時
定員 30人(抽選)
会場 ①③:ほ도가や市民活動センター アワーズ、②:区役所地下会議室
申込み 11月20日必着ではがき・FAX・Eメール
〒住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号・
Eメールアドレス・講座名・応募動機を明記
〒240-0001 川辺町2-9 区役所生涯学習支援係
※抽選結果は11月27日までに連絡します。



▲詳細

一人ひとりの輝きが、元気な地域をつくります!

ほ도가や **地域ガレポート** 第61回

交通安全は家庭から

保土ヶ谷交通安全母の会連合会 会長 山野辺 和子さん

区役所地域活動係
☎ 334-6302
☎ 332-7409



山野辺 和子さん

「何よりも子どもの命を守るため」と力強く語るのは、保土ヶ谷交通安全母の会連合会で会長を務める山野辺和子さん。母の会発足時から30年以上に渡り、日々子どもの安全を見守り続けています。

母の会は、家庭を中心とした交通安全運動の広まりを目指した組織で、区内9地区にあります。通学路に立って児童の安全を見守っているほか、区内の交通安全に関する教室や街頭キャンペーンも行っています。「年間を通じて、できることには積極的に取り組んでいくつもりです。自分が会長であるからには、肩書ではなく行動で示さなければいけません」と強い責任感を見せます。また、「自らが縁の下の力持ちとなり、活動を波及させていくことで、地域のみならずやっていくという意識を根付かせたいです」と話します。

今年はずでに、区内で死亡事故が発生しており、また近年は二輪車の交通事故も多くなっています。「全ての地区で幅広い年代の人に、活動へ積極的に関わってもらいたいです」と、今後の目標について熱く語ってくれました。

「交通安全は家庭から」というスローガンのもと、日々活動している山野辺さん。「家庭・学校・自治会町内会が一体となって交通安全に取り組んでいきましょう。子どもの安全が何よりも大切です」と見せたほほ笑みは、まさに保土ヶ谷の母といえる表情でした。



街頭キャンペーン



ほとなまちづくりフォーラム

第40回 保土ヶ谷区社会福祉大会 開催

無料 申込不要

問 区社会福祉協議会
☎ 341-9876 fax 334-5805
区役所事業企画担当
☎ 334-6341 fax 333-6309

- 日時** 12月2日(土)13時30分～16時(開場:13時)
- 会場** 保土ヶ谷公会堂 ※駐車場なし
- 内容** 13時30分～ 社会福祉功績者表彰式典
14時30分～ 講演/保土ヶ谷ほとなまちづくり活動発表
 - 講師:渡辺 裕一 氏(武蔵野大学 人間科学部 教授)
 - 保土ヶ谷地区・上菅田地区で取り組んでいる活動の発表
 ※式典・活動発表は手話通訳・要約筆記があります。

13時～16時に、福祉バザー(無くなり次第終了)・福祉作品展も実施します。

温かな思いが
広がる福祉の輪を
ぜひ実感してください



▲ほとな
まちづくりの
詳細

横浜市地域福祉保健計画の
キャラクター
ちふくちゃん



『お終活 熟春!人生、百年時代の過ごし方』映画上映会

無料

問 区役所高齢者支援担当
☎ 334-6328 fax 331-6550

「エンディングノート」を知っていますか。
映画を通して、自分らしく生きること、そのための準備について考えてみましょう。



©2021「お終活」製作委員会

- 日時** 2024年1月24日(水)
13時30分～16時(開場:13時)
- 会場** 保土ヶ谷公会堂
- 定員** 先着500人
- 申込み** 11月15日から電話・FAX・電子申請システム
氏名・性別・年代・電話番号を明記



▲電子申請
システム

上映会で
エンディングノートを
プレゼント!

保土ヶ谷区版 エンディングノート 「わたしのこれまで、そしてこれから」



自身のライフプランを
考えるノートです。

配布場所

- 区役所高齢者支援担当 (別館2階)
- 区内地域ケアプラザ



ダウンロード▶



保土ヶ谷区・西区合同人権啓発講演会

思いやりの心をはぐくむ ～一人ひとりが自分らしく～

問 区役所庶務係
☎ 334-6203 fax 334-6390

- 日時** 12月14日(木)14時～16時
- 会場** 岩間市民プラザ(岩間町1-7-15)
- 定員** 先着150人
- 内容** テーマ:性的少数者として生きる人への理解と人権
講師:LGBTQ支援任意団体I'm me 代表理事 ROSE(本名:宮崎 猛志)氏
※後日、動画配信あり(詳細は区ホームページ)
- 申込み** 11月17日からFAXか電子申請システム
氏名・電話番号を明記



▲電子申請
システム



▲詳細



講師 ROSE 氏

きらり☆シニア通信 第48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?(9月末現在の認定は105団体)

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

検索



「きらり☆シニア塾」認定団体

すぎなの会

いすを使って、誰でもできる簡単なストレッチ「転倒骨折予防体操」をしています。



- 日時** 第2・4土曜
10時～11時30分
- 会場** 岩崎地域ケアプラザ
- 対象** 60歳以上
- 会費** 無料

仏向スポーツ吹矢倶楽部

日本スポーツ吹矢協会上級公認指導員の指導のもと活動をしています。体調改善・肺機能の活性化・集中力の向上などにつながります。



- 日時** 火曜(月2回)
13時30分～15時30分
- 会場** 仏向地域ケアプラザ
- 対象** 会場周辺に住んでいる人
- 会費** 入会金:1,000円、500円/回

※各団体の活動状況は、高齢者支援担当までお問合せください。

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

区役所から

第15回 保土ヶ谷合唱祭

11月12日(日)12時30分～(開場:12時) 保土ヶ谷公会堂 直接会場へ
保土ヶ谷合唱祭実行委員会 長野 080-7846-9555、区役所地域活動係 334-6303 332-7409

ほどがやバンドバトル 観覧者募集

11月18日(土)10時45分～15時(受付:10時30分) 保土ヶ谷公会堂 先着300人 区内高校生によるバンド演奏 直接会場へ 生涯学習支援係 334-6307 332-7409

第23回ほどがや生涯学習 まなぶんフォーラム

11月27日(月)・28日(火)11時～15時 区役所地下会議室 区内の市民活動・生涯学習グループの活動に関するパネル展示 直接会場へ 生涯学習支援係 334-6308 332-7409

ほどがや朝市 ～旬な“ほどがや産野菜”を直売します～

11月11日(土)・24日(金)、12月9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 333-7945

がやっこ冬季教室

詳細はHPを確認してください。
12月17日(日)・23日(土)・27日(水)
横浜国立大学(常盤台79-2) 区内在住・在学の小学生 各先着10～16人
年賀状作り、門松作りなど 11月30日17時までに電子申請システム ※抽選結果は12月5日までにEメール
生涯学習支援係
334-6308
332-7409

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)
11月19日、12月3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

都岡地区恵みの里

北部農政事務所
948-2480 948-2488
キャベツ・ブロッコリー収穫体験
12月2日・9日の土曜 10時～ ※荒天時は翌日同時刻に延期
大根・白菜収穫体験
12月9日・16日の土曜 10時～ ※荒天時は翌日同時刻に延期
共通 11月20日までに申込みフォーム

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)
山と花④～美しいものをそのままに～
12月4日(月)～19日(火)
アーバンアートほどがや(JR保土ヶ谷駅ビル3階)
アトリエプリマベラ
第18回生徒作品展
11月18日(土)～11月30日(木)

施設から

西谷地区センター

〒240-0054 西谷3-15-1
☎371-3794 370-3161 休 11/20(月)

クリスマスコンサート

～ギターと歌のしらべ～
12月9日(土)14時～15時 先着20人 直接会場へ

えいごとあそぼう!

12月23日、2024年1月13日の土曜 10時～11時 年中～小学校低学年 各回先着10人 ¥300円/回 12月2日10時から電話かHP

ほどがや地区センター

〒240-0003 天王町1-21
☎333-0064 520-1650 休 11/20(月)

文化祭

11月12日(日)9時～15時 詳細はHP 上履き 直接会場へ

正月飾り作り

12月7日(木)10時～12時 成人 先着12人 ¥2,200円 是さみ 11月16日9時30分から電話

初音が丘地区センター

〒240-0031 藤塚町15-1
☎352-3992 442-3559 休 11/20(月)

包丁研ぎ教室

12月9日(土)10時～12時 成人 先着14人 ¥800円 エプロン

初めての生け花

12月11日(月)午後の部(受付)13時30分～15時、夜の部(受付)17時30分～19時30分 ※稽古は1～2時間 成人 各先着10人 ¥1,500円 エプロンなど

共通 11月15日9時30分から窓口(電話は翌日から)

今井地区センター

〒240-0035 今井町412-8
☎352-1183 352-1196 休 11/28(火)

親子リトミック教室

12月12日(火)10時～11時 幼児と保護者 先着20人 ¥300円

英語で親子おはなし会

12月22日(金)10時～11時 幼児と保護者 先着20人 ¥300円 英語の絵本の読み聞かせ、紙芝居

共通 11月15日から窓口か電話

「区民のつどい」を開催します 無料 申込不要
日時 11月11日(土)13時～15時(開場:12時30分)
会場 保土ヶ谷公会堂
内容 第25期保土ヶ谷区民会議の活動報告、ニューヨーク・デュオ(ジャズピアノ・フルート演奏)、ほどがや区の歌合唱団、新鮮地場野菜「夕市」
12時30分～13時30分にフードドライブ・廃食油回収も実施!

私たちがつくる 花の街ほどがや
ほどがやフラワーメイト 日時 第2・4木曜 9時～
区役所や星川中央公園(川辺町2-16)で、花の植え替え・雑草取り・花がら摘みなど、みんなで楽しくお話ししながら活動しています。季節の花をぜひ見てください!メンバーになって一緒に花の街を作りませんか。
活動の様子
星川中央公園での花の植え替え作業
区役所にある花時計
花時計の植え替えを定期的に行っています

GREEN x EXPO 2027 2027年国際園芸博覧会
保土ヶ谷区は2027年に区制100周年を迎えます

常盤台コミュニティハウス

〒240-0067 常盤台53-2
☎348-8277 ㊟348-8288 ㊟11/27(月)

■大人も子どももコミハでフリマ

㊟12月2日(土)12時~15時 ㊟小学生以上
先着20ブース ㊟中学生以上:200円、小
学生:100円 ㊟11月15日から窓口か電話

■ハッピー☆クリスマス

㊟12月14日(木)10時~11時30分 ㊟
未就園児と保護者(きょうだいの同伴も
可) 先着15組 ㊟100円 ㊟クリスマスコン
サート、読み聞かせなど ㊟11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

■懐かしのポップソングコンサート ㊟

㊟12月3日(日)14時~15時30分 ㊟先
着40人 ㊟1960・70年代のヒット曲を
中心とした演奏

■手作りのお正月飾り

㊟12月17日(日)10時30分~12時 ㊟
先着25人 ㊟1,700円 ㊟松やしめ縄など
を使ったお正月飾りの制作

共通 ㊟11月15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 岩間町15-30
☎331-5368 ㊟331-8990 ㊟11/20(月)

■サークル活動支援

「モーニング・ヨガ」体験会

㊟11月18日・25日の土曜(全2回)10
時~12時※単回参加可 ㊟先着10人 ㊟
1,500円 ㊟随時窓口か電話

■モクモク木工教室「マイ・スプーンを作ろう」

㊟12月9日(土)10時30分~12時30
分 ㊟先着8人※小学3年生以下は要保
護者同伴 ㊟500円 ㊟11月15日9時30
分から窓口(電話は翌日から)

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

■女性のためのシェイプアップ体操

㊟12月13日(水)10時~11時30分 ㊟
20~50代の女性 先着20人 ㊟500円
持動きやすい服装・バスタオル・上履き
㊟11月15日から窓口か電話

■おはなし村 ㊟

㊟12月16日(土)11時~11時30分 ㊟
2歳以上 先着15人 ㊟紙芝居の実演見
学 ㊟11月18日から窓口か電話

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
㊟11/13(月)・20(月)

■外国人母親交流会~ぴっころ~ ㊟

㊟①11月14日(火)・②28日(火)・③12
月5日(火)※①はオンライン ㊟③のみ未
就学児と保護者 先着15組 ㊟③のみ
11月15日10時から窓口か電話

■第34回 ほどがや多文化共生フェスタ ㊟

㊟11月19日(日)10時~15時 ㊟日本
語スピーチ・世界の屋台村・世界の遊び
など ㊟直接会場へ

保土ヶ谷図書館

〒240-0006 星川1-2-1
☎333-1336 ㊟335-0421 ㊟11/20(月)

■土曜日のおはなし会 ㊟

㊟11月25日(土)10時30分~11時 ㊟
一人で話を聞ける子ども 先着15人 ㊟ボ
ランティア「ばばーの会」による絵本の
読み聞かせなど ㊟当日9時30分から窓
口か電話

■一緒に声を出そう!音読の会 ㊟

㊟12月7日(木)14時~15時 ㊟先着15人
㊟11月16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
㊟11/13(月)・20(月)

■岩間市民プラザ& かいけい 偕恵いわまワークス オープンデー ㊟

㊟11月11日(土)10時~18時 ㊟ボツ
チャ、ストリートピアノ、楽器やダンスの
体験見学など ㊟直接会場へ

■午前の音楽会vol.143

新春 糸が紡ぐ和の音

㊟2024年1月20日(土)11時10分~
㊟全席指定1,200円 ㊟出演:町田夢子
(箏)、藤重奈那子(三絃)、七澤清貴(バ
イオリン)、曲目:春の海、黒髪ほか ㊟11
月19日からチケット発売

川島町公園こどもログハウス

〒240-0045 川島町825-1
☎㊟373-8566 ㊟11/20(月)

■親子リトミック ㊟

㊟11月13日(月)11時~11時30分 ㊟
幼児と保護者 ㊟直接会場へ

■まどにお絵かき ㊟

㊟11月25日(土)13時~13時30分 ㊟中
学以下 ㊟テーマ:クリスマス ㊟直接会場へ

ほどがや市民活動センターアワーズ

〒240-0006 星川1-2-1
☎334-6306 ㊟339-5120 ㊟11/20(月)
㊟toiawase@hodogaya-ours.jp

■ほどがやサンタプロジェクト2023

㊟12月9日(土)10時~12時・10日
(日)10時~15時 ㊟一部有料※詳細は
HP ㊟サンタの格好をして清掃活動、ク
リスマス会など ㊟11月15日から窓口・
Eメール・HP 氏名(ふりがな)・
電話番号・Eメールアドレス・
参加希望日を明記



かいけい 偕恵いわまワークス

〒240-0004 岩間町1-7-15
☎336-0928 ㊟336-0929
㊟11/12(日)・13(月)・19(日)・23(祝・木)・
25(土)・26(日)・12/3(日)・9(土)・10(日)
㊟i-works@ninus.ocn.ne.jp

■第4回偕恵いわまワークス わくわくマーケット

㊟11月11日(土)10時~14時 ㊟福引、
自主製品の販売など ㊟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 ㊟11/20(月)

■クリスマスおはなし会 ㊟

㊟12月2日(土)10時30分~11時15
分 ㊟3歳以上の未就学児と保護者 先
着6組 ㊟11月15日から窓口か電話

横浜市こども植物園

〒232-0066 南区六ツ川3-122
☎741-1015 ㊟742-7604 ㊟11/20(月)

■門松作り

㊟12月21日(木)13時30分~16時 ㊟成
人12人(抽選) ㊟2,000円 ㊟12月7日必
着で窓口・はがき・FAX・HP 〒住所・氏名
(ふりがな)・年齢・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

■のしもち作り

㊟12月24日(日)㊟10時~12時㊟13
時~15時 ㊟家族各16組(抽選) ㊟4,000
円/組 ㊟㊟白ときねで正月用ののし餅作り
㊟11月24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 ㊟11/23(祝・木)

■再就職・転職のためのパソコン講座 ㊟

㊟12月13日(水)~19日(火)(12月16
日・17日を除く)(全5回)10時~15時
30分 ㊟女性 先着15人 ㊟22,000円
㊟ワードとエクセルの基本操作
㊟11月17日9時30分から
電話(㊟862-4496)かHP

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 はまかぜ号 ㊟

㊟11月22日、12月6日の水曜 15時
10分~16時※荒天中止 ㊟狩場町第三
公園(狩場町325-5) ㊟図書館にある約
3,000冊の本を載せて巡回し、本の貸
出・返却・予約を行う ㊟直接会場へ

子どもと読もう 今月の1冊

問 保土ヶ谷図書館 ☎333-1336 ㊟335-0421

密林—きれいなひょうの話 幼児~小学校低学年向け

ぼくは、ひょうです。つやつや、ぴかぴか、きれいな「はんでん」
がじまんです。ところが、くしゃみをして めがさめたら、せなか
が すうすうする。ない、はんでんが ない!はんでんは どこに
いってしまったのでしょうか。ぼくは、おいそぎで さがしに
でかけました。

工藤直子/おはなし 和田誠/え 瑞雲舎

シンプルな表紙からは想像できないほどカラフルな物語です。密林—きれいなひょうの姿をお楽しみください。

横浜FCの応援に スタジアムへ行こう!

11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

11月25日(土) VS 湘南ベルマーレ

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

■第15回ほ도가や健康塾「健康診断、結果のみかた」
 ①配信期限:12月31日(日)
 ②血圧測定、血液・尿検査で分かることについての動画配信
 ③区医師会☎465-6366、
 区役所健康づくり係☎334-6345☎333-6309



▲動画はこちらから

■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

■高齢者結核健康診断 予約 ☎334-6345
 ①12月12日(火)〈受付〉9時30分～10時〈予約〉11月15日から区役所本館3階
 ②65歳以上で過去1年間、胸部エックス線検査を受けていない人 先着15人
 ③胸部エックス線撮影

■エイズ・梅毒検査 予約 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。
 ①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
 ②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 予約 ☎334-6344
 ①11月30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 予約 ☎334-6344
 ①11月17日(金)9時～、10時～、11時～区役所本館3階栄養相談室①0～18歳の食事の相談
 ②母子健康手帳

■離乳食教室 予約 ☎334-6344
 ①11月17日(金)13時30分～15時区役所本館3階会議室
 ②生後7～8か月児(離乳食1日2回程度)と保護者 先着20組
 ③離乳食の話、調理実演、試食、個別相談
 ④母子健康手帳・試食用スプーン(親子とも)・タオル



歯っぴいいきいき1歳児がリニューアル
管理栄養士に相談できるようになりました! 予約

「いつから歯磨きするの?」「子どもが嫌がって磨けない」「1歳頃はどんな食事がいいの?」などの悩みはありますか?歯が生え始めの時期のお口・歯・食事について、実践を交えて解決します。

①12月6日(水)9時45分～、10時45分～〈予約〉随時
 ②区役所本館3階受付
 ③2022年11月～2023年1月生まれ 各先着10人
 ④歯ブラシ(親子とも)・母子健康手帳
 ⑤区役所健康づくり係☎334-6344☎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
男子ダブルスバドミントン大会(団体戦)	12月17日(日)(12月8日必着)	保土ヶ谷スポーツセンター	9,000円/チーム	奈良 利治 ☎715-0332

保土ヶ谷スポーツセンター 〒240-0005 神戸町129-2 ☎336-4633 ☎336-4635 休11/13(月)

■当日受付教室 ※詳細はHPをご覧ください。

教室名	日時	対象・定員(先着)	費用
夜のリセットピラティス	11月10日・17日・24日、12月1日・8日の金曜 21時10分～22時	16歳以上 各40人	650円/回
カーディオキックボクシング	11月11日・18日・25日、12月2日・9日の土曜 19時40分～20時40分	中学生以上 各30人	
ズンバ®	11月14日・21日・28日、12月5日の火曜 11時25分～12時10分	中学生以上 各48人	
フットサルタイム	11月18日・25日、12月2日・9日の土曜 19時15分～20時45分	16歳以上 各40人	

持 飲み物・タオル・動きやすい服装など 申 直接会場へ

平沼記念体育館 〒221-0855 神奈川区三ツ沢西町3-1 ☎311-6186 ☎316-8521 休11/20(月)

■定期教室(1～3月)

曜日	教室名
火	バドミントン、火曜ヨガ
水	初めてのピラティス、ステップアップピラティス
木	はつらつ健康作り、フラダンス、ジュニアテニス、ジュニアバドミントン

申 12月1日までに窓口・往復はがき・HP

申問 子育て家庭係 ☎334-6323 ☎333-6309

■乳幼児歯科相談 予約 ☎334-6297
 ①11月15日(水)9時30分～、10時～、10時30分～区役所本館3階母子相談室
 ②未就学児歯ブラシ・母子健康手帳

■乳幼児健康診査 予約 ※予約不要

対象	日程	受付時間
4か月児	11月15日、12月6日の水曜	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	11月22日(水)、12月7日(木)	
3歳児	11月30日(木)	

③区役所本館3階健診受付 ④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をご覧ください。

■絵本作家 保科琢音と12人のお父さん達～シーズン5～ 予約
 ①11月18日(土)10時30分～11時30分 ②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 予約
 ①12月9日(土)・22日(金)10時30分～11時30分 ②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 ③11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をご覧ください。

■サテライト プレパパ・プレママDAY 予約
 ①12月9日(土)13時30分～15時 ②初産で妊娠16週から32週までの妊婦とパートナー 先着6組 ③沐浴体験・妊婦体験 ④子育てガイドブック・バスタオルなど ⑤11月18日9時30分から電話

里帰り出産などで、市外で子どもの定期予防接種を受けるための申込みが、電子申請で可能になりました!



区役所健康づくり係 ☎334-6344 ☎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

■女声合唱団「なかま」メンバー募集
 さまざまな年代の人が楽しく歌っています。年1回、発表会を行います。
 ①金曜(月3回)12時45分～14時45分 ②岩間市民プラザ ③女性 先着10人
 ④3,000円/月 ⑤11月15日から電話☎福島☎373-8331

11月14日は世界糖尿病デー 区役所健康づくり係 ☎334-6344 ☎333-6309

糖尿病は放置すると網膜症・腎症・神経障害などを引き起こします。また、脳卒中・虚血性心疾患などに関係する動脈硬化を引き起こしやすくなります。HbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)の正常域は5.5%以下です。定期的に健診を受け、結果を確認しましょう。

健診の問合せは、横浜市けんしん専用ダイヤルへ ☎664-2606
 8時30分～17時15分
 (日曜・祝日、12月29日～2024年1月3日を除く)

健康に関するヒント



保土ヶ谷区さわやかスポーツ普及委員会事務局 〒231-0015 中区尾上町6-81 ニッセイ横浜尾上町ビル1F ☎080-4654-5187 ☎640-0024

■さわやかスポーツ体験コーナー 予約
 ①12月2日(土)13時20分～14時30分 ②保土ヶ谷スポーツセンター ③グラウンドゴルフ・輪投げ・ラダーゲッター・ナインボール・シャフルボード・カローリング・ボッチャなどの体験 ④室内履き・タオル・飲み物 ⑤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 休12/4(月)

■水泳教室参加者募集

	日程	時間	対象・定員(抽選)	費用
①	2024年1月16日～2月27日の火曜	前半:9時30分～11時	18歳以上 各20人	6,300円
②	2024年1月18日～2月29日の木曜	後半:11時5分～12時35分		

申 12月7日必着で窓口か郵送 〒住所・氏名・希望クラスを明記

11月号には原則として11月11日～12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 205,790 人
 区の家帯数 100,982 世帯
 (2023年10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