

ほどがや

9月号
No.311

特集1

いま地震が発生したら
あなたはどの行動をしますか?..... ⑥

特集2

かがやきクラブ保土ヶ谷で
ステキなシニアライフを..... ⑦

ホームページから
PDF版を見る
ことができます



お風呂に入って 9月9日は温泉の日 心も体もポカポカに

シャワーだけで済ませていない?

お風呂に入るとこんなにいいこと!

良い睡眠につながる



血流が良くなることで体が温まり、睡眠の質を高めることが期待できます。

体がほぐれる



湯船でストレッチをすると筋肉がほぐれます。

リラックス効果でストレス解消



時間がない時などは足浴のみでもリラックス効果につながります

約40℃のお湯に10分程度の入浴が効果を高めます。寝る1~2時間前がおすすめ。

精神科の先生もおすすめ



銭湯に行くのも良い

お風呂やサウナを通して、人とのつながりをつくることも心に良い効果を与えます。

お風呂・サウナ大好き/
横浜保土ヶ谷クリニック
院長 坂本さん

気を付けよう! 入浴時の注意点

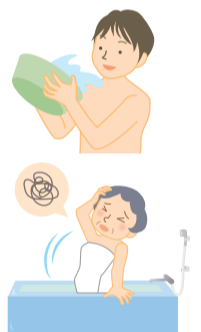
▶ 脱水症状

長時間の入浴は避けましょう。入浴前やサウナで汗をかいたら、十分な水分補給をしましょう。



▶ 血圧の変化

急な血圧の変化は意識障害を起こす可能性があります。入浴前のかけ湯や急に湯船から立ち上がらないなどの対策をしましょう。



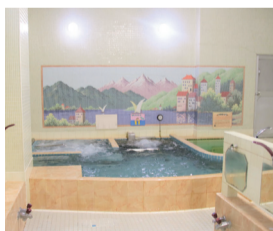
▶ 浴室での転倒

床が濡れていると、足元が滑りやすくなります。足腰が弱い人は特に気を付けましょう。



お風呂に行こう! ~区内の銭湯・温泉~

喜久の湯



薬湯がおすすめです。週に1回、季節に合わせて種類を変えています。



店主 平田さん

時間 15時~23時
定休日 水曜
所在地 川辺町15-5 星川シュロス
アクセス 市営バス「峰岡町」バス停すぐ
問合せ ☎331-4071



横浜温泉 黄金湯



褐色の天然温泉があります。お湯に塩分が含まれ、湯冷めしにくいのです。

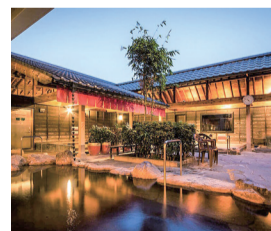


店主 佐藤さん

時間 15時~22時30分
定休日 金曜
所在地 仏向町245-1
アクセス 相鉄線「和田町」駅から徒歩10分
問合せ ☎331-2707



天然温泉 満天の湯



日替わり風呂や15種類のお風呂など、毎日来ても楽しめる工夫をしています。



スタッフ 稲又さん

時間 6時~25時 (最終受付:24時30分)
定休日 第3火曜
料金 大人:950円(土日祝:1,050円)
小学生:350円
未就学児:250円
所在地 上星川3-1-1
アクセス 相鉄線「上星川」駅すぐ
問合せ ☎370-4126



共通料金 大人(12歳以上):500円、中人(6~11歳):200円、小人(5歳以下):100円

特集1

いま地震が発生したら あなたは どう行動しますか？

9月で **関東大震災から100年** を迎えます。
被災地全体の死者・行方不明者は10万人以上、そのうち9割が火災によるものでした。
地震はいつ発生するかわかりません。避難行動について改めて確認しましょう！



関東大震災の被害状況(現在の保土ヶ谷区役所周辺)
(市政100周年記念「フォトアルバム思い出の保土ヶ谷」より)

地震発生

自宅やその周辺に危険がないとき

自宅(在宅避難)

自宅に火災や倒壊の危険がなければ、あえて避難する必要はありません。



最低3日分(できれば1週間分)の備蓄と家具の転倒防止対策をしておきましょう！



詳しくは
在宅避難リーフレットで確認！

- 例えば…
- ・飲料水(1人3ℓ/日)
 - ・トイレパック(1人5回分/日)
 - ・食料品 (缶詰、レトルト食品など)



配布場所

- ・区役所本館2階20番
- ・区内地区センター など

保土ヶ谷区 在宅避難リーフレット

検索



▲ダウンロード

家具転倒防止対策の助成制度があります！

横浜市 家具 対策

検索



自宅やその周辺で火災が発生したとき

広域避難場所(指定9か所)

大規模火災から身を守るため、一時的に避難する場所です。



場所

三ツ沢競技場、清水ヶ丘公園、横浜市児童遊園地、県立保土ヶ谷公園、川辺公園及び横浜ビジネスパーク、横浜国立大学、笹山団地、くぬぎ台団地、横浜カントリークラブ

自宅が倒壊などにより、住むことができなくなったとき

地域防災拠点(区内小中学校など27か所)

市内で震度5強以上の地震が発生すると開設されます。

家の倒壊や焼失などで、住む場所がなくなった人が一定期間生活する場所です。



保土ヶ谷区 避難所

検索

地域防災拠点は、運営委員を中心とした地域の皆さんで運営します。



区防災担当 長嶋さん

日頃から地域のコミュニケーションを大切にし、助け合って運営しましょう！

その他、次のような避難先もあります。

- ・福祉避難所: 地域防災拠点での生活が困難と判断された要援護者が移る避難所
- ・いつとき避難場所: 一時的に避難して様子を見るための、地域で決められた避難場所



避難場所や各家庭の事情に応じた備蓄品などは、**防災マップでも確認できます。**

配布場所

- ・区役所本館2階20番
- ・区内地区センター など

保土ヶ谷区 防災マップ

検索



特集2

保土ヶ谷区老人クラブの愛称です

かがやきクラブ保土ヶ谷で ステキなシニアライフを

「生きがいを見つけたい」「仲間を作りたい」「地域に貢献したい」と思っているあなた。
人生をより豊かに送るきっかけとして、かがやきクラブで活動しませんか？

楽しい仲間が待っています。
すてきな仲間や生きがいを見つけましょう！



区老人クラブ連合会
会長 松野さん



祝 創立60周年

かがやきクラブ保土ヶ谷は、昭和38年に11クラブで発足。
60年間、「楽しむ・つながる・支えあう」を合言葉に、さまざまな活動をしています。

昔



ゲートボール

昔



昭和62年



発足当初から
発行している
機関紙「かがはし」

今



流行りも時代と
ともに変化

ポッチャ

今



歴史のある
福祉大会

令和5年

保土ヶ谷区老人クラブ連合会 60周年記念式典

これまでの歴史を振り返りながら、表彰式や
警察音楽隊による演奏などを行います。

- 日時** 11月16日(木)13時30分～15時30分
- 会場** 保土ヶ谷公会堂
- 対象・定員** 区内在住 先着50人
- 申込み** 10月2日から申込書をFAXか窓口
(区役所別館2階、区老人クラブ連合会
(川辺町5-11 かるがも3階))

活動を紹介します

106のクラブ・約6,000人の会員が、趣味の集まりや健康づくり・美化清掃などの活動を行っています。

富士見丘睦会

公園の一角で野菜を育て、秋には芋煮会を開いています。また、「サロンふじみ」では季節の料理を楽しんだ後、体操や合唱なども行います。



公園清掃



元気脳づくり講座



山野邊さん

サロンをはじめ、訪問・見守り・外出支援を通して、ちょっとした困りごとのお手伝いなどもしています。

星の丘ひまわりクラブ

月に一度、おしゃべりと世界のコーヒーを楽しむ「ミニカフェ」を開いています。また、年に数回の旅行で交流を図っています。



紙相撲大会



ミニカフェ



高崎さん



会長 宮田さん

13もの活動を行っているので飽きません。50代の会員も多く、他の会員との交流はとても刺激になります。

新規会員募集中

お住まいの地域のかがやきクラブや活動内容を紹介しますので、お気軽にご相談ください。



かがやき作品展
(高齢者作品展)の作品募集は
10ページへ



令和6年度 保育所等利用申請が始まります

☎ 区役所こども家庭係 ☎ 334-6397 ☎ 333-6309
専用ダイヤル(8時~20時) ☎ 664-2607 ☎ 840-1132

申請前 保育所などの見学 ※希望園へ要事前連絡

9月15日(金) 就労(予定)証明書の様式の配布、ホームページに掲載
配布場所 区役所こども家庭係(本館3階34番)

10月2日(月) 利用案内・申請書をホームページに掲載

10月10日(火) 利用案内(冊子)・申請書の配布
配布場所
・区役所こども家庭係
・行政サービスコーナー(東戸塚駅、二俣川駅)
・区内認可保育所

申込み 11月6日消印有効で郵送
※利用案内に同封の専用封筒を使用してください。
※書類の書き方・日程は専用ダイヤルにお問合せください。

次の人は郵送で申請できません。
早めに区役所こども家庭係へご相談ください。

- ・市外への転出を予定
- ・市外の認可保育所などを希望
- ・出生前に申請
- ・障害があるなど個別の配慮が必要なお子さんの入所を希望

保育・教育コンシェルジュに相談できます 予約制 無料

日時 平日9時~11時30分、
13時30分~15時30分
※1人あたり30分間

相談方法 窓口(本館3階34番)か電話
申込み 窓口・電話・電子申請システム

最適な預け先が見つかるようお手伝いします

中村さん(左)、寺門さん

保育所申請の流れを動画で分かりやすく解説しています

▲詳細・申込み

横浜市 令和6年度保育所 申請 検索 詳細 ▶



「横浜健康経営認証」クラスAAAの認証企業を紹介!

☎ 区役所健康づくり係 ☎ 334-6345 ☎ 333-6309

区役所では、区内で働く皆さんの健康づくりを応援しています。この機会に、健康経営に取り組みませんか?

有限会社 板津農園(仏向町)

どのようなことに取り組んでいますか?

- ・従業員全員に定期健康診断の受診を積極的に勧め、受診率100%を目指しています。
- ・インフルエンザの予防接種費用を会社で全額負担しています。
- ・週に1度ノー残業デーを導入し、従業員の業務負担を減らす工夫をしています。



「横浜健康経営認証」の申請受付中!

経営的な視点から健康づくりに取り組む事業所を、横浜健康経営認証事業所として認証しています。

横浜健康経営認証 検索

詳細・申込み ▶



9月29日 必着

年に一度は健康チェック

定期的な健診を受けて生活習慣を振り返り、病気を早期発見しましょう。

ほどウォーク開催中!

9月12日まで

区内で「歩く」を楽しみませんか? 専用アプリを使って、区内の新たな魅力を発見しましょう。



▲詳細



▲アプリダウンロード

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60回

子どもたちが「ありのまま」でいられる居場所づくりを目指して

横浜国立大学 都市科学部長 藤掛 洋子教授
都市科学部3年 本藤 理子さん

☎ 区役所企画調整係 ☎ 334-6228 ☎ 333-7945



藤掛教授(左)、本藤さん

南米の農村で「社会的弱者のエンパワーメント^{*1}」をテーマに研究を行っている横浜国立大学 都市科学部長の藤掛洋子教授。コロナ禍で海外調査や実習ができなくなったことをきっかけに、「海外活動で得た理論と実践力を地域に還元したい」と考えたそうです。そして、2020年から授業の一環で県営笹山団地における「こどもの居場所づくり」を始めました。この取り組みは、近隣に住む子どもや、外国にルーツを持つ子どもを対象としています。

「どんな子どもでも気軽に来てくれる居場所をつくりたい」と語るのは、学生代表を務める都市科学部3年の本藤理子さん。毎週土曜日に学生とNPO法人^{*2}とが連携し、地域の協力を得ながら学習支援やイベントを開催しています。

活動にあたっては、お腹が空いていると何もできないという藤掛教授の現場経験から、月に一回以上お弁当や軽食を提供しています。活動のさらなる発展を目指す本藤さんは「徐々に活動が知られてきた実感があります。また、私たちと一緒に楽しみ、子どもたちの温かい気持ちに触れる中で元気をもらっています」とやりがいを教えてくれました。今年はいよいよ多くの子どもが訪れてくれるよう、季節のイベントも計画しているそうです。そして、本藤さんは「将来は海外で困っている人を最前線で助けたい」と夢を話してくれました。



お弁当は学生たちが手作りしています

どんな人でも地域とつながることができる、より良い社会モデルの構築を目指している藤掛教授。ゼロからスタートし、地域・行政と連携し活動する中で、地域が活性化してきたことを実感しているそうです。また、大学での学びと現場での活動を継続する中で、学生の成長を感じていると話します。「これからも地域と共に活動を行い、地域と大学とが少しでも幸せを分かち合えるよう尽力したい」と未来を語ってくれました。

*1 持っている能力を発揮し、自発的に行動できるようにすること *2 認定NPO法人ミタイ・ミタクニヤイ子ども基金



ペットの防災対策

大切なペットを災害から守るために、事前に準備をしておきましょう。

飼い主の連絡先の表示

- 連絡先を書いた迷子札、マイクロチップなどを付けましょう。
- 首輪などに鑑札や狂犬病予防注射済票を付けましょう。

ペットのしつけ

- キャリーやケージに入ることに慣らしましょう。
- 犬は、不必要に吠えないようにさせましょう。

ペットの健康管理

- 狂犬病予防注射などのワクチンを接種しましょう。
- ノミ・ダニなどを駆除しましょう。

その他、一時預け先の検討など、もしものために備えましょう。



問 区役所環境衛生係

☎ 334-6363 fax 333-6309

☑ 備蓄品チェックリスト

- リード、首輪
- ケージ、キャリーバッグ
- 水、フード、食器、薬(1週間分以上)
- ペットシート、排泄物の処理用具
- 鑑札、狂犬病予防注射済票
- 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(災害時、ペットが迷子になったときに活用できます)



Yナース(横浜市災害支援ナース)募集

問 区役所事業企画担当

☎ 334-6343 fax 333-6309

■ Yナースとは?

災害時、登録されている医師・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。

区内の避難所などで、主に軽症者への応急医療を行います。

■ 登録方法

申込票を、窓口(区役所本館3階33番)へ持参または郵送してください。

※申込票は、窓口で配布かホームページからダウンロードできます。

■ 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、災害時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、災害時に職場へ参集する人は原則除く。



区の医療救護に
あなたの力を
貸してください!

保土ヶ谷区 Yナース

検索



ぴかぴかはじめてのはいしゃさん 参加者募集 無料

問 区役所健康づくり係

☎ 334-6344 fax 333-6309

✉ ho-kenkou@city.yokohama.jp

お口の健康は歯が生え始めた乳幼児期から気にかけることが重要です。
まだ歯科医院へ行ったことのない子は歯医者さんデビューしてみませんか?

日程	11月1日(水)~2024年1月31日(水)
会場	区ホームページで指定している歯科医院
対象・定員	区内在住で歯が生えている未就学児と保護者 130組(抽選)
内容	歯科医師によるブラッシングなど
持ち物	歯ブラシ(親子とも)
申込み	10月15日までに電話・Eメール・電子申請システム (電話は平日のみ受付)



▲詳細・申込み



区歯科イメージキャラクター すみれちゃん親子

きらり☆シニア通信 第47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?(7月末現在の認定は105団体)

「きらり☆シニア塾」認定団体

No.105 サロンほしの和

折り紙や手芸など、参加者が好きなこと・得意なことや体操・脳トレを行っています。
参加者同士が交流でき、楽しいひとときとなるサロンです。



日時	第3土曜 10時~11時
会場	星川二丁目町内会館
対象	星川二丁目に住んでいる、 おおむね65歳以上
会費	無料(活動内容に応じて実費あり)

※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。



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



団体の認定について、お気軽にお問合せください!



「ヨコハマ地域活動・サービス検索ナビ」でも
身近な地域活動を検索できます。

詳細▶



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

ほどがや こども ニコニコフェスタ PART.1

9月20日(水)・21日(木)13時～16時
区役所地下会議室 妊婦とパートナー、就学前の親子 ねころびアート撮影、子育て情報の紹介など
直接会場へ
ニコニコフェスタ運営委員会事務局
こころ 340-0013 332-3190、
区役所こども家庭係 334-6323
333-6309

保土ヶ谷区 疾病予防・救急医療講演会

9月22日(金)13時～16時
保土ヶ谷公会堂 区内在住・在勤の高齢者または心疾患・脳卒中の予防・治療に関心のある人
先着200人 医師による心疾患・脳卒中の予防・治療の解説、わがまち保土ヶ谷体操
直接会場へ
保土ヶ谷消防署警防課 342-0119

第21回 保土ヶ谷区民写真展

9月23日(祝・土)～30日(土)10時～17時(最終日は14時まで)
岩間市民プラザ
保土ヶ谷区民写真展実行委員会 大関 335-0168、区役所地域活動係 334-6303 332-7409

かがやき作品展(高齢者作品展) 作品募集

募集期間:10月2日(月)～13日(金)、
展示期間:10月27日(金)～31日(火)
岩間市民プラザ 区内在住の60歳以上
絵画・ちぎり絵・手芸・書・その他の部門から1人1点
詳細は「作品募集のご案内」を確認。
案内は窓口(区役所別館2階)で配布かHPからダウンロード
申込書を窓口かFAX 区老人クラブ連合会
331-3322、
区役所高齢・障害係
334-6382 331-6550

パワーアップ講座

生涯学習支援係
334-6308 332-7409
ho-manabi@city.yokohama.jp
電子申請システム

- 今の活動を 未来につなげるために(資金編)
9月30日(土)14時～16時
はじめてのクラウドファンディング
区内先行事例を添えて
10月7日(土)14時～16時

共通 区役所地下会議室 各回20人(抽選)
区内在住・在勤の人優先
9月22日までにEメールか電子申請システム
住所・氏名(ふりがな)・年代・電話番号・参加希望回(両日参加可)・応募動機を明記

第36回 保土ヶ谷区民芸能祭 出演者募集

12月10日(日)10時30分～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20団体程度(抽選)
個人でも可
舞踊、唄、ダンス、楽器演奏など
10月13日必着で申込用紙を窓口(区役所本館2階24番)・郵送・FAXか電子申請システム
〒240-0001 川辺町2-9 区役所地域活動係「区民芸能祭」担当
申込書は窓口で配布かHPからダウンロード
334-6303 332-7409
電子申請システム

まちなか農家さんの「ほどがや朝市」旬な「ほどがや産野菜」を直売します

9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(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・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17日、10月1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
・オリーブ新漬けづくり体験
・ネギ収穫体験
10月21日、11月11日の土曜 10時30分～
※荒天時は翌日同時刻に延期
10月6日まで
・サツマイモ収穫体験
10月21日(土)14時～、15時～
※荒天時は翌日同時刻に延期
10月6日まで

共通 各締切日までに申込みフォーム
詳細

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)
・色を結ぶ～大好きアイロンビーズ～
9月22日(金)～10月5日(木)
・区民写真展 入賞作品
10月10日(火)～19日(木)
・アーバンアートほどがや(JR保土ヶ谷駅ビル3階)
・カラー魚拓展
9月23日(祝・土)～10月5日(木)
・つるし雛とジュエリーバッグ展
10月7日(土)～22日(日)

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」

日時 9月22日(金)9時～10時 会場 区役所前広場

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可)

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

食べに行こう! ほどがや野菜

区役所地域力推進担当
334-6380 333-7945
紹介したお店の詳細



yokohama marine factory 横浜たにや 松原商店街店 卸売・惣菜

旬のほどがや産野菜を使った、ボリューム満点のお弁当が並び、毎週月曜には朝採れ野菜も販売しています。また、かき揚げやめんたいコロッケなどの惣菜、たにや名物の子持ち昆布や明太子などもリーズナブルな価格で取り扱っています。

ほどがや産野菜を使ったメニュー

お弁当 各500円(税込) 提供時期 通年



営業情報

所在地 宮田町1-2-1
日時 木～火曜(水曜定休) 10時～18時
電話 465-4788
アクセス 相鉄線「天王町」駅より徒歩5分



施設から

西谷地区センター

〒240-0054 西谷3-15-1
371-3794 370-3161 休 9/19(火)

パンを焼いてみよう!

10月26日、11月2日・9日の木曜(全3回)10時～12時30分
成人 先着8人
2,500円 10月5日

ベビーマッサージ&ママエクササイズ

10月18日(水)10時～11時
0歳児と保護者 先着7組
300円 9月27日

共通 各開始日10時から窓口かHP

今井地区センター

〒240-0035 今井町412-8
352-1183 352-1196 休 9/26(火)

親子リトミック教室

10月3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

10月13日(金)10時～11時
幼児と保護者 先着20人
300円

共通 9月15日から窓口か電話

初音が丘地区センター

〒240-0031 藤塚町15-1
☎352-3992 ㊟442-3559 ㊟9/19(火)

■アコーディオンにのせて 昭和の歌を歌いましょう

㊟10月18日(水)13時~14時30分 ㊟
成人 先着30人 ㊟200円 ㊟9月15日

■親子リトミック

㊟10月25日、11月8日・22日、12月6日・20日、1月17日、2月7日・21日、3月6日の水曜(全9回)10時~11時 ㊟令和6年度幼稚園入園児と保護者 先着12組 ㊟3,600円 ㊟9月21日

共通 ㊟各開始日9時30分から窓口(電話は翌日から)

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 ㊟火・金曜

■初心者向けスマホ講座

㊟10月11日・25日の水曜(全2回)13時30分~16時 ㊟先着10人 ㊟500円 ㊟スマートフォン

■秋の木管五重奏コンサート ㊟

㊟10月21日(土)13時~14時30分 ㊟先着40人 ㊟演奏:木管五重奏団「くいんてっとくぬぎの木」、曲目:ニューシネマパラダイス、秋のメドレーほか

共通 ㊟9月16日から窓口・電話・FAX ㊟住所・氏名・電話番号を明記

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

■ふれあい発表会 ㊟

㊟10月8日(日)13時~16時 ㊟コミュニティハウス活動団体の演奏・展示 ㊟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 ㊟9/19(火)

■第2弾 スマホ相談会 ㊟

㊟9月28日(木)①10時~12時(アンドロイド機種)②13時30分~15時30分(iPhone) ㊟各先着10人

■みんなde楽しむコンサート バイオリンと電子ピアノ 子どもの時間と大人の時間

㊟10月15日(日)10時30分~、11時~(2部制) ㊟先着20人 ㊟200円(大人1人につき子ども1人無料)

共通 ㊟9月16日9時30分から窓口(電話は翌日から)

榎太坂コミュニティハウス

〒240-0026 榎太坂3-1-1榎太坂スクエアA-1
☎713-6625 ㊟713-6695 ㊟9/19(火)

■おはなし村 ㊟

㊟10月21日(土)11時~11時30分 ㊟2歳以上 先着15人 ㊟9月16日から窓口か電話

■変形性膝関節症について知ろう ㊟

㊟10月21日(土)14時30分~16時 ㊟健康に関心のある人 先着25人 ㊟上履き、下足袋 ㊟9月20日から窓口か電話

常盤台コミュニティハウス

〒240-0067 常盤台53-2
☎348-8277 ㊟348-8288 ㊟9/25(月)

■ユニカール

㊟9月21日(木)14時~15時 ㊟先着10人 ㊟500円 ㊟スウェーデンで考案された陸上でのカーリング ㊟室内履き ㊟9月15日から窓口か電話

今井地域ケアプラザ

〒240-0035 今井町412-8
☎351-8812 ㊟351-8814 ㊟9/26(火)

■はじめてみよう!ダンスで脳トレ

㊟10月11日(水)10時~11時 ㊟成人 先着20人 ㊟300円 ㊟初心者向けダンス ㊟室内用運動靴 ㊟9月28日10時から電話

仏向地域ケアプラザ

〒240-0044 仏向町1262-3
☎336-1565 ㊟342-1571 ㊟9/26(火)

■からだ健康フェスタ「生きる」 ㊟

㊟9月30日(土)①9時30分~②10時30分~ ㊟①40人(抽選)※②は申込不要 ㊟体組成計・血管年齢・肌年齢などの測定 ㊟9月20日までに窓口か電話

保土ヶ谷図書館

〒240-0006 星川1-2-1
☎333-1336 ㊟335-0421 ㊟9/19(火)、10/10(火)

■土曜日のおはなし会 ㊟

㊟9月23日(祝・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

■テントの中のおはなし会 ㊟

㊟10月4日(水)15時45分~16時15分 ㊟一人で話を聞ける子ども 先着15人 ㊟9月27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 ㊟9/11(月)、10/2(月)

■午前の音楽会 vol.142

㊟11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)、多治川純一(ギター)ほか、曲目:バーデン・ジャズ組曲、タンゴの歴史ほか ㊟9月17日からチケット発売

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 ㊟toiawase@hodogaya-kokusai.com ㊟9/11(月)、10/2(月)

■日本語教室 ㊟

㊟9月14日~10月7日の木曜夜・金曜午前・土曜午後(9月23日は休み)※土曜午後は要申込 ㊟外国人 ㊟直接会場へ

■外国人母親交流会~ぴっころ~ ㊟

㊟10月10日(火)10時30分~11時30分 ㊟外国人と日本人 ㊟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 ㊟9/19(火)

■チャレンジタイム ㊟

㊟9月20日(水)15時30分~15時45分 ㊟中学生以下 ㊟直接会場へ

■おはなし会 ㊟

㊟10月3日(火)11時~11時20分 ㊟幼児と保護者 ㊟直接会場へ

瀬戸ヶ谷スポーツ会館

〒240-0024 瀬戸ヶ谷町71
☎㊟ 712-2412 ㊟9/19(火)

■ガイドと歩く東海道「藤沢宿」

㊟10月10日(火)9時30分~※雨天中止 ㊟集合:JR保土ヶ谷駅改札前 ㊟先着15人 ㊟300円 ㊟JR藤沢駅から遊行寺周辺の旧東海道を歩く ㊟9月15日から窓口(電話は翌日から)

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 ㊟9/19(火)

■大人のためのおはなし会 ㊟

㊟9月28日(木)10時30分~11時15分 ㊟成人 先着8人 ㊟9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 ㊟9/19(火)

■柿展 ㊟

㊟10月7日(土)~31日(火)9時~16時30分 ㊟直接会場へ

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 ㊟9/11(月)

■焼き芋体験会

㊟11月3日(祝・金)①10時~11時30分、②13時~14時30分(全2回) ㊟家族 16組(抽選) ㊟700円/人 ㊟10月4日必着で往復はがきかHP ㊟住所・参加者全員の氏名(ふりがな)・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

■どきどきデイキャンプ

㊟11月12日、12月10日、2024年1月14日の日曜(全3回)9時30分~15時30分 ㊟小学1~3年生 42人(抽選) ㊟9,300円 ㊟自然遊び・野外炊事・自然観察 ㊟10月6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 ㊟9/28(木)

■心とからだを整える産後のセルフケア ㊟

㊟11月14日・21日の火曜(全2回)10時~11時30分 ㊟生後210日までの乳児と母親 先着16組 ㊟1,700円 ㊟10月3日から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 ㊟

㊟9月13日・27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



横浜FCの応援に
スタジアムへ行こう!

9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

9月17日(日) VS 柏レイソル



保健・子育てインフォメーション

- 申岡 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 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
※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 予 ☎ ☎334-6344
☎①9月21日(木)9時～、10時～、11時～ ②10月10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 ☎ ☎334-6344
☎9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 予 ☎ ☎334-6344
☎9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
 - 歯っぴい いきいき1歳児 予 ☎ ☎334-6344
☎10月4日(水)9時45分～、10時45分～〈予約〉随時
☎区役所本館3階受付
☎2022年9月～11月生まれ 各回先着10人
☎歯ブラシ(親子とも)・母子健康手帳



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・問合先
秋季バレーボール大会	10月22日(日) (10月11日必着)	保土ヶ谷スポーツセンター	5,000円/チーム	山崎 都 ☎382-8722
ベテランミックスダブルステニス大会	10月29日(日) (10月6日必着)	三ツ沢公園庭球場	4,500円/組	板垣 進哉 ☎338-7014 (20～22時)
剣道大会	11月5日(日) (10月5日必着)	保土ヶ谷スポーツセンター	1,000円/人	田村 裕一郎 ☎090-3598-6240

保土ヶ谷スポーツセンター 〒240-0005 神戸町129-2
☎336-4633 ☎336-4635 休 9/11(月)、10/10(火)

■スポーツレクリエーション・フェスティバル 予 ☎

教室名	日時	申込み
ピククルボール、レズミルズ(ボディアタック・ボディジャム)、骨盤コンディショニング ほか	10月9日(祝・月) 9時～17時	詳細はHP

☎飲み物・タオル・動きやすい服装・室内シューズなど
当日は、トレーニング室を終日無料で開放します。

保土ヶ谷プール 〒240-0025 狩場町238-3
☎742-2003 ☎742-2005 休 9/26(火)

■水泳・スタジオ教室体験 ※詳細は要問合せ

講座名	対象・定員(先着)	費用/回
水泳	成人 15人、小学生 15～25人、 幼児 10～20人	成人 1,100円、 小学生 1,000円、幼児 950円
プール		
アクアウォーキング	成人 15人	950円
アクアビクス	成人 30人	1,150円
アクアフィットネス	成人 20人	
サップヨガ	成人 10人	1,450円
スタジオ	成人 7～8人	1,100円

☎プール:水着・水泳帽・ゴーグル・タオル、スタジオ:室内履き・タオル ☎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 10/2(月)

■体育館教室 参加者募集

教室名	日程	時間	対象・定員(先着)	費用
バランスボール	10月3日～24日の 火曜(全4回)	13時30分～ 14時30分	18歳以上 各10人	3,800円
バドミントン	10月4日～25日の 水曜(全4回)	12時～14時		2,800円
ボディデザイン60	10月5日～26日の 木曜(全4回)	10時45分～ 11時45分		2,000円

☎9月16日から窓口か電話

申岡こども家庭係 ☎334-6323 ☎333-6309

■乳幼児歯科相談 予 ☎ ☎334-6297
☎9月20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 ☎ ※予約不要

対象	日程	受付時間
4か月児	9月20日、10月4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27日(水)、10月5日(木)	
3歳児	9月14日・21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。

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11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 ☎
☎9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 予 ☎
☎10月14日(土)・27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 ☎9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。

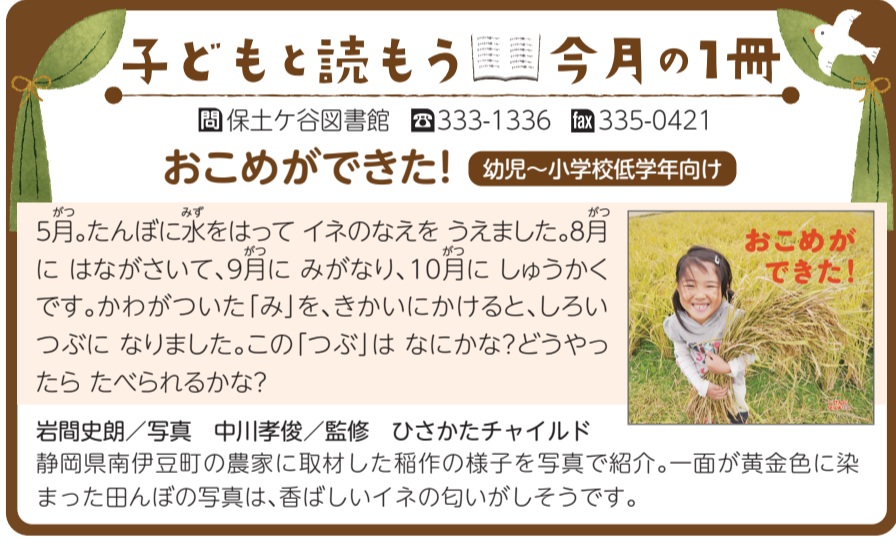
■サテライト プレパパ・プレママDAY 予 ☎
これから迎える赤ちゃんとの生活、生まれる前にこっころに遊びに来ませんか?
☎10月14日(土)13時30分～15時 ☎初産で妊娠16週から32週までの妊婦とパートナー 先着6組 ☎沐浴体験・妊婦体験 ☎子育てガイドブック・バスタオルなど ☎9月16日9時30分から電話

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

おこめができた! 幼児～小学校低学年向け

5月。たんぼに水をはって イネのなえを うえました。8月にはながさいて、9月に みがなり、10月に しゅうかくです。かわがついた「み」を、きかいかけると、しろいつぶになりました。この「つぶ」は なにかな?どうやったら たべられるかな?

岩間史朗/写真 中川孝俊/監修 ひさかたチャイルド 静岡県南伊豆町の農家に取材した稲作の様子を写真で紹介。一面が黄金色に染まった田んぼの写真は、香ばしいイネの匂いがしそうです。



その長引く症状、結核かも? 結核予防週間 9月24日～30日
いつもと違うところを医師に伝えましょう!

結核とは
咳やくしゃみなどで空気中に飛び散った結核菌を吸い込むことで広がる感染症です。早期は目立たないため、気付かないうちに進行していることがあります。

早期発見・早期治療のために
年に一度は胸部レントゲン検査を受けましょう。

免疫力を高めるために
規則正しい生活・栄養バランスの良い食事を心がけましょう!

心当たりはありますか?
•痰のからむ咳・微熱・倦怠感などが2週間以上続いている
•食欲低下
•急な体重の減少

☎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

■第19回 明神台リリーコール演奏会 予 ☎
☎10月3日(火)14時～16時 ☎横浜みなとみらいホール 小ホール ☎演奏曲:ミサ曲、五色桜、沖縄の歌、日本の歌メドレー ☎事前に電話 ☎辻垣 ☎742-1790

■すみれ少女合唱団 団員募集
元タカラジェンヌ指導の下、豊かな感受性や表現力、音感を育みます。
☎毎月第1・3土曜 13時～15時 ☎上星川幼稚園(上星川1-12-1) ☎小学3～6年生の女子 先着20人程度 ☎¥6,000円/月 ☎事前に電話 ☎上星川幼稚園 岩村 ☎381-0705