

ここから12ページまではほどがや区版です

# HODOGAYA 9月号 No.323

## ほどがや

ホームページ  
からも見る  
ことができます



### 暮らしとまちの未来を支える

# 横浜の水

西谷浄水場の  
再整備を  
進めています



西谷浄水場は、1915年に保土ヶ谷区に整備された、100年以上の歴史を持つ浄水場で、みなとみらいをはじめとする臨海部など、市内の約4分の1の地域に水道水を送っている重要な施設です。

現在、2032年の完成を目指して再整備工事を行っています。



浄水場の  
しくみ

浄水場の  
しくみと再整備を  
詳しく知るには  
こちら!  
(横浜市水道局WEB)



西谷浄水場  
の再整備

## 再整備の目的

1

### 災害に強い水道

耐震性が不足している施設を耐震化することで、大規模地震などが発生しても水道水を供給できる、災害に強い浄水場となります。

2

### 安全で良質な水

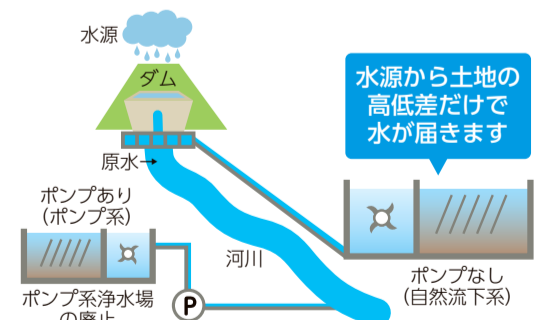
水道水の元になる原水に含まれる臭いを確実に除去するため、新たな施設を整備します。

3

### 環境にやさしい水道

自然流下系\*である西谷浄水場の処理能力を高め、ポンプの使用を減らし、CO<sub>2</sub>排出量を削減します。

\*ポンプを使わず自然の下り勾配で、浄水場まで原水を送る浄水場



☎ 水道局施設整備課再整備推進係 ☎ 337-0870 ☎ 337-0861

2027年国際園芸博覧会 2027年3月～9月 横浜・上瀬谷

保土ヶ谷区は2027年に区制100周年を迎えます

# 日常から非日常に備える。

自宅が安全であれば、地域防災拠点(避難所)に行く必要はありません。  
在宅避難は普段に近い環境でストレスの少ない生活ができます。

## 在宅避難の準備のポイントは3つ!

### ポイント1

飲料水、食料品などは「最低3日分、できれば7日分」

### ポイント2

トイレパックを備蓄

### ポイント3

災害に強い家に!

→ **災害に強い家にするための補助制度があります。**

※各制度には、対象の要件があります。あらかじめ内容を確認してください。

詳しくは「在宅避難リーフレット」を確認しましょう



詳細

## 地震火災のリスクを減らしましょう 感震ブレーカー設置の補助

横浜市密集市街地とされる地域を対象に、感震ブレーカーの設置費用の一部補助と代行取り付けが利用できます。

☎ 横浜市防火防災協会

☎ 714-0929 fax 714-0921



自宅の耐震化をしましょう

## 無料耐震診断&耐震改修補助制度

市が認定した耐震診断士を無料で派遣し、必要に応じて、耐震改修の工事費用補助を行っています。

☎ 建築局建築防災課

☎ 671-2943 fax 663-3255



家具の転倒を防止しましょう

## 家具転倒防止器具の取り付け代行

原則2つまで無料の代行取り付けが可能です。

☎ 横浜市建築士事務所協会

☎ 662-2711 fax 662-8981



## 防災ベッド・耐震シェルター設置のための補助金

詳しくは、市版4ページを確認してください。

## 自宅の倒壊などの危険を感じたら、「地域防災拠点」に避難しましょう。

近くの地域防災拠点がどこか知っていますか? 「いざ」というときに備え、防災マップを確認しましょう。

### 配布場所

- 区役所本館2階20番
- 区内地区センター
- 区内商業施設 など



詳細



### 防災マメ知識

在宅避難をしている場合でも、地域防災拠点で物資を受け取ることができます!



各地域防災拠点で防災訓練を実施しています! 詳細は各自治会・町内会に問合せてください。

## 考えよう ペットの防災

ペットも大切な家族。ペットを守るために、できることがあります。



大切なのは「事前の準備」。ポイントは **4** つ!

### 1 飼い主の明示

- 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。

### 2 しつけ

- キャリーバッグやケージに日頃から慣らしましょう。
- 犬は、不必要に吠えないようにしておきましょう。

### 3 ペットの健康管理

- 狂犬病予防注射などのワクチン接種をしましょう。
- 日頃からノミ・ダニの駆除をしましょう。

### 4 一時預け先を検討

- あらかじめペットの一時預け先を考えておきましょう。

## 地域防災拠点に避難するときの飼い主の心構え

各地域防災拠点の飼育ルールなどを確認しましょう。また、飼い主同士が協力して、適正な飼育管理をしましょう。

## ペット用の備品チェックリスト

- |   |                  |
|---|------------------|
| <input type="checkbox"/> リード・首輪   |                  |
| <input type="checkbox"/> ケージ・キャリーバッグ                                    |                  |
| <input type="checkbox"/> 水・フード・薬(1週間以上)・食器                              | 持ち出せるように準備しましょう! |
| <input type="checkbox"/> ペットシート・排せつ物の処理用具                               |                  |
| <input type="checkbox"/> 新聞紙・ティッシュペーパー                                  |                  |
| <input type="checkbox"/> ガムテープ(ケージの補修等に使用)・油性ペン                         |                  |
| <input type="checkbox"/> ペットと飼い主の情報を記録したもの(飼育手帳など)                      |                  |
| <input type="checkbox"/> 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てしまったときに活用できます) |                  |

その他、ペット防災の情報を市WEBで確認できます。

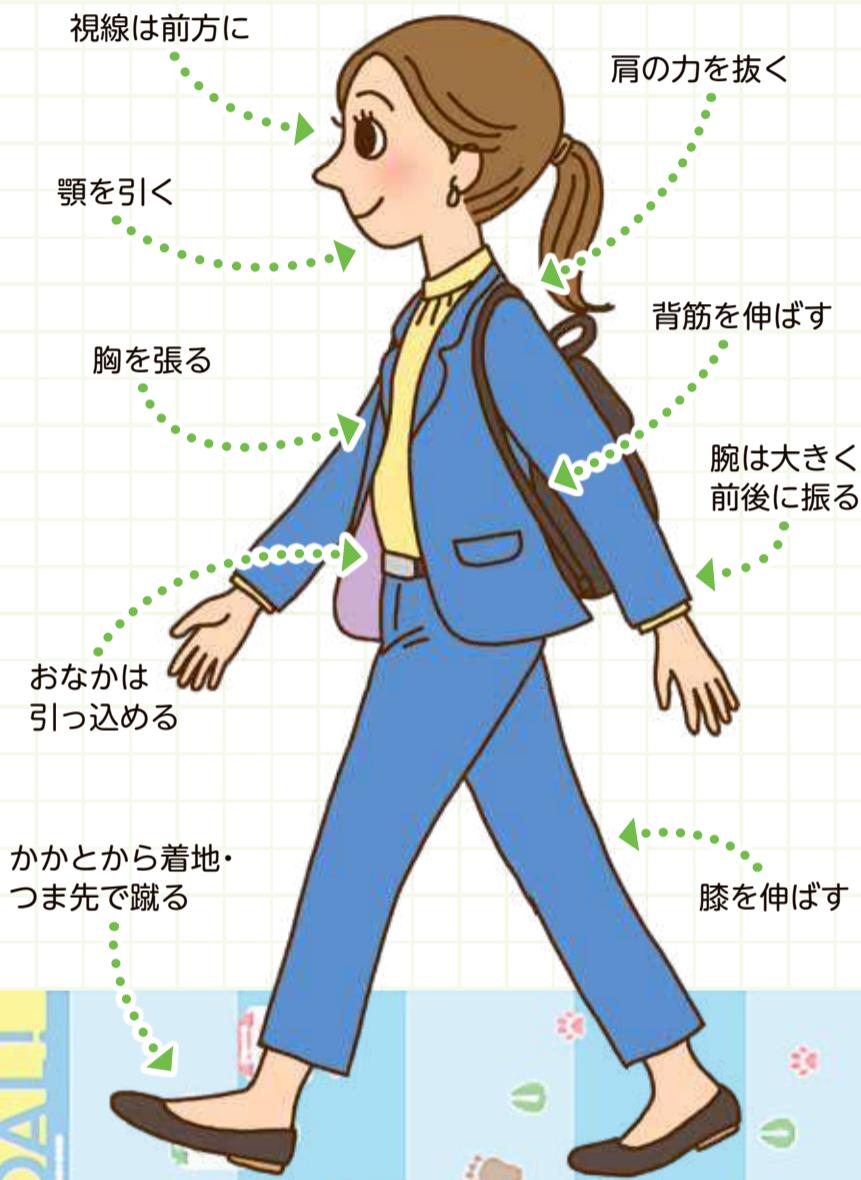


# 姿勢・歩幅を 意識して歩こう!

「気軽に運動したい」  
あなたに

「体を動かしたいけど時間がない」と  
思いませんか? 実は、歩き方を少し  
工夫するだけで、簡単に運動効果を高め  
ることができます。通勤や買い物などの  
時間を使って体を動かしてみませんか。

## 歩くときの姿勢のポイント



## 歩幅は10cm 広く!

- 下半身の筋肉を多く使うことで筋力アップ!
- 歩くとき上半身を安定させるために、自然に体幹が鍛えられます。
- 歩幅が大きくなると、歩くスピードが上がり、全身の血流が促進され、エネルギー消費も期待できます。

## 歩幅体験マット HODO HOKO



身長に合った歩幅を体験することで、普段の歩行を知ることができます。目指せ「プラス10cm」!



詳細

### 歩幅の平均

身長 年齢	140cm台	150cm台	160cm台	170cm台
65歳未満	58cm	62cm	66cm	70cm
65歳以上	52cm	56cm	60cm	64cm

「プラス10cm」の歩幅を体験して歩き方を変えてみましょう! 区内イベントなどで体験できます。

## ウォーキングマップ

区では、楽しくまち歩きができるようにウォーキングマップを配布しています。

配布場所 区役所本館3階32番



まち歩きマップ

WEBでも  
見ることが  
できます!



坂道てくてく



## 目安は1日平均8,000歩

- ウォーキングは生活習慣病や骨粗しょう症、認知症の予防に効果があります。
- 歩き過ぎで疲労がたまると、けがや体調が悪化することも。体調や体力に合わせてウォーキングをしましょう。
- 小まめな水分補給や休憩も忘れずにいきましょう。

# よこはま ウォーキングポイント

参加者約36万人

歩数に応じてポイントがもらえて、たまったポイントで商品券などの景品に応募できます。

また、歩数や距離の確認、区内外のウォーキングイベントなどの情報を知ることができます。

※アプリのダウンロードが必要です。



詳細



## 9月24日～30日は「結核予防週間」 結核は過去の病気ではありません

区役所健康づくり係  
☎ 334-6344 ☎ 333-6309

### 結核とは

- 結核菌によって、主に肺に炎症が起こる病気です。
- 咳やくしゃみなどで、空気に飛び散った結核菌を吸い込むことで感染します。気付かないうちに進行してしまうことがあり、進行すると空間を共有するだけで感染させてしまうことがあります。

### 症状

- 咳・たん・微熱・体のだるさなどが2週間以上続く場合は、風邪と決めつけてしまわず、早めにかかりつけ医を受診しましょう。

### ほかにも、こんな症状に注意!

- 食欲がない ● 寝汗をかいている ● 急に体重が減った など

### 予防

感染症の予防には、免疫力を低下させない・持病を悪化させないことが大切です。日頃から、規則正しい生活を心がけましょう。



適度な運動



バランスの良い食事



たばこを吸わない



十分な睡眠



## Yナース(横浜市災害支援ナース)募集

区役所事業企画担当  
☎ 334-6343 ☎ 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、主に軽症者への救護活動を行います。

### 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 〒240-0001 川辺町2-9 区役所事業企画担当 ※申込票は、窓口で配布かWEBからダウンロードできます。
- 電子申請システム

### 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)などで活動できる人  
※病院勤務などで、災害時に職場へ参集する人は原則除く

災害時、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



詳細



## やってみよう! 環境にやさしい「ふだんのこと」

区役所企画調整係  
☎ 334-6227 ☎ 333-7945

普段の生活の中で環境にやさしい行動を、できることから始めてみましょう!

令和5年度の保土ヶ谷区民意識調査で、「環境にやさしい行動の中でいつもしている取り組み」として回答が多かったのは…

- 1位 **ごみの分別をする**
- 2位 **買い物時にマイバッグを持参する**
- 3位 **食べ残し・食材の無駄を減らす**

### そのほかの簡単にできる環境にやさしい取り組み

#### 「てまえどり※」をする



※商品棚の手前にある商品など、販売期限の迫った商品を積極的に選ぶこと

#### 使い捨てプラスチックの食器をもらわない



### 一人一人の輝きが、元気な地域をつくります!

## ほどがや地域ガレポート 第66回

### 無理なく進める防災活動

区地域防災拠点  
管理運営委員会 会長

たなか ゆきみつ  
田中 有光さん

区役所庶務係  
☎ 334-6203  
☎ 334-6390



田中 有光さん

「地域活動では、参加者が無理のない範囲で気持ちよく活動できる環境づくりが重要です」と語るのは、区地域防災拠点管理運営委員会 会長の田中有光さん。市内で震度5強以上の大地震が発生した際に開設される地域防災拠点を、地域住民や避難者と円滑に開設運営できるよう、委員会の開催や訓練の実施、地域のつながりづくりなど、日々、さまざまな活動を行っています。

自宅に倒壊などの危険がある人の一時的な避難所である地域防災拠点は、地域住民と避難者が協力して運営するため、「多くの人の助け合いが不可欠」と語る田中さん。10年以上続けている地域防災拠点の代表者としての活動の中で、田中さんが特に大切にしていることは「日頃からの何気ないコミュニケーション」です。何事も無理強いをせず、対話を大切にしています。そんな活動に多くの人が同意し、年に1回行われる地域防災拠点開設運営訓練には、毎年250人近くの参加者が集まり、非常に有意義な訓練が実施できているそうです。しかしながら、現状に満足することなく、「多様性が求められる社会において、今後は女性の力も活かし、あらゆる状況を想定した訓練を実施していきたいです」と語ります。

地域防災拠点の活動を通じたより良い地域づくりのために、田中さんが今後挑戦したいことは、今年度初めて実施した「上級救命講習」を長く継続していくこと。田中さんの呼びかけに約80人が参加し、高齢化が進む町内会でも、これだけ多くの人が関心を持ってくれたことが何よりとのこと。

人と人とのつながりを大切にする田中さんは、「今後も無理のない活動とコミュニケーションを欠かさずに、周囲の人と協力して、防災活動を進めていきたいです」と力強く語ってくれました。



上級救命講習



## 令和7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 fax 333-6309  
専用ダイヤル ☎ 664-2607 fax 211-4253(8時~20時)

申請前 ※随時	<b>保育所などの見学</b> 必ず希望園へ事前に連絡してください。
9月13日(金) ~	<b>就労(予定)証明書の配布</b> <b>配布場所</b> 区役所こども家庭係(本館3階34番) ※WEBからもダウンロードできます
10月1日(火)	<b>利用案内・申請書をWEBに掲載</b>
10月10日(木) ~	<b>利用案内(冊子)・申請書の配布、申請開始</b> <b>配布場所</b> ● 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

**申込み期限** 11月6日まで  
**申込み方法** ● 郵送(消印有効)  
※利用案内に同封の専用封筒を使用してください  
● オンライン申請

横浜市 令和7年度保育所 申請



詳細

次に当てはまる人は区役所こども家庭係へ早めにご相談ください。

- 市外への転出を予定している人
- 市外の認可保育所などを希望する人
- 出生前に申請する人
- 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する人

※書類の書き方・日程の問合せは専用ダイヤルに問合せしてください。

**保育・教育コンシェルジュに相談しませんか?**

専門の相談員が、最適な預け先が見つかるようお手伝いします。

**日時** 平日9時~11時30分、13時30分~16時  
※1人あたり30分間

**相談方法** 窓口か電話  
**申込み** 電話(☎ 334-6397)か子育て応援サイト「パマトコ」



詳細



園の検索はこちら



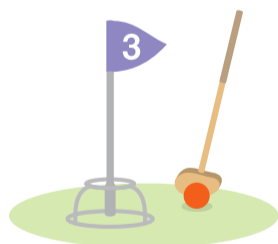
## 会員募集中!

### ~かがやきクラブ保土ヶ谷でいきいきシニアライフを~

区内には100余りの老人クラブがあり、おおむね60歳以上の方が趣味の集まりや、多様な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、各地域の特性を生かしたさまざまな活動を行っています。  
「生きがいを見つけたい」「仲間をつくりたい」「地域に貢献したい」など興味のある人はお気軽に問合せください。

そのほかにも…

- クラブ間の交流としての福祉大会や文化教室 ● 歴史散策
- グラウンドゴルフ大会 ● ノルディックウォーキング など



かがやきクラブ保土ヶ谷について、詳しくはWEBを確認してください。



詳細

#### ● 主な活動内容



さまざまな知識を深めるための教室(横浜シニア大学)



高齢者作品展



ボッチャ大会



親睦旅行

作品を募集します!  
詳しくは10ページへ

☎ 区老人クラブ連合会  
☎ fax 331-3322  
区役所高齢・障害係  
☎ 334-6382 fax 331-6550



## フードドライブと廃食油回収を実施します

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

<b>日時</b> 9月27日(金)9時~10時	<b>会場</b> 区役所前広場	<b>ほどがや区民まつりでも実施します!</b>
<p>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</p> <p>● 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)</p>		<p>回収した油は、燃料として再利用します</p> <p>● 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)</p>

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

ひきこもり等の困難を抱える若者専門相談

よこはま西部ユースプラザによる出張相談会を実施しています。  
 🕒 毎月第1・3木曜の午後 📍 区役所3階相談室 📍 区内在住でおおむね15～39歳のひととその家族 先着3組 申込み 西 部ユースプラザへ随時電話かEメール氏名・電話番号を明記 ☎️ 744-8344 ✉️ nishi-pla@reroad.jp、学校連携・こども担当 ☎️ 334-6322 fax 333-6309

かがやき作品展(高齢者作品展) 作品募集

🕒 募集期間:9月30日(月)～10月11日(金)、展示期間:10月25日(金)～29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」「工芸・写真」の4部門から1人1点※詳細は「作品募集のご案内」を確認。ご案内は窓口(区役所別館2階)で配布かWEBからダウンロード 申込み 申込み書を窓口かFAX 区老人クラブ連合会 ☎️ fax 331-3322、高齢・障害係 ☎️ 334-6382 fax 331-6550

ブルガリア料理教室

🕒 10月25日(金)10時～13時(受付9時30分～) 📍 ほどがや地区センター 📍 区内在住・在勤の人 先着16人 ¥1,000円 持 エプロン・三角巾・布巾2枚 申込み 9月25日9時30分から電話(ほどがや地区センター ☎️ 333-0064) 問合せ 生涯学習支援係 ☎️ 334-6305 fax 332-7409

西区・保土ヶ谷区合同人権啓発講演会

🕒 10月23日(水)14時～15時30分 📍 西公会堂(西区岡野1-6-41) 📍 先着500人程度 📄 講師:東京2020大会パラリンピック トライアスロン競技PTS4銀メダリスト 宇田秀生さん、テーマ:今しかできないこと 申込み 9月16日 からFAXか電子申請システム 氏名・電話番号を明記 西区役所庶務係 ☎️ 320-8308 fax 322-9847

第22回保土ヶ谷区民写真展

🕒 9月21日(土)～28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、生涯学習支援係 ☎️ 334-6305 fax 332-7409

2024 ほどがや子どもニコニコフェスタ～うたのおもちゃ箱コンサート～

🕒 10月26日(土)13時開演 📍 保土ヶ谷公会堂 📍 未就学児と保護者、妊婦とパートナー 先着200組 📄 姉妹デュオ坂入姉妹のコンサートと子育てに役立つアイデアの発表 申込み 9月18日から各親と子のつどいの広場窓口・電話・FAX・右記二次元コード 問合せ 地域子育て支援拠点こころ ☎️ 340-0013 fax 332-3190

保土ヶ谷防犯のつどい&防犯川柳コンクール表彰式

🕒 10月9日(水)15時～17時(受付:14時30分) 📍 保土ヶ谷区公会堂 📍 市内在住・在勤・在学 先着500人 申込み 直接会場へ 問合せ 地域活動係 ☎️ 334-6302 fax 332-7409

都岡地区恵みの里

📍 北部農政事務所 ☎️ 948-2480 fax 948-2488  
 ・オリーブ新漬げづくり体験 📄 申込み  
 🕒 渋抜き:10月10日(木)9時30分～12時、渋抜き・水替え:11日(金)14時～15時30分(全2回) 申込み 9月30日まで  
 ・さつまいも収穫体験in都岡 📄 申込み  
 🕒 10月19日(土)14時～、15時～※荒天時は翌日同時刻に延期 申込み 9月20日まで

共通 申込み 各締切日までに申込みフォーム

“ほどがや朝市”～旬な“ほどがや産野菜”を直売します～

🕒 9月27日(金)9時30分～(売り切れ次第終了) 📍 区役所前広場 申込み 直接会場へ(雨天中止。マイバッグを持参) 問合せ 企画調整係 ☎️ 334-6227 fax 333-7945

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)  
 ・地域の担い手はくくみ事業展 🕒 9月19日(木)～10月3日(木)  
 ・みんな集まれ! 学童クラブ展 🕒 10月7日(月)～12日(土)  
 ● アーバンアートほどがや (JR保土ヶ谷駅ビル3階)  
 ・風景写真展 🕒 9月25日(水)～10月9日(水)

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15日、10月6日の日曜7時30分～8時30分(売り切れ次第終了) 📍 保土ヶ谷公園ミ二運動広場 申込み 直接会場へ※公園駐車場(有料)は5時からオープン 問合せ 北部農政事務所 ☎️ 948-2480 fax 948-2488

施設から

西谷地区センター

〒240-0054 西谷3-15-1 ☎️ 371-3794 fax 370-3161 休 9/17(火)

- 季節の料理 🕒 10月10日(木)10時～12時30分 📍 成人 先着16人 ¥1,500円 申込み 9月19日10時から電話かWEB
- ベビーマッサージ&ママエクササイズ 🕒 10月16日(水)10時～11時 📍 0歳児と保護者 先着7組 ¥300円 申込み 9月25日10時から電話かWEB
- マタニティヨガ 🕒 10月25日(金)15時30分～16時30分 📍 20週以上の妊婦 先着8人 ¥300円 申込み 10月4日10時から電話かWEB

ほどがや地区センター

〒240-0003 天王町1-21 ☎️ 333-0064 fax 520-1650 休 9/17(火)

- いっしょにあそぼっ! 🕒 9月12日(木)10時30分～11時30分(受付10時15分～) 📍 未就学児と保護者 申込み 直接会場へ
- 季節のパッチワーク～クリスマス～ 🕒 11月6日・13日・20日の水曜(全3回)13時～15時30分 📍 成人 先着12人 ¥2,000円 持 裁縫道具・鉛筆・定規 申込み 10月14日9時30分から電話

桜ヶ丘コミュニティハウス

〒240-0015 岩崎町15-30 ☎️ 331-5368 fax 331-8990 休 9/17(火)

- 第12回「さくら祭り」 🕒 9月23日(振休・月)9時30分～14時30分 📄 活動サークルによる合唱・演奏会と体験会、地元野菜の販売など 申込み 直接会場へ
- みんなde楽しむコンサート 🕒 10月6日(日)10時30分～11時30分 📍 先着20人 ¥200円(大人1人につき子ども1人無料) 📄 バイオリンと電子ピアノのコンサート(前半は子ども向けの曲中心) 申込み 9月16日9時30分から窓口か電話

グリーン エクスポ GREEN×EXPO 2027にむけて、区内で花に関する活動をしている団体を紹介します。

📍 区役所資源化推進担当 ☎️ 334-6304 fax 332-7409 ほどがや花憲章 ▶

私たちがつくる 花の街ほどがや

帷子小学校 環境委員会

帷子小学校の環境委員会は、「花いっぱい活動」の一環として、学校の用務員協力のもと、プランターなどで花を育てています。花いっぱい活動を通じて、友達と同じ目標に向かうことで、児童自らが課題を見つけ、花と共に主体的に取り組む力を伸ばしています。

活動の様子



プランターに植栽する児童たち



プランターに植栽した花



校内の花壇でも花を育てています

### 初音が丘地区センター

〒240-0031 藤塚町15-1  
☎352-3992 ㊟442-3559 休9/17(火)

#### ■レコードCafe 初音

🕒 9月20日(金)14時~16時 ㊟成人 先着32人 ¥200円(飲み物・お菓子付き)  
㊟直接会場へ

#### ■アコーディオンにのせて 秋

🕒 10月16日(水)13時~14時45分 ㊟成人 先着30人 ¥500円 ㊟9月15日9時30分から窓口(電話は翌日から)

#### ■ぴよぴよの1・2才会 後期

🕒 10月24日、11月28日、12月19日、2025年1月23日、2月27日の木曜(全5回) ①9時30分~10時30分 ②10時45分~11時45分(2部制、選択不可) ㊟1・2歳児と保護者 先着20組(10組以下の場合10時~11時) ¥2,000円 ㊟9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9/24(火)

#### ■英語で親子おはなし会

🕒 10月11日(金)10時~11時 ㊟幼児と保護者 先着20人 ¥300円

#### ■星空ウォッチング

🕒 11月16日・12月7日・2025年1月25日の土曜(全3回)17時30分~19時30分(1月25日のみ18時~20時) ㊟小学4年生以上 先着15人 ¥300円/回

#### ■キャンドルアート入門(第2回)

🕒 11月28日(木)10時~11時30分 ㊟成人 先着10人 ¥1,200円

共通 ㊟9月15日10時から窓口か電話

### 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 休10/7(月)

#### ■日本語教室 ㊟

🕒 9月12日~10月10日の木曜夜・金曜午前・土曜午後 ㊟外国人

#### ■多文化プレイグループ・ぴっころ ㊟

🕒 ①9月17日 ②10月8日の火曜 10時30分~11時30分 ㊟外国人、日本人 ㊟①キャティさんのインド衣装サリ紹介 ②防災を学ぼう

#### ■ハローギャザリング ㊟

🕒 9月21日(土)15時~16時30分 ㊟外国人、日本人 ㊟テーマ:お月見

共通 ㊟直接会場へ

### 常盤台コミュニティハウス

〒240-0067 常盤台53-2  
☎348-8277 ㊟348-8288 休9/24(火)

#### ■秋の利用者発表会&作品展 ㊟

🕒 10月6日(日)11時~15時 ㊟利用者発表・作品展・おもちゃの病院・飲食販売 ㊟直接会場へ

#### ■体幹トレーニング

🕒 10月17日(木)13時~13時45分 ㊟先着20人 ¥500円 ㊟運動できる服装・タオル・飲み物・あればゴムチューブ ㊟9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 休火・金曜

#### ■秋のバイオリンコンサート ㊟

🕒 10月14日(祝・月) ①13時~14時15分 ②15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:序奏とロンド・カプリチオーソ(サン=サーンス)・季節の唱歌など ㊟9月15日から窓口・電話・FAX 〒住所・氏名(ふりがな)・電話番号を明記

### 狩場緑風荘

〒240-0025 狩場町295-2  
㊟ryokufuso@clock.ocn.ne.jp  
☎742-2311 ㊟741-2216 休9/24(火)

#### ■第2回交流卓球大会

##### ■緑風荘オープン参加者募集

🕒 10月31日(木)9時30分~15時30分 ㊟市内在住で60歳以上の人 24人(抽選) ¥300円 ㊟動きやすい服装・室内用運動靴・飲み物 ㊟10月6日までに窓口かEメール

### 保土ヶ谷図書館

〒240-0006 星川1-2-1  
☎333-1336 ㊟335-0421 休9/17(火)

#### ■土曜日のおはなし会 ㊟

🕒 9月28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 ㊟直接会場へ

#### ■テントの中のおはなし会 ㊟

🕒 10月16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 ㊟10月9日9時30分から窓口か電話

#### ■親子おはなし会 ㊟

🕒 10月17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 ㊟10月10日9時30分から窓口か電話

### 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9/17(火)

#### ■おはなし村 ㊟

🕒 10月19日(土)11時~11時30分 ㊟2歳以上 先着15人 ㊟紙芝居の読み聞かせ ㊟9月21日から窓口か電話

### 仏向地域ケアプラザ

〒240-0044 仏向町1262-3  
☎336-1565 ㊟342-1571 休9/24(火)

#### ■からだ健康フェスタ「知る」 ㊟

🕒 9月28日(土) ①10時~12時:健康測定 ②13時~14時:ポッチャ大会 ㊟体組成計・血管年齢・骨年齢などの測定、飲食販売あり ㊟直接会場へ

### 岩間市民プラザ

〒240-0004 岩間町1-7-15  
☎337-0011 ㊟337-2500 休10/7(月)

#### ■午前の音楽会vol.148

##### ■「東ヨーロッパの旋律」

🕒 11月16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、曲目:ハンガリー舞曲 ㊟9月29日からチケット発売

### 川島町公園子どもログハウス

〒240-0045 川島町825-1  
☎㊟373-8566 休9/17(火)

#### ■チャレンジタイム ㊟

🕒 9月18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1日(火)11時~11時20分 ㊟幼児と保護者 ㊟直接会場へ

#### ■まどにお絵かき テーマ「ハロウィン」 ㊟

🕒 10月5日(土)13時~13時30分 ㊟中学生以下 ㊟直接会場へ

### 横浜市子ども植物園

〒232-0066 南区六ツ川3-122  
☎741-1015 ㊟742-7604 休9/17(火)

#### ■木の実を使ったクラフト教室

🕒 10月5日(土)10時~12時 ㊟3歳~小学生と保護者 10組(抽選) ¥1,000円 ㊟9月18日必着で窓口・はがき・FAX・WEB 〒住所・氏名(ふりがな、保護者氏名も)・学年(年齢)・電話番号・講座名を明記

#### ■ハロウィンのアレンジメント

🕒 10月23日(水)14時~16時 ㊟18歳以上 14人(抽選) ¥2,500円 ㊟10月6日必着で窓口・はがき・FAX・WEB 〒住所・氏名(ふりがな)・電話番号・講座名を明記

### 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9/17(火)

#### ■親子のおはなし会 ㊟

🕒 10月8日(火)11時~11時30分 ㊟0~3歳児と保護者 先着6組 ㊟9月15日から窓口か電話

#### ■ハロウィンパレード

🕒 10月19日(土)13時30分~15時 ㊟3歳以上の未就学児と保護者 先着10組 ¥200円 ㊟9月25日9時30分から窓口か電話(13時から)※代理申込不可

### 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 ピザC

🕒 10月26日(土)10時~14時 ㊟8人以内の家族 10組(抽選) ¥中学生以上:2,200円、小学生:1,600円、4歳~未就学児:1,100円、3歳以下100円 ㊟9月27日まで

#### ■どきどきデイキャンプ

🕒 11月10日、12月8日、2025年1月12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) ¥9,600円 ㊟自然遊び・クラフト・野外炊事など ㊟10月4日まで

共通 ㊟各締切日までに往復はがき(消印有効)かWEB 〒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 休9/26(木)


#### ■ワード中級

🕒 10月22日(火)・23日(水)(全2回)10時~15時30分 ㊟女性 先着15人 ¥11,000円 ㊟9月17日9時30分から電話(☎862-4496)かWEB

#### ■子どもへ性的話、どう伝える?

🕒 10月26日(土)10時~12時 ㊟4歳~小学2年生と保護者 先着15組程度 ¥1,500円(子ども500円) ㊟親子工作とアクロストンさんのトーク ㊟9月15日9時から窓口・電話(☎862-5056)・WEB



共通 ㊟2カ月以上の未就学児、予約制(4日前まで)、有料 ㊟子どもの部屋 ☎862-4750

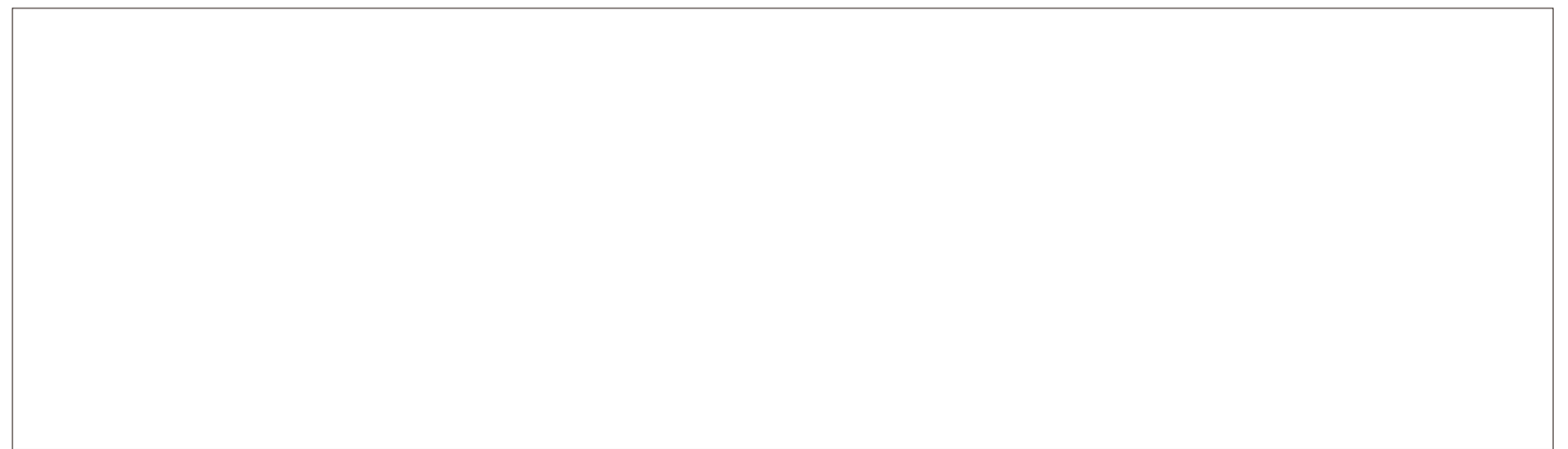


## 横浜FCの応援に スタジアムへ行こう!

今後の  
ホームゲーム  
(ニッパツ三ツ沢  
球技場)

9月15日(日)	VS ヴァンフォーレ甲府
9月21日(土)	VS 大分トリニータ
10月 6日(日)	VS 鹿児島ユナイテッドFC



# 保健・子育てインフォメーション

申 健康づくり係 ☎ 334-6344~7 ☎ 333-6309

■ **肺がん・胃がん・子宮頸がん・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、広報ほどがや区版6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)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17日(火)13時30分~、14時30分~、15時30分~②9月26日(木)9時~、10時~、11時~③10月8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27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27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組程度

☎ 母子健康手帳・試食用スプーン(親子とも)・タオル



■ **歯っぴいパクパク1歳児 予** ☎ 334-6344

☎ 10月2日(水)9時45分~、10時45分~ <予約>随時

☎ 区役所本館3階受付

☎ 2023年4月~2024年1月生まれ 各先着10人

☎ 歯ブラシ(親子とも)・母子健康手帳



申 子育て家庭係 ☎ 334-6323 ☎ 333-6309

■ **乳幼児歯科相談 予** ☎ 334-6297

☎ 9月18日(水)9時30分~、10時~、10時30分~

☎ 区役所本館3階母子相談室 ☎ 未就学児と保護者 ☎ 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18日、10月2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	9月25日(水)、10月3日(木)	
3歳児	9月12日・26日、10月10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。

※転入し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。

※軽装の上、飲み物持参のご協力をお願いします。

## 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・祝日(月曜祝日の場合は火曜も) ※詳細はWEB

■ **横浜子育てサポートシステム入会説明会と子どもを預かってみたい人向けの研修会 予**

● **子育てサポートシステム入会説明会**

☎ 10月12日(土)・17日(木)・25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 ※子どもの同席可

☎ 9月18日から電話(☎ 333-3885)か市WEB



● **子どもを預かってみたい人向けの研修会**

☎ 11月27日(水)9時30分~16時30分 ☎ 保土ヶ谷公会堂

☎ 先着20人 ☎ 9月27日から電話(☎ 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 ☎ 459-9140 ☎ 459-9150

設備不良のため、現在休館しています。リプラ保土ヶ谷1階地域交流スペースでサテライトひろばを再開しました。詳細はWEBを確認してください。

■ **プレパパプレママDAY**

☎ 10月12日(土)13時30分~15時 ☎ 保土ヶ谷地域ケアプラザ

☎ 初産で16~32週くらいまでの妊婦(多胎は27週まで)とパートナー 先着8組 ☎ バスタオル・筆記用具・飲み物 ☎ 9月21日10時から電話



# 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
男女初中級ダブルステニス大会	10月13日(日) (9月20日必着)	清水ヶ丘公園 庭球場	5,000円 /組	板垣 進哉 ☎ 338-7014 (20時~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 ※詳細はWEB

■ **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
子どもテニス教室、青空ヨガ教室、横浜FCサッカー教室 ほか	10月14日(祝・月) 9時~17時	詳細はWEB

☎ 飲み物・タオル・動きやすい服装・室内シューズなど

※当日は、トレーニング室を無料で開放します。

## 清水ヶ丘公園

〒232-0007 南区清水ヶ丘87-2

☎ ☎ 243-4447 ☎ 243-4497 休 10/7(月)

教室	日程	時間	費用	対象・定員(先着)
幼児体操	10月1日~29日の火曜 (全5回)	15時~ 15時50分	4,000円	3歳~年長 5人
小学生体操	火曜クラス:10月1日~29日 木曜クラス:10月3日~31日 (各全5回)	15時55分~ 16時55分		小学生 各5人
バドミントン	10月2日~30日の水曜 (全5回)	前半: 9時30分~ 11時30分 後半: 12時~14時	4,000円	18歳以上 各10人
ボディデザイン60	10月3日~31日の木曜 (全5回)	10時45分~ 11時45分	3,000円	

☎ 9月16日から窓口か電話

## 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 9/17(火) ※詳細はWEB

■ **トータルフィットネス**

☎ 9月12日・19日、10月3日・10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

## 子どもと読もう 今月の1冊

☎ 保土ヶ谷図書館 ☎ 333-1336 ☎ 335-0421

### からすのおかしやさん

幼児から小学校低学年向け

からすのパンやさんは いつも だいにんぎ。あるひ、むすこのチョコくんは、おきやくさんの ミミちゃんに おそわって、おいしい クッキーを やきました。クッキーもたちまち にんぎがでて、ケーキや ようかんも うる からすのおかしやさんが オープンします。

かこさとし/作・絵 偕成社  
1973年出版の名作絵本『からすのパンやさん』の、40年ぶりの続編です。どのお菓子を食べてみたいか、お子さんとお話ししながらお楽しみください。

## すみれ通信 ~区民の情報広場~ ※区民が主催する活動を掲載

■ **ほめ方しかり方練習講座**

☎ 9月21日~10月12日の土曜(全4回)10時~11時45分 ☎ 親と子のつどいの広場とぴあ(帷子町2-99-2 ヴィラソレイユ209) ☎ 2歳半以上の子どもの保護者 先着8人 ☎ 無料(保育1,000円/人) ☎ 9月15日から電話 ☎ 特定非営利活動法人ピアわらべ ☎ 461-9496

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。紙面中、電話番号に市外局番の記載がない場合、市外局番は「045」です。



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 205,518人

☎ 区の世帯数 101,848世帯

(2024年8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