

ここから12ページまではほどがや区版です

HODOGAYA12

月号
No.326

ほどがや

ホームページ
からも見る
ことができます



みんなでつくろう 災害に強いまち

各地域防災拠点では大地震に備えて、地域住民による実践的な訓練を毎年実施しています。大地震が起きたときの避難について考えてみましょう。



旧くぬぎ台小学校地域防災拠点訓練

大地震発生! 避難どうする?

自宅に危険がある

自宅に危険がない

地域防災拠点に避難しましょう!



備蓄品は
持って
いこう!



日頃から備蓄品を準備しましょう。また、地域防災拠点は地域全体で運営します。みんなで協力して避難所生活を送りましょう。



区役所
防災担当 職員

防災マップを
チェック▶



避難する必要はありません

日頃から地震に備え、水や食料などの備蓄をしましょう。また、家具の転倒防止や感震ブレーカーを設置しましょう。



区役所
防災担当 職員



避難しなくても、地域防災拠点で支援物資がもらえます。また、普段から地域の防災訓練などに参加することも大切な備えです。

在宅避難について▶



☎ 区役所庶務係 ☎ 334-6203 fax 334-6390



GREEN×EXPO 2027

YOKOHAMA JAPAN

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

特集1

第33回 かるがもファミリーマラソン

参加者募集!

気軽に参加できる2kmのコース、親子で楽しんで走ることができるファミリーの部など、さまざまなコース・部門があります。
ぜひ、自分に合った方法で参加してください。

参加申込

2025年**1月6日**
までにWEBで



エントリーは
こちら



ゴールを目指す!

家族で楽しもう!

大会概要

日時 2025年**2月16日(日)**9時スタート

会場 保土ヶ谷公園(花見台4-2)

参加費 コースにより異なる **部門** 2km、5km、10km ※コースなどの詳細はWEBで



私たちが開催しています

スポーツ推進委員

「かるがもファミリーマラソン」をはじめ、誰もがスポーツに親しめるよう、球技大会やグラウンドゴルフ大会など、地域に根差したスポーツイベントを企画・運営しています。

現在、第35期委員(任期:2025年4月から2年間)を募集中です。興味のある人は自治会町内会長、または近くのスポーツ推進委員へ相談してください。



スポーツ推進委員になってから、自分の住む町に知り合いが増え、楽しく活動しています。一緒にスポーツを広げていきましょう!

スポーツ推進委員 川島原地区会長 高木さん



詳細

グラウンドゴルフ大会



少年少女球技大会



使ってよかった!

無料

区役所家計相談

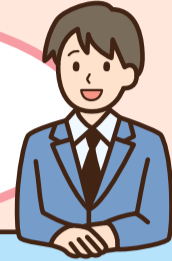
区役所生活支援課では家計の見直しや滞納・債務などについて相談できます。悩みがある人は気軽に相談してください。寄り添って、一緒に考えます。



こんなお悩みありませんか?

- ▶生活費のやりくりがうまくいかない
- ▶子どもの進学費用が準備できない
- ▶何にお金を使っているのか分からない など

その悩み、一緒に解決していきましょう。手続きは簡単です。



区役所生活支援課 相談員

Step 1

まずはお話を聞かせてください

ひと月に「何に・どれだけお金がかかっているのか」、「具体的に今、何の支払いに困っているのか」を、相談員がお話を聞きながら整理します。

相談内容の秘密は守ります。



些細なことでも大丈夫!

Step 2

収支を一緒に見てみましょう

給与明細などの「ひと月の収入が分かるもの」とレシートなどの「ひと月の支出が分かるもの」を持参してもらい、確認して相談員がまとめます。



たくさんあっても大丈夫! 相談員が確認して整理します



Step 3

収支を「見える化」してすっきり

ひと月にどれだけお金がかかっているのか、収入の中でやりくりするための計画を相談員と一緒に考えていきます。

そのうえで、相談員が計画書を作成します。

収入		支出		収支差	
項目	金額	項目	金額	収入	支出
給与	400,000円	食費	100,000円	400,000円	100,000円
年金	100,000円	光熱費	50,000円	500,000円	150,000円
雑収入	50,000円	交通費	20,000円	550,000円	170,000円
合計	550,000円	合計	170,000円	550,000円	170,000円

相談員が作成した収支計画書(例)

Step 4

その後も継続して相談できます

計画を立てた後も、新たな悩みや困り事ができたときには、継続して相談が可能です。

必要に応じて計画の見直しも行いますので、気軽に相談してください。



※写真はイメージです。

＼他にも! / 必要に応じて支援制度を案内します

主な支援制度

- 就労支援
- 子どもの学習支援
- 住宅確保給付金

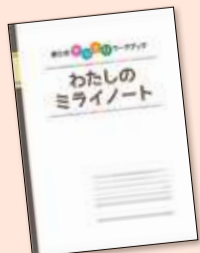
※各制度には対象の要件があります。



支援制度は他にもさまざまあります。まずは、区役所で相談してください。

相談者の声

家計相談を受けて、月の収支を見直すきっかけになりました。今ではうまく家計をやりくりできるようになり、日々の生活に余裕が出てきました。



支出・収入を書き出して、見直してみませんか?

家計のやりくりワークブック「わたしのミライノート」

配布場所 区役所生活支援係(区役所4階40番) ※なくなり次第終了 右記の二次元コードからダウンロードもできます。



ダウンロード



西谷地区センターのプレイルームがリニューアル!

☎ 区役所区民施設担当
☎ 334-6305 fax 332-7409

未就学児が遊べる「プレイルーム」がリニューアル! 司書おすすめの絵本約120冊を用意した絵本コーナーや、木のぬくもりを感じるおもちゃなどが新たに加わりました。



絵本がたくさん!
いろんな物語に
触れてみよう

おもちゃでも
いっぱい遊ぼう!



利用案内

- 所在地** 西谷3-15-1 **利用時間** 9時~21時
- 休館日** 第3月曜(月曜が祝日の場合は翌平日)
- アクセス** 相鉄線「西谷」駅 徒歩約5分
- 問合せ** ☎ 371-3794 fax 370-3161

施設については
こちら



市民税・県民税の申告は早めの準備をお願いします

☎ 区役所市民税担当
☎ 334-6241 fax 332-7489

個人の市民税・県民税の申告は、できる限り郵送で提出してください。2025年2月17日(月)~3月17日(月)の間は、区役所4階でも受け付けます。申告に必要な書類を紛失した・届かない場合は、勤務先などに確認・相談してください。

申告に必要な書類と発行元の例

書類	発行元
● 給与所得の源泉徴収票	勤務先
● 公的年金等の源泉徴収票	日本年金機構など
● 国民健康保険料、後期高齢者医療保険料、 介護保険料年間納付済額のお知らせ	区役所保険年金課
● 国民年金保険料控除証明書	日本年金機構
● 生命保険料、地震保険料控除証明書	保険会社など

医療費控除を申告する人へ

「医療費控除の明細書」の添付が必要になります。

- 医療費の領収書の添付・提示では受付できません。
- 医療費の領収書は自宅で5年間保存する必要があります。
(求められたときは、提示または提出しなければなりません)
- 医療保険者から交付を受けた医療費通知*を添付すると、明細の記入を省略できます。
*健康保険組合などが発行する「医療費のお知らせ」など

⚠ ふるさと納税をした人は注意してください

医療費控除などの確定申告をする場合は、ワンストップ特例の適用は受けられません。ふるさと納税をした地方公共団体が発行する寄付金の証明書や領収書を添付して、必ず医療費控除などの申告と併せて税務署に確定申告をしてください。



第3回ほどがや地産地消料理コンテスト 受賞作品決定!

☎ 区役所企画調整係
☎ 334-6227 fax 333-7945

ほどがや産野菜のおいしさや魅力を多くの人に伝えるため、地産地消料理コンテストを行い、受賞作品が決定しました! 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。

今回のテーマ

春夏野菜を使った野菜たっぷり料理



受賞者・審査員の皆さん



彩り豊かな
料理が
そろいました♪

受賞作品

- 野菜たっぷりカレーピラフ(小林 直美さん)
- 夏野菜のソテー・豆乳ツナソース(守田 真理子さん)
- 野菜いっぱいドライカレー(神保 聡子さん)
- ほどじゃが 野菜たっぷり簡単キッシュ(山口 美津代さん)
- 保土ヶ谷野菜の天津飯・口休めのかるかもキュウリを添えて(福田 真也さん)

詳細や各レシピは
こちら



保土ヶ谷区のあゆみ

No.14

錦絵から見た保土ヶ谷宿 -文久3年(1863)の將軍上洛- 横浜開港資料館主任調査研究員 吉崎 雅規

☎ 横浜開港資料館 ☎ 201-2100

江戸時代終わりの文久3年(1863)、第14代將軍徳川家茂が東海道を通行して上洛するという歴史的なできごとがありました。横浜開港(安政6年=1859)の4年後のことです。將軍が京都に赴くのは寛永11年(1634)に3代將軍徳川家光が行って以来、実に230年ぶりでした。孝明天皇は幕府の開国政策に強く反対して外国人の追放(攘夷)を要望し、家茂は天皇から上洛を求められていたのです。まだ16歳の少年だった家茂にとっては楽しい旅路ではなかったはずですが。

將軍の上洛はもともと蒸気船で海路に行くことが決まっていたのですが、出発の数日前に陸路に変更となり、2月13日、家茂は3,000名を従えて江戸城を出立します。品川宿を経て東海道を南に進んだ一行は、六郷川(多摩川)を越えてこの日は川崎宿に宿をとりました。翌14日、午前7時に川崎を出発した家茂一行は東海道を南西に進み、生麦村で休憩。そして午前11時に保土ヶ谷(程ヶ谷)宿に到着し、本陣(劉部清兵衛家)で昼食をとりました。このとき老中・若年寄たちは「人払い」をして打合せをしたと記録にありますが、何を話し合ったのでしょうか。一行は昼12時過ぎに本陣を出発、武蔵・相模国の境に位置する境木で小休止して、午後4時過ぎに戸塚宿に到着。家茂は本陣を宿所としたのです(「昭徳院上洛日記」『大日本維新史料稿本』)。

家茂の上洛は一大イベントであったため、通行する各地の様子を描いた錦絵が多く刊行されました。ここで紹介する錦絵は一行が保土ヶ谷宿を通行する模様を描いたものです。宿の町人たちは画面の右手に平伏して行列を迎えており、その上には「程ヶ谷宿」と染め抜かれた提灯が茅葺き屋根の家屋に掛けられています。屋根や提灯、侍たちの陣笠はリズムカルに並べて配置されており、絵師の独特のセンスを感じ取ることもできるでしょう。また焚火が2つ設けられており、槍を持った侍が煙管を口にくわえてそれをついている様子も描かれています。妖しいかたちの炎と立ち上る煙が、徳川幕府の行く末を暗示している、というのは少々うがった見方でしょうか。

將軍上洛という歴史的イベントによって保土ヶ谷宿が描かれ、その景観が今に伝えられることになりました。当時の社会情勢と併せてこの絵を眺めてみると、さまざまな想像をかきたてられます。



「東海道 程ヶ谷」歌川芳藤画
文久3年(1863)4月
横浜開港資料館蔵

次回(2月号)は、「描かれた保土ヶ谷」について紹介します。



区公式Instagram フォトコンテスト2024 投票受付中!

☎ 区役所広報相談係
☎ 334-6221 ☎ 333-7945

2027年に迎える保土ヶ谷区制100周年に向け、区内のさまざまな魅力を再発見してもらう機会として、Instagramを活用したフォトコンテストを開催し、作品を募集しました。

このたび、審査員により選考された10作品で投票を行い、最優秀賞を決定します。投票お待ちしております! 対象となる10作品はWEBで見ることができます。

投票資格 区内在住・在勤・在学の人※1人1票まで

投票期間 12月2日～2025年1月31日

投票方法 電子申請システム、
展示会場(イオン天王町ショッピングセンターのみ)

対象10作品など
詳細はこちら



選考された10作品の展示を行います!

期間	会場	
12月2日(月)～2025年1月31日(金)	横浜ビジネスパーク ベリー二の丘	
12月4日(水)～13日(金)	横浜国立大学附属図書館情報ラウンジ	
2025年	1月7日(火)～31日(金)	イオン天王町ショッピングセンター
	1月10日(金)～24日(金)	JR保土ヶ谷駅 東口連絡通路ギャラリー
	1月25日(土)～2月8日(土)	保土ヶ谷区役所 区民ギャラリー



保土ヶ谷区消防出初式

古くから伝わる民俗芸能である西谷囃子保存会による獅子舞に加え、保土ヶ谷中学校吹奏楽部による演奏、消防訓練、一斉放水も予定しています。ぜひご来場ください。

日時 2025年1月11日(土)10時～12時※荒天中止

会場 保土ヶ谷公会堂とその周辺

※駐車場はありません。公共交通機関をご利用ください。



一斉放水

☎ 保土ヶ谷消防署 庶務係
☎ 342-0119



西谷囃子



区民企画型講座※(連続3回講座)

「元プロスポーツ選手と遊ぼう」

無料

※区民がテーマを設定し
企画・運営する講座

☎ 区役所生涯学習支援係

☎ 334-6308 ☎ 332-7409

✉ ho-manabi@city.yokohama.lg.jp

回	日程	内容	講師	会場
1	2025年 1月18日(土)	開講式・スポーツを楽しもう! さわやかスポーツにチャレンジ! (ポッチャなど)	区さわやかスポーツ 普及委員会	ほ도가や 地区センター
2	1月25日(土)	たか先生と遊ぼう! ラグビーにチャレンジ!	後藤 孝弘先生	保土ヶ谷 小学校
3	2月24日(振休・月)	元プロサッカー選手と遊ぼう! サッカーにチャレンジ!・閉講式	満山 浩之先生	

時間 9時30分～11時30分(受付:9時15分～)

対象・定員 小学生 20人(抽選)

申込み 12月19日までにEメールか電子申請システム
〒住所・参加者と保護者の氏名
(ふりがな)・電話番号・Eメール
アドレス・学年・応募動機を明記
※Eメールの件名に必ず「チャレンジ
スポーツ」を明記してください。



電子申請システム



粗大ごみの申込みはお早めに!

☎ 区役所資源化推進担当
☎ 334-6304 ☎ 332-7409

大掃除や引っ越しのシーズンは電話がつながりにくくなったり、希望日に申込みが集中したりするので、早めに準備しましょう。

1

大掃除で出たごみ、
粗大ごみでいいのかな?

2

一番長いところが**金属は30cm以上**、**それ以外は50cm以上**のものが粗大ごみになるよ!

横浜市資源循環局
マスコット イーオ

3

申込み方法は**4つ!**
好きな方法で申し込んでね。

- チャット
- インターネット
- LINE
- 電話

横浜市資源循環局
マスコット ミーオ

4

チャット、インターネットからの申込みは**電子決済**ができるよ!
受付番号を書いた紙を貼って出してね。

■電話による申込みは**粗大ごみ受付センター**へ
固定電話から ☎ 0570-200-530 携帯電話・IP電話から ☎ 330-3953

チャット・インターネット・
LINEはこちら



収集シールを買いに行く必要がないのはうれしい!

健康・医療に関するひとことアドバイス

「災害に備える」ということ

ときた内科クリニック 院長 常田 陽子

今年は元日の能登半島地震に始まり、豪雨や土砂災害などが続いた1年でした。被災された皆さまには、一日も早く日常を取り戻すために可能な限りの協力や支援が必要であると感じています。

「災害への備え」については外来でもよく質問を受けます。大きな災害が起きて被災者に薬が行き渡るのに、最低10日～2週間はかかります。高血圧や糖尿病の薬の種類は多様化しており、災害時には必ずしもいつもと同じ薬が手に入るとは限りません。緊急時にも飲み慣れた薬を継続するために私が外来でおすすめしているのは、処方されたらまず2週間分を避難袋に入れ、避難袋に入っていた2週間分を取り出して先に服用するという方法です。そうすれば災害時にも最低2週間分の薬は確保されます。

ネットの情報通りに避難袋を作ったら、大きなリュックサック2個分になったという人がいましたが、それでは避難時の事故やけがが心配です。緊急時に無理なく持ち出せる避難袋を作ることが大切です。

災害時の必要最低限の備え、避難所の確認、家族それぞれの対応について、再度見直しをしてみたいはかがでしょうか。

☎ 区役所健康づくり係 ☎ 334-6344 ☎ 333-6309

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

アマチュア無線非常通信ボランティア募集

大地震などの災害発生時に、区役所と情報のやりとりをするボランティアを募集します。

区内在住でアマチュア無線資格がある人・資格取得に興味がある人 随時Eメール 〒住所・氏名(ふりがな)・電話番号を明記 横浜市アマチュア無線非常通信協力会 保土ヶ谷支部長 中田宛 kazinoko@icloud.com 庶務係 334-6203 fax 334-6390

子ども芸術劇場 無料

12月15日(日)11時~(開場:10時30分) 保土ヶ谷公会堂 区内小・中学生の文化サークルによる発表と交流 直接会場へ 区子ども会育成連絡協議会 090-3875-4284

区賀詞交換会

2025年1月11日(土)12時30分~14時 ほどがや地区センター 区内在住の人 ¥4,000円(申込時持参) 12月20日までに窓口(区役所2階20番) 庶務係 334-6203 fax 334-6390

かがやき囲碁・将棋大会 無料

2025年1月29日(水)10時~16時(受付:9時30分~) 保土ヶ谷公会堂 区内在住の60歳以上 12月26日17時必着で窓口・はがき・FAX 〒住所・氏名・電話番号・大会名・出場種目・段位を明記 〒240-0001川辺町5-11 かるがも3階 区老人クラブ連合会 fax 331-3322、高齢・障害係 334-6382 fax 331-6550

「ほどがやJr.Dance Performance」出演者募集! 無料

2025年3月22日(土)13時~17時 保土ヶ谷公会堂 区内在住・在学・在勤で、主に18歳以下を中心とした団体・個人15団体程度(抽選) 1月10日までにEメールかインスタグラムのDM 団体名・代表者名・連絡先を明記 hodogaya.jdp@gmail.com ほどがやJr.Dance Performance実行委員会 事務局 334-6305 fax 332-7409



申込み

ほどがや朝市 ~旬な“ほどがや産野菜”を直売します~

12月27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) 企画調整係 334-6227 fax 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) 12月22日(日)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 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1階ロビー)
第29回「清潔できれいな、花の街ほどがや」ポスター展
12月17日(火)~2025年1月7日(火)
風景画展
2025年1月9日(木)~23日(木)
アーバンアートほどがや (JR保土ヶ谷駅ビル3階)
版画カレンダーの木版画オリジナル展
12月25日(水)~2025年1月8日(水)

施設から

西谷地区センター

〒240-0054 西谷3-15-1 fax 371-3794 fax 370-3161 休 12/16(月)・28(土)~2025/1/4(土)

- 親子でフラダンスしましょ
2025年1月21日・2月18日の火曜(全2回)10時30分~11時30分 0~2歳児と保護者 先着10組 ¥1,000円 12月24日10時から電話かWEB
親子リトミック教室
2025年1月24日(金)10時~11時 幼児と保護者 先着15組 ¥300円 12月25日10時から電話かWEB

川島町公園こどもログハウス

〒240-0045 川島町825-1 fax 373-8566 休 12/16(月)・29(日)~2025/1/3(金)

- チャレンジタイム 無料
12月18日(水)15時30分~15時45分 中学生以下 直接会場へ

ほどがや地区センター

〒240-0003 天王町1-21 fax 333-0064 fax 520-1650 休 12/16(月)・28(土)~2025/1/4(土)

- 泣いても大丈夫! クリスマス親子コンサート♪ 無料
12月15日(日)13時30分~14時30分(開場:13時15分) 先着60人 上履き・敷物 出演:ママ音楽ユニット♪ ショコラッティ♪ 直接会場へ
リラックスヨガ ~年明け疲れをリセット~
2025年1月16日~2月13日の木曜(全5回)10時30分~11時30分 成人 先着10人 ¥2,500円 飲み物・汗拭きタオル 12月23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 fax 352-3992 fax 442-3559 休 12/16(月)・28(土)~2025/1/4(土)

- レコードCafe 初音
12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 冬
2025年1月15日(水)13時~14時45分 成人 先着30人 ¥500円 12月15日9時30分から窓口(電話は12月17日から)
心を癒やすアロマ&ハーブ 第2期
2025年1月27日、2月10日、3月10日の月曜(全3回)9時30分~11時30分 成人 先着18人 ¥2,400円 12月18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 fax 352-1183 fax 352-1196 休 12/24(火)・28(土)~2025/1/4(土)

- 英語で親子おはなし会
2025年1月10日(金)10時~11時 幼児と保護者 先着20人 ¥300円
親子リトミック教室
2025年1月21日(火)10時~11時 幼児と保護者 先着20人 ¥300円
トーンチャイム
2025年2月6日・13日・27日の木曜(全3回)10時~11時30分 成人 先着12人 ¥1,500円 トーンチャイムの演奏体験
とびだす立体カードづくり
2025年2月20日(木)10時~11時30分 成人 先着10人 ¥300円

共通 12月15日10時から窓口か電話

常盤台コミュニティハウス

〒240-0067 常盤台53-2 fax 348-8277 fax 348-8288 休 12/23(月)・28(土)~2025/1/3(金)

- ときわカフェ
12月27日(金)10時~13時 ¥100円 年忘れコンサート 直接会場へ
親子初釜
2025年1月9日(木)10時~11時30分 未就園児と保護者(兄弟も可) 先着15組 ¥100円 親子でお抹茶 12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 fax 371-7611 休 火・金曜、12/29(日)~2025/1/3(金)

- 新春くぬぎ台寄席 無料
2025年1月5日(日)14時~15時30分 先着50人 落語と手品で楽しい新年を迎える 12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

桜ヶ丘コミュニティハウス

〒240-0015 岩崎町15-30 fax 331-5368 fax 331-8990 休 12/16(月)・29(日)~2025/1/3(金)

- こどもフェスタ
12月15日(日)13時~16時 幼児・小学生 先着40人 ¥100円 ミニ縁日・ものづくりワークショップ・おはなし会 直接会場へ
新春 桜ヶ丘コンサート
講師たちによるもう一つの「桜まつり」
2025年1月13日(祝・月)14時~15時30分 先着50人 ¥300円
アロマ・クラフト体験会
魔除け・虫よけ「オレンジ・ポマダー」
2025年1月19日(日)10時30分~12時30分 先着10人 ¥1,000円

共通 12月15日9時30分から窓口か電話

帷子小学校コミュニティハウス

〒240-0001 川辺町65-1 fax 337-3319 休 火・金曜、12/29(日)~2025/1/3(金)

- 初めてのGoogleアプリ入門 無料
2025年1月23日(木)13時30分~16時 先着20人程度 Googleアプリの特徴と使い方の解説・実演 ノートパソコンかタブレットかスマートフォン 12月16日9時から窓口か電話

岩間市民プラザ
〒240-0004 岩間町1-7-15
☎ 337-0011 ㊟ 337-2500
休 12/16(月)・29(日)～2025/1/3(金)

■地域理解講座「横浜、歴史の断面」
講師の都合により中止

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 12/16(月)・29(日)～2025/1/3(金)・6(月)

■日本語教室 ㊟
☎ 12月12日～2025年1月10日の木曜夜・金曜午前・土曜午後(12月26日～2025年1月4日は除く) ㊟ 外国人
■多文化プレイグループ・ぴっころ ㊟
☎ 12月17日(火) 10時30分～11時30分 ㊟ 外国人、日本人 ㊟ みんなで遊ぼう
■ハローギャザリング ㊟
☎ 12月21日(土) 15時～16時30分 ㊟ 外国人、日本人 ㊟ テーマ:防災講座

共通 ㊟ 直接会場へ

■日本文化紹介「お茶会と茶花」
☎ 2025年1月26日(日) 10時～11時30分 ㊟ 外国人、日本人 先着16人(外国人優先) ㊟ 外国人:無料、日本人:500円 ㊟ 外国人:2025年1月7日から、日本人:2025年1月19日から窓口か電話

常盤台地域ケアプラザ
〒240-0067 常盤台53-2
☎ 339-5701 ㊟ 339-6068
休 12/23(月)・29(日)～2025/1/3(金)

■「オレンジ・ランプ」上映会 ㊟
☎ 2025年1月20日(月) 10時～11時45分 ㊟ 区内在住の人 先着50人 ㊟ 若年性認知症をテーマにした映画 ㊟ 室内履き ㊟ 12月15日から窓口か電話

保土ヶ谷図書館
〒240-0006 星川1-2-1
☎ 333-1336 ㊟ 335-0421
休 12/16(月)・17(火)・29(日)～2025/1/3(金)

■子どもおはなし会 ㊟
☎ 2025年1月15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 ㊟ 2025年1月8日9時30分から窓口か電話

■親子おはなし会 ㊟
☎ 2025年1月16日(木) 10時30分～11時 ㊟ 0～2歳児と保護者 先着10組 ㊟ 2025年1月9日9時30分から窓口か電話

■エレベーター停止のお知らせ
12月5日(木)～2025年2月28日(金)まで、エレベーターは更新工事のため利用できません。

瀬戸ヶ谷スポーツ会館
〒240-0024 瀬戸ヶ谷町71
☎ ㊟ 712-2412
休 12/16(月)・28(土)～2025/1/4(土)

■小学生お楽しみ工作「つくってあそぼう!」
☎ 12月21日(土) 10時～13時(受付:12時まで) ㊟ 小学生(未就学児は保護者同伴で可) ㊟ ¥200円 ㊟ コマ、空気鉄砲、ホバークラフトなどを作って遊ぶ ㊟ 上履き ㊟ 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 12/16(月)・29(日)～2025/1/3(金)

■おもちゃの病院
☎ 2025年1月18日(土) 13時～16時 ㊟ 先着6人 ㊟ 無料(部品など必要になれば有料) ㊟ 12月20日から窓口か電話

■昔話を聞かせませんか ㊟
☎ 2025年2月1日(土) 14時～15時 ㊟ 成人 先着10人 ㊟ 12月21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
休 12/16(月)・29(日)～2025/1/3(金)

■こめ展 ㊟
☎ 12月7日(土)～2025年1月15日(水) 9時～16時30分

■めでたい植物展 ㊟
☎ 2025年1月4日(土)～15日(水) 9時～16時30分 ㊟ 正月に飾られる縁起植物の展示

共通 ㊟ 直接会場へ

■果樹の元肥の施し方
☎ 2025年1月21日(火) 10時～12時 ㊟ 18歳以上 14人(抽選) ㊟ ¥1,000円 ㊟ 2025年1月4日まで

■ばらを愉しむ～冬の剪定～
☎ 2025年1月26日(日) 9時30分～11時30分 ㊟ 18歳以上 14人(抽選) ㊟ ¥1,000円 ㊟ 2025年1月9日まで

共通 ㊟ 各締切日必着で窓口・はがき・FAX・WEB 〒住所・氏名(ふりがな)・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 12/29(日)～2025/1/3(金)

■あったかエコなデイキャンプ
☎ 2025年2月16日(日) 9時30分～15時30分 ㊟ 小学生 42人(抽選) ㊟ ¥3,400円 ㊟ SDGsなどをテーマにした野外炊事・自然観察・野外ゲームほか ㊟ 2025年1月10日消印有効で往復はがきか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 12/26(木)・29(日)～2025/1/3(金)

■MOSエクセル(一般レベル) 対策演習講座
☎ 2025年1月26日(日) 10時～15時30分 ㊟ 女性 先着15人 ㊟ ¥5,600円 ㊟ 12月17日9時30分から電話(☎ 862-4496)かWEB

■心とからだを整える産後のセルフケア
☎ 2025年2月18日・25日の火曜(全2回) 10時～11時30分 ㊟ 生後2か月～210日までの子と母親 先着16組32人 ㊟ ¥1,700円 ㊟ 2025年1月10日9時からWEB

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



子どもと読もう 今月の1冊
問 保土ヶ谷図書館 ☎ 333-1336 ㊟ 335-0421
ベーコンわすれちゃだめよ! 幼児から小学校低学年

おとこのこが おかあさんに おつかいをたのまれました。わすれないように つぶやきながら あるきます。たまご、ケーキ、なし、ベーコン。あれれ、つぶやいているうちに だいこん、ケープ、はしごだん、ベーコンにかわっちゃった! ベーコンをかってくることはできるのかな?

パット=ハッチンス/さく わたなべしげお/やく 偕成社
男の子のおつかいの様子をユーモラスに描いた作品です。つぶやいているうちに品物が変わってしまう理由は、原書と読み比べるとよくわかります。

数字から見る ほっとなまちづくり ※
問 区役所事業企画担当 ☎ 334-6341 ㊟ 333-6309 詳細

※保土ヶ谷区地域福祉保健計画の愛称

●要介護リスク
社会参加の数が多いほど、要介護状態になるリスクが低くなります!

社会参加の数(種類)

性別	参加なし	5種類以上
男性	最大40% リスク減!	
女性	最大33% リスク減!	

横浜市地域福祉保健計画のキャラクター「ちふくちゃん」 (一般社団法人日本老年学的評価研究(JAGES)機構 Press Release N:293-21-31)

スポーツだけでなく、地域行事やボランティア、趣味などの社会参加も健康に良い影響を与えます。地域にどんな活動の場があるのか気になったら、近くの地域ケアプラザまで問合せください。

区内の地域ケアプラザ一覧はこちら▲

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・子宮頸がん・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3階健康相談室

☎ 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

☎ ①12月17日(火)13時30分~、14時30分~、15時30分~ ②19日(木)9時~、

10時~、11時~ 区役所3階栄養相談室

■子どもの食生活相談 予 ☎ 334-6344

☎ 12月20日(金)9時~、10時~、11時~

区役所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

☎ 12月20日(金)13時30分~15時 区役所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

歯が生え始める大事な時期のむし歯予防や歯みがきのポイント、

お口の成長に合わせた食事のポイントを実践を交えてお伝え

します。毎月1回開催していますので、ぜひ参加してください。



予約はこちら

申問 こども家庭係 ☎ 334-6323 fax 333-6393

■乳幼児歯科相談 予 ☎ 334-6297

☎ 12月18日(水)9時30分~、10時~、10時30分~

区役所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 12月18日(水)

1歳6か月児 12月19日、2025年1月9日の木曜

3歳児 12月12日・26日の木曜

区役所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。

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 fax 332-3190

休 日・月曜・祝日(月曜祝日の場合は火曜も)、12/29(日)~2025/1/3(金) ※詳細はWEB

■Kinder Day 予

☎ 12月25日(水)14時~15時 ☎ 未就学児と保護者

遊具やブロックを設置 直接会場へ

■横浜子育てサポートシステム入会説明会 予

☎ 2025年1月11日(土)・24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

申 12月17日から電話(☎ 333-3885)か市WEB



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 fax 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

☎ 2025年1月11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 持 バスタオル・筆記用具・飲み物 申 12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)

☎ fax 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
新春バレーボール大会	2025年1月12日(日) (12月27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
ミックスダブルステニス大会	2025年1月19日(日) (12月27日必着)	清水ヶ丘公園 庭球場	4,500円/組	板垣 進哉 ☎ 338-7014 (20時~22時)

市スポーツ協会

〒231-0015 中区尾上町6-81 ニッセイ横浜尾上町ビル

☎ 640-0014 fax 640-0024

■みんなでウォーキングフットボール 予

☎ 2025年1月13日(祝・月)10時~11時30分 保土ヶ谷公園サッカー場(雨天時

は体育館)持 動きやすい服装(雨天時は室内シューズ) 目 ウォー

キングフットボールの体験会 申 12月20日までにFAXか申込

フォーム fax 640-0024 問 市スポーツ協会地域連携課 ☎ 640-

0014 fax 640-0024



保土ヶ谷プール

〒240-0025 狩場町238-3 ☎ 742-2003 fax 742-2005

休 12/28(土)~2025年1/3(金)

■第5期(1~3月)教室参加者募集

☎ 1月6日(月)~3月31日(月) 目 幼児~成人 目 水泳教室・スタジ

オレッスンなど 申 12月27日までに窓口かEメール ※詳細は窓口

かWEB



清水ヶ丘公園

〒232-0007 南区清水ヶ丘87-2 ☎ 243-4447

fax 243-4497 休 12/29(日)~2025/1/3(金)・6(月)

教室	日程	時間	費用	対象・定員(先着)
幼児体操	1月7日~28日の火曜(全4回)	15時~15時50分	3,200円	3歳~ 年長 5人
小学生体操	火曜クラス:1月7日~28日(全4回) 木曜クラス:1月9日~30日(全4回)	15時55分~16時55分		小学生 各5人
バドミントン	1月8日~29日の水曜(全4回)	前半:9時30分~11時30分 後半:12時~14時	2,400円	18歳以上 各10人
ボディデザイン60	1月9日~30日の木曜(全4回)	10時45分~11時45分		

申 12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

fax 316-8521 休 12/16(月)・30(月)~2025/1/3(金) ※詳細はWEB

■トータルフィットネス

☎ 12月12日・19日、2025年1月9日の木曜 9時~9時50分 目 16歳以上 各先着

30人 料 500円 持 室内シューズ・タオル・飲み物 申 直接会場へ

エイズについて 正しく理解しよう!

レッドリボンは HIV/エイズと共に生きる人々を差別しないというメッセージです。

■12月1日は世界エイズデー

治療方法は日々進歩しています。HIVに感染しても、感染を早く知り、早期に治療を始め継続することで、エイズの発症を防ぐことができます。また、感染していない人と同じくらい長く、健康的な社会生活を送ることができるようになります。

区役所3階では12月11日(水)まで、エイズに関する知識や検査方法に関する情報展示を行います。エイズについて正しく理解しましょう。

● 毎週火曜日に匿名での検査を実施しています(予約制) ●

問 区役所健康づくり係 ☎ 334-6347 fax 333-6309

年末年始の急病は 保土ヶ谷区休日急患診療所へ

診療日 日曜、祝日、年末年始(12月29日~2025年1月3日)

診療時間 10時~16時

診療科目 内科、小児科、耳鼻科(不定期)

所在地 天王町1-21

アクセス 相鉄線「天王町」駅より徒歩8分 「宮田町」バス停より徒歩3分

問合せ 保土ヶ谷区休日急患診療所 ☎ 335-5975

12月号には原則として12月11日~2025年1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 fax 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 205,388人

区の世帯数 101,907世帯

(2024年11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