

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

仕事探し、お手伝いします…………… 6

新型コロナを乗り切る
からだづくりしませんか?…………… 7

横浜国大 留学生による 自国の文化紹介

自宅で海外旅行気分を味わってみませんか。

☎ 区役所企画調整係 ☎ 334-6228 ☎ 333-7945

ブルガリア ソフィア市

保土ヶ谷区パートナー都市

保土ヶ谷区とソフィア市は、坂道が多いところが似ていると感じます。ソフィア市も丘がたくさんあるので、保土ヶ谷区にすぐに慣れ親しむことができました。



◀ キリル さん

フィリピン マニラ市

横浜市姉妹都市

今年、マニラ市と横浜市は姉妹都市提携55周年を迎えました。市内にあり、世界遺産にも登録されているサンアグスチン教会は、1607年に完成した国内最古の石造りの歴史的建造物です。



▶ オーウェン さん

写真提供:
フィリピン観光省

中国 上海市

横浜市友好都市

洪福寺松原商店街で買い物をするのが大好きです! 上海には市場がたくさんあって、まち全体が活気に満ちあふれています。おいしいものがたくさんありますが、中でも小籠包(ショウロンポウ)がおすすめです。



◀ しょう さん

フランス リヨン市

横浜市姉妹都市

毎年12月初旬から行われる光の祭典が有名です。まちのあらゆる通りや建物・広場がライトアップされ、大聖堂の壁にプロジェクションマッピングが投影されるなど、まるでまち全体が展示会場のように彩られます。



◀ アントワンヌ さん

デンマーク

デンマークの文化を語る上で忘れてはならない人物が「人魚姫」や「みにくいアヒルの子」などで有名な童話作家のハンス・クリスチャン・アンデルセンです。彼も愛した「チボリ公園」は世界最古の遊園地と言われています。



◀ ソフィー さん

パナマ

女性向けのポジェラと呼ばれる伝統衣装があります。主に伝統行事やカーニバルで着用します。丈の長いスカートとさまざまな色が使われたブラウスに、ジュエリーを身につけます。



▶ ファティマ さん

写真提供:
パナマ共和国大使館

ここに掲載している6か国の詳細をはじめ、その他の国・地域も区ホームページで紹介しています。今後も定期的に更新します。更新情報は区公式ツイッター(@ho_yokohama)をご覧ください。



◀ 区ホームページ

保土ヶ谷区 留学生

検索



着物の着付け体験のようす

ほどがや国際交流ラウンジの紹介

ほどがや国際交流ラウンジでは、日本語教室・子どもの勉強会・相談窓口などの外国人への支援や、日本文化紹介・多文化の魅力を伝える講座の開催など、地域の外国人と日本人の交流の場を提供しています。多文化共生に関心のある人もない人も大歓迎です! 私たちと一緒に活動しませんか。

ほどがや国際交流ラウンジ

所在地 岩間町1-7-15 岩間市民プラザ1階 ☎ 337-0012

Eメール toiwase@hodogaya-kokusai.com

ほどがや国際交流ラウンジ

検索



横浜国立大学では72の国と地域から計890名の留学生が学んでいます。区では日本での生活に役立つ情報の提供など、留学生支援を行っています。

企画調整係職員
鈴木 さん



特集1

仕事探し、お手伝いします

「一人で仕事を探しているけどなかなか見つからない」「何から始めていいのかわからない」「副業を探したい」そんなときには、気軽に相談してください。年齢を問わず相談できます。一歩ずつ一緒に進んでいきましょう。

こんなお悩みありませんか？実際にある事例です

収入が減っちゃって、仕事を探しているのに見つからない…

面接をしても上手くいかないし…自信なくなっちゃった…

友達が区役所に相談して仕事を見つけたって言ってたよ。

区役所で仕事の相談ができるって本当ですか？

はい。仕事探しの悩みや、そのほかにも生活の困りごとなどの相談もお受けしています。

区役所生活支援係(別館3階)

はい。希望をお聞きしながら、どんな仕事が良いか一緒に探していきます。

区役所には「ジョブスポット」というハローワークの窓口があるんですよ。

希望する仕事を探してもらえますか？

よし！いろいろ相談してみよう！

仕事探しだけでなく、目にとまりやすい履歴書の書き方や面接のアドバイスもしていきますね。一歩ずつ、一緒にやってみましょう。

え？そんなことまでしてくれるの？一人でやっていたら分らなかったかも…

無事就職できました！

一緒に考えてもらえて心強かったです。自分では思いつかない職種の提案や、きめ細やかなアドバイスのおかげです！

ジョブスポット相談員 ↓ 実際のように

ジョブスポットはこんなところ

区役所内にはハローワークの窓口である「ジョブスポット」があります。一人ひとりに担当がつき、面接のアドバイスや求人情報を提供するなどのサポートをします。

令和元年度は、49人の就職が決まりました！



ジョブスポットを利用したい人は、まず生活支援係(区役所別館3階)に相談してください。

◀ここで仕事探しの悩みを相談できます

ほかにもこんなお手伝いができます！

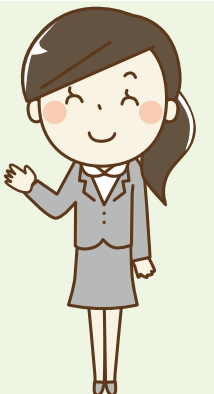
家計改善支援

借金の整理や家計の見直しなどについて、専門の相談員と一緒に考えます。

住居確保給付金

失業などを理由に住居を失う恐れがある人に、家賃相当額を支給できる場合があります。(収入や資産要件あり)

横浜市 生活困窮者自立支援制度



特集2

生活にちょっと運動をプラスして

9月から11月は「健康づくり月間」です

新型コロナを乗り切るからだづくりしませんか？

新型コロナウイルス感染症による新しい生活様式により、からだを動かす機会が減っていませんか？からだを動かす機会が少なくなることで、体力や免疫力が低下する可能性があります。

9月から11月は「健康づくり月間」です。これを機会に新型コロナウイルス感染症に負けないからだづくりを始めましょう！

☎ 区役所健康づくり係 ☎ 334-6347 fax 333-6309

ポイント

01 生活習慣病のリスクをチェック

Stay healthy!

40~64歳の人

✓ 特定健診を受けましょう

糖尿病・高血圧・脂質異常症などのリスクをチェックできます。

どこで健診を受けられるの？

横浜市国民健康保険に加入している人

年1回、無料で受けられます。5月下旬に市からお知らせが届きます。



※市のお知らせが分からない場合は、区役所健康づくり係にお問合せください。

それ以外の人

年1回受けられます。受診方法は加入している健康保険(または職場)で確認してください。

※職場で受けている健康診断が、特定健診を兼ねている場合があります。



20歳以上(どなたでも)

✓ 体重をチェックしましょう

20歳のときから5kg以上増えていませんか？



健康トリビア

20歳から5kg以上増えている人は、そうではない人と比べて、糖尿病のリスクが約2.6倍！

解説はこちら▼

健康トリビア 特定健診の間

のうこうそく しんきんこうそく
高血圧などの生活習慣病は、進行すると脳梗塞や心筋梗塞など命に関わる病気になる恐れがあります
さらに糖尿病は免疫力を低下させ、感染症にかかりやすくなるため、予防が大切です

ポイント

02 自分に合った運動習慣を取り入れましょう

医師から具体的な運動の指導がありますか？

指導あり

かかりつけ医に相談して、運動量・内容を決めましょう

指導なし

これからも健康でいるための運動目標

20~64歳の人
男性: 9,000歩以上/日
女性: 8,500歩以上/日

目安
10分=1,000歩

ポイント 夕方の運動は、質の良い睡眠につながり免疫力アップ!

こんなときだからこそ、からだを動かしましょう!



区保健活動推進委員会 会長 久保さん

保健活動推進員は、区民の健康をサポートしています。

生活にちょっと運動をプラスする工夫があります



Healthcare Information

区がちらしやパンフレットで作成した健康情報をまとめています。ホームページからダウンロード、または区役所健康づくり係(本館3階32番)で配布中!

肩こり解消のコツを知りたい人へ「ほどほどなトレーニング」

ウォーキングコースを知りたい人へ「坂道てくてく」



思わず「へーっ」となる、役立つ健康豆知識を紹介しています。分野別に「~の間」として、食生活・休養・飲酒・喫煙・歯科・口腔・がん検診などがあります。

「運動の間」から紹介

家事も立派な運動!? 風呂掃除8分は「犬の散歩程度」の歩行10分と同じ活動量になります。



健康に関する動画が集まっています。

肩こりを解消したい人へ「ほどトレ〜肩こり解消編〜」



横浜国立大学生と制作健診受けて結果をチェック!

「その結果」



家でも手軽にできる運動をしたい人へ「わがまち保土ヶ谷体操」

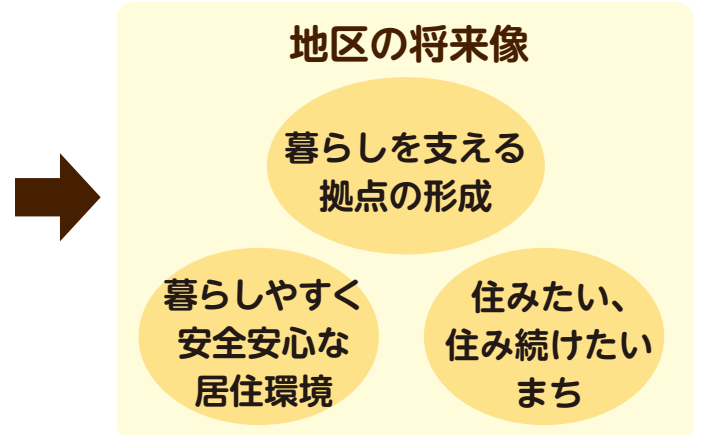
区役所まちづくり調整担当
 ☎ 334-6227 ☎ 333-7945
 ✉ ho-kikaku@city.yokohama.jp

「星川駅周辺地区 総合的なまちづくりガイドライン(案)」 について意見をお聞かせください ～皆さんの意見がまちづくりに生かされます～

「まちづくりガイドライン」は、星川駅周辺地区の魅力向上を図るため、まちづくりの基本的な考え方を示したものです。このたび「星川駅周辺地区 総合的なまちづくりガイドライン(案)」がまとまりましたので、皆さまにお知らせし、意見を募集します。

ガイドライン(案)の基本的な考え方 次の4つの分野で取組を進めることで、地区の将来像を目指します。

- 土地利用** 商業・公共施設・住宅が共存する区中心としてふさわしい姿を目指します。
- 交通環境** 鉄道・バス・タクシーなどの乗り換えを良くし、区役所など主な施設へのアクセスを強化します。
- 歩行者空間** 歩行者が通行できるスペースの確保やバリアフリー化を進め、すべての人が移動しやすい歩行空間を確保します。
- 都市の魅力・活力・防** 地域の歴史を生かし、育み、にぎわいのあるまちなみを形成します。地域が一体となった震災・浸水害への備えを充実させます。



募集期間 10月30日まで※郵送の場合は消印有効
応募方法 郵送・FAX・Eメール・電子申請システム
 ガイドライン(案)に関する意見・〒住所・氏名を明記
 〒240-0001 川辺町2-9 区役所まちづくり調整担当

※意見に対する個別の回答はしませんが、区の方針と併せてホームページで公表します。
 詳細についてはホームページをご覧ください



電子申請システム



大人の女性の「すてきなライフスタイル」講座 参加者募集 **無料** ～これからの“わたし”を探してみませんか～

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

大人になった今だからこそ「やってみたいこと」「やってみたかったこと」にチャレンジしてみませんか？ライフプランを見直すために知っておきたい3つの講座を開催します。

回	日程	内容	講師
1	11月12日(木)	女性の会話術 ～あなたの想いをきちんと相手に伝えるには～	元NHKおはよう日本 リポーター 入田 直子氏
2	11月19日(木)	私らしいお金の使い方を 学ぶ～自分に合ったライフ プランを考えるには～	NPO法人 FPネット ワーク神奈川 理事長 古川 みほ氏
3	11月26日(木)	セカンドステージをすてき に楽しむために	ライフキャリア・コン サルタント 松本 すみ子氏

時間 14時～16時
会場 星川地域ケアプラザ(川辺町5-11)
対象・定員 区内在住・在勤で40歳以上の女性 各16人(抽選)
 ※全回受講可能な人を優先します。
 ※11月7日までに当選者のみ通知を発送します。
申込み 10月30日まではがき・FAX・Eメール
 〒住所・氏名(ふりがな)・電話番号・年齢・希望講座を明記
 〒240-0001 川辺町2-9 区役所生涯学習支援係

詳細はちらしまたはホームページをご覧ください。
 ※ちらしは区役所(本館2階23番)、区内各地区センターなどで配布。
 ※状況によりオンライン講座になる場合があります。



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ート 第31回

その人にしかできないことがある

区役所広報相談係
 ☎ 334-6221
 ☎ 333-7945

NPO法人 中途障害者地域活動センター
 ほどがやカルガモの会 理事長 大尾 美登里 さん



大尾 美登里 さん

脳血管疾患や脳外傷によって麻痺などの後遺症が残った人と共に、自立した生活を目指す「中途障害者地域活動センター」。区では星川1丁目に「ほどがやカルガモの会」があります。理事長を務める大尾さんは、ほどがや 人・まち・文化振興会やかながわ女性防災、ほどがや産直便など、さまざまな活動をしています。休む間もなく地域のために動いている大尾さんですが「いろいろな立場を楽しんでやっている」と太陽のような明るい笑顔で話します。

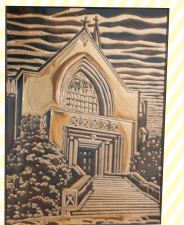
ほどがやカルガモの会では、退院後のリハビリのほか、銅板工芸・版画などの創作や、パソコン教室・調理実習などの生活訓練、軽作業などの活動をしています。最近では、30～40代の利用者も多く、働き世代は特に将来の生活不安が大きいため、これまで以上にさまざまな機関と連携したサポートが必要になっているそうです。「若い人は働けなくなったことに絶望し、殻に閉じこもってしまうがち。でも、どんな人でも、その人にしかできないことがある。勇気をもって続ければ必ず応援してくれる人がいる。」と、最初は何もできなかった人ができることを見つけ、自分の足で立っていく姿を見守り支えてきた大尾さんは言います。

10月29日(木)には、公会堂で高次脳機能障害の講演会(※)を開催します。ほどがやカルガモの会メンバーの体験談もあり、「同じ立場の人や家族が一步を踏み出すきっかけにしてほしい。踏み出せば見える景色がきっと違う。」と語ってくれました。

※講演会の詳細は10ページをご覧ください。



軽作業のようす



銅板工芸

＊ フードドライブを実施します

～食べきれなくて余っている食品をおすそ分けしませんか?～

家庭で使いきれない未使用食品を持ち寄り、地域の福祉団体や施設などに寄付する活動をフードドライブといいます。

区役所資源化推進担当
☎334-6304 ㊟332-7409
資源循環局保土ヶ谷事務所
☎742-3715 ㊟742-4931

○ 受付できる食品

お米・パスタ・乾麺・缶詰・レトルト食品など

賞味期限が2か月以上あり、常温保存が可能な食品



✕ 受付できない食品

賞味期限が2か月を切っているもの・生鮮食品・開封されているもの・アルコールなど



10月1日から受付中!



「ヨコハマ3R夢(スリム)」! マスコット イーオ

受付場所 区役所資源化推進担当(本館2階24番) 平日:8時45分～17時
資源循環局保土ヶ谷事務所2階(狩場町355) 日曜以外:8時30分～16時

＊ 令和3年度 横浜市保育所等利用案内を配布します

区役所子ども家庭係
☎334-6397 ㊟333-6309

配布開始日 10月12日(月) ※令和2年度「保留中」の人も申請が必要です。
※幼稚園については各園にお問合せください。

配布場所 ●区役所子ども家庭係(本館3階34番)
●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

※行政サービスコーナーは土・日曜も開所しています。

利用案内はホームページからもダウンロードできます▶



申請期限・方法(原則郵送)

11月9日消印有効で横浜市認定利用調整事務センター宛

※以下の日時のみ窓口で受付しますが、長時間お待たせすることがあります。
やむを得ない場合以外はお遠慮ください。

日時 11月16日(月)9時～11時30分、13時30分～16時 **会場** 区役所本館3階34番

手続が異なる人 早めにご相談ください

- 11月16日(月)以降に市外へ転出予定の人
- 市外の認可保育所などを希望する人
- 出生前申請(出産予定日が令和3年2月3日までの人)
- 障害がある、または配慮が必要な子どもの入所希望
※相談期間:10月13日(火)～30日(金)

入園前見学会

通園可能かどうかなど、あらかじめ見学し、確認してください。

※参加は任意です。詳細は各園にお問合せください。
※申請や利用調整には関係ありません。

＊ 今年の「地域のつどい」は書面で!

共催:保土ヶ谷区地区連合町内会 区民会議事務局(区役所広報相談係内)
保土ヶ谷区民会議 ☎334-6223 ㊟333-7945
✉ho-kuminkaigi@city.yokohama.jp



地域の課題について区民が参加し、相互に話し合う「地域のつどい」。毎年区内6会場で開催していますが、今年は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、会場ではなく書面で区民の皆さんからの意見・提案を募集します。

いただいた意見などは精査し、提言・要望書として行政へ提出します。

※書面は保土ヶ谷区民会議のホームページからダウンロードできます。また、区役所広報相談係(本館2階22番)でも配布しています。

令和2年度 地域のつどい



意見を募集する項目

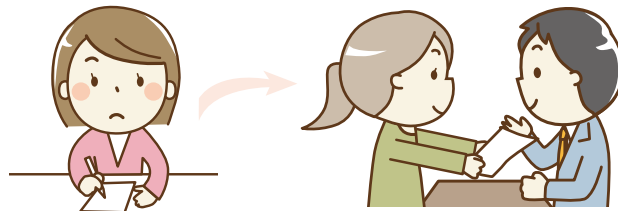
- 地域の環境 ● ごみ ● 防犯 ● 防災 ● 私用地・空き家 ● 道路・交通 ● 高齢者 ● 障害者 ● 子育て ● その他
上記項目より2つ以内を選んでください。

提出期間 10月31日まで※郵送の場合は消印有効

郵送・FAX・Eメール

提出方法 〒住所・氏名(ふりがな)・電話番号(またはFAX)・Eメールアドレスを明記
〒240-0001 川辺町2-9 区民会議事務局(区役所広報相談係)

※区民会議事務局から連絡する場合がありますので、Eメールアドレスはなるべく記入してください。



健康・医療に関するひとことアドバイス

メディアリテラシー

区薬剤師会 会長 石井 泰彦

メディアリテラシーという言葉を知っていますか?テレビ番組や新聞記事などのメディアからのメッセージを正確に読み解く力のことです。インターネットの普及により情報が多く得られる時代になっていますので、どの情報が正しいのか、どの情報が間違っているのかを正確に読み解き、判断する必要があります。最近では新型コロナウイルス感染症に関する報道など多くの情報があふれ、間違った情報にたくさんの人が流されてしまっている現状があります。専門知識がない場合は、インターネットで情報を見て疑い、調べて比べることによって正しい情報に精査されていきますが、そのような過程は手間が掛かります。また、間違った情報になる可能性もあるため、体に害を及ぼす可能性もあります。そうならないためにも、健康や病気のことで気になったら医療・健康の専門家がいるかかりつけ医やかかりつけ薬局に気軽に相談してください。

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

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

山口恵美子先生から学ぶ
「わがまち保土ヶ谷体操」

🕒11月6日(金)13時30分～15時(受付:13時～) 📍保土ヶ谷公会堂 👤先着100人 📄健康運動指導士によるわがまち保土ヶ谷体操に関する講演・実技指導 📄10月15日から電話かFAX 📞高齢者支援担当 ☎334-6328 📠331-6550

高齢者作品展

高齢者が作成した絵画・ちぎり絵・手芸・書などの展示です。
 🕒10月31日(土)～11月4日(水)9時30分～16時 📍岩間市民プラザ3階ギャラリー※直接会場へ 📞区老人クラブ連合会 ☎331-3322、区役所高齢障害係 ☎334-6382 📠331-6550

高次脳機能障害 講演会

🕒10月29日(木)14時～15時30分(受付:13時30分～) 📍保土ヶ谷公会堂 👤100人 📄講演:高次脳機能障害の理解と対応/体験談:中途障害者地域活動センター「ほどがやカルガモの会」 📄事前電話かFAX 📞高齢者支援担当 ☎334-6328 📠331-6550

食品衛生責任者指定講習会

食品衛生責任者向けの講習会です。
 🕒①10月26日(月)、②11月11日(水)14時～15時30分 📍区役所本館3階会議室 👤食品衛生責任者 各先着20人 📄10月15日から窓口(区役所本館3階31番)か電話 📞食品衛生係 ☎334-6361 📠333-6309

災害時医療のぼり旗掲出訓練を実施します

市では、震度6弱以上の地震が発生した場合に、医療機関や薬局が「診療中」「開局中」と書かれたのぼり旗を掲出します。今回の訓練は、区医師会・歯科医師会・薬剤師会協力のもと実施します。
 🕒10月26日(月)～28日(水) 📄協力可能な医療機関・薬局 📞事業企画担当 ☎334-6343 📠333-6309

ほめ方しかり方練習講座

子どものほめ方・伝え方を練習します。
 🕒11月26日、12月3日・10日・17日、2021年1月21日の木曜(全5回)10時～11時45分 📄親と子のつどいの広場「ぎんがむら」(峰岡町3-417-4F) 👤区内在住でおおむね3歳以上の未就学児の保護者 先着4人※保育は生後4か月～未就園児 📄11月9日から電話 📞こども家庭係 ☎334-6323 📠333-6309

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)
 🕒10月18日、11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

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～

🕒10月23日(金)、11月7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

農と緑の感謝デー

🕒11月3日(祝・火)10時～ 📄環境活動支援センター(狩場町213) 📄野菜収穫体験:コマツナ・ニンジンなど 📄事前申込※費用など詳細はHP。 📞環境活動支援センター ☎711-0635 📠721-6356

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)
 ●多文化共生サポーターズはなももによる「多文化共生の展示企画」
 🕒10月24日(土)～11月4日(水)
 ●保土ヶ谷区民文化祭高齢者作品展 入賞作品展示
 🕒11月6日(金)～16日(月)
 ■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
 🕒10月16日(金)～28日(水)
 ●きものトリメイク 和彩庵
 🕒10月30日(金)～11月11日(水)

保土ヶ谷 オープン Heritage 歴史まちあるき2020 秋

📞区役所企画調整係 ☎334-6228 📠333-7945
 📧ho-kikaku@city.yokohama.jp

ガイドツアー 事前申込 開催日:11月21日(土)

時間	午前の部:9時～12時のうち2時間程度 午後の部:13時～16時のうち2時間程度 ※受付時間は、コースにより異なります。参加者決定後に個別に通知します。
コース内容	A 近代水道・保土ヶ谷宿の遺構と中世かまくら道 B 帷子川沿いの明治・大正・昭和の工場跡地 C 丘の洋館
コース	①午前A ②午後A ③午前B ④午後B ⑤午前C ⑥午後C
定員	各10人程度(抽選)※⑤、⑥は同時刻で2回実施。
申込み	10月30日までにはがき・電話・FAX・Eメール 〒住所・氏名・電話番号・希望コース(①～⑥のうち第3希望まで)を明記 〒240-0001 川辺町2-9 区役所企画調整係「歴史まちあるき2020秋」担当 ※抽選結果は開催日1週間前までに発送します。



あすまいどう ▲東隧道(昭和5年築の市認定歴史的建造物/岩井町)



◀帷子会館(大正期の洋風建物/帷子町)

歴史的建造物などの外観自由見学 申込不要

日時	11月21日(土)～23日(祝・月)9時30分～16時
内容	案内看板を設置している各スポットを自由に見学できます。一部建物では内部見学も可能です。

※詳しくはパンフレットか区ホームページをご覧ください。
 パンフレットは11月2日以降、区役所企画調整係(本館2階22番)で配布か区ホームページからダウンロード。

歴史まちあるき イベント 検索

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

桜ヶ丘コミュニティハウス

〒240-0015 岩崎町15-30
☎331-5368 ㊟331-8990 ㊟10/19(月)

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

㊟11月8日(日)10時30分～11時、11時10分～11時40分※2部制 ㊟先着20人 ㊟200円(大人1人につき子ども1人無料)

■アワーズ共催事業「私からあなたへ紙で伝えるメッセージ」つたえ方 いろいろ体験会

㊟①11月19日(木)13時30分～、②22日(日)13時30分～、③30日(月)14時～(全3回) ㊟先着10人 ㊟1,000円または500円/回 ㊟①絵手紙、②ポップアップカード、③パステルシャインアートのカード

■おうちの着物をきてみよう！ 初めての着付け教室

㊟11月28日～12月19日の土曜(全4回)16時～17時30分 ㊟先着6人 ㊟2,000円

㊟10月16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 ㊟10/19(月)

■パソコン相談会 ㊟

パソコンの困りごとを相談できます。
㊟10月13日・20日・27日の火曜 13時30分～16時30分 ㊟パソコン ㊟直接会場へ

■紙芝居クリニック

紙芝居を演じるアドバイスをします。
㊟11月20日(金)14時～16時 ㊟成人先着10人 ㊟300円 ㊟10月15日から窓口か電話

■漢字にこめられた意味を読み解く ㊟

㊟11月21日(土)13時～14時30分 ㊟成人先着20人 ㊟漢字教育士による漢字の成り立ちなどの講義 ㊟10月15日から窓口か電話

■クリスマスリース作り教室

㊟12月3日(木)10時～12時 ㊟成人先着10人 ㊟2,000円 ㊟生のモミヤヒバを使ったクリスマスリース作り ㊟11月2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 ㊟10/19(月)

■子ども卓球教室 ㊟

㊟10月14日・21日の水曜 15時～16時50分 ㊟小学生各先着20人 ㊟直接会場へ

■子ども将棋教室 ㊟

㊟10月27日(火)15時30分～16時50分 ㊟小学3～6年生先着12人 ㊟直接会場へ

■知って得する介護の知識 ㊟

㊟11月5日・19日、12月3日・17日の木曜 13時～14時30分 ㊟介護に興味がある人各先着20人 ㊟10月15日9時30分から窓口(電話は仮予約で翌日から)

ほ도가や地区センター

〒240-0003 天王町1-21
☎333-0064 ㊟520-1650 ㊟10/19(月)

■大人のためのヨガ

㊟11月19日・26日、12月3日・10日・17日の木曜(全5回)10時～11時 ㊟18歳以上の女性先着10人 ㊟2,500円 ㊟10月16日9時30分から電話

保土ヶ谷図書館

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

■展示「横浜の芝居展」 ㊟

明治期の横浜で上演された芝居に関するパネル展示です。

㊟10月21日(水)～11月26日(木) ㊟直接会場へ

■親子おはなし会 ㊟

㊟①10月22日(木)、②11月12日(木)10時30分～、11時～※同日の各回は同一内容 ㊟2歳以下の乳幼児とその保護者先着7組 ㊟本の読み聞かせ、わらべ歌 ㊟①10月15日、②11月5日9時30分から窓口か電話

■定例おはなし会 ㊟

㊟①11月4日(水)・②18日(水)15時30分～16時 ㊟ひとりで話を聞ける子ども先着9人 ㊟絵本、紙芝居の読み聞かせなど ㊟①10月28日、②11月11日9時30分から窓口か電話

■図書館ボランティア体験 ㊟

㊟11月15日(日)9時～12時 ㊟中学生・高校生先着4人 ㊟本棚の整理や予約された本の準備作業など ㊟10月27日9時30分から窓口か電話

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 ㊟10/19(月)

■大人のためのおはなし会 ㊟

㊟11月3日(祝・火)11時～11時45分 ㊟成人先着6人 ㊟10月15日から窓口か電話

■ヨガ&ハンドマッサージ

ヨガの後、アロマオイルを使ったハンドマッサージを体験します。

㊟11月12日・19日・26日の木曜(全3回)14時～15時30分 ㊟成人先着6人 ㊟1,200円 ㊟10月16日から窓口(費用持参)または電話(3日以内に手続き)

■横浜ウォーク

新市庁舎周辺を西区シティガイドグループの案内で歩きます。

㊟11月14日(土)10時～12時(雨天決行) ㊟成人先着10人 ㊟200円 ㊟10月16日から窓口か電話

ほ도가や市民活動センター アワーズ

〒240-0006 星川1-2-1
☎334-6306 ㊟339-5120 ㊟10/19(月)

■パソコンよこはま宿の「パソコン相談会」 ㊟

㊟毎週金曜13時30分～16時30分 ㊟パソコンの使い方や不調、Zoom(オンライン会議)の方法など/協力:NPO法人パソコンよこはま宿 ㊟パソコン持ち込み可 ㊟直接会場へ

岩間市民プラザ

〒240-0004 岩間町1-7-15
☎337-0011 ㊟337-2500
㊟10/12(月)・19(月)、11/9(月)

■邦楽いろはにほ～其の二十六

㊟2021年1月23日(土)14時～ ㊟全席指定2,600円(当日3,000円) ㊟出演:米澤浩(尺八)、熊沢栄利子(二十絃箏)ほか ㊟10月17日からチケット発売

■岩間シネクラブ特別編11

サイレントシネマ&活弁ワールド
㊟2021年2月7日(日)14時～ ㊟全席指定1,500円(当日1,800円) ㊟出演:坂本頼光(活動弁士) ㊟11月7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
㊟10/12(月)・19(月)、11/9(月)
㊟toiawase@hodogaya-kokusai.com

■外国人母親交流会～ぴっころ～ ㊟

㊟10月13日(火)10時30分～11時30分 ㊟外国人、日本人 ㊟ハロウィン工作 ㊟事前に電話かメール

■日本語教室 ㊟

㊟10月15日～11月5日の木曜夜 ㊟外国人 ㊟直接会場へ

常盤公園

〒240-0067 常盤台42
☎㊟331-5995

■秋の自然観察会 ㊟

講師の解説のもと植物を観察します。
㊟10月25日(日)10時～12時 ㊟公園事務所前集合 ㊟筆記用具・あれば虫めがね ㊟直接会場へ

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 ㊟10/22(木)

■女性のためのパソコン講座 ～エクセル中級～ ㊟

実務的な関数や便利機能を学ぼう。
㊟11月28日(土)・29日(日)(全2回)10時～15時30分 ㊟女性先着10人 ㊟11,000円 ㊟10月16日9時30分から電話かHP ㊟862-4496

■女性としごと応援デスク 「キャリア・カウンセリング」 ㊟ ㊟

㊟12月5日(土)・7日(月)・19日(土)・21日(月)10時～、11時～、13時～、14時～
※各回50分 ㊟女性各先着1人 ㊟11月1日9時から窓口か電話

※保育は0歳2か月～未就学児、予約制、有料 ㊟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 ㊟10/19(月)

■干柿づくり

㊟11月7日(土)13時30分～15時30分 ㊟小学生と保護者5組(抽選) ㊟1,000円 ㊟10月24日必着

■みだれ編みで作るかご編み

㊟11月18日(水)13時～15時30分 ㊟成人10人(抽選) ㊟1,000円 ㊟11月4日必着

■こどもサイエンス講座 1ミリより小さい世界をのぞいて みよう「タネの作戦」

㊟11月29日(日)13時30分～15時30分 ㊟小・中学生(小学生は保護者同伴)5人(抽選) ㊟1,000円 ㊟11月15日必着

㊟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・イベント名を明記

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)

☎①10月15日(木)、②11月12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 ☎334-6346

☎10月16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 ☎334-6346

☎10月16日(金)①13時30分~14時30分、②14時30分~15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10人程度 離乳食の話、調理実演、個別相談 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→



■歯っぴいいいきいき1歳児 予 ☎334-6347

☎11月4日(水)①9時45分~、②10時45分~※時間は後日連絡(予約)10月15日から 区役所本館3階受付 2019年10~12月生まれ 各先着10人 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 子育て家庭係 ☎334-6323 fax 333-6309

■乳幼児歯科相談 予 ☎334-6297

☎11月17日(火)①13時30分~、②14時~ 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	10月21日、11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	10月28日(水)	
3歳児	10月15日、11月5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。

■土曜日にプレパパ・プレママ 集まれー! 予 ☎334-6323

同じ頃に赤ちゃんが産まれる人が集まるので、お友達をつくる機会にもなります。お二人での参加をお待ちしています。

☎11月28日(土)10時~12時 地域子育て支援拠点こっころ(川辺町2-5-1F) 初産で妊娠16~32週のプレパパとプレママ 先着5組 沐浴体験・妊婦体験・先輩パパの話 申 11月11日から電話

地域子育て支援拠点 こっ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

■絵本作家 保科琢音と12人のお父さん達リターンズ!!
~オンライン(Zoom)で配信~ 予

楽しい音楽を奏でてくれたお父さん達が再登場。保科琢音とコラボライブ。

☎10月17日(土)10時30分~11時30分 未就学児と保護者
※詳細はHPをご覧ください。

■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。

☎11月7日(土)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 10月15日から窓口か電話 ☎333-3885

インフルエンザの予防接種を受けましょう

インフルエンザの予防接種は、発病を一定程度抑えたり、重症化を予防することに有効です。

- 予防接種後、免疫がつくまでに2週間程度かかります。
- ワクチンの免疫効果は約5か月とされています。流行前の12月上旬までに接種しておきましょう。

令和2年度 高齢者インフルエンザ予防接種の費用を無償化します

☎10月1日(木)~12月31日(木) 市内に住民登録があり、接種日現在で次の①か②に該当する人 ①65歳以上、②60~64歳で心臓・じん臓・呼吸器の機能、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に1級相当の障害がある人 問 予防接種コールセンター(平日9時~17時) ☎330-8561 fax 664-7296

※詳細は16ページをご覧ください。



スポーツ情報

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 10/19(月)

■横浜元気!!スポーツレクリエーションフェスティバル2020

☎11月3日(祝・火)9時15分~16時 ジュニアスポーツ教室(スポンジテニス・バドミントン)、ヒップホップ体験、ジュニアフットサル親善ゲーム 持 運動しやすい服装、室内用シューズ、飲み物など 申 10月15日からHP
※詳細はHPをご覧ください。

西谷町の一部で住所の表し方が変わります



10月19日(月)に、住居表示実施により、西谷町の一部が「西谷一丁目」~「西谷四丁目」に変わります。

問 市民局窓口サービス課 ☎671-2320 fax 664-5295

●10月号には原則として10月11日~11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 206,013人
区の世帯数 97,635世帯
(2020年9月1日現在)