

ホームページからPDF版を  
見ることができます



# ほどがや **8**月号 No.286

特集 **キャッピーとめぐる!**  
であいふれあい親子でおでかけ♪... ⑥・⑦

保土ヶ谷区役所からの挑戦状!

## なぞ解き! ほどがや アドベンチャー

9月10日まで  
**開催中**

**参加費無料**

私たちと一緒に  
宝箱を開ける  
カギを見つけよう

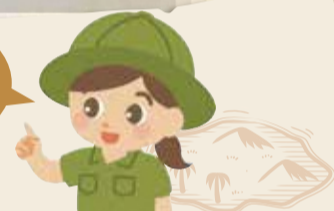


マイボトルを持って  
出かけよう!  
熱中症に気をつけてね

### なぞ解き! ほどがや アドベンチャーとは?

だれでも参加できるなぞ解きイベントだよ。  
テーマは「**エコ**」と「**まちあるき**」。調べてエコを学んだり、  
保土ヶ谷区のまちで答えを探したり、たくさんの問題が待っ  
ているぞ。最後のなぞを解いて、プレゼントを手に入れよう!

まずは台紙を  
ゲット!



▶ イベント台紙はここにあるよ  
区役所(本館2階22番)、区内鉄道各駅PRボックス、  
区内地域ケアプラザ・地区センター など

問題の一部を紹介

この場所はどこだろう?



東海道五十三次之内 保土ヶ谷新町橋  
(横浜市歴史博物館蔵)

ヒント



(区制90周年記念誌より)

これが  
目印!



ヒントや解説も  
紹介しているよ



イベント詳細や台紙の  
ダウンロードはこちら

### すてきなプレゼントをゲットしよう!

**応募方法** (応募は1人1回)

9月10日までに、はがきか電子申請システム  
〒住所・参加者氏名・年齢・電話番号・最後の答え・  
イベントの感想を明記

〒240-0001 川辺町2-9  
区役所企画調整係  
「ほどがやアドベンチャー」担当

※記入いただいた個人情報は、商品発送の  
目的以外には使用しません。



電子申請システム

### プレゼントの内容

先着650人に①～④のいずれかをプレゼント(順次発送します)

- ① そうにゃん インデックス ふせん
- ② 針なしホチキス
- ③ マスクケース
- ④ ミニタオル



※商品・色は選べません。

### ダブルチャンス!

抽選で20人に  
「サコッシュ」(ショルダーバッグ)を  
プレゼント



※当選者の発表は発送をもって代えさせていただきます(9月中に発送予定)。

特集

子どもとの遊び方が分からないなあ…

妊娠から子育て中に相談したり、遊びに行ける場所があるよ。出かけてみよう!

話せる場がほしいなあ

キャッピーとめぐる!

# であいふれあい 親子でおでかけ

こんなにたくさんの居場所があるんだね!

横浜市  
こども虐待防止  
キャラクター  
キャッピー

## 妊娠中

## 0歳～

### 地域子育て支援拠点 こっころ

- 妊娠中から就学前の親子の居場所。
- 子どもを遊ばせたり、おでかけ先や幼稚園情報などを調べたりできるよ。
- 栄養士や助産師、歯科衛生士などに専門的な相談もできるよ。

予約制 育児講座 育児相談 イベント 一時預かり

#### プレパパ・プレママDAY

- 妊婦体験や沐浴などの体験、先輩パパ・ママとの交流もできるよ。



ベビーマッサージの演習



立花さん親子

親同士で話せて気分転換にもなるし、情報交換もできます!



山田さん親子

屋根があるから雨の日も遊びに行けます!

#### おとわらの日

- お父さん同士で、育児や仕事、夫婦の話などができるよ。絵本の読み笑わせもあるよ!

#### 子育てサポートシステム

- 地域の中で子どもを預ける・預かるサービスを利用できるよ。まずは入会説明会に参加してね。

▶詳細は12ページをご覧ください。

### 赤ちゃん教室

- 初めての赤ちゃん(0歳児)とお母さん・お父さんを対象に、地域の自治会館などで区役所の保健師が教室を開いているよ。

予約制 育児講座 保健師相談

月替わりで育児の専門的な話がいっぱい聞けます

自治会町内会の人も参加しているよ



区保健師 大崎さん



消防士による救命講習(権太坂境木自治会館)

### 自治会町内会活動 (子育てサロン・地域行事)

- 子育てサロンには地域の役員やボランティアの人がいるよ。
- 近所の友達ができたり、各自治会町内会では親子で参加できる楽しいイベントなどを開催したりしているよ。

イベント 交流



民生委員・児童委員の皆さん

地域の子育てをサポート! 活動の告知や楽しい情報も発信しています



折り紙で工作(子育てサロン ピッコロ)



コロナ禍を避けた秋の盆踊り大会(瀬戸ヶ谷自治会)

### 親子サークル

- 子育て中の親子が中心となって、遊んだり情報交換したりしているよ。おしゃべりを楽しんでリフレッシュできるよ。

交流



サークル代表者の皆さん

みんなで企画を考えているのでより一層仲良くなります!



パラバルーン(常盤台あそびの会)

### 子育て支援者の育児相談

- 子育て支援者の先輩ママが、育児相談や遊びの紹介をしてくれるよ。

予約制 育児相談



読み聞かせ(西谷地区センター)

お子さんの成長を一緒に見守ることができて嬉しいです



子育て支援者 渡部さん

### 親と子のつどいの広場

- マンションの一室など、アットホームな場所で遊べるよ。

育児講座 育児相談 イベント 一時預かり



静かなところでのびのび遊べます 絵本もたくさんあります!



リトミックでかえるピョンピョン

子どもが同い年の知り合いが増えるし、イベントも楽しくて、いつも参加しています! 一時預かりがあるのも助かります!

リトミックに参加していた親子(風の子)



### 地域ケアプラザ

- 親子で楽しめる教室やイベントなど、友達づくりや交流の場。

イベント 交流



地域のボランティアさんと一緒にハーバリウム作り

### 地域子育て支援拠点 こっころ

(川辺町2-5 パークタワー横濱星川1階)

☎ 340-0013 fax 332-3190  
火曜～土曜(祝日を除く) 9時30分～15時30分

友達追加してね



LINE

### 区役所こども家庭係

☎ 334-6323 fax 333-6309

子ども・家庭支援相談  
(乳幼児期の子育てに関する窓口)  
☎334-6396



紹介した各施設の  
詳細はこちら



ほどぴよマップ 子育て情報



感染症対策もバッチリ!

- ☑ 会場の広さに合わせた人数制限
- ☑ 予約制
- ☑ 会場の換気・消毒
- ☑ 手指消毒
- ☑ 体温測定や健康観察

安心して  
おでかけ  
できるね!



※施設や会場により、利用料がかかる場合があります。

# 8月22日は横浜市長選挙の投票日です

区 保土ヶ谷区選挙管理委員会  
☎334-6207 ㊚334-6390

**投票時間：7時～20時**

ご自分の「投票のご案内」をお持ちください。受付が早く済みます。  
※「投票のご案内」は、世帯ごとに郵送されています。

**期日前投票：8月9日(月・休)～21日(土)**

投票日に投票所へ行くことができない場合や新型コロナウイルス感染症の感染防止を理由に、期日前投票ができます。期日前投票は、下記の2か所のどちらでも投票できます。  
※投票前日の土曜日は、大変混雑します。分散投票にご協力をお願いします。

**お知らせ**

次の地域は、投票所が変わります。



## 区役所(本館地下1階会議室)

**投票時間 8時30分～20時**

**アクセス** 相鉄線「星川」駅北口より徒歩3分(川辺町2-9)



## イコットハウス

**投票時間 9時30分～20時**

**アクセス** JR「保土ヶ谷」駅西口より徒歩5分(月見台37-1)



対象地域	新しい投票所
仏向町400～507、512～552、555～614、625～762、769、1001～1039、1059、1110～1119、1124～1159、1167、1170～1270、1276～1599	NPO法人きてん 第2はまかぜ (仏向町720-1) ※これまでの投票所: 橘中学校
上菅田町1～31、50～284、827～999(笹山団地を除く)、新井町1～46、52～59、62、63、65～76、82～113	上菅田中学校 (上菅田町780) ※これまでの投票所: 上菅田小学校

# 食生活等改善推進員(ヘルスマイト)養成セミナー 受講生募集

区役所健康づくり係  
☎334-6346 ㊚333-6309

食を中心とした健康づくりのボランティアとして地域で活躍している「ヘルスマイト」を養成するセミナー(全8回)です。年1回の募集ですので、この機会にぜひお申し込みください。

活動の様子



野菜の取り方や減塩について説明  
(活動例:地域での食生活についての講座など)

### 日程

① 10月15日(金)	⑤ 令和4年1月14日(金)
② 11月5日(金)	⑥ 2月4日(金)
③ 11月19日(金)	⑦ 2月25日(金)
④ 12月10日(金)	⑧ 3月11日(金)

### 内容

食生活等改善推進員の役割、健康づくりと食生活、生活習慣病、運動、歯磨き講習、調理実習についてなど

**時間** 13時30分～15時30分

**場所** 区役所本館3階会議室

**対象・定員** 区内在住で健康づくり活動に関心があり、全日程に参加できる人 20人(抽選)

**費用** 1,210円(テキスト代)

### 申込み

9月17日まではがき・FAX・電子申請システム  
〒住所・氏名・生年月日・電話番号を明記  
〒240-0001 川辺町2-9 区役所健康づくり係  
「食生活等改善推進員養成セミナー」宛

ホームページはこちら▶

保土ヶ谷区 ヘルスマイト



一人ひとりの輝きが、元気な地域をつくれます!

## ほどがや地域ガレポート 第41回

地域とのつながりと健康を大切に

区役所広報相談係  
☎334-6221  
㊚333-7945

株式会社ヨコレイ 代表取締役 有井 清 さん



有井 清 さん

株式会社ヨコレイは、法人を対象とした空調機や衛生設備などの設備工事やメンテナンスを主な事業とし、2017年には、地域の人向けにメンテナンスサービスを行う「バンリー横浜千丸台店」をオープンしました。「もっと地域の皆さまの役に立てることはないかと考えました」と開店のきっかけを話してくれたのは、代表取締役の有井清さん。

同社では、「社会貢献委員会」を設置し、新井町町内会の夏祭りの準備、地域清掃、かるがもファミリーマラソン大会への参加やボランティア活動などを行い、2013年には「横浜型地域貢献企業」に認定されました。「大したことをしているつもりはありませんが、地域の人から感謝の言葉をいただくと、やりがいにもつながるし、嬉しいです」と笑顔で語ります。

また、コロナ禍で生活に困っている横浜国立大学の学生へ食料を提供したり、以前からインターンシップを受け入れている向陽学園へ空気清浄機を寄贈したりしています。このような地域支援の取組が特に評価され、今年3月には「Y-SDGs\*」の認証を受けました。さらに、15年ほど前にベテラン社員が体調を崩したことをきっかけに、社員の健康管理にも

力を入れています。社員による健康管理のチームを編成し、禁煙や朝食・夕食の支援、保健師による定期健康指導などを実施しており、2020年1月には「横浜健康経営認証」の最上位AAA認証を取得しました。

地域とのつながりや社員一人ひとりを特に大切にしている株式会社ヨコレイ。有井さんは「これからも社員が健康で、働きがいのある会社であり続けたいですし、地域からの期待にも応えていきたいです」と力強く語ってくれました。

\*Y-SDGs:SDGs達成に向けて取り組む企業・団体などを、横浜市が認証・支援する制度



多くの社員が参加したかるがもファミリーマラソン大会

## ほ도가や区民DAY開催!

横浜FC ☎443-6592  
区役所生涯学習支援係 ☎334-6308 ☎332-7409



©YOKOHAMAF C

横浜FCホームゲームに  
先着1,000人をご招待!ご優待!

横浜FC VS ガンバ大阪



**日時** 8月25日(水)19時キックオフ(開場:17時) ※チケット引換開始:16時  
**会場** ニッパツ三ツ沢球技場(神奈川区三ツ沢西町3-1)  
**対象** 区内在住・在勤・在学(園)の人とその家族  
**席種** バックホーム側エンド席、バック側エンド席、ホームゴール裏  
**料金** 中学生以下:無料、大人:1,500円

**申込期間** 8月15日(日)~25日(水)

チケット申込者に限り、抽選で体験イベントに参加できます!

①ウオーミングアップ見学



©YOKOHAMAF C

②ピッチユニフォームバナー



©YOKOHAMAF C

※当選者には8月23日までにお知らせします。

**申込方法** 横浜FCのホームページから申込みができます▶

ほ도가や区民DAY 🔍 検索



※新型コロナウイルス感染症の状況により、入場制限、開催の延期・中止、イベント参加不可などの場合があります。

## ハマロード・サポーター 参加団体募集

保土ヶ谷土木事務所  
☎331-4445 ☎335-0531

「ハマロード・サポーター」とは、身近な道路の美化・清掃活動を行う地域のボランティア団体で、現在区内では自治会町内会・企業など32団体が登録・活動しています。土木事務所では清掃に必要な用具の提供、ごみの回収・処分などを支援していますので、お気軽にお問合せください。



8月10日は「道の日」

大正9年8月10日に、我が国最初の近代道路の長期計画である「第一次道路改良計画」が実施されたことを記念して、昭和61年から8月10日を「道の日」に制定しています。

### 登録要件

- ・おおむね10人以上
- ・市管理の道路で約100m以上の範囲が対象
- ・活動の回数は原則月1回以上など

### 活動紹介

地域の人が  
挨拶してくれるので  
メンバーのやりがいに  
繋がっています!



社会福祉法人 ほ도가や  
井上さん(天王町・神戸町で活動)



みんなで道路のごみを回収しています

## 健康・医療に関するひとことアドバイス

### マスクと口臭



たかえす歯科医院 高江洲 慶

感染予防対策としてマスクを着用する機会が多くなりました。マスクをしていると、息が臭く感じることはありませんか。息が臭くなる原因はいろいろありますが、その大半は口の中にあるといわれています。

虫歯があると、歯に空いた穴に食べ物が詰まって細菌が繁殖したり、歯の周りに歯垢や歯石が付着して歯周病になったりすることで、口臭が生じます。また、舌の上に汚れや細菌が付着して白くなる舌苔も要因となります。

口臭予防には毎日のブラッシングが重要です。歯ブラシに加えて、歯と歯の間にはデンタルフロスや歯間ブラシを用いましょう。また、舌専用のクリーナーなどで舌苔が付着しないようにすることや、虫歯がないか、歯周病になっていないか、定期的に歯科医院で診察を受けることも大切です。セルフケアでは歯ブラシの大きさや適した毛の硬さ、磨き方などが合っていないこともありますので、お近くの歯科医院で相談してみましょう。

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

第13回保土ヶ谷合唱祭 参加団体募集

11月21日(日)13時～16時 保土ヶ谷公会堂 区内で活動している合唱団15団体程度(抽選) 一般:5,000円、学生:3,000円(1団体あたり) 演奏時間:1団体につき7分(区の歌「わがまち、保土ヶ谷」を歌う場合は別途3分、計10分) 申込 9月17日必着ではがき・FAX 代表者の〒住所・氏名・電話番号・団体名・団員数・合唱の種類(男声・女声・混声)を明記 〒240-0014 霞台47-3 青木方「第13回保土ヶ谷合唱祭実行委員会」宛 宛 335-6092、区役所生涯学習支援係 334-6305 332-7409

血糖コントロールセミナー

10月8日(金)、11月12日(金)、12月8日(水)(全3回)13時30分～15時30分 区役所本館3階 糖尿病(疑いを含む)と診断された人(HbA1c5.6～6.9%) 20人(抽選) 糖尿病に関する医学的な話、食事・適正量、運動、口腔ケア 9月10日まではがき・電話・FAX 〒住所・氏名・生年月日・電話番号を明記 〒240-0001 川辺町2-9 区役所健康づくり係 健康づくり係 334-6346 333-6309

ほめ方しかり方練習講座

9月7日・14日・21日・28日、10月19日の火曜(全5回)10時～12時 親と子のつどいの広場「ぎんがむら」(峰岡町3-417 4階) 先着4人※保育は生後4か月～未就園児 8月16日から電話 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) 8月15日、9月5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「稲刈・脱穀体験教室」

稲刈り:9月25日(土)9時～、脱穀:10月9日(土)13時30分～(全2回)※雨天の場合は日程変更 旭区矢指町の田んぼ(下川井ICのそば) 市内在住の家族・グループ(1人でも可) 20組(抽選)※当選者のみ郵送で通知 ¥5,000円/組※1組あたり玄米5キログラムをプレゼント 9月10日必着ではがきかFAX 〒住所・電話番号・参加者全員の氏名(ふりがな)・年齢を明記 〒241-0031 旭区今宿西町289 都岡地区恵みの里運営協議会事務局「稲刈・脱穀体験教室」係 955-5057 北部農政事務所 948-2480 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(区役所本館1階ロビー) ・横浜FC展 8月17日(火)～26日(木) ・多文化共生(第2回)展 8月28日(土)～9月7日(火) ・みんな集まれ!学童クラブ 9月9日(木)～21日(火)

アーバンアートほどがや

(JR保土ヶ谷駅ビル3階) ・ミャンマー木皮絵画展 8月20日(金)～9月1日(水) ・カラー魚拓 9月3日(金)～15日(水)

施設から

西谷地区センター

〒240-0054 西谷3-15-1 371-3794 370-3161 8/16(月)

親子で遊ぼう! ～ミニ運動会～

9月10日(金)10時～11時30分 幼児と保護者 先着15組 ¥300円 8月20日10時から電話かHP

草花を楽しもう!～草木編～

9月16日(木)9時30分～13時 成人先着10人 ¥2,300円 8月27日10時から電話かHP

包丁の研ぎ方講座

9月26日(日)10時～11時45分 成人先着8人 ¥300円 9月5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 8/16(月)

ソフトヨガ2

9月11日・25日、10月9日・23日、11月13日の土曜、9月13日・27日、10月11日・25日、11月8日の月曜(各全5回) 13時30分～14時30分 18歳以上 各先着8人 ¥2,500円 敷物(ヨガマット、バスタオルなど)、飲み物、汗拭きタオル 8月28日9時30分から電話

元気いっぱい親子体操

9月13日・27日、10月4日の月曜(全3回)13時～13時45分 未就園児と保護者 先着5組 ¥900円 上履き、飲み物 8月18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 331-8990 8/16(月)

夏休み学習支援「君の挑戦をお手伝い」

8月21日(土)・22日(日)13時～16時(入退室自由) 小学生 事前に電話

子育てサロン

地域でお友だちをつくりましょう! 9月2日(木)10時30分～11時30分 未就園児と保護者 先着6組 8月17日9時30分から窓口(電話は翌日から)

ポーセリンアートでつくる私だけの1品

9月26日(日)10時30分～12時 先着10人 ¥800円 プレートかボウル 8月17日9時30分から窓口(電話は翌日から)

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～

8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(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

区民会議と協働! ほどがや朝市で「フードドライブ」と「廃食油の回収」を実施します

家庭で使いきれない未使用食品や使用済み・期限切れの植物性食用油をお持ちください。

日時 8月27日(金)9時～10時

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

受付できる食品

賞味期限が2か月以上で常温保存が可能な食品(缶詰・レトルト食品など)

資源化推進担当 334-6304 332-7409

回収した油は、燃料として再利用します

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)

広報相談係 334-6221 333-7945

フードドライブ実施中! ～随時受け付けています～

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:9時～16時 (11時30分～13時30分は除く)

ほどがや農産物直売所ガイド

区役所地域力推進担当 334-6380 333-7945



なないろ畑

紹介した直売所の詳細や区内の直売所については▶

地元川島町で愛される直売所「なないろ畑」は、無農薬・低農薬で育てた安心・安全な旬の野菜を直売しています。野菜のほかに、ぶどうを生産しており、8月から9月にかけて直売所に並びます。ぜひ、旬の野菜や自慢のぶどうを味わってみてください。

8月の販売品目

きゅうり・なす・じゃがいも・ピーマン・ぶどうなど



年間約50種類の野菜が並びます!

営業情報

所在地 川島町1215 日時 不定期 7時～(無くなり次第終了) 電話 373-5620 アクセス 相鉄バス「西原住宅」バス停より徒歩5分



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先でご確認ください。

**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

●くぬぎ台秋のコンサート 休  
📅9月25日(土)13時30分～14時30分  
👤先着24人👤木管楽器五重奏団「くいんてっとくぬぎの木」による演奏 申8月15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 休火・金曜

●スマートフォン初心者向け講座  
📅9月9日・16日の木曜(全2回)13時30分～16時👤先着8人 ¥500円(テキスト代)👤ライン基本操作👤ラインインストール済のスマートフォン 申8月16日から窓口か電話

**保土ヶ谷図書館**

〒240-0006 星川1-2-1  
☎ 333-1336 休335-0421

●定例おはなし会 休  
📅①9月1日・②15日の水曜 15時45分～16時15分👤一人で話を聞ける子ども各先着9人👤絵本、紙芝居の読み聞かせなど 申①8月25日、②9月8日9時30分から窓口か電話

●親子おはなし会 休  
📅9月16日(木)10時30分～、11時～※各回同一内容👤2歳以下の乳幼児と保護者 各先着7組👤わらべ歌、絵本の読み聞かせなど 申9月9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 休337-2500  
休8/23(月)、9/6(月)

●岩間寄席  
📅10月3日(日)1部:10時30分～、2部:15時～ ¥全席自由:各500円、通し券700円(前売販売のみ)、当日券 各700円  
👤出演:桂歌助、桂歌若、アマチュア落語家など 申8月25日からチケット発売

●シルクロードの旋律を奏でる②「陳臻(Chen-Zhen)中国二胡リサイタル“魂”」  
📅11月7日(日)14時～ ¥全席指定:3,000円(当日3,300円)👤出演:陳臻(二胡)、諸井 博子(ピアノ)ほか、曲目:河(陳臻)、島人ぬ宝(BEGIN)ほか 申8月19日からチケット発売

**狩場緑風荘**

〒240-0025 狩場町295-2  
☎ 742-2311 休741-2216 休8/24(火)

●趣味の教室  
📅10月～2022年3月 原則10時～12時  
※詳細は問合せ👤市内在住の60歳以上(抽選) ¥受講料無料(教材費・保険料実費)👤パソコン入門、鉛筆スケッチ、らくちんヨガ、五感で感じる英会話、シニアエアロビクス、むかしの横浜を知ろう!、もっと知ろう!日本語、日舞エクササイズ、おとなの図工、傾聴講座、ミュージック脳トレ、トーンチャイム、考えることを楽しむ数楽、リフレッシュボディケア体操 申8月25日必着で窓口(はがき持参)か往復はがき 〒住所・氏名・年齢・性別・電話番号・希望教室名を明記

**川島町公園こどもログハウス**

〒240-0045 川島町825-1  
☎ 373-8566 休8/16(月)

●おはなし会 休  
📅9月7日(火)11時～11時20分👤幼児と保護者 申直接会場へ

**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 休337-0013  
休8/23(月)、9/6(月)  
✉ toaiwase@hodogaya-kokusai.com

●日本語教室 休  
📅9月2日～10日の木曜夜、金曜午前、土曜午後(金曜午前、土曜午後は要申込み)  
※8月28日まで休み👤外国人※詳細はHP

●外国人母親交流会～ぴっころ～ 休  
📅9月14日(火)10時30分～11時30分  
👤先着10組(日本人5組まで)👤テーマ:夏休み楽しかった? 申8月15日10時から電話かEメール 氏名(親子とも)・電話番号・子どもの年齢を明記

●外国語講座後期募集  
📅10月～2022年3月👤オンライン、イコットハウスなど👤各4～15人(抽選)  
¥22,000円～34,200円👤英会話、中国語、ハングル、スペイン語 申9月7日までに窓口・はがき・FAX・Eメール※詳細はHPか問合せ



**浅間コミュニティハウス**

〒220-0072 西区浅間町5-375-1-2F  
☎ 311-6085 休311-6050 休8/16(月)

●親子のおはなし会 休  
📅9月16日(木)11時～11時30分👤2歳以下の乳幼児と保護者 先着5組👤わらべ歌、手遊び、絵本など 申8月19日から窓口か電話

**こども植物園**

〒232-0066 南区六ツ川3-122  
☎ 741-1015 休742-7604 休8/16(月)

●横浜の植物展 休  
📅9月1日(水)～30日(木)👤植物標本の展示 申直接会場へ

●シュロの葉のかご編み  
📅9月18日(土)13時～15時30分👤成人10人(抽選) ¥1,000円 申9月4日必着で窓口・はがき・FAX・HP 〒住所・氏名(フリガナ)・電話番号・事業名を明記

**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 休311-6444  
休8/16(月)・23(月)・30(月)、9/6(月)

●もしもの体験キャンプ  
📅9月12日(日)10時～15時👤家族 16組(抽選) ¥小学生以上:3,000円、4歳～未就学児:2,200円、3歳以下:200円👤避難所体験、消防署による消火器訓練など 申8月22日必着

●バーベキュー料理教室  
📅C:9月19日(日)、D:9月20日(祝・月)👤家族 各8組(抽選) ¥小学生以上:2,800円、4歳～未就学児:1,500円、3歳以下:200円👤アドバイザー指導によるバーベキュー料理の調理 申9月5日必着

共通 申各締切日必着で往復はがきかHP 〒住所・参加者全員の氏名(フリガナ)・学年・電話番号・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 休865-4671 休8/26(木)

●女性のためのこころのケア講座～DV・モラハラ・トラウマを理解する～ 休  
📅8月24日(火)10時～12時👤女性 先着25人 ¥600円 申直接会場へ (☎862-5058)

●心とからだを整える産後のセルフケア 休  
📅9月7日・14日の火曜(全2回)10時～11時30分👤産後2か月以降の女性 先着16人 ¥1,700円 申バスタオル、ハンドタオル、飲み物 申8月16日からHP

※保育は2か月～未就学児、予約制(4日前まで)、有料 申子どもの部屋  
☎ 862-4750

**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 休812-5778  
休8/23(月)・30(月)、9/6(月)

●ファミリークッキング バーベキューC・D  
📅C:9月19日(日)、D:9月20日(祝・月)10時～14時👤8人以内の家族 各12組(抽選) ¥中学生以上:2,500円、小学生:2,000円、4歳～未就学児:1,200円、3歳以下:100円 申8月23日消印有効

●ほのぼのファミリーキャンプ秋  
📅10月16日(土)13時～17日(日)15時  
※1泊2日👤6人以内の家族 18組(抽選)  
¥中学生以上:6,000円、小学生:5,500円、4歳～未就学児:4,000円、3歳以下:500円👤自然遊び、フィールドゲーム、クラフト、野外炊事、キャンプファイヤー 申9月3日消印有効

共通 申各締切日までに往復はがきかHP 〒住所・参加者全員の氏名(フリガナ)・年齢・電話番号・Eメールアドレス・事業名を明記

**今月の#フォトガヤ**

@hodogaya\_official



保土ヶ谷区 インスタグラムアカウント「hodogaya\_official」では、自然・グルメ・景色など魅力的なスポットを発信中!毎月、投稿の中からおすすめの1枚を紹介します。

区内にある唯一の水田 緑が続く風景に癒されます



「#フォトガヤ」を付けて投稿をすると、区のインスタグラムで紹介されるかも!



#ほ도가や元気村 #川島町

☎ 区役所広報相談係 ☎ 334-6221 休333-7945

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

申込 健康づくり係 ☎334-6344~7 ☎333-6309

### ■肺がん検診(受診は年1回)予 ☎334-6345

☎9月15日(水)〈受付〉9時~10時30分(予約時に指定)〈予約〉8月18日から  
 区役所本館3階 140歳以上(2022年4月1日時点) 先着50人 4 エックス線撮影  
 680円※協力医療機関でも実施

### ■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。

☎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)

☎①8月24日(火)13時30分~、14時30分~、15時30分~ ②9月9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

☎8月20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

☎8月20日(金)13時30分~、14時30分~※時間は後日連絡  
 区役所本館3階会議室 1 生後7~8か月児(離乳食1日2回程度)とその保護者  
 各先着12組 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▶



### ■歯っぴいいきいき1歳児予 ☎334-6347

※事前に実施状況を電話で問合せください。

☎9月1日(水)9時45分~、10時45分~※時間は後日連絡〈予約〉8月13日  
 から 区役所本館3階受付 1 2020年8~10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▶



申込 ども家庭係 ☎334-6323 ☎333-6309

### ■乳幼児歯科相談予 ☎334-6297

☎9月14日(火)13時30分~、14時~、14時30分~ 区役所本館3階母子  
 相談室 1 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	8月18日、9月1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	8月25日(水)、9月2日(木)	
3歳児	8月19日・26日、9月9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。  
 ※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

### ■絵本作家 保科琢音と12人のお父さん達~帰ってきた3rdシーズン~予

☎8月21日(土)10時30分~11時30分 1 未就学児と保護者  
 ※申込み方法など詳細は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。

☎9月4日(土)10時30分~11時30分 1 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 8月17日から窓口  
 か電話 ☎333-3885

### ■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「こころ」に遊びに来ませんか?  
 ☎9月11日(土)10時~11時30分 1 妊婦とパートナー 先着4組 1 沐浴体験、着  
 替え体験 1 バスタオル 申 9月1日から窓口か電話 ※詳細はHPをご覧ください。


## 子どもと読もう 今月の1冊

区 保土ヶ谷図書館 ☎333-1336 ☎335-0421

### どろぼうがっこう 幼児~小学校低学年向け

どろぼうがっこうでは かわいい せいとたちが わるい どろぼう  
 になるために べんきょうを しています。あるよる、せんせいと  
 となりむらに えんそくに いって、いちばん おおきな やしきに  
 しのびこみ、たからものを さがします。うまく いくでしょうか。

かこさとし/作・絵 偕成社  
 泥棒の学校というユニークな場所を舞台に、ゆかいな  
 キャラクターが繰り広げる、とてもコミカルで楽しい  
 お話です。続刊もあります。



## 訪問歯科診療

こんな症状でお悩みでは  
ありませんか?



入れ歯が  
痛い・  
合わない



歯や歯茎が  
痛い



歯の汚れ・  
口臭、  
肺炎予防が  
気になる

会員歯科医師が  
自宅などに  
伺います

訪問歯科診療の申込み・相談は  
保土ヶ谷区在宅歯科相談室  
☎309-8114 (受付:平日9時~16時、土曜9時~13時)

申込用紙のダウンロードや  
インターネットからの依頼はこちら▼  
保土ヶ谷区歯科医師会

## すみれ通信 ~区民の情報広場~

※区民が主催する  
活動を掲載

### ■プレママ・プレパパ講座

楽なお産、楽しい育児のコツとヒントを提供します。

☎8月14日(土)、9月23日(祝・木)、10月9日(土)、11月13日(土)、12月11日(土)  
 10時30分~12時 区 かるがも3階(川辺町5-11) 1 プレママ・プレパパ 3組(6人)  
 1 陣痛時の過ごし方や呼吸法など ¥300円/回(ペア500円) 申 開催日1週間  
 前までにEメール mizu.goi.ran@docomo.ne.jp ☎五位瀬 ☎333-3189

### ■かるがもキッズ養成講座受講生募集

保育や親子遊びなど、子育て支援に興味のある方、一緒に活動しませんか?

☎10月4日(月)・18日(月)、11月15日(月)、12月1日(水)・13日(月)(全5  
 回)10時~12時 区 かるがも、ほどがや地区センター 1 20人 ¥500円  
 申 9月17日までに電話かEメール 区 吉田 ☎080-1058-9574  
 1 karugamokids.2021.yousei@gmail.com

## 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)

※申込書は事務局で配布

大会名	日程(申込締切)	会場	費用	申込み・問合せ先
ソフトテニス シニア男女の部	9月18日(土) (9月6日必着)	三ツ沢公園 庭球場	2,000円/組	西村 泰 ☎801-1423
第26回 弓道大会	10月10日(日) (9月4日必着)	常盤公園 弓道場	1,000円/人	軽部 隆 ☎331-1445

### 常盤公園弓道場

〒240-0067 常盤台42-1  
 ☎☎333-3735

### ■弓道初心者講習

☎9月17日~10月22日の火・金曜 ※10月12日を除く(全10回) 9時30分~11時  
 30分 1 市内在住・在勤 先着30人 ¥5,000円 1 弓道の基礎操作 1 ボタンがない服、  
 木綿の靴下 申 9月10日から電話かFAX 〒住所・氏名・電話番号・性別を明記