

ここから12ページまではほどがや区版です

HODOGAYA11

月号
No.325

ほどがや

ホームページ
からも見る
ことができます

乳がん早期発見 のための 新しい生活習慣

あなたとあなたの大切な人のために、
「ブレスト・アウェアネス(乳房を意識する生活習慣)」を

がんの治癒には早期発見・早期治療が
何よりも大切です。定期的ながん検診を
受けるとともに、乳房を意識するという
「新しい習慣」を身につけましょう。



ピンクリボンとは、乳がん検診の早期受診の推進などを
目的とした世界規模の運動のシンボルマークです。

乳がんの情報
について
詳しくはこちら



よこはま乳がん

「ブレスト・アウェアネス」4つのポイント

自分の乳房の状態を知る

しこりを探す必要はありません。
お風呂に入る前や着替えのときなど、普段の生活の中で見たり
触ったりする習慣をつけましょう。

変化に気が付いたら、 すぐに医師に相談する

検診を待たず、すぐに乳腺
外科などの医療機関を受診
しましょう。



乳房の変化に気を付ける

普段と違う
ところがない
か、イラスト
を参考に確認
しましょう。



皮膚が
引っ張られて
不自然な様子

湿疹や水疱が
つぶれたり
かさぶたに
なったりする様子

40歳になったら、 2年に1回 乳がん検診を受ける

乳がん検診無料クーポンも活用ください。

対象

1983年(昭和58年)4月2日～
1984年(昭和59年)4月1日生まれの女性



がん検診

☎ 区役所健康づくり係 ☎ 334-6345 ☎ 333-6309



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

知ってる? 守ってる? 自転車の交通ルール

11月から自転車の交通違反の罰則が一部強化されます。改めて自転車の交通ルールを確認してみましょう!

罰則が強化されるもの

酒気帯び運転

3年以下の懲役または50万円以下の罰金

ながら運転

スマートフォンを持って通話や画面を見るなど。6ヶ月以下の懲役または10万円以下の罰金

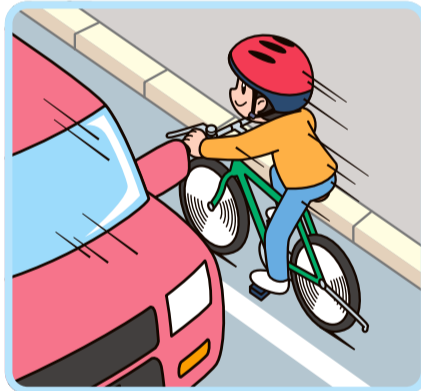
大人も子どももヘルメット着用!

その他の危険行為の例

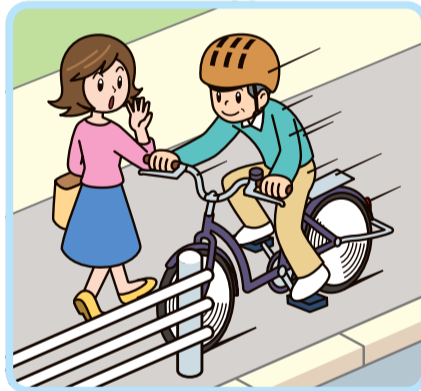
×一時不停止



×車道の右側通行



×歩道を走行(例外あり)



×並んで走行(例外あり)



このような**違反行為(危険行為)**を行った人には「**自転車運転者講習**」の受講が義務付けられています。

自転車を運転する人もきちんと標識を理解して事故防止!



歩行者専用

歩行者だけが通行できることを示します。自転車は通行できません。



車両通行止め

自転車を含むあらゆる車両の通行が禁止されていることを示します。



一方通行

矢印の方向にしか進めず、反対方向への通行が禁止されています。自転車も矢印の方向にしか進めません。



車両侵入禁止

車両が侵入してはいけないことを示します。自転車も侵入できません。

保土ヶ谷区の自転車事故発生率は、前年比で増加傾向にあります。自転車は、「軽車両」として位置付けられている車の仲間です。交通ルールを守り、事故を無くしましょう。

保土ヶ谷警察署 伊藤さん



自転車の交通安全クイズ



警視庁

※自転車を押して歩く場合は歩行者として通行できます。

特集2

「こどもまんなか」が合言葉

子どもの利益を最優先に考えた「こどもまんなか社会」の実現に向け、子どもの権利について子どもの目線で考えてみましょう。

11月は
オレンジリボン・
児童虐待防止推進
キャンペーン期間です



横浜市子ども虐待防止キャラクター「キャッピー」

子どもの権利とは、 子どもが子どもらしくいること



◀子どもの権利について詳しくはこちら



生きる権利

住む場所や食べる物があり、医療を受けられるなど、全ての子どもの命が守られる権利



守られる権利

虐待や有害な労働など、危険なことから守られる権利



育つ権利

遊びや勉強を通じて、能力を伸ばしながら、健やかに育つことができる権利



参加する権利

自由に意見を言ったり活動したりできる権利

大人目線ではなく、子ども目線で

大人が「たいしたことではない」と思っている、子どもは不安や怖さを感じる可能性があります。

子どもの前で 親がけんかをする



子どもには理解できないから
気にしないでいいよね!



大人のけんかを見るのは不安だし、怖いよ...

暴言などを繰り返し見聞きすると、子どもの脳の発達に悪影響を及ぼします。

小さな 子どもだけの留守番



少くも大丈夫だね!



いつ帰ってくるか
分からなくて不安だよ...
何かあったとき
どうしよう...

予期しないトラブルが起こることもあります。留守番をさせる場合は、年齢や成長に合わせた約束事や時間などを決めましょう。

しつけのために 子どもに罰を与える



言うことを聞かないから
たたいて教えるしかない!



痛い、怖い...
またされたら
どうしよう...

どうしたらよいかを言葉で伝えましょう。分かるようになるまで時間がかかるので、できるだけ待つてあげましょう。

子どもの権利を守るために みんなで 育児を支えよう

子育てに悩む保護者を「孤立させない」よう、社会全体で子育てをする意識を持つことが、子どもの権利を守ることに繋がります。



抱え込まず 相談してください

「誰かに話を聞いてほしい」「子どもといるのに疲れてしまった」などの悩みを気軽に相談してください。

子ども本人・保護者・地域の人から匿名での相談が可能です。

- 区役所子ども家庭支援課
☎ 334-6353 時間 平日:8時45分~17時
- 西部児童相談所
☎ 331-5471 時間 平日:8時45分~17時
- よこはま子ども虐待ホットライン
☎ 0120-805-240 時間 24時間365日

- かながわ
子ども家庭110番LINE相談
時間
月~土曜:
9時~21時
※年末年始を除く



友だち登録



区役所福祉保健課・生活衛生課の場所が変わります

区役所予算調整係

☎ 334-6205 ☎ 334-6390

12月2日(月)より、福祉保健課・生活衛生課が、現在の本館3階から本館5階へ移転します。福祉保健課・生活衛生課へ来庁の際は、庁舎案内表示などを確認してください。

また、こども家庭支援課は引き続き本館3階となりますが、FAX番号が変更となります(電話番号の変更はありません)。

●こども家庭支援課 FAX番号

12月1日(日)まで ☎ 333-6309 → 12月2日(月)より ☎ 334-6393

●保土ヶ谷区総合庁舎フロア図(2024年12月2日以降)

本館	5階	高齢・障害支援課、福祉保健課、生活衛生課
	4階	生活支援課
	3階	こども家庭支援課
	2階	総務課、区政推進課、地域振興課、税務課
	1階	戸籍課、保険年金課、区会計室



ほとなまちづくりフォーラム 第41回保土ヶ谷区社会福祉大会 開催

無料 申込不要

区社会福祉協議会

☎ 341-9876 ☎ 334-5805

区役所事業企画担当

☎ 334-6341 ☎ 333-6309

日時 12月7日(土)13時30分～16時(開場:13時)

会場 保土ヶ谷公会堂※駐車場はありません。公共交通機関をご利用ください。

内容 社会福祉功績者表彰式典

地区活動発表/講演「テーマ:いきいき健康」

●中央地区・権太坂境木地区で取り組んでいる活動の発表

●介護予防・フレイル予防に関する講演

講師:藤原 佳典氏(東京都健康長寿医療センター研究所 副所長)

※手話通訳・要約筆記があります。



ほとな
まちづくりの
詳細

みんなで「つながり支えあい
安心していきいきと暮らせるまち
ほどがや」をつくりましょう!



横浜市地域福祉保健計画の
キャラクター「ちぶくちゃん」

ロビーや会議室で福祉バザー(無くなり次第終了)・福祉作品展を実施します。



がやっこ冬休み教室 参加者募集

無料

区役所生涯学習支援係

☎ 334-6307 ☎ 332-7409

✉ ho-gayakko@city.yokohama.lg.jp

横浜国立大学の先生による特別授業を体験してみませんか?

日程	時間	対象	教室	内容
12月15日(日)	9時30分～11時30分	小学1～3年生	自然の形で生み出す干支(凸版画)	横国の森で集めた自然の素材を使い新しい版画体験!年賀状を作ります。
	13時30分～15時30分	小学4～6年生		
12月21日(土)	10時～11時30分	小学1～6年生	LEDでクリスマスイルミネーション	好きな色のLEDを使って世界に一つだけのイルミネーションを作ります。
	14時～15時30分			
12月21日(土)	13時30分～15時	小学1～6年生	親子でクリスマスソングを歌おう	声の重なりを感じながら合唱を楽しみます。
12月26日(木)	10時～11時30分	小学4～中学3年生	プログラミングで算数/数学の計算	手で計算するのは難しい問題をプログラミングします。
	14時～15時30分			

会場 横浜国立大学(常盤台79-1)

対象 区内在住・在学の小・中学生

申込み 11月24日までに電子申請システム

※抽選結果は11月28日に区WEBでお知らせします。



詳細



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67回

区民が日常を 穏やかに送れるように

保土ヶ谷警察署 署長

ほんだ えつじろう
本田 悦二郎さん

区役所資源化推進担当

☎ 334-6304

☎ 332-7409



本田 悦二郎さん

「社会情勢の変化や時代の流れを感じられる仕事に憧れました」と警察官の道を選んだきっかけを語るのは、3月に保土ヶ谷警察署長に就任した本田悦二郎さん。署長就任前には、東日本大震災の災害派遣や、東京2020オリンピック・パラリンピックの対策に関わってきました。

「保土ヶ谷区では、自動車や自転車を狙った窃盗事件が増加しています」と区内の犯罪傾向について話す本田さん。保土ヶ谷警察署では、自動車の盗難対策として、タイヤのロックや振動により発報するアラームなどの後付けセキュリティー装置を複数組み合わせる対策を、自転車の盗難対策としては、スポーツ自転車や電動アシスト自転車用バッテリーの自宅内保管、野外駐輪の際は、ワイヤー錠を支柱に絡めるなどの対策を推奨し、広報・啓発に努めています。

また、特殊詐欺をはじめ、SNSによるロマンス詐欺や投資詐欺などの発生も後を絶ちません。「他人からの電話やSNSで、お金、キャッシュカード、銀行、口座、暗証番号に関するもののほか、口座やカードが使われている、パソコンを修理する、逮捕状が出ているなど少しでも会話やメールの内容に違和感を覚えたら、すぐに警察にご相談ください」と力強く話します。また、区民に向けた詐欺防止啓発のチラシを作成し、自ら自治会に配布するなど詐欺防止に力を注いでいます。チラシには、本田さんご自身の写真を掲載し、区民の皆さんに安心してもらえるよう、「顔の分かる警察署長」を目指しています。

「犯罪、事故を防止するには、皆さんが自分事として意識することがとても大切です。悲しいことですが、犯罪のわなが周囲に張り巡らされているのが現実で、人を信じすぎてしまうのは危険な時代です。自分の身は自分で守る慎重さが必要です。困ったことがありましたら気軽にご相談ください。警察はそのために存在します。皆さんのための警察です」と熱く語ってくれました。



区民への啓発活動



放課後児童クラブ(学童保育)合同入所説明会 **無料** **申込不要**

区役所学校連携・こども担当
☎ 334-6322 ☎ 333-6309

放課後児童クラブは、小学生が安全で豊かな放課後を過ごせるように、地域の理解・協力のもと、各運営主体により運営されています。クラブの雰囲気や入所の手続きなど、分からないことを聞いてみましょう。

日時 12月14日(土)
14時～15時30分
(受付:13時30分)

会場 保土ヶ谷公会堂
※保育あり(3歳以上)
※駐車場はありません。
公共交通機関をご利用ください。

クラブの様子や活動内容については、各クラブへお問合せください。

クラブ名	住所	主な対象小学校	電話番号
学童保育たけのこクラブ	上菅田町889-37	上菅田笹の丘	381-3753
明神台学童保育所	明神台44-1自治会館	星川、桜台	333-1166
帷子学童クラブ	天王町1-31-15メグミビル301	帷子、保土ヶ谷	335-0939
峯学童クラブ	宮田町2-158-19荒井ビル	峯、浅間台、宮谷	335-0868
学童保育スクラム	西谷3-24-23	川島、上星川、上菅田笹の丘	372-5017
ときわ学童クラブ	和田1-12-14不二屋ビル2F	常盤台、仏向、坂本、星川	332-3801
Kid's hug	岩間町1-7-5須山ビル2F	保土ヶ谷、帷子、桜台	337-2332
アフタースクール ワオキッズ星川園	星川1-2-2星天 ^{プレイ} qlayC-1	峯、保土ヶ谷、星川、桜台、帷子	453-8093
市沢学童クラブ(旭区)	旭区市沢町85-7	川島、坂本、市沢	374-0907
夢学童保育(南区)	南区南太田4-36-23	富士見台、永田、南太田	731-9080
保土ヶ谷西部学童保育センター	新桜ヶ丘2-24-20	藤塚、初音が丘、今井、仏向、坂本、左近山、市沢	352-0094
学校法人初音丘学園 アフタースクールはつねっ子	初音ヶ丘36-26	初音が丘、権太坂、桜台、岩崎	348-2805



講座参加者募集中!

区役所生涯学習支援係

☎ 334-6308 ☎ 332-7409

✉ ho-manabi@city.yokohama.lg.jp

生涯学習講座

すてきなライフスタイル講座 **無料**

回	日程	内容	講師
1	11月30日(土)	地域活動ウォーミングアップ ～50歳からの居場所づくり～	東京新聞事務局長 清水 孝幸氏
2	12月5日(木)	心のアンチエイジング ～これからの健康で 楽しく生きるために～	東海大学健康学部 澤岡 詩野氏
3	12月13日(金)	リタイア前後に 知っておきたいお金の話	金融経済教育推進機構 石村 衛氏

時間 10時～12時

会場 かるがも2階会議室

定員 各30人(抽選)※区内在住・在勤の人優先

申込み 11月21日までにEメール※か電子申請システム
〒住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号・Eメールアドレス・参加希望回(複数回参加可)を明記
※Eメールの場合、件名に「ライフ」を明記



申込み

区民企画型講座※¹(連続3回講座)

自分の家族史(ファミリーヒストリー)知っていますか?

回	日程	内容	講師
1	12月7日(土)	家系図を 書いてみよう	家系図講師 池尾 くに子氏 ほか
2	2025年 1月25日(土)	お宝エピソードを まとめてみよう	認定NPO法人 森ノオト 宇都宮 南海子氏
3	2月1日(土)	家族史絵巻を 作ってみよう	PITTAN 吉田 恵理氏

※1 区民がテーマを設定し、企画・運営する講座です。

時間 10時～12時

会場 ほどがや市民活動センター アワーズ

定員 20人(抽選)※区内在住・在勤の人優先

費用 600円(絵巻物材料費)

申込み 11月24日までにEメール※²か電子申請システム
〒住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号・
Eメールアドレスを明記
※2 Eメールの場合、件名に「家族史」を明記



申込み



ノロウイルス感染症を予防しましょう

区役所食品衛生係

☎ 334-6361 ☎ 333-6309

区役所健康づくり係

☎ 334-6344 ☎ 333-6309

詳細は [横浜市ノロウイルス](#)

ノロウイルスに感染すると、下痢・嘔吐・発熱などの症状が見られ、食中毒や感染症の原因となります。

ノロウイルスの特徴

- 冬季を中心に流行し、感染力が強い
- 主に「人から人」に感染、「食品から人」に感染することもある
- 抵抗力が弱い乳幼児や高齢者では重症化するリスクがある
- 回復後も最長約1か月間はウイルスを排せつする可能性がある
- 消毒にはアルコールが効きにくく、次亜塩素酸ナトリウム(塩素系漂白剤)が有効

予防のポイント

■手洗い

トイレやオムツ替えの後、食事や調理の前など、石けんをよく泡立て、汚れが残りやすいところまで丁寧に手を洗いましょう。2度洗いが効果的です。



■健康管理

発熱や下痢、嘔吐などの症状がある場合は、調理を避けましょう。感染していても症状が出ない場合がありますので、家族に感染している人がいる場合にも注意が必要です。

■食品管理

ウイルスに汚染されている可能性がある食品や十分な加熱が必要な食品は、中心部まで85～90℃以上で90秒間以上加熱しましょう。食品を汚染しないように、調理器具も熱湯や塩素系漂白剤を使って消毒することが大切です。

消毒のポイント

ふん便・嘔吐物の処理の際は、手袋を付け、ウイルスを飛ばさないよう静かに、0.1%次亜塩素酸ナトリウムなどの消毒薬を浸みこませた布やペーパータオルで拭き取ります。

拭き取り後、10分程放置したら水拭きをします。

拭き取った汚物などは、すぐにビニール袋に入れ、しっかりと口を縛って捨てます。消毒液を染み込ませるとより効果的です。

※消毒用アルコールは十分な効果がありません。

消毒液の作り方 ～台所用塩素系漂白剤を使用する場合～

調理器具や通常の掃除用
2Lペットボトルに水を入れて、キャップ2杯分弱の漂白剤を加える。



キャップ2杯弱 0.02%

ふん便・嘔吐物の処理後など
汚染がひどい場所用
500mLペットボトルに水を入れて、キャップ2杯分の漂白剤を加える。



キャップ2杯 0.1%

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

不登校やひきこもりの状況と支援を知る 無料

🕒 11月14日(木)10時～11時30分 📍 区役所地下会議室 🏠 区内在住でおおむね15～39歳のひとその家族 📄 個別相談会も同時開催(要予約) 📝 問 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 📠 333-6309

ほどがやバンドバトル 観覧者募集 無料

🕒 11月16日(土)10時45分～15時(受付:10時30分～) 📍 保土ヶ谷公会堂 🏠 先着300人 📄 区内高校生によるバンド演奏 📝 直接会場へ 🗨️ 生涯学習支援係 ☎️ 334-6308 📠 332-7409

第16回 保土ヶ谷合唱祭 無料

🕒 11月17日(日)13時～(開場:12時30分) 📍 保土ヶ谷公会堂 📝 直接会場へ 🗨️ 第16回保土ヶ谷合唱祭実行委員会 長野 ☎️ 080-7846-9555 生涯学習支援係 ☎️ 334-6305 📠 332-7409

ブルガリア料理教室

🕒 12月13日(金)10時～13時(受付:9時30分～) 📍 西谷地区センター 🏠 区内在住・在勤の人 先着12人 ¥1,000円 持 エプロン・三角巾・布巾2枚 📝 11月21日10時から電話(西谷地区センター) ☎️ 371-3794 🗨️ 生涯学習支援係 ☎️ 334-6305 📠 332-7409

都岡地区恵みの里

🗨️ 北部農政事務所 ☎️ 948-2480 📠 948-2488

・里芋収穫体験 📝 申込み

🕒 11月30日(土)14時～ 📝 11月20日まで

・キャベツ・ブロッコリー収穫体験 📝 申込み

🕒 12月7日・14日の土曜 10時～ 📝 11月20日まで

・大根・白菜収穫体験 📝 申込み

🕒 12月14日・21日の土曜 10時～ 📝 11月25日まで

共通 🕒 荒天時は翌日同時刻に延期 📝 各締切日までに申込フォーム

ほどがや朝市

～旬な“ほどがや産野菜”を直売します～

🕒 11月15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 📠 333-7945

購入者特典

先着60人にブルーベリーの苗木をプレゼント!

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) 🕒 11月17日、12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

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)

・ヨコハマ プラ5.3計画展

🕒 11月18日(月)～28日(木)

・第3回ほどがや地産地消料理コンテスト展

🕒 12月2日(月)～12月14日(土)

● アーバンアートほどがや (JR保土ヶ谷駅ビル3階)

・アトリエプリマベラ第19回生徒作品展

🕒 11月12日(火)～21日(木)

・税に関する絵はがきコンクール展

🕒 11月23日(土)～12月8日(日)

・ほどがや似顔絵クラブ展

🕒 12月10日(火)～23日(月)

施設から

西谷地区センター

〒240-0054 西谷3-15-1 ☎️ 371-3794 📠 370-3161 休 11/18(月)

わたしの一品～ちぎり絵年賀状～

🕒 12月7日(土)9時30分～11時30分 🏠 成人 先着10人 ¥1,000円 📝 11月16日10時から電話かWEB

草花を楽しもう!～新春寄せ植え～

🕒 12月10日(火)9時30分～11時30分 🏠 成人 先着10人 ¥2,000円 📝 11月15日10時から電話かWEB

こども書き初め教室

🕒 12月26日(木)9時～11時30分 🏠 小学生 先着15人 ¥300円 📝 12月5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 📠 520-1650 休 11/18(月)

木の実のクリスマスツリーづくり

🕒 12月2日(月)13時～14時30分 🏠 成人 先着12人 ¥1,600円 持 はさみ 📝 11月15日9時30分から電話

冬休み書初め教室 無料

🕒 12月22日(日)10時～11時30分 🏠 小学生 先着10人 持 書道道具・半紙・課題文字・上履き 📝 12月1日9時30分から電話

クリスマスリースパン作り ～素敵なクリスマスを～

🕒 12月23日(月)10時30分～13時 🏠 成人 先着10人 ¥1,600円 持 エプロン・三角巾・薄い布巾2枚・手拭きタオル・筆記用具 📝 12月2日9時30分から電話

狩場緑風荘

〒240-0025 狩場町295-2 ☎️ 742-2311 📠 741-2216 休 11/26(火)

第18回 囲碁大会参加者募集 無料

🕒 11月30日(土)10時～15時30分 🏠 市内在住の60歳以上 30人(抽選) 持 昼食・飲み物・室内履き 📝 11月18日までに窓口(本人のみ)

クリスマスコンサート 無料

🕒 12月8日(日)13時～15時 📄 タップダンス・口笛&キーボード・朗読など ※詳細は要問合せ 持 飲み物・室内履き 📝 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 休 11/18(月)

親子リトミック 無料

🕒 11月11日(月)11時～11時30分

おはなし会 無料

🕒 12月3日(火)11時～11時20分

子育てサロン「たんぼぼ」(クリスマス会) 無料

🕒 12月4日(水)11時～11時30分

共通 🏠 幼児と保護者 📝 直接会場へ

ほどがや市民活動センター アワーズ

〒240-0006 星川1-2-1 ☎️ 334-6306 📠 339-5120 休 11/18(月)

ほどがやサンプラザプロジェクト2024 無料

🕒 12月14日(土)10時～15時 🏠 プログラムにより10～50人 📄 街に笑顔を届けるさまざまなプログラムを開催 📝 直接会場へ

グリーン×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 📠 332-7409 ほどがや花憲章 ▶

私たちがつくる 花の街ほどがや

峯小学校

今年度、峯小学校では創立100周年記念事業を行っており、環境委員会の児童が「100株」の花の苗を正門横の花壇に植えたり、各教室で飾ったりしながら校内を彩っています。きれいな花と共に、学校の100歳をお祝いしています。

活動の様子



プランターの花を取り出している児童たち



学校花壇に花を植栽する児童たち



教室に飾られた花

初音が丘地区センター

〒240-0031 藤塚町15-1
☎352-3992 ㊟442-3559 休11/18(月)

- レコードCafe 初音
🕒11月15日(金)14時～16時 ㊟成人 先着32人 ¥200円(飲み物・お菓子付き)
- 将棋教室 ㊟
🕒11月25日(月)15時30分～16時50分 ㊟小学3年生以上 先着12人

共通 ㊟直接会場へ

- 包丁研ぎ教室
🕒12月14日(土)10時～12時 ㊟成人 先着14人 ¥800円 ㊟エプロン・タオル・研ぐ刃物・あれば研ぎ石 ㊟11月15日9時30分から窓口(電話は翌日から)

岩間市民プラザ

〒240-0004 岩間町1-7-15
☎337-0011 ㊟337-2500 休11/11・18、12/2(月)

- 午前の音楽会vol.149
新年はウィンナー・ワルツと日本の美しい旋律
🕒2025年1月18日(土)11時10分～ ¥全席指定1,200円 ㊟出演:七澤清貴・七澤裕子(バイオリン)、七澤達哉(ヴィオラ)、高杉健人(コントラバス) 曲目:美しき青きドナウ ほか ㊟11月17日からチケット発売
- JAZZレクチャーコンサート
🕒2025年2月11日(祝・火)15時30分～ ¥全席指定3,000円(学生1,500円) ㊟出演:藤田勝美とブルージーペッパーズ ㊟11月15日からチケット発売

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11/11(月)

- シェイプアップエクササイズ
🕒11月20日、2025年1月15日、3月19日の水曜 9時30分～10時30分 ㊟20～50代の女性 先着20人 ¥500円 ㊟動きやすい服装・バスタオル・上履き・下足袋・飲み物 ㊟随時窓口か電話
- 介護+福祉サービス講座 ㊟
🕒11月27日(水)15時～16時15分 ㊟先着25人 ㊟介護認定・介護サービスの説明など ㊟上履き・下足袋・飲み物 ㊟随時窓口か電話
- おはなし村 ㊟
🕒12月21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 ㊟11月16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 休11/25(月)

- 大人も子どももコミハでフリマ
🕒11月30日(土)10時～15時 ㊟大人ブース・子どもブース 各先着15ブース ¥大人ブース200円・子どもブース100円 ㊟シートなど※詳細は要問合せ
- クリスマスリース
🕒12月4日(水)13時～15時 ㊟先着10人 ¥1,500円 ㊟工作ばさみ・持ち帰り用袋
- ハッピー☆クリスマス
🕒12月12日(木)10時～11時30分 ㊟未就園児(兄弟も可)と保護者 先着20組 ¥100円 ㊟クリスマスコンサートなど

共通 ㊟11月15日10時から窓口か電話

桜ヶ丘コミュニティハウス

〒240-0015 岩崎町15-30
☎331-5368 ㊟331-8990 休11/18(月)

- 子育てサロン with 3B体操 ㊟
🕒12月5日(木)10時30分～11時30分 ㊟未就学児と保護者 先着8組
- モクモク木工教室
「ミルク・スツールを組み立てよう」
🕒12月8日(日)10時30分～12時 ㊟先着6人 ¥600円
- ものづくりワークショップ&おはなし会 on こどもフェスタ
🕒12月15日(日)14時～15時 ㊟各先着20人(未就学児は要保護者同伴) ¥100円(こどもフェスタゲーム券)

共通 ㊟11月16日9時30分から窓口(電話は翌日から)

帷子小学校コミュニティハウス

〒240-0001 川辺町65-1
☎㊟337-3319 休火・金曜

- 帷子小コミハ音楽祭 ㊟
🕒12月14日(土)12時30分～15時 ㊟先着40人 ㊟地域で活動する皆さんの演奏会 ㊟11月16日9時から窓口か電話

ほどが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11/11・18、12/2(月)

- 多文化プレイグループ・ぴっころ ㊟
🕒①11月12日②26日③12月3日の火曜 10時30分～11時30分 ㊟外国人、日本人 ㊟①みんなで遊ぼう②クリスマス工作③人形劇
- 日本語教室 ㊟
🕒11月14日～12月7日の木曜夜・金曜午前・土曜午後(11月23日除く) ㊟外国人
- 第35回ほどがや多文化共生フェア ㊟
🕒11月17日(日)10時～15時 ㊟日本語スピーチ・世界の屋台村・なりきり写真館など

共通 ㊟直接会場へ

今井地区センター

〒240-0035 今井町412-8
☎352-1183 ㊟352-1196 休11/26(火)

- 英語で親子おはなし会
🕒12月13日(金)10時～11時 ㊟幼児と保護者 先着20人 ¥300円
- ミニチュアアクセサリー作り
🕒12月21日(土)15時15分～16時45分 ㊟小学生 先着20人 ¥300円 ㊟樹脂粘土で可愛いアクセサリーを作る
- 和太鼓で遊ぼう! ㊟
🕒2025年1月29日(水)16時～17時 ㊟小学生 先着20人

共通 ㊟11月15日10時から窓口か電話

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

- くぬぎの森のクリスマスコンサート ㊟
🕒12月21日(土)①13時～14時15分②15時～16時15分 ㊟各先着40人
- 手作りのお正月飾り
🕒12月22日(日)10時30分～12時 ㊟先着20人 ¥1,700円 ㊟持ち帰り用袋・あればブルーガン・はさみ・ペンチ

共通 ㊟11月16日から窓口・電話・FAX ㊟住所・氏名(ふりがな)・電話番号を明記

保土ヶ谷図書館

〒240-0006 星川1-2-1
☎333-1336 ㊟335-0421

- 土曜日のおはなし会 ㊟
🕒11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 ㊟直接会場へ
- 親子おはなし会 ㊟
🕒①11月28日②12月19日の木曜 10時30分～11時 ㊟0～2歳児と保護者 各先着10組 ㊟①11月21日②12月12日9時30分から窓口か電話
- 子どもおはなし会 ㊟
🕒①12月4日②18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 ㊟①11月27日②12月11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 休11/18(月)

- お正月飾り作り
🕒12月12日(木)10時～12時 ㊟先着8人 ¥2,200円 ㊟11月15日9時30分から窓口(費用持参)か13時から電話(1週間以内に手続き)
- クリスマスおはなし会 ㊟
🕒12月14日(土)17時～18時 ㊟平沼集会所(西区西平沼町5-70) ㊟小学生と保護者 先着10組 ㊟11月20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11/18(月)

- こどもサイエンス講座「タネの超スゴイひみつ」
🕒12月8日(日)13時30分～15時30分 ㊟小・中学生(小学生は要保護者同伴) 10組(抽選) ¥1,000円 ㊟11月21日まで
- ばらを愉しむ～大苗(はまみらい)の植付け～
🕒12月22日(日)9時30分～11時30分 ㊟18歳以上 10人(抽選) ¥3,500円 ㊟12月5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)・こどもサイエンス講座は学年と保護者氏名も)・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

- のしもち作り
🕒12月22日(日)A:10時～12時 B:13時～15時 ㊟各16組(抽選) ¥4,300円/組 ㊟11月25日まで
- ピラティス&有酸素運動Ⅲ
🕒2025年1月8日～3月19日の水曜(2月12日除く、全10回)10時～11時 ㊟16歳以上 30人(抽選) ¥6,000円 ㊟12月6日まで

共通 ㊟各締切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(のしもち作りは希望時間も)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11/28(木)

- 再就職・転職のためのPC基礎スキル講座
🕒12月11日(水)～13日(金)・16日(月)・17日(火)(全5回)10時～15時30分 ㊟女性 先着15人 ¥22,000円 ㊟11月15日9時30分から電話(☎862-4496)かWEB
- 週末ピラティス(3ヵ月コース)
🕒2025年1月11日・25日、2月8日・22日、3月8日の土曜(全5回)10時～11時15分 ㊟女性 先着24人 ¥4,500円 ㊟11月29日9時から電話(☎862-5052)

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



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

■高齢者結核健康診断 予 予 ☎ 334-6345

☎ 12月10日(火)<受付>9時30分~10時<予約>11月15日から

☎ 区役所本館3階 ☎ 65歳以上で過去1年間、胸部エックス線検査を受けていない人 先着15人 ☎ 胸部エックス線撮影

■エイズ・梅毒検査 予 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 予 ☎ 334-6344

☎ ①11月19日(火)13時30分~、14時30分~、15時30分~ ②28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 予 ☎ 334-6344

☎ 11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 予 ☎ 334-6344

☎ 11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 予 ☎ 334-6344

☎ 12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 ☎ 2023年6月~2024年3月生まれ 各先着10人

☎ 持 歯ブラシ(親子とも)・母子健康手帳



申問 こども家庭係 ☎ 334-6323 fax 333-6309

■乳幼児歯科相談 予 予 ☎ 334-6297

☎ 11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 ☎ 未就学児と保護者 ☎ 持 歯ブラシ・母子健康手帳

■乳幼児健康診査 予 予 ※予約不要

対象	日程	受付時間
4か月児	11月20日、12月4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	11月27日(水)	
3歳児	11月14日・28日(木)	

☎ 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。

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

☎ 日・月曜・祝日(月曜祝日の場合は火曜も) ※詳細はWEB

■Kinder Day 予 予

☎ 11月27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 予

☎ 12月14日(土)・19日(木)・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 ※子どもの同席可

☎ 11月15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。

■プレパプレママDAY 予 予

☎ 12月14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 ☎ 11月16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
お楽しみ卓球大会	12月8日(日) (11月22日必着)	保土ヶ谷スポーツセンター	1,000円/人	大槻 一世 ☎ 341-7697
区民バドミントン大会 男子3ダブルス 団体戦	12月22日(日) (12月13日必着)	保土ヶ谷スポーツセンター	9,000円/ チーム	泰良 利治 ☎ 715-0332

保土ヶ谷スポーツセンター

〒240-0005 神戸町129-2 ☎ 336-4633

☎ fax 336-4635 ☎ 11/11(月)※詳細はWEB

当日受付教室

教室名	日時	対象・定員(先着)	費用
ズンパ®	11月12日~12月10日の火曜 11時25分~12時10分	中学生以上 48人	650円/回
フットサルタイム	11月16日・30日、 12月7日の土曜 19時15分~20時45分	16歳以上 各25人	
D-KICK(カーディオ キックボクシング)	11月16日・30日、 12月7日の土曜 19時40分~20時40分	中学生以上 各30人	
夜のリセット ピラティス	11月22日~12月6日の金曜 21時10分~22時	16歳以上 各40人	

☎ 持 飲み物・タオル・動きやすい服装など ☎ 直接会場へ

清水ヶ丘公園

〒232-0007 南区清水ヶ丘87-2

☎ 243-4447 fax 243-4497 ☎ 12/2(月)

■防災スマイリングフェア2024 予 予

☎ 11月24日(日)10時~12時 ☎ 消防車両の展示・防火衣着装・放水体験など ☎ 直接会場へ

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 ☎ 11/18(月) ※詳細はWEB

■トータルフィットネス

☎ 11月14日・21日・28日、12月5日の木曜 9時~9時50分 ☎ 16歳以上 各先着30人 ☎ 500円 ☎ 持 室内シューズ・タオル・飲み物 ☎ 直接会場へ

■定期教室(2025年1~3月)

教室名	対象・定員
バドミントン・はつらつ健康作り・ヨガ・ピラティス・フラダンス	16歳以上
ジュニアサッカー	小学1~4年生

☎ 12月6日までに窓口・往復はがき・WEB

子どもと読もう 今月の1冊

☎ 保土ヶ谷図書館 ☎ 333-1336 fax 335-0421


えんどうまめばあさんとそらまめじいさんの いそがしい毎日

小学校低学年から

はたらきもののふたりは あさからばんまで まめまめしく はたらいています。でも、やりたいことが みつかる、すぐにはじめないと きがすまないのです。おばあさんは、まめのつるにぼうをたてるはず だったのに、はたけのくさとりを はじめてしまいました。

松岡享子/原案・文 降矢なな/文・絵 福音館書店

やりたいことが見つかる、次々に新しいことを始めてしまう二人のユーモラスな絵本。豆のつるに棒を立てたのは、何時になったと思いますか？



第16回ほどがや健康塾「長引く感染症への対応」

☎ 配信期限:12月31日(火)まで ☎ 感染症対策について3人の医師が詳しく解説する動画を配信

☎ 区医師会 ☎ 465-6366、健康づくり係 ☎ 334-6345 fax 333-6309



健康に関するヒント

11月14日は 世界 糖尿病デー

糖尿病は、放置すると網膜症・腎症・神経障害などを引き起こします。また、脳卒中や虚血性心疾患などに関係する動脈硬化を引き起こしやすくなります。特定健康診査のHbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)の正常域は5.5%以下です。定期的に健診を受け、検査結果を確認しましょう。

特定健診等に関するお問い合わせ

横浜市けんしん専用ダイヤル ☎ 664-2606

受付時間:8時30分~17時15分(日曜・祝日・年末年始除く)



☎ 区役所健康づくり係 ☎ 334-6344 fax 333-6309

11月号には原則として11月11日~12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 205,360 人

区の世帯数 101,821 世帯

(2024年10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