

ほどがや

2月号
No.304

特集1

在宅避難のススメ 6

特集2

わたしが この町を守る 7

ホームページから
PDF版を見る
ことができます



田植え



稲刈り

ほどがや☆元気村

~ここでしかできない体験を!~



大根掘り



わら細工

お米や野菜作り、わら細工など
全部初めてのことで
とても楽しかったです!



収穫祭(餅つき)

どろんこ教室って?

区内唯一の水田「ほどがや☆元気村」では、子どもたちが田植えや収穫などの農体験を通じて、食と農の大切さに触れることができます!

詳細は元気村ホームページ▶



未経験者
大歓迎

ボランティア(実行委員)
募集中!

参加者募集 令和5年度どろんこ教室

日時 年12回(4月~2024年3月・月1回程度、土曜)

9時30分~12時 ※天候などで変更あり

会場 ほどがや☆元気村農場(川島町1098)

対象・定員 区内在住・在学の新小学4~6年生 40人(抽選)
※未経験者優先

費用 2,500円

(保険料、収穫野菜の試食・お土産代込み)

申込み 2月24日17時までに

電子申請システム



▲電子申請
システム

子どもたちが楽しく
安全に作業できるように
お手伝いしたり、
楽しんでもらえる企画を
考えたりしています。



説明会を開催します

日時 ①3月11日・②18日の土曜 9時~12時

会場 ①区役所 ②ほどがや☆元気村農場

対象 高校生以上

申込み 電話か電子申請システム



▲電子申請
システム

特集1

在宅避難 のススメ

大地震が発生したとき、地域防災拠点(区内小中学校など27か所)へ避難することだけが避難行動ではありません。自宅で避難生活を送る「在宅避難」も選択肢として、日頃から準備をしておきましょう。

自宅が安全なら、在宅避難を!



住み慣れた環境で生活できるため、ストレスが少ない避難行動です。また、地域防災拠点に比べ、プライバシーを確保しやすく、感染症対策としても有効です。



区防災担当係長 松田さん

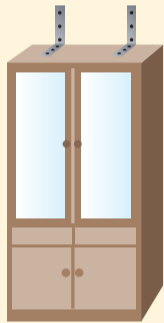
家の中の安全対策

安全に在宅避難ができる環境を整えておきましょう。

家具の転倒防止

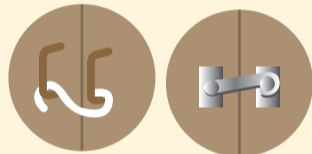
▶ L字金具

家具と壁をネジで固定します。(壁には強度が必要)



▶ 留め具

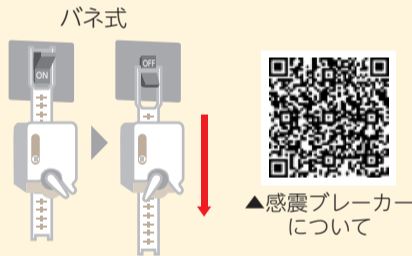
食器棚から、中の食器が飛び出さないようにします。



通電火災の防止

▶ 感震ブレーカー

地震の揺れを感知すると自動的に電気を遮断し、火災を防ぎます。



ガラスの飛散防止

▶ ガラス飛散防止フィルム

窓や家具のガラス扉などに貼り、割れたガラスが飛び散らないようにします。



大切なのは 安全対策と 備蓄

備蓄

最低3日分、できれば1週間分の備蓄が必要です。家族構成に合わせて準備しておきましょう。

基本の備蓄

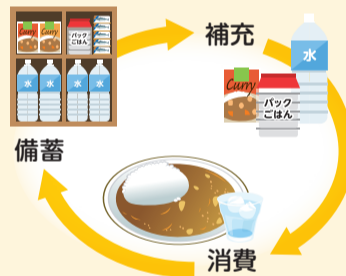
- 水(1人3ℓ/日)
- 食料
- 食品ラップ
- トイレパック



- ウエットティッシュ、トイレットペーパー
- カセットコンロ、ガスボンベ
- 懐中電灯、ランタン
- 乾電池、モバイルバッテリー



1人1日あたり5回分が必要!



水や食料はローリングストック法で備蓄!

普段食べているものを多めに買い置きし、賞味期限の早いものから消費して、常に一定量を備蓄しましょう。

乳幼児のいる家庭はこんなものも必要!

- ミルク
- 離乳食
- お尻ふき
- おもちゃ
- 哺乳瓶
- 紙おむつ
- おやつ
- など



備蓄品の詳細は防災マップで確認してください!



在宅避難について学べる講演会を開催します!

会場に参加 令和4年度 20万区民の自助・共助による減災運動推進大会

- 日時** 2月28日(火)14時~15時(開場:13時) ※手話通訳あり
- 会場** 保土ヶ谷公会堂
- 定員** 先着300人
- 内容** 講師:防災士 岡本 裕紀子さん
「今すぐ取り組む!在宅避難の備え」
- 申込み** 2月17日までにFAXか電子申請システム
FAXは氏名・電話番号・「推進大会」を明記



▲電子申請システム

家庭で実践できる新しい防災術についてお話しします!



防災士 岡本 裕紀子さん

WEBでも視聴できます

講演会終了後、期間限定で動画を公開します。

- 配信期間** 3月17日(金) ~27日(月)
- 申込み** 3月10日までに電子申請システム



電子申請システム▶

特集2

わたしが この町を守る



7年連続団員充足率100%を達成した保土ヶ谷消防団の活動を紹介しますワン! 区内では400人が活動しているワン!

保土ヶ谷消防団
マスコットキャラクター
「ホドック」



新入団員に聞く!



第一分団 藤原さん

Q 入団したきっかけ

保土ヶ谷消防署で行われた消火器具の訓練会に参加したときに団員募集を知り、入団を決めました。

Q 活動のやりがい・魅力

活動を通してさまざまな人と知り合えました。また、いざというときにできることが増えて自信ができました。

Q 毎月の活動頻度

月数回ある活動のうち、出られる訓練に参加しています。
※分団によって活動頻度は異なります。

Q 入団前との印象の違い

入団のハードルは高いと思っていましたが、入団後は先輩団員からの丁寧な指導があるので、問題なく活動できています!

家族や近所の人と一緒に入団する人も多いワン!



消火

火災時に使用するホースや消防ポンプなどを使って消火訓練を行うため、誰でも消火活動を行えるようになります。



救助・救命

応急手当に関する知識や救助・救命活動などを学び、もしものときに適切な行動ができるようになります。



広報・PR

地域に愛される消防団を目指し、区内のイベントや防災訓練などで、活動紹介や啓発活動を行います。



災害現場で活動しました!

Q 実際やったこと

消防隊が活動しやすいよう、交通整理をしました。

Q 感じたこと

何もできないかもしれないと不安でしたが、近所の人から「ありがとう」「お疲れさま」と声をかけてもらい、達成感がありました。

Q 入団を考えている人へメッセージ

いざというときに役立つ知識など、学べることが多いので、勇気を出して一步を踏み出してほしいです。ぜひ一緒に活動しましょう!



第一分団 加藤さん



消防団員募集中

■ 消防団員になるには

- 特別な資格は必要ありません。
- 18歳から70歳まで
- 区内在住・在勤・在学



■ 待遇・補償

- 非常勤特別職の地方公務員です。
- 年額報酬36,500円*のほか、災害・訓練への出勤時も報酬が支給されます。
- 活動中に負傷した場合の補償制度もあります。

*階級によって金額は異なります。



▲詳細・申込み

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。



農産物品評会(秋の部)区長賞発表! ~JA横浜保土ヶ谷支店~

☎ 区役所地域力推進担当
☎ 334-6380
☎ 333-7945

JA横浜保土ヶ谷支店で、農産物の紹介や生産技術の向上などを目的とした農産物品評会が開催され、自慢の野菜や漬物、農産加工品など、45軒・276作品が出品されました。

区長賞 ★ **三村 大輔さん(なないろ畑)** ほどがや朝市に出店中!
品名:春系キャベツ



出口区長と三村さん

- 受賞した感想
農業を始めて23年。初めての区長賞はとてうれしいです!昨年は雨が3~4週間降らない時期があり、水やりに苦労しました。
- 春系キャベツの特徴
「しずはま」という品種で、葉が柔らかいです。また、減農薬での栽培を心がけています。

横浜ほどがや農産物直売所マップ



三村さんの「なないろ畑」をはじめ、区内21か所の直売所や朝市を掲載。ぜひご覧ください!

- 配布場所**
- 区役所本館2階22番
 - 区民利用施設など



ホームページ▶



地域デビュー講座 ~私達のまちでを見つけよう 活動の一步!~

無料

☎ 区役所地域力推進担当
☎ 334-6380 ☎ 333-7945
✉ ho-chiikiryou@city.yokohama.jp

「自分たちのまちで活動を始めたい」「区内の地域活動を知りたい」「活動の仲間を見つけたい」などの思いを持つ人々大歓迎! 活動の一步を応援します。

回	日程	内容	講師
1	2月25日(土)	<ul style="list-style-type: none"> • まちはあなたたちを待っています • ワークショップ「今の思いを話そう」 	(一社)とちぎ市民協働研究会 代表理事 元宇都宮大学教授 廣瀬 隆人 氏
2	3月 4日(土)	<ul style="list-style-type: none"> • 実践者から学ぶ 地域活動のコツ • 地域活動のサポート体制 	参画はぐくみ工房代表 ファシリテーター 竹迫 和代 氏
3	3月11日(土)	<ul style="list-style-type: none"> • 自分らしい活動の一步 マイプランをつくろう 	

- 時間** 13時30分~16時
会場 ほどがや市民活動支援センター アワーズ
対象・定員 区内在住・在勤・在学で全3回参加できる人20人(抽選)
申込み 2月19日消印有効で窓口(区役所本館2階22番)・はがき・FAX・Eメール(住所・氏名(ふりがな)・電話番号・Eメールアドレス・年代・応募動機・やりたいことを明記) 〒240-0001 川辺町2-9 区役所地域力推進担当



▲詳細



「横浜駅西口マイナンバーカード特設センター」が移転します

2月4日以降に特設センターでカードを受け取る人は、交付通知書に記載されている所在地と異なる場合があります。必ず移転先の場所をご確認ください。

- 移転先** 西区北幸1-4-1 横浜天理ビル22階
アクセス 「横浜」駅西口より徒歩4分
受付時間 月・火・金曜: 11時30分~19時15分
土・日・祝日: 9時~16時45分

- ※第3土曜の翌日、祝日が水・木曜と重なった場合は休所。
- ※システムメンテナンスのため、臨時休所する場合があります。
- ※駐車場はありません。公共交通機関をご利用ください。
- ※完全予約制



☎ 横浜市マイナンバーカード専用ダイヤル
☎ 0120-321-590 ☎ 350-8484
(IP電話から ☎ 550-5454)
市民局窓口サービス課
☎ 671-2176 ☎ 664-5295

土日祝日も受け取れます!



マイナンバーキャラクター
マイナちゃん



▲詳細

保土ヶ谷区のあゆみ

~区制100周年に向けて~

No.3

保土ヶ谷区の弥生時代

(公財)横浜市ふるさと歴史財団埋蔵文化財センター 所長 古屋 紀之

☎ 890-1155 ☎ 891-1551

今回は時代を遡って弥生時代のお話です。保土ヶ谷区は帷子川とその支流の今井川の流域に位置していますが、弥生時代はこうした河川の沖積地で水稲耕作を行い、水田を見下ろす台地上に集落を営んでいました。神奈川県を含む南関東地方では、弥生時代の中頃(弥生時代中期)になってようやく本格的な稲作農耕が定着したと言われています。

保土ヶ谷区内では弥生時代中期の遺跡は少なく、遺跡が増加するのは後期になってからとなります。代表的な遺跡としては、横浜市道高速2号線No.6-9遺跡(瀬戸ヶ谷町・岩井町、井土ヶ谷駅北側の台地上)、明神台・明神台北遺跡(星川駅西側の台地上)、上星川遺跡(釜台町、上星川駅の東の台地上)などがあります。地面を掘りくぼめた竪穴住居や、溝を周りに巡らせた「方形周溝墓」と呼ばれるお墓などが見つかると、当時の人々が使った土器、石器、石や銅で作られた矢じり、糸を紡ぐときに使う「紡錘車」などが出土しています。

弥生時代後期の南関東は、非常に複雑な地域性を持っていることで、考古学者たちを悩ませてきました。通常、縄文時代や弥生時代などの古い時代の人間集団の領域(分布範囲・テリトリー)を調べる際、遺跡から出土する土器の形や文様の違いを参考にします。土器は粘土を材料として形作るため、形に地域(集団)ごとの個性が出やすく、また割れやすいため、どんどん形の流行が変化していきます。このため、他の出土物に比べて地域差や時期差をはっきりと見えやすいのです。

こうした土器研究の視点から弥生時代後期の保土ヶ谷区を見ると、区南東部の横浜市道高速2号線No.6-9遺跡では、東京湾岸系と中部高地系(長野県・群馬県出身の土器)が同居し、区中央部の上星川遺跡では中部高地系が主体を占め、一方同じ区中央部の明神台・明神台北遺跡では東京湾岸系に加えて東海・相模系(静岡県・神奈川県西部)の土器が多く出土しています。

横浜全域全体でみると、東部の鶴見区・港北区から磯子区・栄区にかけては東京湾岸系、北西部の青葉区・都筑区西部・緑区西部は中部高地系、南西部の戸塚区・港南区は東海東部・相模系の人々が定着していたようで、保土ヶ谷区はこうした三つ巴の地域性の中央に位置しており、3系統の土器が入り混じる、まさに「異集団のつば」であったことが分かります。



上星川遺跡出土の弥生土器(中部高地系)
[(公財)横浜市ふるさと歴史財団埋蔵文化財センター所蔵]

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。



給与所得者の医療費還付申告受付

問 区役所市民税担当

☎ 334-6241~3 ☎ 332-7489

日時 2月16日(木)~3月15日(水)の平日

9時~16時 ※12時~13時は除く

会場 区役所本館401号会議室 ※直接会場へ

対象 年末調整済みの給与所得者

持ち物 年末調整済みの源泉徴収票、医療費控除の明細書、通帳、マイナンバーカードなど個人番号が分かるもの

※ふるさと納税などの寄付金控除の申告は区役所では受付できません。

▶ 郵送で提出する場合の送付先が変わりました

申告書などを書面で提出する場合は、
「東京国税局業務センター横浜南分室」へ送付してください。
〒236-8551 金沢区並木3-2-9
東京国税局業務センター横浜南分室

自宅から申告できるe-Taxをぜひ利用してください。
申告書は郵送でも提出できます。

確定申告 検索



食品ロス削減のため、フードドライブにご協力ください

問 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

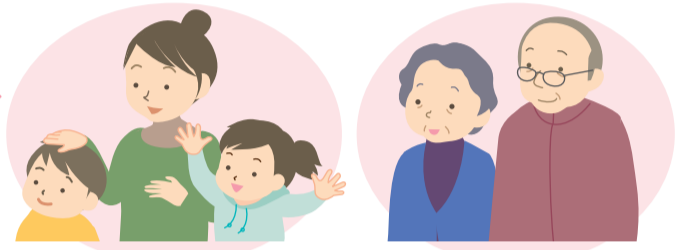
フードドライブは、食品ロスの削減と食品を通じた社会貢献につながります。

○受付できるもの

お米、乾麺、缶詰、調味料、
レトルト・インスタント食品、
防災備蓄食品など



社会福祉協議会
を通じて



食べ物を必要としている人に届けます
(ひとり親家庭・高齢者施設・障害者施設・子ども食堂など)

×受付できないもの

賞味期限まで2か月を切っているもの、開封されているもの、
冷凍・冷蔵保存のもの、アルコール類、ペットフードなど



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:9時~16時

特にレトルトごはんが
喜ばれています!

スリム
「ヨコハマ3R夢!」マスコット
イーオ



環境にやさしい買い物をしましょう!

問 区役所企画調整係

☎ 334-6227 ☎ 333-7945

買おうとしている商品の生産過程や背景にも関心を持つことが、環境にやさしい行動につながります。
品質や価格などだけではなく、「エシカル消費」という考えも取り入れ、できることから始めてみましょう。

エシカル消費の取り組みを紹介します /

「エシカル消費」とは

環境や社会に配慮した
消費行動のこと



▲区の地球温暖化対策



輸送時のCO₂排出量を
減らすために…
地元で生産された
食材を選ぶ



「認証ラベル」の一例

環境を守るために…
「認証ラベル」
付きの商品を
選ぶ



海洋プラスチックを減らすために…
使い捨てプラスチック製
ストローやスプーンなど
をもらわない

出典:消費者庁発行「みんなの未来にエシカル消費」

健康・医療に関するひとことアドバイス

入れ歯のメリットとデメリット

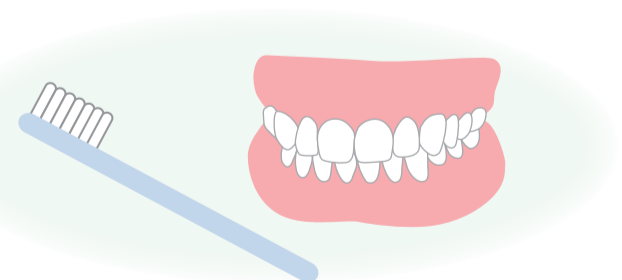
ちさと歯科医院 森田 千里

入れ歯と聞くとネガティブなイメージが先行してしまいがちですが、残っている歯を極力削らずに作れるというメリットがあります。保険が適用される入れ歯は安価ですので、最初は部分入れ歯にし、もし合わないと思えば、ブリッジやインプラントなど他の治療を選ぶこともできます。

機能的な面でいうと噛む力は一番弱いですが、より早く「歯を補って噛む」ことができます。その反面、デメリットは皆さんのイメージ通り、噛みにくい物が隙間に入って痛い・見た目が悪いなどがあります。また、バネの部分に汚れがたまりやすく、ケアを怠ると虫歯や歯周病になりやすいです。合わない入れ歯を使い続けるほど違和感が増し、歯茎が痩せ、周りの健康な歯へのダメージも大きくなります。

入れ歯の最大のデメリットである、隙間ができて噛みにくくなることを少しでも防ぐために、こまめに歯科医院でフィッティングしましょう。

問 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

「ほどがや DancePerformance」観覧者募集! 🆓

🕒2月25日(土)13時～(開場:12時30分) 📍保土ヶ谷公会堂※直接会場へ 📍500人 🗨️ほどがやDancePerformance 実行委員会事務局(地域振興課内) ☎️334-6307 📠332-7409

区明るい選挙推進協議会推進員 募集 🆓

🕒任期:4月1日～2025年3月31日(2年間) 📍区内在住で政治・選挙などに関心があり、啓発活動に参加できる人 📄🗨️2月28日必着ではがき・FAX・Eメール 〒住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号を明記 〒240-0001 川辺町2-9 区役所統計選挙係 ☎️334-6207 📠334-6390 ✉️ho-tksk@city.yokohama.jp

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～

🕒2月24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

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) 🕒2月19日、3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

ギャラリーガイド

- 🗨️生涯学習支援係 ☎️334-6307
- 区民ギャラリー(区役所本館1階ロビー)
 - ・横浜西部工業会パネル展
 - 🕒2月20日(月)～3月2日(木)
 - ・第1回ほどがや地産地消料理コンテスト
 - 🕒3月6日(月)～16日(木)
 - アーバンアートほどがや(JR保土ヶ谷駅ビル3階)
 - ・ごみの分別啓発展
 - 🕒2月25日(土)～3月8日(水)
 - ・第27回「清潔できれいな、花の街ほどがや」ポスター展
 - 🕒3月10日(金)～20日(月)

施設から

ほどがや地区センター

〒240-0003 天王町1-21 ☎️333-0064 📠520-1650 休2/20(月)

泣いても大丈夫!コンサート 🆓

🕒2月25日(土)11時～12時(開場:10時30分) 📍乳幼児と保護者 先着30組 持 上履き・座布団(必要なら) 📄直接会場へ

音楽発表会 🆓

🕒2月25日(土)13時～16時 📍先着30人 持 上履き・座布団(必要なら) 📄直接会場へ

季節のチャーム作り

🕒3月12日(日)10時～11時 📍小学5年生以上 先着12人 ¥500円(材料費込み) 📄2月17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 ☎️352-3992 📠442-3559 休2/20(月)

ぴよぴよのお話し会 🆓

🕒2月11日(祝・土)11時～12時 📍小学校低学年以下と保護者(きょうだいは小学校高学年も可) 📄直接会場へ

子ども将棋教室 🆓

🕒2月27日(月)15時30分～16時50分 📍小学3年生以上 先着12人 📄直接会場へ

スマイル写真館 🆓

🕒3月10日(金)10時30分～12時 📍未就学児と保護者 📄直接会場へ

西谷地区センター

〒240-0054 西谷3-15-1 ☎️371-3794 📠370-3161 休2/20(月)

西谷料理っクラブ 🆓

🕒2月22日(水)15時～17時(出入り自由) 📍小学生 📄直接会場へ

親子で遊ぼう!～思い出づくり～

🕒3月6日(月)10時～11時30分 📍幼児と保護者 先着15組 ¥300円 📄2月15日10時から電話かHP

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

春のバイオリンコンサート 🆓

🕒3月26日(日)①13時～14時15分・②15時～16時15分 📍各先着35人 🗨️迫田圭(バイオリン)・古村美穂(ピアノ)による「スプリングソナタより」「ラ・カンパネラ」などの演奏 📄2月15日から窓口・電話・FAX 〒住所・氏名・電話番号を明記

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2/20(月)

パソコン相談会 🆓

🕒2月21日・28日、3月7日の火曜 13時30分～16時30分 📄パソコン 📄直接会場へ

おはなし村 🆓

🕒3月18日(土)11時～11時30分 📍2歳以上 先着15人 📄紙芝居の実演見学 📄2月18日から窓口か電話

権太坂ふれあい地域寄席 🆓

🕒3月18日(土)13時～14時30分 📍先着30人 📄落語と手品 📄2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2/27(月)

バームクーヘン手形アート 🆓

🕒3月9日(木)10時～11時30分 📍未就園児の親子 先着10組 📄手形作り・手遊び・歌遊び 📄2月15日から窓口か電話

桜ヶ丘コミュニティハウス

〒240-0015 岩崎町15-30 ☎️331-5368 📠331-8990 休2/20(月)

本の交換会 寄贈本の頒布会 🆓

🕒2月26日(日)9時～16時45分 📄図書室 📄直接会場へ(人数制限の可能性あり)

音の森林浴コンサート

🕒3月5日(日)14時～15時 📍先着30人 ¥300円 📄マンドリン・キーボード・パーカッションによる演奏

坂の街オリエンテーリングII 🆓

🕒3月22日(水)13時30分～16時 📍先着10人 📄施設巡り・消防署見学・ポッチャ体験など

共通 📄2月17日9時30分から窓口(電話は翌日から)

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

司法書士による理想の老後生活とその準備「夫婦や親子で知っておきたい介護・相続の備え」 🆓

🕒3月5日(日)セミナー:10時30分～12時、個別相談:12時20分～15時(要申込) 📄峯小学校研修室 📍先着20人 📄司法書士による、親の不安や子の負担を解決する法制度の解説と個別相談会 📄2月15日から窓口か電話

食べに行こう! ほどがや野菜

🗨️区役所地域力推進担当 ☎️334-6380 📠333-7945 紹介したお店の詳細 ▶



やきとりの拓 焼き鳥・から揚げ

「よこはま地産地消サポート店」に登録されているお店。横浜食肉市場から直接仕入れたお肉を丁寧に仕込んだ、焼き鳥やから揚げが自慢。鶏肉と季節の野菜をピリ辛の味噌ベースでじっくりと煮込んだ「煮込み」も絶品です!鮮度にこだわった食材をぜひお楽しみください。

よこはま産野菜を使ったメニュー

拓の煮込み 528円(税込)

提供時期 通年



営業情報

- 所在地** 神戸町54-1 第八瀬戸ビル2階
- 日時** 月～金曜 11時30分～14時、17時30分～23時 土曜 17時30分～22時 (日曜・祝日定休)
- 電話** 334-2586
- アクセス** 相鉄線「天王町」駅YBP口より徒歩3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せ先でご確認ください。

保土ヶ谷図書館
〒240-0006 星川1-2-1
☎333-1336 ㊟335-0421 休2/20(月)

■大人向け図書館ツアー ㊟
普段は入ることのできないバックヤード、お見せします!

㊟2月28日(火)10時～12時 ㊟先着15人 ㊟2月15日9時30分から窓口か電話

■大人のためのおはなし会 ㊟
㊟3月9日(木)10時30分～12時 ㊟中学生以上 先着15人 ㊟読み聞かせボランティア「おはなしころりん」による絵本、ストーリーテリング(素話)など ㊟2月16日9時30分から窓口か電話

■親子おはなし会 ㊟
㊟3月16日(木)10時30分～、11時～
※各回同一内容 ㊟0～2歳の乳幼児と保護者 各先着7組 ㊟わらべ歌、絵本の読み聞かせなど ㊟3月9日9時30分から窓口か電話

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
✉toiawase@hodogaya-kokusai.com
休2/13(月)・20(月)・3/6(月)

■日本語教室 ㊟
㊟2月11日～3月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 ㊟外国人 ㊟直接会場へ

■外国人母親交流会～ぴっころ～ ㊟
㊟①3月14日・②28日の火曜 10時30分～11時30分 ※②はオンライン開催 ㊟外国人と日本人 各先着10組(うち日本人は5組まで) ㊟①春の工作、②少し遅めの聖パトリックデー ㊟2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

■食の国際交流
㊟3月26日(日)10時～12時30分 ㊟ほ도가や地区センター ㊟先着12人 ㊟1,500円(前払い) ㊟フィンランド料理を作って持ち帰り ㊟マスク、エプロン、三角巾 ㊟3月4日10時から窓口・電話・Eメール 氏名・電話番号を明記

川島町公園子どもログハウス
〒240-0045 川島町825-1
☎㊟ 373-8566 休2/20(月)

■まどにお絵かき ㊟
㊟3月4日(土)13時～13時30分 ㊟中学生以下 ㊟テーマ:花 ㊟直接会場へ

■おはなし会 ㊟
㊟3月7日(火)11時～11時20分 ㊟幼児と保護者 ㊟直接会場へ

狩場緑風荘
〒240-0025 狩場町295-2
☎742-2311 ㊟741-2216 休2/28(火)

■趣味の教室
㊟4月1日(土)～2024年3月31日(日) 午前:10時～12時、午後:13時～15時 ※詳細は要問合せ ㊟市内在住の60歳以上 各10～20人(抽選) ㊟受講料無料(教材費・保険料実費) ㊟スマホ&パソコン入門、鉛筆スケッチ、どこでも体操、簡単つるし飾り、初めての水彩画、らくちんヨガ、楽しい算数・数楽、シニアエアロビクス、かながわ歴史歩き、もっと知ろう! 日本語、初めての陶芸、トーンチャイム、五感で感じる英会話、基礎からのペン習字、水墨画、リフレッシュボディケア体操、リンパを流すストレッチ、大人のジャズダンス、イスに座ってタップダンス ㊟2月27日必着で窓口(はがき持参)か往復はがき 〒住所・氏名(ふりがな)・年齢・性別・電話番号・希望教室名を明記

岩間市民プラザ
〒240-0004 岩間町1-7-15
☎337-0011 ㊟ 337-2500
休2/13(月)・20(月)・3/6(月)

■岩間でシネマ「夜霧よ今夜も有難う」
㊟4月20日(木)14時～ ㊟全席指定900円(会員制) ㊟アメリカ映画「カサブランカ」を翻案した、石原裕次郎と浅丘ルリ子主演映画 ㊟2月15日からチケット販売

■高橋長英 朗読と音の調べ ㊟
㊟5月27日(土)13時30分～ ㊟全席指定2,900円 ㊟出演:高橋長英・オマタタツロウほか、演目:藤沢周平作品 ㊟2月24日からチケット発売

子ども自然公園 青少年野外活動センター
〒241-0834 旭区大池町65-1
☎811-8444 ㊟812-5778

■おひさまクラブ
㊟4月12日・19日・26日、5月10日・17日・24日、6月7日・21日の水曜(全8回)14時～16時 ㊟4歳以上の未就学児と保護者 20組(抽選) ㊟8,800円(追加中学生以上:4,400円、4歳～小学生:3,300円、3歳以下:300円) ㊟野遊び・自然遊び・クラフト・おやつ作り ㊟3月3日消印有効で往復はがきかHP 〒住所・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2/23(祝・木)

■エクセル初級 ㊟
㊟3月8日(水)・9日(木)(全2回)10時～15時30分 ㊟女性 先着15人 ㊟11,000円 ㊟表計算の基礎から関数・グラフ・データベースの基礎を学ぶ ㊟2月17日9時30分から電話(☎862-4496、火・金・土の9時30分～12時・13時～15時30分)かHP

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

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2/20(月)

■おもちゃの病院
㊟3月12日(日)13時～16時(受付:15時まで) ㊟先着5人 ㊟部品代がかかる場合あり ㊟動かなくなったおもちゃの修理 ㊟2月17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2/20(月)

■楽・楽家庭菜園～春夏野菜
㊟3月5日(日)13時30分～15時30分 ㊟成人 20人(抽選) ㊟1,000円 ㊟2月19日必着で窓口・はがき・FAX・HP 〒住所・氏名(ふりがな)・電話番号・事業名を明記

中央図書館
〒220-0032 西区老松町1
☎262-0050 ㊟231-8299

■移動図書館 はまかぜ号 ㊟
㊟2月22日、3月8日の水曜 15時10分～16時 ※荒天中止 ㊟狩場町第三公園(狩場町325-5) ㊟図書館にある約3,000冊の本を載せて巡回し、本の貸出・返却・予約を行う ㊟直接会場へ


3・4月は戸籍課窓口が大変混雑します

例年、引っ越しシーズンの3・4月は戸籍課の手続きに時間がかかります。ホームページの「区役所戸籍課の窓口混雑予測カレンダー」を参照の上、分散来庁にご協力をお願いします。

住民票の写しの請求など、一部の手続きは郵送でも可能です。また、マイナンバーカードを使用したコンビニ交付も利用できます。


詳細はホームページをご確認ください。

混雑予測と郵送のできる手続きについて



戸籍課 混雑予測

コンビニ交付サービスについて



横浜市 コンビニ交付

☎ 区役所登録担当 ☎ 334-6234 ㊟ 335-6781

すみれ通信 ～区民の情報広場～ ※区民が主催する活動を掲載

■フラダンスサークル会員募集

ハワイアンソングを聞きながら、健康のために体と脳を動かしてみませんか?

㊟月曜(月2～3回)13時～14時30分 ㊟神戸町東部町内会館 ㊟女性 先着3人 ㊟3,000円～/月 ※詳細は要問合せ ㊟武藤 ☎090-2548-1006

横浜FCをみんなで応援しよう!

シーズン開幕戦 今月のホームゲーム(ニッパツ三ツ沢球技場)

2月18日(土) VS 名古屋グランパス




©1999 Y.F.SPORTS C. ©2009 Y.F.SPORTS C.

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

申岡 健康づくり係 ☎334-6344～7 ☎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
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

■食と生活の健康相談 ☎334-6344

☎2月21日、3月7日の火曜 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 ☎334-6344

☎2月24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 ☎334-6344

☎2月24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 ☎生後7～8か月児(離乳食1日2回程度)と保護者 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、マスク



■歯っぴいいいきいき1歳児 ☎334-6344

☎3月1日(水)9時45分～、10時45分～(予約)随時
☎区役所本館3階受付 ☎2022年2月～4月生まれ 各先着10人 ☎歯ブラシ(親子とも)、母子健康手帳



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
ソフトテニス大会 (シニア団体)	3月21日(祝・火) (3月6日必着)	三ツ沢公園 庭球場	10,000円/ チーム	西村 泰 ☎801-1423

保土ヶ谷スポーツセンター

〒240-0005 神戸町129-2
☎336-4633 ☎336-4635 休2/13(月)

■当日受付教室 ※詳細はHPをご覧ください。

教室名	日時	対象・定員(先着)	費用
バスケット ボールタイム	2月15日、3月1日の水曜 19時15分～20時45分 2月22日、3月8日の水曜 21時15分～22時45分	16歳以上 各40人	610円 /回
夜のリセット ピラティス	2月17日～3月10日の金曜 21時5分～21時55分	中学生以上 各40人 ※中学生は要保護者同伴	
おはヨーガ	2月18日(土)9時～10時	18歳以上 15人	

☎飲み物、タオル、動きやすい服装、室内シューズ、あればヨガマットなど ☎直接会場へ

保土ヶ谷プール

〒240-0025 狩場町238-3
☎742-2003 ☎742-2005 休2/28(火)

■第1期レッスン 参加者募集 ※詳細はHPをご覧ください。

日程	対象・定員(抽選)	費用
4月1日(土)～6月30日(金) ※4月25日、5月23日、6月27日を除く 火曜以外:全13回、火曜:全10回	水泳:成人 10人、 小学生 15～25人、幼児 10～20人 スタジオ:8人	成人 1,000円/回 小学生 900円/回 幼児 850円/回

☎水泳:水着・水泳帽・ゴーグル・タオル、スタジオ:室内履き・タオル
☎3月15日までに窓口かHP

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2/20(月)

■定期教室(4-6月) ※詳細はHPをご覧ください。

曜日	教室名
火	バドミントン、火曜ヨガ
水	初めてのピラティス、ステップアップピラティス
木	はつらつ健康づくり、フラダンス、リフレッシュ・ボディケア、ズンバ、ジュニアテニス・バドミントン

☎3月3日までに窓口・はがき・HP

清水ヶ丘公園

〒232-0007 南区清水ヶ丘87-2
☎243-4447 ☎243-4497 休3/6(月)

■フラダンス教室 ※詳細はHPをご覧ください。

日時	対象・定員	費用
4月1日・15日・22日、5月6日・20日・27日、 6月3日・17日・24日、7月8日の土曜(全10回) ①9時30分～10時30分 ②10時45分～11時45分	18歳以上 各20人(抽選)	5,000円

☎2月25日必着で窓口かはがき 氏名・電話番号・希望クラスを明記

申岡 こども家庭係 ☎334-6323 ☎333-6309

■乳幼児歯科相談 ☎334-6297

☎3月22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 ☎歯ブラシ、母子健康手帳

■乳幼児健康診査 ※予約不要

対象	日程	受付時間
4か月児	2月15日、3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	2月22日(水)、3月2日(木)	
3歳児	2月16日、3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、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。

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 ※詳細はHPをご覧ください。

■絵本作家 保科琢音と12人のお父さん達～4thシーズン～ ☎

☎2月18日(土)10時30分～11時30分 ☎未就学児と保護者

■横浜子育てサポートシステム入会説明会 ☎

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。

☎3月4日(土)・17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 ☎2月15日から窓口か電話(☎333-3885)

■プレパパ・プレママDAY ☎

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?
☎3月25日(土)10時～12時 ☎妊婦とパートナー 先着4組 ☎沐浴体験・抱っここと
オムツ替え体験・妊婦体験 ☎バスタオル ☎3月1日9時30分から電話

ほっとなまちづくりとは?

詳細と過去の
チェックリスト



☎区役所事業企画担当 ☎334-6341 ☎333-6309

さまざまな人や団体が、つながり支えあうことで、安心していきいきと暮らせる地域にしていこうとする「保土ヶ谷区地域福祉保健計画」の愛称です。
皆さんの日々の生活が「ほっとなまちづくり」とどれほど関わっているのか、
チェックリストで確認しましょう!

第3回

3つ以上当てはまったら「ほっとマイスター」さん!

- 「ほっとなまちづくり」を誰かに説明したことがある
- 地域ケアプラザの講座・活動に参加したことがある
- 「フードドライブ」は、未使用の食品を寄付することだと知っている
- 地域の掲示板を週1回はチェックする
- 地域のお祭りやイベントを手伝ったことがある



中学生も参加する地域の清掃活動

みんなで「ほっとなまちづくり」を進めるためのリーダーになれるね

横浜市地域福祉保健計画のキャラクター ちぶくちゃん



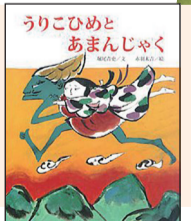
全3回のチェックリストに何度も挑戦して、目指せ「ほっとマイスター」!

子どもと読もう 今月の1冊

☎保土ヶ谷図書館 ☎333-1336 ☎335-0421

うりこひめとあまんじゃく 幼児～小学校低学年向け

うりから うまれた うりこひめは、となりむらの ちょうじやにおよめにいくことになりました。ところが、わるさをするあまんじゃくに さらわれて、かきのきに しばりつけられてしまいます。あまんじゃくは うりこひめに ばけて、なにをしようというのでしょうか。



堀尾青史/文 赤羽末吉/絵 BL出版
1976年に出版された瓜子姫と天邪鬼の名作昔話絵本が、2020年に復刊されました。赤羽さんの絵と堀尾さんの文の共演をお楽しみください。

2月号には原則として2月11日～3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 ☎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 205,852 人
🏠 区の家帯数 100,131 世帯
(2023年1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