

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

今すぐできる！認知症予防…………… 6

新型コロナウイルス感染症拡大防止によるイベントの中止・延期などを受け、ほどがや区版7月号はページ数を減らしています。



おうちで  
かんたん

## 時短レシピ

栄養バランスを考えて作りました！

家で過ごす時間が長くなり、食事のたびにメニューを考えることや料理を作ることが面倒なときもありますよね。  
ここでは簡単にできて、栄養バランスの良いメニューを紹介します。

☎ 区役所健康づくり係 ☎ 334-6346 ☎ 333-6309

### バランスの良い食事の基本

主食・主菜・副菜がそろった食事



1日に必要な野菜量は350g以上



▲350gはこのくらい

**緑黄色野菜 120g**

小松菜・ピーマン・人参・トマト・ニラ・ブロッコリー・ほうれん草・サラダ菜など

**淡色野菜 230g**

大根・キャベツ・もやし・玉ねぎ・きゅうり・なす・白菜・かぶなど

### レンジであっという間にキーマカレー

主食 主菜 副菜

野菜量  
50g/人

15分



材料(2人分)

- 豚ひき肉……………200g
- 玉ねぎ……………1/2個(100g)
- ごはん……………300g
- \*お好みで温泉卵

A

- カレールー(くずす)……………50g
- 水……………200ml
- ケチャップ……………大さじ1
- にんにく(チューブ)……………小さじ1
- 生姜(チューブ)……………小さじ1

作り方

- 1 玉ねぎをみじん切りにする。
- 2 耐熱容器に1の玉ねぎ、豚ひき肉、Aを加えて良く混ぜ、ラップをかけて電子レンジ(600W)で5分加熱する。
- 3 取り出してかき混ぜ、もう一度ラップをかけて電子レンジ(600W)で5分加熱する。(様子を見て加熱時間を調節する)
- 4 ごはんに3をかけ、仕上げにお好みで温泉卵をのせる。

+

### 丸ごとレタスのレンジ蒸し

副菜

野菜量  
100g/人

5分

芯をくりぬいて、ラップをかけて電子レンジ(600W)で2~3分!

材料(2人分)

- レタス……………1個(200g)
- ぼん酢しょうゆ……………大さじ3
- すりごま……………大さじ1/2
- かつお節……………2g



### 豆サラダ

主菜

副菜

野菜量  
90g/人

5分

混ぜるだけ!

材料(2人分)

- カット野菜……………1袋(150g)  
(レタス・キャベツ・玉ねぎ)
- ミニトマト……………4個(32g)
- ミックスビーンズ(缶)……………1/2缶(60g)
- ドレッシング……………大さじ2(フレンチまたはイタリアン)



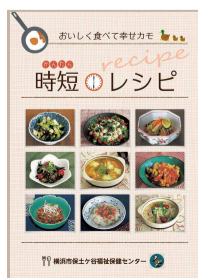
(料理写真撮影: 横浜国立大学写真部)



区食生活等改善推進委員会  
会長 坂井さん

ここで紹介したメニューを組み合わせると1日に必要な野菜の約半分がとれます。時短レシピでバランス良く食べましょう!

22品のレシピを紹介!



区役所本館3階32番で配布

### かんたん時短レシピは

- ★ カット野菜・缶詰・冷凍食品・レトルト食品を使用
- ★ 電子レンジ・鍋・フライパンだけや、加熱なしで作れるものを掲載

ホームページは  
こちら▶

保土ヶ谷区 時短レシピ

検索



特集

# 今すぐできる! / 認知症予防

身近な人に  
すすめてみよう!

新型コロナウイルス感染症の影響で、外出の機会が減り、運動することや人との交流が少なくなっていますか？  
日常生活で実践できる認知症予防を紹介します。ひとつだけでなく、あわせて取り組むことで効果が倍増します。

問 区役所高齢者支援担当 ☎ 334-6328 ✉ 331-6550

## 生活にひと工夫

日々のさまざまな家事も、ほんのひと工夫加えるだけで脳が活性化します。例を参考に、毎日アレンジしてできることを増やしてみましよう!

### 脱マンネリ化

利き手と反対の手を使ってみる    新しいことに挑戦してみる



利き手と反対の手で歯みがき



作ったことがない料理に挑戦

### あえてひと手間

昔のやり方に戻してみる



掃除機を使わず、雑巾がけ

### 複数のことを同時に

何かをしながら、別の作業をしてみる



歌を歌いながら、洗濯物をたたむ

## 日々の会話 減っていませんか

喋らないと、口のまわりの筋肉は自然と衰え、唾液量も減少します。  
唾液には食事を飲み込みやすくしたり、歯周病を予防したり、全身の健康を守るはたらきがあります。

健口体操をすると、発音がはっきりし、飲み込む力がつくので、むせることを防ぐ効果もあります。  
毎日続けて今の状態を保ちましよう!

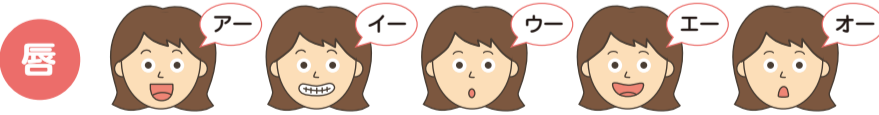
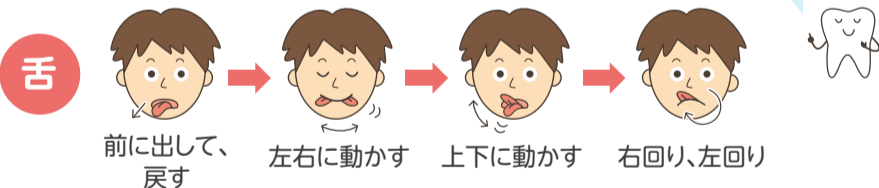


かきょう 区歯科医師会 鹿郷 会長

それぞれ3回ずつ  
行うのがおすすめ!

### けんこう 健口体操

#### 口の体操



大きな口を開けて、顔全体を動かすつもりで、思いっきり動かします。  
このときに声も出しましょう。

#### だえきせん 唾液腺マッサージ

食前に行くと効果的!



## 人と「つながる」

家族や友人と、電話やメール・手紙などでコミュニケーションをとってみましよう。自分の気持ちを誰かに伝えたり、人とのつながりを感じることで自然と気持ちが明るくなり、安心感や免疫力もアップします。

### 手紙の交換



## 生活習慣病を管理することが 認知症予防につながります!

生活習慣病(高血圧・高脂血症・糖尿病など)の予防や良好なコントロールにより、認知症の発症や進行を抑えることが期待できます。食事・運動・休養・喫煙・飲酒などの生活習慣を改めて見直しましよう。



区医師会 黒田 医師



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

ほめ方しかり方練習講座 無料

子どものほめ方しかり方を身につけ、親子のコミュニケーション力を高めましょう。  
 🕒8月4日・11日・18日・25日、9月29日の火曜(全5回)10時～12時 📍ほどがや ちゃっと亭(東川島町29-14田中ビル1階) 🏠おおむね3歳以上の未就学児の保護者 先着7人※保育は4か月以上 申込 7月15日から電話 こども家庭係 ☎️334-6323 📠333-6309

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～

🕒7月18日(土)・31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

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)

- ブルガリアの文化に触れよう 🕒7月18日(土)～30日(木)
- アーバンアートほどがや(JR保土ヶ谷駅ビル3階)
- 校友会風景写真 🕒7月24日(祝・金)～8月5日(水)
- 景色や花の水彩画 🕒8月7日(金)～19日(水)



猫のトラブルを減らそう

🗨️区役所環境衛生係 ☎️334-6363 📠333-6309

飼い主のいない猫の対策を始めた地域では、産まれる子猫が減り、ふん尿被害や鳴き声などのトラブルが減っています。地域で不妊去勢手術や適切な餌のあげ方などのルールを作り、対策を取りましよう。

市では、登録動物病院での不妊去勢手術費用の一部(最大5,000円)を補助しています。区では、ちらし作成や説明会などの支援をしていますので、まずは環境衛生係(本館3階30番)へご相談ください。

不妊去勢手術を受けた猫は耳をカットしています!



横浜市 猫の不妊去勢

検索

施設から

※詳細は各施設にお問合せください。

施設	講座・教室(※事前申込制)	日時
西谷地区センター 〒240-0052 西谷町918 ☎️371-3794 📠370-3161 🏠7/20(月)	親子リトミック教室	8月28日(金)10時～11時
桜ヶ丘 コミュニティハウス 〒240-0015 岩崎町15-30 ☎️331-5368 📠331-8990 🏠7/20(月)	夏休み木工教室「ウォールボックスを作ろう」	8月2日(日)10時～12時30分
	子ども食育講座 自分でつくるお弁当	8月11日(火)10時～12時30分
	夏休み手芸教室「ウォールポケットを作ろう」	8月13日(木)10時～12時30分
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 🏠7/20(月)	押し花のUVレジンペンダント	8月25日(火)18時30分～20時
常盤公園 〒240-0067 常盤台42 ☎️📠331-5995	夏休み昆虫観察会 無料	7月25日(土)10時～12時
岩間市民プラザ 〒240-0004 岩間町1-7-15 ☎️337-0011 📠337-2500 🏠7/20(月)	午前の音楽会 vol.123「元新日本フィルハーモニー交響楽団の首席フルート奏者を聴く」	9月19日(土)11時10分～
こども植物園 〒232-0066 南区六ツ川3-122 ☎️741-1015 📠742-7604 🏠7/20(月)	昆虫と植物展 無料 ※直接会場へ	7月18日(土)～8月23日(日)9時～16時30分
	親子で楽しむ夏の草木染め	8月2日(日)10時～12時
	食虫植物の不思議	8月10日(祝・月)10時～11時
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	ヨガ&ボディチューンⅡ	9月8日～12月15日の火曜※9月22日・10月20日を除く(全13回)10時～11時30分
	おひさまクラブⅡ期	9月9日～10月28日の水曜※9月23日を除く(全7回)14時～16時
	ピラティス&有酸素運動Ⅱ	9月9日～12月16日の水曜※10月21日を除く(全14回)10時～11時30分
	アウトドアクラブⅡ期	9月12日・26日、10月10日・24日、11月7日・21日の土曜(全6回)10時～12時

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

■高齢者結核健康診断 予 約 ☎334-6347

☎8月18日(火)9時30分~10時(受付)7月21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

■エイズ・梅毒検査 予 約 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 約 ☎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)

☎①7月21日(火)、②8月11日(火)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 予 約 ☎334-6346

☎7月17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 持 母子健康手帳

■離乳食教室 予 約 ☎334-6346

☎7月17日(金)13時30分~、14時30分~ ☎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 各先着15人 ☎離乳食の話、調理  
実習、個別相談 持 離乳食用スプーン、タオル、スタイ、母子健康手帳  
※時間は後日連絡します。

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 約 ☎334-6347

☎8月5日(水)9時45分~11時15分(予約)7月15日から ☎区役所本館3階受  
付 ☎2019年7~9月生まれ 先着30人 持 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 こども家庭係 ☎334-6323 fax 333-6309

■乳幼児歯科相談 予 約 ☎334-6297

☎8月11日(火)13時30分~14時45分 ☎区役所本館3階母子相談室 ☎未就学  
児 持 歯ブラシ、母子健康手帳

■乳幼児健康診査 予 約 ※予約不要

対象	日程	受付時間
4か月児	7月15日、8月5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	7月22日(水)、8月6日(木)	
3歳児	7月16日(木)	

☎区役所本館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(4か月児)、ナイロン歯ブラシ(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。  
※節電のため、軽装の上、飲み物(水かお茶)持参のご協力をお願いします。

## スポーツ情報

清水ヶ丘公園屋内プール 〒232-0007 南区清水ヶ丘87-2  
☎243-2131 fax 243-2206 休 8/3(月)

■子ども水泳教室参加者募集

教室名	日程	時間	定員	費用
幼児 (3歳以上)	8月4日~28日の 火~金曜日で曜日固定 (全4回)	15時45分~ 16時30分	各先着 15人	3,800円
小学生 初級		16時30分~ 17時30分	各先着 20人	
小学生 中・上級		17時30分~ 18時30分		

持 水着・水泳帽・ゴーグル・タオル 申 7月16日から窓口

川辺公園プール 〒240-0001 川辺町4-4 指定管理者 オーエンスグループ  
☎03-3544-1551 fax 03-3544-1560

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、営業を中止します。  
(全ての市営屋外公園プールが対象です)

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 7/20(月)

■キッズ・ジュニア教室 ※詳細はHPを確認してください。

教室名	対象・定員	日程	時間
スポンジ テニス	年中~小学6年生 各先着12人 (小学1年生以下は 要保護者同伴)	7月25日(土)・ 26日(日)、 8月1日(土)・ 11日(火)~13日(木)・ 15日(土)	8時40分~9時40分、 9時45分~10時45分
バドミントン	小学3年~中学2年生 各先着10人		

¥820円/回 申 7月15日からHP

### 区社会福祉協議会からのお知らせ

〒240-0001 川辺町5-11 かるがも3階 ☎341-9876 fax 334-5805

■善意銀行

保土ヶ谷福祉健康マージャン推進クラブ様、カモメ会様、保土ヶ谷区港友  
会様、匿名様から寄付がありました。ありがとうございました。

@hodogaya\_official  
保土ヶ谷区

## 保土ヶ谷区インスタやってます

@hodogaya\_official




「#フォトガヤ」を付けて投稿しよう

「#フォトガヤ」を付けて投稿すると、区のアカウントで紹介されるかも!?  
保土ヶ谷区の素敵な瞬間を「#フォトガヤ」を付けて投稿してください。

☎区役所広報相談係 ☎334-6221 fax 333-7945

●7月号には原則として7月11日~8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 205,952人  
区の世帯数 97,442世帯  
(2020年6月1日現在)