

港南区役所

〒233-0003 港南区港南4-2-10  
☎847-8484 (代表電話)

開庁時間 月～金曜日 8時45分～17時 ※祝休日・年末年始を除く

編集・発行 港南区役所広報相談係(☎847-8321 ㊟846-2483)



# 身近にいる 生き物いろいろ

見つけられるかな?



## ダイダイゴケの仲間

歩道沿いや学校、家の近くのコンクリートのブロックや壁

1mm程の粒が集まってオレンジ色に見える。よ～く目を凝らさないと見過ごすよ。



雄が雌に餌となる小さな虫や果実をプレゼントするよ

## シリアゲムシの仲間

日陰に生えている植物の葉っぱの上

尾っぽがサソリに似ているけれど、毒はないし、かみついたりもしないよ。



## キイロテントウ

さまざまな植物の葉っぱの上

つついて刺激を与えると天敵が嫌がる液体を出すよ。身を守る工夫をしているんだね。



## カルガモ

日野川や公園の池などの水辺

雄と雌は模様と体の大きさが同じだよ。



## オカダンゴムシ

石や植木鉢の裏

暗くてじめじめした場所を探すと会えるかも。虫だけど、エビやカニの仲間に近いよ。



軍配団扇うらちに似ているからついた名前だよ

## グンバイムシの仲間

道路沿いに生えているツツジなどの葉っぱの上

大きさは4mm程度と小さめ。脱皮を繰り返して成虫になるよ。



## ブタナ

日当たりの良い場所に数本まとまって生える

タンポポよりも茎が長く、春の終わりから秋頃まで咲いているよ。



1本の木からいろいろな形の葉っぱが生えているよ

## クワ

日当たりの良い場所

カイコの幼虫が好んで食べる植物。森など多くの緑が残る場所で見られるよ。



## オオシオカラトンボ

池や小川などの水辺周辺

雄と雌で色が違って、別の種類に見えるね



## エサキモンキツノカメムシ

雑木林などにある手すりやベンチの上

つついて驚かせると刺激的な臭いを放つよ。カメムシに触れたときは驚かせないようにゆっくりと手に乗せると良いよ。



市の公式Twitterアカウント「横浜 GO GREEN」の「#ヨコハマいきものがたり」で生き物情報発信中!



港南区の木はクロガネモチ、鳥はシジュウカラ、花はヒマワリ・アジサイ・キキョウだよ



問合せ 環境創造局環境プロモーション担当(☎671-2484 ㊟550-4093)

人口と世帯数(令和4年7月1日現在)  
人口...214,790人  
世帯数...96,944世帯

情報  
発信中!



ホームページ

港南区役所

検索



ツイッター



ピアッツァ

PIAZZA



# 区役所からのお知らせ

イベントなどは、新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、中止・延期になる場合があります。参加の際には、事前にお問い合わせください。

## 港南区発祥のスポーツ

### こうなん ファジーバレーボール大会

ファジーバレーボールは、年齢を問わず気軽に楽しめるスポーツです。

**日時** 10月23日(日)9時から

**会場** 港南スポーツセンター

**対象** 【6人制】小学生・シニア(50歳以上)  
【4人制】一般・ミドル(40歳以上男女混合)・一般女性60チーム(抽選)  
※交代要員2人まで

**費用** 1チーム1,500円、小学生チーム500円

**申込み** 9月8日までに申込書(区役所・地区センターなどで配布)に**必要事項**を書いて郵送か直接、またはファクスで区役所区民活動支援係(〒233-0003 港南4-2-10、☎847-8395 ㊟842-8193)へ



区ホームページからはこちら

**問合せ** 区役所区民活動支援係(☎847-8395 ㊟842-8193)

## 食中毒に気を付けましょう

### テイクアウト、デリバリーでおいしい食事を楽しむために

毎日家で料理を作るのは大変、でもお店は人がたくさんいるし…。そんなとき、お店の味を手軽に楽しめるのがテイクアウトやデリバリーです。便利なサービスですが、気温の高い時期は食品が傷みやすいので、食中毒に気を付けましょう。

#### すぐに持ち帰ろう!

持ち帰りは、高温や直射日光に注意して、寄り道しないでまっすぐ帰りましょう。

#### 早めに食べよう!

食中毒を引き起こす細菌は、時間とともに増えていきます。購入後は、なるべく早めに食べましょう。

#### 食べる前には手を洗おう!

いろいろなところに触れる手には、細菌やウイルスがついています。食べる前には、せっけんを使って手をよく洗いましょう。



**問合せ** 区役所食品衛生係(☎847-8444 ㊟846-5981)

## 消費生活教室

### 遺産と相続と遺言書の話 もしものときに備えて、知っておきたい基礎知識

相続を争続にしないために、弁護士が分かりやすく解説します

**日時** 8月26日(金)13時30分~15時30分 ※開場13時

**会場** 港南公会堂(地下鉄港南中央駅下車)

**対象** 市内在住・在勤・在学の人200人(先着)

**申込み** 当日直接会場へ

**問合せ** 市消費生活総合センター 消費生活教室担当  
(☎845-5640 ㊟845-7720)  
区役所地域運営推進係(☎847-8392 ㊟842-8193)

## 結核は今も「注意すべき」感染症です

### 高齢者向け結核検診 (胸部X線検査)

市内の結核患者約350人(令和2年1~12月)のうち約6割が、65歳以上です。結核が国民病と呼ばれた時代を経験した高齢者は、過去に結核に感染している可能性があります。体の中に潜んでいた結核菌は、加齢や病気による体力や免疫力の低下に伴い、発病すると考えられています。早期発見のために、年に1回は胸部X線検査を受けましょう。

**日時** 9月7日(水)9時30分~12時

**会場** 区役所3階 健診・検査フロア

**対象** 区内在住の65歳以上で、1年間胸部X線検査を受けていない人20人(先着) ※肺の疾患で通院中の方は受診できません

**申込み** 8月24日から電話で区役所健康づくり係へ

**問合せ** 区役所健康づくり係(☎847-8438 ㊟846-5981)

結核を発症する高齢者が増えています



港南区ウォーキング推進キャラクター ひまわりくん

## 港南ひまわりプラン川柳受賞作品紹介

最優秀賞

こんにちは! 声かけ 気にかかけ 支え合い (エリザベス)

## こうなん来夢の仲間たち

### 港南地域活動ホームひの

日野8丁目の日野御所ヶ谷第二公園の隣りにある平屋の建物が、「港南地域活動ホームひの」。門にマドレーヌ販売中の看板が出ているときは、自慢の手作りマドレーヌの販売日です。隔週でいろいろな味を販売しています。建物は広く、大きな窓がたくさんあり、とても風通しが良くて開放的です。窓の外景色を楽しみながら、ラジオ体操で一日がスタート。第1と第2両方の音楽を流して流し、心と体のウォーミングアップはバッチリです。

次に仲間たちが自分のペースで、取り組みたい作業につきます。ある日の作業は、ちらし折り、菓子を入れる袋にシール貼り、パソコン入力練習、マスクチャーム作りなど。

作業開始と同時に、テンポの良い音楽が流れてきます。実はみんな音楽が大好き。仲間の一人が持参したCDをかけて、気持ちを盛り上げます。作業効率アップにつながっているかは謎ですが、楽しさアップの効果があること間違いなし。外まで聞こえる音楽を耳にしながら、門から奥に進んで玄関を開けてお入りください。マドレーヌの他、大人気のマスクチャームや革細工などをそろえて、皆さんのお越しをお待ちしています。



### 港南地域活動ホームひの ……

日野8-21-12

☎・㊟846-5784

開所時間: 9時15分~15時30分

休所日: 土・日曜日、祝休日



**問合せ** 区役所障害者支援担当(☎847-8459 ㊟845-9809)

凡例 ①日時 ②会場 ③対象・定員 ④費用 ⑤申込み ⑥往復はがき ⑦はがき (消)消印有効 ⑧電話番号 ⑨ファクス番号 ⑩問合せ ⑪保育あり  
 ⑫Eメールアドレス ⑬必要事項は「行事名・〒・住所・氏名(ふりがな)・電話番号・往復はがきは返信先」 ●特に記載のない場合は無料、自由参加、締切日必着

港南区ごみ削減  
行動目標が  
決定しました

プラスチックごみと  
食品ロスを削減しよう！

プラスチック対策や食品ロス削減を推進していくためには、一人ひとりがその重要性を理解し、できることを考え行動することが大切です。

プラスチック対策への実践行動

- 店頭で、使い捨てのスプーンやストローの提供を必要としない場合は辞退しましょう。
- まだ使えるおもちゃなどは、まず誰かに譲るなど、リユースを検討しましょう。
- プラスチックに代わる素材のものを選ぶことや、マイボトル・マイバッグを利用して使い捨て製品を減らしましょう。

食品ロス削減の実践行動

- 冷蔵庫を整理整頓する日を決めましょう。
- 購入時、すぐに食べるものは手前から取りましょう。
- 防災備蓄品は、一定量を保ちながら、消費と購入を繰り返して無駄なく保存しましょう。



問合せ 区役所資源化推進担当 (☎847-8398 ⑨842-8193)

防ごう

ネズミに要チュー意！



ネズミは、食中毒・感染症の原因菌媒介や、家の電線やガス管をかじって火災の原因を作ることがあります。家に住み着かせないために3つのポイントをチェックしましょう。

エサになる食べ物をなくす

- 生ごみはふた付きのごみ箱に入れましょう
- ペットのエサを出しっ放しにするのはやめましょう
- 食品はふた付き容器やしっかりと扉のしめる戸棚にしまいましょう



巣の場所や材料を与えない

- 不要な紙・布類は処分しましょう
- 衣類やタオルなどの布製品は収納ケースにしまいましょう
- 室内を整理整頓しましょう

住まいへの侵入口をなくしましょう

- 排水溝や通気口などに金網を張りましょう
- 配管やエアコンのパイプ周りの隙間をふさぎましょう

問合せ 区役所環境衛生係 (☎847-8445 ⑨846-5981)

聞いて  
安心

救急の日 安全・安心  
キャンペーン開催

急に具合が悪くなった。けがをしてしまった。もしものとき、どうしたら良いか救急救命士が教えます。



日時 9月9日(金)10時～15時

会場 区役所1階

内容 救急あんしん相談、防災訪問(住宅防火診断)、住宅用火災警報器相談

住宅防火診断・住宅用火災警報器の設置などの相談を消防署員が受け付けます。



横浜消防マスコットキャラクター「ハマくん」

問合せ 港南消防署 (☎・⑨844-0119)

わらべうたと絵本の会 ボランティア講座(全3回)

保育ボランティアや、読み聞かせボランティアとして活動している人、これからしたい人のための講座を開催します。活動をより豊かにするために、わらべうたや絵本の読み聞かせについて学んでみませんか。

日時 9月29日、10月6日・13日いずれも木曜日 10時～12時

講師 石川道子さん(児童文化研究家)

定員 12人(抽選)

申込み 8月26日までにホームページから

問合せ 港南図書館 (☎841-5577 ⑨841-5725)



イベントなどの情報

■移動図書館はまかぜ号

本の貸出・返却・予約ができます

☎8月11日(祝)・25日(木)、9月8日(木)10時～11時 ※荒天中止 ②港南中央公園(JR港南台駅下車) ③当日直接会場へ ④中央図書館サービス課 (☎262-0050 ⑨231-8299)

■ゴムバンドを使った体操でコロナに負けない体を作ろう(全2回)

☎9月21日(水)・28日(水)10時～11時30分 ②区役所6階

③区内在住の40歳以上の人20人(抽選) ④9月9日17時までに電話で ⑤区役所高齢者支援担当

(☎847-8419 ⑨845-9809)へ

インターネットでの申込みはこちら



福祉保健センターの検診など

■精神科医(嘱託医)による相談

☎月3回 ②区役所4階

③電話で区役所障害者支援担当

(☎847-8446 ⑨845-9809)へ

■もの忘れ相談(高齢者保健福祉相談)

☎8月31日(水)13時30分～17時

②区役所4階

③電話で区役所高齢者支援担当

(☎847-8418 ⑨845-9809)へ

■困難を抱える若者のための専門相談

☎8月26日(金)14時～17時 ②区役所4階

③市内在住の15～39歳の人と家族

④電話でよこはま南部ユースプラザ

(☎761-4313 ⑨761-4023)へ

■肺がん検診

☎8月30日(火)9時～10時45分

②区役所3階(健診・検査フロア)

③5年4月1日現在で40歳以上35人(先着)

④胸部X線撮影:680円

⑤8月22日～24日に電話で区役所

健康づくり係(☎847-8438)へ

※音声による通話が難しい人は、ファクス可。氏名、ファクス番号、生年月日、直近の肺がん検診受診時期を書いて区役所健康づくり係(☎846-5981)へ

※市のがん検診や費用の減免制度に関することは、横浜市けんしん専用ダイヤル(☎664-2606 ⑨663-4469、日曜日・祝休日を除く8時30分～17時15分)へ

■乳幼児・妊産婦歯科相談

(乳幼児は歯科健診あり)

☎8月15日(月)9時15分～11時

②区役所3階(健診・検査フロア)

③未就学児、妊娠中～産後1年未満の人

④電話で区役所こども家庭係

(☎847-8410 ⑨842-0813)へ

■離乳食教室・なかよしブラッシング

実施については、区ホームページで最新情報をご確認ください。



港南区 離乳食教室 検索

港南区 なかよしブラッシング 検索

特集

# あなたは大丈夫？ 気付かないうちに陥るフレイルにご注意を！

年齢を重ねて心身の活力(筋力・認知機能・社会とのつながりなど)が低下した状態を**フレイル**と言います。新型コロナウイルス感染症の流行が高齢者だけではなく幅広い世代の暮らしに与えた影響で、生活が不活発となり、気付かないうちにフレイルが進行してしまうと、将来介護が必要になる危険性が高くなります。

早期のフレイル予防に取り組みれば、健康な状態に戻ることができますので、ふだんから意識して取り組むことが大切です。

問合せ 区役所健康づくり係 (☎847-8438 ☎846-5981)



## お口の役割はとても大切です！

オーラルフレイル(お口の虚弱)

始まりはささいな衰えです

むせやすい 滑舌が悪い

食欲がない 硬い物が食べられない

そうなる前に…

回が濁く

### お口の体操をして予防しましょう！

#### 口と唇の体操

①唇を横に引く ②唇をとがらせる

動画公開中! 港南区 お口の体操 検索

港南区ウォーキング推進キャラクター ひまわりくん

健康なお口を保つためかかりつけ歯科医で定期的に健診を受けましょう!

### 体の健康はお口から!

かんで食べることが健康の源です。お口の機能が低下し、オーラルフレイルになると、全身の衰えにつながります。

食べる 話す 呼吸する 表情を作る

## フレイル予防

日常的な予防のための4つの取組

- 口腔** 食べる機能を低下させない
- 運動** 日常生活で運動習慣を取り入れる
- 栄養** さまざまな食材をバランスよく食べる
- 社会参加** 人との関わりを保ち続ける

## 1日1回は外出や体を動かす機会をつくりましょう



区保健活動推進委員会の石川会長

20代後半から筋力は徐々に低下していきます。健康を維持するためには、現在の体力、骨や筋力を維持することが大切です。高齢者が2週間家の中であまり動き回らないと、足の筋肉量が3.7年分減少したというデータがあります。

また、人との交流や社会参加が多い人ほど、活動量が多く健康度が高いと言われていています。心と体の健康のために、地域等とつながる機会を持ちましょう。熱中症や感染症に注意して、自分に合った方法で運動などに取り組んでいきましょう。

### 保健活動推進員は健康づくりを応援する活動を行っています

活動の一部を紹介します♪ 近くの活動についてはお問い合わせください

#### 笹下地区体操教室

港南地区センターで毎月2回活動中!



#### 参加者の声!

ご近所に顔見知りが増えました。ここにきて元気をもらっています

仲間がいるから楽しく続けられます

続けてきていたら体調が良くなりました。体操の帰り道は体が軽くなります

ちょっとキツイくらいで運動すると気持ちいい!

人生の先輩とのしゃべりが楽しいです

#### 下永谷地区体操教室

中永谷町内会館で毎月1回活動中!



運動と社会参加

食生活

## 健康的な食生活のポイント

- 1日3食きちんと食べる**  
生活リズムを整える上でも重要です。
- 主食、主菜、副菜をそろえる**  
お皿を分ける必要はありません。赤黄緑の色のグループをそろえましょう。

主菜 (肉・魚) 1	主食 (ごはん) 3
副菜 (野菜など) 2	

お弁当箱で考えてみると分かりやすい!

### フレイル予防には「たんぱく質」を意識して毎食25~30g程度とる

たんぱく質は、肉、魚など主菜以外に副菜などからも摂取できますので、いろいろな食材を取り入れて食べるようにしましょう。

#### ごはんの組合せ例

主食	主菜
ごはん(白米) 150g たんぱく質 3.0g	銀鮭(焼き) 75g たんぱく質 15.8g
副菜	汁物
ホウレンソウのおひたし 80g たんぱく質 1.8g	豆腐とわかめの味噌汁 210g たんぱく質 5.0g

たんぱく質合計 25.6g

#### パンの組合せ例

食パン1枚 60g たんぱく質 4.4g	目玉焼き 約60g たんぱく質 7.6g	ベーコン 40g たんぱく質 4.5g
ゆでブロッコリー 1/4房 約50g ミニトマト2個 20g たんぱく質 2.2g	ヨーグルト 1カップ70g たんぱく質 2.3g	豆乳1杯 200ml たんぱく質 8.1g

たんぱく質合計 29.1g

### 栄養バランスアップ例の紹介!

暑い季節は食欲がわかず、つついさっぱり麺だけになりがちです。

しかし、毎食「赤黄緑の色のグループ」をそろえることを心掛けましょう。

納豆をつけ汁に加える、茹でた豚肉を麺にのせる、トマトやキュウリをトッピング、エノキタケを麺と一緒に茹でて合わせるのも相性バッチリ。



### 食生活改善推進員(ヘルスマイト)とは

「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに「栄養・運動・休養」の三本柱のもと健康づくりの普及啓発活動をしています。港南区には会員が86人います。

現在、養成講座参加者募集中!  
詳しくは区ホームページへ

港南区 ヘルスマイト 検索

### 健康アクションこうなん5

年齢や性別を問わず、誰もが実践できる行動目標です。一人ひとりが意識を持って、できることから始めましょう!

解説動画配信中!

健康アクションこうなん5 検索

## ヘルスマイトさんへインタビュー

食生活改善推進員 運動推進員 鈴木さん 顧問 守分さん



### Q ウォーキングをどのように楽しんでいますか?

**A** ヘルスマイトでは年4回ウォーキングを企画し、桜や新緑、新春七福神巡りなどを楽しんでいます。

仲間と歩くと、新しい発見や交流が生まれるのも良いですね。また、毎月、ロコモ®予防などの体操も実施しているので、食事に関心のある人だけではなく、運動を通じて交流したい人にもヘルスマイトの活動はおすすめです。フレイル予防には、ウォーキングなどの有酸素運動と筋トレ、ストレッチなどをバランスよく組み合わせることが大切だということもお伝えしたいですね。

### Q マップには12のコースが掲載されていますが、おすすめのコースはありますか?

**A** 歴史の面影を感じられる「⑥馬洗川せせらぎ緑道」や「⑦上永谷ふれあいの道」がおすすめです。

馬洗川は、今、話題の鎌倉時代に、北条政子が馬を洗ったとの伝説があり、上永谷駅近くの「馬洗橋」に案内板があります。上永谷ふれあいの道の区境にある古道は、いざ鎌倉というときに早馬が駆け抜けていったという言い伝えのある「早駆けの道跡」があります。暑い時期は、コースを完歩しなくても、コース上にある平戸永谷川治いや、「⑩番外編」の大岡川プロムナードなどの水辺を歩くのも気持ち良さそうですね。

※「ロコモティブシンドローム」の略称 加齢に伴う筋力の低下や骨・関節の疾患などの運動器の障害が起こり、「立つ・座る・歩く」などの移動能力が低下する状態のことをいいます



マップを片手に楽しくウォーキング!

気軽に始められるのが魅力のウォーキング

「ひまわり港南ウォーク Vol.7」は港南区内の自然と歴史を楽しめる12のコースを掲載しています。区ホームページからダウンロード、または区役所、地区センター等で配布中。

ひまわり港南ウォーク 検索

# 施設からのお知らせ

- 施設のイベントの申込み・問合せは各施設へ
- 特に記載のない場合は無料、自由参加、締切日必着
- このほかのイベントやインターネットでの申込みは [横浜市 施設 イベント](#)

イベントなどは、新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、中止・延期になる場合があります。参加の際には、事前にお問い合わせください。

**港南地区センター**  
 〒234-0051 日野1-2-31  
 ☎841-8411 ☎841-8424  
 休館：第1月曜日(祝休日の場合は翌日)

■BE:FIRSTで踊ろう!  
 子どもダンス(全6回)  
 ☎9月7日～10月12日の毎週水曜日  
 16時30分～17時30分 15歳～小学3年生15人(未就学児は保護者同伴)(先着) ¥3,000円 申8月17日13時から電話か直接施設へ

■港南シアター  
 最高の人生の見つけ方(日本版)  
 ☎9月10日(土)13時30分～15時30分 11歳以上50人(先着) 申8月20日13時から電話か直接施設へ

■庭匠に学ぶ  
 庭造りのための剪定・秋(全3回)  
 ☎9月13日～27日の毎週火曜日13時30分～16時30分 18歳以上15人(抽選) ¥1,500円 申8月29日までに往に必要事項を書いて施設へ

■着物リメイク  
 帯をリュックに(全4回)  
 ☎9月15日～10月20日の第1・3・5木曜日14時～16時30分 18歳以上12人(抽選) ¥2,000円 申8月31日までに往に必要事項を書いて施設へ

■キッチンで世界旅行  
 フィリピン料理  
 ☎9月30日(金)10時～13時 12歳以上16人(先着) ¥1,500円 申9月9日13時から電話で施設へ

**永谷地区センター**  
 〒233-0006 芹が谷5-47-5  
 ☎823-7789 ☎823-7847  
 休館：第2月曜日(祝休日の場合は翌日)

■初めてのスマホ体験教室  
 ☎9月8日(木) ①入門編 10時～12時 ②基本とLINE体験 14時～16時 16歳以上各10人(先着) 申8月11日13時から電話か直接施設へ

■ちぎり絵教室  
 ☎9月20日(火)10時～12時 18歳以上12人(先着) ¥1,100円 申8月11日13時から電話か直接施設へ

**東永谷地区センター**  
 〒233-0011 東永谷1-1-12  
 ☎826-3882 ☎826-3910  
 休館：第3月曜日(祝休日の場合は翌日)

■体幹を鍛えるヨガ講座(全4回)  
 ☎8月31日、9月7日・21日、10月19日いずれも水曜日10時～11時 120人(先着) ¥1,600円 申8月11日10時から電話か直接施設へ

■気軽にかんたん  
 介護・認知症予防体操(全6回)  
 ☎9～11月の第2・4月曜日13時30分～15時 130人(先着) ¥1,000円 申8月16日10時から電話か直接施設へ

■はつらつ体操(全5回)  
 ☎10月12日～12月14日の第2・4水曜日9時45分～11時30分 150人(先着) ¥1,000円 申8月24日11時から電話か直接施設へ

■歌声サロン 秋冬ソング(全6回)  
 ☎10月～5年3月の第1月曜日 ※5年1月は第2月曜日 13時～14時30分 160歳以上16人(抽選) ¥2,400円 申9月2日までに往に必要事項と年齢を書いて施設へ

**港南台地区センター**  
 〒234-0054 港南台5-3-1  
 ☎835-2811 ☎835-2812  
 休館：第4月曜日(祝休日の場合は翌日)

■親子でリトミック(全6回)  
 ☎9～11月の第1・3火曜日10時～10時50分 1～2歳の子と保護者10組(先着) ¥3,000円 申8月17日13時から電話か直接施設へ

■認知症サポーター養成講座  
 ☎9月11日(日)13時～14時30分 120人(先着) 申8月17日13時から電話か直接施設へ

■おうちで作ろう!世界のパン教室  
 ～トルコ・イギリス・ロシア(全3回)  
 ☎9～11月の第3水曜日 9時30分～12時40分 18歳以上12人(抽選) ¥4,800円 申8月25日までに往に必要事項を書いて施設へ

**野庭地区センター**  
 〒234-0056 野庭町612  
 ☎848-0100 ☎848-0101  
 休館：第3月曜日(祝休日の場合は翌日)

■レッツキープ ダンシング  
 inクラブ&ディスコ(全8回)  
 ☎9～10月の毎週水曜日10時～11時30分 18歳以上14人(抽選) ¥3,500円 申8月24日までに往に必要事項と年代を書いて施設へ

■健康セミナー  
 「骨とカルシウムについて」  
 ☎9月9日(金)10時30分～11時30分 18歳以上20人(抽選) 申8月26日までに往に必要事項と年代を書いて施設へ

**下永谷地域ケアプラザ**  
 〒233-0016 下永谷3-33-5  
 ☎826-2640 ☎826-2641

■大人の卓球サロン  
 ☎8月18日～5年3月30日の祝日・12月29日を除く毎週木曜日15時～17時30分 20歳以上 申当日直接施設へ ※室内履き、ラケット持参

**東永谷地域ケアプラザ**  
 〒233-0011 東永谷1-1-12  
 ☎826-1097 ☎826-1071

■子育て支援ボランティア講座(全2回)  
 ☎9月6日(火)・13日(火)10時～11時30分 10人(先着) 申8月16日10時から電話か直接、またはファクスに必要事項を書いて施設へ

**日下地域ケアプラザ**  
 〒234-0052 笹下3-11-1  
 ☎843-3555 ☎843-2400

■1歳児親子学級「ありんこクラブ」(全6回)  
 ☎9月20日～11月1日の10月11日を除く毎週火曜日10時15分～11時30分 1歳の子と保護者15組(抽選) ¥1,200円 申8月21日までに直接、または往に必要事項と保護者氏名、子の生年月日・性別、兄弟姉妹の有無と年齢を書いて施設へ

**港南中央地域ケアプラザ**  
 〒233-0003 港南4-2-7  
 ☎845-4100 ☎845-4155

■花のある暮らし ペーパークイリング  
 花をモチーフにした工作  
 ☎9月24日(土)13時～14時 165歳以上の人、中学生以上の障害のある人12人(先着) ¥500円 申8月12日10時から電話か直接施設へ

■ベビーマッサージ  
 ☎9月28日(水)10時30分～11時30分 10歳の子と保護者12組(先着) ¥400円 申8月20日10時から電話か直接施設へ

**港南台地域ケアプラザ**  
 〒234-0054 港南台3-3-1  
 ☎834-3141 ☎834-3145

■認知症家族のつどい  
 ☎9月15日(木)10時30分～12時 10人(先着) 申8月12日9時から電話か直接施設へ

■子育てサロンぴよんぴよん  
 ☎9月14日(水)10時～11時15分 1未就学児と保護者12組(先着) 申8月12日9時から電話か直接施設へ

**野庭地域ケアプラザ**  
 〒234-0056 野庭町612  
 ☎848-0111 ☎848-0106

■はっぴー たいむNOBA  
 親子でリトミック体操  
 ☎9月9日(金)10時～11時 10～3歳の子と保護者15組(先着) ¥100円 申8月11日9時30分から電話で施設へ

**港南台コミュニティハウス**  
 〒234-0054 港南台2-14-1  
 ☎・☎832-2320  
 休館：水・金曜日

■わくわくチャレンジ教室  
 「香りのカラフルジェリーキャンドル」  
 ☎10月2日(日)10時～11時30分 14歳～小学生10人(未就学児は保護者同伴)(先着) ¥1,000円 申8月13日10時から電話か直接施設へ

以下は広告スペースです。「広報よこはま」に掲載されている内容とは関係ありません。

凡例 ①日時 ②会場 ③対象・定員 ④費用 ⑤申込み ⑥往復はがき ⑦はがき (消)消印有効 ⑧電話番号 ⑨ファクス番号 ⑩問合せ ⑪保育あり  
 ⑫Eメールアドレス ⑬要事項は「行事名・〒・住所・氏名(ふりがな)・電話番号・往復はがきは返信先」

**上永谷コミュニティハウス**  
 〒233-0012 上永谷4-12-14  
 ☎・📠843-8950  
 休館：水・金曜日

■親子であそぼ 秋祭り  
 ①9月15日(木)10時30分～11時30分 ②0～3歳の子と保護者10組(先着) ③¥100円 ④8月15日9時30分から電話か直接施設へ  
 ■おはなしひろば  
 「わらべうた 読み聞かせ」  
 ①9月22日(木)10時30分～11時30分 ②0～3歳の子と保護者10組(先着) ③8月22日9時30分から電話か直接施設へ

**桜道コミュニティハウス**  
 〒233-0003 港南6-2-3  
 ☎843-5406 📠843-5109  
 休館：第4月曜日(祝休日の場合は翌日)

■稔りの世代！  
 今が大事 健康は楽しい食生活で  
 ①9月15日(木)10時～11時30分 ②20歳以上15人(先着) ③8月11日10時30分から電話か直接施設へ  
 ■さくらんぼひろば「手作りおもちゃ」  
 を作って一緒にあそぼう！  
 ①9月27日(火)10時～11時 ②未就学児と保護者10組(先着) ③¥200円 ④8月11日11時から電話か直接施設へ  
 ■ちびっこ「学びのひろば」  
 クイズで楽しくあそぼう  
 ①9月17日(土)10時～11時 ②小学1～3年生10人(先着) ③8月11日11時から電話か直接施設へ  
 ■桜道サロン 日本伝統  
 折り紙を楽しみませんか  
 ①9月28日(水)10時～11時45分 ②18歳以上12人(先着) ③¥100円 ④8月11日10時30分から電話か直接施設へ

**日限山コミュニティハウス**  
 〒233-0015 日限山2-16-1  
 ☎・📠845-1155  
 休館：火・金曜日

■毎日の散歩やちょっとした外出にも役立つ「ウォーキングの基礎」(全3回)  
 ①9月10日・24日、10月8日いずれも土曜日10時～11時 ②50歳以上15人(先着) ③¥500円 ④8月13日9時から電話か直接施設へ

**上大岡コミュニティハウス**  
 〒233-0001 上大岡東2-9-38  
 ☎352-7177 📠352-7178  
 休館：第2火曜日(祝休日の場合は翌日)

■月曜健康体操(全8回)  
 ①9月26日～11月28日の10月10日・31日を除く毎週月曜日10時～11時30分 ②50歳以上20人(抽選) ③¥1,500円 ④9月5日20時までに電話か直接施設へ  
 ■土曜体操教室(全8回)  
 ①10月8日～12月10日の11月5日、12月3日を除く毎週土曜日10時～11時30分 ②50歳以上20人(抽選) ③¥1,500円 ④9月15日20時までに電話か直接施設へ  
 ■ひまわりひろば「にこにこ」  
 親子で水あそび  
 ①8月29日(月)10時～11時30分 ②4歳以下の子と保護者8組(先着) ③¥100円 ④8月18日10時から電話か直接施設へ

**野庭すずかけコミュニティハウス**  
 〒234-0056 野庭町346-2  
 ☎・📠843-9765  
 休館：水・金曜日

■名人に学ぶ包丁研ぎ  
 ①8月28日(日)10時～12時 ②20歳以上8人(先着) ③¥300円 ※包丁2本まで ④8月11日9時から電話か直接施設へ  
 ■イベントを飾るパステル画講座  
 ハロウィン&クリスマス(全3回)  
 ①9月1日～15日の毎週木曜日10時～12時 ②20歳以上8人(先着) ③¥1,000円 ④8月11日9時から電話か直接施設へ  
 ■知っておきたい心肺蘇生とAED  
 ①9月17日(土)10時～11時30分 ②20歳以上10人(先着) ③8月11日9時から電話か直接施設へ

**下野庭スポーツ会館**  
 〒234-0056 野庭町136-4  
 ☎・📠842-9624  
 休館：第3月曜日(祝休日の場合は翌日)

■ボディ・バランス(全3回)  
 ①9月7日～21日の毎週水曜日10時～11時 ②15人(先着) ③¥1,000円 ④8月24日10時から電話か直接施設へ

**地域子育て支援拠点 はっち**  
 〒234-0051 日野2-4-6  
 ☎840-5882 📠848-0688  
 休館：祝休日、日・月曜日

■はっち はじめてさんの日  
 利用説明と交流会  
 ①9月6日(火)12時30分～13時 ②はっちを利用していない未就学児と保護者10組(先着) ③8月23日10時から電話か直接施設へ  
 ■あかちゃんのへや  
 ①8月19日(金)、9月2日(金)10時～12時 ②0歳の子と保護者 ③当日直接施設へ  
 ■横浜子育てサポートシステム&シルバー人材センター  
 合同入会説明会  
 ①9月14日(水) ②9月15日(木)10時～11時30分 ③ゆめおおおかオフィスタワー(京急・地下鉄上大岡駅下車) ④60歳以上の人各18人(先着) ⑤8月12日10時から電話で施設へ  
 ■横浜子育てサポートシステム  
 入会説明会  
 子どもを預け預かり合う、会員制の有償支え合い活動の説明会  
 ①8月27日(土)12時30分～13時30分 ②9月2日(金)10時30分～11時30分 ③9月8日(木)12時30分～13時30分 ④①③はっち ⑤下永谷地域ケアプラザ ⑥子育ての支援を受けたい人(生後57日以上小学6年生までの保護者)・支援したい人(20歳以上)各5人(先着) ⑦8月12日10時から専用電話(☎515-7306)か直接施設へ

**港南区民文化センター  
ひまわりの郷**  
 〒233-0002 上大岡西1-6-1  
 ゆめおおおか中央棟4階  
 ☎848-0800 📠848-0801  
 休館：第3水曜日

■トランペットコンサート  
 ①ウエルカムキッズコンサート(子ども向け)②オアシスコンサート(大人向け)  
 ①10月8日(土)①11時～12時 ②14時～15時30分 ③①343人 ②小学生以上343人(先着) ④①1,000円、2歳～中学生500円、0・1歳 無料 ②3,500円 ③8月12日10時から電話か直接施設へ

**港南図書館**  
 〒234-0056 野庭町125  
 ☎841-5577 📠841-5725  
 休館：8月22日(月)

■港南歴史講座  
 「相模国・武蔵国の誕生」  
 ①9月17日(土)14時～16時 ②20人(抽選) ③¥500円 ④8月31日までに⑤に⑥事項を書いて施設へ  
 ■親子でたのしみおはなし会  
 ①8月17日(水)10時30分～11時 ②未就学児と保護者12組(先着) ③当日直接施設へ

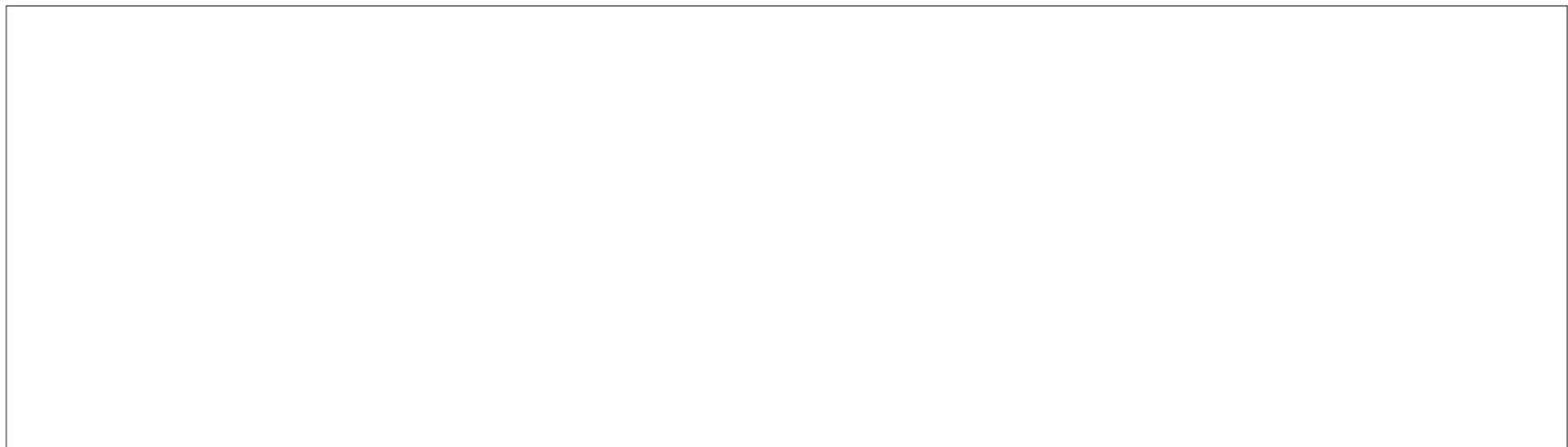
**港南区民活動支援センター**  
 〒233-0004 港南中央通10-1  
 ☎841-9361 📠841-9362  
 休館：月曜日

■人が集まる、想いが伝わる！  
 企画とチラシ作成のコツ  
 ①9月7日(水)10時～12時 ②港南公会堂(地下鉄港南中央駅下車) ③25人(先着) ④8月11日9時30分から電話か直接施設へ  
 ■街アド1day「刺しゅうで彩る！  
 イニシャルコンパクトミラー」  
 (全2回)  
 ①9月9日(金)・16日(金)10時～12時 ②8人(先着) ③¥800円 ④8月11日9時30分から電話か直接施設へ

**本郷ふじやま公園**  
 〒247-0009 栄区鍛冶ヶ谷1-20  
 ☎896-0590 📠896-0593  
 休館：第1水曜日

■里山のそば打ち塾  
 ①9月17日(土)10時～12時30分 ②5人(抽選) ③¥1,000円 ④8月31日までに⑤に⑥事項を書いて施設へ  
 ■子ども体験教室  
 水鉄砲作り  
 ①8月15日(月)10時～12時 ②小学生と保護者10組(先着) ③8月11日から電話で施設へ

以下は広告スペースです。「広報よこはま」に掲載されている内容とは関係ありません。



**港南スポーツセンター**  
〒234-0051 日野1-2-30  
☎841-1188 ☎841-9417  
休館：第4月曜日(祝休日の場合は翌日)

■事前受付教室  
ピラティス、ヨガ、背骨コンディショニング、身体のメンテナンス、姿勢コンディショニング、歌声サロン、卓球、太極拳、バドミントン、フラダンス、健康マージャン(入門・初級、中級)、てんこツ体操、フレイル予防、親子体操、幼児体操、体育苦手克服教室、親子リトミック、子ども運動基礎、小学生体力向上、ヒップホップ、空手、フットサル  
☎10～12月 有料 9月12日までに直接施設へ ※詳細は問合せを  
■はじめての太極拳  
☎8月23日～9月27日の毎週火曜日 19時～19時50分 16歳以上30人(先着) 1回660円 当日直接施設へ ※室内履き持参

**日野中央公園**  
〒234-0053 日野中央2-2  
☎846-4489 ☎349-5530

■わんちゃんのお歯磨き講座  
歯科衛生士によるプライベートレッスン  
☎8月24日(水)10時～16時 12組(先着) ※1組2頭まで 2,500円、2頭目は1,500円 8月11日10時から電話か直接、またはファクスに 必要事項 を書いて施設へ  
■親子で楽しむ野球教室  
これから始める子に元プロ選手が指導  
☎9月11日(日)11時～13時 小学4年生以下の子と保護者20組(先着) 2,000円 8月11日10時から電話か直接、またはファクスに 必要事項 を書いて施設へ  
■ハンギングバスケットコンテスト 事前講習会  
「日野中央ミニ文化祭」コンテスト出展作品の講習会  
☎9月22日(木)10時～12時 15人(先着) 4,400円 8月11日10時から電話か直接、またはファクスに 必要事項 を書いて施設へ

**老人福祉センター 蓬萊荘**  
〒234-0054 港南台6-22-38  
☎832-0811 ☎832-0813  
休館：第4火曜日

■趣味の教室(各12回)  
英会話、韓国語、ヨガ、フラダンス、太極拳、ゆっくり体操、うたいそう、どこでも体操、健康詩吟、音楽で脳トレ、そろばんで脳トレ、ペン毛筆習字、ペン淡彩画、ちぎり絵、鉛筆スケッチ、コーラス、元気&ラインダンス  
☎10月～5年3月 市内在住の60歳以上(抽選) 教材費 8月31日までに 往 で施設へ ※1人1教室、過去3年間に受講した教室は参加不可。詳細は問合せを  
■趣味の教室短期講座  
スマホ入門(全3回)、鎌倉歴史散歩(全4回)、ノルディックウォーク(全6回)、ひばりエクササイズ(全6回)、鎌倉幕府の裏面史(全6回)  
☎10～12月 市内在住の60歳以上(抽選) 教材費 8月31日までに 往 で施設へ ※詳細は問合せを

**港南台北公園 子育てログハウス**  
〒234-0054 港南台1-3  
☎・☎834-1169  
休館：第3火曜日(祝休日の場合は翌日)

■えほんの読み聞かせ会  
☎9月6日(火)11時～11時30分 未就学児と保護者 当日直接施設へ  
■ふれあい広場  
親子遊びや紙芝居など  
☎9月8日(木)11時～11時30分 未就学児と保護者 当日直接施設へ  
■夏休み工作  
☎①8月20日(土) ②8月21日(日)10時～13時 小学生以下各20人(未就学児は保護者同伴)(先着) 100円 8月12日10時から電話か直接、またはファクスに 必要事項 と①②の別を書いて施設へ

**港南国際交流ラウンジ**  
〒233-0002 上大岡西1-6-1  
ゆめおおおかオフィスタワー13階  
☎848-0990 ☎848-3669  
休館：第3水曜日

■日本語ボランティア入門講座(全8回)  
☎9月26日～11月21日の祝日を除く毎週月曜日10時～12時 18人(先着) 6,800円 8月26日9時から電話か直接施設へ  
■外国人のためのパソコン教室(全6回)  
☎9月15日～10月20日の毎週木曜日13時30分～15時 ※9月8日に説明会有り 平仮名・片仮名を読める外国人10人(先着) ※日本人枠あり 5,000円 8月12日9時から電話か直接施設へ  
■料理で国際交流 中華菓子「月餅」  
☎9月12日(月)13時30分～16時 24人(先着) 1,500円 8月12日9時から費用をそえて施設へ

**舞岡ふるさと村 虹の家**  
〒244-0813 戸塚区舞岡町2832  
☎826-0700 ☎826-0749  
休館：火曜日(祝休日の場合は翌日)

■クモの観察会  
☎9月17日(土)9時30分～12時 12人(小学生以下は保護者同伴)(先着) 1,000円 8月28日9時から電話で施設へ  
■市民の森散策会  
☎9月24日(土)9時30分～12時 14人(先着) 8月28日9時から電話で施設へ

**舞岡公園 小谷戸の里**  
〒244-0813 戸塚区舞岡町1764  
☎・☎824-0107  
休館：第1・3月曜日(祝休日の場合は翌日)

■竹細工～竹ひごの花器作り  
☎9月25日(日)9時30分～12時 中学生以上20人(先着) 500円 8月9日9時から電話か直接施設へ  
■自然観察会～夏の里山  
☎8月28日(日)13時～15時 10人(小学生以下は保護者同伴)(先着) 8月11日9時から電話か直接施設へ

**フォーラム南太田**  
〒232-0006 南区南太田1-7-20  
☎714-5911 ☎714-5912  
休館：第3月曜日

■女性としごと応援デスク  
①しごとと生活設計相談  
②キャリア・カウンセリング  
☎①9月17日(土)13時～、14時～、15時～ ②9月10日(土)・16日(金)10時～、11時～、13時～、14時～  
女性①3人 ②各4人(先着) 8月11日9時から電話か直接施設へ 2か月以上の未就学児、有料 ※4日前までに専用電話(☎714-2665)で予約を

**ひまわり広場**  
区民の皆さんの自主的なイベント情報などを掲載するコーナーです。投稿の基準や方法は区ホームページか広報相談係へ。掲載内容については各問合せ先まで。

■港南の石仏ツアー(全4回)  
①永谷の石仏 ②野庭の石仏 ③日野の石仏 ④上大岡・最戸の石仏  
☎①9月21日 ②10月19日 ③11月16日 ④12月14日いずれも水曜日9時30分～12時 区内在住・在学・在勤の人15人(抽選) 2,000円 8月31日までに 往 に 必要事項 を書いて、港南歴史協議会の金子(〒234-0052 笹下3-6-36、☎・☎847-2500)へ  
■港南区民卓球大会  
☎9月25日(日)9時～19時 港南スポーツセンター 区内在住・在勤・在学の高生以上の人200人(先着) 1,000円 8月11日から電話で国際卓球上大岡支店(☎844-2420)へ 酒井(☎・☎832-3737)  
■こうなん里山ハイキング倶楽部 国立公園・上高地ハイキング  
☎10月15日(土)～16日(日) 港南ふれあい公園集合(地下鉄港南中央駅下車) 25人(抽選) 30,000円 8月31日までに 往 またはファクスに 必要事項 と年齢を書いて、港南区レクリエーション協会(〒234-0054 港南台2-2-9-1008 安藤方)へ 安藤(☎・☎832-2768)  
■「港南区子ども会 みんなで育つ会」発表会参加者募集  
ダンス・演奏・コーラスほか  
☎11月19日(土)13時～16時 港南公会堂(地下鉄港南中央駅下車) 区内で活動している5歳～高校生の団体6組(先着) 8月11日からファクスに 必要事項 と団体名を書いて港南区子ども会の三井(☎090-4418-7384 ☎842-8482)へ

**こども植物園**  
〒232-0066 南区六ツ川3-122  
☎741-1015 ☎742-7604  
休園：第3月曜日(祝休日の場合は翌日)

■食虫植物展  
☎8月6日(土)～21日(日) 当日直接施設へ  
■横浜の植物展  
☎9月1日(木)～30日(金) 当日直接施設へ  
■楽・楽家庭菜園 秋冬野菜  
☎9月4日(日)10時～12時 18歳以上20人(抽選) 1,000円 8月21日までに直接、または 往 かファクスに 必要事項 を書いて施設へ  
■秋の木の実の壁飾り  
☎10月2日(日)10時～12時 3歳～小学生と保護者10組(抽選) 1,000円 9月18日までに直接、または 往 かファクスに 必要事項 と年齢・保護者氏名を書いて施設へ

■ハンディキャップヨガ  
☎8月28日、9月4日・18日いずれも日曜日15時15分～16時30分 港南ポール上大岡(京急・地下鉄上大岡駅下車) 障害のある人各20人(16歳未満は保護者同伴)(先着) 1,000円 8月11日から 必要事項 と参加希望日を書いてEメールで、ハンディキャップヨガジャパン(hcp.yoga@gmail.com)へ 金原(☎231-8338)  
■港南区卓球教室(全10回)  
☎9月5日～12月12日の祝日を除く毎月第1・2・3・5月曜日 15時～17時 港南スポーツセンター 50人(先着) 7,000円 8月11日から電話またはファクスで 必要事項 を書いて酒井(☎・☎832-3737)へ  
■和紙のちぎり絵 初心者一日教室  
☎10月6日(木)13時30分～16時 港南ひまわりの郷 区内在住・在勤の人10人(抽選) 300円 9月19日までに 往 に 必要事項 を書いて、こうなん文化交流協会美術部会の高橋(〒233-0016 下永谷4-1-8-203)へ 高橋(☎825-0382)  
■港南区硬式テニス 女子ダブルス大会  
☎10月9日(日)、11月13日(日)9時～19時 日野中央公園 区内在住・在勤・在クラブの人40組(抽選) 5,000円 9月19日までに 往 に 必要事項 と所属・生年月日・戦績を書いて大塚テニスクラブ(〒234-0054 港南台7-49-37)へ 柴田(☎090-7945-9133)  
■港南区民バドミントン大会秋季 男・女・混合各クラス別ダブルス  
☎10月10日(祝)9時～21時 港南スポーツセンター 区内在住の高校生以上140組(先着) 男性1,400円、女性1,200円 9月7日から申込書(区バドミントン協会ホームページからダウンロード)をEメールで同協会(kounan-b.a@dg7.so-net.ne.jp)へ 永吉(☎090-4386-0846)