

ここから南区版 ▶ 5~12ページ

# みなみ 7月号

NO.285



目次

- みなみPick up!・連載 ..... 6・7
- 特集 ..... 8・9
- みなみ掲示板 ..... 10・11・12
- 福祉保健センターから ..... 12



感染症予防には、手洗いの徹底、マスクの着用、3密の回避など、基本的な対策が重要です。



センター長の健康ワシポイント

## 変異株にも基本的な感染症対策が有効です

問 広報相談係 ☎ 341-1112 ㊟ 341-1241



新型コロナウイルス感染症拡大の要因の一つとして「変異株」があげられています。変異株やその感染症対策を、区役所のお医者さんに聞きました。

野崎 直彦 福祉保健センター長(医師) ▶



Q 変異株について教えて。

A 一般的にウイルスは流行していく中で、少しずつ遺伝子情報が変異を起こしていきます。この変異したウイルスが「変異株」です。  
現在、従来よりも**感染しやすい、重症化しやすい可能性のある変異株**が世界各地で報告されており、日本でも、変異株の感染が広がってきています。

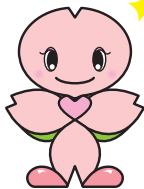
Q 変異株には特別な対策が必要なの？

A 特別な対策が必要と思う人も多いと思いますが、これまでの対策と同様に **3密(密集・密接・密閉)の回避や、感染リスクの高まる場面(5つの場面)の回避、会話の際や人が集まる場所でのマスク着用、こまめな手洗いなどの感染症対策**を行うことが重要です。

Q 最近、ツイッターやインスタグラムなどのSNS(会員制交流サイト)で「手洗いやマスクをしなくても感染しない」って見たけど本当かな？

A さまざまな情報が飛び交うインターネットでは、個人の意見を発信しているSNSで不正確な情報を目にすることがあります。手洗い、マスクや最新の感染症対策の有効性は、厚生労働省のウェブページで確認することができます。  
まちでマスクをしていない人を見かけたことで、こうした情報を自分にとって都合よく「今まで感染しなかったから自分もしなくて大丈夫だろう」と思ったことはありませんか？  
しかし、従来よりも感染力が強いとされる変異株の流行が懸念されており、**これまで以上に気を緩めずに感染症の対策を行うことが大事です。**

変異株にも、基本的な感染症対策は有効なんだ！油断しないで続けていくことが大切なんだね！



インターネットの情報をうのみにせず、自分で調べて信頼できる情報源から情報を入手していく必要があることが分かったよ。早速、厚生労働省のウェブページを見てみるよ。



▲厚生労働省のウェブページ



### 新型コロナウイルス感染症に関するお問合せ

横浜市新型コロナウイルス感染症コールセンター ☎ 550-5530 ㊟ 846-0500(耳の不自由な方) 24時間対応(土日、祝日を含む)

## イキイキ! みなみ de 地域活動

このコラムでは、南区内でイキイキと地域活動に取り組む皆さんをご紹介します。

南区スポーツ協会(旧体育協会)は、区民に身近な場所で、いつでも気軽にスポーツやレクリエーションが楽しめる機会を提供し、スポーツ振興を推進することを目的とした団体で、昭和22年に設立されました。

「当協会では、野球や剣道など15の種目別団体が協力して地域に貢献できる事業を進めています。種目の枠を超えて、みんなで話し合って事業を進めているので、組織の中の風通しがとても良いです」と事務局長の中村晶さんは誇らしげに語ります。

協会では、誰でも参加できることを目指して、毎年2月に「みなっちスポーツフェスタ」、11月に「みなっちランニングフェスタ」を行っています。

令和2年2月の「みなっちスポーツフェスタ」では、オリンピック・パラリンピックに向けて地域を盛り上げたいという思いから、例年行っている種目に加え、大会種目をアレンジしたプログラムを用意したとのこと。

## スポーツを通じて地域に貢献 ～南区スポーツ協会～

問 広報相談係 ☎ 341-1112 ㊟ 341-1241

「753人と多くの方に参加していただき大盛況でした。子どもたちに人気があったのはポッチャとボルダリングで、みんな楽しそうに参加していました」と中村さんは嬉しそうに話します。

新型コロナウイルス感染症の流行により、令和3年2月の「みなっちスポーツフェスタ」を始め種目別団体の活動の多くは残念ながら中止になってしまいました。今は、11月の「みなっちランニングフェスタ」が安全・安心に開催できるかどうか、検討しているところだそうです。「スポーツを通じて地域に貢献できるようこれからも頑張って活動していきたいです」と中村さんは力強く語ってくれました。



▲ボルダリングは大人気!

【南区役所】 〒232-0024 浦舟町2-33  
☎ 341-1212(代表)

受付時間:8時45分～17時 月～金曜日(休日、祝日、年末年始を除く)

※昼の時間帯はお待たせする時間が長くなる場合がありますので、詳しくは職員にお尋ねください

第2・4土曜日(9時～12時開庁)は、戸籍課・保険年金課・子ども家庭支援課で一部業務を行っています

南区のいま (2021年6月1日現在)

区の人口 >>> 198,063人

世帯数 >>> 104,675世帯

※令和2年国勢調査人口速報集計結果による推計です。

人口の詳細はこちら



編集・発行 南区役所広報相談係 ☎ 341-1112 ㊟ 341-1241 ✉ mn-kouhou@city.yokohama.jp

みなみ  
Pick up!

# ペットの飼い主さん!マナーを守りましょう

☎ 環境衛生係 ☎ 341-1192 ☎ 341-1189



## 犬を飼ったら登録と狂犬病予防注射を!



鑑札と  
注射済票を首輪に  
つけてね!

環境衛生係または横浜市の委託を受けた動物病院で次の手続きをしてください。  
また、犬鑑札と狂犬病予防注射済票は必ず首輪などに装着してください。

**飼い始めたときに1回** …犬の登録をして鑑札の交付を受けてください。

**毎年1回** …犬に狂犬病予防注射を受けさせ、注射済票の交付を受けてください。



## マナーを守りましょう

### ▶「トイレはお家で済ませてから」を習慣づけましょう

犬の散歩は運動のためです。排せつを目的にしないようにしましょう。  
外で排せつしてしまった場合は、おしっこは十分に洗い流し、ふんは持ち帰り、他人に迷惑をかけないようにしましょう。

### ▶危険!ノーリードでの散歩や運動をしてはいけません

公園や道路など公共の場で犬を放してはいけません。迷子や交通事故、咬傷事故の原因になります。  
万が一、犬が人を咬んでしまったときは飼い主は環境衛生係まで届出が必要です。

### ▶ほえる声が近隣の迷惑になっていませんか?

理由を探り、取り除く工夫をしましょう。



## 猫 屋内飼育をして、事故や感染症の防止とご近所への配慮を!

屋外は交通事故や感染症などの危険があります。排せつやいたずらなどで近隣へ迷惑をかけないためにも、猫は屋内で飼育しましょう。

## 不妊去勢手術をしましょう

猫は生後半年頃から年に2~3回、1回につき3~6頭ほど出産するため、不妊去勢手術をしないと、猫の数が急激に増え、飼育が困難になります。また、新しい飼い

耳先カットは「手術済み」の目印です。



主を探すことは容易ではありません。

※横浜市では飼い主のいない猫の不妊去勢手術費用の一部を補助しています。補助制度を利用したい場合は条件や申請の期日がありますので、手術を受ける前に環境衛生係までお問い合わせください。

ペットに関する情報は横浜市動物愛護センターのウェブページをご覧ください。▶



## 南区健康福祉まつり第30回いきいきふれあい南なんデーは中止になりました



☎ いきいきふれあい南なんデー実行委員会事務局(福祉保健課内) ☎ 341-1181 ☎ 341-1189

例年10月に開催をしている「南区健康福祉まつりいきいきふれあい南なんデー」は、令和2年度に引き続き新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、中止を決定いたしました。

区民の皆様の安全・安心を最優先に考えての決定となりますので、ご理解のほどよろしくお願いいたします。

## 元気いっぱいレシピ vol.36 じゃこ豆

☎ 永田保育園 ☎ 714-1371 ☎ 714-1396

今月は、南区内の市立保育園(永田保育園)のおすすめのレシピをご紹介します。



### 材料(幼児4人分)

- 大豆水煮 ……80g
- 小麦粉 ……6g
- 油 ……適宜
- ちりめんじゃこ ……8g
- 白ごま ……3g
- あおり ……1g
- 砂糖 ……6g
- みりん ……3g
- しょうゆ ……2g
- 水 ……17g

### 作り方

- ① ①を全て合わせ、一煮立ちさせ粗熱が取れたら白ごま、あおりを加える。
  - ② 大豆水煮は水気をきってから小麦粉をまぶし揚げる。
  - ③ ちりめんじゃこは素揚げにする。
  - ④ ②と③に①をからめる。
- ※小麦粉をビニール袋に入れ、そこに大豆水煮を入れて振ると、まんべんなく小麦粉がつけられます。

### 子どもの食に関するちょこっとQA

#### Q.子どもがなかなか野菜サラダを食べてくれませんか。

A.バリバリした食感のある生野菜は、子どもたちは食べにくさを感じるかもしれません。保育園の給食では軽く湯通しした野菜でサラダを作っています。野菜が柔らかくなって食べやすくなり、量も取りやすくなります。またドレッシングであえると味が柔らかくなります。食べやすいようにいろいろ工夫してみるといいですね。

**[1人分]**  
エネルギー:73kcal  
たんぱく質:4.7g  
カルシウム:67mg



- あおりと白ごまがとてもよい風味を出しています。
- おやつだけでなく、おつまみにもなる一品です。

みなみ  
Pick up!

## ご存知ですか?道路の境界標ひょう

固 土木事務所 ☎ 341-1106 ㊟ 241-1156

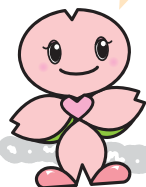
南土木事務所では、区内の公道や水路など(道水路等)の管理をしています。  
道水路等と民地の境界を定めたときは、原則境界線の曲がり角に境界を表す「境界標」を設置します。

**横浜市では現在、コンクリート石、鋳物、プレート及び紙の4種類の境界標を使用しています。**

本来全ての境界にコンクリート石の境界標を設置したいのですが、現場によっては設置できない場合があります。例えば、車が多く通過する路面上にコンクリート石の境界標を置くと、境界標が削れて中の鉄線が露出し、通過する車のタイヤを傷つける可能性があるため、コンクリート石の代わりに鋳物の境界標を使用しています。また、縁石上などコンクリート石、鋳物のいずれも設置できないときは、状況に応じてプレートや紙を設置しています。

なお、4種類の境界標を使用することが原則ですが、西区のみなどみらい地区のように大規模な道路が作られるときには、その街並みに合わせて独自の境界標をつくることがあります。現在の境界標は横浜市の「ハママーク」を模したのですが、古いものには境界標の中心に「○」や「矢印」だけが入ったものや、御影石を使用した境界標もありました。このように横浜市の境界標だけでも多くの種類があり、横浜市以外の市町村でもそれぞれ独自の境界標を使用しています。コロナ禍でなかなか遠出ができないいま、家の近道を散歩する際は、道路の境界標を探しながら歩いてみてはいかがでしょうか。

車に気をつけて  
探してみよう!



みなみ  
Pick up!

## 記念の苗木を育ててみませんか?

横浜みどりアップ計画

横浜みどり税を活用して、まちなかに緑や花を増やす取組を進めています。

固 環境創造局みどりアップ推進課 ☎ 671-3447 ㊟ 224-6627

横浜市では、お子さんの誕生・結婚などをお祝いして記念の苗木を差し上げる制度があります。  
お庭や植木鉢などに植えて、喜びを大きく育ててみませんか?

### 【対象】以下の記念を迎える市民

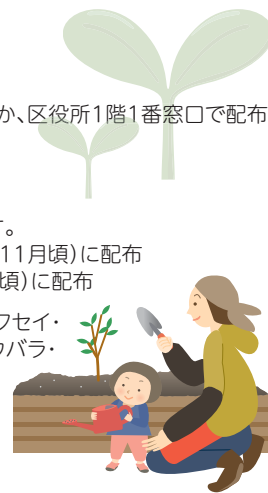
出生、保育園・幼稚園入園、小学校入学、成人、就職、結婚、金婚(50年)、銀婚(25年)、賀寿、市外からの転入、住宅の新築・購入・増改築。  
※年齢は満年齢です(数え年ではありません)。  
※本人のみ申込み可能です(出生の場合は保護者でも可)。  
※配布された記念樹は市内に植えてください(鉢植えでも可)。  
※同一の記念内容で再度、申し込むことはできません。

**申込期間** 記念の日から前後1年以内

**申込方法** 横浜市電子申請・届出サービスか、区役所1階1番窓口で配布している専用はがきで申し込み  
横浜市 人生記念樹 で **検索**

**配布** 年に2回、各区役所で配布します。  
4月~8月の申込み: 秋(10月~11月頃)に配布  
9月~3月の申込み: 春(5~6月頃)に配布

**種類** サツキツツジ・アジサイ・キンモクセイ・ドウダンツツジ・ウツギ・モッコウバラ・ハナミズキ・ヤマザクラ・ベニカナメモチ



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

# 特集1 オリンピック・パラリンピックへの思い

☎ 区民活動推進係 ☎ 341-1237 ☎ 341-1240

## 加藤 宏子さん

1964年の東京オリンピック体操女子団体戦に出場し、銅メダルを獲得。



現在、南区体操協会の副会長として、日々地域の体操普及に努めています。

1964年の東京オリンピックの最終選考会前にアキレス腱断裂のけがを負ってしまい、不安を抱える中、失敗のない演技を求められるプレッシャーに耐え、すべてを出し切れたことは、今でも、しみじみと思い出します。

オリンピック体操女子では、1964年の東京オリンピック以来、個人・団体ともにメダルがありません。再びメダルを掲げてほしいと強く願っています。

選手の皆さんが一生懸命に努力する姿は、私たちに大きな力を与えます。スポーツを通じて、地域がより一層盛り上がることを期待しています。

## 上原 大祐さん

2006年トリノパラリンピック、2010年バンクーバーパラリンピック、2018年平昌パラリンピックのparaアイスホッケーに出場。2010年に銀メダルを獲得。



現在、私は特定非営利活動法人D-SHIPS32に所属し、パラスポーツが、身近な存在になるために、さまざまな活動を行っています。

私にとってパラリンピックは「挑戦する楽しさ」「世界の楽しさ」「人生の次のステージへの希望」を届けてくれる大会であり、そのために私は「日本の障害児がパラリンピックを目指す環境を作りたい!」という思いがあります。パラスポーツ選手は「手足などが不自由だからこのスポーツは出来ない!」ということではなく、自分たちの能力の使い方をしっかりと理解し戦っています。

出来ないことに目を向けがちなとき、工夫して困難を乗り越えてきたパラスポーツ選手たちの姿が新しい価値を生み出す力になってくれることを期待しています。

南区のスポーツを盛り上げて  
くださっている方々に、  
思いを語っていただきました!!



開催会場  
横浜市は東京2020大会とともに盛り上げています

## 堀籠 佳宏さん

2008年北京オリンピック男子4×400mリレーに出場。2016年リオデジャネイロオリンピック男子4×100mリレー日本代表短距離コーチとして活動。



現在、ユメオミライ株式会社に所属し、スポーツの普及活動を行っています。

憧れであり夢でもあったオリンピックの大会でスタートラインに立ったとき、お世話になった方々の顔が浮かび、感動と感謝があふれた記憶があります。

私の専門種目である陸上競技では、特に男子短距離陣が精鋭揃いで大変注目しています。

スポーツは多くの人に生きる力を与えてくれます。オリンピック・パラリンピックによって、感動と勇気が広がり、笑顔で過ごせる日々が多くなることを期待しています。

## 坂本 今朝幸さん

南区スポーツ推進委員連絡協議会 会長



私たちスポーツ推進委員は、地域におけるスポーツ・レクリエーションの振興に努めています。

これまでオリンピック・パラリンピック競技の中でも、主に、誰でも参加ができるパラスポーツ競技の普及に注力し、活動してきました。ポッチャや車いすバスケットボールをはじめとするパラスポーツの体験を通じて、多くの方々に楽しさや難しさなど、新たな気づきを感じてもらうことで、地域スポーツを活気づけてきました。

競技の観戦や体験により、障害のある方を身近に感じ、誰もが暮らしやすい社会の実現へ繋がっていくことを期待しています。

## オリンピック・パラリンピアンの方々に、このような取組に協力していただきました!

引き続きスポーツの力で地域を盛り上げていきます。



南区マスコットキャラクター「みなっち」



オリンピック体操教室  
加藤 宏子さんと池谷 幸雄さんに来ていただきました。



オリンピック走り方教室  
堀籠 佳宏さんに来ていただきました。



パラリンピアン講演会&ボッチャY校杯  
上原 大祐さんに来ていただきました。

特集2

今だからこそ意識したい

# 心と体の健康づくり

フレイル予防

問 高齢者支援担当 ☎ 341-1139 ✉ 341-1144

新型コロナウイルス感染症の影響が長期化する中で、家に閉じこもりがちなのではないでしょうか。健康は毎日の積み重ねが大事です。こんなときだからこそ、心と体の健康維持を心掛け、フレイル予防を始めてみませんか。

## フレイルとは

加齢にともない心身機能が低下した「虚弱」を意味する言葉で「健康」と「要介護」の中間の状態を言います。早めの対応で改善したり、要介護状態に進まずにすむ可能性があります。



## 4つのポイントを意識してフレイルを予防しよう!

### ①きちんと食べよう

高齢期は低栄養を防ぐ食生活を心掛けましょう。しっかりとバランスの良い食事をとりましょう。

● 毎日3食バランスよく食べましょう。

主食、主菜、副菜をそろえた「一汁三菜」の献立を心掛けて、1日3食バランスよく食べるようにしましょう。



● 肉・魚・大豆・卵などのたんぱく質を毎日とるようにしましょう。

たんぱく質が不足すると筋肉を作る力が低下し、筋肉量が減ってしまいます。まず、肉類を1日1回手のひらにのるぐらいの量を目安に食べましょう。さらに、栄養バランスをよくするために、肉・魚・卵・乳製品・大豆製品をローテーションで毎食1品はとるようにしましょう。



● 1度にたくさん食べられないときには、間食などで栄養を補いましょう。

### ②体を動かそう

家事やテレビを見ながら筋トレやストレッチなど、ちょっとした運動を日常生活に取り入れてみましょう。

#### ハマトレをやってみよう! ストレッチ

#### ①指回し

小指から1本ずつ右回し、左回しを各4回。これを左右の足で行います。



#### ②足首回し

右回し、左回しを各4回。これを左右の足で行います。



足の指と指の間に手の指を軽く入れ、つま先を円を描くように回します。

※本市が開発した「ハマトレ」より抜粋

ハマトレには、ほかにもたくさんの運動があります。ぜひ、市ウェブページをご覧ください。8月号でも別の運動を紹介する予定です。

「ハマトレ」はこちら▶



### ③磨こう、噛もう

口は体の入口です。全身の健康のためにも、日頃から口の健康を心掛け、定期的に歯科検診を受診し、オーラルフレイル(口の機能低下)を防ぎましょう。詳しくは令和4年2月号でお知らせ予定です。



### ④誰かと話そう、つながろう

● 電話や手紙、メールなどで家族や友人、仲間とつながりましょう。



- インターホン越しにあいさつをしてみましょう。
- ベランダや窓ガラス越しに声掛けをしてみましょう。

誰とも会わない、話さないという状況が続くと、気持ちがふさがちです。感染症対策を行いながら、社会や地域とのつながりを持ちましょう。

● 介護予防活動「元気づくりステーション」などに参加してみましょう。

南区には、身近な公園などで介護予防に取り組むグループが多数あります。ぜひ、身近な地域で参加してみませんか? 詳細はお問い合わせください。

#### 介護予防活動や地域での集まりに参加するときの注意点

3密(密集・密接・密閉)を避け、「人と人との距離の確保」「マスクの着用」「手洗い」など、感染予防対策をしましょう。



公園での脳トレウォーキングの様子▲

# みなみ 掲示板

- 申込の **必要事項** は、(行事名・〒住所・氏名(フリガナ)・電話番号・往復はがきは返信先)を記入
- 費用無記載は無料 ● 区役所への郵送は「〒232-0024浦舟町2-33」、そのほかは各施設へ
- このほか南区ホームページ内イベントカレンダーにも行事を掲載
- (み) (みなっちマーク)は子ども(おおむね12歳以下)が対象です

フォトダイアリー  
～南の風だより～  
区内のイベントなどの  
様子をご覧になれます



## 7月号に掲載のイベント実施について

掲載されているイベントなどは、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、中止・延期になる場合があります。事前に各問合せ先や施設へご確認ください。

## 子ども・子育て

- ▶ **地域子育て支援拠点はぐはぐの樹わかママ会**  
若いママたちのおしゃべり会。今回は簡単な作業も楽しめます。妊娠中の人もどうぞ。  
● 8月4日(水) 14時～15時  
● 10代～20代前半に妊娠・出産した人  
申 当日直接施設へ
- ▶ **プレママ会**  
出産・子育ての準備に情報交換やお友達づくりをしませんか。希望者は沐浴の練習(お湯無し)ができます。  
● 8月7日(土) 14時～15時15分  
● 第1子妊娠中の人、4人(先着順)  
申 7月20日9時30分から電話または直接施設へ
- ▶ **オンライン助産師さんに聞いてみよう(6か月～12か月頃)**  
離乳食や夜泣きなど、この月齢に多い悩みや心配ごとを助産師に相談してみましよう。オンライン(Zoom)初心者も事前練習ができます。  
● 8月19日(木) 10時15分～11時30分  
● おおむね6か月児～12か月児を育てている人、8人(先着順)  
申 7月29日9時30分からホームページで申込み
- ▶ **0歳児はじめましての会**  
初めて利用する人同士で気軽にお話ししましょう。スタッフが館内を丁寧に案内します。  
● 8月20日(金) 13時30分～14時30分  
● 0歳児の保護者で初めてはぐはぐの樹を利用する人、6人(先着順)  
申 8月6日9時30分から電話で申込み
- ▶ **地域子育て支援拠点はぐはぐの樹交流スペース**  
(〒232-0067 弘明寺町158 カルムI 2階)  
☎ ☎ 715-3728  
(日・月・祝休日、月曜日が祝休日の場合その翌日は休館)



▲はぐはぐの樹ホームページ

## お知らせ

### ▶ ひきこもり等の困難を抱える若者の専門相談

ひきこもり・不登校などの困難を抱える若者の専門相談を、よこはま東部ユースプラザの相談員がお受けします。  
● 7月16日(金)、8月6日(金)、13時30分～16時30分(1回50分)  
● 区役所2階  
● おおむね15～39歳の区民 ※家族・支援者・地域の人の相談も可能です。  
問 事前に電話で子ども・家庭支援相談へ(空きがある場合は当日受付可)  
☎ 341-1153 ☎ 341-1145

### ▶ ボイス・オブ・ユース(青少年の主張)作文募集

日頃の思いを作文にして応募ください。なお、入選作品は作品集に掲載のうえ、記念品を贈呈。

- テーマ: ① オリンピック・パラリンピック(感動したこと、日本開催で感じたこと、身近にいた関係者を見て) ② 長引くコロナ禍で思うこと(家族での決め事、医療関係者へのエール、周りの大人たちの対応について) ③ 自由課題(私の将来の夢、家族・学校・地域について、ルール・マナーについて)
- 区内在住・在学の小学3年生～20歳
- 募集期間: 8月2日(月)～8月31日(火)
- 問 テーマを1つ選び、専用の原稿用紙(区ホームページからダウンロード可)に、テーマ・氏名(フリガナ)・学校名・クラスを記入し、郵送または直接、区民活動推進係(6階61番窓口)へ  
☎ 341-1238 ☎ 341-1240  
※応募作品は返却しません。小・中・高校生以外の人は住所または電話番号も記入

## スポーツ・健康づくり

### ▶ 本牧市民公園 テニススクール

いつからでも始められます。体験受講も随時募集中。①一般クラス②ジュニアクラス  
● ①毎週火・金曜日9時30分～14時30分②毎週水曜日15時～17時  
● 本牧市民公園テニスコート(中区本牧三之谷59)  
※費用など詳細はお問い合わせください。  
問 本牧市民公園テニススクール事務局へ  
☎ 03-3448-1040 ☎ 03-3448-1041  
✉ mf@f-agency.co.jp

## 施設から

### 別所コミュニティハウス

〒232-0064 別所3-4-1  
☎ 721-8050  
☎ 第3月曜日

### ▶ ペン字入門

ペンで字をきれいに書くための基礎を学びましょう。  
● 8月6日・13日・20日(すべて金曜日)、13時30分～15時  
● 成人、各10人(先着順)  
● 500円  
申 7月12日9時30分から費用を添えて直接施設へ

### ▶ いきいきキッズ&キッズ用品リサイクル

小道具を使ったお話など、楽しくテングよく展開します。  
● 8月11日(水) 10時～11時30分  
● 未就学児と保護者、7組  
申 当日直接施設へ

## 南寿荘

〒232-0006 南太田2-32-1  
☎ 741-8812 ☎ 741-8813  
☎ 第3月曜日

### ▶ 介護予防講座「いきいきとした生活を送るための口腔ケア」

口腔ケアについて歯科衛生士に教えてもらいます。(清水ヶ丘地域ケアプラザと共催)  
● 7月29日(木) 13時30分～15時  
● 60歳以上の市民、30人(先着順)  
申 7月11日9時から直接施設へ

### ▶ シニアセミナー「1964東京オリンピック選手に聞く健康の秘訣」

1964東京オリンピック体操女子団体の銅メダルを獲得した加藤宏子さんに、元気で健康の秘訣を教えてください。  
● 8月5日(木) 13時30分～14時30分  
● 60歳以上の市民、30人(先着順)  
申 7月11日9時から直接施設へ



## 南図書館

〒232-0067 弘明寺町265-1  
☎ 715-7200 ☎ 715-7271  
☎ 7月12日(月)

### ▶ みんないっしょのおはなし会

● 7月20日(火) ①10時30分～10時50分②11時～11時20分  
● ①0～2歳児と保護者②0～4歳児と保護者、各7組(先着順)  
申 7月13日9時30分から電話または直接施設へ

### ▶ おひざにだっこのおはなし会

わらべうたと絵本の読み聞かせで楽しいひととき。  
● 7月29日(木) 11時～11時30分  
● 0～4歳児と保護者、7組(先着順)  
申 7月21日9時30分から電話または直接施設へ

## フォーラム南太田

〒232-0006 南太田1-7-20  
☎ 714-5911 ☎ 714-5912  
☎ 第3月曜日

### ▶ 女性と仕事応援デスク

①労働サポート相談  
● 8月21日(土) 13時～13時50分、14時～14時50分、15時～15時50分  
②キャリア・カウンセリング  
● 8月14日(土)・27日(金)、10時～10時50分、11時～11時50分、13時～13時50分、14時～14時50分  
● 女性、①②とも各回1人(先着順)  
※保育あり、免除制度あり(2か月～未就学児、開催4日前までに要予約、有料、先着順)  
申 7月11日から電話または直接施設へ

### ▶ 子どもの部屋ファミリーデー「親子で楽しむリズム遊び」

電子ピアノに合わせてリズム体操、簡単なゲーム遊び、手遊び、絵本の読み聞かせを予定しています。  
● 7月24日(土) 10時～12時  
● 0～3歳児と保護者、5組15人まで  
● 1組100円  
申 7月12日9時から電話で申込み(木曜・日曜・祝日を除く)  
☎ 714-2665(専用電話)

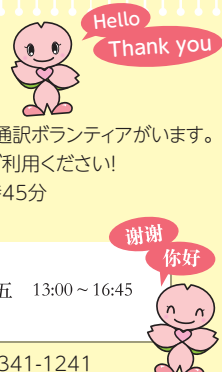
## 通訳ボランティアが区役所での手続をサポートします!

南区役所には、毎週金曜日に「英語」と「中国語」の通訳ボランティアがいます。外国人の方の手続をサポートしますので、ぜひご利用ください!

- 日時: 毎週金曜日(閉庁日を除く) 13時～16時45分
- 言語: 英語・中国語

English Interpreter Every Friday 13:00～16:45 Free of charge	中文口译 每周星期五 13:00～16:45 免费
---	---------------------------------

問 広報相談係 ☎ 341-1112 ☎ 341-1241



## 中村地区センター

〒232-0033 中村町4-270  
☎ 251-0130 ☎ 251-0133  
📅 第3月曜日

## ▶爽やかな香りのアロマグッズ作り



爽やかな香りが楽しめる可愛い飾り付けの「モイストポプリ」や、夏の嫌な臭いを軽減する「重曹の消臭スプレー」を作ります。

- 7月31日(土)10時～11時30分
- 16人(先着順)
- 1,000円

☎ 7月12日9時30分から直接施設へ(電話申込みは10時から)

## ▶夏季親子卓球教室

小学生と保護者を対象に卓球入門教室を開催します。練習用ラケット付きですので、これから始める人にぴったりです。

- 8月21日(土)・22日(日)、9時30分～11時30分
- 小学生と保護者、各5組(先着順)
- (原則1組2人まで)



- 1人500円

☎ 7月12日9時30分から直接施設へ(電話申込みは10時から)

## ▶さくらザウルス

## 出張おはなし会

親と子のつどいの広場「さくらザウルス」のおはなし会です。パネルシアターなどで親子一緒に遊びましょう。

- 8月5日(木) 11時～11時30分
- 未就学児と保護者、4組(先着順)

☎ 当日直接施設へ

## 南区ボランティアセンター

〒232-0024 浦舟町3-46・8F  
☎ 260-2531 ☎ 251-3264  
📅 日曜・祝日

## ▶チャリティーサンタ横浜支部

子どもたちに笑顔を届けるボランティアスタッフを募集しています。

- 説明会日時:8月9日(月・休)・14日(土)、11～12時、13時～14時、15時～16時

●説明会会場:トモニー(南区福祉保健活動拠点)

- 18歳以上で、子どもと接することが好きな人※高校生不可

※説明会への参加必須

☎ 事前に電話または直接施設へ

## こども植物園

〒232-0066 六ツ川13-122  
☎ 741-1015 ☎ 742-7604  
📅 第3月曜日

## ▶①宿題お助け隊～アイの生葉のたたき染め～

タデアイの葉をたたいて布に移しとり染めます。

- 7月31日(土)①10時～11時、②11時30分～12時30分※①・②のどちらか一方のみ申込み可

- 小学生、各7組(抽選)※小学3年生以下は保護者同伴
- 500円

## ▶②エジソンのマダケで点灯実験

竹のフィラメントに電流を流して光らせます。

- 8月21日(土)10時～12時
- 小・中学生、7組(抽選)※小学生は保護者同伴

## ▶③食虫植物の不思議

食虫植物の不思議

- 8月22日(日)10時～11時
- 小・中学生、7組(抽選)※小学3年生以下は保護者同伴

- 1,000円

## ▶④昆虫と植物展

昆虫標本と、昆虫と植物の関係についてのパネル展示。

- 7月24日(土)～8月22日(日)、9時～16時30分

☎ ①7月17日②8月7日③8月8日(必着)までにホームページ、FAX、はがき、(必要事項)と保護者氏名、学年を記入)または直接施設へ。④は期間中に直接施設へ

## 蒔田コミュニティハウス

〒232-0017 宿町3-57-1  
☎ 711-3377 ☎ 711-2662  
📅 第3月曜日

## ▶さくらんぼひろば

絵本の読み聞かせや季節の遊びなど、みんなで楽しく遊びます。

- 7月22日(木・祝)10時～11時30分
- 未就学児と保護者、10組(先着順)

☎ 当日直接施設へ

## ▶小断教室

佐の槌藤助さんに小断や落語を習いましょう!

- 7月31日(土)18時～20時

- 小学生以上、10人(先着順)

☎ 当日直接施設へ

## 永田台コミュニティハウス

〒232-0075 永田みなみ台6-1  
☎ 721-0730  
📅 火・金曜日

## ▶夏休み子どもクラフト教室

①リボンを使った工作②木の葉や貝などの自然素材を使った工作

- 7月31日(土)9時30分～10時45分、11時～12時15分

●5歳～中学生※小学3年生以下は保護者同伴

- ①②とも各回5人(先着順)※時間が違えば複数受講可
- 1講座500円

☎ 7月11日10時から費用を添えて直接施設へ(電話での申込みは14時から)

## ▶おはなしの会

地域ボランティアグループ「かんがある」による絵本や紙芝居の読み聞かせ、工作、パネルシアターなど

- 7月10日(土)、8月14日(土)、14時～14時30分

- 永田台小学校

- 小学生以下、各20人(先着順)

※未就学児は保護者同伴

☎ 当日直接施設へ

## ▶パソコン相談

パソコンでお悩みの人、相談に応じます。

- 7月19日(月)、8月16日(月)、13時～14時30分

●成人、各4人(先着順)※高齢者優先※Windows10のパソコンをお持ちください。

- 500円

☎ 随時。相談内容は事前に連絡ください。

## 南センター

〒232-0006 南太田2-32-1  
☎ 741-8812 ☎ 741-8813  
📅 第3月曜日

## ▶エンジョイ・サマーフェスタ

蒔田中学校の吹奏楽部の演奏をお楽しみいただけます。

- 7月17日(土)10時30分～11時30分
- 80人(先着順)※未就学児は保護者同伴

☎ 当日直接施設へ

## ▶お子さん向け 科学捜査体験

指紋採取や血液反応の科学捜査、本物の無線機を使用するなど、警察が行う捜査を体験します。

- 7月26日(月)10時～12時

- 小・中学生、20人(先着順)

- 500円

☎ 7月11日9時から直接施設へ

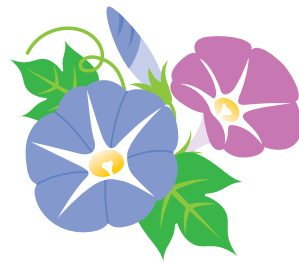
## ▶こそだて広場

絵本の読み聞かせやパネルシアター、親子での手遊びなど

- 7月16日(金)10時30分～11時30分

- 未就学児と保護者、7組(先着順)

☎ 当日直接施設へ



**永田地区センター**

〒232-0076 永田台45-1  
☎ 714-9751 ☎ 714-9752  
📅 第3月曜日

▶現役東大生と一緒に「科学の秘密」に迫ろう!

東京大学のサークル「CAST」のメンバーによる分かりやすい解説で、体験しながら科学を楽しみましょう。

●8月1日(日)  
10時~12時

●小学生以上、15人(先着順)

※小学2年生以下は保護者同伴

📍 7月11日から電話または直接施設へ(電話申込みは13時から)

▶夏休み子ども化学講座「スイーツを作ろう!」

高分子発泡スチロールなどを使い、触って楽しいメロンパンとチョコレートトのスイーツを作ります。



●8月9日(月・休)10時~11時30分

●小学生以上、12人(先着順)※小学2年生以下は保護者同伴

●500円

📍 7月12日から電話または直接施設へ(電話申込みは13時から)※小学生は保護者による申込みが必要

▶「パソコン/スマホ/タブレット相談室」

初心者も気軽に参加ください。

●7月21日(水)13時~14時45分

●成人、6人(先着順)※相談希望のパソコン/スマホ/タブレットをお持ちください。

●200円

📍 事前に電話または直接施設へ

▶体をほぐそう! ストレッチヨガ

ヨガが初めての人も歓迎です。

●7月28日(水)10時~11時

●成人、7人(先着順)

●500円

📍 事前に電話または直接施設へ

▶永田地区センター おもちゃ病院

毎月一回おもちゃ修理専門(ハイテクおもちゃを除く)の病院を開いています。

●7月24日(土)10時~11時30分

●壊れたおもちゃを持参できる人、10人(先着順)

●無料※但し、300円以上の部品代がかかる場合はその場で相談の上、ご負担いただくことがあります。

📍 当日直接施設へ(常時修理受付可・休館日は除く)

▶「さくらザウルス」の出張『おはなし会』

紙芝居・手遊び・パネルシアターなど

●7月12日(月)11時~11時30分

●未就学児と保護者、3組(先着順)

※上履きをお持ちください。

📍 当日直接施設へ

**六ツ川一丁目コミュニティハウス**

〒232-0066 六ツ川1-267-1  
☎ 721-8801 ☎ 721-8812  
📅 第3月曜日

▶「親子であそぼう!おはなしの会」

毎月第一水曜日にわらべうたや絵本の読み聞かせ、手遊びなどで楽しく遊びます。

●8月4日(水)10時30分~11時30分

●未就学児と保護者、5組(先着順)

📍 当日直接施設へ

**吉野町市民プラザ**

〒232-0014 吉野町5-26  
☎ 243-9261 ☎ 243-9263  
📅 7月5日(月)

▶ウェルカムプラザ(優先利用・優先定期利用)募集開始

芸術・文化活動を応援する優先利用プランです。公演・展示、定期的な練習などに優先的にご利用いただけます。

●対象期間:4年4月1日~5年3月31日

●受付開始:7月28日(水)

●優先利用(公演・作品展示):ホール、ギャラリー

●優先定期利用(練習・講座など):ホール、会議室、スタジオA

※別途応募条件あり、詳細は施設までお問い合わせください。

📍 直接施設へ

**浦舟コミュニティハウス**

〒232-0024 浦舟町3-46・10F  
☎ 243-2496 ☎ 243-2497  
📅 第3月曜日

▶おひさまひろば

季節の遊びや読み聞かせなど、お友達と楽しい時間を過ごしましょう。

●7月15日(木)10時~11時30分

●未就園児と保護者、6組(先着順)

📍 当日直接施設へ

▶あつまれハニービー

保育ボランティアが出張して手遊びや絵本の読み聞かせ、紙芝居を行います。

●7月16日(金)10時~11時30分

●1歳以上の未就園児と保護者

📍 当日直接浦舟地域ケアプラザ(浦舟町3-46-1F)へ

**睦コミュニティハウス**

〒232-0041 睦町1-25  
☎ 741-9436 ☎ 731-4853  
📅 第3月曜日

▶むつみ おはなしの風(おはなし会)

絵本の読み聞かせ、パネルシアター、手遊びなど

●8月13日(金)10時30分~11時30分

●未就学児と保護者、10組(先着順)

📍 当日直接施設へ

**福祉保健センターから**

●肺がん:40歳以上・年度内(4月~3月)1回

7月実施の肺がん検診の受付は終了しました。協力医療機関でも受診できますので、詳細はお問い合わせください。

📍 健康づくり係 ☎ 341-1185 ☎ 341-1189

**乳幼児健康診査**

●4か月児 ……7月20日(火)、8月3日(火)

●1歳6か月児 ……7月29日(木)

●3歳児 ……7月15日(木)、8月5日(木)

●8時45分~9時45分 ●区役所4階健診会場

※対象者には事前に通知をしています。

※健診対象の乳幼児と保護者1人での受診にご協力をお願いします。ご都合が悪い場合は、下記問合せ先までご相談ください。母子健康手帳を忘れずにお持ちください。受付時間を過ぎると、受診できないことがあります。余裕をもってお越しください。

📍 こども家庭係 ☎ 341-1148 ☎ 341-1145

**健康相談・講座(予約制)**

●生活習慣改善相談/禁煙相談

7月15日(木)午後、8月2日(月)午前

●食生活栄養・健康相談

7月15日(木)午後、8月2日(月)午前

※1日の野菜推定摂取量が測定できます(ベジチェックTM)。

●子どもの食生活相談

7月15日・29日、8月5日(すべて木曜日の午後)

※電話・FAXでお申し込みください。

●もぐもぐ離乳食講座(おむね7~8か月児)

7月14日(水)13時30分~14時30分

●12組(先着順)※申込みフォームからお申し込みください。



離乳食講座  
申込みフォーム

各相談、講座とも区役所4階健診会場

📍 健康づくり係 ☎ 341-1186 ☎ 341-1189

●アディクション家族教室

依存(アルコールなど)の問題で困っている家族のための教室です。

8月3日(火)14時~16時

●鶴見区役所1階母子健康相談室 ※詳細はお問合せください。

📍 障害者支援担当 ☎ 341-1142 ☎ 341-1144

●乳幼児歯科相談(0歳児から未就学児)

7月13日(火)13時15分~15時

●区役所4階健診会場

📍 こども家庭係 ☎ 341-1148 ☎ 341-1145

