



みなみ 5月号

No.307

南区の情報を発信中！
フォローをお願いします！！



みなみ
Pick up!

自宅の地震対策はお済みですか？ ～南区防災補助事業～

☎ 防災担当 ☎ 341-1225 ☎ 241-1151



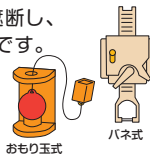
自宅で安心して避難生活を送れるよう、事前の対策をしましょう。南区防災補助制度をご活用ください。

感震ブレーカー(簡易型)の購入・設置費用の一部補助

★感震ブレーカーとは地震の揺れを感じて電気を自動で遮断し、地震発生後の通電による「電気火災」の発生を抑える器具です。

助成対象

下記の「横浜市密集市街地における地震火災対策計画」対象地域にお住まいの個人・自治会町内会



井土ヶ谷上町	浦舟町1丁目	永楽町1丁目	櫻町1,2丁目	大岡一～五丁目	唐沢
共進町1～3丁目	山谷	清水ヶ丘	白妙町1,2丁目	高根町1丁目	通町4丁目
永田北一～三丁目	永田山王台	永田東一～二丁目	永田南一～二丁目	中村町1～3丁目	西中町4丁目
東蒔田町	伏見町	平楽	別所二～五丁目	別所中里台	堀ノ内町1,2丁目
真金町1,2丁目	南太田一丁目	三春台	宮元町3丁目	六ツ川一～二丁目	睦町1,2丁目
					若宮町1～4丁目

※町丁名が、一部でも含まれている自治会町内会は補助対象です。

補助内容

- ①対象者に対し器具代金の一部を負担します。
- ②同居者全員が65歳以上等の要件を満たす人には設置の補助も行います。

申請期間

受付中です！ 6年1月31日まで

Pick up! 機種選定にお困りの場合はご相談ください

電話または訪問による相談を受け付けています。
公益社団法人 横浜市防火防災協会
☎ 714-0929 ☎ 714-0921

新規 今年度よりはじまりました!

家具転倒防止器具の取り付け無料代行と購入費用の一部補助

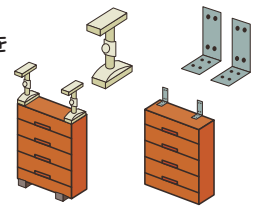
★家具が転倒すると、けがだけでなく、家具の上に置いていた物が電化製品などに落下し、電源コードが破れてしまい、火災になることも考えられます。

助成対象

同居者全員が65歳以上等の要件を満たす人

補助内容

- ①取付代行【家具2つ分まで】
- ②購入代金の一部補助



申請期間

受付中です！ 6年1月31日まで

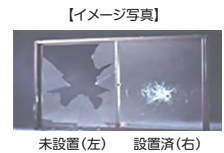
ガラス飛散防止フィルム設置費用の一部補助

助成対象

同居者全員が65歳以上等の要件を満たす人

申請期間

受付中です！ 11月30日まで



区長就任のごあいさつ



南区長 高澤 和義

区民の皆さま、こんにちは。
4月1日に南区長に就任しました高澤 和義です。
南区が区制80周年を迎える節目の年に、区長として南区で勤務できることを大変うれしく、光栄に思っています。
3月25日、26日に蒔田公園で実施予定の「みなみ桜まつり」のイベントは、残念なことに、雨のため中止となってしまいました。私も当日会場に伺い、4年ぶりの開催に向け準備を進めてこられた地域の皆さまにお会いしました。皆さまの思いに触れるにつれ、南区が、お祭りなどを通じた人と人とのつながりをいかに大事にしてきたかを感じ、南区のキャッチフレーズ「みなみの風は

あったかい」を早くも実感しているところです。
コロナ禍により、行事やイベントが中止となる状況が長く続いておりましたが、令和5年度は12月の記念式典まで、区制80周年記念としてさまざまなイベントや行事を実施し、元気を回復する契機としていきたいと考えています。さらに、横浜市中期計画の策定により、市全体で「子育てしたいまち 次世代を共に育むまち ヨコハマ」の取組を進めるなか、南区に住んでよかった、住み続けたいと思っていただけるよう、区役所一丸となって、全力で取り組んでまいります。
どうぞよろしく願いいたします。

【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。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 (2023年4月1日現在) 区の人口 >>> 198,121人 世帯数 >>> 106,817世帯

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

広報区版を
スマホで読めます



みなみ
Pick up!

「みなみのおすすメシ」31店舗が決まりました!

たくさんの推薦を
ありがとうございました!

☎ 企画調整係 ☎ 341-1232 ☎ 341-1240

開港以来の下町である南区は、どこか懐かしく、あったかい雰囲気にあふれたまち。この南区の魅力を「食」を通じて発信するため、区内のおすすめの飲食店をエピソードとともに募集したところ、1,588件、298店舗の推薦がありました。その中から推薦数の多いお店や南区らしい「あったかい」エピソードが多く寄せられたお店を「みなみのおすすメシ」として決定しました。



▲みなみのおすすメシ
ウェブページ

弘明寺・六ツ川エリア	井土ヶ谷・蒔田エリア	阪東橋・南太田・吉野町エリア
<ul style="list-style-type: none"> ・弘明寺下町食堂 町っ子 ・珈琲ばあー 泉 ・小麦のかほり永福 ・サロンほっとサライ ・すし処 いなせ ・STEAKバル 歌舞鬼 ・中華ダイニング たくみ ・広島風お好み焼 くあんぱる亭 ・らーめん たつ屋 	<ul style="list-style-type: none"> ・cafe KuKuRu ・元祖ぶぐ料理 忠勇 ・キッチン裕 ・公珠 ・すき焼き むら越 ・蕎麦処 太田屋 ・チャイナ飯店 ・BISTRO CAFE FIORE ・Bottega Regalo 	<ul style="list-style-type: none"> ・イタリア料理 まろん ・うらふね ・栄華 ・カレーの店 ピー ・元祖 スーラーメン ・グリルアンドワイン メグミ ・酒処 美せん ・酔来軒 ・寿司 川徳 ・創作イタリアンバル はるのゆ ・北京 ・三吉橋 小嶋屋 ・めぐカフェ

区内のすてきな飲食店に、ぜひ、足を運んでみてください!



みなみ
Pick up!

6月4日～6月10日は からだの健康は「お口」から

☎ 健康づくり係 ☎ 341-1187 ☎ 341-1189

お口を清潔に保つことは、むし歯や歯周病だけでなく、誤嚥性肺炎など全身の病気を予防するためにも効果的です。歯と口の健康週間の機会に、「お口」の健康や口腔ケアを見直しましょう。

■ 歯の表面につく汚れを歯垢といい、その正体は細菌の塊です。歯垢はうがいでは落とせないので歯ブラシや歯間ブラシ、フロスを使いましょう。

① 基本の歯みがき

歯ブラシは鉛筆を持つように握り、1～2本を目安に小刻みに動かします。

- ・真っ直ぐな柄
- ・小さい植毛部
- ・毛の形状は平坦なもの



歯ブラシの毛先を
歯の面に、しっかりと
当てましょう。

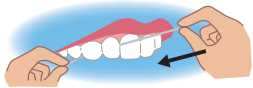


※歯ブラシは月に一度、交換しましょう。

② 歯間ブラシやデンタルフロスを使いましょう

歯ブラシで落とせる歯垢は約60%です。歯ブラシの届きにくい歯と歯の間のお手入れも大切です。

デンタルフロス



- ① 前後に動かしながら、歯と歯の間に挿入します。
- ② 歯の側面に沿わせ、上下に動かします。

歯間ブラシ



- ① 歯面に対し垂直になるよう真っ直ぐ入れます。
- ② 歯面に沿わせて往復させます。

③ 定期的な歯科健診が大切です

歯科健診では、むし歯や歯周病の他にも、歯と口の悩みごとにも相談できます。かかりつけ歯科医をもち、定期的に健診を受けましょう。



歯と口の健康週間&世界禁煙デーイベント 同時開催!

6月1日(木)14時～15時30分

【場所】区役所1階 多目的ホール

【内容】パネル展示、クイズ、

血管年齢測定、口腔機能測定、
ミニ講座



受動喫煙の
ない社会を!

来場者プレゼントあります!

予約不要

お気軽にお越しください!

みなみ
Pick up!

ご存知ですか たばこの煙の有害物質 ～周りの人の健康を考えてみませんか～

☎ 健康づくり係 ☎ 341-1187 ☎ 341-1189

たばこの煙には多くの有害物質が含まれていて、喫煙者だけでなく、周りの多くの人の健康に影響を及ぼします。

自身や家族の健康のために「禁煙」を考えてみませんか。「禁煙」に悩んでいる人は、健康づくり係にご相談ください。

たばこの煙に含まれる物質

化学物質が約5,300種類
そのうち有害物質は約200種類
発がん性物質は約70種類

主流煙と副流煙

主流煙: 喫煙者が吸い口から吸い込む煙
副流煙: たばこの火が付いた所から立ち上る煙
有害物質は副流煙の方が多い

加熱式たばこにも注意!

加熱式たばこにも発がん性物質や有害物質は含まれています。喫煙、受動喫煙によって健康に悪影響を及ぼす可能性は否定できません。



みなみ
Pick up!

お元気で21健診を受けましょう!

無料!

☎ 高齢者支援担当 ☎ 341-1140 ☎ 341-1144

日常生活に関する「問診」と「体力測定」を行うことでフレイルのサインがないか確認し、フレイル予防の方法をお伝えします。
※フレイルとは…加齢に伴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」の中間の状態をいいます。

お元気で21健診

会場・日時

昨年度は300人以上が受けました!

区役所	6月29日(木)10時~11時 事前申込み。詳しくはお問い合わせください。 8月4日(金)13時30分~14時30分、10月10日(火)14時~15時
六ツ川一丁目コミュニティハウス	9月29日(金)14時~15時
大岡地区センター	11月30日(木)10時~11時

18項目の「問診」と
3つの「体力測定」



握力



開眼片足立ち



5m歩行

「お元気で21健診」の活動を支える、かいご予防サポーターを募集中!

かいご予防サポーターになるためには、講習会(5月19日~6月16日の毎週金曜日(全5回))を受講する必要があります。5月16日まで申込みを受け付けています。
詳しくは広報区版4月号をご覧ください。

約120人
登録中!



「輪になって脳トレ」かいご予防サポーターの皆さん

みなみ
Pick up!

国民健康保険加入の40歳~74歳の人へ 特定健診を受けましょう!

☎ 保険係 ☎ 341-1126 ☎ 341-1131

特定健診でメタボリックシンドロームの要因(肥満・高血糖・高血圧・脂質異常)を調べることで生活習慣病の早期発見ができます!
初期の生活習慣病は特に自覚症状がないことが多いため、いつの間にか病気が進行してしまう危険があります。そのため、定期的に健診を受けて自分自身の健康状態を常に正しく把握し、生活習慣病の早期の発見・治療を行うことが重要です。

約1万円相当の検査が無料です!

横浜市国民健康保険の特定健診は無料です。該当する人には、5月中旬に受診券と案内をお送りしますので受診方法など詳しくは、案内をご覧ください。

さらに、12月31日までに受診された人の中から抽選で1,000人にギフト券や施設招待券をプレゼント!
自身の健康のために、ぜひ毎年、特定健診を受診しましょう。

- 受診の際は事前予約が必要な場合もありますので、各医療機関に確認してください。
また感染防止対策のために次のことに注意してください。
- ①体調不良の際は受診を控えましょう。
 - ②受診をする前に、かかりつけ医や受診予定の医療機関に相談しましょう。



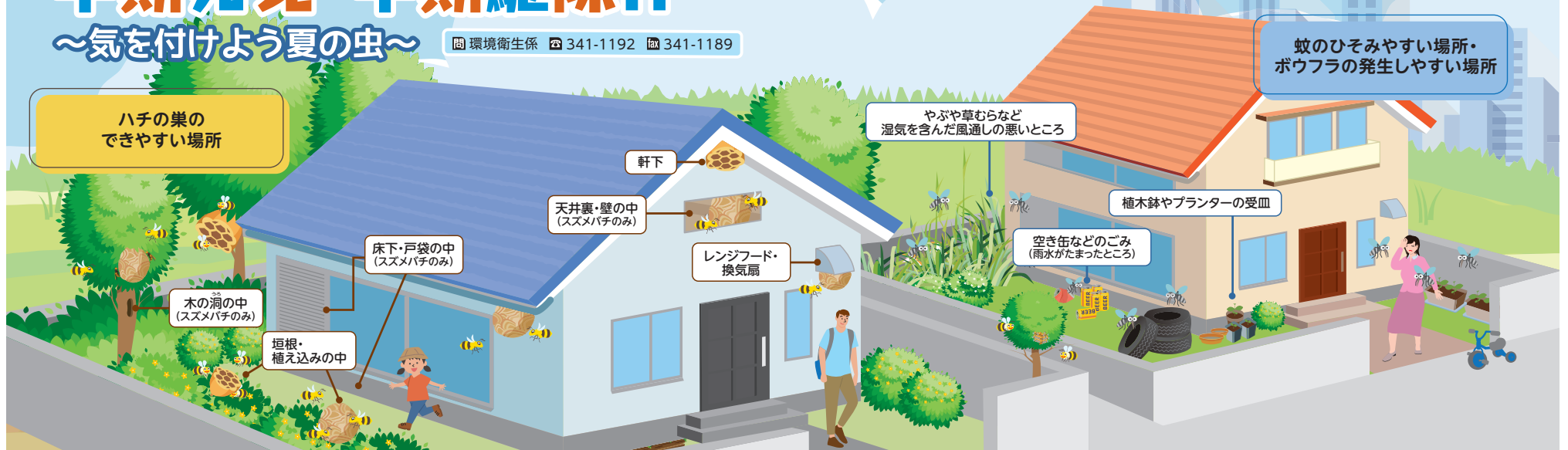
以下は広告スペースです。「広報よこはま」に掲載されている内容とは関係ありません。

早期発見・早期駆除!!

～気を付けよう夏の虫～

環境衛生係 ☎ 341-1192 📠 341-1189

夏に向けて、ハチや蚊などの虫たちも活動が活発になります。今のうちに家の周辺を点検し、ハチの巣や蚊・ボウフラの発生場所がないか点検しておきましょう。



ハチ対策のポイント

ハチの巣を見つけたら?

- 1 近づかない
 - 2 揺らさない
 - 3 騒がない
- が大切です。

4月頃から巣を作り始め、梅雨が明けると急に巣が大きくなります。ハチが飛んでいたら、家の周りを点検して、駆除しましょう。 ※ハチは害虫を食べる益虫です。日常生活に支障がない場合は、そっとしておきましょう。

ハチの種類と見分け方 巣の形と飛び方でハチの種類がわかります。

スズメバチ

- 体長は2～5cm程度で、攻撃性が高い
- 直線的に素早く飛ぶ

<巣の特徴>

ボール型で、横溝またはマーブル模様。巣の出入り口はひとつ。コガタスズメバチの初期の巣はとっくりを逆さにしたような形。

駆除方法

駆除業者への依頼をおすすめします。

アシナガバチ

- 体長は1～3cm程度で、比較的小さく、脚をだらりと下げ、ふらふらとゆっくり飛ぶ

<巣の特徴>

シャワーヘッドまたは「ハスの実」を逆さにしたような形。下から見ると六角形の巣穴がたくさん見える。

駆除方法

比較的攻撃性が低いため、簡単に駆除できる場合があります。



ミツバチの引っ越し(分封) 巣ではありません!

たくさんのミツバチが集まっている状態です。次の営巣場所が見つかるまで待機しているだけなので、やがて飛び去って行きます。攻撃性は低く、定住しないことがほとんどですので、しばらく様子を見ましょう。

駆除方法など詳しい情報は

区役所職員による駆除は行っていません。

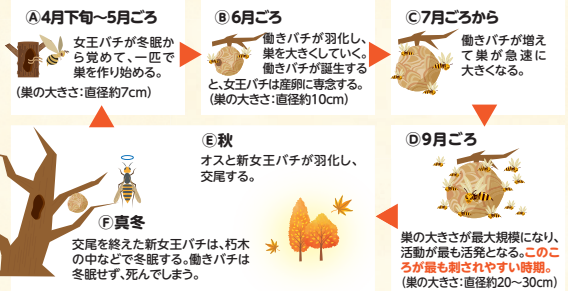
このような場合は、区役所にご相談ください

- ハチの見分け方がわからない
- 駆除業者を教えてください
- 駆除方法を知りたい(駆除方法や注意事項等のご案内、防護服の貸出し)

ハチの活動時期

スズメバチやアシナガバチは、4～11月頃が活動時期です。巣は次の年に再利用せず、毎年新たに巣をつくります。

スズメバチのライフサイクル



●ハチに刺されないようにするには

- 巣を見つけたら絶対に近づかない、揺らさない、大きな音を立てない
- 体の周りをハチが飛んだ場合は、手で振り払ったり、激しく体を動かしたりせず、身を低くしてゆっくりとその場を離れる
- 野山に出かけるときは、ハチの攻撃対象となる黒い色を身につけない
- 強い匂いに誘引されるので、ジュースの空き缶の放置、香水・整髪料の使用に気を付ける

●万が一ハチに刺されたら

- すぐに水で洗い流し、水で冷やす
- 患部に虫刺され薬(抗ヒスタミン等含有外用剤)を塗る

※人によってはアナフィラキシー反応(アレルギー反応)が出る場合があります。気分が悪い・息苦しいなど、少しでも体調がおかしいと思ったら、すぐに医療機関を受診しましょう。

蚊対策のポイント

蚊はデング熱やジカウイルス感染症など、さまざまな感染症を媒介します。普段から蚊に刺されない、蚊を増やさない対策が大切です。

近年では、海外でウイルスを持った蚊に刺された人が、国内で新たに蚊に刺されることで感染が広がり、流行する可能性が心配されています。

※海外旅行などで上記の感染症の流行地に渡航する場合は、対策を十分にを行い、蚊に刺されないようにしましょう。また、感染しても症状がでないこともありまますので、感染拡大を防ぐために帰国後2週間程度は蚊に刺されないよう注意しましょう。

●蚊を増やさないようにするには

■水たまりをなくす

蚊を減らすには、ボウフラを減らすことが効果的です。わずかな水たまりでもボウフラは発生しますので、まずは水たまりをなくしましょう。どうしても水がたまってしまふ場所は、1週間に1回程度たまり水を流すことで対処しましょう。

■やぶや草むらの手入れをする

定期的な手入れで風通しを良くし、蚊がひそむ場所をなくしましょう。

●蚊に刺されないようにするには

■蚊のいる場所を避ける

やぶなどの湿った風通しの悪い場所にとどまることは控えましょう。

■肌の露出を避ける

やぶなどの蚊の多い場所は、長袖、長ズボンを着用しましょう。

■虫よけ剤をうまく使う

虫よけ剤は用法や用量をよく確認してから使用しましょう。

■蚊の侵入を防ぐ

窓には網戸を設置し、ドアの開閉をなるべく少なくしましょう。

みなみ 掲示板

- 申込みの**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
- 費用が無記載の場合は無料
- 区役所への郵送は「〒232-0024浦舟町2-33」、そのほかは各施設へ

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。



イベント

▶春の訪れとともに花咲く横浜をめぐろう「花咲く Rally」を開催中!
花に関連するイベントや店舗などを巡って、ホテル宿泊券などのすてきな賞品に応募できるデジタルスタンプラリーや花の見どころを巡るガイド付きツアーを実施しています。

- 6月11日(日)まで
- 横浜駅周辺エリア、みなとみらい21エリア、関内・関外エリア

詳しくはこちら▶

☎ 公益財団法人横浜観光コンベンション・ビューロー
〒221-2113
✉ platinum@ycvb.or.jp

お知らせ

▶若者(おおむね15～39歳)のための専門相談
不登校やひきこもり、人間関係の悩みなどの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。

- 5月11日(木)・19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。

☎ 事前に電話、FAXまたはEメールでよこはま東部ユースプラザへ(空きがある場合は当日受付可)
☎ 642-7001 ㊟ 642-7003
✉ ypt@sodateage.net

文化・芸術

▶南区文化祭「みんなの合唱祭」参加団体募集
南公会堂で歌ってみませんか?

- 11月5日(日)
- みなみ(南公会堂)
- 区内で活動しているコーラス団体 ※南区コーラス団体連絡会へ入会。

6月7日(水)13時から大岡地区センターで開催する総会に出席してください。
☎ 初参加の場合は、5月19日(必着)までにFAX(団体名、代表者名・電話番号を記入)で南区コーラス団体連絡会・福原へ
☎ 712-1624

吉野町市民プラザ

〒232-0014 吉野町5-26
☎ 243-9261 ㊟ 243-9263
㊟ 5月8日(月)・9日(火)

▶初夏のアート&クラフトマーケット
すてきな手作品と手作り体験を楽しめるマーケットを開催します。アクセサリーや雑貨、木工作品など、わくわく楽しい作品が皆さんをお待ちしています!

- 6月3日(土)・4日(日)、11時～16時

☎ 当日直接施設へ

清水ヶ丘公園屋内プール

〒232-0007 清水ヶ丘87-2
☎ 243-2131 ㊟ 243-2206
㊟ 第1月曜日

▶初級成人水泳教室
①火曜日クラス②木曜日クラス
●①6月13日・20日・27日、7月4日・11日・18日②6月15日・22日・29日、7月6日・13日・20日、9時30分～11時、11時5分～12時35分(全6回)
●18歳以上、各20人 ●各5,400円
☎ 5月18日(必着)までに郵送(氏名・電話番号・参加希望教室)または清水ヶ丘公園屋内プール棟受付にて所定の用紙で申込み

六ツ川スポーツ会館

〒232-0066 六ツ川2-112-1
☎ ㊟ 713-4803
㊟ 第3月曜日

▶卓球教室(初級コース)
卓球をやってみませんか?初めての人も歓迎です。
●6月8日・15日・22日(すべて木曜日)、13時30分～15時30分(全3回)
●成人、20人(先着順) ●1,000円
●ラケット、体育館シューズ、タオル、飲み物
☎ 5月18日10時から費用を添えて直接施設へ

子ども・子育て

▶地域子育て支援拠点ははぐはぐの樹おさんぽはぐはぐ
プレイパークDEあそぼう
初夏の公園で子どもの五感を育む外遊びを楽しみましょう。汚れてもいい服装または着替えを持って参加してください。時間内は出入り自由です。

- 6月1日(木)10時20分～11時45分
- 弘明寺公園(遊具のある広場)
- 乳幼児と保護者

☎ 当日直接会場へ ※はぐはぐの樹の前に10時に集合して、スタッフと一緒に会場へ行くことも可能です。

▶パパ限定!日曜はぐはぐ
日曜日、パパとお子さんだけで遊びに来ませんか?パパの「はぐはぐの樹デビュー」も大歓迎です!

- 6月4日(日)10時～13時 ●男性の保護者と未就学児、18組(先着順)

☎ 当日直接施設へ

おしゃべりサロン ダウン症児育て

日常生活や療育・進路についてアドバイザーと話します。見守り保育あり。オンライン(Zoom)での参加もできます。両親での参加も歓迎です。

- 6月17日(土)10時15分～11時30分 ●ダウン症児を育てている人、妊娠中の人と家族8人(対面4人、オンライン4人)(先着順)

☎ 5月27日9時30分から電話または直接施設へ ※空きがあれば当日参加も可。オンライン参加希望の人はウェブページから申込み。

☎ 地域子育て支援拠点ははぐはぐの樹交流スペース
〒232-0067 弘明寺町158 カルミ2階 ☎ ㊟ 715-3728
(休館:日・月・祝休日、月曜日が祝休日の翌日火曜)

はぐはぐの樹 ウェブページ▶



夏休みにボランティア体験・中学生募集

学童や放課後キッズクラブでボランティアをしたい中学生を募集します。小学生の見守りや、掃除、片付けなどのお手伝いをします。

- オリエンテーション:【大岡地区センター】7月25日(火)14時から、【区役所】7月26日(水)14時から(どちらかに参加)
- 活動日:夏休み期間中で日程を調整します。
- 修了式:【区役所】8月23日(水)14時から、【大岡地区センター】8月25日(金)14時から(どちらかに参加)
- 区内在住・在学の中学生、40人(先着順)

☎ 6月1日～28日にウェブページにある申込書を郵送、Eメール、FAXまたは申込みフォームで学校連携・子ども担当へ
☎ 341-1155
㊟ 341-1145
✉ mn-houkago@city.yokohama.jp

令和5年住宅・土地統計調査 調査員を募集します!

10月1日を調査期日として住宅・土地統計調査が行われます。調査の実施にあたり、調査員を募集します。

- 従事期間:8月下旬～10月下旬
- 業務内容:区内の指定された調査区域の各世帯(1調査区:約50～70世帯)を訪問し、調査票等の配布・回収、関係書類を作成します。
- 報酬:3調査区で71,000円程度(予定)

※応募資格など、詳しくはウェブページをご覧ください。
☎ 5月26日までに統計選挙係(6階65番窓口)で配布またはウェブページに掲載されている応募用紙に記入して、統計選挙係へ ※事前に電話をしてからお越しください。(郵送不可)
※その場で10～15分程度の面接を実施します。
☎ 341-1227
㊟ 241-1151



施設から

こども植物園

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

①こどもサイエンス講座:1ミリより小さい世界をのぞいてみよう「葉っぱの超スゴイひみつ」
●6月11日(日)13時30分～15時30分 ●小・中学生、10組(抽選) ※小学生は保護者同伴 ●1,000円/1組

②初夏のアレンジメント
●6月14日(水)14時～16時
●成人、14人(抽選) ●2,500円

③ウメ収穫体験
●6月24日(土)10時～12時
●小学生と保護者、10組(抽選)
●1,000円/1組
☎ ①5月28日②5月31日③6月10日(必着)までにウェブページ、FAX、はがき(必要事項)と、①③は学年と保護者氏名を記入)または直接施設へ

5年度 南区地区懇談会開催のお知らせ

区内16地区連合町内会で、南区地区懇談会が開催されます。地域の課題や魅力づくりなど、地域全体で考えていきたいことを話し合います。


地区名	日時	会場
1 中村	5月11日(木)18時30分	区役所1階多目的ホール
2 蒔田	5月12日(金)19時	ピエラスタジオ蒔田
3 井土ヶ谷	5月16日(火)18時30分	ピエラスタジオ蒔田
4 永田みなみ台	5月18日(木)19時	南永田団地1街区集会所
5 堀ノ内睦町	5月23日(火)19時	睦コミュニティハウス
6 太田東部	5月27日(土)18時	西中・前里一・二・白金一町内会館
7 大岡	6月1日(木)18時30分	大岡地区センター
8 六ツ川	6月3日(土)18時	六ツ川一丁目コミュニティハウス
9 南永田山王台	6月7日(水)18時	永田地域ケアプラザ
10 北永田	6月9日(金)18時	永田小学校体育館
11 本大岡	6月10日(土)18時30分	大岡地区センター
12 六ツ川大池	6月15日(木)18時30分	六ツ川大池地区連合自治会館
13 太田	6月16日(金)18時30分	ピエラスタジオ蒔田
14 寿東部	6月23日(金)19時	区役所1階多目的ホール
15 別所	6月28日(水)18時	別所コミュニティハウス
16 お三の宮	6月30日(金)18時	お三の宮地区連合町内会館

※会場により、参加人数を制限する場合があります。詳しくは地域力推進担当までお問合せください。
☎ 地域力推進担当 ☎ 341-1239 ㊟ 341-1240
ウェブページ▶

浦舟コミュニティハウス
〒232-0024 浦舟町3-46・10階
☎ 243-2496 ☎ 243-2497
📅 第3月曜日

▶**ベビー&ママヨガ体操**
筋トレや柔軟性を高めていきながらスキンシップをすることで、親子の絆が深まります。
●6月14日・28日、7月12日・26日(すべて水曜日)、10時30分～11時30分(全4回)
●つたい歩きまでの乳児と保護者、10組(先着順)●2,000円
☎ 5月12日9時から直接施設へ(電話申込みは10時から)
▶**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。
●5月18日(木)10時～11時30分
●未就学児と保護者、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、紙芝居をします。
●5月19日(金)10時～11時30分
●1歳以上の未就学児と保護者
☎ 当日直接、浦舟地域ケアプラザ(浦舟町3-46・1階)へ


大岡地区センター
〒232-0061 大岡1-14-1
☎ 743-2411 ☎ 743-6290
📅 第3月曜日

▶**包丁研ぎ**
研ぎ方を教わります。切れ味をよみがえらせましょう。包丁を持参してください。
●6月25日(日)10時～12時
●成人、20人(先着順)●500円
☎ 5月28日9時から直接施設へ(電話申込みは10時から)
▶**麺で腸活。手づくり麺と試食**
免疫維持や腸内環境を整え、発酵食品として人気の高いこうじを手作りします。

玉ねぎこうじ、塩こうじ、醬を作り、試食します。
●6月11日(日)10時～12時
●成人、16人(先着順)●700円
☎ 5月14日9時から直接施設へ(電話申込みは10時から)
▶**ひまわりのサマースワッグ**
フレッシュユカリにドライフラワーやアートひまわりを使用して、最後は麻の布で包みます。夏にぴったりのオシャレなスワッグ(壁飾り)です。
●6月10日(土)10時～11時
●成人、20人(先着順)
●2,500円
☎ 5月20日9時から直接施設へ(電話申込みは10時から)

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

▶**蒔田演芸会～小咄教室発表会～**
小ばなし教室の発表会。月の家小園講師が特別出演します。日舞や箏、バンドの出演もあります。
●6月17日(土)14時から(開場13時30分)●30人(先着順)
☎ 5月22日10時から直接施設へ
▶**初めてのフラダンス**
フラダンスを始めてみませんか。
●6月1日・8日・15日(すべて木曜日)、9時30分～10時30分(全3回)
●成人、15人(先着順)●1,500円
☎ 5月11日10時から費用を添えて直接施設へ
▶**さくらんぼひろば**
絵本の読み聞かせや季節の遊びなど、みんなで楽しく過ごします。
●5月25日(木)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

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

▶**植木剪定の基本講座**
枝葉を使った室内での実技

●6月11日(日)10時～12時●成人、10人(先着順)
●500円
☎ 5月12日9時30分から費用を添えて直接施設へ(電話申込みは11時から)
▶**親子体操**
リズムに合わせたサーキット運動など
●6月23日(金)10時～11時
●2歳～未就学児と保護者、6組(先着順)●200円/1組
☎ 5月12日9時30分から費用を添えて直接施設へ(電話申込みは11時から)
▶**いきいきキッズ**
パネルシアターを使ったお話や歌、手遊びなど
●6月14日(水)10時～11時30分
●未就学児と保護者、7組(先着順)
☎ 当日直接施設へ

移動図書館「はまかせ号」
☎ 中央図書館サービス課
☎ 262-0050 ☎ 231-8299

図書館の本を約3,000冊載せて巡回し、本の貸出し、返却、予約を行います。
●5月23日(火)、6月6日(火)、9時50分～10時40分※荒天中止
●永田みなみ台公園(永田みなみ台4)

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。

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

▶**みんなで歩こうシティウォーキング～文豪・山本周五郎も愛した街、本教を訪ねる～**
●5月31日(水)【集合】10時:JR根岸線根岸駅、【解散】12時30分:「和田山口」バス停
●成人、30人(抽選)●300円
☎ 5月19日9時30分に施設で抽選会に参加後、当選者は費用を添えて申込み
▶**横浜地方気象台出前講座～防災気象情報の見方・読み方～**
豪雨・台風の季節を控えて、防災気象情報を効果的に利用する方法を学びます。
●6月9日(金)14時～15時
●成人、20人(先着順)
☎ 5月11日9時から直接施設へ(電話申込みは12日9時から)
▶**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
●5月19日(金)、6月2日(金)、10時30分～11時30分●幼児と保護者、各10組(先着順)
☎ 当日直接施設へ

六ツ川台コミュニティハウス
〒232-0066 六ツ川13-65-9
☎ 716-5688
📅 火・金曜日、土・日曜日を除く祝日

▶**邦楽演奏会**
南区邦楽会による琴や尺八の演奏を楽しみます。
●5月28日(日)14時～15時30分(受付:13時30分から)
☎ 当日直接施設へ

▶**クラフト教室**
クラフトを用いて「四つたたみ」を基本にしたトートバッグを作ります。
●6月8日・22日・29日(すべて木曜日)、13時30分～16時30分(全3回)
●成人、12人(先着順)●3,000円
●木工用ボンド(水溶性)、はさみ、目打ち、ものさし(30cm程度)、筆記用具、洗濯ばさみ(20個ほど)、文鎮、飲み物
☎ 5月11日～24日に参加費を添えて直接施設へ
▶**ヨガ教室**
ゆったりとした気分でヨガを味わいませんか。
●6月1日(木)・15日(木)、13時30分～15時(全2回)●ヨガマットまたはバスタオル、汗拭きタオル、飲み物
●成人、20人(先着順)●500円
☎ 5月11日から電話または直接施設へ

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

▶**懐かしのシネマ「60歳のラブレター」**
●6月9日(金)13時30分～16時
●40人(先着順)
☎ 5月12日から直接施設へ(電話申込みは10時から)

▶**リボンクラフト教室**
初めての人でも大丈夫。リボンを使ってミニバラリースを作りましょう。
●6月2日(金)13時～16時
●8人(先着順)
●600円
☎ 5月11日から費用を添えて直接施設へ
▶**親子であそぼう!おはなしの会**
絵本「みず ちゃぼん」の読み聞かせ、わらべうたや手遊びなど
●6月7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

南スポーツセンター
〒232-0061 大岡1-14-1
☎ 743-6341 ☎ 743-6519
📅 第3月曜日

▶**ボディコンバット45参加者募集中**
音楽に合わせて、仮想の敵を相手にパンチやキックを繰り出します。ストレス解消にも。シェイプアップを目指しましょう。
●5月17日・24日・31日、6月7日・14日・21日・28日(すべて水曜日)、12時～12時45分
●16歳以上、各40人(先着順)
●各550円
☎ 当日11時30分から直接施設へ

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、手遊びなどで楽しく過ごします。
●5月12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
▶**おやこであそぼう!むつみこくらぶ**
みんなで元気に体を動かしましょう。0歳児から楽しく遊べます。
●5月24日(水)10時～11時
●未就学児と保護者、10組(先着順)
☎ 当日直接施設へ

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

▶ **フレイルを予防する食事**
 フレイルを予防する食事や運動を学び、健やかな体調と生活を保ちましょう。
 ● 5月30日(火)13時30分～14時30分
 ● 60歳以上の市民、30人(抽選)
 申 5月11日9時から直接施設へ(電話申込みは12日9時から)

南区ボランティアセンター
 〒232-0024 浦舟町3-46-8階
 ☎ 260-2531 ☎ 251-3264
 休 日曜・祝日

▶ **ボランティア入門講座～はじめの一步をここからスタートしませんか～**
 自分にあったボランティア活動の見つけ方やボランティアセンターの活用方法について、活動団体の紹介などを交えて楽しく学びます。
 ● 6月14日(水)10時～11時30分
 ● トモニー(南区福祉保健活動拠点)
 申 6月9日までに電話で申込み

南図書館
 〒232-0067 弘明寺町265-1
 ☎ 715-7200 ☎ 715-7271
 休 5月15日(月)

▶ **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を
 ● 5月25日(木)11時～11時30分
 ● 0～4歳児と保護者、7組(先着順)
 申 5月18日9時30分から電話または直接施設へ

永田台コミュニティハウス
 〒232-0075 永田みなみ台6-1
 ☎ 721-0730
 休 火・金曜日、土・日曜日を除く祝日

▶ **パソコン教室～WindowsPCを使いこなそうPartII～**
 使いやすい設定の仕方、画像編集の基礎、ワードの基本など、Windowsをより快適に使えるようにします。
 ● 6月3日・10日・17日・24日(すべて土曜日)、13時30分～15時30分(全4回)
 ● 成人、15人(先着順)
 ● 1,000円※Windows10・11のノートパソコンを持参してください。
 申 5月13日10時から費用を添えて直接施設へ(電話申込みは14時から)

▶ **健康体操・ストレッチ～誰でもできる体づくり～**
 基本的な動きを学んで健康な体づくりを習慣化しましょう。
 ● 6月15日・29日、7月13日(すべて木曜日)、13時30分～14時45分(全3回)
 ● 成人、10人(先着順) ● 500円
 申 5月11日10時から費用を添えて直接施設へ(電話申込みは14時から)
 ▶ **自然素材で作るクラフト教室**
 木の実やスパイスなどの自然素材を使って、誰でも簡単にできる雑貨を作ります。
 ● 6月14日(水)10時～12時
 ● 成人、10人(先着順) ● 500円
 申 5月17日10時から費用を添えて直接施設へ(電話申込みは14時から)

中村地区センター
 〒232-0033 中村町4-270
 ☎ 251-0130 ☎ 251-0133
 休 第3月曜日

▶ **名曲喫茶**
 昔懐かしいジャズ、R&B、クラシックなど幅広いジャンルのレコードを本格的オーディオで聴きます。クリアで繊細な音を体感してください。
 ● 6月9日(金)13時30分～15時30分
 ● 成人、25人(先着順)
 ● 500円
 申 5月12日9時30分から直接、中村地区センターまたは浦舟コミュニティハウスへ(電話申込みは10時から)
 ▶ **3R夢まるわがりキッズ講座**
 ミニ収集車の乗車体験やごみの積み込み作業の疑似体験など、楽しく資源の大切さを学びましょう。
 ● 6月3日(土)9時30分～11時
 ● 資源循環局南事務所
 ● 3歳～小学生と保護者、10組(先着順)※原則2人1組
 申 5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**
 子育ての場「さくらザウルス」のおはなし会です。親子で楽しい時間を過ごしてください。
 ● 6月1日(木)11時～11時30分
 ● 未就学児と保護者、5組(先着順)
 申 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
 休 第3月曜日

▶ **最上級・上級シューフィッターに教わる正しい歩き方と婦人&紳士靴選び**
 百貨店で予約待ちの最上級および上級シューフィッターに正しい歩き方と靴の選び方や履き方、中敷きの使い方を教わります。今回は紳士靴編もあります。
 ● 6月6日(火)10時～12時
 ● 成人、20人(先着順)
 申 5月12日9時30分から直接施設へ(電話申込みは13時から)
 ▶ **写経の時間～和室開放日～**
 和室を解放し、写経セットを用意しています。気軽に手ぶらでお越しください。「写経のしおり」を差し上げます。
 ● 6月4日(日)10時～15時、7月5日(水)14時～18時
 ● 成人、各10人(先着順) ● 各300円
 申 当日直接施設へ
 ▶ **パソコン/スマホ/タブレット相談室**
 ちょっとわからないところだけ教えてほしい人、新しいワザを覚えたい人、気軽に参加ください。
 ● 5月20日(土)①12時30分～13時30分②13時30分～14時30分
 ● 成人、各3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。● 各200円
 申 事前に電話または直接施設へ

福祉保健センターから

健康相談・教室(予約制)

- **生活習慣改善相談/禁煙相談**
5月17日(水)午前、5月24日(水)午前、6月7日(水)午前
- **食生活栄養・健康相談** 5月25日(木)午後、6月5日(月)午前
- **歯と口の健康相談** 6月5日(月)午前
- **子どもの食生活相談** 6月5日(月)午後 ※電話・FAXからお申し込みください。
- 区役所4階 健診会場
申 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。
6月6日(火)14時～16時
● 神奈川区役所 本館5階小会議室
※会場等詳細はお問い合わせください。
申 障害者支援担当 ☎ 341-1142 ☎ 341-1144

区役所会場の乳がん検診(電話予約制:有料)

- 40歳以上女性・2年度に1回 ● 7月7日(金)午前
- 予約受付:6月5日～23日、13時～16時 ● 40人(先着順)
申 区(公財)神奈川県結核予防会 ☎ 251-2363

お元気で21健診(介護予防健診)予約制

- 6月29日(木)10時～11時 ● 区役所1階 多目的ホール ● 30人(先着順)
※おおむね65歳以上の人 申 5月11日9時から電話で申込み受付開始
問 高齢者支援担当 ☎ 341-1140 ☎ 341-1144

乳幼児健康診査

- 4か月児 …… 5月16日(火)、6月6日(火)
- 1歳6か月児 …… 5月11日(木)、6月8日(木)
- 3歳児 …… 5月18日(木)、6月1日(木)
- 8時45分～9時45分 ● 区役所4階 健診会場
※詳細は個別に郵送される通知をご確認ください。
問 こども家庭係 ☎ 341-1148 ☎ 341-1145

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。

