

▶ 5～8 ページは港南区版です

特集 できることから始めよう!

地域活動ガイドンス 5・6

「施設からのお知らせ」はお休みします。

こうなん

2020年
No. 274
8
月号

特集

..... できることから始めよう!

地域活動 ガイドンス

みんなが笑顔で暮らせる元気なまちをつくりたい。誰もが持つそんな思いに近づくためには、地域をより良くする活動の積み重ねが大切です。一人ひとりが「できる分野」で、「できる範囲」で、「できること」をやってみませんか。

問合せ 区役所区民活動支援係 (☎847-8397 ☎842-8193)
区役所地域力推進担当 (☎847-8383 ☎841-7030)

地域活動ってなんだろう？

難しく考えなくても、大丈夫。できることはたくさんあります。まずは、小さなことから始めてみましょう。



あいさつ運動

あいさつならすぐにでも



ハチサン83運動

気軽に見守りができれば



朝のラジオ体操

健康づくりがしたい



夏祭りの準備

子どもと一緒にやってみたい



防災訓練

年に1度は参加したい



まちの清掃

まちをきれいにしたい

あなたの「やってみたい」をお手伝い

楽しみながらできる活動を始めたい



共通の趣味を通じて、仲間づくりができないかしら

子育て仲間で地域のことを学ぶ機会があるとうれしいな



地域デビュー講座

特技を地域のために役立てたい



得意の手品を自治会町内会のイベントや施設で披露したいな

子育てグループの集まりで手遊びや読み聞かせをしてくれる人はいないかな



街のアドバイザー

自治会町内会活動の課題を解決したい



ほかの地区でうまくいっている事例が知りたいんだけど...

〇〇町内会長

みんなで取り組める効果的な防災対策ってなんだろう



△△自治会防災担当

学び舎ひまわり

港南区民活動支援センター

さまざまな人や団体、活動をつなぐコーディネート、これから何かを始めたい人の相談を受けています。地域の団体や活動に関する情報も盛りだくさんです。

所在地 上大岡西1-6-1ゆめおおおか
オフィスタワー 5階
(京急・地下鉄上大岡駅下車)

開館時間 月～金曜日 8時45分～17時15分
第2・4土曜日 9時～12時
※祝休日・年末年始を除く

問合せ 港南区民活動支援センター
(☎841-9361 ☎841-9362)

●移転のお知らせ

区民活動支援センターは、3年春に地下鉄港南中央駅前(旧港南区総合庁舎跡地)に移転予定です。

男のセカンドライフ大学校

～あなたの輝く場所 この「港南」で見つける～

(主催:港南区社会福祉協議会、区内地域ケアプラザ、港南区役所)

今まで会社という組織で活躍していたが、地域とのつながりはパートナー任せ...「男のセカンドライフ大学校」はそんな人を対象に、「仲間」や「生きがい」づくりのヒントとなる講座です。これまでの卒業生は100人を超え、卒業後は「グループ活動を行う人」や、「地域でボランティアを行う人」などさまざまな活躍の場を見つけています。



魅力的な講座の一例「スタバ直伝! コーヒーの淹れ方」

おいしいコーヒーの淹れ方をプロに学び、これであなたも家族のコーヒーマイスターに!

いろいろな人々と知り合える
チャンスになりました

石井 正義さん(6期生)



※今年度は卒業生対象事業とするため、新規の募集はありません

人口と世帯数
(令和2年7月1日現在)



人口...213,800人
(前月比+16人)



世帯数...94,828世帯
(前月比+62世帯)

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)

情報
発信中!

港南区ホームページ

港南区役所

検索



8月の土曜開庁日 8日・22日 9時～12時

※取扱業務は、戸籍課・保険年金課・子ども家庭支援課の一部業務です。

取扱いのできない業務もありますので、事前に各窓口にお問い合わせください

できることから始めよう! 地域活動ガイド

地域デビュー講座

好きを見つけて、一歩踏み出す

趣味や関心事を通じた参加者同士の出会いや交流が、地域活動のきっかけとなることを目指します。講座でのつながりや、「一歩踏み出そう」という思いが、これからの具体的な活動に生かせるように、「振り返り」をしつつ、区内の活動グループの取組や区の支援事業を紹介します。



ハンドメイド de つなごう

ちりめんの小物、ハーバリウム、手作り玩具など「ものを作り上げる」という体験を通して、達成感を共有し、仲間意識を持つことができるような場を提供しました。講座後の活動のモデルや手掛かりになることを意図し、講師は地域の施設で活動している人にお願いをしました。

問合せ 区役所区民活動支援係 (☎847-8397 ☎842-8193)



新たに顔見知りを増やすきっかけにもなりました

「外に出よう!」と強く思いました

まちとつながる あなたの一步

「もしも」のとき、人とのつながりが大切。でもつながり方が分からないという声に応えました。港南のデータ、サバイバル工作&料理、情報ネットワークを通して、それぞれの一步を探し出す講座です。



ポリ袋でつくるサバイバル工作

地域デビュー講座の開催予定

10～12月 「ハンドメイド de つなごう」(全5回)
3年1～3月 「子育てママの防災講座」(全5回)

街のアドバイザー

生涯学習・地域活動・市民活動の強い味方!

区内の団体・施設などが行う講習会やイベントのお手伝いをするボランティアで、現在約150件の登録があります。「演芸・演技」「音楽」「スポーツ・ダンス」「子育て・青少年育成」「教養・文芸」など、ジャンルはさまざま。あなたのスキルを地域活動に生かしてみませんか。

活躍中の
アドバイザー
を紹介!



アートクラブ(絵画・工作)

昨年のサマーフェスティバルの体験講座で、トートバッグ作りを指導しました。子どもたちが興味を持って参加してくれ、活動のPRができて良かったです。今後もワークショップ活動などで、作品がコミュニケーションツールとなり結びつきを生みだせれば良いと考えています。

アドバイザー
を依頼する
には?

講習会やイベントに街のアドバイザーを呼んでみませんか? イベントの目的や参加者のニーズにぴったりの街のアドバイザーを紹介します。お気軽に区民活動支援センターまでお問い合わせください。なお、個人への紹介は行っていません。

依頼者の声

主に知的障害のある子どもたちとその家族のためのミニコンサートに、音楽遊びのグループを派遣していただきました。子どもたちは電子ピアノや歌声に合わせてタンバリンや鈴を鳴らしたり、色鮮やかな布を手を動かしながら五感で音楽を楽しみました。落ち着いた曲に静かに耳をすませる時間もあり、子どもも大人もとても素敵な時間を過ごすことができ、感謝の気持ちでいっぱいです。

- ※ 詳しくは区役所・区民利用施設などにある「街のアドバイザーガイド」をご覧ください
- ※ こうなんポータルサイト「ひまわりタネット」では情報検索、依頼書のダウンロードができます



こうなんタネットちゃん

問合せ 港南区民活動支援センター (☎841-9361 ☎841-9362)

学び舎ひまわり

協働による地域づくりのための学び合いの場

※2年度現在、受講には各地区連合町内会長からの推薦が必要です

(主催: 港南区連合町内会長連絡協議会、港南区社会福祉協議会、港南区役所)

自治会町内会・地区社会福祉協議会・各種委嘱団体などで活動している人と区役所の職員などが「協働による地域づくり」をさらに進めていけるよう、さまざまな方面から考える場です。まち歩きや活動事例見学、「マイプラン」の作成などを通して地域活動の助けとなる「情報」、そして同じ活動に取り組む「仲間」をたくさん得ることができます。

まち歩き・活動事例見学



事例見学には活動のヒントがいっぱい!



グループワークも楽しく!

「マイプラン」ってなに?

講座で学んだことを生かし、自分の地域でいつか実践してみたい計画「マイプラン」を作成します。各自が作ったプランは互いにアドバイスを行って、さらにすてきな計画に仕上げていきます。

完成したマイプランの中には、「新しい地域イベントを開催!」「住民のためのサロンを立ち上げ!」など、実現したものもたくさんあります。

受講生の声

各地域の魅力発見や活動者からのお話は、とても良い経験でした。また、異なる地域や立場の方々との意見交換で、新たな視点で自分の地域を捉えることができました。いかに多くの人に参加してもらおうか、いかに次世代につないでいくかなどの課題も見え、地域防災拠点運営委員としては大変参考になりました。今後はマイプランを少しずつカタチにしていきたいです。

藤江 宏さん(7期生・永谷地区)



問合せ 区役所地域力推進担当 (☎847-8383 ☎841-7030)

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。

ごみと資源の総排出量の目標が決まりました

食品ロス・プラスチックごみを減らしましょう!



「ヨコハマ3R夢!」マスコットイーオ

市の家庭から出される燃やすごみの中には、手を付けずに捨てられる食品や食べ残し食品が、年間約10万5千tも含まれています。



プラスチックごみを減らそう!

プラスチックは、生活のあらゆる分野で使われている便利な素材です。一方で、海洋汚染や地球温暖化などの課題もあります。7月1日からレジ袋の有料化がスタートしました。これを機に、ライフスタイルを見直しませんか。

すぐにできること

- マイバッグを使う
- マイボトルを使う
- 使い捨ての食器を断る など



連載 第2回 食品ロスを減らす冷蔵庫整理収納ミニ講座 使いかけ野菜専用容器

ミニ講座の第2回は「野菜室整理収納術」。食品ロス削減アドバイザー・冷蔵庫収納家の福田かずみさんにお話を伺いました。

野菜室の片隅で使いかけ野菜が干からびないように、「使いかけ野菜専用容器」を用意しましょう。容器の底にすのこを敷くと、野菜の水腐れを防ぎ、鮮度も保てます。特に、水菜や三つ葉など葉物野菜にお勧めです。そして、この野菜から使うことで、食品ロスを減らすことができます。



これなら野菜が長持ちするね!

旬の野菜を無駄なく使えるレシピもご利用ください!



まるごと旬野菜~使い切りレシピ 検索

問合せ 区役所資源化推進担当(☎847-8398 ☎842-8193) 資源循環局港南事務所(☎832-0135 ☎832-5204)

登録してね! 地域密着型アプリ「ピアッツァ」

身近なイベントや日常の暮らしに関する情報交換、災害時の助け合い、不用品のやり取りなどができる、地域密着型のSNSアプリです。

登録方法

- ・登録無料
- ・通信料は利用者負担



ピアッツァ 港南区 検索



※港南区は、区政情報の発信と区民同士のコミュニティの活性化を図るため、「ピアッツァ」を運営するPIAZZA株式会社と連携協定を締結しています

問合せ 区役所広報相談係(☎847-8321 ☎846-2483)

利用画面



地域のおすすめ情報

区役所からの新着情報

防犯や災害の情報交換

おもちゃや家具などの譲り合い

子連れで行けるお店のクチコミ

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 日時 会場 対象・定員 費用 申込み 電話番号 ファクス番号 問合せ 保育あり ●特に記載のない場合は無料

これが原因

転倒・転落を防ごう

市内では、けがによる救急搬送の件数が年々増えています。実際にあった事例から、原因を知って予防しましょう。

横浜消防マスコットキャラクター ハマくん



事故の例

高齢者

- 階段から転落し、足や腰を骨折
- トイレに行こうとして、ベッドから転落し、腕を骨折
- エスカレーターに乗るときにバランスを崩して転倒し、全身を打撲

子ども

- ジャングルジムから転落し、頭を強打
- 自転車の補助席から転落し、頭や顔に大けが



対策

- 階段に手すりを設置しましょう
- 姿勢を変えるときなどは、慌てずにゆっくりと行動しましょう

- 小さな子からは目を離さない
- 自転車に乗せるときはヘルメットを着用させましょう

問合せ 港南消防署(☎・FAX 844-0119)

救急車を呼ぶか迷ったときは…

■横浜市救急相談センター(年中無休・24時間対応)
#7119 または ☎232-7119

「救急受診できる病院・診療所」、「今すぐに受診すべきか救急車を呼ぶべきか」を電話相談できます。

横浜市救急受診ガイド

パソコンやスマートフォンで、急な病気やけがの緊急性を確認できます。



横浜市救急受診ガイド 検索

※各区消防署で、冊子版も配布しています

消費生活教室

～私たちの選択でできるSDGsとは～ 私たちの消費がつくる未来



消費者教育支援センター専務理事の講演会

☎8月21日(金)13時30分～15時30分 区役所6階
180人(先着) 当日直接会場へ

問合せ 区役所資源化推進担当(☎847-8398 FAX842-8193)

横浜南税務署駐車場閉鎖のお知らせ

庁舎増築工事のため閉鎖します。公共交通機関をご利用ください。

期間 8月1日(土)～3年8月末(予定)

問合せ 横浜南税務署(☎789-3731)

イベントなどの情報

子育てが楽しくなるコツ 発達編

～知ろう! こどもの成長発達・備えよう! 集団生活

発達の道筋や入園までの過ごし方

☎9月8日(火)10時～11時30分 区役所6階 2～4歳の子の保護者40人(先着) 8月11日8時45分から電話で区役所こども家庭係(☎847-8412 FAX842-0813)へ 1歳以上20人(先着)

子育てが楽しくなるコツ 実践編 ～目指そう! ほめ上手

ペアレントトレーニングで、子どもが変わるプラスの声掛け

☎9月14日(月)10時～11時30分 区役所6階 2歳以上の未就学児の保護者40人(先着) 8月11日8時45分から電話で区役所こども家庭係(☎847-8412 FAX842-0813)へ 1歳以上20人(先着)

移動図書館はまかせ号

巡回バスで本の貸出サービス

☎8月13日・27日、9月10日いずれも木曜日 10時～11時 ※荒天中止

区役所中央公園(JR港南台駅下車) 当日直接会場へ

中央図書館サービス課(☎262-0050 FAX231-8299)

福祉保健センターの検診など

■一般精神保健福祉相談

☎8月26日(水)、9月1日(火)14時～17時

区役所4階

区役所障害者支援担当(☎847-8446 FAX845-9809)へ

■認知症高齢者保健福祉相談

☎9月9日(水)13時30分～17時

区役所4階

区役所高齢者支援担当(☎847-8418 FAX845-9809)へ

■ひきこもり等の困難を抱える若者の専門相談

☎8月11日(火)・28日(金)14時～17時

区役所4階

市内在住の15～39歳の人と家族

☎電話で区役所学校連携・こども担当(☎847-8439 FAX842-0813)へ

■肺がん検診

☎9月17日(木)9時～10時45分 区役所3階(健診・検査フロア)

3年4月1日時点で40歳以上28人(先着) 胸部X線撮影:680円

☎9月7日～10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(FAX846-5981)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 FAX663-4469、日曜日・祝休日を除く8時30分～17時15分)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

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。