

5～12 ページは港南区版です

特集
 生活の変化による不調はありませんか？
 コロナ時代の健康づくり …… 8・9

こうなん

2021年 No. 280 2月号

地域通信

皆さんの地域活動を紹介します！



池田さんと鳥海さん



icoccaちゃん



初開催のワークショップでせっけん作り



小箱ショップイチョシ！
 日野南の地図が手拭いになった
 「おさんばいこっか」



ランチはやさしい味でとてもおいしいよ。
 若い人が頑張って、気軽に来られる場所
 を作ってくれて嬉しいですね。



地域の人が温かく声を掛けてくれる
 ので、人との関わりが大切なあとと感
 じました。

温かい時間が流れる コミュニティカフェ いこっか icocca

日野南六丁目の環状3号線沿い、鮮やかなオレンジ色のドアを開けると、奥から「こんにちは」「いらっしゃいませ」と明るく元気な声が出迎えます。一人で気ままに、または二人で予約してランチタイムを過ごす人、お弁当を買って持ち帰る人、午後にはケーキとお茶を楽しみに来る人と、次々に常連客が訪れているように見えますが、実は多くの人「来るのは初めて」。ここは、昨年10月にオープンしたばかりのコミュニティカフェ「icocca」です。

日野南地区では、お祭りなどさまざまな行事が盛んに行われていますが、引っ越してきてなかなか地域に溶け込めない人もいたようです。PTA活動を通じて知り合った池田さんと鳥海さんは、誰もひとりぼっちにしない、いつでも誰でも気軽に集える居場所を作りたいと考え、地域の課題解決や魅力向上のための施設整備の提案に対し、助成金が交付される「ヨコハマ市民まち普請事業」にチャレンジしました。計画段階から、対象を絞った方が良いとの助言もある中で、「誰でも」にこだわり続け、見事に審査を通過し、助成事業に決定しました。

これまで、自分ができること・やりたいこととつながってくれる、たくさんの人の力で進んできました。マスク不足のときに手作りマスクの材料寄付や制作に協力してくれた人、野菜や庭で取れたものをおすそ分けしてくれる人。カフェの小皿も、すべて寄付で集まったものです。日野南小学校にはIOT（いこっか応援隊）があり、現在は2代目。icoccaの歌を作ってくれた中学生もいます。

池田さんと鳥海さんは、「『こんなことがやりたい！ ちょっと助けてほしい』と言える場所にしていきたい。末永く愛されるように大切に育てていきます」と話してくれました。

コミュニティカフェ icocca

- 所在地 日野南6-29-17
- 電話 367-9895
- 営業時間 10時～16時
- 定休日 土・日曜日、祝休日

※都合により休業する場合があります

コミュニティカフェいこっか

今月の活動は…

<p>外出促進</p> <p>3 すべての人に健康と福祉を</p>	<p>リユース</p> <p>12 つくる責任 つかう責任</p>	<p>地域活動</p> <p>17 パートナースHIPで目標を達成しよう</p>	<p>SDGs</p> <p>SDGs(エス・ディー・ジーズ)とは、「Sustainable Development Goals」の略称で、持続可能な世界を実現するための開発目標です。「地球上の誰一人として取り残さない」を基本理念とし、17のゴール・169のターゲットから構成されています。横浜市は、SDGsの達成に貢献する自治体として「SDGs未来都市」に選定されています。</p> <p>私たち一人ひとりの身近な行動が、この目標を達成する第一歩となります。地域通信で紹介する活動も、SDGsにつながっていることを、ぜひ知ってください。</p>
-----------------------------------	-----------------------------------	--	---

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。

地域の魅力が
満載!

港南区デジタル観光マップ

「ふるさと港南のまち自慢ガイドブック(令和2年2月発行)」で紹介している港南区の魅力スポットを、もっと身近に感じてほしいという思いから、「港南区デジタル観光マップ」を作りました。スマートフォンやパソコンを使って、近くにあるスポットや、お目当てのスポットまでのルートを検索できます。港南区ならではの魅力スポットを探してみませんか。

まずはアクセス!

マピオン 港南区 観光マップ 検索



アイコンを
クリック



POINT
1

「マップ画面」でまち自慢のスポットを検索!

魅力的なスポットや飲食店を約120か所掲載しました。マップ画面のアイコンや、写真付きの「ジャンル一覧」から探すことができます。

まち自慢スポットの例



平戸永谷川プロムナード



円海山に向かう散策路からの富士山

野庭団地の緑道



画面イメージ

POINT
2

現在地からスポットまでのルートを検索!

徒歩ルートは、「距離が短い」「屋根が多い」「階段が少ない」の3種類から選べます。



POINT
3

おすすめのスポットを共有できます!

各スポット情報ページには、Twitter、Facebook、LINEのアイコンがあり、お気に入りのスポットの情報を家族や友達と共有できます。

新型コロナウイルス感染症緊急事態宣言の期間は外出自粛をお願いします。

問合せ 区役所企画調整係(☎847-8328 ☎841-7030)

連載 災害は忘れた頃に



第3回

自宅の地震対策していますか? 「在宅避難」をするためにできること

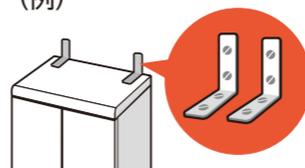
大地震が発生したら「避難所(地域防災拠点)に行く」と思っていないですか? 避難所のスペースは限られていることに加えて、新型コロナウイルス感染症対策で、避難者同士の間隔を空ける必要があり、受け入れられる避難者の数に限りがあります。

また、避難所での生活はプライバシーも十分に守れません。「避難」とは、「難」を「避ける」ことです。自宅が安全なら避難所ではなく「在宅避難」にすれば、ストレスの少ない生活を送れます。そのために、食料・飲料水の備蓄のほかにもふだんからできることをしてみませんか。

1 家具等の転倒防止器具の設置

自宅での安全を確保

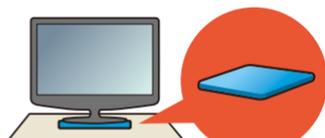
(例)



金具(L字金具やチェーン)



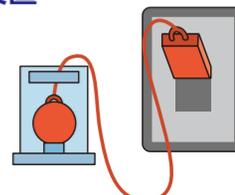
ポール式器具(突っ張り棒)



耐震パッド

2 感震ブレーカー設置

通電火災対策



3 トイレパックの備蓄

トイレが使えなくなった場合の備え

目安
3日分(1人15パック)



在宅避難リーフレット
区役所56番窓口で配布しています

※在宅避難をしていても避難所で配布される食料・飲料水などの物資や、情報を入手することができます

問合せ 区役所危機管理・地域防災担当(☎847-8315 ☎841-7030)

凡例 ㊟日時 ㊞会場 ㊟対象・定員 ㊟費用 ㊟申込み ㊟往復はがき ㊟はがき (消)消印有効 ㊟電話番号 ㊟ファクス番号 ㊟問合せ ㊟保育あり
 ㊟Eメールアドレス ㊟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

春の火災予防運動 3月1日～7日 火災に気を付けて!

冬から春は空気が乾燥し、風が強い日が多いことから火災が発生しやすくなります。火災を防ぐポイントを再確認しましょう。

火災予防のポイント

- 家の周りに燃えやすい物を置かない。
- ごみは指定された日時・場所に出す。
- 寝たばこは絶対にしない。
- ストーブの周りは整理整頓、寝る前にスイッチOFF!
- こたろ使用中はその場を離れない。衣類に火がつかないように注意し、燃えやすい物を近くに置かない。
- 電気コードは束ねて使用しない。コンセントやプラグにほこりがたまったままにしない。コードの上に家具を置かない。



3月1日と11月9日は 住宅用火災警報器の「市内一斉点検の日」

定期的にテストし、10年を目安に取り換えましょう。

点検方法

- ①ボタンを押すか、ひもを引きます
- ②警報音(ブザーや音声)を確認してください



「防災訪問」をご利用ください

65歳以上の高齢者を対象に、会合などで、防災講話や火災予防のアドバイスを行っているほか、希望の世帯には、自宅の状況に応じた住宅防火のポイントをお伝えする「防災訪問」を行っています。詳しくはお問い合わせください。



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(☎・㊟844-0119)

連載 最終回 食品ロスを減らす冷蔵庫整理収納ミニ講座 災害時にも役立つ

冷蔵庫整理収納術講演会 おさらい

災害が起きたとき、備蓄食品より先に冷蔵庫にある食材から食べるようになります。そんなとき、冷蔵庫の中が食べられないものだらけでは困ります。講演会では、日頃から在庫管理が行き渡るように、冷蔵庫収納の5つのポイントを紹介しました。冷蔵室の収納は冷気の循環を考えて7割、冷凍室は冷えた食材で冷やし合うため10割にすると保冷力が高まります。いざというときの備えになり、食品ロスを減らすことにもつながる収納術をぜひ取り入れてみてください。

冷蔵庫収納5つのポイント

- ①食料品の2分類化
- ②定番品の定位置
- ③棚ごとに期限を決める
- ④開封日を記入
- ⑤使いかけ専用容器



問合せ 区役所資源化推進担当(☎847-8398 ㊟842-8193)

イベントなどの情報

- 区民企画運営講座 運営団体募集
身の回りや地域の課題を解決するための連続講座を企画・運営する団体を募集
㊟区内在住・在勤・在学の人を含む3人以上の団体8団体程度(選考)
㊟事前連絡の上、3月15日17時までに申込書(区役所ほかで配布)を直接区役所 区民活動支援係(☎847-8399 ㊟842-8193)へ
- 区民活動支援センター展
活動紹介や利用・登録の相談、4月の移転に伴う情報提供など
㊟3月1日(月)～5日(金)8時45分～17時 ※1日は10時から、5日は15時まで
㊞区役所1階
㊟当日直接会場へ
㊟区民活動支援センター(☎841-9361 ㊟841-9362)
- 移動図書館はまかぜ号
巡回バスで本の貸出サービス
㊟2月18日(木)、3月4日(木)10時～11時 ※荒天中止
㊞港南中央公園(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 ㊟231-8299)

福祉保健センターの検診など

- 一般精神保健福祉相談
㊟2月24日(水)・25日(木)、3月2日(火)14時～17時 ㊞区役所4階
㊟区役所障害者支援担当(☎847-8446 ㊟845-9809)へ
- 認知症高齢者保健福祉相談
㊟3月10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 ㊟845-9809)へ
- ひきこもり等の困難を抱える若者の専門相談
㊟2月26日(金)、3月8日(月)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 ㊟842-0813)へ

- 乳幼児歯科相談(歯科健診あり)
㊟2月18日(木)、3月9日(火)9時15分～11時
㊞区役所3階(健診・検査フロア) ㊟未就学児
㊟電話で区役所こども家庭係(☎847-8410 ㊟842-0813)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

生活の変化による不調はありませんか？

コロナ時代の健康づくり

在宅勤務やリモート授業、外出自粛などで生活リズムが変わり、気付かないうちに健康に影響が出ている人が増えています。「with コロナ」でも体調を整えて、この冬を乗り切りましょう。

問合せ 区役所健康づくり係 ☎847-8438 ☎846-5981

バランス良く食べて免疫力アップ

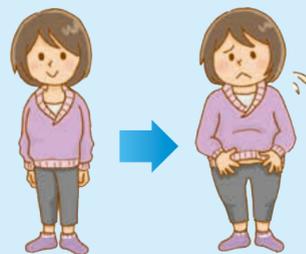
自宅で過ごす時間が増えた今、ふだんの家での食事を見直してみませんか。免疫には、エネルギー、たんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラル、食物繊維など数十種類の栄養素が関わっています。それらをバランス良く食べることは、毎食の「主食・主菜・副菜」と毎日の「乳製品、果物」をそろえること。今こそ免疫力アップのために、ちょっとした「プラス」がお勧めです。



コロナ太り、大丈夫？

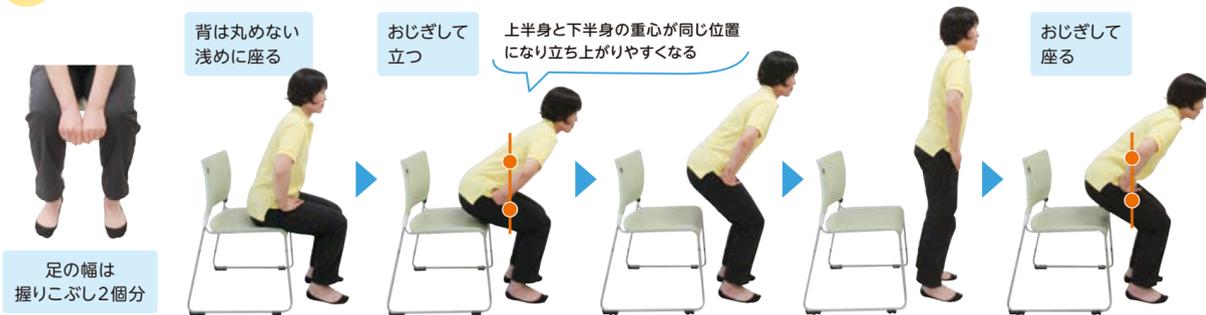
1つでも当てはまる人は要注意です。

- 最近、おなか回りがきつくなった
- 外出が減り、歩く時間(または歩数)が減った
- 家でお酒やおやつを楽しむ時間が増えた
- 体操やスポーツなど、体を動かす機会が減った
- 健診結果が前回よりも悪くなった。または、受けていない

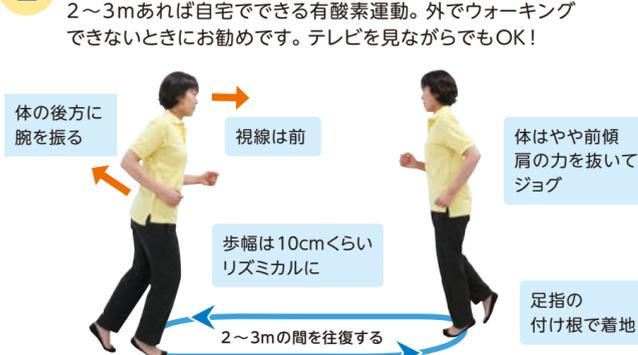


ハッ! と気付いた今こそ実践 3ステップ お家エクササイズ

1 スクワット 20回 椅子を使い、立ち上がる時と座る時に上半身を倒すことで膝や腰への負担が軽減される筋トレです。



2 ホームジョグ 5分間 2~3mあれば自宅でする有酸素運動。外でウォーキングできないときにお勧めです。テレビを見ながらでもOK!



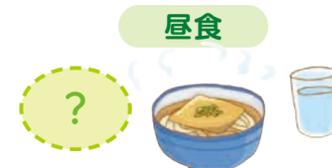
東京医科大学八王子医療センター
糖尿病・内分泌・代謝内科 理学療法士
天川 淑宏 先生に教えてもらいました!

運動は、エネルギーを消費するだけでなく、骨や筋肉への刺激を与えることで分泌される物質が、血糖値や血圧、脂肪肝、認知機能、骨粗鬆症、免疫力に關する臓器にメッセージを送って、正常な動きを促すことが分かっています。米国では、EIM(Exercise is Medicine 運動は薬)と称され、あらためて運動の効果が注目されています。日本でも、日本医師会と日本臨床運動療法学会がEIM Japanを設立し、予防医学や治療にも積極的に運動を取り入れています。「3ステップお家エクササイズ」は、骨や筋肉に刺激を与え、短時間でも有酸素運動が効果的に行えるように構成されています。ぜひチャレンジしてみてください。

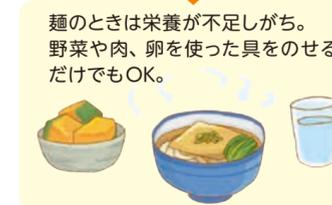
Q 足りないものは?



A たんぱく質が足りない!
主菜(肉・魚・卵・大豆製品)を食べることにより、筋肉や免疫物質などを作り出すたんぱく質とともに、さまざまなビタミンや鉄分などのミネラルも取れます。



A 野菜が足りない!
副菜(野菜・海藻・いも類)は、身体の調子を整えるビタミン、ミネラル、食物繊維を豊富に含みます。まとめて食べるのではなく、毎食食べることで、その効果が最大に発揮されます。



A 主食が足りない!
主食(ご飯・パン・麺類)は、活動するためのエネルギーとなる炭水化物が豊富です。主食の量が少な過ぎると、身体が本能的に甘いもので不足分を補おうとし、菓子の量が多くなりがちです。



腸内細菌のえさとなる食物繊維を取ろう! 目標: 毎食食べる & 1日5皿

野菜料理1日5皿の例



「1皿」の量の目安は、加熱した野菜で握りこぶし一つ分です。大人も子どもも自分の手のサイズを参考に。

腸内環境の改善でますます免疫力アップ!

人の腸内細菌は、善玉菌と悪玉菌、そのどちらでもない中間の菌の3グループあり、身体の健康には、善玉菌の割合を増やすことが重要です。善玉菌が腸内を酸性にすることによって、悪玉菌の増殖を抑えて腸の運動を活発にし、健康的な腸内環境を作ります。善玉菌は、乳酸菌やビフィズス菌などで、ヨーグルトや納豆、味噌、漬物などの発酵食品に含まれていますが、腸内にすみ着くことにはないため、毎日続けて取り入れるのがお勧めです。

Q 発酵食品だけ取ればよい?

A えさになる食品も欠かさず。野菜類・果物類・豆類に多く含まれるオリゴ糖や食物繊維が、腸内の善玉菌のえさとなり、増やす作用があります。

Q 私の腸内環境はどんな状態?

A 便を観察してみましょう。善玉菌がたくさん酸を作っていると、色は黄色がかかった褐色で、においがあっても臭くありません。形状は軟らかいバナナ状が理想です。

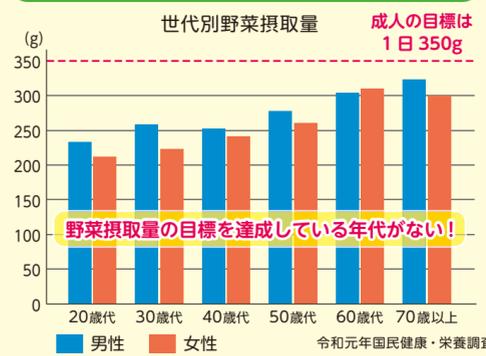
Q たくさん食べると効果あり?

A 特定の保健機能を表示した食品には、1日の摂取目安量が示されています。食べ過ぎるとおなかや腸が緩くなることもあるので、表示を確認しましょう。

参考資料: 厚生労働省 e-ヘルスネット



ほとんどの人が野菜不足 = 食物繊維不足



野菜の効果

- よくかむことで食べ過ぎ予防
- コレステロールの吸収を抑える
- 腸内の環境を整える
- 糖質の吸収を緩やかに
- 塩分の排せつ
- 免疫力を高める

港南区ヘルスメイト考案



寒い日も温まる♪ 和風ミネストローネ

材料 野菜(使用する鍋の約半量)、ベーコン、サラダ油、和風だし汁、塩、こしょう

* 基本の野菜: ニンジン、タマネギ、トマト、ジャガイモ
* 家があればプラス: ナス、インゲン、セロリ、ブロッコリー など

- 作り方
- ①野菜(ブロッコリー以外)は1cm角に切る。ジャガイモは水にさらす。
 - ②鍋にサラダ油を熱しベーコンを炒め、野菜を加えてさらに炒める。
 - ③材料に油が回ったら、野菜がかぶるくらいの和風だし汁を加え、やわらかくなるまで煮る。
 - ④小房に分けたブロッコリーを加えて少し煮たら、味を見て塩・こしょうで味を調える。
- *季節の野菜でいろいろお試しください

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 検索

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)

- リパティ生地でポーチ作り(全2回)
📅3月2日(火)・9日(火)
🕒9時15分～11時45分
👤18歳以上12人(先着)
💰1,000円
📞2月15日13時から電話か直接施設へ
- お香体験教室
香を学んで匂い袋を作ろう
📅3月5日(金)10時～11時30分
👤18歳以上10人(先着)
💰1,000円
📞2月16日13時から電話か直接施設へ
- 春休み子どもスイーツ作り講座
📅3月28日(日)10時～11時30分
👤小学生以上12人(小学1・2年生は保護者同伴)(先着)
💰500円
📞2月19日13時から電話か直接施設へ

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)

- 革のブックカバーを作ろう
📅3月13日(土)9時15分～11時30分
👤中学生以上10人(抽選)
💰2,000円
📞2月20日15時までに電話か直接施設へ
- 写経を体験してみよう(全2回)
📅3月3日(水)・17日(水)
🕒13時～14時30分
👤18歳以上12人(抽選)
💰1,000円
📞2月20日15時までに電話か直接施設へ
- 春の練り切りを体験しよう
桜とメジロを作ろう
📅3月22日(月)10時～11時30分
👤18歳以上11人(抽選)
💰1,000円
📞2月20日15時までに電話か直接施設へ

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)

- おはなしの森
📅2月25日(木)11時～11時30分
👤未就学児と保護者8組(先着)
📞当日直接施設へ

下永谷地域ケアプラザ

〒233-0016 下永谷3-33-5
☎826-2640 ㊟826-2641

- 絆塾♥下永谷 サバイバル体験会
📅3月13日(土)9時30分～12時30分
👤40人(小学3年生以下は保護者同伴)(先着)
💰100円
📞2月11日10時から電話か直接施設へ

日野南地域ケアプラザ

〒234-0055 日野南3-1-11
☎836-1801 ㊟836-1813

- 8050問題を考える
「ひきこもりの心理と対応～当事者が求める支援」
📅3月14日(日)13時30分～15時30分
👤20人(先着)
📞2月12日9時から電話で施設へ

港南中央地域ケアプラザ

〒233-0003 港南4-2-7
☎845-4100 ㊟845-4155

- ドリームカフェ
音楽と映像で楽しむ春の歌
📅3月13日(土)14時～15時30分
👤15人(先着)
💰150円
📞2月11日9時から電話か直接施設へ
- ママのしゃべり場 子どもの遊び場
📅3月3日(水)11時～11時30分
👤4歳以下の子と保護者12組(先着)
📞当日直接施設へ

日野南コミュニティハウス

〒234-0055 日野南6-14-1
☎843-2092 ㊟843-2093
休館：第4月曜日(祝休日の場合は翌日)

- 熱きアルゼンチンタンゴの響き
バンドネオンライブ in 日野南
📅3月6日(土)14時～15時
👤小学生以上45人(小学生は保護者同伴)(先着)
📞2月11日9時から電話か直接施設へ

おはなし会

📅2月17日(水)10時30分～11時
👤未就学児と保護者
📞当日直接施設へ



横浜南税務署からのお知らせ

パソコンで提出書類を作成できます

新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から、自宅で申告書等を作成して郵送かe-Taxを利用しましょう。

- ①「国税庁ホームページ」へアクセス
- ②画面の案内に従って、所得税・消費税及び贈与税の申告書、収支内訳書や青色申告決算書に金額などを入力。
- ③書類を印刷して郵送、またはe-Taxを使って送信。

受付▶2月16日(火)～3月15日(月)

令和3年度市民税・県民税の医療費控除申告は「医療費控除の明細書」の添付が必要です。新型コロナウイルス感染拡大防止のため、郵送での申告にご協力ください。

☎区役所市民税担当(☎847-8351 ㊟841-1596)

📞問合せ 横浜南税務署(☎789-3731)

早い! 簡単! 粗大ごみの申込みはLINEで

LINEの「友だち追加」で2次元コードを読み取ってね

「ヨコハマ3R夢!」マスコット イーオ

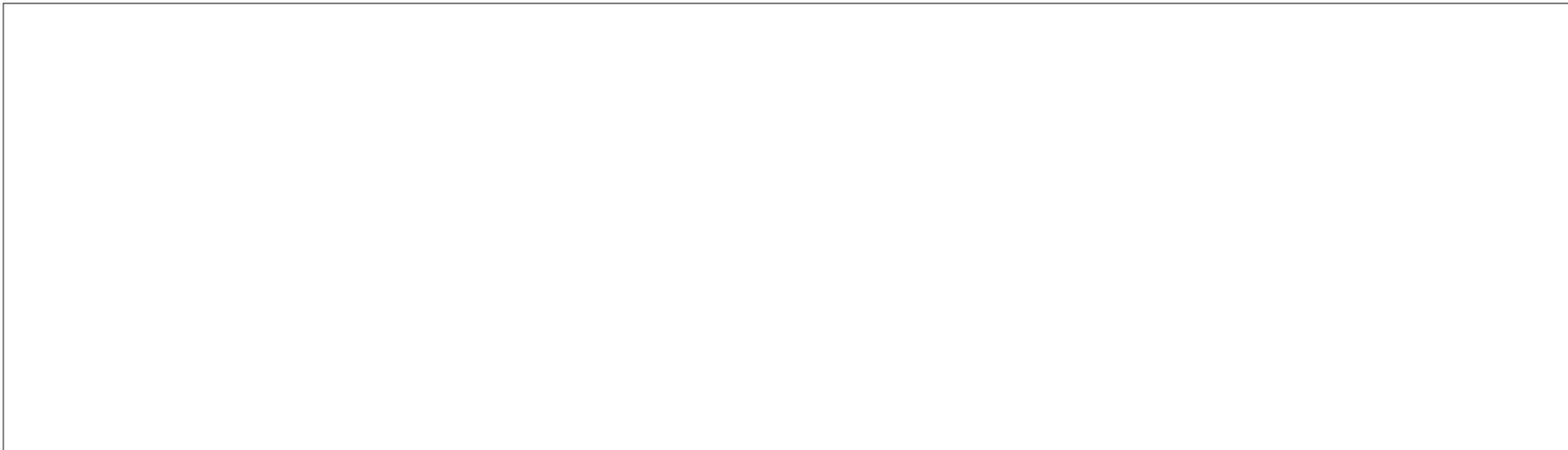
- ①横浜市LINE公式アカウントを「友だち追加」してください。
- ②「粗大ごみの申込み ごみの分別方法」を選択。
※メニューの表示は変更することがあります
- ③利用するサービスを選んでください。

LINEで手続きが完了します

2回目以降の申込みは入力項目が少なくて済みます

📞問合せ 資源循環局業務課(☎671-3815 ㊟662-1225)

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 往復はがき はがき (消)消印有効 電話番号 ファクス番号 問合せ 保育あり
 Eメールアドレス 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」

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)

■春休み パティシエにチャレンジ!
 「フルーツタルト」
 ☎3月29日(月)10時～12時
 小学生2～6年生5人(抽選)
 ¥500円
 ①3月15日21時までに電話か直接施設へ

■暮らしに生かすアロマ
 「フレグランスストーン作り」
 ☎3月3日(水)10時～11時45分
 7人(抽選)
 ¥1,000円
 ①2月20日21時までに電話か直接施設へ

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)

■さくらんぼひろば
 ミニ運動会
 ☎3月8日(月)10時～11時
 未就学児と保護者10組(先着)
 ¥200円
 ①2月11日10時から電話か直接施設へ

港南スポーツセンター
 〒234-0051 日野1-2-30
 ☎841-1188 ☎841-9417

改修工事のため、3月31日まで
 休館予定です
 ※工事期間中、通常窓口受付は
 行いません。さわやかスポーツ
 の用具の貸出、返却については
 お問い合わせください(祝休日を
 除く月～土曜日 9時～17時)

■ベビーマッサージ教室
 ☎3月18日(木)10時30分～11時30分
 港南中央地域ケアプラザ
 2か月～1歳の子と保護者10組
 (先着)
 ¥800円
 ①2月18日9時から電話で施設へ

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

■ピアノのしらべ
 ☎2月18日(木)10時30分～11時
 未就学児と保護者
 ①当日直接施設へ

■赤ちゃん相談
 ☎3月3日(水)10時～11時40分
 未就学児と保護者5組(先着)
 ①2月12日10時から電話か直接施設へ

■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
 ☎①2月16日(火)
 10時30分～11時30分
 ②2月27日(土)
 13時30分～14時30分
 ③3月5日(金)
 10時30分～11時30分

①日下地域ケアプラザ
 (バス停打越下車)
 ②はっち
 ③港南台地域ケアプラザ
 (JR港南台駅下車)

未就学児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)
 ①2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、2月16日(火)

■フジギな?! 楽器の国の舞踏会
 創作楽器のコンサート
 ☎4月10日(土)14時から
 240人(先着)
 ¥500円
 ①2月12日10時から直接、または
 同日14時から電話で施設へ

■宮谷理香のピアノ・リサイタル
 ☎5月20日(木)14時から
 240人(先着)
 ¥1,000円
 ①2月19日10時から直接、または
 同日14時から電話で施設へ

港南台北公園 こどもログハウス
 〒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)

■窓にお絵描き
 ☎3月6日(土)11時～13時
 小学生以下
 (未就学児は保護者同伴)
 ①当日直接施設へ

■えほんの読み聞かせ会
 ☎3月2日(火)11時～11時30分
 未就学児と保護者
 ①当日直接施設へ

■ふれあい広場
 紙芝居やパネルシアターなど
 ☎2月18日(木)11時～11時30分
 未就学児と保護者
 ①当日直接施設へ

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

■言葉を習いながら国際交流
 「スペイン語で話そう」
 ☎3月19日(金)13時～14時20分
 10人(先着)
 ①2月11日9時から電話か直接
 施設へ

■初心者のためのパソコン講座
 ①イチから始めるExcel
 ②Excelを使いこなす
 ③イチから始めるPowerPoint
 ④PowerPointを使いこなす
 ☎①3月4日
 ②3月11日
 ③3月18日
 ④3月25日
 いずれも木曜日 13時30分～16時
 マウス操作と文字入力ができる人
 各10人(先着)
 ¥各1,500円
 ①2月12日9時から費用を添えて
 直接施設へ

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

■趣味の教室 受講生募集(各全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、陶芸、
 健康詩吟、音楽で脳トレ、日舞エクサ
 サイズ、絵手紙、おとなの図工、鉛筆
 スケッチ、コーラス

☎4～9月
 市内在住の60歳以上(抽選)
 ¥教材費
 ①2月15日から28日16時までに本人
 を確認できるもの、はがき1枚を
 持って直接、または①に必要事項を書
 いて施設へ
 ※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 受講生募集
 60歳からのパソコン(全4回)、鎌倉歴
 史散歩(全4回)、港南の歴史(全6回)、
 ノルディックウォーク(全6回)、そろば
 んで脳トレ(全6回)、らくらくシニア体操
 (全6回)

☎4～6月
 市内在住の60歳以上(抽選)
 ¥教材費
 ①2月15日から28日16時までに本人
 を確認できるもの、はがき1枚を
 持って直接、または①に必要事項を書
 いて施設へ
 ※詳細は問合せを



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。

港南図書館

〒234-0056 野庭町125
☎841-5577 ㊟841-5725
休館：2月15日(月)

■親子でたのしみおはなし会

📅2月17日(水)10時30分～11時
👤未就学児と保護者12組(先着)
📍当日直接施設へ

■おはなしくまさん

📅2月12日(金)・26日(金)
①10時～10時20分
②10時40分～11時
👤①2歳以下の子と保護者
②2～4歳の子と保護者
各12組(先着)
📍当日直接施設へ

■おはなしひろばの会

📅2月13日(土)
①14時30分～50分
②15時～15時30分
👤①3歳以上の未就学児
②小学生
各20人(先着)
📍当日直接施設へ

■おはなし・にこっと

📅2月28日(日)
①14時30分～50分
②15時～15時30分
👤①3歳以上
②5歳以上
各20人(先着)
📍当日直接施設へ

■ママといっしょのおはなし会
by金色ポケット

📅3月4日(木)10時～10時25分、10時40分～11時5分
👤3歳以下の子と保護者各12組(先着)
📍当日直接施設へ

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～竹のけん玉・箸・しゃもじ

📅3月28日(日)9時30分～12時
👤15人(小学生以下は保護者同伴)(先着)
¥500円
📍3月6日9時から電話か直接施設へ

■原木シイタケ植菌体験

📅3月7日(日)
13時～14時、14時～15時
👤各20組(1組5人まで、小学生以下は保護者同伴)(先着)
¥500円
📍2月11日9時から電話か直接施設へ

■バードウォッチング

📅3月14日(日)9時～11時
👤7人(小学生以下は保護者同伴)(先着)
¥中学生以上200円、小学生100円
📍2月20日9時から電話か直接施設へ

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)

■パン教室

「クマさんのウイナーパンを作ろう」
📅3月14日(日)13時～16時
👤12人(抽選)
¥1,600円
📍2月22日までに📧に📄と年齢を書いて施設へ

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

■アサーティブネス

～対人関係がラクになる
自分も相手も尊重する対等なコミュニケーション
📅3月6日(土)14時～16時
👤非正規雇用または求職中の
独身女性10人(先着)
📍2月12日9時から電話か直接施設へ

■女性としごと応援デスク

①労働サポート相談
②キャリアカウンセリング
📅①3月20日(祝)
13時～、14時～、15時～
②3月13日(土)・26日(金)
10時～、11時～、13時～、14時～
👤女性各回1人(先着)
📍2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

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)

■楽・楽家庭菜園～春夏野菜編

📅3月6日(土)13時30分～15時30分
👤20歳以上10人(抽選)
¥1,000円
📍2月20日までに直接、または📧か
ファクスに📄を書いて施設へ

■親子で楽しむ春の草木染め

📅3月14日(日)10時～12時
👤3歳～小学生と保護者5組(抽選)
¥1,500円
📍2月28日までに直接、または📧か
ファクスに📄と子の年齢、保護者の氏名を書いて施設へ

■クリスマスローズの花束とラッピング

📅3月24日(水)14時～16時
👤20歳以上10人(抽選)
¥2,200円
📍3月10日までに直接、または📧か
ファクスに📄を書いて施設へ

写真を投稿しておいしいプレゼントを当てよう!
食べよう! 横浜産キャンペーン@港南

横浜は、大都市でありながら身近な場所で野菜や肉などの新鮮で安心な農畜産物が生産されています。地元の食に触れて、キャンペーンに応募しましょう。

テーマを1つ選んでチャレンジ!

- ① **食べて応募**：よこはま地産地消サポート店や飲食店で、横浜産食材を使用したメニューを注文して写真を撮る。(テークアウト・デリバリー可)
- ② **作って応募**：横浜産食材を使った料理を作って、写真を撮る。
- ③ **育てて応募**：家庭菜園に取り組み、写真を撮る。



港南区産野菜の詰め合わせ 10人



横浜グリーンカレー 20人

※写真はイメージです。賞品は予告なく変更になることがあります。希望以外の賞品になる場合があります

応募方法

対象 区内在住の人30人(抽選)

申込み 2月22日までにEメール、または応募用紙(区役所、区民利用施設で配布)に📄と応募テーマ①食べて応募(注文・購入したお店、商品名)②作って応募(食材を購入したお店、商品名)③育てて応募(育てている野菜の種類)の別、希望する賞品を書いて写真を添付、または同封のうえ区役所企画調整係
(☎kn-kikaku@city.yokohama.jp、
〒233-0003 港南4-2-10)へ

区ホームページからも応募できます ▶



※応募写真は区役所の事業で使用することがあります

問合せ 区役所企画調整係(☎847-8328 ㊟841-7030)



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。

■春季港南区民野球大会

📅3月27日(土)～7月25日(日)
📍新横浜公園(JR小机駅下車)ほか
👤区内在住・在勤の社会人チーム(1チーム監督含め30人以上)
¥20,000円
📍2月25日～3月7日に申込書(区野球協会ホームページでダウンロード)に費用を添えて直接カトウスポーツ店(港南台9-24-6、☎832-3898)へ

■一日いけばな体験教室
ひな祭りの花

📅2月27日(土)10時～12時
📍港南地区センター(地下鉄港南中央駅下車)
👤市内在住・在勤の人10人(小学生以下は保護者同伴)(先着)
📍2月11日9時から電話、またはファクスに📄を書いてこうなん文化交流協会華道部会の中島(☎・㊟833-5672)へ

■あそび・隊! おたのしみ劇場

パネルシアター、人形劇、絵本など
📅3月29日(月)10時～11時、
11時30分～12時30分
📍港南中央地域ケアプラザ
👤未就学児と保護者各15組(先着)
¥300円

📍2月16日から電話であそび・隊!の橋本(☎090-5438-6035)へ

■地球温暖化・気候変動を知ろう!

環境活動家のお話し会
📅3月10日(水)9時30分～13時
📍あーすぷらざ(JR本郷台駅下車)
👤358人(先着) ※子ども同伴歓迎
¥寄付制
📍2月11日9時から電話、またはEメールに📄を書いて岩本(☎070-6461-3086 ㊟takako_earth0916@yahoo.co.jp)へ

■港南区民硬式テニス教室(全8回)

📅4月7日(水)～6月9日(水)の祝日を除く毎週水曜日 ※6月9日は予備日①9時～10時45分②11時～12時45分
📍日野中央公園(バス停日野中央公園入口下車)
👤区内在住・在勤・在クラブの人50人(抽選)
¥7,000円
📍3月19日までに📧に📄と①②の別を書いて大塚テニスクラブ(〒234-0054 港南台7-49-37)へ
📍岡柴田(☎090-7945-9133)