

# MINAMI



南区の情報を発信中!



横浜市LINE  
公式アカウント



X  
(IBTwitter)

市版と  
Link

## 区内のまちづくり活動を紹介します



☎ 企画調整係 ☎ 341-1233 📠 341-1240

持続可能なまちを創造していくための防災まちづくり活動を行っている「三春の丘まちづくり協議会」の取組を紹介します。三春台地域は、全体が高台に位置しており、高低差のある土地に住宅が密集して立ち並んでいます。急坂・急階段が多いなどの防災上の課題があることから、地震災害に強いまちづくりを目指すことを目的とし、平成20年に地域住民が主体となって、協議会を設立しました。

### 活動経緯・実績

- 平成16年度 勉強会開始
- 20年度 協議会設立(三春台町内会・三春台東町内会)
- 21年度 「防災まちづくり計画」プラン認定
- 23年度 私道整備、いっとき避難場所設置
- 24年度 かまどベンチ設置
- 27年度 防災倉庫設置
- 令和5年度 イザ!カエルキャラバン! in三春台開催
- 6年度 まちづくりアワード<功労部門>受賞



歩きにくい道を整備しました

整備前

整備後



かまはら  
浦原会長

毎月1回、協議会を開き、歩きにくい道の整備やかまどベンチの設置、防災イベントの実施、防災力・防犯力を高めるための講演の企画など、さまざまな取組を行っています。

今年の3月に、防災人材育成として太田小学校で「おもちゃの交換会」と「防災プログラム」を組み合わせたイベントを行い、約300人が来場しました。



オークションの様子



国土交通省  
令和6年度  
まちづくりアワード  
<功労部門>  
を受賞しました!



みなみ  
Pick up!

## 救える命を救うため、救急車の適正利用を!

☎ 南消防署予防係 ☎ 253-0119

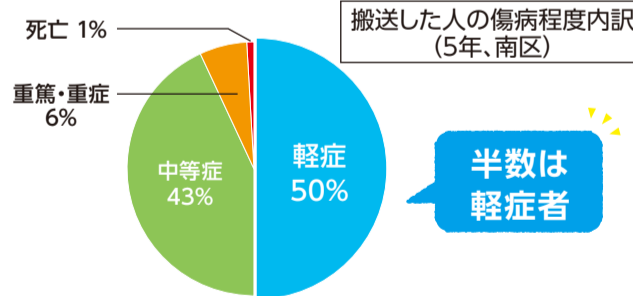
昨年、区内の救急出場件数は、15,877件(対前年比より608件増加)で、過去最多でした。救急車の台数には限りがあります。市内で救急要請が多発する日には、救急車の到着まで時間がかかることがあります。救急車は、けがや病気などで、**緊急に医療機関での受診が必要な人**を搬送するためのものです。本当に救急車を必要としている人のために、**適正利用**にご協力をお願いします。



9月9日は救急の日

緊急性のない場合は  
自分で病院に行きましょう!

横浜市消防局マスコット  
キャラクター ハマくん



こんなときは**迷わず救急車を!**

- 呼びかけても、**反応**がない
- 呼吸**をしていない
- 大量に**出血**している
- 突然の激しい**痛み**やしびれ

### 救急車を呼ぶべきか知りたいときは

電話で

救急相談センター

専門家がアドバイスを  
行います。

#7119

救急受診できる病院・  
診療所を知りたい → ①番

または  
☎ 232-7119

年中無休  
24時間対応

今すぐ救急車を呼ぶべき  
か知りたい → ②番

パソコン・  
スマートフォンで

・横浜市救急受診ガイド



緊急性や受診の必要性を  
確認できます。

横浜市救急受診ガイド

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・12月29日~1月3日を除く)

※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・こども家庭支援課で一部業務を行っています。

南区のいま (2024年8月1日現在)

区の人 199,607人

世帯数 109,353世帯

(編集・発行) 南区役所広報相談係 ☎ 341-1112 📠 341-1241

✉ mn-kouhou@city.yokohama.jp

● 紙面中、電話番号に市外局番のない場合、市外局番は「045」です。

広報区版を  
スマホで読めます



みなみ Pick up!

# 結核は過去の病気ではありません

9月24日~30日は  
結核予防週間です

☎ 健康づくり係 ☎ 341-1185 ☎ 341-1189

結核とは、結核菌によって主に肺に炎症が起こる病気です。日本では1年間に1万人以上の方が、結核を発症しています。予防のためには、健康的な生活で免疫力を高めることが大切です。また、定期的な健診・検診により、**早期発見・早期治療**につなげましょう。

## ▶こんな症状に要注意



- せき
- 微熱
- たん
- 体のだるさ

## ▼こんな症状にも注意▼

- 体重が減った
- 食欲がない

いずれかの症状が  
2週間以上続く場合は、  
早めに受診しましょう



## ▶予防のためのポイント

- ① 適度な**運動**
- ② 十分な**睡眠**
- ③ バランスの良い**食事**
- ④ たばこを**吸わない**
- ⑤ 年1回の**健診・検診**

症状がなくても  
定期的に受けましょう

9月24日(火)~27日(金)  
区役所1階で結核の予防についての展示があります。  
ぜひお越しください!

みなみ Pick up!

# あなただけの支援プラン~安心して暮らすために~

☎ 生活支援係 ☎ 341-1207 ☎ 341-1219

区役所には生活にお困りの人を支援する相談窓口があります。相談者一人一人の困りごとに合わせた支援プランと一緒に作成して、寄り添った支援を行っています。身近で生活にお困りの人がいたら、周囲の人からも相談を後押ししてください。

## 困りごと

- 一人では条件に合う仕事が見つけれない。
- 年齢やブランクが原因で就職できない。



## 支援プランの内容

- 区役所にあるハローワーク出張窓口で仕事探しを手伝います。
- あなたに合った仕事をマッチングします。



## 相談者の声

希望に合った仕事が見つかって良かったです。(70代女性)



- ローンの返済で、生活費が足りない。
- 税金や公共料金の滞納があり、何からどう支払うべきか分からない。



- 無理のない支払計画を一緒に考えます。
- 債務整理のための法律相談をご案内します。



ライフプランが立てられて、将来の見通しが立ちました。(50代男性)



- ひきこもっている家族のことが心配。
- 仕事と子育ての両立に自信が無い。



- お困りごとに応じた適切な窓口や解決策を一緒に考えていきます。



知らなかった相談先・居場所につながる事ができました。(40代男性)



## 日々の暮らしの中で悩んでいるあなたへ

~ひとりで悩まずに話してみませんか~

南区福祉保健センター (平日8時45分~17時)

- ところの健康について 障害者支援担当 (☎341-1142)
- 生活にお困りの人 生活支援係 (☎341-1203)
- 介護・高齢者について 高齢者支援担当 (☎341-1139)
- 子育てについて こども家庭相談 (☎341-1153)
- 生活習慣病・食生活について 健康づくり係 (☎341-1186)

こころの電話相談 (平日17時~21時30分、土日祝8時45分~21時30分)

横浜市こころの健康相談センター ☎ 662-3522

横浜市自殺対策ウェブページ [横浜市 生きる](#) 検索

## 連載

第15回

横浜市南区 おすすめメシ 検索



# 今月の「みなみのおすすめメシ」

\*掲載内容は発行当時の情報です。

☎ 企画調整係 ☎ 341-1232 ☎ 341-1240

区民の皆さんから、あったかいエピソードとともに推薦され決定した31店舗の「みなみのおすすめメシ」をご紹介します。区内のすてきな飲食店にぜひ足を運んでみてください。



## めぐカフェ

男女共同参画センター横浜南が運営しているカフェです。数量限定のランチや、午後のカフェタイムにはスイーツも楽しめます。お一人でもお子さんと一緒にでも利用しやすい雰囲気です。

### 寄せられたおすすめエピソード

- ビビンバ丼やバターチキンカレーなどの日替わりランチがどれもバランスがとれていて美味です。
- 彩りが良く、体に優しい繊細な味です。ランチを食べると、午後からの仕事を一層頑張れます。

住 所 南太田1-7-20

男女共同参画センター横浜南 フォーラム南太田

営業時間 11時30分~16時

定休日 月・木・日曜日(不定休あり)

電話番号 714-5911

アクセス 京急本線 南太田駅 徒歩3分



日替わりランチ(ワンプレートランチ) 800円から



## らーめん たつ屋

3代にわたって続く町中華です。チャーシューや卵、ネギを使ったパラパラチャーハンのほか、九州豚骨ラーメンも人気の一品です(替玉1杯サービスあり)。一度食べたたらクセになること間違いなし!

### 寄せられたおすすめエピソード

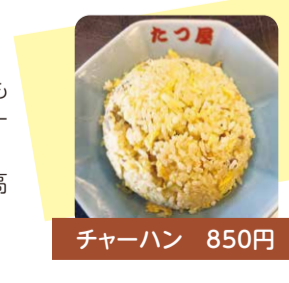
- 近所の人やサラリーマンのお昼休憩でいつもにぎわっています。ラーメンにネギチャーシューのトッピングがおすすめです。
- たつ屋さんを超えるお店はありません。からし高菜も最高で、ずっと通いたいお店です。

住 所 永田北3-25-7

営業時間 11時~14時30分/17時~20時

定休日 月曜日、第3火曜日 電話番号 731-4378

アクセス 「永田町住宅前」バス停 徒歩1分



チャーハン 850円



公式LINE アカウント▶

みなみ  
Pick up!

## 7年4月からの保育所等の利用申請が始まります



☎ 保育担当 ☎ 341-1149 ☎ 341-1145

保育所等（認可保育所、認定こども園（保育利用）、地域型保育事業）の利用には、お住まいの区役所へ申請が必要です。  
※幼稚園、認定こども園（幼稚園部分）、横浜保育室、認可外保育施設は直接各施設へ申請してください。

申請スケジュール

- 1 申請前…希望する施設の見学  
希望施設を見学してください。  
見学の際は施設への事前連絡が必要です。
- 2 9月13日(金)…「就労証明書」の配布開始  
【配布場所】区役所(2階25番窓口)
- 3 10月10日(木)…「利用案内・申請書等様式」の配布、受付開始  
【配布場所】区役所(2階25番窓口)、行政サービスコーナー(上大岡駅、東戸塚駅)、はぐはぐの樹、さくらザウルスひろば(蒔田、六ツ川、別所)、つどいの広場えの木、M-HOUSE三春台
- 4 11月6日(水)…申請締切  
※申請は郵送のみ(当日消印有効)  
利用案内に添付された専用封筒で郵送してください。
- 5 7年2月上旬…結果通知送付  
区役所から結果通知を送ります。

各種様式は  
ウェブページからも  
ダウンロードできます



★ **特別な支援を必要とするお子さんは事前相談が必要です** —  
障害や重い食物アレルギー、発育・発達の遅れや医療的ケアが必要など、その他気になることがあるお子さんの利用申請を希望する場合は、10月31日までにご連絡ください。  
【事前相談予約】☎ 341-1152

★ **出生前の利用申請について** —  
7年2月3日までに出生したお子さんは、7年4月1日から利用することができます。事前に保育担当へご相談ください。

★ **6年度の利用申請をして保留中の人** —  
7年度の利用申請が改めて必要です。

書類の書き方などのお問合せ  
専用ダイヤル ☎ 664-2607 ☎ 211-4253  
<開設時間> 8時~20時(12月29日~1月3日を除く)

みなみ  
Pick up!

## 地域ぐるみで子育てを応援!

☎ 横浜子育てサポートシステム南区支部(地域子育て支援拠点はぐはぐの樹) ☎ 731-2291(火~土9時~17時) ☎ 715-3815

安心して子育てができるよう、地域ぐるみでの子育て支援を行う「横浜子育てサポートシステム」は、身近な地域で「子どもを預けたい人」と「子どもを預かる人」をつなげ応援する、有償の支えあい活動です。

詳しくは  
こちら▶



### 横浜子育てサポートシステム

子どもを預けたい人 利用会員

- 病院に行く間、預かってもらえたら…。
- もうすぐ出産。上の子の幼稚園の送り迎えを頼みたい。
- 仕事の都合で保育園のお迎えを頼みたい日がある。

■ **対象**  
生後57日~小学6年生の子どもがいる人  
※子どもが病気のときや、宿泊の預かりはできません。

■ **利用方法**  
まずは入会説明を受けてください。その後、会員登録ができます。  
入会説明会は毎月、はぐはぐの樹交流スペースやつどいの広場等で開催しています。

※依頼内容によっては提供会員が見つからない場合があります。

※5年4月1日以降に生まれたお子さんがいる利用会員は、8時間分のおためし券が使えます!

申込みは  
こちら



コーディネーター

コーディネーターが調整し、会員さん同士の出会いをお手伝いします。

子どもを預かる人 提供会員

子育て経験を生かして何かお手伝いできるかしら?

■ **対象**  
健康で子育て支援に理解と熱意のある20歳以上の人

■ **登録方法**  
入会説明を受けた後、提供会員として活動するための研修受講が必要です。提供会員向け入会説明はご都合に合わせて対応しますので、事務局までご連絡ください。  
研修は自宅で受講できるeラーニング(約20時間)と、緊急救命法を含む実地研修(1日)があります。

援助

報酬

・ **提供会員 募集中** ・

同じ地域で子育てを頑張っている皆さんのために力を貸してください。資格は必要ありません。ぜひこの機会にご検討ください。

#### 援助の報酬(利用料)と給付金

援助活動の終了後、利用会員が提供会員に以下の報酬(利用料)を直接支払います。

平日7時~19時	1時間500円
7時以前および19時以降	1時間600円
土・日・祝日・年末年始	1時間600円

提供会員には上記に加え、横浜市からの給付金(1時間500円)が支払われます。

※提供会員のサポートなどにかかる交通費・その他実費は利用会員の負担になります。

子育てを応援するいろいろな場所に出かけてみよう!

### まちのほっとスペーススタンプラリー 2024

区内のさまざまな支援場所を巡ってスタンプを集めてください。スタンプ5枚ですてきな景品と交換できます。まずは、スタンプ帳を入手しよう!

■ **実施期間** 10月1日(火)~11月30日(土)

■ **対象** 未就学児、第1子妊娠中の人

■ **スタンプ帳・スタンプ配布場所** はぐはぐの樹、地域の子育てサロン、こそだてホッとタイム、さくらザウルス、つどいの広場えの木、M-HOUSE三春台、地域ケアプラザの子育てひろば、赤ちゃん学級など

詳しくは  
こちら



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

備えていますか？

9月20日～26日は動物愛護週間です

# 人とペットの災害対策



大地震などの災害は突然やってきます。飼い主とペットがともに無事に災害を乗り越えるためには、日ごろからの備えが欠かせません。災害に備えて飼い主がどのような対策をとればよいのか考えておきましょう。



環境衛生係 ☎341-1192 📠341-1189

住み慣れた自宅での在宅避難の際でも備えは重要です。また、自宅に留まることができず避難するとき避難先でトラブルを起こさないためにも、日頃からしっかり備えておきましょう！

## まず家族で話し合って災害対策を

災害の種類・被災状況によっても対応は変わります。事前にさまざまなケースを想定し、備えましょう。

**住まいの減災対策**  
飼い主もペットも身を守るように、住まいの減災対策を強化しましょう。

**預け先の確保**  
地域防災拠点への同行避難が困難な場合に備えて、預かってもらえる親戚や知人、民間団体の施設などを探しておきましょう。

**しつけ・健康管理**  
しつけは飼い主の責務であり、ペットにとっても大切です。避難先で困らないように、日頃からケージ内で暮らせるようにしておきましょう。また、健康管理をしておきましょう。

## 飼い主がわかるように

ペットと離れ離れになっても飼い主がわかるように、迷子札や鑑札、マイクロチップを装着し、飼い主の明示を徹底しましょう。

犬は鑑札・注射済票を付けましょう

犬は鑑札・注射済票を付けましょう

## ペットのための備蓄

ペットフード・水や常備薬など、必要なものを**7日以上**用意しておきましょう。

### ペット用非常時持出袋の中身

- ペットフード・水・食器
- ペット手帳(飼い主の連絡先・治療やワクチンの記録・ペットの写真)
- 常備薬
- 首輪・リード
- トイレ用品(ペットシートやふん袋など)
- 油性ペン・ガムテープ

### 避難の際にペットの運搬・飼育場所に必要なもの

- キャリーバッグ
- ケージまたはリード



## 今できること

さらに詳しく...

区役所4階43番で配布

「災害時のペット対策」～ペットとの同行避難対応ガイドライン～



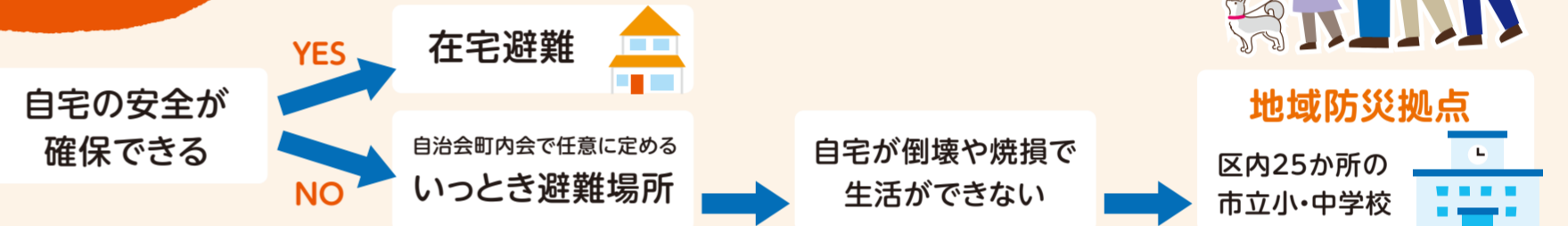
動画も見てね



横浜市 災害時のペット対策 検索

## 震度5強以上の大地震発生!!

Q. あなたはペットとどこに避難するかご存じですか？



## 地域防災拠点とは？

市内で震度5強以上の地震発生時に、地域住民の皆さんにより開設・運営されます。自宅での生活を継続することが困難な人が、一時的に生活を送る場所です。

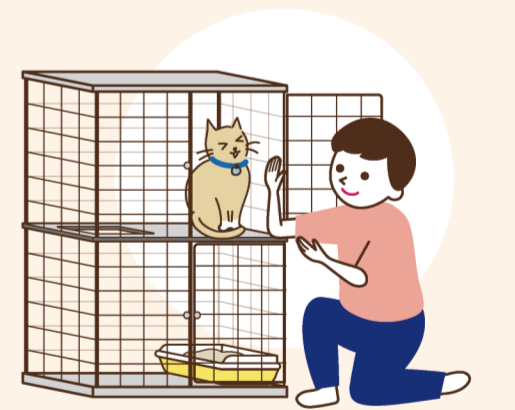
地域防災拠点について詳しくはこちら▶



- ご自身の避難経路と地域防災拠点でのペット受入れ可否について確認しておきましょう。
- ペットの一時飼育場所と避難者の居住スペースは分かれています。
- ペットのための備蓄はありませんので、飼い主が用意する必要があります。
- 多くの被災者が避難する拠点では、ほかの避難者の理解が得られるよう、飼い主が責任を持ってペットの飼育・衛生管理を行ってください。

## ペットを飼っていない皆さん

地域防災拠点には、ペットを連れてきた飼い主も避難してきます。ご理解をお願いします。



## 人とペットの防災セミナー

大災害が起きたときの避難先を確認していますか？ペットのための備えは万全ですか？講師から、日頃の健康管理やしつけ、ペットのための備蓄についてなど、あなたとペットを守るために必要なことをご案内します。

講師：椎名研一郎さん(獣医師) 時田しいな動物病院 院長 横浜市獣医師会南区地区会長

講師：安岡恭己さん 鶴見レスキューパウス代表 横浜市動物適正飼育推進員

日時：10月26日(土)10時～12時(受付開始:9時30分)

場所：区役所1階

対象・定員：区民、70人(先着順) ※ペットは参加できません


申込み：9月11日から電話または申込みフォームで環境衛生係へ

ご家族やお知り合いも誘ってぜひご参加ください。



申込みフォーム

# 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 ● のマークは、おおむね15歳以下が対象
- 区役所への郵送は「〒232-0024浦舟町2-33」、そのほかは各施設へ
- 原則として、今月11日以降のお知らせを掲載

## 子ども・子育て

### ▶地域子育て支援拠点はぐはぐの樹 双子・三つ子の会

双子・三つ子の保護者同士で、あるある話や情報交換をしましょう。

● 9月21日(土)10時30分～11時30分 ● 乳幼児の双子・三つ子の保護者、多胎児妊娠中の人と家族

申当日直接施設へ

### おさんぽはぐはぐ プレイパークDE あそぼう

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お持ちください。

● 10月1日(火)10時20分～11時45分 ※雨天中止 ● 弘明寺公園(遊具のある広場) ● 乳幼児と保護者

申当日直接会場へ

### 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?

● 10月6日(日)10時～13時

● 男性の保護者と乳幼児

申当日直接施設へ

問 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

(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

### ▶空家無料相談会

行政書士や司法書士などの専門家による相談会です。①セミナー②個別相談

● 10月21日(月)、①13時30分～14時、14時30分～15時、15時30分～16時、16時30分～17時②13時～16時30分 ※1枠30分 ● 区役所7階 ● 持ち家の相続や空家の管理で悩んでいる人、①各30人②42組(先着順)

申 9月17日から申込みフォームで 建築局住宅政策課へ

☎ 671-4121

☎ 641-2756



▲ウェブページ

### ▶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お受けします。

● 9月20日(金)、10月4日(金)、13時30分～14時20分、14時30分～15時20分、15時30分～16時20分 ● 各時間1組(先着順) ● 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。

申 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

## スポーツ・健康づくり

### ▶リフレッシュ・イン・みなみ

椅子に座ってヨガを楽しみます。

● 9月14日(土)13時～15時 ● 南スポーツセンター ● 区内在住・在勤・在学者 ● 500円(会員は無料) ● 飲み物、タオル、室内履き

申 当日直接会場へ

問 南区体操協会・輿石

☎ 731-0929

### ▶さわやかスポーツタイム

ポッチャ、ファジーテニスなどの体験

● 9月28日(土)13時～14時45分 ● 南スポーツセンター

申 当日直接会場へ

問 南区さわやかスポーツ普及委員会

☎ 080-4654-5190 ☎ 640-0024

### ▶南区民成人健康体操教室

● 10月9日～12月11日の毎週水曜日(全10回)①9時30分～10時30分②10時45分～11時45分

● 吉野町市民プラザ ● 区内在住・在勤者、各30人(抽選) ● 各6,200円

申 10月2日10時に吉野町市民プラザで抽選後、費用を添えて申込み

問 南区体操協会・堀川

☎ 711-1374

### ▶シルバー社交ダンス教室

● 10月～7年3月の木曜日、9時20分～11時30分(全18回) ● 南センター ● 60歳以上の区民、男女各25人(抽選) ※ 初心者優先 ● 9,000円

申 9月19日(必着)までに往復はがき(必要事項・年齢・性別・老人クラブ名・過去の受講回数を記入)、または9月19日15時までに直接、南区老人クラブ連合会事務局(〒232-0006 南太田2-32-1南寿荘内)へ

☎ 713-8566

### ▶シルバー体操レクリエーション教室

健康増進のための簡単な体操

● 10月～7年3月(全18回) ● ①永田地区センター教室(水曜日、13時～15時)②大岡地区センター教室(木曜日、10時～12時)③南センター教室(木曜日、13時～14時45分)④六ツ川教室(六ツ川スポーツ会館)(金曜日、11時～12時30分)⑤中村地区センター教室(水曜日、10時～12時) ● 60歳以上の区民、①②③④各100人⑤50人(抽選) ● 3,000円

申 ①9月18日13時～15時②9月19日10時～12時③9月19日13時～14時45分④9月20日11時～12時30分⑤9月18日10時～12時に直接会場へ、または9月20日15時までに直接、南区老人クラブ連合会事務局(南太田2-32-1南寿荘内)へ

☎ 713-8566

### ▶南区女子Cランク以下ペアマッチ卓球大会

シングルス、ダブルス

● 10月12日(土)9時～19時 ● 南スポーツセンター ● 女性、Cランク以下のペア ● 2,000円/チーム

申 9月28日までにFAXで南区スポーツ協会へ(☎ 716-5753)

問 南区卓球協会・笠原

☎ 080-5435-9604

### ▶南区インドアカ交流大会

種目 男子の部、女子の部

● 10月14日(月・祝)9時～17時 ● 南スポーツセンター ● 中学生以上の区内在住・在勤者で構成されたチーム ● 4,500円/チーム(会員は3,000円)

申 10月3日までに電話でインドアカ協会事務局・村田へ

☎ 731-9749

## フォト通信

～南の風はあったかい～  
区内のイベントなどの様子をご覧になれます。



## ★ イベント

### ▶第33回いきいきふれあい南なんデー(南区健康福祉まつり)

医師による健康相談、コロナ予防・姿勢ストレッチ、ポッチャ等のスポーツ体験、地域で活動する福祉団体によるブースを出展。商店街朝市・作業所等による物品販売も実施。

● 10月6日(日)10時～14時 ● 大岡健康プラザ

申 当日直接会場へ

問 南なんデー実行委員会事務局(福祉保健課内)

☎ 341-1181 ☎ 341-1189

### ▶歌おう!南のステージで

声楽家 下司愉宇起さんのボイストレーニングに参加して、11月3日の南区文化祭『みんなの合唱祭』に出演しませんか?

● 10月9日(水)・23日(水)、9時30分～11時45分(全2回) ● 大岡地区センター ● 1,000円

申 当日直接会場へ

問 南区コーラス団体連絡会・福原

☎ 080-1116-6665 ☎ 712-1624

## 施設から

**大岡地区センター**  
〒232-0061 大岡1-14-1  
☎ 743-2411 ☎ 743-6290  
休 9月17日(火)

### ▶古典入門「徒然草」

エピソードを交えながら読み解き、古典の魅力を楽しみましょう。

● 10月5日・19日、11月2日・16日、12月7日・21日(すべて土曜日)、10時～11時30分(全6回) ● 成人、20人(先着順) ● 1,500円

申 9月14日から直接または10時から電話で施設へ

### ▶Let'sウォーキング「秋の潮風を受け みなとみらいの水際線散歩」

新しい発見を求めて海際からの街の景観を楽しみながら散策します。

● 10月10日(木)【集合】9時45分:京急本線横浜駅、【解散】13時:JR根岸線桜木町駅 ● 成人、25人(先着順) ● 300円

申 9月12日9時から直接または10時から電話で施設へ

### ▶ほおずきのリース作り

オレンジのかわいいリースです。ハロウィーンのドアリースにも!

● 10月12日(土)10時～11時30分 ● 成人、20人(先着順) ● 2,500円

申 9月21日9時から直接または10時から電話で施設へ

**南地区センター**  
〒232-0006 南太田2-32-1  
☎ 741-8812 ☎ 741-8813  
休 9月17日(火)

### ▶チャレンジ!体力アップA・B

音楽に合わせて楽しく運動!無理なく健康維持をしましょう。

● 10月～7年3月の第1・3火曜日、A:9時30分～10時20分、B:10時40分～11時30分(全12回) ※ 10月、7年2月は第1・4火曜日 ● 成人、各40人(抽選) ● 各2,000円

申 9月14日までに応募用紙(当施設で配布)を直接施設へ

## 南区民デー プロバスケットボールクラブ横浜エクセレンスのホームゲームを観に行こう!

ご招待  
ご優待

### 横浜エクセレンス vs アースフレンズ東京Z

日時 11月8日(金)19時から、11月9日(土)14時から

会場 横浜武道館(中区翁町2-9-10)

- 対象
- ①招待 横浜エクセレンスのホームゲーム初観戦かつ区内在住・在勤・在学者、各日ペア100組(抽選) ※ 同居世帯の複数申込み不可
  - ②優待 南区在住・在勤・在学者(先着順) ※ 定員に達し次第販売を終了

席種・価格

①招待	2F自由席	大人 800円	高校生 450円	中学生以下 無料
②優待	コートエンドホームスタンドF	1,500円	1,000円	無料
	1F指定席	3,600円	1,800円	

- 申込み
- ①招待 9月26日まで ※ 9月27日当選発表
  - ②優待 9月27日から

申込みフォームまたはURLからお申し込みください。



申込みフォーム▶

URL: <https://yokohama-ex.jp/ticket/pages/minami2425>

- 問 横浜エクセレンス ☎ 264-6424 ☎ 264-6425
- 問 区民活動推進係 ☎ 341-1237 ☎ 341-1240



### ▶みんなで歩こうシティウォーキング・秋 ～彼岸花の名所、古刹・西方寺を訪ねる～

●9月20日(金)【集合】9時30分:市営地下鉄ブルーライン新羽駅、【解散】13時(予定):JR横浜線新横浜駅  
●成人、30人(先着順)●300円  
申9月11日9時30分から直接または14時から電話で施設へ

### ▶こそだて広場

絵本の読み聞かせや手遊びなどでボランティアさんと楽しく遊びましょう。  
●9月20日(金)、10月4日(金)、10時30分～11時30分  
●幼児と保護者、各10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  
㊟9月17日(火)

### ▶永田歴史散歩～北永田から南永田へ～

歴史に残る永田のスポットについて説明を受け、一緒に巡りましょう。  
●10月5日(土)10時～12時  
●成人、15人(先着順)  
申9月11日9時30分から直接または13時から電話で施設へ

### ▶四季で楽しむ日本酒講座～秋～

日本酒の魅力と秋のお酒の楽しみ方をペアリングを交えて解説します。  
●大人の酒塾・発酵塾 主宰 川松正孝さん●10月20日(日)10時30分～12時30分●20歳以上、30人(先着順)●800円  
申9月12日9時30分から直接または13時から電話で施設へ

### ▶靴店店主に習う～本格味噌作り～

国産材料を使ってこだわりの米みそ4kg(容器付き)を仕込みます。  
●10月26日(土)10時～11時30分  
●成人、16人(先着順)●4,200円  
申9月13日9時30分から直接または13時から電話で施設へ

### 中村地区センター

〒232-0033 中村町4-270  
☎251-0130 ㊟251-0133  
㊟9月17日(火)

### ▶インクルーシブスポーツinなかむら 「健康楽講」

ボッチャやズンバなど、気軽に参加できるインクルーシブスポーツを体験!  
●10月8日(火)10時～12時※入退場自由●室内履き  
申当日直接施設へ

### ▶秋の海風を感じて巡る MM21 ウォーターフロントウォーキング

ガイドの案内でみなとみらい地区を巡ります。  
●10月31日(木)9時30分～12時30分●成人、30人(先着順)●500円  
申9月12日9時30分から費用を添えて直接施設または浦舟コミュニティハウスへ

### ▶一緒に学んで楽しく作る 認知症 理解×腸活料理講座

認知症について学び、腸内環境を整える体に優しい料理を作りましょう。  
●10月19日(土)10時～12時30分  
●12人(先着順)●500円  
申9月12日9時30分から直接または10時から電話で施設へ

### 別所コミュニティハウス

〒232-0064 別所3-4-1  
☎721-8050  
㊟9月17日(火)

### ▶南区を知る「北条幻庵と蒔田吉良氏」

初回は座学、2回目は蒔田城跡を見学します。  
●10月8日(火)13時30分～15時30分、10月22日(火)10時～12時(全2回)●成人、15人(先着順)  
●500円

申9月12日9時30分から直接または11時から電話で施設へ

### ▶庭木の剪定のしかた

座学で基本を覚え、室内で刈り込み作業を実践します。

●10月20日(日)10時～12時  
●成人、10人(先着順)●500円  
申9月12日9時30分から直接または11時から電話で施設へ

### ▶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

●9月11日(水)10時～11時30分  
●未就学児と保護者、7組(先着順)  
申当日直接施設へ

### 蒔田コミュニティハウス

〒232-0017 宿町3-57-1  
☎711-3377 ㊟711-2662  
㊟9月17日(火)

### ▶親子リトミックヨガ

音楽とリズムに合わせて親子でヨガを楽しみましょう。

●10月～12月の第1・3木曜日、10時～11時(全6回)●1～2歳3か月の歩ける子どもと保護者、10組(先着順)●3,000円  
申9月13日10時から費用を添えて直接施設へ

### ▶シニア体操教室(後期)

高齢者が楽しく体を動かすことができるやさしい体操をします。

●10月～7年3月の第2・4月曜日、13時～15時(全10回)※10月14日、7年1月13日は休み●60歳以上、40人(抽選)●3,000円  
申9月13日14時～26日に直接施設へ

### ▶さくらんぼひろば

絵本の読み聞かせや季節の遊びなど、みんなで楽しく遊びます。

●9月26日(木)10時～11時30分  
●未就学児と保護者、10組(先着順)  
申当日直接施設へ

### 六ツ川台コミュニティハウス

〒232-0066 六ツ川3-65-9  
☎716-5688  
㊟火・金曜日、土日を除く祝日

### ▶ナンプレ教室 中級講座

ナンプレパズルで認知症予防。記憶力・推理力・創造力を磨きます。

●10月5日・12日・26日、11月2日(すべて土曜日)、13時30分～15時30分(全4回)●成人、12人(先着順)  
●2,000円●筆記用具  
申9月11日から費用を添えて直接施設へ

### 睦コミュニティハウス

〒232-0041 睦町1-25  
☎741-9436 ㊟731-4853  
㊟9月17日(火)

### ▶むつみ おはなしの風

絵本の読み聞かせ、パネルシアター、簡単工作などで楽しく過ごします。

●9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)  
申当日直接施設へ

### ▶おやこであそぼう!むつみっこくらぶ

親子遊び、お楽しみコーナーなど、0歳児から楽しく遊べます。

●9月25日(水)10時30分～11時30分●未就学児と保護者、10組(先着順)  
申当日直接施設へ

### 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  
㊟9月17日(火)

### ▶聖隷横浜病院 市民健康講話

あなたの骨は大丈夫?知っておこう、骨粗しょう症のはなし

●聖隷横浜病院理学療法士 木村航汰さん●10月4日(金)14時～15時30分●40人(先着順)  
申9月11日から電話または直接施設へ

### ▶脳きらめき塾

フレイル・認知症予防、栄養・口腔講座など、介護予防の健康講座です。

●10月11日・18日、11月8日・15日(すべて金曜日)、13時30分～15時(全4回)●成人、20人(先着順)  
申9月13日から電話または直接施設へ

### ▶親子であそぼう!「おはなしの会」

わらべうたや絵本の読み聞かせ、手遊びなど

●9月18日(水)10時30分～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

### 浦舟コミュニティハウス

〒232-0024 浦舟町3-46・10階  
☎243-2496 ㊟243-2497  
㊟9月17日(火)

### ▶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。

●9月19日(木)10時～11時30分  
●未就学児と保護者、6組(先着順)  
申当日直接施設へ

### 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、土日を除く祝日

### ▶ペン習字教室～挨拶状やお礼状 を書こう～

美文字を書く基本を学んで、心のもったお便りを手書きで出します。

●10月31日、11月14日・28日、12月12日(すべて木曜日)、10時～12時(全4回)●成人、10人(先着順)●1,000円  
申9月30日10時から費用を添えて直接または14時から電話で施設へ

### ▶シニアスマホ初心者教室「スマホ 迷人からスマホ名人へ!」2024

スマホの便利さ、楽しさを体験します!

●10月16日(水)・23日(水)、9時30分～11時30分(全2回)●Androidのスマホを持参できる人、10人(先着順)●1,000円  
申9月15日10時から費用を添えて直接または14時から電話で施設へ

### ▶おはなしの会

地域ボランティアグループ「かんがある」による絵本の読み聞かせなど

●10月12日(土)14時～14時30分  
●永田台小学校市民図書室●小学生以下、20人(先着順)※未就学児は保護者同伴  
申当日直接会場へ

### 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

### ▶女性としごと応援デスク

①キャリア・カウンセリング  
仕事の探し方や今後の働き方などについての個別相談です。

●10月12日(土)・25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

### ②しごとと生活設計相談

お金まわりの情報を提供し、困り事の解決に向けて考える個別相談です。

●10月19日(土)、13時～13時50分、14時～14時50分、15時～15時50分  
●①②女性、各時間1人(先着順)  
※電話・オンライン相談も可  
※保育あり、免除制度あり(満2か月以上の未就学児、開催4日前までに要予約、有料、先着順)  
申9月11日から電話または直接施設へ

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。

