

感染症予防のため、こまめな手洗い、咳エチケット、バランス良い食事と睡眠をこころがけましょう。

みなみ9

スマホなどでも紙面をご覧になれます



第2回

みなっちと行く
みなみ散歩

このコラムでは、みなっちと一緒に見つけたすてきなスポットを紹介！

中村・平楽周辺



南区マスコットキャラクター「みなっち」

このコラムでは、みなっちと一緒に見つけたすてきなスポットを紹介。今月は中村・平楽周辺です。区役所近くの橋で歴史を感じつつ、みなとみらいが見える公園まで歩いてみませんか。

さんぽには区民生活マップが便利です
(区役所1階窓口案内で配布)

図 広報相談係 ☎341-1112 📠341-1241



1 浦舟水道橋

赤い橋脚が特徴の浦舟水道橋は、1893(明治26)年に「西の橋」として中区に架橋されたものがはじまりです。その後1927(昭和2)年の別の場所への移設や、1989(平成元)年の現在の場所への再移設で行われた架替工事では、当初から使われていた鋼材が使われています。



小学校の壁にはかわいいイラストが彫られているよ!



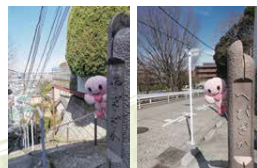
2 唐沢公園

中村地区から続く坂を上るとたどり着きます。丘の上に位置するこの公園はみなとみらいを目前に望むことができます。芝生の上で風を感じることもできる「見てよし」「遊んでよし」「休んでよし」のバラエティに富んだ公園です。



3 狸坂・山羊坂・蛇坂

この地域には動物の名前が付いた坂があります。“昔は蛇が出そうな暗い坂だった”蛇坂、“ヤギの飼育場があった”山羊坂、“坂の途中にタヌキの置物を置く家があった”狸坂など、由来を考えながら歩いてみるのも面白いかもしれません。(参考:季刊誌「横濱」2008年秋号)



「中丸バス停」の付近からはみなとみらい方面を望むことができるよ!

お散歩中は、こまめに水分・塩分を取りましょう。

人と2m以上(十分な距離)離れている場合は、マスクを外して熱中症になるのを防ぎましょう。

みなみ de 地域貢献

このコーナーでは、南区内でキラリと光る地域貢献を行っている活動を紹介し

「イチ! ニ! サン! シ!」「がんばれ!」——毎月1回、「かのえ脳トレ教室」が開催されると、庚台公園に明るい声が響きます。

「誰でも参加できる身近な場所で開催したいと思いました」と語るのは、庚台地区の介護サポーター、佐藤さん。清水ヶ丘地域ケアプラザが主催する脳トレ教室は、清水ヶ丘公園で開催されていますが、庚台からは長い坂を上るため参加をあきらめる人もいました。「これではいけない!」と思った地域の介護サポーターが一念発起し、ケアプラザや町内会、老人会と協力して、町の公園で脳トレ教室を始めることにしました。

最初に相談したのは地域の老人会。多くの人に参加してもらうため、老人会主催のラジオ体操のあとを開催日に決めよう。保険料や飲み物代の負担、掲示板へのチラシ張り出しなどは町内会が協力するほか、脳トレの道具は地域ケアプラザから借りるなど、多くの協力により開催しています。最近では「楽しいから一緒にいこうよ」という口コミにより、脳トレ教室だけ

脳トレで広がる笑顔の輪 ～かのえ脳トレ教室～

に参加する人もいろいろ好評です。

平成30年9月に開始して約2年。新型コロナウイルス感染症予防のため一時は活動を休止していましたが、屋外で人との距離をとるほか、マスクを着用するなど、感染症対策を行いながら6月に再開。「運動不足が続くと、どんどん動けなくなってしまうのでできるだけ早く再開したいと思っていました」と語るのは、一緒に活動している介護サポーターの永井さん。

健康づくりだけではなく、地域の見守りにもつながっています。「参加者が運営のサポートをするなど、みんなで協力して運営しています。楽しみながら、長く続けていきたいですね」と、皆さんが笑顔で語ってくれました。



頭を使いながら楽しく運動。周りのみんなも手拍子で応援!

図 広報相談係 ☎341-1112 📠341-1241

【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あ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 (2020年8月1日現在) 区の人口 >>> 195,805人 世帯数 >>> 101,010世帯

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

人口の詳細は右記へ



南消防署から



9月9日は救急の日! ~救急車の適正利用とけがの予防~

救急車を呼ぶ前に
考えよう



救急車の適正利用について

2019年の横浜市内の救急出件数は、**212,395件**で過去最多となりました。右肩上がりで**増え続けていますが、搬送した人のうち48%は軽症**でした。**救急出件数が多くなれば、現場への到着時間が遅れ、救える命が救えなくなる恐れ**があります。また、けがなどの軽症での救急搬送が減ると、その分重症者の元にすばやくかけつけることができます。けがの予防は結果として他の人の命を救うことにつながります。**救急車を呼ぶか迷った場合は#7119へご相談ください。**24時間365日対応をしています。

けがの予防 ここでは、けがを予防するポイントを確認しましょう。

子どものけが予防

子どものけがの原因で多いのが不慮の事故です。成長につれて行動範囲が広がり、日常生活のあらゆる場面でけがをする可能性があります。あるので気をつけましょう。

大人のけが予防

急な激しい運動やスポーツは、けがに繋がりがやすいです。日ごろから適度な運動をし、体を動かす前はしっかりとストレッチをしましょう。

高齢者のけが予防

ちょっとした転倒でも大きなけがに繋がります。足腰を鍛えることはもちろん、バランス感覚を養う運動も心掛けましょう。

+ 横浜市内で急な病気やけがで迷ったら

電話から



または **045-232-7119**
年中無休・24時間対応

パソコン・スマートフォンから

救急受信ガイド

横浜市 救急受信ガイド 検索

緊急性や受診の必要性を確認できます。

緊急時はすぐに119番で救急車を呼びましょう!



横浜市消防局マスコットキャラクターハムくん

閩南消防署総務・予防課 ☎ 253-0119



来ぶらり

今月のおすすめ本

テーマ 南極ってどんなところ?

一般書

南極ではたらく

かあちゃん、調理隊員になる

著者: 渡眞淳子 / 発行: 平凡社
書誌番号: 3-0500658744



「悪魔のおにぎり」で話題の著者が、南極で調理隊員として奮闘した経験を描いています。エネルギーの使用やごみの排出量が限られる中で、桜の下で手作りのお花見弁当を食べたり、氷山で流しそうめんをしたり、工夫がいっぱい。南極ならではのリメイクレシピも載っています。

児童書

たくさんのふしぎ

南極の生きものたち

著者: 水口博也 / 文・写真: 発行: 福音館書店
書誌番号: 3-0500320771



夏、雪の上にはペンギンたちが通る場所が、いくすじの道として刻まれます。でも、南極で暮らすのはペンギンだけではありません。アザラシやナンキョクオキアミ、カモメ、クジラなどの生きものたちが、お互いを食べ、あるいは食べられて、お互いの命を支えているのです。

閩南図書館 ☎ 715-7200 ☎ 715-7271

子育て掲示板 ①



地域ぐるみで子育てを応援!

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。

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

仕事の都合で保育園のお迎えに間に合わない。

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。



生後57日~小学校6年生の子どもが対象です。子どもが病気のときや、宿泊の預かりはできません。利用するには入会説明を受けてから会員登録が必要です。日数がかかりますので、早めに手続きしてください。また、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。

子どもを預かる人

提供会員

少しの時間ならお役にたてるかも!

子育て経験を生かして何かお手伝いできるかしら?



提供会員になれるのは、市内在住で、健康で子育て支援に理解と熟意のある20歳以上の人です。入会説明会に参加後、3日間の研修が必要です。

提供会員募集中

提供会員として活動するための研修会を、11月に南区で行います。ぜひ、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。まずは、**入会説明会へご参加ください。**お待ちしております。(他の日程も可能。詳細はホームページでご確認ください)

入会説明会

【日時】9月26日(土)10時30分~11時30分
(9月11日から受付開始)

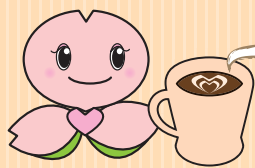
【場所】地域子育て支援拠点はぐはぐの樹
閩横浜子育てサポートシステム南区支部(下記)

横浜子育てサポートシステム



閩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

トピックス



認知症カフェ

って、どんなところ？

認知症のご本人・家族・介護者や地域住民の皆さんが気軽集える場で、交流や相談などを通じてお互いがつながり、ほっとできる場所となっています。初めての人も、ぜひお気軽にご参加ください。

新型コロナウイルス感染症の拡大防止の取組に伴い、中止になる場合があります。

南区の認知症カフェをご紹介します

みんなのカフェ メロン (井土ヶ谷下町)



大岡地域 ケアプラザエリア

「おひさま広場で、毎月第1月曜日の午後」といえば、「みんなのカフェメロン」です。いろんな人達が集まって、楽しく「参加」できる居場所です。毎月楽しい企画で盛り上がっています。お気軽におしゃべりにきませんか!! 参加希望の方はご連絡ください。
☎ 大塚代表 ☎ 090(2935)7670

カフェ とおりみち (六ツ川2丁目)



六ツ川地域 ケアプラザエリア

手作りのお菓子と淹れたてのコーヒーが香る、笑顔があふれるすてきなカフェです。季節の行事を取り入れた、家庭的な温かい空間を皆さん楽しんでます。
第2水曜日の13時から16時、第3土曜日の10時から12時で開催しています。初めての人もぜひご参加ください! お待ちしております。

わかばカフェ (堀ノ内町)



睦地域 ケアプラザエリア

わかばカフェはどなたでも立ち寄れる場所です。お茶を飲みながらのおしゃべりや情報交換だけでなく、プチ講座や予防に役立つレクリエーションも行っていきます。
デイサービスわかばにて3か月に1回、最終日曜日に開催しています。散歩がてら、気軽に寄ってみませんか?

にっこりカフェ (大岡5丁目)



別所地域 ケアプラザエリア

静かにコーヒーを飲むのもよし。参加者やスタッフとお話してすずもよし。スタッフも自然体で活動しており、「ここでもなんとなく見守っている人たちがいる」と感じているような、温かい雰囲気を目指しています。

もっと詳しく知りたい場合は

横浜市 認知症カフェ 検索

☎ 高齢者支援担当 ☎ 341-1139 ☎ 341-1144

子育て掲示板 ②

赤ちゃん学級

育児の情報交換や仲間づくりの場です(区内11か所)。

- 第1子限定(1歳未満)
- 電子申請による事前予約制(定員あり)

開催状況や事前予約の詳細は二次元コードからご確認ください。



ママと子のホットタイム

先輩ママの子育て支援者に相談できます。開催状況は二次元コードからご確認ください。

- 先着制
- 定員あり



☎ 子育て支援担当 ☎ 341-1151 ☎ 341-1145

地域福祉保健計画 マスターへの道 vol.3

計画のスケジュールについて

現在、策定作業を進めている「第4期地域福祉保健計画」のスケジュールをご紹介します。



地域福祉保健計画はいつできるの？



新型コロナウイルス感染症の影響で作業を中断していたから、3年10月に発表する予定だよ。今は南区全体計画の内容を考えているよ。



私の地域の計画はそれまで見られないの？

3年になったら、計画づくりの途中で意見募集をするよ。詳しくは「広報よこほま南区版」や「南区役所のホームページ」でお知らせするよ。ぜひ意見を送ってね。



※新型コロナウイルス感染症の状況により、発表時期が変更になる場合があります。

☎ 事業企画担当 ☎ 341-1183 ☎ 341-1189

みんなで取り組もう 災害への備え

「自分でできる備え」と「誰かのためにできること」

災害時には誰もが被災者となります。自分の命を守ること、そして地域みんなで助け合うことが必要です。まずは、できることから始めてみませんか？

☎【防災全般に関すること】
総務課防災担当 ☎341-1225 ☎241-1151
【地域福祉活動に関すること】
福祉保健課運営企画係 ☎341-1181 ☎341-1189

自分と家族の命を守る

日ごろからの備蓄も大切です。

自宅をチェックしましょう

災害時、自宅生活できる場合は自宅で、自宅生活できない場合は避難所などで生活します。災害時に自宅生活できるように、備えておきましょう。



家の耐震性が心配な場合は？ 木造住宅の耐震診断

市認定の「木造住宅 耐震診断士」を派遣、耐震診断を実施。
(持家：無料、貸家・空家：費用負担1万円)

対象 昭和56年5月末日以前に建築確認を得て着工された木造住宅(2階建て以下の在来軸組構法)

問合せ 建築局建築防災課
☎ 671-2943 ☎ 663-3255

高齢者世帯で家具転倒が心配な場合は？ 家具転倒防止対策助成金

補助率2/3(上限額：5,200円)
※一部地域は補助率9/10(上限額：7,200円)

対象 同居者全員が65歳以上の世帯など

問合せ 総務課防災担当
☎ 341-1225 ☎ 241-1151



窓ガラスの飛散によるけがや逃げ遅れが心配な場合は？ ガラス飛散防止フィルム設置補助金

補助率2/3(上限額：20,000円)

対象 同居者全員が65歳以上の世帯など

問合せ 総務課防災担当
☎ 341-1225 ☎ 241-1151

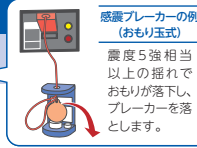


大地震発生時に火災(電気出火)を防ぐために 感震ブレーカー設置補助金

補助率9/10 ※感震ブレーカーとは…地震の揺れを感じて自動的に電気の供給を遮断し、電気出火を防ぐ効果的な器具。他の住宅などへの延焼を防ぐことで、被害を軽減することができると考えられています。

対象 「横浜市地震防災戦略における地震火災対策方針」対象地域を区域を含む自治会町内会(加入世帯のうち、おおむね10世帯以上へ対象製品を購入・設置すること) ※詳細な対象地域についてはお問い合わせください。

問合せ 総務課防災担当
☎ 341-1225 ☎ 241-1151



感震ブレーカーの例(おもり玉式)
震度5強相当以上の揺れでおもりが落下し、ブレーカーを落とします。

災害発生直後の生活に備える

日ごろから備えを行い、定期的に見直しましょう。

備蓄品 備蓄する量は最低3日分

- ☐ 飲料・食料(飲料水は1人1日3リットル必要。食料は調理せず食べられるものを。)
- ☐ トイレパック(1人1日5個程度必要。家庭のトイレに設置して使用。)



避難所で生活する場合は

非常持出品

- ☐ 懐中電灯(予備電池の用意も)
- ☐ 携帯ラジオ
- ☐ 貴重品(現金、貯金通帳、印鑑、保険証など)
- ☐ 常用薬 ☐ 救急医薬品
- ☐ 古新聞 ☐ ビニール袋
- ☐ ラップ ☐ タオル
- ☐ 靴 ☐ マスク
- ☐ 体温計 ☐ 生理用品
- ☐ モバイルバッテリー など



「救急医療情報キット」無料配付中！

プラスチックの筒に、緊急連絡先や持病などを記載した救急情報用紙を入れ、冷蔵庫に保管するものです。災害時や救急時、その情報を基に本人の支援をします。区役所で配付中です。詳細はお問い合わせください。
☎ 福祉保健課
☎ 341-1181 ☎ 341-1189



災害発生直後は、食料や日用品の購入が難しくなるから、個人の備えがとても重要だね。



誰かのためにできること ~誰か力になりたいという思いを実現できる場合があります！~

いざというときにも安心な地域をつくりましょう。

私たち、区内で活動しています！！

地域ぐるみによる要援護者支援(六ツ川台自治会)

大きな災害のとき、支援物資が届くまでの数日間を地域の皆さんで助け合って乗り越えたという事例が報告されています。災害発生直後3日間程度は、すぐには、救助がくるとは限りません。

地域の中で「顔の見える関係」や「支え合い」ができていて、安否確認や近隣住民による救助活動、避難所での助け合いがスムーズに行われることにつながります。

「要援護者をサポートするために区と協定を締結し、区役所から要援護者の皆さんの名簿をもらいました。全戸訪問や懇親会などの活動をしています。一人ひとりに作成する「要援護者 避難支援カード」には、氏名、生年月日のほかに、緊急連絡先や持病、要介護度、障害の有無などを記載しており、何かあったときに、避難に役立つよう、できる準備を進めています。また、日ごろから集会所でサロンを開催するなど、顔の見える関係づくりも進めています。こうした「向こう3軒両隣」顔の見える関係づくりが、いざというときの助け合いにつながっていくものと思います。」



要援護者支援組織「ほっと!六ツ川台」石田代表

災害時、お手伝いが必要な人とボランティアの橋渡し役を担います！(南区災害ボランティアネットワーク)

▶代表の高松さんにお話を伺いました。
「大規模な災害が発生した場合、被災地支援のボランティアが駆けつけている様子をテレビなどでご覧になったことがあるのではないのでしょうか。災害時には、ボランティアを受け入れるために、災害ボランティアセンターが設置されその中心になって運営を担います。日々災害ボランティアセンターの運営訓練などを行って、いざというときに動けるように努めています。」

ボランティアを募集しています！

南区災害ボランティアネットワークでは、常時、会員メンバーを募集しています。多くの皆さんの参加を心からお待ちしています。
年会費：個人500円、団体1,000円
☎ 南区ボランティアセンター
☎ 260-2531 ☎ 251-3264
(南区社会福祉協議会内)
☎ volu-cen@minami-shakyo.jp
URL: http://www.minami-shakyo.jp



地域とともに日々訓練実施中！

障害に向き合い災害時に備えて活動！(障がい児)の将来を考える会 泉の会(障がい理解啓発グループ Kokuai)

▶副代表の秋元さんにお話を伺いました。
「災害時や避難所では、障害があってもなくても、ほかの人より大きな不安を感じる人、助けが必要な人は必ずいます。泉の会は、南区を中心に集まった障害児(者)の親のグループです。泉の会の中の1つの組織であるKokuaiは、地域や学校へ向き合い、障害のある人の「気持ち」を疑似体験やビデオ上映などを通して啓発しています。」



出前講座でのグループワーク。笑顔の交流

出前講座を行っています。ぜひお声がけください！

障害の有無に関わらず「災害時」にみんなが安心してすごせるためのアイデアを聞いてください！ 障害がある人もない人も「みんないっしょ」をテーマに、団体向け出前講座を行っています。まずはメールでお問い合わせください。
☎ 南区障がい児者団体連絡会事務局 佐藤
☎ sato@mfn-mtsumi.com
☎ 721-3171 ☎ 721-9721


特別な活動でなくても、日ごろからご近所で声をかけあうなど、身近なことから始めてみませんか？



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。

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。

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



9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。

お知らせ

**▶食生活等改善推進員セミナー
受講者募集(ヘルスメイト養成講座)**
食育・健康づくりボランティアの養成講座です。健康づくりについて学び、より元気で活動的になりませんか。
●10月6日・20日・27日、11月10日、12月1日・8日、3年1月19日、2月2日、3月2日(すべて火曜日)、14時～16時(全9回) ●区役所4階
●原則すべての回に出席できる区内在住者、30人(抽選)
●1,200円程度
申 9月30日までに電話、FAXまたは二次元コードで健康づくり係
☎ 341-1186
☎ 341-1189へ



申込み二次元コード▲



**▶血糖値が高めの人の
「健康みらいチャレンジ」講座**
食生活と運動の目標を立てて、2か月間の健康づくりにチャレンジしませんか。HbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)の測定、保健師・栄養士による糖尿病予防のアドバイス、行動目標の設定と助言をします。講座の2か月間、生活習慣改善を実践していただきます。詳細はお問い合わせください。
●チャレンジ前講座:10月15日(木)13時30分～15時、チャレンジ後講座:12月3日(木)13時30分～15時 ●参加する講座の開催日から1年以内の健康診査で、HbA1cの値が5.6～6.9%で、糖尿病治療をしていない40～74歳の区内在住者、24人(先着順)※健康診査結果持参。申込時にHbA1cの数値を確認します。6.5%以上の人は主治医の許可が必要です。
●区役所4階
申 9月15日から電話で健康づくり係
☎ 341-1185 ☎ 341-1189へ

▶食品衛生責任者講習会
食品衛生情報と食品衛生責任者の責務についての講習会
●①10月8日(木)②10月21日(水)
③10月28日(水)④11月6日(金)、14時～15時30分(受付13時30分から)
●①～③区役所7階④区役所1階
●食品衛生責任者、①～③各15人
④30人(先着順)※食品衛生責任者証持参
申 9月11日から電話またはFAXで食品衛生係
☎ 341-1191 ☎ 341-1189へ
**▶南区生活支援センター
サザンウインドからのお知らせ**

10月1日以降の休館日などが変わります。
●休館日:日曜日・年末年始(12月29日～1月3日) ●居場所提供:月～金曜日 10時30分～19時30分、土曜日 9時30分～15時30分、電話相談:月～金曜日 12時～13時および13時30分～19時30分、土曜日 9時30分～13時および13時30分～17時
☎ 南区生活支援センターサザンウインド
☎ ☎ 251-3991

▶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・無業・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。
●9月18日(金)、10月2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歳の区内在住者 ※家族・支援者・地域の人の相談も可能
申 事前に電話で(空きがある場合は当日受付可)子ども・家庭支援相談
☎ 341-1153 ☎ 341-1145へ

スポーツ・健康づくり

▶南区インディアカ交流大会
羽根のついた特殊なボールを打ち合う、バレーボールタイプのスポーツです。
●10月11日(日)9時～16時45分
●南スポーツセンター
●区内在住・在勤の中学生以上で構成するチーム(男子の部、女子の部)、1チーム4～7人 ●1チーム3,000円
申 10月1日までに電話またはFAXで南区インディアカ協会事務局 村田
☎ ☎ 731-9749へ
▶南区区民成人健康体操教室
●10月14日～12月16日の毎週水曜日、10時～11時30分(全10回)
●①吉野町市民プラザ②清水ヶ丘公園体育館 ●区内在住・在勤の女性、①60人②30人(①②ともに抽選)
●①②6,100円
申 10月7日10時に吉野町市民プラザで抽選後、当選者本人が費用を添えて申し込み
☎ 南区区民成人健康体操教室 堀川
☎ ☎ 711-1374

**▶リフレッシュ・イン・みなみ
ジャイロ キネシス教室**
呼吸と共に流れるように動いていくエクササイズです。肩こり・腰痛・姿勢改善・ストレス解消などに効果があります。
●9月19日(土)13時～15時
●南スポーツセンター
●区内在住・在勤・在学者 ※飲料水・タオル・室内履きを持参
●500円(会員は無料)
申 当日直接施設へ
☎ 南区区民成人健康体操教室 堀川
☎ ☎ 731-0929

**▶みなみ区民DAY
横浜FCホームゲーム開催
(横浜FC vs FC東京)**
対象者でチケット購入者へ特典あり
●10月18日(日)、試合開始時間14時予定
●ニッパツ三ツ沢球技場(神奈川区三ツ沢西町3-1)
●区内在住・在勤・在学者 ※オリジナルグッズを引換チケットにて引き換え。
※詳細については、広報よこはま10月号に掲載予定です。
※新型コロナウイルス感染症の状況によって、中止または延期の場合があります。
☎ 横浜FC ☎ 443-6592、区民活動推進係
☎ ☎ 341-1237 ☎ 341-1240

**シルバー体操
レクリエーション教室・
シルバー社交ダンス教室
中止のお知らせ**
10月～3年3月の後期教室について、新型コロナウイルス感染症拡大の影響を踏まえ、参加者の安心安全を第一に考慮した結果、後期中止とさせていただきます。ご理解のほどよろしくをお願いします。
☎ 南区老人クラブ連合会事務局
☎ ☎ 713-8566

**南の丘トレイルウォーキング
中止のお知らせ**
例年11月に開催しておりました南の丘トレイルウォーキングは、新型コロナウイルス感染症の拡大等を考慮し、中止になりました。そのため、過去3年分のコースマップを、南区ホームページに掲載しています。ご理解のほど、よろしくお願い致します。
☎ 南区スポーツ推進委員連絡協議会事務局(区民活動推進係内)
☎ 341-1237
☎ ☎ 341-1240



コースマップ
二次元コード▶

子ども・子育て

▶子ども☆おさらい教室 生徒募集
小学1年生～6年生を対象に、経験豊富な先生が個別指導します。
●10月7日・14日・21日・28日(すべて水曜日)、Aコース16時30分～17時15分、Bコース17時25分～18時10分、ABコース16時30分～18時10分
●シルバー人材センター(京浜急行・ブルーライン上大岡駅下車、徒歩3分)
●小学生、14人(抽選)
●Aコース、Bコース 3,600円、ABコース 7,200円
申 9月24日までに電話、FAXに**必要事項**、年齢、希望のコースを記入してシルバー人材センター
☎ 847-1800 ☎ 847-1716へ

▶地域子育て支援拠点はくはくの樹はくミーティング
はくはくの樹で、もっとこんなことができればいいな!というアイデアやリクエストを話し合います。
●9月25日(金)10時15分～11時30分 ●子育て中の人・子育てに関心がある人、4人(先着順)
申 9月11日9時30分から電話または直接施設へ
▶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。
●10月14日(水)10時15分～11時30分 ●第1子妊娠中の人と家族、4組(先着順)
申 9月30日9時30分から電話または直接施設へ
☎ 地域子育て支援拠点はくはくの樹交流スペース
(〒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)

施設から

南区ボランティアセンター
〒232-0024 浦舟町3-46-8F
☎ 260-2531 ☎ 251-3264
休 日曜・祝日
▶善意銀行配分金 受付開始
善意銀行に寄せられた寄付金を活用して、南区で地域福祉に取り組む団体を支援します。
●10月1日(木)～31日(土)、9時30分～16時30分 ※相談は随時受け付けています。
申 当日直接施設へ
☎ 南区社会福祉協議会
☎ ☎ 260-2510 ☎ 251-3264

南図書館

〒232-0067 弘明寺町265-1
☎715-7200 ㊟715-7271
🗓9月23日(水)

▶**まっさんの絵本ライブ** 🗣️

絵本作家の平田昌広さんによる自作の読み聞かせとトーク

- 10月18日(日)13時30分～15時
- 5歳以上、20人(先着順)

㊟10月1日9時30分から電話または直接施設へ

▶**大人のためのおはなし会**

大人向けに、本を見ないでおはなしを語るストーリーテリングのおはなし会です。

- 10月16日(金)10時30分～12時
- 成人、20人(先着順)

㊟10月9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を。

- 9月25日(金)11時～11時30分
- 0～4歳と保護者、7組(先着順)

㊟9月17日9時30分から電話または直接施設へ



清水ヶ丘公園体育館

〒232-0007 清水ヶ丘87-2
☎243-4447 ㊟243-4497
🗓第1月曜日

▶**清水ヶ丘公園教室 参加者募集**

- ①卓球教室②肩・膝・腰痛改善教室
- ③バドミントン教室
- ④シェイプアップダンス教室
- ⑤健康ダンス&ストレッチ教室
- ⑥幼児体操 🗣️
- ⑦小学生体操(1)小学生体操(2) 🗣️

●①②10月6日～27日(すべて火曜日)①9時30分～11時30分②前半10時～11時、後半13時～14時、③10月7日～28日(すべて水曜日)前半9時30分～11時30分、後半12時～14時、④10月1日～29日(すべて木曜日)10時～11時、⑤10月2日～30日(すべて金曜日)10時～11時、⑥⑦10月1日～29日(火・木曜日)⑥15時～15時50分⑦(1)15時55分～16時45分⑦(2)16時55分～17時45分

- ①③④⑤清水ヶ丘公園第一体育館
- ②⑥⑦清水ヶ丘公園第二体育館
- ①②③④⑤18歳以上、⑥4歳～年長、⑦小学1年生以上 ●①60人②各8人③各50人④30人⑤40人⑥10人⑦各10人

●①③④2,800円②3,200円④⑤2,500円⑥⑦火曜日3,200円 木曜日4,000円

㊟9月16日から直接施設へ

こども植物園

〒232-0066 六ツ川3-122
☎741-1015 ㊟742-7604
🗓9月23日(水)

①**秋の木の葉のリース作り** 🗣️

- 10月3日(土)10時～12時
- 3歳～小学生と保護者、5組(抽選)
- 1,000円

②**柿展**

柿のパネルや園内の柿の実物を展示

- 10月6日(火)～30日(金)9時～16時30分 ※10月19日(月)は休園日

③**秋のアレンジメント**

- 10月23日(金)14時～16時
- 成人、10人(抽選) ●2,200円

④**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。

- 10月25日(日)10時～12時
- 小・中学生、5人(抽選) ※小学生は保護者同伴 ●1,000円

㊟①9月19日③10月9日④10月11日(必着)までにホームページ、FAX、はがき(※裏事項、①④は年齢・学年・保護者の氏名を記入)または直接施設へ、②は直接施設へ

吉野町市民プラザ

〒232-0014 吉野町5-26
☎243-9261 ㊟243-9263
🗓9月7日(月)

▶**3年度 吉野町市民プラザ「ウェルカムプラザ」(優先利用)**

公演・作品展示や定期的な練習など、皆さんの芸術文化活動を応援します。3年4月1日(木)～4年3月31日(木)の施設利用分について、より早く優先的に予約ができるプランです。 ※書類審査があります。

㊟受付中。ホームページまたは直接施設へ

六ツ川スポーツ会館

〒232-0066 六ツ川2-112-1
☎713-4803
🗓9月20日(日)

▶**AED講習会のお知らせ**

南消防署六ツ川出張所の隊員に、AEDの正しい使い方と救急救命の方法を教わります。

- 10月5日(月)13時30分～15時
- 成人、20人(先着順)

※体育館履き、汗拭きタオル、マスクを持参

㊟9月11日から電話または直接施設へ

南寿荘

〒232-0006 南太田2-32-1
☎741-8812 ㊟741-8813
🗓9月23日(水)

▶**姿勢スッキリ体操～介護予防講座～**

姿勢改善運動や姿勢測定などで運動効果を実感することができます。また、自宅でもできる運動プログラムを習います。

- 10月2日～12月11日の毎週金曜日(全10回)10月23日を除く、9時30分～11時(1回目・9回目9時～11時) ●60歳以上の市内在住者、30人(先着順)

㊟9月11日9時から直接施設へ

浦舟コミュニティハウス

〒232-0024 浦舟町3-46・10F
☎243-2496 ㊟243-2497
🗓9月23日(水)

▶**楽々シニアの椅子ヨガ**

高齢者向けに椅子に座った姿勢でヨガ体操を行います。

- 10月12日・26日、11月9日・23日(すべて月曜日)、13時30分～14時30分(全4回) ●おおむね60歳以上、8人(先着順) ●2,000円

㊟9月15日9時から費用を添えて直接施設へ

▶**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すごしましょう。

- 9月17日(木)10時～11時30分
- 未就園児と保護者

㊟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季節の遊びと絵本の読み聞かせを行います。

- 9月18日(金)10時～12時
- 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

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

▶**パソコンで作るオリジナルカレンダー**

カレンダーが簡単に作れる方法を教えます。すてきな来年のカレンダーを作ってみましょう。

- 10月21日(水)・28日(水)、10時～11時30分 ●10人(先着順) ※パソコン持参:Windows8.1もしくは10 ●800円

㊟9月23日10時から費用を添えて直接施設へ

▶**パソコン相談**

パソコンでお悩みの人、相談に応じます。

- 10月19日(月)13時～14時30分
- 成人、4人(先着順) ※高齢者優先 ※パソコン持参:Windows8.1もしくは10 ●500円

㊟随時。相談内容は事前に連絡してください。

▶**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

- 9月12日(土)、10月10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

㊟当日直接会場へ

睦コミュニティハウス

〒232-0041 睦町1-25
☎741-9436 ㊟731-4853
🗓9月23日(水)

▶**わいわい広場** 🗣️

絵本の読み聞かせ、パネルシアター、手遊びなど

- 9月11日(金)、10月9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

大岡地区センター

〒232-0061 大岡1-14-1
☎743-2411 ㊟743-6290
🗓9月23日(水)

▶**大岡健康ウォーク**

潮風に吹かれて平潟湾をぐるり一周 瀬戸神社～琵琶島神社～帰帆橋～旧伊藤博文金沢別邸～夕照橋～平潟湾プロムナードなど行程約5kmを歩きます。

- 10月2日(金)、(集合)京急金沢八景駅10時 3階改札口付近

(解散)京急金沢八景駅 13時

- 成人、20人(先着順) ●300円

㊟9月11日9時から費用を添えて直接施設へ



▲平潟湾

▶**写経の時間**

弘明寺観音副住職を招いて、写経が初めての人にも分かりやすく目的や作法などのお話を聞きます。一緒に写経も行います。

- 10月8日(木)15時～17時30分
- 成人、20人(先着順)

●500円

㊟9月11日9時から費用を添えて直接施設へ



▲写経の様子

別所コミュニティハウス

〒232-0064 別所3-4-1
☎721-8050
🗓9月23日(水)

▶**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い物がテンポよく展開します。キッズ用品の提供品があったらお持ちください。

- 10月14日(水)10時30分～11時

●未就学児と保護者

㊟当日直接施設へ

▶**折り紙教室**

折り紙で楽しく脳トレしませんか?

- 10月13日(火)13時～16時

●成人、10人(先着順) ●500円

㊟9月24日9時30分より費用を添えて直接施設へ

▶**認知症介護ケア**

認知症の介護を知ろう! 介護者が元気になる介護とは?

- 10月20日(火)、11月24日(火)、13時～15時

●成人、20人(先着順) ●500円

㊟9月24日9時30分から費用を添えて直接施設へ

▶**のびのび体操&脳トレ**

楽しい体操で身体も心もいきいき!

- 10月16日(金)10時～11時30分
- 65歳以上、20人(先着順)
- 100円(当日支払い)

㊟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

▶トールペイント教室の開催

思い思いにペイントして、秋らしいオリジナルの小物入れを作ります。

●10月22日(木)13時30分～16時30分 ●成人、15人(先着順) ●1,500円
※エプロン、筆拭き用古タオル、牛乳パック(開いて乾かしたもの)2個、筆洗い用の容器(500mlの空き容器)、赤ボールペン、作品を持ち帰る袋(レジ袋など)、マスクを持参

📞 9月30日から電話または直接施設へ

▶ヨガ教室の開催

●10月15日(木)・29日(木)、10時～11時30分 ●成人、20人(先着順)
●300円 ※ヨガマットまたはバスタオル、ストレッチ素材の衣服、飲料水、汗拭きタオル、マスクを持参

📞 9月23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
📅 9月23日(水)

▶リボンクラフト

～デニム風リボンでバラ作り～

バラの作り方を学びます。素材はデニム風リボンで、大人カッコいいバラを作成します。仕上げはヘアゴムがバックチャームから選択。

●10月13日(火)9時30分～11時30分 ●10人(先着順)
●500円

📞 9月15日10時から費用を添えて直接施設へ



▶認知症予防 スリーAゲーム教室

手・指・身体を使って楽しく脳を活性化する教室へ参加しませんか?

●9月25日(金)13時30分～15時
●20人(先着順) ●100円

📞 9月12日10時から直接施設へ(電話申込は14時から)

▶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、手遊びなどで楽しく遊びます。

●10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

南センター

〒232-0006 南太田2-32-1
☎741-8812 ☎741-8813
📅 9月23日(水)

▶健康リズム体操A・B

音楽に合わせた無理のない運動で健康維持を目指します。

●10月1日～3年3月18日(毎月第1・第3木曜日)、①9時15分～10時25分
②10時35分～11時45分(全12回)
●成人、各50人(先着順)

●3,000円 📞 9月11日9時30分から費用を添えて直接施設へ

▶こそだて広場

絵本の読み聞かせやパネルシアターや親子での手遊びなど

●10月2日(金)・16日(金)、10時30分～11時30分 ●幼児と保護者、各4組(先着順) 📞 当日直接施設へ

蒔田コミュニティハウス

〒232-0017 蒔田3-57-1
☎711-3377 ☎711-2662
📅 9月23日(水)

▶ベビーヨガ&ママのための産後ヨガ

ベビーヨガをしながらお子さんとのふれあいタイムを満喫! ママも産後の回復ヨガでメンテナンスしましょう!

●10月1日・15日・29日、11月5日・19日、12月3日(すべて木曜日)、10時～11時(全6回) ●生後3か月～1歳6か月の子どもと保護者、10人(先着順) ●2,000円 📞 9月11日10時から費用を添えて直接施設へ

▶英語を基礎から学びなおそう

英語を基礎から勉強し直しましょう。

●10月6日・20日、11月3日・17日、12月8日・15日(すべて火曜日)、10時～11時30分(全6回) ●20人(先着順) ●3,000円 📞 9月11日15時から費用を添えて直接施設へ

▶飾り結びで脳トレ!

ラッピングやバッグチャーム、お正月飾り、お祝い膳などに役立つ水引、ひも、リボンなどを結んで脳トレしましょう。

●10月12日～3年3月8日の第2月曜日、9時30分～11時30分(全6回)

●10人(先着順) ●2,000円 📞 9月14日10時から費用を添えて直接施設へ

▶俳句教室(俳句一般A・Bコース後期)

今はやりの俳句作りを楽しみながら自分だけの作品を作りましょう。A・Bコースの内容は同じ。

●10月14日～3年3月17日(Aコース第3水曜日、Bコース第2水曜日)、9時30分～12時(全6回) ●成人、各10人(先着順) ●ABともに3,000円 📞 9月16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です。

●10月26日～3年3月22日(第2・4月曜日)、13時～15時(全11回) ●60歳以上、20人(先着順) ●2,000円

📞 9月14日13時から費用を添えて直接施設へ

▶小断教室

佐の穂藤助さんに小断や落語を習いましょう!

●9月26日(土)18時～20時
●小学生以上、10人(先着順)

📞 当日直接施設へ

▶さくらんぼひろば

絵本の読み聞かせや季節の遊びなど、親子・友達と楽しく遊びます。

●9月24日(木)10時～11時30分
●未就学児と保護者、8組(先着順)

📞 当日直接施設へ

常盤公園弓道場

〒240-0067 保土ヶ谷区常盤台42-1
☎333-3735
📅 9月14日(月)

▶弓道初心者秋季講習

初めての人も射場に立てるまで指導します。

●9月18日(金)・25日(金)・29日(火)、10月2日(金)・6日(火)・9日(金)・13日(火)・16日(金)・20日(火)・23日(金)、9時30分～11時30分 ●中学生以上の市内在住者、30人(先着順)

📞 9月11日～17日に電話、FAXまたはEメールに性別と年齢を書いて施設へ

永田地区センター

〒232-0076 永田台45-1
☎714-9751 ☎714-9752
📅 9月23日(水)

▶本格味噌作り

国産高級材料を使ってこだわりの味噌を仕込みます。

●10月11日(日)10時～12時

●成人、8人(先着順)
●3,800円(4kg容器付)

📞 9月11日から電話または直接施設へ(電話申込は13時から)

▶女性のための骨盤底筋トレーニング

筋膜リリース、ストレッチなどを取り入れながら、年を重ねても健やかで美しく活動できる身体の基礎作りをします。

●10月12日・26日、11月9日(すべて月曜日)、10時～11時30分(全3回)

●成人女性、7人(先着順) ●1,800円

📞 9月12日から電話または直接施設へ(電話申込は13時から)

▶体をほくそう! ストレッチヨガ

毎月1回ワンコインで参加できるヨガ教室を開催しています。男性やヨガが初めての人も歓迎です。

●9月16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

中村地区センター

〒232-0033 中村町4-270
☎251-0130 ☎251-0133
📅 9月23日(水)

▶イチから始める水彩画

基礎を見直したい人や初心者のための講座です。終了後は、長く取り組めるよう、サークルの紹介や相談ができます。

●10月1日・15日・29日、11月5日・19日(すべて木曜日)、9時30分～11時30分(全5回) ●成人、8人(先着順) ●5,000円 📞 9月11日9時30分から電話で施設へ

▶初心者のための

フラワーアレンジメント講座

花の扱い方や選び方、形の作り方などの基本を身に付け、終了後も自身で仕上げることを目標とします。

●10月3日・17日・31日(すべて土曜日)、13時30分～15時(全3回)

●成人、8人(先着順)
●6,000円

📞 9月11日9時30分から電話で施設へ

▶さくらザウルス

出張! おはなし会

絵本・パネルシアターなどで、親子で一緒に楽しく遊びましょう。

●10月1日(木)11時～11時30分
●未就学児と保護者、8人(先着順)

📞 当日直接施設へ

福祉保健センターから

区役所会場のがん検診(電話予約制)

●**乳がん:40歳以上女性・2年度に1回(①か②の選択)**
10月21日(水)午前 ●予約受付:9月25日～10月14日(13時～16時)
●40人(先着順) ●①1,370円(視触診690円+マンモグラフィ680円)
②680円(マンモグラフィのみ)
📞 財財神奈川県結核予防会 ☎251-2363

健康相談・講座(予約制)

●**生活習慣改善相談/禁煙相談** 9月17日(木)午後、10月5日(月)午前
●**食生活健康相談** 9月17日(木)午後、9月23日(水)午後、10月5日(月)午前
●**子どもの食生活相談** 9月11日(金)午前、10月9日(金)午前
●**離乳食講座(おおむね7～8か月児)**
9月11日(金)14時～15時
10月9日(金)14時～15時
●各日20組(先着順) ●各相談とも区役所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。
10月6日(火)14時～16時 ●区役所6階 ●詳細はお問い合わせください。
📞 障害者支援担当 ☎341-1142 ☎341-1144

●**乳幼児歯科相談(0歳児～未就学児)**
9月14日(月) 9時15分～11時 ●区役所4階健診会場
📞 区役所こども家庭係 ☎341-1148 ☎341-1145

乳幼児健康診査

●**4か月児** ……9月15日(火)、10月6日(火)
●**1歳6か月児** ……9月17日(木)、10月1日(木)
●**3歳児** ……9月10日(木)、9月24日(木)、10月8日(木)
●8時45分～9時30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。**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。受付時間をすぎると、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