



ピックアップ情報

今月特にお知らせしたい情報を掲載しています

緑のカーテンで
おいしいエコ活

「初心者向けゴーヤの育て方講座」参加者を募集します

協賛:アライグリーン株式会社(港南区)



緑のカーテンは、楽しく取り組めるエコ活のひとつです。初めての人もすぐに自宅ができるように、実演しながら分かりやすくゴーヤの育て方をお伝えします。育てたゴーヤで作る健康レシピも紹介します。

夏に向けて、緑のカーテン作りに挑戦してみませんか。

日時 5月27日(土) ①10時~11時30分 ②14時~15時30分

会場 区役所6階

定員 各40人(抽選) ※初参加者優先。抽選結果は5月中旬に自宅へ郵送

申込み 4月28日までに(はがき)か(ファクス)か(メール)に講座名・住所・氏名(ふりがな)・電話番号・①②の別を書いて区役所企画調整係(〒233-0003 港南4-2-10、kn-kikaku@city.yokohama.jp)へ

問合せ 区役所企画調整係(☎847-8327 ☎841-7030)

良いこといっぱい! ゴーヤのカーテン

- 直射日光を遮り、室温の上昇を抑えます。冷房効率が上がって節電できます
- 緑のカーテンを通る涼しい風で、暑い夏も快適に過ごせます
- 収穫した旬のゴーヤは栄養満点です。おいしく食べて、夏バテ防止に役立ちます



明るく元気
ひまわり港南

区の花「ひまわり」を 咲かせましょう

ひまわりを通して交流している宮城県大崎市(旧三本木町)から、今年もひまわりの種が贈られました。この種を希望者に配布します。区内にひまわりの花をいっぱい咲かせて、港南のまちを明るく元気にしましょう。

配布日 4月24日(月)から

配布場所 区役所5階54番窓口

定員 200人(先着)
※1人1袋(35粒程度)



ひまわりで深まる 大崎市との絆



ひまわりの丘

大崎市は、三本木地域にある「ひまわりの丘」が有名で、毎年42万本ものひまわりが咲きます。観光でこの地を訪れた人が「港南区の花もひまわりですよ」と話したことがきっかけで昭和63年度から交流が始まり、小学生の相互訪問などを通じて絆を深めています。

問合せ 区役所青少年育成担当(☎847-8396 ☎842-8193)

みんなで育てて
一緒に食べよう

「ビタミン満菜農園」 参加者を募集します

「ビタミン満菜農園」は、参加者の皆さんが話し合いながら作業内容やスケジュールを決めて活動する、農耕作体験の取組です。種まき・苗植えから収穫まで1年かけて農作業を行い、収穫後には採れたての野菜を使った料理教室やそば打ち体験をして、世代を超えた交流を深めます。

今回は、今年度参加希望者向けの説明会を開催します。

日時 5月11日(木) 10時~12時

会場 区役所6階

対象 区内在住で農作業に興味のある人40人程度(抽選)

申込み 4月20日までに(はがき)か(ファクス)か(メール)にイベント名・住所・氏名(ふりがな)・電話番号を書いて区役所企画調整係(〒233-0003 港南4-2-10、kn-kikaku@city.yokohama.jp)へ



問合せ 区役所企画調整係(☎847-8327 ☎841-7030)

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。

広告

あなたのやる気をお手伝い

区民活動支援センターへようこそ



こうなん
タネットちゃん

市民活動や生涯学習を始めたい人から今の活動を広げたい人まで、皆さんの自主的な活動をサポートしています。

活動の相談に応じます

定年退職後は得意のパソコンを生かして何かやってみたい



何か活動を始めてみたいあなたに、ぴったりの活動団体やサークルを紹介します。また、さまざまな知識や特技を持つ人は「街のアドバイザー」として登録でき、地域の活動に生かします。



機材や会議室が利用できます*

子育てサークルのイベントチラシを作りたいんだけど…



チラシを作るための印刷機を利用できます。このほか、スクリーンやプロジェクター、パラバルーンなどのおもちゃを貸し出しています。また、活動の打合せには、会議室を使用できます。



*機材・会議室を利用するには、事前に利用登録が必要です

区内の活動情報が集まります

ほかの合唱団と一緒に合同コンサートができないかしら



こうなん地域ポータルサイト「ひまわりタネット」では登録団体の最新の情報が検索でき、同じ趣味の団体を探すことができます。センター内に置いている冊子「グループガイド」「街のアドバイザーガイド・リスト」にも団体の情報が掲載されています。また、イベント告知などのチラシが集まる情報コーナーもあります。



利用時間

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

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
(上大岡駅直結) (☎841-9361 ☎841-9362)

ポータルサイトは、

*団体情報の掲載には、事前に利用登録が必要です。

問合せ 区役所区民活動支援係 (☎847-8397 ☎842-8193)

マップ片手に… 春を探しに出掛けよう!

「ひまわり港南ウォーク」は、誰もが気軽に健康ウォーキングが始められるように、ヘルスマイト(港南区食生活等改善推進員)の皆さんと作った散策マップです。

「ひまわり港南ウォークVI」を持って、春の風を感じながら、区内を歩いてみませんか。

配布場所

区役所・区内行政サービスコーナー・
地区センター・地域ケアプラザ・
スポーツセンターなど



よこはまウォーキングポイントに参加しませんか

18歳以上の市民を対象に、参加者に歩数計をプレゼントします。集めたポイントに応じて抽選で景品が当たります。

詳しくは、市ホームページをご覧ください。



お役立ち情報がいろいろ!

- **ふだんの暮らしを健康に! 健康アクションこうなん5**
年齢や性別を問わず、誰もが実践できる5つの行動目標です。
- **区内の見どころが満載! 9つのウォーキングコース**
- **快適ウォーキングのためのトレーニング方法**
公園に設置された健康遊具を活用したストレッチを紹介しています。



日野のしいの木【コース2】



せせらぎ緑道【コース6】



背のぼしベンチ

- **「運動」・「食事」の両面から生活習慣を見直す! 食事バランスガイド**

問合せ 区役所健康づくり係 (☎847-8438 ☎846-5981)

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。

広告