

# KONAN



2025年  
8月号  
No. 334

港南区役所

〒233-0003 港南区港南4-2-10

Tel 045-847-8484 (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(045-847-8321 Fax 045-846-2483)

## 夏の暑さに負けない体を作ろう

「体がだるい」「食欲がない」「疲れやすい」「寝不足」…こんな症状はありませんか？

もしかしたら「夏バテ」かもしれません。夏バテは、水分不足による脱水、栄養不足や体の機能を調整する自律神経の乱れなどが原因で起こります。夏バテしないために、対策ポイントをチェックして、暑い夏を乗り切りましょう。

問合せ 区役所健康づくり係(045-847-8438 045-846-5981)

### 水分補給

- ✓ 1回200ml（コップ1杯程度）、1日で1,200mlを目安に取る。特に起床後、運動前後や入浴後は意識的に取る。
- ✓ 大量に汗をかいた時は、塩分も忘れずに取る。※水分や塩分の摂取量は、かかりつけ医の指示に従いましょう



室温は28°Cを目安に

室温は、高過ぎると熱中症に、低過ぎる（外気との温度差が大き過ぎる）と自律神経が乱れ、だるさの原因になります。

### 生活リズムを整える

- ✓ 毎日決まった時間に起きる。
- ✓ 暑い時間を避けて短時間でも外出したり、室内で簡単な運動をしたりする。
- ✓ 規則正しく十分な時間の睡眠を取る。

### 麺類に手軽にプラスできるおすすめ食材

#### 主菜の仲間

ツナ缶、サバ缶、卵、豆腐、サラダチキン



+ひと手間 豚しゃぶ、蒸し鶏を割いたもの

#### 副菜の仲間

メカブ、ワカメ、トマト、キュウリ、冷凍野菜（ホウレン草、刻みオクラなど）



※再加熱しないで食べられるものを選ぶと便利！

### 栄養バランス

- ✓ 1日3食、食事を取る。
- ✓ 「そうめんだけ」などの主食だけの食事は避ける。主食・主菜・副菜をそろえて食べる。
- ✓ 冷たいおやつはほどほどにする。

主食だけの食事やおやつで糖質が多くなると、ビタミン不足になり、疲労がたまりやすくなります。

血糖値改善相談も実施中！詳細は6ページへ

### トマトとナスのぽん酢だれ 1人分：エネルギー 66kcal 食塩相当量 1.0g

豆腐や納豆、豚しゃぶなどの主菜と合わせて食べるのがおすすめ



#### 材料(2人分)

トマト(1個) ..... 150g  
ナス(2本) ..... 150g  
大葉(3枚) ..... 2g  
A ぽん酢 ..... 大さじ1・1/2  
砂糖 ..... 小さじ1/2  
すりごま ..... 小さじ1・1/2  
ごま油 ..... 小さじ1

#### 作り方

- 野菜の下ごしらえをする。トマト…一口大に切る。大葉…手で食べやすくちぎる。
- ナスのへたを取り、フォークでたくさん穴を開けてから1個ずつラップに包み、電子レンジ(600W)で3分加熱する。
- ナスの粗熱が取れたら指で1cm程度に割き、一口大に切る。
- Aの調味料を混ぜ、野菜とあえる。



#### ヘルスマイトが作ったレシピです

ヘルスマイト（食生活等改善推進員）とは、「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、地域で食や運動を中心としたボランティア活動（健康講座、イベントでの啓発）を行っています。私たちと一緒に活動しませんか？

詳細は区WEBへ



## 戦争体験を風化させない ～横浜大空襲から80年



市の国際平和については、1~3ページをご覧ください。

戦後50年の節目である1995年に建て替えられ、戦争体験を次世代に伝える施設として整備されました。

館内は、戦没者の遺品や体験手記等を展示した展示ホール、地域住民の交流の場である会議室や多目的ホール、体験談などの映像を視聴できるビデオルームなどがあります。DVDや図書は無料で貸し出しをしています。AI技術を活用した語り部システムも展示されています。

所在地 大久保1-8-10(京急・地下鉄上大岡駅下車)

開館時間 9時~17時(展示ホールは16時30分まで)

※年末年始は休館

横浜大空襲から80年。港南区大久保にある「かながわ平和祈念館」は、戦争体験を風化させず、次世代に伝えるため、遺品等を展示しています。当時の体験を知り、平和への祈りを深めてみませんか？

問合せ かながわ平和祈念館(045-842-4243)



### 神奈川から紡ぐ平和への願い展

終戦記念日に合わせて、企画展が開催されます。戦没者遺族や原爆被災者に関することなど、多数展示されますので、ぜひ足を運んでみてください。

開催期間 8月14日(木)~20日(水)





## 区役所からのお知らせ

### 第5期港南ひまわりプラン素案に関する皆さんの意見を聞かせてください！



港南ひまわりプラン（港南区地域福祉保健計画）は、令和8年度から第5期計画がスタートします。「地域でこんな取り組みがあつたらいいな」というアイデアや、第5期計画の素案に関する皆さんのご意見を聞かせてください。

募集期間 8月1日(金)～31日(日)

募集方法 ● 区WEBから投稿

- (kn-tifikuplan@city.yokohama.lg.jp)に、ご意見、年代を書いて送付
- 素案\*にある「みんなの声カード」に記入し、区役所・区社会福祉協議会・区内地域ケアプラザに設置している「こなちゃん箱」に投函

\*素案は区WEBに掲載するほか、全体版や概要版を区役所(1・50番窓口)、区内地域ケアプラザ、区社会福祉協議会で配布します

お子さんからの意見も大募集！

#### 地域福祉保健計画とは…

誰もが住み慣れた地域で安心して生活できるよう、みんなで地域をより良くしていくための計画です。



詳細はこちら



問区役所事業企画担当(045-847-8441 045-846-5981)



### 血糖値を下げる人へ 血糖値改善相談のご案内

事前  
予約制

糖尿病の進行を防ぐには、日々の食事や生活習慣の見直しがとても大切です。区役所では、栄養士や保健師が一人ひとりに合わせたアドバイスを行う「健康づくり相談(血糖値改善相談)」を実施しています。ぜひ、この機会に相談を受けてみませんか？

日 時 毎月2回 直近の日程は8月25日(月)9時～、10時～、11時～

※今後の開催の詳細は、区WEBへ

会 場 区役所5階

対 象 区内在住で糖尿病または血糖値が高め(おむねHbA1c値が5.6～6.9%)の人で、以下の要件に当てはまる人

●腎機能低下のない人 ●おむね60歳代までの人

※すでに糖尿病治療中の人には、主治医に相談の上、お申し込みください

申込み 各開催日までに

問区役所健康づくり係(045-847-8438 045-846-5981)



### 令和7年10月1日からも 敬老バス\*を利用するに

お手元の敬老バス(ICカード)は捨てないで！引き続き使用します。

#### 現在敬老バスを利用している人

8月下旬までに申請書や納付書が送付されるので、手続きをお願いします。

#### 70歳以上で新たに敬老バスを利用したい人

申請が必要です。区内在住の人は電子申請もご利用ください。

※横浜市敬老特別乗車証



電子申請はこちら



問 敬老バス問合せダイヤル

(0120-206-160 ※8時～19時 045-330-4382)

- 区役所への郵送は「〒233-0003 港南区港南4-2-10 港南区役所○○係」宛へ。
- イベントなどは、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。

### みんなで取り組もう！ 環境にやさしいまちづくり



資源循環  
マスコット  
ミーオ・イーオ

昨年10月から始まったプラスチックごみの新しい分別は、皆さんのご協力で着実に進められています。未来のために、今できることから。これからも一緒に、環境にやさしいまちづくりを続けていきましょう。

#### 区地球温暖化対策・ごみ削減行動目標

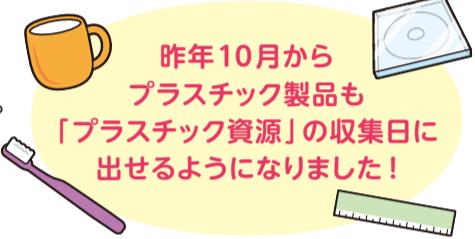
- 身近な環境活動をできることから無理せずに
- プラスチック資源の分別徹底と食品ロス削減に取り組みましょう

#### 身近なエコ活動

節電・節水のほか、宅配便を一度で受け取れるようにすることも省エネにつながります！

#### プラスチックごみを減らそう

正しく分別し、資源はリサイクル。プラスチックは新たな製品に生まれ変わります！



昨年10月から  
プラスチック製品も  
「プラスチック資源」の収集日に  
出せるようになりました！

#### 食品ロスをなくそう！

冷蔵庫を定期的にチェックし、食材は使い切るように調理しましょう。食材の買い過ぎや、外食時の頗み過ぎにも注意！

問区役所資源化推進担当(045-847-8398 045-842-8193)  
区役所企画調整係(045-847-8327 045-846-2483)

### こうなん ファジーバレーボール大会



ファジーバレーボールは、直径30cmほどの柔らかいボールを使うバレーボールです。港南区発祥のスポーツで、年齢を問わず気軽に楽しめます。



日 時 10月12日(日)9時～14時30分

会 場 港南スポーツセンター

対 象 【6人制】小学生、シニア(50歳以上)

【4人制】一般、ミドル(40歳以上)男女混合、一般女性  
45チーム(抽選)

※交代要員として2人まで追加登録可

費 用 1チーム1,500円、小学生チーム500円

申込み 9月4日までに電子申請または申込書(区役所・地区センター等で配布)に必要事項を書いて直接54番窓口かで区民活動支援係へ

問区役所区民活動支援係(045-847-8395 045-842-8193)



### 子育て支援に関わる人向け 「わらべうたと絵本の講座」(全3回)

言葉の力を育むわらべうたや絵本の楽しさを、子どもたちに届けてみませんか。講義、実演のほか、現場での体験を共有して学べる講座です。



日 時 9月24日、10月1日、12月10日いずれも水曜日  
10時～12時

会 場 港南図書館

講 師 藤平 等子 氏

対 象 全ての回を受講可能で子育て支援をしている人または予定の人20人(先着)

申込み 8月11日9時30分から電子申請

問港南図書館(045-841-5577 045-841-5725)

**凡例**

日時・期間 場所 対象・定員 費用 保育あり 申込み 問合せ 直接施設へ 往復はがき はがき (消印有効)  
 電話 ファクス Eメール WEB ウェブページ 必要事項「行事名・〒・住所・氏名(ふりがな)・電話番号・往復はがきは返信先」  
 電子申請「横浜市電子申請・届出サービス」または各申込システム(初めて横浜市電子申請システムを利用する人は、利用登録が必要です)



## いきいきシニア応援講座 (介護予防ボランティア養成講座)

「介護予防の知識や体操を地域の皆さんに伝えたい」、「すでにボランティアとして活動しているが新しいことを取り入れてみたい」という人のための講座です。フレイル予防の知識や「ハマトレ」の実技を通して学んでいきます。地域で介護予防に取り組んでみませんか?

①初心者向け(全2回) ②経験者向け(全3回)

日 時 ①9月1日(月)・8日(月)10時~12時  
②9月22日~10月6日の毎週月曜日 10時~12時

会 場 区役所6階  
※9月8日のみ、港南スポーツセンター

対 象 ①区内在住または  
受講後、区内で活動をしたい人  
②区内在住または  
区内で活動をしている人  
各40人(先着)

申込み 8月12日8時45分からまたはに  
必要事項を書いて区役所高齢者支援担当へ



問区役所高齢者支援担当(045-847-8419 045-845-9809)

## AED 9月9日は救急の日 救急フェアで健港南だ!



救急車の正しい使い方や健康づくりについて楽しく学べるイベントです。心肺蘇生法の体験、体力測定、救急119番に関する相談なども行います!

日 時 9月13日(土)10時~15時

会 場 camio 1階(京急・地下鉄上大岡駅下車)

問港南消防署(045-844-0119)

## 消費生活 教室 高齢者向け 住まいの種類と選び方 ～有料老人ホームを中心に～

自分に合った住まいを安心して選ぶための基礎知識などを紹介します。

日 時 8月28日(木)13時30分~15時30分 ※開場13時

会 場 港南公会堂

対 象 300人(先着)

申込み 当日



問区役所地域運営推進係(045-847-8392 045-842-8193)



## こうなん子どもゆめワールド メタバース作品展 作品募集!

テーマは  
自由!

「こうなん子どもゆめワールド」において、インターネット上のデジタル仮想空間(メタバース)で、作品展を開催します。  
展示する作品のご応募、お待ちしています!

開催期間 11月1日(土)~30日(日)

応募形式 画像データ(jpegまたはpng形式、1MB以下)

申込み 10月10日までにWEB



今年の作品展イメージ



## 「スマートフォン相談員」 育成講座(全5回)



身近な場所で身近な人に、スマートフォンの使い方を教えるボランティア「スマートフォン相談員」を育成する講座を開催します。スマホの基本操作の教え方を学びます。講座最終回では、地域の皆さん向けのスマートフォン講座で、講師のサポートを行います。

日 時 9月22日(月)・26日(金)、10月2日(木)・24日(金)・31日(金)  
10時~12時

会 場 区役所6階 対 象 全ての日程に参加できる人10人(抽選)  
申込み 8月27日までに電子申請

問区役所企画調整係(045-847-8327 045-846-2483)

## インターネット安全講演会を開催します!



怪しいメールの見分け方や、安全なパスワードの作り方など、ネット詐欺などのトラブルを防ぐための基本をやさしく学べます。

日頃からスマホやパソコンを使っている人におすすめです。

講 師 IPA(独立行政法人情報処理推進機構) 伊藤 吉史 氏

日 時 9月24日(水)10時30分~12時

会 場 港南公会堂 対 象 300人(先着)

申込み 8月12日から電子申請または申込書(区役所・区民利用施設で配布)に必要事項を書いて直接55番窓口へ

## 福祉保健センターの検診など

### ■精神保健福祉相談(要事前相談)

問区役所4階 申込で区役所障害者支援担当(045-847-8446 045-845-9809)へ

### ■高齢者もの忘れ相談(要予約、要事前相談)

問9月3日(水)13時30分~17時 问区役所4階 申込で区役所高齢者支援担当(045-847-8418 045-845-9809)へ

### ■困難を抱える若者のための専門相談

問8月12日(火)・22日(金)、9月9日(火)14時~17時 问区役所4階 対市内在住の15~39歳の人と家族 申込でよこはま南部ユースプラザ(045-761-4313 045-761-4023)へ

### ■乳幼児・妊産婦歯科相談(乳幼児は歯科健診あり)

問8月19日(火)13時30分~14時45分

問区役所3階(健診・検査フロア)

対未就学児、妊娠中~産後1年未満の人

申込WEB

申込みは  
こちら



### ■離乳食教室(おおむね7・8か月の子)

日時、対象、定員等の詳細は区WEBをご確認ください。

詳細、  
申込みは  
こちら



### ■なかよしブラッシング

日時、対象、定員等の詳細は区WEBをご確認ください。

詳細、  
申込みは  
こちら





# 訓練に行ってみよう！

## 地域防災拠点 知っていますか？ いざという時のために確認を！

### 地域防災拠点

とは？



- 1 家屋の倒壊などにより、自宅にいられない人が生活する



#### 地域防災拠点が持つ主な機能

- 2 避難者や地域住民に、必要な水・食料などを配布する



- 3 地域の情報収集や、区役所からの情報を発信する



#### 地域の事業所も活躍！

地域防災拠点での情報収集で把握された、地域のお困りごとに対し、災害時協力事業所「こうなん災害時協働隊」が、それぞれの事業特性を生かして協力してくれます！



こうなん災害時協働隊 検索

例えば…

- 飲食店や食品関係の事業所 ▶ 食材提供や炊き出しの支援など
- 歯科医院 ▶ 避難生活中の口腔ケアのアドバイスなど
- 建設業や運送業など車両を持つ事業所 ▶ 負傷者や物資の搬送支援など
- 弁護士・行政書士事務所、保険会社など ▶ 法律や保険などに関する困りごとへのアドバイスなど

### どんなときに行く？

地域防災拠点は、家屋の倒壊などにより、自宅で過ごせない人が避難する場所であり、大地震が発生した際に「必ず行かなければならない場所」ではありません。

自宅が安全な場合は、自宅で避難生活を送る「在宅避難」を選択し、地域防災拠点は、物資配給や情報収集の拠点として活用しましょう。

安全

在宅避難



自宅が危険

避難所  
(地域防災拠点)へ



### 自分が住むエリアの地域防災拠点はどこ？

住んでいる住所ごとに、地域防災拠点を指定<sup>\*</sup>しています。事前に確認しておきましょう！

\*発災時の状況に応じて、どの地域防災拠点へも避難可能です

地域防災拠点一覧
上大岡小学校
日下小学校
南台小学校
笹下小学校
桜岡小学校
吉原小学校
相武山小学校

港南中学校
丸山台小学校
上永谷中学校
下永谷小学校
東永谷中学校
野庭すづかけ小学校
旧野庭中学校

港南台第一小学校
芹が谷南小学校
芹が谷中学校
港南台第三小学校
永谷小学校
下野庭小学校
日野南小学校

日野南中学校
日限山小学校
日限山中学校
洋光台第三小学校*
芹が谷小学校

各拠点の割り当て地区についてこちら

港南区 地域防災拠点 検索



\*洋光台第三小学校は、磯子区に所在していますが、港南区の一部の地区的地域防災拠点に指定されています

大地震はいつ起きるか分かりません。発災時には、地域で協力して災害の難局を乗り越えること(共助)が不可欠です。その要となる地域防災拠点を知っていますか？いざという時に備え、地域防災拠点について理解を深め、訓練に参加しましょう！

問合せ 区役所危機管理・地域防災担当(045-847-8315 045-841-7030)

### 訓練はどんなことをしている？

訓練内容の一例

#### 1 炊き出し訓練

お湯を沸かす、ご飯を炊くなど、温かい食事を大量調理する手順を確認



#### 2 「災害用ハマッコトイレ」設置訓練

直接、下水管へ汚水を流すことができる、仮設トイレの設置方法を確認



#### 3 応急給水訓練

災害用地下給水タンクから給水する手順などを確認



#### 4 無線交信などの情報受伝達訓練

無線などを活用し、地域防災拠点と行政との情報受伝達を確認



#### 5 ペット同行訓練

ペットを同行して避難する際の手順、一時飼育場所などを確認



#### 6 要援護者等支援訓練

車いす利用者など、支援の必要な人に対する支援方法を確認



訓練は、主に9～11月頃実施され、8月頃から区WEBに日程が掲載されます。訓練の内容や実施時間などの詳細は、お住まいの地域の自治会町内会、地域防災拠点運営委員会にご確認ください。

港南区 地域防災拠点訓練 検索



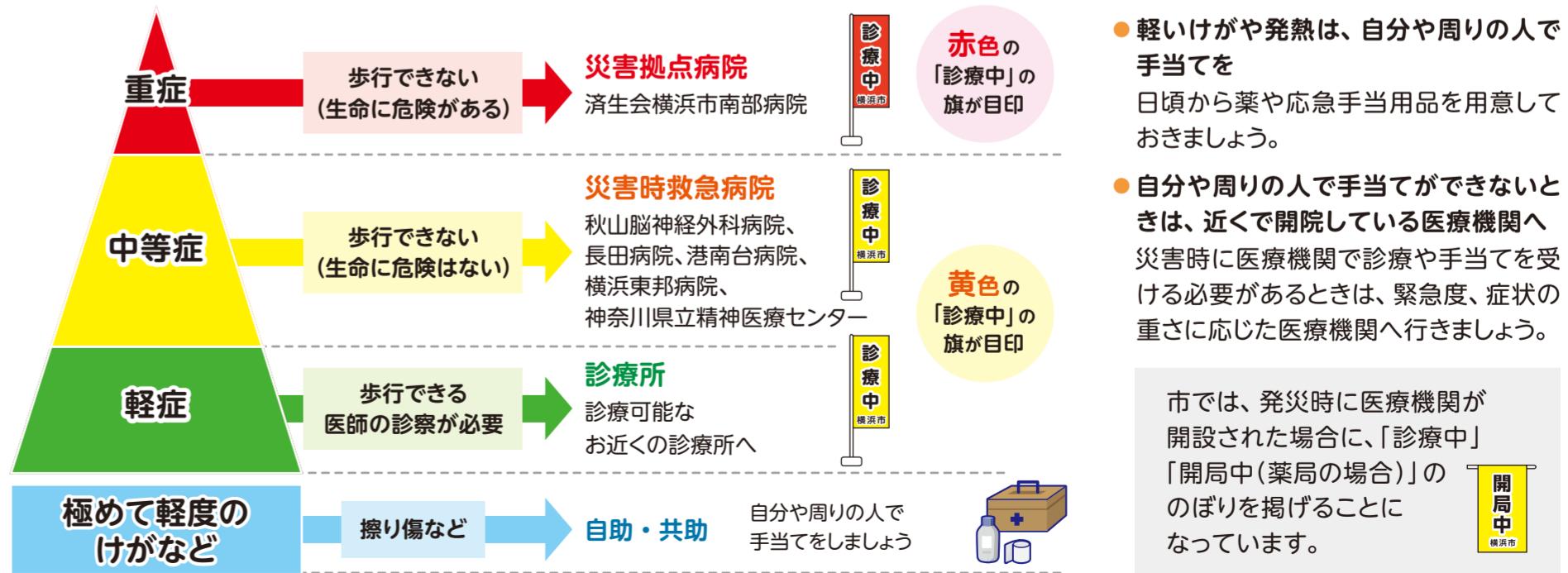
私は日野南小学校地域防災拠点の運営委員長として、地域の方々と連携しながら大地震に備えて地域防災拠点の準備を進めています。日頃から地域の皆さんと顔を合わせ、声をかけ合うことが、いざという時の大きな力になります。拠点訓練は、その第一歩です。

ぜひ気軽に足を運んでみてください。一人ひとりの参加が、安心できる地域づくりにつながります。みんなで力を合わせて、備えていきましょう！

港南区地域防災拠点運営委員会連絡協議会会長 上田さん



### 災害時にけがをしたり体調が悪くなったりしたら



問合せ 区役所事業企画担当(045-847-8441 045-846-5981)



- 施設のイベントの申込み・開催状況および休館日等の問合せは各施設へ
- 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

## 港南台地区センター

〒234-0054 港南台5-3-1  
TEL 045-835-2811 FAX 045-835-2812

- 港南台ダンスフェスタ  
日8月24日(日)13時30分~15時30分 申当日直応 ★上履き持参
- 基本から学べる手作りパン 秋(全3回)  
日9~11月の第3水曜日9時30分~12時30分 対18歳以上12人(抽選) 費5,700円 申8月27日までに直応
- 親子でリトミック(全6回)  
日10月7日~12月16日の隔週火曜日9時50分~10時40分、11時~11時50分 対1~2歳の子と保護者各11組(先着) 費3,000円 申9月8日13時から直応

## 港南地区センター

〒234-0051 日野1-2-31  
TEL 045-841-8411 FAX 045-841-8424

- 家庭で出来る本格中華料理  
日9月26日(金)10時~13時 対20歳以上12人(抽選) 費2,000円 申9月10日までに直応に必要事項と年齢を書いて施設へ
- 庭師に学ぶ  
「庭造りのための剪定・秋」(全3回)  
日9月25日~10月9日の毎週木曜日13時30分~16時30分 対18歳以上16人(抽選) 費1,500円 申9月9日までに直応に必要事項と年齢を書いて施設へ

## 野庭地区センター

〒234-0056 野庭町612  
TEL 045-848-0100 FAX 045-848-0101

- 「ダンスで脳トレ」  
マツケンサンバを踊ろう(全5回)  
日9月8日~11月10日の第2・4月曜日10時~11時 対65歳以上12人(先着) 費1,500円 申8月11日10時から直応
- クラフトバンドを作る  
「カトラリーケース」(全2回)  
日9月12日(金)・26日(金)10時~11時30分 対18歳以上16人(先着) 費2,000円 申8月12日10時から直応
- 野庭演芸会 秋  
日9月13日(土)10時~11時 対18歳以上50人(先着) 申8月13日10時から直応

## 永谷地区センター

〒233-0006 芹が谷5-47-5  
TEL 045-823-7789 FAX 045-823-7847

- ピアノデビュー♪  
絶対音感も一緒に学ぼう(全4回)  
日9・10月の第2・4日曜日10時~10時50分 対4歳~小学1年生の子と保護者6組(先着) 費3,600円 申8月23日14時から直応
- 秋の薬膳料理教室  
日9月18日(木)10時~13時 対18歳以上12人(先着) 費2,000円 申8月21日14時から直応
- はじめての古文書(全3回)  
日9月16日・30日、10月7日いずれも火曜日10時~11時30分 対18歳以上20人(先着) 費1,500円 申8月19日14時から直応

## 東永谷地区センター

〒233-0011 東永谷1-1-12  
TEL 045-826-3882 FAX 045-826-3910

- 親子で音楽に合わせて遊ぼう(全3回)  
日9~11月の第2月曜日10時~11時 対1~3歳の子と保護者10組(先着) 費1,500円 申8月12日10時から直応
- 運動能力向上!  
「かけっこ&フットワーク」教室  
日9月6日(土)①9時30分~10時20分 ②10時40分~11時30分 対①小学4~6年生 ②小学1~3年生各20人(先着) 費300円 申8月11日10時から直応
- らくらく「マットでピラティス」(全5回)  
日10月3日~11月7日の10月17日を除く毎週金曜日10時~11時15分 対20人(先着) 費2,000円 申9月3日10時から直応

## 野庭地域ケアプラザ

〒234-0056 野庭町612  
TEL 045-848-0111 FAX 045-848-0106

- 協力医による医療講座  
皮膚のかゆみ・ただれ、足の爪について  
日9月17日(水)13時30分~14時30分 対40人(先着) 申8月25日9時30分から直応

## 港南台地域ケアプラザ

〒234-0054 港南台3-3-1  
TEL 045-834-3141 FAX 045-834-3145

- 子育てサロン「ぴょんぴょん!」  
日9月10日(水)10時~11時15分 対未就学児と保護者12組(先着) 申8月12日から直応
- 横浜市南部病院 健康教室  
胆石症の症状と治療法について、医師が解説  
日9月26日(金)13時30分~14時30分 対30人(先着) 申8月12日から直応
- 蓄音機音楽鑑賞会  
日9月27日(土)14時~15時30分 対20人(先着) 申8月12日から直応

## 下永谷地域ケアプラザ

〒233-0016 下永谷3-33-5  
TEL 045-826-2640 FAX 045-826-2641

- 認知症センター養成講座  
日9月30日(火)10時~11時30分 対30人(先着) 申8月11日から直応
- ぽかぽからんど  
ボールプール、おままごと、手遊びなど  
日9月19日(金)10時30分~11時45分 対未就学児と保護者、父親・母親になる予定の人15組(先着) 申8月15日9時から野庭第二保育園(TEL 045-849-1700)へ ※申込みは月~金曜日9時~16時

## 東永谷地域ケアプラザ

〒233-0011 東永谷1-1-12  
TEL 045-826-1097 FAX 045-826-1071

- 子育て支援ボランティア講座(全3回)  
日9月2日~23日の16日を除く毎週火曜日10時~11時30分 対10人(先着) 申8月12日から直応または□に必要事項を書いて施設へ
- 子育てに関わる全ての方のための急救講座  
日9月9日(火)10時~11時30分 対未就学児と保護者、父親・母親になる予定の人20組(先着) 申8月12日から直応または□に必要事項を書いて施設へ

## 日限山地域ケアプラザ

〒233-0015 日限山1-66-55  
TEL 045-827-1870 FAX 045-827-1872

- パソコン・スマホ何でも相談  
パソコン相談はWindowsのみ  
日9月11日(木)14時~16時 対12人(先着) 申8月11日10時から直応

## 日野南地域ケアプラザ

〒234-0055 日野南3-1-11  
TEL 045-836-1801 FAX 045-836-1813

- まちの減災ナースと一緒に考えよう!  
日9月6日(土)13時30分~15時 対20人(先着) 費100円 申8月11日9時から直応
- ケアプラであそぼう!  
親子で“のびのび”タイム  
日9月11日(木)10時~11時30分 対未就学児と保護者15組(先着) 申8月12日9時から直応

## 上大岡コミュニティハウス

〒233-0001 上大岡東2-9-38  
TEL・FAX 045-352-7177

- ①月曜 ②土曜健康体操(各全12回)  
ロコモ防止の楽しい健康体操です!  
日10月~2026年3月の①第2・4月曜日13時~14時30分 ②第2・4土曜日10時~11時30分 対50歳以上各20人(抽選) 費各2,500円 申①9月4日 ②9月9日20時までに直応

- ひまわりひろば  
「にこにこ」お水でバシャバシャ!  
日8月25日(月)10時~11時30分 対4歳以下の子と保護者8組(先着) 費100円 申8月13日10時から直応  
電子申請

## 桜道コミュニティハウス

〒233-0003 港南6-2-3  
TEL 045-843-5406 FAX 045-843-5109

- さくらんぼひろば ミニ運動会  
日9月8日(月)10時~11時15分 対未就学児と保護者10組(先着) 費200円 申8月11日10時から直応
- 健康に歩くための「歩き方教室」  
日9月5日(金)13時~14時 対20歳以上15人(先着) 費500円 申8月12日10時から直応

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・期間 所場所 対象・定員 費用 保育あり 申込み 問合せ 直接施設へ 往復はがき はがき (消印有効)  
 電話 ファクス Eメール WEB ウェブページ 必要事項「行事名・〒・住所・氏名(ふりがな)・電話番号・往復はがきは返信先」  
 電子申請「横浜市電子申請・届出サービス」または各申込システム(初めて横浜市電子申請システムを利用される人は、利用登録が必要です)

## 上永谷コミュニティハウス

〒233-0012 上永谷4-12-14  
 Tel・Fax 045-843-8950

■防災ボリパン作り  
(コミハ農園協力)

9月13日(土)13時~15時30分 対小学生以上30人(小学4年生以下は保護者同伴)(先着) 費500円 申8月12日9時30分から回か

■ピアノ伴奏で一緒に歌を  
楽しみませんか(夏)

9月11日(木)10時30分~11時30分 対18歳以上30人(先着) 費100円 申8月11日9時30分から回か

## 港南台コミュニティハウス

〒234-0054 港南台2-14-1  
 Tel・Fax 045-832-2320

■美しい(nani)フラ・ハラウ  
フラダンス講座(全8回)

9月18日~11月6日の毎週木曜日 10時30分~12時 回10人(抽選) 費4,000円 申9月9日20時までに回か

野庭すずかけ  
コミュニティハウス

〒234-0056 野庭町346-2  
 Tel・Fax 045-843-9765

■知っておきたい心肺蘇生法と  
AEDの使い方講習会

9月13日(土)10時~11時30分 回10人(先着) 申8月14日9時30分から回か

## 日限山コミュニティハウス

〒233-0015 日限山2-16-1  
 Tel・Fax 045-845-1155

## ■弁護士による「無料法律相談」

9月17日(水)9時~12時 回18歳以上6人(先着) 申8月13日9時から回か

## 港南公会堂

〒233-0004 港南中央通10-1  
 Tel・Fax 045-847-8480 Fax 045-847-8482

## ■テーブル茶道教室

8月25日(月)10時~12時 回10人(先着) 申8月12日10時から回

## 地域子育て支援拠点 はっち

〒234-0051 日野2-4-6  
 Tel 045-840-5882 Fax 045-848-0688

## ■パパの赤ちゃん教室

8月27日(水)10時~11時 対0~5歳の子どもと父親 申当日回

## ■赤ちゃんとの生活プチ体験

育児体験と情報交換 8月29日(金)14時15分~15時30分 対区内在住の妊娠中の人と家族8組(先着) 申8月13日から電子申請

## ■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 ①8月23日(土) ②27日(水) ③9月10日(水) ④19日(金) ①14時30分~15時30分 ②③④10時30分~11時30分 所①③はっち ②はっちサテライト ④港南台地域ケアプラザ

子育ての支援を受けたい人(生後57日以上小学6年生までの子の保護者)・支援したい人(20歳以上)①③各20人 ②10人 ④7人(先着) 申8月11日から専用 Tel 045-515-7306か電子申請

地域子育て支援拠点  
はっちサテライト

〒234-0054 港南台3-1-2  
 イオンフードスタイル港南台店3階  
 Tel 045-353-8655 Fax 045-353-8662

## ■あかちゃんのへや

8月19日(火)10時~11時30分 対0歳の子どもと保護者、父親・母親になる予定の人 申当日回

## ■横浜子育てパートナー相談

妊娠中や子育て中の悩みを相談 8月20日(水)、9月9日(火)10時~12時 対妊娠中の人と家族・子育て中の人が申当日回

## 港南区民活動支援センター

〒233-0004 港南中央通10-1  
 Tel 045-841-9361 Fax 045-841-9362

## ■★こども1day体験★

## 木のイスを作つてみよう!

9月21日(日)10時~12時 所上永谷駅前地域ケアプラザ(地下鉄上永谷駅下車) 小学生20人(3年生以下は保護者同伴)(先着) 申8月20日9時30分から回か

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  
 Tel 045-848-0800 Fax 045-848-0801

## ■天神さまの芸能

古典芸能を通して天神伝説を堪能する舞台

11月29日(土)14時~16時10分 ※開場13時30分 回343人(先着) 費4,000円 申8月25日10時から回または14時から回

## ■TRIO ルリアン コンサート

トリオでの音楽コンサート 11月16日(日)14時~16時 ※開場13時30分 小学生以上343人(先着) 費2,500円 申8月15日10時から回または14時から回

## 港南図書館

〒234-0056 野庭町125  
 Tel 045-841-5577 Fax 045-841-5725

## ■スマホでらくらく!

## 図書館サービスの使い方相談会

8月21日(木)・27日(水)・29日(金) 10時~、10時20分~、10時40分~、11時~、11時20分~、11時40分~

スマートフォンの基本操作ができる人各2人(先着) 申8月13日9時30分から回か

## ■親子でたのしむおはなし会

8月20日(水)10時30分~11時 対未就学児と保護者12組(先着) 申当日回

## 日野中央公園

〒234-0053 日野中央2-2  
 Tel 045-846-4489 Fax 045-349-5530

## ■「ミニ文化祭」展示作品募集

展示:9月23日(祝)~10月5日(日) 9月1日~20日9時~17時に回

※詳細は施設へ

## ■ハギングバスケットコンテスト

## 展出用作品の講習会

9月17日(水)10時~11時30分 回10人(抽選) 費4,000円 申8月21日までに回かまたは回かに必要事項を書いて施設へ

## ■親子野球教室

9月13日(土)11時~13時 対小学生以下の子どもと保護者20組(抽選) 費3,000円 申8月21日までに回かまたは回かに必要事項を書いて施設へ

## ■【当日受付教室】

## はじめてのラテンダンス

7月1日~9月30日の8月12日、9月23日を除く毎週火曜日10時~10時50分 16歳以上各15人(先着) 費各700円 申当日回

※上履き持参

7月号掲載の「[当日受付教室]はじめてのラテンダンス」の開催日に誤りがありました。お詫びして訂正いたします。正しい開催日等は以下のとおりです。

## ■【当日受付教室】

## はじめてのラテンダンス

7月1日~9月30日の8月12日、9月23日を除く毎週火曜日10時~10時50分 16歳以上各15人(先着) 費各700円 申当日回

※上履き持参

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。

**シルバー人材センター  
南事務所**  
〒232-0041 南区睦町1-15-15  
睦町市街地住宅 2階  
TEL 045-721-0600 FAX 045-721-0722

■パソコン講習  
①初めてのパソコン ②パソコン初級  
日 ①9月16日(火) ②22日(月) 10時～16時 対 18歳以上各8人(抽選) 費各5,550円 申 8月28日までに回または回に必要事項と①②の別を書いて施設へ

**港南台北公園  
こどもログハウス**  
〒234-0054 港南台1-3  
TEL・FAX 045-834-1169

■えほんの読み聞かせ会  
日 9月2日(火) 11時～11時30分 対未就学児と保護者 申当日回  
■窓にお絵描き  
日 9月6日(土) 11時～13時 対未就学児と保護者 申当日回

**舞岡公園 小谷戸の里**  
〒244-0813 戸塚区舞岡町1764  
TEL・FAX 045-824-0107

■竹細工～花器作り  
日 9月21日(日) 9時30分～12時 対10組(小学生以下は保護者同伴)(先着) 費1個600円 申 8月30日9時から回または回に必要事項と①②の別を書いて施設へ  
■自然観察会～夏の里山  
日 8月24日(日) 13時～15時 ※雨天中止 対小学生以下は保護者同伴 申当日回

**フォーラム南太田**  
〒232-0006 南区南太田1-7-20  
TEL 045-714-5911 FAX 045-714-5912

■女性のがん 手術後のリハビリ体操  
日 9月9日(火) 10時15分～11時45分 対がん手術後おおむね8週間以上の女性22人(先着) 例2か月以上の未就学児、有料、4日前までに専用TEL 045-714-2665で予約 費700円 申 8月15日から回またはWEB回に必要事項と年齢、学年、保護者氏名を書いて施設へ

**こども植物園**  
〒232-0066 南区六ツ川3-122  
TEL 045-741-1015 FAX 045-742-7604

■秋のアレンジメント  
日 9月24日(水) 14時～16時 対18歳以上14人(抽選) 費3,000円 申 9月7日までに電子申請か回または回に必要事項を書いて施設へ  
■楽・楽家庭菜園～秋冬野菜  
日 9月28日(日) 10時～12時 対18歳以上20人(抽選) 費1,000円 申 9月11日までに電子申請か回または回に必要事項を書いて施設へ  
■木の実のクラフト!  
日 10月4日(土) 10時～12時 対3歳～小学生と保護者10組(抽選) 費1,000円 申 9月17日までに電子申請か回または回に必要事項と年齢、学年、保護者氏名を書いて施設へ

**本郷ふじやま公園**  
〒247-0009 栄区鍛冶ヶ谷1-20  
TEL 045-896-0590 FAX 045-896-0593

■いろり端むかし話の会  
日 8月21日(木) 10時～11時 対10人(先着) 申当日回  
■里山のソバ打ち塾  
日 9月20日(土) 10時～12時30分 対6人(抽選) 費1,100円 申 8月31日までに電子申請か回または回に必要事項を書いて施設へ  
■絵手紙(全4回)  
日 9月9日・30日、10月7日・21日いずれも火曜日13時～15時30分 対6人(抽選) 費700円 申 8月31日までに電子申請か回または回に必要事項を書いて施設へ

## 老人福祉センター蓬萊荘は臨時休館中です

空調設備に不具合が発生しているため、当面の間、休館とします。  
再開予定については、施設のWEB等でお知らせします。

区役所区民活動支援係(TEL 045-847-8394 FAX 045-842-8193)



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WEBか広報相談係へ。掲載内容については各問合せ先まで。

### ●港南区ART展作品募集

絵画、書道、手芸、陶芸などの作品展示1人1点  
日 10月31日(金)～11月5日(水) 10時～17時 ※5日は15時まで  
所 港南文化センター ひまわりの郷 会員および区内在住・在学・在勤の18歳以上 費 非会員1,000円 申 9月12日までに回または回に必要事項と作品の種類・外形サイズ・題名を書いて、こうなん文化交流協会美術部会の稻田(〒233-0012 上永谷1-15-35 TEL 090-4617-2821 FAX 045-843-6768)へ

### ●あそび・隊!の 「大人のための絵本たいむ」

絵本の読み聞かせ、紹介など  
日 8月29日(金) 10時～11時 所 港南中央地域ケアプラザ(地下鉄港南中央駅下車) 費200円 申当日回 地図 090-5348-9362

### ●港南区民硬式テニス教室(全8回)

日 10月1日～11月26日の毎週水曜日(11月26日は予備日) ①9時～10時45分 ②11時～12時45分 所 日野中央公園 所 内在住・在勤・在クラブの人各25人(抽選) 費7,000円 申 9月19日までに電子申請または回に必要事項と①②の別を書いて大塚テニスクラブ(〒234-0054 港南台7-49-37)へ 地図 090-7945-9133

### ●こうなん 里山ハイキング俱楽部

日 10月4日(土) 7時～5日(日) 19時 所 港南ふれあい公園集合(地下鉄港南中央駅下車) 对 25人(先着) 費33,000円 申 8月18日9時から回または回に必要事項と年代を書いて区rekireishon協会の安藤(TEL・FAX 045-832-2768)へ

### ●港南区卓球教室(全9回)

日 9月1日～12月15日の祝日と9月22日、10月27日、12月8日を除く毎週月曜日15時～17時 所 港南スポーツセンター 对 50人(先着) 費6,300円 申 8月11日から回または回に必要事項を書いて酒井(TEL・FAX 045-832-3737)へ

### ●港南区民卓球大会

男子シングルス、女子ダブルス、初級シングルス  
日 9月21日(日) 9時～19時 所 港南スポーツセンター 所 内在住・在学・在勤の高校生以上200人(先着) 費1,000円 申 8月11日から申込書(会場ほかで配布)を国際卓球上大岡店(上大岡西2-9-28 TEL 045-844-2420)へ 地図 045-832-3737

### ●小学生俳句募集

日 表彰式: 11月16日(日) 15時～16時 所 区役所1階 所 内在住の小学生 申 9月16日までに回に必要事項と俳句、学校名、学年を書いて、こうなん俳句協会(〒233-0015 限山4-16-12)へ 地図 生川(TEL・FAX 045-841-5165) ※1人2句まで

### ●講座「こうなんみてあるき」 －港南中央 いま・むかし

港南中央地域の発展、歴史など  
日 9月13日(土) 10時～11時 所 ゆめおおおかオフィスター5階(京急・地下鉄上大岡駅下車) 对 50人(抽選) 費300円 申 9月5日までに回または回に必要事項を書いて金子(〒234-0052 笹下3-6-36)か港南歴史協議会(konanrekishi.mite@gmail.com)へ 地図 須藤(TEL 045-824-2176)

### ●講座

「危機に直面する港南の石仏」  
日 9月27日(土) 14時～16時 所 ゆめおおおかオフィスター5階(京急・地下鉄上大岡駅下車) 对 50人(抽選) 費500円 申 9月10日までに回に参加者全員の必要事項と代表者名を書いて須藤(〒233-0006 芹が谷1-11-2-609)か港南歴史協議会(konanrekishi.koza@gmail.com)へ 地図 須藤(TEL 045-824-2176) ※1回の申込みで3人まで、グループごとに抽選

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。