

健康と福祉がテーマのおまつり

第34回

# 南なんデー

令和7年

10月5日

10:00-14:00

※雨天決行・荒天中止

会場

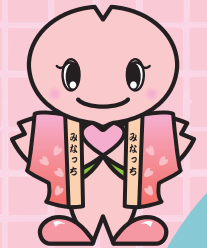
南区役所  
みなみん(南公会堂)

住所：横浜市南区浦舟町2-33

ご来場の際には、公共交通機関をご利用ください。

※車でお越しの場合、  
区役所の駐車場は有料です。

詳しくはこちら!!



南区マスコットキャラクター  
みなみん

7階で開催!

カラダの今、見てみよう!

ワクワク健康チェック

骨密度測定

あなたの骨大丈夫?



肌うるおい度チェック

あなたのお肌元気かな?



ベジチェック®測定

野菜足りてますか?



他にもたくさん健康測定・体験できます!

✓ 医師による在宅医療講演会(南区医師会)

「どうする誤嚥」

講師 西山耳鼻咽喉科医院 西山耕一郎先生

みなみん(南公会堂)ホールにて 10:30~11:30

高齢になると誤嚥することがあります。早く誤嚥に気づき、誤嚥を減らす方法、嚥下機能を良くする方法を学びましょう。

✓ みなみのおいしいもの  
集めました!

南区内作業所で手作りされた  
食品や自主製品の販売、パザー  
などもりだくさん!



商店街朝市も  
同時開催!

✓ 大人も子どもも楽しめるブースが出展します!

健康や福祉に関するPRブース・相談コーナーが多数出展! フレイル  
予防、ボッチャ体験、点字・手話の体験、フォトスポット、ステ  
ージイベントなど。GREEN×EXPO 2027応援クイズラリーでプ  
レゼントをもらおう!

赤い羽根共同募金

いただいた募金は高齢者支援、障がい者支援、子育て支援、ボランティア支援、災害時の支援など様々な福祉活動に役立てられています。ご協力をお願いします!

協賛

南区医師会

血圧測定、物忘れ測定プログラム、  
健康相談、在宅医療相談が  
できます!

南区歯科医師会

噛む力チェックと  
お口の健康相談が  
できます!

南区薬剤師会

骨密度測定、肌のうるおい度  
チェック、お薬相談・禁煙相談が  
できます!

南区獣医師会

災害時の「ペット同行避難」  
について学べます!

南区社会福祉協議会

地域の福祉活動拠点の推進・  
支援に取り組んでいます!

[主催] 南区民まつり運営委員会 [運営] いきいきふれあい南なんデー実行委員会  
[問合せ] 南区役所福祉保健課 ☎ 045-341-1181 FAX 045-341-1189

南区区連会承認第10号 掲示期間：10月6日(月)まで

当日の開催可否の問合せ先

南なんデー

こちらからアクセス

パソコン・スマホをお持ちでない方  
横浜市コールセンター(当日8:00~)  
☎ 045-664-2525

# 当日のイベント

※時間記載のない催し物は 10:00～14:00 で行いますが、来場状況により変更になることもあります。

特別イベント

## ★ GREEN×EXPO 2027 応援クイズラリー

ヒントを手がかりに、会場をめぐるクイズラリーに挑戦！

素敵なプレゼントを  
もらおう！



※数に限りがあります

★印はお子様も楽しめるイベントです♪

### 南区役所7階

(受付時間 13:30まで)

#### カラダの今、見てみよう！ワクワク健康チェック

##### ✓健康測定コーナー

- 血圧測定
- 物忘れ測定プログラム
- 肺年齢測定
- 噛む力チェック
- 骨密度測定
- 肌うるおい度チェック
- ベジチェック®測定
- 血管年齢測定
- 糖化度測定 (10:30～13:30)

##### ✓医師・薬剤師等による 相談コーナー

- 健康相談
- 在宅医療相談
- 結核に関する相談
- 歯科相談
- お薬相談
- 禁煙相談

展示コーナーも  
あります！

### みなみん(南公会堂)ホール 3階

- ▶ 10:00～ 開会式
- ▶ 10:30～11:30 在宅医療講演会
- ▶ 11:50～ 地域で活動する団体による発表  
・桜の町で♪実行委員会による「桜の町で♪」歌とパフォーマンス  
・FUNBURGER、FUNSTARによるダンス
- ▶ 13:00～ 上映会「カンパニユラの夢」



### みなみん(南公会堂)会議室 4階

- ★福祉体験コーナー！手話と点字の体験
- 知らせ・知り合い・つながろう！  
～災害時に誰も困らないために～上映・展示



### 南区役所4階

- ★ ハロウィーンのフォトスポット&フェイスペイント！
- ★ 簡単工作と折り紙で遊ぼう！
- ★ 探してみよう！あなたの身近な子どもの居場所
- ★ 横浜市営バスのミニバスと写真を撮ろう！
- 子どもの受動喫煙防止クイズ
- フレイル予防！～運動体験と今日からできる取組紹介～  
(受付時間 13:30 まで)



- 減災・防災をみんなで考えよう！
- 災害時ペット同行避難についての紹介
- 知っておこう 災害時の医療
- 南区地域福祉保健計画の紹介
- 食品ロスをなくしましょう(野菜編)  
～野菜を食べる工夫いろいろ～
- 南区民生委員・児童委員の活動紹介
- 生活にお困りの方を支える制度を紹介
- 職業相談コーナー

★ミニバスと  
写真を撮ろう



### 南区役所1階

- ★ ボッチャ体験！  
～誰でも楽しめるインクルーシブスポーツ～
- ★ 緑と花を楽しむワークショップ  
～オリジナルフラワー缶を作ろう～
- いざという時に～心肺蘇生法を学ぼう～
- 薬物乱用防止キャンペーン
- 脳卒中の啓発
- 行政相談 ～困ったら一人で悩まず行政相談～
- GREEN×EXPO 2027 応援クイズラリー受付
- 「みどりの街づくり基金」  
募金・花苗配布
- 赤い羽根共同募金
- バザー
- 商店街朝市
- 手作り製品の販売  
・発酵バター100%の焼き菓子  
・コーヒードリップバッグ  
・ハンドメイド小物  
・自主製品(手芸品など)



同時開催！

#### 商店街朝市

南区の商店街から  
おいしいもの集めました



臨時オープン！

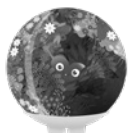
#### ふれあいコーヒESHOP にこにこみなみ

コーヒー・紅茶・  
ジュースなどの販売



などなど!!

※当日は、イベントの様子を記録するため、写真撮影を予定しています。撮影した写真は、イベントの広報(横浜市ウェブサイトへの掲載等)に使用させていただく場合があります。写真撮影・使用についてご都合の悪い方がいらっしゃいましたら、当日スタッフまで申し出ください。



GREEN×EXPO 2027  
YOKOHAMA JAPAN

©Expo 2027

2027年国際園芸博覧会 2027年3月～9月 横浜・上瀬谷

公式マスコットキャラクター トウンクトゥンク