

# みなみ MINAMI

10  
No.336

南区の情報を発信中!



横浜市LINE  
公式アカウント



南区役所  
公式X

## 第50回南区文化祭開催!

～みんなではぐくみ つないだ 50年～

ステージ発表から、創作作品、茶席など、さまざまなジャンルが一堂に集まる文化の祭典です。  
今年は50周年を記念した特別企画や、子どもから大人まで、  
みんなが楽しめる体験コーナーも多数ご用意しています。ぜひお越しください!



『フラガールズ甲子園』優勝校の関東学院  
中学校高等学校HULA部がゲスト出演!



会場 みなみん(南公会堂)

コーラスグループのステージと  
ダ・カーポのミニコンサート

### みんなの合唱祭

●11月1日(土)  
12時30分～16時45分

舞踊、ダンス、  
演奏など

### 区民ステージ

●11月2日(日)  
12時～16時

フラダンスや  
ハワイアン音楽

### フラ★フェスタ

●11月3日(月・祝)  
12時～16時

会場 区役所1階

絵画、書道、手工芸等の作品展示や  
市内高校茶道部等による呈茶

### 区民創作作品展・茶席

●11月1日(土)12時～16時  
11月2日(日)10時～16時  
11月3日(月・祝)10時～15時  
※茶席の時間はウェブページで確認ください。

各日ステージ終了後、  
全員に当たる  
抽選会も開催!



▲南区文化祭の  
詳細はこちら



入場無料  
(事前申込み制)

### 特別企画 ダ・カーポ ミニコンサート(開会式典内)

横浜出身の歌手ダ・カーポが「野に咲く花のように」「結婚するって  
本当ですか」ほか、懐かしの曲を歌います。

日時 11月1日(土)12時30分～13時40分

定員 500人(先着順)

会場 みなみん(南公会堂)

申込み 10月11日10時から申込みフォーム(1人1回まで)または  
みなみん(南公会堂)受付でチケットを交付(1人4枚まで)

申込み  
フォーム▶



落ち葉リース

当日受付の  
体験企画がたくさん!

- 作って楽しむ体験コーナー
- アートで楽しむ世界の文化体験
- 宮大工によるかんな削り体験  
など

問 区民活動推進係

☎ 341-1238 fax 341-1240



## こども植物園で楽しく学ぼう!

「こども植物園」では、子どもたちが自然に親しみながら植物の知識を深め、緑を守り  
育てる思いやりのある心を培ってもらえるようにと、さまざまな普及教育活動を行って  
います。園内には花壇・バラ園、野草園、くだもの園などが整備され、ニュートンのリンゴ  
の木、メンデルのブドウなど珍しい品種が数多く集められています。また28か所に植物  
クイズパネルが設置されており、散策しながら植物について楽しく学ぶことができます。

定期的に企画展や講座なども開催しています。子どもから大人まで楽しめる、  
こども植物園にぜひ遊びに来てください!

問 こども植物園 ☎ 741-1015 fax 742-7604

入園  
無料

10月中旬～11月は秋バラが見頃を迎えます



絵本の読み聞かせと自然遊び



バラ園

11月3日(月・祝)に、「落ち葉感謝祭」開催!  
施設・その他イベント情報は12面へ  
「農と緑のふれあい祭り」も同日開催。詳細は10面へ



▲ウェブページ

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)

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 (2025年9月1日現在) 区の人口 199,899人 世帯数 110,598世帯

〈編集・発行〉 南区役所広報相談係 ☎ 341-1112 fax 341-1241 ✉ mn-kouhou@city.yokohama.lg.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。

広報南区版を  
スマホで読めます





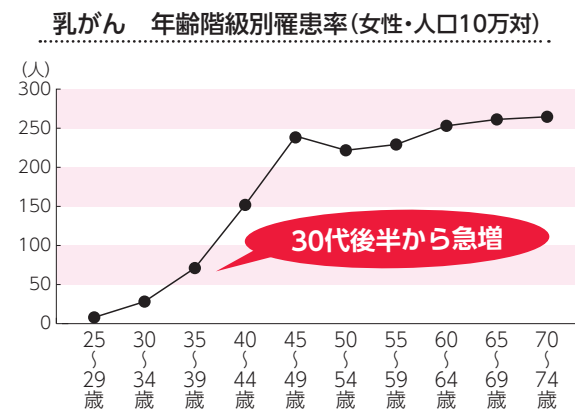


今こそ知ってほしいブレスト・アウェアネス(乳房を意識する生活習慣)

## 乳がんは早期発見が大切

日本では、女性の9人に1人は乳がんにかかるといわれています。30歳代から増加し始め、40歳代～60歳代の女性では最も罹患する人が多いがんですが、早期に発見すれば完治する可能性が上がります。

早期発見のポイントをご紹介します。



出典:国立がん研究センターがん情報サービス「がん統計」(全国がん登録)

問 健康づくり係 ☎ 341-1185 fax 341-1189



10月は、ピンクリボン運動の推進月間です

ピンクリボン運動は、乳がんの早期発見・早期治療の重要性を広く伝えるために世界中で行われている運動です。

## ブレスト・アウェアネスを始めましょう

## ポイント① 乳房のチェック(全年齢におすすめ)

## STEP1 自分の乳房の状態を知る

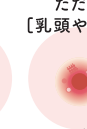
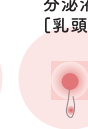
しこりを探す必要はありません。普段の生活の中で見たり触ったりする習慣をつけましょう。

## STEP2

乳房の変化に気をつける

## STEP3

変化に気付いたら、すぐに医師に相談  
乳腺外科などの乳腺を専門とする医療機関を受診しましょう。



皮膚が引っ張られて不自然な様子

湿疹や水泡が  
つぶれたりかさぶたに  
なったりする様子

横浜市医療局がん・疾病対策課

[知ってよかったブレスト・アウェアネス]より抜粋

## ポイント② 乳がん検診を受けましょう(40歳以上の女性は2年に1回)

## 医療機関

横浜市がん検診のウェブページ  
から受診可能な医療機関を検索  
できます。



詳細はこちら▲

## 区役所会場

定員:各40人(先着順)  
予約先:(公財)神奈川県結核予防会  
☎ 251-2363(平日:13時～16時)



検診日程▲



## みんなで乗って、みんなで支える 生活交通バス路線



皆さんは普段のお出かけでバスを使っていますか？

年々バスに乗る人が減ってしまい、それに合わせてバスの運行本数が減っています。今あるバスを守るためにも、**みんなでバスに乗って、みんなでバスの運行を支えていきましょう！**

## 生活交通バス路線とは？

生活の利便性を確保するため、横浜市からバス事業者に補助金を交付し、運行を維持しているバス路線です。区内には、**11系統**と**60系統**の2路線が走っています。

各バス停の時刻表や運行状況・  
接近情報はこちら

神奈川中央交通ウェブページ▶



横浜市では、横浜でバス運転士  
を目指す人を応援します！

詳細はこちら▶



記事に関すること

問 都市整備局交通企画課 ☎ 671-4128 fax 663-3415

ダイヤなどの運行に関すること

問 神奈川中央交通株式会社舞岡営業所 ☎ 822-6121



## 連載

## 今月の「みなみやげ」

第3回

横浜市南区 みなみやげ Q検索

掲載内容は発行当時の情報です。

問 企画調整係 ☎ 341-1232 fax 341-1240



区民の皆さんを中心に教えていただいた、南区ゆかりの美味しいお土産「みなみやげ」16品を、各商品に寄せられたエピソードとともにご紹介していきます。地元で愛され親しまれている南区じまんの逸品をぜひチェックしてみてください！ ※( )内は店舗名

## 自家製焼き豚(若山商店)

特製たれで1時間以上もみ込み、丁寧に作っています。とてもやわらかく、甘辛い味付けが大人気です。そのままでも、からし醤油をつけてもおいしく食べられる一品です。



100g 510円

## 寄せられたエピソード

- 外はサクサク、中はしっとりやわらかなお肉のチャーシューはみんなが大好きな味だと思います！
- 我が家でチャーシューと言えば若山商店。昔ながらの赤いチャーシューです。冷やし中華にはなくてはならない具材です。

住 所 南太田1-33-1 営業時間 9時30分～19時

定 休 日 日曜日

電話番号 731-5996

アクセス 京急本線南太田駅 徒歩3分

## 純米酒とほうじ茶のカヌレ(BISTRO Indigo jam)

純米酒とほうじ茶のカヌレは、オープン時から焼き続けているお菓子です。赤坂蛸の市 in ARK HILLS(東京都港区)、ZOU-SUN-MARCHE(中区)等でも販売しています。 ※不定期販売



2個 720円

## 寄せられたエピソード

- いつもすぐに完売してしまうので、買えるとラッキーです。おみやげとしてプレゼントすると喜ばれます。
- 金木犀の香りがする時期になると販売されるカヌレで、毎年楽しみにしています。

電話番号 070-4564-5952

※今後、店舗移転予定のため、詳細は  
公式Instagram等でご確認ください。

公式Instagram  
アカウント▶







## 10月は食品ロス削減月間！ 「もったいない」を減らすためには？

「食品ロス」とは、本来食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。市内の家庭から出されるごみの中には、年間約85,000トンもの食品ロスが含まれており、これは市民一人あたり約23kgで、おにぎりに換算すると約230個分に相当します。

日々のちょっとした意識と行動で、食品ロスを減らすことができます。できることから始めてみませんか。

### 食品ロスを減らすポイント

- ✓ **買い物前に食材を確認**  
冷蔵庫や戸棚にある食材の種類や量、期限を確認しましょう。
- ✓ **必要な分だけ買う**  
使う分、食べきれる量だけ買いましょう。  
「期間限定」や「数量限定」に惑わされず、まとめ買いに注意しましょう。
- ✓ **食材を上手に使い切る**  
賞味期限・消費期限を確認し、期限が近いもの・残っているものから使いましょう。
- ✓ **食べきれる量を作る**  
家族の体調や予定を把握し、作る量を調整しましょう。  
作りすぎてしまった料理は別の料理にアレンジしたり、冷凍保存したりして使い切りましょう。



### それでも余ってしまったら… フードドライブを利用しましょう

フードドライブとは、各家庭で使い切れない未使用食品を持ち寄り、寄贈する活動です。

ご提供いただける食品 ※すべてに当てはまること

- 未開封のもの(内装が破損していないもの)
- 賞味期限(要明記)が2か月以上残っているもの
- 常温で保存できるもの

回収場所など  
詳細はこちら▶



☎ 資源化推進担当 ☎ 341-1236 fax 341-1240



## 南区人権啓発講演会「認知症が私たち家族にくれたギフト 第2弾」

認知症の母と耳の遠い父との日々を、カメラを通して見つめ続けた感動のドキュメンタリー映画の続編『ぼけますから、よろしくお願いします。～おかえり お母さん～』の上映と、映画監督の信友 直子さんによる講演会です。映画製作の裏側や、家族とのかけがえのない時間についてお話を聞きます。

「ぼけますから、よろしくね」と言い合える、互いを尊重し合う関係について、一緒に考えてみませんか？

- 日時** 12月4日(木)14時～17時(開場:13時30分)
- 会場** みなみん(南公会堂) **定員** 400人(先着順)
- 申込み** 10月14日から申込みフォーム、EメールまたはFAX(氏名、電話番号またはEメールアドレス、一時保育・手話通訳の可否、車いす利用の有無を記入)で庶務係へ  
※一時保育・手話通訳を希望の人は11月14日までに要申込み

申込みフォーム▶



南区イベント 人権 🔍 検索

**講演者** 信友 直子さん  
(映画監督・ドキュメンタリー作家)



©萩庭桂太

1961年広島県呉市生まれ。主要放送局で数多くのドキュメンタリー番組を手掛ける。2018年『ぼけますから、よろしくお願いします。』で長編監督デビュー。2019年の文化庁映画賞・文化記録映画大賞など数々の栄誉に輝く。

☎ 庶務係 ☎ 341-1224 fax 241-1151 ✉ mn-syomu@city.yokohama.lg.jp

### 南区民デー 開催決定！

## 今季B2リーグへ昇格！ 横浜エクセレンスを応援しよう！ 横浜エクセレンス vs 神戸ストークス



©YOKOHAMA EXCELLENCE

- 日時** 11月28日(金)19時5分試合開始、11月29日(土)14時5分試合開始
- 会場** 横浜武道館(中区翁町2-9-10)
- 対象** 区内在住・在勤・在学者
- ①招待**…各ペア100組(抽選)、同一世帯の複数申込み不可
- ②優待**…定員に達し次第販売終了(先着順)
- 申込み** 申込みフォームからお申し込みください。
- ①招待**…11月3日まで※11月7日当選発表
- ②優待**…10月23日19時から

申込みフォーム▶



**席種・価格**

①招待…2階自由席

②優待…

	大人	高校生	中学生以下
1階指定席タウンサイドE	2,000円	1,000円	500円
2階自由席	1,000円	500円	300円

☎ 横浜エクセレンス ☎ 264-6424 fax 264-6425  
☎ 区民施設担当 ☎ 341-1237 fax 341-1240

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。



特集

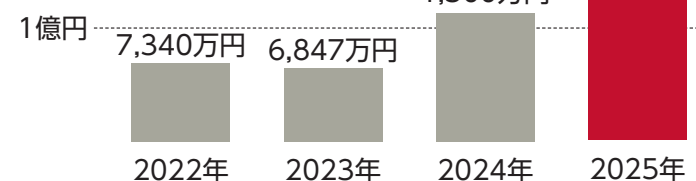
# 私は関係ない と思っていた

だまされた人のほとんどが「私は大丈夫」と思っていました！

「詐欺なんて、私には関係ない」「私はだまされない、大丈夫」と思いませんか？  
区内でも、突然詐欺の電話がかかってきているなど、身近な場所で起こっています。  
家族の名前を出されたり、架空の未納請求を装ったり、と手口は巧妙です。  
電話でお金のお話をされたら、まずは一呼吸おきましょう。

☎ 地域活動係 ☎ 341-1235 ☎ 341-1240

南警察署管内  
特殊詐欺被害額



9月でもう  
過去最高額なの!?



区内で多い詐欺の手口

## オレオレ詐欺 (家族を装う詐欺)

- 「もしもしお母さん、俺だけど…」  
会社のお金を使い込んでしまった、  
すぐに返さないと解雇されちゃう！
- 「もしもしおばあちゃん、私だけど…」  
交通事故を起こして損害賠償請求されて  
しまった。そんな額払えない、どうしよう。

だから  
すぐにお金を  
用意して



大切な家族を  
助けたい気持ちで  
借金までしてしまう  
人がいます！

## 預貯金詐欺

(銀行口座・キャッシュカードを狙う詐欺)

- あなたの口座が特殊詐欺犯罪  
の振込みに使われています。  
このままだとあなたも犯罪者  
になりますよ。
- あなたのクレジットカードが  
不正利用されています。これ  
以上の被害を防ぐ必要があります。

だから  
調査のために  
暗証番号を教えて

キャッシュ  
カードを  
確認します



キャッシュカードを  
渡したら  
預金はすべて取られて  
しまいます！

## 架空請求詐欺

(料金未納などを装う詐欺)

- 未払いの通信料があります。すぐ  
に払わなければ2時間後に使用  
できなくなります。
- クレジットカードの未払い料金が  
あります。払わないと訴えます。

だから  
すぐにお金を  
払って

大事なのは、電話で話をしないこと

- ▶登録していない電話番号からの着信には**出ない！**
- ▶留守番電話に設定して電話には**出ない！**

万が一、電話に出てしまったら

まずは一呼吸 **ひ と こ き ゆ う**

**ひ** とまず落ち着く

慌てずに行動しましょう。急かす、早口で話すなどは詐欺の疑いがあります。相手のペースに乗らないようにしましょう。

**と** りあえず確認

「困っている」「警察です」「区役所です」などの言葉には注意です。家族に会って相談すると伝え、電話を切りましょう。

**こ** たえる前に相談

個人情報やお金のお話が出たら詐欺を疑い、答える前に、家族や近所の人、警察に相談するようにしましょう。

**き** っぱり断る勇気

「怪しい」と感じたら、遠慮せず電話を切る勇気が必要です。あなたの優しさにつけ込まれないよう、毅然とした態度で対応しましょう。

**ゆ** だんしない

「私は大丈夫」と油断せず、常に警戒心を持つようにしましょう。

**う** のみにしない

話をそのまま信じず、疑う癖をつけましょう。

お金は  
渡さない！

お金は  
振り込ま  
ない！

キャッシュ  
カードは  
渡さない！

こんな詐欺にも注意を！

SNS型ロマンス詐欺

SNSやマッチングアプリなどを  
通して、会うことなく親近感や恋愛  
感情を抱かせてお金を振り込ませよ  
うとします。

SNS型投資詐欺

「必ずもうかる」などと言い、SNSに  
誘導して投資の話を信じさせ、投資金  
や手数料という名目でお金を振り  
込ませます。

南警察署長から  
区民の皆さんへ

警察官が、銀行口座の現金を移動する  
よう求めることは絶対にありません。携帯  
電話のビデオ通話で警察手帳や捜索差押  
令状を提示されたら、それは「詐欺」です。  
犯人はあらゆる手段であなたの財産を  
狙っています。不審  
な電話があったら、  
直ちに警察署または  
110番に通報して  
ください。




おお 大場 南警察署長

区役所からのお知らせ

- 本人にATM操作をしてもらっての還付  
はしません。
- 電話で個人情報は聞きません。
- 部署名を言われたら、コールセンター  
やウェブページで実在する部署が確認  
してください。



## 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



**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

### ▶放課後児童クラブ活動紹介・作品展、放課後キッズクラブ作品展

小学生の放課後の居場所について知りたい未就学児の保護者もどうぞ。

●【児童クラブ】10月20日(月)～23日(木)、【キッズクラブ】10月27日(月)～11月3日(月・祝)、8時45分～17時※最終日は15時まで●区役所1階  
問 学校連携・こども担当

☎ 341-1155 fax 341-1145

### ▶農と緑のふれあい祭り

野菜の収穫体験(事前予約制)、農畜産物の販売(先着順)など、農と緑を身近に感じられる催しです。

●11月3日(月・祝)10時～14時※こども植物園は15時まで●環境活動支援センター、横浜市児童遊園地、こども植物園

申 当日直接施設へ

問 環境活動支援センター

☎ 711-0635 fax 721-6356



▲詳細はこちら

## スポーツ・健康づくり

### ▶南区インドアカ初心者講習会

●10月18日(土)13時～17時●南スポーツセンター●区内在住・在勤の中学生以上●200円/人※初参加は無料  
申 10月14日までに電話またはFAXで南区スポーツ協会事務局へ

☎ 716-5752 fax 716-5753

問 南区インドアカ協会・村田

☎ 080-1152-9402 fax 716-5753

### ▶南の丘トレイルウォーキング

急坂や階段を含む約10kmのコースです。

●11月3日(月・祝)9時～13時【スタート】区役所～【ゴール】日本丸メモリアルパーク●小学生以上、300人(先着順)※小学生は保護者同伴●100円/人※中学生以下は無料

申 当日8時30分～9時に区役所(中村川側入口)へ※天候などで中止の場合、当日7時までにウェブページで告知

問 南区スポーツ推進委員連絡協議会(区民活動推進係内)

☎ 341-1237 fax 341-1240

### ▶女子Bランク以下ダブルス卓球大会

●11月23日(日・祝)9時～19時●南スポーツセンター●区内または隣接区在住・在勤の女性、36組(先着順)●2,000円/組

申 10月11日からFAXで南区スポーツ協会へ

fax 716-5753

問 南区卓球協会・笠原

☎ 080-5435-9604 fax 716-5753

### ▶南区みなっちランニングフェスタ(親子ランニング)

最後は手をつないでゴールします。

●11月30日(日)9時30分から●大岡公園●年中児～小学3年生と保護者、各レース40組(先着順)●100円/人  
申 問 10月13日からEメールで南区スポーツ協会・中村へ

☎ 716-5752

fax 716-5753



▲ウェブページ



▲Eメールの送信はこちら

### ▶レッツファジーテニス

スポンジのボールを使用してテニスを行います。

●11月2日(日)11時～12時45分

●永田地区センター●室内履き

申 当日直接会場へ

問 南区さわやかスポーツ普及委員会

☎ 640-0014 fax 640-0024



## お知らせ

### ▶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よこはま東部ユースプラザの相談員がお受けします。

●10月17日(金)、11月7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●区役所2階●おおむね15歳～39歳の区民、各時間1組(先着順)※家族・支援者・地域の人の相談も可

申 問 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 fax 642-7003

✉ ypt@sodateage.net

### ▶南区地域精神保健家族会 公開講座

精神障害のある人と家族が笑顔で過ごすための対話について学びます。

●11月20日(木)13時30分～15時

●南区社会福祉協議会●区内在住で精神障害のある人の家族、10人(先着順)

申 問 10月14日から電話またはFAXで障害者支援担当へ

☎ 341-1142 fax 341-1144

### ▶～新そばの季節です～手打ちそば体験教室

おいしいそば粉を使って江戸前のそばを打ってみませんか？

●11月16日(日)9時30分～12時

●12人(先着順)●1,500円

申 10月11日9時30分から直接または13時から電話で施設へ

▶ハロウィーン キャンディレイ作り  
仮装してキャンディレイ(お菓子の首飾り)を作りませんか？

●10月31日(金)13時30分から●仮装してきた人、40人(先着順)※未就学児は保護者同伴

申 当日直接施設へ

### 中村地区センター

〒232-0033 中村町4-270  
☎ 251-0130 fax 251-0133  
休第3月曜日

### ▶中村ハロウィンイベント

地図を見ながらスタンプを集めて、たくさんのお菓子をもらおう。

●10月25日(土)13時～15時●中学生以下、100人(先着順)※小学3年生以下は保護者同伴

申 当日直接中村地域ケアプラザへ

### ▶BABY PHOTO講座～思い出に残そう

わが子の成長をかわいく撮って残したい！プロがコツを伝授します。

●11月5日(水)、10時～10時45分、11時～11時45分●2023年4月以降に生まれた子と保護者、各6組(先着順)●500円/組●スマートフォン

申 10月12日9時30分から直接または10時から電話で施設へ

### ▶親子で楽しむ読み聞かせ×フックキング

絵本の読み聞かせとお料理が一度に楽しめる親子講座です。

●11月29日(土)10時～12時●5歳～小学2年生と保護者、8組(先着順)※1組2人●500円/組

申 10月12日9時30分から直接または10時から電話で施設へ

## 子育て情報コーナー



### 子どもの健康相談・教室

予約制。会場はいずれも区役所4階

#### ■子どもの食生活相談

●10月16日(木)午後、11月10日(月)午前  
※電話・FAXでお申し込みください。

申 問 健康づくり係 ☎ 341-1185 fax 341-1189

横浜市子育て応援アプリ

パストコ  
YOKOHAMA



### 地域子育て支援拠点 はぐはぐの樹

〒232-0067  
弘明寺町158 カルムI 2階  
☎ fax 715-3728  
休日・月・祝休日、10月14日(火)



### ▶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。汚れてもよい服装または着替えをお持ちください。

●10月30日(木)10時20分～11時45分※雨天中止●会場：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※はぐはぐの樹の前に10時に集合し、スタッフと同行も可

### ▶プレママ会

出産・子育ての準備に、先輩ママパパの体験談を聞き、情報交換をし

ませんか。希望者は沐浴の練習(お湯無し)ができます。

●11月1日(土)14時～15時15分  
●第1子妊娠中の人、4人(先着順)

申 10月18日から電話または直接施設へ

### ▶子どもの発達と療育

発達や療育、集団生活の心配ごとをアドバイザーと話します。見守り保育あり

●11月6日(木)10時15分～11時30分●乳幼児の保護者、5人(先着順)

申 10月16日から電話または直接施設へ

### 検診、健康相談・教室(予約制)

■乳がん検診(有料/2年度に1回)……11月18日(火)午前

●40歳以上の女性、40人(先着順)

●予約受付：10月17日～31日、13時～16時

申 問 (公財)神奈川県結核予防会 ☎ 251-2363

■生活習慣改善相談／禁煙相談……10月15日(水)午前、11月5日(水)午前

■食生活栄養・健康相談……10月16日(木)午後、11月10日(月)午前

■歯と口の健康相談……11月10日(月)午前

●いずれも区役所4階 ※電話・FAXでお申し込みください。

申 問 健康づくり係 ☎ 341-1185 fax 341-1189

■アディクション家族教室……11月4日(火)14時～16時

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。

●神奈川区役所4階 ※詳細はお問い合わせください。

申 問 障害者支援担当 ☎ 341-1142 fax 341-1144



南地区センター

〒232-0006 南太田2-32-1  
☎741-8812 ㊟741-8813  
休第3月曜日

▶自分らしく過ごすための大人メイク

基礎から自分らしい大人美を目指す実践講座です。

●11月6日(木)10時～12時●成人、20人(先着順)●筆記用具、タオル、髪留め、タオル留めクリップ

申10月11日9時から直接または14時から電話で施設へ

▶みんなで歩こう！シティウォーキング・秋

見頃のバラと4つの公園を訪ねて、ベイエリアを再発見します。

●10月31日(金)9時45分～13時●成人、30人(先着順)●500円●運動しやすい服装・靴、飲み物、タオル

申10月11日9時30分から直接または14時から電話で施設へ

▶みんなでハロウィーン！  
イベントに参加して、みんなでハロウィーンを楽しみましょう。

●10月11日(土)～31日(金)  
申当日直接施設へ

大岡地区センター

〒232-0061 大岡1-14-1  
☎743-2411 ㊟743-6290  
休第3月曜日

▶知らなかった！アジアを体験～音・味・踊り

ネパール料理の試食、音楽などを留学生と共に楽しみましょう。

●11月11日(火)10時30分～12時●成人、15人(先着順)

申10月14日9時から直接または10時から電話で施設へ

▶公開講演会「美しい文字を書く」

横浜国立大学の青山 浩之教授から、美しく見える文字のポイントを学びます。(共催:放送大学神奈川学習センター)

●11月16日(日)13時30分～15時30分●成人、50人(先着順)

申10月16日から電話で放送大学神奈川学習センター(☎710-1910 ㊟710-1914)へ(月曜日・祝休日を除く)

▶地産地消 横浜の秋冬野菜を楽しむ  
寒さに負けない栄養豊富な野菜料理を3品作ります。

●11月22日(土)10時～13時●成人、16人(先着順)●1,000円

申10月25日9時から直接または10時から電話で施設へ

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  
休第3月曜日

▶アロマで仕上げるクリスマスオーナメント

香るクリスマスオーナメントとハンドクリームを作ります。

●11月27日(木)10時～11時30分●成人、12人(先着順)●1,000円

申10月23日から費用を添えて直接施設へ

▶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

●10月15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

六ツ川台コミュニティハウス

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

▶和太鼓教室

●11月15日(土)14時～15時30分●小学生以下、16人(先着順)※未就学児は保護者同伴●タオル、飲み物、室内履き(保護者は不要)

申10月18日から電話または直接施設へ

蒔田コミュニティハウス

〒232-0017 宿町3-57-1  
☎711-3377 ㊟711-2662  
休第3月曜日

▶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。

●10月23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

▶あかいくつ

お友達づくりやイベントなど、親子が交流する場です。

●11月4日(火)10時～11時30分●0歳～未就園児と保護者●100円

申当日直接施設へ

▶小咄教室

小ばなしや落語を習いましょう！年3回の発表会もあります。

●10月18日(土)18時～20時●小学生以上、10人(先着順)

申当日直接施設へ

別所コミュニティハウス

〒232-0064 別所3-4-1  
☎㊟721-8050  
休第3月曜日

▶南区を知る

大岡川と七つの丘に育まれた南区の大地の歴史を学びます。

●11月5日(水)・19日(水)、10時～11時30分(全2回)●成人、15人(先着順)●600円

申10月11日9時30分から直接または11時から電話で施設へ

▶クリスマスプレート作り

転写シールで絵柄をデザインした後、に焼成し、1週間後にお持ち帰りください。

●11月29日(土)10時～12時●16人(先着順)※小学3年生以下は保護者同伴●800円

申10月18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

●11月12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

浦舟コミュニティハウス

〒232-0024 浦舟町3-46・10階  
☎243-2496 ㊟243-2497  
休第3月曜日

▶エコ素材で作る「オリジナルキャンドル」

12月に開催する「光のぷろむなあと」で飾ろう！

●11月15日(土)15時から●中村地区センター●500円

申10月12日9時30分から直接施設または中村地区センターへ、または10時から電話で各施設へ

▶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過ごしましょう。

●10月16日(木)10時～11時30分●未就園児と保護者、6組(先着順)

申当日直接施設へ

▶ハロウィンのキャンディーカップ作り

紙コップでお菓子のカップを作ります。

●10月15日(水)から●30人(先着順)

申当日直接施設へ

睦コミュニティハウス

〒232-0041 睦町1-25  
☎741-9436 ㊟731-4853  
休第3月曜日

▶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

●10月10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

▶大人のための読み聞かせ講座

読み聞かせのポイントや、おはなし会のコツなどを学びます。

●11月21日(金)10時～11時30分●成人、15人(先着順)

申10月14日から電話または直接施設へ

▶睦文化祭

活動サークルによる演奏などの発表や作品の展示などを行います。

●10月18日(土)10時～16時  
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  
休火・金曜日、土日を除く祝日

▶おはなしの会

絵本や紙芝居の読み聞かせ、工作、パネルシアターなど

●10月11日(土)、11月8日(土)、14時～14時30分●永田台小学校市民図書室●小学生以下、各20人(先着順)※未就学児は保護者同伴

申当日直接施設へ

▶パソコン相談

操作方法などを個別に教えます。

●10月20日(月)13時～14時30分●成人、4人(先着順)※高齢者優先●700円●Windows10以上のノートパソコン

申随時。相談内容は事前に連絡ください。

ひとりで悩まずに話してみませんか



あなたの悩みや不安を相談できる場所が身近にあります。まずは気軽に相談してみませんか。

☒ 健康のことで悩んでいる

☒ 気持ちが落ち込む

☒ 死にたいと思ってしまう

☒ 眠れない

☒ お酒がやめられない

横浜市 こころの健康 [Q検索](#)

横浜市こころの健康  
ウェブページ▶



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。



### 清水ヶ丘公園体育館

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

#### ▶小学生体操教室

●11月11日・18日・25日(すべて火曜日)、①15時55分～16時45分、②16時50分～17時40分(全3回)③11月6日・13日・20日・27日(すべて木曜日)、15時55分～16時45分(全4回)●小学生、各5人(先着順)●①②2,400円、③3,200円

#### ▶幼児体操教室

●11月11日・18日・25日(すべて火曜日)、15時～15時50分(全3回)●3歳～年長、5人(先着順)●2,400円

#### ▶肩・膝・腰痛改善教室

●11月11日(火)・25日(火)、10時～11時(全2回)●18歳以上、3人(先着順)●1,600円

申10月16日から費用を添えて清水ヶ丘公園体育館棟受付にて所定の用紙で申込み

### フォーラム南太田

〒232-0006 南太田1-7-20  
☎714-5911 ㊟714-5912  
休第3月曜日

#### ▶女性のがん手術後のリハビリ体操

●11月11日(火)10時15分～11時45分●女性、22人(先着順)●700円

※保育あり。詳細は☎714-2665へ

申10月15日から電話、ウェブサイトまたは直接施設へ

### 南図書館

〒232-0067 弘明寺町265-1  
☎715-7200 ㊟715-7271  
休10月14日(火)

#### ▶森のネイチャーゲーム めざせ名探偵!

身近な自然を探検し、見つけたナゾを図書館で解明しよう。

●11月9日(日)9時30分～12時30分●小学3～6年生、16人(先着順)

申10月24日から電話または直接施設へ

#### ▶手づくり紙芝居ライブ

手づくり紙芝居コンクール応募作品を作者が実演!

●11月3日(月・祝)13時30分～15時45分●40人(先着順)

申当日直接施設へ

#### ▶土曜日のおはなし会

ストーリーテリングを中心としたおはなし会です。

●11月8日(土)11時～11時30分

●4歳以上、15組(先着順)

申当日直接施設へ

### 南寿荘

〒232-0006 南太田2-32-1  
☎741-8812 ㊟741-8813  
休第3月曜日

#### ▶シニア向け スマホ講座

スマートフォン(Android)の基本的な使い方を学びます。

●11月14日(金)13時30分～15時30分●60歳以上の市民、20人(抽選)

●スマートフォン持参

申10月17日10時30分に施設で抽選

#### ▶横浜港クルージング

マリーンルージュで横浜港のクルーズを楽しみます。

●10月30日(木)14時～15時40分

●【集合】ピア赤レンガ マリーンルージュ乗り場●60歳以上の市民、30人(抽選)

申10月17日9時30分に施設で抽選

### 永田みなみ台公園 こどもログハウス

〒232-0075 永田みなみ台4  
☎㊟742-1169  
休第3火曜日

#### ▶ログのハロウィン

スタンプラリーに参加した人にお菓子・バルーンをプレゼント

●10月26日(日)9時30分～11時30分●小学生以下、100人(先着順)

※未就学児は保護者同伴

申当日直接施設へ

#### ▶幼児向け「応急手当」講習会

幼児の事故・誤飲・けがの対処法、AEDの使い方・心肺蘇生など

●11月13日(木)10時30分～12時●成人、20人(先着順)※未就学児同伴可

申当日直接施設へ

#### ▶おはなしおばあちゃんと遊びましょう

おはなし会、読み聞かせ、手遊び、わらべ歌など

●11月6日(木)11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

### 六ツ川スポーツ会館

〒232-0066 六ツ川2-112-1  
☎㊟713-4803  
休第3月曜日

#### ▶卓球教室(初級・中級コース)

さらなる技術の向上を目指します。

●11月13日・20日・27日(すべて木曜日)、13時30分～15時30分(全3回)

●成人、30人(先着順)●1,000円●ラケット、体育館シューズ、タオル、飲み物

申10月16日10時から費用を添えて直接施設へ

### こども植物園

〒232-0066 六ツ川3-122  
☎741-1015 ㊟742-7604  
休第3月曜日

#### ▶菊花展

大菊、小菊などの鉢物展示

●11月1日(土)～16日(日)、9時～16時30分

申当日直接施設へ

#### ▶落ち葉感謝祭

園内収穫物やドライフラワーの販売、ヨーヨー釣り、クラフトなど

●11月3日(月・祝)10時～15時

申当日直接施設へ

#### ▶干柿づくり

●11月15日(土)10時～12時●小学生と保護者、10組(抽選)●1,000円/組

申10月29日(必着)までにウェブページ、FAX、はがき(※要事項、学年、保護者氏名を記入)または直接施設へ

### 南区ボランティアセンター

〒232-0024 浦舟町3-46・8階  
☎260-2531 ㊟251-3264  
✉volu-cen@minami-shakyo.jp  
休日曜・祝日

#### ▶ゴミ拾いボランティア募集

蒔田公園内の清掃活動。ボランティア活動が初めての人もどうぞ。

●11月20日(木)13時30分～14時30分(雨天時は21日(金)の同じ時間に延期)●15人(先着順)●集合場所:蒔田公園トイレ前●軍手、飲み物

申10月14日から電話、FAXまたはEメールで施設へ

#### ▶みなみクリスマス説明会

12月25日夕方、子どもたちに笑顔をお届けするボランティアを募集します。

●11月8日(土)・9日(日)・15日(土)、10時～12時※初参加の人はいずれかに必ず出席●高校生以上

申事前に電話、FAXまたはEメールで施設へ



▲募集概要

### 吉野町市民プラザ

〒232-0014 吉野町5-26  
☎243-9261 ㊟243-9263  
休10月6日(月)・7日(火)

#### ▶桂鷹治・春風亭かけ橋二人会

大人気の若手落語家2人による、大人も子どもも楽しめる落語会です。爆笑のトークショーも

●11月24日(月・休)14時～16時頃(開場:13時30分)●小学生以上、200人(先着順)●一般:1,000円、小学生～高校生:600円、ペア券:1,800円

申9月22日からウェブページまたは直接施設へ

### 保土ヶ谷プール

〒240-0025 保土ヶ谷区狩場町238-3  
☎742-2003 ㊟742-2005  
休第4火曜日

#### ▶キッズチアダンス教室

ダンスステップの動きを基本に、チア独特の動きを練習します。

●11月5日～12月24日の毎週水曜日、16時～17時、17時～18時(全8回)

●4歳～中学生、15人(抽選)●8,800円

申10月31日までに電話または直接施設へ

#### ▶不調・低体力改善健康相談

健康運動指導士が相談に応じます。

●10月15日～12月27日の毎週月・火・木・土曜日●不調・低体力を改善したい人●3,000円/30分※不調・低体力改善教室に登録する人は無料

申10月31日までに電話で施設へ

#### ▶施設45周年「誕生祭」

オリンピックによる水泳指導や楽しいイベントを開催します。

●11月3日(月・祝)9時～17時●大人:400円、子ども:100円※イベントの詳細はウェブページをご覧ください。

申当日直接施設へ

### みなみ市民活動・ 多文化共生ラウンジ

〒232-0024 浦舟町3-46・10階  
☎232-9544 ㊟242-0897  
休第3月曜日、祝日

#### ▶2025「みんなの『わっ!』フェスタ」 ～一歩踏み出せば、世界とつながる～

活動紹介・体験コーナー、世界のお茶・料理、日本語スピーチ大会など、入場無料・事前申込不要で、どなたでもご参加いただけます。最新情報はウェブページで

●11月16日(日)11時～15時※特別ステージは15時～15時30分

申当日直接施設へ

#### ▶街の先生体験クラス

地域で活躍している街の先生による講座です。①家族に笑顔のやさしい相続講座②味のある筆文字(己書)を描こう!

●11月16日(日)、①11時30分～12時30分、②13時30分～14時30分

●①18歳以上の区内在住・在勤・在学者、②小学生以上の区内在住・在勤・在学者、各10人(先着順)

申10月14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。