

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

8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。

広報よこはま南区版についてのお知らせ

7月号と同様、8月号の広報よこはま南区版の紙面を通常8ページから、4ページに変更しました。

☎ 広報相談係 ☎ 341-1112 ☎ 341-1241

子ども・子育て

▶ 地域子育て支援拠点はぐはぐの樹

おしゃべりサロン「ダウン症児育て」
日常生活や療育・進路について、アドバイザーと話します。見守り保育あり。
● 9月5日(土)10時15分～11時30分
● ダウン症児を育てている人、妊娠中の人と家族、4人(先着順)
☎ 8月13日9時30分から電話または直接施設へ ※空きがあれば当日も受け付けます。

おしゃべりサロン発達・療育

発達や療育、集団生活の心配ごとを語り合しましょう。見守り保育あり。
● 9月11日(金)10時15分～11時30分
● 未就学児の養育者、4人(先着順)
☎ 8月20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ぐはぐの樹 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)

元気いっぱい レシピ vol.32

サバ缶のカレーマリネ

南区食生活等改善推進委員会(ヘルスマイト)のおすすめのレシピをご紹介します。

材料(2人分)

- サバの水煮……1缶(190g)
- たまねぎ……1/4個(50g)
- パプリカ……1/4個(30g)
- にんじん……1/8本(20g)
- 「酢」………大さじ2
- ④ 砂糖………小さじ1/2
- 「カレー粉」………小さじ1/2～1



【1人分】エネルギー:211kcal
たんぱく質:20.6g 塩分:0.8g

作り方

- ① サバの水煮缶を身と缶汁にわけ、身は、食べやすい大きさにほぐす。
- ② たまねぎは薄切りにし、水にさらしてから水気を切っておく。
パプリカ・にんじんは食べやすい長さのせん切りにする。
- ③ ①の缶汁と④の調味料を混ぜる。①の身と②を加え、軽く混ぜ合わせる。



- 加熱調理しないので、災害時の非常食にもなります。
- カレー粉の風味で、さっぱりと、おいしく食べられます。
- 一皿でたんぱく質をしっかりとれるので、夏バテ予防にもおすすめです。

食生活等改善推進委員会(愛称:ヘルスマイト)は、「私たちの健康は私たちの手で」を合言葉に、地域で健康づくりの案内役として活動しているボランティア団体です。「食生活」と「運動」などを通じた健康づくりについて学び、実践しながら地域へ広める活動を行っています。

10月スタートのヘルスマイト養成講座に参加すると、ヘルスマイトとして活動することができます。詳しくは、広報よこはま南区版9月号をご覧ください。

☎ 健康づくり係 ☎ 341-1186 ☎ 341-1189

スポーツ・健康づくり

▶ 秋季ゲートボール大会

● 9月15日(火)9時から(予備日:9月16日(水)) ● 南センター ● 60歳以上の区内在住・在勤者、20チーム(先着順) ※ゲーム戦のため5人一組でお申し込みください。

● 1人1,000円(会員は500円)

☎ 8月12日～20日にFAXで南区ゲートボール連合 坂本へ

☎ ☎ 744-1718

▶ 秋季バドミントン大会

● 9月6日(日)9時から ● 南スポーツセンター ● 男女別ダブルス団体戦(1チーム、3ペア、8人以内)

● 1チーム6,000円

☎ 8月21日までにEメールまたはFAXで南区バドミントン協会 増田へ
☎ minami-bad@sirius.ocn.ne.jp
☎ 330-4150

☎ 南区バドミントン協会 兼井

☎ 080-5690-1419

お知らせ

▶ ボイス・オブ・ユースの作文募集期間とテーマの変更について

広報よこはま南区版7月号でお知らせした作文募集ですが、募集期間とテーマを変更することとなりました。詳しくはホームページをご覧ください。

☎ 南区 ボイス・オブ・ユース で検索

☎ 区民活動推進係

☎ 341-1238 ☎ 341-1240

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
☎ 日曜・祝日

▶ 子ども食堂のボランティア募集

子ども食堂での遊び相手、見守りのボランティアを募集しています。
● 子ども食堂開催は毎月第3土曜日12時～16時ごろ ● 睦地域ケアプラザ
☎ 随時電話で受付

第29回 いきいきふれあい南なんデー中止のお知らせ 第45回 南区文化祭中止のお知らせ

10月4日(日)に開催を予定しておりました第29回南区健康福祉まつり
いきいきふれあい南なんデーおよび10月・11月に開催を予定しておりました
第45回南区文化祭は、新型コロナウイルス感染症拡大などを考慮し、**中止を決定いたしました**。ご理解のほどよろしくお願いいたします。

☎ いきいきふれあい南なんデー
実行委員会事務局(福祉保健課内)
☎ 341-1181 ☎ 341-1189

☎ 南区文化祭実行委員会事務局
(地域振興課内)
☎ 341-1238 ☎ 341-1240

フォーラム南太田

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

▶女性と仕事応援デスク
①労働サポート相談
●9月19日(土)13時～13時50分、14時～14時50分、15時～15時50分
②キャリア・カウンセリング
●9月25日(金)10時～10時50分、11時～11時50分、13時～13時50分、14時～14時50分
●女性①3人②4人(先着順)※保育あり、免除制度あり(2か月～未就学児、開催4日前までに要予約、有料、先着順) ☎8月11日から電話または直接施設へ

南図書館

〒232-0067 弘明寺町265-1
☎715-7200 ☎715-7271
☎ 8月11日(火)

▶おび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むひととき。
●8月27日(木)11時～11時30分
●0～4歳児と保護者、7組 ☎8月20日から電話または直接施設へ
▶みんないっしょのおはなし会
●8月18日(火)①10時30分～10時50分②11時30分～11時50分 ●①0～2歳児と保護者②0～4歳児と保護者、各7組 ☎8月12日から電話または直接施設へ

大岡地区センター

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

▶ちょっとのコツであなたも美文字!
万年筆を使い美しい文字を書く練習をします。
●9月11日・25日、10月9日・23日(すべて水曜日)、10時～11時30分(全4回)
●成人、12人(先着順) ●1,200円
☎8月15日9時から費用を添えて直接施設へ
▶女性のための背骨コンディショニング
背骨のゆがみを矯正し、肩こり・頭痛・腰痛などの不調を改善していきます。
●9月30日、10月7日・14日・21日(すべて水曜日)、10時～11時15分(全4回)
●成人女性、10人(先着順)
●1,200円 ☎8月25日9時から費用を添えて直接施設へ

中村地区センター

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

▶ナチュラルクラフト
秋色のアイアン壁飾り
木の美などの自然素材を使って、お部屋を彩る壁飾りを作ります。
●9月5日(土)10時～11時30分
●8人(先着順) ●1,300円 ☎8月11日9時30分から電話で施設へ

南センター

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

▶南センター映画観賞会「ペット2」
●8月29日(土)13時30分～15時
●20人(先着順)※未就学児は保護者同伴 ※隣の席が空席になるように配置します。☎8月11日9時30分から直接施設へ。鑑賞券を配布します。

8月は子育て広場はお休みです

こども植物園

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

▶①初心者向けボタニカルアート体験教室 1期
●9月9日、10月14日、11月11日(すべて水曜日)、10時～12時(全3回)
●成人、10人(抽選) ●4,000円 ※別途スケッチブックの事前購入あり
▶②シュロの葉のかご編み
●9月16日(水)13時～15時30分
●成人、10人(抽選) ●1,000円(ドライフラワー付き)
☎①8月26日②9月2日(必着)までにホームページ、FAX、はがき(必要事項を記入)または直接施設へ

浦舟コミュニティハウス

〒232-0024 浦舟町3-46-10F
☎243-2496 ☎243-2497
☎ 第3月曜日

▶初めてのアロマテラピー
●9月10日・24日、10月8日・22日(すべて水曜日)、10時～11時30分(全4回)
●成人、10人(先着順) ●2,000円
☎8月11日9時から費用を添えて直接施設へ
▶デジカメ入門
●9月4日・11日・18日・25日(すべて金曜日)、9時15分～11時45分(全4回)
●9月18日のみ14時～16時30分(撮影会) ●成人、10人(先着順)※コンパクトデジカメを持参(スマートフォン不可) ●2,000円 ☎8月11日9時から費用を添えて直接施設へ

南寿荘

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

▶趣味の教室(2年10月～3年3月)
①健康ウォーキング「地下鉄ブルーライン沿線小さな旅」(第3水曜日)
②楽しく古典講座「新古今和歌集」(10月～12月第2・4日曜日)
③「元気はつらつトレーニング①」(第2・4火曜日)、9時45分～10時30分
④「元気はつらつトレーニング②」(第2・4火曜日)、11時～11時45分
⑤やさしい英語で歌う「ポピュラーソング」(第1・3木曜日)
⑥はじめてみよう「ミニキーボード」(第2・4水曜日)
※内容・定員など、詳細はお問い合わせください。
●60歳以上の市内在住者(抽選)
●資料代・材料費など負担あり ☎8月31日(必着)までに往復はがき(必要事項、性別、年齢、第1・2希望の教室名、返信はがきに自分の住所を記入)で施設へ ※応募はがきは一人1枚限り

別所コミュニティハウス

〒232-0064 別所3-4-1
☎721-8050
☎ 第3月曜日

▶包丁の研ぎ方
生活用品の簡単なメンテナンスを学びましょう。
●9月20日(日)10時～12時 ●成人、10人(先着順) ●500円 ☎8月24日9時30分から費用を添えて直接施設へ
▶いざというときのための防災講座
大地震などの災害に備えて、日ごろから心がけること、いざというときの対応について学びます。
●9月26日(土)10時～12時 ●20人(先着順) ☎8月24日9時30分から直接施設へ(電話申込は10時から)

永田地区センター

〒232-0076 永田台45-1
☎714-9751 ☎714-9752
☎ 第3月曜日

▶初めてのシルバーペンダント作り
2回講座で完成。黒ひもチェーンも付きます。
●9月26日(土)、10月10日(土)、10時～12時30分(全2回) ※10月10日は12時まで ●中学生以上、12人(先着順)
●2,000円 ☎8月11日9時から直接施設へ(電話申込は13時から)
▶こころ温まる写真整理のススメ
●9月15日(火)10時～11時 ●成人、15人(先着順) ☎8月12日9時から直接施設へ(電話申込は13時から)

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

▶パソコン相談
●9月21日(月)13時～14時30分
●成人、4人(先着順) ※高齢者優先
●500円 ※パソコン持参(Windows 8.1または10) ☎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)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
☎ 第3月曜日

▶小断教室
初めての人も大歓迎です!
●8月22日(土)15時～20時
●小学生以上、10人(先着順)
☎ 当日直接施設へ
▶あかいくつ
お友だち作りやイベント、楽しいおしゃべりなどで交流するサロンです。
●9月1日(火)10時～11時45分
●0歳～未就園児と保護者 ●100円
☎ 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
☎ 8月13日(木)・17日(月)

▶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
●8月14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

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
☎ 第3月曜日

▶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。
●9月2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

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)
9月23日(水)午前 ●予約受付:8月24日～9月14日(13時～16時)
●30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)
☎(公財)神奈川県結核予防会 ☎251-2363

●肺がん:40歳以上・年度内(4月～3月)1回
9月14日(月)午前 ●予約受付:8月25日～9月1日 ●30人(先着順)
●680円 ☎(公財)健康づくり係 ☎341-1185 ☎341-1189

健康相談・講座(予約制)

●生活習慣改善相談/禁煙相談 8月20日(木)午後
●食生活健康相談 8月12日(水)午後、8月20日(木)午後、8月26日(水)午後、9月7日(月)午前、9月9日(水)午後
●各相談とも区役所4階健診会場
☎(公財)健康づくり係 ☎341-1186 ☎341-1189

●アクション家族教室
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。
9月1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)
8月28日(金)13時15分～15時 ●区役所4階健診会場
☎(公財)健康づくり係 ☎341-1148 ☎341-1145

乳幼児健康診査

●4か月児 ……8月18日(火)、9月1日(火)
●1歳6か月児 ……8月20日(木)、9月3日(木)
●3歳児 ……8月13日(木)、8月27日(木)、9月10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。
☎(公財)健康づくり係 ☎341-1148 ☎341-1145