

感染症予防のため、こまめな手洗い、咳エチケット、バランス良い食事と睡眠をこころがけましょう。

みなみ9

スマホなどでも紙面をご覧になれます



第2回

みなっちと行く
みなみ散歩

このコラムでは、みなっちと一緒に見つけたすてきなスポットを紹介！

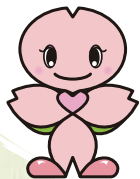
中村・平楽周辺



このコラムでは、みなっちと一緒に見つけたすてきなスポットを紹介。今月は中村・平楽周辺です。区役所近くの橋で歴史を感じつつ、みなとみらいが見える公園まで歩いてみませんか。

さんぽには区民生活マップが便利です
(区役所1階窓口案内で配布)

☎ 341-1112 ☎ 341-1241



2 唐沢公園

中村地区から続く坂を上るとたどり着きます。丘の上に位置するこの公園はみなとみらいを目前に望むことができます。芝生の上で風を感じることもできる「見てよし」「遊んでよし」「休んでよし」のバラエティに富んだ公園です。



1 浦舟水道橋

赤い橋脚が特徴の浦舟水道橋は、1893(明治26)年に「西の橋」として中区に架橋されたものがはじまりです。その後1927(昭和2)年の別の場所への移設や、1989(平成元)年の現在の場所への再移設で行われた架替工事では、当初から使われていた鋼材が使われています。

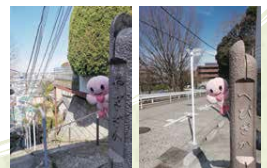


小学校の壁にはかわいいイラストが彫られているよ!



3 狸坂・山羊坂・蛇坂

この地域には動物の名前が付いた坂があります。“昔は蛇が出そうな暗い坂だった”蛇坂、“ヤギの飼育場があった”山羊坂、“坂の途中にタヌキの置物を置く家があった”狸坂など、由来を考えながら歩いてみるのも面白いかもしれません。(参考:季刊誌「横濱」2008年秋号)



お散歩中は、こまめに水分・塩分を取りましょう。

人と2m以上(十分な距離)離れている場合は、マスクを外して熱中症になるのを防ぎましょう。

みなみ de 地域貢献

このコーナーでは、南区内でキラリと光る地域貢献を行っている活動を紹介！

「イチ! ニ! サン! シ!」「がんばれ!」——毎月1回、「かのえ脳トレ教室」が開催されると、庚台公園に明るい声が響きます。

「誰でも参加できる身近な場所で開催したいと思いました」と語るのは、庚台地区の介護サポーター、佐藤さん。清水ヶ丘地域ケアプラザが主催する脳トレ教室は、清水ヶ丘公園で開催されていますが、庚台からは長い坂を上るため参加をあきらめる人もいました。「これではいけない!」と思った地域の介護サポーターが一念発起し、ケアプラザや町内会、老人会と協力して、町の公園で脳トレ教室を始めることにしました。

最初に相談したのは地域の老人会。多くの人に参加してもらうため、老人会主催のラジオ体操のあとを開催日に決めよう。保険料や飲み物代の負担、掲示板へのチラシ張り出しなどは町内会が協力するほか、脳トレの道具は地域ケアプラザから借りるなど、多くの協力により開催しています。最近では「楽しいから一緒にいこうよ」という口コミにより、脳トレ教室だけ

脳トレで広がる笑顔の輪 ～かのえ脳トレ教室～

に参加する人もいろいろ好評です。

平成30年9月に開始して約2年。新型コロナウイルス感染症予防のため一時は活動を休止していましたが、屋外で人との距離をとるほか、マスクを着用するなど、感染症対策を行いながら6月に再開。「運動不足が続くと、どんどん動けなくなってしまうのでできるだけ早く再開したいと思っていました」と語るのは、一緒に活動している介護サポーターの永井さん。

健康づくりだけでなく、地域の見守りにもつながっています。「参加者が運営のサポートをするなど、みんなで協力して運営しています。楽しみながら、長く続けていきたいですね」と、皆さんが笑顔で話してくれました。



頭を使いながら楽しく運動。周りのみんなも手拍子で応援!▲

☎ 341-1112 ☎ 341-1241

【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、年末年始を除く)

※昼の時間帯はお待たせする時間がある場合がありますので、詳しくは職員にお尋ねください

第2・4土曜日(9時～12時開庁)は、戸籍課・保険年金課・子ども家庭支援課の一部業務を行っています

南区のいま (2020年8月1日現在) 区の人口 >>> 195,805人 世帯数 >>> 101,010世帯

編集・発行 南区役所広報相談係 ☎ 341-1112 ☎ 341-1241 ✉ mn-kouhou@city.yokohama.jp

人口の詳細は
右記へ

