

# 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

フォトダイアリー  
～南の風だより～  
区内のイベントなどの  
様子をご覧になれます



**9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。

## お知らせ

### ▶食生活等改善推進員セミナー 受講者募集(ヘルスメイト養成講座)

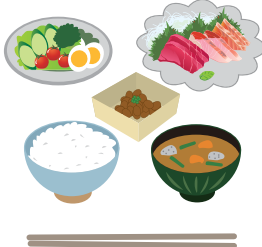
食育・健康づくりボランティアの養成講座です。健康づくりについて学び、より元気で活動的になりませんか。

- 10月6日・20日・27日、11月10日、12月1日・8日、3年1月19日、2月2日、3月2日(すべて火曜日)、14時～16時(全9回) ●区役所4階
- 原則すべての回に出席できる区内在住者、30人(抽選)
- 1,200円程度

申込 9月30日までに電話、FAXまたは二次元コードで健康づくり係  
☎ 341-1186  
📠 341-1189へ



申込み二次元コード▲



### ▶血糖値が高めの人の 「健康みらいチャレンジ」講座

食生活と運動の目標を立てて、2か月間の健康づくりにチャレンジしませんか。HbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)の測定、保健師・栄養士による糖尿病予防のアドバイス、行動目標の設定と助言をします。講座の2か月間、生活習慣改善を実践していただきます。詳細はお問い合わせください。

- チャレンジ前講座:10月15日(木)13時30分～15時、チャレンジ後講座:12月3日(木)13時30分～15時 ●参加する講座の開催日から1年以内の健康診査で、HbA1cの値が5.6～6.9%で、糖尿病治療をしていない40～74歳の区内在住者、24人(先着順)※健康診査結果持参。申込時にHbA1cの数値を確認します。6.5%以上の人は主治医の許可が必要です。
- 区役所4階

申込 9月15日から電話で健康づくり係  
☎ 341-1185 📠 341-1189へ

### ▶食品衛生責任者講習会

食品衛生情報と食品衛生責任者の責務についての講習会

- ①10月8日(木)②10月21日(水)③10月28日(水)④11月6日(金)、14時～15時30分(受付13時30分から)
- ①～③区役所7階④区役所1階
- 食品衛生責任者、①～③各15人④30人(先着順)※食品衛生責任者証持参

申込 9月11日から電話またはFAXで食品衛生係

☎ 341-1191 📠 341-1189へ

### ▶南区生活支援センター サザンウィンドからのお知らせ

10月1日以降の休館日などが変わります。

- 休館日:日曜日・年末年始(12月29日～1月3日) ●居場所提供:月～金曜日 10時30分～19時30分、土曜日 9時30分～15時30分、電話相談:月～金曜日 12時～13時および13時30分～19時30分、土曜日 9時30分～13時および13時30分～17時
- ☎ 南区生活支援センターサザンウィンド  
📠 251-3991

### ▶ひきこもり等の困難を抱える 若者の専門相談

ひきこもり・無業・不登校などの困難を抱える若者の専門相談を、よこはま東部ユースプラザの相談員がお受けします。

- 9月18日(金)、10月2日(金)、13時30分～16時30分(1回50分)
- 区役所2階 ●おおむね15～39歳の区内在住者 ※家族・支援者・地域の人の相談も可能

申込 事前に電話で(空きがある場合は当日受付可)子ども・家庭支援相談  
☎ 341-1153 📠 341-1145へ

## スポーツ・健康づくり

### ▶南区インディアカ交流大会

羽根のついた特殊なボールを打ち合う、バレーボールタイプのスポーツです。

- 10月11日(日)9時～16時45分
- 南スポーツセンター
- 区内在住・在勤の中学生以上で構成するチーム(男子の部、女子の部)、1チーム4～7人 ●1チーム3,000円
- ☎ 10月1日までに電話またはFAXで南区インディアカ協会事務局 村田  
📠 731-9749へ

### ▶南区区民成人健康体操教室

- 10月14日～12月16日の毎週水曜日、10時～11時30分(全10回)
- ①吉野町市民プラザ②清水ヶ丘公園体育館 ●区内在住・在勤の女性、①60人②30人(①②ともに抽選)
- ①②6,100円

申込 10月7日10時に吉野町市民プラザで抽選後、当選者本人が費用を添えて申し込み

☎ 南区区民成人健康体操教室 堀川  
📠 711-1374

### ▶リフレッシュ・イン・みなみ ジャイロキネシス教室

呼吸と共に流れるように動いていくエクササイズです。肩こり・腰痛・姿勢改善・ストレス解消などに効果があります。

- 9月19日(土)13時～15時
- 南スポーツセンター
- 区内在住・在勤・在学者 ※飲料水・タオル・室内履きを持参
- 500円(会員は無料)

申込 当日直接施設へ  
☎ 南区区民活動推進係 奥石  
📠 731-0929

### ▶みなみ区民DAY 横浜FCホームゲーム開催 (横浜FC vs FC東京)

対象者でチケット購入者へ特典あり  
●10月18日(日)、試合開始時間14時予定

- ニッパツ三ツ沢球技場(神奈川県三ツ沢西町3-1)
- 区内在住・在勤・在学者 ※オリジナルグッズを引換チケットにて引き換え。

※詳細については、広報よこはま10月号に掲載予定です。  
※新型コロナウイルス感染症の状況によって、中止または延期の場合があります。  
☎ 横浜FC ☎ 443-6592、区民活動推進係  
📠 341-1237 📠 341-1240

### シルバー体操 レクリエーション教室・ シルバー社交ダンス教室 中止のお知らせ

10月～3年3月の後期教室について、新型コロナウイルス感染症拡大の影響を踏まえ、参加者の安心安全を第一に考慮した結果、後期中止とさせていただきます。ご理解のほどよろしくをお願いします。  
☎ 南区老人クラブ連合会事務局  
📠 713-8566

### 南の丘トレイルウォーキング 中止のお知らせ

例年11月に開催しておりました南の丘トレイルウォーキングは、新型コロナウイルス感染症の拡大等を考慮し、中止になりました。そのため、過去3年分のコースマップを、南区ホームページに掲載しています。ご理解のほど、よろしくお願い致します。

☎ 南区スポーツ推進委員連絡協議会事務局(区民活動推進係内)  
☎ 341-1237  
📠 341-1240



コースマップ  
二次元コード▶

## 子ども・子育て

### ▶子ども☆おさらい教室 生徒募集

小学1年生～6年生を対象に、経験豊富な先生が個別指導します。

- 10月7日・14日・21日・28日(すべて水曜日)、Aコース16時30分～17時15分、Bコース17時25分～18時10分、ABコース16時30分～18時10分
- シルバー人材センター(京浜急行・ブルーライン上大岡駅下車、徒歩3分)
- 小学生、14人(抽選)
- Aコース、Bコース 3,600円、ABコース 7,200円

申込 9月24日までに電話、FAXに**必要事項**、年齢、希望のコースを記入してシルバー人材センター  
☎ 847-1800 📠 847-1716へ

### ▶地域子育て支援拠点ははぐの樹はぐミーティング

はぐはぐの樹で、もっとこんなことができたらいいな!というアイデアやリクエストを話し合います。

- 9月25日(金)10時15分～11時30分 ●子育て中の人・子育てに関心がある人、4人(先着順)
- ☎ 9月11日9時30分から電話または直接施設へ

**プレママ会**  
出産・子育ての準備に情報交換やお友達づくりをしませんか。希望者は沐浴の練習(お湯無し)ができます。

- 10月14日(水)10時15分～11時30分 ●第1子妊娠中の人と家族、4組(先着順)
- ☎ 9月30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)

## 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  
休 日 曜 祝 日

### ▶善意銀行配分金 受付開始

善意銀行に寄せられた寄付金を活用して、南区で地域福祉に取り組み団体を支援します。

- 10月1日(木)～31日(土)、9時30分～16時30分 ※相談は随時受け付けています。
- ☎ 当日直接施設へ
- ☎ 南区社会福祉協議会  
☎ 260-2510 📠 251-3264