

MINAMI

6
No.320

南区の情報を発信中!



横浜市LINE
公式アカウント



X
(旧Twitter)

市版と
Link

GREEN × EXPO 2027 に向けて区役所に花が咲きました 2027年国際園芸博覧会

企画調整係 ☎ 341-1232 📠 341-1240

横浜で開催されるGREEN × EXPO 2027を区民の皆さんにより身近に感じていただけるよう、区役所1階に花と緑であふれるブースを設置しました。

写真も撮影できますので、ぜひお立ち寄りください。



※壁面の情報は、順次更新する予定です。



やさしくさわってね!

撮影
OK!

開庁時間 ▶ 8時45分~17時

GREEN × EXPO 2027 2027年国際園芸博覧会

開催場所 旧上瀬谷通信施設(瀬谷区・旭区)
開催期間 2027年3月19日(金)~9月26日(日)

詳細は
こちら



テーマは「幸せを創る明日の風景」。

幅広い世代の人々が感動し、心に残る博覧会となるよう、南区からも盛り上げていきましょう。



みなみ
Pick up!

毎年6月は食育月間、毎月19日は食育の日です

健康づくり係 ☎ 341-1185 📠 341-1189

毎年6月は食育月間です。食べることは生きる上での基本であり、健康づくりの土台となります。「朝食を食べない若い世代の市民が約3割」という調査結果がありますが、朝食には体温を上げたり、目覚めた体の「スイッチ」を入れたりする重要な役割があります。まずは、牛乳やバナナなどの少量からでも、「食べる習慣」をつけていきましょう。

「私の朝ごはん」大募集

~ 朝ごはん で 健康づくり キャンペーン ~

「私の朝ごはん」写真を募集します。
大事なのは食べること。あなたの、いつもの朝ごはんを教えてください。
応募いただいた写真は、区役所ギャラリー等に展示します。

募集内容 ▶ 「朝ごはん」の写真
(JPEG形式ファイルの画像データで7MB以下) **申込みフォーム** ▶
募集期間 ▶ 6月11日(火)~8月30日(金)
応募方法 ▶ 申込みフォームで健康づくり係へ
※応募はニックネーム可



写真展示

期 間 ▶ 9月17日(火)~20日(金)
会 場 ▶ 区役所1階

写真イメージ



受講者募集

南区食生活等改善推進員セミナー (ヘルスマイト養成講座) <全9回>

あなたもヘルスマイトになり、地域で食育のボランティア活動をしませんか。

日時 ▶ 7月30日(火)、8月20日(火)、9月10日(火)、
10月15日(火)、11月19日(火)、
12月6日(金)・17日(火)、7年1月21日(火)、2月18日(火)、
14時~16時
※12月6日13時30分~16時、17日12時45分~15時

内容 ▶ 食育や健康づくりに関する講話等
会場 ▶ 区役所4階ほか **対象** ▶ 区民
定員 ▶ 20人(抽選) **費用** ▶ 1,200円程度(テキスト代)

7月12日までに電話、FAXまたは申込みフォームで健康づくり係へ

申込み
フォーム▶



食育の日 イベント

食育に関するパネル展やヘルスマイトによる活動紹介、ベジチェック測定などを行います。

日時 ▶ 6月19日(水)10時~14時

会場 ▶ 区役所1階 **対象** ▶ 区内在住・在勤者 **当日直接会場へ**

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)

※昼の時間帯はお待たせする時間が長くなる場合があります。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・子ども家庭支援課で一部業務を行っています。

南区のいま (2024年5月1日現在)

区の人人口 ▶ 199,659人 世帯数 ▶ 109,212世帯

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

広報区版を
スマホで読めます



みなみ
Pick up!

早めの熱中症予防を心掛けましょう

☎ 南消防署 予防係 ☎ 253-0119

熱中症とは気温や湿度が高い場所、日差しが強い場所などで、体温の調節機能がうまく働かず、体温の上昇やめまい、頭痛などの症状が起きることをいいます。熱中症は日中だけでなく夜間や就寝中に発症することもあります。特に高齢者や、子ども、持病がある人などは注意が必要です。

熱中症を防ぐポイント

- 喉が渇いていなくても水分をこまめにとりましょう。
- 風通しの良い服装にし、外出時は帽子や日傘を使用しましょう。
- エアコンなどを使い、昼夜を問わず温度・湿度を調整しましょう。
- 睡眠を十分にとり、栄養バランスの良い食事をするなど、日頃から健康づくりをしましょう。



病院を受診するか、救急車を呼ぶか判断に迷った場合



判断に迷ったときは☎#7119(横浜市救急相談センター)にかけてください。普段の様子と異なる・動けないなど、緊急だと感じたら、すぐに119番通報してください。

応急手当について

- 屋外で熱中症が疑われる場合は、エアコンが効いている室内や日陰など涼しい場所へ移動させましょう。
- 衣服をゆるめ、冷たいタオルや風を当てて体を冷やしましょう。特に脇や股関節など太い血管を冷やすと効果的です。
- 意識があれば塩分や水分の補給を促しましょう。



熱中症警戒アラートを活用しましょう

熱中症警戒アラートとは、熱中症の危険性が極めて高くなると予測されたときに注意を呼びかけ、熱中症予防行動をとるよう促すための情報です。発表された際には、特に、熱中症予防対策の徹底をお願いします。

みなみ
Pick up!



健康経営の取組を紹介します

区内の企業に
聞きました

☎ 健康づくり係 ☎ 341-1185 ☎ 341-1189

横浜市では、「横浜健康経営認証制度」を設けて、従業員等の健康づくりに取り組んでいる企業を支援しています。今回は、5年度に最高クラスのAAA認証をされた株式会社大山組建材が行っている健康経営の取組をご紹介します。

(株)大山組建材の取組

<p>企業データ</p> <p>(株)大山組建材 所在地 南区山谷 創業 昭和45年 従業員数 17人</p>	<p>食生活</p> <p>「朝食を食べよう!運動」を開始 リーフレットを作成し、朝食の大切さや、おうちで簡単に食べられる朝食レシピを紹介しています。</p>
<p>たばこ</p> <p>喫煙する時間や場所を定め、受動喫煙がないように工夫しています。</p>	<p>歯の健康</p> <p>歯みがきセットをプレゼントするなど、歯の健康を意識するきっかけを作っています。</p>
<p>職員の健康状態チェック</p> <p>健康アンケートやストレスチェックの実施 会社として社員の健康状態を把握し、社員の様子を確認しています。</p>	

健康経営に取り組みで

運動をする習慣づくりのため運動部を作るうと声が上がりました。

こんなプラスの変化がありました!



健康を切り口に社員のコミュニケーションが増えました。

「健診を受けたい」と声が上がりました。



大山社長からの声

健康経営は社員の声から始まりました。健康に関する話題をきっかけに一人一人の意識が変わり社員同士のチームワークが高まりました。今後も会社として続けていきたいです。

横浜市では健康経営に積極的に取り組む事業所を認証しています。募集期間等については、ウェブページをご確認ください。 [横浜健康経営](#)

連載

第12回

今月の「みなみのおすすメシ」

横浜市南区 おすすめメシ 検索

※掲載内容は発行当時の情報です。

☎ 企画調整係 ☎ 341-1232 ☎ 341-1240



区民の皆さんから、あったかいエピソードとともに推薦され決定した31店舗の「みなみのおすすメシ」をご紹介します。区内のすてきな飲食店にぜひ足を運んでみてください。



創作イタリアンバル はるのゆ

おいしいものをちょとずつ♪お箸で食べられる創作イタリアンです。
お風呂屋さんをイメージした内装で、お一人でも来店しやすい居心地の良いお店です。

寄せられたおすすめエピソード

- ピリ辛なポテトサラダが絶品です。このお店でしか飲めないドイツワインもおいしいです。
- 店主のはるちゃんがとても優しく、お客さんも陽気で楽しいお店です。



前菜おまかせ三種盛 1,200円

住 所 浦南町1-2-4

営業時間 15時30分~23時

定休日 日曜・祝日 電話番号 080-9151-1126

アクセス 市営地下鉄ブルーライン 阪東橋駅 徒歩8分



チャイナ飯店

サクサクな衣と少しスパイシーな味付けの唐揚げのつた鶏肉チャーハンが人気です。店内にキッズスペースを用意していますので、お子さんと一緒に気軽にお越しください。

寄せられたおすすめエピソード

- ボリュームがあり味もおいしい。ここでご飯を食べれば一週間は元気でいられること間違いなしです。
- 名物鶏肉チャーハンがおいしいです。お店の人が子ども食堂をやられていて良いお店です。



鶏肉チャーハン 990円

住 所 井土ヶ谷中町157-1-B

営業時間 11時~15時/17時~22時

定休日 月曜日 電話番号 742-2702

アクセス 京急本線 井土ヶ谷駅 徒歩1分

みなみ
Pick up!

市県民税の納付がさらに簡単・便利に!

☎ 収納担当 ☎ 341-1166 ☎ 341-1178

6年度に発送される市県民税(普通徴収)の納付書には、「eL-QR(二次元バーコード)」が印字されています。納付書に「eLマーク」があれば、「eL-QR」や「eL番号」等を使って市税の納付が簡単にできるようになりました。納付までの流れを紹介します。

eLマーク付き納付書の見本



STEP 1 納付書に「eLマーク」があるか確認。

STEP 2 [1] スマホ決済の場合
決済アプリで納付書のeL-QR・バーコードを読み取る。
[2] クレジットカード、ペイジー、インターネットバンキング、口座振替(都度払い)の場合
「地方税お支払サイト」にアクセス。
カメラで納付書のeL-QRを読み取るか、eL番号を入力。

地方税お支払サイト
<https://www.payment.eltax.lta.go.jp/>
地方税お支払サイト



STEP 3 納付額を確認。スマホ決済以外で納付する場合は、支払方法を選択。

➡ 手続き完了

みなみ
Pick up!

横浜市ごみ分別アプリを活用しよう!

☎ 資源化推進担当 ☎ 341-1236 ☎ 341-1240

ごみの分別が分からない!
そんなあなたに「横浜市ごみ分別アプリ」♪

・アプリでできること・

分別辞典「Mlctionary」、AIチャットボット「イーオのごみ分別案内」がスマートフォンで気軽に使える!

ごみの分け方・出し方、粗大ごみの手数料を、簡単に調べることができます。ほかにも、収集曜日をお知らせしてくれたり、ごみの分別や出し方のポイントを品目ごとに確認できるなど、ごみの分別に関する情報が満載の便利ツールです。ぜひダウンロードして使ってみてください。

ごみの分け方・出し方に関するお問合せ 資源循環局南事務所 ☎ 741-3077 ☎ 741-6492



横浜市資源循環局マスコット
イーオ・ミーオ

ダウンロードはこちらから

Android

iOS



連載

南図書館
だより

来ぶらり

今月のおすすめ本

テーマ 色、色々。

☎ 南図書館 ☎ 715-7200 ☎ 715-7271

一般書 『有職の色彩図鑑 由来からまなぶ日本の伝統色』

児童書 『かっこいいピンクをさがしに』

八條 忠基 / 著

発行: 淡交社 書誌番号: 1113822954

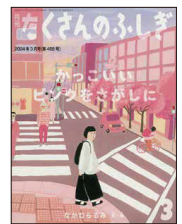
古くから日本人は、美しい自然の色彩を生活に取り入れてきました。平安時代中期ごろから生み出された生活全般の約束事である「有職故実」をもとに、有職の色や重ね色目を、四季の植物の美しい写真とともに紹介した本です。日本のみやびな美意識に触れてみませんか?



なかむらみ / 文・絵

発行: 福音館書店 書誌番号: 1123007704

ピンク色ってどんなイメージでしょう?かわいい色? 桃や桜などの花の色?色のイメージは時代や文化によってさまざまで、同じ色でもまわりの色次第で見え方が違うこともあるといいます。物事をいろいろな視点から見ることの大切さに気づかせてくれる一冊です。



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

令和6年度 南区運営方針

企画調整係 ☎341-1232 ☎341-1240

子育て世代など未来を担う若い世代を支援し、地域でともに活動する仲間を増やしていきながら、高齢者を支えていく等の好循環を創り出し、区制80周年で再確認した「あったかい南区」を次世代につなげてまいります。また、誰もが“つながり”や“あったかさ”を感じられ、住み続けたいと思える南区を目指してまいります。



南区長 高澤 和義



基本目標

地域の皆さまとともにつくる

「あったかい南区」



脳トレウォーキング



商店街朝市



南区文化祭



いきいきふれあい南なんデー

にぎ **賑わい**にあふれ、
あったかさを
感じられる
まちづくり

4つの 施策

誰もが
住み続けたい、
子育てしやすい
まちづくり

安全で安心して
暮らせる
まちづくり

地域の皆さまと
ともに歩む
区づくり



大岡川プロムナード
ライトアップ



つながり清掃ウォーク



石川小学校での
異文化体験



赤ちゃん学級

4つの施策の主な取組



賑わいにあふれ、 あったかさを感じられるまちづくり

魅力発信・賑わいづくり事業

南区のファンを増やし、地域への興味・愛着を向上させ、定住促進につなげます。

- 区民がおすすめのお土産「みなみやげ」の追加認定
- さくらや商店街、歴史ある神社仏閣等、南区らしさを幅広く伝えるポータルサイトの立ち上げ



安全で安心して暮らせる まちづくり

みなみ減災推進事業

災害時の「自助」意識向上、地域で共に助け合う「共助」、災害対応力向上のための「公助」に取り組みます。

- 区民の自助・共助意識の向上を目的とした防災フェスタの開催
- 災害時要援護者支援の取組事例をまとめた冊子の作成



地域防災拠点訓練での
炊き出し

誰もが住み続けたい、 子育てしやすいまちづくり

すこやか子育て支援事業

相談体制と子育て支援の充実を図るとともに、地域ぐるみで養育者を支援します。また、地域での見守りと子育て支援により、児童虐待の未然防止や障害児の地域からの孤立を防ぎます。

- 土曜両親教室の定員拡充
- 混雑期のこども家庭支援課待合における見守りスタッフの拡充



土曜両親教室

地域の皆さまと ともに歩む区づくり

地域の力応援事業

地域人材の発掘・育成や地域活動の好事例の発信や地域の実情に応じた取組の支援を行い、市民主体の地域運営を進めます。

- 地域の課題を深掘りし解決を支援する講座(課題解決型寺子屋みなみ)の開催



地区懇談会

コラム ～南区の魅力発信～

南区PR動画 ～南の風はあったかい～


動画は
こちらから▶



桜並木が続く大岡川を中心に、活気ある商店街、横浜最古のお寺など、下町の雰囲気根ざした南区は、粋な魅力に溢れています。区民にとってなじみの深い南区音頭にのせて、“あったかい”南の風が吹く魅力スポットをご紹介します。



みなみ 掲示板

- 申込みの**要項**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

子ども・子育て


▶地域子育て支援拠点はぐはぐの樹 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。汚れてもいい服装または着替えをお持ちください。

●6月25日(火)10時20分～11時45分 ●弘明寺公園(遊具のある広場) ●乳幼児と保護者

☎当日直接会場へ※はぐはぐの樹の前に10時に集合し、スタッフと一緒に行くことも可。

みんなおいでよ!おはなし会 
手遊び、パネルシアターなど盛りだくさん!

●7月11日(木)・20日(土)・25日(木)、11時～11時30分※いずれか1回のみ参加可 ●0～3歳児と保護者、各7組(先着順)

☎7月2日9時30分から電話または直接施設へ

0歳児はじめましての会

はぐはぐの樹の利用初心者同士で気軽に話しましょう。スタッフが館内を丁寧に案内します。

●7月19日(金)・23日(火)、13時30分～14時30分※いずれか1回のみ参加可 ●0歳児の保護者ではぐはぐの樹の利用初心者、各6人(先着順)

☎7月5日9時30分から電話で施設へ

☎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
(休館:日・月・祝休日、月曜日が祝休日の翌日火曜)



▲はぐはぐの樹ウェブページ

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。

●6月21日(金)、7月5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15～39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能です。

☎☎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 ☎☎642-7003

✉ypt@sodateage.net

▶みなみ会「こころがつながる対話」

精神障害がある人と家族が健やかに過ごすためのコミュニケーションについて、講師から話を聞き、交流する場です。

●7月18日(木)13時30分～15時 ●浦舟地域ケアプラザ ●区内在住で精神障害者のいる家族、10人(先着順)

☎☎6月11日から電話またはFAXで障害者支援担当へ

☎☎341-1142 ☎☎341-1144

スポーツ・健康づくり

▶卓球講習会

基本、応用技術の指導

●7月20日(土)9時～13時 ●南スポーツセンター ●区内および近隣区在住・在勤・在学者 ●800円

☎7月13日までにFAXで南区スポーツ協会へ ☎☎716-5753

☎☎南区卓球協会・鈴木

☎☎090-5527-1650 ☎☎716-5753



▶南区民成人健康体操教室

●7月10日～9月18日の毎週水曜日 ※8月14日を除く ①9時30分～10時30分 ②10時45分～11時45分(全10回) ●吉野町市民プラザ

●区内在住・在勤者、各30人(抽選) ●各6,200円

☎7月3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込み

☎☎南区体操協会・堀川

☎☎711-1374

▶日本の踊り

日本の踊りを楽しんでみませんか!

●6月15日(土)13時～15時 ●南スポーツセンター ●区内在住・在勤・在学者 ●500円 ※会員は無料 ●上履さ

☎当日直接施設へ

☎☎南区体操協会・加藤

☎☎741-4045

福祉・保健

▶(新)お元気で21健診(介護予防健診)

問診と体力測定に加え、歩行分析または体組成測定を実施します。結果に応じ、介護予防についてお伝えします。

●7月3日(水)、①10時～11時(歩行分析) ②14時～15時(体組成測定) ●区役所1階 ●区民、各30人(先着順)

☎☎6月11日9時から電話またはFAXで高齢者支援担当へ

☎☎341-1140 ☎☎341-1144

施設から

大岡地区センター

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

▶夏映え!ビーズアクセサリーのメガネチェーン


ネックレスにもなる夏らしいデザインのメガネチェーンを作ります。

●7月6日(土)10時～12時30分 ●成人、10人(先着順) ●1,300円

☎6月15日9時から直接または10時から電話で施設へ



▶夏休み子ども企画 親子卓球教室

 卓球の基本を習って、親子でラリーを楽しみましょう!

●7月27日(土)・28日(日)、9時30分～11時30分 ●小・中学生と保護者、各8組(先着順) ※保護者1人につき子ども2人まで ●1組500円 ●ラケット※貸出あり

☎6月29日9時から直接または10時から電話で施設へ

▶はじめてのウクレレ教室

弦の押さえ方から習い、2曲弾けることを目標とします。

●7月4日(木)・18日(木)、10時～11時30分(全2回) ●成人、12人(先着順) ※初心者限定

●1,000円 ●ウクレレ※貸出あり

☎6月13日9時から直接または10時から電話で施設へ



中村地区センター

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

▶暑い日も食べたくなる焼きカレーパン作り

暑くて食欲がないときもおいしく食べられる揚げないカレーパンを作ります。

●7月17日(水)13時～15時30分 ●成人、12人(先着順) ●1,000円

☎6月12日9時30分から直接または10時から電話で施設へ

▶デコパージュでマイボトルを作ろう

水筒にハワイアン柄やアニマル柄ですてきにデコレーション。毎日持ちたくなるマイボトルを作しましょう。

●7月20日(土)10時～12時 ●小学生以上、12人(先着順) ※小学3年生以下は保護者同伴 ●1,500円

☎6月12日9時30分から直接または10時から電話で施設へ

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。



▶親子de発酵食品大研究!!

発酵って何?なんで健康にいいの?発酵食品の魅力を楽しみながら「発酵ランチプレート」を作ります。

●7月27日(土)10時～12時30分 ●小学生と保護者、6組(先着順) ※原則1組2人 ●1,500円

☎6月12日9時30分から直接または10時から電話で施設へ

永田地区センター

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

▶サマーJAZZコンサート

ピアノ、ベース、ドラムのジャズトリオ“NARUTRIO”による生演奏をお楽しみください。

●8月4日(日)13時30分～14時30分 ●30人(先着順) ※未就学児は保護者同伴、小学生は保護者による申込みが必要

☎6月11日9時

30分から直接

または13時から

電話で施設へ



▶みんなで「七夕」飾りましょう

大型笹を設置します。小さいお子さんから大人まで、どなたでも短冊に願い事を書いて飾りましょう。

●6月下旬～7月中旬

☎当日直接施設へ

▶写経の時間～和室開放日～

和室を開放し写経セットを用意しています。

●6月23日(日)10時～15時、7月24日(水)13時30分～17時 ※出入り自由ですが、席は10席までです。

●成人 ●各300円

☎当日直接施設へ

南地区センター

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

▶「ハンドメイド教室」クリスタルガラスを使ったアクセサリー

グルーデコで、ペンダントトップ、キーホルダー、ブローチのうち1つを作ります。

●7月7日(日)13時30分～15時30分 ●中学生～成人、10人(先着順) ●1,500円 ※ブローチを帯留にすることも可(+500円)

☎6月11日9時30分から直接または14時から電話で施設へ

▶短冊に願いごとを書いて笹の葉に飾ろう!

●6月23日(日)～7月7日(日)

☎当日直接施設へ

▶こそだて広場

絵本の読み聞かせや手遊びなどでボランティアさんと楽しく遊びましょう。

●6月21日(金)、7月5日(金)、10時30分～11時30分 ●幼児と保護者、10組(先着順)

☎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
📅第3月曜日

▶**清涼感あふれるサマーリース作り**
プリザーブドフラワーやドライフ
ワを素材にリースを作ります。
●7月4日(木)10時～11時30分
●10人(先着順)●1,600円
📍6月12日9時
から直接または
10時から電話で
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。
●6月20日(木)10時～11時30分
●未就園児と保護者、6組(先着順)
📍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
📅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、
かんたん工作など、みんなで楽しく
過ごします。
●6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

▶**おやこであそぼう!むつみっこく
ろ**
親子遊び、メインの遊び、お楽しみ
コーナーなど
●6月26日(水)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

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
死にたいと思ってしまう
気持ちが落ち込む
眠れない お酒がやめられない
横浜市 こころの相談 検索 横浜市こころの
健康ウェブサイト

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

▶**こども木工体験**
大工さんと椅子作りをします。
●7月21日(日)10時～12時●中
学生以下、12人(先着順)※小学3
年生以下は保護者同伴●500円
📍6月13日9時30
分から直接または
11時から電話で
施設へ



▶**ノルディックウォーキング**
ポールを使った歩行運動で、別所町
内を散策します。
●7月17日(水)9時30分～11時
30分●成人、10人(先着順)●ポ
ール※貸出あり
📍6月13日9時30分から直接また
は11時から電話で施設へ

▶**名作映画鑑賞「勝利の朝」**
アカデミー賞受賞作品。地方から
出てきた舞台女優志望の娘の成功
物語。出演:キャサリン・ヘパバーン
ほか
●7月2日(火)12時30分～14時
30分●成人、30人(先着順)
📍6月13日9時30分から直接また
は11時から電話で施設へ

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

▶**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。
●6月27日(木)10時～11時30分
●未就学児と保護者、10組(先着順)
📍当日直接施設へ

▶**あかいくつ**
親子が集まり交流するサロン。お友
達づくりやイベント、楽しいおしゃべ
りなどの場です。
●7月2日(火)10時～11時30分
●0歳～未就園児と保護者●100円
📍当日直接施設へ
▶**小咄教室**
佐の槌藤助さんに小ばなしや落語
を習いましょう。
●6月15日(土)18時～20時●小
学生以上、10人(先着順)
📍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
📅火・金曜日、土日を除く祝日

▶**七夕飾り～市民図書室で笹に短冊
を飾ろう!～**
願い事を書いてくれた人には、ごほ
うびがあります。(なくなり次第終了)
●6月29日(土)・30日(日)、7月4日
(木)・6日(土)・7日(日)、13時30分
～16時30分※7月4日のみ14時
30分～16時30分●永田台小学校
市民図書室●小学生以下、40人(先
着順)※未就学児は保護者同伴
📍当日直接会場へ

▶**夏休みこどもクラフト教室**
リボンを使った工作
●7月29日(月)9時30分～11時30
分●小学生～中学生、10人(先着
順)●500円
📍7月1日10時から費用を添えて直
接または14時から電話で施設へ

▶**パソコン相談**
パソコンでお悩みの人、相談に応じ
ます。
●6月17日(月)、7月8日(月)、13
時～14時30分●成人、各4人(先
着順)●各500円※高齢者優先、
Windows10以上のパソコンをお
持ちください。
📍随時。相談内容は事前に連絡くだ
さい。

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
📅6月10日(月)～13日(木)、第3月曜日

▶**アロマ夏教室**
好きな香りを選んで、抗菌・快眠など
の目的別に快適アロマルームスプ
レーを作ります。
●7月11日(木)10時～11時30分
●成人、16人(先着順)●500円
📍6月20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」**
絵本の読み聞かせや手遊びなど
●7月17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

南スポーツセンター
〒232-0061 大岡1-14-1
☎743-6341 ☎743-6519
📅第3月曜日

▶**リラクゼーションヨガ**
流れるようにポーズを連続して行う
少しハードなヨガのクラスです。
●6月13日・20日・27日(すべて木
曜日)、12時～12時50分●16歳以
上、40人(先着順)●各550円
📍当日11時30分から直接施設へ

清水ヶ丘公園体育館
〒232-0007 清水ヶ丘87-2
☎243-4447 ☎243-4497
📅第1月曜日

▶**バドミントン教室**
●7月3日・10日・17日・24日(すべ
て水曜日)、9時30分～11時30分、
12時～14時(全4回)●18歳以上、
各10人(先着順)●各3,200円

▶**ボディデザイン60教室**
●7月4日・11日・18日・25日(すべ
て木曜日)、10時45分～11時45分
(全4回)●18歳以上、10人(先着
順)●2,400円

▶**子ども体操教室(小学生・幼児)**
●①7月2日・9日・16日・23日・30
日(すべて火曜日、全5回)、②7月4
日・11日・18日・25日(すべて木曜
日、全4回)
●①②【3歳～年長】15時～15時
50分、【小学生】15時55分～16時
45分
●各5人(先着順)
●①4,000円②3,200円
📍6月16日から清水ヶ丘公園体育
館棟受付にて所定の用紙で申込み



保土ヶ谷プール
〒240-0025 保土ヶ谷区狩場町238-3
☎742-2003 ☎742-2005
📅第4火曜日

▶**第2期(7～8月)教室募集**
成人水泳・成人アクア・成人スタジ
オ・小学生ダンス教室。開催日時な
ど詳細はウェブページまたはお問い
合わせください。
📍6月15日までにウェブページまた
は直接施設へ※2次募集あり

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。

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

▶女性とごと応援デスク

①キャリア・カウンセリング
仕事の探し方や今後の働き方など
についての個別相談です。

●7月13日(土)・26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
②しごとと生活設計相談

生計を支える情報を提供し、困りご
との解決に向けて一緒に考えます。
●7月20日(土)、13時～13時50
分、14時～14時50分、15時～15
時50分

●①②女性、各時間1人(先着順)
※電話・オンライン相談も可
※保育あり、免除制度あり(満2か月
以上の未就学児、開催4日前までに
要予約、有料、先着順)
☎①②6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
☎6月4日(火)～6日(木)・17日(月)

▶働きたいあなたのための個別相談
働くことの悩みや不安をキャリアコ
ンサルタントと相談できます。

●6月27日(木)、9時40分～10時
20分、10時30分～11時10分、11時
20分～12時 ●女性、
各1人(先着順)

☎6月13日9時30分
から申込みフォーム、
電話または直接施設へ
▲申込みフォーム



▶ルピナスの朗読散歩

朗読グループ「ルピナス」による、短
編小説などの朗読です。

●6月22日(土)14時～15時 ●30人
(先着順)
☎当日直接施設へ

▶大人のためのおはなし会

大人向けに、本を見ないでおはなし
を語るストーリーテリングのおはなし
会です。

●6月21日(金)10時30分～12時
●成人、25人(先着順)
☎6月14日9時30分から電話また
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
☎日曜・祝日

▶障がいのある人の付き添いボラ ンティア募集

学校までの送迎・通院の付き添いな
ど、障害のある人の移動のサポート
ボランティアを募集します。

●活動日時・内容:詳細は別途相談
☎☎南区移動情報センター
☎250-5260 ☎251-3264

永田みなみ台公園 子どもログハウス

〒232-0075 永田みなみ台4
☎☎742-1169
☎第3火曜日

▶七夕飾り

短冊を書いて、みんなで願い事をし
ましょう。

●6月22日(土)～7月7日(日)※未
就学児は保護者同伴
☎当日直接施設へ

▶折り紙で遊ぼう

6月は「てるてるぼうず」を折ります。
●6月19日(水)15時～16時 ●小
学生以下、10人(先着順)※未就
学児は保護者同伴
☎当日直接施設へ

▶子どもの部屋 出張「おはなし会」

おはなし会、読み聞かせ、手遊び、わ
らべ歌など

●7月8日(月)11時～11時30分
●未就学児と保護者、10組(先着順)
☎当日直接施設へ

吉野町市民プラザ

〒232-0014 吉野町5-26
☎243-9261 ☎243-9263
☎6月3日(月)

▶夏休みおやこホール探検

ホールの照明や音響操作、ブランド
ピアノ試弾ができる体験イベント
です。

●8月3日(土)、11時～12時15分、
14時～15時15分 ●小学生と保護
者、各7組(先着順)※1組3人まで
●1組300円
☎6月20日からウェブページまたは
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

▶噛む噛むエブリパディ

高齢者がいつまでも健康で、物を食
べることができるよう専門的な知識
を分かりやすく教えます。

●7月31日(水)13時30分～15時
●60歳以上の市民、30人(先着順)
☎7月8日9時から直接または9日か
ら電話で施設へ

▶シニア映画会「なん・なんだ」

昏睡状態になった妻が持っていた
カメラから、見知らぬ男の写真が出
てきた。夫が写真の男を探す旅に
出た。

●7月25日(木)13時30分～15時
30分 ●60歳以上の市民、30人(抽
選)
☎7月3日9時30分に施設で抽選



こども植物園

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

▶エジソンのマダケで点灯実験

●7月27日(土)、①10時～12時②
13時30分～15時30分※①②ど
ちらか一方のみ申込み可 ●小・中
学生、各5組(抽選) ●各1組1,000円
※小学生は保護者同伴

☎7月10日までにウェブページ、
FAX、はがき(必事項、学年、保護者
氏名を記入)または直接施設へ

▶七夕

園内に笹飾りを設置します。短冊に
願い事を書いてつるしましょう。

●7月1日(月)～7日(日)、9時～16
時30分
☎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(予約制:有料)

●乳がん:40歳以上女性・2年度に1回
7月26日(金)午前 ●予約受付:6月26日～7月16日、13時～16時
●40人(先着順)
☎☎(公財)神奈川県結核予防会 ☎251-2363

健康相談・教室(予約制)

●生活習慣改善相談/禁煙相談 ----- 6月19日(水)午前、7月3日(水)午前
●歯と口の健康相談 ----- 7月1日(月)午前
●食生活栄養・健康相談 ----- 6月20日(木)午後、7月8日(月)午前
●子どもの食生活相談 ----- 7月8日(月)午後

※電話・FAXからお申し込みください。
●離乳食教室(おむね4～8か月児の養育者) -- 7月10日(水)14時～15時
※各12組(先着順) ※申込みフォームからお申し込みください。

●各相談、教室とも区役所4階 健診会場
☎☎健康づくり係 ☎341-1185 ☎341-1189



●アディクション家族教室

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。
7月2日(火)14時～16時 ●区役所4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)

7月10日(水)13時～15時 ●区役所4階 健診会場
※申込みフォームからお申し込みください。
☎☎子ども家庭係 ☎341-1148 ☎341-1145



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。