

南区マスコットキャラクター「みなっち」

# みなみ MINAMI

4 No.342

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

## みんなで守ろう! 私たちの公園

### みんなで花壇作り

六ツ川四丁目公園愛護会と六ツ川西保育園の皆さん



子どもたちと一緒に楽しんで花苗を植える作業をし、私たちも元気をもらっています!

### 草刈り清掃

大岡四丁目第二公園愛護会



春夏は、すぐに草が繁茂して大変ですが、草刈りと清掃で公園がきれいになり、すっきりさわやかな気分になれます!



公園愛護会が中心となって町内会の皆さんも参加し、年1回の楽しい行事になっています。

### 焼き芋大会

大岡三丁目第二公園愛護会

公園は、散策や運動、子どもの遊び場など多くの人が利用する地域のオアシスです。虫や木、季節の花々により、身近に四季を感じることができます。

こうした地域の公園には、「公園愛護会」が結成されており、ボランティア活動で公園を守っています。

### ご存じですか?

公園愛護会マスコット あいごぼん



- 花壇の花が咲いている
- 草や落ち葉が掃除されている
- ポイ捨てされたごみが分別されて、きちんと捨てられている

これらは地域の皆さんが気持ちよく公園を利用できるよう、公園愛護会がボランティアで一生懸命活動しているからです。

### 一緒に公園を守ってくれる仲間を募集しています!

会員の高齢化などにより、活動の継続が難しくなっています。大切な地域の公園を一緒に守りませんか?公園愛護会は、多くの地域の皆さんの参加をお待ちしています!

### ハマロード・サポーターも募集中!

身近な道路をきれいにするボランティアです。地域の活動を通じて、みちづくり・まちづくりに参加してみませんか?

六ツ川四丁目あじさいロード・サポーター▶



問 南土木事務所 ☎ 341-1106 fax 241-1156



## GREEN×EXPO 2027まであと1年! 区役所1階特設コーナーをリニューアル

GREEN×EXPO 2027の開催を皆さんと一緒に盛り上げていく参加型のアクションプログラム ブルームング リング アクション Blooming RING Action。区内のイベントで、アクションプログラムにご参加いただいた皆さんの写真をデザインして、区役所1階の特設コーナーをリニューアルしました!



大きなトゥクトゥクも登場!一緒に撮って、みんなとシェアしてね



問 企画調整係

☎ 341-1232 fax 341-1240

### 開催300日前には、こども植物園でイベントも!

- 植物のプロであるこども植物園の職員が、
- ①多肉植物の寄せ植え講座
  - ②横浜市の花「ばら」の特別ガイド を行います。
- 開催日 5月23日(土)  
定員 ①各20組②20人(先着順)  
申込み 4月11日から申込みフォーム



参加無料

時間等

詳細はこちら▶



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 (2026年3月1日現在) 区の人口 199,253人 世帯数 110,481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。

広報区版をスマホで読めます





新生活が始まる季節

## ごみの出し方のルールを確認しよう

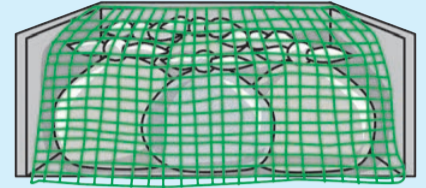
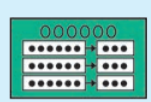


横浜市資源循環局マスコット  
イオ・ミーオ

ごみを出す場所(集積場所)は、利用されている皆さんで維持・管理しています。ほかの地域からのごみ出しは禁止です！正しい分別で清潔な集積場所を心掛けましょう。

### ごみ出しのルール

- 各収集曜日当日の朝8時までに出してください。  
前日の夜や収集後は出さないでください。
- 品目ごとに透明または半透明の袋に入れて出してください。  
スーパーマーケット等のレジ袋も使えます。
- 集積場所は、近所の人や管理会社にご確認ください。  
集積場所は利用する皆さんによって決めていただいています。

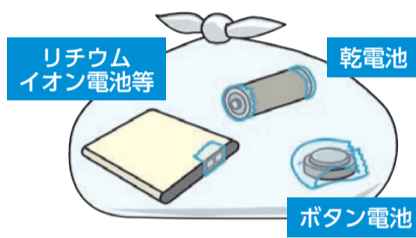


### 2025年12月から 小型充電式電池(リチウムイオン電池等)の収集を開始しました！

- 週2回の「燃やすごみ」の日に、「電池類」として一つの袋に入れて出してください。
- 可能な限り電池を使い切って、テープ等で絶縁してください。
- 膨張したリチウムイオン電池等は資源循環局収集事務所にお持ち込みください。



▲詳細はこちら



### ごみの分別で迷ったら 横浜市ごみ分別アプリが便利です！

英語・中国語・ハンブルにも対応しています。



▲iOS

ダウンロードは  
こちらから



▲Android

問 資源化推進担当 ☎ 341-1236 fax 341-1240 / 問 資源循環局南事務所 ☎ 741-3077 fax 741-6492



## 南区を一緒に守りませんか(南消防団員&家庭防災員募集)

地域を守る「消防団員」や「家庭防災員」を紹介します。あなたも一緒に、好きなまち、大切な人を守りませんか？

### 南消防団員

南消防団では、地域を愛し、仲間と共にまちの安全を守る消防団員を募集しています。

火災時の活動はもちろん、訓練や広報活動を通して、「地域の防災力」を一緒に高めていきませんか？  
あなたの一歩が、まちの安全・安心を守ります。



▲詳細はこちら



訓練の様子

報酬 ※詳細はお問い合わせください。

年額報酬	36,500円から/年
災害出場	7,000円/回
訓練・防災指導等	3,500円/回

#### 申込み方法

- 申込みフォームまたは南消防署消防団係へ電話



▲申込みフォーム

### 家庭防災員

家庭防災員制度とは、自らの家庭を守る力と地域防災の担い手として共助を推進する活動ができるよう、必要な防火・防災の知識や技術を学ぶ研修制度です。15歳以上の区民が無料で受講できます。



救急研修の様子

#### 研修内容

防火・地震・風水害研修、救急研修、災害図上訓練(DIG)、スキルアップ研修

#### 家庭防災員研修を受講するには？

「南区家庭防災員」に登録ください。登録後、研修会の案内をお送りします。

#### 登録方法

- 申込みフォームから
- ウェブページから申込書をダウンロードし、EメールまたはFAX
- 南消防署予防係(3階38番)または各消防出張所で様式を受領・提出



▲詳細はこちら

問 南消防署消防団係 ☎ fax 253-0119

問 南消防署予防係 ☎ fax 253-0119 ✉ sy-minamiyobo@city.yokohama.lg.jp

### 連載



### 今月のおすすめ本

テーマ 身近な植物・じっくり見ると

#### 一般書 『やけに植物に詳しい僕の街のスキマ植物図鑑』

瀬尾 一樹 / 著

発行：大和書房

書誌番号：1113839105

コンクリートの隙間や空き地、公園などいろいろなところに生えている「雑草」。普段何気なく通り過ぎてしまう植物たちも、実は結構たくさんの種類がいるみたいですよ。虫や乾燥、踏まれたりちぎれたりなどの危機に対抗するそれぞれの生存戦略に驚かされます。



#### 児童書 『いろいろはっぱ』

小寺 卓矢 / 写真・文 佐藤 孝夫 / 監修

発行：アリス館

書誌番号：1113497897

丸、三角、四角、ハートの形、大きいものに小さいもの…目を引く写真ではっぱを見比べてみると、一口に「はっぱ」といってもすごく個性的なことに気がきます。色や触り心地はどうか？身近なはっぱも観察してみたいですよ。



問 南図書館 ☎ 715-7200 fax 715-7271

特集1

# これからも、わたしらしく

## セカンドライフ の家計の見直し

年金と働き方、住まいなど、家計見直しのポイントを確認してみませんか。早めの見直しが、将来の選択肢を広げ、自分らしい生活の見通しを明るくします。

こんな心配事は  
ありませんか？

年金だけで  
生活できるか  
不安

住宅ローンが  
まだ残っている

貯金の取崩しを  
抑えたい

いくつになっても  
趣味は  
諦めたくない！



### 家計見直しの7つのポイント

今の収入(手取り/月)を把握する

例 給与●万円+年金●万円

今の支出を固定費・変動費などに  
分けて把握する



例 固定費(家賃・通信料・保険・税・ローン返済など)  
変動費(食費・日用品費・水道光熱費・医療費など)

年金受給時期と将来の収入の見通しを  
確認する

例 開始を繰り上げた場合 月●万円  
開始を繰り下げた場合 月●万円

住まいについて考える

例 住み替えで費用を抑える  
リフォーム(バリアフリー化)したい  
施設に入居した場合

医療・介護、住居の修繕、冠婚葬祭などの  
将来の支出を10年目安で見積もる

例 10年で●万円程度  
毎月●万円の貯蓄が必要



楽しみの予算を決める



例 旅行に年●万円程度  
外食は月に●回(●円程度)  
趣味に月●万円程度

何歳まで働くかの目安を考える

例 ●歳まで月●万円の収入を得たい

家計見直し後

70歳まで働き、  
年金は  
繰下げ受給しよう！

住み替えた方が  
貯金を残せることが  
分かった！



これからも  
趣味を  
続けられそう！



●もっと細かく家計をシミュレーションしたい人へ  
ワークブック(わたしのミライノート)を5階51番で配布しています。  
ウェブページからもダウンロードできます。

●「一人では難しそう…」と感じたら  
まずは電話または窓口で生活支援係へご相談ください。  
専門相談員によるサポートをご希望の場合は、申込みが必要です。



事業の詳細、  
ワークブックは  
こちら

生活支援係  
☎ 341-1207 ☎ 341-1219

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2

# フレール!フレール!フレイル予防 みんなで元気づくり、 始めよう!

年齢を重ねて、からだところの働き(体力・気力・認知機能など)が低下した状態をフレイルと言います。フレイルは、早期に取り組めば、健康な状態に戻ることが期待できます。フレイル予防には、【4つの柱: **口腔** **栄養** **運動** **社会参加**】の取組を、バランス良く取り入れることが大切です。

いつまでも自分らしくイキイキと過ごすために、毎日の中に元気づくりを「ちょい足し」してみませんか?



**チェック!** 今のあなたをチェックしてみましょう。一つでも当てはまれば、取組スタートのタイミングです!

## 口腔

- お茶・汁物でむせる
- かたい物が食べにくい
- 滑舌が悪くなった

### オーラルフレイル(お口の機能の衰え)を予防しましょう

お口に関するささいな衰えが積み重なると、全身の健康にも影響を及ぼします。

**1 定期的な歯とお口の健康チェック**  
毎日の歯磨きで、むし歯・歯周病を防ぐ  
かかりつけ歯科医をもち、お口の健康のアドバイスを受ける

**2 お口の体操で、かむ力・飲み込む力・滑舌を鍛える**  
パタカラ体操で、お口の周りとお舌の筋力の低下を予防する

**パタカラ体操**  
1. 「パ」…唇をはじくように  
2. 「タ」…舌先を上の前歯の裏につけるように  
3. 「カ」…舌の奥を上顎の奥につけるように  
4. 「ラ」…舌を丸めるように  
◆各発音×8回を2セット行う

参考:日本歯科医師会HP「オーラルフレイル対策のための口腔体操」

## 栄養

- 1日3食きちんと食べない
- 食べる物が偏っている
- 体重が減った(半年で2~3kg以上)

### まんべんなく、しっかり食べて栄養不足を防ぎましょう

「年を取ったら粗食でいい」は大間違い! やせ・栄養状態の低下(低栄養)は、全身の衰えにつながります。

**1 1日3食、多様な食品をバランス良く食べる**  
1群で1点、毎日7点以上が目標  
◆少量でもOK! 少しずつでも食べる習慣を

**2 筋肉をつくる「たんぱく質」を取る**

**覚えよう! 毎日食べたい10食品群**

さかな	あぶら	にく	ぎ	や	か	に	い	た	だ	く
いか、えび、かにや缶詰	バター、ドレッシングなども	ソーセージやベーコンなども	チーズ、ヨーグルトなども	緑黄色野菜をたっぷり	ノリやひじきなど乾物	ふかしておやつに	うずらの卵なども	豆腐や油揚げなども	ドライフルーツ	

出典:東京都健康長寿医療センター研究所

## 運動

- 歩くスピードが遅くなった
- 1年以内に転んだことがある
- ウォーキング等の運動を定期的に(週1回以上)していない

### 動き続けるからだづくりをしましょう

健康を維持するためには、現在の体力、骨や筋力を維持することが大切です。

**1 散歩やウォーキングに、毎日少しの筋トレをプラス**  
**歩行運動**…足腰の強化、疲れにくい体に  
◆1日20~30分程度が目安  
目標合計歩数  
65歳~74歳=7,000歩以上  
75歳以上=5,000歩以上

**筋力運動**…骨や筋肉の維持のために

**椅子スクワット**  
手を使わずに、椅子からの立ち上がりやゆっくり繰り返します。  
◆目安は10~20回

**ダイナミックフラミンゴ**  
前方を見たま片足の膝を曲げ、足を床から5cm程度上げます。  
◆左右20カウントずつ

Let's ハマトレ

太ももの筋力強化、膝痛予防に

視線を前に

床から5cm程度上げる

社会参加へ

ハマトレの詳細はこちら

## 社会参加

- 1週間で1回も外出しない
- 近所の人、友人、家族との付き合いが少ない

### 外出・交流・参加で人や地域とつながりましょう

こころとからだの健康維持には、人とつながること、地域社会に参加することも大切です。

**『社会参加』3ステップ**

①閉じこもりを防ぐ  
小まめに外出しよう  
◆1日1回以上

②孤立しない  
友人・知人などと交流しよう  
◆週1回以上

③活力のある生活を送る  
楽しさ・やりがいのある活動に参加しよう  
◆月1回以上

大岡はらっぱ 脳トレ会

清水ヶ丘公園 脳トレウォーキング

地域のみんなかでフレイル予防に取り組もう!

## かいご予防サポーターになってみませんか

「かいご予防サポーター」とは介護予防についての知識を学び、その必要性を周りの人たちに伝えていく南区独自のボランティアです。現在、約160人の仲間が、それぞれの身近な地域で活躍しています。

### 地域でこんな活動をしています

- 地域の通いの場の支援(脳トレウォーキングなど)
  - フレイル予防に関する知識の普及啓発
  - 「みなみフレイル予防健診」の運営
- ※みなみフレイル予防健診は南区で実施する介護予防健診です。フレイルチェックと3つの体力測定(握力、5m歩行、片足立ち)を行います。



### かいご予防サポーター養成講座を開催します

専門職によるフレイル予防講座や健康運動指導士による演習を行います。楽しく介護予防について学べます。

**日時** 5月15日・29日、6月5日・19日・26日(全て金曜) 13時30分~15時45分※6月19日・26日は16時まで(全5回)

**場所** 区役所1階 **定員** 20人(先着順)

**申込み** 4月13日から申込みフォームまたは電話で高齢者支援担当へ



### 活動などの見学・参加をしたい人は、高齢者支援担当またはお近くの地域ケアプラザへお問い合わせください


浦舟地域ケアプラザ	☎261-3315	☎264-1238
中村地域ケアプラザ	☎260-5100	☎260-5102
睦地域ケアプラザ	☎730-5151	☎711-0012
清水ヶ丘地域ケアプラザ	☎253-0071	☎253-0146
永田地域ケアプラザ	☎711-8611	☎711-8614
大岡地域ケアプラザ	☎743-6102	☎743-6104
六ツ川地域ケアプラザ	☎716-0680	☎716-0685
別所地域ケアプラザ	☎716-3884	☎716-3885




地域ケアプラザの詳細はこちら

☎ 高齢者支援担当  
☎341-1140 ☎341-1144

# 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。



南区で、つながる。ひろがる。このまちの活動・イベントを見てみよう



南区でもスタート!

スマートフォンやパソコンで、地域のイベントやボランティア情報を手軽に検索できるサイトです。地域で参加できるイベントやボランティア情報など、興味がある人は、ぜひご覧ください。

☎ 区民活動推進係 341-1238  
☎ 341-1240



▲「よこむすび」サイト

## お知らせ

▶**南区・御殿場ふれあいキャンプ 2026参加者募集!**


学区や年齢の枠を超えた仲間と、野外炊事やキャンプファイヤー、川遊びなど、大自然を満喫しよう!

●7月18日(土)～19日(日)の1泊2日 ●国立中央青少年交流の家(静岡県御殿場市)、水と緑の杜公園(静岡県駿東郡長泉町) ●区内在住・在学の小学3年生～中学生、80人(先着順)

●13,000円

☎ 4月13日9時から申込みフォーム ※申込み時はウェブページの注意事項を必ず確認

☎ 南区青少年指導員協議会事務局(区民活動推進係内) 341-1238  
☎ 341-1240



▲申込みフォーム

## ▶地域ユースプラザによる若者のための専門相談

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。

●4月17日(金)、5月1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

☎ 事前に電話、FAXまたはEメール(空きがある場合は当日受付可)

☎ よこはま東部ユースプラザ 642-7001 fax 642-7003  
✉ ypt@sodateage.net

## スポーツ・健康づくり

▶**南区民春季ゲートボール大会**

●5月13日(水)9時～16時 ●南センター ●60歳以上の区内在住・在勤者で構成するチーム、8チーム(先着順) ●1,000円/人(会員は500円/人)

☎ 4月20日からFAX  
☎ 南区ゲートボール連合・菅田 713-7369

▶**レッツファジーテニス**

スポンジボールで行うテニスです。

●5月10日(日)11時～12時45分 ●永田地区センター ●室内履き

☎ 当日直接会場へ  
☎ 南区さわやかスポーツ普及委員会 640-0014 fax 640-0024

▶**女子Bランク以下ダブルス卓球大会**

●5月16日(土)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、50組(先着順) ●2,000円/組

☎ 4月11日からFAXで南区スポーツ協会(fax 716-5753)へ  
☎ 南区卓球協会・笠原 080-5435-9604

## 施設から

詳細は、各施設にお問い合わせください。

**大岡地区センター**  
〒232-0061 大岡1-14-1  
☎ 743-2411 fax 743-6290  
休第3月曜日

▶**Let's ウォーキング**

新緑散歩 豊顕寺市民の森から三ツ沢公園へ

●5月12日(火)【集合】9時45分:市営地下鉄ブルーライン三ツ沢上町駅【解散】13時:横浜駅 ●成人、25人(先着順) ●650円

☎ 4月14日9時から来館または10時から電話

▶**ゴミを減らす豆知識とリチウムイオン電池収集について知ろう**

食品ロス削減につながる生ごみの土壌混合法の実演等を行います。

●5月30日(土)10時～11時 ●15人(先着順)

☎ 4月25日9時から来館または10時から電話

▶**お花入リアロマディフューザーとアロマ石鹸を作ろう**

梅雨に向けて、部屋を好みの香りにしてリフレッシュしましょう。

●5月17日(日)10時～11時30分 ●中学生以上、16人(先着順) ●1,500円

☎ 4月19日9時から来館または10時から電話

▶**パソコン・スマホ相談会**

使い方が分からない、もっと便利に使いこなしたいなど、相談に応じます。

●4月19日(日)13時30分～15時30分 ●60歳以上、10人(先着順) ●500円 ●相談希望のパソコン・スマホ

☎ 当日14時までに来館

**子育て 情報コーナー**

横浜市 子育て応援アプリ **パマトコ** YOKOHAMA



**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**

●4月22日(水)午後  
※電話・FAXでお申し込みください。

■**離乳食教室(おおむね4～9か月児の養育者)**


●4月22日(水)午前 ●24人(先着順)  
※申込みフォームからお申し込みください。

☎ 健康づくり係 341-1185 fax 341-1189



**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



▶**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。

●4月30日(木)10時20分～11時45分 ※雨天中止 ●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、スタッフと同行も可

▶**保育・教育コンシェルジュ相談**

保育園や幼稚園等の入園手続や園選びについて気軽に相談できます。1組20分程度

●5月13日(水)10時～12時 ●乳幼児の保護者、5人(先着順)

☎ 4月28日から電話または来館

▶**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。

●5月16日(土)13時30分～14時45分 ●第1子妊娠中の人、4人(先着順)

☎ 4月25日から電話または来館

▶**みんなおいでよ!おはなし会**

手遊び、パネルシアターなど

●5月14日(木)・23日(土)・28日(木)、10時30分～11時 ※いずれか1回のみ参加可 ●0歳～3歳児と保護者、各10組(先着順)

☎ 5月1日から電話または来館

**健康相談(予約制)**

■**健康相談**.....4月15日(水)・16日(木)、5月11日(月)

保健師、管理栄養士、歯科衛生士が、健康づくりのためのアドバイスをします。(糖尿病・高血圧症・脂質異常症などの生活習慣病、健診結果の見方、禁煙、食生活の改善、むし歯・歯周病、口腔ケアの方法など)

●区役所4階 ※電話・FAXでお申し込みください。

☎ 健康づくり係 341-1185 fax 341-1189

## 移動図書館 はまかせ号 巡回日程

約3,000冊の本を載せて巡回し、本の貸出し、返却、予約のほか、図書館カードの作成ができます。

※荒天時、熱中症警戒アラート発表時は巡回を中止します。

巡回場所・時間	日程
永田みなみ台公園 (永田みなみ台4) 隔週火曜 9時50分～10時30分	4月 7日・21日
	5月 5日*・19日
	6月 2日・23日
	7月 7日・21日
	8月 4日・18日
	9月 1日・15日・29日
	10月 13日・27日
	11月 10日・24日
	12月 8日・22日
	2027年1月 12日・26日
	2月 9日・23日*
	3月 9日・23日

▲ウェブページ ▲はまかせ号公式X ※は祝日

**永田地区センター**

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

▶包丁研ぎ教室

包丁の研ぎ方を丁寧に教えます。  
●5月17日(日)10時~12時●成人、10人(先着順)●1,000円●包丁(2本まで)、エプロン、布巾、手拭きタオル  
申4月11日9時30分から来館または13時から電話

▶災害時に役立つ!防災クッキング

ポリ袋を使った調理体験と災害時の食事の工夫や備蓄などのお話です。

●5月24日(日)10時30分~12時  
●小学3年生以上、16人(先着順)  
※小学生は保護者同伴●500円

申4月12日9時30分から来館または13時から電話※小学生は保護者による申込みが必要


▶写経、書き写す「般若心経」の話

写経する「般若心経」について副住職の話をお聞かせします。

●5月24日(日)14時~15時30分  
●成人、30人(先着順)●500円

申4月13日9時30分から来館または13時から電話

▶さくらザウルスのおはなし会

紙芝居、手遊び、季節感のある手作りパネルシアターなど

●4月13日(月)11時~11時30分  
●未就学児と保護者、10組(先着順)

申当日来館

**中村地区センター**

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

▶春の横浜探検ウォーキング

美空ひばりが眠る日野公園墓地や横浜刑務所などを巡ります。

●5月19日(火)9時25分~12時【集合・解散】市営地下鉄ブルーライン港南中央駅●30人(先着順)●500円

申4月12日9時30分から中村地区センターか浦舟コミュニティハウスへ来館または10時から電話

▶春の健康楽講

懐かしい歌謡曲に合わせた体操やイントロクイズを楽しみましょう。

●5月12日(火)10時~11時30分  
●成人●運動のできる室内履き

申当日来館

**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


▶楽しい!けん玉教室

人気のけん玉に挑戦してみませんか。けん玉の貸出しあり

●5月9日(土)・23日(土)、10時~11時30分<全2回>●20人(先着順)  
※小学3年生以下は保護者同伴

●700円  
申4月11日9時から来館または14時から電話

▶こそだて広場

ボランティアと季節の遊びや読み聞かせで楽しく過ごしましょう。

●4月17日(金)、5月1日(金)、10時30分~11時30分●未就学児と保護者、各10組(先着順)

申当日来館

▶およげ!こいのぼり


こいのぼりに色を塗って、青空に泳がせましょう。

●4月21日(火)~5月7日(木)

**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

●4月11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

申当日直接会場へ

▶スマホ・パソコン相談

設定や操作方法など分からないところを個別に教えます。


●5月18日(月)13時~14時30分  
●成人、4人(先着順)※高齢者優先  
●700円●Windows11以上のノートパソコンまたはスマホ

申4月11日から電話または来館

**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

▶蒔田演芸会~小囃教室発表会~

月の家 小圓鏡さんが特別出演します。歌などの色物もあります。

●5月16日(土)15時から(開場:14時30分)●38人(先着順)

申4月17日10時から来館


▶小囃教室

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。

●4月18日(土)18時~20時●小学生以上、10人(先着順)

申当日来館

▶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。

●4月23日(木)10時~11時30分  
●未就学児と保護者、10組(先着順)

申当日来館

**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

▶押し花の花かご

カーネーションの花かごを作ります。

●4月29日(水・祝)13時~15時●成人、10人(先着順)●1,200円

申4月13日9時30分

分から費用を添えて来館または10時

から電話



▶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。

●4月16日(木)10時~11時30分  
●未就学児と保護者、6組(先着順)

申当日来館

▶母の日プレゼント大作戦

母の日に、オリジナルコースターとカーネーションを贈りましょう。

●4月21日(火)から●30人(先着順)

申当日来館

**横浜みどリアップ計画**



「横浜みどリアップ計画」では、緑をつくり、守り、育む取組を進めています。

森の散策や、収穫体験農園、季節の花を楽しむイベントなどの情報をみどリアップイベントカレンダーで紹介しています。



▲イベントカレンダー




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。

**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

●5月8日(金)10時30分~11時30分  
●未就学児と保護者、10組(先着順)

申当日来館

▶おはなしの風 スペシャル

絵本と音楽と一緒に楽しみましょう!0歳児から遊べます。

●4月22日(水)10時30分~11時30分  
●未就学児と保護者、10組(先着順)

申当日来館

**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

▶コンディショニング体操


椅子に座って姿勢を正し、肩こり、腰痛、膝の痛みを改善します。

●4月23日、5月7日・21日、6月4日・18日、7月2日(全て木曜)、10時~11時<全6回>●成人、20人(先着順)

●1,500円

申4月13日から費用を添えて来館

▶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

●4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)

申当日来館

**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

▶ボールペン字講座

癖のない美しい文字を基礎から学びます。

●5月12日(火)・22日(金)・26日(火)、12時30分~14時30分<全3回>

●成人、10人(先着順)●1,000円

申4月14日9時30分から来館または11時から電話

▶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。ポールは貸し出します。

●5月20日(水)9時30分~11時30分※雨天中止●成人、10人(先着順)

申4月14日9時30分から来館または11時から電話

**こども植物園**  
〒232-0066 六ツ川13-122  
☎741-1015 ㊟742-7604  
休第3月曜日

▶**さくらそう展**  
当園で保存している古典園芸植物のひとつ、サクラソウの鉢物展示  
●4月11日(土)～26日(日)、9時～16時30分

▶**バラ展**  
バラの歴史や利用法などのパネルの展示  
●5月1日(金)～24日(日)、9時～16時30分

▶**春色のアレンジメント**  
●5月13日(水)14時～16時●成人、14人(抽選)●3,500円

㊟4月26日(必着)までにウェブページ、FAX、はがき(必要事項)を記入)または来館

▶**ばらを愉しむ～バラの育て方～**  
●5月24日(日)10時～12時●成人、14人(抽選)●1,000円

㊟5月7日(必着)までにウェブページ、FAX、はがき(必要事項)を記入)または来館

**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

▶**初心者～上級者レベル別 成人水泳教室**

バラエティに富んだレベル別の教室です。詳細はウェブページで  
●5月1日～6月30日の月～土曜日、9時5分～10時5分、10時15分～11時15分、11時25分～12時25分、12時35分～13時35分、13時45分～14時45分<月・金・土:全9回、水・木:全8回、火:全7回>●成人、各15人(先着順)●月・金・土:9,900円、水・木:8,800円、火:7,700円●水着、水泳帽、ゴーグル、タオル

㊟4月15日から電話または来館

▶**子ども水泳教室**  
水慣れから選手育成クラスまでレベル別に指導。詳細はウェブページで

●5月1日～6月30日の月～金曜日、①3・4歳:15時～15時45分②5・6歳:15時55分～16時40分③小・中学生:15時55分～16時55分、17時～18時<月・金:全9回、水・木:全8回、火:全7回>●各15人(先着順)●月・金:①②8,550円、③9,000円、水・木:①②7,600円、③8,000円、火:①②6,650円、③7,000円●水着、水泳帽、ゴーグル、タオル

㊟4月15日から電話または来館

**吉野町市民プラザ**  
〒232-0014 吉野町5-26  
☎243-9261 ㊟243-9263  
休4月13日(月)

▶**1日ギター教室参加者募集**  
アコースティックギターの基礎を学ぼう!小学生から参加できるワークショップです。

●5月17日(日)10時30分～12時30分●小学生以上、25人(先着順)●1,000円●アコースティックギター、筆記用具※レンタルギターあり(500円)

㊟4月11日10時からウェブページまたは来館

**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

▶**大きいこいのぼりを作ろう**  
みんなの手形で大きいこいのぼりを完成させよう。

●4月26日(日)10時～12時●60人(先着順)

㊟当日



▶**折り紙で遊ぼう**  
「こいのぼり」を折ります。

●4月15日(水)15時～16時●小学生以下、10人(先着順)

㊟当日来館

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

▶**介護予防教室 脳トレ・姿勢スッキリ体操**

脳トレや姿勢改善につながる運動です。

●5月8日・15日・22日・29日、6月5日・12日・19日、7月3日・10日・17日(全て金曜)、9時30分～11時<全10回>●60歳以上の市民、40人(先着順)

㊟4月11日から来館

▶**大広間ふれあいタイム「セネガルってどんな国?」**

母国の文化や生活を紹介します。  
●4月18日(土)10時30分～11時30分●60歳以上の市民、30人(先着順)

㊟当日来館

**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

▶**HIPHOPダンス教室参加者募集**

●6月7日・14日・21日・28日、7月5日・12日(全て日曜)、13時～14時<全6回>●小学生、20人(先着順)

●5,400円●室内履き、飲み物  
㊟5月3日から清水ヶ丘公園体育館棟受付にて所定の用紙に記入

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

▶**リラクゼーションヨガ参加者募集**  
ストレッチポールを使って「癒・整・動」をベースにヨガをします。

●4月16日・23日・30日、5月7日(全て木曜)、12時～12時50分●16歳以上、各40人(先着順)●各600円

㊟当日11時30分から来館

**みなみん(南公会堂)**  
〒232-0024 浦舟町2-33 3・4階  
☎㊟341-1261  
休第2月曜日

▶**南公会堂10周年記念コンサート**  
ブラザートムさんがやってくる!大人も子どもも楽しめるコンサート

●4月25日(土)14時から(開場:13時30分)●【大人(中学生以上)】前売り:2,000円、当日:2,500円【子ども(小学生以下)】前売り:1,000円、当日:1,500円※6歳未満は膝上無料

㊟当日券は12時30分から来館(100人、先着順)

**南図書館**  
〒232-0067 弘明寺町265-1  
☎715-7200 ㊟715-7271  
休4月20日(月)

▶**みんないっしょのおはなし会**

●4月21日(火)10時30分～11時  
●0歳～3歳児と保護者、15組(先着順)

㊟当日来館

▶**子どもお気に入り絵本展**

絵本サポーターが子どもに読んでいる絵本を手作りPOPで紹介  
●4月21日(火)～5月17日(日)

▶**おびぎにだっこのおはなし会**

●5月7日(木)10時30分～11時  
●0歳～4歳児と保護者、15組(先着順)

㊟当日来館

**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  
休日曜・祝日

▶**ゴミ拾いボランティア募集**

時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

●5月13日(水)、6月2日(火)、13時30分～14時30分(雨天時は翌日の同じ時間に延期)●各15人(先着順)  
●集合場所:時田公園トイレ前●軍手、飲み物

㊟4月11日から電話またはFAX

▶**来て!見て!体験!ボランティアフェスタ**

ボランティアグループの活動紹介・体験ができます。先着300人に大判焼きをプレゼント

●5月10日(日)10時30分～14時  
●トモニー(南区福祉保健活動拠点)、浦舟地域ケアプラザ

**スマホで便利!**  
**市税の納付はキャッシュレスで**  
最短30秒で納付完了!

スマホで納付書の二次元バーコードを読み取って決済するだけ!市税の納付に、日頃お使いのスマホ決済やクレジットカードなどが利用できます。

**スマホ決済**      **ペイジーによる納付**  
**クレジットカード納付**      **口座振替による納付**

※口座振替はウェブページから申込みができます。  
※納付書によってはキャッシュレス納付が利用できません。  
詳しくは、納付書裏面やウェブページで確認してください。

問 収納担当 ☎341-1166 ㊟341-1178

▲納付方法の詳細はこちら

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。