

MINAMI みなみ 5月号 No.343

頼れる地域の「つなぎ役」 民生委員・児童委員

3年間、よろしくお願ひします!



2025年12月1日の一斉改選で区内248人が委嘱されました!

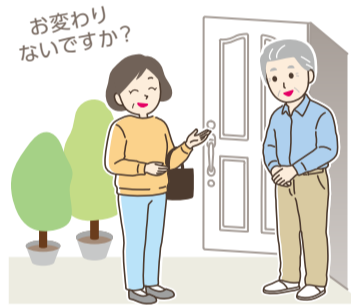
民生委員・児童委員

民生委員・児童委員(以下、民生委員)は、地域福祉の増進を担うボランティアです。地域の人の困り事や心配事の相談に乗り、適切な支援が受けられるように専門機関につなぐ「つなぎ役」です。

いろいろと勉強になるので、やっています。仲間が増えて、自分の人生も明るくなりました!



民生委員がご相談をお受けします



- ひとり暮らししている高齢の親が心配
- 介護や子育てについて悩んでいる
- 経済的に余裕がなく、生活が苦しい



横浜市版 民生委員・児童委員キャラクター よこほまミンジー

私たち、主任児童委員です!



主任児童委員

主任児童委員は、子どもや子育てに関する支援を専門に担当する民生委員です。

「5月12日」は、民生委員・児童委員の日

会場
区役所1階

活動を紹介するイベントを開催します! パネル展示、啓発品の配布や相談コーナーもあります。ぜひ、お越しください。

日時 5月12日(火) 10時～15時

パネル展も開催! 日時 5月11日(月)～15日(金)、9時～16時

問 運営企画係 ☎ 341-1181 fax 341-1189

市販とLink

横浜開港ゆかりのバラを見に行こう!

市の花「バラ」は、横浜開港とともに国内に持ち込まれたことをご存じですか? 開港月間に合わせて開催される「横浜ローズウィーク」。区内では、こども植物園で楽しめます。園内の「クラシックローズガーデン」では、野生種から近年作出された品種まで時代ごとに配置されており、貴重なバラの歴史が学べます。



横浜の名前を冠した品種もあります。



開港150周年を記念して名付けられた「はまみらい」



ローズヨコハマ



セントオブヨコハマ

横浜ローズウィーク

期間: 5月2日(土)～6月2日(火)

こども植物園

住所: 六ツ川3-122

☎ 741-1015 fax 742-7604

詳細は13面へ



▲ウェブページ

問 広報相談係 ☎ 341-1112 fax 341-1241

5月23日は開催300日前!



南区役所 〒232-0024 浦舟町 2-33 ☎ 341-1212 (代表)

▶平日: 8時45分～17時 (祝日・休日・12月29日～1月3日を除く)

▶第2・4土曜日: 9時～12時 (戸籍課・保険年金課・こども家庭支援課の一部の窓口)

南区のいま (2026年4月1日現在) 人口 200,139人 世帯数 111,611世帯



GREEN×EXPO 2027 YOKOHAMA JAPAN

2027年国際園芸博覧会 2027年3月～9月横浜・上瀬谷





暮らしやすさを支える自治会町内会 ～あなたも活動に参加しませんか～

清掃・美化

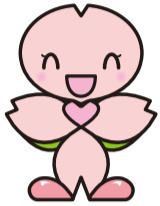
公園やごみ集積所を気持ちよく使えるよう、清掃活動をしています。古紙・古布などの資源集団回収を行っているところもあります。

防災

普段から防災用品の備蓄や防災訓練を行っています。また、定期的な訓練や声かけによって、発災時に協力し合える関係づくりを進めています。

自治会町内会は、**今までのキャリアや特技、趣味を生かす場**にもなっています！

自治会町内会費はこうした活動に使われているよ！



防犯

防犯パトロールや子どもの登下校の見守り活動により、安全安心な暮らしを支えています。特殊詐欺などの犯罪を防ぐ啓発も行っています。

イベント(まつり)、広報

おまつりなどのイベントを通じて親睦を図り、顔の見える関係を育んでいます。また、掲示板やウェブページなどで暮らしに必要な情報を届けています。

子育てを終わっても地域の子どもたちと関わることで、ずっと元気でいられます！

仕事で得たスキルを生かしてウェブサイトを作成したところ、感謝されて嬉しかったです！

年に数回ですが、休日にイベントの手伝いをしています。地域とのつながりもでき、気分転換にもなりました。



もっと詳しく知りたい人はこちら

南区連合町内会 レアリア

南区連合町内会長連絡協議会ウェブページ



自治会町内会に入るには…

お住まいの地区の自治会町内会役員にお尋ねいただくか、●氏名、●住所、●電話番号を地域活動係に電話、Eメール、窓口(6階62番)でお知らせください。

☎ 地域活動係 ☎ 341-1235 ☎ 341-1240 ✉ mn-chishin@city.yokohama.lg.jp



歯を守る 毎日できる 口腔ケア

毎日の歯みがきや生活習慣を見直すことで、むし歯や歯周病を予防することができます。できることから続けて、大切な歯を守りましょう。

ご存じですか？ 正しい歯みがき粉の量

フッ化物配合の歯みがき粉には、年齢によって適量があります。

歯が生えてから2歳まで 900～1,000ppmF*

米粒程度
(1～2mm程度)

*むし歯予防の基本は、丁寧な歯みがきです。
1日2回以上の歯みがきを習慣にしましょう。

3歳～5歳 900～1,000ppmF*

グリーンピース程度
(5mm程度)

*甘い飲み物や間食のとりにぎに気をつけましょう。

6歳～成人・高齢者 1,000～1,500ppmF*

歯ブラシ全体
(1.5～2cm程度)

*歯科健診を受けましょう。

*ppmFとは、歯みがき粉に含まれるフッ素の濃度を示す単位です。年齢により推奨されるフッ素濃度が異なりますので、ご使用の歯みがき粉をご確認ください。



横浜市歯周病検診のご案内

対象 受診日時点で、市内在住の満20・30・40・50・60・70歳の人

費用 500円(70歳の方は無料)
※費用が免除される場合があります。

受診方法は
こちらから



横浜市けんしん専用ダイヤル ☎ 664-2606 ☎ 663-4469

歯と口の健康週間イベント

予約不要
参加無料

日時▶ 6月4日(木) 14時～16時

場所▶ 区役所1階

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。測定や相談、食育体験など、ご家族みんなで参加できるイベントです。お口の健康づくりに、ぜひお立ち寄りください。



前回の様子

《イベント内容》

- フッ素歯みがき体験※
(対象:2歳～未就学児)
※フッ化物入り歯みがき剤を使用
- そしゃく力測定
- 咬合力測定
- お口の動きチェック(パタカ測定)
- 歯科相談
- 歯周病チェック
- 野菜計量体験



共催:南区歯科医師会
協力:南区食生活等改善推進委員会

☎ 健康づくり係 ☎ 341-1185 ☎ 341-1189



特定健診を受診しましょう！

横浜市国民健康保険では、内臓脂肪の蓄積に起因する高血圧症、脂質異常症、糖尿病等の生活習慣病の予防・早期発見のために「特定健康診査」を無料で実施しています。

ぜひ健診を受診し、ご自身の健康管理にお役立てください。

対象者

横浜市国民健康保険に加入している
40歳～74歳の人

※対象となる人には、5月中旬に受診券をお送りします。

実施期間

2027年3月31日まで(75歳になる人は誕生日前日まで)

※年度末は混み合いますので、受診はお早めに！

費用

無料

特定健診の詳細はこちら



特定健康診査に関するご質問等は、下記の専用ダイヤルへ

横浜市けんしん専用ダイヤル

☎ 664-2606 ☎ 664-0403

受付時間 8時30分～17時15分、月～土曜日(祝休日・12月29日～1月3日を除く)

特定健診受診キャンペーン

12月末までに受診した人の中から、抽選で1,000人にクオ・カードなどをプレゼント！



☎ 保険係 ☎ 341-1126 ☎ 341-1131

Topics

早めの害虫対策をしましょう

ハチ対策

巣が大きくなる前に対策をしましょう

5月ごろから女王バチが1匹で巣を作り始めます。この時期はまだ巣が小さく、ハチの数も少ないため、比較的簡単に駆除できることがあります。



- ☑ 暑くなる前から家の点検!

スズメバチの巣

- ・ボール型
- ・マーブル模様
- ・巣穴が1つだけ見える
- 攻撃性が高いため、駆除業者に依頼しましょう。



春(4月~5月)

越冬から目覚めた女王バチが1匹で巣を作り始める(昨年と同じ巣は使わない)

夏(6月~8月)

働きバチが羽化し、巣が大きくなる

完璧だわ……

▲7月~8月ごろ

スズメバチのライフサイクル

秋(9月~10月)

巣が最大になり、雄バチと新女王バチが羽化

秋の終わり(11月~12月)

旧女王バチと働きバチが死滅、新女王バチが越冬

アシナガバチの巣

- ・シャワーヘッド型
- ・巣穴がたくさん見える
- ・白い綿のようなものが見える
- 比較的小さなため、自身で駆除できることがあります。



ハチに関する相談

- ハチの種類により対応方法が変わるため、まずは環境衛生係(下記)へお問い合わせください。
- 区役所ではハチの巣の駆除は行っていませんが、駆除方法や駆除業者の案内、防護服の貸出しを行っています。

トコジラミ対策

見つけたらすぐに駆除をしましょう

トコジラミは、昼間は家具の隙間等の暗い場所に潜み、夜になると吸血しに動き始めます。血糞(黒いゴマのようなもの)、卵、脱皮殻、死骸がトコジラミを見つける手がかりになるので、家具の隙間等にあるか確認してみましょう。



駆除方法

- ☑ 殺虫剤を使用する場合は、成分が有機リン系、カーバメイト系、メタジアミド系(プロフラニリド)のものがおすすめです。
- ☑ 掃除機で吸い取った場合は、中のごみはすぐに処分しましょう。
- ※ 自身での駆除が難しい場合には、区役所で駆除業者の案内を行っています。

吸血されるとかゆみが生じます。



トコジラミを家に持ちこまない

- ☑ 宿泊施設(特に海外)では、部屋にトコジラミがないか確認し、持ち帰らない
- ☑ 家具や本等(特に中古品)を部屋に入れる前にトコジラミがないか調べる



血糞

蚊対策

蚊に刺されない、蚊を増やさない対策をしましょう

蚊は、デング熱、ジカウイルス感染症、日本脳炎など、さまざまな感染症を媒介します。

蚊に刺されないために

- ☑ 長袖、長ズボンで肌の露出を避ける
- ☑ 虫よけ効果のあるスプレーなどを正しく使用する
- ☑ 網戸や戸締りを徹底し、蚊を家に入れない



蚊を増やさないために

- ☑ 幼虫(ボウフラ)は小さな水たまりでも発生するため、植木鉢等の受け皿にたまった水はすぐに捨てましょう。
- ☑ やぶや草むらの手入れをして、蚊のすみかを無くしましょう。



☎ 環境衛生係 ☎ 341-1192 ☎ fax 341-1189

以下は広告スペースです。「広報よこほま」に掲載されている内容とは関係ありません。

特集 **みなみスマイルプラン** 第5期(令和8年度~12年度)南区地域福祉保健計画 **がスタートしました!**

☎ 事業企画担当 ☎ 341-1184 📠 341-1189

地域福祉保健計画とは、住民一人ひとりが「健康で安心して笑顔で暮らせるまち」を目指して、区民の皆さんと区役所、区社会福祉協議会、地域ケアプラザ等が協力して進めていく活動や取組をまとめた計画です。区内16地区ごとに定める「地区別計画」と、区全体で定める「区全体計画」で構成されています。「みなみスマイルプラン」を合言葉に、皆さんも地域での活動に参加して、つながりや支え合いの輪を広げていきませんか。

基本理念 | 区民の情(こころ)が生きるまち 南区

区全体計画

区役所、区社会福祉協議会 および 地域ケアプラザが区民と協働で取り組む計画

連携・協働

地区別計画

地区の皆さんが取り組む計画

目標 1

安心・笑顔で支え合うまちづくり

住民、支援機関、関係機関・団体による見守りと連携した支援を行うことにより、孤立しがちな人をつなげる・支える活動が広がっています

目標 2

様々な人が交流し、地域活動に参加するまちづくり

年齢や国籍、障害の有無等に関係なく、ともに地域で交流し、福祉保健や趣味等の地域活動に参加する機会が増えています

目標 3

地域活動を支える基盤づくり

地域活動に関する情報を知りたい・活動したいと思った時に、取り組みやすい環境が整えられています

3つの目標には、共通する5つのキーワードがあります

安心 笑顔

地域には、子どもから高齢者まで誰でも気軽に参加できる居場所があります。

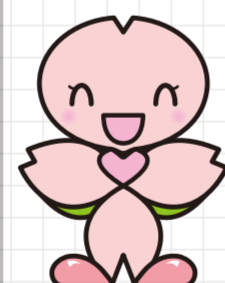


三世交代交流サロン「カーネーション」



サロンぬくもり

気軽に声をかけ合って、顔の見える関係ができると安心だね。



つながり 健康

身近な地域に、運動や趣味サークル等のさまざまな活動があります。



グラウンドゴルフ大会



みなみスマイルプランキャラクター みなちゃん

一緒に活動する仲間がいると楽しく続けられるよ。



いきいき脳トレ健康体操

情報

ウェブページやSNSでの情報発信を始めた地区もあります。



広報紙(あったか通信)

ウェブページや広報紙で地域活動の情報を知ることができるよ。



南区社会福祉協議会 マスコットキャラクター トモニー

地区別の計画推進のローガン

取組目標など詳細は地区別計画リーフレットをご覧ください



みなみスマイルプランの計画冊子・概要版、地区別計画リーフレットは、区役所(4階42番)、区社会福祉協議会、区内地域ケアプラザで配布しています。



ウェブページからも閲覧できます。

地域活動などの身近な相談窓口はこちら

地域ケアプラザ

区内に8か所あり、誰でも利用できます。こんなときはお気軽にご相談ください。

- 地域の集まりや活動に参加したい
- 子育てサロンや子どもの居場所について知りたい
- ボランティア活動をしてみたい
- 介護などの困り事を相談したい

お住まいのエリアの地域ケアプラザはこちら▶



南区社会福祉協議会

地域の皆さんと一緒に、地域づくりを行っています。ボランティアに関するさまざまな相談をお受けします。

所在地：浦舟町3-46 8階
☎ 260-2510 📠 251-3264
✉ tomomy@minami-shakyo.jp

イベント // みなみスマイルプラン キックオフDAY ~はじまりの日~ //



春風亭 かけ橋さん

日時▶ 6月27日(土) 13時30分~15時30分(開場:13時)
会場▶ みなみん(南公会堂) 申込み▶ 当日直接会場へ

- どんなイベント?
- 南区出身の落語家 春風亭 かけ橋さんによる落語&トークショー
 - みなみスマイルプランの紹介
 - 区内障害福祉事業所の“手しごと品”が当たる!お楽しみ抽選会
 - 地区別計画紹介パネル展示

詳しくはこちら



こちらまでぜひ! 6月22日(月)~26日(金)に区役所1階ギャラリーでパネル展も開催!

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 ● 赤ちゃんのマークは、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、今年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。



お知らせ

▶ わかってスッキリ! はじめての「生成AI」講座

生成AIでできることを気軽に体験して、毎日の生活を楽しく便利に。手ぶらで参加して、その場で、気になることもスッキリ分かります。

● 講師: 業務改善AI活用コンサルタント 根本 順之祐さん ● 6月22日(月)10時~11時30分 ● みなみ市民活動・多文化共生ラウンジ ● 区内在住・在勤・在学者、30人(抽選)

申 5月26日までに申込みフォーム
問 区民活動推進係
☎ 341-1238
☎ 341-1240



▲ 申込みフォーム

▶ 5月31日世界禁煙デー啓発イベント

会場はいずれも南図書館
たばこの害に関するパネルや関連書籍の展示

● 5月19日(火)~6月7日(日)
肺年齢や血管年齢が分かる健康測定会
● 5月29日(金)10時~11時30分
● 成人
申 当日直接会場へ
問 健康づくり係
☎ 341-1185 ☎ 341-1189

▶ 健康測定会

自身の体の状態や生活習慣を知り、健康的な生活への第一歩を踏み出すきっかけにしませんか。

● 5月16日(土)11時~15時 ● 内容: 姿勢・握力測定、野菜計量体験、歯周病チェック等 ※雨天時は内容の変更あり ● ビエラ時田

申 当日直接会場へ
問 健康づくり係
☎ 341-1185
☎ 341-1189



▲ 詳細はこちら

▶ 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。

● 5月15日(金)、6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
申 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)
問 よこはま東部ユースプラザ
☎ 642-7001 ☎ 642-7003
✉ ypt@sodateage.net

▶ 第51回南区文化祭「みんなの合唱祭(コーラス)」参加団体募集

● 11月3日(火・祝)13時~16時
● みなみ(南公会堂) ● 参加可能団体: 区内で活動しているコーラス団体 ※ 南区コーラス団体連絡会へ入会。6月24日(水)13時から大岡地区センターで開催する総会に出席必須 ● 5,000円/団体
申 初参加の場合は、5月18日までにEメール(団体名・代表者名・電話番号を記入)で南区コーラス団体連絡会・太田へ
✉ kahiasareo20020401@gmail.com
問 区民活動推進係
☎ 341-1238 ☎ 341-1240

スポーツ・健康づくり

▶ 第100回南区インドアカ交流大会

種目: 男子の部、女子の部
● 6月7日(日)9時~17時 ● 南スポーツセンター ● 区内在住・在勤の中学生以上のチーム ● 4,000円/チーム(会員は3,000円)
申 5月28日までにFAXで南区スポーツ協会事務局(☎716-5753)へ
問 南区インドアカ協会・村田
☎ 080-1152-9402

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 ☎ 743-6290
☎ 第3月曜日

▶ プロテアのスワッグ作り

ケニアのワイルドフラワーを束ねたおしゃれなデザインです。
● 6月13日(土)10時~11時30分
● 成人、20人(先着順) ● 3,500円
申 5月16日9時から来館または10時から電話

▶ オカリナ体験教室

初めてのオカリナで、癒やしの音色を体験してみませんか。
● 6月8日・22日・29日(全て月曜)、13時~14時30分<全3回>
● 成人、12人(先着順) ● 1,500円
● オカリナアルトC管※購入可
申 5月11日9時から来館または10時から電話

▶ はじめてのラテンダンスサイズ

運動不足解消! リズムに合わせて楽しくチャチャチャ
● 6月2日・16日・30日(全て火曜)、10時30分~11時30分<全3回>
● 成人、15人(先着順) ● 1,500円
申 5月12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の相談に応じます。
● 5月17日(日)13時30分~15時30分 ● 60歳以上、10人(先着順)
● 500円 ● パソコン・スマホ持参
申 当日14時までに来館

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

- 子どもの食生活相談
● 5月20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)
● 5月20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。
申 問 健康づくり係 ☎ 341-1185 ☎ 341-1189
- 乳幼児・妊産婦歯科相談(0歳~未就学児)
● 5月20日(水)13時10分~14時50分
※ 申込みフォームからお申し込みください。
問 こども家庭係 ☎ 341-1148 ☎ 341-1145

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
☎ ☎ 715-3728
☎ 日・月・祝休日、5月7日(木)

- ▶ 療育センターの相談員さんが来所します
中部地域療育センターの相談員に、お子さんの発達のことを気軽に相談できます。※ 診断の場ではありません。
● 5月20日(水)10時~11時30分
● 乳幼児の保護者
申 当日来館
▶ 子どもの発達と療育
発達や療育、集団生活の心配事をアドバイザーと話します。見守り保育あり
● 6月17日(水)10時15分~11時30分 ● 乳幼児の保護者、5人(先着順)
申 5月27日から電話または来館
- ▶ 0歳児はじめての会はぐはぐの樹の利用初心者同士で気軽にお話ししましょう。
● 6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歳児の保護者で施設利用初心者、8組(先着順)
申 6月3日から電話
▶ ダウン症児そだての会
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。両親での参加も歓迎です。
● 6月20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)
申 5月30日から電話または来館

ヨコハマ生活応援クーポン

横浜市の物価高騰対策として、19歳以上の市民を対象に1人5,000円相当の電子クーポン等を給付します。申込み不安をお持ちの人をサポートします。

相談ブース	南区役所1階	4月27日~6月30日	月~金曜日*1 9時~17時 (予約不要)
相談会	横浜南郵便局 (井土ヶ谷上町1-1)	6月8日~6月12日	

問 ヨコハマ生活応援クーポン コールセンター
月~金曜日*1 9時~21時*2
☎ 0570-045-456 ☎ 050-3588-8362(聴覚障害者お問合せ用)
*1 祝・休日を除く *2 6月8日以降は17時まで
詳しくはこちら ▶

健康相談・教室(予約制)

- 健康相談 5月20日(水)・21日(木)、6月1日(月)・3日(水)
糖尿病・高血圧症・脂質異常症などの生活習慣病、禁煙、食生活の改善、口腔ケアなどの相談を保健師、管理栄養士、歯科衛生士が受けます。
▶ 区役所4階 ※ 電話・FAXでお申し込みください。
申 問 健康づくり係 ☎ 341-1185 ☎ 341-1189
- アディクション家族教室 6月2日(火)14時~16時
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。
▶ 神奈川区役所4階 ※ 詳細はお問い合わせください。
申 問 障害者支援担当 ☎ 341-1142 ☎ 341-1144

南地区センター

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

▶色を楽しむ講座～大人のブルー
着こなし術～

夏服選びも迷わない、診断とワーク
で学ぶ上品な大人の青色活用術

●5月28日(木)10時～11時45分
●成人、20人(先着順)●1,200円

㊟5月11日9時から来館または14時
から電話

▶みんなで歩こう!シティウォーキング

旧川合玉堂別邸庭園の新緑と富岡
総合公園からの眺望を楽しみます。

●5月22日(金)【集合】9時45分:
京急本線京急富岡駅、【解散】13時:
シーサイドライン南部市場駅●成
人、30人(先着順)●550円

㊟5月11日9時30分から来館また
は14時から電話

中村地区センター

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

▶現役プロ歌手から学ぶ楽しい発
声トレーニング

呼吸・発声・体幹を整えながら、3回
で1曲を仕上げましょう。

●6月10日・17日・24日(全て水
曜)、【女性クラス】10時～10時45
分【男性クラス】11時～11時45分
<全3回>●おおむね50歳以上、各
10人(先着順)●1,000円

㊟5月12日9時30分から来館また
は10時から電話

▶はじめてのハンドメイド講座

牛乳パックを加工し、まるで革製品
のような小物に変身させましょう。

●6月27日(土)13時～16時●成
人、10人(先着順)●800円

㊟5月12日9時30分から来館また
は10時から電話

永田地区センター

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

▶初夏を楽しむ「コケ玉教室」

見ているだけで癒やされるコケ玉を
作って育てましょう!

●6月24日(水)13時～15時●成
人、20人(先着順)●3,000円

㊟5月11日9時30分から来館また
は13時から電話

▶私の趣味「アメリカ音楽の歴史の旅」

アメリカ音楽の源を訪ねる歴史の話
を聞いてみませんか?

●6月21日(日)10時～11時30分
●30人(先着順)

㊟5月12日9時30分から来館また
は13時から電話

▶相続手続き・遺言書の書き方

生前のうちにどのような対策ができ
るかなどをお話します。

●6月19日(金)10時～12時●成
人、30人(先着順)

㊟5月13日9時30分から来館また
は13時から電話

▶おもちゃ病院

壊れたおもちゃを修理します。
※修理できないおもちゃもあります。

●5月23日(土)10時～11時30分
●10人(先着順)●無料※部品代が
かかる場合があります。

㊟当日来館。おもちゃの事前持込み可

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

▶教えて!介護申請のあれやこれや

介護申請についての講義後、地域ケア
プラザのスマイルカフェに参加できます。

●6月3日(水)11時～12時30分
●成人、12人(先着順)●カフェ参加
の場合は飲食代

㊟5月12日9時30分から来館また
は10時から電話

▶教えて!介護用品のあれやこれや

介護用品について教わり、12階・
ARC横浜で実際に触ってみましょう。

●6月24日(水)10時～12時●成
人、15人(先着順)

㊟5月12日9時30分から来館また
は10時から電話

▶やさしいズンバゴールド

座ったまま踊れるズンバです。膝が
痛くても大丈夫!

●6月4日(木)・18日(木)、10時～
11時<全2回>●成人、12人(先着
順)●1,000円

㊟5月12日9時30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。

●5月21日(木)10時～11時30分
●未就学児と保護者、6組(先着順)

㊟当日来館

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

▶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。

●6月15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・スマホ持参

㊟5月11日から電話または来館

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

▶名作映画鑑賞『メリィ・ウィドウ』

アカデミー賞美術監督賞受賞の
ミュージカル映画(1934年、アメリカ)

●6月17日(水)12時30分～14時
30分●成人、30人(先着順)

㊟5月12日9時30分から来館また
は11時から電話

▶いきいきキッズ

パネルシアターを使ったお話や歌、
手遊びなど

●5月13日(水)10時～11時30分
●未就学児と保護者、7組(先着順)

㊟当日来館

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。

●5月28日(木)10時～11時30分
●未就学児と保護者、10組(先着順)

㊟当日来館

▶あかいくつ

お友達づくりやイベントなど、親子
が交流する場です。

●6月3日(水)10時～11時30分
●0歳～未就園児と保護者●100円

㊟当日来館

六ツ川台コミュニティハウス

〒232-0066 六ツ川3-65-9
☎㊟716-5688
㊟火・金曜日、土日を除く祝日

▶邦楽演奏会

南区邦楽会による琴の演奏会

●5月31日(日)14時～15時30分
㊟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
㊟第3月曜日

▶フレイル予防講座「^{からだ}身体いきいき塾」

背骨コンディショニングでゆがみを
整え、健康習慣を身に付けよう!

●6月1日(月)・8日(月)、10時～11
時30分<全2回>●おおむね65歳
以上、20人(先着順)●運動ができ
る服装

㊟5月11日から電話または来館

▶聖隷横浜病院 市民健康講話

心臓を守る生活についての講話を
聞き、健康長寿を目指しましょう。

●講師:聖隷横浜病院副院長 ^{あしだ}芦田
和博さんほか●6月8日(月)14時～
15時30分●成人、40人(先着順)

㊟5月12日から電話または来館

▶シニアデジタル相談室

スマホ・パソコン・タブレットに関す
る悩みを相談できます。

●6月12日(金)13時30分～15時
30分●60歳以上、5人(先着順)

●500円●スマホ・パソコン持参

㊟5月22日から費用を添えて来館

▶親子であそぼう!「おはなしの会」

^{あそび}わらべうたや絵本の読み聞かせ、手
遊びなど

●5月20日(水)10時30分～11時
30分●未就学児と保護者、5組(先
着順)

㊟当日来館

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

▶懐かしのスライド紙芝居

昭和時代のスライドで世界の童話や
日本の昔話を楽しみましょう。

●5月29日(金)10時～11時●成
人、20人(先着順)

㊟5月11日から電話または来館

以下は広告スペースです。「広報よこほま」に掲載されている内容とは関係ありません。

吉野町市民プラザ

〒232-0014 吉野町5-26
☎243-9261 ㊟243-9263
㊟5月11日(月)・12日(火)

▶チャレンジ・ザ・ギターワークショップ 2026 参加者募集

アコースティックギターを基礎から学び、成果をコンサートで発表

●7月19日・26日、8月2日・16日・30日、9月6日・13日(全て日曜)、10時～12時<全7回>※成果発表会:9月20日(日)13時～17時

●小学3年生以上、25人(先着順)※小学生は保護者同伴●15,000円(高校生以下8,000円、親子ペア18,000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/回)

㊟5月15日14時からウェブページまたは来館

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

▶子どもバドミントン教室 参加者募集

●6月8日・15日・22日・29日、7月13日・27日(全て月曜)、16時30分～17時30分<全6回>●小学生、20人(先着順)●5,400円●室内履き、ラケット

㊟5月18日から清水ヶ丘公園体育館棟受付にて費用を添え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
㊟第3月曜日

▶火曜モーニング

ベーシックな動きを行うエアロビクスです。初心者でも安心です。

●5月12日・19日・26日、6月2日・9日(全て火曜)、9時～9時50分●16歳以上、各40人(先着順)●各600円

㊟当日8時45分から来館

保土ヶ谷プール

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

▶第3期 夏の成人水泳教室

多彩なプログラムあり。詳細はウェブページで

●7月1日～8月31日の月～土曜日、9時5分～14時45分で各プログラム1時間<月:全8回、火:全7回、水～土:全9回>●成人、各15人(先着順)●月:8,800円、火:7,700円、水～土:9,900円

㊟6月1日からウェブページ、電話または来館

▶水中運動による不調・低体力改善教室

医師から運動が必要と言われた人におすすめ

●5月18日～6月29日の毎週月曜日、13時～15時●体に不調を感じる人・運動不足の人、各20人(先着順)●各1,500円

㊟5月16日から電話

みなみ市民活動・多文化共生ラウンジ

〒232-0024 浦舟町3-46 10階
☎232-9544 ㊟242-0897
✉minami-kouza@yoke.or.jp
㊟第3月曜日、祝日

▶生活ガイダンス～日本での暮らしについて～

ごみの出し方、防災防犯情報、日本のルールやマナー等を学ぼう!

●6月7日(日)10時～12時●区役所1階●区内在住・在勤・在学の外国につながる人、30人(先着順)

㊟5月12日から電話、申込みフォームまたは来館

▶多文化体験会「イラン」～イラン料理を作って多文化に触れよう!～

●5月29日(金)10時～13時●浦舟コミュニティハウス●15人(先着順)●1,000円●エプロン、マスク、三角巾

㊟5月12日から電話、申込みフォーム、Eメール(必要事項を記入)または来館



▲申込みフォーム



▲申込みフォーム

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

▶ボランティア入門講座 ～初めの一歩～

ボランティアの基本やボランティア活動のを見つけ方を、活動の紹介などを交えて楽しく学びます。

●6月22日(月)10時～11時30分

㊟5月11日から電話、FAXまたは来館

南図書館

〒232-0067 弘明寺町265-1
☎715-7200 ㊟715-7271
㊟5月18日(月)

▶認知症になっても自分らしく暮らすために

認知症当事者による講演会です。

●5月31日(日)14時～15時30分●成人、40人(先着順)

㊟5月13日から電話または来館

▶大人のためのおはなし会

素話のおはなし会です。

●6月19日(金)10時30分～12時●成人、30人(先着順)

㊟【未経験者】6月5日から【未経験・経験者問わず】6月12日からウェブページ、電話または来館

▶みんないっしょのおはなし会

●5月19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

南寿荘

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

▶ヤクルト出前講座

体の中から元気になる方法を聞きます。

●6月16日(火)15時～16時●60歳以上の市民、30人(先着順)

㊟5月11日から来館または12日から電話

▶大広間ふれあいタイム

認知症予防ゲーム「スリーA」などを楽しみます。

●5月29日(金)13時30分～15時●60歳以上の市民、20人(先着順)

㊟当日来館

こども植物園

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

▶さつき盆栽展

さつき盆栽の開花を楽しむ展示

●5月29日(金)～31日(日)、9時～16時30分(最終日は15時まで)

▶花菖蒲展

施設で保存している山形県長井市に伝わる長井古種の展示

●6月5日(金)～21日(日)、9時～16時30分

▶山野草展

初夏に楽しむ涼をよぶ野草の鉢物展示

●6月10日(水)～14日(日)、9時～16時30分

▶雨色のアレンジメント

フラワーアレンジメント教室です。

●6月17日(水)14時～16時●成人、14人(抽選)●3,500円

㊟5月31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

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
㊟第3火曜日

▶ログの窓に絵を描こう

●5月17日(日)10時30分～12時

●80人(先着順)

㊟当日来館

▶おはなしおばあちゃんと遊ぼう

おはなし会、読み聞かせ、手遊び、わらべ歌ほか

●6月4日(木)11時～11時30分

●未就学児と保護者、10組(先着順)㊟当日来館

▶折り紙で遊ぼう

「うさぎ」を折ります。

●5月20日(水)15時～16時●10人(先着順)

㊟当日来館

発行

南区役所広報相談係

☎341-1112 ㊟341-1241 ✉mn-kouhou@city.yokohama.lg.jp

南区役所公式 X @y_minami_saigai



広報区版はウェブページでも読めます▶



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。