



南区マスコットキャラクター
「みなっち」

MINAMI みなみ 9月号 No.347



風水害も地震も、まずは備えから!



近年、全国各地で大雨や台風による浸水、土砂災害などが頻発しています。風水害はいつ発生してもおかしくないため、**日頃からの備えと早めの避難**について確認しておきましょう。

警戒レベルに応じた避難行動を!

いつ避難をすべきか 分かりやすくするため、防災気象情報(大雨・土砂災害・高潮・河川氾濫)にレベル名が付けられました。

警戒レベルを参考にして、**自分の身を守る行動**を取りましょう。

レベル 1	早期注意情報	災害への心構えを一段高める
レベル 2	注意報	ハザードマップ等で災害リスクを再確認する
レベル 3	警報	避難に時間を要する人(高齢者等)は危険な場所から避難する
レベル 4	危険警報	危険な場所から全員避難する
レベル 5	特別警報	直ちに安全な場所へ すでに災害発生・切迫

この間に
避難を

台風や大雨などは**事前に進路や規模が予測できる**ことから、事前に避難の準備をしておくことで、落ち着いて安全に避難することができます。避難場所の開設状況や避難指示等は、いつでも確認できるように準備をしておきましょう。



横浜市防災情報ポータル

避難場所の開設状況や避難指示の状況等を掲載しています。



横浜市避難ナビ

ハザードマップや避難場所検索などが一つにまとまったアプリです。

●ハザードマップを確認●

「ハザードマップ」は、被害が想定されるエリアや避難する場所などを表示した地図です。自宅周辺の災害リスク、避難場所や避難経路を、事前に確認しておきましょう。

紙面で確認▶ 区役所6階66番で配布

ウェブで確認▼



南区各種マップは
こちら



●避難方法を確認●

レベルに応じて、避難を開始します。危険な場所にいる場合は、速やかに避難しましょう。

水平避難



避難場所、親戚・知人宅、ホテルなど、安全な場所へ移動する。

垂直避難



建物の2階以上、近隣の高い建物など、高い場所へ移動する。



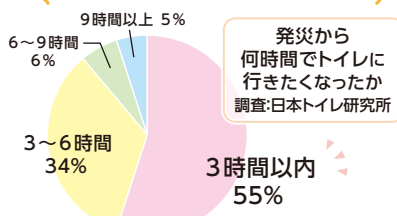
大きな地震が発生したとき、自宅に倒壊や火災の恐れがない場合、まずは、**住み慣れた自宅で避難生活を送る「在宅避難」**を考えましょう。日常に近い生活が送れ、プライバシーも守られます。

在宅避難を支える備蓄

水や食料、トイレパックなどを日頃から備蓄しておきましょう。ライフラインの停止を想定し、最低3日分を準備するとともに、各家庭の状況に応じた備えをしておくことが大切です。



トイレは我慢できません!

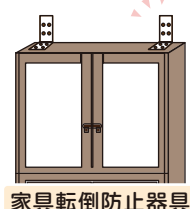


能登半島地震では、発災から3時間以内に5割以上の人がトイレに行きたくなくなったという調査結果もありました。災害時に困らないためにも、**トイレパックの備えは大事です!**

必須備蓄品	飲料水	食料品	トイレパック
	1人あたり 1日3リットル が目安	日頃から 食べ慣れたもの など	1人あたり 1日5回 が目安

在宅避難に備える安全対策

感震ブレーカーは地震時の火災を大きく減らせます。また、建物が無事でも、家具の転倒やガラスの飛散は在宅避難の妨げになります。日頃から家の中の減災対策を行い、安全な環境を整えましょう。



南区防災講演会

わが家が避難所!

～防災のプロが教える在宅避難のすすめ～

テレビ出演や全国各地での講演実績を持つ防災のプロを講師に迎え、住み慣れた家で安心して過ごすための在宅避難のポイントをお伝えします。区職員による防災補助制度の説明も行います。

日時 10月17日(土)10時～11時30分

会場 区役所1階

対象・定員 区民、70人(抽選)

申込み 10月2日までに電話、Eメール
または申込みフォーム



▲申込みフォーム

※抽選結果は10月9日までに
電話またはEメールで通知



講師 玉田 太郎 さん

防災士研修センター代表取締役
一般社団法人令和防災研究所エグゼクティブフェロー

問 防災担当 ☎ 341-1225 fax 241-1151 ✉ mn-bousai@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



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・子ども家庭支援課の一部の窓口)

南区のいま (2026年8月1日現在) 👤人口 198,910人 🏠世帯数 109,712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



Topics

横浜市では年間約300人が結核になっています

9月24日～30日は
結核・呼吸器感染症予防週間です

結核は、結核菌によって主に肺に炎症が起きる病気です。早期発見ができれば、入院することなく自宅で治療ができ、適切な治療をすることで治ります。早期発見のため、年に1回は胸部エックス線検査を受けましょう。また、予防のために健康的な生活で免疫力を高めましょう。

予防・早期発見のためのポイント

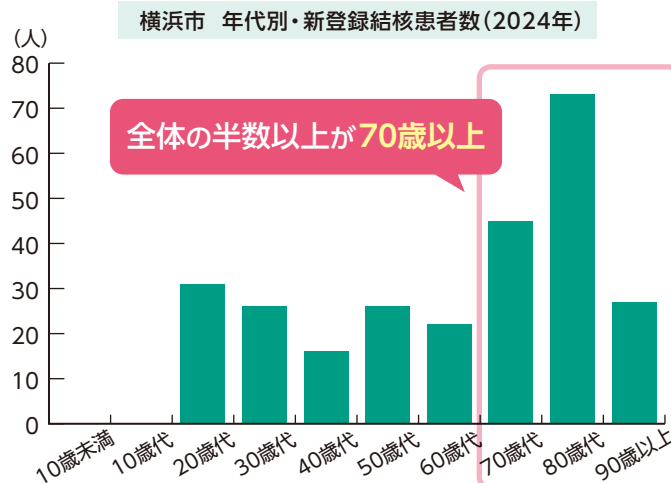
- ① 年に1回の胸部エックス線検査の受診
(肺がん検診、結核健診など)
- ② バランスの良い食事
- ③ 適度な運動
- ④ たばこを吸わない
- ⑤ 十分な睡眠



▲ 肺がん検診
はこちら



▲ 結核・結核健診
はこちら



出典:横浜市結核通信2025年10月発行号

結核を疑う症状があったら病院を受診しましょう

● 典型的な症状

2週間以上続く咳・痰・微熱・体のだるさ

⚠ 高齢者は典型的な症状が出づらいです。体重が減る、食欲がない、寝汗をかくなどの症状にも注意が必要です。



☎ 健康づくり係 ☎ 341-1185 ☎ 341-1189

Topics

2027年4月からの保育所等の利用申請が始まります

保育所等(認可保育所、認定こども園(保育利用)、地域型保育事業)の利用には、お住まいの区役所へ申請が必要です。
※幼稚園、認定こども園(幼稚園部分)、横浜保育室、認可外保育施設は直接各施設へ申請してください。

申請スケジュール 申請時期が早まります

- ① 申請前… 希望する施設の見学
※見学の際は施設への事前連絡が必要です。
- ② 9月4日(金)……「就労証明書」の配布開始
- ③ 9月24日(木)…「利用案内・申請書等様式」のウェブページ公開
10月1日(木)… 受付開始
申請は原則オンラインでの受付です。詳細は利用案内をご確認ください。
- ④ 10月28日(水)……申請締切
- ⑤ 2027年1月中旬… 区役所から結果通知を発送

▼詳細はこちら



一部施設で、書類を配布しています。

書類配布場所

【利用案内】 区役所(2階25番)、行政サービスコーナー(上大岡駅、東戸塚駅)、はぐはぐの樹、さくらザウルス(蒔田、六ツ川、中里)、つどいの広場えの木、M-HOUSE三春台

【申請書等様式】 区役所(2階25番)でのみ配布



- 特別な支援を必要とするお子さんは事前相談が必要です
障害や重い食物アレルギー、発育・発達の遅れや医療的ケアが必要など、気になることがあるお子さんの利用申請を希望する場合は、10月14日までにご連絡ください。
【事前相談予約】子育て支援担当 ☎ 341-1152

- 出生前の利用申請について
2027年2月3日までに出生したお子さんは、2027年4月1日から保育所等を利用することができます。
事前に保育担当へご相談ください。

- 2026年度の利用申請をして保留中の人
2027年度の利用申請が改めて必要です。

書類の書き方などのお問合せ

専用ダイヤル ☎ 664-2607 ☎ 211-4253
開設時間 8時～20時(12月29日～2027年1月3日は除く)

☎ 保育担当 ☎ 341-1149 ☎ 341-1145

連載

Kirari 地域で輝く活動レポート

第6回

南区内の各地区で行われている地域活動を紹介します。
身近な取組を知り、地域とのつながりを感じてみませんか。

お三の宮地区(地区社会福祉協議会) 健康体操会

お三の宮地区では、地区連合会館で月に1回、健康体操を開催しています。日枝小学校との交流も盛んで、子どもたちがよく参加してくれます。体操をしながら会話も弾み、子どもも大人も笑顔になります。

また、昔遊びを楽しんだり、子どもたちが発表を披露してくれる機会もあり、世代を超えた交流が生まれています。こうした活動を通して、地域のつながりの輪が広がっています。



一人だとやらないけど、みんなと一緒に続けられます。
子どもから元気をもらえます。



蒔田地区(地区社会福祉協議会) 健康麻雀大会

蒔田コミュニティハウスを会場に、年に1回、健康麻雀大会を開催しています。毎回40人程度が参加するこの大会は、くじ引きで卓を決めて数局対戦する方式

で参加者同士の交流を促し、中高年男性でも参加しやすい地域交流の場となっています。さらに、参加者にも運営への協力を呼び掛けることで、活動の継続や次世代の担い手づくりにつながるよう、工夫しています。



健康麻雀を通じて、参加者の皆さんが楽しみながら自然に交流することで、新たなつながりが生まれています。



自治会町内会活動や地域のイベントへの参加、ボランティアをしたいときは、下記担当にお問い合わせください。

☎ 地域力推進担当 ☎ 341-1239 ☎ 341-1240 / ☎ 事業企画担当 ☎ 341-1184 ☎ 341-1189

みなみスマイルプラン

第5期南区地域福祉保健計画 令和8～12年度



Topics

横浜子育てサポートシステム 提供会員募集中!

あなたの力で、地域の子育てを応援してみませんか? 子育てを頑張っている家庭のために、ぜひ力を貸してください。

横浜子育てサポートシステム とは

地域の中で、子ども(生後57日～小学6年生)を預けたり、預かったりする有償の支え合い活動です。

提供会員 とは

子どもを預かる有償のボランティアです。あなたの都合のつくときに活動することができます。

対象

健康で子育て支援に理解と熱意のある20歳以上の人

こんな活動があります

■小学1年生の預かり+送迎

7:00 利用会員宅で子どもを預かり、一緒に過ごす

8:00 小学校校門まで送る

■生後9か月の乳児の預かり

9:30 親と子のつどいの広場で待ち合わせ、子どもと遊ぶ

12:00 保護者が迎えに来て引き渡し

～他にも多様な場面での援助活動があります～

提供会員になるには

■入会説明会

ちょっと興味がある、話だけでも聞いてみたい!と思ったら、ぜひ参加してください。

申込みはこちら

▼

■研修受講

●eラーニング(約16時間)

「子どもの発達」や「子どもの生活」等子育てに関する講義をウェブで視聴

●南区支部主催実地研修

子どものけがへの応急手当てなど

日程: 11月7日(土)

※他区でも受講可能

▼

■会員登録

登録後、活動を開始できます。

提供会員の声

Nさん

子育てサポートシステムの活動で地域に貢献できる喜びと、子どもたちの笑顔や成長に元気をいただいています。

Sさん

お迎えの時の安心したお子さんの笑顔に保護者との絆が感じられて、私もうれしくなります。大切な命をお預かりするつながりが持てたことに感謝しています。

■報酬(利用料)

提供会員には、1時間あたり1,000円が支払われます。(利用会員から利用料500円、横浜市から給付金500円)

※早朝・夜間や土・日・祝日は、利用料+100円。その他交通費等実費

問合せ

横浜子育てサポートシステム南区支部(はぐはぐの樹)

☎731-2291 ☎715-3815

子育てを応援するいろいろな場所に出かけてみよう!／

まちのほっとスペーススタンプラリー 2026

実施期間

10月1日(木)～11月30日(月)

対象

未就学児、第1子妊娠中の人

スタンプ帳配布・スタンプ設置場所

はぐはぐの樹、地域の子育てサロン、こそだてホッとタイム、さくらザウルス(蒔田、六ツ川、中里)、つどいの広場のえの木、M-HOUSE三春台、地域ケアプラザの子育てひろば、赤ちゃん学級など

詳細はこちら▶

区内のさまざまな支援場所を巡ってスタンプ5枚を集めてください。すてきな景品と交換できます。

☎ 地域子育て支援拠点はぐはぐの樹

☎ 720-3655(火～土:9時～17時)

☎ 715-3815

Topics

認知症の人の思いをつなぐ ～みんなが暮らしやすい南区へ～

認知症は誰もがなる可能性のある、身近なものです。南区の取組に触れながら理解を深め、認知症があってもなくても、安心して暮らせるまちづくりについて一緒に考えてみませんか?

ほっとひと息 認知症カフェ

認知症の人や家族、地域住民など、どなたでも気軽に参加できる場です。お話や相談をしながら、ほっとひと息つける時間を過ごしてみませんか。皆さんの参加をお待ちしています!

◀にっこりカフェ

民家を利用した落ち着いた雰囲気のカフェです。

認知症カフェの詳細はこちら▶

南図書館に展示コーナーを設置

南図書館で、認知症に関連する展示やチラシの配架、関連書籍の紹介を行います。

■期間■

9月8日(火)～9月29日(火)

地域ケアプラザの取組

区内には地域ケアプラザが8か所あり、認知症に関する相談のほか、講座や展示など、認知症について正しく知るための取組を行っています。ぜひ、お近くの地域ケアプラザへお越しください!

南区ではチームオレンジの取組を進めています

チームオレンジとは、認知症の人や家族の希望や願い、困りごとなどの声をもとに、その実現や解決に向けて、認知症の人や家族とともに地域住民や関係機関などが連携して進める「本人支援」の活動です。

詳しくはこちら▶

☎ 高齢者支援担当

☎ 341-1139 ☎ 341-1144

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

ペットと一緒に避難できる？

他の人に迷惑がかからないかな？

ペットのための準備はある？

ペットだけ家に置いていくのは心配

ペットを飼っている人

みんなで考える
**ペット
同行避難**

人の避難所にペットも一緒にいるのかな？

動物アレルギーが心配

ペットの鳴き声やにおいは大丈夫？

動物が苦手

ペットを飼っていない人

災害時は、地域の避難所にさまざまな人が避難します。横浜市では、地域の避難所である「地域防災拠点」での、ペット同行避難の体制づくりを進めています。ペットを飼っている人も飼っていない人も、安心して過ごせる避難所について一緒に考えてみましょう。

☎ 環境衛生係 ☎ 341-1192 ☎ 341-1189

震度5強以上の
**大地震
発生!!**

■ 自宅にとどまれない場合、あなたは どうしますか？

自宅の安全が
確保できない

・家屋が倒壊
・火災発生 など

親戚・知人宅
など

地域防災拠点
(避難所)



■ 地域防災拠点は どのようなところ？

市内で震度5強以上の地震発生時に、市立小・中学校(区内25か所)に開設されます。家屋倒壊等で自宅で過ごせない人が一時的に避難し、生活を送る場所です。

ペットと飼い主はどう過ごすの？

地域防災拠点について
詳細はこちら▼



ペットの飼育場所

人の避難場所



人とペットの居住空間は別々です

～動物が苦手な人、アレルギーの人に配慮しています～

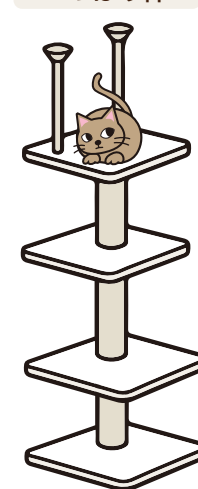
- 飼い主同士で協力して「飼い主の会」をつくり、決められた場所で飼育管理を行いましょう。
- 事故防止のため、飼い主以外の人にはペットの飼育場所に立ち入らないようにしましょう。

■ 飼い主のみなさん、備えていますか？

自宅が安全な場合の「在宅避難」の際も備えは必要です。自宅にとどまることができず、ペットと一緒に避難する場合も想定し、日頃からペットのしつけや持ち出し品の準備等を行いましょう。

自宅の減災対策

つっぱり棒



飼い主もペットも身を守るように、自宅の減災対策を強化しましょう。

ケージ・サークル固定金具



ペットの預け先の確保

事前に預かってもらえる親戚や知人宅、民間団体(動物病院・ペットホテルなど)の施設を探しておきましょう。



PET HOTEL

動物病院

飼い主明示

ペットと離れ離れになっても飼い主が分かるように、迷子札や鑑札、マイクロチップを装着しましょう。

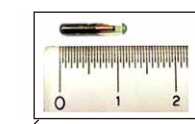
犬は鑑札・注射済票をつけましょう。

狂犬病予防注射済票
令和8年度
横浜市
第000000号



マイクロチップ

飼い主情報・名前など

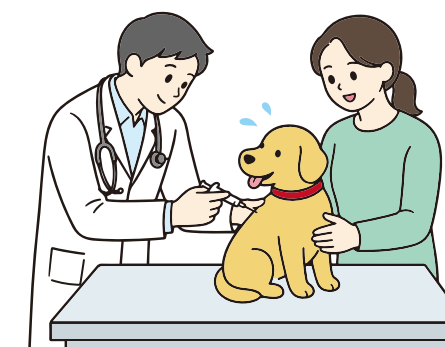


迷子札



健康管理

狂犬病予防注射や混合ワクチン、不妊去勢手術、ノミ・ダニの予防をしておきましょう。



■ ペット用グッズの準備

必要なものを7日以上用意しておきましょう。

地域防災拠点には、ペットのための備蓄やケージはありません。飼い主による準備が必要です。

ペット用非常時持ち出し品

- ☑ ケージまたはキャリーバッグ
- ☑ ペットフード・水・食器類
- ☑ 常備薬 ☑ ペットカード
- ☑ 首輪・リード
- ☑ トイレ用品 (ペットシートやふん袋など)



いざという時に役立つ！
「飼い主の心得4か条」

避難所で
困らないために！

1. キャリーバッグやケージに慣れさせておきましょう。
2. 「待て」などができるように練習しておきましょう。
3. 無駄吠えや飛びつきなどの行動を抑える練習をしましょう。
4. 日頃からトイレの練習やふん尿の始末をきちんと行いましょう。



区役所
4階43番で配布

ペットの情報を記入しておき、災害時に持ち出せるカードです。ご活用ください。



さらに詳しく知りたい人は…
「災害時のペット対策ガイドライン」をご確認ください。

詳細はこちら▶



風水害時の
ペット対策はこちら



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
- **スポチャレ**は、みなみスポーツチャレンジラリー対象イベント

お知らせ

▶「年齢のせいと決めつける前に 正しく学ぶ認知症」講演会

認知症の診断・治療を専門医が解説
● 9月26日(土)10時～12時(開場:
9時30分) ● みなみ(南公会堂)
● 500人(先着順)
申 当日直接会場へ
問 脳卒中・神経脊椎センター
☎ 753-2500 fax 753-2894

▶イタリアオペラを歌おう～南区文 化祭合唱団 団員募集

練習会に参加して11月3日、南区文
化祭に出ませんか?初心者歓迎!
● 10月14日(水)・28日(水)、9時30
分～11時30分<全2回> ● 大岡地
区センター ● 1,000円 ● 室内履き
申 当日直接会場へ
※一時保育あり。9月17日までにE
メール(子どもの年齢を記入)
問 南区コーラス団体連絡会・太田
✉ kahiasareo20020401@gmail.com
問 区民活動推進係
☎ 341-1238 fax 341-1240

▶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。
● 9月18日(金)、10月2日(金)、13
時30分～16時20分(1組50分)
● 区役所2階 ● おおむね15歳～39
歳の本人、家族、支援者、地域の人
申 事前に電話、FAXまたはEメール
問 よこはま東部ユースプラザ
☎ 642-7001 fax 642-7003
✉ ypt@sodateage.net

▶食品衛生責任者実務講習会

● 9月30日(水)、10月15日(木)、
14時～15時30分(受付開始:13時
30分) ● 区役所1階 ● 食品衛生責任
者、各50人(先着順) ● 食品衛生責任
者票(証)
申 9月11日から電話、FAXまたは申
込みフォーム
問 食品衛生係
☎ 341-1191
fax 341-1189



▲申込みフォーム

▶南区自殺対策事業映画上映会 『高野豆腐店の春』

ゲートキーパーミニ講座と優しい気
持ちになれる映画上映(字幕付き)
● 9月15日(火)13時30分～15時
50分(開場:13時) ● みなみ(南公
会堂) ● 400人(先着順)
申 当日直接会場へ
問 運営企画係
☎ 341-1181
fax 341-1189



©2023「高野豆腐店の春」
製作委員会

▶第35回いきいきふれあい南なん デー(南区健康福祉まつり)

健康チェック、医師による講演会、ス
ポーツ体験(ボッチャ)、地域福祉団
体等によるブース出展。商店街朝市
も同時開催
● 10月4日(日)10時～14時 ● 大岡
健康プラザ(南スポーツセンター・大
岡地区センター・大岡地域ケアプラ
ザ)
申 当日直接会場へ
問 運営企画係
☎ 341-1181 fax 341-1189

スポーツ・健康づくり

▶シルバー教室

体操レクリエーション教室

● 10月～2027年3月<全18回>
● ①永田地区センター(水曜日、13
時～15時)②大岡地区センター(木
曜日、10時～11時30分)③南セ
ンター(木曜日、13時～14時45分)
④六ツ川スポーツ会館(金曜日、11
時～12時30分)⑤中村地区センター
(水曜日、10時～12時) ● 60歳以
上の区民、①②③⑤各100人④50
人(抽選) ● 各3,000円
申 ①9月16日②9月17日③9月17
日④9月18日⑤9月16日の各教室
の実施時間に直接会場または9月
18日15時までに直接事務局へ

社交ダンス教室

● 10月～2027年3月の木曜日、9
時20分～11時30分<全18回>
● 南センター ● 60歳以上の区民、
男女各25人(抽選)※初心者優先
● 12,000円※会員は11,000円
申 9月18日(必着)までに往復はがき
(**必要事項**・年齢・性別・老人クラブ名・
過去の受講回数を記入)、または9月
18日15時までに直接事務局へ
問 南区老人クラブ連合会事務局
(〒232-0006 南太田2-32-1 南寿荘内)
☎ fax 713-8566

▶女子Bランク以下ペアマッチ卓球大会

● 11月8日(日)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、70組(先着順)
● 2,000円/組
申 9月11日からFAX
問 南区卓球協会・笠原
☎ 080-5435-9604 fax 716-5753

▶初心者向け剣道体験教室 **スポチャレ**

● 9月26日(土)9時30分～10時
30分 ● 南スポーツセンター ● 運動
しやすい服装※竹刀の貸出しあり
申 当日直接会場へ
問 南区剣道連盟・稲垣
☎ 090-6340-2079 fax 741-5108

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10分<全10回>
● 吉野町市民プラザ ● 区内在住・在
勤者、50人(抽選) ● 6,200円
申 10月7日10時に直接会場で抽選
後、当選者は費用を添えて申込み
問 南区体操協会・堀川
☎ fax 711-1374
▶リフレッシュ・イン・みなみ
椅子に座ってヨガを楽しみます。
● 9月12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 ● 飲
み物、タオル、室内履き
申 当日直接会場へ
問 南区体操協会・奥石
☎ fax 731-0929

施設から

詳細は、各施設にお問い合わせください。

中村地区センター

〒232-0033 中村町4-270
☎ 251-0130 fax 251-0133
休 9月24日(木)

▶レインボーフェスタ☆みなみ

ステージ発表、作品展、模擬店など
● 9月26日(土)10時～14時 ● 中
村地区センター、地域活動ホームど
んとこい・みなみ、中村小学校

申 当日直接会場へ

▶これを知れば「中村ツウ」～地元 の歴史再発見

相澤竜次さんと中村の歴史を深掘り
● 10月17日(土)10時～12時
● 15人(先着順)
申 9月12日9時30分から来館また
は10時から電話
▶知って・作って・おいしい!認知症
予防教室
認知症情報と栄養豊富な簡単料理
● 10月24日(土)10時～12時30
分 ● 成人、15人(先着順)
申 9月12日9時30分から来館また
は10時から電話

日々の暮らしの中で悩んでいるあなたへ ～ひとりで悩まずに話してみませんか～

南区福祉保健センター (平日8時45分～17時)

- | | |
|-----------------|---------------------|
| ● ころの健康について | 障害者支援担当 (☎341-1142) |
| ● 生活にお困りの人 | 生活支援係 (☎341-1203) |
| ● 介護・高齢者について | 高齢者支援担当 (☎341-1139) |
| ● 子育てについて | こども家庭相談 (☎341-1153) |
| ● 生活習慣病・食生活について | 健康づくり係 (☎341-1186) |

こころの電話相談 (平日17時～21時30分、土日祝8時45分～21時30分) 横浜市自殺対策ウェブページ
横浜市こころの健康相談センター ☎ 662-3522

横浜市 生きる 検索

健康相談・教室(予約制)

■健康相談-----9月16日(水)・17日(木)、10月5日(月)・7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・申込みフォームでお申し込みください。
申 問 健康づくり係 ☎ 341-1185 fax 341-1189



健康相談
申込みフォーム

■アディクション家族教室 --10月6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です。
▶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 fax 341-1144



子育て 情報コーナー

横浜市子育て応援アプリ



子どもの健康相談・教室

予約制。会場は区役所4階

■子どもの食生活相談

● 9月16日(水)午後
※電話・申込みフォーム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)

● 9月16日(水)午前 ● 24人(先着順)
※申込みフォームでお申し込みください。

申 問 健康づくり係 ☎ 341-1185 fax 341-1189



食生活相談申込みフォーム



離乳食教室申込みフォーム

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、9月24日(木)



▶療育センターの相談員さんが 来所します

お子さんの発達のことを相談できま
す。※診断の場ではありません。
● 9月15日(火)10時～11時30分
● 乳幼児の保護者
申 当日来館
▶双子・三つ子の会
双子・三つ子の保護者同士で、ある
ある話や情報交換をしましょう。

● 9月19日(土)10時30分～11時
30分 ● 乳幼児の双子・三つ子の保
護者、多胎児妊娠中の人と家族
申 当日来館
▶パパ限定!日曜はぐはぐ
日曜日、パパとお子さんだけで遊び
に来ませんか。初めての人も大歓迎!
● 10月4日(日)10時～13時 ● 男
性の保護者と乳幼児
申 当日来館

永田地区センター

〒232-0076 永田台45-1
☎714-9751 ㊟714-9752
🗓9月24日(木)

▶はじめての手話体験
簡単な手話、聴覚障害を学びます。
●10月18日(日)10時～12時●小
学生以上、15人(先着順)※小学3
年生以下は保護者同伴
申9月11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
▶本格味噌作り～秋～
我が家だけの米みそを仕込みませ
んか?
●10月24日(土)9時30分～11時
●成人、16人(先着順)●4,800円
申9月12日9時30分から来館また
は13時から電話
▶新そばの季節です～手打ちそば
体験教室～
江戸前のそばを打ってみませんか?
●11月15日(日)10時～12時30分
●成人、12人(先着順)●2,500円
申9月13日9時30分から来館また
は13時から電話

大岡地区センター

〒232-0061 大岡1-14-1
☎743-2411 ㊟743-6290
🗓9月24日(木)

▶やさしい手編み ふわもこ冬小物
ネックウォーマーを輪針で編みます。
●10月12日・26日、11月9日(全て
月曜)、13時～15時<全3回>●成
人、15人(先着順)●2,500円
申9月14日9時から来館または10
時から電話
▶Let's ウォーキング
秋の自然豊かな港北を歩きます。
●10月6日(火)【集合】9時45分:市営
地下鉄仲町台駅【解散】13時:センター
南駅●成人、25人(先着順)●700円
申9月15日9時から来館または10
時から電話

▶古典入門「竹取物語」
かぐや姫の物語を読み解きます。
●10月3日・17日、11月7日・21日、
12月5日・19日(全て土曜)、10時～
11時15分<全6回>●成人、30人
(先着順)●1,500円
申9月12日9時から来館または10
時から電話

南地区センター

〒232-0006 南太田2-32-1
☎741-8812 ㊟741-8813
🗓9月24日(木)

▶ズンバゴールド シーズン2
音楽に合わせた初心者向けダンス
●10月～2027年3月の第2・4水曜日、
10時～11時<全12回>●成人、20人
(先着順)●3,000円●運動しやすい
服装、室内履き、靴袋、飲み物、タオル
申9月11日9時から来館または14
時から電話
▶ボクシングエクササイズ シーズン2
ストレッチとボクシングの有酸素運動
●10月～2027年3月の第2金曜日、
10時～11時<全6回>●50歳～
79歳の人、15人(抽選)●2,400円
●運動しやすい服装・靴、飲み物、タ
オル、雑巾か除菌シート
申9月11日11時から来館(整理券
配布、11時30分から抽選)
▶みんなで歩こう!シティウォーキング・秋
くりはま花の国、ペリー公園を訪問
●10月23日(金)9時45分～13時
【集合・解散】京急久里浜駅●成
人、30人(先着順)●550円
申9月11日9時30分から来館また
は14時から電話

浦舟コミュニティハウス

〒232-0024 浦舟町3-46 10階
☎243-2496 ㊟243-2497
🗓9月24日(木)

▶ラテンのリズムで「ズンバゴールド」
初心者、高齢者歓迎
●10月7日(水)・21日(水)、10時～
11時<全2回>●10人(先着順)
●1,000円●運動しやすい服装
申9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
▶肺を潤す薬膳料理
きのこのグラタン、スープ、白和え
●10月15日(木)10時～13時●成
人、12人(先着順)●1,200円●エプ
ロン、マスク、三角巾
申9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
▶秋のよこはま散策
BASEGATE横浜関内など9つのス
ポット
●10月21日(水)【集合】9時20分:
中村地区センター【解散】12時30分:
横浜市庁舎●30人(先着順)●500円
申9月12日9時30分から費用を添
えて来館または中村地区センター、
または10時から電話

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

▶おはなしの会
絵本や紙芝居の読み聞かせ、工作など
●9月12日(土)、10月10日(土)、
14時～14時30分●永田台小学校
市民図書室●小学生以下、各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
設定や操作などを個別に教えます。
●9月28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9月11日から電話または来館

睦コミュニティハウス

〒232-0041 睦町1-25
☎741-9436 ㊟731-4853
🗓9月24日(木)

▶絵本で語る認知症
認知症に関連した絵本の読み聞かせ
●9月21日(月・祝)10時～11時30
分●30人(先着順)
申9月11日から電話または来館
▶むつみ おはなしの風
絵本の読み聞かせ、パネルシアターなど
●9月11日(金)、10月9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

別所コミュニティハウス

〒232-0064 別所3-4-1
☎㊟721-8050
🗓9月24日(木)

▶南区を知る(歴史探訪)
久保山に眠る偉人たちを学び、散策
●【座学】10月7日(水)12時30分
～14時30分【散策】10月21日
(水)10時～12時<全2回>●成人、
10人(先着順)●1,000円
申9月12日9時30分から来館また
は11時から電話
▶秋まつり&2026コミハ祭
別所連合町内会と共催の秋まつりです。
●10月10日(土)10時～14時30分
●南が丘中学校・別所コミュニティ
ハウス
申当日直接会場へ

蒔田コミュニティハウス

〒232-0017 宿町3-57-1
☎711-3377 ㊟711-2662
🗓9月24日(木)

▶シニアリズム体操(後期コース)
体操やリズムに合わせてダンス!
●10月～2027年3月の第2・4月曜
日、13時～15時※10月12日、1月
11日を除く<全10回>●60歳以
上、20人(抽選)●3,000円
申9月15日10時～29日に来館
▶シニアストレッチ体操(後期コース)
ストレッチを中心に体操しましょう。
●10月～2027年3月の第2・4月曜
日、13時～15時※10月12日、1月
11日を除く<全10回>●60歳以
上、20人(抽選)●3,000円
申9月15日10時～29日に来館
▶小咄教室発表会
小ばなし、落語の発表会、日舞など
●10月17日(土)15時から(開場:
14時30分)●38人(先着順)
申9月16日10時から来館

みなみ区民DAY 横浜FC ホームゲームへ先着1,000人をご招待!!

開催決定! 2026/27 明治安田J2リーグ 第10節 横浜FC vs 大分トリニータ

日時10月10日(土)14時キックオフ
一般開場:12時(予定)

会場ニッパツ三ツ沢球技場
(神奈川区三ツ沢西町3-1)

対象区内在住・在勤・
在学(在園)者と家族

席種バックホームエンド指定席、
ホームゴール裏指定席
※席種は変更になる可能性あり

区民DAY
チケット

申込み申込みフォームまたはURLから
URL https://yokohamafc.com/
ticket/261010minami/

区民限定
イベント早期の申込者限定。試合当日の区民限定体験イベントに
参加できるチャンスあり!(抽選)

受付開始9月12日(土)10時から
※高校生以下、大人問わず2枚までチケット代無料、
3枚目以降は前売り販売価格で購入可
(チケット1枚につき発券手数料110円がかかります。)


©1999 Y.F.SPORTS C.
申込みフォーム

📍横浜FC ☎443-6592 / 📍区民施設担当 ☎341-1237 ㊟341-1240

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。

六ツ川台コミュニティハウス

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

▶ **ナンプレを中心に楽しく脳トレ**
初級から中級のパズルを解きます。
● 10月3日・10日・17日・31日(全
て土曜)、13時30分～15時30分
<全4回> ● 成人、12人(先着順)
● 2,000円 ● 筆記用具
申 9月12日から費用を添えて来館

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 9月24日(木)

▶ **六ツ川ふれあい演芸大会**
当館や地域で活動する団体の発表会
● 9月13日(日) 13時30分～16時
● 40人(先着順)
申 当日来館

▶ **楽しく脳活しましょう～脳きらめき塾**
認知症・フレイル予防など
● 10月2日(金)・13日(火)・20日(火)・
30日(金)、13時30分～15時<全4
回> ● 65歳以上、20人(先着順)
申 9月11日から電話または来館

▶ **シニアデジタル相談室**
スマホ、パソコンなどのお悩み相談
● 10月9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
申 9月18日9時30分から費用を添
えて来館

吉野町市民プラザ

〒232-0014 吉野町5-26
☎ 243-9261 ㊟ 243-9263
休 9月7日(月)

▶ **冬のアート&クラフトマーケット出
店者募集**
雑貨など手作り品の出店者を募集
● 12月20日(日) 11時～16時 ● 29
ブース(抽選) ● 出店料:2,000円
(机1台分)～5,000円(机2台分)
申 10月10日までにウェブページま
たは来館

南スポーツセンター

〒232-0061 大岡1-14-1
☎ 743-6341 ㊟ 743-6519
休 9月24日(木)

▶ **ZUMBA®10教室参加者募集**
ラテン音楽に合わせて楽しくダンス!
● 9月12日・19日・26日、10月10日
(全て土曜)、10時～10時50分 ● 16歳
以上、各50人(先着順) ● 各600円
申 当日9時30分から来館

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

▶ **バドミントン教室参加者募集**
● 10月7日・14日・21日・28日(全て水
曜)、9時30分～11時30分、12時～
14時<全4回> ● 成人、各10人(先着
順) ● 各3,800円 ● ラケット、室内履き
申 9月16日から費用を添えて来館

六ツ川スポーツ会館

〒232-0066 六ツ川2-112-1
☎ 713-4803
休 9月24日(木)

▶ **AED講習会**
応急手当て、AEDの使い方など
● 10月8日(木) 13時30分～15時
● 成人、30人(先着順) ● 室内履き、
飲み物、タオル
申 9月11日10時から電話または来館
▶ **チャレンジ!ポッチャ**
ポッチャを始めてみませんか?
● 10月22日(木) 13時30分～15時
● 24人(先着順) ● 室内履き、飲み物
申 9月25日10時から電話または来館

保土ヶ谷プール

〒240-0025 保土ヶ谷区狩場町238-3
☎ 742-2003 ㊟ 742-2005
休 9月24日(木)

▶ **成人水泳教室**
● 10月1日～12月28日の月～土曜
日、9時5分～14時45分の間で各
1時間<月・木～土:全13回、火:全9
回、水:全12回> ● 成人、各15人(先
着順) ● 月・木～土:14,300円、火:
9,900円、水:13,200円
申 9月11日から電話または来館
▶ **幼児水泳教室**
● 10月1日～12月25日の月～金曜
日、【3・4歳】15時～15時45分【5・6
歳】15時55分～16時40分<月・水:
全12回、火:全9回、木・金:全13回>
● 各10人(先着順) ● 月・水:11,400
円、火:8,550円、木・金:12,350円
申 9月11日から電話または来館

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**
蒔田公園内の清掃活動です。
● 10月14日(水) 13時30分～14時
30分(雨天時は翌日に順延) ● 15人
(先着順) ● 集合場所:蒔田公園トイ
レ前 ● 軍手、飲み物
申 9月11日から電話またはFAX

▶ **傾聴ボランティア養成講座受講生募集**
コミュニケーションに生かせます。
● 10月8日・15日・22日・29日(全て
木曜)、13時30分～15時30分<全
4回> ● 20人(先着順) ● 1,500円
申 9月11日から電話またはFAX

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

▶ **たのしいえほんのじかん**
● 9月17日(木) 10時30分～11時
● 未就学児と保護者、5組(先着順)
申 当日来館

南図書館

〒232-0067 弘明寺町265-1
☎ 715-7200 ㊟ 715-7271
休 9月14日(月)

▶ **おはなし姫のおはなし会**
素話のおはなし会です。
● 9月27日(日) 14時30分～15時
30分 ● 5歳以上、20人(先着順)
申 9月12日から電話または来館
▶ **文カク部「あなたの南区、書いて
みませんか？」**

南区の思い出を楽しく
文章にしませんか?
● 10月10日(土) 10時～12
時 ● 成人、10人(先着順) ▲申込みフォーム
申 9月12日から申込みフォーム
▶ **土曜日のおはなし会**
わらべうたと絵本の読み聞かせ
● 9月12日(土) 11時～11時30分
● 4歳以上、15人(先着順)
申 当日来館

南寿荘

〒232-0006 南太田2-32-1
☎ 741-8812 ㊟ 741-8813
休 9月24日(木)

▶ **最短!着付け**
旅館やお稽古事などで役立ちます。
● 9月18日(金) 9時～11時、13時
～15時 ● 60歳以上の市民、各10人
(先着順) ● 各500円
申 9月11日9時から来館または14
時から電話
▶ **大広間ふれあいタイム「スコップ三味線」**
青森発祥のスコップ三味線を体験!
● 9月16日(水) 13時30分～14時30
分 ● 60歳以上の市民、30人(先着順)
申 当日13時10分から来館

永田地域ケアプラザ

〒232-0073 永田南2-16-31
☎ 711-8611 ㊟ 711-8614
休 第3月曜日

▶ **知って安心!自転車ルール改正**
南警察署員が改正のポイントを解説
● 9月16日(水) 11時～12時 ● 50人
(先着順)
申 当日来館

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

▶ **工作教室**
牛乳パックでコマを作ろう!
● 9月27日(日) 10時～12時 ● 小
学生以下、20人(先着順)
申 当日来館

こども植物園

〒232-0066 六ツ川3-122
☎ 741-1015 ㊟ 742-7604
休 9月24日(木)

▶ **シュロの葉のかご編み**
● 10月8日(木) 13時30分～15時
30分 ● 成人、10人(抽選) ● 1,000円
申 9月21日(必着)までにウェブページ、
FAX、はがき(※要事項)を記入)または来館
▶ **大人のハロウィンアレンジメント**
フラワーアレンジメント教室です。
● 10月21日(水) 14時～16時 ● 成
人、14人(抽選) ● 3,500円
申 10月4日(必着)までにウェブページ、
FAX、はがき(※要事項)を記入)または来館

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
休 第3月曜日、祝日

▶ **料理を通して世界を知ろう!
～フランス編～**

家庭料理キッシュを作りませんか。
● 9月27日(日) 10時～
12時 ● 中村地区セン
ター ● 18人(先着順)
● 500円 ● マスク、エプ
ロン、三角巾
申 9月11日から電話、E
メール、申込みフォームまたは来館
▶ **南区外国人住民のための生活ガ
イダンス**

ごみ出し、防災防犯、ルー
ルやマナー等
● 10月12日(月・祝) 10
時～12時 ● 区内在住・
在勤・在学で転入して間
もない外国籍等の、40人(先着順)
申 9月11日から電話、Eメール、申
込みフォームまたは来館

▶ **日本語ボランティア入門講座**

外国の人に日本語を教
えてみませんか?
● 10月14日・21日・28
日、11月4日・11日(全
て水曜)、10時～12時
<全5回> ● 原則として
全回参加できる人、20人(先着順)
申 9月11日から電話、Eメール、申
込みフォームまたは来館

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▶

