

南区マスコットキャラクター
「みなち」

MINAMI みなみ 10月号 No.348

第51回 南区文化祭 ～みんなで創る、みんなの文化祭～

ステージ発表や創作作品展、茶席など、さまざまなジャンルが一堂に集まる文化の祭典です。子どもから大人まで、みんなが楽しめる体験コーナーも多数用意しています。ぜひご来場ください。

ステージ

会場：みなみ(南公会堂)

区民ステージ

▶ 10月31日(土)
12時～16時30分
舞踊・ダンス・演奏など
ゲストステージ
もみじヶ丘吹奏楽団
津軽三味線(シャミー鈴木)



フラ★フェスタ

▶ 11月1日(日)
12時～16時30分
フラダンス、フラ演奏
ゲストステージ
ハワイアンバンド ラウロア



みんなの合唱祭

▶ 11月3日(火・祝)
11時55分～15時20分
コーラスグループによる
ステージ



- ★ みなみ(南公会堂)リニューアル10周年記念 特別ゲストによるステージあり
- ★ 各日ステージ終了後、全員に当たる抽選会を実施!

区民創作作品展・茶席

会場：区役所1階

▶ 10月31日(土) 11時～16時、11月1日(日) 10時～15時

絵画、書、手工芸などの作品展示、
呈茶などをお楽しみください。



作って楽しむ体験コーナー

区民創作作品展の出展団体が、
子どもから大人まで楽しめる体
験ワークショップを実施します。
(一部有料)

オリジナル
シール作り▶



宮大工によるかんな削り体験

宮大工になりきって、道志材の
間伐材のヒノキをかんなで削る
体験ができます。(100人、当日
先着順)

※ 10月31日(土)のみ
(11時受付開始)



問 区民活動推進係 ☎ 341-1238 fax 341-1240

南区文化祭の詳細はこちら▶



南区選挙マスコットキャラクター
「まねっちゃん」

横浜市長選挙 が行われます

問 南区選挙管理委員会

☎ 341-1227 fax 241-1151

投票日 **10月18日(日)**

投票時間 7時～20時

投票場所 各投票所は「投票のご案内」
(はがき)に記載

「投票のご案内」(はがき)

今回は、世帯ごとの封筒ではなく、
1人1枚のはがきで送付します。ご自分
の「投票のご案内」をお持ちいただくと、
受付が早くなります。
※ お持ちいただかなくても、本人確認
のうえ、投票できます。

不在者投票

出張先、旅行先、入院先(指定された施設)
等で不在者投票ができます。詳しくは、区選
挙管理委員会にお問い合わせください。

期日前投票もご利用いただけます

▶ 期日前投票所 移転のお知らせ

今回から、期日前投票所のうち1か所が「南図書館」
から「大岡地区センター」に移転します。南図書館で
は期日前投票ができませんので、ご注意ください。

▶ 期日前投票

投票日当日、仕事やレジャー等で投票に行けない
場合は、下記の2か所で期日前投票ができます。

期日前投票所	投票期間	投票時間	交通
南区役所1階多目的ホール (浦舟町2-33)	10月5日(月) ～10月17日(土)	8時30分～20時	市営地下鉄「阪東橋」駅 徒歩8分 京急本線「黄金町」駅 徒歩14分
大岡地区センター2階 大会議室 (大岡1-14-1)	土・日・祝日を含む	9時30分～20時	市営地下鉄「弘明寺」駅 徒歩3分 京急本線「弘明寺」駅 徒歩15分

⚠ 投票日が近くなるにつれて、投票者数が増える傾向にあります。特に投票日前日の土曜日は、期日
前投票所が大変混雑しますので、分散投票にご協力をお願いします。

※ ご来場の際は、公共交通機関をご利用ください。

期日前投票所 混雑状況
リアルタイム配信を始めた▶



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 ▶ 第2・4土曜日：9時～12時
(祝日・休日・12月29日～1月3日を除く) (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9月1日現在) 👤 人口 198,847人 🏠 世帯数 109,660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





南区人権啓発講演会 『自分らしく生きる』ために必要なこと ～毎日の暮らし・仕事・周りの人との向き合い方～

多くの共感を集める作品を生み出してきた瀧波ユカリさんが、横浜市の人権啓発講演会に初登壇します。固定観念に縛られず、自分らしく生きるヒントを語るほか、申込時に寄せられた質問の一部にもお答えいただきます。ぜひお気軽にお申し込みください。

日時 12月11日(金)14時～15時30分(開場:13時30分)

会場 みなみん(南公会堂) **定員** 400人(先着順)

申込み 10月15日から申込みフォーム、EメールまたはFAX〔人権啓発講演会、氏名、居住地(区内・市内他区・市外から選択)、電話番号またはEメールアドレス、手話通訳・一時託児の要否、車いす利用の有無、講師への質問(任意)を記入〕で庶務係へ
※手話通訳・一時託児(1歳～6歳の未就学児)を希望の人は、11月27日までに要申込み

講演者 瀧波ユカリ(漫画家・パブリックスピーカー)

2004年に4コマ漫画『臨死!!江古田ちゃん』で漫画家デビュー。同作はアニメ化やテレビドラマ化もされる人気作品となる。他にもテレビドラマ化された恋愛コメディ漫画『モトカレマニア』

など著作多数。
現在はフェミニズムをテーマにした漫画『わたしたちは無痛恋愛がしたい』を連載中。



▲申込みフォーム



©瀧波ユカリ/講談社

南区 人権講演会 検索

問 庶務係 ☎ 341-1224 ☎ 241-1151 ✉ mn-syomu@city.yokohama.lg.jp



乳房を意識する生活習慣を始めましょう! プレスト・アウェアネス

日本では女性の9人に1人が生涯のうちに乳がんにかかるといわれています。

乳がんは30歳代から増加し始め、40～60歳代の女性では最もかかる人が多いがんです。しかし、早期に発見し、適切な治療を受けることで治癒が期待できます。そのためには、日頃からのプレスト・アウェアネスと、定期的な乳がん検診の受診が重要です。

ポイント1 乳房のチェック(全年齢におすすめ)

STEP1 自分の乳房の状態を知る

しこりを探する必要はありません。普段の生活の中で見たり触ったりする習慣をつけましょう。

STEP2 乳房の変化に気を付ける

以下の症状がないかチェックしましょう。

- ☒ 痛み ☒ しこり ☒ 赤み ☒ ひきつれ・くぼみ
- ☒ 乳頭からの分泌液 ☒ 乳頭や乳輪のただれ

STEP3 変化に気づいたら、検診を待たずに、すぐに乳腺外科など乳腺を専門とする医療機関を受診しましょう



ポイント2 乳がん検診の受診

女性は40歳になったら2年に1回、乳がん検診を受けましょう。

職場などで受診機会のない市内在住の人を対象に「横浜市がん検診」を実施しています。



▲横浜市がん検診

乳がん検診や受診可能な医療についてはこちら



10月は、ピンクリボン運動*の推進月間です



※ピンクリボン運動は、乳がんの早期発見・早期治療の重要性を啓発するために世界中で行われています。

乳がんに関する詳しい情報はこちら▼



よこはま乳がん

問 健康づくり係 ☎ 341-1185 ☎ 341-1189



Kirari 地域で輝く活動レポート



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。

太田地区(高齢者食事サービス ちとせ会) 「ちとせ会 昼食会」

南太田二・三・四丁目の一人住まい・高齢者世帯を対象に、皆さんの交流の場として年6回、南センターで昼食会を開催しています。

毎回50人前後の参加者に心を込めた食事を提供しています。メニューについては、栄養バランスや季節を考慮し、デザートは必ずお出ししています。



食事の後は、地域で活動している団体によるダンスや楽器演奏などの出し物があり、楽しい時間となっています。

参加者の皆さんの笑顔に支えられています。



太田東部地区(太田東部オレンジの会) 「ひよっこり茶屋」

気軽に「ひよっこり」参加できる交流の場として、月1回、前里町4丁目町内会館でお茶会を開催しています。おいしいコーヒーを飲みながら地域の皆さんがおしゃべりしたり、顔見知りを増やしたりできる場所です。出張版として別会場でも音楽や歌声サロンも随時開催しています。多くの皆さんが参加し、「元気が出る」と大好評です。



「ちよっと顔を出してみようかな」と思えるような地域交流の場になればうれしいです。やさしく見守り合える地域づくりにつなげています。



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。

問 地域力推進担当 ☎ 341-1239 ☎ 341-1240 / 問 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



地域交通の実証運行中!

区内では、現在「永田地区(おでかけ号)」と「三春台・清水ヶ丘地区(おおたし・清水ヶ丘地区)」の2か所で、地域交通の実証運行を行っています。両地区とも2年目の運行に向け地域の皆さまにアンケートを行い、その声を生かし利用者の拡大や利便性の向上を目指して運行計画を改善しました。ぜひ、おでかけ、お買い物、通院などに便利な地域交通を利用してみませんか。

おでかけ号

永田地区を走る「おでかけ号」は、令和7年8月1日から運行しています。アンケートで寄せられた「停留所が遠い」「運行曜日や時間帯が合わない」というご意見を踏まえ、今年9月24日から、停留所の追加(3か所)と土曜日の試験運行(半年間)を行っています。



▲運行についての詳細はこちら



おおたし・清水ヶ丘地区

三春台・清水ヶ丘地区を走る「おおたし・清水ヶ丘地区」は、令和7年4月14日から運行しています。アンケートで寄せられた「停留所の間隔が広い」というご意見を踏まえ、今年4月1日からルート内に3か所停留所を新設して運行しています。



▲運行についての詳細はこちら

区間	永田地域ケアプラザ～山王台幼稚園～国際高校通り～弘明寺口		
日時	月～土曜日、9時台～16時台(日・祝日、年末年始は運休) ※土曜日は、半年間の試験運行中(継続未定)		
便数	14便/日	乗客定員	9人
期間	令和7年8月1日から3年間実証運行		

区間	フジスーパー前～三春台・清水ヶ丘地区を3ルート運行 (①新坂ルート、②清水坂東ルート、③清水坂西ルート)		
日時	月～金曜日、9時台～16時台(土・日・祝日、年末年始は運休)		
便数	21便/日(各ルート7便)	乗客定員	9人
期間	令和7年4月14日から3年間実証運行		



大人 300円(敬老特別乗車証は半額(150円)、福祉特別乗車券・特別乗車券は無料)
小児 150円、未就学児無料(おでかけ号は大人1人につき2人まで) ※支払いは現金のみ



<実証運行に関すること>

岡 道路・交通政策局地域交通推進課 ☎ 671-3800 ☎ 663-3415

<この記事に関すること>

岡 企画調整係 ☎ 341-1233 ☎ 341-1240

10月は食品ロス削減月間! 「もったいない」を減らすためには?

食品ロスとは、食べ残しや、大量に買って食べきれなかった食品(手つかず食品)、野菜の皮を厚くむき過ぎたものなど(過剰除去)といった、本来食べられるのに廃棄された食品のことです。

ちょっとした気遣いで、食品ロスは減らすことができます。皆さんもできることから始めてみませんか?

横浜市の家庭から出される燃やすごみの中には、年間約77,000トンもの食品ロスが含まれており、これは**市民一人当たり年間約21kg**になる量です。

食品ロス21kgをおにぎりに換算すると...約210個分。

さらに、食費に換算すると...一人当たり**年間約19,000円分**もの食品が捨てられている計算になります。

食品ロス21kgは



食品ロスは...



おにぎり × 約210個分 年間 約19,000円分

フードドライブを利用しましょう

フードドライブとは、各家庭で使いきれない未使用の食品を持ち寄り、寄贈する活動です。

集まった食品は、区社会福祉協議会を通して、食品を必要としている施設や人々などへ寄贈されます。



ご提供いただけるもの

- ① **未開封**のもの(内装が破損していないもの)
- ② 賞味期限(要明記)が**2か月以上**残っているもの
- ③ **常温**で保存できるもの

以上3つの条件をすべて満たす食品

例: 穀類、缶詰、レトルト、乾物、飲料(酒類を除く)、調味料、お菓子など



食品ロスを減らすために

- ☒ 必要な分だけ買う
- ☒ 買い物の前に、冷蔵庫や戸棚にある食品の種類や量を確認
- ☒ 「期間限定」や「数量限定」、まとめ買いに注意



それでも余ってしまったら

岡 資源化推進担当 ☎ 341-1236 ☎ 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。

特集1

特殊詐欺は「電話に出た瞬間」から始まります

「還付金があります」「あなたの口座が不正利用されています」「携帯電話が壊れて番号が変わった」など、犯人はさまざまな手口で電話をかけてきます。そして、言葉巧みに不安をあおり、お金をだまし取ろうとします。被害防止の第一歩は、知らない電話に出ないこと。まずは、犯人と話をしないための対策を知っておきましょう。

固 地域活動係 ☎ 341-1235 📠 341-1240

被害にあわないための防犯チェックリスト

電話に出ない防犯術

- ☑ 家にいるときも留守番電話に設定している
- ☑ 番号非通知は着信拒否に設定している
- ☑ 警察や家族(相談先)の連絡先を
電話機の前に置いている
- ☑ 知らない番号からの電話には出ない

常に
留守電

すぐ
出ない

< 相談先 >

警察署 742-XXXX
娘 734-XXXX
息子 712-XXXX

相談先の
準備

電話に出た後の防犯術

- ☑ 電話でお金の話が出たら詐欺を疑う
- ☑ 電話で急がされても、その場で決めない
- ☑ 家族を名乗る電話でも、一度電話を切って確認する
- ☑ 不審な電話は一人で判断せず相談する

即決
しない!

誰かに
相談



1番の防犯術は、とにかく「知らない電話には出ない!」ことです。

被害にあわないための特殊詐欺○×クイズ

Q1

区役所が還付金手続きのため、ATMに行くよう案内する。



A1

答えは… **×**

区役所が還付金の手続きのために ATM へ誘導することはありません。還付金の案内は、郵送で行います。ATM を操作するよう求める電話は詐欺です。

Q2

警察官が電話で銀行口座の暗証番号を聞く。



A2

答えは… **×**

警察官が電話で暗証番号を聞くことはありません。暗証番号や口座情報を求める電話は詐欺です。電話を切って警察署か 110 番へ連絡しましょう。

Q3

「私はだまされない」と思っている人は詐欺の被害にあわない。



A3

答えは… **×**

特殊詐欺の被害者の中には、「自分はだまされない」と思っていたという人も少なくありません。犯人は巧みに不安や焦りをあおってくるため、油断せず対策を続けましょう。

南警察署から

特殊詐欺の手口は多種多様であり、警察官を騙って電話してくる手口も増えています。警察官が電話で銀行口座の暗証番号を聞くことは絶対にありません。不審な電話や不安な事があれば、直ちに警察署または110番通報してください。



小柳 徹也 南警察署長

● 南区役所から ●

南警察署から発信される犯罪情報や区役所からの不審者情報を、携帯電話・パソコン向けにメールで配信しています。ぜひ、ご活用ください。

南区犯罪・防犯情報
メール読者登録 ▶



特集2

自転車 の交通ルール ここが **ポイント**

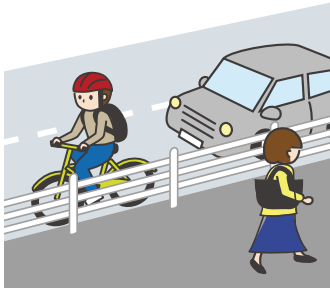
今年4月から、自転車利用者について交通反則通告制度(青切符制度)が導入されましたが、これまでと運転する時に守らなければならない交通ルールが大きく変わったわけではありません。自分や周囲の人の安全を守るため、改めて基本的なことから交通ルールを押さえておきましょう。

☎ 地域活動係 ☎ 341-1235 ☎ 341-1240

基本的な自転車の交通ルール

知っていますか? 「自転車安全利用五則」

1 車道が原則、左側を通行 歩道は例外、歩行者を優先



次のようなときは、歩道を通行することができます。

- ① 道路標識・道路標示で歩道を通行することができるとされているとき



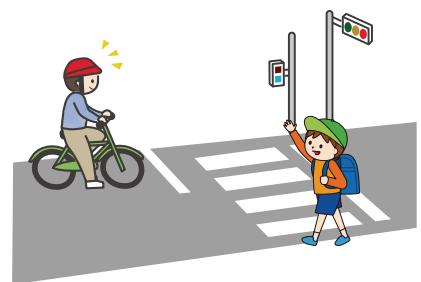
「普通自転車歩道通行可」を示す道路標識・道路標示

- ② 13歳未満の方若しくは70歳以上の方又は一定の身体障害を有する方が運転するとき

- ③ 車道又は交通の状況に照らして、自転車の通行の安全を確保するため、自転車が歩道を通行することがやむを得ないと認められるとき

警察庁交通局発行「自転車ルールブック」より抜粋

2 交差点では信号と一時停止を守って、安全確認



3 夜間はライトを点灯



4 飲酒運転は禁止



5 ヘルメットを着用

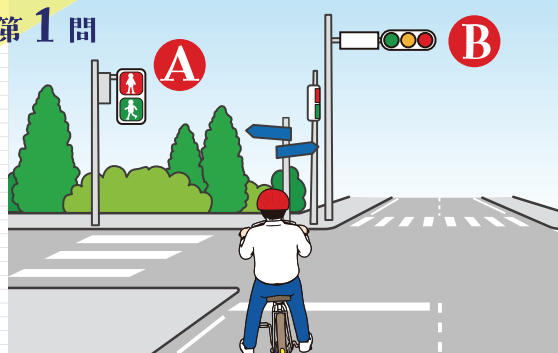
ヘルメットは
あなたの命を
守ります!



2択クイズ

あなたは今、自転車で車道を通行しています。あなたが従うべき信号は?

第1問



答え: **B** 車両用信号

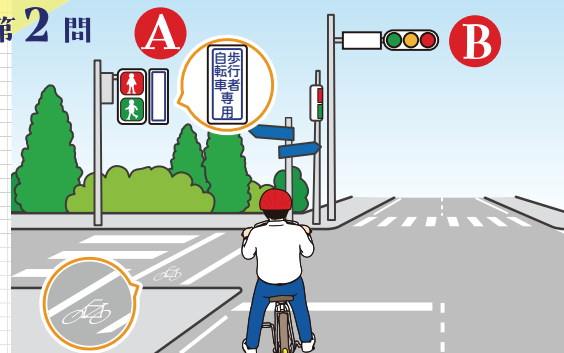
自転車が車道を進行するときは車両用信号に従ってください。



横断歩道を進行するときは、歩行者用信号に従います。

歩道を通行していた場合等、横断歩道を進行することもできますが、横断中の歩行者の通行を妨げる恐れがあるときは、自転車に乗ったまま横断してはいけません。

第2問



答え: **A** 「歩行者・自転車専用」の標示がある歩行者用信号

歩行者用信号に「歩行者・自転車専用」の標示がある場合は、自転車が車道を通行するときであっても、歩行者用信号に従ってください。

また、「自転車横断帯」があれば、自転車横断帯を通行しなければなりません。

▶ 詳しくは自転車ルールブックで検索! [自転車ルールブック](#)

自転車保険、入っていますか?

神奈川県条例により自転車保険への加入が義務付けられています。自転車事故には、自転車側に高額な損害賠償責任が発生した事例があります。自転車を利用する人は、全員必ず自転車保険に加入しましょう。

みなみ 掲示板

- 申込みの**必須事項**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、今年11月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

▶農と緑のふれあい祭り

野菜の収穫体験(事前申込み)、農畜産物の販売(先着順)など、農と緑を身近に感じられる催しです。

●11月3日(火・祝)10時～14時※こども植物園は15時まで●環境活動支援センター、横浜市児童遊園地、こども植物園

申込み直接会場へ
環境活動支援センター
〒711-0635
☎721-6356



▲詳細はこちら

▶新根岸地区土地区画整理事業の都市計画手続に向けた説明会

●①10月23日(金)②11月3日(火・祝)、19時～20時30分

●①みなみ(南公会堂)②開港記念会館(中区本町1-6)

申込み直接会場へ
都市整備局基地方策課
☎671-2472 ☎663-2318

▶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。

●10月16日(金)、11月6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
事前に電話、FAXまたはEメール
☎よこはま東部ユースプラザ
☎642-7001 ☎642-7003
✉ypt@sodateage.net

▶朗読コンサート「心に響く2つのものがたり」

有島武郎作「一房の葡萄」など、心に響く物語を音楽とともに楽しめください。

出演:斉藤 ゆき子さん(朗読)、小笠原 育美さん(キーボード)

●11月23日(月・祝)13時30分～14時45分(開場:13時)●区役所1階●50人(抽選)※区内在住・在勤・在学者優先。保育マッドで聴くスペースあり

申込み10月31日までに
申込みフォーム
環境活動推進係
☎341-1238
☎341-1240



▲詳細はこちら

スポーツ・健康づくり

▶南の丘トレイルウォーキング **スポチャレ**

清水ヶ丘公園や永田みなみ台公園など、急坂や階段を含む約10kmのコースです。

●11月3日(火・祝)9時～12時●小学生以上、300人(先着順)※小学生は保護者同伴●100円/人※中学生以下は無料

申込み当日8時30分～9時に区役所(中村川側入口)へ※天候等で中止の場合、当日7時までにウェブページで告知

環境活動推進
委員連絡協議会(地域振興課内)

☎341-1237
☎341-1240



▲詳細はこちら

▶南区民秋季ソフトテニス大会

一般男女(高校生以上)、シニア男女(45歳以上)のダブルスです。

●11月7日(土)9時～16時50分(受付開始:8時30分)●清水ヶ丘公園●区内在住・在勤・在学者、区内を拠点とするクラブで活動する人

●2,000円/組※高校生1,000円/組
申込み10月11日から電話またはEメール
南区ソフトテニス協会・中川
☎090-4430-7727
✉nakagawahokenajt@gmail.com

com

com

▶南区みなっちランニングフェスタ

スポチャレ

①親子ランニング②走り方教室

●11月29日(日)9時30分～15時※当日の開催について7時にウェブページで告知●大岡公園●①年中児～小学3年生と保護者、各学年40組(先着順)②小学3～6年生、60人(先着順)●各100円/人

申込み10月13日からEメール
南区スポーツ協会・中村
☎716-5752 ☎716-5753
✉info.festa3739@gmail.com

▶レッツ ファジーテニス

小学生、初心者大歓迎!スポンジボールで行うテニスです。

●11月1日(日)11時～12時45分●永田地区センター●室内履き

申込み当日直接会場へ
環境活動推進係
☎640-0014 ☎640-0024

▶①南区インディカ入門 **スポチャレ**

②インディカ初心者講習会

●10月24日(土)、①9時30分～12時②13時～16時30分●南スポーツセンター●小学生以上の区内在住・在勤・在学者●②200円

申込み当日直接会場へ
南区インディカ協会・村田
☎080-1152-9402

よこはま運河 チャレンジ2026

水上交通や食の市、音楽ライブなど、水辺と周辺の街を楽しむイベントです。

日程:11月8日(日)

会場: 時田公園ほか

※イベントによって開催時間・場所が異なります。

環境活動推進係

☎671-4247

☎664-3551



▲詳細はこちら

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。



施設から

詳細は、各施設にお問い合わせください。

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

▶ピクブルボール体験

全米で大流行!話題のピクブルボールを体験してみませんか?

●11月2日(月)13時～14時30分
●成人、18人(先着順)●1,500円
●室内履き、運動できる服装、パドル(貸出し可)、飲み物

申込み10月12日9時30分から来館または13時から電話

▶永田地区センターまつり

舞台発表、作品展示やワークショップ、食品販売、健康測定など

●11月8日(日)10時～15時

▶体験しよう!世界の文化

ミャンマーとエチオピアの文化、食べ物、あいさつなどを紹介します。

●11月22日(日)10時～12時●中学生以上、20人(先着順)

申込み10月12日9時30分から来館または13時から電話

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

▶秋の健康楽講

睡眠健康指導士による睡眠セミナーと相談会

●10月27日(火)10時30分～11時30分●10人(先着順)

申込み10月12日9時30分から来館または10時から電話

▶中村ハロウィンイベント **スポチャレ**

スタンプラリーをしながらお菓子をたくさんもらおう!

●10月31日(土)13時～15時【スタート】中村地域ケアプラザ

●中学生以下、150人(先着順)

※小学3年生以下は保護者同伴

申込み当日直接中村地域ケアプラザへ

▶脱老け顔!セルフメイク&スキンケア講座

メイクやスキンケア、昔のままで大丈夫?そんな悩みを解決します。

●11月9日(月)10時～12時●50歳以上の女性、10人(先着順)●1,000円

申込み10月12日9時30分から来館または10時から電話



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。会場はいずれも区役所4階

■子どもの食生活相談

●10月21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)

●10月21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。

申込み健康づくり係 ☎341-1185 ☎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

■乳幼児・妊産婦歯科相談(0歳～未就学児)

●10月14日(水)9時～10時40分
※申込みフォームでお申し込みください。

申込みこども家庭係 ☎341-1148 ☎341-1145



乳幼児・妊産婦歯科相談申込みフォーム

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
☎715-3728
休日・月曜日、祝休日、10月13日(火)



▶おさんぽはぐはぐ プレイパーク DEあそぼう **スポチャレ**

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。

●10月27日(火)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

申込み当日直接会場へ※はぐはぐの樹の前に10時に集合し、スタッフと同行可

▶女性の健康チェック

区の保健師が骨密度の測定や女性に多い病気のチェックポイントについて話します。

●11月5日(木)、14時～14時30分、14時30分～15時●子育て中の人、各8人(先着順)

申込み10月22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。

●11月7日(土)13時30分～14時45分●おおむね妊娠7か月以降の第1子妊娠中の人、4人(先着順)

申込み10月24日から電話または来館

健康相談・教室(予約制)

■健康相談----- 10月15日(木)・21日(水)、11月2日(月)・4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、口腔ケアの方法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。

申込み健康づくり係 ☎341-1185 ☎341-1189



健康相談
申込みフォーム

南地区センター

〒232-0006 南太田2-32-1
☎741-8812 ☎741-8813
※第3月曜日▶はじめてのマインドフルネスと冬の睡眠
瞑想しないマインドフルネスで心と
体を整えましょう。●11月14日(土)10時～11時30
分●成人、20人(先着順)●300円
☎10月11日9時から来館または
14時から電話

▶体験しよう!世界の文化

ミャンマーやインドの文化やあいさ
つなど。大人向けの内容です。●11月15日(日)10時～12時
●20人(先着順)●筆記用具
☎10月11日9時30分から来館ま
たは12日から電話

▶横浜グリーンエクスポを体感しよう

花と緑に親しむ体験型イベントです。

●10月24日(土)10時～11時15分
●30人(先着順)●筆記用具
☎10月14日10時から来館または
14時から電話

大岡地区センター

〒232-0061 大岡1-14-1
☎743-2411 ☎743-6290
※第3月曜日▶知らなかった!アジアを体験
～音・味・踊りネパール料理の試食、音楽などを留
学生と共に楽しみましょう。●11月11日(水)13時30分～15時
●成人、25人(先着順)
☎10月14日9時から来館または
10時から電話

▶公開講演会「クラシック音楽への招待」

ベートーヴェン、シューベルトなど。
クラシック音楽の感動を再発見●11月22日(日)13時30分～15時
30分●成人、50人(先着順)
☎10月21日から放送大学神奈川学
習センター(☎710-1910)へ電話

▶地産地消 横浜の秋冬野菜を楽しむ

寒さに負けない栄養豊富でおいし
い料理を作って食べます。●11月14日(土)10時～13時●成
人、16人(先着順)●1,000円
☎10月17日9時から来館または
10時から電話

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

▶和太鼓教室

久良岐太鼓・竜の鼓会のお兄さん、
お姉さんと太鼓をたたきませんか。●11月21日(土)14時～15時30
分●小学生以下、16人(先着順)※
未就学児は保護者同伴●室内履き
☎10月26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
☎711-8050
※第3月曜日

▶いきいきキッズ

パネルシアターや歌、手遊びなど

●10月14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

▶水彩画教室(初心者向け)

3色のみを使用し、水彩画を描きます。

●11月5日・12日・19日・26日(全
て木曜)、12時30分～14時30分
<全4回>●成人、10人(先着順)
●1,000円
☎10月12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。●11月18日(水)9時30分～11時30
分※雨天中止●成人、5人(先着順)
☎10月16日9時30分から来館ま
たは11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
※第3月曜日

▶在宅避難講座

在宅避難の基本を学び、ポリ袋調理
でご飯を作ります。●11月13日(金)10時～11時30分
●12人(先着順)
☎10月13日9時30分から来館ま
たは10時から電話▶教えて!ボランティアのはじめかた
南区社会福祉協議会の見学もします。●11月24日(火)10時30分～11時
30分●成人、12人(先着順)☎10月13日9時30分から来館ま
たは10時から電話

▶観望会

中村地区センターのグラウンドで月
面を見ましょう。●10月24日(土)17時～20時※雨
天中止●中村地区センター

☎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
※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。●10月22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。●11月4日(水)10時～11時30分
●未就学児と保護者●100円

☎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

▶ペン習字教室

手紙など日常で使う文字を美しく書
けるようになりましょう。●11月12日・26日、12月10日・24日
(全て木曜)、10時～12時<全4回>●成人、10人(先着順)●1,000円
●万年筆(貸出し可)☎10月14日から費用を添えて来館
または電話

▶スマホ・パソコン相談

設定や操作などを個別に教えます。

●10月19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

パソコンまたはスマホ

☎10月13日から電話または来館

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

▶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●10月21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

▶交流サロンカーネーションで

ボランティア

高齢者と子育て世代、未就学児の3
世代交流サロンのお手伝いです。●11月10日、12月1日、2027年1月
5日(全て火曜)、9時～12時●成人

☎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

▶睦文化祭

活動サークルによる演奏などの発
表や作品の展示などを行います。

●10月17日(土)10時～16時

▶読み聞かせ講座

読み聞かせのポイントや、おはなし
会のコツなどを学びます。●11月20日(金)10時～11時30分
●成人、15人(先着順)

☎10月20日から電話または来館

▶ファスナーで作るおしゃれなブローチ

ファスナーを丸めておしゃれなブ
ローチを2個作りましょう。●11月6日(金)13時～14時30分
●成人、10人(先着順)●700円

☎10月13日から電話または来館

南スポーツセンター

〒232-0061 大岡1-14-1
☎743-6341 ☎743-6519
※第3月曜日

▶水曜モーニング参加者募集

しっかり汗がかけられるエアロビクス

●10月14日・21日・28日、11月4日
(全て水曜)、10時～10時50分●16歳以上、各45人(先着順)●各
600円●運動できる服装、室内履
き、タオル、飲み物

☎当日9時30分から来館

六ツ川スポーツ会館

〒232-0066 六ツ川12-112-1
☎713-4803
※第3月曜日

▶卓球教室(初級・中級コース)

さらなる技術の向上を目指して

●11月12日・19日・26日(全て木曜)、
13時30分～15時30分<全3回>●成人、30人(先着順)●1,000円
●ラケット、室内履き、飲み物、タオル

☎10月15日10時から費用を添えて来館

南区民デー 新リーグ開幕の記念イヤー! 横浜エクセレンスを応援しよう!
横浜エクセレンス vs 岐阜スワップス日時 11月27日(金)19時5分試合開始、
11月28日(土)15時5分試合開始

会場 横浜武道館(中区扇町2-9-10)

対象 区内在住・在勤・在学者

①招待…各日ペア100組(抽選)、
同一世帯の複数申込み不可

②優待…定員に達し次第販売終了(先着順)

①招待…2階自由席

②優待…

	大人	高校生以下
1階指定席エンドスタンドK-L	2,000円	1,000円
2階自由席	1,000円	500円

申込み 申込みフォームからお申し込みください。

①招待…11月8日まで
※11月16日から順次当落発表
②優待…11月13日19時から

詳細はこちら▶



©YOKOHAMA EXCELLENCE

問 横浜エクセレンス	☎264-6424	☎264-6425
問 区民施設担当	☎341-1237	☎341-1240

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

▶成人水泳教室 体験者募集

●10月16日～11月14日の月～土曜日、9時5分～14時45分の間で各1時間●成人、各10人(先着順)●1,200円/回

☎ 10月15日から電話または来館

▶幼児水泳教室 体験者募集

●10月16日～11月13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●各10人(先着順)●1,050円/回

☎ 10月15日から電話または来館

▶不調・低体力改善教室 参加者募集

①水中運動クラス②筋トレクラス●10月19日～12月28日の①月曜日②木曜日、①13時～15時②14時～15時30分●体に不調を感じる人、運動不足の人、各20人(先着順)●1,500円/回

☎ 10月15日から電話

吉野町市民プラザ

〒232-0014 吉野町5-26
☎ 243-9261 ☎ 243-9263
📅 10月5日(月)・6日(火)

▶来て見て市民プラザ ウェルカムコンサート

大人も子どもも楽しめる演奏会。優先利用プランの紹介もあります。●10月18日(日)14時～15時50分(開場:13時30分)●小学生以上、200人(先着順)

☎ 当日来館

▶若手落語会

桂麿治・春風亭かげ橋二人会
大人気の若手落語家2人による、大人も子どもも楽しめる落語会です。●11月29日(日)14時～16時(開場:13時30分)●小学生以上●【一般】前売り:1,000円、当日:1,200円【高校生以下】前売り:600円、当日:800円【ペア券】前売り:1,800円、当日:2,000円※前売り券販売中。詳細は施設へお問い合わせください。☎ 電話または来館

みなみん(南公会堂)

〒232-0024 浦舟町2-33 3・4階
☎ 341-1261
📅 第2火曜日

▶大人の朗読時間

教科書で出会った文豪の名作を朗読で楽しめます。●11月12日(木)10時～11時●成人、20人(先着順)☎ 10月11日から電話または来館

横浜市シルバー人材センター
南事務所〒232-0041 睦町1-15-15・2階
☎ 721-0600 ☎ 721-0722
📅 土・日曜日、祝日

▶スマホ個別相談会!

スマホの困ったを一緒に解決。AIの基本的な使い方も教えます!

●10月23日(金)13時～16時※1人1時間●10人(先着順)●1,000円

●スマホ

☎ 10月13日から電話(☎ 847-1800)

永田地域ケアプラザ

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

▶背骨コンディショニング体験レッスン

マットを使って体をゆるめ、歪みを矯正し、筋トレをします。●11月6日(金)・20日(金)、18時30分～19時30分<全2回>●40歳～79歳、20人(先着順)●1,000円

●運動できる服装、タオル、飲み物☎ 10月11日から電話、Eメール(☎ nagata-sub@yoko-fukushi.or.jp)または来館

▶知って安心!地域の医療講座

地域のお医者さんからお話を聞けます。●11月13日(金)13時30分～15時●50人(先着順)

☎ 10月11日から電話または来館

▶講演会「認知症になっても自分らしく輝く」

認知症の人の心に寄り添い、気持ちを伝え合うケアについて聞きます。●11月29日(日)14時～15時30分●特別養護老人ホームけいあいの郷山王台(永田山王台39-1)●60人(先着順)

☎ 10月11日から電話または来館

こども植物園

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

▶柿展

柿についてのパネルや園内の柿の実物を展示●10月13日(火)～11月5日(木)、9時～16時30分

▶落ち葉感謝祭

園内収獲物やドライフラワーの販売、ヨーヨー釣りなど●11月3日(火・祝)、10時～15時

▶干柿づくり

●11月21日(土)10時～12時●小学生と保護者、10組(抽選)●1,000円/組☎ 11月4日(必着)までにウェブページ、FAX、はがき(必要事項、学年、保護者氏名を記入)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
📅 日曜日、祝日

▶ゴミ拾いボランティア募集

時田公園内の清掃活動です。

●11月10日(火)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:時田公園トイレ前●車手、飲み物

☎ 10月13日から電話またはFAX

▶みなみクリスマス説明会

12月25日夕方から子どもたちに笑顔を届けるボランティア募集

●11月8日(日)・29日(日)、10時～12時※初参加の人はいずれかに必ず出席●高校生以上

☎ 10月13日から電話、FAXまたはEメール(☎ volu-cen@minami-shakyo.jp)



▲詳細はこちら

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
📅 第3月曜日、祝日

▶2026「みんなの『わっ!』フェスタ」

～出会って広がる、世界とまちの輪～
市民活動団体や街の先生、多文化共生ボランティアによる楽しいブースが盛りだくさん!詳細はウェブページで

●11月15日(日)11時～15時

▶地域で活躍している街の先生による体験講座

①スマホ相談会②六角形フェルトで描く、世界に一つのミニバッグ体験●11月15日(日)、①11時30分～12時30分②13時30分～14時30分●浦舟コミュニティハウス●区内在住・在勤・在学の①18歳以上、6人(先着順)②小学生以上、10人(先着順)●②300円☎ 10月20日から電話または来館

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

▶ログのハロウィン

クイズに参加するとお菓子をプレゼント●10月31日(土)9時30分～11時30分●100人(先着順)

☎ 当日来館

▶折り紙で遊ぼう

「栗」を折ります。●10月21日(水)15時～16時●10人(先着順)☎ 当日来館

▶お話おばあちゃんと遊びましょう

おはなし会、読み聞かせ、手遊び、わらべ歌ほか

●11月5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

南寿荘

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

▶シニアの健康フェスタ

モルック、ボッチャ、バグーなど●10月23日(金)10時～11時30分●60歳以上の市民、80人(先着順)

☎ 当日来館

▶横浜港クルージング

マリナーンージュで横浜港のクルーズを楽しみます。●11月30日(月)14時～15時40分●集合場所:ピア赤レンガマリナーンージュ乗り場●60歳以上の市民、30人(抽選)☎ 10月17日10時30分に施設で抽選

南図書館

〒232-0067 弘明寺町265-1
☎ 715-7200 ☎ 715-7271
📅 10月13日(火)・30日(金)～11月30日(月)

休館・臨時窓口設置のお知らせ

空調工事のため、10月30日～11月30日は休館します。11月1日～29日は大岡地区センターに臨時窓口を設置し、予約本の受取、本の返却ができます。



今後のスケジュールの詳細はこちら▶

▶文芸部「おススメの本を文で語ろう!」

おすすめの本について、楽しく文章を書いてみませんか。●11月14日(土)10時～12時●マチノテコ(弘明寺町259)●成人、10人(先着順)☎ 10月11日から申込みフォーム



▲申込みフォーム

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

▶女性のがん手術後のリハビリ体操

●11月10日(火)10時15分～11時45分●がん手術後おおむね8週間以上の女性、22人(先着順)●800円※保育あり。詳細は☎ 714-2665へ☎ 10月12日から電話、ウェブページまたは来館

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。