

ここから南区版 ▶ 5~12ページ

みなみ 3月号



NO.293

目次

- みなみPick up!・連載 5・6
- 特集 7・8・9
- みなみ掲示板 10・11・12
- 福祉保健センターから 12



ウェブページから紙面をご覧になれます。

感染症予防には、手洗いの徹底、マスクの着用、3密の回避など、基本的な対策が重要です。

特集1 家庭でできる、災害への備え

在宅避難が基本です!

地震が発生したら、すぐに「地域防災拠点に避難すればよい!」と思いませんか?

地域防災拠点は、地震による火災や家屋の倒壊により自宅に住めなくなった人が避難する場所です。

主に、小中学校の体育館などを利用しており、スペースの限られた環境となるため、

自宅が無事な人は自宅で避難生活(在宅避難)を送りましょう。



住み慣れた自宅で安全・安心に避難生活を送るために 詳しくは7ページへ

連載

南図書館
だより

来ぶらり

今月のおすすめ本

テーマ サクラサク

問 南図書館 ☎ 715-7200 fax 715-7271

一般書 『桜の科学』

勝木俊雄 / 著
発行:SBクリエイティブ 書誌番号:3-0500563929

桜といえば春を代表する花ですが、実は一年中、日本のどこかで咲いているのだそうです。桜の研究者である著者が書いたこの本には、あまり知られていない桜のトピックスがたくさん詰まっています。この本を読めば、桜のことがもっと好きになりますよ。



児童書 『さくらがさくと』

とうごうなりさ / さく
発行:福音館書店 書誌番号:3-0500759607

季節の移ろいとともに表情を変える桜の木。花が咲くころは道を急ぐ人の足も止まり、ページをめくると、私たちが満開の桜の下にいるような気持ちになります。暮らしとともにある自然を柔らかく描いたこの絵本は、大岡川沿いの桜並木がモデルになっています。



8・9ページで
大岡川プロムナードの
桜を特集しているよ!

【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、年末年始を除く)

※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 (2022年2月1日現在) 区の人口 >>> 197,273人 世帯数 >>> 104,405世帯

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

人口の詳細は
こちらから



みなみ
Pick up!

大規模災害時は、黄色い旗(診療中)のある医療機関で受診できます

☎ 事業企画担当 ☎ 341-1184 ☎ 341-1189

大規模災害時には、医療機関や薬局に多くの負傷者が殺到し、非常に混乱する可能性があります。

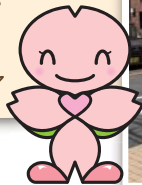
すり傷や軽いやけどなどの場合はご自身や周りの人の手を借りて応急手当をし、骨折や重度のやけど、持病が悪化した時などは、「診療中」の黄色い旗を掲出している近くの診療所で受診しましょう。

また、大規模災害時に薬を提供できる薬局には「開局中」の黄色い旗が掲出されます。なお、持病により常備薬を服用している人は、災害時に備えて日頃からお薬手帳を携帯し、常備薬は一週間分くらい余裕を持たせて保管しておくとう安心です。

3月11日に黄色い旗を見つけませんか。

11年前の東日本大震災と同じ3月11日に、医師会・歯科医師会・薬剤師会の協力のもと、災害時の訓練として黄色い旗の掲出を行います。

近所の病院や薬局を確認してみよう!



訓練の様子

みなみ
Pick up!

正しい119番のかけ方

☎ 南消防署 総務・予防課 ☎ 253-0119

119番通報で聞かれる事



- 1 火事ですか? 救急ですか?
- 2 消防車/救急車が向かう場所を教えてください。重要
- 3 どこで何が燃えていますか? / どなたがどうされましたか?
- 4 あなたの名前を教えてください。

ポイント

119...!

- 119番をかける上で、最も重要な情報は「要請場所」です。
- 要請場所が共同住宅の場合は、マンション名、部屋番号まで正確に教えてください。
- 住所がわからない場合は、近くの駅やバス停、コンビニエンスストアの店名など目印になるものを教えてください。
- 通報の際には、焦らずに、ゆっくりはつきり話してください。



お願い

119番は、火災や救急の緊急専用電話です。緊急性がない場合や問合せでは通報しないでください。

連載

コロナ禍で悩みや不安なことが増えていませんか?

みなみの相談情報コーナー

このコラムでは、さまざまな悩みや不安を抱えている人に、少しでも安心していただくための情報を、毎月連載でお届けします。ひとりで悩まず、まずは相談してみませんか。

☎ 障害者支援担当 ☎ 341-1142 ☎ 341-1144

～3月は自殺対策強化月間です～ 生きぬくチカラきつとある

3月は卒業や進学、引っ越し、就職など、生活環境が大きく変化し悩みやストレスが大きくなりやすい時期と言われています。

自殺対策基本法では、3月を「自殺対策強化月間」と定めており、南区においても例年3月は自殺対策の啓発活動に力を入れています。

現在、新型コロナウイルス感染症の影響により、感染症にかかることや、人へうつしてしまうことへの不安を抱える人も増えています。

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。

横浜市の相談窓口など

横浜市 生きる で 検索

● 南区福祉保健センター相談窓口

☎ 341-1142 受付時間 平日 8時45分～17時 障害者支援担当

● こころの電話相談(横浜市こころの健康相談センター)

☎ 662-3522

受付時間 平日 17時～21時30分 / 土・日・祝日 8時45分～21時30分

● 横浜いのちの電話 ☎ 335-4343 受付時間 毎日、24時間

全国の相談窓口など

まもろうよ こころ で 検索

<電話で話したい>

● よりそいホットライン ☎ 0120-279-338(24時間対応)

<SNSで相談したい>

電話で相談しづらい人には、LINEやオンラインチャットでの相談窓口があります。

● 特定非営利活動法人

自殺対策支援センター ライフリンク



SNSでの相談はこちら▲

連載

元気いっぱいレシピ

vol.39 チーズじゃこトースト

☎ しろばら保育園 ☎ 251-4385 ☎ 251-4383

今月は、南区の市立保育園(しろばら保育園)のおすすめのレシピをご紹介します。



材料(幼児4人分)

食パン(8枚切り).....2枚
マヨネーズ.....10g
ちりめんじゃこ.....10g
ピザ用チーズ.....25g

[1人分]

エネルギー:104kcal
たんぱく質:4.9g
カルシウム:60mg



- ちりめんじゃこチーズでカルシウムたっぷりです。
- おやつはもちろん、おつまみにもおすすめです。
- 仕上げに白ごまや刻みのりをかけるとさらにおいしさアップ。

作り方

- 1 パンにマヨネーズを塗る。
- 2 ①の上にちりめんじゃこをのせる。
- 3 ②の上にチーズをのせる。
- 4 トースターで3分程度焼けば完成!

子どもの食に関するちょこっとQ&A

Q. 子どもが食べ物をよくかまずに飲み込んでしまうのですが大丈夫でしょうか?

A. まずはお子さんの食べ方の発達と食材の形状が合っているか確認しましょう。乳児の場合は食材をあまり小さく切りすぎずに少し柔らかく調理をします。幼児はカレーや丼ものなど、かきこみやすい食事が続くことを避け、かみ応えのある根菜類や海藻類などを積極的に取り入れることがポイントです。
さらに、早く食べるよう急かしたりせず、ご家族がお子さんに合わせたペースで食べてあげることも大切です。

特集1

家庭でできる、災害への備え **在宅避難が基本です!**

住み慣れた自宅で安全・安心に避難生活を送るための、ポイントを確認しましょう。

☎ 防災担当 ☎ 341-1225 ☎ 241-1151

ポイント1 **家を安全にしましょう**

家具の固定器具やガラス飛散防止フィルムで対策をし、地震が収まったあとも安全に生活ができる準備をしましょう。



ポイント2 **備蓄をしましょう**

水と食料を備えましょう 備蓄する量の目安は最低3日分です!

災害が発生してからでは、水や食料の入手が難しくなります。また、災害時給水所もすぐに使用できるとは限りませんので、あらかじめ準備しておきましょう。



1人あたり3ℓ/日



大きなストレスがかかる災害時こそ、いつもと同じ食べ物を食べることが、安心や心のゆとりにつながります。

食べ慣れたレトルト食品や缶詰などを少し多めに買って置き、毎日の生活で使いながら備蓄できる **ローリングストック**を心掛けましょう。



ローリングストック

トイレパックを備えましょう

東日本大震災の際も、トイレは大変大きな問題となりました。発災時、断水や下水管の破損によりトイレが使用できなくなる場合があります。トイレパックは必ず備蓄しておきましょう。

トイレパックの使い方



色のついたビニール袋と凝固剤のセットになっています。

ビニール袋を便座の上から被せて用を足した後、上から凝固剤を振りかけます。

使用後は燃やすごみに出すことができます。

1人あたり5個/日
(3日分で15個)
4人家族だと
60個必要です!

各家庭に合わせて備蓄品を準備しましょう

- カセットコンロ・ガスボンベ(食事やミルクの温め用に)
- おむつ・哺乳瓶・ミルク
- 常備薬 眼鏡 ペット用品 など



詳しくは「みなみ防災ガイド」で確認しましょう。▶



特集2

大岡川プロムナードへお散歩にでかけよう

南区が誇る桜の名所、大岡川プロムナード。この特集では、知らないともつたない、見所や楽しみ方をご紹介します!

☎ 企画調整係 ☎ 341-1232 ☎ 341-1240



2 ぴよんぴよん岩は大人気。



4 川面と両岸の桜を撮影できるフォトスポット♪



5 歩道を覆う桜がトンネルのよう。



6 横浜ランドマークタワーを遠くに発見!



7 さまざまな種類の桜が見られます。ベンチもたくさんあるので休憩するの◎。



1 弘明寺前田公園前では立派なヨウコウが見られます。



3 階段を下りてライトアップされた桜を見上げてみて。



8 富士見川公園ではヨコハマヒザクラが一足先に咲き出します。

プロムナードの桜の種類紹介

ソメイヨシノ (染井吉野)

プロムナードに昔から植えられている桜で、樹齢60年を超えた古木もあります。



ジンダイアケボノ (神代曙)

プロムナード再整備工事で植え替えている種類です。ソメイヨシノよりも少し早く咲きます。



ヨコハマヒザクラ (横浜緋桜)

名前の通り、横浜で交配して作られた桜です。横浜弘明寺商店街の観音橋近くなどで見られます。



ヨウコウ (陽光)

花の色は紫がかかった濃いピンク色で、花が大きいので、満開になると華やかです。



桜を楽しむ! 特設サイトを3月上旬に開設予定

桜の開花の様子が確認できます。昨年の満開日は、ジンダイアケボノが3月22日、ソメイヨシノが3月26日でした。



▲特設サイトはこちら

桜のライトアップ& ぼんぼり点灯

日時 3月25日(金)~4月10日(日)18時~21時
区間 観音橋(横浜弘明寺商店街)~井土ヶ谷橋(市立藤田中学校)
※状況によっては内容が変更になる場合がありますので、ご了承ください。

☎ 区民活動推進係 ☎ 341-1237 ☎ 341-1240



プロムナードがきれいになりました!

皆さんに、美しい桜を安全で快適に楽しんでいただけるよう、健康状態の悪い桜の植え替えや歩道の修繕工事を進めています。

☎ 南土木事務所 ☎ 341-1106 ☎ 241-1156



お散歩のお土産に「みなみやげ」はいかが?

区民の推薦投票によるお土産コンテストで、人気の高かった商品を区が認定しています。



▲「みなみやげ」の詳細

桜を鑑賞するときのお願い

散策をしながら桜を楽しむときは、他の人との一定の距離の確保など感染対策にご協力をお願いします。

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
- 費用無記載は無料 ●区役所への郵送は「〒232-0024浦舟町2-33」、そのほかは各施設へ
- このほか南区ホームページ内イベントカレンダーにも行事を掲載
- (みなっちマーク)は子ども(おおむね12歳以下)が対象

フォトダイアリー
～南の風だより～
区内のイベントなどの
様子をご覧になれます



3月号に掲載のイベント実施について

掲載されているイベントなどは、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、中止・延期になる場合があります。事前に各問合せ先や施設へご確認ください。

子ども・子育て

▶こそだてホットタイム

「ママと子のホットタイム」の名称が4月から変更になります。

子育て支援者(先輩ママ)による「子育て相談」を区内8か所で開催しています。親子で過ごしてちょっと「ホット」できる場です。どうぞお気軽にお越しください。

●開催日時・場所、定員などは南区ホームページをご覧ください。

●0歳～未就学児と

保護者、先着順

☎ 当日直接会場へ

☎ こども家庭係

☎ 341-1151

☎ 341-1145



南区ホームページ▶

▶はぐはぐの樹

双子・三つ子の会

双子・三つ子のママパパ同士で、あるある話や情報交換をしましょう。保育はありませんが、参加中はスタッフがお子さんの見守りをお手伝いします。多胎児妊娠中の人もどうぞ。

●4月2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

☎ 当日直接施設へ

プレママ会

出産・子育ての準備に情報交換やお友達作りをしませんか。希望者は沐浴の練習(お湯無し)ができます。

●4月13日(水)10時15分～11時30分

●第1子妊娠中の人、4人(先着順)

☎ 3月30日9時30分から電話または直接施設へ

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。スタッフが館内を丁寧に案内します。

●4月15日(金)13時30分～14時30分

●0歳児の保護者ではぐはぐの樹の利用初心者、6人(先着順)

☎ 4月1日9時30分から電話で申込み

☎ 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

(日・月・祝休日、

月曜日が祝休日の

場合その翌日は休館)



はぐはぐの樹 ホームページ▶

お知らせ

▶ひきこもり・不登校などの困難を抱える若者の専門相談

よこはま東部ユースプラザの相談員がお受けします。

●3月18日(金)13時30分～16時30分(1回50分)

●区役所2階 ●おおむね15～39歳の区民 ※家族・支援者・地域の人の相談も可能です。

☎ 事前に電話で子ども・家庭支援相談へ(空きがある場合は当日受付可)

☎ 341-1153 ☎ 341-1145

▶南区地域活動発表会動画

配信のお知らせ

地域で活動する団体の取組発表を、今年度は動画のみで公開します。

YouTube横浜市公式チャンネルで配信しますので、ぜひご覧ください。

●配信開始日 3月17日(木)

●発表団体 お三の宮地区社会福祉協議会、障がい理解啓発グループKōkua、中村 点し火プロジェクト、

笑いstation WEST、南永田団地健康づくり

ラジオ体操の会

☎ 地域力推進担当

☎ 341-1239 ☎ 341-1240

▶南区文化賑わい支援補助金(最大15万円)の申請を受け付けます

地域の文化振興・地域の賑わいづくりを支援します。事前のご相談を受け付け中です!

☎ 募集案内(区役所6階61番で配布、区役所ホームページに掲載)をお読みの上、4月1日～22日に必要書類を区民活動推進係へ

☎ 341-1238 ☎ 341-1240

南区文化賑わいで



詳細はホームページをご覧ください▶

フォーラム南太田は 4月21日(木)に開館します

外壁改修その他工事にともない、追加工事が必要となったため、休館期間を延長しています。

大変ご迷惑をおかけいたします。開館後の施設ご利用をお待ちしています。

☎ フォーラム南太田

☎ 714-5911

休館中FAXは利用不可。

南スポーツセンター 臨時休館のお知らせ

指定管理者変更に伴う機器搬出のため、臨時休館します。

●全館休館
3月31日(木)、4月1日(金)

●トレーニング室休館
4月2日(土)・3日(日)

☎ 南スポーツセンター
☎ 743-6341 ☎ 743-6519

スポーツ・健康づくり

▶シルバー体操レクリエーション教室

健康増進のための簡単な体操

●4月～9月(全18回)※③南センター教室は4月～7月(全12回)

●①永田地区センター教室(毎週水曜日、13時～15時)②大岡地区センター教室(毎週木曜日、10時～12時)

③南センター教室(毎週木曜日、13時～14時45分)④六ツ川教室(六ツ川スポーツ会館)(毎週金曜日、11時～12時30分)⑤中村地区センター教室(毎週水曜日、10時～12時)

●60歳以上の区民、①②③⑤100人④50人(抽選)

●①②④⑤3,000円、③2,000円

☎ ①3月16日13時～15時②3月17日10時～12時③3月17日13時～14時45分④3月18日11時～12時30分

⑤3月16日10時～12時に直接各会場へ

☎ 南区老人クラブ連合会事務局

☎ ☎ 713-8566

▶シルバー社交ダンス教室

●4月～9月の毎週木曜日、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 ●9,000円

☎ 3月24日15時(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)、または費用を添えて直接、南区老人クラブ連合会事務局へ(〒232-0006 南太田2-32-1南寿荘内)

☎ ☎ 713-8566

▶南区民成人健康体操教室

●4月13日～6月22日の毎週水曜日(祝日除く)、①9時30分～10時30分

②10時45分～11時45分③10時～11時(全10回)

●①②吉野町市民プラザ③清水ヶ丘公園体育館

●区内在住・在勤の女性、①②各30人③20人(抽選) ●6,100円

☎ 4月6日10時から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

犬の飼い方マナーを再確認!

犬のふんは持ち帰りましょう

- おうちでトイレを済ませるようにしましょう。
- 飼っている犬が外で排泄した場合は、おしっこは水で流し、ふんは持ち帰ってトイレに流しましょう。



犬の放し飼いはやめましょう

- 迷子や事故の原因になります。
- もしも飼っている犬が人をかんでしまったら、区役所生活衛生課に届け出てください。

犬の近所迷惑にならないようにしましょう

- しっかりとしつけをしましょう。
- 鳴き声や悪臭などに気をつけましょう。
- 普段からしつけておくと、災害時にも安心です。



犬の飼い主の3大義務

- ①登録
- ②毎年1回の狂犬病予防注射
- ③鑑札と注射済票の装着



令和4年度狂犬病予防注射出張会場は、中止となりました。
狂犬病予防注射は動物病院で接種してください。

詳細は、横浜市動物愛護センターのホームページをご確認ください。

横浜市動物愛護センターで



施設から

南寿荘

〒232-0006 南太田2-32-1
☎ 741-8812 ☎ 741-8813
📅 3月22日(火)

▶スマホで楽ちん予約!

ワクチン、新幹線、お店などの予約方法を学びます。

- 4月15日(金)13時30分～15時
- 60歳以上の市民、10人(先着順)
- ☎ 3月11日9時から直接施設へ

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
📅 3月22日(火)

▶ボランティア体験

「交流サロンカーネーション」

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。見学から始めましょう。

- 4月5日、5月10日、6月7日(すべて火曜日)、9時30分～12時(全3回)
- 5人(先着順)

☎ 3月14日10時から電話または直接施設へ(初日の電話申込みは14時から)

▶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、手遊びなどで楽しく遊びます。

- 4月6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

南図書館

〒232-0067 弘明寺町265-1
☎ 715-7200 ☎ 715-7271
📅 3月22日(火)

▶おひざにだっこのおはなし会

わらべうたや絵本の読み聞かせで楽しいひとときを

- 3月24日(木)11時～11時30分
- 0～4歳児と保護者、7組(先着順)

☎ 3月17日9時30分から電話または直接施設へ

▶「おはなし姫」のおはなし会

本を見ないでお話を語るストーリーテリングのおはなし会

- 3月30日(水)14時30分～15時30分
- 5歳～成人、20人(先着順)

☎ 3月23日9時30分から電話または直接施設へ

こども植物園

〒232-0066 六ツ川3-122
☎ 741-1015 ☎ 742-7604
📅 3月22日(火)

▶①ポタニカルアート体験教室作品展
ポタニカルアート体験教室受講生による作品展

- 3月12日(土)～27日(日)、9時～16時30分※最終日は15時まで

▶②さつき盆栽作り

● 4月14日、6月16日、10月20日(すべて木曜日)、13時～16時(全3回)

- 成人、20人(抽選)
- 3,000円

▶③みどりの学校

植物の不思議や面白さを体験しましょう。

● 4月17日～5年3月19日の原則毎月第3日曜日と11月3日、10時～12時(全13回)

- 新小学5、6年生の市民、10人(抽選)
- 4,000円

▶④「③みどりの学校」サポーター募集
みどりの学校の子どもたちの活動をサポートするボランティア

①当日サポーター:③みどりの学校の活動日、9時30分～12時30分

②前日(準備)サポーター:①の活動日の前日、13時30分～15時30分

※①②両方の申込みも可

- 高校生以上、①6人②3人(抽選)

☎ ②3月31日③④3月18日までにホームページ、FAX、はがき(※要事項)を記入、③は学年、保護者氏名も記入)または直接施設へ①は期間中に直接施設へ

吉野町市民プラザ

〒232-0014 吉野町5-26
☎ 243-9261 ☎ 243-9263
📅 3月7日(月)

▶みんなの音楽会～春～

フェリス女学院大学音楽学部出身の音楽家、ピアニストによるコンサート。季節の名曲や童謡唱歌をお楽しみください。

- 3月14日(月)14時から
- 100人(先着順)

● 1,000円※65才以上は800円

☎ ホームページまたは直接施設へ
※当日券あり

浦舟コミュニティハウス

〒232-0024 浦舟町3-46・10F
☎ 243-2496 ☎ 243-2497
📅 3月22日(火)

▶入門 春のアロマテラピー

春を感じて気分もリフレッシュ、毎回アロマ作品をお持ち帰り!

- 4月14日・28日、5月12日・26日(すべて木曜日)、10時～11時30分(全4回)

- 成人、8人(先着順) ● 2,000円

☎ 3月14日9時から費用を添えて直接施設へ

▶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。

- 3月17日(木)10時～11時30分
- 未就学児と保護者、6組(先着順)

☎ 当日直接施設へ

▶あつまれハニービー

保育ボランティアが出張して手遊びや絵本の読み聞かせ、紙芝居を行います。

- 3月18日(金)10時～11時30分
- 1歳以上の未就学児と保護者

☎ 当日直接、1階の浦舟地域ケアプラザ(浦舟町3-46-1F)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

▶おはなしの会

地域ボランティアグループ「かながある」による絵本や紙芝居の読み聞かせ、工作、パネルシアターなど

- 3月12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

☎ 当日直接会場へ

▶パソコン相談

パソコンでお悩みの人、相談に応じます。

- 3月21日(祝・月)13時～14時30分
- 成人、4人(先着順)※高齢者優先

※Windows10のパソコンをお持ちください。

- 500円

☎ 随時。相談内容は事前に連絡してください。



永田地区センター

〒232-0076 永田台45-1
☎ 714-9751 ☎ 714-9752
📅 3月22日(火)

▶産後ママのための骨盤ケア講座

骨盤の歪みチェック、体に負担をかけない抱っこや授乳の仕方、産後のトラブルを予防する自宅でできるセルフケア方法などについてお教えします。同室でお子さんを見守るスタッフがいます。

- 4月17日(日)10時～11時30分

● 産後1か月検診で医師から経過順調、運動してもよいと診断されている人～産後2年の女性、6人(先着順)

※お子さんと一緒に受講も可(1人につき、お子さん1人まで)

- 300円

☎ 3月11日から電話または直接施設へ(初日のみ電話申込みは13時から)

▶写経の時間

～自分自身と向き合う時間～

和室を解放し写経セットを用意していますので、気軽に手ぶらでお越しください。「写経のしおり」を差し上げます。

- 4月6日(水)14時～18時

● 成人、10人(先着順) ● 300円

☎ 当日直接施設へ

▶体をほぐそう! ストレッチヨガ

ヨガが初めての人も歓迎です。

- 3月23日(水)、①9時30分～10時30分②10時45分～11時45分

● 成人、各7人(先着順)

● 各500円

☎ 事前に電話または直接施設へ

▶パソコン/スマホ/タブレット相談室

初心者も気軽にご参加ください。

- 3月16日(水)12時30分～14時30分
- 成人、6人(先着順)

● 200円

☎ 事前に電話または直接施設へ

睦コミュニティハウス

〒232-0041 睦町1-25
☎ 741-9436 ☎ 731-4853
📅 3月22日(火)

▶むつみ おはなしの風

(おはなし会)

絵本の読み聞かせ、パネルシアター、手遊びなど。未就学児と保護者が一緒に遊びます。

- 3月11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

時田コミュニティハウス
 〒232-0017 宿町3-57-1
 ☎ 711-3377 ☎ 711-2662
 休 3月22日(火)

▶**シニアヨガ**
 高齢者向けの楽しいヨガです。
 ● 4月～5年3月の毎月第2水曜日、10時～11時(全11回)※8月は休み
 ● 60歳以上、15人(先着順)
 ● 3,000円
 申 3月11日10時から費用を添えて直接施設へ

▶**俳句教室(入門コース)**
 初めて俳句に挑戦する人が楽しく習うことができます。

● 4月～5年3月の毎月第3水曜日、13時～15時(全12回)
 ● 成人、8人(先着順) ● 2,000円
 申 3月11日10時から費用を添えて直接施設へ

▶**シニア体操教室(前期)**
 高齢者が楽しく体を動かすことができるやさしい体操です。
 ● 4月～9月の毎月第2・4月曜日、13時～15時(全10回) ※8月8日、9月26日は休み ● 60歳以上、40人(抽選) ● 2,000円
 申 3月11日14時から25日までに直接施設へ

▶**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。
 ● 3月24日(木)10時～11時30分
 ● 未就学児と保護者、10組(先着順)
 申 当日直接施設へ



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

▶**清水ヶ丘公園体育館教室 参加者募集**
 ①シェイプアップダンス教室
 ②健康ダンス&ストレッチ教室
 ● ①4月7日・14日・21日・28日(すべて木曜日)、10時～11時(全4回)
 ②4月1日・8日・15日・22日(すべて金曜日)、10時～11時(全4回)
 ● 清水ヶ丘公園体育館第1体育室
 ● 18歳以上、①20人②40人(先着順)
 ● 2,000円
 申 3月16日から直接施設へ

南センター
 〒232-0006 南太田2-32-1
 ☎ 741-8812 ☎ 741-8813
 休 3月22日(火)

▶**防災出前講座 「女性の視点をいかした自助・共助」**
 大震災を経験した女性たちの声に学ぶ防災出前講座です。身近な防災を見直しませんか?
 ● 3月24日(木)13時30分～15時
 ● 成人、20人(先着順)
 申 3月11日9時から直接施設へ

▶**みなみっ子映画会 「ピーターラビット2/ パーナバスの誘惑」** 🍷
 故郷を飛びだし都会にやってきた、うさぎのピーターは思いがけず悪に手を染めてしまうが…。
 ● 3月26日(土)13時30分～15時
 ● 小学生以下、30人(先着順)※幼児は保護者同伴
 申 3月11日9時から直接施設へ

▶**こそだて広場** 🍷
 絵本の読み聞かせやパネルシアター、親子での手遊びなど
 ● 3月18日(金)10時30分～11時30分
 ● 幼児と保護者、7組(先着順)
 申 当日直接施設へ

大岡地区センター
 〒232-0061 大岡1-14-1
 ☎ 743-2411 ☎ 743-6290
 休 3月22日(火)

▶**大岡クッキング**
 毎日の食事で健康増進。普段使いの食材でつくる免疫力アップの薬膳料理を3品作ります。
 ● 4月17日(日)10時～12時
 ● 成人、12人(先着順)
 ● 1,000円
 申 3月20日9時から直接施設へ(電話申込みは10時から)



▶**写経の時間(講話)**
 弘明寺観音美松副住職を招いて、写経が初めての人にも分かりやすい目的や作法などのお話を聞き、一緒に写経を行います。
 ● 4月14日(木)14時～16時30分
 ● 成人、30人(先着順) ● 500円
 申 3月17日9時から直接施設へ(電話申込みは10時から)

▶**初めての太極拳**
 ゆったりとした動きが体の柔軟性を維持し、健康に役立つ太極拳を初めての人向けに分かりやすく行います。
 ● 4月5日・19日、5月3日・17日(すべて火曜日)※5月3日は祝日、9時30分～11時(全4回)
 ● 成人、12人(先着順) ● 1,200円
 申 3月11日9時から直接施設へ(電話申込みは10時から)

▶**ファミリータイム「一緒に遊ぼう」** 🍷
 みんなで一緒に遊ぶよ。リズム遊びや新聞遊び、絵本など、楽しいこともりたくさん。親子で楽しい時間を過ごします。
 ● 3月19日(土)10時～11時
 ● 未就学児と保護者、8組(先着順)
 申 当日直接施設へ

中村地区センター
 〒232-0033 中村町4-270
 ☎ 251-0130 ☎ 251-0133
 休 3月22日(火)

▶**春季ヨガ&ピラティス講座**
 ヨガだけではなく、背骨やインナーマッスルを動かすピラティスを組み合わせ、体幹を強化します。
 ● 4月9日・23日、5月14日・28日、6月11日・25日(すべて土曜日)、10時～11時(全6回) ● 16人(先着順)
 ● 3,000円
 申 3月12日9時30分から直接施設へ(電話申込みは10時から)



▶**フラワーアレンジメント講座**
 お花の扱い方や選び方、形の作り方などの基本を身に付け、終了後も自分自身で仕上げられることを目標とします。
 ● 4月2日・16日・30日(すべて土曜日)、13時30分～15時(全3回)
 ● 成人、8人(先着順) ● 6,000円
 申 3月12日9時30分から直接施設へ(電話申込みは10時から)

▶**カラオケ交流会**
 得意でない人も気軽に楽しく歌いましょう!
 ● 4月4日(月)13時30分～15時30分
 ● 10人(先着順) ● 200円
 申 3月12日9時30分から直接施設へ(電話申込みは10時から)

▶**さくらザウルス 出張!おはなし会** 🍷
 パネルシアターなどで親子一緒に遊みましょう。
 ● 4月7日(木)11時～11時30分
 ● 未就学児と保護者、4組(先着順)
 申 当日直接施設へ

南区ボランティアセンター
 〒232-0024 浦舟町3-46-8F
 ☎ 260-2531 ☎ 251-3264
 休 日曜・祝日

▶**ガイドボランティア募集**
 障害児・者の外出の付き添いをしてくれる人を募集します。特別な資格は必要ありません。
 ● 活動日時は依頼内容によります。
 申 随時。電話か直接施設へ
 問 南区移動情報センター
 ☎ 250-5260 ☎ 251-3264

福祉保健センターから

区役所会場のがん検診(電話予約制)
 4月に区役所で実施するがん検診はありません。実施医療機関で受診できますので、詳細はお問合せください。
 申 問 健康づくり係 ☎ 341-1186 ☎ 341-1189

乳幼児健康診査
 ● 4か月児 🍷 …… 3月15日(火)、4月5日(火)
 ● 1歳6か月児 🍷 …… 3月24日(木)、4月7日(木)
 ● 3歳児 🍷 …… 3月17日(木)、3月31日(木)
 ● 8時45分～9時45分 ● 区役所4階健診会場
 ※対象者には事前に通知をしています。
 ※健診対象の乳幼児と保護者1人での受診にご協力をお願いします。
 ご都合が悪い場合は、下記問合せ先までご相談ください。母子健康手帳を忘れずにお持ちください。
 受付時間を過ぎると、受診できないことがあります。余裕をもってお越しください。
 問 こども家庭係 ☎ 341-1148 ☎ 341-1145

健康相談・講座(予約制)

● **食生活栄養・健康相談**
 3月17日(木)午後
 ※1日の野菜推定摂取量が測定できます。(ベジチェック)

● **子どもの食生活相談** 🍷
 3月17日、3月24日(すべて木曜日の午後)
 ※電話・FAXからお申込みください。
 ● 区役所4階健診会場
 申 問 健康づくり係 ☎ 341-1186 ☎ 341-1189

● **乳幼児歯科相談(0歳児から未就学児)** 🍷
 3月31日(木)13時15分～15時
 ● 区役所4階健診会場
 申 問 こども家庭係 ☎ 341-1148 ☎ 341-1145