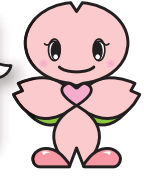


ここから南区版 ▶ 5~12ページ

みなみ

5月号
NO.295

5月31日は
世界禁煙デーです。
たばこの害を考えましょう。



▲南区マスコット
キャラクター「みなっち」



ウェブページから
紙面をご覧に
なれます。

横浜で 鎌倉時代を旅しよう!

みなみく散歩 井土ヶ谷編

2022年のNHK大河ドラマ「鎌倉殿の13人」で話題の「鎌倉時代」。南区にもゆかりの史跡があります。訪れてみてはいかがでしょうか?

問 広報相談係
☎ 341-1112 ☎ 341-1241

1 乗蓮寺

源頼朝の妻である北条政子により建立されたと伝えられています。

境内には政子ゆかりの「化粧の井戸」があるほか、立派な榎の木が植えられています。この榎の木は横浜市の名木・古木にも指定されています。

📍井土ヶ谷上町33-1



政子ゆかりの「化粧の井戸」▶

お詫びと訂正

広報よこほま南区版4月号「みなみく散歩」に掲載の、「中島館」の定休日に誤りがありました。お詫びして訂正いたします。
(正) 金曜日 (誤) 火曜日



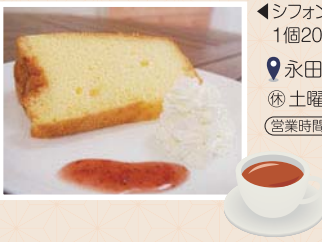
区ウェブページで乗蓮寺の取材こぼれ話などを公開中。詳しくはこちら▶



近隣おすすめスポット

2 コーヒーショップぽれぽれ

「地域活動支援センターぽれぽれ」が運営しており、コーヒー、紅茶、シフォンケーキ、焼き菓子などを頂けます。どれも素材にこだわって1つひとつ丁寧に作られています。



◀シフォンケーキ(プレーン)
1個200円(税込み)
📍永田南1-5-3
🕒土曜日・日曜日・祝日
(営業時間)11時~16時

3 井土ヶ谷上町公園

住宅街にある少し広めの公園です。平坦な場所にあるので、年配の人やお子さん連れなど、誰でも利用しやすいです。4月から5月は、桜や藤の花が咲き、お花見を楽しむことができます。

📍井土ヶ谷上町158



4 井土ヶ谷事件の碑

江戸時代末期の1863年10月14日に起きた、フランス人士官殺傷事件の碑が建っています。

📍井土ヶ谷下町32付近



区長就任のごあいさつ



南区長 鈴木 健一

区民の皆さま、こんにちは。

4月1日に南区長に就任しました鈴木 健一です。着任早々、桜まつりが開催されている大岡川プロムナードに赴き、ぼんぼりの賑わいや水面に浮かぶ「花筏」の美しさに心奪われました。下町情緒豊かで、活気あふれる商店街などさまざまな魅力にあふれた南区で勤務できることを大変うれしく思うと同時に、重責に身が引き締まる思いです。

コロナ禍により、地域活動が盛んな南区においても、会議等の場を持つことが難しくなり、多くのイベントが中止となるなど、地域の皆さまのつながり

やコミュニケーションに大きな影響が出ていると聞いております。こうした中であっても、第4期地域福祉保健計画の地区別計画や地域包括ケアシステムの構築に向けた南区アクションプランの策定にあたっては、工夫をこらし議論を重ねていただいと伺いました。本当にありがとうございます。

令和4年度は、「減災」「賑わい」「健やか」「こども」を重点として、地域の元気や暮らしの安全・安心につながる取組を進め、南区に住んでよかったと思っただけのよう、職員一同専心してまいりますので、引き続きのご支援とご協力をお願いいたします。

【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・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 (2022年4月1日現在) 🗳️ 区の人口 ▶▶▶ 197,528人 🏠 世帯数 ▶▶▶ 105,144世帯

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

人口の詳細は
こちらから



みなみ
Pick up!

家の中の地震対策はお済みですか?~南区防災補助事業~

☎ 防災担当 ☎ 341-1225 ㊟ 241-1151

安心して避難生活を送るため、事前の対策をしましょう!

1 感震ブレーカー(簡易型)の購入・設置費用の一部補助について

今年度から個人の申込みも補助が受けられます!

⚠️ 地震発生後の「電気火災」発生を抑えましょう。

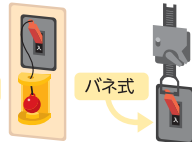
感震ブレーカーとは地震の揺れを感じると自動でブレーカーを落とし、電気を遮断する機器です。

【助成対象】

下記の町丁名にお住まいの個人・自治会町内会。

おもり玉式

パネ式



- | | | | |
|-----------|-----------|------------|-----------|
| ●井土ヶ谷上町 | ●浦舟町1丁目 | ●永楽町1丁目 | ●榎町1,2丁目 |
| ●大岡一~五丁目 | ●庚台 | ●唐沢 | ●共進町1~3丁目 |
| ●山谷 | ●清水ヶ丘 | ●白妙町1,2丁目 | ●高根町1丁目 |
| ●通町4丁目 | ●中里一~四丁目 | ●永田北一~三丁目 | ●永田山王台 |
| ●永田東一~二丁目 | ●永田南一~二丁目 | ●中村町1~3丁目 | ●西中町4丁目 |
| ●八幡町 | ●東蒔田町 | ●伏見町 | ●平楽 |
| ●別所二~五丁目 | ●別所中里台 | ●堀ノ内町1,2丁目 | ●蒔田町 |
| ●真金町1,2丁目 | ●南太田一丁目 | ●三春台 | ●宮元町3丁目 |
| ●六ツ川一,二丁目 | ●睦町1,2丁目 | ●若宮町1~4丁目 | |

※「横浜市地震防災戦略における地震火災対策方針」対象地域

【補助内容】

- ①対象者に器具購入代金の一部を補助します。
- ②同居者全員が65歳以上等の要件を満たす人には設置費用の補助もします。

【申請期間】4月1日~5年1月31日

〈本補助事業を活用した昨年度の例〉

●六ツ川中第一自治会

自治会長を中心に、地域住民へ積極的に働きかけて頂き、約150世帯分の感震ブレーカーを購入、設置しました。

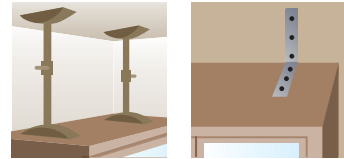
●横浜保土ヶ谷ハイツ自治会(マンション)

自治会の防災担当を中心に、全100世帯に対し、アンケート調査を実施。賛成多数により購入、設置しました。

また、自分での取付けが難しい世帯に対する、フォロー方法を検討するなど、マンション全体としての防火対策を実施しました。

2 家具転倒防止器具の取付け無料代行と購入費用の一部補助について

⚠️ 家具が転倒するとけがをするだけでなく、家具の上に置いていた物が電化製品などに落下し、電源コードが破れるなどで、火災になることも考えられます。



【助成対象】同居者全員が65歳以上等の要件を満たす人

【補助内容】①取付け代行【家具2つまで】
②購入代金の一部補助

【申請期間】5月1日~7月31日

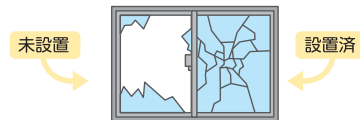
※詳しくは、NPO法人横浜市まちづくりセンター(平日10時~16時) ☎ 262-0667 ㊟ 315-4099もしくは防災担当までご連絡ください。

3 ガラス飛散防止フィルム設置費用の一部補助について

⚠️ 窓ガラスの飛散によるけがを防止しましょう。

【助成対象】同居者全員が65歳以上等の要件を満たす人

【申請期間】6月1日~11月30日



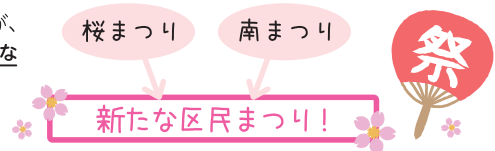
みなみ
Pick up!

新たな区民まつりについて

☎ 地域活動係 ☎ 341-1235 ㊟ 314-1240

南区の恒例行事「南まつり」は例年、7月下旬の土曜日と日曜日に蒔田公園で開催してきましたが、熱中症等のリスクを考慮し、これまで3月に開催していた「南区桜まつり」と統合し、**5年3月に新たな区民まつりとして開催する予定です。**

より一層、魅力あるまつりとするため、南区民まつり運営委員会などで検討していきます。



みなみ
Pick up!

国民健康保険に加入している人へお知らせ!(40歳~74歳)

特定健診を受けないなんてもったいない!

無料です!

☎ 保険係 ☎ 341-1126 ㊟ 341-1131



コロナ禍で家にいる時間が多い中、運動不足や偏った食事、飲酒・喫煙量が増えていますか?生活習慣病の発生・重症化リスクが高くなる前に、特定健診で自分の健康状態をチェックしましょう!

横浜市国民健康保険の特定健診は無料で受診できます!

該当する人には、5月中旬に受診券等案内をお送りしますので、受診方法など詳しくは案内をご覧ください。さらに「特定健診受診キャンペーン」として、12月31日までに受診した人の中から抽選で1,000人にギフト券や施設招待券をプレゼント!



受診の際は事前予約が必要な場合もありますので、各医療機関に確認をしてください。また、感染防止対策として次のことに注意しましょう。

- ①健診の際にはマスクを着用しましょう。
- ②体調不良の際は受診を控えましょう。
- ③受診をする前に、かかりつけ医や受診予定の医療機関と相談しましょう。

みなみ
Pick up!

6月4日～10日は 「歯と口の健康週間」です **けんこう** 健口づくりをはじめましょう!!

☎ 健康づくり係 ☎ 341-1187 ㊟ 341-1189

お口の健康は、全身の健康を左右します。いつまでも健康に過ごすために、毎日の口腔ケアが大切です。

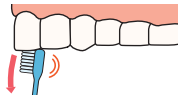
むし歯や歯周病の原因は歯垢(プラーク)です。歯垢はうがいでは落ちないので、歯ブラシでしっかり磨きましょう!

【歯ブラシの動かし方・当て方】

毛先を歯面や歯と歯肉の境目にあて1～2本を目安に10回ほど小刻みに動かします。

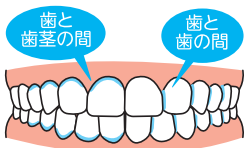


毛先を歯の面に直角に当てます



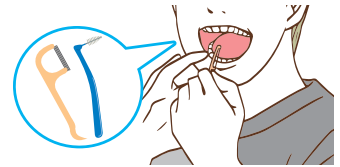
歯の裏側は、歯ブラシを縦に動かします

【汚れがのこりやすい部分】



【歯を守るためのポイント!!】

- 歯ブラシが届きにくい歯と歯の間には、デンタルフロスや歯間ブラシを使います。隙間の大きさに合ったものを選びましょう。
- よく噛んで食べましょう
唾液の中には口の中の洗浄作用や、歯の修復作用があります。よく噛むことで、唾液の分泌が促されます。



かかりつけ歯科をもちましょ

症状がないときでも、定期的に健診を受けることで、疾病の予防や早期発見、早期治療につなげましょう。



横浜市南区歯科医師会 で 検索

横浜市歯周病検診のご案内

【対象】市内在住の満40・50・60・70歳の人
【費用】500円(70歳の方は無料)
※市民税非課税の人など無料となる場合があります。
詳しくは 横浜市 歯周病検診 で 検索
横浜市けんしん専用ダイヤル ☎ 664-2606

みなみ
Pick up!

禁煙はじめてみませんか? ～5月31日は世界禁煙デー～

☎ 健康づくり係 ☎ 341-1185 ㊟ 341-1189

ご存知ですか?COPD(慢性閉塞性肺疾患)

別名「たばこ病」とも言われ、喫煙者の約2割がかかるとされています。肺の機能が低下し、放置すると最終的には自分で呼吸ができなくなります。たばこや年齢のせいと見過ごされがちですが、気になる症状がある人は医療機関へ相談しましょう。

COPDの簡単チェック☑

- ☑ 10年以上 たばこを吸っている
- ☑ 風邪が 治りにくく、 咳や痰が出る
- ☑ 同年代の 友人と歩くと 遅れる
- ☑ 3階以上の 階段は休み 休み上がる



ひとつでも当てはまる場合は要注意!

世界禁煙デーイベント

- 日時 5月30日(月) 14時～15時45分
- 場所 区役所1階
- 内容 南区保健活動推進員によるパネル展示・クイズ・血管年齢測定

参加者には
プレゼントもあるよ!

連載

区民おすすめの お土産はいかが? **みなみやげ**



☎ 企画調整係 ☎ 341-1232 ㊟ 341-1240



観音最中

弘明寺の本尊十一面観世音菩薩立像が皮に描かれている、県指定銘菓。北海道十勝産のあずきを100%使用した「小倉あん」、白あんに柚子の香りが爽やかな「ゆづあん」の2種類があります。

1個 160円(税込)

昭和6年の創業以来、3代にわたり、昔と変わらぬ製法で和菓子を作っています。天然のもの、良質な素材を使うよう心掛けています。季節ごとの商品もご用意しておりますので、ぜひ、お立ち寄りください。



店主の菅川さん

盛光堂総本舗

営業時間:9時30分～19時
定休日:水曜日(年始年末、お彼岸などは営業)
住所:大岡二丁目3-1 ☎ 731-3395
アクセス:市営地下鉄ブルーライン弘明寺駅下車 2B出口すぐ
京急本線弘明寺駅下車徒歩約7分



区民の推薦投票によるお土産コンテストで、人気が高かった商品を「みなみやげ」として区が認定しています。

詳しくはこちら▶



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。

自治会町内会活動のススメ

～南の風はあったかい～

「引越してきたばかりで周りに頼れる人がいない」、「会員だけど活動には参加する機会がない」、「自治会町内会に興味はあるけど大変そう」などなど…自治会町内会になじみがない人もいるのでは。そこで、自治会町内会で日頃から活動している人に、活動のきっかけややりがいなどを聞いてみました。皆さんも一緒にできることから始めてみませんか？

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会員へお尋ねいただくか、地域活動係へお問い合わせください。

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



大岡地区連合町内会会長
マークミュー上大岡自治会会長
浅田 稔さん

困ったときに頼れる ような自治会町内会に

Q.活動のきっかけ

地域で昔からバレーボールの指導をしていたことが縁でPTA会長を頼まれ、その後、自治会長を引き受けました。会社勤めなので、休暇を利用しながら何とか時間をやりくりして、地域への感謝と恩返しのため活動を続けています。

Q.良かったこと

お金ではなく、地域を支えて頑張ってきた人たちと出会えることです。また、さまざまな人の考え方を知ることができます。

Q.これからの自治会町内会

自治会町内会は、人とつながったり、役所につないだり、困ったときに頼れる組織だと思っています。できる人ができるときにできることをやる自治会町内会にしたいです。



井土ヶ谷中町第一町内会
消防団 小島 かおるさん(妻)・副会長 小島 克紀さん(夫)

自分たちができることを、 そのときどきでやっています

Q.活動のきっかけ

克紀さん：最初は子供会会長を頼まれ、今は自治会町内会の副会長をやっています。子ども会会長を辞めても、子どもたちから「会長」って声がかかります。これがかっこいいですね。かおるさん：知人から誘われました。消防団は消火訓練以外にもいろいろなことをやっています。南区の女性消防団はPRのためのコースもやっていて、歌いたいから入団した人もいます。

Q.良かったこと・大変なこと

かおるさん：上級救命の資格を取得でき、応急手当指導員にもなれました。今、介護の現場で働いていますが、実際に心肺蘇生ができ、自信に繋がっていると思います。克紀さん：会議やイベントに参加しにくいときがあります。働く世代や子育て世代が参加するには、集まる時間や情報共有の仕方に工夫が必要になってきますね。

Q.活動している理由

克紀さん：父は、誰に頼まれたわけでもないのに、通学路で朝夕に子どもたちを見守っていました。自分たちも同じで、そのときどきでできることをやり続けている感じです。

担い手の声

若い世代の声



南太田1丁目第3町内会
高野 奈緒美さん

ずっと南区に 住み続けたい!

Q.活動のきっかけ

子ども会や連合の運動会などの地域行事に、兄妹で当たり前のように参加してきました。年末の夜警も町内全体で行っています。

Q.良かったこと

人とのつきあい方が分かったこと。たくさんつながりがあること。人との関わりがあるから今の自分があると思っています。

Q.これからの関わり

結婚しても南区に住みたいです!

いろんな人の話を 聞くのが楽しい

Q.活動のきっかけ

良かったこと
小さい頃から親と一緒に自治会町内会の会議や、地域のイベントに参加していました。いろいろな人の話を聞けるし、地域の人が私のことを知ってくれていることがうれしいです。

Q.これからの関わり

なるべく多くの活動に参加して、どのように地域が支えられているのか学びたいです。



南太田1丁目第3町内会
中野 杏樹リナさん

みんなが自然と仲良く、南区が 好きになるようなまちにしたい

Q.活動のきっかけ

頼まれると断れないタイプで、少年野球の指導やPTA会長を務めたこともあり、約30年前に町内会副会長になりました。以降、体育指導委員や青少年指導員、消防団、民生委員児童委員など、地域を支える役割は何でもやりました。

Q.良かったこと

地域の活動を通して大勢の人々と出会えたこと。人と接するのが好きなので、辛いと思ったことはないです。

Q.南区のこれから

南区は、高齢化や孤立しない子育てなど、さまざまな課題を人の支え合いで解決してきました。ここ数年、コロナで地域行事ができず、人が顔を合わせる機会が激減し、地域のつながりが薄れていくことに危機感を抱きます。こんなときだからこそ工夫をして、「南の風はあったかい」を motto に、みんなが自然と仲良く、南区が好きになるようなまちにしたいです。



南区連合町内会長連絡協議会会長
南唐沢会会長 吉井 肇さん

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

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



5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。

お知らせ

▶若者(おおむね15～39歳)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コースプラザの相談員がお受けします。

- 5月20日(金)、6月3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。
- ☎ 事前によこはま東部コースプラザへ(空きがある場合は当日受付可)
- ☎ 642-7001 fax 642-7003

スポーツ・健康づくり

▶南区区春季ソフトテニス大会

- 全種目ダブルス ●5月22日(日)9時～17時 ●清水ヶ丘公園 ●区内を拠点とするクラブで活動する人、区内在住・在勤・在学者 ●2,000円/1ペア ※高校生は1,000円/1ペア

☎ 5月15日までに電話またはEメールで南区ソフトテニス協会 中川へ
☎ 090-4430-7727
✉ nakagawahokenajt@gmail.com

▶さわやかスポーツ

さわやかスポーツタイム

ポッチャ、ファジーテニス、ソフトバレーなど

- 5月21日(土)13時～14時45分
- 南スポーツセンター

☎ 当日直接会場へ
レッツファジーテニス

スポンジボールを使用したテニスです。

- 6月5日(日)11時～12時45分
- 永田地区センター

☎ 当日直接会場へ
☎ 南区さわやかスポーツ普及委員会
☎ 080-4654-5190 fax 841-9417

子ども・子育て

▶地域子育て支援拠点はぐはぐの樹

助産師相談日
授乳に関することはもちろん、産後の体調や赤ちゃんとの暮らしについて気軽に相談できます。相談時間は約15分間です。

- 5月24日(火)13時30分～15時
- 子育て中の人、4人(先着順)
- ☎ 5月21日9時30分から電話または直接施設へ

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?パパの「はぐはぐの樹デビュー」も大歓迎です!

- 6月5日(日)10時～13時
- 男性の保護者と未就学児、18組程度(先着順)
- ☎ 当日直接施設へ

おしゃべりサロン ダウン症児育て

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。オンライン(Zoom)での参加もできます。両親での参加も歓迎です。

- 6月18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、8人(対面4人、オンライン4人)(先着順)

☎ 5月28日9時30分から電話または直接施設へ。オンライン参加希望の人はホームページから申込み

☎ 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
☎ fax 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▲

文化・芸術

▶南区文化祭「みんなの合唱祭」

参加団体募集

皆さんで文化祭を盛り上げましょう!

- 11月3日(木・祝) ●みなみん(南公会堂) ●区内で活動しているすべてのコーラス団体 ※南区コーラス団体連絡会へ入会。6月8日(水)13時から大岡地区センターで開催する総会に出席してください。
- ☎ 初参加の場合は、5月20日(必着)までにFAX(団体名・代表者名・代表者の電話番号を記入)で南区コーラス団体連絡会 福原へ
- ☎ fax 712-1624

施設から

吉野町市民プラザ

〒232-0014 吉野町5-26
☎ 243-9261 fax 243-9263
☎ 5月9日(月)、10日(火)

▶朝からグランドピアノ

スタジオA(66㎡)で弾いてみませんか(YAMAHA C5X)。アンサンブルにも、パレエにもおすすめです。

- 毎週木・金曜日①9時～10時②10時10分～11時10分③11時20分～12時20分(祝休日を除く)(先着順)
- ※複数枠選択可能 ※開催が中止になる場合があります。●1枠1,000円
- ☎ 利用希望日1週間前の9時から電話または直接施設へ

4年度 南区地区懇談会開催のお知らせ

区内16地区連合町内会で、地区懇談会が開催されます。地域の課題や魅力づくりなど、地域全体で考えていきたいことを話し合います。ぜひ、ご参加ください。

日程

	地区名	日時	会場
1	中村	5月10日(火)18時	区役所1階 多目的ホール
2	井土ヶ谷	5月11日(水)18時	南センター3階 講義室
3	蒔田	5月12日(木)19時	蒔田コミュニティハウス
4	堀ノ内睦町	5月17日(火)19時	睦コミュニティハウス
5	永田みなみ台	5月19日(木)19時	南永田団地1街区集会所
6	太田東部	5月21日(土)18時	西中・前里一二・白金一町内会館
7	大岡	6月1日(水)18時30分	大岡地区センター
8	本大岡	6月2日(木)18時30分	大岡地区センター
9	北永田	6月3日(金)18時	永田小学校体育館
10	六ツ川	6月4日(土)18時	六ツ川一丁目コミュニティハウス
11	南永田山王台	6月8日(水)18時	永田地域ケアプラザ
12	六ツ川大池	6月9日(木)18時30分	六ツ川大池地区連合自治会館
13	太田	6月10日(金)18時30分	太田地区町内連合会館
14	別所	6月15日(水)18時	別所コミュニティハウス
15	寿東部	6月23日(木)19時	区役所7階会議室
16	お三の宮	6月24日(金)18時	お三の宮地区連合町内会館

※新型コロナウイルスの感染状況によっては、開催を延期・中止する場合や、会場の参加人数を制限させていただく場合があります。開催状況は、区ホームページでもお知らせします。

☎ 地域力推進担当 ☎ 341-1239 fax 341-1240



開催状況はこちらから▲

南区に 移動図書館 「はまかぜ号」が やってきます



- 5月24日(火)、6月7日(火)、9時50分～10時40分
- 永田みなみ台公園(永田みなみ台4)

図書館の本を約3,000冊載せて巡回し、本の貸出し、返却、予約を行います。

市立図書館の図書館カードで利用できます

図書館カードは当日発行もできます。運転免許証・保険証など、本人確認資料と現住所が確認できるものをお持ちください。

借りた図書は市立図書館でも返却できます

☎ 中央図書館サービス課 ☎ 262-0050 fax 231-8299



浦舟コミュニティハウス

〒232-0024 浦舟町3-46・10F
☎243-2496 ☎243-2497
📅 第3月曜日

▶椅子ヨガ体操

初めての人も安心です。姿勢改善と筋力の強化を一緒に!

●6月14日・28日、7月12日・26日(すべて火曜日)、13時30分～14時30分(全4回)

●成人、10人(先着順) ●2,000円

☎ 5月12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。

●5月19日(木)10時～11時30分

●未就園児と保護者、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。

●5月20日(金)10時～11時30分

●1歳以上の未就園児と保護者

☎ 当日直接、1階の浦舟地域ケアプラザ(浦舟町3-46-1F)へ

南センター

〒232-0006 南太田2-32-1
☎741-8812 ☎741-8813
📅 第3月曜日▶みんなで歩こう!シテイウオーキング
～薫風の景勝逗子に文学の香りを訪ねて～

●5月31日(火) ●出発10時:京急逗子線 逗子・葉山駅北口改札(横浜寄り最後尾)、解散12時30分※現地集合・解散 ●成人、30人(抽選) ●300円

☎ 5月17日9時30分に施設で抽選

▶包丁研ぎにチャレンジ

●5月29日(日)10時～12時

●15人(先着順) ※お使いの包丁をお持ちください。 ●300円

☎ 5月11日9時から費用を添えて直接施設へ

睦コミュニティハウス

〒232-0041 睦町1-25
☎741-9436 ☎731-4853
📅 第3月曜日

▶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。

●5月13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

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▶パソコン教室～WindowsPCを
もっと使いこなそう!～

使いやすい設定の仕方、画像編集の基礎、ワードの基本など。

●6月4日・11日・18日・25日(すべて土曜日)、13時30分～15時30分(全4回)

●成人、15人(先着順) ●1,000円

※Windows10のノートパソコンをお持ちください。

☎ 5月14日10時から費用を添えて直接施設へ(電話での申込みは14時から)

▶健康体操・ストレッチ

～誰でもできる体づくり～

基本的な動きを学んで健康な体づくりを習慣化してみませんか?

●6月2日・16日・30日(すべて木曜日)、13時30分～15時(全3回)

●成人、10人(先着順) ●500円

☎ 5月12日10時から費用を添えて直接施設へ(電話での申込みは14時から)

▶自然素材で作る雑貨アレンジ

木の実やスパイスなどの自然素材で誰でも簡単にできる雑貨を作ります。

●6月15日(水)10時～12時

●成人、10人(先着順) ●500円

☎ 5月18日10時から費用を添えて直接施設へ(電話での申込みは14時から)

こども植物園

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

▶①さつき盆栽展

●5月20日(金)～23日(月)、9時～16時30分※最終日は15時まで

▶②こどもサイエンス講座:1ミリより小さい世界をのぞいてみよう

「葉っぱの超スゴイひみつ」

●5月29日(日)13時30分～15時30分

●小中学生、10組(抽選) ※小学生は保護者同伴 ●1,000円

▶③アジサイの花束とラッピング

●6月15日(水)14時～16時

●成人、14人(抽選) ●2,500円

☎ ②5月15日③6月1日(必着)までにホームページ、FAX、はがき(※要事項)と②は学年と保護者氏名を記入)または直接施設へ。①は期間中に直接会場へ

南区ボランティアセンター

〒232-0024 浦舟町3-46・8F
☎260-2531 ☎251-3264
📅 日曜・祝日▶フードパントリーボランティア募集
ひとり親家庭への食品提供支援のボランティアを募集します。

①会場ボランティア

当日の準備(食品の搬入・会場設営・袋詰め)と来場者へ食品の手渡し

●A地域子育て支援拠点「はぐはぐの樹」:毎月第2日曜日、B大岡地域ケアプラザほか:毎月第3日曜日

●A・Bともに12時30分～16時30分

●個人情報の守秘義務を遵守でき、継続して参加できる人 ●マスク、手袋を支給。ユニフォームを貸与

②運搬ボランティア

食品倉庫(港南区日野)からフードパントリー会場へ食品運搬

●毎月第2・第3日曜日、11時40分～12時40分 ●ワンボックスカー、ワゴン車または軽トラックを持ち込んで活動できる人

●搬出搬入はスタッフ同伴。ガソリン代・駐車料は団体規定により負担します。

☎ 随時。電話で南区ボランティアセンターまたはNPO法人フードバンク 浜っ子南 ☎080-9201-4357へ

大岡地区センター

〒232-0061 大岡1-14-1
☎743-2411 ☎743-6290
📅 第3月曜日

▶包丁研ぎ方講座

包丁の切れ味をよみがえらせましょう。

●6月26日(日)10時～12時

●成人、12人(先着順) ※お使いの包丁をお持ちください。 ●300円

☎ 5月29日9時から直接施設へ(電話申込みは10時から)

▶おうちパン「ドデカフォカッチャ」をつくらう

冷蔵庫で発酵しトースターで焼くだけで簡単にできます。

●6月10日(金)10時～12時 ●成人、12人(先着順) ●1,000円

☎ 5月11日9時から直接施設へ(電話申込みは10時から)

▶蓄音機による音楽鑑賞会

懐かしの小学校音楽鑑賞曲やヨコハマをうたった歌の解説と音楽鑑賞です。

●6月4日(土)14時～15時30分

●成人、20人(先着順)

☎ 5月14日9時から直接施設へ(電話申込みは10時から)

中村地区センター

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

▶大人の防犯講座

特殊詐欺の状況や検挙率、空き巣の手口、防犯対策などの解説。ルミノール反応など実際の科学捜査も実演。

●6月11日(土)13時30分～15時

●20人(先着順) ●200円

☎ 5月12日9時30分から直接施設へ(電話申込みは10時から)

▶名曲喫茶

昔懐かしいジャズ、R&B、クラシックなど幅広いジャンルのレコードを本格オーディオで聴きます。

●6月10日(金)13時30分～15時30分

●成人、25人(先着順) ●500円

☎ 5月12日9時30分から直接施設へ(電話申込みは10時から)

▶初めてのピアノレッスン

一人1台電子ピアノを使用して、やさしく楽しくレッスンします。

●6月2日・9日・16日・23日・30日(すべて木曜日)、13時～14時30分(全5回)

●成人、8人(抽選) ●5,000円

☎ 5月12日9時30分～22日16時30分に電話または直接施設へ

永田地区センター

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

▶親子で楽しくリトミック

親子でリズムに合わせて体を動かしながら楽しく遊びます。

●6月5日(日)10時30分～11時30分

●2～3歳児と保護者、10組(先着順)

●300円

☎ 5月11日9時30分から直接施設へ(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。

●6月8日(水)14時～18時

●成人、10人(先着順) ●300円

☎ 当日直接施設へ

▶手書きで想いを伝えよう!

一筆箋活用術レッスン

一筆箋の選び方、マナー、書き方の基本などを学びます。

●6月19日(日)10時～11時30分

●成人、12人(先着順) ●500円

☎ 5月12日9時30分から直接施設へ(電話申込みは13時から)

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。

時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

- ▶ **時田演芸会～小咄教室発表会～**
小学生からシニアまでが練習の成果を披露。日舞や箏、バンドも出演。
●5月21日(土)14時から(開場13時30分) ●30人(先着順)
📅 5月11日10時から直接施設へ
- ▶ **ざくらんぼひろば**
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26日(木)10時～11時30分
●未就学児と保護者、10組(先着順)
📅 当日直接施設へ
- ▶ **あかいくつ**
お友達作りやイベント、楽しいおしゃべりなどの場です。
●6月7日(火)10時～11時30分
●0歳～未就園児と保護者 ●100円
📅 当日直接施設へ

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

- ▶ **ヨガ教室**
●6月2日(木)・16日(木)、13時30分～15時(全2回) ●成人、20人(先着順)
●300円 ※ヨガマットかバスタオル、汗拭きタオル、マスクをお持ちください。
📅 5月12日から電話または直接施設へ
- ▶ **邦楽演奏会**
琴や尺八の演奏を楽しみます。
●5月29日(日)14時～15時30分(受付は13時30分から)
📅 当日直接施設へ

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

- ▶ **古布活用で布ぞうり作り**
古布を活用して楽しみながらリサイクル
●6月7日(火)・14日(火)、13時～16時(全2回) ●成人、10人(先着順)
●500円
📅 5月17日9時30分から費用を添えて直接施設へ
- ▶ **ベビーマッサージと子育て相談**
すくすく、のびのびと成長することを願っての講座です。
●6月16日(木)・30日(木)、10時～11時(全2回) ●3年8月～4年3月に生まれた子と保護者、10組(先着順)
●500円
📅 5月17日9時30分から費用を添えて直接施設へ
- ▶ **植木の剪定**
●6月12日(日)10時～12時
●成人、15人(先着順) ●500円
📅 5月17日9時30分から費用を添えて直接施設へ

南図書館

〒232-0067 弘明寺町265-1
☎ 715-7200 ☎ 715-7271
📅 5月6日(金)

- ▶ **おひざにだっこのおはなし会**
わらべうたと絵本の読み聞かせで楽しいひとときを
●5月26日(木)11時～11時30分
●0～4歳児と保護者、7組(先着順)
📅 5月19日9時30分から電話または直接施設へ

清水ヶ丘公園屋内プール

〒232-0007 清水ヶ丘87-2
☎ 243-2131 ☎ 243-2206
📅 第1月曜日

- ▶ **成人水泳初級教室**
①火曜日クラス②木曜日クラス
●①6月14日・21日・28日、7月5日・12日・19日、9時30分～11時、11時5分～12時35分(全6回)②6月16日・23日・30日、7月7日・14日・21日、9時30分～11時、11時5分～12時35分(全6回) ●18歳以上、各回20人
●5,400円
📅 5月17日(必着)までに郵送(氏名・電話番号・参加希望教室を記入)、または所定の用紙を清水ヶ丘公園屋内プール棟受付にて申込み

南寿荘

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

- ▶ **介護保険の使い方**
介護保険の申請からサービス利用までの流れを学びます。
●5月27日(金)13時30分～15時
●60歳以上の市民、20人(先着順)
📅 5月11日9時から直接施設へ
- ▶ **シニアライフを楽しむ本**
～司書による本の紹介～
シニア向けの楽しい本の紹介をします。
●6月8日(水)13時30分～14時30分
●60歳以上の市民、20人(先着順)
📅 5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
📅 第3月曜日

- ▶ **市民健康講話**
今から延ばす健康寿命
～自宅でする健康体操～
講師:聖隷横浜病院 理学療法士
●6月4日(土)10時～11時30分
●60人(先着順)
📅 5月11日10時から電話で施設または聖隷横浜病院 ☎ 715-3194へ
- ▶ **初級パソコン教室**
ワードを使ってお絵描きを楽しみます。
●6月14日(火)・21日(火)、13時30分～15時30分(全2回)
●文字入力ができる人、16人(先着順) ※Windows10か11のノートパソコンをお持ちください。
●1,000円
📅 5月14日10時から費用を添えて直接施設へ
- ▶ **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。
●6月1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

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)

- **乳がん:40歳以上女性・2年度に1回(①か②の選択)**
6月20日(月)午前
● 予約受付:5月20日～6月10日(13時～16時)
● 40人(先着順)
● ①1,370円(視触診690円+マンモグラフィ680円)
● ②680円(マンモグラフィのみ)
📅 公財) 神奈川県結核予防会 ☎ 251-2363

乳幼児健康診査

- **4か月児**5月24日(火)、6月7日(火)
- **1歳6か月児**5月12日(木)、5月26日(木)、6月9日(木)
- **3歳児**5月19日(木)、6月2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。
📅 区役所4階 ☎ 341-1148 ☎ 341-1145

お元気で21健診(介護予防健診)予約制

- 6月7日(火) ● 受付:10時～11時 ● 南センター ● 30人(先着順)
※おむね65歳以上 ※上履きをお持ちください。
📅 5月11日から電話で申込み
📅 高齢者支援担当 ☎ 341-1140 ☎ 341-1144

健康相談・講座(予約制)

- **生活習慣改善相談/禁煙相談**
5月19日(木)午後、6月6日(月)午前
 - **歯と口の健康相談**
6月6日(月)午前
 - **食生活栄養・健康相談**
5月19日(木)午後、6月6日(月)午前
 - **子どもの食生活相談**
6月6日(月)午後
※電話・FAXからお申込みください。
 - **離乳食講座(おむね5～8か月児)**
5月11日(水)、6月8日(水)、14時～15時
● 12組(先着順)
※申込フォームからお申込みください
- 各相談、講座ともに区役所4階健診会場
📅 健康づくり係 ☎ 341-1186 ☎ 341-1189



離乳食講座
申込みフォーム▲

- **アディクション家族教室**
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。
6月7日(火)14時～16時
● 鶴見区役所1階 母子健康相談室
※詳細はお問い合わせください。
📅 障害者支援担当 ☎ 341-1142 ☎ 341-1144
- **乳幼児歯科相談(0歳児から未就学児)**
5月20日(金)9時15分～11時
● 区役所4階 健診会場
📅 区役所4階 ☎ 341-1148 ☎ 341-1145