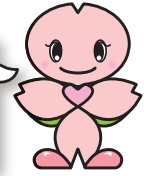


ここから南区版 ▶ 5~12ページ

# みなみ **7** 月号

NO.297

真夏になる前からの  
熱中症対策をしましょう!  
詳しくは、7ページへ



▲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。

## フレ！フレ！フレイル予防!

今から始めるイキイキ健康習慣

最近、こんなことはありませんか?

食事が単調になった

お腹も空かないし面倒だから今日もパンだけでいいや



以前に比べて歩く速さが遅くなった



青信号の間に渡り切れない!

人と話す機会が減っている

気づいたら3日間誰とも話していない...



それって「フレイル」かも!

このままの生活が続けば「要介護」状態に近づいてしまうかもしれません。



何もやる気が起きない...

年齢のせいと思って放置は危険!!

「フレイル」予防のポイントをご紹介します。詳しくは8、9ページへ

連載

### みなみ de 多文化共生

南区は外国人の人口が、横浜市18区の中で3番目に多いんだ。外国の文化について、みなみラウンジに聞いてみたよ。



☎ みなみ市民活動・多文化共生ラウンジ ☎ 232-9544 ☎ 242-0897

#### 今月のテーマ モンゴルの大草原での暮らし

今回は留学生として、モンゴルから来日しているアリウンジャルガルさん(通称アリウンさん)にお話を聞きました。

モンゴルと言えば大草原を連想しますね。国土の8割が草原とのこと。

アリウンさんは首都・ウランバートル育ちの都会っ子ですが、夏休みの間は祖母の暮らす草原のゲルで過ごしていました。



▲モンゴルの遊牧民の伝統的の家屋・ゲルの中

「ゲルの骨格は木でできていて羊の毛で断熱しています。中は、いわばワンルーム。見通しがいいので、ご飯の作り方から皮の縫物のような手仕事まで、教えてもらわなくても学びあう暮らしが、ゲルの中では営まれています」

アリウンさんは草原の風景の中でも、夕日のころが最も好きとのこと。「草原一帯がオレンジ色に染まり、草を食べる家畜も同じようにオレンジ色に輝きます。美しい光景です。世界で一番平和な瞬間だと感じますね」とも。

将来の目標は「草原の自然と伝統的な文化を大事にしつつ、都市と循環できる社会環境を作っていくこと」と話してくれました。



▲民族衣装に身を包み、馬頭琴を持つアリウンさん

#### アマルバヤル アリウンジャルガルさん

横浜国大の留学生として、3年前に来日。小学生のころ日本で暮らした経験もあるため、日本語も堪能。小学校で母語支援やモンゴルの伝統楽器・馬頭琴演奏などの活動もしています。

みなみ市民活動・多文化共生ラウンジとは…通称「みなみラウンジ」です。市民活動のサポート、そして日本人も外国人も、ともに理解しあって暮らす地域づくりの住所 浦丹町3-46浦丹複合福祉施設10F ため、さまざまな情報提供、講座、相談などを行っています。気軽にお立ち寄りください!

【南区役所】

〒232-0024 浦丹町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6月1日現在) 区の人口 >>> 198,023人 世帯数 >>> 105,814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



みなみ  
Pick up!

# 食中毒にご注意を! ~食肉は必ず加熱して食べましょう!~

☎ 食品衛生係 ☎ 341-1191 ☎ 341-1189



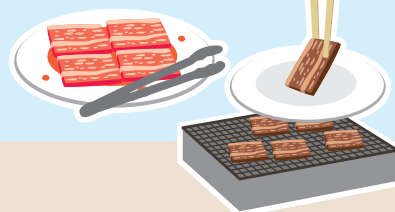
夏の時期は、細菌が増殖しやすく、食中毒が多く発生します。  
特に食肉には、カンピロバクターや腸管出血性大腸菌(Ō157)などの食中毒の原因となる細菌がついています。これらの細菌は、わずかな菌量でも下痢や腹痛、発熱などを引き起こし、重症化することがあります。新鮮だからといって必ずしも安全ではありません。

## 食肉による食中毒を防ぐには...



- ▶ 肉は十分に加熱する。  
中心部を75℃で1分以上加熱。「湯引き」「あぶり」「たたき」では菌は死滅しません。
- ▶ 生肉に触れた手や器具を、十分に洗浄・消毒する。
- ▶ 生肉の汁で他の食品を汚さないように、肉は密閉して清潔に保存する。
- ▶ 焼肉に使用するトングや箸は、「生肉専用」と「焼けた肉を取り分ける用」を用意する。口に入れる箸で肉を焼かない。
- ▶ 外食で提供される料理でも生・半生など加熱不十分であった場合は、十分加熱するよう要望する。

生肉で使用した  
トングや箸は  
絶対に使い回さない!



## 食中毒予防の3原則

### Point 1 菌をつけない



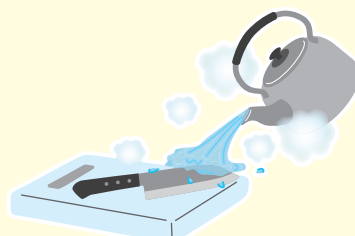
- ① 調理前には、石けんで必ず手を洗う。
- ② 傷のある手で調理するときは、ゴム手袋を着用する。
- ③ 肉や魚を切った包丁、まな板をそのまま他の食材の調理に使わない。

### Point 2 菌を増やさない



- ① 冷蔵庫内は10℃以下に保ち、ドアを15秒以上開けない。
- ② 冷凍した食品の自然解凍は避けて、冷蔵庫内で解凍する。
- ③ 料理中の物や残り物を室温で長時間放置しない。
- ④ 新鮮な食材を買い、すぐに冷蔵庫へ保管する。

### Point 3 菌をやっつける



- ① 食品は中までしっかり加熱する。
- ② 電子レンジで加熱するときは、ときどきかき混ぜてまんべんなく加熱する。
- ③ 使用後の包丁、まな板、たわしなどは熱湯などにより殺菌する。

くわしくは市ウェブページをご覧ください。▶

食品衛生情報 お役立ち情報等 で 検索



## Topics 消費期限と賞味期限について

「消費期限」は弁当など、期限が過ぎると品質が急速に劣化しやすい食品に表示するもので、必ず期限内に食べることが大切です。



「賞味期限」はカップ麺など、品質の劣化が比較的ゆるやかな食品に用いられる表示です。期限を過ぎたからといって即食べられないわけではありませんが、なるべく期限内に食べるようにしましょう。



みなみ  
Pick up!

## お金の困りごとありませんか？

☎ 生活支援係 ☎ 341-1207 ☎ 341-1219

区役所では、生活にお困りの人へ家計の見直しや求職活動などのお手伝いをしています。

若い頃に年金を納めていなくて、これまで貯金を切り崩してきたけど、そろそろ先のことを考えないと。



区民Aさん



みなみ

誰かに相談したことはありますか？

お金のことは、恥ずかしくてなかなか人に話せません。子どもにも話したくないし、どうしたらいいでしょう？



区役所の生活支援係に相談してみたらどうですか？

区役所で相談できるのですか？自分のことだから、自分でどうにかするしかないと思っていました。



お金のこと、相談員と一緒に整理してみませんか。家計見直しや求職活動のお手伝いもしています。秘密は守ります。ご家族にも内緒で大丈夫です。

そうですね。



相談員と一緒に考えるから安心してください。ひとりで抱え込まずに、まずは早めに相談していただくことが大切です！生活困窮者自立支援制度や生活保護制度のご案内もしています。

わかりました。少し気が楽になりました。



どなたでもご相談できます。ひとりで悩まず、まずはご連絡ください。



みなみ  
Pick up!

## しっかり防ごう！熱中症

☎ 南消防署総務・予防課 ☎ 253-0119

暑い夏がやってきました。熱中症に十分に注意し、楽しく過ごしましょう！

### 熱中症を防ぐポイント

- こまめな水分補給をしましょう
- 十分な休息をとり、栄養バランスの良い食事を心掛けましょう
- 暑さを避けましょう
- 適宜マスクを外しましょう



### 熱中症が疑われる人をみかけたときは…

- ➔ すぐに風通しのよい日陰やクーラーが効いている室内など涼しい場所へ移動させ、衣服をゆるめたり、ぬれタオルを当ててあおぐなど、体温を下げる工夫をしましょう。
- ➔ 経口補水液やスポーツドリンクなどで水分・塩分を補給させましょう。

### 屋外・屋内でのマスク着用について

(厚生労働省のウェブページより)

- 屋外では、人との距離(2m以上を目安)が確保できる場合や、距離が確保できなくても、会話をほとんど行わない場合は、**マスクを着用する必要はありません。**
- 屋内では、人との距離(2m以上を目安)が確保できて、かつ会話をほとんど行わない場合は、**マスクを着用する必要はありません。**
- 夏場は、熱中症防止の観点から、屋外でのマスクの必要のない場面では、マスクを外すことを推奨します。
- マスク着用は従来同様、基本的な感染防止対策として重要です。



詳しくはこちら▶

連載

南図書館  
だより

来ぶらり

今月のおすすめ本

テーマ 夏に読みたい本

☎ 南図書館 ☎ 715-7200 ☎ 715-7271

### 一般書 『きっと誰かに教えたくなる蚊学入門』

一盛和世 / 著  
発行: 緑書房

書誌番号: 3-0500888281

耳元で「ぶーん」と聞こえると眠りの妨げになる、蚊の羽音。人間にとっては厄介ですが、雄と雌が交尾をする際、相手の音程に合わせて調整し、和音を奏でているそうです。生物学だけでなく、虫除け、感染症、芸術と多角的な視点から蚊を掘り下げた一冊です。



### 児童書 『夜をあるく』

マリー・ドルレアン / 作 よしいかずみ / 訳  
発行: BL出版

書誌番号: 3-0500919922

なつの夜、ぼくたちは家族で外に出た。草のにおいと虫の鳴き声。町を離れ、ひっそりとした森を進むと、湖には丸い月。山を一步ずつ登って見えたのは…。夜の暗さと、そこに浮かぶ明かりの対比が印象的な絵本です。夜の空気が手に取るように伝わってきます。



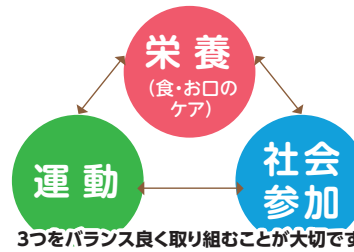
以下は広告スペースです。「広報よこほま」に掲載されている内容とは関係ありません。

# フレ！フレ！フレイル予防！

## 今から始めるイキイキ健康習慣

☎ 高齢者支援担当 ☎ 341-1140 ☎ 341-1144

フレイル予防の3本柱



### フレイルとは

加齢に伴い心身機能が低下した「虚弱」を意味する言葉で「健康」と「要介護」の中間の状態を言います。早めの対処で改善したり、要介護状態に進まずにすむ可能性があります。



### ポイント1 栄養 (食・お口のケア)

低栄養にご用心!  
たんぱく質は十分にとれていますか?

特にたんぱく質 (肉・魚・卵・大豆など) は骨や筋肉をつくる大事な栄養素です。



※医療機関から栄養指導を受けている人は、その指示に従ってください。

◎毎日のお口のケア (お口の体操・歯科検診など) も大切です!

### ポイント2 運動

足の筋肉は大丈夫?  
簡単な運動を日常生活に取り入れてみましょう。

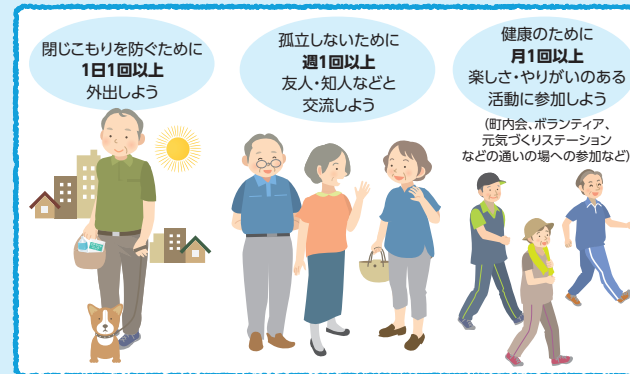


Hamatreのその他の運動は市ウェブページをご覧ください。

運動は一人でやるよりみんなで取り組むほうがより効果的! → ◎「社会参加」も要チェック!

### ポイント3 社会参加

人との「つながり」は元気の源!  
閉じこもりがちなお生活になっていませんか?



役割を担っている人はさらに健康に!  
みんなの健康を支えるボランティアとして一緒に活動しませんか?  
～南区かいご予防サポーター・脳トレウォーキングボランティア～

お元気で21健診の運営などを担う「かいご予防サポーター」や脳トレウォーキンググループを運営する「脳トレウォーキングボランティア」が総勢約120人います。人との出会いが増え、自分自身も健康になると好評です!



みんなの元気が私の元気!

楽歩組東

身近な地域で仲間と一緒に運動しませんか?  
～元気づくりステーション・脳トレウォーキンググループ～

地域ケアプラザや公園・町内会館を会場に、仲間と一緒に体操や脳トレウォーキングに取り組む「元気づくりステーション」などの自主グループが20か所以上あります。あなたの家のすぐ近くにもあるかも!



いきいきダンベル体操教室

近所の会館で楽しく体操!



清水ヶ丘公園脳トレウォーキング教室



ハッピー♡脳トレウォーキング

みんなで楽しく運動&認知症予防!

### 番外編

自分自身の体の状態を知って、早めにフレイル対策を!  
「お元気で21健診」を受けてみませんか?

日常生活に関する問診と体力測定を行うことで、フレイルのサインがないか確認することができます!健診の後はフレイル予防の方法をお伝えしています。

身近な会場で開催していますので、ぜひご参加ください。

#### 日程と場所

- 9月30日(金) (睦地域ケアプラザ)
- 10月11日(火) (フォーラム南太田)
- 10月31日(月) (永田地域ケアプラザ)
- 11月7日(月) (別所地域ケアプラザ)

健診の詳細や参加を希望する場合は区役所へお問い合わせください。  
※7月、8月の開催予定は12ページの「福祉保健センターから」をご覧ください。



片足立ち何秒できるかな?!

見学・参加したい人は… 高齢者支援担当またはお近くの地域ケアプラザへお問い合わせください。

#### 地域ケアプラザ

- 浦舟地域ケアプラザ ☎ 261-3315 ☎ 264-1238
- 睦地域ケアプラザ ☎ 730-5080 ☎ 711-0012
- 永田地域ケアプラザ ☎ 711-8611 ☎ 711-8614
- 六つ川地域ケアプラザ ☎ 716-0680 ☎ 716-0685
- 中村地域ケアプラザ ☎ 260-5100 ☎ 260-5102
- 清水ヶ丘地域ケアプラザ ☎ 253-0071 ☎ 253-0146
- 大岡地域ケアプラザ ☎ 743-6102 ☎ 743-6104
- 別所地域ケアプラザ ☎ 716-3884 ☎ 716-3885

もっと介護予防や南区の取組について知りたい人は…

区ウェブページでも情報発信中です!▶



# みなみ 掲示板

- 申込みの**必経路**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
- 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



## 7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。

## スポーツ・健康づくり

### ▶レツファジーテニス

スポンジのボールを使用してテニスを行います。

●8月7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 ☎841-9417

### ▶南区女子Cランク以下ペアマッチ卓球大会

試合順序:①シングルス②シングルス③ダブルス

●7月23日(土)9時～17時 ●南スポーツセンター ●女性、Cランク以下のペア ●2,000円/1チーム

■期間 7月15日までにFAXまたは郵送で南区卓球協会・鈴木へ(〒232-0015共進町2-48)

☎☎731-2173

## 文化・芸術

### ▶南区文化祭参加団体募集

①区民創作作品展:絵画・書・工芸・茶道など②区民ステージ:舞踊・ダンス・歌・演奏など③フラ★フェスタ:フラダンス・ハワイアン音楽(ウクレレなど)

●募集期間:7月1日～8月1日(必着)

●開催日①11月5日(土)～11月6日(日)10時～16時(予定)②11月5日(土)11時～16時(予定)③11月6日(日)11時30分～16時(予定)

●①区役所1階多目的ホールほか

②③みなみ(南公会堂)

●参加可能団体:文化祭の運営に準備段階から協力できる団体(参加団体ごと1人の代表者で部会を組織し、運営方法の決定、事前準備や当日運営など複数回の会議に出席すること)

①南区内に活動拠点をもつ文化活動を行っている団体②地域に貢献する活動を行った実績がある、または行う予定がある団体③1団体20人程度を超えないで出演できる団体

※応募状況により、1団体の展示スペース・作品数・出演時間を調整。応募者多数の場合は抽選。

●3,000円/1団体

■期間 募集期間中に申込書(区内地区センター、コミュニティハウス、区民活動推進係(6階61番窓口)で配布またはホームページに掲載)をFAX、郵送または直接、南区文化祭実行委員会(区民活動推進係)へ

☎341-1238 ☎341-1240

## 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

授乳や産前・産後の体調、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分です。妊婦さんどうぞ。

●7月26日(火)13時30分～15時

●子育て中の人、4人(先着順)

■7月20日9時30分から電話または直接施設へ

### ▶プレマ会

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。

●8月6日(土)14時～15時15分

●第1子妊娠中の人、4人(先着順)

■7月23日9時30分から電話または直接施設へ

### ▶再就職応援セミナー

保育園申請の手順、仕事探しのコツなど。

●8月10日(水)10時15分～11時15分 ●乳幼児子育て中で再就職を考えている人、5人(先着順)

■7月21日9時30分からホームページで申込み

### ▶0歳児はじめましての会

はぐはぐの樹の利用初心者同士で気軽に話しましょう。スタッフが館内を丁寧案内します。

●8月19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)

■8月5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

(休館:日・月・祝休日、月曜日が祝休日の翌日火曜)

はぐはぐの樹 ホームページ▶



## イベント

### ▶南区明るい選挙映画会

アニメ映画「ペット2」上映会

●8月27日(土)14時から(開場は13時30分)

●みなみ(南公会堂)

●区内在住・在勤・在学者、250人(抽選)

※小学生以下は保護者同伴

■期間 8月17日までに申込みフォーム、電話、FAX(代表者氏名、電話番号、参加人数を記入)、または直接、統計選挙係(6階65番窓口)へ

☎341-1227 ☎241-1151



申込みフォーム  
©2019 Universal Studios. All Rights Reserved.

## お知らせ

### ▶ボイス・オブ・ユース(青少年の主張) 作文募集

ボイス・オブ・ユース(青少年の主張) 作文を下記のテーマで募集します。応募者全員に記念品を贈呈。入選作品は12月4日(日)にみなみ(南公会堂)で行われる「ボイス・オブ・ユース」で表彰予定。

●テーマ:①私の夢(将来の夢・こんな大人になりたいなど)②ルールとマナーについて(スマホ・ゲーム・酒・たばこ・薬物など)③自由課題

●区内在住・在学の小学3年生～20歳

●募集期間:8月1日～29日

■期間 テーマを1つ選び、専用の原稿用紙(区ホームページから印刷、または窓口で配布)に、テーマ・氏名(フリガナ)・学校名・クラスを記入し、郵送または直接、区民活動推進係(6階61番窓口)へ

☎341-1238 ☎341-1240

※応募作品は返却しません。小・中・高校生以外の人は住所・年齢・電話番号も記入。

### ▶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ユースプラザの相談員がお受けします。

●7月15日(金)、8月5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。

■期間 事前によこはま東部ユースプラザへ(空きがある場合は当日受付可)

☎642-7001 ☎642-7003

## 施設から

### ▶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

### ▶清水ヶ丘公園夏休み子ども 短期水泳教室

幼児クラスは水慣れからパタ足まで、小学生クラスは水慣れからクロールまでを目指します。

●①8月2日(火)～5日(金)②8月9日(火)～12日(金)※①②ともに同内容

●幼児クラス16時45分～17時30分、小学生クラス17時30分～18時30分(ともに全4回) ●幼児:各15人、小学生:各20人(抽選) ●3,800円

●幼児:年少～年長、小学生:小学1年生～6年生

■7月20日(必着)までに郵送(氏名・電話番号・参加希望教室を記入)、または清水ヶ丘公園屋内プール棟受付にて所定の用紙で申込み

## 中村地区センター

〒232-0033 中村町4-270

☎251-0130 ☎251-0133

※7月19日(火)

### ▶夏休み親子卓球教室

小・中学生と保護者を対象に卓球入門教室を開催します。マシーンを使った練習も体験できます。ラケットなどはお貸しします。

●8月6日(土)・7日(日)、9時30分～11時30分(全2回) ●小・中学生と保護者(18歳以上)、5組(先着順) ※原則1組2人まで ●500円/1組

■7月12日9時30分から直接施設へ(電話申込みは10時から)

### ▶夏休み子ども科学捜査体験講座

鑑識捜査官になりきって、指紋の採取や血液反応検査を体験しよう!警察官帯革(装備品)重量体験もできます。

●8月17日(水)10時～12時

●小学生以上、12人(先着順) ※小学3年生以下は保護者同伴 ●500円

■7月12日9時30分から直接施設へ(電話申込みは10時から)

### ▶アロマクラフト1dayレッスン

爽やかなラベンダーの香りが漂う壁掛けと、保冷剤を使ったアロマフレグランス(芳香剤)を作ります。

●8月20日(土)10時～11時30分

●小学生以上、18人(先着順)

●1,000円

■7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

気軽に楽しく歌いましょう!

●8月8日(月)13時30分～15時30分

●10人(先着順) ●200円

■7月12日9時30分から直接施設へ(電話申込みは10時から)

## 六ツ川一丁目コミュニティハウス

〒232-0066 六ツ川11-267-1

☎721-8801 ☎721-8812

※7月19日(火)

### ▶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。

●8月3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

## 浦舟地域ケアプラザ

〒232-0024 浦舟町3-46-1F

☎261-3315 ☎264-1238

※第3月曜日

### ▶スマホでの消費者被害に 遭わないために

便利なスマホですが、高齢者を狙う詐欺も増えています。被害に遭わないための注意点を話します。

●7月14日(木)14時～15時30分

●60歳以上の区民、20人(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

▶夏休みこどもクラフト教室

①リボンを使った工作②木の実や貝などの自然素材を使った工作

●7月30日(土)9時30分～10時45分、11時～12時15分 ●5歳～中学生、①②とも各回5人(先着順)※小学3年生以下は保護者同伴※時間が違えば複数受講可 ●500円/1講座

📅 7月11日10時から費用を添えて直接施設へ(電話申込みは14時から)

▶おはなしの会

地域ボランティアグループ「かんがある」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

●8月13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。

●7月18日(月・祝)、8月15日(月)、13時～14時30分 ●成人、各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ください。

**南寿荘**

〒232-0006 南太田2-32-1  
☎ 741-8812 ☎ 741-8813  
📅 7月19日(火)

▶心地よい睡眠を目指して

地元のお医者さんから睡眠について学び、心地よい眠りについて考えます。

●7月27日(水)13時～14時

●60歳以上の市民、20人(先着順)

📅 7月11日9時から直接施設へ

**南区ボランティアセンター**

〒232-0024 浦舟町3-46・8F  
☎ 260-2531 ☎ 251-3264  
📅 日曜・祝日

▶ボランティア入門講座

～はじめの1歩をここからスタートしませんか～  
自分にあったボランティア活動の見つけ方やボランティアセンターの活用方法について、ゲームや活動団体の紹介などを交え、楽しく学びます。

●8月5日(金)13時30分～15時

●トモニー(南区福祉保健活動拠点)

📅 7月29日までに電話で申込み

**別所コミュニティハウス**

〒232-0064 別所3-4-1  
☎ 721-8050  
📅 7月19日(火)

▶ペン字入門

くせのない美しい文字の基本を練習します。

●8月5日・12日・19日(すべて金曜日)、13時30分～15時(全3回)

●成人、10人(先着順) ●500円

📅 7月11日9時30分から費用を添えて直接施設へ

▶こども工作教室

楽しいひとときを友達と過ごしましょう。

●7月23日(土)10時～12時

●小・中学生、10人(先着順)

※小学1・2年生は保護者同伴 ●500円

📅 7月11日9時30分から費用を添えて直接施設へ

▶いきいきキッズ&キッズ用品リサイクル

パネルシアターを使ったお話や手遊び

●8月10日(水)10時～11時30分

●未就学児と保護者、14組(先着順)

📅 当日直接施設へ

**吉野町市民プラザ**

〒232-0014 吉野町5-26  
☎ 243-9261 ☎ 243-9263  
📅 7月4日(月)

▶令和5年度ウェルカムプラザ

(優先利用・優先定期利用)受付開始

芸術・文化活動を応援する優先利用プランです。公演、展示、定期的な練習などに優先的にご利用いただけます。

●対象期間:5年4月1日～6年3月31日 ●受付開始:7月27日(水) ●優先利用(公演・作品展示):ホール、ギャラリー ●優先定期利用(練習・講座など):ホール、スタジオA、会議室

※別途応募条件あり、詳細は施設までお問い合わせください。

📅 直接施設へ

**永田地区センター**

〒232-0076 永田台45-1  
☎ 714-9751 ☎ 714-9752  
📅 7月19日(火)

▶地区センSDGs～夏休みに学ぼう!ごみを減らす豆知識～

①『もったいない!』をキーワードにマイクロプラスチックやフードロスを減らす工夫について資源循環局南事務所の職員のお話を聞きます。②マイエコバッグ作りに挑戦!作ったバッグはお持ち帰りいただけます。

●8月6日(土)9時30分～11時

●小学生、20人(先着順)※小学2年生以下は保護者同伴

📅 7月11日9時30分から直接施設へ(電話申込みは13時から)※保護者による申込みが必要

▶夏休み自由研究

～保冷剤&カイロを作ろう!～

尿素、鉄、活性炭などを使用して保冷剤とカイロの仕組みを学びます。

●8月11日(木・祝)10時～12時

●小学生以上、12人(先着順)※小学3年生以下は保護者同伴 ●500円

📅 7月12日9時30分から直接施設へ(電話申込みは13時から)※小学生は保護者による申込みが必要

▶写経の時間～副住職講話～

弘明寺観音副住職をお招きして、写経が初めての人にも分かりやすく目的や作法などのお話を聞き、一緒に写経も行います。

●8月24日(水)14時～16時30分

●成人、20人(先着順) ●500円

📅 7月13日9時30分から直接施設へ(電話申込みは13時から)

▶“さくらザウルス”の出張

『おはなし会』

紙芝居・手遊び・パネルシアターなど

●7月11日(月)11時～11時30分

●未就学児と保護者、3組(先着順)

📅 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  
📅 7月19日(火)

▶夏休みこども企画 Tシャツに自由に描こう!

お手持ちのTシャツに好きな色を使って、あなただけのオリジナルTシャツを作りましょう。

●8月20日(土)10時～12時

●小学生以上、12人(先着順)

●700円

📅 7月23日9時から

直接施設へ(電話申込みは10時から)



▶夏休みこども企画 科学捜査を体験しよう

アルミ粉を使った指紋検出やルミノール反応で光る血痕鑑定の体験をしよう。

●8月6日(土)10時～12時

●小学生以上、12人(先着順)※小学3年生以下は保護者同伴 ●500円

📅 7月16日9時から直接施設へ(電話申込みは10時から)

▶夏休みこども企画 歴史教室

本物の縄文土器で拓本をとったり、古代人の装身具「勾玉」を削ってつくります。

●8月9日(火)9時30分～12時

●小学生以上、12人(先着順)

※小学3年生以下は保護者同伴 ●400円

📅 7月12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

洋画主題曲特集・邦画主題曲特集の解説に続き、音楽鑑賞します。

●8月22日(月)14時～15時30分

●成人、20人(先着順)

📅 7月25日9時から直接施設へ(電話申込みは10時から)



**特殊詐欺被害に注意!**

2022年1月から区内の特殊詐欺被害は累計19件発生しており、件数、金額ともに昨年を上回るペースです。電話でのお金は詐欺を疑いましょう。県内では、息子や孫をかたって現金を要求するオレオレ詐欺が急増しています。



**防ぎ方**

- 常時、留守番電話に設定する
- 迷惑電話防止機能付き電話機を設置する

相談は南警察署へ

☎ 742-0110

～ 犯人からの電話に出ないことが、被害防止への第一歩! ～

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。

**南図書館**  
〒232-0067 弘明寺町265-1  
☎715-7200 715-7271  
📅 7月19日(火)

▶ **図書館de YES「マイクロプラスチックを使った万華鏡作り」**

川や海に流れ出てしまったマイクロプラスチックを使って万華鏡を作ります。  
●8月10日(水)10時~11時30分  
●小学1年生~4年生、16人(先着順)  
申 7月27日9時30分から電話または直接施設へ

▶ **作ってみよう紙芝居**  
自由な発想であなただけの紙芝居を作りましょう。

●7月28日(木)、8月4日(木)、13時30分~16時45分(全2回)  
●小学生以上、10人(先着順)※2回とも参加できる人に限ります。  
申 7月14日9時30分から電話または直接施設へ

▶ **図書館たんけん隊**

館内見学とお仕事体験ができます。  
●①7月26日(火)②7月29日(金)、10時~12時 ●①小学1・2年生②小学3年生~6年生、各15人(先着順)  
申 7月20日9時30分から電話または直接施設へ

▶ **みんないっしょのおはなし会**

●8月16日(火)①10時30分~10時50分②11時~11時20分  
●①0~2歳児と保護者②0~4歳児と保護者、各7組(先着順)  
申 8月9日9時30分から電話または直接施設へ

**浦舟コミュニティハウス**  
〒232-0024 浦舟町3-46-10F  
☎243-2496 243-2497  
📅 7月19日(火)

▶ **再生可能エネルギーを学ぼう**

地球の温暖化を学び、ミニ太陽光パネルを使った工作で、再生可能エネルギー創出に挑戦する夏休み科学教室です。  
●8月6日(土)10時~11時30分  
●小学生、12人(先着順)※保護者同伴可 ●300円  
申 7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。  
●7月21日(木)10時~11時30分  
●未就学児と保護者、6組(先着順)  
申 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。  
●7月15日(金)10時~11時30分  
●1歳以上の未就学児と保護者  
申 当日直接、浦舟地域ケアプラザ(浦舟町3-46-1F)へ

**睦コミュニティハウス**  
〒232-0041 睦町1-25  
☎741-9436 731-4853  
📅 7月19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。  
●8月12日(金)10時30分~11時30分  
●未就学児と保護者、10組(先着順)  
申 当日直接施設へ

**南センター**  
〒232-0006 南太田2-32-1  
☎741-8812 741-8813  
📅 7月19日(火)

▶ **エンジョイ・サマーフェスタ**

日枝小学校金管バンドと蒔田中学校の吹奏楽部の演奏をお楽しみいただけます。お土産つきです!

●7月16日(土)10時~11時30分  
●80人(先着順)※未就学児は保護者同伴  
申 当日直接施設へ

▶ **小学生向けプログラミング講座**

マイクロビットを使って、パソコンでキッチンタイマー、伝言メモ、熱中症警告などのプログラムを行います。  
●8月6日(土)13時~15時  
●小学4年生~6年生と保護者、10組(先着順) ●2,000円※パソコンをお持ちください(パソコンが無い場合はスマホでも可)。  
貸出しはありません。  
申 7月11日9時30分から直接施設へ



▲マイクロビットは持ち帰れます。

▶ **ビーズのアクセサリ&マスコット作り**

●7月30日(土)10時30分~11時30分 ●5歳~小学生、10人(先着順)  
●300~500円  
※作るものにより  
申 7月11日9時30分から直接施設へ



**こども植物園**  
〒232-0066 六ツ川3-122  
☎741-1015 742-7604  
📅 7月19日(火)

▶ **①食虫植物の不思議**

●8月11日(木・祝)10時~11時  
●小・中学生、10組(抽選)※小学3年生以下は保護者同伴 ●1,000円

▶ **②ピンホールカメラ体験教室**

レンズを使わない針穴だけのカメラを作り、モノクロ写真を撮って現像します。

●8月13日(土)10時~12時  
●小・中学生、10組(抽選)※小学生は保護者同伴 ●1,000円

▶ **③エジソンのマダケで点灯実験**

竹のフィラメントを作り電流を流して光らせます。

●8月20日(土)①10時~12時②13時30分~15時30分※①②どちらか一方のみ申込み可

●小・中学生、各5組(抽選)※小学生は保護者同伴 ●1,000円

▶ **④初心者向けボタニカルアート体験教室**

●9月~5年2月の毎月第2水曜日、10時~12時(全6回) ●成人、12人(抽選) ●8,000円

申 ①7月21日②7月30日③8月6日④8月4日(必着)までにホームページ、FAX、はがき(※要事項)と①、②、③は学年と保護者氏名を記入)または直接施設へ

**蒔田コミュニティハウス**  
〒232-0017 宿町3-57-1  
☎711-3377 711-2662  
📅 7月19日(火)

▶ **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。

●7月28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

▶ **小咄教室**

佐の樋藤助さんに小ばなしや落語を習いましょう!

●7月23日(土)18時~20時

●小学生以上、10人(先着順)※小学生は保護者同伴

申 当日直接施設へ

**移動図書館「はまかせ号」**  
☎中央図書館サービス課  
☎262-0050 231-8299

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。

●7月12日・26日、8月9日(すべて火曜日)、9時50分~10時40分※荒天中止

●永田みなみ台公園(永田みなみ台4)

**お詫びと訂正**

6月号5ページ「みなみPick up! 暮らしの中の「虫」や「ネズミ」」に掲載の、チャドクガに刺されたときの処置の一部が誤っておりました。お詫びして訂正します。

(正) 抗ヒスタミン剤入りの虫刺され軟膏

(誤) ヒスタミン入りの虫刺され軟膏

**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)**  
8月22日(月)午前  
● 予約受付: 7月15日~8月3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)  
申 区(公財)神奈川県結核予防会 ☎ 251-2363

**乳幼児健康診査**

● **4か月児** ..... 7月19日(火)、8月2日(火)  
● **1歳6か月児** ..... 7月21日(木)、8月4日(木)  
● **3歳児** ..... 7月14日(木)、7月28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

**お元気で21健診(介護予防健診)予約制**

7月27日(水)14時~15時  
● 六ツ川地域ケアプラザ ● 20人(先着順)  
※上履きをお持ちください。  
8月4日(木)14時~15時  
● 区役所1階 ● 30人(先着順)  
※おおむね65歳以上  
※7月11日から電話で申込み受付開始  
申 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**  
7月21日(木)午後、8月1日(月)午前

● **歯と口の健康相談**  
8月1日(月)午前

● **食生活栄養・健康相談**  
7月21日(木)午後、8月1日(月)午前

● **子どもの食生活相談**  
8月1日(月)午後  
※電話・FAXからお申し込みください。

● **離乳食教室(おおむね4~8か月児)**  
● 7月13日(水)、8月10日(水)14時~15時  
● 12組(先着順)  
※申込みフォームからお申し込みください。  
● 各相談、講座とも区役所4階健診会場  
申 健康づくり係 ☎ 341-1186 341-1189

● **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。  
8月2日(火)14時~16時  
● 神奈川区役所本館2階中会議室  
※詳細はお問合せください。  
申 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)**  
7月12日(火)、8月8日(月)、9時15分~11時  
● 区役所4階健診会場  
申 こども家庭係 ☎ 341-1148 341-1145



離乳食講座  
申込みフォーム