

5～12 ページは港南区版です

特集 一人ひとりができること
見直そう!
暮らしの中の「もったいない」… 8・9



愛あふれる♡ふるさと港南に

こうなん

2019年
No. 262
8
月号

地域通信

私たちのまちのいまむかし
区制50周年特別企画

こうなん 歴史さんぽ その2

松ヶ崎横穴墓群 (港南台九丁目)



左から橋口さん、春日先生、廣畑さん、長栄さん

今月号の案内人は、横浜市歴史博物館学芸員の橋口豊さんと南自治会シルバークラブ南樹会会長の廣畑成志さん、港南台つぐみOBクラブ理事の長栄博敏さん。訪ねたのは、平成27年に横浜市登録文化財に指定された松ヶ崎横穴墓群です。

円海山周辺の緑地を水源とするいたち川流域では、多くの古墳群が発見されています。その中の最奥に当たる松ヶ崎横穴墓群は、県立横浜明朋高等学校の敷地内西南部斜面にある雑木林に現存しています。横穴墓とは、山や丘などの斜面や岩盤を横に掘って墓室などを設けたもので、一般的に地域の有力者の墓とされており、多くは群集して存在します。松ヶ崎横穴墓群も、久良岐の有力者が7世紀までに造ったものと考えられています。敷地内の横穴墓へ、横浜明朋高等学校社会科の春日先生に案内してもらいました。現在確認できる3基のうち、2基は柵の外側から見える場所にありますが、草や土で覆われて見えにくいこともあります。「自然な状態で保存されているので、良いですね。」と橋口さん。学校の許可を得れば、敷地内での見学も可能です。

次に向かったのは、港南台西公園の榎戸第2遺跡(港南台遺跡群)。日野川の最上流域の北側に張り出す標高60～63mほどの台地上平坦部に位置しています。縄文時代から弥生時代後期、古墳時代後期の住居跡が発見され、断続的に集落が形成されていたことがわかります。住居跡からは、土器・石器・鉄製品などが出土しています。当時の地形が一部残っているものの、立ち入ることはできません。「誘惑があるよね。登ってみたいいな～」と廣畑さん。昔の生活に想像を膨らませながら、身近にある遺跡巡りの散歩をしてみませんか。



左から廣畑さん、橋口さん。柵の向こうが横穴墓

横穴墓位置図

横穴墓C(奥室のみ現存)

横穴墓全体図

正面から見た図 上から見た図 横から見た図

港南の歴史(昭和54年10月発行)から一部修正し転載

人口と世帯数 (令和元年7月1日現在) 人口…214,015人 (前月比±0人) 世帯数…93,916世帯 (前月比+53世帯)

港南区役所 〒233-0003 港南区港南4-2-10 ☎847-8484 (代表電話) 【開庁時間】月～金曜日 8時45分～17時 ※祝休日・年末年始を除く

編集・発行 港南区役所広報相談係 ☎847-8321 ☎846-2483

情報発信中! 港南区ホームページ 港南区役所 検索

☎https://www.city.yokohama.lg.jp/konan/

8月の土曜開庁日 10日・24日 9時～12時
※取扱業務は、戸籍課・保険年金課・子ども家庭支援課の一部業務です。取扱いのできない業務もありますので、事前に各窓口にお問い合わせください

区役所からのお知らせ



区制50th 記念

ひまわりの種を配布 秋にも区の花を咲かせよう!

港南区が誕生した10月から11月2日のひまわりフェスタの時期に、区の花「ひまわり」を咲かせて、区制50周年を盛り上げましょう。おうちでひまわりを育ててくれる「隊員」を募集します。ひまわりの種と一緒に隊員用オリジナル缶バッジをプレゼント!

配布日 8月15日(木)～9月5日(木)
※種まきは8月末から9月初旬

配布場所・配布数 区役所1階総合案内(140袋)
区内地域ケアプラザ(各40袋)
1世帯1袋(20粒程度、先着)

草丈40cm程度でプランターでも育てられるよ





詳しい育て方は一緒に入っている紙を見てね

秋にもひまわり咲かせたい

募集!
「秋にもひまわり咲かせ隊」

問合せ 区役所青少年育成担当(☎847-8396 ☎842-8193)

区制50th 記念

こうなん ファジーバレーボール大会

直径30cmほどの柔らかいボールを使うファジーバレーボール。港南区発祥のスポーツで、年齢を問わず気軽に楽しめます。

日時 10月27日(日)
9時20分～13時30分

会場 港南スポーツセンター

対象 【6人制】小学生の部・50歳以上の部
【4人制】一般女性の部
【男女混合4人制】一般の部・40歳以上の部
※女性2人以上を含む
全60チーム(抽選)

費用 1チーム1,500円、小学生チーム500円

申込み 9月17日までに申込書(区役所・地区センターなどで配布)に**必要事項**を書いて直接、または郵送かファクスで区役所区民活動支援係(〒233-0003 港南4-2-10、☎847-8395 ☎842-8193)へ



問合せ 区役所区民活動支援係(☎847-8395 ☎842-8193)

区制50th 記念

横浜にぎわい寄席 9月興行 港南区民優待デー

子どもからシニアまで幅広く楽しめる「横浜にぎわい寄席」。区制50周年を迎える港南区に在住・在勤・在学の人に、区民優待デーとして当日券を特別価格で販売します。「初めて生の落語や演芸に触れる」という人にもぴったりの内容です。

日時 9月1日(日)～7日(土)
14時～16時30分
(13時30分開場)

会場 横浜にぎわい座
(JR・地下鉄桜木町駅下車)

入場料 2,000円
学生(高校生以上) 1,000円
子ども(中学生以下) 700円
障害者手帳を持っている人 1,000円 ※同伴者は1人まで同料金

※当日窓口で、港南区在住・在勤・在学であることを証明できる、免許証、名刺、学生証などを提示してください



問合せ 横浜にぎわい座(☎231-2515 ☎231-4545)

高齢者向け 検診のお知らせ

結核は今も「注意すべき」感染症です

市内の結核患者の約半数が、70歳以上です。結核が国民病と呼ばれた時代を経験した高齢者は、過去に感染している可能性があります。体の中に潜んでいた結核菌が、加齢や病気による体力や免疫力の低下に伴い発病すると考えられています。早期発見のために、年に1回は胸部X線検査を受けましょう。

日時 8月30日(金)9時30分～12時

会場 区役所3階(健診・検査フロア)

対象 区内在住の65歳以上で、1年間胸部X線検査を受けていない人25人(先着)
※肺の疾患で通院中の人は受診できません

申込み 8月19日から電話で区役所健康づくり係へ



港南区ウォーキング推進キャラクター ひまわりくん

問合せ 区役所健康づくり係(☎847-8438 ☎846-5981)

救命って 私にもできるの?

安全・安心 「救急フェア」開催

誤飲で呼吸が止まってしまった! 熱中症にかかってしまった! 子どもが高熱でけいれんしている! そんなときのいろいろな応急手当を救急救命士が教えます。

日時 9月7日(土)13時～16時

会場 港南台バース1階 ドゥファッションプラザ (JR港南台駅下車)

内容 ●心肺蘇生法とAEDの使い方
●消防音楽隊によるアンサンブル演奏(14時～14時30分)
●子ども用防火衣を着て写真撮影
●港南区防災5箇条と救急あんしん講話 など



私のご案内します

すくすく健康港南だ! マスコットキャラクター こなんちゃん

問合せ 港南消防署(☎・☎844-0119)

凡例 ㊟日時 ㊞会場 ㊟対象・定員 ㊟費用 ㊟申込み ㊟往復はがき ㊟はがき (消)消印有効 ㊟電話番号 ㊟ファクス番号 ㊟問合せ ㊟保育あり
 ㊟必要事項は「行事名・〒・住所・氏名(ふりがな)・電話番号・往復はがきは返信先」 ♡50th♡ 50周年記念事業 ※特に記載のない場合は無料、自由参加、締切日必着

要チェック! ネズミを撃退

ネズミは、食中毒の原因菌を媒介し、家の電線やガス管をかじって火災の原因を作ることがあります。また、ネズミに寄生しているイエダニに刺されると、かゆみを起こします。

どんなネズミがいるの?

ドブネズミ、クマネズミ、ハツカネズミなどがあります。夜行性、雑食で1日に体重の約4分の1の餌を食べます。

ドブネズミ



体長: 22~26cm
(+尾 約20cm)

クマネズミ



体長: 18~22cm
(+尾 約24cm)

ハツカネズミ



体長: 6~9cm
(+尾 約5~10cm)

写真提供: 日本環境衛生センター環境生物部

どんな対策があるの?

住みにくい環境にしよう

- 餌になるものを放置しない ●侵入口をふさぐ
- 整理整頓を心掛け、巣の材料となる紙・布・ビニール等を置かない

ネズミの侵入経路をふさごう

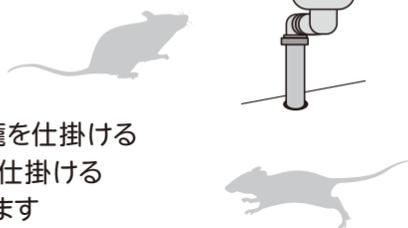
<屋外>

- 外壁の穴、亀裂 ●ドアの下の隙間 ●電線の導入部分
- 換気扇のダンパー ●通気口
- エアコンの引込口



<屋内>

- 天井裏、天井の板ずれ
- 窓の隙間 ●配管周り
- 壁の中 ●床下



ネズミを捕獲するには

- ネズミの出る物陰に捕獲用籠を仕掛ける
- 通路に連続して粘着シートを仕掛ける

※捕獲用籠の貸出を行っています

問合せ 区役所環境衛生係(☎847-8445 ㊟846-5981)

見学会のお知らせ 保育園ってどんなところ?

区内市立保育園の見学会を開催します。園内の様子や園児の生活などを見て確かめることができます。ぜひご参加ください。

対象 未就学児と保護者(保護者のみの参加も可)

申込み 受付開始日以降に電話で各保育園へ(10時~16時)
 ※土・日曜日、祝休日を除く

日時	保育園	受付開始日
9月19日(木) 10時~11時	大久保保育園(大久保2-28-27) ☎842-0399 ㊟842-0245	8月21日(水)
10月1日(火) 10時~11時	笹下南保育園(笹下6-28-9) ☎841-4284 ㊟841-4268	9月2日(月)
10月3日(木) 10時~11時	野庭第二保育園(野庭町601) ☎849-1700 ㊟842-9546	9月3日(火)
10月7日(月) 9時45分~11時	上大岡東保育園(上大岡東1-18-18) ☎846-3938 ㊟846-3992	9月9日(月)

※このほかの市立保育園については、次号以降でお知らせします

京急百貨店で開催! あそびにおいでよ! 港南区

当日直接会場へ

幼稚園・保育園などの施設紹介パネルを展示します。
 幼稚園の先生によるミニイベントも実施します。

日時 9月5日(木)・6日(金)10時30分~14時30分
 ※ミニイベントの時間と内容については問合せを

会場 京急百貨店5階 ハグ・クミ・パーク
 (京急・地下鉄上大岡駅下車)

対象 未就学児と保護者

問合せ 区役所保育担当(☎847-8498 ㊟842-0813)

問合せ 区役所こども家庭係(☎847-8410 ㊟842-0813)

水道局から「地下漏水調査」のお知らせ

水道局では、調査会社(一般社団法人 横浜市水友会)に委託して港南区内の地下漏水調査を実施します。調査は、水道メーターから道路側の水道管を対象とし、宅地内に設置の水道メーターで漏水音の確認を行います。留守の場合は、宅地内に入らず道路上で調査を行います。

調査期間 ▶ 9月上旬~12月下旬(土・日曜日、祝休日を除く)

※この調査に伴う費用は無料です
 ※調査員は水道局が発行した身分証明書を携行しています

問合せ 水道局配水課漏水管理係(☎331-1838 ㊟332-1442)

イベントなどの情報

■ やってみよう!

ペアレントトレーニング ~子どもとよりよい関係をつくるコツ

㊟9月5日(木)10時~11時30分 ㊞区役所6階 ㊟3歳以上の未就学児の保護者50人(先着) ㊟8月13日8時45分から電話で区役所こども家庭係(☎847-8412 ㊟842-0813)へ ㊟1歳以上30人(先着)

■ 親子でわらおう! ふれあおう!

触れ合い遊びや体操

㊟9月24日(火)10時~11時30分 ㊞港南中央地域ケアプラザ ㊟2歳以下の子と保護者20組(先着) ㊟8月27日10時から電話で大久保保育園(☎842-0399 ㊟842-0245)へ

■ 移動図書館はまかぜ号

巡回バスで本の貸出サービス

㊟8月15日(木)・29日(木)10時~11時 ※荒天中止 ㊞港南中央公園(JR港南台駅下車) ㊟当日直接会場へ ㊞中央図書館サービス課(☎262-0050 ㊟231-8299)

■ こどものアレルギー疾患との付き合い方

~アトピー性皮膚炎を中心に予防や生活面での日々のケアの工夫

㊟9月2日(月)10時~11時30分 ㊞区役所6階 ㊟40人(先着) ㊟8月13日9時から電話で区役所こども家庭係(☎847-8412 ㊟842-0813)へ ㊟2歳以上の未就学児30人(先着)

■ 特発性間質性肺炎 ~病気の理解と治療、療養生活について

県立循環器呼吸器病センター 小倉医師の話

㊟9月10日(火)14時~16時 ㊞区役所6階 ㊟特発性間質性肺炎の患者・家族40人(先着) ㊟8月13日8時45分から電話か直接区役所高齢者支援担当(☎847-8418 ㊟845-9809)へ

■ メンタルヘルス講演会

「眠りを変えてこころスッキリ! ~今日から始めよう快眠習慣」

県立精神医療センター主任看護師の話 ㊟9月7日(土)13時30分~15時30分 ㊞区役所6階 ㊟区内在住90人(先着) ㊟8月13日8時45分から電話で区役所障害者支援担当(☎847-8446 ㊟845-9809)へ

福祉保健センターの検診など

■ 一般精神保健相談

㊟9月3日(火)14時~17時 ㊞区役所4階 ㊟区役所障害者支援担当(☎847-8446 ㊟845-9809)へ

■ ひきこもり等の困難を抱える若者の専門相談

㊟8月23日(金)、9月9日(月)14時~17時 ㊞区役所4階 ㊟市内在住の15~39歳の人と家族 ㊟電話で区役所学校連携・こども担当(☎847-8439 ㊟842-0813)へ

■ なかよしブラッシング

㊟8月29日(木)10時~11時30分 ㊞区役所3階(健診・検査フロア) ㊟おおむね1歳2か月以下で歯が2本以上生えた子と保護者 ㊟電話で区役所健康づくり係(☎847-8438 ㊟846-5981)へ

■ 離乳食教室

㊟8月21日(水)13時30分~15時 ㊞区役所3階(健診・検査フロア) ㊟おおむね7・8か月児で1日2回食の子と保護者20組(先着) ㊟8月13日8時45分から電話で区役所健康づくり係(☎847-8438 ㊟846-5981)へ

特集 一人ひとりができること

見直そう! 暮らしの中の もったいない

限りある資源やエネルギーを有効に活用し、豊かな美しい自然を次世代に引き継いでいくために、環境に配慮したライフスタイルが求められています。少しの工夫をするだけで、毎日の生活から出るごみを減らすことができます。まずは、一人ひとりができることから始めましょう。

問合せ 区役所資源化推進担当(☎847-8398 ☎842-8193) 資源循環局港南事務所(☎832-0135 ☎832-5204)

減らそう! 食品ロス

家計の大敵「食品ロス」

食品ロスとは、本来食べられるのに捨てられてしまう、手つかず食品や食べ残し、むき過ぎた野菜の皮などのことです。横浜市では、家庭系燃やすごみに含まれる、年間約10万5,000トン、1人あたり約28kg(平成30年度推計値)の食品が無駄になっています。

これを金額に換算すると

年間1人あたり約**22,000円**、**おにぎり約280個分**が捨てられている計算になります。食品ロスをなくすことで、家計の節約にもつながります。

食べるつもりで買ったけれど期限が過ぎてしまい、そのままごみとして捨ててしまいませんか?
食品ロスの中には、何も手をつけずに捨てられる「手つかず食品」が、年間約1万9,000トンも含まれています。

燃やすごみの中から見つかった「手つかず食品」の一例

へら星人 ミーオ

燃やすごみの中から見つかった「手つかず食品」の一例

おうちでできること

- 料理は食べ切れる量だけ作り、残ったら冷蔵・冷凍で保存
- 保存するときは、大きく賞味期限・消費期限を書いて、食べ忘れを防ぐ

買い物でできること

- 買い物前に冷蔵庫や食品庫をチェックし、必要なものをリストアップ
- 「小分けサイズ」や「ばら売り」を活用し、使う分だけ買う

冷蔵庫を定期的にチェック!

食材を無駄にしないよう、毎月日にちを決めて、定期的に冷蔵庫の中身をチェックしましょう。

「ヨコハマ3R夢」マスコット イーオ

チェックするのは、次の2つ!

- 賞味期限・消費期限が近い食べ物
- 肉・野菜・魚などの傷みやすい食べ物

野菜の使い切りレシピを紹介しています
横浜市 使い切りレシピ 検索

港南区フードドライブ ~「もったいない」を「ありがとう」へ~

フードドライブとは、家庭や職場で余っている食品を、食事に困っている人、地域の福祉団体や施設へ届ける活動です。まだ食べられるのに廃棄される食品を活用することで、食品ロスの削減にもつながります。区社会福祉協議会では、皆さんからの食品の寄付を受け付けています。
【募集期間】1月第2週 ※期間外でも対応可能な場合がありますので、ご相談ください

フードドライブの流れ

区民の皆さん → 食品の寄付 → 港南区社会福祉協議会 区内地域ケアプラザ → 食品お渡し → 個人 / 子ども食堂 / 地域サロン

寄付をお願いしたい食品

- 電子レンジで温めるだけ、お湯を注ぐだけで食べられるカップラーメン、レトルト食品
- 野菜ジュース
- お茶漬の素、ふりかけ
- ゼリー飲料などの栄養補助食品
- お米
- 缶詰
- お菓子

注意していただきたいこと

- 賞味期限が明記され、かつ2か月以上あるもの
- 常温で保存可能なもの
- 未開封のもの
- 破損で中身が出ていないもの
- お米は常識の範囲で古くないもの

問合せ 港南区社会福祉協議会(☎841-0256 ☎846-4117)

みんなで達成しよう! ごみと資源の総排出量の目標

区では毎年度、「ごみと資源の総排出量」の目標を立てています。昨年度は皆さんの頑張りのおかげで目標を上回る削減ができました。今年度もみんなで協力して目標を達成しましょう。

平成30年度 目標値 47,112t(1人1日あたり606g)

平成29年度 実績値 48,007t(1人1日あたり615g)

平成30年度 実績値(推計) 47,025t(1人1日あたり602g)

港南区の目標

年間総排出量 **46,827トン以下**
(前年度比-198トン)

区民1人1日あたり **598g以下**
(前年度比-4g)

ご協力、よろしく
お願いします

資源循環局港南事務所 大屋所長

減らそう! プラスチックごみ

どんな問題があるの?

- 世界全体で年間数百万トンものプラスチックが陸上から海洋へ流出しています。このままでは、2050年までに魚の重量を上回る量のプラスチックごみが海洋を占めると予測されています。
- リサイクルされない石油由来のプラスチックを焼やすと、多くの温室効果ガス(CO²)が排出されるため、地球温暖化の要因の一つになっています。

河川付近には流域から流れてきたプラスチックごみが多数漂着しています

クジラの赤ちゃんの胃の中からプラスチックごみが発見されました

今日からできること

問題の解決に向けて、私たちにできるのは、ポイ捨てをしないことに加え、ごみの元となるプラスチック、特に「使い捨てプラスチック」の利用を減らしていくことです。

- マイバッグを使用しましょう
買い物の時に渡されるレジ袋をもらわないで、代わりにマイバッグを使いましょう。
- マイボトルを使用しましょう
ペットボトルなどのごみを減らすために、出掛ける時にはマイボトルを持っていきましょう。
- 使い捨て食器は断りましょう
ストローやプラスチック製のフォークやスプーンをもらわないようにしましょう。

実践! 3R

「3R」(スリーアール)とは、リデュース(Reduce:発生抑制)、リユース(Reuse:再使用)、リサイクル(Recycle:再生利用)の頭文字で、地球に優しい順に、リデュース>リユース>リサイクルとなります。リデュースが最も大切ですが、もちろんリユースもリサイクルも大切なことになりました。ごみを減らすための環境行動、3Rを実践しましょう。

まずはリデュース Reduce

- ごみそのものを減らす
- 過剰な包装を断る
- 割り箸・紙コップを使わず、マイ箸・マイカップを使う
- 必要な物を必要な分だけ買う

食品ロスやプラごみの削減もリデュース

次にリユース Reuse

- 何回も繰り返し使う
- フリーマーケットやリサイクルショップを利用する
- 詰め替え用の商品を使い、容器を繰り返し使う

そしてリサイクル Recycle

- 分別して再び資源として利用する
- きちんと分別する
- トイレトーパーなどは古紙から作った製品を選ぶ

ボトル PET

フタ ラベル



施設からのお知らせ

●施設のイベントの申込み・問合せは各施設へ

●広報紙に掲載していない情報もあるので、詳細は

横浜カレンダー 港南区 お届け便

凡例 日時 会場 対象・定員 費用 申込み 往復はがき はがき (消)消印有効 電話番号 ファクス番号 問合せ 保育あり
必要事項は「行事名・〒・住所・氏名(ふりがな)・電話番号・往復はがきは返信先」 50周年記念事業 ※特に記載のない場合は無料、自由参加、締切日必着

港南地区センター
〒234-0051 日野1-2-31
☎841-8411 ☎841-8424
休館：第1月曜日(祝休日の場合は翌日)

■「太極拳」を知って健康(全4回)
📅10月3日～11月14日の隔週木曜日
13時～15時 120人(先着) ¥2,000
円 ④9月10日13時から電話か直接
施設へ

■庭師から学ぶ
「庭造りのための剪定」・秋(全3回)
📅9月11日～10月9日の隔週水曜日
13時30分～16時30分 120人(先
着) ¥1,500円 ④8月21日13時から
電話か直接施設へ

■知っておかねばいけない!「金融講座」
(自己資金と今後の生活設計問題)
(全3回)
①人生100年時代のマナー・プランニ
ング②次世代につなぐ相続・贈与③
ワークショップ
📅8月27日(火)、9月9日(月)・24日
(火) 10時～12時 160人(先着) ④8
月11日13時から電話か直接施設へ

東永谷地区センター
〒233-0011 東永谷1-1-12
☎826-3882 ☎826-3910
休館：第3月曜日(祝休日の場合は翌日)

■子ども科学教室 人工イクラを作ろう
📅9月14日(土)10時～12時 1小学生
と保護者12組(抽選) ¥300円 ④
8月31日までに往に必要事項と子の氏名
(ふりがな)・年齢を書いて施設へ

■ママと一緒にLet's Dance(全5回)
📅9月10日・24日、10月8日・22日、
11月12日いずれも火曜日 10時～
11時 12歳以上の未就学児と保護
者15組(抽選) ¥2,000円 ④8月27
日までに往に必要事項と子の氏名(ふり
がな)・年齢を書いて施設へ

■接骨院の先生による
「生涯現役ストレッチ体操」(全6回)
📅9月6日～11月15日の隔週金曜日
13時～14時30分 150歳以上16人
(抽選) ¥2,000円 ④8月23日までに
往に必要事項と年齢を書いて施設へ

■シニア向け初心者のための
スマートフォン教室(Android)
📅9月19日(木)10時～12時 160～
70歳20人(抽選) ④9月5日までに往
に必要事項と年齢を書いて施設へ

永谷地区センター
〒233-0006 芹が谷5-47-5
☎823-7789 ☎823-7847
休館：第2月曜日(祝休日の場合は翌日)

■子どもバドミントン教室(全3回)
📅9月1日・15日・22日いずれも日曜
日 10時～11時30分 1小学生3～6年
生20人(先着) ¥1,500円 ④8月22
日13時から電話か直接施設へ

■ふるさと永野の昔を歩く(全3回)
①座学②③まち歩き
📅①9月16日(祝)9時30分～11時30
分②10月14日(祝)9時30分～12時
③11月18日(月)9時30分～12時 1
20人(先着) ¥900円 ④8月22日13
時から電話か直接施設へ

■薬膳料理教室
📅9月4日(水)10時～13時 118歳
以上20人(先着) ¥1,000円 ④8月
22日13時から電話か直接施設へ
■横浜マイスターから学ぶ!
西洋料理教室
📅9月18日(水)10時～14時 118歳
以上20人(先着) ¥2,500円 ④8月
22日13時から電話か直接施設へ

港南台地区センター
〒234-0054 港南台5-3-1
☎835-2811 ☎835-2812
休館：第4月曜日(祝休日の場合は翌日)

■ダンスフェスタ出演者募集!
📅11月17日(日)14時～16時 110組
(抽選) ④9月19日までに直接、また
はファクスか申込用紙(施設で配布)に
必要事項を書いて施設へ

■歴史探訪ウォーキング(全3回)
📅9～11月の毎月第4木曜日 9時か
ら 118歳以上40人(先着) ¥1,500
円 ④8月14日13時から電話か直接
施設へ

■家庭で楽しむ手捏ねパン(全3回)
📅9～11月の毎月第3水曜日 9時30
分～12時40分 118歳以上12人(先
着) ¥4,500円 ④8月14日13時から
電話か直接施設へ

■認知症サポーター養成講座
📅9月14(土)10時～11時30分 1
40人(先着) ④8月14日13時から電
話か直接施設へ

港南台地域ケアプラザ
〒234-0054 港南台3-3-1
☎834-3141 ☎834-3145

■南部病院健康教室
「薬や薬剤師と上手に付き合う」
薬剤師による講話
📅9月7日(土)14時～15時30分 1
50人(先着) ④8月11日9時から電話
か直接施設へ

■介護予防事業「健トレ2019秋」
📅9月10日(火)・17日(火)・24日(火)
10時～12時 165歳以上各20人(先
着) ④8月11日9時から電話か直接施
設へ

■エンディングノートを書いてみよう
📅8月31日(土)14時～15時 165歳
以上20人(先着) ④8月11日9時か
ら電話か直接施設へ

■ほっとセミナー
「認知症について 増刊号!」
協力医による健康応援セミナー
📅8月27日(火)13時30分～15時 1
30人(先着) ④8月11日9時から電話
か直接施設へ

港南中央地域ケアプラザ
〒233-0003 港南4-2-7
☎845-4100 ☎845-4155

■カンガルーヨーガ
産後の骨盤体操
📅9月26日(木)10時30分～11時30
分 10歳の子と母親15組(先着) ¥
400円 ④8月13日9時から電話か直
接施設へ

■おまつりひろば
あそび・隊!と遊ぼう
📅8月27日(火)10時～11時30分 1未
就学児と保護者 ¥300円 ④当日直
接施設へ

日限山地域ケアプラザ
〒233-0015 日限山1-66-55
☎827-1870 ☎827-1872

■障害のある子の「親なきあと」
～「親あるあいだ」の準備
渡部伸先生の講演と個別相談
📅9月10日(火)10時～13時 160人
(先着) ④8月20日9時から電話か直
接施設へ

日野南地域ケアプラザ
〒234-0055 日野南3-1-11
☎836-1801 ☎836-1813

■8050問題を考える
「もういちどつながる日のために」
📅9月19日(木)10時～12時 150人
(先着) ④8月16日9時から電話か直
接施設へ

■子育てまなび隊☆「はぐはぐ」
(全6回)
講義、体操、手作りなど
📅9月9日・30日、10月28日、11月
18日・25日、12月2日いずれも月曜
日 10時～12時 ※9月30日は12時
30分まで 13歳以下の子と保護者
15組(先着) ¥1,500円 ④8月13日
9時から電話か直接施設へ

■徹底解説 改正相続法
行政書士の話
📅9月26日(木)13時30分～15時
140人(先着) ④8月13日9時から電
話か直接施設へ

野庭地域ケアプラザ
〒234-0056 野庭町612
☎848-0111 ☎848-0106

■元気のちかみち 秋講座(全2回)
📅9月3日(火)・17日(火)10時～12時
1おおむね60歳以上30人(先着) ④
8月11日9時から電話か直接施設へ

■いつまでも歩ける体づくり講座
関節痛予防改善体操
📅10月29日(火)10時～11時30分
140人(先着) ④9月2日9時から電
話か直接施設へ

下永谷地域ケアプラザ
〒233-0016 下永谷3-33-5
☎826-2640 ☎826-2641

■夏休み毎日キッズスペース
囲碁・将棋コラボレーション
囲碁将棋サロンへの交流参加
📅8月17日(土)・23日(金)15時～
16時30分 1小学生以下(未就学児・
障害児は保護者同伴) ④当日直接施
設へ



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。

日下地域ケアプラザ

〒234-0052 笹下3-11-1
☎843-3555 ☎843-2400

■1歳児親子学級「ありんこクラブ」(全9回)

☎9月24日～11月26日の11月19日を除く毎週火曜日 10時～11時30分
👤開講日時点で1歳の子と保護者24組(抽選) ¥2,000円 ④9月2日までに直接または📞に📄と子の氏名(ふりがな)・生年月日・性別、兄弟姉妹の有無と年齢を書いて施設へ

上大岡コミュニティハウス

〒233-0001 上大岡東2-9-38
☎352-7177 ☎352-7178
休館：第2火曜日(祝休日の場合は翌日)

■ひまわりひろば「にこにこ」水あそび

☎8月26日(月)10時～11時30分 👤4歳以下の子と保護者 ¥100円 ④当日直接施設へ

■健康体操(全9回)

ロコモ体操やセラバンドを使った体操
☎9月9日～12月2日の9月16日、10月14日・28日、11月4日を除く毎週月曜日 10時～11時30分 👤50歳以上28人(抽選) ¥1,500円 ④8月26日21時までに電話か直接施設へ

■土曜健康体操(全9回)

講義とボールやセラバンドを使った実技
☎9月7日～11月30日の9月21日・28日、10月19日、11月16日を除く毎週土曜日 10時～11時30分 👤50歳以上28人(抽選) ¥1,500円 ④8月24日21時までに電話か直接施設へ

桜道コミュニティハウス

〒233-0003 港南6-2-3
☎843-5406 ☎843-5109
休館：第4月曜日(祝休日の場合は翌日)

■自分に合った片づけのヒント

☎9月26日(木)13時～14時30分 👤18歳以上15人(先着) ¥300円 ④8月11日10時から電話か直接施設へ

■さくらんぼひろば

パラバルーン遊び
☎9月9日(月)10時～11時30分 👤未就学児と保護者20組(先着) ¥200円 ④8月11日10時から電話か直接施設へ



上永谷コミュニティハウス

〒233-0012 上永谷4-12-14
☎・☎843-8950
休館：水・金曜日

■夏休み!

玉ねぎで絞り染めを楽しもう!
☎8月25日(日)10時～12時 👤4歳以上の子と保護者15組(先着) ¥500円 ④8月11日9時30分から電話か直接施設へ

■「持っていない方・これから検討される方のための」シニア向け スマートフォン教室

☎8月27日(火)13時30分～15時30分 👤75歳以下20人(先着) ④8月11日9時30分から電話か直接施設へ

■上永谷サロン
ピアノ伴奏で歌いましょう

☎9月19日(木)10時30分～11時30分 👤30人(先着) ¥100円 ④8月11日9時30分から電話か直接施設へ

港南台コミュニティハウス

〒234-0054 港南台2-14-1
☎・☎832-2320
休館：水・金曜日

■nani(美しい)フラ・ハラウ
フラダンスレッスン(全8回)

☎9月19日～11月7日の毎週木曜日 10時30分～12時 👤10人(抽選) ¥3,000円 ④9月4日までに📞に📄と年齢を書いて施設へ

日限山コミュニティハウス

〒233-0015 日限山2-16-1
☎・☎845-1155
休館：火・金曜日

■キッズのための「Hip Hop Dance!!」(全4回)

☎9月30日～10月21日の毎週月曜日 16時30分～17時30分 👤5歳～小学3年生15人(未就学児は保護者同伴)(先着) ¥1,000円 ④8月24日9時から電話か直接施設へ

日野南コミュニティハウス

〒234-0055 日野南6-14-1
☎843-2092 ☎843-2093
休館：第4月曜日(祝休日の場合は翌日)

■日曜大工にチャレンジ
「鉢カバーづくり」

☎9月28日(土)10時～12時 👤20歳以上10人(先着) ¥400円 ④8月20日9時から電話か直接施設へ

■ふれあいカフェタイム

コーヒーを飲みながら楽しく話そう
☎8月28日(水)11時～14時 ※時間内出入り自由 ④当日直接施設へ

野庭すずかけコミュニティハウス

〒234-0056 野庭町346-2
☎・☎843-9765
休館：水・金曜日

■毎年恒例! 名人に学ぶ包丁研ぎ

☎8月25日(日)10時～12時 👤20歳以上10人(先着) ¥300円 ④8月11日9時から電話か直接施設へ

老人福祉センター 蓬莱荘

〒234-0054 港南台6-22-38
☎832-0811 ☎832-0813
休館：第4火曜日

■夏のアロマ教室

☎8月24日(土)13時～15時 👤市内在住の60歳以上20人(先着) ¥1,000円 ④8月16日9時から電話か直接施設へ

港南スポーツセンター

〒234-0051 日野1-2-30
☎841-1188 ☎841-9417
休館：第4月曜日(祝休日の場合は翌日)

■秋の事前受付教室

ピラティス、背骨コンディショニング、身体のメンテナンス、ヨガ、姿勢コンディショニング、歌声サロン、ベリーダンス、卓球、太極拳、バドミントン、フラダンス、健康マージャン、シェイプフィットネス、運動習慣実践塾、てんこつ体操、ロコモ予防体操、親子体操、幼児体操、体育苦手克服教室、親子リトミック、子ども運動基礎、小学生体力向上教室、空手、ヒップホップ
☎10～12月 ¥有料 ④8月24日までに📞に📄と生年月日、性別ほかを書いて施設へ ※詳細は問合せを📄ピラティス・姿勢コンディショニング・フラダンスの一部、親子体操、親子リトミック。6か月以上の未就学児、5,400円、抽選

■夏のスペシャル教室月間

①②トータルフィットネス③お元気体操
☎①8月20日(火)②8月29日(木)③8月23日(金)9時30分～10時30分 👤①②16歳以上各50人③55歳以上50人(先着) ¥500円 ④当日直接施設へ

■暗闇ヨガ祭り

☎8月10日(土)・13日(火)・14日(水)・21日(水)・24日(土)19時30分～20時30分 👤16歳以上各40人(先着) ¥700円 ④当日直接施設へ

■ベビーマッサージ(全3回)

☎9月6日～20日の毎週金曜日 11時30分～12時30分 👤2か月～1歳6か月の子と保護者10組(先着) ¥3,780円 ④8月15日9時から電話か直接施設へ

港南図書館

〒234-0056 野庭町125
☎841-5577 ☎841-5725
休館：8月13日(火)

■親子でたのしみおはなし会

☎8月21日(水)10時30分～11時 👤未就学児と保護者 ④当日直接施設へ
■「こうなんの発展の跡を語る」座談会

☎9月21日(土)14時～16時 👤40人(抽選) ¥500円 ④8月31日までに📞に📄を書いて施設へ

■おはなしくまさん

☎8月23日(金)①10時～10時20分②10時40分～11時 👤①2歳以下の子と保護者 ②2～4歳の子と保護者 ④当日直接施設へ

■おはなし・にこっと

☎8月25日(日)①14時30分～50分②15時～15時30分 👤①3歳以上②5歳以上 ④当日直接施設へ

■ママといっしょのおはなし会
by 金色ポケット

☎9月5日(木)①10時～10時25分②10時40分～11時5分 👤4歳以下の子と保護者 ④当日直接施設へ

下野庭スポーツ会館

〒234-0056 野庭町136-4
☎・☎842-9624
休館：第3月曜日(祝休日の場合は翌日)

■1日ヨガ教室

☎9月8日(日)10時～11時20分 👤15人(先着) ¥300円 ④8月22日10時から電話か直接施設へ

日野中央公園

〒234-0053 日野中央2-2-1
☎846-4489 ☎349-5530

■夏休み! 親子で体験
「子ども化学捜査教室」

☎8月31日(土)10時～11時30分 👤小学生と保護者10組(先着) ④8月11日10時から電話か直接、またはファクスに📄を書いて施設へ

■「パークヨガ」屋外で行う
やさしいヨガ教室

☎9月14日(土)13時30分～14時30分 👤小学4年生以上20人(先着) ¥500円 ④8月11日10時から電話か直接、またはファクスに📄を書いて施設へ

■親子で楽しむ野球教室

これから始める子に元プロ選手が指導
☎9月16日(祝)11時～13時 👤小学4年生以下の子と保護者20組(先着) ¥2,000円 ④8月11日10時から電話か直接施設へ

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。

地域子育て支援拠点 はっち

〒234-0051 日野2-4-6
☎840-5882 ☎848-0688
休館：祝休日、日・月曜日、8月13日(火)

プレパパ・プレママ・おじいさん・おばあさんのための初めての沐浴体験

9月21日(土)13時～15時 第1子を妊娠中の人と家族20人(抽選)
8月14日10時～22日17時に電話か直接施設へ

はっちの2階研修室であそぼう!

8月15日(木)・22日(木)・30日(金)13時～15時
2歳以上の未就学児と保護者(2歳未満のきょうだいの参加可)
当日直接施設へ

はじめての水あそび

8月14日(水)～16日(金)・21日(水)～23日(金)・27日(火)・29日(木)・31日(土)10時～11時15分
雨天中止
未就学児と保護者
当日直接施設へ
※タオル・着替え持参

でんしゃのへや

8月24日(土)10時～12時、13時～15時
未就学児と保護者
当日直接施設へ

横浜子育てサポートシステム 入会説明会

子どもを預け預かり合う、会員制の有償支え合い活動の説明会
8月31日(土)13時30分～14時30分
子育ての支援を受けたい人(生後57日以上小学6年生までの保護者)・支援したい人(20歳以上)
前日までに専用電話(☎515-7306)へ

子育ての居場所 あっぷっぷ

〒234-0056 野庭町601(野庭第二保育園内)
開所日時：火・水・金曜日 10時～12時
※祝休日を除く

パパも一緒に!

～絵本の読み遊びとパラバルーン

9月14日(土)10時～11時30分
野庭地区センター(バス停野庭中央公園下車)
1～3歳の子と保護者30組(抽選)
¥100円
8月27日までにAに必要事項と子・保護者の各参加人数、子の月齢を書いて施設へ
区役所子ども家庭係(☎847-8411 ☎842-0813)

シルバー人材センター

〒233-0002 上大岡西1-6-1
ゆめおおおかオフィスタワー13階
☎847-1800 ☎847-1716
休館：祝休日、土・日曜日

シニアいきいきメイクセミナー

8月30日(金)10時30分～12時45分
市内在住の60歳以上の女性20人(先着)
8月13日9時から電話かファクスに必要事項を書いて施設へ

手打ちそば教室(全4回)

9月の毎週木曜日 10時～12時30分
市内在住・在勤の人20人(抽選)
¥8,000円(材料費込み)
8月23日までにBに必要事項を書いて施設へ

食と健康&シルバー世代の働き方セミナー(お土産付き)

9月12日(木)13時30分～16時
市内在住のおおむね60歳以上40人(先着)
8月15日9時から電話かファクスに必要事項と年齢を書いてシルバー人材センター港南事務所(☎342-9600 ☎847-1716)へ

港南国際交流ラウンジ

〒233-0002 上大岡西1-6-1
ゆめおおおかオフィスタワー13階
☎848-0990 ☎848-3669
休館：第3水曜日

日本語ボランティア入門講座(全8回)

9月30日～12月2日の祝日を除く毎週月曜日 10時～12時
日本語ボランティアを始めた人、これから始める人30人(先着)
¥5,500円
8月12日9時から電話か直接施設へ

外国人のためのパソコン教室(全6回)

基本操作やWord・Excelなどを学ぶ。9月12日(木)13時30分～14時に説明会
9月19日～10月24日の毎週木曜日 13時30分～15時
平仮名・片仮名が読める外国人10人(先着)
日本人枠あり
¥3,500円
8月20日9時から電話か直接施設へ

港南台北公園 こどもログハウス

〒234-0054 港南台1-3
☎・☎834-1169
休館：第3火曜日(祝休日の場合は翌日)

えほんの読み聞かせ会

9月3日(火)11時～11時30分
未就学児と保護者
当日直接施設へ

夏休み工作「かざぐるま」をつくろう!

8月17日(土)・18日(日)10時～14時
小学生以下各25人(未就学児は保護者同伴)(先着)
¥50円
8月11日9時から電話か直接、またはファクスに必要事項を書いて施設へ

窓にお絵描き

9月7日(土)11時～14時
小学生以下(未就学児は保護者同伴)
当日直接施設へ

舞岡ふるさと村 虹の家

〒244-0813 戸塚区舞岡町2832
☎826-0700 ☎826-0749
休館：火曜日(祝休日の場合は翌日)

デジタル一眼レフカメラ教室(全4回)

9月8日・15日・29日、10月6日いずれも日曜日 9時30分～11時30分
20歳以上15人(先着)
¥2,400円
8月12日9時から電話で施設へ

クモの観察会

9月14日(土)9時30分～12時
20人(小学生以下は保護者同伴)(先着)
8月12日9時から電話で施設へ

こども植物園

〒232-0066 南区六ツ川3-122
☎741-1015 ☎742-7604
休園：第3月曜日(祝休日の場合は翌日)

初心者向け

ボタニカルアート体験教室(全7回)

9月～2年3月の毎月第2水曜日 10時～12時
20歳以上12人(抽選)
¥4,000円
8月28日までに直接またはAかファクスに必要事項を書いて施設へ

横浜植物会展

植物標本などの展示
9月1日(日)～29日(日)
当日直接施設へ

フォーラム南太田

〒232-0006 南区南太田1-7-20
☎714-5911 ☎714-5912
休館：第3月曜日

女性のためのパソコン講座

①再就職・転職のためのパソコン講座(全5回)②ファイル整理術

①9月11日(水)～13日(金)・17日(火)・18日(水)②9月21日(土)10時～15時30分
女性各12人(先着)
①19,500円②5,500円(免除制度あり)
8月16日9時から専用電話(☎862-4496)へ
1歳6か月以上の未就学児、有料、要問合せ(☎714-2665)

女性としごと応援デスク

①労働サポート相談②キャリア・カウンセリング

①9月21日(土)13時～、14時～、15時～②9月27日(金)10時～、11時～、13時～、14時～
女性①3人②4人(先着)
8月11日9時から電話か直接施設へ
2か月以上の未就学児、有料、要問合せ(☎714-2665)

舞岡公園 小谷戸の里

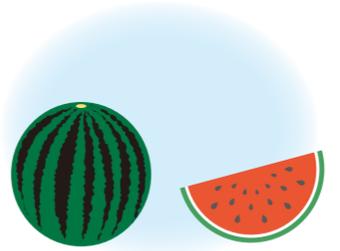
〒244-0813 戸塚区舞岡町1764
☎・☎824-0107
休館：第1・3月曜日(祝休日の場合は翌日)

お月見会

古民家の庭で開催。お餅のみの提供
9月14日(土)17時30分～19時30分
60人(中学生以下は保護者同伴)(抽選)
中学生以上500円、5歳～小学生300円
8月22日までにBに必要事項と参加者全員の氏名・年齢を書いて施設へ
※はがき1枚に5人まで

竹細工～風車作り

9月22日(日)9時30分～12時
20人(小学生以下は保護者同伴)(先着)
¥500円
9月1日9時から電話か直接施設へ



区民の皆さんの自主的なイベント情報などを掲載するコーナーです。投稿の基準や方法は区ホームページか広報相談係へ。掲載内容については各問合せ先まで。

社交ダンス

①秋の初級(基礎)教室(全12回)

②秋の初・中級教室(全12回)

①10月3日～12月19日の毎週木曜日 ②10月4日～12月20日の毎週金曜日 19時～20時40分
港南スポーツセンター
①男女各15人②男女各10人(抽選)
¥6,000円
9月6日までにBに必要事項と年齢、性別、経験年数、①②の別を書いてこうなん文化交流協会事務局ダンス部会(〒234-0051 日野1-2-30)へ
岡吉浦(☎080-3421-7744)

港南区ART展作品募集

絵画・彫刻などの未発表作品を1人1点まで、額装(ガラス装着不可。中学生以下の作品は事前に相談)で。作品規格(額装後)は65cm×65cm以内、台に飾るものは縦・横・高さ各50cm以内
10月31日(木)～11月6日(水)10時～18時
※初日は13時から、最終日は16時まで
区民文化センターひまわりの郷(京急・地下鉄上大岡駅下車)
市内在住・在学・在勤の人
¥1,000円(中学生以下と美術部会員は無料)
9月7日までにAに必要事項と作品の種別・題名を書いてこうなん文化交流協会美術部会(〒234-0051 日野1-2-30)へ
岡長栄(☎・☎833-9775)

港南区硬式テニス 女子ダブルス大会

9月28日(土)、10月12日(土)、11月24日(日)9時～17時
日野中央公園ほか
区内在住・在勤・在クラブの人32組(抽選)
¥5,000円
9月12日までにAに必要事項と所属、生年月日、戦績を書いて大塚テニスクラブ(〒234-0054 港南台7-49-37)へ
岡柴田(☎090-7945-9133)

港南 ぶらりぶらり～素敵な出会いと発見を求めて(全6回)

9月18日～11月27日の隔週水曜日 9時30分～14時
港南地区センターほか
おおむね50歳以上で3～5km歩ける人30人(先着)
¥500円
8月13日9時から電話、または申込書(地区センターほかで配布)かファクスに必要事項を書いて金子(☎844-4803)か貫川(☎843-3124)へ

港南区卓球教室(全10回)

9月2日～12月16日の祝日と第4月曜日を除く毎週月曜日 15時～17時
港南スポーツセンター
50人(抽選)
¥7,000円
8月30日までにBに必要事項を書いて区体育協会卓球部事務局の酒井(〒234-0054 港南台1-32-23、☎・☎832-3737)へ

港南区民卓球大会

9月29日(日)9時～19時
港南スポーツセンター
区内在住・在勤・在学の高校生以上200人(先着)
¥1,000円
8月11日から申込書(会場ほかで配布)を直接国際卓球上大岡店(上大岡西2-9-28、☎844-2420)へ
岡酒井(☎・☎832-3737)

書道初心者教室

10月8日(火)9時30分～12時
区民文化センター ひまわりの郷(京急・地下鉄上大岡駅下車)
市内在住・在学・在勤の人20人(抽選)
¥300円
9月19日までにBに必要事項と年齢を書いてこうなん文化交流協会美術部会の千葉(〒234-0054 港南台7-18-3)へ
岡駒形(☎・☎822-6776)

港南区保育者グループ

「ひまわり」公開講座(全3回)

①わらべうた②世界で通用する最強の子育て③心をつなぐコミュニケーション

①9月2日(月)②10月7日(月)③12月2日(月)10時～11時30分
ウィリントン横浜(京急・地下鉄上大岡駅下車)
各20人(先着)
¥500円(講座数にかかわらず)
8月12日からEメールで「ひまわり」代表の木野(hoiku.g.himawari@gmail.com)へ
岡(☎・☎846-8118)