

5～12 ページは港南区版です

特集  
「ロコモ」「オーラルフレイル」ってなに？  
健康寿命を延ばそう！ …… 8・9

# こうなん

2021年  
No. 279  
**1**  
月号

## 新春お年玉！ クイズ&アンケート

クイズに正解し、アンケートに全てお答えいただいた  
区内在住の人に、抽選で賞品をプレゼントします。

### クイズ

毎年、協働による地域づくりの1年の  
集大成として、港南区内の地域活動を紹介し、  
今後の取組の方向性を共有するために開催している  
「〇〇な地域づくりフォーラム」。〇〇に入るのは？

- ① 元気
- ② 愉快
- ③ 素敵

### プレゼント

**A賞**

ふるさと港南の  
歴史かるた  
(こうなん来夢 箱入り) **5人**

区制50周年を記念して「ふるさと港南の歴史  
かるたをつくる会」が制作したかるたを、区内  
の障害者事業所の皆さんが一つひとつ手作り  
した箱に入れました。

※「こうなん来夢」は、区内の障害がある人の活動ホームや地域作業所の集まりです  
※写真はイメージです。箱のデザインや詰め合わせの内容はお任せください

**B賞**

こうなん  
来夢  
洋菓子セット **15人**

区内の障害者事業所自慢の  
焼き菓子の詰め合わせです。

アンケートと  
応募方法は  
6ページへ



昨年区内で撮影された富士山の写真  
（「ひまわり写真館」への応募作品）



## あけましておめでとうございます

昨年は、区制50周年を締めくくり、次の50年に向けてスタートを切った年でした。  
春先から新型コロナウイルスの影響がお仕事や学校生活、家庭にも及び、苦勞なされた方も多いと思います。  
そのような中でも、区民や事業者の皆様が、地域で工夫しながら、支え合いの活動をされていることは、とても  
心強く、ありがたく感じています。区としても、皆様の暮らしを守るため、全力を尽くしてまいります。  
港南区には今年、新しい公会堂がオープンします。市民活動や生涯学習の場として親しまれ、「愛あふれる  
ふるさと港南」の新たなシンボルとなるよう願っています。  
先を見通しづらい状況ではありますが、区民の皆様にはご自愛のほどお祈り申し上げます。  
本年もどうぞよろしくお願いたします。



横浜市港南区長 今富 雄一郎

人口と世帯数  
(令和2年9月1日現在) 人口…213,779人 世帯数…94,869世帯  
※国勢調査の結果が発表され次第更新します

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

1月の土曜開庁日 9日・23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



# 区役所からののお知らせ

イベントなどは、新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、中止・延期になる場合があります。参加の際には、事前にお問い合わせください。

お待たせ  
しました!

## 5月10日(月)オープン!新しい公会堂

建替えのため平成29年から休館していた港南公会堂が、いよいよ開館します。

### 公会堂窓口で予約を受け付けます

- 1 優先予約(区または市が共催または後援するもの)  
3月29日(月)~31日(水)受付
  - 2 一般予約
    - (1) ホール予約(5月10日~10月1日の利用の予約)  
4月1日(木)9時集合・抽選開始
    - (2) 会議室予約(5月10日~7月1日の利用の予約)  
4月1日(木)13時集合・抽選開始
- ※4月1日は、混雑緩和のため仮予約のみです。本申請(料金支払い)は4月15日~30日に公会堂窓口で行ってください(9時~17時)  
 ※1団体1人でお越しください  
 ※待ち時間が長くなる場合があります。また、密を避けるため、外でお待ちいただく場合もありますのでご了承ください  
 ※予約対象期間のうち申込みのなかった時間帯は、抽選終了後から窓口及び電話で予約ができます  
 ※4月2日から通常の予約ができます(ホール予約は利用予定日6か月前の同じ日から、会議室予約は利用予定日3か月前の同じ日から。優先予約は1年前から)  
 ※来館の際は公共交通機関をご利用ください

港南公会堂 港南中央通10-1

受付時間 5月9日までは9時~17時、  
5月10日からは9時~21時

☎847-8480(3月27日からつながります。3月26日までは区役所区民活動支援係へ)

- 現在上大岡オフィスタワーにある区民活動支援センターは、3月27日に公会堂棟内に移転し、3月29日にオープンします。  
※移転準備のため、3月1日から一部の業務を停止します
- 現在丸山台一丁目にある港南土木事務所は、5月6日(木)から公会堂棟内で業務開始予定です。

### おひろめ週間に公会堂ホールで公演してみませんか?

港南公会堂の供用開始を記念し、「港南区民おひろめ週間」にホールで公演を行う団体を募集します。

- 利用施設** 港南公会堂ホール  
(525席、舞台間口15メートル、奥行8.5メートル)  
※新型コロナウイルス感染症対策のため、使用席数を制限する場合があります
- 利用期間・時間帯** 5月10日(月)~16日(日)午前(9時~12時45分)、午後(13時15分~17時)、夜間(17時30分~22時)のいずれか1こま(リハーサル時間を含む)  
※5月15日(土)は夜間のみ
- 対象** 港南区内を活動場所とし、公演を行える団体で港南区役所が認めるもの。有料・無料は問いませんが、一般の人が観覧できるものとしします。
- 申込み** 1月29日までに直接、または郵便かファクスに**必要事項**と団体名(団体規約など、団体趣旨が分かるものを添付)、公演名、公演内容、有料公演の場合は予定金額、公演日・時間帯(第3希望まで。例「5月16日午前」)を書いて、区役所区民活動支援係(〒233-0003 港南4-2-10、☎842-8193)へ  
※応募多数の場合は抽選  
※結果は2月15日までに送ります
- その他**
  - ・公会堂条例に基づき公会堂利用料をお支払いいただきます。
  - ・記載内容に不明点がある場合、書類の提出を求められることがあります。
  - ・公演の際は、新型コロナウイルス感染症拡大防止対策を行ってください。

詳しくは [港南公会堂 おひろめ週間](#) [検索](#)

問合せ 区役所区民活動支援係(☎847-8394 ☎842-8193)

## お年玉アンケートと応募方法 (5ページから続く)

### 問1 よく読むのはどの記事ですか?

- ①地域通信(5ページ) ②区役所からののお知らせ(6・7ページ)
- ③特集(8・9ページ) ④施設からののお知らせ(10~12ページ)

### 問2 色使いの印象について

- ①暗い・地味
- ②カラフル過ぎる
- ③ちょうど良い
- ④その他(具体的に書いてください)

### 問3 文章と写真・イラストのバランスについて

- ①文章量が多過ぎる
- ②写真・イラストが多過ぎる
- ③文章と写真・イラストのバランスはちょうど良い
- ④その他(具体的に書いてください)

### 問4 港南区版を読んで、やってみたことはありますか? それはどんなことですか?(複数回答可)

- ①健康づくり(具体的に書いてください)
- ②災害対策(具体的に書いてください)
- ③イベントや活動への参加(具体的に書いてください)
- ④その他(具体的に書いてください)
- ⑤特にやったことはない

### 問5 港南区版で良いと思った記事はありましたか? 具体的に書いてください。(例:○年○月号○○の記事など)

### 問6 今後読みたい記事や興味のある分野は何ですか?(複数回答可)

- ①健康づくり ②防災・減災 ③子育て・教育 ④高齢者
- ⑤障害者 ⑥まちづくり ⑦市民活動・生涯学習
- ⑧環境問題・エコ活動 ⑨その他(具体的に書いてください)

**応募方法** 1月25日までに、☎にクイズ(5ページ)の答えとアンケート(問1~6)の回答、郵便番号・住所・氏名・年代、希望するプレゼント(A賞またはB賞)を書いて、区役所広報相談係(〒233-0003 港南4-2-10)へ。  
 当選者の発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます(3月までに発送予定)。  
 ※希望以外の賞品になる場合があります

インターネットでも応募できます [港南区 広報 お年玉](#) [検索](#)



問合せ 区役所広報相談係(☎847-8321 ☎846-2483)

凡例 日 日時 会 会場 対 対象・定員 費 費用 申 申込み 往 往復はがき 封 はがき (消)消印有効 電 電話番号 機 ファクス番号 問 問合せ 保 保育あり  
 Eメールアドレス 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」 ●特に記載のない場合は無料、自由参加、締切日必着

## JAXA宇宙飛行士 子どもゆめ応援講演会 が語る 未来を創る夢の力

**日時** 2月20日(土)14時~15時10分

**会場** 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)

**講師** 国立研究開発法人  
宇宙航空研究開発機構(JAXA)宇宙飛行士  
※飛行士の緊急の業務などにより、JAXA職員に  
変更になる可能性があります

**対象** 市内在住・在勤・在学の人270人(小学4年生以上推奨)  
(抽選:小・中・高校生優先)

**申込み** 1月29日までに封に必要事項と全員の氏名、学校名を書いて  
区役所青少年育成担当(〒233-0003 港南4-2-10)へ  
※1世帯1枚、1枚につき4人まで  
※当選者には2月12日までに郵便で  
連絡します

インターネットでの申込みはこちら(1月8日から) ▶



**問合せ** 区役所青少年育成担当(☎847-8396 機842-8193)



追加開催!

## 親子で温暖化を考えよう お天気実験教室



気象予報士を講師に招き、地球温暖化の仕組みや異常気象の原因について楽しく学びます。風水害から身を守る方法や、ペットボトルで雲を作る実験も!

**日時** 2月13日(土)①10時~11時30分 ②13時30分~15時

**会場** 区役所6階

**対象** 区内在住の小中学生と保護者各15組(先着)

**持ち物** 炭酸飲料が入っていた500mlの空のペットボトル  
(キャップ含む)1本

**申込み** 1月11日からファクスかEメールに氏名、住所または☎、  
①②の別(どちらでもよい場合は「両方可」と記入)を  
書いて区役所企画調整係(機841-7030、  
kn-kikaku@city.yokohama.jp)へ

※当日は、記録や広報のため、写真を撮影します。不都合のある場合は申込み時にお知らせください

**問合せ** 区役所企画調整係(☎847-8328 機841-7030)

## 連載 新しい一歩に向けて

第3回

### どうしたらいいの? 一人ひとりの自立に向けて

自立相談支援員がどのような支援を行っているのか紹介します。

相談事例

母親が高齢者施設に入所し、一人で暮らすことになったBさんが、最近、顔色が悪く、痩せてきており心配だ、という近所の人声が地域ケアプラザに届き、区役所に相談がありました。

#### 一緒に考えます!

Bさんは8年前に仕事を辞めて以来、出費をできる限り抑えて生活していることが分かりました。

まずは、食事をしっかり取るため、生活費を増やせるようにします。



#### 一人ひとりのペースに合わせて支援します!

Bさんは支援員と一緒に区役所にあるジョブスポット(ハローワークの出張所)で仕事を探すことにしました。

ジョブスポット職員と支援員からアドバイスを受けながらじっくりと検討し、就職面接に応募すること数か月。Bさんは仕事に就くことができました!

#### 引き続き一緒に考えます!

支援員が様子を聞くために電話したところ、Bさんは家計のやりくりについて困っていました。家計の専門員と一緒に家計を整理していくと、家賃が高いことが分かりました。

今は、支援員と定期的に家計のやりくりを考えながら、転居に向けて一緒に考えているところです。

一人で悩まずに、早めに相談してください。

家族や近所の人々の気付きも大切です。

ご相談は、区役所4階43番窓口へ。予約不要です。

**問合せ** 区役所生活支援係(☎847-8317 機847-0378)

## イベントなどの情報

### ■移動図書館はまかぜ号

巡回バスで本の貸出サービス

☎1月21日(木)、2月4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 機231-8299)



## 福祉保健センターの検診など

### ■一般精神保健福祉相談

☎1月27日(水)・28日(木)、2月2日(火)14時~17時

📍区役所4階

📞区役所障害者支援担当(☎847-8446 機845-9809)へ

### ■認知症高齢者保健福祉相談

☎1月13日(水)、2月10日(水)13時30分~17時 📍区役所4階

📞区役所高齢者支援担当(☎847-8418 機845-9809)へ

### ■ひきこもり等の困難を抱える若者の専門相談

☎1月12日(火)・22日(金)、2月8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 機842-0813)へ

### ■乳幼児歯科相談(歯科健診あり)

☎1月12日(火)9時15分~11時、2月8日(月)13時15分~15時

📍区役所3階(健診・検査フロア) 📍未就学児

📞電話で区役所こども家庭係(☎847-8410 機842-0813)へ

### ■離乳食教室

☎①1月20日(水)②2月17日(水)

13時30分~14時15分、14時50分~15時35分

📍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回食の子と保護者各10組(先着)

📍①1月12日8時から②2月8日8時から区ホームページで

📍港南区 離乳食教室 検索

📍区役所健康づくり係(☎847-8438 機846-5981)

### ■なかよしブラッシング

実施については、区ホームページで最新情報をご確認ください。

📍港南区 なかよしブラッシング 検索



特集 「ロコモ」 「オーラルフレイル」 ってなに?

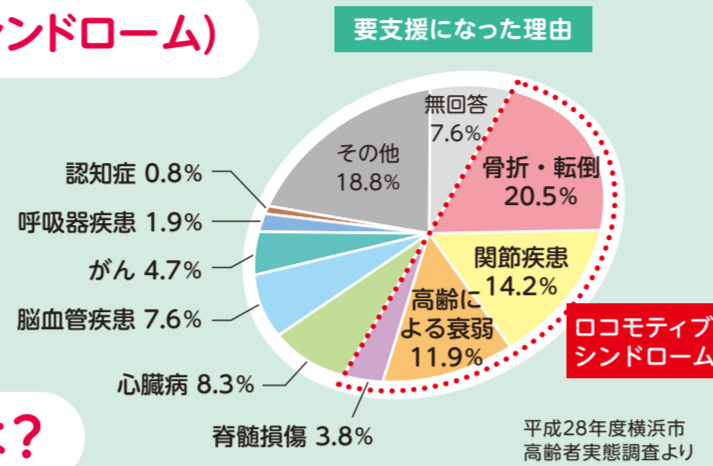
# 健康寿命を延ばそう!



## 要支援になった原因の半数は ロコモ (ロコモティブシンドローム)

要支援※に認定された人の半分は骨折や転倒、関節の疾患など運動器の障害により、「立つ」、「座る」、「歩く」などの運動能力の低下が原因となっています。要介護状態になる危険性が高い状態をロコモといいます。

※介護保険制度における支援を要する状況(段階)



## 健康寿命とロコモの関係 ロコモを予防するには?

### 歩き続けられる体づくりをしましょう

- ウォーキングや自宅でできるストレッチなど1日30分を目安に続けましょう。



運動

栄養

### 骨粗鬆症予防や筋肉を減らさない食事をしましょう

- 1日3食、主菜(肉・魚・大豆製品等)と副菜(野菜)を取りましょう。
- 水分は十分に取りましょう。(心臓や腎臓等に疾患のある人は主治医と相談してください)



### 口の働きを維持しましょう

- よくかんで食べる習慣をつけましょう。
- 歯磨きや口の体操(筋トレ)を続けましょう。
- 入れ歯の手入れや調整など、定期的に受診しましょう。



健口

社会参加

### 地域の行事や趣味の会などに参加しましょう

- 元気づくりステーションなどの介護予防活動グループに参加しましょう。
- 趣味の会や地域ボランティアに積極的に参加しましょう。



続けて効果実感!

## ストレッチ&ながら・ついでにトレーニング

### ストレッチ 左右、ゆっくり 10~15秒間くらい伸ばしましょう

**体側**

- 右手を手のひらを内側にして上に伸ばす。
- 左手で下から右の手首を持ち、斜めに引き上げる。

**腰**

- 左手を右腰の外側につけ、右足を固定する。
- 右手は背もたれにつける。
- 後ろを振り返るように腰をひねる。

**もも裏**

- 浅めに腰かけ、右足を前に伸ばす。
- 膝を伸ばし、つま先を立てる。
- 背すじを伸ばし体を前に倒す。

**ふくらはぎ**

- 右足を引き、つま先を前に向け、かかとを床にしっかりとつける。
- 前の左膝を前に曲げていく。

### 日常できるながらトレーニング

**トイレの後に... スクワット**

下肢筋力全体が鍛えられます

- 前で腕を組み、おしりを突き出す。
- ゆっくり座る→立ち上がる×5回 繰り返す。

**電子レンジの待ち時間に... 片足立ち**

バランス・筋力・骨が鍛えられます

- 腰に手を当て片足を上げる
- 一分程度キープする

**POINT**

難しい方は何かにつかまって行ってみましょう。

### 日常できるついでにトレーニング

**ウォーキングのついでに... フロントランジ**

脚力強化・バランス強化・転倒予防

- 足を揃えて立つ。
- 片足を大きめに一歩前に踏み込む。
- 足を元の位置に戻す。

**POINT**

- 踏み込んだ足に体重を乗せるイメージで
- 視線はできるだけ前に向ける

**合所立ったついでに... アブダクション**

股関節の強化・安定性向上

- 台に両手をついて立つ。
- 体が傾かないように、外くるぶしを真横に持ち上げる。
- 足を元の位置に戻す。

**POINT**

- 30°くらいで十分。
- つま先が上に向かないように



### 港南区で指導している...

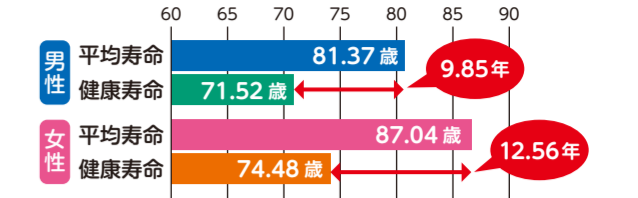
横浜市を中心に活動しています。港南区内では約15グループ延べ500人以上に体操指導を行っています。港南区の方々はとても熱心で、健康に対する意識の高い人が大変多いです。どこに行っても明るい雰囲気運動指導も楽しくできます。今、コロナ禍でなかなか思い切った活動ができない人もいらっしゃると思いますが、感染対策に気をつけて、できることからやってみましょう。積極的な身体活動は体だけでなく、心も元気にします。これからも港南区の皆さんが健康でいられるよう、私も頑張ります。

中村 幸貴 さん(バリストティックトレーナーズ代表)

健康寿命とは、健康上の問題で日常生活が制限されずに生活できる期間のことです。市では男性約71歳、女性約74歳で、平均寿命との差は約10年あり、健康寿命を延ばすことができれば、健康的で活動的な生活を送れることになります。

問合せ 区役所高齢者支援担当(☎847-8418 ☎845-9809)

平均寿命と健康寿命のグラフ(H28健康横浜21報告書)



## オーラルフレイル(お口の機能低下)を予防しよう!



オーラルフレイルは、むせる、かめない、濁くなど、ささいな症状から始まり、放置すると食べる力が弱まり、食事内容が偏り栄養不足となり、やがて全身の衰えにつながり、誤嚥性肺炎の原因にもなります。自分では気づきにくいので、チェックリストで確認してみましょう。おいしく食事して、充実した毎日を通し、元気で長生きするためにもお口の健康は大切です。ぜひ「かながわ お口の健口体操」も行ってみてください。

### オーラルフレイルチェックリスト

オーラルフレイルを簡単にチェックできる問診票です。3点以上の人は、専門的な対応が必要です。

質問項目	はい	いいえ
半年前と比べて、かたいものが食べにくくなった	2	
お茶や汁物でむせることがある	2	
義歯を使用している	2	
口の乾きが気になる	1	
半年前と比べて、外出の頻度が少なくなった	1	
ささいか・たくあんくらいの硬さの食べ物が噛める		1
1日に2回以上は歯を磨く		1
1年に1回以上は歯科医院を受診している		1

合計の点数が

- 0~2点 オーラルフレイルの危険性は低い
- 3点 オーラルフレイルの危険性あり
- 4点以上 オーラルフレイルの危険性が高い

作表: 東京大学高齢社会総合研究機構 田中友規、飯島勝矢  
引用: オーラルフレイルハンドブック(神奈川県作成)

### かながわ お口の健口体操

グー・パー・ぐるぐる・ごっくん・ベー

- グー**
  - 目はしっかり閉じ目玉は下方に
  - 口は口角を上げしっかり閉じる
- パー**
  - 目を大きく開き目玉は上方に
  - 口を大きく開く
- ぐるぐる**
  - 口を閉じたまま舌に力を入れ、口唇の内側をなめるように回す(右回り、左回り)
- ごっくん**
  - ココでたまった唾をごっくん!
- ベー**
  - 舌の先に力を入れ、しっかりと前に出す(そのまま10秒キープ)

- ①~⑤を3回以上、毎日繰り返し続けることで
- 効果1 脳の血流UPで頭スッキリ!
  - 効果2 唾液分泌UPでお口も潤う!
  - 効果3 舌の力でのみ込む力も向上!
  - 効果4 フェイスラインもスッキリ!
  - 効果5 オーラルフレイルも予防!

## 生活習慣病と認知症 「予防できる認知症」

横浜市立大学附属 市民総合医療センター 一般内科教授・部長 鈴木 ゆめさん



### 動脈硬化に朗報

脳血管障害によって起こる血管性認知症は唯一予防できる認知症です。脳血管障害の多くは動脈硬化による脳血管の不具合で起こります。動脈硬化すると、血管はもろくなって破れたり、狭くなって詰まったりします。動脈硬化を防げば、脳血管障害にもならず、血管性認知症にはなりません。ではどうしたら動脈硬化を防げるのでしょうか。年を取るだけで動脈硬化は進みますが、加齢を止めるわけにはいきません。しかし、動脈硬化にはそれを早めるリスクファクター、危険因子があります。危険因子を避ければ動脈硬化にブレーキを掛けられます。

### 危険因子?

危険因子は高血圧や糖尿病、高脂血症、高尿酸血症、肥満といった生活習慣病や喫煙です。日本高血圧学会のガイドラインでは上の血圧が140mmHg以上、または下の血圧が90mmHg以上、あるいはこの両方、および家庭血圧135/85mmHg以上を高血圧としています。高血圧対策には減塩が重要です。ガイドラインでは食塩摂取量として一日6g未満が提唱されています。小さじすりきり1杯です。豚骨ラーメンやカップラーメン、カップうどんはスープまで飲んでしまうと5~6gの食塩摂取になり、一日分がこれで終わります。スープは全部飲まない。たくあん1切れ0.5g、梅ぼしは1g。まだまだ改善の余地はありそうです。肥満は糖尿病、脂質異常症、高尿酸血症、肝障害など多くの病気の原因となります。その程度は体重を身長<sup>2乗</sup>で割って算出する「体格指数」で判断し、正常範囲は18.5~25.0(kg/m<sup>2</sup>)です。腹八分目と言いますが、食べすぎは禁物です。餌を7割しかもらえなかったおサルさんは、食べたいだけ食べたおサルさんよりずっと若々しく病気が少ないというデータが出ています。運動は毎日30分以上または週180分以上、ややきつい程度の速歩やスロージョギングのような有酸素運動、持久運動が推奨されています。生活習慣を変えても改善しない場合はお薬を飲みましょう。

# 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
- 特に記載のない場合は無料、自由参加、締切日必着
- このほかのイベントやインターネットでの申込みは

横浜市 施設 イベント 検索

イベントなどは、新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、中止・延期になる場合があります。参加の際には、事前にお問い合わせください。

**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、1月12日(火)

■着物リメイク「思い出のネクタイをポーチに」(全3回)  
 ☎2月4日～3月4日の隔週木曜日 14時～16時30分  
 17人(抽選)  
 ¥2,000円  
 1月21日までに☎に☎事項と年齢を書いて施設へ

■「梅」と「菜の花」と金沢名所シティー・ウォーク  
 ☎2月10日(水)10時～13時  
 20歳以上20人(先着)  
 ¥500円  
 1月20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)

■おはなしの森  
 ☎1月28日(木)11時～11時30分  
 未就学児と保護者8組(先着)  
 当日直接施設へ

■ハッピーバレンタイン「チョコレート菓子を作ろう」  
 ナッツ使用の可能性あり  
 ☎2月7日(日)10時～12時  
 小・中学生8人(小学1・2年生は保護者同伴)(先着)  
 ¥800円  
 1月11日9時から電話か直接施設へ

**野庭地区センター**  
 〒234-0056 野庭町612  
 ☎848-0100 ☎848-0101  
 休館：第3月曜日(祝休日の場合は翌日)

■シニアのための「初めてのスマートフォン体験教室」  
 ☎2月16日(火)13時30分～15時30分  
 60歳以上20人(先着)  
 1月16日10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)

■オリジナルコサージュ作り～アーティフィシャルフラワーで華やかなコサージュを作ろう  
 ☎2月6日(土)13時～14時30分  
 18歳以上15人(先着)  
 ¥1,000円  
 1月12日13時から電話か直接施設へ

■初めての減塩味噌づくり  
 ☎2月12日(金)13時～15時30分  
 18歳以上12人(先着)  
 ¥1,500円  
 1月15日13時から電話か直接施設へ

■MY茶碗作り  
 ポーセラーツでご飯茶碗に絵付け  
 ☎2月20日(土)13時～15時  
 小学生以上14人(4年生以下は保護者同伴)(先着)  
 ¥1,000円  
 1月16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  
 ☎2月27日(土)13時～14時30分  
 16人(先着)  
 1月18日13時から電話か直接施設へ

**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)

■バレンタインケーキを作ろう  
 ☎2月13日(土)14時～16時  
 12歳以上11人(抽選)  
 ¥1,100円  
 1月23日15時までに電話か直接施設へ

■2種類の海苔巻きを作ろう  
 ☎2月1日(月)10時～11時30分  
 18歳以上11人(抽選)  
 ¥1,000円  
 1月23日15時までに電話か直接施設へ

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

■おはなしの風  
 ☎2月5日(金)10時30分～11時  
 未就学児と保護者10組(先着)  
 当日直接施設へ

■ママのしゃべり場 子どものあそび場  
 ☎2月3日(水)11時～11時30分  
 3歳以下の子と保護者12組(先着)  
 当日直接施設へ



**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)

■一年中飾れる! ペーパークイリングアート(全2回)  
 ☎2月5日(金)・12日(金) 10時～11時30分  
 18歳以上10人(先着)  
 ¥1,200円  
 1月11日10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)

■おはなし会  
 ☎1月20日(水)10時30分～11時  
 未就学児と保護者  
 当日直接施設へ

**横浜南税務署からのお知らせ**

**税務署の申告書作成会場開設**  
 ☎2月16日(火)～3月15日(月)(公的年金受給者は1月25日(月)から8時30分～16時(相談は9時15分から)  
 ※土・日曜日、祝休日を除く。2月21日・28日は開場  
 ※混雑回避のため、**入場整理券を配布します**。入場整理券は、LINEアプリでも入手できます(国税庁LINE公式アカウントを「友だち追加」として利用可能)  
 ※駐車場は工事のため閉鎖しています

**医療費控除の申告には「医療費控除の明細書」が必要です**  
 医療費の領収書では申告できません(ただし、領収書は5年間保管してください)。医療費通知(健康保険組合等が発行する「医療費のお知らせ」などを添付すると、明細書の記入を省略できます。

令和3年度市民税・県民税の医療費控除申告も「医療費控除の明細書」の添付が必要です。新型コロナウイルス感染拡大防止のため、郵送での申告にご協力ください。

☎区役所市民税担当(☎847-8351 ☎841-1596)

☎横浜南税務署(☎789-3731)

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。

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  
 ㊱Eメールアドレス ㊲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」

**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)

- おはなしの部屋
  - ㊦2月4日(木)10時30分～11時
  - ㊨4歳以下の子と保護者8組(先着)
  - ㊪1月21日10時から電話か直接施設へ
- ひまわりひろば「にこにこ」お面を作って豆まき
  - ㊦1月25日(月)10時～11時30分
  - ㊨4歳以下の子と保護者15組(先着)
  - ㊩100円
  - ㊪1月13日10時から電話か直接施設へ
- 手前味噌を仕込もう!
  - ㊦2月17日(水)9時30分～12時
  - ㊨7人(抽選)
  - ㊩1,500円
  - ㊪1月31日17時までに電話か直接施設へ

**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、1月12日(火)

- 赤ちゃん相談
  - ㊦2月3日(水)10時～11時40分
  - ㊨未就学児と保護者5組(先着)
  - ㊪1月13日10時から電話か直接施設へ
- ピアノのしらべ
  - ㊦1月27日(水)10時30分～11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

  - ㊦①1月14日(木) 13時30分～14時30分
  - ②1月22日(金) 10時30分～11時30分
  - ③1月30日(土) 13時30分～14時30分
  - ④2月10日(水) 13時30分～14時30分
  - ㊨①③④はっち
  - ②日限山地域ケアプラザ(バス停日限山下車)
  - ㊨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)各5人(先着)
  - ㊪1月13日10時から専用電話(☎515-7306)か直接施設へ

**港南図書館**  
 〒234-0056 野庭町125  
 ☎841-5577 ☎841-5725  
 休館：1月12日(火)・26日(火)～28日(木)

- 港南区読書活動推進事業 「親子で楽しむわらべうた」(全3回)
  - ㊦2月10日・24日、3月3日いずれも水曜日 10時～11時
  - ㊨区内在住の1・2歳の子と保護者15組(先着) ※全回参加できる人
  - ㊪1月19日9時30分から電話か直接施設へ
- ボランティア向け 絵本の読み聞かせ講座
  - ㊦2月3日(水)10時～11時30分
  - ㊨区内で読み聞かせ等のボランティア活動をしている人・したい人、学校司書20人(先着)
  - ㊪1月13日9時30分から直接、またはファクスに㊲事項を書いて施設へ
- 作者が語る 「ふるさと港南の歴史」
  - ㊦2月20日(土)14時～16時
  - ㊨市内在住の人20人(抽選)
  - ㊩500円
  - ㊪1月31日までに㊫に㊲事項を書いて施設へ
- 親子でたのしむおはなし会 わらべうたと絵本の会
  - ㊦1月20日(水)10時30分～11時
  - ㊨未就学児と保護者12組(先着)
  - ㊪当日直接施設へ
- おはなしくまさん
  - ㊦1月22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 各12組(先着)
  - ㊪当日直接施設へ
- おはなし・にここと
  - ㊦1月24日(日)
    - ①14時30分～50分
    - ②15時～15時30分
  - ㊨①3歳以上 ②5歳以上 各20人(先着)
  - ㊪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
  - ㊦2月4日(木)
    - ①10時～10時25分
    - ②10時40分～11時5分
  - ㊨3歳以下の子と保護者各12組(先着)
  - ㊪当日直接施設へ

**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)

- どんぐりハウスの豆まき
  - ㊦2月3日(水)11時～、16時～
  - ㊨小学生以下(未就学児は保護者同伴)
  - ㊪当日直接施設へ
- えほんの読み聞かせ会
  - ㊦2月2日(火)11時～11時30分
  - ㊨未就学児と保護者
  - ㊪当日直接施設へ
- ふれあい広場
 

紙芝居やパネルシアターなど

  - ㊦1月14日(木)・21日(木)、2月10日(水)11時～11時30分
  - ㊨未就学児と保護者
  - ㊪当日直接施設へ



**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

- 語学を習いながら外国の方と交流 「英語で話そう」
  - ㊦1月30日(土)13時～14時20分
  - ㊨10人(先着)
  - ㊪1月11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

改修工事のため、3月31日まで休館予定です  
 ※工事期間中、通常窓口受付は行いません。さわやかスポーツの用具の貸出、返却についてはお問い合わせください(祝休日を除く月～土曜日 9時～17時)

**図書館が劇場に変身**

**テアトル図書館へようこそ**

打楽器(ヴィブラフォン)奏者とプロの舞台俳優が、図書館で芝居を上演します。本の世界を体感してみませんか?




- 日時 1月24日(日)17時20分～18時10分
- 会場 港南図書館1階カウンター前
- 上演作品 「あらしのよるに」「あるはれたひに」きむらゆういち作(講談社)抜粋版
- 対象 42人(小学4年生以下は保護者同伴)(先着)
- 申込み 1月13日9時30分から電話で港南図書館へ
- 問合せ 港南図書館(☎841-5577 ☎841-5725)

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。

**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)

■入門バードウォッチング  
 ㊟2月27日(土)9時30分～12時30分  
 ㊟14人(小学生以下は保護者同伴)  
 (先着)  
 ㊟1月23日9時から電話で施設へ

**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)

■バードウォッチング  
 ㊟2月14日(日)9時～11時  
 ㊟7人(小学生以下は保護者同伴)  
 (先着)  
 ㊟中学生以上200円、小学生100円  
 ㊟1月30日9時から電話か直接施設へ  
 ■竹細工 ～こま作りと遊び  
 ㊟2月28日(日)9時30分～12時  
 ㊟15人(小学生以下は保護者同伴)  
 (先着)  
 ㊟500円  
 ㊟2月6日9時から電話か直接施設へ

**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  
 ㊟①2月20日(土)13時～、14時～、15時～  
 ②2月13日(土)・26日(金)10時～、11時～、13時～、14時～  
 ㊟女性①各3人②各4人(先着)  
 ㊟1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 ※4日前までに専用電話(☎714-2665)で予約を

**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)

■みどりの発見コーナー(ミニ展示)  
 冬芽についての展示  
 ㊟1月23日(土)～2月14日(日)  
 ㊟当日直接施設へ  
 ■サクラソウを育てよう  
 ㊟2月12日(金)13時30分～15時30分  
 ㊟20歳以上10人(抽選)  
 ㊟2,000円  
 ㊟1月29日までに直接、またはAかファクスにBを書いて施設へ



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。

■港南台生き生きプレイパーク講演会  
 遊ばなければ育てられないもの～生きる力の本質とは  
 WEB会議サービスZoomで開催  
 ㊟2月1日(月)10時～12時  
 ㊟60人(先着)  
 ㊟1月11日からEメール(✉okano@town-cafe.jp)へ  
 岡岡野(☎090-9014-3636)

■社交ダンス「立春のプロ演技を楽しむ」技術講習会  
 シャドーで講習  
 ㊟2月8日(月)12時15分～14時15分  
 ㊟港南地区センター  
 ㊟60人(先着)  
 ㊟1,000円、協会員500円  
 ㊟当日直接会場へ  
 岡こうなん文化交流協会ダンス部会の吉浦(☎080-3421-7744)へ

■港南区子育て連絡会講演会  
 おうちで楽しく！  
 体をつかった親子遊び  
 幼稚園の先生が遊びをWEB会議サービスZoomで実演  
 ㊟2月28日(日)10時～11時30分  
 ㊟80人(先着)  
 ㊟1月15日10時から地域子育て支援拠点のはっちホームページで  
 岡はっち(☎840-5882)

■港南区硬式テニス ミックスダブルス大会  
 ㊟3月7日(日)～13日(土)・28日(日)9時～19時  
 ㊟日野中央公園(バス停日野中央公園入口下車)  
 ㊟区内在住・在勤・在クラブの32組(抽選)  
 ㊟5,000円  
 ㊟2月13日までにAにB事項と所属クラブ・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)



連載 災害は忘れた頃に

第2回 「もしも」のために進めよう 地域の見守り・支え合い

災害時、自力で避難することが難しい人や、避難後の生活に支援が必要となる人がいます。障害者や高齢者、妊産婦、乳幼児、外国人、災害でけがをした人や病気が悪化した人などです。そんなとき、地域でのふだんの関係づくりが「防災力」となって、被害を減らすことができます。

自治会町内会が中心となり、支援を必要とする人の名簿を作って、日頃から見守り活動を行ったり、障害のある人が防災訓練に参加する機会を増やすなど、「災害時要援護者支援」の取組が広がっています。

みんなの命を守るために、できることから始めましょう

- 日頃からご近所同士挨拶を交わすなど、顔の見える関係をつくりましょう
- 近所に支援が必要そうな人がいたら、声を掛けましょう
- どんなことに手助けが必要か確認しましょう
- 支援が必要な人を誘って防災訓練に参加しましょう

災害時に高齢者や障害者などを地域で支援する「共助」の仕組みづくりについて、リーフレットを作成しています。

災害時要援護者支援のてびき



平常時と災害時の取組例を分かりやすく紹介しています。

障害のある人・支援する人に向けた災害時要援護者支援パンフレット



1 障がい者編  
 「地震に備えて私たちができること」  
 障害者やその家族が、地震に対して日頃から準備しておくことや、発災時に取るべき行動を具体的に挙げています。

2 支援者編  
 「地震に備え見守り支えあうために」  
 障害別特性と災害時の支援の仕方、日頃の準備や心構えを紹介しています。



3 風水害編「風水害から大切な命を守るために」  
 障害者やその家族が、風水害に対して日頃から準備しておくことや、発災時に取るべき行動を具体的に挙げています。

区役所5階50番窓口で配布中。ホームページからもダウンロードできます 港南区 災害時要援護者支援ガイド 検索

問合せ 区役所運営企画係(☎847-8432 ㊟846-5981)