

5～12 ページは港南区版です

特集

こころと体を見直そう …… 8・9

こうなん

2022年
No. 293
3
月号



ふだんのくらしを しあわせに

4つのアクション



3年度から第4期港南ひまわりプランがスタート!
地域で行われた「知る」に関連する取組を紹介します。

障がいや認知症、自分が暮らしている地域のことなど、まず「知る」ことから、誰かと「つながる」きっかけに。あいさつなど「できることをやる」ことから、ご近所で「支えあう」一歩に。
4つのアクションの矢印は、それぞれが相互につながっていることを示しています。

ささげ台マルシェ



生鮮食品や日用品の移動販売に、障がいのある人が通う事業所が参加。地域の人たちも製品の販売・購入をすることで、作業所について知り、マルシェの仲間として交流を深めています。

ひのウォーキング・クイズラリー



地域防災拠点や福祉施設、見守り事業所など各施設にポイントを設置。健康づくりだけでなく、地域のことや防災について楽しく知ることができました。

認知症サポーター養成講座



認知症を正しく理解してもらえるよう、地域や学校、企業などで開催。「私にもできることがあるかも」。各地域で認知症の人を支える取組が広がっています。

セカンドライフ大学校(ボッチャ)



地域デビューの初めの一步を応援する講座の中で、ボッチャ大会を実施。会場となった障害者スポーツ文化センターラポール上大岡や、パラスポーツについて知るきっかけとなりました。

港南区地域福祉保健計画 港南ひまわりプラン 第4期(令和3～7年度)

誰もが住み慣れた地域で安心して健やかに生活できるよう、地域をみんなでより良くしていくための計画です。

区全体の計画(区計画)と、身近な地区ごとの計画(地区別計画)でできています。
区計画は、地域を「知る」・地域と「つながる」・地域で「できることをやる」・地域で「支えあう」の4つのアクションと12の取組から構成されています。



第4期計画冊子



港南ひまわりプランは、
区役所・区社会福祉協議会・
区内地域ケアプラザで
配布しています。



横浜市地域福祉保健計画
推進キャラクター
ちふくちゃん(の港南区版
「こなちゃん」)

問合せ 区役所事業企画担当 (☎847-8441 fax 846-5981)

人口と世帯数 (令和4年2月1日現在) 人口…215,088人 (前月比-134人) 世帯数…96,536世帯 (前月比-25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 fax 846-2483)

情報
発信中!

港南区ホームページ

港南区役所

検索



3月の土曜開庁日 12日・26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

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。




引っ越し・就職・退職する人は手続をお忘れなく

3月下旬から4月上旬は、引っ越し(住所異動)に伴う届出などが集中し、窓口が大変混雑します。長時間お待ちいただく場合もありますので、時間に余裕を持ってお越しください。なお、本人または同一世帯以外の方が届出を行う場合は、委任状が必要です。

住民票の異動届 手続は 区役所2階21番窓口 へ

問合せ 区役所登録担当 (☎847-8335 ☎841-1281)

内容	届出期間	手続方法	手続に必要な物
市内他区へ		港南区役所での手続は不要です	
転出 市外へ	引っ越し 予定日の 14日前 から	港南区役所に転出届を提出し、「転出証明書」を受け取る (引っ越し後、新住所地の市区町村役場に「転出証明書」を提出) ★転出届は、郵送でもできます ★マイナンバーカードを持っている人は、スマートフォンを使ってオンラインで転出届ができます 	窓口に来る人の 本人確認資料 (①か②のいずれか) ①運転免許証・旅券など 官公署が発行した顔写真 付きの証明書…1点 ②健康保険証など 顔写真がない証明書や、 社員証など 官公署以外の機関が発行 した証明書…2点
転入 市内他区から	引っ越し 日から 14日以内	港南区役所に転入届とマイナンバーカード(持っている人のみ)を提出	
市外から		港南区役所に転入届と前住所地の市区町村役場で受け取った「転出証明書」、マイナンバーカード(持っている人のみ)を提出	
転居 港南区内で転居		港南区役所に転居届とマイナンバーカード(持っている人のみ)を提出	

※小・中学生のいる世帯は事前にお問い合わせください

混雑を避けるには?

- ・火～金曜日の午前中の早い時間帯は、待ち時間が比較的短くなっています。
- ・住民票の写しや印鑑登録証明書、戸籍全部事項証明書などは行政サービスコーナーでも発行できます。

区内の行政サービスコーナー

開所時間 月～金曜日：7時30分～19時、土・日曜日：9時～17時 ※休所日：祝休日

- ・上大岡駅行政サービスコーナー (地下鉄上大岡駅構内「バスターミナル改札口」前)
- ・港南台行政サービスコーナー (JR港南台駅そば「港南台214ビル」3階)

マイナンバーカードを持っている人は、コンビニエンスストアでの取得や、オンライン申請で自宅に郵送できる証明書があります。詳しくは市ホームページをご覧ください。

[横浜市 コンビニ交付](#) 検索

[横浜市 オンライン申請](#) 検索

健康保険の切替 手続は 区役所2階24番窓口 へ

問合せ 区役所保険係 (☎847-8425 ☎845-8413)

内容	手続	手続に必要な物
就職・ 転職 国民健康保険に加入している人が、新しい健康保険に加入した場合	国民健康保険の資格喪失	●新たに交付された健康保険証または健康保険資格取得証明書 ●今までの国民健康保険証 ●本人確認資料(「住民票の異動届」の表の「手続に必要な物」欄をご確認ください)
退職 今までの健康保険をやめ、国民健康保険に加入する場合	国民健康保険の加入	●健康保険資格喪失証明書(勤めていた職場などから発行される証明書) ●本人確認資料(「住民票の異動届」の表の「手続に必要な物」欄をご確認ください)

年金の切替 手続は 区役所2階26番窓口 へ

問合せ 区役所国民年金係 (☎847-8421 ☎845-8413)

内容	手続	手続に必要な物
就職 国民年金加入者が厚生年金に加入する場合	港南区役所での手続は不要です	
転職 厚生年金加入者が、退職してから1日も空けずに再就職する場合		
退職 厚生年金に加入している人で、退職から再就職まで1日以上空いている場合	国民年金の加入	●年金手帳またはマイナンバーカード ●離職票など退職日が分かる書類 ●本人確認資料(「住民票の異動届」の表の「手続に必要な物」欄をご確認ください)
退職 厚生年金をやめ、国民年金に加入する場合		



飼い主の皆さんへ

犬の登録と狂犬病予防注射について



生後91日以上の飼い犬には、狂犬病予防法で生涯1回の登録と毎年1回の狂犬病予防注射が義務付けられています。令和4年度の出張会場での狂犬病予防注射は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、行いません。予防注射は、動物病院で必ず受けてください。犬の登録をしている人には、「令和4年度犬の狂犬病予防注射のお知らせ」をお送りします。

動物病院で狂犬病予防注射を受けるときに必要な物

- ・狂犬病予防注射済票交付申請書兼登録申請書(「お知らせ」に同封) 切り離さずにお持ちください。
- ・注射済票交付手数料 550円
- ・注射料金 動物病院ごとに異なります。各動物病院へお問い合わせください。

※委託動物病院(「お知らせ」に一覧を同封)では、接種当日に狂犬病予防注射済票の交付が受けられます

※新規登録の場合は、別途登録手数料3,000円がかかります

🐾 ふん尿の始末は飼い主の責任です

トイレはなるべく家で済ませ、散歩中にしたふんは必ず持ち帰りましょう。

🐾 放し飼いはやめましょう

公共の場所で犬を放してはいけません。散歩のときは、必ずリードを着けましょう。リードは長く伸ばさず、いつでも犬をコントロールできるようにしましょう。

問合せ 区役所環境衛生係(☎847-8445 ☎846-5981)

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
 ㊟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



入園に向けて

初めての入園。「親から離れて大丈夫かな」「何を準備したらいいの？」など心配なこと、気になることがたくさんありますね。入園前のちょこっとヒントを紹介します。

子育てに役立つ情報をホームページにたくさん掲載しています



朝泣いたらどうしよう

保護者から離れて不安で泣くのは自然なことです。泣いても大丈夫！大人が不安になると子どもたちにもその心が伝わり不安になります。「迎えにくるからね」と伝えると子どもも安心します。

準備は一緒に♪

年齢にもよりますが、園で必要なものを一緒に準備すると「これ持っていくんだ」「これ使うんだ」など楽しみや安心につながります。



今からできることは

朝の目覚めを登園する時間に合わせておくと、体の調子も整い、生活リズムが安定した状態で入園を迎えられます。これも大切なポイントです。

待っているね！

園では皆さんに会えることを楽しみにしています。そして、保護者の皆さんと一緒に子どもたちの育ちを応援していきます。



問合せ 区役所こども家庭係(☎847-8410 ㊟842-0813)

連載 新しい一歩に向けて

一人ひとりの一歩を支援します

相談事例 Eさんは、年金だけでは生活費が不安なため、就労先を相談しにきました。

悩みごとを詳しく聞きます

Eさんは夫婦と中学3年生の孫(Gさん)の3人で生活しています。Gさんは、学校での勉強になかなかついていけず、学校に行けないことも。Gさんが高校受験を控える中、学習面や不登校がちであるところもEさんの悩みの一つであることが分かりました。

一人ひとりに合った支援をします

支援員は、Eさんへの就労支援に加え、Gさん向けの区の学習支援事業を紹介。Gさんからの参加希望もあり、利用手続を進めました。

引き続き支援します

Gさんは、学習支援を受けたことで学習意欲が向上し、進路選択の幅が広がりました。そんな様子を見て、支援員は身近な地域の学習支援団体も紹介しました。

この春、Eさんは就労支援により、新たな就労先を見つけました。Gさんも高校に進学し、それぞれ新しい一歩を踏み出すことに。支援員は引き続き、就労先の状況や高校生活を確認し、支援していきます。



一人で悩まずに、早めに相談してください。家族や近所の人へ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 ㊟847-0378)

1月号新春企画 「お年玉クイズ」の答え

ア ジ サ イ

1	シ	2	ハ	3	マ	カ	4	ゼ
5	ニ	コ	チ	ン				ン
	ア		サ			6	ワ	イ
		7	ナ	ン	8	バ	ー	
9	ブ	カ		10	ス	ル	11	メ
12	ジ	マ	ン				13	ドン

アンケートにもお答えいただいた皆さん、ありがとうございました

イベントなどの情報

■移動図書館はまかせ号
 巡回バスで本の貸出サービス
 ☎3月17日(木)・31日(木)10時～11時 ※荒天中止 ㊞港南台中央公園(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)

福祉保健センターの検診など

■精神科医(嘱託医)による相談
 ☎月3回
 ㊞区役所4階
 ㊟電話で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
 ☎3月14日(月)・25日(金)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

■乳幼児・妊産婦歯科相談(乳幼児は歯科健診あり)
 ☎3月11日(金)13時15分～15時・29日(火)9時15分～11時
 ㊞区役所3階(健診・検査フロア) ㊟未就学児、妊娠中～産後1年未満の人
 ㊟電話で区役所こども家庭係(☎847-8410 ㊟842-0813)へ

■離乳食教室・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 離乳食教室 検索



港南区 なかよしブラッシング 検索

特集

こころと体を見直そう

3月は自殺対策強化月間です

長引くコロナ禍により、私たちは新しい生活様式への変更を余儀なくされました。区役所でも日々、こころの健康についてさまざまなご相談をいただいています。加えて春は仕事や学業など、ライフスタイルに大きな変化が起こる季節です。ほんの小さな不調も、実はこころと体が発している重要なサインかもしれません。新年度を迎えるに当たり、自分自身のことを一度、見直してみましょう。

問合せ 区役所障害者支援担当 ☎847-8446 ☎845-9809

最近こんなことはありませんか？ 当てはまるものにチェックを付けてみましょう

こころの変化

- 集中力がなくなる
- やる気が出なくなる
- イライラする
- 孤独や寂しさを感じる
- 怒りや不安を感じる
- 些細なことが気になる
- 体調や将来のことについて心配になる
- 最悪な事態を考えてしまい、落ち着かなくなる、恐怖が強まる
- 必要以上に頑張らないといけなさと感じる
- 自分や他人を責める
- 感情が湧かなくなったり、ひとごとのように感じる



体の変化

- 食欲がない
- いつもより食べ過ぎてしまう
- なかなか眠れない
- 何度も目が覚める
- 手が震える
- 汗をかく
- 心臓がドキドキする
- 頭痛、下痢、便秘、吐き気、体のだるさがある
- 体の不調が気になる



出典：こころの健康を保つために～withコロナ

チェックが多く付いた人は、たくさんの**ストレス**を抱えている状態かもしれません。人は外部からのさまざまな刺激にさらされると、こころと体が緊張し、結果的に上記のような変化として現れてきます。多くの場合は時間の経過とともに少しずつ回復していきます。ただこれらは「**今つらい状態にある**」という**自分自身からのメッセージ**でもあるので、決して軽く考えず、回復が早まるように自分自身の生活を見直す時間を取るようにしましょう。

こころの健康を守るために

普段の生活の中で、できる範囲で取り組んでみてください。

生活リズムを保ちましょう

- カーテンを開け、日の光を浴びる
- 外に出られなくても窓際で過ごす
- 換気ができる環境なら積極的に換気をする
- 短時間でも体を動かす(ヨガ・ストレッチ・軽い体操など)
- 昼寝(特に午後遅い時間の昼寝)は避ける
- 就寝の1時間前にはスマートフォンなどのブルーライトを浴びないようにする
- 決まった時刻に寝る



気分転換を心掛けましょう

- 家族や知人とコミュニケーションを取る(直接会えなくてもつながりを持つ)
- 読書をしたり、日記を書いたりする
- 伸びや深呼吸をする
- 人と会わない時でも身だしなみを整える



情報と適切な距離を取りましょう

- 多過ぎる情報は、必要以上に不安や心配な気持ちを引き起こすことがあります。
- 時間や回数を決めて情報収集をする
- 政府や地方自治体、信頼できる専門家などの情報に目を向ける



次のようなことがあったときには、無理をせずに専門家などに相談しましょう

- 睡眠がほとんど取れない状態が何日も続く
- 不安や悲しみなどで涙が止まらない
- 自分の気持ちがコントロールできなくてつらい
- 考えが先に進まず何もする気がしない
- 自分の体を傷つけてしまったり、物を壊してしまったりする
- 混乱してどうしようもなくなる



1 気付き

生活の変化は、悩みや精神的・身体的不調につながる可能性があります。身近な人の様子がいともと違ってないか、周囲の人が気付くことが大切です。

2 声掛け

もし身近な人の変化に気付いたら、勇気を持って声を掛けてみましょう。様子がおかしいな、と思ったら「悩んでいることはない？」などと率直に声を掛けてください。



3 傾聴



心配していることを伝え、話を聞きましょう。安易に励ましたり、責めたり、相手の考えを否定したりすることなく、温かい雰囲気の中で誠実に聞くことが大切です。

今日からあなたもゲートキーパー

～誰でもできることがあります～

- ◆「ゲートキーパー(Gatekeeper)」は「門番」という意味で、「命の門番として位置付けられる人」のことです。周囲の人の悩みや自殺の危険を示すサインに気付き、その人に寄り添い、適切な対応をする人のことをいいます。
- ◆話を聞き、一緒に考えてくれる人がいるということが、悩んでいる人の孤立化を防ぎます。皆さんのちょっとした心掛けで、救われる人がいます。

4 つなぎ

早めに相談窓口につなぎましょう。具体的に情報を提供し、相談の場を設定できるとよいでしょう。



5 見守り

相談窓口につながったあとも、「体調はどう?」「調子はどう?」などと声を掛け、必要があれば相談に乗ることを伝えましょう。



相談窓口

ご本人や周囲の人からの相談に乗っています。



区役所(平日8時45分～17時)

こころの健康相談、精神科医療機関の案内 ※12時～13時を除く	高齢・障害支援課障害者支援担当	☎847-8446 ☎845-9809
睡眠・栄養・禁煙・その他健康づくりの相談	福祉保健課健康づくり係	☎847-8438 ☎846-5981
生活困窮に関する相談 ※12時～13時を除く	生活支援課	☎847-8317 ☎847-0378
子育てに関する悩み等の相談	こども家庭支援課	☎847-8413 ☎842-0813

そのほかの相談先

こころの電話相談(市こころの健康相談センター)	☎662-3522 平日 17時～21時30分 土・日曜日、祝休日 8時45分～21時30分
横浜いのちの電話	☎335-4343 24時間 年中無休
自殺予防いのちの電話	☎0120-783-556 毎月10日 8時～翌朝8時
心とからだと生き方の電話相談	☎871-8080 火・水・金・土曜日 9時30分～16時 金曜日 18時～20時(祝休日を除く) ※年末年始を除く



港南図書館では「こころを守る・いのちを守るブックリスト」を作成しました。詳細は、図書館ホームページをご覧ください。



港南図書館
マスコットキャラクター
こうなんうさぎ

港南図書館では毎年区役所と共催で、自殺予防対策ポスターの展示と関連図書を紹介しています。



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(祝休日の場合は翌日)

- かわら版で読み解く江戸の世相(全6回)
☎4~6月の第2・4土曜日13時~15時
👤20人(抽選) ¥3,000円 ④3月23日までに📄に📄を書いて施設へ
- さわやかな初夏の味
「夏ミカンのマムレード作り」
☎4月14日(木)13時~16時 👤18歳以上16人(先着) ¥1,000円 ④3月24日13時から電話か直接施設へ
- 金澤ウォーク ~牡丹を楽しみ穏やかな潮風の平潟湾をぐるり一周
☎4月15日(金)9時45分~13時 ☎京急金沢八景駅集合 👤18歳以上20人(先着) ¥500円 ④3月25日13時から電話か直接施設へ
- 庭匠に学ぶ
「庭造りのための剪定(春)」(全3回)
☎4月5日~19日の毎週火曜日13時~16時30分 👤18歳以上15人(抽選) ¥1,500円 ④3月23日までに📄に📄を書いて施設へ
- レトロダンシング in イングリッシュ(全8回)
☎4~7月の毎月第2・4金曜日 10時~11時30分 👤20歳以上20人(先着) ¥4,000円 ④3月17日13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)

- 楽しく学ぼう はじめてのKids英会話(全8回)
☎4月22日~6月17日の4月29日を除く毎週金曜日 16時30分~17時30分 👤小学1・2年生10人(抽選) ¥3,500円 ④4月8日までに📄に📄と学年を書いて施設へ
- 太極拳で健康な体づくり!(全4回)
☎4・5月の第2・4日曜日 10時~11時30分 👤15人(抽選) ¥1,500円 ④3月27日までに📄に📄と年代を書いて施設へ

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)

- 一枚の布で包む・結ぶ ~ふるしき講座
☎4月16日(土)10時~12時 👤20歳以上12人(先着) ¥300円 ④3月21日10時から電話か直接施設へ
- 親子で音楽遊び(全5回)
☎5~9月の毎月第2木曜日 10時~11時 👤1~3歳の子と保護者8組(先着) ¥2,000円 ④4月2日10時から電話か直接施設へ
- おひるねアート撮影会「イースター」
☎4月14日(木) 9時30分・50分、10時10分・30分・50分、11時10分・30分・50分 👤2か月~3歳の子と保護者各1組(先着) ¥500円 ④3月19日10時から電話か直接施設へ
- エアロビクス(初級)(全5回)
☎4月22日~6月17日の隔週金曜日 10時~11時30分 👤20歳以上20人(先着) ¥2,000円 ④3月25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)

- ベビーマッサージとママのリセットヨガ(全3回)
☎4~6月の毎月第2木曜日 10時30分~11時30分 👤ハイハイ前の子と母親10組(先着) ¥2,000円 ④3月11日13時から電話か直接施設へ
- 初めての能講座 ~能楽堂で能を観よう(全6回)
☎講座：4月18日、5月16日、6月20日、7月11日いずれも月曜日15時15分~16時45分 鑑賞：5月5日(祝)、7月18日(祝) ☎鑑賞：国立能楽堂(JR千駄ヶ谷駅下車)、横浜能楽堂(JR・地下鉄桜木町駅下車) 👤20人(先着) ¥8,000円 ④3月12日13時から電話か直接施設へ
- はじめての男の料理教室(全3回)
☎4~6月の毎月第3火曜日9時45分~12時30分 👤料理初心者の男性12人(先着) ¥3,000円 ④3月11日13時から電話か直接施設へ
- おうちでろう! 世界のパン教室 ~イタリア・アメリカ・インド(全3回)
☎4~6月の毎月第3水曜日9時30分~12時40分 👤18歳以上12人(抽選) ¥4,500円 ④3月25日までに📄に📄を書いて施設へ
- 歴史ウォーキング(全3回)
鎌倉・関内・恵比寿を散策
☎4~6月の毎月第4水曜日9時30分~12時30分 👤18歳以上40人(先着) ¥1,500円 ④3月12日13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

- なごみの会
介護者同士の情報交換
☎3月15日(火)10時~11時30分 👤介護している人10人(先着) ④当日直接施設へ
- 元気のちかみち 春(全3回)
関節痛予防体操、栄養・口腔ケア
☎4月19日(火)・22日(金)・26日(火) 10時~11時30分 👤おおむね60歳以上15人(先着) ④3月11日9時から電話で施設へ

港南台地域ケアプラザ

〒234-0054 港南台3-3-1
☎834-3141 ☎834-3145

- とまとこども食堂
地域の人から寄付された食材を配布
☎4月1日(金)17時30分~19時 ※なくなり次第終了 👤大人用20食、子ども用30食 ※大人は保護者、付添いに限る ④当日直接施設へ
- 子育てサロンぴよぴよ!
☎4月13日(水)10時~11時15分 👤未就学児と保護者12組(先着) ④3月11日9時から電話か直接施設へ
- 赤ちゃんのタッチケア講習会
☎4月5日(火)10時~11時15分 👤3~12か月の子と保護者6組(先着) ¥300円 ④3月11日9時から電話か直接施設へ

日下地域ケアプラザ

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

- おはなし会
☎4~6月の毎月第2火曜日 10時30分~11時 👤未就学児と保護者各8組(先着) ④当日直接施設へ
- 親子で集える自由なサロン「おひさまクラブ」
☎4~6月の毎月第3月曜日 10時15分~11時30分 👤おおむね1~3歳の子と保護者各15組(先着) ④当日直接施設へ
- 公園であそびましょう
☎4~6月の毎月第4月曜日 10時~11時30分 ※当日9時時点で雨天の場合は中止 ☎笹下中央公園(バス停打越下車) 👤未就学児と保護者 ④当日直接会場へ



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。

凡例 ①日時 ②会場 ③対象・定員 ④費用 ⑤申込み ⑥往復はがき ⑦はがき (消)消印有効 ⑧電話番号 ⑨ファクス番号 ⑩問合せ ⑪保育あり
 ⑫Eメールアドレス ⑬要項は「行事名・〒・住所・氏名(ふりがな)・電話番号・往復はがきは返信先」

港南中央地域ケアプラザ

〒233-0003 港南4-2-7
 ☎845-4100 ☎845-4155

■シルバーフラダンス(全12回)

④4月～5年3月の毎月第3月曜日
 10時～11時30分 ⑤70歳以上30人
 (先着) ④3,000円 ⑥3月11日10時
 から電話か直接施設へ

■歌声喫茶

④4月24日(日)13時～14時 ⑤65歳
 以上20人(先着) ④200円 ⑥3月18
 日10時から電話か直接施設へ

■ゆらりんころりん

触れ合い遊びやわらべ歌など
 ④4月25日(月)10時～11時 ⑤0・1
 歳の子と保護者12組(先着) ④330
 円 ⑥3月17日10時から電話か直接
 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)

■春爛漫 おひるねアートを楽しもう

④3月26日(土)10時30分～12時 ⑤
 0歳の子と保護者10組(先着) ④300
 円 ⑥3月26日9時45分から直接施
 設へ

■港南桜まつり 桜道わくわくひろば
 ゲームにチャレンジ

④3月26日(土)10時～14時 ⑥当日
 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

④3月23日(水)10時30分～11時 ⑤
 未就学児と保護者5組(先着) ⑥当日
 直接施設へ

■日野南 春の映画会「BOSS BABY」

④3月26日(土)13時30分～15時 ⑤
 小学生以下の子と家族38人(2年生
 以下は保護者同伴)(先着) ⑥3月11
 日10時30分から電話で施設へ

■健康ウォーキングと転倒予防体操
 (全17回)

④4月18日～5年3月6日の祝日と8
 月を除く毎月第1・3月曜日10時～11
 時45分 ⑤60歳以上25人(先着) ④
 4,000円 ⑥3月22日10時30分から
 電話で施設へ

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)

■カプラ®で遊ぼう!

④3～9月の毎月第3水曜日 15時～
 17時 ⑤小学生以下(未就学児は保護
 者同伴) ⑥当日直接施設へ

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

■初心者のためのスマホ講座 LINEで
 つながろう!(Android)(全2回)

④4月19日(火)・26日(火)10時～12
 時 ⑤スマホ(LINEアプリ入り)持参と文
 字入力ができる人8人(抽選) ④1,000
 円 ⑥3月28日までに⑦に⑧要項と年
 齢を書いて施設へ

■鎌倉歴史Fun-Club(全3回)

④4～6月の毎月第4土曜日 13時30
 分～15時 ⑤15人(抽選) ④1,000円
 ⑥4月2日までに⑦に⑧要項と年齢を
 書いて施設へ

港南図書館

〒234-0056 野庭町125
 ☎841-5577 ☎841-5725

休館：3月22日(火)

■春のとくべつおはなし会

④3月30日(水)15時30分～16時
 ⑤小学生以下12人(先着) ⑥当日直
 接施設へ

■親子でたのしみおはなし会

④3月16日(水)10時30分～11時 ⑤
 未就学児と保護者12組(先着) ⑥当
 日直接施設へ

■おはなし・にこっと

④3月27日(日)①14時30分～50分
 ②15時～15時30分 ⑤①3歳以上
 ②5歳以上各20人(先着) ⑥当日直
 接施設へ

■おはなしくまさん

④3月11日・25日、4月8日いずれも
 金曜日①10時～10時20分 ②10時
 40分～11時 ⑤①0・1歳の子と保護
 者 ②4歳以下の子と保護者各12組
 (先着) ⑥当日直接施設へ

■おはなしひろばの会

④3月12日(土)、4月9日(土)①14時
 30分～50分 ②15時～15時30分 ⑤
 ①3歳以上の未就学児②小学生各20
 人(先着) ⑥当日直接施設へ

港南区民活動支援センター

〒233-0004 港南中央通10-1
 ☎841-9361 ☎841-9362

休館：月曜日

■街のアドバイザー☆1day体験
 「かんたん椅子ヨガ」

④3月25日(金)10時～11時30分 ⑤
 日野南コミュニティハウス ⑤20歳以
 上20人(先着) ⑥3月11日9時30分
 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)

■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、卓球、太
 極拳、バドミントン、フラダンス、健康
 マージャン、フィットネス、リフレッシュ
 体操、てんこつ体操、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

④4～6月 ④有料 ⑥3月21日までに
 ⑦に⑧要項と性別、生年月日ほかを書
 いて施設へ ※詳細は問合せを

日野中央公園

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

■春の寄せ植え教室

④3月24日(木)10時～11時30分 ⑤
 8人(先着) ④2,000円 ⑥3月11日
 10時から電話か直接、またはファクス
 に⑧要項を書いて施設へ

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)

■グラウンド・ゴルフ大会

～プレイを楽しんで賞品もゲット!
 ④4月13日(水)10時～12時 ⑤20人
 (先着) ④300円 ⑥3月23日10時か
 ら電話か直接施設へ

■初心者の太極拳教室(全3回)

④4月8日・22日・29日いずれも金曜
 日 10時～11時30分 ⑤15人(先着)
 ④1,000円 ⑥3月18日10時から電
 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、3月22日(火)

■赤ちゃん相談

助産師に相談
 ④4月6日(水)10時～11時40分 ⑤
 未就学児と保護者5組(先着) ⑥3月
 11日10時から電話か直接施設へ

■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
 ④3月26日(土)、4月5日(火)12時30
 分～13時30分 ⑤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) ⑥3月11日10時から専
 用電話(☎515-7306)か直接施設へ

シルバー人材センター

〒233-0002 上大岡西1-6-1
 ゆめ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

■写真の撮り方教室(初級)(全12回)

講義と屋外撮影会を隔月で開催
 ④4月～5年3月の毎月第2金曜日 13
 時30分～16時30分 ⑤市内在住・在
 勤の人15人(抽選) ④13,000円 ⑥
 3月22日17時までに電話か直接、ま
 たはファクスに⑧要項を書いて施設へ

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)

■吊しびな教室(全10回)

④4月～5年2月の8月を除く毎月第3
 土曜日 9時30分～11時30分 ⑤20
 歳以上15人(先着) ④11,000円 ⑥3
 月11日9時から電話で施設へ

■春の自然観察会

④4月9日(土)9時30分～12時 ⑤
 14人(先着) ⑥3月11日9時から電話
 で施設へ

■クモの観察とホンチあそび

④4月29日(祝)9時30分～12時 ⑤
 24人(先着) ⑥3月11日9時から電
 話で施設へ

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。

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)

■舞岡公園谷戸学校 説明会
 田んぼ作業など谷戸の保全を学ぶ講座
 ④4月10日(日)10時～12時 ①18歳以上 ②当日直接施設へ

■茶摘みと手もみ茶作り体験
 ④5月3日(祝)9時30分～12時 ①小学生以上30人(小学生は保護者同伴)(抽選) ¥700円 ②4月4日17時までに③に④と全員の氏名、年齢を書いて施設へ ※はがき1枚で5人まで

■自然観察会 ～早春の里山
 ④3月27日(日)13時～15時 ①10人(小学生以下は保護者同伴)(先着) ②3月12日9時から電話か直接施設へ

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)

■ボタニカルアート体験教室作品展
 ④3月12日(土)～27日(日)9時～16時30分 ※最終日は15時まで ②当日直接施設へ

■さつき盆栽作り(全3回)
 ④4月14日、6月16日、10月20日いずれも木曜日 13時～16時 ①20歳以上20人(抽選) ¥3,000円 ②3月31日までに直接、または③かファクスに④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。

■こうなん総合美術展開催・作品募集
 ④6月22日(水)～26日(日)10時～17時 ②横浜市民ギャラリー(JR・地下鉄桜木町駅下車) ①出品はこうなん文化交流協会美術部会に入会した人 ¥入会金：個人1,500円、団体(5人以上)800円×人数 出品料：1点500円 ③3月31日までに電話でこうなん文化交流協会美術部会の稲田(☎090-4617-2821)へ

■港南区民硬式テニス教室(全8回)
 ④4月6日～6月8日の祝日を除く毎週水曜日①9時～10時45分 ②11時～12時45分 ※6月8日は予備日 ③日野中央公園 ④区内在住・在勤・在クラブの人50人(抽選) ¥7,000円 ⑤3月25日までに③に④と①②の別を書いて大塚テニスクラブ(〒234-0054 港南台7-49-37)へ ⑥柴田(☎090-7945-9133)

■おやご塾「すくすく」
 親子で遊んで子育てのこつを学ぼう
 ④4月7日(木)・22日(金)9時30分～11時 ②港南中央地域ケアプラザ ③2・3歳の子と保護者各15組(抽選) ¥400円 ④3月21日までに電話で荻野(☎090-5348-9362)へ

■社交ダンス
 ①春の初級(基礎)教室(全12回)
 ②春の初・中級教室(全12回)
 ④4～6月の祝日を除く①毎週木曜日 ②毎週金曜日 19時～20時30分 ③港南スポーツセンター ④①男女各15人 ②男女各10人(抽選) ¥6,000円 ⑤3月25日19時までに電話、または③に④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ダンス部会の吉浦(〒234-0051 日野1-2-30、☎080-3421-7744)へ

■会員募集
 ①港南区視覚障害者福祉協会
 ②ボランティア団体 かたつむり会
 ①情報交換や音楽鑑賞会、スポーツ体験、日帰り旅行など②区視覚障害者福祉協会の活動支援など
 ④月1回程度(不定期) ③そよかぜの家(地下鉄港南中央駅下車)ほか ④①視覚障害者、視覚機能が低下している人 ¥年会費①5,000円 ②1,500円 ⑤電話で①星川(☎090-2304-6251)②飯田(☎090-2932-8096 ※18時まで)へ

■港南区民バドミントン大会 春
 男・女・混合ダブルス
 ④4月24日(日)9時～21時 ③港南スポーツセンター ④区内在住の高校生以上140組(先着) ¥男性1,400円、女性1,200円 ⑤3月23日10時から申込書(区バドミントン協会ホームページからダウンロード)をEメールで同協会(☎kounan-b.a@dg7.so-net.ne.jp)へ ⑥永吉(☎090-4386-0846)

オンライン開催 **子どもゆめ応援講演会**
「パラリンピックへの道のり～夢への一步」

日時 3月12日(土)14時～15時 生配信
講師 東京パラリンピック女子柔道出場 半谷 静香さん
申込み 当日区ホームページへ
 [ゆめ応援講演会] [検索]

問合せ 区役所青少年育成担当(☎847-8396 ☎842-8193)

こうなん来夢の仲間たち

「こうなん来夢」は、区内にある障害のある人のための活動ホームや地域作業所の集まりです。自主製品の販売などを通して、地域の人たちと交流を深めています。

就労継続支援B型事業所「はばたき」

上大岡駅から歩いて7、8分、桜岡小学校の隣にあるビルの1階で、「はばたき」のメンバーが小学生に負けないぐらい生き生きと、日中活動に励んでいます。

朝礼が始まる10時になると日直担当が前に出て、スケジュールを確認します。続いて職員が、作業の分担を発表。この日は、お弁当の調理、パソコンを分解した後の部品の仕分け作業、メール便を町別に仕分けする作業、ハンカチのはみ出た糸を切る作業、部屋掃除など。

あら？今日はシュレッダー作業はないのに、シュレッダーにせつせと書類を投入する人が…。シュレッダー作業は人気があるため、時にはこんな光景も。

室内だけでなく、電柱に貼ってある住居表示板の交換や、メール便のポストイングで、外に出かけることもしばしば。

調理室からは、この日のお弁当「キーマカレー丼」の食欲をそそる香り。1個(500円)から注文可能です。町内会などの地域での集まりや会社での昼食に、カラフルで栄養満点のはばたきのお弁当はいかがですか？

はばたき
 大久保1-7-23
 ☎844-2950 ☎844-2952
 開所時間：9時～16時
 休所：土・日曜日、祝休日

問合せ 区役所障害者支援担当(☎847-8459 ☎845-9809)

金沢動物園は開園40周年!

みなさまとともに40年 ゾウもコアラも キリンもサイも

1982年(昭和57年)3月17日に開園した金沢動物園は、今年で開園40周年を迎えます。これも皆様のご支援、ご協力のおかげです。心より感謝いたします。

40年のありがとう! 港南区の皆さんに感謝を込めて!

記事を切り取り、期間中に金沢動物園の券売所までお持ちいただいた人は、入園2割引! ※1枚につき4人まで ※複写無効

期間: 3月17日(木)～31日(木) ※3月22日(火)は休園

※ご利用人数を記載してください 大人__名、高校生__名、小・中学生__名