

5～12 ページは港南区版です

特集

ひまわりくんと一緒に
健康に過ごすポイントを学ぼう… 8・9


こうなん

2022年

No. 294

4

月号



地域に拡大中! 港南ひまわり83運動

ハチサン
83太郎

こんにちは!
ボクは「港南ひまわり83運動」
マスコットキャラクター「83太郎」です。

皆さん、「港南ひまわり83運動」を知っていますか?
小学生が登下校する8時頃と3時頃を目安に外に出る、
誰でも!どこでも!できる、とってもカンタンな運動なん
だ。多くの人に参加するほど、自然に見守りが行き
届いて、犯罪が起こりにくくなるよ。

散歩、買い物、家の周りの掃除、水やり…
外へ出る用事は無限大!
ボクと一緒にやってみませんか?



83太郎 昨年度の活動記録

- ★ 5月・12月 「横浜LOVEWalker」の企画「横浜18区の魅力を伝え隊!」に、83太郎のコラム掲載
- ★ 7月 上大岡小学校児童が区役所訪問、83太郎も児童をおもてなし
- ★ 10月 テレビ神奈川情報番組「ハマナビ」の港南区特集で運動をPR
港南台バース「港南台イロドリフェスタ」で運動をPR
- ★ 11月 永谷連合町内会主催「親子で遊ぼうポップに乗って」イベントに参加
- ★ 12月 区役所前で見守り活動 …and more!


イラストをご活用ください!


「港南ひまわり83運動」マスコットキャラクター 83太郎を、地域の活動チラシや啓発グッズにプリントしませんか? 詳しくは、区の「港南ひまわり83運動」ホームページをご覧ください。83太郎のイベント参加リクエストも受付中です!



あなたも8時と3時に外に出よう

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

人口と世帯数
(令和4年3月1日現在)
 人口…214,912人
(前月比-176人)

 世帯数…96,505世帯
(前月比-31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



4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

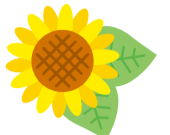
区役所からのお知らせ

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。



今年の夏も
咲かせよう!

区の花「ひまわり」



大崎市から届いた種をお分けします

ひまわりを通して交流している宮城県大崎市から、今年も種が届きました。たくさん咲かせて、港南区のまちをもっと明るく元気にしましょう。

配布日 4月21日(木)から

配布場所 区役所5階54番窓口

配布数 400人(先着)、1人1袋(15粒程度)



港南区ひまわり交流協会の
マスコットキャラクター
区の鳥シジュウカラ「ティットくん」



大崎市イメージキャラクター
「パタ崎さん」

ひまわりで深まる大崎市との絆



大崎市の三本木地域にある「ひまわりの丘」には、毎年42万本ものひまわりが咲きます。ここを訪れた区民が「港南区の花もひまわりなんですよ」と話したことがきっかけで交流が始まり、小学生の相互訪問などを通じて絆を深めています。

港南区「ひまわり交流」ホームページ
もぜひご覧ください♪



種をまいたら…観察絵日記を付けよう!

希望する人には、種と一緒に「観察絵日記キット」をお渡しします。ひまわりの育つ様子を記録して応募してください。区役所1階で展示します。応募者には特製グッズをプレゼント!

応募締切 9月30日(金)

※観察絵日記の展示については、
秋に区ホームページなどでお知らせします



問合せ 区役所青少年育成担当(☎847-8396 ☎842-8193)

話して
みませんか?

こども家庭相談

妊娠期から思春期(18歳まで)の子育てや家庭に関する困り事、気になることについて、保健師、社会福祉職、助産師などが相談をお受けします。内容によっては、どの相談窓口がよいか一緒に考え、他の機関をご紹介します。



- 子どもに泣かれるとイライラする
 - 授乳不足が心配
 - 幼稚園や保育園に行くのを嫌がる
 - ゲームがやめられない など
- ※子どもからの相談もお受けしています

日時 月～金曜日 8時45分～17時 ※祝休日・年末年始を除く

場所 区役所4階40番窓口 ☎847-8439

相談方法 電話・面接
※相談は無料です。秘密は厳守します(匿名可)

港南区 こども家庭相談 検索



区役所での「教育相談(学校カウンセラー・教育相談員による相談)」は、4月から「学校での教育相談」と「教育総合相談センターでの一般教育相談」に統合されました。

問合せ 区役所こども家庭係(☎847-8410 ☎842-0813)

こうなん来夢の仲間たち

港南福祉ホーム第2ひまわり

港南台駅にほど近い住宅街にある、2階建てのおしゃれな白い一軒家。階段を上って玄関ドアを開けると、そこはワイワイと楽しい空間です。

メンバーがそろってミーティングが始まり、一日の作業を確認し合います。これがまた賑やかです。職員が、「イラストをやりたい人?」「貼り絵をやりたい人?」「絵の具をやりたい人?」と順に聞きますが、待ち切れずに「毛糸!毛糸!」と自ら希望を伝える人も。

それぞれが好きな作業を選び、楽しみながら取り組みますが、それでも「午後はゆっくりしましょう」との職員の声に、「イエーイ!」と誰もが万歳。そんな中でも、職員に代わって「交代する時間を守りましょう!」と呼び掛ける頼もしいメンバーもいます。

換気のために窓を開けていても、この部屋は温かさで包まれています。それはきっと、人が大好きで、人との交流を楽しみにしているメンバーが多いからです。

「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。



港南福祉ホーム ……………
第2ひまわり
港南台4-26-6
☎・☎834-3833
開所時間: 9時～17時
休所日: 土・日曜日、祝休日

問合せ 区役所障害者支援担当(☎847-8459 ☎845-9809)

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

困ったときに ご利用ください 特別相談のご案内



「親が亡くなったが、相続手続は何をすればよいのか分からない」「離婚に当たって子どもの親権でもめている」など、さまざまな困り事について、区役所に相談窓口を設けています。相談は無料です。

法律相談(予約制 ^{*1})	毎週金曜日・毎月第3水曜日 13時～16時	法律問題全般
司法書士相談(予約制 ^{*2})	毎月第1火曜日 13時～16時	相続・不動産登記、成年後見、債務整理(140万円以下)など
行政書士相談(予約制 ^{*2})	毎月第2水曜日 9時～12時	官公署提出書類や権利義務・事実証明に関する書類(遺産分割協議書、離婚協議書等含む)の作成など
公証相談(予約制 ^{*2})	毎月第3木曜日 13時～15時	遺言・任意後見契約・賃貸契約の公正証書など
交通事故相談	毎月第3火曜日 9時～12時、13時～16時	交通事故の示談・保険金請求など
行政相談	毎月第2木曜日 13時～16時	国の行政に対する苦情・意見・要望など

※1 相談日の2週間前の同じ曜日(祝休日の場合は翌開庁日)から電話か直接区役所1階1番窓口へ

※2 事前に電話か直接区役所1階1番窓口へ

祝休日・年末年始を除きます。
 電話相談に変更になる場合があります。
 詳しくはお問い合わせください。



区役所以外の相談先

市役所市民相談室

(中区本町6-50-10 市庁舎3階、☎671-2306 ☎663-3433)
 法律相談、司法書士相談、公証相談、交通事故相談、宅地建物相談、人権相談
 ※詳しくはお問い合わせください

問合せ 区役所広報相談係(☎847-8321 ☎846-2483)

水道局から「地下漏水調査」のお知らせ

水道局では、調査会社に委託して港南区内全域の地下漏水調査を実施します。調査は道路上で行い、道路上で漏水の疑いが確認された場合は、事前にお客さまに宅地内への立ち入りの許可を得てから漏水音の確認をします。ご不在の場合は改めて訪問させていただきます。ご協力をお願いします。

調査期間 5～7月(土・日曜日、祝休日を除く)

※調査は無料です(料金を請求することはありません)

※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

ご不明な点がありましたら、下記へご連絡ください

水道局配水課漏水管理係(☎331-1838 ☎332-1442)

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

☎4月14日(木)・28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)



区民の皆さんの活動を
 写真付きでレポート中!
 まち・ひと・ダイアリー

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

■もの忘れ相談(高齢者保健福祉相談)

☎4月27日(水)13時30分～17時 ☎区役所4階

☎電話で区役所高齢者支援担当(☎847-8418 ☎845-9809)へ

■困難を抱える若者のための専門相談

☎4月11日(月)・22日(金)、5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

☎電話でよこはま南部ユースプラザ(☎761-4313 ☎761-4023)へ

■乳幼児・妊産婦歯科相談(乳幼児は歯科健診あり)

☎4月12日(火)13時15分～15時、5月6日(金)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

健康アクションこうなん5

～感染症対策編～

- 測ろう! 体温** 家族 友人 声かけあって 体調管理で毎日検温
- 洗おう! 手** 洗ったつもりで洗えてないよ 指先・間も念入りに20秒は頑張ろう
- 保とう! 距離** 親しき仲にも礼儀あり 両手広げて近づかない距離 寒暖構わず 換気も重要
- 守ろう! 黙食** ランチ デイナー 仲間と行くなら気をつけようね マスク外してお喋り厳禁
- 避けよう! 人混み** 出来るだけ 混雑避ける意識もち 感染予防を徹底しよう

そして高めよう! 免疫力

体動かし バランス良く食べ ぐっすり眠って免疫アップ

特集

ひまわりくんと一緒に

健康に過ごすポイントを学ぼう

日頃から健康づくりに取り組むことで、免疫力がアップし、感染症にも負けない体をつくることができます。「健康アクションこうなん5」を実践し、健康な毎日をご過ごしましょう。

問合せ 区役所健康づくり係 ☎847-8438 ☎846-5981

港南区ウォーキング推進キャラクター ひまわりくん

健康アクションこうなん5

～ふだんのくらしをけんこうに～

- あるこう! 毎日** ご近所さんと あいさつ交わし 地域とつながり 介護予防
- たべよう! 野菜** 野菜たくさん 塩分ひかえめ だしの旨味をたっぷり
- まもろう! 歯** 口から美味しく食べるため 定期的に歯のチェック
- なくそう! たばこの煙** 一人ひとりが意識を高め たばこの害のない港南へ
- やすもう! しっかり** 睡眠と 気分転換で 明日の元気の源に

そして受けよう! がん検診と健康診断

「けんしん」は、あなたに贈られる「からだ通信簿」

測ろう! 体温

毎日体温を測定することで、日々の体調が把握できます。毎日同じ時間に測りましょう。



一日の中でも体温は変動するんだって!

洗おう! 手

手洗いは感染症対策の基本です。外出先や公共交通機関を利用した後、食事の前後などはしっかり手洗いをしましょう。手洗いができないときは手指消毒を徹底しましょう。



正しい手洗いの仕方 政府 検索
参考: 手洗い動画 (政府インターネットテレビ 手洗い動画)

洗い残しが多いのはこんなところ



あるこう! 毎日

1日8,000歩(20分は早歩き)歩くと、糖尿病や高血圧、肥満などの生活習慣病予防に効果的です。バスや電車を使うときは目的地の少し手前で降りて残りを歩いたり、エレベーターやエスカレーターは乗らず階段を使ったりすると良いでしょう。屋外を歩き日光を浴びることで、不足しがちなビタミンDが作られ、感染症の予防につながります。外出の難しい人は、家の中で体操やストレッチを行うなど、意識的に身体を動かしましょう。



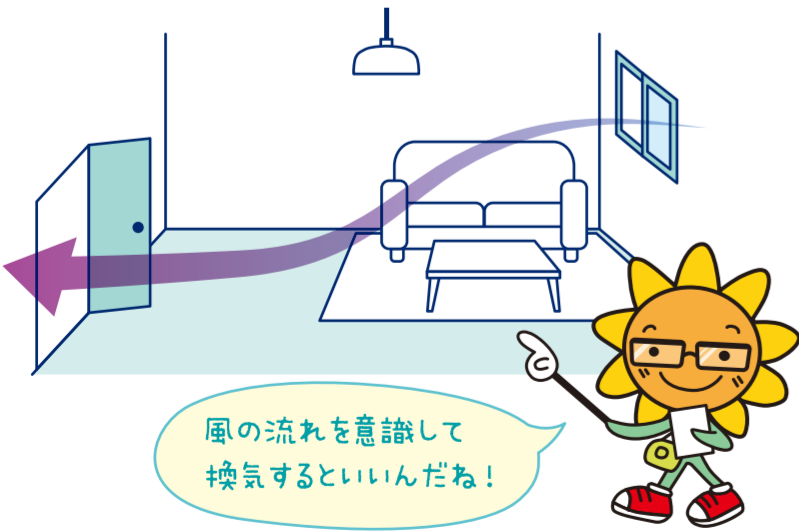
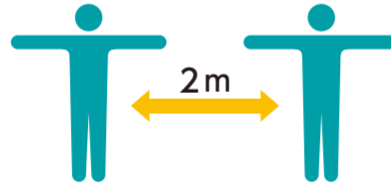
たべよう! 野菜

健康づくりに野菜摂取は欠かせません。1日350g(1皿70g×5皿)を目標に摂取しましょう。350gの目安は生野菜だと両手のひら5杯分、加熱した野菜は片手のひら5杯分です。具だくさんの汁物や鍋物はしっかりと野菜を食べられてお薦めです。1日3食、栄養バランスの良い食事を心掛け、体力や免疫力を保持しましょう。

外食だったら、麺類や丼物の単品よりも 定食メニューを選ぶと栄養バランスがいいよ!

保とう! 距離

近くの人とは両手を広げたくらい(約2m)の距離を保ちましょう。マスクを着用していても近距離で長時間の会話はリスクが高くなります。室内では、感染対策として換気も重要です。ドアや窓は2か所開け、空気の流れをつくりましょう。1か所しか開けられないときは、ドアや窓に向けて、扇風機やサーキュレーターなどで風を送りましょう。



風の流れを意識して換気するといいんだね!

守ろう! 黙食

マスクを外している時は飛沫が飛びリスクが高くなります。会話をする際は、マスクを着用しましょう。会話を控え、よくかんで食べることで消化を助ける効果にもつながります。



よくかむと満腹感が出て、食べ過ぎを防げるよ!

まもろう! 歯

マスク生活が長期化し、口の周りの筋肉の衰え(オーラルフレイル)が進んでいます。口腔環境が悪化すると感染症のリスクも高まります。かかりつけ歯科医をもち、定期的な受診を心掛けましょう! おうちでも、口の体操やマッサージを日頃から取り入れてみてはいかがでしょうか。



港南区 お口の体操 検索

唾液の分泌は長生きのもとといわれているよ

なくそう! たばこの煙

たばこの煙は、がんや心臓病、呼吸器疾患のリスクを高めることが分かっています。また、喫煙している人だけではなく、周囲の人の健康にも大きく影響します。たばこをやめたいと考えている人は禁煙外来などの専門機関に相談しましょう。



横浜市 禁煙したい方 検索

避けよう! 人混み

外出するときはなるべく人の少ない時間・場所を選び、短時間で済ませましょう。通勤・通学時間をずらせば、交通機関の混雑を避けられます。徒歩や自転車を利用すれば、健康にもつながります。



やすもう! しっかり

健康を維持するためには質の良い睡眠が大切です。睡眠不足は生活習慣病や心の病、免疫力の低下につながるほか、疲労回復の妨げにもなります。寝だめは体内時計のずれにつながるため、休日でも同じ時刻に起床し、起床後すぐに太陽の光を浴びて、生活リズムを整えましょう。寝る前にパソコンやスマートフォンの画面を見ると、脳が覚醒し寝付きが悪くなってしまいます。お休みの30分~1時間前はできるだけ使用を控えましょう。

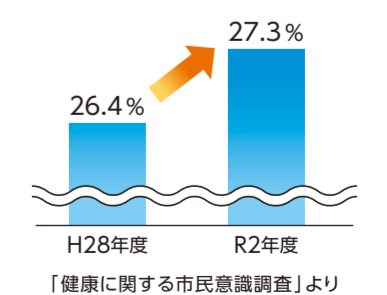


そして!

受けよう! がん検診と健康診断

健康診断は、あなたの体の状態を知るうえで、とても大切です。2人に1人ががんになる時代です。がんは、早期発見・治療することで、治る可能性の高い病気です。発見が遅れると治療の選択肢も狭まります。医療機関では、感染対策を講じていますので、受診を控えることなく、健康診断やがん検診を受けましょう。

けんしんを受けていない割合



コロナの影響もあるのかな? 受診していない人が増えている!

いろいろな情報をホームページに掲載しています

港南区 感染症 検索



健康アクションこうなん5 検索



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)

- 遊びにきてね☆おはなしのへや
①読み聞かせと手遊び ②Zoom(オンライン)でおしゃべり
☎4月～5年3月の8月を除く毎月第3木曜日 ①10時30分～11時 ②11時20分～35分 ☎①未就学児と保護者 ②未就学児の保護者3人(先着) ☎①当日直接施設へ ②1週間前の10時から電話で施設へ
- こども講座
母の日のぬいぐるみ作り
☎5月7日(土)12時30分～14時 ☎5歳～小学生12人(未就学児は保護者同伴)(先着) ☎4月11日13時から電話か直接施設へ
- 親子でリトミック(全6回)
☎5月10日～7月19日の隔週火曜日10時～10時50分 ☎1・2歳の歩ける子と保護者10組(先着) ¥3,000円 ☎4月11日13時から電話か直接施設へ
- 夫婦・親子で考える「安心老後とその準備」
☎5月21日(土)13時～14時30分 ※17時まで個別相談あり ☎20人(先着) ☎4月12日13時から電話か直接施設へ
- ダンスフェスタ出演者募集
☎6月19日(日)13時30分～15時30分 ☎10チーム(抽選) ☎4月30日までに直接、またはファクスに☎必要事項を書いて施設へ

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)

- 家族に贈ろう
フラワーアレンジメント
☎5月7日(土)13時～15時 ☎小学生16人(1・2年生は保護者同伴)(先着) ¥500円 ☎4月16日10時から電話か直接施設へ
- 楽しくクッキング
カフェランチ&スイーツ(全3回)
☎5～7月の毎月第4火曜日 10時～13時 ☎18歳以上12人(先着) ¥3,500円 ☎4月12日10時から電話か直接施設へ
- 心と身体を整える 入門ヨガ講座(全5回)
☎5月18日、6月1日・15日・29日、7月6日いずれも水曜日 10時～11時 ☎20歳以上15人(抽選) ¥2,000円 ☎4月25日までに☎に☎必要事項を書いて施設へ ☎1歳6か月以上の未就学児6人(抽選) ※申込み時に子の氏名・年齢を記入
- 生活を彩る季節の植物とハーブ講座(全3回)
☎5・7・9月の第2金曜日 10時～11時30分 ☎20歳以上16人(抽選) ¥5,000円 ☎4月26日までに☎に☎必要事項を書いて施設へ

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)

- 音楽で楽しく!
イキイキ脳活健康体操(全4回)
☎5・6月の第2・4火曜日 10時～11時30分 ☎15人(先着) ¥2,000円 ☎4月12日13時から電話か直接施設へ
- ママとベビーのカンガルーヨガ(全4回)
☎5・6月の第2・4木曜日 10時～11時 ☎歩き始める前の子と母親6組(先着) ¥1,000円 ☎4月21日13時から電話か直接施設へ
- 桂歌助落語会
☎5月21日(土)15時～16時 ☎中学生以上40人(先着) ¥500円 ☎4月18日13時から施設でチケット販売
- 着物リメイク
「ノースリーブワンピース」(全4回)
☎5月19日～6月30日の隔週木曜日14時～16時30分 ☎18歳以上12人(抽選) ¥2,000円 ☎4月28日までに☎に☎必要事項を書いて施設へ
- 感染症と港南区
伝染病といわれた時代
☎5月27日(金)13時～15時 ☎18歳以上20人(先着) ¥500円 ☎5月6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

- 1歳児子育て学級 すずめ(全5回)
☎5月17日(火)・24日(火)・28日(土)、6月7日(火)・21日(火)10時～11時15分 ☎2年4月2日～3年4月1日生まれの子と保護者15組(抽選) ¥1,300円 ☎4月26日までに☎かファクスに☎必要事項と子の氏名・生年月日・性別、きょうだいの有無を書いて施設へ
- 認知症家族のつどい
☎5月19日(木)10時30分～12時 ☎10人(先着) ☎4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

- 子どもの事故を防ぐ!
パパのための小児救急講座
☎5月21日(土)10時15分～11時30分 ☎0・1歳の子と父親10組(抽選) ☎4月30日17時までに電話か直接施設へ

日野南地域ケアプラザ

〒234-0055 日野南3-1-11
☎836-1801 ☎836-1813

- 介護保険&エンディングノートの書き方講座
☎5月13日(金)13時30分～15時 ☎12人(先着) ☎4月11日9時から電話で施設へ

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
☎4月12日(火)10時～11時30分 ☎介護をしている人10人(先着) ☎当日直接施設へ

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)

- 女性健康マージャン教室(初心者)(全10回)
プロ講師が指導
☎5～9月の毎月第1・3木曜日 9時～11時30分 ☎20歳以上の女性16人(抽選) ¥4,000円 ☎4月21日までに☎に☎必要事項と年代を書いて施設へ
- ^{衣類}甦る着物リメイク教室(全4回)
☎5・6月の第2・4金曜日 9時15分～11時45分 ☎20歳以上12人(抽選) ¥2,000円 ☎4月29日までに☎に☎必要事項と年代を書いて施設へ
- 「包丁の研ぎ方」講座
☎5月21日(土)10時～12時 ☎20歳以上12人(抽選) ¥500円 ☎5月7日までに☎に☎必要事項と年代を書いて施設へ



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。

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」

港南中央地域ケアプラザ

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

■ **どれみの森のお友達 どんぐり**
 (全10回)

④5月～5年2月の毎月第2金曜日 10時30分～11時30分 ③4月1日時点で1歳の子と保護者15組(抽選) ④¥4,000円 ⑤4月21日までに⑥に⑬必要事項と子の氏名・生年月日を書いて施設へ

■ **どれみの森のお友達 くれよん**
 (全10回)

④5月～5年2月の毎月第4月曜日 10時30分～11時30分 ③4月1日時点で2・3歳の子と保護者15組(抽選) ④¥4,000円 ⑤4月21日までに⑥に⑬必要事項と子の氏名・生年月日を書いて施設へ

東永谷地域ケアプラザ

〒233-0011 東永谷1-1-12
 ☎826-1097 ☎826-1071

■ **1歳児子育て学級「ひよこ・くらぶ春」**
 (全6回)

④5月17日(火)・29日(日)、6月7日(火)・14日(火)・21日(火)、7月12日(火) 10時～11時30分 ③開講時に1歳の子と保護者15組(抽選) ④¥500円 ⑤4月21日17時までに電話か直接施設へ

■ **子育てサロン**

①くれよん ②めだか

④①8月と1月を除く毎月第1土曜日 ②8月を除く毎月第4火曜日 10時～11時30分 ③未就学児と保護者 ⑤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

■ **認知症・家族のつどい**

④8・12月を除く毎月第3金曜日 13時30分～15時 ⑤当日直接施設へ

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)

■ **月曜健康体操(全8回)**

ロコモ体操など
 ④5月9日～7月4日の5月30日を除く毎週月曜日 10時～11時30分 ③50歳以上20人(抽選) ④¥1,500円 ⑤4月21日20時までに電話か直接施設へ

■ **土曜健康体操(全8回)**

介護予防体操
 ④5月14日～7月16日の6月4日と7月2日を除く毎週土曜日 10時～11時30分 ③50歳以上20人(抽選) ④¥1,500円 ⑤4月25日20時までに電話か直接施設へ

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

■ **爽やかな春風をピアノ&ヴァイオリンの音色にのせて**

区民文化センター ひまわりの郷主催のコンサート
 ④5月22日(日) 14時～15時 ③20人(小学生以下は保護者同伴)(先着) ⑤4月23日9時30分から電話か直接施設へ

■ **ピアノ伴奏と一緒に歌を
 楽しみませんか**

④5月12日(木) 10時30分～11時30分 ③20人(先着) ④¥100円 ⑤4月12日9時30分から電話か直接施設へ

■ **おはなしひろば**

「わらべうた 読み聞かせ」
 ④5月26日(木) 10時30分～11時30分 ③3歳以下の子と保護者10組(先着) ⑤4月26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

■ **Aloha(愛の)フラ・ハラウ
 フラダンス入門(全8回)**

④5月26日～7月14日の毎週木曜日 10時30分～12時 ③18歳以上10人(抽選) ④¥3,200円 ⑤5月9日までに⑥に⑬必要事項と年齢を書いて施設へ

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)

■ **初心者「ゆるやか体操」(全2回)**

④5月20日(金)、6月3日(金) 10時～11時 ③50歳以上10人(先着) ④¥600円 ⑤4月11日10時30分から電話か直接施設へ

■ **ちびっこ「学びのひろば」**

④5月21日(土) 10時～11時 ③小学1～3年生10人(先着) ⑤4月11日10時30分から電話か直接施設へ

■ **さくらんぼひろば 春!**

「タオルあそびを楽しもう」
 ④4月26日(火) 10時～11時 ③未就学児と保護者10組(先着) ④¥200円 ⑤4月11日10時30分から電話か直接施設へ

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

■ **生涯現役! 筋トレ・リズム体操
 (全3回)**

④5月の第2～4火曜日 14時30分～16時 ③50歳以上10人(先着) ④¥1,000円 ⑤4月11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)

■ **図書貸出記念「チャレンジ! ビンゴ」**

ビンゴで景品プレゼント
 ④4月15日(金)から ※景品がなくなり次第終了 ⑤当日直接施設へ ※受付でビンゴカードを配布 ※小学生以下は保護者同伴

■ **おはなし会**

④4月27日(水) 10時30分～11時 ③未就学児と保護者5組(先着) ⑤当日直接施設へ

■ **木目込み人形でつくる「親子ゴマ」
 (全2回)**

④4月28日(木)、5月12日(木) 9時30分～11時30分 ③6人(先着) ④¥2,300円 ⑤4月11日10時30分から電話で施設へ

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

■ **コロナに負けない身体づくり!
 「フレイル予防体操」**

④4月27日(水) 10時～11時30分 ③港南公会堂 ③60歳以上15人(先着) ⑤4月12日9時30分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

■ **赤ちゃん相談**

助産師に相談
 ④5月11日(水) 10時～11時40分 ③未就学児と保護者5組(先着) ⑤4月12日10時から電話か直接施設へ

■ **心理師さんとひろばで話せるよ**

④4月27日(水) 10時30分～11時30分 ③未就学児と保護者 ⑤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
 ④4月23日(土)、5月6日(金) 12時30分～13時30分 ③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) ⑤4月12日10時から専用電話(☎515-7306)か直接施設へ

港南区民文化センター ひまわりの郷

〒233-0002 上大岡西1-6-1
 ゆめおおおか中央棟4階
 ☎848-0800 ☎848-0801
 休館：第3水曜日

■ **器楽ワークショップ(各全10回)**

①フルート ②ギター ③津軽三味線
 11月5日に発表会
 ④①6～10月の土曜日 [初級] 18時～19時 [中級] 19時15分～20時15分 ②6～10月の日曜日 [クラス1] 9時45分～10時45分 [クラス2] 11時～12時 ③6～10月の土曜日 [クラス1] 9時30分～10時45分 [クラス2] 11時～12時15分 ③①各10人 ②各6人 ③各5人(先着) ④¥15,000円 ⑤4月14日9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。



港南図書館

〒234-0056 野庭町125
☎841-5577 ☎841-5725
休館：4月18日(月)、5月6日(金)

親子でたのしみおはなし会

☎4月20日(水)10時30分～11時 16
未就学児と保護者12組(先着) 当日
直接施設へ

おはなし・にこっと

☎4月24日(日)①14時30分～50分
②15時～15時30分 16 ①3歳以上
②5歳以上各20人(先着) 当日直接
施設へ

おはなしくまさん

☎4月22日(金)①10時～10時20分
②10時40分～11時 16 ①0・1歳の子
と保護者 ②4歳以下の子と保護者各
12組(先着) 当日直接施設へ

金色ポケット(おはなし会)

☎4月28日(木)10時～10時25分、
10時40分～11時5分 16 4歳以下の
子と保護者各12組(先着) 当日直
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)

当日受付教室

ヨガやズンバ、高齢者向け体操教室など
当日直接施設へ ※詳細は問合せを

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)

スポーツ交流会

フাজーテニス、グラウンド・ゴルフ、
バドミントン、ペタンク

☎4月24日(日)10時～15時 当日
直接施設へ ※室内履き持参

リラックスヨガ(全3回)

☎5月の第2～4水曜日 10時～11時
16 15人(先着) ¥1,000円 4月27
日10時から電話か直接施設へ

春の初級卓球教室(全3回)

☎5月の第2～4金曜日 10時～11時
30分 16 10人(先着) ¥1,200円 4
月28日10時から直接施設へ

港南北公園 こどもログハウス

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

えほんの読み聞かせ会

☎4月12日(火)、5月10日(火)11時
～11時30分 16 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

☎4月14日(木)・21日(木)11時～11
時30分 16 未就学児と保護者 当日
直接施設へ

どんぐりハウスお誕生会

室内ゲームなど

☎4月29日(祝)10時～14時 16 中学
生以下(未就学児は保護者同伴) 当日
直接施設へ

こどもの日イベント

紙飛行機飛ばしなど

☎5月5日(祝)10時～12時 16 小学生
以下(未就学児は保護者同伴) 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
ゆめおおおオフィスタワー13階
☎848-0990 ☎848-3669
休館：第3水曜日

英語で外国の方とはなそう

☎5月5日(祝)10時～11時20分 16
12人(先着) ¥1,000円 4月11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、Word、Excel、Power
Point、インターネット、デジカメ写真・
動画

☎5月19日～6月23日の毎週木曜日
13時30分～15時 16 平仮名・片仮名
が読める外国人10人(先着) ※日本人
枠あり ¥5,000円 4月11日9時か
ら電話か直接施設へ

港南区社会福祉協議会

〒233-0003 港南4-2-8
☎841-0256 ☎846-4117

「聴覚障害者と手話で話そう」入門
手話講座(全10回)

☎5月25日～7月27日の毎週水曜日
18時30分～20時 16 20人(15歳以下
は保護者同伴)(抽選) ¥2,100円 4
月11日17時までに電話か直接、また
はファクスに 必要事項 を書いて施設へ

こうなんふれあい助成金

受付期間のお知らせ
☎4月6日(水)～15日(金)9時30分
～16時 ※土・日曜日を除く 16 区内
を活動拠点とする団体・施設など 当日
直接施設へ

日野中央公園

〒234-0053 日野中央2-2
☎846-4489 ☎349-5530

フラワーアレンジメント教室

アーティフィシャルフラワーで作ろう
☎4月21日(木)10時～11時30分 16
8人(先着) ¥4,400円 4月11日
10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

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
☎4月24日(日)11時～13時 16 小学
4年生以下の子と保護者20組(先着)
¥2,000円 4月11日10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

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)

パン教室

☎5月29日(日)13時～16時 16 12人
(抽選) ¥1,600円 4月30日まで
に 日に 必要事項 を書いて施設へ

春の植物観察会

☎5月7日(土)9時30分～12時 16
14人(先着) 4月15日9時から電話
で施設へ

「春の金沢を訪ねて」自然観察会

☎5月22日(日)9時30分～14時30
分 16 京急金沢文庫駅集合 16 12人
(先着) 4月15日9時から電話で施
設へ

春の虫観察会

☎5月28日(土)9時30分～12時 16
12人(先着) 4月15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)

①こども谷戸教室 ②親子自然教室
説明会

☎4月16日(土)①9時30分～10時
30分 ②11時～12時 16 ①小学1～3
年生と保護者 ②3～5歳の子と保護
者 当日直接施設へ

田植え体験

☎5月29日(日)13時～15時 16 200
人(小学生以下は保護者同伴)(抽選)
¥中学生以上300円、小学生200円
4月9日までに 16 に 必要事項 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

茶摘み体験

☎5月3日(祝)10時～11時 16 70人
(小学生以下は保護者同伴)(先着) ¥
300円 4月15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)

バラのアレンジメント

☎5月18日(水)14時～16時 16 18歳
以上14人(抽選) ¥2,500円 4月5日
日までに直接、または 16 かファクスに
必要事項 を書いて施設へ

さくらそう展

☎4月16日(土)～24日(日)9時～16
時30分 当日直接施設へ

バラ展

バラの歴史などをパネルで展示
☎5月7日(土)～15日(日)9時～16
時30分 当日直接施設へ

バラ園特別ガイド

見どころや品種を職員が解説
☎5月8日(日)10時～11時 当日直
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。

あそび・隊!の

「大人のための絵本たいむ」

☎4月21日(木)10時～11時 16 港南
中央地域ケアプラザ ¥200円 当日
直接会場へ 16 あそび・隊!の橋本
(☎090-5438-6035)

港南区民バドミントン大会 春季

男・女・混合、各クラス別ダブルス
☎6月5日(日)9時～21時 16 港南ス
ポーツセンター 16 区内在住の高校生
以上140組(先着) ¥男性1,400円、
女性1,200円 4月4日0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
16 永吉(☎090-4386-0846)

こうなん健康塾(全11回)

☎4月23日～9月24日の毎月第2・4
土曜日 10時～12時 16 港南台第三
小学校体育館(バス停公園前下車)ほ
か 16 40歳以上20人(先着) ¥2,500
円 4月11日9時から電話、または
ファクスに 必要事項 と年齢を書いて区レ
クリエーション協会の安藤(☎・☎
832-2768)へ

こうなん里山ハイキング倶楽部

新緑の表丹沢県民の森ハイキング
☎5月21日(土)7時30分～18時 16
港南ふれあい公園(地下鉄港南中央
駅下車)集合 16 20人(抽選) ¥7,500
円 4月22日までに 16 かファクスに
必要事項 と年齢を書いて区レクリエーシ
ョン協会の安藤(〒234-0054 港南台
2-2-9-1008、☎・☎832-2768)へ

浜美術連盟絵画展開催・作品募集

出品作品：額の外寸 横150cm以内、
ガラス不可

☎5月19日(木)～25日(水)10時～
17時 ※19日は13時から、25日は
15時まで 16 区民文化センター ひま
わりの郷 ¥出品料：1点目は2,000
円、2点目以降は1点につき1,000円
4月21日までに電話、または
16 に 必要事項 を書いて浜美術連盟の稲田
(〒233-0012 上永谷1-15-35、☎
090-4617-2821)へ

春のいけばな展

①作品展 ②体験教室
☎①4月21日(木)～26日(火)10時
～17時 ※21日・24日は12時から ②
4月23日(土)・25日(月)10時～12
時、13時～15時 16 区民文化センター
ひまわりの郷 16 ②区内在住・在勤の
人各5人(先着) ¥②500円 ①当日
直接会場へ ②4月11日9時から電
話、または 16 かファクスに 必要事項
を書いてこうなん文化交流協会華道部会
の中島(〒234-0055 日野南3-4-9、
☎・☎833-5672)へ