

# MINAMI 12

No.326

南区の情報を発信中!



横浜市LINE  
公式アカウント



X  
(旧Twitter)

市版と  
Link

## 地域で活躍中! 南消防団

南消防署消防団係 ☎ 253-0119

南消防団は、普段は仕事や学業を持っている地域の人が、「自分たちの地域は自分たちで守る」という思いで活動しています。災害発生時には消火や救助、応急手当などの消防活動を行い、平時は自分たちの訓練のほかに、地域の防災訓練の支援、防災の広報活動、救命講習など、地域の防災リーダーとして防災啓発活動を行っています。

団員は、会社員、自営業、主婦、学生、外国籍の人などさまざまです。

団員数は394人(11月1日現在)で、区内を6つの分団で守っています。



初期消火訓練



小学校での防災教室



避難訓練指導



南消防団長 宮本 康明さん

災害に備えるには「自助」と「共助」が重要です。「共助」の中核である消防団として、地域で活躍しませんか?

▶あなたも南消防団員になりませんか?

入団を希望する人は、電話、FAXまたはウェブページから南消防署へお申し込みください。



### 外国人防災指導チーム

外国籍住民の多い南区で、外国人に対する防災指導や災害時における避難誘導などを行うことを目的として、3年4月に発足した市内初で唯一のチームです。

6年度は、消火器の取り扱いや119番通報の仕方などの啓発、熱中症予防の広報を外国籍住民向けに実施しました。



英語・中国語等で活躍中



広報活動の様子

### 消防出初式を開催します!

防火防災に尽力した皆さんを表彰するほか、親子で楽しめるイベントなどを実施します。

日時▶7年1月7日(火)①13時~14時45分、②14時~15時30分

会場▶①みなみ(南公会堂)、②南消防署ガレージ前

申込み▶当日直接会場へ

#### プログラム

①式典・演技  
まとい振込み・はしご乗り、久良岐太鼓、消防団声楽隊、よこはま吹奏楽団

②体験コーナー  
六ツ川大池囃子、防火衣着体験、車両展示、ちびっ子レンジャー体験(対象:5歳~6年生)、企業展示ブース[非常用トイレ、非常食について]



ちびっ子レンジャー体験

市版と  
Link

## 大岡地区センターのプレイルームがリニューアル!

大岡地区センター ☎ 743-2411 ☎ 743-6290

親子で気軽にゆっくりと過ごせる遊び場を目指して、地区センター内にあるプレイルームが新しくなりました。

### おすすめポイント

0歳から楽しめる絵本や子どもの育ちを支えるおもちゃがそろっています!

図書館司書おすすめの120冊を超える絵本

木のぬくもりを感じられる木製品のおもちゃなど

安心して遊ぶことができる柔らかいマット

すべり台も新しくなりました。ぜひ遊びに来てください。



### カタログポケットで配信中!

スマホで手軽に広報よこはま南区版が読めます!

Let's get your community info using Catalog Pocket!

「カタログポケット」は、広報紙をスマートフォンおよびパソコンから閲覧できる電子ブックサービスです。ぜひ、利用してみてください!



Catalog Pocket



詳細はこちら▶

読める

- 10言語に翻訳できる
- ユニバーサルデザインフォントで読みやすい
- 文字拡大(ポップアップ)機能が使える
- 気になるURLにすぐにアクセスできる
- ブラウザやアプリで簡単に読める

聴ける

- 音声読み上げ機能も使える

横浜市公式LINEや南区役所公式Xでも、区役所からのお知らせやイベント情報などをお知らせしているよ。紙面右上の二次元コードからぜひフォローしてね!



南区役所

〒232-0024 浦舟町 2-33

☎ 341-1212 (代表)

受付時間:8時45分~17時 月~金曜日(休日・祝日・12月29日~1月3日を除く)

※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・こども家庭支援課で一部業務を行っています。

南区のいま (2024年11月1日現在)

区の人 199,593人

世帯数 109,521世帯

〈編集・発行〉南区役所広報相談係 ☎ 341-1112 ☎ 341-1241

✉ mn-kouhou@city.yokohama.lg.jp

● 紙面中、電話番号に市外局番のない場合、市外局番は「045」です。

広報区版を  
スマホで読めます



みなみ  
Pick up!

# 地域の健康づくりのリーダー 保健活動推進員の活動をご紹介します!

☎ 健康づくり係 ☎ 341-1185 ☎ 341-1189



保健活動推進員(通称:保活さん)は、地域の健康づくりを進めるリーダーとして、さまざまな活動を行っています。保活さんと一緒に健康づくりを始めてみませんか。



▲詳しくはこちら

## 保活さんってどんな人?

自治会・町内会の推薦を受けて市長から委嘱された地域の健康づくりの推進役、横浜市の健康施策のパートナー役です。南区保健活動推進員は16地区266人で活動しています。(9月1日現在)

南区保健活動推進員集合写真  
(各地区の会長・副会長)



／ 広げよう健康の笑(Wa) ／

## 研修を通じて健康について学び、知識を身に付けています!



5年度 南区保健活動推進員全体研修会  
[オーラルフレイルについて]



健康測定機器  
取扱い研修

健康に関する知識を身に付けて活動で実践することで、自分自身の健康にもつながりました!



永田みなみ台地区  
佐々木さん

山王台地区  
西村さん

## 地域でさまざまな健康づくりに取り組んでいます



南区保健活動推進員会長  
中村さん

渡邊さん

活動を通じて、住んでいる地域への愛着が深まり、身近なところ仲間が増えました。自分のペースで活動できることも魅力です!



菜田さん

武田さん

お三の宮地区

地域のおまつりや自治会館・商業施設等、身近な場所で健康測定会やウォーキング、体操教室、講習会などを実施し、区民が健康に向き合うための取組を行っています。地域の掲示板や回覧板等でお知らせしていますので、お気軽にご参加ください。一緒に健康になりましょう!

### 活動ポイント② ウォーキングの推進

地域でウォーキングイベントを開催し、運動するきっかけづくりをしています。ウォーキングに参加して一緒に心と体のリフレッシュをしませんか?



横浜公園での健康ウォーキング



健康測定会での乳がん啓発

1年に1回、絶対に忘れない日にペースデー健診に行きませんか?



南なんデーでの健診勧奨



北永田地区  
早川さん 藤田さん



秋の健康ウォーキング



中村地区 六ツ川地区  
星さん 草島さん 成田さん

みなみ  
Pick up!

## 9時だよ! 全員集合 ゲートボール

☎ 南寿荘 ☎ 741-8812 ☎ 741-8813

南寿荘のゲートボール場に朝9時に集まり、練習をしている南区ゲートボール連合は、1983年に発足し、現在は35人ほどで活動しています。少人数ながらも、今年4月に開催された横浜市老人クラブ連合会 第45回ゲートボール大会(全24チーム出場)で優勝し、10月開催の第36回全国健康福祉祭(ねんりんピック)に横浜市代表として出場しました。



南区ゲートボール連合の強さの秘密は、**団結力**と、**新しい人が気軽に参加できる雰囲気**です。ゲートボールは5人一組で行うゲームで、どの方向に打つことが勝利につながるかをリーダーが瞬時に判断し、打者はリーダーの指示に従ってボールを打ちこみます。日々練習に励み、時にはおやつを食べながら談笑する、そんな雰囲気が団結力となり、勝利につながっています。

また、ゲートボールは頭を使うことで**脳が活性化**し、チームで協力し合うことで**人との関わりが増える**ので、**認知症予防**にもなるともいわれています。

南寿荘では、ゲートボールの体験ができます(対象:60歳以上の市民)。スティックの貸出しも行っていきますので、ぜひお気軽にお越しください。※活動日時等、詳細はお問い合わせください。

## 第2回 みなみ桜まつり 2025 ~皆様のご協賛をお願いします~

### パネル協賛

7年3月22日(土)・23日(日)に開催する蒔田公園イベントの会場に設置するパネルおよび区役所ウェブページに協賛者名を掲出します。

- 1口10,000円(口数に応じて広告枠を大きくします)

### ぼんぼり協賛

桜並木がライトアップされた大岡川プロムナードに、名前や言葉を入れたぼんぼりを飾ります。お子さんの誕生や入学・卒業、結婚などを記念し、世界にひとつだけのぼんぼりを灯しませんか。

- 設置期間:7年3月21日(金)~4月6日(日)、18時~21時
- 6面ぼんぼりの2面に文字を表示します。
- 1灯5,000円(何灯でもお申込み可)

2面にお好きな文字を入られます



☎ 7年2月7日までに申込みフォームまたは直接、区民活動推進係(6階61番)へ  
☎ みなみ桜まつり実行委員会事務局(区民活動推進係内) ☎ 341-1237 ☎ 341-1240

申込みフォーム▶



### 連載

南図書館  
だより

## 来ぶらり

今月のおすすめ本

テーマ 防災

☎ 南図書館 ☎ 715-7200 ☎ 715-7271

#### 一般書 『今こそ学ぼう地理の基本 防災編』

はせがわ なおこ すずき やすひろ  
長谷川 直子 / 編 鈴木 康弘 / 編

発行: 山川出版社 書誌番号: 1122086846

日本は災害大国といわれており、災害の起こり方はそれぞれの場所特有の環境に大きく左右されます。災害発生の仕組みや、地域の特徴を理解し、住んでいる場所や外出先にどのような災害リスクがあるのか、どう対策をすればよいのかを考えてみましょう。



#### 児童書 『つくって役立つ!防災工作 水・電気・ガスが使えないくらしを考える』

プラス・アーツ / 監修

発行: 学研プラス(Gakken) 書誌番号: 1113852124

身近にある材料や道具で作れる「新聞紙食器」など、災害時に役立つ工作25点を写真やイラストで紹介しています。被災時に起こる生活の変化、どのような備えや工夫が必要かについても触れられているので、工作を通じて「防災」について考えることができます。



### ひとりで悩まずに話してみませんか

あなたの悩みや不安を相談できる場所が身近にあります。まずは気軽に相談してみませんか。

- 健康のことで悩んでいる
- 気持ちが落ち込む
- 死にたいと思ってしまう
- 眠れない
- お酒がやめられない

横浜市 こころの健康 検索

横浜市こころの健康ウェブページ▶



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。

# 特集 大地震への備えはできていますか?

いつ発生するかわからない大地震。今のうちに避難場所や避難行動を確認しておきましょう。また、もしもけがをしてしまったときのために、医療機関や応急手当についても知っておきましょう。

## 地域防災拠点を確認しよう

**地域防災拠点**は、市内で震度5強以上の地震を観測した際に開設されます。**発災時、地域防災拠点を運営するのは地域の人と避難してきた皆さんです。**ご自分の地域防災拠点を確認しておきましょう。また、地域の防災訓練では、地域防災拠点の運営訓練も行っています。ぜひ参加して、いざというときに速やかに動ける練習をしておきましょう。

### 地震が起こったら

**広域避難場所(清水ヶ丘公園一帯など)**  
地震による火災が多発し延焼拡大した場合、熱や煙から生命・身体を守るため、一時的に避難する場所です。  
※避難生活を送る場所ではありません。

**自宅**  
建物に火災や倒壊の危険がないときには、あえて避難の必要はありません。(状況に応じて対応してください)

**いっつき避難場所(近くの公園・広場など)**  
自治会や町内会で定めている場所があれば、広域避難場所や地域防災拠点へ避難する前に、状況の把握のために、地域住民が集まる場所です。

**地域防災拠点(市立の小・中学校)**  
地震などによって家が倒壊または焼失し、住む場所がなくなった人が一時的に避難生活を送る場所です。区内では市立の小・中学校25か所が指定されています。

**その他の避難場所**  
自宅に危険があり、知人や親戚の家など身を寄せられる場所があれば避難しましょう。

### 自分の避難先はどこ?

地域防災拠点について詳しくはこちら

南区防災マップでも確認できます!  
区役所(6階66番)で配布しています。

南区防災マップ

### みんなで運営する避難所

**地域防災拠点の役割**

- 自宅できずになった人が避難生活を送る場(避難所)
- 地域への情報・支援物資の提供の場
- 地域情報の集約の場

**避難所** 体育館など

**防災備蓄庫**  
クラッカー、保存パン、水缶、トイレパック、仮設トイレ、毛布、移動式炊飯器、発電機など、避難生活を送るための最低限の資機材が備蓄されています。

**移動式炊飯器(小学校)**

**ガスかまどセット(中学校)**

**仮設トイレ**

**応急給水装置**

**手押しポンプ**

### 「在宅避難」のススメ

発災時、自宅とその周辺の安全が確認できれば、在宅避難も選択肢のひとつです。住み慣れた家での生活はプライバシーが守られ、感染症のリスクも減らせます。自宅で被災生活を送るために、日頃から生活必需品を最低3日分備えておきましょう。

※在宅避難者も、地域防災拠点で情報や物資が得られます。

在宅避難について詳しくはこちら

### 避難所に行くからの流れ

- 1避難者カードの記入**  
避難者の状況を把握するため、避難者カードに記入します。
- 2家族などの安否確認**  
避難所に家族などが避難しているか確認しましょう。
- 3生活基盤の形成**  
中長期的な避難生活に向けた準備(避難スペースの区割り、仮設トイレの建設など)を、避難者同士で協力して行います。
- 4避難所の運営**  
炊き出しや清掃など、避難者の皆さんで協力して行いましょう。

### 避難所生活での注意点

避難所では、多くの人々が一緒に生活することになります。お互いにルールを守り、協力しながら生活しましょう。

日頃からの備えや発災時の対応などを掲載している防災啓発冊子を区役所(6階66番)で配布しています。

ウェブページにも掲載しています。ぜひ一度ご確認ください。

みなみ防災ガイド

みなみ防災ガイド

防災担当 ☎ 341-1225 ☎ 241-1151

## 災害時の医療について知っておこう

災害時には医療機関に多くの負傷者等が殺到することが予想されるため、医療機関は緊急度・重症度に応じて分担して診療します。災害時に医療機関で診療や治療を受ける必要がある場合には、緊急度、症状の重症さに応じた医療機関へ行きましょう。

**重症** 生命の危険の可能性があるもの、または生命の危険が切迫しているもの → **災害拠点病院**  
横浜市立大学附属市民総合医療センター(市大センター病院) ・ほか市内12か所

**中等症** 生命の危険はないが、入院を要するもの → **災害時救急病院**  
佐藤病院・清水ヶ丘病院・県立こども医療センター・聖隷横浜病院・横浜東邦病院

**軽症** 生命の危険はなく、入院を要しないもの → 近所の診療所・クリニック・医院・南区休日急患診療所

黄色い旗が出されていれば、受診できます

応急手当で対応可能な軽度の負傷 → **区民の自助・共助による応急手当**

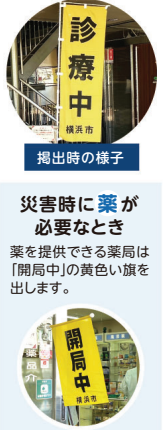
すり傷など

**軽いや発熱は、自分や周りの人で手当てを**

日頃から薬(常備薬・持病の薬など)や応急手当用品(水、包帯、滅菌ガーゼ、バンドナ等の布、湿布など)を用意しておきましょう。

区における災害医療体制の詳細はこちら

区事業企画担当 ☎ 341-1184 ☎ 341-1189



## 応急手当について知っておこう

消防署は、発災時に消火・救助を優先的に行います。このため、救急車がすぐには来ない可能性があり、住民がお互いに協力して傷病者を手当てする場合があります。いざというときのために応急手当の方法を学んでおきましょう。

**骨折・捻挫の場合** 折れた骨を支える物(傘、新聞紙、ダンボールなど)で動かないように固定します。

指

腕

足

**出血の場合**

出血時の応急手当・搬送法は、下の動画でチェック!

動画を手順が分かりやすい!

出血時の応急手当

搬送法

三角巾(スカーフ、風呂敷、大判ハンカチなど)で患部を動かないように固定すると痛みを最小限にすることができます。

ぐるっと固定する

**家庭防災員研修**

南消防署では、「自らの身は自らで守る」という**自助**から始まり、**共助**の重要性について理解を深め、地域における防災活動の担い手としても活躍することを目的とした家庭防災員研修を行っています。応急手当・搬送法のほか、初期消火器具の使い方、仮設トイレの設置方法などを学べます。

研修の日程や参加方法など詳しくはこちら

南消防署予防係 ☎ 253-0119

# みなみ 掲示板

- 申込みの**お問い合わせ**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 ●のマークは、おおむね15歳以下が対象
- 区役所への郵送は「〒232-0024浦舟町2-33」、そのほかは各施設へ
- 原則として、今年11日以降のお知らせを掲載

## 子ども・子育て

### ▶地域子育て支援拠点はぐはぐの樹 保育士さんに聞いてみよう

～入園準備～  
経験豊かな保育士さんが、保育園・幼稚園の入園に向けた過ごし方についてお話しします。質疑応答あり  
●7年1月16日(木)10時30分～11時30分 ●4月に入園を予定している乳幼児の保護者、7人(先着順)

☎12月26日から電話または直接施設へ

### 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お話ししましょう。スタッフが館内を丁寧に案内します。

●7年1月17日(金)・28日(火)、13時30分～14時30分 ※いずれか1回のみ参加可 ●0歳児の保護者ではぐはぐの樹の利用初心者、各6人(先着順)

☎7年1月7日から電話で施設へ  
看護師さんから学ぶ子どものホームケア

小児科の看護師さんが、子どもが病気のときの自宅でのケア、けが予防等についてお話しします。

●7年1月21日(火)10時30分～11時30分 ●乳幼児の保護者、6人(先着順)

☎7年1月4日から電話または直接施設へ

☎地域子育て支援拠点はぐはぐの樹  
交流スペース(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  
ウェブページ

## お知らせ

### ▶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コースプラザの相談員がお受けします。

●12月20日(金)、7年1月6日(月)、13時30分～14時20分、14時30分～15時20分、15時30分～16時20分 ●区役所2階 ●おおむね15歳～39歳の区民、各時間1組(先着順) ※家族・支援者・地域の人の相談も可能です。

☎事前電話、FAXまたはEメールでよこはま東部コースプラザへ(空きがある場合は当日受付可)

☎☎642-7001 ☎☎642-7003  
✉ypt@sodateage.net

### ▶南区休日急患診療所

#### 年末年始の利用について

年末年始の急病時は、南区休日急患診療所をご利用いただけます。

●12月29日(日)～7年1月3日(金)、日曜、祝日、10時～16時(受付:9時30分～15時30分)

※内科・小児科、耳鼻咽喉科(7年1月1日のみ)

※健康保険証・現金をお持ちください。

☎南区休日急患診療所(宿町4-76-1)

☎☎711-7000 ☎☎713-1000



## スポーツ・健康づくり

### ▶南区民成人健康体操教室

●7年1月15日～3月19日の毎週水曜日(1月1日を除く)、9時30分～10時30分(全10回)、10時45分～11時45分(全10回) ●吉野町市民プラザ ●区内在住・在勤者、各30人(抽選) ●各6,200円

☎7年1月8日10時に吉野町市民プラザで抽選後、当選者本人が費用を添えて申込み

☎南区体操協会・堀川

☎☎711-1374

## 施設から

### 永田地区センター

〒232-0076 永田台45-1  
☎714-9751 ☎☎714-9752  
☎第3月曜日、12月28日(土)～7年1月4日(土)

### ▶クリスマスロビーコンサート

吹奏楽団「プラス・カスミシモ」のクラリネットアンサンブル生演奏

●12月21日(土)10時～10時45分 ●30人(先着順) ※未就学児は保護者同伴 ※小学生以下は保護者による申込みが必要

☎12月11日9時30分から直接または13時から電話で施設へ

▶新春初笑い永田ふれあい地域寄席  
お子さんから大人まで楽しめる落語と手品を披露します。

●7年1月13日(月・祝)13時～14時 ●40人(先着順) ※未就学児は保護者同伴 ※小学生以下は保護者による申込みが必要

☎12月12日9時30分から直接または13時から電話で施設へ



しゅどうや すいげい  
酒盗家 酔鯨



みきていー

### ▶写経の時間～和室開放日～

和室を開放し、写経セットを用意しています。気軽にお越しください。

●12月15日(日)10時～15時、7年1月22日(水)13時30分～17時 ※出入り自由ですが、席は14席までです。 ●成人 ●各300円

☎当日直接施設へ

### 南区センター

〒232-0006 南太田2-32-1  
☎741-8812 ☎☎741-8813  
☎第3月曜日、12月28日(土)～7年1月4日(土)

### ▶みんなで楽しもう!クリスマスコンサート

ヨコハマ・シルバー・スターズの演奏で、世代を超えて名曲を楽しみましょう。

●12月21日(土)10時30分～11時30分 ●80人(先着順) ●上履き、靴袋

☎当日直接施設へ

## フォト通信

～南の風はあったかい～

区内のイベントなどの様子をご覧になれます。



### ▶はじめてのウクレレ～ウクレレを弾こう!～

初心者限定です。気楽にどうぞ。ウクレレの貸出しもあります。

●7年1月7日(火)・21日(火)、10時～11時30分(全2回) ●成人、12人(先着順) ●1,000円

☎12月11日9時30分から直接または14時から電話で施設へ

▶こそだて広場   
絵本の読み聞かせや手遊びなどでボランティアさんと楽しく遊びましょう。

●12月20日(金)10時30分～11時30分 ●未就学児と保護者、10組(先着順)

☎当日直接施設へ

### 中村地区センター

〒232-0033 中村町4-270  
☎251-0130 ☎☎251-0133  
☎第3月曜日、12月28日(土)～7年1月4日(土)

### ▶クラフトテープで作る インテリア小物

おしゃれな収納ボックスを作りましょう。

●7年1月11日・18日・25日(すべて土曜日)、12時30分～15時(全3回) ●成人、8人(先着順) ●2,000円

☎12月12日9時30分から直接または10時から電話で施設へ

### ▶発酵調味料でつくる無添加ソーセージ

発酵マイスター直伝。発酵調味料と少しのコツで羊腸を使わずおいしくできます。

●7年1月23日(木)、10時～12時、14時～16時 ●成人、各12人(先着順) ●各1,000円

☎12月12日9時30分から直接または10時から電話で施設へ

### ▶新春かむら演芸会

落語や南京玉すだれ、手品を披露します。初笑いの中村地区センターで!

●7年1月28日(火)13時～14時 ●30人(先着順)

☎12月12日9時30分から直接または10時から電話で施設へ

### 大岡地区センター

〒232-0061 大岡1-14-1  
☎743-2411 ☎☎743-6290  
☎第3月曜日、12月28日(土)～7年1月4日(土)

### ▶新年の始まりは勇ましい和太鼓で!

「横浜和太鼓 音や」、「市立南中学校和太鼓部」による演奏。和太鼓の力強い響きを体全体で感じませんか。

●7年1月12日(日)10時～11時30分 ●40人(先着順)

☎12月15日から直接または10時から電話で施設へ



## 事前申込み不要 マイナンバーカードの申請をお手伝い!!

無料で顔写真を撮影し、マイナンバーカードの申請をお手伝いします。申請や受取方法なども気軽にご相談ください。



- 1 顔写真撮影
- 2 申請書記入
- 3 ご自身でポストに投函



会場	開催期間
横浜弘明寺商店街会場 セブンデイズ弘明寺店(観音橋付近)	12月1日(日)～22日(日) 7年1月6日(月)～27日(月)
別所地域ケアプラザ(別所1-7-23)	12月23日(月)～27日(金)
六ツ川地域ケアプラザ(六ツ川2-3-211)	7年1月28日(火)～30日(木)
清水ヶ丘地域ケアプラザ(清水ヶ丘49)	7年1月31日(金)～2月2日(日)
永田地域ケアプラザ(永田南2-16-31)	7年2月3日(月)～5日(水)
睦地域ケアプラザ(睦町1-31-1)	7年2月6日(木)・7日(金)

受付時間: 横浜弘明寺商店街会場 12時～19時  
各地域ケアプラザ 9時30分～16時30分

※区内在住でマイナンバーカードを初めて作る人が対象です。  
※交付申請書またはマイナンバーが分かるもの(通知カードなど)をお持ちください。(ない場合は申請方法をご案内します)

開催期間中の問合せ コールセンター(9時～18時) ☎270-0095  
☎登録担当 ☎341-1118 ☎☎341-1123

大岡クッキング「恵方巻きを作ろう」

牛乳パックを使って巻きます。
●7年1月26日(日)10時～13時
●中学生以下、12人(先着順)※小学3年生以下は保護者同伴●500円
申 12月22日9時から直接または10時から電話で施設へ



手作りみそ教室

簡単に作れる方法で、1人1kgのおいしいみそを作ります。
●7年1月25日(土)、11時～12時30分、13時30分～15時●成人、各12人(先着順)●各1,200円
申 12月21日9時から直接または10時から電話で施設へ

六ツ川一丁目コミュニティハウス

〒232-0066 六ツ川1-267-1
☎721-8801 ☎721-8812
申 第3月曜日、12月29日(日)～7年1月3日(金)

デジタル相談室

スマホ・パソコン・タブレットに関する悩みを相談できます。
●7年1月10日(金)13時30分～15時30分●スマホやパソコンを持参できる人、5人(先着順)●500円
申 12月13日から費用を添えて直接施設へ

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
●12月18日(水)10時30分～11時30分●未就学児と保護者、5組(先着順)
申 当日直接施設へ

浦舟コミュニティハウス

〒232-0024 浦舟町3-46-10階
☎243-2496 ☎243-2497
申 第3月曜日、12月29日(日)～7年1月3日(金)

名曲喫茶

昔懐かしいジャズ、クラシックなど、幅広いジャンルのレコードを本格的なオーディオで聴きます。
●12月13日(金)13時30分～15時30分●成人、25人(先着順)●500円
申 12月11日10時から費用を添えて直接、施設または中村地区センターへ

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。
●12月19日(木)10時～11時30分
●未就園児と保護者、6組(先着順)
申 当日直接施設へ

睦コミュニティハウス

〒232-0041 睦町1-25
☎741-9436 ☎731-4853
申 第3月曜日、12月29日(日)～7年1月3日(金)

ギターアンサンブル四季による小さな音楽会

プロギタリストの永島志基さん率いるギターアンサンブル四季による、クラシックギターの演奏会です。
●12月14日(土)13時30分から
●40人(先着順)
申 当日直接施設へ

むつみ おはなしの風

絵本の読み聞かせ、パネルシアター、簡単工作など
●12月13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

おやこであそぼう!むつみっこくらぶ

親子遊び、お楽しみコーナーなど、0歳児から楽しく遊べます。
●12月25日(水)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

永田台コミュニティハウス

〒232-0075 永田みなみ台6-1
☎721-0730
申 火・金曜日、土日を除く祝日、12月29日(日)～7年1月3日(金)

デコパージュ～シャドーBOXを作リませんか～

数枚の絵を重ねて壁掛けや置物にも使える立体的な作品を作ります。
●7年2月3日・17日、3月10日・24日(すべて月曜日)、10時～12時(全4回)
●成人、10人(先着順)●1,000円
申 7年1月5日10時から費用を添えて直接または14時から電話で施設へ

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
●7年1月11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
申 当日直接会場へ

蒔田コミュニティハウス

〒232-0017 宿町3-57-1
☎711-3377 ☎711-2662
申 第3月曜日、12月29日(日)～7年1月3日(金)

蒔田演芸会初席～小咄教室発表会～

月の家小圓鏡さんが特別出演します。日舞や箏の出演もあります。
●7年1月18日(土)14時から(開場:13時30分)●30人(先着順)
申 12月19日10時から直接施設へ

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。
●12月26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

佐の榎藤助さんに小ばなしや落語を習いましょう!
●12月21日(土)18時～20時●小学生以上、10人(先着順)
申 当日直接施設へ

別所コミュニティハウス

〒232-0064 別所3-4-1
☎721-8050
申 第3月曜日、12月29日(日)～7年1月3日(金)

包丁の研ぎ方

砥石を使った研ぎ方のポイントを教わります。
●7年1月19日(日)10時～12時
●成人、12人(先着順)●500円
申 12月12日9時30分から直接または11時から電話で施設へ

別所ふれあい地域寄席

横浜市職員落語愛好会による落語と手品です。
●7年1月26日(日)13時30分～14時30分●30人(先着順)
申 12月12日9時30分から直接または11時から電話で施設へ

いきいきキッズ

パネルシアターを使ったお話や歌、手遊びなど
●7年1月8日(水)10時～11時30分
●未就学児と保護者、7組(先着順)
申 当日直接施設へ

こども植物園

〒232-0066 六ツ川3-122
☎741-1015 ☎742-7604
申 第3月曜日、12月29日(日)～7年1月3日(金)

めでたい植物展

正月に飾られる縁起植物の展示
●7年1月4日(土)～15日(水)、9時～16時30分
申 当日直接施設へ

果樹の元肥の施し方

●7年1月21日(火)10時～12時
●成人、14人(抽選)●1,000円
申 7年1月4日(必着)までにウェブページ、FAX、はがき(必要事項)を記入)または直接施設へ

ばらを愉しむ～冬の剪定

●7年1月26日(日)9時30分～11時30分●成人、14人(抽選)●1,000円
申 7年1月9日(必着)までにウェブページ、FAX、はがき(必要事項)を記入)または直接施設へ

別所地域ケアプラザ

〒232-0064 別所1-7-23
☎716-3884 ☎716-3885
申 12月29日(日)～7年1月3日(金)

楽しく学ぶ考古学!土偶づくりと遺跡のお話

午前中は粘土で土偶の制作、午後は市内の遺跡のお話や出土した遺物の見学を行うワークショップです。
●12月26日(木)9時～15時●小学4年生～中学生、20人(先着順)
※保護者同伴可●500円
申 12月2日10時からウェブページ、電話または直接施設へ



▲ウェブページ

大岡地域ケアプラザ

〒232-0061 大岡1-14-1
☎743-6102 ☎743-6104
申 第3月曜日、12月29日(日)～7年1月3日(金)

安産のコツ教えます～マタニティヨガ教室～

現役助産師による教室です。
●7年1月16日、2月6日・20日、3月6日・20日(すべて木曜日)※3月20日は祝日、10時～11時※2月20日は10時～12時(全5回)●対象となる出産日:7年3月27日～7月24日
●市内在住の経過良好な妊娠13週以降の妊婦、7人(先着順)●1,500円
申 12月11日から電話で受付後、Eメールで申込み

吉野町市民プラザ

〒232-0014 吉野町5-26
☎243-9261 ☎243-9263
申 12月2日(月)・3日(火)、12月29日(日)～7年1月3日(金)

冬のアート&クラフトマーケット

アクセサリや雑貨など、手作り品と手作り体験が楽しめるマーケットです。
●12月14日(土)・15日(日)、11時～16時
申 当日直接施設へ

保土ヶ谷プール

〒240-0025 保土ヶ谷区狩場町238-3
☎742-2003 ☎742-2005
申 第4火曜日、12月29日(日)～7年1月3日(金)

第5期(7年1～3月)教室のご案内

幼児・子ども・成人水泳教室、アクア教室、スタジオ教室、ダンス教室
●7年1月6日(月)～3月30日(日)
●各15人～30人(抽選)※定員や日時等はクラスによって異なります。詳細はお問い合わせください。
申 12月27日までに電話または直接施設へ

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。

### 清水ヶ丘公園体育館

〒232-0007 清水ヶ丘87-2  
☎243-4447 ☎243-4497  
第1月曜日、  
12月29日(日)~7年1月3日(金)

#### ▶バドミントン教室

●7年1月8日・15日・22日・29日(すべて水曜日)、9時30分~11時30分、12時~14時(全4回)●成人、各10人(先着順)●各3,200円

#### ▶ボディデザイン60教室

●7年1月9日・16日・23日・30日(すべて木曜日)、10時45分~11時45分(全4回)●成人、10人(先着順)●2,400円

#### ▶体操教室(幼児・小学生)

●①7年1月7日・14日・21日・28日(すべて火曜日、全4回)、②7年1月9日・16日・23日・30日(すべて木曜日、全4回)●①【3歳~年長】15時~15時50分、②【小学生】15時55分~16時45分●各5人(先着順)●各3,200円

☎12月16日から清水ヶ丘公園体育館棟受付にて所定の用紙で申込み

### 南スポーツセンター

〒232-0061 大岡1-14-1  
☎743-6341 ☎743-6519  
第3火曜日、12月28日(土)~7年1月4日(土)

#### ▶ボディコンバット45参加者募集

音楽に合わせてパンチャキックを繰り出します。ストレス解消やシェイプアップに効果が望めます。  
●①12月24日(火)20時~20時45分②12月11日(水)・18日(水)、12時~12時45分③12月14日(土)・21日(土)、9時~9時45分●16歳以上、各40人(先着順)●各500円  
☎当日①19時30分②11時30分③8時45分から直接施設へ

### 南区ボランティアセンター

〒232-0024 浦舟町3-46-8階  
☎260-2531 ☎251-3264  
日曜・祝日、12月29日(日)~7年1月3日(金)

#### ▶災害ボランティアセンター訓練参加者募集

災害時のニーズに合わせてボランティアを調整するシミュレーション訓練のボランティア役を募集します。  
●7年2月5日(水)14時~16時●吉野町市民プラザ●15人(先着順)  
☎12月11日から電話で施設へ

### フォーラム南太田

〒232-0006 南太田1-7-20  
☎714-5911 ☎714-5912  
第3月曜日、12月29日(日)~7年1月3日(金)

#### ▶女性としごと応援デスク

##### ①キャリア・カウンセリング

仕事の探し方や今後の働き方などについての個別相談です。

●7年1月11日(土)・24日(金)、10時~10時50分、11時~11時50分、13時~13時50分、14時~14時50分

##### ②しごとと生活設計相談

お金まわりの情報を提供し、困りごとの解決に向けて一緒に考える個別相談です。

●7年1月18日(土)、13時~13時50分、14時~14時50分、15時~15時50分●①②女性、各時間1人(先着順)

※電話・オンライン相談も可  
※保育あり、免除制度あり(満2か月以上の未就学児、開催4日前までに要予約、有料、先着順)

☎12月11日から電話または直接施設へ

### 永田みなみ台公園 こどもログハウス

〒232-0075 永田みなみ台4  
☎☎742-1169  
第3火曜日、12月29日(日)~7年1月3日(金)

#### ▶クリスマス会

みんなで楽しくゲームをしましょう! 参加賞もあります。

●12月15日(日)10時~12時●小学生以下、100人(先着順)※未就学児は保護者同伴  
☎当日直接施設へ

#### ▶折り紙で遊ぼう

「サンタクロース」を折ります。

●12月18日(水)15時~16時●小学生以下、10人(先着順)※未就学児は保護者同伴

☎当日直接施設へ

#### ▶お正月あそび

仲良くお正月遊びを楽しみましょう。

●7年1月11日(土)10時~12時●小学生以下、100人(先着順)

※未就学児は保護者同伴  
☎当日直接施設へ

### みなみ市民活動・ 多文化共生ラウンジ

〒232-0024 浦舟町3-46-10階  
☎232-9544 ☎242-0897  
第3月曜日、12月29日(日)~7年1月3日(金)

#### ▶街の先生体験クラス

地域で活躍している街の先生による講座です。

①初めての英語でクリスマス・レッスン②韓流で触れる初めてのハングル  
●12月21日(土)、①11時~12時②13時30分~14時30分

●①5歳~小学2年生の区内在住・在学・在園者※未就学児は保護者同伴②高校生以上の区内在住・在勤・在学者●各20人(先着順)

☎12月11日9時から電話、Eメール、FAX(講座名、氏名、年代(未就学児は年齢、学生は学年)、「在住・在学・在園・在勤のいずれか」を記入し「街の先生体験クラス担当」へ)または直接施設へ

☎minami-kouza@yoke.or.jp

### 南寿荘

〒232-0006 南太田2-32-1  
☎741-8812 ☎741-8813  
第3月曜日、  
12月28日(土)~7年1月4日(土)

#### ▶南寿荘 新春演芸会

横浜市職員落語愛好会による落語です。新春を笑って迎え、楽しい1年にしましょう!

●7年1月11日(土)10時~11時30分●60歳以上の市民、50人(先着順)

☎12月11日9時から直接または12日から電話で施設へ

### ▶シニア映画会『ロスト・キング/500 年越しの運命』

歴史愛好家の女性が、リチャード3世の遺骨を執念と直感で発見する。(2022年イギリス 日本語吹替版)

●7年1月23日(木)13時30分~15時20分●60歳以上の市民、30人(抽選)

☎7年1月8日9時30分に施設で抽選

### 南図書館

〒232-0067 弘明寺町265-1  
☎715-7200 ☎715-7271  
☎12月16日(月)・29日(日)~7年1月3日(金)  
※7年1月4日(土)は12時~17時開館

#### ▶大人のおはなし会

本を見ないでおはなしを語るストーリーテリングのおはなし会です。

●12月20日(金)10時30分~12時●成人、30人(先着順)

☎【未経験者】12月11日から申込みフォーム、電話または直接施設へ

【未経験・経験者問わず】12月13日から申込みフォーム、電話または直接施設へ



▲申込みフォーム

#### ▶ルピナスの朗読散歩

朗読グループ「ルピナス」による、短編小説などの朗読です。

●12月21日(土)14時~15時●成人、30人(先着順)

☎当日直接施設へ

#### ▶みんないっしょのおはなし会

●12月17日(火)11時~11時30分●0~3歳児と保護者、7組(先着順)

☎当日直接施設へ

## 福祉保健センターから

### 健康相談・教室(予約制)

- 生活習慣改善相談/禁煙相談 ----- 12月18日(水)午前、7年1月8日(水)午前
- 歯と口の健康相談 ----- 7年1月6日(月)午前
- 食生活栄養・健康相談 ----- 12月19日(木)午後、7年1月6日(月)午前
- 子どもの食生活相談 ----- 7年1月6日(月)午後

●各相談、教室とも区役所4階 健診会場  
☎☎健康づくり係 ☎341-1185 ☎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。  
7年1月7日(火)14時~16時 ●神奈川区役所  
※詳細はお問い合わせください。

☎☎ 障害者支援担当 ☎341-1142 ☎341-1144

#### ●乳幼児歯科相談(0歳~未就学児)

12月11日(水)9時~11時

●区役所4階 健診会場  
☎☎こども家庭係 ☎341-1148 ☎341-1145

乳幼児歯科相談  
申込みフォーム▶



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。