

MINAMI

10
No.324

南区の情報を発信中!



横浜市LINE
公式アカウント



X
(IBTwitter)

市版と
Link

お出かけしよう! 親子の居場所

問 子育て支援担当 ☎ 341-1151 📠 341-1145

区内には、地域子育て支援拠点が1か所、親と子のつどいの広場が4か所あります。0歳~就学前のお子さんと保護者が、気軽に立ち寄って遊んだり、保護者同士で交流したり、安全で快適な環境でゆっくりと過ごすことができます。育児相談や子育て関連情報の提供も行っていますので、ぜひ遊びに来てください。

居心地が良く、ゆったりと過ごしていただけます。絵本コーナーもあります!



地域子育て支援拠点
「はぐはぐの樹」
弘明寺町158 カルムI 2階



どこか懐かしい雰囲気を感じていただける場所です



つどいの広場えの木
井土ヶ谷上町18-20
井土ヶ谷上二町内会館



季節の壁面やクラフトも
楽しめます♪
妊婦さんも大歓迎!



さくらザウルス
蒔田ひろば
榎町1-1-5 フレア吉原1階



おしゃべりしたり、ひと息ついたり、自由に過ごせます

秘密基地のような ホッと息抜きできる場所です



M-HOUSE
三春台
三春台154-1



さくらザウルス
六ツ川ひろば
六ツ川1-287-7
ザ・プラズヒル南横浜番館101



利用者の声

悩みや疑問に思ったことをスタッフさんや先輩ママに聞けるので、とても助かっています。親子で楽しんでいます!



南区子育て応援マップ おひさまだいすき

連合町内会や地区社会福祉協議会、ボランティア等が各地区で運営している「子育てサロン」の紹介、お子さんの預け先や相談会場などの子育て関連情報、公園や施設などの位置情報を方面別に掲載しています。

こちらから▶



連載 南区の思い出アルバム

Vol.7 永田中学校周辺

問 広報相談係 ☎ 341-1112 📠 341-1241

区内のスポットを昔の写真で振り返ります。当時の景色に触れて、懐かしい出来事を思い出してみませんか?

1975(昭和50)年前後撮影



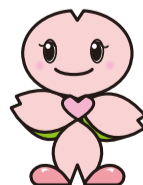
区役所所蔵

写真右端にある建設中の建物は永田中学校の校舎、左端にある建物は南永田団地です。永田の丘は、環状1号線と横浜横須賀道路、さらに平戸桜木道路の3つの道路に囲まれた台地と丘陵地です。高度経済成長による人口急増の影響を受け、山間部にも宅地開発や学校建設の波が押し寄せました。

南永田団地は区内最大の高層住宅団地で、永田の丘のほぼ中心部の起伏のある丘陵地を切り開いて造られ、昭和49年に建設されました。

そして永田中学校は、昭和51年に建設されました。

永田中学校は来年50周年を迎えるよ!



現在



永田中学校校庭から撮影

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9月1日現在) 👥 区の人口 ▶ 199,492人 🏠 世帯数 ▶ 109,315世帯
(編集・発行) 南区役所広報相談係 ☎ 341-1112 📠 341-1241 ✉ mn-kouhou@city.yokohama.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!

ブレスト・アウェアネスを知っていますか？

10月は
ピンクリボン月間
です



☎ 健康づくり係 ☎ 341-1185 ☎ 341-1189

ブレスト・アウェアネスとは、「自分の乳房を意識する生活習慣」のことです。
日本では女性の**9人に1人**が生涯で乳がんにかかるといわれています。ほかのがんより、若い世代にも罹患する人が増える特徴があるため、ブレスト・アウェアネスを身につけて、乳がんを早期に発見しましょう。

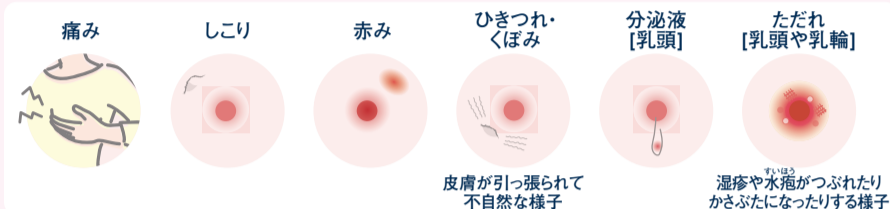
乳房のチェック(全年齢におすすめ)

Step 1 自分の乳房の状態を知る

しこりを探す必要はありません。お風呂に入る前、着替えの時など、普段の生活の中で見たり触ったりする習慣をつけましょう。

Step 2 乳房の変化に気をつける

こんな変化があったら注意しましょう。



Step 3 変化に気づいたらすぐに医師に相談

受診の流れや乳がんについて知りたい人は、ウェブページ「よこはま乳がん」をご覧ください。



横浜市医療局がん・疾病対策課 「知ってよかった ブレスト・アウェアネス」より抜粋
出典:厚生労働科学研究費 乳がん検診の適切な情報提供に関する研究 ブレスト・アウェアネス(乳房を意識する生活習慣)のすすめ

40歳になったら2年に1回、乳がん検診を!

ご自身の受けられるがん検診については、加入している健康保険の窓口にお問い合わせください。

健康保険で受けられない人や、国民健康保険の人は、横浜市のがん検診を受診してください。

横浜市がん検診の詳細や実施医療機関はこちら



各日40人(先着順)

区役所でも
乳がん検診が受けられます!

・予約先・

(公財)神奈川県結核予防会
☎ 251-2363
平日:13時~16時

検診日程



南区乳がん検診



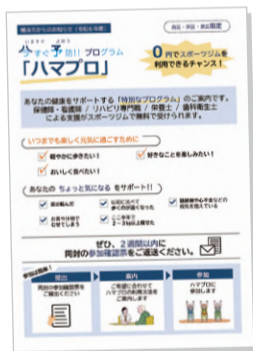
みなみ Pick up!

スポーツクラブがシニア世代の健康をサポート! - 横浜市の新たなフレイル対策が始まりました -

☎ 高齢者支援担当 ☎ 341-1140 ☎ 341-1144

フレイルとは、高齢期に体と心の機能が低下し、将来介護が必要になる危険性が高まっている状態のことです。早いうちに介護予防に取り組むことで、状態の維持・改善が期待できます。横浜市では、6月から新たなフレイル対策として「今すぐ予防!!プログラム『ハマプロ』」を開始しています。案内が届いた人は、ぜひご参加ください。

今すぐ予防!! プログラム
「ハマプロ」



1 健診の結果等からフレイルなどに該当する人へ、「ハマプロ」のご案内が送られます。

フレイルなどに該当する人とは?

横浜市健康診査の結果や、市が実施するフレイルチェックの結果などから、身体機能や栄養状態、口腔機能の低下が心配される人です。

お申込み

2 「ハマプロ」のご利用

スポーツクラブで教室形式の講座とプロの指導者による手厚いサポートが受けられます。通うことが難しい人には医療の専門職が家庭訪問などを行います。

※南区では株式会社ルネサンスと連携して実施します。



利用は
0円



連載

最終回

今月の「みなみのおすすめメシ」

横浜市南区 おすすめメシ 検索

※掲載内容は発行当時の情報です。

☎ 企画調整係 ☎ 341-1232 ☎ 341-1240



区民の皆さんから、あったかいエピソードとともに推薦され決定した31店舗の「みなみのおすすめメシ」をご紹介します。区内のすてきな飲食店にぜひ足を運んでみてください。



ボッテガ レガロ Bottega Regalo

創業10年の隠れ家イタリアンです。ランチはフリードリンク付きのお得なセット、ディナーはカジュアルな小皿料理から、肉、魚料理まで豊富なメニューをご用意しています。ぜひ、ワインとともに楽しみください。

寄せられたおすすめエピソード

- どの料理もおいしいですが、息子が特に好きなブッラータチーズのトマトパスタがおすすめです!
- ご夫婦で営むアットホームなお店です。コクのあるアルデンテのパスタが最高です。



生ハムの原木より切り立てで
1,100円



住 所 蒔田町888 森正第二ビル102

営業時間 11時30分~13時30分 / 18時~21時

定休日 月曜日 電話番号 315-5336

アクセス 市営地下鉄ブルーライン 蒔田駅 徒歩3分

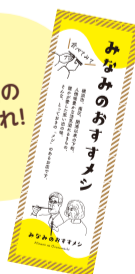
連載 今月の「みなみのおすすめメシ」をお読みいただきありがとうございました!

5年7月号から連載を開始した「みなみのおすすめメシ」は、今回で最終回です。

区内には、どこか懐かしく、あったかい雰囲気に溢れたお店がたくさんあります。ご家族やお友達と、もちろん一人でも、ぜひ訪ねてみてください。

その際は「広報よこはまを見て来た」とお声がけください!店主のすてきな笑顔とともに、あったかいエピソードがまたひとつ増えるかもしれませんよ。

対象店舗の
目印はこれ!



みなみやげ
Souvenirs from Minami Ward, Yokohama

持って
帰るなら

みなみやげ募集中!

南区ゆかりの「おいしいお土産」とそれにまつわるエピソードを募集しています。皆様のご参加をお待ちしています!

受付期間:11月30日(土)まで



みなみ
Pick up!

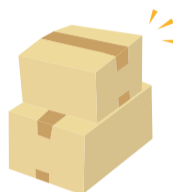
おうちの中のネズミ被害を防ぐために

☎ 環境衛生係 ☎ 341-1192 ☎ 341-1189

ネズミは病気を媒介して人の健康を脅かすほか、電線やガス管をかじって停電や火災の原因を作るなど私たちの暮らしに大きな被害を及ぼします。まずは「家の中に入らせないこと」。また、「環境整備」でネズミの住みにくい環境を作りましょう。

ポイント

- 室内への侵入口をふさごう**
2cmくらいの間隙があれば、ネズミは侵入することができます。家の周囲を点検し、金網や金たわし、パテなどで隙間をふさぎましょう。
- 餌となる食べ物を片付けよう**
食品はもちろん、生ごみやペットの餌も食べます。固いふた付きの容器や戸棚にしまいましょう。
- 巣の材料になるものを片付けよう**
新聞、段ボール、布などを物陰に持ち帰り、巣を作ります。巣の材料をはじめ不要なものは処分し、物陰も減らしましょう。



こんなときは… すでにネズミがいるかも!

- ・食べ物がかじられている
- ・天井や壁から物音がする
- ・ネズミのフンが落ちている (5mm~1cm程度、黒っぽい)



! 区役所では屋内のネズミの駆除に関するアドバイスや、ネズミ捕獲用かごの貸出しを行っています。ご自身の駆除が難しい場合は業者をご案内します。

※区役所職員による駆除は行っていません。

南区人権啓発講演会 **要申込み**

「認知症が私たち家族にくれたギフト」

認知症の母親と耳の遠い父親の様子を描いたドキュメンタリー映画の監督から、映画化されたご自身の家族のあゆみや老老介護、認知症への対処法などについてお話を聞きます。(映画上映はありません)

日 時 12月5日(木)14時~16時(開場:13時30分)
講 師 映画監督・ドキュメンタリー作家 のぶとも なおこ 信友 直子さん
会 場 みなみん(南公会堂)
定 員 500人(先着順)

申 問 10月11日からEメール、FAX(氏名、住所、連絡先、一時保育・手話通訳の可否を記入)または申込みフォームで庶務係へ
☎ 341-1224 **☎** 241-1151
✉ mn-syomu@city.yokohama.jp

申込みフォーム▶

プロフィール
1961年広島県呉市生まれ。主要放送局で数多くのドキュメンタリー番組を手掛ける。2018年「ぼけまですから、よろしくお願ひします。」で長編監督デビュー。2019年の文化庁映画賞・文化記録映画大賞など数々の栄誉に輝く。

区民のためのわかりやすい認知症講演会 **申込み不要**

「認知症とともに笑顔で暮らすヒント」

認知症の基礎知識や、地域で暮らす認知症の人たちの活躍についての講話です。

日 時 10月25日(金)14時~16時(開場:13時30分)
日 講 師 株式会社さくらコミュニティーケアサービス 代表取締役 いなだ ひでみ 稲田 秀樹さん
会 場 みなみん(南公会堂)
定 員 300人(先着順)

申 問 当日直接会場へ
 ※要約筆記、手話通訳・一時保育あり。
 手話通訳:10月18日まで、一時保育:10月11日までに電話、FAX、Eメールまたは申込みフォームで高齢者支援担当へ
☎ 341-1139 **☎** 341-1144
✉ mn-ninchi@city.yokohama.jp

手話通訳、一時保育 申込みフォーム▶

プロフィール
デイサービスの介護職員、生活相談員を経て、2011年に認知症対応型デイサービス「ケアサロンさくら」開設、一般社団法人かまくら認知症ネットワーク設立。

連載

南図書館
だより

来ぶらり

今月のおすすめ本

テーマ **おいしいお菓子**

☎ 南図書館 ☎ 715-7200 ☎ 715-7271

一般書 『日本人の愛したお菓子たち』

よしだ さくじろう
吉田 菊次郎/著

発行: 講談社

書誌番号: 1122038273

幕末から現代まで、時代を象徴する洋菓子や駄菓子、スナック菓子にまつわるエピソードをカラー写真付きで紹介しています。私たちにも身近なプリンやシュークリームは、幕末には日本で食べられていたというから驚きます。懐かしいお菓子に再会できる一冊です。



児童書 『和菓子の絵本』

ひらの えりこ
平野 恵理子/作

発行: あすなる書房

書誌番号: 1110069130

目で見てきれい、食べておいしい。四季折々の季節感を取り入れて、日本人が作り出してきた和菓子。イラストで描かれた和菓子を眺めるだけでも楽しめます。職人の技や道具を知って、自分でも作りたくなったら、おだんごやおはぎの作り方も載っていますよ。



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

ずっと一緒にこの街で ~自分らしく暮らすために~

南区では、「ずっと一緒にこの街で 未来へつなごう 南の風」をスローガンに、**安心して自分らしく暮らし続けられる街**を目指しています。右の図の**5つの分野**で、専門職の連携による取組と、区民の皆さんの支え合いや地域づくりを両輪として、力を合わせて取り組んでいます。

認知症をわがこととして考える

認知症に関する知識・理解の普及に取り組む「キャラバン・メイト」が講師となって、地域に向けた「認知症サポーター養成講座」を実施しています。認知症サポーターとは、認知症について正しく理解し、認知症の人や家族を温かく見守る「応援者」のことです。講座を受講することで、認知症サポーターになることができます。



認知症サポーター養成講座(北永田)

認知症に備える取組を進めていくとともに認知症があっても活躍できる場づくりや地域のなかで見守り続ける風土づくりをしています。



◀講座の日程はこちら

エンディングノート

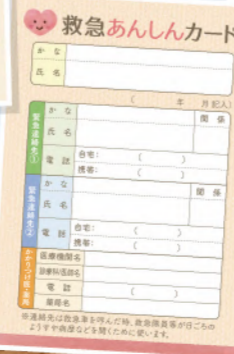
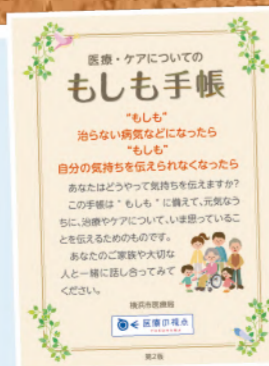
認知症などで意思疎通ができなくなったときや亡くなったときのために、自分の思いを書き留めておく「覚書」です。大切な思いやご自身のことを振り返り、これからの人生を自分らしく豊かに過ごしていただくきっかけとして、ぜひ、エンディングノートをご活用ください。区役所(2階23番)、地域ケアプラザで配布しています。



もしも手帳

もしものときにどのような医療やケアを望むのかを前もって話し合い、あなたの思いを伝えるための手帳です。

10月から、救急時に備えて連絡先等を書いておける「救急あんしんカード」とセットで、区役所(2階23番)、地域ケアプラザ、一部薬局で配布しています。



介護予防・健康づくり

延ばそう 健康寿命
身近な地域で 健康づくり
元気なうちから介護予防

認知症対策

つなげよう 支え合おう
予防しよう 認知症

南の風

介護・権利擁護

相談につなげよう
支援の輪を 広げよう

在宅医療・介護連携

多職種連携で
安心した生活の継続を

生活支援の充実

地域の中で
互いを支え合える
ネットワークづくり

身近な地域での社会参加を応援します

区内には、趣味活動を行っているグループ(料理、音楽、健康マージャンなど)、地域食堂・サロンなどの集いの場が多くあります。まずは気軽に、近場で参加してみましょう。



ヨコハマ地域活動・サービス検索ナビ

検索

いっぶく処(堀ノ内町)



七夕飾り作り



ポッチャ体験

元気なうちから介護予防

フレイル予防(介護予防)のきっかけづくりとして「お元気で21健診」を受けてみませんか?

フレイルチェックシートと3つの体力測定を行います。健診の結果に応じて、フレイル予防(介護予防)に関する情報を提供しています。

健診日程などは広報よこはまでもお知らせしていますので、ぜひご確認ください。



お元気で21健診 握力測定

受けてみました!

自分らしく暮らし続けるために意識しているのは、まず「人との交わり」です。出しゃばりなので、さまざまところに顔を出しています。皆さんにも地域とつながってほしいと日頃から思っています。もうひとつ、毎年「お元気で21健診」を受けています。体力的には自信がりましたが、保健師さんからいろいろなアドバイスをもらい、生活に取り入れています。ぜひ、皆さんも受けてみてください。



南区連合町内会長連絡協議会、南区社会福祉協議会 吉井 肇 会長

元気な人がより一層元気になるだけでなく、たとえ体力が衰えても、地域のなかで介護予防に取り組める活動があります。



フレイル予防出前講座(六ツ川)



水曜歩こう会(蒔田)

身近な場所で活動しています。ぜひ参加してみませんか?


それぞれの内容について詳しく知りたい場合や、

- 最近もの忘れが気になる・・・。
- 一人では生活が難しくなってきた。
- そろそろ介護が必要かな?
- 終活ってなにから始めればいいのか?

などのお困りごとがあるときは、**区役所**またはお近くの**地域ケアプラザ**へご相談ください。



みなみ 掲示板

- 申込みの**必要事項**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、今月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 プレママ会

出産・子育ての準備に、先輩ママパパの体験談を聞き、情報交換をしませんか。希望者は沐浴の練習(お湯無し)ができます。

● 11月2日(土)14時~15時15分
● 第1子妊娠中の人、4人(先着順)
☎ 10月19日から電話または直接施設へ

おしゃべりサロン発達・療育
発達や療育、集団生活の心配ごとをアドバイザーと話します。見守り保育あり。

● 11月7日(木)10時15分~11時30分
● 乳幼児の保護者、4人(先着順)
☎ 10月17日から電話または直接施設へ

こどもの歯の個別相談
歯科衛生士に歯磨きなどの個別相談ができます。1組15分程度

● 11月21日(木)10時~11時40分
● 乳幼児の保護者、15人(先着順)
☎ 11月1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サイト

★ イベント

▶日々の生活の中で取り入れたい はじめてのハーブ講座

誰でも気軽に始められるハーブの楽しみ方、活用方法をお伝えします。実際に植えたハーブはお持ち帰りいただけます。



● 11月9日(土)13時~15時30分
● NPO法人日本園芸療法研修会 国吉 純さん ● 区内在住・在勤・在学者、30人(抽選) ● 区役所1階

● 1,000円(鉢植え代。当日直接講師に支払い)
☎ ☎ 10月25日(必着)



©ITOON/GN

までに申込みフォームまたははがき(必要事項・年代・Eメールアドレスを記入)で区民活動推進係へ

☎ 341-1238
☎ 341-1240



▲申込みフォーム

▶放課後児童クラブ活動紹介展

活動の様子を写真・パネル等で紹介。小学生の放課後の居場所を知りたい未就学児の保護者もどうぞ。

● 10月28日(月)~31日(木)、8時45分~17時 ● 区役所1階
☎ 学校連携・こども担当
☎ 341-1155 ☎ 341-1145

▶第49回南区文化祭を開催!

年に一度の文化の祭典です。
<区民創作作品展>

書道、手工芸などの作品展示やお茶席
● 11月2日(土)12時~16時・3日(日・祝)10時~16時・4日(月・休)10時~15時 ※お茶席は3日のみ(80人、先着順、400円) ● 区役所1階

<フラ★フェスタ>
フラダンス、ハワイアン音楽
● 11月2日(土)12時から(開場:11時30分) ● みなみ(南公会堂)

<みんなの合唱祭>
区内のコーラスグループによる合唱
● 11月3日(日・祝)13時から(開場:12時30分) ● みなみ(南公会堂)

<区民ステージ>
舞踊・ダンス・演奏など
● 11月4日(月・休)12時から(開場:11時30分) ● みなみ(南公会堂)

プログラム等詳細は
南区文化祭 検索

☎ 南区文化祭実行委員会事務局(区民活動推進係内)
☎ 341-1238 ☎ 341-1240

スポーツ・健康づくり

▶レッツファジーテニス

スポンジボールで行うテニスです。
● 10月13日(日)、11月3日(日・祝)、11時~12時45分 ● 永田地区センター

☎ 当日直接会場へ
☎ 南区さわやかスポーツ普及委員会
☎ 080-4654-5190 ☎ 640-0024

▶ソフトバレーボール交流大会
楽しく交流しましょう!

● 12月8日(日)13時~16時30分
● 南スポーツセンター ● 中学生以上、24チーム(抽選)(にこにこ(初級者)コース8チーム、白熱(競技志向)コース16チーム) ※1チーム4人~6人 ● 1,500円/チーム

☎ ☎ 10月15日~11月17日までにEメール(行事名、希望コース、チーム名(フリガナ)、代表者氏名・〒住所・電話番号、参加者全員の氏名・年齢・性別・主審の可否を記入)で南区さわやかスポーツ普及委員会へ

☎ 080-4654-5190 ☎ 640-0024
✉ sawayaka@yspc.or.jp

▶南の丘トレイルウォーキング

急坂や階段を含む、約10kmのコース
● 11月3日(日・祝)9時~13時【スタート・ゴール】区役所 ● 小学生以上、300人(先着順) ※小学生は保護者同伴 ● 100円/人 ※中学生以下は無料

☎ 当日8時30分~9時に区役所(中村川側入口)へ ※天候等により中止の場合は、当日7時までにウェブページでお知らせします。

☎ 南区スポーツ推進委員連絡協議会(区民活動推進係内)
☎ 341-1237 ☎ 341-1240

▶南区交流ダブルス卓球大会
男子・女子ダブルス。当日抽選でペアを決定します。

● 11月4日(月・休)9時~19時 ● 南スポーツセンター ● 区内または隣接区在住・在勤者 ● 1,000円/1人

☎ 10月21日までにFAXで南区スポーツ協会へ ☎ 716-5753
☎ 南区卓球協会・笠原
☎ 080-5435-9604 ☎ 716-5753

▶社交ダンス初級者講習会
基本的なステップを学びます。

● 11月9日(土)・17日(日)、12月1日(日)・14日(土)、13時15分~14時45分 ● 南スポーツセンター ● 成人、男女各10人(先着順) ● 各500円

☎ ☎ 10月11日から電話またはFAXで南区ダンススポーツ連盟・小野へ
☎ 090-7820-8451 ☎ 731-5754

▶南区みなっちゃんランニングフェスタ
親子ランニング。手をつないでゴール
● 12月8日(日)9時30分から ● 大岡公園 ● 年中児~小学3年生と保護者、各レース40組(先着順) ● 各100円/人

☎ ☎ 10月13日からEメールで南区スポーツ協会・中村へ
☎ 716-5752
☎ 716-5753



▲Eメールの送信はこちら

お知らせ

▶みなみ会「自尊感情を育てよう」

精神障害者の家族が自尊感情を大切にする方法について学びます。

● 11月21日(木)13時30分~15時30分 ● 浦舟地域ケアプラザ ● 区内在住で精神障害者のいる家族、10人(先着順)

☎ ☎ 10月11日から電話またはFAXで障害者支援担当へ
☎ 341-1142 ☎ 341-1144

▶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ユースプラザの相談員がお受けします。

● 10月18日(金)、11月1日(金)、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15~39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。

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

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

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。



施設から

大岡地区センター

〒232-0061 大岡1-14-1
☎ 743-2411 ☎ 743-6290
休 第3月曜日

▶エチオピアのコーヒーセレモニーを体験しよう

エチオピアの人たちによるおもてなしで焙煎の香りや風味の異なる3杯を楽しめます。おやつ付き

● 11月3日(日・祝)13時~15時
● 15人(先着順)
● 1,000円
☎ 10月12日から直接または10時から電話で施設へ



▶イキイキ脳トレ 健康体操

音楽を使った楽しい健康体操。歌謡体操・口腔体操・脳トレなど、盛りだくさんの内容です。

● 11月11日(月)10時~11時 ● 成人、30人(先着順)
☎ 10月14日9時から直接または10時から電話で施設へ

▶プロに教わる美顔マッサージ

小顔、ぱっちり目、ほうれい線に効果のある美顔マッサージを習います。

● 11月6日(水)・20日(水)、10時~11時(全2回) ● 成人、15人(先着順) ● 1,000円
☎ 10月16日9時から直接または10時から電話で施設へ

中村地区センター

〒232-0033 中村町4-270
☎ 251-0130 ☎ 251-0133
休 第3月曜日

▶楽しい絵本のおはなしと親子クッキング

「おにぎり」が登場する食育絵本の読み聞かせの後、おいしいおにぎりを作りましょう。

● 11月30日(土)10時~12時
● 3歳~6歳児と保護者、8組(先着順) ※1組2人 ● 300円/組
☎ 10月12日9時30分から直接または10時から電話で施設へ

▶はじめてのシュトーレン作り

ドイツの伝統菓子「シュトーレン」。初心者でもおいしく作れるレシピを紹介します。

● 11月20日(水)・28日(木)、10時~13時 ● 成人、各12人(先着順) ● 各2,000円
☎ 10月12日9時30分から直接または10時から電話で施設へ

▶名作映画鑑賞会「秋刀魚の味」

老いと孤独をテーマに、父と娘の心情をユーモラスかつ細やかに描き出す。小津安二郎監督の遺作(1962年公開)

● 11月15日(金)13時30分~15時30分 ● 成人、30人(先着順)

☎ 10月12日9時30分から直接または10時から電話で施設へ



©1962 松竹株式会社

神奈川県が土砂災害に備えて「がけ地」を見直しました

地形が変わったがけ地、新たに確認できたがけ地等を調査して、土砂災害警戒区域等を見直しました。調査結果はウェブサイト、横浜川崎治水事務所などで閲覧できます。

神奈川県土砂災害情報ポータル 検索

また、区域指定の見直しについての説明会を開催します。

● 12月1日(日) ①10時~11時30分 ②14時~15時30分
● 南吉田小学校
● ①六ツ川、井土ヶ谷上町、中村町5丁目より北側にお住まいの区民
● ②その他南側にお住まいの区民

☎ 当日直接会場へ ※詳細はウェブサイトへ ▶ **横浜川崎治水事務所 検索**
☎ 横浜川崎治水事務所(西区岡野2-12-20) ☎ 411-2520 ☎ 411-2602

南地区センター

〒232-0006 南太田2-32-1
☎741-8812 ㊟741-8813
休 第3月曜日

**▶色を楽しむ～健康的に見える似合う色
を見つけてすてきに暮らしましょう～**

色を生かした生活で、毎日を元気に
生き生きと過ごしましょう。(簡単カ
ラ診断付き)

●11月12日(火)10時～11時30分
●成人、20人(先着順)
●500円

申 10月11日9時30分
から直接または14時
から電話で施設へ



**▶読書推進イベント～私、この本紹介
します～**

イチオシの本を紹介してください。

●11月1日(金)～30日(土)

申 11月1日から直接施設へ

▶こそだて広場

絵本の読み聞かせや手遊びなどで
ボランティアと楽しく遊びましょう。

●10月18日(金)、11月1日(金)、
10時30分～11時30分 ●未就学児
と保護者、各10組(先着順)

申 当日直接施設へ

永田地区センター

〒232-0076 永田台45-1
☎714-9751 ㊟714-9752
休 第3月曜日

**▶腸から健康～塩こうじ作りと簡単
クッキング～**

発酵調味料で人気の塩こうじ作りと
塩こうじを使った料理を作ります。

●11月14日(木)10時～12時 ●成
人、12人(先着順) ●800円

申 10月11日9時30分から直接ま
たは13時から電話で施設へ

**▶永田地区センターまつり～SDGs
リユースマーケット出店者募集～**

●11月24日(日)10時～15時 ●成
人、9組(抽選) ●500円/組 ※1ブ
ース約2m×1.5m

申 10月12日9時30分(電話は13時
から)～26日に直接施設へ

**▶永田地区センターまつり～SDGs
せっけん作り教室～**

せっけんの原料や作り方などを学
び、オリジナルせっけん作りを楽し
みましょう。

●11月24日(日)10時30分～11
時30分、13時～14時 ●小学
生以上、各20人(先着順) ※小学
2年生以下は保護者同伴

申 10月13日9時
30分から直接施設
または13時から
電話で施設へ



別所コミュニティハウス

〒232-0064 別所3-4-1
☎㊟721-8050
休 第3月曜日

▶クリスマスプレート作り

もみの木皿または丸皿に転写シール
を貼ってデザインした後、窯で焼き
上げ、1週間後にお持ち帰ります。

●11月24日(日)10時～12時 ●16
人(先着順) ※小学3年生以下は保
護者同伴 ●700円

申 10月11日9時
30分から直接
または11時から
電話で施設へ



▶ノルディックウォーキング

ポールを使った歩行運動で晩秋の
別所町内を散策します。

●11月20日(水)9時30分～11時
30分 ●成人、10人(先着順)

申 10月11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

●11月13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

永田台コミュニティハウス

〒232-0075 永田みなみ台6-1
☎㊟721-0730
休 火・金曜日、土日を除く祝日

▶親子運動遊び(後期)

親子で一緒に体を動かし、絆を深め
ながら、幼児期に伸びるリズム感な
どを身につけます。

●11月10日、12月8日、7年1月
12日、2月9日、3月2日(すべて日曜
日)、10時～11時30分(全5回) ●3
歳～10歳の子どもと保護者、10組
(先着順) ●1,000円

申 10月13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

●11月9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

▶パソコン相談

パソコンでお悩みの人、相談に応じ
ます。

●10月21日(月)13時～14時30分
●成人、4人(先着順) ●500円 ※高
齢者優先、Windows10以上のパ
ソコンをお持ちください。

申 随時。相談内容は事前に連絡くだ
さい。

睦コミュニティハウス

〒232-0041 睦町1-25
☎741-9436 ㊟731-4853
休 第3月曜日

▶睦文化祭

活動しているサークルによる演奏等
の発表や作品の展示を行います。

●10月19日(土)10時～16時

申 当日直接施設へ

▶椅子でゆったりヨガ

体が硬い人や体力に自信がない人、
高齢者でも無理なく効果的に行うこ
とができます。

●11月13日(水)・20日(水)、10時
～11時(全2回) ●成人、10人(先着
順) ●1,000円

申 10月11日から費用を添えて直接施設へ

▶大人のための読み聞かせ講座

絵本の読み聞かせのポイントや、お
はなし会のコツなどを学びます。

●11月15日(金)10時～11時30
分 ●成人、15人(先着順)

申 10月11日から直接施設へ

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
休 第3月曜日

▶アロマ秋教室

手作りのアロマみつろうキャンドル
で癒しの空間を演出しましょう。

●11月28日(木)10時～11時30分
●成人、10人(先着順) ●1,000円

申 10月31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

●10月16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
休 第3月曜日

▶秋に日本料理にチャレンジ

まずは簡単な和食をマスターしま
しょう。

●10月23日(水)10時～13時
●10人(先着順) ●2,000円

申 10月11日10時から費用を添えて
直接施設へ

▶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。

●10月17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

六ツ川台コミュニティハウス

〒232-0066 六ツ川3-65-9
☎㊟716-5688
休 火・金曜日、土を除く祝日

▶和太鼓教室

和太鼓に挑戦しませんか。

●11月16日(土)14時～15時30分
●小学生以下、12人(先着順) ※未
就学児は保護者同伴 ●汗拭きタオ
ル、室内履き、飲み物

申 10月26日から電話または直接施設へ

蒔田コミュニティハウス

〒232-0017 宿町3-57-1
☎711-3377 ㊟711-2662
休 第3月曜日

▶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。

●10月24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

▶あかいくつ

親子が集まり交流するサロン。お友
達づくりやイベント、楽しいおしゃべ
りなどの場です。

●11月5日(火)10時～11時30分
●0歳～未就園児と保護者 ●100円

申 当日直接施設へ

▶小ばなし教室

佐の榎藤助さんに小ばなしや落語
を習いましょう!

●10月19日(土)18時～20時 ●小
学生以上、10人(先着順)

申 当日直接施設へ

別所地域ケアプラザ

〒232-0064 別所1-7-23
☎716-3884 ㊟716-3885

▶わくわくケアプラ秋祭り

サークルの活動発表や体験会、生け
花や手芸の作品展示。南福祉ホーム
むつみと一緒にスタンプラリーも開催

●10月26日(土)11時～14時

申 当日直接施設へ

吉野町市民プラザ

〒232-0014 吉野町5-26
☎243-9261 ㊟243-9263
休 10月7日(月)・8日(火)

**▶ホールでグランドピアノ(ヤマハ
S4B)を弾いてみませんか**

●11月25日(月)①10時～11時②11
時15分～12時15分③12時30分～
13時30分④13時45分～14時45分

⑤15時～16時⑥16時15分～17時
15分⑦17時30分～18時30分

●先着順 ※1枠5人まで ※16歳未
満は保護者同伴 ●1,500円/枠、
2,500円/2枠 ※1回2枠まで

申 10月28日10時から電話または
直接施設へ

以下は広告スペースです。「広報よこほま」に掲載されている内容とは関係ありません。

南スポーツセンター

〒232-0061 大岡1-14-1
☎743-6341 ㊟743-6519
㊟第3月曜日

▶ちょこっとエクササイズ

簡単なステップやボールを使った筋力トレーニングなどを行います。

●10月15日・22日・29日、11月5日・12日・19日、12月3日・10日・17日・24日(すべて火曜日)、14時10分～14時50分 ●16歳以上、各40人(先着順) ●各500円

㊟当日13時40分から直接施設へ

六ツ川スポーツ会館

〒232-0066 六ツ川2-112-1
☎㊟713-4803
㊟第3月曜日

▶卓球教室(初級・中級コース)

初心者の人、レベルアップしたい人、みんなで楽しく卓球を!

●11月7日・14日・21日(すべて木曜日)、13時30分～15時30分(全3回) ●成人、20人(先着順) ●1,000円 ●ラケット、体育館シューズ、タオル、飲み物

㊟10月17日10時から費用を添えて直接施設へ

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

▶バドミントン教室

●11月6日・13日・20日・27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

●11月7日・14日・21日・28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

▶小学生体操教室

●①11月12日・19日・26日(すべて火曜日、全3回) ●②11月7日・14日・21日・28日(すべて木曜日、全4回)、①②15時55分～16時45分 ●小学生、各5人(先着順) ●①2,400円、②3,200円

㊟10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

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

▶ログのハロウィン

スタンプラリーに参加した人に、キャンディとバルーンをプレゼント

●10月27日(日)9時30分～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



▶おはなしおばあちゃんと遊びましょう

おはなし会、読み聞かせ、手遊び、わらべ歌ほか

●11月7日(木)11時～11時30分 ●未就学児と保護者、10組(先着順)

㊟当日直接施設へ

▶折り紙で遊ぼう

「魔女」を折ります。
●10月16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

南図書館

〒232-0067 弘明寺町265-1
☎715-7200 ㊟715-7271
㊟10月15日(火)

▶みなみ歴史講座「東輝庵と武漢文化について～永田の地に華開いた禅林文化」

●前・司馬遼太郎記念館学芸部長 増田恒勇さん ●10月20日(日)14時～16時 ●20人(先着順)

㊟10月11日から電話または直接施設へ

▶「俳句に親しもう」関連イベント講座

俳句の楽しみ方について、初心者にも分かりやすく解説します。

●俳人 西川知世さん ●11月20日(水)10時～11時30分 ●22人(先着順)

㊟11月7日から電話または直接施設へ

▶展示

「菜の花句会」が作成した俳句を展示

●10月16日(水)～11月28日(木)

㊟当日直接施設へ

▶手づくり紙芝居ライブ

心をこめて作った紙芝居を作者自身が実演します。笑い感動がいっぱいです。

●11月3日(日・祝)13時30分～15時、交流会:15時45分まで ●40人(先着順)

㊟当日直接施設へ

こども植物園

〒232-0066 六ツ川3-122
☎741-1015 ㊟742-7604
㊟第3月曜日

▶干柿づくり

●11月16日(土)10時～12時 ●小学生と保護者、10組(抽選) ●1,000円/組

㊟10月30日(必着)までにウェブページ、FAX、はがき(必要事項・学年・保護者氏名を記入)または直接施設へ

▶冬の寄せ植え

●11月25日(月)10時～12時 ●成人、20人(抽選) ●2,500円

㊟11月8日(必着)までにウェブページ、FAX、はがき(必要事項)または直接施設へ

▶植物園でつくりクリスマス飾り

●12月1日(日)10時～12時 ●小学生と保護者、10組(抽選) ●1,500円/組

㊟11月14日(必着)までにウェブページ、FAX、はがき(必要事項・学年・保護者氏名を記入)または直接施設へ

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

▶ゴミ拾いボランティア募集

蒔田公園内の清掃活動をしてみませんか。お気軽にご参加ください。

●11月19日(火)10時～11時30分(雨天時は翌20日(水)の同じ時間に順延) ●15人(先着順) ●集合場所:蒔田公園トイレ前

㊟10月14日から電話で施設へ

▶みなみクリスマス

12月25日夕方から子どもたちに笑顔を届けるボランティアを募集します。

●説明会:11月16日(土)14時～16時・24日(日)10時～12時 ※初参加の人はいずれかに必ず参加 ●高校生以上

㊟事前に電話または直接施設へ

南寿荘

〒232-0006 南太田2-32-1
☎741-8812 ㊟741-8813
㊟第3月曜日

▶シニア向けスマホ講座～楽しく使おうスマートフォン～

スマホ(Android)の基本的な使い方を分かりやすく学びます。

●11月15日(金)13時30分～15時30分 ●60歳以上の市民、20人(抽選) ●スマホ持参

㊟10月18日9時30分に施設で抽選

▶ポジティブエイジングー私らしい生き方ー

横浜市健康福祉局の職員が、自分らしい暮らしに向けて、よこはまポジティブエイジング計画を基にお話します。

●11月19日(火)13時30分～15時 ●60歳以上の市民、30人(先着順)

㊟10月15日9時から直接または16日から電話で施設へ

▶横浜港クルーズ

マリナーラージュのクルーズです。

●11月29日(金)14時～15時40分 ●乗船場所:ピア赤レンガマリナーラージュ乗り場 ●60歳以上の市民、30人(抽選)

㊟11月8日9時30分に施設で抽選

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

▶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。

●11月9日(土)・22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。

●11月16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)

㊟10月11日から電話または直接施設へ

福祉保健センターから

区役所会場のがん検診(予約制:有料)

●乳がん:40歳以上女性・2年度に1回

11月21日(木)午前 ●予約受付:10月21日～11月11日、13時～16時 ●40人(先着順)

㊟㊟(公財)神奈川県結核予防会 ☎251-2363

健康相談・教室(予約制)

- 生活習慣改善相談／禁煙相談 ----- 10月16日(水)午前、11月6日(水)午前
- 歯と口の健康相談 ----- 10月21日(月)午前、11月11日(月)午前
- 食生活栄養・健康相談 ----- 10月31日(木)、11月11日(月)午前
- 子どもの食生活相談 ----- 11月11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。

11月5日(火)14時～16時 ●鶴見区役所1階 ※詳細はお問い合わせください。

㊟㊟障害者支援担当 ☎341-1142 ㊟341-1144

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。