



みなみ 9月号

No.311

南区の情報を発信中!
フォローをお願いします!!



X (旧Twitter)



人もペットも 快適に暮らすために

9月20日~26日は動物愛護週間です

「動物の愛護及び管理に関する法律」等で飼い主の責務が定められています。
「ペットを飼う」=「命を預かる」ことです。ペットを飼ったその時から最期まで、責任をもって飼育しましょう。

犬

平均寿命: 約15歳
生涯必要経費: 約250~300万円

1か月にかかる平均費用

食費・おやつ	4,500円~7,500円
医療費・ワクチン	5,000円~7,000円
その他 (保険、トイレ用品、トリミングなど)	約10,000円

成犬の体重は2~70kgと幅があります。子犬時は小さくても、成犬になると大きくなる犬種もあるので、しっかり確認して飼いましょう。

最後までお世話してね。
年を取ればペットも介護が必要。

猫

平均寿命: 約16歳
生涯必要経費: 約130万円

1か月にかかる平均費用

食費・おやつ	4,500円
医療費・ワクチン	2,500円
その他 (保険、トイレ用品など)	約4,000円

体長が1mにもなる猫種もありますが、犬と比較して成猫の大きさの差は小さく、おおむね3~5kgです。

出典:一般社団法人ペットフード協会 「令和4年(2022年)全国犬猫飼育実態調査」

連載

元気いっぱいレシピ vol.43 鶏肉のマーマレード焼き

固井土ヶ谷保育園 ☎ 715-0188 📠 715-0184

今月は、南区の市立保育園(井土ヶ谷保育園)のおすすめのレシピをご紹介します。



おすすめポイント

- 鶏もも肉の皮なしは、高たんぱく低カロリーでヘルシーです。
- マーマレードに含まれるペクチンが肉をやわらかくしてくれるので、子どもにも食べやすく、かんきつ系のさわやかな風味が楽しめます。

材料(幼児4人分)

鶏もも肉(皮なし)	240g
マーマレードジャム	20g
A しょうゆ	8g
酒	8g

作り方

- 1 Aの調味液を合わせておく
- 2 鶏もも肉を一口大に切り、①に20分くらい漬ける
- 3 オープンを250℃に温めておく
- 4 天板にクッキングシートを敷き、オープンで10分程度焼く
・鶏もも肉は焼いてから、そぎ切りにしても、きれいです。
・フライパンにクッキングシートを敷いて焼いてもOKです。

[1人分]

エネルギー: 82.6kcal
たんぱく質: 11.2g
ビタミンC: 0.2mg

子どもの食に関するちょこっとQ&A

Q. 肉が苦手であり食べてくれません。どのような工夫をしたらいいですか?

A. 肉が苦手な理由には、「肉の舌ざわりが苦手」「かみ切れなくて飲み込めない」などが考えられます。ひき肉を豆腐やパン粉などのつなぎを多めにし、ほかの食材とよく混ぜたり、肉の部位を選んだり、今回のマーマレード焼きのようにやわらかくして食べやすくするなどおすすめです。
おすすめメニュー: つくね揚げ、松風焼など

【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・年末年始を除く)

※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・子ども家庭支援課で一部業務を行っています。



連載

第3回

おすすめメシとは?



今月の「みなみのおすすすメシ」

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「みなみのおすすすメシ」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。

栄華



栄華といえば回鍋肉^{ホイコーロー}と言いつけるほど自信のある一品です。創業当時(昭和39年)から変わらない野菜たっぷり甘辛い味付けは、どんな日でもご飯が進みますよ。



回鍋肉定食 1,000円

寄せられたおすすめエピソード

- 子どもの頃から行きたかったお店に大人になって初めて入りました。人気の回鍋肉定食は絶品です。
- 町中華の美味しいお店を調べて行きました。特に卵チャーハンがおいしかったです。

住所 西中町3-47

営業時間 11時~14時 / 15時30分~17時30分

定休日 月曜日、第3火曜日

電話番号 231-2495

アクセス 京急本線 黄金町駅 徒歩5分

珈琲ばあら〜泉



当店オリジナル「シボラタソース」を使ったボラタ(ナポリタン)が一番の人気メニューです。レトロな雰囲気とともにフルーツいっぱいのパフェとコーヒーで一息つくのもおすすめです。



ボラタセット 980円

寄せられたおすすめエピソード

- マスターの人柄がすてきで、おいしいコーヒーとモーニングをいただくと今日も1日がんばろう! と元気が出ます。
- パスタのほかに、ボリュームたっぷりのセットメニューがおすすめです。

住所 六ツ川1-39

営業時間 6時~18時 定休日 水曜日

電話番号 715-6336

アクセス 京急本線 弘明寺駅 徒歩2分

みなみ Pick up!

地域ぐるみで子育てを応援!

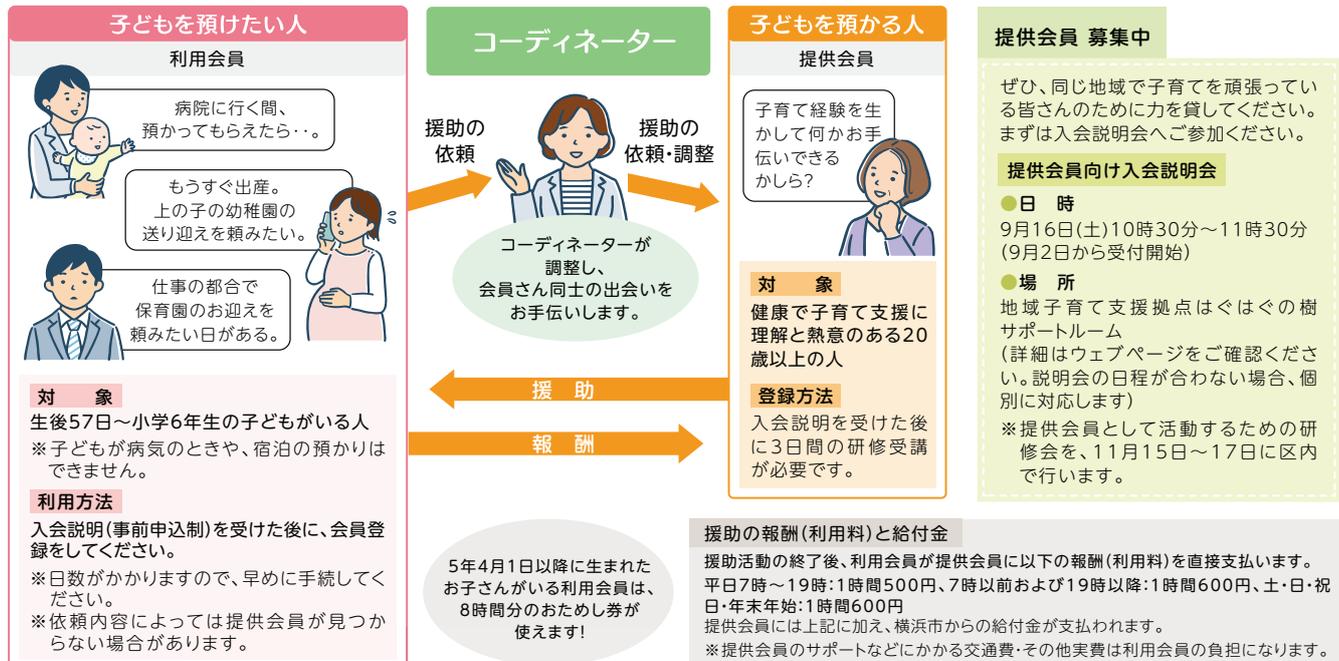
☎ 横浜子育てサポートシステム南区支部(地域子育て支援拠点はぐはぐの樹) ☎ 731-2291(火~土 9時~17時) 📠 715-3815

安心して子育てができるよう、地域ぐるみでの子育て支援を行う「横浜子育てサポートシステム」は、身近な地域で「子どもを預けたい人」と「子どもを預かる人」をつなげ応援する、有償の支えあい活動です。



詳しくはこちら

横浜子育てサポートシステム



子育てを応援するいろいろな場所に 出かけてみよう!

区内のさまざまな支援場所を巡ってスタンプを集めてください。スタンプ5枚ですてきな景品と交換できます。まずは、スタンプ帳を入手しよう!

実施期間 10月1日(日)~11月30日(木) 対象 未就学児、第1子妊娠中の人

スタンプ帳・スタンプ配布場所 はぐはぐの樹、地域の子育てサロン、こそだてホットタイム、さくらザウルス、つどいの広場えの木、M-HOUSE三春台、地域ケアプラザの子育てひろば、赤ちゃん学級など

まちのほっとスペーススタンプラリー2023



詳しくはこちら

みなみ Pick up!

みなみde多文化共生 ～学校編～

☎ 学校連携・こども担当 ☎ 341-1155 ☎ 341-1145

南区の外国人の人口は横浜市で3番目に多く、外国籍や外国につながる児童・生徒もたくさんいます。そこで、子どもたちや、保護者、地域の人に、外国の文化や遊びなどを紹介し、多文化理解を深めてもらう活動をしています。内容や、外国人ボランティアを紹介します。

プログラム紹介

5年度は、区内の小学校6校、中学校3校で実施しています。

中国語の「お母さんカエルを探そう」の絵本を探して、「お母さんカエルを探そう」のお話でした。



教科書や外国の面白い絵本などを、外国語で読み聞かせしてもらいます。

ブラジルのサッカーユニフォームを着て、紹介しています。



母国の食べ物や民族衣装、名所、あいさつ言葉などを紹介してもらいます。

インドネシアの喜びのダンスです。一緒に楽しく踊りました！



伝統的な舞踊やダンスなどを見せてもらい、一緒に体験します。



アナニア・ロイさん
バングラデシュ出身
2016年来日

ボランティアさんにインタビュー

- Q 学校ではどんなことをしていますか。
A バングラデシュの文化を紹介しています。特技のダンスと一緒に踊ったり、ベンガル語で絵本の読み聞かせもします。
- Q ボランティア活動をしてよかったことはどんなことですか。
A 毎回子どもたちの熱意に心を打たれます。日本の文化を知ることでもできるので、続けていきたいです。

がいこくじんのみなさん、いっしょにボランティアをしてみませんか？

ボランティアになるためのべんきょう会です。にほんごができなくても大丈夫です。まずは、はなしを聞いてみませんか。

- い つ: 10月5日(木)
にほんご: 10時～12時、中文: 14時～16時
10月6日(金)
English: 15時～17時
- どこで: みなみ市民活動・多文化共生ラウンジ



▲くわしくはウェブページへ

みなみ Pick up!

感染症について「数字」から知ろう!

☎ 健康づくり係 ☎ 341-1185 ☎ 341-1189

問題

この数字は1年間に横浜市内で新たに、ある病気になった患者の数です。何の病気かわかりますか？



ヒント

長引く咳や微熱が続いていたら、ただの風邪ではなくこの病気になった可能性があります。

答え 結核

この数字は、3年度に新たに結核患者として登録された人数です。

結核は昔の病気ではなく、今でも多くの人々が新たに感染している病気です。

2週間以上続く咳や微熱は、結核の可能性があります。今すぐかかりつけの医師や医療機関に相談しましょう。

日々の暮らしの中で悩んでいるあなたへ～ひとりで悩まずに話してみませんか～

南区福祉保健センター (平日8時45分～17時)

- ところの健康について 障害者支援担当 (☎341-1142)
- 生活にお困りの人 生活支援係 (☎341-1203)
- 介護・高齢者について 高齢者支援担当 (☎341-1139)
- 子育てについて こども家庭相談 (☎341-1153)
- 生活習慣病・食生活について 健康づくり係 (☎341-1186)

ところの電話相談 (平日17時～21時30分、土日祝8時45分～21時30分)
横浜市ところの健康相談センター ☎ 662-3522

横浜市自殺対策ウェブページ 横浜市 生きる 検索

南区制80周年 フォトスポットが登場!



みなち顔はめパネルで、ぜひ写真を撮ってね!
12月1日の記念式典まで、カウントダウンもしているよ。

- 場所: 区役所1階



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。

特集 **人もペットも 快適に暮らすために**

ペットはかけがえない存在です。地域やご近所の人たちにも、大切な存在だと理解してもらうためには、さまざまなルールやマナーを守ることも必要です。ご近所に迷惑をかけないためにも、ペットに適した飼育環境を整え、きちんとしつけをしましょう。

環境衛生係 ☎341-1192 📠341-1189

飼い主の心得5か条

- 一、習性や飼育などに、関する正しい知識を学び、飼育環境を整え、終生飼養するべし。
 - 二、食事や運動の管理、ストレスや体調をチェックし、病気になるれば治療を受けさせるべし。
 - 三、早くから「しつけ」をし、飼育方法の確認と対策をするべし。
 - 四、盗難や迷子を防ぐため、迷子札、マイクログリップを装着するべし。
 - 五、災害時に備えるべし。
- ※犬は、犬鑑札や狂犬病予防注射済票の装着が義務づけられています。

犬 区役所に寄せられる声と飼い主に求められるマナー

鳴き声・吠え声

区役所に寄せられる声

- 近所の犬の鳴き声がうるさい。
- バイクの音や来客に反応して吠える。
- 飼い主がいないときに吠えている。

ふん尿

区役所に寄せられる声

- 家前の電柱・道路にふん尿をされる。
- ペットボトルの水で流しているが尿を流しているだけ。
- ふんを持ち帰らない。

放し飼い

区役所に寄せられる声

- 公園で犬が自由に走り回っていて怖い。

- きちんと「しつけ」をすれば、むやみに吠えなくなります。子犬の時からトレーニングがおすすめです。
- 犬も高齢になると認知症になり、昼夜を問わず鳴いてしまうこともあります。かかりつけの動物病院に相談するとともに、ご近所迷惑にならないような場所で飼育するなどの工夫をしましょう。

飼い主さん！ご自宅の前で排せつされたらどう感じますか？

- 排せつは自宅で済ませてから散歩し、マーキングのためのおしっこはさせないようにする習慣をつけましょう。
- 常にふん尿処理用品を携行し、外で排せつしてしまったときに対処できるようにしましょう(ペットシートの上で排せつさせると処理も楽です)。

公園はドッグランではありません！

犬を放すことは条例等で禁止されています

- 公園には犬が苦手な人もいます。
- ノーリードやロングリードは、犬を確実に制御できないため、咬傷事故等につながることもあります。
- しつけの一環であるリードによる制御で、安全確保をしましょう。

犬のしつけ方教室のご案内

吠えや噛み癖、トイレの失敗、散歩中の拾い食いなど、飼い主の質問にお答えします。

犬との暮らし、お悩みはありませんか？犬がなぜ困った行動を取るのか、その原因と対策を知り、「適正飼育としつけ」を学びましょう。災害時にも役立ちます。

講師 細野ユキさん
横浜市動物適正飼育推進員
麻布大学獣医学部(動物人間関係学専攻)卒業
愛玩動物飼養管理士

日時 11月11日(土)13時~15時(受付開始:12時30分)
場所 区役所1階
定員 70人(先着順)
対象 南区に登録されている犬の飼い主 ※犬は参加できません
9月11日から申込みフォームまたは電話で環境衛生係へ

猫 区役所に寄せられる声と飼い主に求められるマナー

ふん尿

区役所に寄せられる声

- 庭で近所の飼い猫にふん尿をされ、臭い。
- 花だん・畑を掘り返される。

- 飼い猫専用のトイレで排せつさせ、飼い主が処理しましょう。
- 交通事故防止や感染症対策のためにも、完全屋内飼育をしましょう。

頭数の管理

区役所に寄せられる声

- 猫が増えてしまい世話ができない。

- 自分で飼える頭数を見極めましょう
無計画な受け入れによってペットを増やすことは、飼育環境の悪化や経済的な問題につながります。また、多頭飼育は鳴き声や悪臭などにより、近隣への迷惑となることもあります。飼う前に、責任をもって飼育できる頭数が考えましょう。
- 望まない繁殖を防ぐため、早めに不妊去勢手術をしましょう
手術をすることで、発情期の問題行動(攻撃性・スプレー行動によるマーキング等)を抑制したり、生殖器系の病気を予防する効果もあります。生後6~8か月頃の、最初の発情前に行うのがおすすめです。かかりつけの動物病院に相談してください。完全屋内飼育の場合でも、逃げてしまった場合に備えて不妊去勢手術をしましょう。飼育される見込みのない猫を増やさないためにも、大切なことです。

ご存じですか？ 猫の繁殖力

年に3~4回、1回につき3~6頭出産し、あつという間にこんなに増えてしまいます。

猫は、生後半年で交尾可能で、100%妊娠し、2か月後に出産します

犬 猫 共通 こんな時はどうしたらいいの？

飼うことが困難になった

飼い主の病気やけが、経済状況などの事情が変わり飼えなくなったときに備え、世話をしてくれる人をあらかじめ決めておきましょう。飼い主の愛情と責務です。

自宅から逃げてしまった

保護している人からの連絡が入ることがありますので、まずは警察署と区役所環境衛生係に連絡をしてください。また、自分でも近所に声掛けをするなど、自宅の周辺等を探しましょう。

地震や水害などが心配

- 1週間分以上のフードや水、服用中の薬、また、ペットシートやトイレ砂、おもちゃなどを入れた「ペット用非常持出袋」を備蓄しましょう。
- 親戚、知人、動物病院、民間施設など、一時預け先を決めておきましょう。

災害時のペット対策

詳しくはパンフレット・ウェブページをご確認ください。動画も確認！

地域防災拠点・避難所にはフード・水やケージなどのペット用品はありません。

横浜市 災害時のペット対策 検索

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歳以下が対象です
- 区役所への郵送は「〒232-0024浦舟町2-33」、そのほかは各施設へ

フォトダイアリー
～南の風だより～
区内のイベントなどの様子をご覧になれます。



リフレッシュ・イン・みなみ

椅子に座ってヨガを楽しみます。
●9月16日(土)13時～15時 ●南スポーツセンター ●区内在住・在勤・在学者 ●500円(会員は無料) ●飲み物、タオル、室内履き
■当日直接会場へ
■南区体操協会・輿石
☎ 731-0929

▶**シルバー体操レクリエーション教室**
健康増進のための簡単な体操。
●10月～6年3月(全18回) ●①永田地区センター教室(水曜日、13時～15時) ②大岡地区センター教室(木曜日、10時～12時) ③南センター教室(木曜日、13時～14時45分) ④六ツ川教室(六ツ川スポーツ会館)(金曜日、11時～12時30分) ⑤中村地区センター教室(水曜日、10時～12時) ●60歳以上の区民、①②③④各100人 ⑤50人(抽選) ●各3,000円
■開 ①9月20日13時～15時 ②9月21日10時～12時 ③9月21日13時～14時45分 ④9月22日11時～12時30分 ⑤9月20日10時～12時に直接会場へ、または9月22日15時までに直接、南区老人クラブ連合会事務局(南太田2-32-1南寿荘内)へ
☎ 713-8566

▶**レットファジーテニス**
スポンジボールを使用してテニスを行います。
●10月8日(日)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

▶**卓球講習会**
基本、応用技術の指導。
●10月7日(土)9時～13時 ●南スポーツセンター ●区内または隣接区在住・在勤・在学者、70人(先着順) ●800円
■ FAXで南区スポーツ協会(☎ 716-5753)へ
■ 南区卓球協会・鈴木
☎ 090-5527-1650
☎ 716-5753

▶**南区区民成人健康体操教室**
●10月11日～12月13日の毎週水曜日(全10回) ①9時30分～10時30分 ②10時45分～11時45分
●吉野町市民プラザ ●区内在住・在勤者、各30人(抽選) ●各6,200円
■ 10月4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

▶**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5日(日)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22日までにFAXで南区スポーツ協会(☎ 716-5753)へ
■ 南区卓球協会・鈴木
☎ 090-5527-1650
☎ 716-5753

▶**シルバー社交ダンス教室**
●10月～6年3月の木曜日、9時20分～11時30分(全18回) ●南センター ●60歳以上の区民、男女各25人(抽選) ●初心者優先 ●9,000円
■ 9月28日(必着)までに往復はがき(必要事項、年齢、性別、老人クラブ名、過去の受講回数を記入)、または9月28日15時までに直接、南区老人クラブ連合会事務局(〒232-0006 南太田2-32-1南寿荘内)へ
☎ 713-8566

▶**AED講習会**
六ツ川消防出張所職員によるAED使用方法および心肺蘇生法の講習。
●10月19日(木)13時30分～15時 ●成人、30人(先着順)
■ 9月11日から電話または直接施設へ

▶**移動図書館「はまかぜ号」**
■ 中央図書館サービス課
☎ 262-0050 ☎ 231-8299

図書館の本を約3,000冊載せて巡回し、本の貸出し、返却、予約や図書館カードの作成を行います。
●9月19日(火)、10月3日(火)、9時50分～10時40分 ※荒天中止
●永田みなみ台公園
▲巡回情報は こちら



子ども・子育て

▶グループワーク「みんなで話そう、つながろう! 横浜での子育て」

横浜での子育てについて一緒に語り合いながら、皆さんの声を次期「横浜市子ども・子育て支援事業計画」の策定に生かしませんか。
●10月14日(土)10時～12時 ●区役所1階 ●子育てに関心がある人、30人(先着順)
■開 9月11日から申込みフォームで
子ども青少年局企画調整課へ
☎ 671-4281 ☎ 663-8061
申込みフォーム▲



▶地域子育て支援拠点はぐはぐの樹 双子・三つ子の会

双子・三つ子の保護者同士で、あるある話や情報交換をしましょう。多胎児妊娠中の人どうぞ。
●9月30日(土)13時30分～14時30分 ●乳幼児の双子・三つ子の保護者、多胎児妊娠中の人と家族
■当日直接施設へ
おさんぽはぐはぐ プレイパークDE あそぼう 
外遊びを楽しみます。汚れてもいい服装または着替えをお持ちください。
●10月5日(木)10時20分～11時45分 ●弘明寺公園(遊具のある広場) ●乳幼児と保護者
■当日直接会場へ ※はぐはぐの樹の前に10時に集合して、スタッフと一緒に会場へ行くことも可能です。
■ 地域子育て支援拠点はぐはぐの樹 交流スペース 〒232-0067 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

▶らくらく介護術～知っておきたい 排せつケアのキホンとポイント～

排せつ介助の知識や工夫に関する講話。トイレ・おむつ介助体験あり。
●10月25日(水)14時～16時(受付開始:13時30分) ●区役所1階 ●区内在住の介護をしている人・介護を学びたい人、30人(先着順)
■開 9月25日から電話または申込みフォームで高齢者支援担当へ
☎ 341-1139 ☎ 341-1144
申込みフォーム▲



▶若者(おおむね15歳～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お受けします。
●9月15日(金)、10月6日(金)、13時30分～16時30分(1回50分)
●区役所2階 ●おおむね15～39歳の区民 ※家族・支援者・地域の人の相談も可能です。

イベント

▶関東大震災から100年 横浜復興と関西村

市民を救った奇跡の施設「関西村」。横浜市八雲郷土資料館館長 相澤電次さんから、横浜を復興に導いた歴史を学びます。
●9月25日(月)14時～16時
●区役所1階 ●50人(抽選)
※区内在住・在勤・在学者優先
■開 9月15日(必着)までに申込みフォーム、Eメールまたははがき(必要事項、参加人数 申込みフォーム▲)を記入)で区民活動推進係へ
☎ 341-1238 ☎ 341-1240
☎ mn-kouza@city.yokohama.jp



▶第32回いきいきふれあい 南なんデー

(南区健康福祉まつり)
医師による健康測定・相談、医療・救急に関する講演会、地域で活動する団体による発表、健康や福祉に関するブースなど。商店街朝市や食品などの販売もあり。
●10月1日(日)10時～14時
●区役所、みなみ(南公会堂)
※内容により事前申込制
■開 南なんデー実行委員会事務局(福祉保健課内)
☎ 341-1181 ☎ 341-1189

▶生涯学習講座 ニュースと災害報道の舞台裏

テレビ朝日でニュースデスクや災害報道等を担当した久慈省平さんによる講座。
●10月3日(火)13時30分～15時30分 ●区役所1階 ●区内在住・在勤・在学者、50人(抽選)
■開 9月15日(必着)までに申込みフォーム、Eメールまたははがき(必要事項、参加人数)を記入)で区民活動推進係へ
☎ 341-1238 ☎ 341-1240
☎ mn-kouza@city.yokohama.jp



▶歌おう! 南のステージで

横浜少年少女合唱団 指導者 飯田聖美さんのボイストレーニングに参加して、11月5日に行われる南区文化祭へ出演しませんか?
●10月11日(水)・25日(水)、9時～12時(全2回) ●大岡地区センター ●1,000円
■当日直接会場へ
■南区コーラス団体連絡会・福原
☎ 080-1116-6665
☎ 712-1624

施設から

六ツ川スポーツ会館
〒232-0066 六ツ川2-112-1
☎ 713-4803
☎ 9月19日(火)

▶**AED講習会**
六ツ川消防出張所職員によるAED使用方法および心肺蘇生法の講習。
●10月19日(木)13時30分～15時 ●成人、30人(先着順)
■ 9月11日から電話または直接施設へ

▶**移動図書館「はまかぜ号」**
■ 中央図書館サービス課
☎ 262-0050 ☎ 231-8299

図書館の本を約3,000冊載せて巡回し、本の貸出し、返却、予約や図書館カードの作成を行います。
●9月19日(火)、10月3日(火)、9時50分～10時40分 ※荒天中止
●永田みなみ台公園
▲巡回情報は こちら



こども植物園

〒232-0066 六ツ川3-122
☎741-1015 ㊟742-7604
㊟9月19日(火)

▶柿展

柿についてのパネルや園内の柿の実物を展示。

●10月7日(土)～31日(火)、9時～16時30分

㊟当日直接施設へ

▶ハロウィンのアレンジメント

●10月25日(水)14時～16時●成人、14人(抽選)●2,500円

㊟10月11日(必着)までにウェブページ、FAX、はがき(必要事項を記入)で施設へ

浦舟コミュニティハウス

〒232-0024 浦舟町3-46・10階
☎243-2496 ㊟243-2497
㊟9月19日(火)

▶秋のフランス風家庭料理

きのこやブドウなど秋の食材を生かした簡単フレンチを作ります。

●10月23日(月)10時～13時●成人、12人(先着順)●2,000円

㊟9月12日9時から直接施設へ(電話申込みは10時から)

▶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。

●9月21日(木)10時～11時30分
●未就学児と保護者、6組(先着順)

㊟当日直接施設へ

南寿荘

〒232-0006 南太田2-32-1
☎741-8812 ㊟741-8813
㊟9月19日(火)

▶若々しさは笑顔で決まる！
表情セラピー

加齢に伴う顔の筋肉の衰えを予防・改善する方法を学びます。

●10月6日(金)13時30分～14時30分●60歳以上の市民、30人(先着順)●テーブルに置ける鏡

㊟9月11日9時から直接施設へ(電話申込みは12日9時から)

▶テーブル茶道 椅子に座って気軽にお点前

椅子に座ったままお抹茶をたてて、おいしい和菓子と一緒にいただきます。

●10月20日、11月17日、12月15日(すべて金曜日)、13時～14時(全3回)●60歳以上の市民、12人(先着順)●2,000円●厚めのハンカチまたは帛紗

㊟9月11日9時30分から直接施設へ

永田台コミュニティハウス

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

▶スマホ教室

スーパーのポイントカードをスマホに入れるなどしてみましょう。

●10月18日(水)・25日(水)、10時～11時30分(全2回)●10人(先着順)●500円※スマホを持参してください。

㊟9月13日10時から費用を添えて直接施設へ(電話申込みは14時から)

南図書館

〒232-0067 弘明寺町265-1
☎715-7200 ㊟715-7271
㊟9月19日(火)

▶森の中のプレイパーク「めざせ名探偵! 森のパズルを解き明かせ」

身近な自然を探検し、見つけた謎を図書館で解明しよう。

●10月7日(土)9時30分～12時30分●小学3年生～6年生、16人(先着順)

㊟9月22日9時30分から電話または直接施設へ

▶「わらべうたと絵本の会」ボランティア講座

●10月31日、11月7日・14日(すべて火曜日)、10時～12時(全3回)

●0～2歳児と保護者対象の子育て支援活動に関心がある人、20人(抽選)

㊟9月12日～10月3日にウェブページから申込み

六ツ川台コミュニティハウス

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

▶ナンプレ教室 中級講座

認知症予防に、記憶力・推理力・想像力を磨きます。

●10月7日・14日・28日、11月4日(すべて土曜日)、14時～16時(全4回)●成人、16人(先着順)

●2,000円●筆記用具、飲み物

㊟9月11日から費用を添えて直接施設へ

▶ヨガ教室

ゆったりとした気分でヨガを味わいませんか。

●10月11日(水)・25日(水)、13時30分～15時(全2回)●成人、20人(先着順)●500円●ヨガマットまたはバスタオル、汗拭きタオル、飲み物

㊟9月20日から電話または直接施設へ

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

▶ママの骨盤セルフストレッチ

骨盤まわりの筋肉を動かすことにより、体の不調改善を目指します。

●10月3日・17日、11月7日・21日、12月5日・19日(すべて火曜日)、10時30分～11時30分(全6回)●女性、18人(先着順)●4,200円※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)

㊟9月13日から電話、ウェブページまたは直接施設へ

▶女性としごと応援デスク

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。

●10月14日(土)・27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

●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)

㊟9月11日から電話または直接施設へ

南センター

〒232-0006 南太田2-32-1
☎741-8812 ㊟741-8813
㊟9月19日(火)

▶リズム体操A・B

無理なく、健康維持を目的にした運動をします。

●10月～6年3月の毎月第1・第3木曜日、A:9時15分～10時15分、B:10時35分～11時35分(全11回)※1月4日を除く●成人、各40人(抽選)●各3,000円

㊟9月15日までに応募用紙(南センターで配布)を直接施設へ

▶パスタ作りにチャレンジ!

自家製フィットチーネで塩昆布と牛乳の塩ポナーラを作ります。

●10月14日(土)10時～14時●8人(先着順)※小学生以下は保護者同伴●800円(子どもと保護者は1,200円/1組)●エプロン、バンダナ、ふきん2枚、持ち帰り用タッパー

㊟9月11日9時30分から直接施設へ(電話申込みは13時から)

永田地区センター

〒232-0076 永田台45-1
☎714-9751 ㊟714-9752
㊟9月19日(火)

▶古典に親しむ～百人一首入門～

百人一首の歴史的背景をたどりながら楽しく古典を学びます。

●10月1日・15日、11月5日・19日、12月3日・17日(すべて日曜日)、10時～11時30分(全6回)

●成人、25人(先着順)●1,500円※テキスト代は別途

㊟9月11日9時30分から直接施設へ(電話申込みは13時から)

▶筆ペン美文字レッスンと手書き年賀状
紅花書道塾 主宰 栗津紅花さんから筆

ペン字を習い、年賀状を作成します。

●10月29日(日)、11月12日(日)、10時～11時30分(全2回)●成人、12人(先着順)●1,000円

㊟9月12日9時30分から直接施設へ(電話申込みは13時から)

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

▶幼児向け「応急手当」講習会

幼児の事故・誤飲・けがの対処法、AEDの使い方・心肺蘇生など。

●9月27日(水)10時30分～12時

●成人※未就学児同伴可
㊟当日直接施設へ

▶おり紙で遊ぼう

「きのこ」を折ります。

●9月20日(水)15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

睦コミュニティハウス

〒232-0041 睦町1-25
☎741-9436 ㊟731-4853
㊟9月19日(火)

▶おやこであそぼう! むつみっこらぶ

パラバルーンを使って楽しく遊びます。元気に体を動かしましょう。

●9月27日(水)10時～11時●未就学児と保護者、10組(先着順)

㊟当日直接施設へ

▶むつみ おはなしの風(おはなし会)

絵本の読み聞かせ、パネルシアター、手遊びなどで楽しく過ごします。

●10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)
㊟当日直接施設へ

■ 時田コミュニティハウス

〒232-0017 宿町3-57-1
☎711-3377 ㊟711-2662
㊟9月19日(火)

▶時田演芸会～小咄教室発表会～
教室で稽古した小ばなし、落語の発表会。日舞や演奏もあります。

●10月21日(土)14時から(開場:13時30分)●30人(先着順)

㊟9月21日10時から直接施設へ

▶ベビーヨガ&ママのための産後ヨガ



お子さんと触れ合いながらママも産後の回復ヨガでメンテナンスします。

●10月～12月の毎月第1・第3木曜日、10時～11時(全6回)●0歳児～ヨチヨチ歩きまでの子どもと産後健診終了後の保護者、10組(先着順)

●3,000円

㊟9月12日10時から費用を添えて直接施設へ

■ 南スポーツセンター

〒232-0061 大岡1-14-1
☎743-6341 ㊟743-6519
㊟9月19日(火)

▶リフレッシュヨガ参加者募集中

健康維持増進、柔軟性・体力アップを図りましょう。

●9月12日(火)・26日(火)、10時～10時50分●16歳以上、各60人(先着順)●各550円

㊟当日9時30分から直接施設へ

■ 別所コミュニティハウス

〒232-0064 別所3-4-1
☎㊟721-8050
㊟9月19日(火)



▶南区を知る～弘明寺出身の儒学者「根本武夷」～

根本武夷の人物像と狹生徂徠の門下としての活躍ぶりを学びます。

●10月10日・24日、11月7日(すべて火曜日)、13時30分～15時30分(全3回)●成人、20人(先着順)●600円

㊟9月12日9時30分から直接施設へ(電話申込みは11時から)

▶牛乳パックで作る小物入れ

軽くておしゃれなふた付きの小物入れを作ります。

●10月20日(金)・27日(金)、12時30分～14時30分(全2回)●成人、8人(先着順)●500円

㊟9月12日9時30分から直接施設へ(電話申込みは11時から)

■ 中村地区センター

〒232-0033 中村町4-270
☎251-0130 ㊟251-0133
㊟9月19日(火)



▶中村の歴史から読み解く地域防災(後編)

「関西村」の歴史から私たちの地域防災について考えます。

●10月1日(日)10時～12時●30人(先着順)

㊟9月12日9時30分から直接施設へ(電話申込みは10時から)

▶アクティブシニアの健康菜譜

誰でも簡単に元気になれる楽しいプログラムが盛りだくさんです。

●10月10日(火)10時～12時※入退場自由●60歳以上●上履き

㊟当日直接施設へ

■ 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
㊟9月19日(火)

▶脳きらめき塾

認知症予防講座、フレイル予防講座など、介護予防の健康講座です。

●10月6日・20日、11月10日・17日(すべて金曜日)、13時30分～15時(全4回)●成人、20人(先着順)

㊟9月11日から直接施設へ(電話申込みは10時から)

▶親子であそぼう!「おはなしの会」



絵本「のりもの いっぱい」の読み聞かせや手遊びなど。

●10月4日(水)10時30分～11時30分●未就学児と保護者、5組(先着順)

㊟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
㊟9月4日(月)

▶ホールでグランドピアノ(ヤマハS4B)を弾いてみませんか

●9月27日(水)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※歌唱練習などの場合、1枠で5人まで利用可※16歳未満は保護者同伴●1枠:1,500円、2枠:2,500円※1回2枠まで

㊟9月11日10時から電話または直接施設へ

■ 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

▶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。

●説明会日時:10月21日(土)・29(日)、10時～12時※いずれかに必ず参加●18歳以上※高校生不可

㊟事前に電話または直接施設へ

▶「善意銀行」配分金 受付開始

区内で活動する地域福祉団体の支援として備品購入費等の助成を行います。希望する団体はご相談ください。

㊟9月15日～10月16日に南区社会福祉協議会 善意銀行担当へ

※事前相談は随時受け付けています。

■ 大岡地区センター

〒232-0061 大岡1-14-1
☎743-2411 ㊟743-6290
㊟9月19日(火)

▶Let'sウオーキング 平楽の丘から根岸の丘へ

根岸森林公園、根岸なつかし公園旧柳下邸などを秋風を感じながら歩きます。

●10月18日(水)【集合】10時:市営地下鉄ブルーライン阪東橋駅、【解散】13時:「滝頭」バス停●成人、25人(先着順)●300円

㊟9月20日9時から直接施設へ(電話申込みは10時から)

▶写経の時間(写経と法話)

弘明寺観音の副住職から作法のお話などを聞きながら写経を行います。

●10月12日(木)14時～16時30分●成人、30人(先着順)●500円

㊟9月14日9時から直接施設へ(電話申込みは10時から)

🏠 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
10月30日(月)午前●予約受付:9月29日～10月19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
9月20日(水)午前、10月4日(水)午前
●歯と口の健康相談
10月2日(月)午前
●食生活栄養・健康相談
9月21日(木)午後、10月2日(月)午前
●子どもの食生活相談
10月2日(月)午後
●離乳食教室(おおむね4～8か月児の養育者)
10月11日(水)14時～15時
●12組(先着順)
申込みフォームからお申し込みください▶
▶各相談、講座とも区役所4階 健診会場
㊟㊟健康づくり係 ☎341-1186 ㊟341-1189

●アデクション家族教室

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。
10月3日(火)14時～16時 ●区役所4階 多目的室
※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歳児から未就学児)

9月11日(月)9時15分～11時 ●区役所4階 健診会場
㊟㊟こども家庭係 ☎341-1148 ㊟341-1145

乳幼児健康診査

●4か月児 ……9月19日(火)、10月3日(火) ●8時45分～9時45分
●1歳6か月児 ……9月21日(木)、10月5日(木) ●区役所4階 健診会場
●3歳児 ……9月14日(木)・28日(木) ※詳細は個別に郵送される通知をご確認ください。
㊟ こども家庭係 ☎341-1148 ㊟341-1145

お元気で21健診(介護予防健診)予約制

10月10日(火)14時～15時
●区役所1階 多目的ホール ●30人(先着順)※おおむね65歳以上の人
㊟㊟9月11日9時から電話で高齢者支援担当へ ☎341-1140 ㊟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。