

港南区役所

〒233-0003 港南区港南4-2-10  
Tel 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 ☎846-2483)

# こうなん

No. 310

8

月号

2023年

## 地域の子育てステーション・公立保育園に遊びに来ませんか？

区内には4か所の公立保育園があり、通常の保育だけでなくさまざまな取組を行っています。

保育園や幼稚園に通っている家庭だけではなく、各地域の子育て中の皆さんが、気軽に立ち寄って、より子育てが楽しくなるよう、園庭開放や絵本の貸出しなどを行う、「地域の子育てステーション」を目指しています。

### 大久保保育園



大久保2-28-27  
(京急・地下鉄  
上大岡駅下車)  
☎ 842-0399  
(9時～16時)

#### 園長からのメッセージ

駅から徒歩15分、坂道を上ったところにあります。中に入ると園庭が広がって、芝生を裸足で歩いたり、ウッドデッキで一休みしたり、ゆったり過ごすことができます。子どもたちの声が聞こえたら、白い門をのぞいてみてください。いつでもインターホンを押してください。職員と子どもたちで地域の皆さんをお待ちしています。



### 上大岡東保育園



上大岡東1-18-18  
(京急・地下鉄  
上大岡駅下車)  
☎ 846-3938  
(9時～16時)

#### 園長からのメッセージ

駅から徒歩8分、子どもたちは保育園の前の急な坂道を、元気に通って登園しています。天気がいい日は園庭から富士山が見えます。ごんまりとした園庭ですが、ビワの木や桑などがたくさん植えてあり、虫も遊びにやってきます。園庭開放や交流保育も行っています。ぜひ遊びに来てください。



### 公立保育園での 育児支援

公立保育園では、子育て中の人を対象にさまざまな育児支援を行っています。各園で実施内容が異なりますので、詳細は各園にお問い合わせください。

- 園庭開放
- 絵本貸出
- 育児講座
- 育児相談



### 園庭開放情報

公立保育園をはじめとした、区内の保育園・認定こども園の園庭開放情報を市ウェブサイトに掲載しています。



#### 園長からのメッセージ

交流保育で園児と一緒に過ごす時間では、お互い楽しい時間を過ごしています。保護者の皆さんにとっても、保育園が過ごしやすい場所になり、保育士のおしゃべりが気持ちのリフレッシュや育児のヒントにつながれば嬉しいです。保育園では、豊かな遊びの経験ができるよう心掛けています。「やってみよう!」という子どもの主体的な気持ちを大切に、日々保育をしています。



野庭町601  
(地下鉄上永谷駅  
またはバス停ゆりの  
木通下車)  
☎ 849-1700  
(9時～16時)



### 野庭第二保育園

港南台7-25-28  
(バス停港南台第一  
小学校前下車)  
☎ 832-3309  
(9時～16時)



### 港南台第二保育園

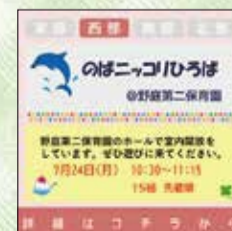
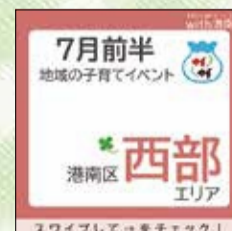
### 保育園のイベント情報を“with港南”でゲット!

子育てLINEサービス“with港南”にて、月2回(原則第2・4金曜日)保育園のイベント情報をエリア別にお届けしています。この機会にぜひ「友だち登録」&「受信設定」を!

友だち登録



受信設定



問合せ 区役所こども家庭係(☎847-8410 ☎842-0813)

人口と世帯数(令和5年7月1日現在)  
人 口…214,068人  
世帯数…97,502世帯

情報  
発信中!



ホームページ

港南区役所

検索



ツイッター



ピアッツァ

PIAZZA





# 区役所からのお知らせ

- 区役所への郵送は「〒233-0003 港南区港南4-2-10 港南区役所〇〇係」宛へ。
- イベントなどは、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。

## 食中毒に気を付けましょう!

気温や湿度が高くなる夏は、細菌による食中毒が多く発生する季節です。  
**「食中毒予防の3原則」**を守って、食中毒を予防しましょう。

### ① 付けない

- 手洗いは食中毒予防の基本です。調理前、トイレの後などは**必ず手を洗い**ましょう。



港南区では手洗いの動画を作成しました。動画で正しい手洗い方法を学び、日頃から実践しましょう。



- 生肉や生魚には、食中毒を起こすさまざまな細菌が付いていることが多いので、**まな板を使い分ける**など、汚染を広げないように注意しましょう。



### ② 増やさない

食中毒を起こす細菌は、25～35℃で急激に増殖します。生鮮食品や総菜などは、購入後、**できるだけ早く冷蔵庫に入れ、早めに食べ**ましょう。余ったカレーなどは、必ず冷蔵庫に保管し、食べる前によく再加熱しましょう。

### ③ やっつける

ほとんどの細菌やウイルスは、加熱によって死滅します。特に肉料理は、**中心までよく加熱**することが大事です。目安として、中心部を75℃で1分以上加熱しましょう。



☎ 区役所食品衛生係 (☎ 847-8444 ☎ 846-5981)

## 港南区ごみ削減行動目標が決定しました

◆ 身近な環境行動をできることから無理せずに

◆ プラスチックごみと食品ロスを削減しよう

温暖化対策やプラスチック対策、食品ロス削減を推進していくためには、一人ひとりがその重要性を理解し、できることから行動することが大切です。



へら星人 ミーオ 「ヨコハマ3R夢!!」 マスコット イーオ

### 身近な環境行動

- 冷蔵庫は開閉時間を短くしましょう。
- 温水洗浄便座のふたは閉めましょう。
- 近くで採れた食材を食べることで、運搬に係るCO<sub>2</sub>を抑えられます。



### プラスチック対策への実践行動

- 使い捨てのスプーンやストローが必要ない場合は、辞退しましょう。
- まだ使えるおもちゃなどは、リユースを検討しましょう。
- マイボトル・マイバッグを利用して、使い捨て製品を減らしましょう。



### 食品ロス削減の実践行動

- 冷蔵庫を整理整頓する日を決めましょう。
- 購入時、すぐに食べるものは手前から取りましょう。
- 防災備蓄食品は一定量を保ちながら、消費と購入を繰り返して無駄なく保存しましょう。

☎ 区役所資源化推進担当 (☎ 847-8398 ☎ 842-8193)

## 高齢者向け結核検診(胸部X線検査)

横浜市の結核患者は、約半数が70歳以上の高齢者です。

これは、結核患者の多かった昭和20～30年代に感染した人が高齢期を迎えると、加齢や持病等で抵抗力が下がりがちになり、発病する人が多くいるためだと考えられています。

早期発見のためにも、年に1回は胸部X線検査を受けましょう。

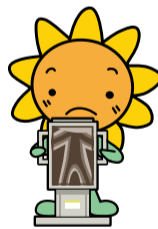
日時 8月31日(木)9時30分～12時

会場 区役所3階 健診・検査フロア

対象 区内在住の65歳以上で、1年間胸部X線検査を受けていない人20人(先着)  
 ※肺の疾患で通院中の人は受診できません

申込み 8月16日から☎

高齢者にとって結核は、今も注意すべき感染症です



港南区ウォーキング推進キャラクター ひまわりくん

☎ 区役所健康づくり係 (☎ 847-8438 ☎ 846-5981)

## こうなんファジーバレーボール大会

ファジーバレーボールは、直径30cmほどの柔らかいボールを使うバレーボールです。港南区発祥のスポーツで、年齢を問わず気軽に楽しめます。



日時 10月22日(日)9時から

会場 港南スポーツセンター

対象 【6人制】小学生・シニア(50歳以上)  
 【4人制】一般・ミドル(40歳以上)男女混合、一般女性60チーム(抽選)  
 ※交代要員として2人まで追加登録可

費用 1チーム1,500円、小学生チーム500円

申込み 9月7日までに【電子申請】または申込書(区役所・地区センター等で配布)に【必要事項】を書いて直接または☎



☎ 区役所区民活動支援係 (☎ 847-8395 ☎ 842-8193)

## 令和5年10月1日からも敬老パスを利用するために

お手元の敬老パス(ICカード)は捨てないで!引き続き使用します。

### 現在敬老パスを利用している人

8月下旬までに申請書や納付書が送付されるので、手続きをお願いします。

### 70歳以上で新たに敬老パスを利用したい人

申請が必要です。区内在住の人は【電子申請】もご利用ください。 ※3ページもご覧ください



☎ 敬老パス問合せダイヤル (☎ 0120-206-160 ※8時～19時 ☎ 03-6800-3329)

## 9月9日は救急の日

## 安心・安全 救急フェア

心肺蘇生法の体験ができるほか、防犯・防災など安心・安全な暮らしのためのヒントを紹介します。また、健康な体づくりを目指すためのコーナーもあります!

日時 9月8日(金)10時～15時

会場 区役所1階

### 防火ポスターコンクール 作品募集

対象 区内在住・在学の小学生の作品

応募方法 港南消防署または区内消防出張所で応募用紙と画用紙を配布

申込み 8月31日まで



令和4年度 最優秀作品

☎ 港南消防署 (☎・☎ 844-0119)

凡例

☑日時・期間 ☑場所 ☑対象・定員 ☑費用 ☑保育あり ☑申込み ☑問合せ ☑直接施設へ ☑往復はがき ☑はがき (消)消印有効  
☑電話 ☑ファクス ☑Eメール ☑WEBウェブサイト ☑必要事項 [行事名・〒・住所・氏名(ふりがな)・電話番号・往復はがきは返信先]  
☑電子申請 [横浜市電子申請・届出サービス]または各申込システム (初めて横浜市電子申請システムを利用される人は、利用登録が必要です)

マイナポイントの  
申請期限は9月末まで！  
マイナンバーカードの受取は  
お早めに！



8月から9月はマイナンバー  
カードの受取窓口が、大変混雑  
することが見込まれます。

交付通知書(はがき)が届いた人は、早めに予約  
をした上で受け取ってください。

**受取場所** 区役所戸籍課または  
上大岡特設センター  
(上大岡西1-18-3  
ミオカリスト館 2階)

※上大岡特設センターでは、平日夜間  
や土日祝日も受取可能です



☎区役所登録担当(☎847-8335 ☎841-1281)

予約  
不要!

地区センターで、マイナンバーカード申請・  
受取に関する相談会やミニ講座を実施します!

| 地区センター | 実施日      | 相談会 実施時間 | ミニ講座(15分程度)   |
|--------|----------|----------|---|
| 永谷     | 8月11日(祝) | 10時～16時  | 開催時間など<br>実施の詳細は<br>こちら<br> |
|        | 8月12日(土) | 10時～18時  |   |
| 港南     | 8月11日(祝) | 10時～16時  |   |
|        | 8月12日(土) | 10時～18時  |   |
| 東永谷    | 8月27日(日) | 10時～16時  |   |
|        | 8月28日(月) | 10時～18時  |   |
| 港南台    | 9月1日(金)  | 10時～18時  |   |
|        | 9月2日(土)  |          |   |
| 野庭     | 9月8日(金)  | 10時～18時  |   |
|        | 9月9日(土)  |          |   |

☎横浜市マイナンバーカード専用ダイヤル(☎0120-321-590 ☎350-8484)

読書活動  
推進講演会

荻野アンナ氏  
本と私 読んで書いて60年

「背負い水」(芥川賞)、「ホラ吹きアンリの冒険」(読売文学賞)などの作品を生み出し、作家、フランス文学者、また落語家として多才に活躍している、横浜生まれの荻野アンナさん。



父、母、パートナーの介護と看取りに加え、ご自身の闘病の経験をもとにした作品も執筆しています。

人生を振り返り、創作の力となった本との出会いや、著作に込めた思いなどを軽妙に語っていただきます。

**日時** 11月11日(土)14時～15時30分

**会場** 港南公会堂

**対象** 市内在住・在勤・在学の人400人(先着)

**申込み** 8月28日から☑電子申請または☑往復はがき☑必要事項と全員の氏名(1組4人まで)を書いて港南図書館(〒234-0056 野庭町125)へ

※手話・筆記通訳希望は9月10日まで



☎区役所区民活動支援係(☎847-8399 ☎842-8193)

薬草探索健康ウォーキング横浜

薬剤師による薬草の説明を聞きながら、約4kmのコースを歩きます。

**日時** 10月1日(日)9時30分～12時30分 ※小雨決行

**コース** 野島公園駅～野島公園～称名寺

**対象** 市内在住・在学・在勤の人 50人(抽選)

**申込み** 9月3日までに横浜市薬剤師会☑WEB



☎健康福祉局健康推進課(☎671-2454 ☎663-4469)  
横浜市薬剤師会事務局(☎761-7840 ☎754-3000)

イベントなどの情報

■移動図書館はまかぜ号

本の貸出・返却・予約ができます

☑8月10日・24日、9月7日 いずれも木曜日10時～11時 ※荒天中止 ☑港南台中央公園(JR港南台駅下車) ☑当日☑ ☑中央図書館サービス課(☎262-0050 ☎231-8299)

■市民講演会 人生100年時代の生き方・逝き方

講師：一般社団法人 シニア生活文化研究所 所長 小谷みどり氏 ☑9月30日(土)14時～16時 ☑港南公会堂 ☑500人(先着) ☑9月1日から☑か☑または☑往復はがき☑必要事項を書いて区在宅医療相談室(〒233-0004 港南中央通7-29、☎350-7008 ☎847-4152 ☑kounan-soudan@mbr.nifty.com)へ

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(要事前相談)

☑月3回 ☑区役所4階

☑☑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)

☑8月30日(水)13時30分～17時 ☑区役所4階

☑☑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

☑8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

☑☑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)

☑9月15日(金)13時30分～15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

☑☑☑か☑☑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



申込みは  
こちら



特集

ちょっと待って!

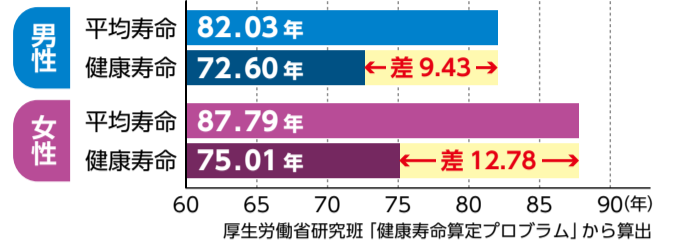
# 健康診断は受けるだけ?

皆さんは健康診断や特定健診を、受けて終わりにしていませんか?  
健康診断は、体の危険サインに気付くチャンスです。結果を見て医療機関を受診し、生活習慣を変えることで、生活習慣病の予防が期待でき、健康寿命<sup>\*</sup>を延ばすことにつながります。健康診断を受けた後の行動を見直してみませんか?

問合せ 区役所健康づくり係 (☎ 847-8438 ☎ 846-5981)

<sup>\*</sup>健康寿命とは、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間です

市の平均寿命と健康寿命(令和元年)



## 健康診断の結果を受け取ったら

### ステップ1

#### 必ず開封



#### 健康診断を受けていない人は受診しましょう

職場の健康保険 ▶ 勤務先の健康診断 ※詳細は、勤務先にお問い合わせください  
国民健康保険(40~74歳) ▶ 特定健診  
後期高齢者医療制度 ▶ 横浜市健康診査

詳しくはこちら ▶ 横浜市けんしん専用ダイヤル ☎ 664-2606



### ステップ2

#### 結果を確認

- 受診が必要な項目がある
- 去年と比べて数値が悪化している

チェックが付いた人はステップ3へ



### ステップ3

#### 受診または生活習慣の見直し

- 受診が必要な項目がある場合は必ず医療機関へ



- 数値が悪化している場合は生活習慣の見直し

- 食事(規則正しく、バランス良く、間食はほどほどに)
- 運動(1日8,000歩を目標)
- 休息
- 飲酒(目安を守り上手に付き合う)
- 禁煙(新型たばこもNG)

詳しくはこちら ▶



#### 受診・生活習慣を改善すると

いくつになっても自立した生活を続けられる  
▶ そのために健康寿命を延ばしましょう



#### 放置すると

脳卒中(麻痺など)・腎不全(透析)・  
心筋梗塞(突然死)などを  
発症するリスク

透析は1回約4時間・週3回の治療が必要





## 地域で取り組む健康づくり ～健診を生かした地域の声

地域の人に健康診断で心掛けていることを聞いてみました。



日下地区 Aさん

退職してから毎年誕生日に、健康診断を受けることが習慣になっています

健診結果を保管して、過去の検査値と変化がないか見えています



笹下地区 Bさん

血糖値が高かったので、野菜を初めに食べるなどの工夫をするようになりました



日野南地区 Cさん



地域の健康づくりを保健活動推進員がサポートしています

保健活動推進員は、市が委嘱する地域の健康づくりのパートナーです。

体操教室や健康チェックイベント、健診・検診の受診啓発、赤ちゃん教室など、全ての世代を対象に支援活動を行っています。



詳しくはこちら



各地区で体操教室開催中



## 事業所で取り組む健康づくり ～健診を生かした健康経営

経営的な視点から、従業員の健康を支える「健康経営」に取り組む企業が増えています。区内事業所のMINATO 株式会社は、健康診断や独自のアンケートで従業員の健康課題を把握しています。

代表取締役社長の坂巻健一郎さんにお話を伺いました。

MINATO 株式会社  
坂巻代表取締役社長



認証制度開始当初から積極的に健康経営を推進し、現在は最高区分のクラスAAAを受けている。

Q どのようなことが従業員の健康課題になっていましたか？

A 高血圧や運動習慣がない、朝食を取らない従業員が多いことが、健康診断やアンケートで分かりました。

Q 健康課題を解決するために、どのような取組を行っていますか？

少し高いのは昨日の食事が原因？



血圧測定の結果は日常的に記録

A 従業員は入社時に血圧を測定し、数値を記録します。日常的に記録することが、体調の変化の気付きと生活の見直しのきっかけになっています。また「健康当番」制度を導入し、従業員が順番に健康グッズを探して紹介しています。ヨーグルトやアイマスクなどが紹介されています。

Q 健康経営の取組を行ってどのように変わりましたか？

A 従業員の健康意識が高まったと感じています。弁当を持参する従業員が増え、野菜を積極的に取っているように感じます。また、運動靴を持参して運動したり、健康当番で紹介された物を、日常的に取り入れたりする従業員も出てきました。

Q どのような効果があったのでしょうか？

A 高血圧と診断された従業員や朝食を取らない従業員が、1年間で約半分になりました。

Q 今後の目標を教えてください。

A 従業員の健康づくりに終わりは無いと思っています。今後も従業員の声を聞きながら、負担なく取り組める健康づくりを意識していきたいと思っています。



### 健康経営と認証

健康経営とは、従業員の健康保持・増進の取組が、将来的に収益性を高める投資であるとの考えのもと、健康増進等を経営的視点から考え戦略的に実践することです。市では取組内容により、クラスをAAA、AA、Aの3区分に分けて認証しています。

区内では現在61事業所が認証を受け、今年度の募集は9月29日(金)までです。

詳しくはこちら





# 施設からのお知らせ

- 施設のイベントの申込み・開催状況等の問合せは各施設へ
- 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](#)

### 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)

■港南シアター「引っ越し大名!」  
☎9月30日(土)14時～16時 ☎中学生以上50人(先着) ☎9月9日13時から☎か☎

■着物リメイク 着物をAラインブラウスに(秋)(全4回)  
☎9月8日～10月20日の隔週金曜日10時～12時30分 ☎18歳以上12人(抽選) 費2,500円 ☎8月28日までに☎に☎事項☎を書いて施設へ

■フィリピン家庭料理教室  
☎9月29日(金)10時～13時 ☎20歳以上15人(先着) 費1,500円 ☎8月27日13時から☎か☎

■BE:FIRSTで踊ろう!  
子どもダンス(全8回)  
☎8月23日～10月11日の毎週水曜日16時30分～17時30分 ☎5歳～小学3年生15人(先着) 費4,000円 ☎8月11日13時から☎か☎

### 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)

■ダンスフェスタ出演者募集  
☎10月15日(日)13時30分～15時30分 ☎10組(抽選) ☎8月31日までに☎か☎に☎事項☎を書いて施設へ

■認知症サポーター養成講座  
☎9月16日(土)13時～14時30分 ☎20人(先着) ☎8月11日13時から☎か☎

■おうちで作ろう!世界のパン教室～エジプト・ポルトガル・日本(全3回)  
☎9～11月の第3水曜日9時30分～12時40分 ☎18歳以上12人(抽選) 費4,800円 ☎8月21日までに☎か☎

■歴史ウォーキング～二子玉川・神奈川宿・金沢八景(全3回)  
☎9～11月の第4水曜日9時30分～12時30分 ☎18歳以上40人(先着) 費1,500円 ☎8月18日13時から☎か☎

### 永谷地区センター

〒233-0006 芹が谷5-47-5  
☎823-7789 ☎823-7847  
休館：第2月曜日(祝休日の場合は翌日)

■巧の技～染織工芸の魅力☆シルクコットンスカーフを染めてみよう  
☎9月23日(祝)10時～12時 ☎18歳以上20人(先着) 費3,300円 ☎8月23日14時から☎か☎

■秋の「薬膳料理教室」～旬の素材を使ってカラダに優しい  
☎9月26日(火)10時～13時 ☎12人(先着) 費2,000円 ☎8月24日14時から☎か☎

■今昔写真集で新発見! 上永谷と下永谷・芹が谷のまちの移り変わり(全2回)  
☎9月28日(木)、10月26日(木)9時30分～11時30分 ☎18歳以上20人(先着) 費1,000円 ☎8月28日14時から☎か☎

■背骨コンディショニング～背骨の歪みを整えて筋力アップ!(全4回)  
☎9・10月の第1・3火曜日9時30分～11時30分 ☎18歳以上14人(先着) 費2,200円 ☎8月11日14時から☎か☎

### 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)

■リンパマッサージ&椅子ストレッチ(全5回)  
☎8月30日～9月27日の毎週水曜日10時～11時 ☎15人(先着) 費2,000円 ☎8月11日10時から☎か☎

■ゆったりリスマホ教室  
☎9月5日(火)10時～12時 ☎60歳以上10人(先着) ☎8月12日10時から☎か☎

■初心者向けデッサン教室(全5回)  
☎9月11日～11月13日の第2・4月曜日13時～15時 ☎15人(先着) 費1,200円 ☎8月14日10時から☎か☎

■ひざちゃん体操(全5回)  
☎9月22日～10月27日の毎週金曜日 ※10月20日を除く 10時～11時15分 ☎50歳以上30人(先着) 費1,000円 ☎8月18日10時から☎か☎

### 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)

■秋だ! 男の料理教室「本格 パスタ打ち」  
☎9月16日(土)10時～13時 ☎18歳以上8人(抽選) 費800円 ☎9月2日までに☎に☎事項☎と年代を書いて施設へ

■ゆるゆる楽ちんヨガ体験(全4回)  
☎9・10月の第2・4土曜日13時30分～14時45分 ☎50歳以上15人(抽選) 費1,000円 ☎8月26日までに☎に☎事項☎と年代を書いて施設へ

■落語「出前寄席」  
☎9月17日(日)10時～11時 ☎18歳以上50人(先着) ☎8月17日11時から☎か☎

### 港南台地域ケアプラザ

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

■認知症家族のつどい  
☎9月21日(木)10時30分～12時 ☎認知症の人と家族10人(先着) ☎8月14日から☎か☎

### 下永谷地域ケアプラザ

〒233-0016 下永谷3-33-5  
☎826-2640 ☎826-2641

■ダンス&体操  
☎8月20日(日)10時～12時 ☎小学生15人(1～3年生は保護者同伴)(先着) ☎8月11日10時から☎か☎

### 日野南地域ケアプラザ

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

■きらきらライフ  
65歳からの認知症予防  
☎9月15日(金)13時30分～15時 ☎65歳以上20人(先着) 費100円 ☎8月21日9時から☎か☎

### 港南中央地域ケアプラザ

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

■ベビーマッサージ  
☎9月27日(水)10時30分～11時30分 ☎0歳の子と保護者15組(先着) 費400円 ☎8月11日10時から☎か☎

■ゆらりんころりん  
親子遊び  
☎10月2日(月)10時30分～11時30分 ☎0・1歳の子と保護者15組(先着) 費400円 ☎9月10日10時から☎か☎

### 野庭地域ケアプラザ

〒234-0056 野庭町612  
☎848-0111 ☎848-0106

■にこにこ野庭サロン  
もしも手帳の使い方  
☎9月28日(木)13時30分～14時45分 ☎15人(先着) 費100円 ☎9月1日9時30分から☎か☎

■いつまでも歩ける体づくり講座(全3回)  
関節痛予防改善体操、屋外ウォーキング  
☎10月20日、11月17日、12月1日いずれも金曜日10時～11時30分 ☎60歳以上30人(先着) ☎9月5日9時30分から☎か☎

### 芹が谷地域ケアプラザ

〒233-0006 芹が谷2-16-12  
☎828-5181 ☎828-5182

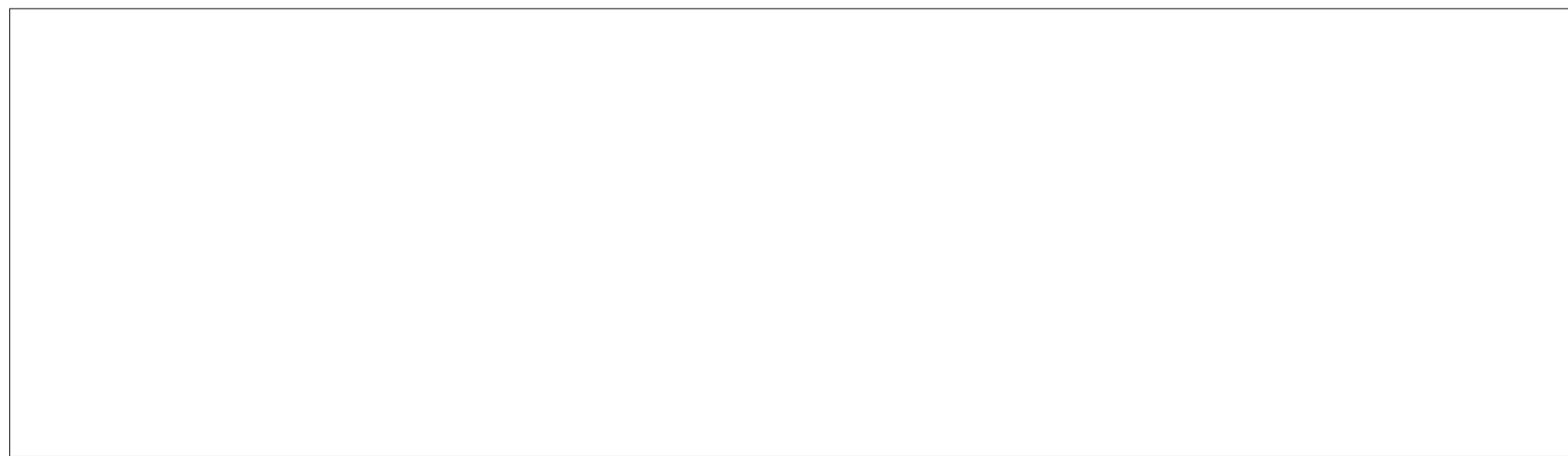
■未就学児の遊び場 たんぽぽ  
☎8月23日、9月13日・27日、10月11日・18日、11月8日・15日、12月13日、6年1月17日・24日、2月14日・28日、3月13日・27日いずれも水曜日9時30分～11時30分 ☎未就学児と保護者 ☎当日☎

### 東永谷地域ケアプラザ

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

■子育て中のママ・パパのためのほっとたいむサロン  
☎9月5日(火)10時～12時 ☎未就学児と保護者15組(先着) ☎当日☎

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

日日時・期間 所場所 対対象・定員 費費用 保保育あり 申申込み 問問合せ 直直接施設へ 往往復はがき にはがき (消)消印有効
☎電話 ☎ファクス ✉Eメール WEBウェブページ 要要事項「行事名・〒・住所・氏名(ふりがな)・電話番号・往復はがきは返信先」
☎電子申請「横浜市電子申請・届出サービス」または各申込システム(初めて横浜市電子申請システムを利用される人は、利用登録が必要です)

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

親子であそぼ ~秋まつり
手あそびや読み聞かせ、ゲームなど
9月21日(木)10時30分~11時30分
0~3歳の子と保護者10組(先着)
費100円 8月21日9時30分から

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

夫婦親子で考える理想の老後生活とその準備
9月16日(土)10時~11時30分
18歳以上25人(先着) 8月12日10時から
nani(美しい)フラ・ハラウ(全8回)
9月21日~11月9日の毎週木曜日
10時30分~12時
18歳以上10人(抽選)
費3,200円 9月8日までに

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)

基礎からわかる! はじめてのLINE講座
9月13日(水)10時~11時30分
50歳以上15人(先着)
費500円 8月11日10時から
桜道おはなしのひろば
9月26日(火)10時~10時45分
1・2歳の子と保護者10組(先着)
8月11日10時から

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)

デジタルカメラ写真講座
9月16日(土)10時~12時
8人(先着)
8月11日10時30分から

上大岡コミュニティハウス

〒233-0001 上大岡東2-9-38
☎・☎352-7177
休館:第2火曜日(祝休日の場合は翌日)

上大岡男塾 散策や笑いヨガ 防災や日本酒の知識をみんなで! (全5回)
9月13日(水)・27日(水)、10月11日(水)・24日(火)、11月8日(水)9時30分~12時
50歳以上の男性10人(抽選)
費1,000円 8月24日20時までに
ひまわりひろば「にこにこ」 親子でちょこっと水遊び!
8月28日(月)10時~11時30分
0~4歳の子と保護者10組(先着)
費100円 8月14日10時から
1月曜 2土曜 健康体操・後期 みんなで楽しく、元気になる! (各全12回)
ロコモ体操や筋力アップなど
10月~6年3月の第2・4月曜日
10月~6年3月の第2・4土曜日
10時~11時30分
50歳以上20人(抽選)
費2,500円 19月5日 29月15日 20時までに

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

名人に学ぶ包丁研ぎ
8月20日(日)10時~12時
18歳以上15人(先着)
費300円 ※包丁2本まで
8月11日9時から
知っておきたい心肺蘇生法と AEDの使い方講習会
9月16日(土)10時~11時30分
18歳以上10人(先着)
8月15日9時から



日限山コミュニティハウス

〒233-0015 日限山2-16-1
☎・☎845-1155
休館:火・金曜日

スマホの基本とLINEを使いこなそう ~Android編
9月28日(木)13時30分~15時30分
60歳以上15人(先着)
8月14日9時から

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

地域デビュー講座 バルーンアートでボランティア(全5回)
9月5日~10月31日の隔週火曜日
10時~12時
10人(先着)
費2,000円
8月11日9時30分から

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、8月15日(火)

パパと子のおしゃべり会 はっちpapa'sくらぶ
8月24日(木)10時30分~11時
父親になる予定の人、0・1歳の子の父親
当日
あかちゃんのへや
8月18日(金)、9月1日(金)10時~12時
0歳の子と保護者
当日
はっち はじめてさんの日
利用説明と交流会
9月8日(金)12時30分~13時
未就学児と保護者10組(先着)
8月25日10時から
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
18月26日(土) 29月1日(金) 39月7日(木) 49月12日(火) 1312時30分~13時30分 2410時30分~11時30分
13はっち 2日野南地域ケアプラザ 4野庭地域ケアプラザ
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8人(先着)
8月12日10時から専用電話(☎515-7306)か

老人福祉センター 蓬莱荘

〒234-0054 港南台6-22-38
☎832-0811 ☎832-0813
休館:第4火曜日

津軽三味線 ライブ イン 蓬莱荘
9月17日(日)13時~14時
100人(抽選)
8月31日までに
趣味の教室 (各全12回)
英会話、韓国語・料理、ヨガ、フラダンス、太極拳、卓球、コーラス、茶道、華道、脳トレ、ペン淡彩画、ペン毛筆習字、エクササイズ、ダンス、体操ほか
10月~6年3月
60歳以上(抽選)
教材費
8月31日までに
に を書いて施設へ ※詳細は問合わせを
趣味の教室 短期講座
ノルディックウォーク(全6回)、鎌倉歴史散策(全6回)、港南歴史散策(全4回)、日本史よもやま話(全6回)
10~12月
60歳以上(抽選)
教材費
8月31日までに
に を書いて施設へ ※詳細は問合わせを

港南国際交流ラウンジ

〒233-0002 上大岡西1-6-1
ゆめおおかオフィスタワー13階
☎848-0990 ☎848-3669
休館:第3水曜日

料理で国際交流 「インドネシアの家庭料理」
9月20日(水)10時~12時
24人(先着)
費1,500円
8月21日9時から費用を添えて
外国人のためのパソコン教室 (全6回)
基本操作、Word、Excel、Powerpoint、インターネット、デジカメ写真・動画
9月14日~10月19日の毎週木曜日
13時30分~15時
平仮名・片仮名が読める外国人10人(先着) ※日本人枠あり
費5,000円
8月11日9時から
短期英会話 ハワイ出身の講師と会話をしよう(全6回)
9~11月の第2・4土曜日
13時30分~15時
英語力が中学校卒業程度の人10人(先着)
費7,000円
8月17日9時から費用を添えて

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：8月21日(月)

■港南歴史講座

『ふるさと港南の昔ばなし』と暦  
☎9月16日(土)14時～16時 ☎30人  
(抽選) 費500円 ☎8月31日までに  
☎に☎事項を書いて施設へ

■親子でたのしみおはなし会

☎8月16日(水)10時30分～11時 ☎  
未就学児と保護者12組(先着) ☎当  
日☎

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

■ひまわり墨彩画講座(年賀)

☎11月4日(土)13時～15時 ☎高校  
生以上15人(先着) 費1,200円 ☎8  
月11日10時から☎、または14時から  
☎で施設へ

日野中央公園

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

■親子で楽しむ野球教室

元プロ野球選手が指導  
☎9月17日(日)11時～13時 ☎小学  
4年生以下の子と保護者20組(先着)  
費3,000円 ☎8月11日10時から☎  
か☎または☎か☎に☎事項を書いて  
施設へ

■「日野中央ミニ文化祭」  
ハンギングバスケットコンテスト  
出展作品の講習会

☎9月21日(木)10時～12時 ☎10人  
(先着) 費4,400円 ☎8月11日10時  
から☎か☎または☎か☎に☎事項を  
書いて施設へ

シルバー人材センター

〒233-0002 上大岡西1-6-1  
ゆめおおおかオフィスタワー13階  
☎847-1800 ☎847-1716  
休館：祝休日、土・日曜日

■パソコン講習

①初めてのパソコン ②初めてのワード  
③初めてのエクセル  
☎①9月5日(火)・6日(水)9時45分～  
12時15分、9月26日(火)・27日(水)  
13時30分～16時 ②9月12日(火)・  
13日(水)9時45分～12時15分 ③9  
月12日(火)・13日(水)13時30分～  
16時 ☎18歳以上各18人(抽選) 費  
5,550円 ☎8月21日17時までに☎か  
☎または☎に☎事項を書いて施設へ

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)

■リンパケアストレッチ(全3回)

☎9月4日・11日・25日いずれも月曜  
日10時～11時 ☎15人(先着) 費  
1,000円 ☎8月18日10時から☎か☎

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)

■親子でリトミック&体操(全3回)

☎9月6日～20日の毎週水曜日9時  
30分～10時30分 ☎1歳6か月～3歳  
の子と保護者20組(抽選) 費1,980円  
☎8月21日までに☎事項

■土曜夜のスポーツプログラム  
バスケットタイム

☎8月26日(土)19時～20時45分 ☎  
16歳以上21人(先着) 費600円 ☎当  
日☎

港南台北公園  
こどもログハウス

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

■えほんの読み聞かせ会

☎9月5日(火)11時～11時30分 ☎  
未就学児と保護者 ☎当日☎

■夏休み工作「プラバン」

自分だけのキーホルダーを作ろう  
☎①8月19日(土) ②8月20日(日)10  
時～13時 ☎小学生以下各20人(未就  
学児は保護者同伴)(先着) 費100円  
☎8月11日10時から☎か☎または☎  
に☎事項と①②の別を書いて施設へ

港南区社会福祉協議会

〒233-0003 港南4-2-8  
☎841-0256 ☎846-4117

■傾聴ボランティア養成講座(全3回)

☎9月19日～10月3日の毎週火曜日  
13時30分～15時30分 ☎20人(抽  
選) 費1,000円 ☎8月21日17時まで  
に☎か☎または☎に☎事項を書いて  
施設へ

港南公会堂

〒233-0004 港南中央通10-1  
☎847-8480 ☎847-8482  
休館：第3月曜日(祝休日の場合は翌日)

■港南公会堂フェスティバル

区内で活動する団体の発表会・出演  
者募集  
☎12月10日(日)13時30分～17時  
☎区内で活動のサークル・団体8組(選  
考) ☎8月11日10時から☎または☎  
に☎事項を書いて施設へ

■初めてのヨガ教室(全2回)

☎9月14日(木)・28日(木)10時～11  
時30分 ☎10人(先着) ☎8月14日  
10時から☎

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)

■クモの観察会

☎9月16日(土)9時30分～12時 ☎  
14人(小学生以下は保護者同伴)(先  
着) ☎8月23日9時から☎で施設へ

■舞岡ふるさとの森散策会

☎9月30日(土)9時30分～12時 ☎  
14人(小学生以下は保護者同伴)(先  
着) ☎8月23日9時から☎で施設へ

舞岡公園 小谷戸の里

〒244-0813 戸塚区舞岡町1764  
☎・☎824-0107  
休園：第1・3月曜日(祝休日の場合は翌日)

■竹細工～花器作り

☎9月24日(日)9時30分～12時 ☎10  
組(小学生以下は保護者同伴)(先着)  
費1個500円 ※2個まで ☎9月5日9  
時から☎か☎ ※1組5人まで

■お月見会

☎9月29日(金)18時～19時30分 ☎  
60人(中学生以下は保護者同伴)(抽  
選) 費中学生以上500円、小学生300  
円 ☎9月4日17時までに☎事項 ※1組  
5人まで

本郷ふじやま公園

〒247-0009 栄区鍛冶ヶ谷1-20  
☎896-0590 ☎896-0593  
休園：第1水曜日

■絵手紙(全4回)

☎9・10月の第2・4火曜日13時～16  
時 ☎6人(抽選) 費700円 ☎8月29  
日までに☎に☎事項を書いて施設へ

■和布細工(全2回)

☎9月13日(水)・20日(水)13時～16  
時 ☎6人(抽選) 費1,500円 ☎8月25  
日までに☎に☎事項を書いて施設へ

■フラワーアレンジメント

☎9月21日(木)13時30分～15時30  
分 ☎6人(抽選) 費2,500円 ☎9月11  
日までに☎に☎事項を書いて施設へ

フォーラム南太田

〒232-0006 南区南太田1-7-20  
☎714-5911 ☎714-5912  
休館：第3月曜日

■女性としごと応援デスク「働き続け  
るためのマインドチェンジ」

☎9月16日(土)10時～11時30分  
☎おおむね40～59歳の女性20人(先  
着) ☎8月11日から☎か☎事項か☎  
☎保2か月以上の未就学児、有料 ※4日  
前までに専用電話(☎714-2665)で  
予約

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)

■横浜の植物・植物標本展

☎9月1日(金)～10月1日(日)9時～  
16時30分 ☎当日☎

■シュロの葉のかご編み(全2回)

☎9月8日(金)・22日(金)13時30分  
～15時30分 ※22日は16時まで ☎  
18歳以上10人(抽選) 費1,500円 ☎  
8月25日までに☎事項か☎または☎  
か☎に☎事項を書いて施設へ

■秋のアレンジメント

☎9月20日(水)14時～16時 ☎18歳  
以上14人(抽選) 費2,500円 ☎9月6  
日までに☎事項か☎または☎か☎に  
☎事項を書いて施設へ



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。

■港南区卓球教室(全10回)

☎9月4日～12月11日の祝日を除く  
第1・2・3・5月曜日15時～17時 ☎  
港南スポーツセンター ☎50人(先着)  
費7,000円 ☎8月11日から☎または  
☎に☎事項を書いて酒井(☎・☎832-  
3737)へ

■こうなん里山ハイキング倶楽部

秋の尾瀬ヶ原・赤城山ハイキング  
☎9月29日(金)～10月1日(日) ☎港  
南ふれあい公園集合(地下鉄港南中  
央駅下車) ☎20人(先着) 費33,000  
円 ☎8月14日から☎か☎に☎事項と  
年齢を書いて区レクリエーション協会  
(〒234-0054 港南台2-2-9-1008 安  
藤方)へ ☎安藤(☎・☎832-2768)

■港南区民硬式テニス教室(全8回)

☎10月4日～11月29日の毎週水曜日  
※予備日含む ①9時～10時45分 ②  
11時～12時45分 ☎日野中央公園  
☎区内在住・在勤・在クラブの人各50  
人(抽選) 費7,000円 ☎9月19日まで  
☎事項または☎に☎事項と①②の別を  
書いて大塚テニスクラブ(〒234-0054  
港南台7-49-37)へ ☎柴田(☎090-  
7945-9133)

■スポーツウェルネス

吹き矢体験教室(全2回)

☎8月23日(水)・30日(水)10時～11  
時30分 ☎港南中央地域ケアプラザ  
☎18歳以上8人(先着) 費300円 ☎  
8月11日10時から☎でスフレ港南の  
堀本(☎・☎831-7957)へ

■あそび隊! の

「大人のための絵本たいむ」

☎9月5日(火)10時～11時 ☎港南  
中央地域ケアプラザ 費200円 ☎当  
日☎ ☎荻野(☎090-5348-9362)

■港南区民卓球大会

男子シングルス、女子ダブルス、初級・  
中級シングルス

☎9月24日(日)9時～19時 ☎港南ス  
ポーツセンター ☎区内在住・在学・在  
勤の高校生以上200人(先着) 費  
1,000円 ☎8月11日から申込書(会  
場ほかで配布)を直接国際卓球上大  
岡店(上大岡西2-9-28、☎844-  
2420)へ ☎酒井(☎・☎832-3737)

■港南区ART展作品募集

絵画、書道、写真、彫刻、手工芸など  
の未発表作品1人1点

☎11月3日(祝)～8日(水)10時～17  
時 ☎区民文化センター ひまわりの郷  
☎市内在住・在学・在勤の人 費1,000  
円(中学生以下と美術部会員は無料)  
☎8月11日から☎に☎事項と作品の  
種類・題名を書いて長栄(〒234-0054  
港南台4-5-10-505、☎090-8858-  
1523 ☎833-9775)へ