

MINAMI

4
No.330

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

本って、ホンとに素晴らしい!

春は新しい「であい」が多い季節です。区内には、本と出合える場所が多くあります。ぜひ、図書館やお近くの施設に出掛けて、読書を楽しみましょう! 心に残る素晴らしい一冊に出会ってみませんか。

南図書館へ行こう!

固 南図書館 ☎ 715-7200 fax 715-7271



住所 弘明寺町265-1
アクセス 京浜急行本線
弘明寺駅 徒歩1分
市営地下鉄ブルーライン
弘明寺駅 徒歩8分

今月の休館日 4月21日(月)



図書館の中をご紹介します



やさしい日本語の本やさわる絵本がある「**りんごの棚**」、文字が大きくて読みやすい「**大活字本**」、「**外国語の本**」など…図書館にはさまざまな人たちのための本のコーナーがあります。▶

館内で**Wi-Fi**が利用できます。また、調べ物用の**インターネットコーナー**があり、**データベース**で過去の新聞なども調べることができます!

◀ **絵本コーナー**は、靴を脱いでリラックスできるスペースがあり、親子で声を出して読み聞かせもできます。



毎月のおすすめ本コーナー



生活や医療、福祉などの身近な気になる話題について、月替わりのテーマで図書館司書がおすすめ本を紹介しています。

身近な場所で読書を楽しもう!

固 区民活動推進係 ☎ 341-1238 fax 341-1240



図書館のほか、地区センターなどの施設にも図書コーナーがあり、本の貸出し・閲覧ができます。

南区読書マップ▶



News!



みなみ市民活動・多文化共生ラウンジに「外国語図書コーナー」が新設されました!

イベント情報

子どもお気に入りえほん展

絵本サポーターが読んでいる絵本を手作りPOPで紹介します。
期間:4月22日(火)～5月29日(木)

おすすめ本で桜の花を咲かせよう

好きな本の紹介を書いた紙を貼って、桜の花を咲かせましょう。
期間:4月30日(水)まで

移動図書館「はまかぜ号」が南区にやってくる!

固 中央図書館サービス課 ☎ 262-0050 fax 231-8299

「はまかぜ号」は本棚を取り付けた特別仕様の車で、約**3,000冊**の本を載せて、市内30か所を巡回しています。

本の貸出、返却、予約のほか、図書館カードの作成もできます。お気軽にご利用ください。

7年度 区内巡回日程

7年	4月 22日(火)	7年	10月 14日(火)・28日(火)
	5月 6日(火・祝)・20日(火)		11月 11日(火)・25日(火)
	6月 3日(火)・24日(火)		12月 9日(火)・23日(火)
	7月 8日(火)・22日(火)	8年	1月 13日(火)・27日(火)
	8月 5日(火)・19日(火)		2月 10日(火)・24日(火)
	9月 2日(火)・16日(火)・30日(火)		3月 10日(火)・24日(火)

※荒天時・熱中症警戒アラート発表時は巡回を中止します。



絵本コーナーもあります



区内の巡回場所 **永田みなみ台公園**

所在地 永田みなみ台4

時間 9時50分～10時30分

詳細はこちら
ウェブページ▶



巡回状況など
X▶



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 (2025年3月1日現在)

区の人 198,919人

世帯数 109,115世帯

〈編集・発行〉 南区役所広報相談係 ☎ 341-1112 fax 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!

新生活が始まる季節、ごみ出しのルールを確認しよう

☎ 資源化推進担当 ☎ 341-1236 ☎ 341-1240 / ☎ 資源循環局南事務所 ☎ 741-3077 ☎ 741-6492



ごみを出す場所（集積場所）は、利用する皆さんが維持管理しています。
正しい分別をして、清潔な集積場所にするよう心掛けましょう。

ごみ出しのルール

曜日

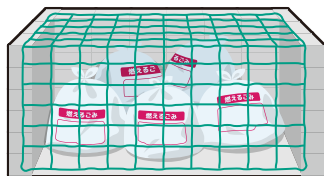
集積場所に品目ごとの収集曜日を表示してありますので、よく確認して出してください。

時間

収集日当日の朝8時
までに出してください。
前日の夜や収集
後は出さないでく
ださい。

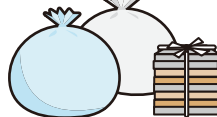


・収集曜日・
○○月・木 ○○○水
○○○火 ○○○金
ご注意○○○○○



出し方

品目ごとに分別し、透明
または半透明の袋に入れて
出してください。（スーパー
マーケット等のレジ袋も使
えます）



出す場所

利用する集積場所は、近所の人や管理会社（集
合住宅の場合）などに確認してください。集積場
所は利用する皆さんが決めています。ほかの地域
からのごみ出しは禁止です！

分別方法が分からないときは

●ごみと資源物の分け方・出し方パンフレット

区役所（1階パンフレット
コーナーおよび6階62番）と
資源循環局南事務所で配布
しています。

●横浜市ごみ分別アプリ

ダウンロードはこちらから

▼Android用



▼iOS用



みなみ
Pick up!

かいご予防サポーターになってみませんか？

☎ 高齢者支援担当 ☎ 341-1140 ☎ 341-1144

「かいご予防サポーター」とは、介護予防についての知識を学び、その必要性を周りの人たちに伝えていく南区独自のボランティアです。
かいご予防サポーターの活動は今年で20周年を迎え、現在、約140人の仲間が、それぞれの身近な地域で活躍しています。

地域でこんな活動をしています！

- 「みなみフレイル予防健診」の運営
- 地域の通いの場での支援（脳トレウォーキング等）
- フレイル予防に関する知識の普及啓発
※フレイルとは健康と要介護状態の中間の状態です。



あなたの元気がみんなの元気に♪



みなみ
フレイル予防健診

「(新)お元気で21健診」は、今年度から名称が変わりました。
この健診では、フレイルチェックと3つの体力測定(握力、5m歩行、
片足立ち)を行います。

サポーターと
一緒に名称を
考えました！

かいご予防サポーター養成講座を開催します！

専門職によるフレイル予防
講座や運動指導士による演習
を行います。楽しく介護予防に
ついて学べます。



講座の様子

日時 5月23日・30日、6月6日・13日・27日（すべて金曜日）、
13時30分～15時45分（全5回）
※6月13日・27日は16時まで

場所 区役所7階

定員 20人（先着順）

申込み 4月11日から電話または申込み
フォームで高齢者支援担当へ



▲こちらから

みなみ
Pick up!

救急車以外の対応方法を知っておこう！

☎ 南消防署予防係 ☎ 253-0119



▲詳細はこちら

昨年、区内の救急出場件数は15,534件で、1日に40件以上出動しています。救急車の台数には限りがあるため、市内で救急要請が多発する日には、救急車の到着までに時間がかかることがあります。

けがや病気をしないために日頃の生活に気を付けるとともに、もしものときに備えて、救急車以外の対応方法を事前に調べて準備することも大切です。

「困ったときの相談先」、「休日・夜間に受診可能な医療機関」の確認、「交通手段」などを事前に調べておきましょう。

相談先、緊急受診できる病院・診療所などを知りたいときは

電話で

かながわ救急相談センター



または ☎ 232-7119
☎ 523-7119

つながったら

今すぐに救急車を呼ぶべきか知りたい …… 1 番を選択

救急受診できる病院・診療所を知りたい …… 2 番を選択

パソコン・スマートフォンで

・横浜市救急受診ガイド・

緊急性や受診の必要性
を確認できます。



▲こちらから



横浜市救急受診ガイド

症状は軽いが交通手段がない人は

タクシーや、民間の救急サービスの利用をご検討ください。

ユニバーサルデザインタクシーを知っていますか？

広い開口部にスライドステップがあり、車いすで
乗車できます。障害者や高齢者に配慮されており、
誰もが使いやすいタクシーです。

※運賃はタクシーと同じです。



みなみ
Pick up!

地震火災対策について知っていますか？

☎ 防災担当 ☎ 341-1225 fax 241-1151

詳細はこちら▶

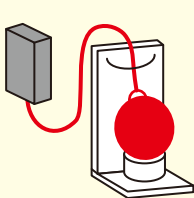


地震火災とは、地震により発生する火災のことで、出火原因の6割以上が電気に起因するものと言われています。自宅でできる対策をしっかりと行って、地震火災を防ぎましょう！

自宅でできる 地震火災対策の代表例

感震ブレーカー

停電が起きて復旧した際に、地震で暖房器具などが倒れていると、近くの可燃物に引火して火災が発生します。「感震ブレーカー」は、一定以上の揺れを感知すると自動的に電気の供給を遮断する器具で、地震発生時の出火を大きく減らすことができます。



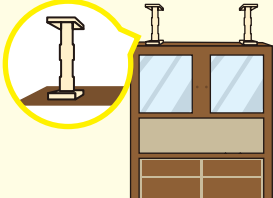
おもり玉式



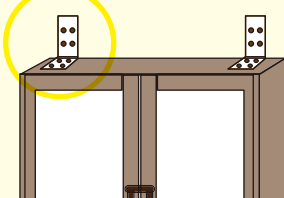
バナ式

家具転倒防止器具

地震発生時は、電化製品などへの家具の転倒により、火災が発生することがあります。「家具転倒防止器具」を設置することにより、電化製品などによる出火を防止できます。



つっぱり棒



L字金具・ベルト

南区では
約7割が該当

建物が密集する地域は地震火災の際に大規模な延焼を起こす可能性が高く、そうした地域を、**地震火災対策の「対象地域」**としています。



◀対象地域の確認はこちら

みなみ
Pick up!

不登校・ひきこもりなどの悩み相談をしてみませんか？

☎ 子育て支援担当 ☎ 341-1151 fax 341-1145

対象
おおむね15歳～39歳の区民
※家族・支援者・地域の人の相談も可能です。

人間関係に悩んでいる、生きづらさを感じている、不登校やひきこもりなど、さまざまな問題について相談できます。よこはま東部ユースプラザの地域連携相談員（社会福祉士など）が本人・家族の気持ちを大切にしながら、一緒に考えていきます。まずは一度ご相談ください。

相談事例の紹介

今、相談を受けている人が、家に居場所がなく、仕事もしていない。このままひきこもりにならないかと本人も不安に感じているので、相談に乗ってほしい。(支援者からの相談)

子どもが不登校でひきこもりがちな生活をしている。子どもが日中過ごせる居場所が欲しい。また、子どもの将来について情報が欲しい。(保護者からの相談)

通信制高校を卒業後、いくつかのアルバイトを経験したが長く続かず、人間関係がうまくいかない。この先どのようにすればいいか教えてほしい。(本人からの相談)



区役所で相談

相談日 原則毎月第1・3金曜日、13時30分～16時30分
(相談時間：50分)

相談場所 区役所相談室(2階25番)

予約 電話または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 ✉ ypt@sodateage.net



▲日程はこちら

メールで相談

よこはま東部ユースプラザのウェブページからメールで相談できます。



▲問合せ
フォーム

市税の納付は簡単・便利な キャッシュレス納付で！

対象市税 固定資産税、個人市民税・県民税(普通徴収)、軽自動車税(種別割)

スマホ決済

ペイジーによる納付

クレジット納付

口座振替による納付

※口座振替はウェブページから申込みができます。
※納付書によってはキャッシュレス納付が利用できません。
詳しくは、納付書裏面やウェブページで確認してください。

☎ 収納担当 ☎ 341-1166 fax 341-1178



納付方法の
詳細はこちら



引越シーズン到来！

／ 転出届はオンラインで！ ／

引越し手続ナビ

引っ越しに必要な手続を簡単なチェック項目で診断できる「引越し手続ナビ」をご利用ください！

市外への転出など、条件次第ではオンラインや郵送で手続が完結します。区役所へ行く前に、まずご確認ください！



横浜DIGITAL窓口
あなたの時間をお返しする



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

春だ！体を動かそう！

する！

みる！

ささえる！

『する・みる・ささえる』をキーワードに、スポーツをする楽しみ、観戦する楽しみ、そして支える側としての喜びを体感してみませんか。春の訪れとともに、区内の施設で、あなたも新しい一歩を踏み出しましょう！

☎ 区民活動推進係 ☎ 341-1237 ☎ 341-1240

する！ 南スポーツセンター

大岡 1-14-1 ☎ 743-6341 ☎ 743-6519



▲詳細は
ウェブページ

南スポーツセンターは運動習慣の維持や体力向上のために利用できる施設です。3つの体育室、トレーニング室、研修室があり、さまざまなスポーツを楽しめます。

当日受付教室

4月～6月の教室参加者募集中

エアロビクス・ヨガ・太極拳・ZUMBA®等、16教室を開催します。

- 対象:16歳以上
- 参加料:550円/回



事前受付教室

ピラティス、卓球、各種ダンスなど、春・夏・秋・冬の4期に分けて20種類以上の教室を開催しています。自分の好みの教室に参加してみませんか？



トレーニング室

指導員が常駐しているので、初心者でも安心して利用できます。



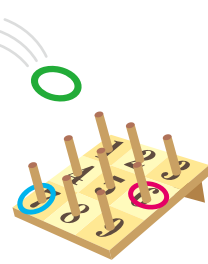
利用料金

大人(高校生以上)
300円/3時間

小人(中学生以下)
100円/3時間

用具を借りて、さわやかスポーツを始めよう！

さわやかスポーツとは、「いつでも・どこでも・だれにでも」がキャッチフレーズのインクルーシブスポーツです。グラウンドゴルフ、ボッチャ、ファジーテニス、ソフトバレー、輪投げなど、その他種目も多数あります。



用具に関する問合せは南スポーツセンターへ

ささえる！ 南区スポーツ推進委員 連絡協議会

スポーツ推進委員はそれぞれの地域でスポーツイベントの企画・運営を行っています。気軽に参加してください。

私たちが
支えます



みなっちスポーツフェスタでの
ボッチャ教室

定期的に
研修を実施しています

横浜の大型スポーツイベントも
スポーツ推進委員が支えています。



©Satoshi TAKASAKI/
Japan Triathlon Media

世界トライアスロン
横浜大会

みる！ する！

5月17日(土)・
18日(日)開催予定

横浜マラソン

みる！ する！

10月26日(日)開催予定

詳しくは15面へ



する！ 地区センター

地区センターは地域の皆さんが活動する施設です。体育室や会議室があり、体を動かす自主事業も開催しています。

各地区センターのイベントは10～11面へ！

南地区センター

南太田 2-32-1
☎ 741-8812 ☎ 741-8813

永田地区センター

永田台 45-1
☎ 714-9751 ☎ 714-9752



自力整体ヨガ

ストレッチで体のゆがみを治し、自己整体的な要素を取り入れたヨガです。

大岡地区センター

大岡 1-14-1
☎ 743-2411 ☎ 743-6290

中村地区センター

中村町 4-270
☎ 251-0130 ☎ 251-0133



夏休み親子卓球教室

親子のコミュニケーションを図ることを目的とした卓球教室です。南区卓球協会のコーチが卓球の基礎を教えています。

する！ 南区スポーツ協会

加盟する15団体が年間を通じて教室や大会などを開催しています。参加したい人はそれぞれの団体へお問い合わせください。

加盟団体

野球、剣道、バレーボール、ソフトテニス、卓球、バドミントン、ソフトボール、ゲートボール、テニス、インディアカ、サッカー、体操、ボウリング、ダンススポーツ、バスケットボール



各団体の詳細は
こちら



みなっちスポーツフェスタ

みる！ ささえる！ 横浜 FC

今シーズン、J1に昇格しました。ぜひ応援しに来てください。



©1999 Y.F.SPORTS C.

横浜FCみなみ区民DAY開催日決定！！

日時 5月10日(土) 14時キックオフ
一般開場：12時(予定)
チケット 【販売日】4月12日(土) 10時から
【価格】高校生以下：無料、大人：1,500円
会場 ニッパツ三ツ沢球技場(神奈川県三ツ沢西町3-1)
対象 区内在住・在勤・在学(在園)者と家族
席種 バックホームエンド指定席、ホームゴール裏指定席
席種は変更になる可能性があります。

先着1,000人をご招待・ご優待！

申込み 二次元コードまたはURLから
URL <https://www.yokohamafc.com/ticket/kuminday/250510minami/>



区民限定イベント 試合当日の区民限定体験イベントに参加できるチャンス！



みる！ ささえる！ 横浜エクセレンス



チーム一丸となってB3優勝に向けて戦っています。
今年の横浜エクセレンス南区民デーもお楽しみに！

する！ チアダンスアカデミー蒔田校
ビエラスタジオ蒔田
(花之木町3丁目48-1)



第1回みなみ桜まつりの
ステージに出演しました。

横浜エクセレンスチアリーダーズ「Elegance」で活動しているメンバーが講師をしています。チアダンスの基礎を分かりやすく指導しています。



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、毎月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

〒232-0067 弘明寺町158
カルムI 2階

☎ ☎ 715-3728

📅 日・月・祝休日、5月7日(水)



▶ 保育・教育コンシェルジュ相談

保育園や幼稚園等の入園手続や園選びについて気軽に相談できます。相談時間は約20分です。

● 5月14日(水)10時～12時 ● 未就園児の保護者、5人(先着順)

📞 4月30日から電話または直接施設へ

▶ 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。

● 5月17日(土)14時～15時15分

● 第1子妊娠中の人、4人(先着順)

📞 5月1日から電話または直接施設へ

▶ 子どもの発達と療育

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

● 5月24日(土)10時15分～11時30分 ● 乳幼児の保護者、4人(先着順)

📞 5月2日から電話または直接施設へ



あたらしい生活 なんだかしんどい

春は進学や引っ越し、就職など生活環境が大きく変化し、悩みやストレスが大きくなりやすい時期です。気持ちを相談できる場所が身近にあります。

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▶



イベント

▶ 南区・御殿場ふれあいキャンプ2025 参加者募集!

学区や年齢の枠を超えた仲間と、野外炊事やキャンプファイヤー、川遊びなど、大自然を満喫しよう!

● 7月19日(土)～20日(日)の1泊2日

● 国立中央青少年交流の家(静岡県御殿場市)、水と緑の杜公園(静岡県駿東郡長泉町)

● 区内在住・在学の小学3年生～中学生、80人(先着順)

● 13,000円

📞 4月11日9時から申込みフォームで区民活動推進係へ※申込み時はウェブページの注意事項を必ず確認。複数人で申し込む場合は、代表者がまとめて申込み

☎ 341-1238 ☎ 341-1240



◀ 申込みフォームは
ウェブページから



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。

● 5月4日(日・祝)11時～12時45分

● 永田地区センター ● 室内履き

📞 当日直接会場へ

📞 南区さわやかスポーツ普及委員会

☎ 640-0014 ☎ 640-0024

▶ 南区民春季ゲートボール大会

● 5月7日(水)9時～16時 ● 南セン

ター ● 60歳以上の区内在住・在勤者で構成するチーム、8チーム(先着順)※1チーム5人 ● 1,000円/人(会員は500円/人)

📞 4月14日からFAXで南区ゲートボール連合・菅田へ

☎ ☎ 713-7369



施設から

南区センター

〒232-0006 南太田2-32-1

☎ 741-8812 ☎ 741-8813

📅 第3月曜日

▶ おいしいコーヒーの淹れ方

喫茶店主からおいしい入れ方を学びます。ブラックで試飲します。

● 5月18日(日)10時30分～12時

● 成人、8人(先着順) ● 1,800円

● 筆記用具、エプロン、タオル

📞 4月11日9時から直接または14時から電話で施設へ

▶ 夜ヨガでリラックス～質の良い睡眠へ～

お休み前にヨガでリラックス。疲れを取って質の良い睡眠を

● 5月～7月の第1・3水曜日、18時30分～19時30分(全6回) ● 中学生以上、12人(先着順)※中学生は保護者同伴 ● 3,000円 ● タオル、雑巾、飲み物

📞 4月11日9時30分から直接または14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

📅 第3月曜日

▶ 母の日アロマギフト

アロマの香り漂う華やかなサシェとピローミストを作ります。

● 5月10日(土)10時～12時 ● 小学生以上、20人(先着順)※小学3年生以下は保護者同伴

● 1,500円

📞 4月12日9時30分から直接または10時から電話で施設へ



▶ 春の健康楽講

キューピー(株)出前講座。必要な栄養素や食事の大切さを学びます。

● 5月13日(火)10時～11時30分

● 60歳以上、15人(先着順)

📞 4月12日9時30分から直接または10時から電話で施設へ

▶ 中世から昭和まで～裏金沢塩の路を歩く

金沢八景からスタートし、遺跡などを巡りながら「裏金沢」を歩きます。

● 5月22日(木)9時30分～12時30分 ● 30人(先着順) ● 500円

📞 4月12日9時30分から費用を添えて直接施設または浦舟コミュニティハウスへ

▶ カラオケ交流会

地域交流を気軽に楽しんでみませんか。

● 5月12日(月)13時30分～16時30分 ● 12人(先着順) ● 300円

📞 4月12日9時30分から直接または10時から電話で施設へ

永田地区センター

〒232-0076 永田台45-1

☎ 714-9751 ☎ 714-9752

📅 第3月曜日

▶ 「ラ・ルーヴル」シェフに習う本格フレンチ

地元で評判のフレンチシェフを招き、お店の自慢の料理を習います。

● 5月20日(火)10時～13時

● 成人、16人(先着順) ● 2,000円

📞 4月11日9時30分から直接または13時から電話で施設へ

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。



▶ 終活講座～エンディングノートの書き方～

行政書士による講座。オリジナルノートをプレゼント!

● 5月13日(火)10時～12時 ● 成人、20人(先着順)

📞 4月12日9時30分から直接または13時から電話で施設へ

▶ 写経の時間～和室開放日～

写経用紙、筆ペンを用意しています。気軽にお越しください。

● 5月28日(水)13時30分～17時

※ 出入り自由(席は14席まで) ● 成人 ● 300円

📞 当日直接施設へ

▶ 永田地区センターおもちゃ病院

動かなくなった大事なおもちゃを復活!(ハイクオおもちゃ除く)

● 5月24日(土)10時～11時30分

● 10人(先着順) ● 300円以上の部品代がかかる場合は事前に相談して負担いただく場合あり ● 取扱説明書(ある場合)持参

📞 当日直接施設へ(開催日以外でも受付可)

大岡地区センター

〒232-0061 大岡1-14-1

☎ 743-2411 ☎ 743-6290

📅 第3月曜日

▶ Let's ウォーキング 円海山への新緑散歩

「峰の灸」護念寺や自然豊かな円海山周辺を散策します。

● 5月13日(火)【集合】9時45分:JR根岸線洋光台駅【解散】13時:「氷取沢市民の森入口」バス停 ● 成人、25人(先着順) ● 500円

📞 4月15日9時から直接または10時から電話で施設へ

▶ SDGs企画 写真でたどる横浜・ごみのヒストリー

昭和30年代のごみ処理から、新プラ分別までの資源回収の歴史講座

● 5月17日(土)10時～11時 ● 15人(先着順)

📞 4月19日9時から直接または10時から電話で施設へ

▶ お花入りアロマディフューザーと香り袋を作ろう

梅雨に向けて、部屋を好みの香りにしてリフレッシュしましょう。

● 5月18日(日)10時～11時30分 ● 成人、16人(先着順) ● 1,300円

📞 4月20日9時から直接または10時から電話で施設へ



▶パソコン・スマホ相談会

使い方が分からない、もっと便利な
使い方を知りたい、などの相談に応
じます。

- 4月20日(日)13時30分～15時
30分●成人、10人(先着順)●500円
- 相談希望のパソコン・スマホ持参
- 当日14時まで直接施設へ

別所コミュニティハウス

〒232-0064 別所3-4-1
☎☎721-8050
休第3月曜日

▶ボールペン字講座

読みやすい字の書き方を学びます。
●5月13日(火)・27日(火)、13時
～14時30分(全2回)●成人、12人
(先着順)●600円

■4月14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別所町
内を散策。ポールは貸し出します。
●5月21日(水)9時30分～11時30
分●成人、10人(先着順)

■4月14日9時30分から直接また
は11時から電話で施設へ

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

▶蒔田演芸会～小 咄 教室発表会～
つきやこえんぎよう
月の家小圓 鏡 師が特別出演しま
す。日舞や歌の出演もあります。

- 5月17日(土)14時から(開場:13
時30分)●38人(先着順)
- 4月18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。
●4月24日(木)10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

▶小 咄 教室

小ばなしや落語を習いましょう!年に
3回、発表会もあります。
●4月19日(土)、5月10日(土)、
18時～20時●小学生以上、各10人
(先着順)

■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
休第3月曜日

▶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
●4月11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

▶おはなしの風 スペシャル

パラバルーン遊びやお楽しみコー
ナーなど、0歳児から遊べます。
●4月23日(水)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

永田台コミュニティハウス

〒232-0075 永田みなみ台6-1
☎☎721-0730
✉nagatadaich@jcom.home.ne.jp
休火・金曜日、土日を除く祝日

▶親子運動遊び

親子の絆を深めながら、リズム感な
どを身につけます。
●5月11日、6月8日、7月13日、9月
7日、10月5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／組

■4月13日10時から費用を添えて
直接または14時から電話、FAX、
Eメール(必要事項・年齢を記入)で施
設へ

■4月13日10時から費用を添えて
直接または14時から電話、FAX、
Eメール(必要事項・年齢を記入)で施
設へ

▶おはなしの会

絵本や紙芝居の読み聞かせ、工作、
パネルシアターなど
●5月10日(土)14時～14時30分
●小学生以下、20人(先着順)※未
就学児は保護者同伴●永田台小学
校市民図書室

■当日直接会場へ

▶パソコン相談

操作方法などを個別に教わります。
●5月19日(月)13時～14時30分
●成人、4人(先着順)※高齢者優先
●700円●Windows10以上の
ノートパソコン持参

■4月12日10時から費用を添えて
直接または14時から電話、FAX、E
メール(必要事項・年齢・相談内容を記
入)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
休第3月曜日

▶コンディショニング体操

椅子に座って姿勢を正し、肩こり、
腰痛、膝の痛みを改善します。
●4月24日、5月8日・22日、6月5
日・19日、7月3日(すべて木曜日)、
10時～11時(全6回)●成人、16人
(先着順)●1,500円

■4月11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
●4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)

■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

▶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。
●4月17日(木)10時～11時30分
●未就園児と保護者、6組(先着順)

■当日直接施設へ

▶超簡単。かわいいこいのぼり

こどもの日の飾り付けにピッタリな
折り紙のこいのぼりを作ります。
●4月25日(金)～5月5日(月・祝)

■当日直接施設へ

大岡地域ケアプラザ

〒232-0061 大岡1-14-1
☎743-6102 ☎743-6104
休第3月曜日

▶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。
●5月15日、6月5日・19日、7月3日・
17日(すべて木曜日)、10時～11時
(全5回)※6月19日は10時～12時
●対象となる出産日:7月24日～
11月20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●母子手帳、ヨガマット
またはバスタオル、タオル、飲み物

■4月11日から電話で受付後、E
メールで申込み

清水ヶ丘公園体育館

〒232-0007 清水ヶ丘87-2
☎243-4447 ☎243-4497
休第1月曜日

▶子どもバドミントン教室

●5月26日、6月9日・16日・23日・
30日(すべて月曜日)、16時30分～
17時30分(全5回)●小学生、20人
(先着順)●4,000円●ラケット、室
内履き、飲み物、タオル

■4月28日から電話または清水ヶ
丘公園体育館棟受付にて所定の用
紙で申込み

吉野町市民プラザ

〒232-0014 吉野町5-26
☎243-9261 ☎243-9263
休4月7日(月)

▶1日ギター教室参加者募集

アコースティックギターの基礎を学
ぼう!小学生から参加できるワーク
ショップです。
●5月18日(日)10時30分～13時
●小学生以上、25人(先着順)※小
学生は保護者同伴●700円

■4月11日14時からウェブページ
または直接施設へ

通訳ボランティアが
区役所での手をサポートします!

南区役所には、「英語」と「中国語」の通訳ボランティアがいます。
通訳を希望する人は1階1番へお越しください。

●受付日時:毎週金曜日(閉庁日を除く) 13時～16時45分

English Interpreter
Every Friday 13:00～16:45
Free of charge

中文口译
毎周五 13:00～16:45
免费

問 広報相談係 ☎341-1112 fax 341-1241

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。

保土ケ谷プール

〒240-0025 保土ケ谷区狩場町238-3
☎ 742-2003 ㊟ 742-2005
㊟ 第4火曜日

▶子どもの日イベントデー

各種プールゲームを実施

●5月5日(月・祝)9時～17時 ●幼児～小学生、各20人(先着順) ●100円※保護者の入館料は別途必要
※詳細はお問い合わせください。

㊟ 4月15日から電話または直接施設へ

▶からだとのえヨガ

たっぷり呼吸をしながら丁寧に体を動かしていきます。

●4月16日～6月25日の毎週水曜日、11時15分～12時15分 ●成人、各10人(先着順) ●各1,200円

㊟ 4月11日から電話または直接施設へ

▶ノルディックウォーキング講習会

歩き方を楽しく体験します。

●5月2日(金)11時15分～12時30分 ●成人、20人(先着順) ●1,000円
㊟ 4月15日から電話または直接施設へ

永田みなみ台公園
子どもログハウス

〒232-0075 永田みなみ台4
☎㊟ 742-1169
㊟ 第3火曜日

▶大きいこいのぼりを作ろう

みんなの手形でこいのぼりを完成させよう。風車をプレゼント

●4月27日(日)10時～12時 ●80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

「ぱくぱくからす」を折ります。

●4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

こども植物園

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

▶さくらそう展

当園で保存している古典園芸植物のひとつ、サクラソウの鉢物展示

●4月12日(土)～20日(日)、9時～16時30分

㊟ 当日直接施設へ

▶初めての洋ラン～シンビジウム～

●5月9日(金)13時30分～15時30分 ●成人、14人(抽選) ●2,500円

㊟ 4月22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

▶ハーブのある暮らし～ハーブの利
用法～

●5月28日(水)10時～12時 ●成人、14人(抽選) ●1,000円

㊟ 5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)または直接施設へ

▶ばら^{さん}を愉しむ～バラの育て方～

●5月31日(土)10時～12時 ●成人、14人(抽選) ●1,000円

㊟ 5月14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

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

▶来て!見て!体験!!ボランティアフェ
スタ

ボランティアグループの活動紹介。先着300人に大判焼きをプレゼント

●5月11日(日)10時30分～14時 ●トモニー(南区福祉保健活動拠点)、浦舟地域ケアプラザ

㊟ 当日直接会場へ

▶ゴミ拾いボランティア募集

ボランティア活動が初めての人も気軽に参加してください。

●5月16日(金)13時30分～14時30分(雨天時は5月19日(月)に延期) ●15人(先着順) ●集合場所: 時田公園トイレ前

㊟ 4月11日から電話またはFAXで施設へ

横浜市シルバー人材センター
南事務所

〒232-0041 睦町1-15-15・2階
☎ 721-0600 ㊟ 721-0722
㊟ 土・日曜・祝日

▶初めての太極拳教室

心身共にリラックス効果あり。無理なくできる運動です。

●5月～8年3月(7月・8月を除く)の①第2火曜日、10時～11時30分②第3木曜日、10時～11時30分(全9回) ●成人、各5人(抽選) ●各5,400円

㊟ 4月18日までに電話またはFAX(㊟ 必要事項・希望の曜日を記入)で施設へ

▶パソコン講習

①初めてのパソコン②パソコン初級 ●5月19日(月)・20日(火)①10時～12時30分②13時30分～16時

●成人、各8人(抽選) ●各5,550円

㊟ 4月25日までに電話またはFAX(㊟ 必要事項)を記入)で施設へ

▶げんき絵手紙サロンin吉野町

絵心がなくても大丈夫。日本絵手紙協会公認講師から教わります。

●5月、6月、9月、11月、12月、8年2月、3月の第2月曜日、13時～15時(全7回) ●成人、15人(抽選)

●800円/回

㊟ 4月18日までに電話またはFAX(㊟ 必要事項)を記入)で施設へ

南寿荘

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

▶いきいき健康教室

軽いダンベルを使った体操とフレイル予防に関する講座の教室です。

●5月12日・26日、6月9日・23日(すべて月曜日)、10時～11時30分(全4回)※5月26日、6月9日は12時まで ●65歳以上の市民、20人(先着順)

㊟ 4月11日から直接または12日から電話で施設へ

▶脳トレ・姿勢スッカリ体操

脳トレや姿勢改善につながる運動です。姿勢測定で運動効果を確認

●5月9日・16日・23日・30日、6月6日・13日・20日、7月4日・11日・18日(すべて金曜日)、9時30分～11時(全10回)※5月9日、7月11日は9時から ●60歳以上の市民、40人(先着順)

㊟ 4月11日10時から直接または12日から電話で施設へ

▶シニアの美顔マッサージ

マッサージで明るく生き生きとした表情を目指しましょう。

●5月14日(水)13時30分～15時 ●60歳以上の市民、30人(先着順) ●スマホ、鏡、タオル

㊟ 4月11日から直接または12日から電話で施設へ

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 ----- 4月16日(水)午前、5月7日(水)午前
- 食生活栄養・健康相談 ----- 4月17日(木)午後
- 子どもの食生活相談 ----- 4月17日(木)午後

- 離乳食教室(おおむね4～9か月児の養育者) -- 4月23日(水)14時～15時
●24人(先着順) ※申込みフォームからお申し込みください。

▶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

離乳食教室
申込みフォーム▶



●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。

5月13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。