



朱色の橋脚が特徴的な打越橋。
 天気の良い青空の日ほど、
 対照的な色合いがお互いを引き立てます。

緑ふちとりっぷ

みなみの緑(ふち)へと歩きながら地域の緑(えん)を感じる、ちいさな旅コラム

② 打越橋

昭和3(1928)年に竣工し、南区と中区をつないでいます。平成15(2003)年に歴史的建造物に認定されたこの橋は、みなとみらいにもほど近く、橋の南区側にあるスペースからランドマークタワーの眺望を楽しめます。



所在地: 南区唐沢1番地先~中区打越26番地先
 (神奈中バス11系統「打越橋」バス停下車)

③ 山手イタリア山庭園

明治13(1880)年~19(1886)年まで、イタリア領事館がおかれたことから「イタリア山」と呼ばれています。庭園内には幾何学上に配置された整形花壇やテラスなどがあり、散歩にうつてつけ。秋が深まるころには、地域のシンボルであるメタセコイアの並木道が色付き、さらに趣深くなります。



(山手イタリア山庭園提供)



▲喫茶室では、お茶を飲みながら目前に広がるみなとみらいの風景を楽しむことができます。



住所: 中区山手町16(神奈中バス11系統「イタリア山庭園前」バス停下車)

みなみ 11

毎月、毎月、みなみの旬などとおき情報をお届けします

Trip8 平楽~中区・山手への旅

「この街を守る」使命感に満ちた消防職員の姿に心強さを感じたあとは、橋からの眺めを楽しみ、明治時代の異国情緒あふれる旧邸宅でほっと一息つきませんか。

① 南消防署

市民のSOSに駆け付ける消防職員の多くが所属します。出勤していないときには、平日頃から有事を想定して訓練などを行っています。毎朝8時30分から始まる点呼は整然としていて、その声に耳を傾け、じっと見る人もいます。



住所: 浦舟町2-33



みなみ de 地域貢献

このコーナーでは、南区内でキラリと光る地域貢献を行っている活動をご紹介します

12月のある日、屋下がりの弘明寺商店街には、大勢のサンタクロース「おみせサンタ」がやってきて、あちこちで笑顔が咲き、「メリークリスマス!」という明るい声が響きわたります。



▲商店街にサンタさん登場!! (おみせサンタ)

この「おみせサンタ」は、2012年から続く毎年恒例のイベントで、障がい児者やその家族、子育て中の親子や高齢者、商店街の店舗が交流することを目的に、弘明寺商店街と社会福祉協議会、近隣の学校や横浜南ロータリークラブなどがタッグを組んで開催しています。

「いろいろな方と知り合えるのがうれしいです」と語るのは、南区サンタプロジェクト実行委員会委員長の小川正治さん。昨年からは、おみせサンタに加えて、サンタクロースが障がい者施設を訪問する「訪問サンタ」も開催

するなど、活動が広がっています。

「障がいがある人もない人も、参加者もお手伝いしてくれる人も、みんなニコニコしています。このような活動が他の地区にも広がればいいですね」と、あたたかな笑顔の小川さん。

令和初の南区サンタプロジェクトまで、あと1か月。皆さん、ぜひご参加ください!

おみせサンタ

- ★12月6日(金)・7日(土)、いずれも13時から16時
 - ★弘明寺商店街(観音橋上)
 - ★クイズラリー、お面づくり、メッセージカードづくり
- ☎南区サンタプロジェクト実行委員会事務局
 (☎260-2510、南区社会福祉協議会内)

☎ 広報相談係 ☎341-1112 ☎341-1241

今年も、お店に! まちに! サンタクロースがやってくる! ~南区サンタプロジェクト~

【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ので、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



トピックス

仲間と一緒に 脳トレウォーキング DE 認知症予防 !!

誰もがいくつになっても、自分らしくいきいきと地域の中で暮らしていきたくと思っています。

趣味やボランティア活動に取り組むなどの社会参加が多い人、社会とのつながりが多い人は、4年後も健康で自立した生活を維持できていたという研究もあります。

地域の集まりや、趣味活動などさまざまな活動に参加をすることで、健康に良いことがたくさんあります!

リズムに合わせて
1・2・3・4と
ステップを
踏んでいます!

コグニサイズ



南区では、身近な公園などを会場に脳トレニングのコグニサイズ※とウォーキングを組み合わせて脳トレウォーキングを実施しています! ボランティアのリードで楽しく、仲間と一緒に活動をしてみませんか?

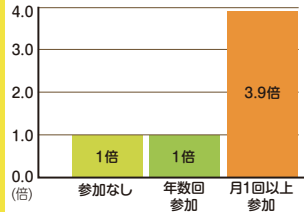
※コグニサイズとは…

国立長寿医療研究センターが作り出した造語で、コグニション(認知)とエクササイズ(運動)を組み合わせた運動のこと

参加したい人は、高齢・障害支援課または、地域包括支援センター(白朋苑以外は地域ケアプラザ内)にお問い合わせください。

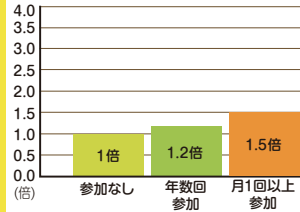
- 浦舟地域包括支援センター
浦舟町3-46 ☎261-3315
- 大岡地域包括支援センター
大岡1-14-1 ☎743-6102
- 清水ヶ丘地域包括支援センター
清水ヶ丘49 ☎253-0071
- 永田地域包括支援センター
永田南2-16-31 ☎711-8611
- 六ツ川地域包括支援センター
六ツ川2-3-211 ☎716-0680
- 中村地域包括支援センター
中村町2-120-3 ☎260-5100
- 陸地域包括支援センター
陸町1-31-1 ☎730-5151
- 白朋苑
大岡5-13-15 ☎742-0866

図1 ボランティア活動・市民活動・NPO等への参加の場合



※「参加なし」を「1」とした場合と比較

図2 趣味活動・サークル活動等への参加の場合



出典: 東京都健康長寿医療センター研究所 高齢者の社会活動等への参加による4年後の生活機能維持に関する調査

☎高齢者支援担当 ☎341-1140 ☎341-1144



夏の全国大会に10年以上連続出場!

～横浜商業高校ボート部～



横浜商業高校ボート部のみなさん

開校以来130年以上の歴史の中で、硬式野球部の春夏合わせて16回の甲子園出場など、部活動で数多くの記録を誇る横浜商業高校。

数ある部活動の中で、ボート部も夏の全国大会に10年以上連続出場という記録を残しています。日々の練習について部員の皆さんに聞くと、「平日はウエイトトレーニングを行い、休日は大岡川や相模湖でボート練習をしています。大会前は20キロ近く漕ぐこともあります」と引き締まった顔つきで答えてくれました。

そんな厳しい練習を日頃から行っているボート部ですが、入部のきっかけは「水面を滑る感覚が新鮮で楽しいから」など、さまざま。楽しさと隣り合わせの厳しい練習を頑張れるのは、「大岡川での練習中に、プロムナードを歩いている方からの「頑張れ!」という声かけです。それが励みになっています」と部員の皆さんは口をそろえます。

日々の練習が結実し、8月には全国大会に神奈川県を代表して出場しました。しかし、全国の壁は高く目標とする結果には届かなかったそう。部長の杉本夏実さんは「この大会に限らず、ラスト250メートルの攻防でついたコンマ1秒差で負けてしまうこともあり、細かいところに日々の練習の成果が出ることが分かりました」と振り返ります。将来の夢は看護師だそうで、「つらい練習に耐えて身に付いた忍耐強さを生かして、人のためになる仕事をしたいです」と語る姿は、とても頼もしく見えました。

皆さんも一緒に、温かいまなざしと声援で、休日の大岡川でボートの練習を頑張る高校生を応援しましょう。

☎広報相談係 ☎341-1112 ☎341-1241



きのこ野菜とベーコンの塩麴炒め

南区食生活等改善推進員(ヘルスメイト)の
おすすめのレシピを紹介します

材料 (2人分)

- 生しいたけ……………2枚
- エリンギ……………1本
- しめじ……………40g
- ピーマン……………2個
- にんじん……………1/2本
- ベーコン(薄切り)……………40g
- オリーブ油……………大さじ1
- 塩麴……………小さじ2
- 酒……………大さじ1
- こしょう・しょうゆ・いりごま(白)……………各少々



【1人分】
エネルギー：190kcal
たんぱく質：4.9g
塩分：1.1g

作り方

- ①生しいたけ・エリンギ・ピーマン・にんじんは5mm位の細切りにする。しめじは1本ずつ裂く。
- ②ベーコンは3cm位に切る。
- ③フライパンにオリーブ油を少量入れ、きのこを弱火で炒め、香りが立ってきたら端に寄せる。ベーコンを広げて両面に焼きめをつけ、きのこの方へ寄せる。
- ④火を強火にし、空いた所に残りのオリーブ油を入れてにんじんを炒める。少し火が通ったらピーマンを入れ、きのこ・ベーコンと一緒に炒める。
- ⑤全体に油がまわったら、塩麴と酒を入れ、仕上げにこしょうをふり、鍋肌に、しょうゆを回し入れる。香りがでたら炒め合わせ、いりごまをふる。

食生活等改善推進員会(愛称:ヘルスメイト)は、「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、栄養・運動・休養のバランスのとれた健康づくりを自ら実践し、地域へ広めるボランティア活動を行っている全国的な団体です。南区では117名の会員が活動しています。

☎健康づくり係 ☎341-1187 ☎341-1189

みなみ情報プラス

スポーツでつながる みなちスポーツYEAR!

来年の、東京2020オリンピック・パラリンピックに向けて、南区役所ではさまざまなスポーツイベントを企画しています。
ぜひ参加して、みんなで盛り上がりましょう! 各イベントの詳細はホームページ(二次元コード)をご覧ください。

みなちランニングフェスタ

①親子ランニング ②走り方教室

講師:堀籠佳宏氏(北京オリンピック400mリレー出場)
日時:11月24日(日)9時~15時 場所:大岡公園
対象:①年中児~小学2年生 ②小学3~6年生
申込:要事前申込



パラスポーツ体験&Y校杯大会

Y校生が実施するポッチャ大会!
パラリンピアンによる講演も
予定しています。

日時:2年1月11日(土)
13時~16時
場所:横浜商業高等学校
対象:小学生以上
100人程度
申込:要事前申込



みなちスポーツフェスタ 2020

ポッチャ大会やスポーツの体験、
クイズ大会などもりだくさん!

日時:2年2月11日(火・祝)
9時~16時
場所:南スポーツセンター
対象:どなたでも
(ポッチャ大会
は要事前申込)



つながる・みなちスタンプラリー

南区内のスポーツイベントなどを回る
スタンプラリーを開催中!

スタンプラリー用紙は、区役所6階61番窓口、
南スポーツセンター受付で配布中!
詳細はホームページで。



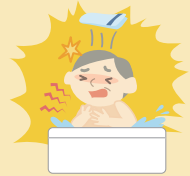
南区民活動推進係 ☎341-1237 ㊟341-1240

南消防署から 高齢者の入浴事故に注意!

STOP! ヒートショック

急激な温度変化により身体が受ける影響のことを言います。
暖かいリビングから寒い脱衣所へ移動した時や、入浴時などに
起こりやすく、急性心筋梗塞や脳梗塞を引
き起こす原因とも言われています。

10月~3月の寒い時期に多く発生して
おり、死亡事故にも繋がります。特に65歳
以上の高齢者や持病(高血圧、糖尿病など)
を抱えている人は注意が必要です!



ヒートショックの予防対策

- 脱衣所や浴室を温め、移動時の温度変化を軽減しましょう。
→湯船にお湯を溜める時にフタを外しておく、浴室が温まります。
- 湯船につかる前に「かけ湯」を行い、身体を慣れさせましょう。
- 入浴時は家族へ一言かけましょう。

南消防団より お知らせ

「高校生消防団員」誕生!!

8月1日、南消防団に初めての高校生
団員が誕生しました。

入団したのは県立横浜清陵高校3年
生の笠原幹弘さん(18)。今後の活躍
が期待されています。

横浜市南消防団団員令交付式



▲初めての高校生団員の笠原さん
(写真前列中央)

南消防署では消防団員を
いつでも募集しています。

11月9日から11月15日まで「秋の火災予防運動」が実施されます。
皆さんで火災予防に取り組みましょう。

2019年度全国統一防火標語 「ひとつずつ いいね! で確認 火の用心」

南消防署予防課 ☎㊟253-0119

3R夢の夕ネ

「プラ」の分別 できていますか?

「プラ」は分別が難しい?

横浜市では、プラスチック製容器包装の約40%が未分別で、燃やすごみに混入してしまっています。ペットボトルの分別率は90%以上ですから、難しいことがわかります。そこで...

間違いやすい「プラ」の分別O×クイズです。

- 問題1** お弁当の食品トレイにシールがついていたよ。これは「プラ」でよい?
- 問題2** タッパーや押し入れケースは入れ物だから「プラ」の日に出してよい?

問題1のこたえ: ○
シールをはがせたらはがしてください。トレイは洗って「プラ」へ。
問題2のこたえ: ×
物を入れる商品などは燃やすごみです。50cm以上のものは粗大ごみとして出してください。

粗大ゴミの申込みはお早めに!

年末年始は申込みが集中し、電話が繋がりにくくなります。12月の申込みでは、収集が年明けになってしまうことがあります。早めにインターネットや電話で申し込みをお願いします。

【粗大ごみ受付センター】

電話受付(月~土曜日、8時30分~17時)

- ◆一般加入電話からは
☎0570-200-530(ナビダイヤル)
- ◆携帯電話やIP電話などからは
☎045-330-3953
- ◆インターネット受付
横浜市 資源循環局 粗大ごみ で 検索

図資源化推進担当 ☎341-1236 ㊟341-1240

南図書館 だより

来ぶらり 今月のおすすめ本



一般書 物語を忘れた外国語

黒田龍之助 / 著
発行:新潮社 書誌番号:3-0500585876

ロシア語や英語、チェコ語など数か国語を話せる著者。その外国語習得法とは? 外国文学だけではなく、星新一の作品や映画「犬神家の一族」など、日本文学も味わいながら語学を学びます。さまざまな国の文学や映画紹介も魅力で、思わず手をのびたくなります。

児童書 カイウスはばかだ



児童書 カイウスはばかだ

ヘンリー・ウィンターフェルト / 作 関橋生 / 訳
発行:岩波書店 書誌番号:3-0211042789

舞台は古代ローマ。少年ルーフスは、カイウスとけんかをし、学校を追い出される。次の日、友だち5人がルーフスの家に向かうと、近くの神殿に「カイウスはばかだ」といういたずら書きを見つけた。書いたのはルーフスなのか? 少年たちの犯人探しが始まる。

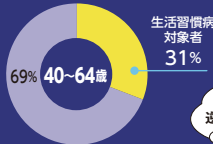
南図書館 ☎715-7200 ㊟715-7271

この機会を逃すと 10,000円相当の健診を 無料で受けられません!

40歳以上の皆さん、
必見です!

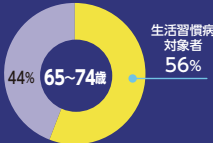
南区の国民健康保険被保険者のうち、平成30年度に生活習慣病で治療を受けた人の割合は、40歳から64歳の被保険者では31%であるのに対し、65歳から74歳の被保険者では56%と、年齢が高くなるほど生活習慣病で治療を受けている人が増加しています。このことから、生活習慣病の予防のためには、特定健診を毎年度1回受診して、ご自身の健康状態を把握し、早めに生活習慣を改善することが大切です。

南区国民健康保険被保険者のうち
生活習慣病で治療を受けた人の割合



生活習慣病
対象者
31%

年代で
逆転するの...?



生活習慣病
対象者
56%

厚生労働省様式 生活習慣病全体のレセプト分析
(平成30年4月～平成31年3月作成分)より



特定健診の受診方法は、加入されている健康保険によって異なります。
受診前に確認しましょう。

横浜市国民健康保険以外の人はこちら

職場等(その他)の健康保険

加入している健康保険にお問い合わせください。
(例:協会けんぽなど)

75歳以上の又は生活保護受給者など

「横浜市健康診査」が受けられます。(年度に1回)

- ◆対象者:①後期高齢者医療制度被保険者
②市内在住の生活保護受給者のうち40歳以上の人
③市内在住の特定中国残留邦人のうち40歳以上の人
- ◆費用:無料 ※ただし、介護保険が適用となる特別養護老人ホームなどに入所中の人は対象外となります。
- ◆受診時に必要なもの:①の人:後期高齢者医療被保険者証(神奈川県広域連合発行)
②の人:休日夜間等診療依頼書 ③の人:本人確認証



Q 特定健診は、誰が対象なの?

A 横浜市国民健康保険に加入している、40歳から74歳の人を対象です。75歳以上の人は横浜市健康診査、その他の被用者保険に入っている人は、加入している健康保険にお問い合わせください。



Q 特定健診では、どのようなことが分かるの?

A 血液検査、血圧、尿検査、身体測定、問診によって、糖尿病、動脈硬化、腎不全、肝硬変など私たちの一生を左右する病気の兆候が分かります。



Q どのくらい時間がかかるの?

A 医療機関によりますが、約1時間で終わります。まずは、次の手順で予約しましょう!



注目!

10,000円
相当の健診が0円!



特定健診の受け方



▼受診券が手元がない人、その他のお問合せはこちら▼

横浜市けんしん専用ダイヤル ☎664-2606 ☎664-2828
【受付時間】8:30~17:15 月~土曜日(祝休日・年末年始は除く)

受診券の再発行について
南区役所 保険年金課係 ☎341-1126

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。

健診を受けると、普段気が付かない身体の変化が分かります。

生活習慣病の予防について

国民健康保険に加入されている40歳以上の人に直接連絡し、特定健診の受診勧奨を行っています。そのやり取りの一例をご紹介します。

職員: もう特定健診は受診されましたか?

職員: まだ受けていません。

職員: 平成30年度から、国民健康保険の特定健診は無料で受けられるようになりましたよ。まだ受けていらっしゃらないとのことですが、なぜでしょうか?

職員: 健康には自信があるんです。

職員: 健康だと思っても、糖尿病などの生活習慣病は自覚症状が出にくく、気が付かないうちに病気が進行してしまうことも少なくありません。年を取ったのかな、最近は疲れやすくなったなど思っていたら、実は、糖尿病だったという人は多いんですよ。

職員: そうかな。健診を受けたら、何が分かるの? 具体的にどここの数値に気を付けたいの?

職員: 自覚症状が出にくい状態でも検査値をみることで生活習慣病の兆候を早期に発見できるんですよ。数値については腹囲の数字に注目してください。お腹まわりの脂肪が減ると、それに比例して血液中のコレステロール値や血圧も下がることが多いんですよ。

職員: じゃあ、毎年健診を受けて、自分の身体をきちんとチェックします!

職員: 毎年、健康診断を受けて、食生活や運動に気を付けてください。これが続けられれば、元気に健康でいられることでしょう。

職員: 健診を受けて生活習慣病を予防しよう!

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。

みなみ掲示板

●申込の**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
 ●費用無記載は無料 ●区役所への郵送は「〒232-0024浦舟町2-33」、そのほかは各施設へ
 ●このほか南区ホームページ内イベントカレンダーにも行事を掲載 ● (みなっちマーク)は子どもが対象です

子ども・子育て

▶地域子育て支援拠点はぐはぐの樹しゃべリング アラフォーママ

40歳前後のママ同士で気軽に話しましょう。お子さんの年齢により時間帯を分けています。保育はありませんがお子さんを遊ばせながら参加可能です。

●11月29日(金)①1歳児以上:10時30分～11時30分 ②0歳児:13時30分～14時30分 ●40歳前後で子育てしている人

申 当日直接施設へ

しゃべリングGlobal Friendship (国際交流)

にほんで こどもを そだてている がいこくからきた おかあさん おとうさん いっしょにはなをしましょう。

●11月28日(木)10時30分～11時30分 ●日本で子育てしている外国人、パートナーが外国人の人、外国人親子と交流をもちたい人

申 もうしこみは、いりません。どうじつ ちよくせつ きてください。

パパ向け赤ちゃんタッチケア講座

パパの手でお子さんの体を包み込むようにタッチする、スキンシップの方法を学びます。交流タイムでパパ友を作りましょう。

●12月21日(土)10時15分～11時30分 ●2か月～ねねの頃のお子さんとはパパ、8組(先着順) ●300円 ※バスタオル、お子さんの水分補給用の飲み物をお持ちください

申 12月6日9時30分から電話または直接施設へ
 問 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1 2階)

☎ 715-3728(日・月・祝休日、月曜日が祝休日の場合その翌日休館)

福祉・保健

▶南区地域自立支援協議会 障害福祉公開講座

ドキュメンタリー映画「given～いま、ここ、にあるいあわせ」の上映と映画監督・映画出演家族による講演

●12月6日(金)13時～16時(12時30分開場) ●みなみ(南公会堂) ●500人(先着順) ※聴覚障害者のための要約筆記あり

申 当日直接会場へ 問 障害者支援担当 ☎ 341-1141 ☎ 341-1144

▶精神保健福祉講座

精神障害がある人と関わるためのコミュニケーションの取り方を知ることができます。

●12月15日(日)14時～16時 ●浦舟地域ケアプラザ ●精神障害がある人の家族、関係機関職員、30人(先着順) ●講師:横浜市総合保健医療センター 田原智昭氏 申 11月15日から電話またはFAXで南区生活支援センター ☎ 251-3991

▶血糖値が高めの人の

「健康みらいチャレンジ」講座

食生活と運動の目標を立てて、3か月間の健康づくりにチャレンジしませんか。HbA1c(ヘモグロビンエワンシー)の測定、保健師・栄養士による糖尿病予防のアドバイス、目標に関するグループでの話し合いなど

●チャレンジ前講座:12月5日(木)午後2時間程度、チャレンジ後講座:2年3月5日(木)午後2時間程度 ※講座間の3か月、生活習慣改善を実践していただきます。詳細はお問い合わせください ●2018年4月に降を受けた健康診査で、HbA1cの値が5.6～6.9%で、糖尿病治療をしていない40～74歳の区民、12人(先着順)

※健康診断結果をお持ちください。申込時にHbA1cの数値を確認します。6.5%以上の人は主治医の許可が必要(HbA1cとは、過去1～2か月の平均血糖値) ●区役所4階健診会場 申 問 11月12日から電話で健康づくり係 ☎ 341-1185 ☎ 341-1189

▶話し手のココロが軽くなる!

「悩みに寄り添う聴き方」講座

●11月13日(水)14時～15時30分 ●区役所1階 ●区内在住者・在勤者、70人(先着順) ※要約筆記あり ●講師:社会福祉法人「横浜いのちの電話」理事長 松橋秀之氏 申 当日直接会場へ 問 運営企画係 ☎ 341-1181 ☎ 341-1189

▶認知症普及啓発講演会

「認知症になってもう一緒に楽しく生きなくちゃ」

自分や大切な人のために、認知症について学びませんか?

●11月25日(月)14時～16時(13時30分開場) ●みなみ(南公会堂) ●区内在住者、400人(先着順)

申 当日直接会場へ

問 高齢者支援担当

☎ 341-1139 ☎ 341-1144

お知らせ

▶さくらの記憶

桜の伐採木を無料で譲ります!

大岡川プロムナードの再整備に伴い、伐採した桜の利用者を募集します。

申 問 12月6日(必着)までに申込書に記入し、郵送、FAX、Eメールまたは直接、企画調整係(6階64番窓口)※抽選 ☎ 341-1232 ☎ 341-1240

☎ mn-kikaku@city.yokohama.jp ※募集要項と申込書は、南区役所などで配布するほかホームページに掲載

▶その植物、本当に食べて大丈夫? ～有毒植物を知ろう～

有毒植物に関する正しい知識をわかりやすくお伝えします。

●12月16日(月)14時～15時30分 ●区役所1階 ●70人(先着順)

申 問 11月11日から電話またはFAX(必要事項を記入)で食品衛生係

☎ 341-1191 ☎ 341-1189

スポーツ・健康づくり

▶さわやかスポーツタイム

ポッチャ、ソフトバレー、ファジーテニスなどを行います。

●11月24日(日)13時～14時45分 ●南スポーツセンター

申 当日直接会場へ
 問 南区さわやかスポーツ普及委員会 ☎ 080-4654-5190 ☎ 743-6519

▶レッツファジーテニス

スポンジのボールを使用してテニスを行います。

●12月1日(日)11時～12時45分 ●永田地区センター

申 当日直接会場へ
 問 南区さわやかスポーツ普及委員会 ☎ 080-4654-5190 ☎ 743-6519

▶フォークダンスを一緒に

フォークダンスをみんなで楽しみませんか? 初めての人もどうぞ!

●11月16日(土)13時から ●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) ※室内履きをお持ちください

申 当日直接会場へ 問 南区体操協会・加藤 ☎ ☎ 741-4045

▶レディースオープン

バドミントン大会

●12月11日(水)9時から ●南スポーツセンター ●16歳以上の女性 ●1ペア2,000円

申 11月29日までにEメールまたはFAXで南区バドミントン協会・増田 ☎ 330-4150

☎ minami-bad@sirius.ocn.ne.jp

問 南区バドミントン協会・兼井 ☎ 080-5690-1419

▶南スポーツセンター

冬期事前受付教室

大人の教室

基礎体力づくり、気功、ヨガ、バドミントン、卓球、ピラティス、フラメンコ、フォークダンス、わくわく健康体操、エンジョイ、らくらく頭すっきり体操、スタイリッシュBODYクラブ、パレトンなど

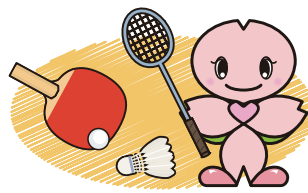
子どもの教室

親子体操、親子リトミック、幼児体操、ジュニアバレーセンター、キッズチアダンス、フットサルなど

※対象者・開催日・参加料など詳細はお問い合わせください

申 問 11月19日(必着)までにホームページ、往復はがき、応募用紙(南スポーツセンターで配布・63円切手貼付)で南スポーツセンター(大岡1-14-1)

☎ 743-6341 ☎ 743-6519



南区マスコットキャラクター みなっち

イベント

▶親子de音楽イベント

ぐるんdeシンフォニー

音楽療法士&ぐるんメンバーと一緒に、親子で音楽遊びを楽しみましょう。パーガールランチ&お買物券つき。

●12月9日(月)11時～12時 ●地域活動支援センターこそあどぐるん(中島町2-47-3 ラフォーレ中島1階) ●2歳未満の子どもと親、5組(先着順)

申 問 11月11日10時30分から電話または当日直接会場へ

☎ 721-5076 ☎ 731-3370

▶読書活動推進講演会

「子どもといっしょに絵本を楽しむ」

絵本作家お二人が、自らの子育て経験から語る「子育てに絵本を」のメッセージ。子どもを本好きにしたい親たちへのヒントにも。講師:ひろかわ さえこ氏(絵本作家)、聞かせ屋。けいたろう氏(絵本作家)

●11月24日(日)13時30分～15時 ●南図書館 ●区内在住・在勤者、50人(先着順) ※保育あり。2歳以上の未就学児、10人(抽選、要予約、保育申込みは11月18日まで)

申 11月14日8時30分からメールかFAX(講演会名、必要事項、保育申し込みの場合は子どもの名前(ふりがな)、性別、アレルギーの有無、生年月日)で、区民活動推進係

☎ 341-1238 ☎ 341-1240

☎ mn-dokusyo@city.yokohama.jp

▶みなみ市民活動・多文化共生ラウンジ みんなの「わっ!」フェスタ

みなみラウンジで「市民活動&多文化共生」をテーマに活動・登録しているボランティアが、日頃の活動を披露します。世界のお茶の無料試飲、世界の料理や踊り、日本の振袖やチマチゴリなど民族衣装の着付け、外国人による日本語スピーチ発表、市民活動団体や街の先生の体験講座など。

●11月17日(日)11時～15時 ●みなみ市民活動・多文化共生ラウンジ

申 浦舟コミュニティハウス

申 当日直接会場へ 問 みなみ市民活動・多文化共生ラウンジ

☎ 232-9544 ☎ 242-0897

▶第39回ボイス・オブ・ユース

(青少年の主張)

「地域の活動に参加して」「私の夢」「私のまち・学校・友達・家族」などの5つのテーマで、青少年から募集した作文の中から、入選作文を発表し、表彰します。また、司会進行・受付など当日の運営も区内小・中学生が中心に行います。将来を担う南区の子どもたちが今伝えたいことは何か、ぜひ聞きに来てください!

●12月1日(日)13時から(12時30分開場) ●みなみ(南公会堂) 申 当日直接会場へ

問 南区青少年指導員協議会事務局(区役所地域振興課内) ☎ 341-1238 ☎ 341-1240

施設から

こども植物園

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

- ①木の葉のクリスマス飾り🍁
●11月30日(土)10時～12時 ●3歳～小学生と保護者、10組(抽選)
●1,000円
- ②ごんちゃく作り体験🍁
●12月1日(日)9時30分～12時
●小学生と保護者、18組(抽選)
●1,000円
- ③お正月の寄せ植え
●12月21日(土)10時～12時
●成人、20人(抽選) ●3,000円
- ④果樹の剪定講座【ブドウ】
●12月25日(水)13時30分～15時30分 ●成人、20人(抽選) ●300円
📍 ①11月16日②11月19日③12月7日④12月11日(必着)までにホームページ、FAX、はがき(必要事項)を記入)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

- ▶女性のためのパソコン講座
①エクセル初級(全2回):基本的なエクセルのスキルを学びます。②再就職・転職のためのパソコン講座(全5回):履歴書に「ワード・エクセルの基本操作ができます」と書けるレベルまで、演習で基礎固めを行います。
●①12月14日(土)・15日(日)②12月18日(水)・19日(木)・20日(金)・24日(火)・25日(水)、10時～15時30分 ●女性、各12人(先着順) ●①11,000円②20,000円 ※参加費などの免除制度あり ※保育あり(1歳半～未就学児、開催4日前までに要予約、有料、先着順)
📍 11月16日からホームページまたはパソコン講座専用電話
☎862-4496

- ▶フォーラム南太田・子どもの部屋ファミリーデー
親子で楽しむクリスマス会🎄
リズム遊びや、手遊び、クリスマスの歌や工作も楽しめます。
●12月7日(土)10時～12時 ●主に0歳～3歳くらいの子どもと保護者
●1家族300円 📍 当日直接施設へ

浦舟コミュニティハウス

〒232-0024 浦舟町3-46-10F
☎243-2496 ☎243-2497
📅 第3月曜日

- ▶こどもの部屋🍁
わらべうた遊び、絵本、紙芝居など、親子で楽しく遊びます。
●11月12日(火)、12月10日(火)、10時30分～11時30分 ●未就園児と保護者
📍 当日直接施設へ
- ▶おひさまひろば🍁
絵本の読み聞かせや季節の遊びなど、親子で楽しく遊びます。
●11月21日(木)10時～11時30分
●未就園児と保護者
📍 当日直接施設へ

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

- ▶おり紙で遊ぼう🍁
11月はポートを作ります。
●11月20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
- ▶こどもの部屋 出張「おはなし会」🍁
未就学児を対象としたお話し会です。
●11月25日(月)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
- ▶おはなしおばあちゃんと遊ばせよう🍁
お話し会、読み聞かせ、手遊び、わらべうたほか
●12月5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

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

- ▶サークル活動発表会
～演技・作品など日頃の活動の結果を発表します～
演技発表会(親子体操・太鼓・民謡・ダンスなど)や作品展示(絵画・写真・絵手紙・手芸・ペン習字など)を行います。また、お茶席も設けます。
●演技発表会:11月17日(日)10時～12時30分、作品展示:11月13日(水)～21日(木)9時～20時(13日は13時から)
📍 当日または期間中に直接施設へ
- ▶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)、12月14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
📍 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
📅 第3月曜日

- ▶スマートフォン教室
シニアの皆さんを対象に基本操作などをお教えます。
●12月13日(金)13時30分～15時30分 ●60歳以上、16人(先着順)
※スマホはこちらで用意します
📍 11月12日10時から直接施設へ
- ▶あかいくつ🍁
親子が集まり交流するサロンです。お友達作りやイベント、楽しいおしゃべりなどの場です。
●12月3日(火)10時～11時45分
●0歳～未就園児と保護者 ●100円
📍 当日直接施設へ
- ▶さくらんぼひろば
絵本の読み聞かせや季節の遊びなど、親子・友達で楽しく遊びます。
●11月28日(木)10時～11時30分
●未就学児と保護者
📍 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
📅 第3月曜日

- ▶永田地区センター祭り
登録団体作品展、永田村助郷保存会出張展示、フリーマーケット、子ども向け工作、「ふれあいコーヒーショップ待夢」、南区障がい児者団体連絡会加盟施設出張店、麻績村産直野菜販売など
●11月24日(日)10時～14時
📍 当日直接施設へ
- ▶ヌメ革で作るキーケース
使うほどに味わいが出る、ヌメ革を使用したキーケースを作ります。
●11月29日(金)10時～12時 ●成人、10人(先着順) ●1,000円
📍 11月11日から費用を添えて直接施設へ

- ▶けいそう粘土で作るクリスマスクラフト🍁
環境に優しい「けいそう粘土」で、部屋飾りを作ります。
●12月1日(日)10時～12時 ●年長～小学生、15人(先着順) ※小学3年生以下は保護者同伴 ※保護者による申込みが必要 ※参加者が4人に満たない場合は開催しません ●500円
📍 11月12日～24日に費用を添えて直接施設へ
- ▶パソコン/スマホ/タブレット相談室
ちょっとわからないところだけ教えてほしい人、新しいワザを覚えたい人、気軽にご来館ください。
●11月20日(水)13時～15時 ●成人、10人(先着順) ※相談希望のパソコン/スマホ/タブレットをお持ちください ●200円
📍 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

- ▶発酵なしで作る「シュトーレン」
ドイツの伝統的なクリスマスのお菓子を作ろう。
●12月12日(木)14時30分～16時30分
●60歳以上の市内在住者、8人(先着順) ●1,000円
📍 11月12日9時から直接施設へ
- ▶横浜港内クルーズ
マリンシャトルで横浜港内のクルーズを楽しみます。(集合:山下公園～クルーズ～解散:山下公園)
●11月29日(金)10時～11時30分
●60歳以上の市内在住者、30人(先着順) 📍 11月11日9時から直接施設へ
- ▶華やかに踊ろう!
「シニアダンスパーティ」
生バンドの演奏で、ダンスを楽しみませんか? ダンスパーティーの後にはお楽しみ抽選会もあります。
●12月7日(土)13時～16時 ●60歳以上の市内在住者、100人(先着順) ●500円 📍 11月11日9時から直接施設へ(電話申込みは10時から)

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

- ▶清水ヶ丘公園体育館教室募集(全4回)
①卓球教室②肩・膝・腰痛改善教室③バドミントン教室④シェイプアップダンス教室⑤健康ダンス&ストレッチ教室
●①12月3日・10日・17日・24日(すべて火曜日)9時30分～11時30分②12月3日・10日・17日・24日(すべて火曜日)(A)10時～11時(B)12時～13時③12月4日・11日・18日・25日(すべて水曜日)(C)9時30分～11時30分(D)12時～14時④12月5日・12日・19日・26日(すべて木曜日)10時～11時⑤12月6日・13日・20日・27日(すべて金曜日)10時～11時 ●①③④⑤第一体育館②第二体育館 ●いずれも18歳以上、①60人②各10人③各50人④20人⑤40人 ●①③各2,800円②各3,200円④⑤2,000円
📍 11月16日～30日に直接施設へ

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
📅 第3月曜日

- ▶アロマでみつろうクリーム作り!
乾燥にそなえ、みつろうと精油で保湿万能クリームを作ります。
●12月12日(木)10時～11時30分
●20人(先着順) ●500円
📍 11月12日10時から費用を添えて直接施設へ
- ▶市民健康講話
～聖隷横浜病院共催～
笑顔で健康長寿～フレイル予防から膝・股関節の最先端治療まで～
講師: 関節外科部長 人工関節センター長 竹下宗徳医師
●12月5日(木)14時～15時30分 ●60人(先着順) 📍 11月11日10時から直接施設へ(電話申込みは14時から)
- ▶「交流サロンカーネーション」担い手(ボランティア)募集
高齢者と子育て世代、未就学児の3世代間の楽しい交流の場です。そのお手伝いができる人を募集しています。まずは見学に来てみませんか?
●12月3日(火)10時～12時
📍 当日直接施設へ
- ▶「おはなし会」🍁
わらべうたや絵本の読み聞かせ、手遊びなどで楽しく遊びます。
●12月4日(水)10時30分から11時30分 ●未就学児と保護者、10組(先着順) 📍 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
📅 第3月曜日

- ▶別所ふれあいまつり&みんなのコミハ祭
●11月17日(日)10時～13時
📍 当日直接施設へ
- ▶講義～魚を知って美味しく食卓に～
●12月9日(月)13時～15時 ●成人、10人(先着順) ●200円
📍 11月19日9時30分から費用を添えて直接施設へ

大岡地区センター

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

- ▶大岡クリスマスクッキング 🍪
カップケーキとしっとりクッキー作り
●12月15日(日) 10時30分～12時30分 ●16人(先着順) ※小学生以下は保護者同伴 ●800円 甲11月16日9時から費用を添えて直接施設へ
- ▶お正月生花アレンジメント
新年のお祝いを華やかに飾ります。
●12月26日(木) 13時～14時30分
●成人、10人(先着順) ●2,000円(花器付き) 甲11月16日9時から費用を添えて直接施設へ
- ▶大岡地区センター
「サークルフェスタ2019」
大岡地区センターで活動するサークルによる発表会や作品展示、手芸品などの販売も行います!
●11月30日(土) 10時～16時
甲 当日直接施設へ
- ▶ファミリータイム「キッズソング」🎵
一緒にクリスマスソングを楽しもう!!
●12月21日(土)10時30分～11時30分 ●未就学児親子と小学生、20人(先着順) 甲 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
☎ 第3月曜日

- ▶ポーセラートのクリスマスプレート 🍷
シールを陶器のお皿にデザインし、焼き付けて仕上げます。素敵なクリスマスプレートを作りましょう。
●12月8日(日)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 ●パーティプレート:1,500円、ツリー型プレート:1,000円 甲 11月11日10時から費用を添えて直接施設へ
- ▶かぎ針編みの素敵なポーチ
かぎ針を使って模様編みで「きんちゃく型」のポーチを作りましょう。
●12月6日(金)・13日(金)、13時～15時(全2回) ●成人、10人(先着順) ●500円 甲 11月11日10時から費用を添えて直接施設へ
- ▶わいわい広場 🎮
未就学児と保護者が一緒に遊びます。
●12月13日(金)10時30分～11時30分 ●未就学児親子、10組(先着順) 甲 当日直接施設へ

南区ボランティアセンター

〒232-0024 浦舟町3-46-8F
☎260-2531 ☎251-3264
☎ 日曜・祝日

- ▶音声入門講座
視覚に障害がある人のために、さまざまな情報をテープやCDに録音して提供する上での基礎を学びます。
●2年1月14日～3月17日の火曜日、10時～12時(全9回) ※2月11日は休み ※1月28日と3月10日は13時～15時 ●トモニ一多目的研修室(浦舟町3-46 浦舟複合福祉施設8階)ほか ●20人(抽選) ●1,500円
甲 11月30日までに電話またはFAX(必要事項を記入)で施設へ

南センター

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

- ▶思い出のネクタイでかわいいバッグを作ろう!
●12月13日(金)・20日(金)、13時～15時(全2回) ●成人、15人(先着順) ●1,000円 甲 11月11日9時30分から費用を添えて直接施設へ
- ▶親子で作るクリスマスツリーのオーナメント 🎄
クリスマスツリーに、クッキーをオーナメントとして飾りましょう。
●12月22日(日)10時～12時 ●小学生と保護者、8組(先着順) ※成人1人での参加可 ●1組1,000円
甲 11月11日9時30分から費用を添えて直接施設へ
- ▶お正月に飾る生花のアレンジメント講座
●12月27日(金)13時～15時 ●成人、10人(先着順) ●2,500円
甲 11月11日9時30分から費用を添えて直接施設へ
- ▶子育て広場 🎮
●12月6日(金)・20日(金)、10時30分～11時30分 ●幼児と保護者、各10組(先着順) 甲 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

- ▶ジェルキャンドルでクリスマスを華やかに!
自分に合った香りを選び、フラワーを使ったアロマジェルキャンドルを作ります。
●12月4日(水)10時～11時30分
●成人、12人(先着順) ●1,000円
甲 11月12日9時30分から費用を添えて直接施設へ
- ▶自然素材で作るクリスマスクラフト
木の実やスパイスなどの自然素材を使ったオーナメント作り!
●12月7日(土)10時～11時30分 ●成人、12人(先着順) ●1,500円 甲 11月12日9時30分から費用を添えて直接施設へ
- ▶お薦めの昭和名作映画
「赤いハンカチ」
日活ムード・アクション映画最盛期の傑作。浅丘ルリ子のお美さが今なお伝説となっている昭和39年作品。
●12月13日(金)13時～14時45分
●50人(先着順) 甲 11月23日9時30分から直接施設へ
- ▶カラオケ交流会
●12月2日(月)13時30分～16時 ●15人(先着順) ●200円 甲 11月12日9時30分から費用を添えて直接施設へ
- ▶クリスマスファミリーコンサート 🎵
●12月15日(日)11時～12時 ●50人(先着順) 甲 11月11日9時から電話または直接施設へ

清水ヶ丘地域ケアプラザ

〒232-0007 清水ヶ丘49
☎253-0071 ☎253-0146
☎ 第2水曜日

- ▶クリスマスファミリーコンサート 🎵
●12月15日(日)11時～12時 ●50人(先着順) 甲 11月11日9時から電話または直接施設へ

吉野町市民プラザ

〒232-0014 吉野町5-26
☎243-9261 ☎243-9263
☎ 11月11日(月)、12月2日(月)・3日(火)

- ▶アート寺子屋特別編
「光のふるむなあとキャンドルワークショップ」🎨
好きな色を選び、キャンドルを手作りしましょう。
●11月30日(土)11時～15時30分 ※15分程度。好きな時間に参加
●5歳以上、50人(先着順) ※未就学児は保護者同伴 ●500円
甲 当日直接施設へ
- ▶アート寺子屋写真編
「親子で撮ろう! クリスマス」📷
クリスマスツリーやキャンドルをきれいに撮ろう! カメラやスマートフォンを持って集まりましょう。
●12月1日(日)14時～15時30分
●小学生以上の子と保護者、15組(先着順) ●1組1,000円、追加1人500円 甲 11月12日から電話、ホームページまたは直接施設へ
- ▶吉野町市民プラザ開館30周年記念・堀井義則ギターコンサート
独奏とギターアンサンブルをお楽しみください。
●2年2月9日(日)14時30分から
●200人(先着順) ●3,000円(30歳以下は2,000円) 甲 11月15日から電話、ホームページまたは直接施設へ

南図書館

〒232-0067 弘明寺町265-1
☎715-7200 ☎715-7271
☎ 11月5日(火)

- ▶図書修理ボランティア入門講座
図書の簡単な修理の基本を学びます。
●11月26日(火)14時～16時 ●図書修理ボランティアを始めて間もない人、これから始めたい人、20人(先着順)
甲 11月12日9時30分から電話または直接施設へ
- ▶大人のための図書館
バックヤードツアー
本の上手な探し方や、予約した本が届くまでの流れがわかります。
●11月30日(土)13時30分～15時
●16歳以上、10人(先着順)
甲 11月15日9時30分から電話または直接施設へ
- ▶おひざにだっこのおはなし会 📖
わらべうたと絵本の読み聞かせで楽しいひとときを。
●11月28日(木)11時～11時30分
●0～4歳児と保護者
甲 当日直接施設へ
- ▶親子おはなし会 📖
●11月19日(火)①10時30分～11時②11時30分～12時 ●①0～2歳児と保護者②2～4歳児と保護者
甲 当日直接施設へ

福祉保健センターから

区役所会場のがん検診(電話予約制)

- 乳がん:40歳以上女性・2年度に1回(①か②の選択)
12月11日(水)午前 ●予約受付:11/11～12/2(13時～16時) ●定員40人(先着順) ●①1,370円(視触診690円+マンモグラフィ680円)②680円(マンモグラフィのみ)
甲 岡(公財)神奈川県結核予防会 ☎251-2363
- 肺がん:40歳以上・年度内(4月～3月)1回
12月16日(月)午前 ●予約受付:11/26～12/3 ●定員50人(先着順) ●680円
甲 岡健康づくり係 ☎341-1185 ☎341-1189

健康相談・講座(予約制)

- 生活習慣改善相談 / 禁煙相談
11月21日(木)午後、12月2日(月)午前
- 食生活健康相談
11月13日(水)午後・11月21日(木)午後・11月27日(水)午後、12月2日(月)午前
●各相談とも区役所4階健診会場
甲 岡健康づくり係 ☎341-1187 ☎341-1189

●アディクション家族教室

依存症(アルコールや薬物など)を抱えた人の家族のための教室です。
12月3日(火)14時～16時 ●区役所 ※詳細はお問合せください
甲 岡障害者支援担当 ☎341-1142 ☎341-1144

●乳幼児歯科相談(0歳児～未就学児) 🦷

11月15日(金)13時15分～15時、12月9日(月)9時15分～11時
●区役所4階健診会場 甲 岡こども家庭係 ☎341-1148 ☎341-1145

乳幼児健康診査

- 4か月児 🍼 ……11月19日(火)、12月3日(火)
- 1歳6か月児 🍼 ……11月21日(木)、12月5日(木)
- 3歳児 🍼 ……11月14日(木)・11月28日(木)
- 8時45分～9時45分 ●区役所4階健診会場

※対象者には事前に通知をしています。ご都合が悪い場合は、下記問い合わせ先までご相談ください。母子健康手帳を忘れずにお持ちください。受付時間を過ぎると、受診できないことがあります。余裕をもってお越しください
甲 岡こども家庭係 ☎341-1148 ☎341-1145