

感染症予防のため、こまめな手洗い、咳エチケット、バランス良い食事と睡眠をこころがけましょう。

みなみ7

スマホなどでも紙面をご覧になれます



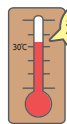
夏本番！熱中症に気を付けよう！！

熱中症は予防が大切です！

暑い日が続き、いよいよ本格的な夏がやってきました。
大量の汗をかくと、体内の水分や塩分のバランスが崩れて体温調節機能が動かなくなります。体温上昇やめまい、頭痛、吐き気などの体の不調が起きたり、**重症になると、熱中症で死亡することもあります。**正しい知識を身に付けて、暑さから身を守りましょう。



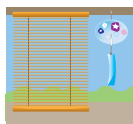
熱中症になりやすいのは、どんな日？



気温が高い日



湿度が高い日

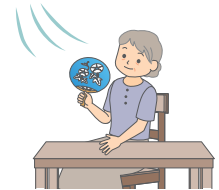


風がない日

室内での熱中症に注意！



昨年5月1日～9月30日の間に、横浜市内で熱中症で搬送された人のうち、重症・重篤者は4.6%でした。
重症・重篤者のうち、74%が高齢者(65歳以上)で、そのうち屋内での発生が約67%でした。
高齢になると、屋内で重症化する傾向があります。



熱中症になりやすいのは、どんな人？



高齢者や乳幼児、からだに障害がある人



糖尿病や心臓病など、持病がある人



寝不足や二日酔いなど、体調が悪い人



熱中症の予防方法を教えて！



こまめに水分補給をする

「喉が渴いた」と感じなくても、水分補給は必要です！
 一度にたくさん飲むのではなく、1日1.2Lを目安に、こまめに飲みましょう。

Point!

たくさん汗をかいたときには、あめやスポーツドリンクなど、塩分も一緒にとれるものがおすすめです。



工 アコンや扇風機をうまく利用する

室内でも熱中症が多く発生しています。室温をこまめに確認し、エアコンや扇風機を利用しましょう。

外 出するときは日傘や帽子を利用する



家 族や友達、身近な人の体調に気を付ける

暑 さ指数(WBGT)を確認する

熱中症を予防することを目的とした指標で、湿度や気温などをもとに計算されます。暑さ指数が28～31は**厳重警戒**、31以上は**危険**とされています。
 環境省ホームページで更新されていますので、毎日確認してみましょう。



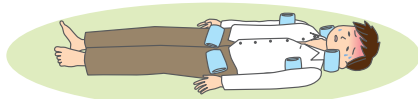
熱中症かな？と思ったら

熱中症の症状

軽症	中等症	重症
<ul style="list-style-type: none"> めまい 立ちくらみ 手足のしびれ 筋肉がつる 気分が悪い 	<ul style="list-style-type: none"> 頭痛 吐き気 嘔吐 倦怠感 いつもと様子が違う 	<ul style="list-style-type: none"> 意識消失 けいれん からだが熱い



まずは、エアコンが効いている室内や風通しの良い日陰など、涼しい場所へ移動しましょう。また、**衣服を緩めて、首や脇の下、足の付け根を冷やしましょう。**



自力で水が飲めない場合や、意識がない場合は、**すぐに救急車を呼んでください。**

救急車を呼ぶか迷ったら…



センター長の **健康ワンポイント**

「新しい生活様式」と熱中症予防



今年は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のために、マスクを着用していただいていると思います。**マスクは感染症予防には適していますが、一方で、高温多湿な夏には、体に負担がかかることもあります。**「新しい生活様式」を進めていく中でも、熱中症を予防するために気を付けましょう。



▲野崎 直彦 福祉保健センター長 (医師)

Point!

- 屋外で運動するときに、人と2m以上の間隔があげられる場合は、マスクを外すようにしましょう。
- マスクをしているときは、負荷が強くなる作業や運動は避けましょう。
- 冷房時でも、換気扇や窓を開けるなど、こまめに換気をしましょう。換気により室温が高くなるため、エアコンの温度設定をこまめに調整してください。

※最新の情報は市ホームページでご確認ください。

熱中症に関する健康相談 関健康づくり係 ☎341-1185 ㊟341-1189

【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あ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・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 (2020年6月1日現在) 区の人口 >>> 196,297人 世帯数 >>> 101,155世帯

編集・発行 南区役所広報相談係 ☎341-1112 ㊟341-1241 ✉mn-kouhou@city.yokohama.jp

人口の詳細は右記へ





充電式電池の安全なリサイクルにご協力を!

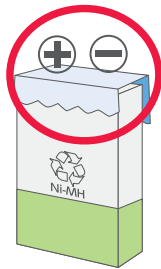
モバイルバッテリーなど、リチウムイオン電池を含む電子機器が「プラスチック製容器包装」などに混入してごみ出しされ、発火・発煙する事故が多発しています。

不要になったリチウムイオン電池・ニカド電池・ニッケル水素電池などの充電式電池やモバイルバッテリーは、購入した店舗などで引き取ってもらおうか、南区役所(1階)や資源循環局南事務所の二次電池回収ボックスに入れてください。なお、お持ちになるときは、テープなどで絶縁してください。

回収ボックス設置場所は、一般社団法人JBRCのホームページで確認できます。



▲二次電池回収ボックス



▲テープなどで絶縁

充電式電池 回収場所 で 検索

図 資源化推進担当 ☎341-1236 ☎341-1240



今月のおすすめ本

テーマ あんな字、こんな字

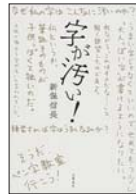
一般書 字が汚い!

新保 信長 / 著

発行: 文藝春秋
書誌番号: 3-0500479634

50歳を迎えた著者は、自分の字の汚さにごくげんとし、「大人っぽくいい感じの字」を目指して悪戦苦闘する。

ペン字実用書の比較検討、ペン字教室の受講、字が上手な人・下手な人へのインタビュー、作家や著名人の字の検証など、練習と研究を重ねた成果は?



児童書 ひとつもじえほん

近藤 良平 / 作 柿木原 政広 / 構成
山本 尚明 / 写真

発行: 福音館書店
書誌番号: 3-0500320093

人の体でひらがなを作ってみました。1人で作れる「く」「し」「す」、2人で作る「い」「こ」「ひ」、3人いれば「な」「お」「ま」。最後には「ひとつもじ」で作られたひらがなの50音の表が出ています。

文字の形と体の動きの面白さが楽しめる写真絵本です。



図 南図書館 ☎715-7200 ☎715-7271

南消防署から



南区を守る!! ~南消防団に入りませんか~



消防団ってなにをするの?

消防団員は「自らの地域は自らで守る」という郷土愛護の精神のもと、災害が発生した際にいち早くその現場に駆けつけ街を守る、地域防災の要です。

火災や大規模災害などの有事の際に、消防署と協力して消火活動や避難誘導、救助活動などを行い、いざというときに自分の住んでいる街を守ります。

普段は消防訓練や自治会町内会などにおける防災訓練、救命講習の指導を行うなど、1か月に1~2回の頻度で無理なく活動できます。

また、消防団員には活動に対する報酬(年額報酬や出場報酬、退職報償金、公務災害補償制度など)が支払われます。



令和2年4月より条件付きで外国籍の人も入団できるようになりました!!



▲南消防団外国籍団員 第1号辞令交付式

外国籍の消防団員は、主に広報活動や防災指導、救急講習などの活動を行います。

外国籍の消防団員は、公権力(消火活動に必要な私有地の立ち入りなど)の行使をできないという制約がありますが、

- 南区に在住・在勤・在学の18歳以上65歳以下
- 日本語での会話ができ2年以上の在留期間があるなどの条件を満たす場合は、外国籍の人も入団できます。

南区内で外国籍団員第1号の林 海国さんは「地域に貢献したい」という思いを持って消防団へ入団しました。

「自分の住む街を守りたい!」「地域の力になりたい!」という思いを持っている人をお待ちしています。ぜひ、南消防団に入りませんか。

横浜市南消防団 で 検索

電子申請で入団を希望する場合は、二次元コードよりお申し込みください。▶



図 南消防署総務・予防課 ☎253-0119

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(おおむね12歳以下)が対象です

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



7月号に掲載のイベント実施について

掲載されているイベントなどは、新型コロナウイルス感染症の拡大防止の取組に伴い、中止・延期になる場合があります。イベント参加の際には、事前に各問合せ先や施設へ開催状況をご確認いただきますよう、お願いいたします。

広報よこはま 南区版について のお知らせ

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、南区のイベントや事業の中止・延期が増えています。これに伴い、7月号の広報よこはま南区版の紙面を通常8ページから、4ページに変更しました。



南区マスコット
キャラクター
「みなっち」

問 広報相談係
☎ 341-1112 ☎ 341-1241

スポーツ・健康づくり

▶南区インディアカ納涼交流大会

- 8月9日(日)9時～17時
- 南スポーツセンター
- 区内在住・在勤の中学生以上で構成するチーム(男子の部・女子の部)
- 1チーム4,000円(会員3,000円)
- 申 7月30日までに電話またはFAXで南区インディアカ協会事務局 村田へ
- ☎ ☎ 731-9749

▶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。
- 8月2日(日)11時～12時45分
 - 永田地区センター
 - 申 当日直接施設へ
 - 問 南区さわやかスポーツ普及委員会
 - ☎ 080-4654-5190 ☎ 743-6519

子ども・子育て

- ### ▶はぐはぐの樹 おとうさんもいっしょのおはなし会
- 絵本・紙芝居・わらべうた・パネルシアターなど、盛りだくさんの内容で0歳から大人まで楽しめます。おとうさんと一緒になくても参加できます。
- 7月25日(土)11時～11時30分
 - 乳幼児と家族
 - 申 当日直接施設へ
- ### おしゃべりサロン きょうだい児育て
- 下の子誕生で忙しさは2倍になり、上の子のイヤイヤ期が重なった場合など、とても大変。そんな時期の乗り越え方を助産師と一緒にお話ししましょう。
- 7月31日(金)10時15分～11時30分
 - きょうだい児の養育者、第2子以降出産予定の人、8人(先着順)
 - 申 7月14日9時30分から電話または直接施設へ

南区地域子育て支援拠点
はぐはぐの樹
Instagram始めました!

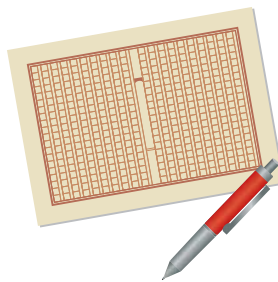
おすすめのイベントや地域の
子育て情報、はぐはぐの樹の日々
の様子などを発信します。

@haghagnoki_minami

問 地域子育て支援拠点は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(日・月・祝休日、月曜日が祝休日の場合その翌日は休館)

お知らせ

- ### ▶令和2年度 市営屋外公園プールの 営業中止について
- 新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、今年度、すべての市営屋外公園プール(26か所)の営業を中止します。
- 【南区内の市営屋外公園プール】
弘明寺公園プール、中村公園プール
☎ 03-3681-0294
- ### ▶ボイス・オブ・ユース(青少年の主張) 作文募集
- 入選作文は、みなみ(南公会堂)で行われる予定の「ボイス・オブ・ユース」で発表・表彰されます。
- テーマ:①私の夢(将来の夢、こんな大人になりたいなど)②私のまち・学校・友達・家族(みんなに自慢できるあんなこと、こんなことなど)③ルールとマナーに向き合う(スマホ・ゲーム・酒・たばこ・薬物など)④私たちのステイホーム⑤自由課題
 - 区内在住・在学の小学3年生～20歳(4月1日現在) ● 募集期間:8月3日(月)～8月28日(金) ※変更となる可能性があります。
 - 申 問 テーマを1つ選び、400字詰め原稿用紙3枚以内(表紙にテーマ・氏名(フリガナ)・学校名・クラスを記入)にまとめて、郵送または直接「区民活動推進係(6階61番窓口)」へ
 - ☎ 341-1238 ☎ 341-1240
 - ※応募作品は返却しません。小・中・高校生以外の人は、住所または電話番号も記入してください。



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親子で楽しむ夏の草木染め
- 8月2日(日)10時～12時
 - 3歳～小学生と保護者、3組(抽選)
 - 1,500円
- ### ②食虫植物の不思議
- 8月10日(月・祝)10時～11時
 - 小中学生、5人(抽選) ※小学3年生以下は保護者同伴
 - 1,000円
 - 申 ①7月19日②7月27日(必着)までにホームページ、FAX、はがき(必要事項、年齢、学年、保護者氏名を記入)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

▶女性と仕事応援デスク

- ①労働サポート相談②キャリア・カウンセリング
- ①8月15日(土)①13時～13時50分②14時～14時50分③15時～15時50分②8月28日(金)①10時～10時50分②11時～11時50分③13時～13時50分④14時～14時50分
- 女性①3人②4人(先着順) ※保育あり、免除制度あり(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)
- 申 7月11日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
㊟7月6日(月)

▶**真夏のアート&クラフトマーケット**
～親子で行こう～
真夏のダンスステージ2020
開催中止のお知らせ

7月18日(土)・19日(日)に開催を予定していましたが、残念ながら、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、開催を中止します。

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

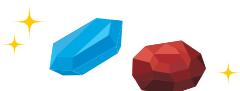
▶**小断教室**
佐の榎藤助さんに小断や落語を習いましょう!
●7月18日(土)15時～20時
●小学生以上、10人(先着順)
㊟当日直接施設へ

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

▶**夏休み子どもクラフト教室**
①リボンを使った工作②木の実や貝などの自然素材を使った工作
●8月1日(土)㊟9時30分～10時45分㊟11時～12時15分
●5歳～中学生、①②ともに各5人(先着順) ※小学3年生以下は保護者同伴 ※時間が違えば複数受講可能
●各500円
㊟7月11日10時から費用を添えて直接施設へ
▶**おはなしの会**
地域ボランティアグループ「かながある」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
●7月11日(土)、8月8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
㊟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

▶**夏休み子どもマンガ講座**
②**科学実験**③**宝石づくり**
①漫画の基本を4コマ漫画で学びます。②現役東大生と一緒に「科学の秘密」に迫ろう!③電子レンジで合成ルビーや合成サファイアを作ります。
●①7月30日、8月6日・20日(すべて木曜日)、10時～11時30分(全3回)
②8月2日(日)10時～12時③8月5日(水)13時～15時
●小学生以上、①③各12人②15人(いずれも先着順) ※②小学2年生以下、③小学3年生以下は保護者同伴
●①③各500円②300円
㊟①7月11日～23日②7月12日③7月13日の9時から直接施設へ(電話申込は13時から)



大岡地区センター
〒232-0061 大岡1-14-1
☎743-2411 ㊟743-6290
㊟第3月曜日

▶**夏休み子ども①歴史教室**
②**科学教室**③**工芸教室**
①4,500年前の土器の拓本とりと勾玉づくり②指紋検出・血液鑑定捜査体験教室③七宝焼きペンダント
●①8月6日(木)9時30分～12時②8月10日(月・祝)9時30分～12時③8月19日(水)10時～13時
●小学生以上、①②各14人③9人(いずれも先着順) ※小学3年生以下は保護者同伴
●①400円②300円③700円
㊟7月15日9時から費用を添えて直接施設へ



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

▶**あつまれハニービー**
保育ボランティアが季節の遊びに加え、絵本の読み聞かせを行います。
●7月17日(金)10時～12時
●1歳以上の未就園児と保護者
㊟当日直接、浦舟地域ケアプラザ(浦舟町3-46-1F)へ
▶**おひさまひろば**
季節のさまざまな遊びで友達と楽しい時間をすごしましょう。
●7月16日(木)10時～11時30分
●未就園児と保護者
㊟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
㊟第3月曜日

▶**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、手遊びなどで楽しく遊びます。
●8月5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

南図書館
〒232-0067 弘明寺町265-1
☎715-7200 ㊟715-7271
㊟7月20日(月)

▶**おひざにだっこのおはなし会**
わらべうたと絵本読み聞かせで楽しいひとときを。
●7月16日(木)11時～11時30分
㊟当日直接施設へ
▶**みんないっしょのおはなし会**
●7月21日(火)①10時30分～10時50分②11時～11時30分
●①0～2歳児と保護者②0～4歳児と保護者
㊟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

▶**さくらザウルス 出張!おはなし会**
南区子育ての場「さくらザウルス」のおはなし会です。絵本・パネルシアターなどで、親子一緒に楽しく遊びましょう。
●8月6日(木)11時～11時30分
●未就学児と保護者、20人(先着順)
㊟当日直接施設へ
▶**カブラであそぼ!**
フランス生まれの積木(カブラ)を組み立て、思う存分遊びましょう。
●7月11日(土)、8月8日(土)、13時～14時30分 ㊟当日直接施設へ

清水ヶ丘公園屋内プール
〒232-0007 清水ヶ丘87-2
☎243-2131 ㊟243-2206
㊟第1月曜日

▶**子ども水泳教室参加者募集**
①幼児水泳教室②小学生水泳教室(初級)③小学生水泳教室(中上級)
●①15時45分～16時30分②16時30分～17時30分③17時30分～18時30分 ※いずれも全4回 ※開催日などの詳細はお問い合わせください。
●①15人②③各20人(先着順)
●各3,800円
㊟7月16日～31日に直接施設へ

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

▶**子どもの才能発見講座**
子どもの個性や才能の見つけ方と、子育てに関する教育資金などを知ることができる講座です。
●7月29日(水)10時～11時30分
●0才～6才までの子どもと保護者、10組(先着順) ※1組2人まで
㊟7月11日9時30分から直接施設へ
▶**こそだて広場**
絵本の読み聞かせやパネルシアター、親子での手遊びなど
●7月17日(金)10時30分～11時30分 ●幼児と保護者、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

▶**ペン字入門**
字をきれいに書くための基本や秘訣を学びます。
●8月7日・14日・21日(すべて金曜日)、14時～15時30分(全3回)
●成人、10人(先着順) ●500円
㊟7月13日9時30分より費用を添えて直接施設へ

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**
7月22日(水)午前 ●予約受付:7月13日(月)16時まで ●40人(先着順)
協力医療機関でも受診できますので、詳細はお問い合わせください。
㊟㊟(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**
7月実施の肺がん検診の受付は終了しました。協力医療機関でも受診できますので、詳細はお問い合わせください。
㊟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** 7月16日(木)午後、8月3日(月)午前
●**食生活健康相談** 7月16日(木)午後、7月22日(水)午後、8月3日(月)午前
●**子どもの食生活相談** 8月7日(金)午前
●**離乳食講座(おおむね7～8か月児)** 8月7日(金)14時～15時30分
●20組(先着順)
●各相談とも区役所4階健診会場 ※詳細はお問い合わせください。
㊟㊟健康づくり係 ☎341-1186 ㊟341-1189

●**アクション家族教室**
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。
8月4日(火)14時～16時 ●区役所6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

●**乳幼児歯科相談(0歳児～未就学児)**
7月14日(火)13時15分～15時 ●区役所4階健診会場
㊟㊟子ども家庭係 ☎341-1148 ㊟341-1145

乳幼児健康診査

●**4か月児** ……7月21日(火)、8月4日(火)
●**1歳6か月児** ……7月16日(木)、8月6日(木)
●**3歳児** ……7月30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。受付時間をすぎると、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。
㊟㊟子ども家庭係 ☎341-1148 ㊟341-1145