

ここから南区版 ▶ 5~12ページ

みなみ 12月号

NO.290



目次

- みなみPick up!・連載 6・7
- 特集 8・9
- みなみ掲示板 10・11・12
- 福祉保健センターから 12



感染症予防には、手洗いの徹底、マスクの着用、3密の回避など、基本的な対策が重要です。



特集
みなみに広がれ、つながりの輪

詳しくは8・9ページへ

南区総合庁舎1階
ふれあい
コーヒーショップ
「にこにこみなみ」
店長の畑中さん

南区障がい児者
団体連絡会が
運営しています。

イキイキ! みなみ de 地域活動

このコラムでは、南区内でイキイキと地域活動に取り組む皆さんをご紹介します。

地域の人に愛される“ほっと”できる場所を目指して
～ふれあいコーヒーショップ「にこにこみなみ」～

☎ 広報相談係 ☎ 341-1112 ☎ 341-1241

南区総合庁舎1階のふれあいコーヒーショップ「にこにこみなみ」は、「障害者への理解を広げる場」「障害者が社会参加できる場」として、南区障がい児者団体連絡会が運営し、障害者がスタッフとして接客しています。今年でオープン5周年を迎えました。

メニューは挽きたてのコーヒーや紅茶などで、店頭では地域作業所で作られたパンや焼き菓子などを日替わりで販売しています。

店内の大きなガラス窓からは、陽の光が差し込み、コーヒーを飲みながら心地よく過ごすことができます。

しかし、昨年から続くコロナ禍で休業を余儀なくされる期間も長く、また、区役所のイベントや会議が少なくなったため来店されるお客様が減ってしまったとのこと。

「今は1人でも新しいお客様に来ていただけるよう頑張っています。」

大変な世の中ですが、お客様から『ありがとう』『おいしかったよ』とお礼を言われたり、『大変だったね』と声をかけていただくと、スタッフと一緒にうれしい気持ちでいっぱいになります」と店長の畑中圭子さんは微笑みます。

「今後も、地域の人に愛される“ほっと”できる場所として『にこにこみなみ』を続けていきたいです。おいしいコーヒーにもこだわっていますので、接客するスタッフたちの笑顔を、ぜひ一度見に来てください」と畑中さんは話してくれました。



▲レジの横にも焼き菓子が並べられています。

営業時間
平日10時～15時

【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・子ども家庭支援課の一部業務を行っています。

南区のいま (2021年11月1日現在) 区の人口 >>> 197,642人

世帯数 >>> 104,594世帯

※令和2年国勢調査人口速報集計結果による推計です。

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

人口の詳細はこちら



連載



コロナ禍で悩みや不安なことが
増えていませんか？

みなみの相談情報コーナー



このコラムでは、さまざまな悩みや不安を抱えている人に、少しでも安心していただくための情報を、毎月連載でお届けします。
ひとりで悩まず、まずは相談してみませんか。

☎【ご利用について】 ▶お近くの地域ケアプラザ ※お近くのケアプラザが不明な場合は、事業企画担当にお問い合わせください。
【その他全般について】▶事業企画担当 ☎ 341-1183 ㊟ 341-1189

あなたの
近くに！

区内に8か所/ 地域ケアプラザ

地域ケアプラザは、誰もが地域で安心して暮らすための身近な福祉・保健の拠点として、さまざまなご相談をお受けしています。ぜひ、お気軽にご利用ください。
※区内には、大岡・清水ヶ丘・永田・六ツ川・浦舟・中村・睦・別所地域ケアプラザがあります。

こんなときにお役に立てます！

介護保険の相談
や介護保険認定
申請をしたいの
だが…



小さい子どもが
遊べる場所や、
親子で参加できる
催しはないかな



ボランティア
活動してみたい
けど、どこに相談
したい？



健康づくりのため
に、体操教室に
参加してみたい！



どなたでも利用可能です！

小さなお子さんから高齢者まで、また、障害の有無に関わらず、どなたでもご利用いただけます。

開館時間 月～土曜日 9時～21時
※18時～21時は、事前利用申請があった場合のみ
利用可能です。
日曜・祝日 9時～17時

休館日 年末年始 ※12月29日～1月3日
施設点検日 ※各施設に直接お問い合わせください。

みなみ
Pick up!

高齢者の事故やけがを 防ぎましょう

☎ 南消防署総務・予防課 ☎ 253-0119

事故やけがの多くは、少しの注意や対策で防ぐことができます。このように事故を未然に防ぐ取組を「**予防救急**」と言います。高齢者に起こりやすい事故やけがを防ぐポイントを学び、日頃から予防救急を心掛けましょう。

転倒・転落事故を防ぐポイント

❗ 転倒事故の多くは、住み慣れた**自宅**で発生しています。

- 床に物は置かず、めくれやすいカーペットなどは使用しないようにしましょう。
- 階段や廊下、浴室に手すりを設置しましょう。
- 足元がよく見えるよう照明を明るくしましょう。
- 台所や浴室など、床が濡れている場所は特に注意しましょう。



誤嚥・窒息事故

❗ 喉をつかむ仕草や、声が出せないなどの症状は**窒息のサイン**です。

前屈姿勢にして、背中を下から上へさすり、咳をするように促し、それでも改善されない場合は、背中を力強く何度もたたきましょう。



- 食べ物は食べやすい大きさにして、ゆっくり、よくかんで食べましょう。
- 食事の際は、適度に水分を取りましょう。

連載

年度末の完成を目指している「第4期地域福祉保健計画」の策定の様子をご紹介します。

地域福祉保健計画 マスターへの道

地域福祉保健計画 地区の策定状況について

☎ 事業企画担当 ☎ 341-1183 ㊟ 341-1189



南区地域福祉保健計画は
どんな構成なの？

南区地域福祉保健計画は、16地区連合町内会のエリアごとに定める「地区別計画」と、区全体で定める「区全体計画」で構成されているよ。



地域福祉保健計画の策定作業はどうなっているの？

16地区連合町内会のエリアごとの話し合いを元にして、「地区別計画」案を策定したよ。「区全体計画」は、区民意見募集の意見を受けて、原案を策定しているよ。



地区では、どんな話し合いをしたのかな？

今までの活動を振り返りつつ、令和7年までにどんなまちにしたいかを考えながら、4期計画の取組を具体的に決めたいよ。



自分のまちの計画はどこで確認できるの？

自治会町内会で回覧してもらう予定だよ。区役所と区社会福祉協議会のウェブページにも掲載するよ。



連載

南図書館
だより

来ぶらり

今月のおすすめ本

テーマ 科学の世界へ

☎ 南図書館 ☎ 715-7200 ㊟ 715-7271

一般書 『銀河の片隅で科学夜話』

著者 全卓樹 / 著
発行 朝日出版社 書籍番号:3-0500762250

銀河とブラックホール、多数決、トロツク問題、アリの習性…。全22話の短編が詰まった科学エッセイです。科学の驚きや発見と、それをめぐる人間の物語が、叙情的な文体で綴られています。自然科学の本はあまり読まない人にもおすすめの一冊です。



児童書 『ひとしずくの水』

著者 ウォルター・ウィック / 作 林田 康一 / 訳
発行 あすなろ書房 書籍番号:3-0198037757

私たちにとって身近な存在「水」。その姿は多様です。氷になったり、蒸発したり。雲を作り、雨や雪となったり。水の変化のほか、表面張力や分子の性質など、科学の目で見た「水」を題材にした写真絵本です。ひとしずくの水の旅を、一緒にたどってみませんか。



みなみ
Pick up!

放課後児童クラブ(学童保育)入所説明会のお知らせ

☎ 学校連携・こども担当 ☎ 341-1155 ☎ 341-1145

放課後児童クラブは、昼間保護者がいない家庭などの小学生が、安全で豊かな放課後を過ごすための場所です。入所を検討されている保護者向け説明会を次のとおり実施しますので、ぜひお越しください。開催予定日以外の説明会の実施やその他詳細については各クラブに直接お問い合わせください。なお、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、説明会でのマスクの着用や体調不良の場合は参加を見合わせるなど、ご協力をお願いいたします。

名称	日時	予約方法	住所	連絡先(☎・fax・✉・ウェブページアドレス)
第1みなみひまわりクラブ	●4年1月15日(土)15時～ ●4年2月 5日(土)15時～	不要	吉野町2-4-9 リエード吉野町3階	☎fax 262-1104
南永田学童クラブ	●12月11日(土)14時～ ●4年1月16日(日)14時～ ●4年2月 5日(土)14時～	不要	永田みなみ台2-1-203	☎ 715-4169 fax 341-0013
放課後児童クラブ中里学童	●12月4日(土)18時～ ※保護者の参加は1人までとさせていただきます。	ウェブページ	大岡5-1-4 セロウ上大岡1階	☎fax 713-2137 Web http://nakazatogakudo.blog13.fc2.com/
井土ヶ谷学童クラブ	●12月4日(土)10時～ ●4年1月8日(土)10時～ ※保護者の参加は1人までとさせていただきます。	不要	井土ヶ谷中町 44-3-101B	☎ 743-2489(13時～18時) fax 325-7350
別所学童クラブ	●4年1月16日(日)10時～	電話	別所5-7-25	☎fax 714-7499(13時～19時)
夢学童保育	●12月11日(土)11時～ ●4年1月15日(土)14時～ ●4年2月 5日(土)14時～	電話	南太田4-36-23	☎fax 731-9080
六ツ川・大池放課後児童クラブ	●12月18日(土)15時～	電話・メール	六ツ川3-62-4 池の平自治会館2階	☎fax 711-1391 ✉ iruka1391_gakudou@hotmail.co.jp
さくら学童クラブ	●12月4日(土)14時～ ●4年1月15日(土)10時～ ※現地・オンライン(Zoom)同時開催となります。	電話	井土ヶ谷下町10-2	☎fax 714-6208
横浜ガーデンアカデミー	●12月12日(日)10時～ ●4年1月15日(土)10時～	電話・FAX	真金町1-1 川井ビル1・2階	☎fax 231-5019(平日14時～19時)
六ツ川みどりアフタースクール	●12月4日(土) ※時間は施設にお問い合わせください。	電話	六ツ川1-788-4	☎ 741-0100(11時～19時) fax 328-7600

小学生の放課後についてはこちら▶



南区の学童保育・キッズクラブの一覧はこちら▶



入所説明会についてはこちら▶



連載

元気いっぱいレシピ vol.37 バナナきな粉

☎ 井土ヶ谷保育園 ☎ 715-0188 ☎ 715-0184

今月は、南区内の市立保育園(井土ヶ谷保育園)のおすすめレシピを紹介します。



作り方

バナナを食べやすい大きさに切って、きな粉と砂糖を合わせたものをあえる。(かけても良い)

材料(幼児4人分)

バナナ…333g(2本)
きな粉……………24g
砂糖……………16g

[1人分]

エネルギー:85kcal
たんぱく質:7.2g
カルシウム:14.4mg

おすすめ
ポイント

- バナナときな粉の組合せは、おなかの調子を整えて、便通を促します。
- ゆでたサツマイモやマカロニに代えることもできます。
- 子どもと一緒に簡単に作れるおやつとしてもおすすめです。

子どもの食に関するちょこっとQ&A

Q. 朝ご飯をなかなか食べてくれません。

A. 子どもが持ちやすい小さなおにぎりを作ったり、食材を食べやすいサイズにカットしたりするとよいでしょう。

今回紹介した、「バナナきな粉」は子どもたちに大人気のメニューです。一年中いつでも手に入る材料で作ることができるので、シリアルやヨーグルトを加えてアレンジすれば朝食にもピッタリです。

以下は広告スペースです。「広報よこほま」に掲載されている内容とは関係ありません。

特集 みなみに広がれ、つながりの輪

聞いちゃがみ話を聞いてきたよ!

12月3日から9日は障害者週間です。南区では障害のある人や家族などが中心となって、区役所と協力してさまざまな取組を行っています。今回は、南区障がい児者団体連絡会と南区地域精神保健家族会の取組や活動を紹介します。より多くの人が障害について理解を深め、地域のなかでつながりの輪を広げていきましょう。

障害者週間

障害者週間のPR動画とポスターを作成しました

「障害者週間」は、国民の間に広く障害者の福祉についての関心と理解を深めるとともに、障害者が社会、経済、文化その他あらゆる分野の活動に積極的に参加する意欲を高めることを目的として、平成16年に設定されました。

南区役所では障害者週間のPRを通して、障害に対する理解を深めていただけるよう動画とポスターを作成しました。動画は南区ウェブページのほか、12月中は横浜市営バス、神奈川中央交通のバスの一部で放映します。



障害者支援担当 ☎ 341-1141 図 341-1144

南区障がい児者団体連絡会(区障連)

★区障連について教えてください★

区障連は、障害者の当事者団体や親の会、障害者が利用する地域作業所※1などからなる団体です。昭和62年(1987年)、南福祉ホームむつみ※2を立ち上げるためにできた準備委員会が前身となっています。当時は10団体ほどで構成されていましたが、現在は44団体が加盟しています。**【知らせ・知り合いつながろう】**をスローガンに、お互いを知り、つながることで一つの団体ではできないことも、みんなで協力し合って実現させていこうと活動しています。

- ※1 就労や生産活動・創作活動の提供などを目的とした日中活動の場
- ※2 在宅の障害児者と家族等の地域生活を支援する拠点施設



煙中 圭子さん(区障連会長)
知的障害のある子の親として、会の発足当時から活動。ふれあいコーヒョーショップ「ここみなみ」の店長も務める。(5ページ参照)

★取り組んでいる活動について教えてください★

「区民への啓発・理解につながる活動」「行政との連携」「緊急・災害時に向けた防災活動」が活動の柱です。その一つとして地震のときに開設される地域防災拠点で、避難スペースづくりに取り組んでいます。障害児者が安心して避難できる環境をつくる体験を通して、ともに地域で生活する人であることを理解していただいています。



避難スペースづくり▶



佐藤 毅さん(区障連事務局長)
南福祉ホームむつみなどを運営する「NPO法人るんと」の統括管理者。20年にわたり南区で障害児者の支援に従事している。

こんなことにも取り組んでいます



- 1 南区サンプラザプロジェクト**
障害児者や地域住民などと顔の見える関係づくりに取り組む同プロジェクトに参画。商店街のクリスマスイベントで自主製品の配布などを行っている。
- 2 黄色と緑のバンダナ**
配慮が必要な人は黄色、支援ができる人は緑色のバンダナを身につけることで、災害時、外見ではわかりにくい障害のある人も必要な支援を受けることができるもの。障害福祉関係団体等で組織されたセーフティネットプロジェクト横浜の取組を啓発している。

バンダナの
使用イメージ



コミュニケーション
ボードなどを
使って支援します。

★地域の皆さんへのメッセージ★

障害があってもなくてもみんな一緒です。障害のある人も、その一人ひとり持っている力を生かし、生活していることを理解していただきたいと思っています。そして、地域の人も障害のある人もお互いに一歩ずつ近づいて「顔の見える関係」を作っていきましょう。区障連の活動や取組にご興味がありましたら、まずは、ボランティアをしてみませんか。

区障連の連絡先 ☎ 260-2510 図 251-3264 (南区社会福祉協議会内)

南区地域精神保健家族会(みなみ会)

★みなみ会はどのような団体ですか?★

みなみ会は、精神障害者の家族で構成されている団体です。家族同士が連帯して、精神障害者の人としての尊厳を認め、安心して暮らせる社会を実現することを目的としています。会員は34人(令和3年9月現在)で、精神障害者の親であることがほとんどです。そのため、親ならではの悩みを解消することも会の役割になっています。



加藤 貴子さん(みなみ会会長)
子どもが学生時代に精神疾患を発症したことをきっかけに会に参加。以来30年以上にわたって活動している。



土屋 克也さん(みなみ会副会長)
相談機関からの紹介をきっかけに、精神障害者の父親の集まり(おやじの会)に参加。令和2年より副会長を務める。

★どのような活動をしていますか?★

懇談会や学習会などを月1回を目安に行っています。懇談会は会員同士で困っていることや、うまくいったことの情報交換や話し合いをしています。学習会は医師による講義を受けたり、社会福祉の専門職から精神障害者の利用できる制度などを学んでいます。今まで活動をしてきて、ほかのご家族の体験談を聞いて気持ちが楽になったり、「同じ仲間がいる」とわかり、一人で悩むことがなくなったなどの声が寄せられています。



医師を招いた学習会

★地域の方々(同じ立場にあるの方々)へのメッセージ★

子どもが精神分裂病(当時)と診断され、保健所(当時)から会のことを紹介されました。隠したいという思いも一方、病気のことを知りたいという思いで参加しました。精神障害は外見ではわからない病気で、人に言いたくないという気持ちがあるかもしれませんが、一人で抱え込まないでほしいと思います。まずは相談窓口に足を運ぶことが良いきっかけになると思います。

みなみ会の連絡先 ☎ 341-1141 図 341-1144 (障害者支援担当)

★★障害に関する相談窓口★★



区役所障害者支援担当
専門の職員(社会福祉職、保健師)が相談対応します。福祉と保健の一体的な支援ができるよう、相談内容に応じて関係機関なども連携しています。
【住所】浦舟町2-33
☎ 341-1141 図 341-1144



基幹相談支援センター(地域活動ホームどんとこいみなみ)
障害のある人やその家族などのための総合相談支援機関です。相談対応のほか、地域の人や関係機関なども連携し、地域づくりに取り組んでいます。
【住所】中村町4-270-3
☎ 264-2866 図 264-2966



精神障害者生活支援センター(南区生活支援センターサザンウインド)
地域で生活する精神障害者の自立、社会参加の促進を目的としています。精神保健福祉士などによる日常生活相談、日常生活に必要な情報提供などを行っています。
【住所】新川町1-1 リーヴェルステージ横浜南2F
☎ 251-3991

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) (みなっちマーク)は子ども(おおむね12歳以下)が対象

12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拡大防止のため、中止・延期になる場合があります。事前に各問合せ先や施設へご確認ください。

スポーツ・健康づくり

- ▶ **南区民成人健康体操教室**
●4年1月12日～3月23日の毎週水曜日(全10回)※2月23日を除く
①吉野町市民プラザ:9時30分～10時30分、10時45分～11時45分
②清水ヶ丘公園体育館:10時～11時
●区内在住・在勤の女性、①各30人
②20人(抽選)
●6,100円
申 4年1月5日10時から吉野町市民プラザ4階ホールで抽選後、当選者本人が費用を添えて申込み
問 南区体操協会 堀川
☎ 711-1374
- ▶ **本牧市民公園 テニススクール**
いつからでも始められます。体験受講も随時募集中。①一般クラス②ジュニアクラス
●①毎週火・金曜日9時30分～14時30分②毎週水曜日15時～17時
※12月29日～4年1月3日は休み
●本牧市民公園テニスコート(中区本牧三之谷59)
※費用など詳細はお問い合わせください。
申 問 本牧市民公園テニススクール事務局へ
☎ 03-3448-1040
☎ 03-3448-1041
✉ mf@f-agency.co.jp

- ▶ **地域課題講座 「つながる・楽しむ市民活動 ～はじめの一歩～」**
地域で楽しむ活動を始めてみませんか?誰かのために役立つ活動が、きっと生き生きとした毎日をもたらしてくれます!
①南区を歩いて地域を知ろう!～講座&街歩き～(講師:みなみガイドボランティアの会)②わくわくマジック講座(講師:奇楽人・YUKI氏/南区「街の先生」)③地域で活躍する市民活動団体を知ろう!&グループワーク(講師:大岡川Fun Club、おもいやりカンパニー、ひだまりの森)
●①4年1月11日②4年1月18日③4年1月25日(すべて火曜日)、13時30分～15時30分(全3回)
●みなみ市民活動・多文化共生ラウンジ※第1回は講座の後、南区内を歩きます。
●区民・近隣区民、15人(先着順)
※基本的に全回参加できる人
申 問 12月11日からメール、電話またはFAX(**必要事項**、年齢を記入)で、みなみ市民活動・多文化共生ラウンジ「地域課題講座」担当へ
☎ 232-9544 ☎ 242-0897
✉ minami-kouza@yoke.or.jp

午前中の早い時間帯は、保険年金課の窓口がすいています!

手続きは、午前中の早い時間帯がおすすめです。
問 国民年金係
☎ 341-1129 ☎ 341-1131

南区休日急患診療所 年末年始の利用について

年末年始の急病時は、南区休日急患診療所をご利用いただけます。
●年末年始(12月30日～4年1月3日)、日曜・祝日、10時～16時(受付:9時30分～15時30分)
※内科・小児科
※年末年始も発熱外来を実施しています。発熱等の症状のある人は、必ず事前に電話でご連絡ください。
※健康保険証・現金をお持ちください。

問 南区休日急患診療所 (宿町4-76-1)
☎ 731-2416 ☎ 741-9991

お知らせ

横浜南税務署からのお知らせ
～書類の送付先が変わりました～

横浜南税務署(および横浜中税務署)管内の皆さんが申告書や申請書等の書類を郵送提出する場合の送付先が、「東京国税局業務センター横浜南分室」に変わりました。郵送提出の際は、次の宛先に送付していただきますようお願いいたします。宛先:〒236-8551 横浜市金沢区並木3丁目2番9号 東京国税局業務センター横浜南分室
※税務相談については、引き続き、横浜南税務署にお問い合わせください。
問 横浜南税務署
☎ 789-3731 (代表)

- ▶ **ひきこもり・不登校などの困難を抱える若者の専門相談**
よこはま東部ユースプラザの相談員がお受けします。
●12月17日(金)、4年1月7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。
申 問 事前に電話で子ども・家庭支援相談へ(空きがある場合は当日受付可)
☎ 341-1153 ☎ 341-1145

イベント

- ▶ **南区明るい選挙映画会**
アニメ映画「ペット2」上映会
●4年1月23日(日)14時から(開始は13時30分から)
●みなみ(南公会堂)
●区内在住・在勤・在学者、250人(抽選)※小学生以下は保護者同伴
申 4年1月14日(金)までに申込みフォーム、電話、FAX(代表者氏名、電話番号、参加人数を記入)、または直接、統計選挙係(6階65番窓口)へ
問 統計選挙係
☎ 341-1227
☎ 241-1151
-
- ▶ **安全安心まちづくり展示会**
特殊詐欺被害を防止する電話機、ミニ白バイ、昨今の災害現場写真などを展示。防犯・防災・交通安全の意識を高めよう!
●12月24日(金)14時～17時、27日(月)10時～16時※ミニ白バイは27日のみ
●区役所1階
申 当日直接会場へ
問 地域活動係
☎ 341-1235 ☎ 341-1240
- ▶ **ベジチェック測定会**
あなたの体、野菜は足りていますか?簡単1分!手のひらで1日の推定野菜摂取量を測定します!
●12月16日(木)14時～16時
●区役所1階
申 当日直接会場へ
問 健康づくり係
☎ 341-1186
☎ 341-1189

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

令和4年南区消防出初式について

「令和4年南区消防出初式」は新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、出席者については防災関係者に限定し、式典のみを実施します。事前にご案内させていただいた防災関係者以外の人は、入場できませんので、あらかじめご了承ください。
問 南消防署総務・予防課
☎ ☎ 253-0119

子ども・子育て

- ▶ **地域子育て支援拠点はぐはぐの樹**
しゃべりング双子・三つ子子育て
双子・三つ子のママパパ同士で、あるある話や情報交換をしましょう。保育はありませんが、参加中はスタッフがお子さんの見守りをお手伝いします。多胎児妊娠中の人もどうぞ。
●4年1月8日(土)10時30分～11時30分
●乳幼児の双子・三つ子を育てている人、多胎児妊娠中の人と家族
申 当日直接施設へ
おしゃべりサロン発達・療育
発達や療育、集団生活の心配ごとを語り合しましょう。両親での参加も歓迎です。見守り保育があります。
●4年1月15日(土)10時15分～11時30分
●未就学児の保護者、4人(先着順)
申 12月18日9時30分から電話または直接施設へ
0歳児はじめましての会
はぐはぐの樹の利用初心者同士で気軽にお話しましょう。スタッフが館内を丁寧に案内します。
●4年1月21日(金)13時30分～14時30分
●0歳児の保護者ではぐはぐの樹の利用初心者、6人(先着順)
申 1月7日9時30分から電話で申込み
オンライン助産師さんに聞いてみよう(6か月頃まで)
「泣いてばかり…」「離乳食のスタートは?」など、この月齢ならではの心配ごとを話しましょう。オンライン(Zoom)初心者は事前練習ができます。
●4年1月28日(金)10時15分～11時30分
●生後～おおむね6か月児を育てている人、8人(先着順)
申 1月7日9時30分からホームページで申込み
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)
はぐはぐの樹 ホームページ▶
-

施設から

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、
12月29日(水)～4年1月3日(月)

▶お正月フラワーアレンジメント

～お正月を華やかに演出しませんか～

- 12月28日(火)10時30分～12時30分
- 成人、8人(先着順)
- 2,500円

☎ 12月11日9時から費用を添えて直接施設へ

▶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。

- 12月16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

▶あつまれハニービー

保育ボランティアが出張して手遊びや絵本の読み聞かせ、紙芝居を行います。

- 12月17日(金)10時～11時30分
- 1歳以上の未就学児と保護者

☎ 当日直接、浦舟地域ケアプラザ(浦舟町3-46-1F)へ



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、
12月29日(水)～4年1月3日(月)

▶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

- 12月11日(土)、4年1月8日(土)、14時～14時30分
- 永田台小学校市民図書室 ●小学生以下 ※未就学児は保護者同伴

●20人(先着順)
☎ 当日直接会場へ

▶パソコン相談

パソコンでお悩みの人、相談に応じます。

- 12月20日(月)、4年1月17日(月)、13時～14時30分

●成人、4人(先着順) ※高齢者優先 ※Windows10のパソコンをお持ちください。

●500円

☎ 随時、電話で申込み。 ※相談内容は事前に連絡ください。

永田地区センター

〒232-0076 永田台45-1
☎714-9751 ☎714-9752
☎ 第3月曜日、
12月28日(火)～4年1月4日(火)

▶古典に親しむ～万葉集入門～

『万葉集』がなぜできたかなど歴史的背景をたどりながら進めて行きます。万葉人の生活などにも触れて楽しく学ぶ入門講座です。

- 4年1月9日・23日、2月13日・27日、3月13日・27日(すべて日曜日)、10時～11時30分

●成人、20人(先着順) ●1,500円

☎ 12月11日～25日に電話または直接施設へ(初日のみ電話申込みは13時から)

▶花粉の季節に!ハーブを学ぼう

ハーブの基礎知識、生活への取り入れ方、ハーブティーの入れ方などを学びます。体質改善に役立つお話もあります。ハーブティーのお土産付き。

- 4年1月16日(日)10時～11時30分
- 成人、15人(先着順) ●500円

☎ 12月12日～4年1月5日に電話または直接施設へ(初日のみ電話申込みは13時から)

▶体をほぐそう!ストレッチヨガ

ヨガが初めての人も歓迎です。

- 12月22日(水)①9時30分～10時30分②10時45分～11時45分

●成人、各7人(先着順) ●各500円

☎ 事前に電話または直接施設へ

▶「パソコン/スマホ/タブレット相談室」

初心者の方も気軽にご参加ください。

- 12月15日(水)12時30分～14時30分 ●成人、6人(先着順) ●200円

☎ 事前に電話または直接施設へ

▶「さくらザウルス」の出張「おはなし会」

紙芝居・手遊び・パネルシアターなど

- 12月13日(月)11時～11時30分
- 未就学児と保護者、3組(先着順)

※上履きをお持ちください。

☎ 当日直接施設へ

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、
12月29日(水)～4年1月3日(月)

▶からだすっきりヨガ教室

- 4年1月17日・31日、2月14日・28日、3月14日・28日(すべて月曜日)、10時～11時

●18歳以上、10人 ※子ども同伴可

●6,000円(全6回)

☎ 12月15日から直接施設へ

蒔田コミュニティハウス

〒232-0017 蒔田3-57-1
☎711-3377 ☎711-2662
☎ 第3月曜日、
12月29日(水)～4年1月3日(月)

▶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。

- 12月23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

佐の檜藤助さんに小咄や落語を習いましょう!

- 12月18日(土)、4年1月8日(土)、18時～20時

●小学生以上、10人(先着順)

☎ 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、
12月28日(火)～4年1月4日(火)

▶新春招福アレンジメント

華やかな生花アレンジメントで、新年を迎えましょう。

- 12月27日(月)10時30分～12時30分

●成人、12人(先着順) ●2,500円

☎ 12月12日9時30分から直接施設へ(電話申込みは10時から)

▶冬季親子卓球教室

小・中学生と保護者を対象に卓球入門教室を開催します。練習用ラケットを用意しますので、これから始める人にぴったりです。

- 4年1月8日(土)・9日(日)・10日(月・祝)、9時30分～11時30分

●小・中学生と保護者、5組(先着順) ※原則1組2人まで

●1人300円 ※希望者は別途500円でラケット付き

☎ 12月12日9時30分から直接施設へ(電話申込みは10時から)

▶カラオケ交流会

得意でない人も気軽に楽しく歌いましょう!マスクの着用やマイクの消毒など、感染症対策を行います。

- 4年1月14日(金)13時30分～16時

●15人(先着順)

●200円

☎ 12月12日9時30分から直接施設へ(電話申込みは10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、
12月28日(火)～4年1月4日(火)

▶墨彩画で絵葉書をつくろう

色付きの墨を使って「四季の花の絵はがき」を4枚作ります。とても手軽にすてきな花の絵が描けるようになります。

- 4年1月8日・15日・22日・29日(すべて土曜日)、13時30分～15時30分

●成人、12人(先着順)

●1,600円

☎ 12月18日9時から直接施設へ(電話申込みは12時から)



花の絵はがき▶

▶新年の始まりは勇ましい和太鼓で!

「横浜和太鼓 音や」による演奏。和太鼓の力強い響きを体全体で感じてください。

- 4年1月23日(日)10時30分～11時10分

●40人(先着順)

☎ 12月15日9時から直接施設へ(電話申込みは12時から)

▶写経の時間

弘明寺観音の美松副住職を招いて、写経が初めての人にも分かりやすい目的や作法などのお話を聞き、一緒に写経を行います。

- 4年1月13日(木)15時～17時30分
- 成人、30人(抽選) ●500円

☎ 12月19日までに電話または直接施設へ



写経イメージ▶

▶さくらザウルス 出張「おはなし会」

紙芝居や絵本、パネルシアターなどで楽しく遊びます。

- 12月22日(水)11時～11時30分
- 未就学児と保護者、5組(先着順)

☎ 当日直接施設へ

▶写経の時間(自由写経)

和室を開放し写経セットを用意していますので、手ぶらで気軽にお越しください。

- 12月16日(木)14時～19時 ※開場時間中は入退場自由

●成人、10人(先着順) ●300円

☎ 当日直接施設へ

南センター

〒232-0006 南太田2-32-1
☎741-8812 ☎741-8813
第3月曜日、
12月28日(火)～4年1月4日(火)

▶お正月に飾るフラワーアレンジメント

お正月用生花のフラワーアレンジメントです。講座で作成した作品はそのままお持ち帰りいただけます。

- 12月27日(月)13時～15時
- 成人、15人(先着順) ●2,800円

申 12月11日9時から費用を添えて直接施設へ

▶インターネット被害未然防止講座

パソコンを使ってネットトラブルを疑似体験してみよう!

- 4年1月12日(水)13時30分～15時
- 成人、18人(先着順)

申 12月11日9時から費用を添えて直接施設へ

▶みんなで笑おう!新春演芸会

横浜市落語愛好会によるマジックや落語などをお楽しみいただけます。

- 4年1月15日(土)10時30分～11時45分 ●50人(先着順)

申 12月11日 9時から直接施設へ

▶元刑事に聞く 犯罪捜査の裏側

詐欺、暴力など、身近に起こり得るさまざまな犯罪の口を、神奈川県警察本部捜査課の元警部からお話を聞きます。

- 4年1月22日(土)13時30分～15時
- 30人(先着順)

申 12月11日 9時から直接施設へ

▶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

- 12月17日(金)10時30分～11時30分
- 幼児と保護者、7組(先着順)

申 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 ☎741-8812
第3月曜日、
12月29日(水)～4年1月3日(月)

▶いきいきキッズ&

キッズ用品リサイクル

小道具を使ったテンポある楽しいお話や、キッズ用品のリサイクルなど

- 4年1月12日(水)10時～11時30分
- 未就学児と保護者、10人(先着順)

申 当日直接施設へ

南寿荘

〒232-0006 南太田2-32-1
☎741-8812 ☎741-8813
第3月曜日、
12月28日(火)～4年1月4日(火)

▶シニア映画会『そして父になる』

息子を取り違えられた二つの家族。血のつながりか、共に過ごした時間が、突きつけられる痛みの選択。(出演:福山雅治、リリー・フランキー 他)

- 12月23日(木)13時30分～15時45分
- 60歳以上の市民、30人(先着順)

申 12月11日 9時から直接施設へ

こども植物園

〒232-0066 六ツ川3-122
☎741-1015 ☎742-7604
第3月曜日、
12月29日(水)～4年1月3日(月)

▶めでたい植物(ミニ展示)

正月に飾られる縁起植物の展示

- 4年1月5日(水)～16日(日)、9時～16時30分

申 期間中に直接施設へ

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、
12月29日(水)～4年1月3日(月)

▶ボランティア入門講座

ボランティア活動の種類や自分に合う活動の見つけ方などを分かりやすくご紹介します。

- 4年1月18日(火)13時30分～15時
- 10人(先着順)

申 12月21日10時から直接施設へ(電話申込みは14時から)

▶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。

- 4年1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)

申 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、
12月29日(水)～4年1月3日(月)

▶ボランティア入門講座～はじめの一歩をここからスタートしませんか～

自分にあったボランティア活動の見つけ方やボランティアセンターの活用方法について楽しく学びます。

- 12月21日(火)13時30分～15時30分
- トモニ(南区福祉保健活動拠点)

申 12月17日までに電話で申込み

南図書館

〒232-0067 弘明寺町265-1
☎715-7200 ☎715-7271
第3月曜日、
12月29日(水)～4年1月3日(月)
※12月28日(火)は9時30分～17時、
4年1月4日(火)は12時～17時

▶土曜日のおはなし会

ストーリーテリングと読み聞かせのおはなし会

- 4年1月15日(土)11時～11時30分
- 4歳～成人、7組(先着順)

申 4年1月7日9時30分から電話または直接施設へ

▶みんないっしょのおはなし会

●12月21日(火)①10時30分～10時50分②11時～11時20分

- ①0～2歳児と保護者②0～4歳児と保護者、各7組(先着順)

申 12月14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。

- 12月23日(木)11時～11時30分
- 0～4歳児と保護者、7組(先着順)

申 12月16日9時30分から電話または直接施設へ



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)

※新型コロナウイルス感染症の影響により変更となる場合があります。

●乳がん:40歳以上女性・2年度に1回(①か②の選択)

- 4年1月19日(水)午前
- 予約受付:12月14日～4年1月6日(13時～16時)
- 30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)

申 健康づくり係 ☎ 251-2363

●肺がん:40歳以上・年度内(4月～3月)1回

次回の肺がん検診は2月を予定しています。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。

申 健康づくり係 ☎ 341-1185 ☎ 341-1189

乳幼児健康診査

- 4か月児 12月21日(火)、4年1月4日(火)
- 1歳6か月児 12月23日(木)
- 3歳児 12月16日(木)、4年1月6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。

※健診対象の乳幼児と保護者1人での受診にご協力をお願いします。

ご都合が悪い場合は、下記問合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。

申 健康づくり係 ☎ 341-1148 ☎ 341-1145

健康相談・講座(予約制)

●生活習慣改善相談/禁煙相談

12月16日(木)午後

●食生活栄養・健康相談

12月16日(木)午後

※1日の野菜推定摂取量が測定できます。(ベジチェック)

●子どもの食生活相談

12月16日・23日、4年1月6日(すべて木曜日の午後)

※電話・FAXからお申込みください。

●もぐもぐ離乳食講座(おおむね7～8か月児)

12月15日(水)13時30分～14時30分

- 12組(先着順)

※申込みフォームからお申込みください。

各相談、講座とも区役所4階 健診会場

申 健康づくり係 ☎ 341-1186 ☎ 341-1189

離乳食講座
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。

4年1月4日(火)14時～16時

- 神奈川区役所2階 中会議室

※詳細はお問い合わせください。

申 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)

12月20日(月)9時15分～11時

- 区役所4階健診会場

申 健康づくり係 ☎ 341-1148 ☎ 341-1145