

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4

スマホなどでも紙面をご覧になれます



1

ミナ子さん (73歳)

ミナ男さん (75歳)

コロナ禍での生活も1年が経ちました。感染症対策はばっちり! でも...

2

今は元気だけど、病気になったら介護が必要になって、自分の思いを伝えられなくなるのが心配だな。

3

感染防止のために、外出を控えたせいか、なんだか歩くのがつらいわ。

4 そんなときには!

区役所や地域包括支援センターで何かお手伝いできることがあるかもしれません!

続きは特集8・9ページへ➔

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。

よく晴れた日、きれいな青空に「頑張っ!」と明るい声が響きます。「水曜歩こう会」は、蒔田公園で週に1度活動する脳トレウォーキンググループです。全体進行や体操指導を行うのは代表の百木田さんで、数人の担い手と一緒に会を運営されています。

この日の参加者は20人程度。活動のメニューは、主に準備体操、ウォーキング、コグニサイズ、富士山体操などで、マスクやフェイスシールドの徹底、人と人との間隔を空けるなど、新型コロナウイルス感染症対策をとりつつ1時間半程度かけて行います。

コグニサイズは、ラダーと呼ばれる枠の中を、リズムをつけて歩くもので、初心者から上級者まで楽しみながら行えることが特徴だそうです。「参加している人からは『自分の体調と相談しながら参加できる』『参加するようになってからつまずかなくなった。効果を実感している』と言って

いつまでも元気に自分らしく暮らしたい「水曜歩こう会」

☎ 広報相談係 ☎ 341-1112 ☎ 341-1241

もらえています。会はあたたかな雰囲気です。初めての人も参加しやすいです」と担い手の安田さんと青山さんは嬉しそうに話してくれました。

百木田さんは「家にいることの多い高齢者は、社会や人との繋がりが少なくなりがちです。参加した人が元気に家に帰ってくれば嬉しいです。私にとって活動が生きがいであり元気の源です」とお話ししてくれました。

「水曜歩こう会」のほかにさまざまなグループが公園などで脳トレウォーキングを実施しています。詳しくは、高齢・障害支援課へお問い合わせください(8・9ページ参照)。



▲リズムをとりながらコグニサイズ!

【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・子ども家庭支援課の一部業務を行っています

南区のいま (2020年9月1日現在)

区の人 195,602人

世帯数 100,945世帯

※国勢調査の結果が発表され次第、更新します。

人口の詳細は右記へ

編集・発行 南区役所広報相談係 ☎ 341-1112 ☎ 341-1241

☎ 341-1112 ☎ 341-1241

✉ mn-kouhou@city.yokohama.jp



みなみ
Pick up!

地域活動をされている皆さん! 南区地域福祉保健計画チャレンジ補助金が変わります!

☎ 事業企画担当 ☎ 341-1184 ㊟ 341-1189

チャレンジ補助金は、誰もが安心して自分らしく健やかに暮らせる地域づくりを目指した活動団体を支援する制度です。
4月23日まで補助金の交付団体を募集しています。申請後、審査がありますのでご了承ください。詳しくはお問い合わせください。

令和3年度 3つの見直し

★ 補助金の使い道の拡大 ★

従来、物品購入費だけでしたが、活動費・施設賃借料に加え、**食材費と飲食経費**も補助します!



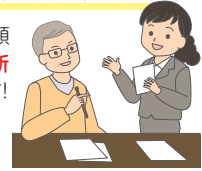
★ 補助期間の拡大 ★

従来、1年間だけの補助でしたが、**3年間補助金を交付**し、活動の継続を支援します!



★ 書類作成の負担軽減 ★

難しい申請書類の作成は、**区役所がお手伝い**します!



補助金の内容

対象団体

地域福祉保健に関する活動を行う団体(高齢者サロン・配食サービス・食事会・子ども食堂・健康づくり活動など)

補助金額(上限額)

10万円(1年目)・7万円(2年目)・5万円(3年目)

補助対象経費

交通費・謝金・通信運搬費・委託料・維持費・材料費・保険料・印刷費・食材費・飲食経費

申込方法

募集案内および交付要綱(区役所4階42番で配布、ホームページに掲載)をお読みの上、**4月23日までに必要書類を事業企画担当へ**

補助金活用事例: グランドゴルフ三友会



▶ 活動内容

六ツ川三丁目公園で、グラウンドゴルフと清掃をしながら、地域住民の交流・お互いの生活状況の見守りを行っています。

▶ 補助金の使い道

グラウンドゴルフ備品(ホールポスト・スタートマットなど)の購入

活動者の声

補助金で活動備品を購入することができ良かったです。今後も「楽しく」「元気に」活動を続けていきたいと思えます。

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。

☎ 広報相談係 ☎ 341-1112 ㊟ 341-1241

暮らしのお悩みは南区役所の専門相談へ **無料**

さまざまな場面で見舞われる暮らしのトラブル。南区役所では、8つの分野の専門家が、相談をお受けしています。
ひとりで悩まずに、まずは相談してみませんか。

こんなときは 法律相談!

毎週火曜日
13時~16時



コロナ禍で収入が減って、借金が増えてしまった...

親の不動産を相続したけど税金は...?



こんなときは 税務相談!

第4金曜日
13時~16時
※5・7・9・11・1月実施

こんなときは 公証相談!

第3月曜日
13時~15時

そろそろ遺言書を作りたいのだが...



事故の賠償金が少ないけど妥当な額なの...?



こんなときは 交通事故相談!

第1水曜日
9時~16時
※12時~13時休み

その他にも司法書士相談、行政書士相談、民事調停手続相談、行政相談があります。
予約が必要な相談もありますので、詳しくはお問い合わせください。

みなみ
Pick up!

地域の防災力を高めよう!

☎ 南消防署総務・予防課 ☎ 253-0119

自助・共助の重要性

災害時には、自分の命は自分で守る「自助」、自分たちの地域は自分たちで支え合う「共助」、そして行政による「公助」がありますが、大規模災害時には公助の機能は著しく制限され、消防などの公的防災機関だけでは十分に対応できません。

そんなときに頼りになるのは、「自助」と「共助」です。実際に、阪神・淡路大震災や東日本大震災では、家族や近隣住民が多くの初期消火活動や人命救助活動を行いました。

初期消火器具をご存じですか?

初期消火器具とは、地域で発生した火災の拡大を防ぐために、地域住民の協力により初期消火活動を行うための器具です。

消火箱に入っている「初期消火器具」と移動可能な「スタンドパイプ式初期消火器具」の2つの器具があります。どちらも消火栓にホースを接続し放水するもので、消防車両の進入が困難な道幅の狭い地域や、震災時など火災が多発し消防隊の到着が困難な場合に、初期消火を実施することができます。

自宅の近くに初期消火器具が設置されているか、確認してみましょう。

初期消火器具



スタンドパイプ式初期消火器具



消火栓力ギ

消火栓のふたを開けたり、スピンドルを回すための器具です。

媒介

口径が異なる差し口と受け口を結合するための器具です。

初期消火器具 使用イメージ

ホース

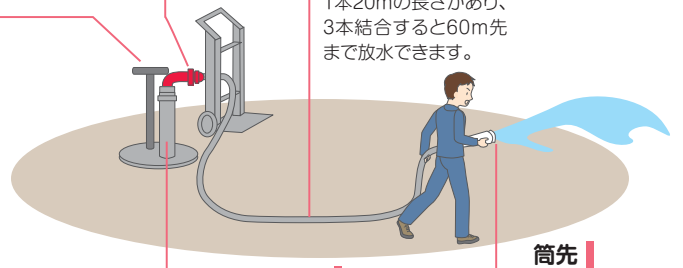
1本20mの長さがあり、3本結合すると60m先まで放水できます。

筒先

ホースに接続し、送水を行うための器具です。

スタンドパイプ

消火栓を立ち上げ、ホースを接続しやすくします。



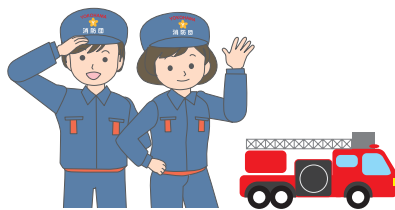
消防団員募集中!

消防団員とは、普段は自分の仕事や学業をしながら、災害、その他の必要なときに活動する、非常勤・特別職の地方公務員です。南区では395人の消防団員が、地域の安全・安心を守っています。

あなたも地域防災の要として活動しませんか?

入団資格

満18歳以上で
市内在住・在勤・在学中の
健康な人



高校生団員が活躍!

令和2年度に、南消防団では市立横浜商業高等学校、市立横浜総合高等学校、県立金沢総合高等学校の生徒が入団し、それぞれの地域で活躍しています。

外国人消防団員が誕生!

昨年4月から公権力の行使を行わないなどの一定の条件で外国人が入団できるようになり、令和2年度は中国籍の2人が入団しました。

横浜市南消防団 で検索

連載



今月のおすすめ本

テーマ 昭和のころ

☎ 南図書館 ☎ 715-7200 ☎ 715-7271

一般書 『横浜少年物語 歳月と読書』

紀田順一郎/著

発行:文藝春秋

書誌番号:3-0209010033

希代の愛書家であり、生粋のハマっ子である作家が回想する横浜の戦中戦後。厳しい暮らしの中で、著者の心の支えになったのは読書でした。中区周辺を中心に、当時の横浜の様子も記しながら、少年の目線で体験と成長を振り返ります。



児童書 『おばあちゃんの小さかったとき』

著者:おちよこ/文 ながたはるみ/絵

発行:福音館書店

書誌番号:3-0500721397

ろう石、リリアン、ニッキ棒。知っている人には懐かしく、知らない人には新鮮な、昭和30年代の子どもの暮らしと遊び。昭和生まれのおばあちゃんが孫の世代に語ります。姉妹編に『おじいちゃんの小さかったとき』もあります。



健康



自粛生活をしていたら、歩くのがつらくなった…

高齢者の健康づくりを進める自主活動グループ「元気づくりステーション」などの場が身近にあります。仲間と一緒に、楽しく健康づくりをはじめませんか。



▲高齢者支援担当 佐藤 靖佳



▲脳トレウォーキンググループ「水曜歩こう会」

ロコモ予防トレーニング「ハマトレ」の動画も横浜市のホームページで公開中です。ぜひご覧ください。



▲元気なうちから介護予防 横浜市

活躍

自分の力を誰かのために役立てたい!

区役所では地域の皆さんの健康増進や居場所づくりなどのために、一緒に活動して下さる人を募集しています! 介護予防や認知症などの知識を得ながら、自分と周りの人の健康づくりに取り組んでみませんか。



▲認知症について 横浜市南区



▲高齢者支援担当 品田 飛鳥

備え



自分が病気になるって、思いを伝えられなくなったらどうしよう…

今は元気でも、いつ病気がやがて来るかはわかりません。いざという時のために、エンディングノートを活用し、自分の大切にしたいことや希望を伝えられるようにしてませんか。



▲高齢者支援担当 松永 学



エンディングノートは区役所や地域包括支援センターで配布するとともに、南区役所のホームページからもダウンロード可能です。



▲南区版エンディングノート 横浜市南区

特集

いつまでも元気に自分らしく暮らしたい!

区役所や地域包括支援センターでは、新型コロナウイルス感染症対策のもとで、高齢者が安心して自分らしく生活できるように、さまざまな事業を実施しています。

「自分の力を誰かのために役立てたい!」「自宅での生活の負担が大きくなってきた」などのご相談は、区役所か地域包括支援センターまでお気軽にご連絡ください!

※なお、新型コロナウイルス感染症の影響で各種事業が中止になっていることがあります。詳しくはお問い合わせください。

☎ 高齢者支援担当 ☎ 341-1139 ☎ 341-1144

支援

近頃家事が大変。自宅での生活の負担が大きくなってきた…



いつまでも安心して、住み慣れた地域で無理なく暮らし続けていけるように、必要な介護保険サービスを利用してませんか。

介護保険サービスを利用するには、区役所か地域包括支援センターで申請し、要介護(要支援)認定を受ける必要があります。



▲介護保険のあらし 横浜市

交流

健康、生活、介護のことなど気軽に話したい!

同じ不安や悩みなどを抱える人と気軽におしゃべりをする中で、気持ちが楽になったり、新たな気づきが得られるかもしれません。認知症カフェや介護者サロンなどに参加してみませんか。



▲認知症カフェ「みんなのカフェメロン」

情報



元気に自分らしく暮らすための情報が欲しいけど、よくわからないな…

たくさんの情報が得られる時代だからこそ、どうすればいいかわからないということもあります。そんなときには、区役所高齢・障害支援課や地域包括支援センターにお気軽にご連絡ください。



▲地域包括支援センター(大岡地域ケアプラザ)の皆さん

お問い合わせ

施設名(所在地)	電話・FAX番号
南区役所高齢・障害支援課 高齢者支援担当(浦舟町2-33)	☎ 341-1139 ☎ 341-1144
大岡地域ケアプラザ (大岡1-14-1)	☎ 711-8581 ☎ 743-6104
清水ヶ丘地域ケアプラザ (清水ヶ丘49)	☎ 253-0147 ☎ 253-0146
永田地域ケアプラザ (永田南2-16-31)	☎ 711-8612 ☎ 711-8614
六ツ川地域ケアプラザ (六ツ川2-3-211)	☎ 716-0682 ☎ 716-0685
浦舟地域ケアプラザ (浦舟町3-46-1F)	☎ 261-3318 ☎ 264-1238
中村地域ケアプラザ (中村町2-120-3)	☎ 260-5101 ☎ 260-5102
睦地域ケアプラザ (睦町1-31-1)	☎ 730-5080 ☎ 711-0012
別所地域ケアプラザ (別所1-7-23)	☎ 714-2215 ☎ 716-3885

※地域ケアプラザの中に地域包括支援センターがあります。南区内を8エリアに分けて担当しています。各地域包括支援センターの対象地域については、狭み込みの福祉保健センターからのお知らせにてご確認ください。

その後



ミナ男さんは終活講座を受講し、エンディングノートの作成を開始。ミナ子さんは元気づくりステーションに参加。引き続き感染症対策を行いながら、二人とも元気に暮らしています!

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) (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



4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。

お知らせ

▶ひきこもり等の困難を抱える 若者の専門相談

ひきこもり・不登校などの困難を抱える若者の専門相談を、よこはま東部ユースプラザの相談員がお受けします。

● 4月16日(金)、5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。

☎ 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

▶人と動物のふれあい活動 ボランティア募集

飼っている犬や猫とともに老人ホームなどを訪問し、入所者と動物たちとのふれあい活動を行うボランティアを募集します。活動に参加する犬や猫の適正判定会を開催します。

● 判定会:5月16日(日)14時～15時30分(受付は13時30分から)

● 区役所1階

● 犬・猫(満1歳かつ同居1年以上)を飼っている市民 ※判定会までに準備する書類があります。

☎ 5月7日までに電話またはFAXで環境衛生係まで

☎ 341-1192 ☎ 341-1189

子ども・子育て

▶地域子育て支援拠点はくはくの樹 プレママ会

出産・子育ての準備に情報交換やお友達づくりをしませんか。希望者は沐浴の練習(お湯無し)ができます。

● 5月1日(土)14時～15時15分

● 第1子妊娠中の人、4人(先着順)

☎ 4月17日9時30分から電話または直接施設へ

みんなおいでよ! おはなし会

手遊びやパネルシアターなど、もりだくさん!

● 5月13日(木)11時～11時30分

● 0～3歳児と保護者、5組(先着順)

☎ 5月1日9時30分から電話または直接施設へ

おしゃべりサロン ダウン症児育て

日常生活や療育・進路について、アドバイザーと話します。見守り保育あり。オンライン(Zoom)での参加もできます。

● 5月29日(土)10時15分～11時30分 ● ダウン症児を育てている人、妊娠中の人と家族、8人(対面4人、オンライン4人)(先着順)

☎ 5月1日9時30分から電話または直接施設へ。空きがあれば当日も参加可能。オンライン参加希望の人はホームページから申込み。



▲はくはくの樹ホームページ

☎ 地域子育て支援拠点はくはくの樹交流スペース(〒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)

スポーツ・健康づくり

▶南区民春季ゲートボール大会

● 5月14日(金)9時～15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、15チーム(先着順)

● 1人1,000円(会費は500円)

☎ 4月14日12時からFAXで南区ゲートボール連合 坂本へ

☎ ☎ 744-1718

▶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

● 本牧市民公園テニスコート(中区本牧三之谷59-1) ※費用など詳細はお問い合わせください。

☎ 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



施設から

時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

▶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22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

▶小断教室

佐の穂藤助さんに小断や落語を習いましょう!

● 4月24日(土)18時～20時

● 小学生以上、10人(先着順)

☎ 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

▶清水ヶ丘公園体育館教室

参加者募集

● ①卓球教室②肩・膝・腰痛改善教室③幼児体操教室④小学生体操教室⑤バドミントン教室⑥シェイプアップダンス教室⑦健康ダンス&ストレッチ教室

● ①⑤⑥⑦第一体育館②③④第二体育館 ※開催日・定員・費用など詳細はお問い合わせください。

☎ 4月16日から直接施設へ

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

▶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15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季節の遊びと絵本の読み聞かせを行います。

● 4月16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

こども植物園

〒232-0066 六ツ川3-122

☎ 741-1015 ☎ 742-7604

☎ 第3月曜日

①みだれ編みで作るご編み

● 5月13日(木)13時～15時30分

● 成人、10人(抽選)

● 2,000円

②多肉植物の寄せ植え

● 5月15日(土)10時～12時

● 成人、20人(抽選)

● 2,000円

③初夏の植物を水彩画で

かいてみよう

● 5月22日(土)10時～12時

● 小学生、10組(抽選) ※小学3年生以下は保護者同伴

● 1組1,500円

④初心者向け洋ランの育て方

● 5月23日(日)13時30分～15時30分

● 成人、20人(抽選)

● 2,000円

☎ ①4月29日②5月1日③5月8日④5月9日(必着)までにホームページ、FAX、はがき(必要事項)、③は学年、保護者の氏名を記入)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

▶女性のがん手術後のリハビリ体操

がんの手術や放射線療法後のリンパむくみ予防と改善のための体操です。

● 5月11日(火)10時15分～11時45分

● がん手術後おおむね8週間以上の女性、20人(先着順) ※保育あり、免除制度あり(1歳6か月までの未就学児、開催4日前までに要予約、有料、先着順)

● 700円

☎ 4月15日から電話、申込みフォームまたは直接施設へ

個人市民税・県民税の申告期限を延長しています

● 令和3年度個人市民税・県民税の申告期限を、4月15日(木)まで延長しています。区役所税務課(3階33番)で受付を行っています。

● 当初の申告期限(3月15日)を過ぎて申告された場合は、当初の住民税額に反映ができません。当初の住民税額に反映ができなかった人には、後日、税額変更または決定の通知を送付します。税額変更が予定される場合でも、税額変更通知が届くまでは、当初の納税通知書で納付をお願いします。

● 所得税の確定申告書は、横浜南税務署に提出・問合せをお願いします。

● 医療費控除の所得税還付申告の区役所受付は、3月15日(月)で終了しました。

新型コロナウイルス感染症
拡大防止の観点から、
郵送でのご提出をお願いします。



☎ 市民税担当 ☎ 341-1157 ☎ 341-1242

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
「オンライン作品展」永田地区センター登録団体の作品を当館ホームページにて公開します。
●4月13日(火)10時から永田地区センターホームページをご覧ください。

☞ 永田地区センター で検索

▶体をほぐそう! ストレッチヨガ

毎月1回ワンコインで参加できるヨガ教室を開催しています。男性やヨガが初めての人も歓迎です。

●4月28日(水)10時~11時

●成人、7人(先着順)

●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

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、気軽にご参加ください。

●4月21日(水)13時~14時45分

●成人、6人(先着順)

●200円 ※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。

☞ 事前に電話または直接施設へ



▶永田地区センター おもちゃ病院

毎月1回おもちゃ修理専門(ハイテクおもちゃを除く)の病院を開いています。

●4月24日(土)10時~11時30分

●壊れたおもちゃを持参できる人、10人(先着順)

●無料 ※300円以上の部品代がかかる場合は事前に相談してご負担いただくことがあります。

☞ 当日直接施設へ(常時修理受付可・休館日は除く)

▶「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

●4月12日(月)11時~11時30分

●未就学児と保護者、3組(先着順)

※室内履きをお持ちください。

☞ 当日直接施設へ

大岡地区センター

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

▶弘明寺再発見! 発見を紙芝居にしてみよう(商店街編)

弘明寺商店街でお店に取材をしたあと紙芝居をつくります。紙芝居は絵本作家の保科先生に教えてもらいます。

●5月16日(日)9時30分~12時30分

●小学生以下の子と保護者、10組(先着順)

●300円

☞ 4月18日9時から直接施設へ(電話申込みは12時から)



▶ごみを減らす豆知識

ごみ分別方法の説明や生ごみの土壌混合法の実演など。堆肥づくり・野菜づくりや花植えに最適です。資源循環局南事務所の職員が分かりやすく説明します。

●5月18日(火)10時~11時

●15人(先着順)

☞ 4月20日9時から直接施設へ(電話申込みは12時から)

▶大岡クッキング

「重宝する作り置きメニュー」

忙しい毎日に役立つ作り置きメニューを4種類作りします。冷凍保存もできる、便利でおいしいメニューです。

●5月15日(土)10時~12時30分

●成人、12人(先着順)

●1,200円

☞ 4月24日9時から直接施設へ(電話申込みは12時から)



▶Let'sウォーキング

能見台から金沢自然公園へ

能見台地区の「整備された緑地」と六国峠ハイキングコースの「自然の森」を歩きます。5月の新緑を十分に楽しめるコースです。

●5月25日(火)10時~12時30分

集合:10時(能見台駅)

解散:12時30分

(金沢自然公園ののほな館)

●成人、20人(先着順)

●300円

☞ 4月27日9時から直接施設へ(電話申込みは12時から)

▶ファミリータイム「リトミック」

音楽と一緒に体も動かして、萩尾先生と楽しく遊びます。

●4月17日(土)10時~11時

●未就学児と保護者、10組(先着順)

☞ 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

▶包丁の研ぎ方教室

普段お使いの包丁を、自分で研いでみませんか? ご自宅の包丁を、誰でも簡単に研げるようになります。

●4月25日(日)10時~12時

●成人、8人(先着順)

●300円 ※研ぎたい包丁をお持ちください。

☞ 4月11日9時30分から費用を添えて直接施設へ

▶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

●4月16日(金)10時30分~11時30分

●幼児と保護者、7組(先着順)

☞ 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

▶シニア映画鑑賞会「東京物語」

世界の映画史上に燦然と輝く巨匠・小津安二郎の代表作! 東京で暮らす子どもたちを訪ねた老夫婦の姿を通し、戦後日本における家族関係の変化を描いた不朽の名作。

●4月22日(木)13時30分~15時45分

●60歳以上の市民、30人(先着順)

☞ 4月11日9時から直接施設へ



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

▶認知症予防 スリーAゲーム教室

手・指・身体を使って楽しく脳を活性化する教室へ参加しませんか? (六ツ川地域ケアプラザ共催)

●4月23日(金)13時30分~15時

●10人(先着順)

●100円

☞ 4月11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。

●5月5日(水・祝)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

中村地区センター

〒232-0033 中村町4-270
☎251-0130 ☎251-0133
📅 第3月曜日

▶健康ウォーキング

久保山から緑豊かな清水ヶ丘公園へ

中村地区センターから真葛焼窯跡跡、久保山を經由し、清水ヶ丘公園で新緑に癒されましょう。

●5月11日(火)9時30分~12時30分

●20人(先着順)

●500円

☞ 4月12日9時30分から直接施設または浦舟コミュニティハウス(☎243-2496)へ(電話申込みは10時から)



▶基礎から学ぶパン作り講座

パン作りに必要な材料や道具が基礎から学べます。この機会にパン作りを始めてみませんか。

●5月10日・24日、6月14日・28日(すべて月曜日)、10時~13時(全4回)

●成人、12人(先着順)

●6,000円

☞ 4月12日9時30分から直接施設へ(電話申込みは10時から)



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

▶網戸張替え講座

夏に備え、自分で張り替えよう。

●5月9日(日)10時~12時

●成人、10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へ

▶いきいきキッズ&キッズ用品

リサイクルコーナー

小道具を使ったお話が楽しくテンポよく展開します。キッズ用品の提供品があったら、お持ちください。

●5月12日(水)10時~11時30分

●未就学児と保護者、14人(先着順)

☞ 当日直接施設へ

▶ベビーマッサージと子育て相談

すくすくのびのびと成長することを願う講座です。

●5月7日(金)10時~11時

●2年8月~3年3月に生まれた子と保護者、10組(先着順)

●500円

☞ 4月12日9時30分より費用を添えて直接施設へ

南図書館

〒232-0067 弘明寺町265-1
☎715-7200 ☎715-7271
📅4月19日(月)

▶**みんないっしょのおはなし会** 🗣️
●4月20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)

☎4月13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。

●4月22日(木)11時～11時30分
●0～4歳児と保護者、7組(先着順)

☎4月15日9時30分から電話または直接施設へ

▶**土曜日のおはなし会** 🗣️
ストーリーテリングと絵本の読み聞かせのおはなし会

●5月15日(土)11時～11時30分
●4歳～成人、7組(先着順) ※申込みがない場合は中止

☎5月7日9時30分から電話または直接施設へ

南区ボランティアセンター

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

▶**学校関連ボランティア登録者募集**
障害児の登下校の付き添いや学校内での支援などのボランティアとして登録していただける人を募集します。

●日時: 保護者や学校からの依頼によります。

☎ 電話で施設へ

六ツ川台コミュニティハウス

〒232-0066 六ツ川3-65-9
☎716-5688
📅火・金曜日

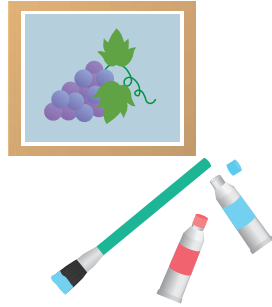
▶**絵画教室**

透明水彩画の基礎を学びます。

●5月13日・20日・27日(すべて木曜日)、9時30分～11時30分(全3回)

●成人、15人(先着順)
●1,500円 ※エプロン、筆拭き用古タオル、マスクをお持ちください。

☎4月15日から電話または直接施設へ



▶**ヨガ教室**

「ヨガをやってみたい」というご要望にお応えします。

●5月13日(木)・27日(木)、13時30分～15時30分(全2回)

●成人、20人(先着順)
●300円 ※ヨガマットまたはバスタオル、ストレッチ素材の衣服、水分補給のための飲み物、汗拭きタオル、マスクをお持ちください。

☎4月15日から電話または直接施設へ

六ツ川スポーツ会館

〒232-0066 六ツ川2-112-1
☎713-4803
📅4月20日(火)

▶**骨盤底筋トレーニング**

筋膜リリース、ストレッチなどを取り入れながら、身体の基本づくりをします。

●5月10日・17日・24日(すべて月曜日)、13時30分～15時(全3回)

●成人女性、10人(先着順)
●500円 ※ヨガマットまたはバスタオル、動きやすい服装、体育館シューズ、マスク、飲み物をお持ちください。

☎4月15日10時から直接施設へ(電話申込みは13時から)

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

▶**むつみ おはなしの風**

(おはなし会) 🗣️

絵本の読み聞かせ、パネルシアター、手遊びなど

●4月9日(金)、5月14日(金)、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



食べきれない食品はおそろ分けて、「もったいない」を減らしませんか?

家庭で使いきれない食品を持ち寄り、地域の福祉施設や団体に寄附する「フードドライブ」を常設実施しています。集まった食品は南区社会福祉協議会を通じて福祉に役立てます。

対象食品

- 未開封で包装が破損していないもの
- 常温保存できるもの
- 賞味期限まで2か月以上残っている食品
※生鮮食料品、手作りの食品、アルコール類はご利用いただけません。

場所・受付時間

区役所資源化推進担当(6階62番) 月～金曜日: 8時45分～17時
資源循環局南事務所(2階入口) 月～土曜日: 9時～16時

☎ 資源化推進担当 ☎ 341-1236 ☎ 341-1240



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)

- 5月12日(水)午前
- 予約受付: 4月12日～28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)

☎ (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**

- 5月10日(月)午前
- 予約受付: 4月20日～27日(8時45分から)
- 30人(先着順)
- 680円

☎ 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4月15日(木)午後
- 食生活栄養・健康相談4月15日(木)午後、5月10日(月)午前
※1日の野菜推奨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 🗣️4月21日(水)午後、5月6日(木)午後
- もくもく離乳食講座(おおむね7～8か月児) 🗣️4月21日(水)13時～14時30分
●各12組(先着順) ●各相談とも区役所4階健診会場

☎ 健康づくり係 ☎ 341-1186 ☎ 341-1189

●**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11日(火)14時～16時

●区役所4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)**

4月26日(月)9時15分～11時

●区役所4階健診会場

☎ こども家庭係 ☎ 341-1148 ☎ 341-1145

乳幼児健康診査

- 4か月児 🗣️4月20日(火)
- 1歳6か月児 🗣️4月22日(木)
- 3歳児 🗣️4月15日(木)、5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。

☎ こども家庭係 ☎ 341-1148 ☎ 341-1145