

ここから南区版 ▶ 5~12ページ

みなみ 9月号

NO.299

新型コロナウイルス感染症の流行が続いています。引き続き、こまめな手洗い、マスクの着用、3密の回避など、基本的な対策をしましょう。



ウェブページから紙面をご覧いただけます。

読書の秋! 図書館に行ってみよう

~南図書館は開館30周年を迎えます~

司書からひと言

南図書館は元々弘明寺公園プールのあった場所に建てられました。屋上に市民プールのある全国でも珍しい図書館です。

30年の間に、新しいコーナーができたり、電子書籍が使えるようになったり、便利になりました!



南図書館



開館当初の南図書館の様子

詳しくは8, 9ページへ

連載

元気いっぱいレシピ

vol.40 いちごとマシュマロのトースト

岡しろばら保育園 ☎251-4385 fax 251-4383

今月は、南区の市立保育園(しろばら保育園)のおすすめのレシピをご紹介します。



おすすめポイント

- いちごに含まれているビタミンCには風邪予防効果があります。
- いちごをハート形に切ったり、ピンク色のマシュマロを使ったりと、少しの工夫でとってもかわいいトーストになります。

材料(幼児4人分)

食パン..... 160g(3枚)
いちご..... 90g(6個)
マシュマロ..... 54g(18個)

作り方

- 1 食パンを1/4に切る。
- 2 マシュマロを半分に切る。
- 3 いちごを1/6に切る。
- 4 食パンにいちごを3切れ並べる。
- 5 いちごの上にマシュマロを3切れのせる。
- 6 オープンまたはトースターで140℃、5分焼いたら完成。

[1人分]
エネルギー:207kcal
カルシウム:20mg
ビタミンC:204mg

子どもの食に関するちょこっとQ&A

Q. 食べるのに時間がかかり、あまりご飯を食べません。どうすればたくさん食べてくれますか?

A. 食べるのに時間のかかる子はよくかんで食べていることが多く、満腹中枢が満たされるため、量を食べられない場合があります。時間をかけて食べることは、消化が良くなり胃の負担を減らせるといった良い面もあります。お肉をひき肉にする、やわらかい食材を使う、細かく切るなどにより、かむ回数も減るので、一つの方法として活用してみてください。

注意

区役所職員をかたり、携帯電話番号などを聞き出す不審電話が多発しています。

注意

【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・子ども家庭支援課で一部業務を行っています。

南区のいま (2022年8月1日現在) 区の人口 >>> 197,919人 世帯数 >>> 105,863世帯

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

人口の詳細はこちら



みなみ
Pick up!

今年も「南区つながり清掃ウォーク」を開催します!

問 資源化推進担当 ☎ 341-1236 ㊟ 341-1240

「南区つながり清掃ウォーク」とは、自治会町内会などの団体が一緒に地域をきれいにすると同時に、横のつながりを持つことを目的として行っている活動で今年で6年目を迎えます。

10月、12月に清掃を予定している地域の皆さんも、11月の清掃月間や一斉清掃日に合わせて活動していただくなど、たくさんの人にご参加いただき、地域のつながりがより強く広がっていくことを期待しています!!

参加には事前登録(締切:9月12日(月))が必要です。詳細はお問い合わせください。

「南区つながり清掃ウォーク」一斉清掃日のご案内

- 11月12日(土) **雨天中止**
- お住まいの地域から、区内4か所のゴールに向けて清掃活動を行います。
- ※マスクの着用や距離をとるなどの感染症対策を徹底して行います。



昨年の活動の様子

※「南区つながり清掃ウォーク」では、清掃月間(普段の地域清掃を行います)と一斉清掃日を設けています。

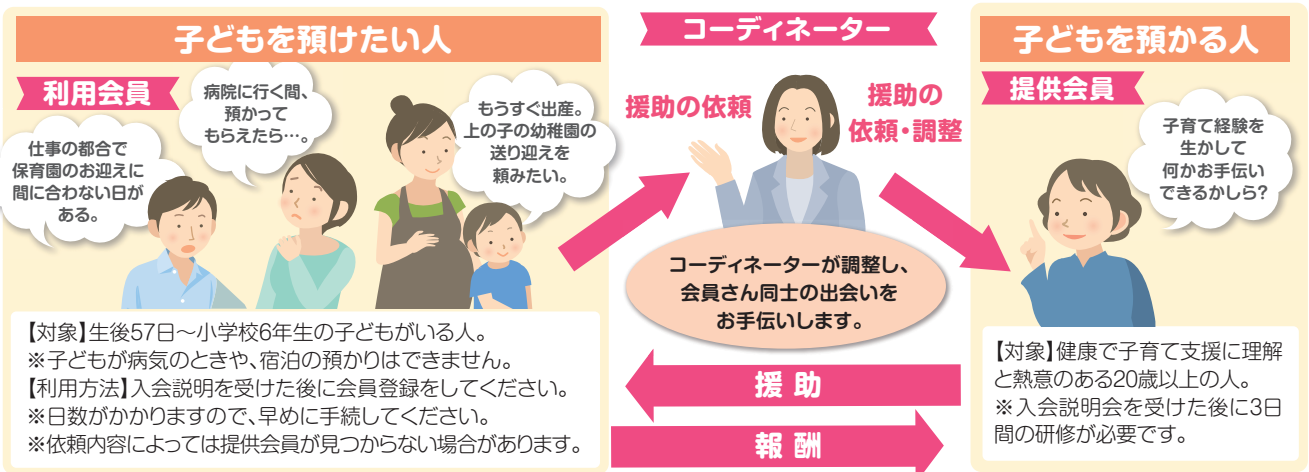
みなみ
Pick up!

地域ぐるみで子育てを応援!

問 横浜子育てサポートシステム南区支部(地域子育て支援拠点はぐはぐの樹) ☎ 731-2291(火~土 9時~17時) ㊟ 715-3815

身近な地域で「子どもを預けたい人」と「子どもを預かる人」をつなげ応援する、有償の支えあい活動です。

横浜子育てサポートシステム



援助の報酬 援助活動が終了した後、利用会員が提供会員に直接支払います。
 平日7時~19時:1時間800円、7時以前および19時以降:1時間900円、土・日・祝日・年末年始:1時間900円
 ※提供会員のサポートなどにかかる交通費・実費は利用会員の負担になります。

提供会員向け入会説明会

【日時】9月17日(土)10時30分~11時30分(9月3日から受付開始)
【場所】地域子育て支援拠点はぐはぐの樹 サポートルーム
問 横浜子育てサポートシステム南区支部(上記)
 (詳細はウェブページをご確認ください。説明会の日程が合わない場合、個別に対応します)



▲横浜子育てサポートシステム

★提供会員募集中★

提供会員として活動するための研修会を、11月に南区で行います。ぜひ、同じ地域で子育てを頑張っている皆さんのために力を貸してください。まずは、入会説明会へご参加ください。お待ちしております。

子育てを応援するいろいろな場所に出かけてみよう!



まちのほっとスペーススタンプラリー 2022



区内のさまざまな支援場所を巡ってスタンプを集めてください。スタンプ5枚ですてきな景品と交換できます。まずは、スタンプ帳をゲットしよう!

実施期間 10月1日(土)~11月30日(水)
対象 未就学児、第1子妊娠中の人
スタンプ帳・スタンプ配布場所

はぐはぐの樹、地域の子育てサロン、こそだてホットタイム、保育所の園庭開放、さくらザウルス、えの木、M-HOUSE三春台、地域ケアプラザの子育てひろば、赤ちゃん学級等80か所以上



▲詳しくは、はぐはぐの樹ウェブページスタンプラリー専用ページへ

みなみ
Pick up!

ペットは終生飼育が基本です!

☎ 環境衛生係 ☎ 341-1192 ☎ 341-1189

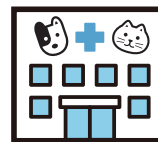
ペットを飼い始めたら、ペットの命は飼い主に委ねられます。高齢になった、懐かない、飽きたなど飼い主の都合による飼育放棄は許されません。「ペットを飼いたい!」と思ったら、必ず飼う前に、次のことをチェックしてみましょう。もし一つでも無理だと感じたなら、「飼わない」「飼えるようになるまで我慢する」と判断することも動物への愛情です。また、ペットを飼っている人も、飼い主が守るべきこと、飼い方やしつけやマナーを改めて確認しましょう。



まず、ペットを飼う前に確認を!

- ペット可のお住まいですか?管理規約などを確認しましょう。
- 散歩や餌やり、トイレの片づけなど、毎日のお世話は無理なくできますか?
- ペットフードやワクチン、病気の治療費など、経済的な負担は大丈夫ですか?
- 家族の同意は得られましたか?動物アレルギーの人はいませんか?
- 地震や台風などの災害時、ペットの水や食料などの対策は考えていますか?
- ペットも飼い主も高齢になったとき、きちんとお世話できますか?

本当に飼える?
チェックしてみよう!



犬は1年に35万円以上、猫は17万円以上かかるとの調査結果もあります。

今、ペットを飼っている人へ



犬・猫共通

- 「動物の愛護及び管理に関する法律」に基づき、マイクロチップの装着とマイクロチップ情報の登録が義務付けられました。詳細は環境省のウェブページをご覧ください。
- 増えすぎて飼えなくなる前に不妊去勢手術をしましょう。
- ペットが逃げてしまったら、区役所環境衛生係と警察に連絡しましょう。見つかる可能性が高まります。



▲環境省のウェブページはこちらから



犬

- 「狂犬病予防法」に基づく登録が必要です。(犬鑑札を交付します)
- 毎年、狂犬病予防のワクチン接種が必要です。(狂犬病予防注射済票を交付します)
- 「トイレはおうちで済ませてから」を習慣づけましょう!
散歩の目的は運動です。家で排せつする練習をしておく、散歩できない日や災害で避難したときに役立つ。万が一、外で排せつしてしまった場合は、飼い主が責任をもって片付けましょう。
- 公園や公共の場で犬を放してはいけません!咬傷事故や迷子、交通事故の原因になります。
- 鳴き声が近隣の迷惑になっていませんか?犬が吠える理由を探り、取り除いてあげる工夫をしましょう。

ノーリード



フンや尿の放置



猫

- 屋外は交通事故や感染症などの危険があります。
排せつや、いたずらなどで近隣へ迷惑をかけないためにも猫は屋内で飼育しましょう。



日々の暮らしの中で悩んでいるあなたへ ~ひとりで悩まずに話してみませんか~

南区福祉保健センター(平日8時45分~17時)

- ころの健康について 障害者支援担当 ☎ 341-1142
- 生活にお困りの人 生活支援係 ☎ 341-1203
- 介護・高齢者について 高齢者支援担当 ☎ 341-1139
- 子育てについて こども家庭相談 ☎ 341-1153
- 生活習慣病・食生活について 健康づくり係 ☎ 341-1186

こころの電話相談(横浜市こころの健康相談センター)
(平日17時~21時30分、土日祝8時45分~21時30分)
☎ 662-3522

区役所で、マイナンバーカードの申請をお手伝いしています!

マイナンバーカードの申請サポート会場を設置し、顔写真の撮影(初回申請の人のみ対象で無料です)など、申請をお手伝いしています。

受付:区役所2階16番窓口(受付時間 平日9時~16時)

申請書をお持ちの人は、郵送・インターネット・証明写真機(マイナンバーカードの申請に対応したもの)でも申請可能です。申請書をお持ちでない人は、電話で請求が可能です。

横浜市 マイナンバーカード申請で検索

9月30日までにマイナンバーカードを申請し、手続をすると最大20,000円分のマイナポイントがもらえます!

問 登録担当 ☎ 341-1118 fax 341-1123



読書の秋!図書館に行ってみよう

~南図書館は開館30周年を迎えます~

南図書館は平成4年12月2日に開館し、おかげさまで今年30周年を迎えます。これからも区民の皆さんの情報収集、課題解決、読書活動を支え、誰でも読書を楽しめるように、魅力ある図書館づくりを目指します。これまで図書館を利用したことのない人も、しばらく利用していない人も、身近な図書館をぜひご利用ください。

南図書館 ☎715-7200 ㊟715-7271

30年のあゆみ

- 平成4年 市内16番目の図書館として開館
- 平成6年 視覚障害者サービスを開始
- 平成20年 「南区郷土資料展」を開催
- 平成24年 南図書館開館20周年
マスコットキャラクター「ぐみよにゃん」「ぐみよじい」誕生



世代を超えて本を楽しんでもらいたいという思いが込められています。

- 平成25年 写真展「横濱南部歴史写真帖」を開催



- 令和元年 南区に関する資料を集めた「郷土南」コーナーを設置
- 令和2年 点字の本などを集めた「りんごの棚」コーナーを設置
- 令和3年 電子書籍サービス始まる

こんなに充実しました!

平成4年

- 📖 蔵書数 53,938冊
- 👤 登録者数 14,619人
- 📖 貸出冊数 3冊まで
- 📅 開館日数 272日

令和4年

- 📖 蔵書数 103,972冊 (約2倍)
- 👤 登録者数 32,741人
- 📖 貸出冊数 10冊まで
- 📅 開館日数 344日

人気の本にも時代を感じます(予約の多い本)

平成4年

- 『清貧の思想』(中野孝次、草思社)
- 『女ざかり』(丸谷オ一、文藝春秋)
- 『24人のピラー・ミリガン』(ダニエル・キイス、早川書房)
- 『国境の南、太陽の西』(村上春樹、講談社)
- 『火車』(宮部みゆき、双葉社)

令和4年

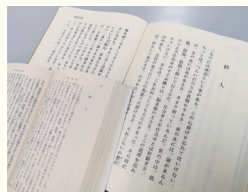
- 『同志少女よ、敵を撃て』(あいさかとうま、早川書房)
- 『マスカレード・ゲーム』(東野圭吾、集英社)
- 『六人の嘘つきな大学生』(浅倉秋成、KADOKAWA)
- 『黒牢城』(米澤穂信、KADOKAWA)
- 『奇跡』(林真理子、講談社)

すべての人が利用しやすい図書館を目指して

館内にはさまざまなコーナーがあります。自分に合った、お気に入りの本を見つけてみませんか。本を探す際は、お気軽に司書にご相談ください!

小さい文字が読みづらい人や弱視の人向け

大活字本コーナーは、通常の活字よりも大きなサイズの本が集まっています。文字を拡大して読むことのできる拡大読書器もあります。



日本や日本語について学びたい人向け

南区の外国人人口数は市内で3番目となっています。日本紹介(On Japan)コーナーでは、色々な言語(やさしい日本語)で日本語について学べる本や、日本の名所や文化を知るための本をたくさんそろえています。(約270冊)



子ども向け

児童書は約3万冊あり、そのうち絵本は約9千冊です。絵本コーナーでは靴を脱いで気軽に本と触れ合えます。

0歳から楽しめる

初めて出会う絵本コーナー おすすめの絵本

『ととけっこうよがあげた』

こばやしえみこ/案
ましませつこ/絵
発行:こぐま社
わらべうたを取り入れた絵本です。読み聞かせにぴったり!



はじめて自分で本を読む子におすすめ

はじめてものがたりコーナー おすすめの本

『きえた犬のえ』
マージョリー・W・シャーマット/ぶん
マーク・シマント/え
発行:大日本図書
名探偵ネートが事件を解決。
気に入ったら他のシリーズも読んでみよう!



図書館カードの作り方や、本の借り方やサービスなど、詳しい図書館の活用方法は市立図書館のウェブページをご覧ください。

ウェブページはこちらから▶



新型コロナウイルス感染症対策



本の除菌機を設置しています。借りた本を持ち帰る前に除菌することができますので、安心して利用できます。

30周年イベント実施中!

記念講演会など、さまざまなイベントを実施します。今後の詳しい情報は、広報区版「みなみ掲示板」や南図書館のウェブページでお知らせします。

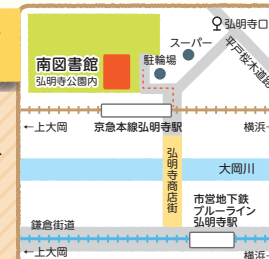
住所 弘明寺町265-1

アクセス 京急本線弘明寺駅の改札を出て左の階段を降りたら、駐輪場の中を進んでください。京急本線弘明寺駅徒歩3分/市営地下鉄ブルーライン弘明寺駅徒歩8分 公共交通機関をご利用ください。

開館時間 火曜日～金曜日:9時30分～19時
土曜・日曜・月曜・祝休日:9時30分～17時

休館日 施設点検日(月1回)、図書特別整理期間、年末年始

弘明寺商店街や弘明寺公園にお立ち寄りの際は、ぜひ足を延ばしてみてください。



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
- 区役所への郵送は「〒232-0024浦舟町2-33」、そのほかは各施設へ

9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。

イベント

▶歌おう!南のステージで
ボイストレーニングに参加して、11月3日にみなみ(南公会堂)で行われる南区文化祭『みんなの合唱祭』でステージデビューしませんか?

●10月12日(水)・26日(水)・9時30分~11時45分(全2回) ●大岡地区センター ●1,000円

申 当日直接会場へ
問 南区コーラス団体連絡会・福原
☎ 712-1624

▶みなみの終活入門塾 落語で学ぶキホンのキ~成年後見制度って?~
落語家と弁護士による、成年後見制度に関する講演です。

●10月12日(水)14時~16時(受付開始13時30分) ●みなみ(南公会堂) ●区民、250人(先着順)

申 問 9月12日8時45分から電話またはFAX(氏名・住所(町名まで)・電話・FAX番号を記入)で高齢者支援担当へ
☎ 341-1139 ☎ 341-1144

▶第31回いきいきふれあい南なんデー(南区健康福祉まつり)

医師による健康測定・相談、認知症・食育に関する講演会、その他健康や福祉に関するパネル展・体験コーナーなど。

●10月2日(日)10時~14時 ●区役所、みなみ(南公会堂) ※ご来場の際は、感染症対策にご協力をお願いします。会場内での飲食はお控えください。

●出展内容により事前申込・整理券配布等あり

申 問 南なんデー実行委員会事務局(福祉保健課内)
☎ 341-1181 ☎ 341-1189

お知らせ

▶シルバー社交ダンス教室
●10月~5年3月の木曜日、9時20分~11時30分(全18回)

●南センター ●60歳以上の区民、男女各25人(抽選) ●初心者優先 ●9,000円

申 問 9月15日15時(必着)までに往復はがき(必要事項・年齢・性別・老人クラブ名・過去の受講回数)または直接、南区老人クラブ連合会事務局(〒232-0006 南太田2-32-1南寿荘内)へ
☎ ☎ 713-8566

▶シルバー体操レクリエーション教室
健康増進のための簡単な体操です。

●10月~5年3月(全18回)
●①永田地区センター教室(水曜日、13時~15時)②大岡地区センター教室(木曜日、10時~12時)③六ツ川教室(六ツ川スポーツ会館)(金曜日、11時~12時30分)④中村地区センター教室(水曜日、10時~12時)

●60歳以上の区民、①②④各100人、③50人(先着順) ●3,000円

申 問 ①9月21日13時~15時②9月22日10時~12時③9月16日11時~12時30分④9月22日10時~12時に直接会場へ

問 南区老人クラブ連合会事務局
☎ ☎ 713-8566

▶若者(おおむね15~39歳)のための専門相談

不登校やひきこもり、人間関係の悩みなどの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。

●9月16日(金)、10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 ☎ 642-7003

▶多文化共生(外国文化などの紹介)ボランティアの養成講座

区内の小学校で外国の文化などを紹介するボランティアをしたい人に、活動内容、参加方法を多言語で説明します。

●①日本語:10月6日(木)10時~12時
②中国語:10月6日(木)14時~16時
③英語:10月7日(金)15時~17時

●18歳以上の市内在住・在勤・在学者、各15人(先着順) ●みなみ市民活動・多文化共生ラウンジ

申 問 9月12日~10月4日に電話または直接、みなみ市民活動・多文化共生ラウンジ(浦舟町3-46・10階)へ
☎ 232-9544(日本語)、242-0888(外国語) ☎ 242-0897

▶日本語ボランティア入門講座

区内に住む外国人への日本語支援のための基礎知識を学ぶ講座(講師:日本語教育アドバイザー 有田 玲子さん)

●10月5日・12日・19日・26日、11月2日(すべて水曜日)、13時30分~15時30分(全5回) ●みなみ市民活動・多文化共生ラウンジ ●区内で日本語ボランティアとして活動する意思のある人、または活動している人、25人(先着順) ※コロナ感染状況によりオンライン(Zoom)講座に切り替わる場合があります。

申 問 9月13日からEメール(必要事項)を記入)でみなみ市民活動・多文化共生ラウンジへ
☎ 232-9544 ☎ 242-0897

☎ minaminihongo@yoke.or.jp
▶食品衛生責任者講習会

●①10月3日(月)②10月20日(木)③10月25日(火)、14時~15時30分(受付13時30分から) ●①③区役所7階、②区役所1階 ●食品衛生責任者、

各35人(予約制、先着順) ※食品衛生責任者証(票)持参

申 問 9月12日から電話またはFAXで食品衛生係へ
☎ 341-1191 ☎ 341-1189

スポーツ・健康づくり

▶リフレッシュ・イン・みなみ
椅子に座ってヨガを楽しみます。

●9月17日(土)13時~15時
●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)

●飲み物、タオル、室内履き
申 問 当日直接会場へ 問 南区体操協会・興石
☎ ☎ 731-0929

▶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。

●10月9日(日)11時~12時45分
●永田地区センター
申 問 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 ☎ 841-9417

▶卓球講習会
基本、応用技術の指導

●10月8日(土)9時~13時
●南スポーツセンター ●区内または隣接区在住・在勤・在学者、70人(先着順) ●700円(保険料含む)

申 問 10月1日までにFAXまたは郵送で南区卓球協会・鈴木(〒232-0015 共進町2-48)へ
☎ ☎ 731-2173

▶南区区民成人健康体操教室

●10月12日~12月21日の毎週水曜日(全10回) ※11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) ●①②各6,100円

問 10月5日10時に吉野町市民プラザで抽選に参加後、当選者本人が費用を添えて申込み 申 問 南区体操協会・堀川
☎ ☎ 711-1374

子ども・子育て

▶地域子育て支援拠点はぐはぐの樹 40代ママのゆるっとトークタイム

同年代のママ同士、子育ての苦勞や楽しさ、自分自身のことなど気軽にしゃべりましょう。

●10月22日(土)10時15分~11時15分 ●40歳前後で乳幼児子育て中の母親、5人(先着順)

申 問 10月4日9時30分からホームページで申込み

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。両親での参加も歓迎です。

●10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

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



ライン4人(先着順)
申 問 10月8日9時30分から電話または直接施設へ(空きがあれば当日参加可) ※オンライン参加希望の人はホームページから申込み

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 カルミ
2階 ☎ ☎ 715-3728

(休館:日・月・祝休日、月曜日が祝休日の翌日火曜)

はぐはぐの樹 ホームページ▶



福祉・保健

▶らくらく介護術~お食事編~
管理栄養士と歯科衛生士による、食事介助の知識や工夫に関する講話です。

●10月28日(金)14時~15時30分(受付開始13時30分) ●区役所1階 ●区内在住の介護をしている人・介護を学びたい人、30人(先着順)

申 問 9月26日8時45分から電話またはFAXで高齢者支援担当へ
☎ 341-1139 ☎ 341-1144

施設から

南寿荘

〒232-0006 南太田2-32-1
☎ 741-8812 ☎ 741-8813
☎ 9月20日(火)

▶それゆけ!ゲートボール
講義と実技でゲートボールを体験していただきます。用具をお持ちでない人は、お貸しします。

●9月17日、10月1日・15日、11月5日・19日、12月3日(すべて土曜日)、13時~16時(全6回)

●60歳以上の市民、30人(先着順)
申 問 9月11日9時から直接施設へ

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

▶ナンプレ講座 初級
認知症予防に、ナンプレパズルで記憶力・推理力・創造力を磨きます。

●①10月8日(土)・15日(土)、14時~16時(全2回)②10月22日(土)・29日(土)、14時~16時(全2回) ※①と②は同内容 ●筆記用具 ●成人、各10人(先着順) ●600円

申 問 9月12日~26日に費用を添えて直接施設へ

▶ヨガ教室
ゆったりとした気分でヨガを味わいませんか?

●10月6日(木)・20日(木)、13時30分~15時(全2回) ●ヨガマットまたはバスタオル、汗拭きタオル、マスク

●成人、20人(先着順) ●300円
申 問 9月15日から電話または直接施設へ

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

▶ 幼児向け「応急手当」講習会

幼児の事故・誤飲・ケガの対処法、AEDの使い方・心肺蘇生など

- 9月28日(水)10時30分～12時
- 成人、20人(先着順)※未就学児同伴可

☎ 当日直接施設へ

▶ ベビーマッサージ

お歌を歌いながら楽しくマッサージを学びます。育児相談の時間もあります。

- 10月14日・28日、11月11日(すべて金曜日)、10時～11時(全3回)
- 生後1か月半からハイハイ前くらいまでの乳幼児と保護者、5組(先着順)
- 500円

☎ 9月16日10時から費用を添えて直接施設へ(電話申込みは14時から)

吉野町市民プラザ

〒232-0014 吉野町5-26
☎ 243-9261 ☎ 243-9263
📅 9月5日(月)

▶ 0歳からの親子で楽しむポップス & ゴスペルコンサート

鑑賞するのが難しい小さなお子さんや子育て中の家族にも、気軽に名曲の数々を楽しんでいただけるコンサートです。授乳やおむつ替えのスペース、ベビーカー置き場なども用意しています。

- 10月2日(日)14時開演 ● 60人(先着順) ● 0～2歳まで:無料、3歳～小学生:500円、中学生以上:1,500円

☎ ホームページまたは直接施設へ

睦コミュニティハウス

〒232-0041 睦町1-25
☎ 741-9436 ☎ 731-4853
📅 9月20日(火)

▶ はじめてのスマホ体験会

カメラや地図の使い方、音声検索など、基本的な操作を体験します。

- 10月12日(水)10時～11時30分
- 成人、7人(先着順)※スマホを持っていない人にはお貸しします。申込時にお申し出ください。

☎ 9月15日10時から直接施設へ

▶ おやこであそぼう! わつまっこくらぶ「ミニ運動会」で元気よく遊びます。

- 9月28日(水)10時～11時
- 未就学児と保護者、10組(先着順)

☎ 当日直接施設へ

フォーラム南太田

〒232-0006 南太田1-7-20
☎ 714-5911 ☎ 714-5912
📅 第3火曜日

▶ 女性とごと応援デスク

①しごとと生活設計相談
今後の生活のために、困りごとの解決に向けて一緒に考えます。

- 10月15日(土)13時～13時50分、14時～14時50分、15時～15時50分
- ②キャリア・カウンセリング
働く女性や、これから働きたいと考えている女性のさまざまな思いや疑問にお応えする相談です。
- 10月8日(土)・28日(金)、10時～10時50分、11時～11時50分、13時～13時50分、14時～14時50分
- 女性、①②各回1人(先着順)※保育あり、免除制度あり(満2か月以上から未就学児、開催4日前までに要予約、有料、先着順)

☎ 9月11日から電話または直接施設へ

南センター

〒232-0006 南太田2-32-1
☎ 741-8812 ☎ 741-8813
📅 9月20日(火)

▶ 能楽講座「能を楽しむ」

演目について学び、講師が演じる舞台を鑑賞します。

- 【講義】南センター:9月28日(水)、10月12日(水)、10時～11時30分
- 【鑑賞会】国立能楽堂:10月9日(日)14時～「和田酒盛」、10月23日(日)13時～「三輪」●成人、20人(先着順) ●7,000円(2回の鑑賞代含む) ※各鑑賞会への交通費は各自負担となります。



☎ 9月11日9時30分から直接施設へ

▶ ボランティア入門講座

災害ボランティアによる実技指導と時田公園のごみ拾いを体験します。

- 講義:10月6日(木)10時～11時30分、ごみ拾い:10月19日(水)10時～11時 ● 15人(先着順)

☎ 9月11日9時から直接施設へ

移動図書館「はまかせ」

☎ 中央図書館サービス課
☎ 262-0050 ☎ 231-8299

図書館の本を約3,000冊載せて巡回し、本の貸出し、返却、予約を行います。

- 9月20日(火)、10月4日(火)、9時50分～10時40分※荒天中止
- 永田みなみ台公園(永田みなみ台4)

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。

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

▶ 高齢者へお弁当の配達 ボランティア募集

大岡地域ケアプラザ内調理室でボランティアが手作りをしたお弁当を、周辺に住む高齢者宅へ自転車で配達するボランティアを募集します。

- 毎週土曜日、15時～17時(5週目はお休み) ● 月2回以上参加可能で、自分の自転車で配達できる人

▶ 音声訳入門講座

視覚に障害のある人に、色々な情報・書籍等を録音し、CDまたはテープで提供しています。基礎を学び、一緒に活動してみませんか。

- 10月4日・11日・18日・25日、11月1日・8日(すべて火曜日)、10時～12時30分(全6回) ● 南区社会福祉協議会 ● 1,000円 ● 20人(抽選) ※簡単なパソコン操作があります。

☎ 9月20日までに電話またはFAXで申込み

大岡地区センター

〒232-0061 大岡1-14-1
☎ 743-2411 ☎ 743-6290
📅 9月20日(火)

▶ 写経の時間(写経と法話)

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

- 10月14日(金)14時～16時30分
- 成人、30人(先着順) ● 500円

☎ 9月16日9時から直接施設へ(電話申込みは10時から)

▶ 救急医療を知る

「救急の利用方法」や「救急への疑問」など、もしもの時に役立つお話を、救急隊長から聞きます。

- 10月8日(土)14時～16時
- 成人、30人(先着順)

☎ 9月17日9時から直接施設へ(電話申込みは10時から)

南スポーツセンター

〒232-0061 大岡1-14-1
☎ 743-6341 ☎ 743-6519
📅 9月20日(火)

▶ 太極拳タイム参加者募集中

太極拳で、健康維持・増進、柔軟性・体力アップをはかりましょう。

- 9月13日(火)・27日(火)、13時～14時 ● 16歳以上、各40人(先着順)
- 550円/1回

☎ 当日12時30分から直接施設へ

別所コミュニティハウス

〒232-0064 別所3-4-1
☎ ☎ 721-8050
📅 9月20日(火)

▶ 楽しい折り紙教室

クリスマスに飾れるリース作り

- 10月11日(火)13時30分～16時
- 成人、8人(先着順)

- 500円

☎ 9月14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

パネルシアターを使ったお話や手遊び

- 9月14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



南図書館

〒232-0067 弘明寺町265-1
☎ 715-7200 ☎ 715-7271
📅 9月20日(火)

▶ 森の中のプレイパーク「めざせ名探偵! 森の puzzles を解き明かせ」

身近な自然を探検し、見つけたナゾを図書館で解明しよう。

- 10月8日(土)9時30分～12時30分
- 小学3年生～6年生、12人(先着順)

☎ 9月22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

絵本、紙芝居、パネルシアターなど

- 10月18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)

☎ 10月7日9時30分から電話または直接施設へ

こども植物園

〒232-0066 六ツ川3-122
☎ 741-1015 ☎ 742-7604
📅 9月20日(火)

① 秋の木の実のフレーム壁飾り

- 10月2日(日)10時～12時
- 3歳～小学生と保護者、10組(抽選)
- 1,000円

② 柿展

カキについてのパネルや園内のカキの実物を展示

- 10月8日(土)～30日(日)9時～16時30分

☎ ①9月18日(必着)までにホームページ、FAX、はがき、(必要事項)、学年(年齢)、保護者の氏名を記入) ②は期間中直接施設へ

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

▶**パソコンで作る立体カレンダー**
すてきな来年の立体カレンダーを作ってみませんか。

●10月19日(水)・26日(水)、10時～11時30分(全2回) ●15人(先着順)
※Windows10のパソコンをお持ちください。 ●500円(教材費含む)

📍9月21日10時から費用を添えて直接施設へ(電話申込みは14時から)

▶**パソコン相談**

パソコンでお悩みの人、相談に応じます。

●9月19日(月・祝)、10月17日(月)、13時～14時30分 ●成人、各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。相談内容は事前に連絡ください。

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
📅9月20日(火)

▶**インターネット被害未然防止講座**

具体的なトラブル例を疑似体験します。パソコンをお貸しします。

●10月21日(金)13時30分～15時30分 ●20人(先着順)

📍9月26日10時から電話または直接施設へ

▶**ボランティア体験**

「交流サロンカーネーション」

高齢者と子育て世代、未就学児の3世代交流サロンのお手伝いです。見学から始めましょう。

●10月4日、11月1日、12月6日(すべて火曜日)、9時30分～12時(全3回) ●5人(先着順)

📍9月12日10時から電話または直接施設へ

浦舟コミュニティハウス
〒232-0024 浦舟町3-46・10階
☎243-2496 ☎243-2497
📅9月20日(火)

▶**世界の言葉deおはなし会**

日本語、中国語、英語で絵本を楽しみます。

●10月25日(火)10時45分～11時45分 ●未就園児と保護者、8組(先着順)

📍9月12日9時から電話か直接、浦舟コミュニティハウスまたはみなみ市民活動・多文化共生ラウンジ(浦舟町3-46・10階 ☎232-9544)へ(電話申込みは10時から)

▶**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。

●9月15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

六ツ川スポーツ会館
〒232-0066 六ツ川2-112-1
☎713-4803
📅9月20日(火)

▶**AED講習会**

六ツ川消防出張所職員によるAED使用方法および心肺蘇生法の講習です。

●10月13日(木)13時30分～15時 ●成人、30人(先着順)

📍9月11日～23日に電話または直接施設へ

蒔田コミュニティハウス
〒232-0017 宿町3-57-1
☎711-3377 ☎711-2662
📅9月20日(火)

▶**ベビーヨガ&ママのための産後ヨガ**
ベビーヨガをしながらお子さんとのふれあいタイムを満喫!

●10月6日・20日、11月3日・17日、12月1日・15日(すべて木曜日 ※11月3日は祝日)、10時～11時(全6回)

●生後3か月～1歳6か月児と保護者、10組(先着順)

●2,000円

📍9月13日10時から費用を添えて直接施設へ

▶**英語を基礎から学びなおそう**

英語を基礎(中学校1年生程度)から勉強し直しましょう。

●10月11日・25日、11月8日・22日、12月13日・27日(すべて火曜日)、12時30分～14時(全6回)

●20人(先着順) ●3,000円

📍9月13日10時から費用を添えて直接施設へ

永田地区センター
〒232-0076 永田台45-1
☎714-9751 ☎714-9752
📅9月20日(火)

▶**アップルパイ作り**

旬のりんごを煮て、パイシートを仕上げ、1人1台(直径15cm)焼いてお持ち帰りいただけます。

●10月6日(木)9時45分～12時30分 ●成人、8人(先着順) ●2,000円

📍9月11日9時30分から直接施設へ(電話申込みは13時から)

▶**落語で笑って学ぼう!～人生笑顔でエンディングノート～**

行政書士・社会人落語家の講師をお招きし、創作落語を交え楽しくエンディングノートについて学びます。

●10月18日(火)13時～15時

●成人、20人(先着順)

📍9月12日9時30分から直接施設へ(電話申込みは13時から)

中村地区センター
〒232-0033 中村町4-270
☎251-0130 ☎251-0133
📅9月20日(火)

▶**認知症サポーター養成講座**

認知症の人やその家族の気持ち、対応方法等を学ぶための講座です。

●10月15日(土)10時～11時30分

●成人、30人(先着順)

📍9月12日9時30分から直接施設へ(電話申込みは10時から)

▶**ベビーヨガとママのリセットヨガ**

産後の体をリセットヨガで癒しつつ、ベビーヨガで体力・姿勢づくりをしていきましょう。

●10月18日・25日、11月1日・15日(すべて火曜日)、10時～11時(全4回) ●2か月～ハイハイ期(目安として1歳くらい)までの乳児と保護者、8組(先着順) ●2,000円

📍9月12日9時30分から直接施設へ(電話申込みは10時から)

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)**

10月28日(金)午前
●予約受付:9月21日～10月11日(13時～16時)
●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)

📍(公財)神奈川県結核予防会 ☎251-2363

健康相談・講座(予約制)

●**生活習慣改善相談/禁煙相談** 10月3日(月)午前
●**歯と口の健康相談** 10月3日(月)午前
●**食生活栄養・健康相談** 9月15日(木)午後、10月3日(月)午前
●**子どもの食生活相談** 10月3日(月)午後

※電話・FAX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

📍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。

10月4日(火)14時～16時
●神奈川県区役所本館2階 中会議室

※詳細はお問合せください。

📍障害者支援担当 ☎341-1142 ☎341-1144

●**乳幼児歯科相談(0歳児から未就学児)**

9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** …………… 9月20日(火)、10月4日(火)
●**1歳6か月児** …………… 9月15日(木)、9月29日(木)
●**3歳児** …………… 9月22日(木)、10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

お元気で21健診(介護予防健診)予約制

9月30日(金)10時～11時
●睦地域ケアプラザ ●30人(先着順) ※上履きをお持ちください。
10月11日(火)10時～11時
●フォーラム南太田3階大研修室 ●30人(先着順)

※おおむね65歳以上

※9月12日から電話で申込み受付開始

📍高齢者支援担当 ☎341-1140 ☎341-1144

横浜市内で急な病気やけがで病院に行くか救急車を呼ぶか迷ったら

救急相談センター
#7119 年中無休 24時間対応
または ☎045-232-7119へ