

ここから南区版 ▶ 5~12ページ

みなみ

4月号

No.306

南区は12月に
区制80周年を
迎えます。みんなで
お祝いしましょう!

南区制80周年記念ロゴマーク▶



ウェブページから
紙面をご覧に
なれます。

特集

みんなで助け合おう 災害時の要援護者支援



災害時に手助けが必要な人がいます。
「顔の見える関係づくり」や「安否確認の方法の取り決め」「避難訓練」など、
できることから災害時要援護者支援を始めてみませんか？

詳しくは8・9ページへ



連載 南区の思い出アルバム

Vol.1 みなっち誕生

みなっちは誕生20周年!

☎ 広報相談係 ☎ 341-1112 ☎ 341-1241

今から20年前、南区制60周年を記念して、区民の皆さんからの公募により誕生しました。

みなっち大解剖!

区の花「さくら」の花びらを
モチーフにした桜の妖精

胸のハート
マークが
チャーム
ポイント



チラッと
見える
葉っぱも
キュート



グッズも
いっぱい
あるよ!

※非売品です。

イベントでも
活躍中です!

募集当時、9歳から85歳までの幅広い層から62点の
応募がありました。その中から3点を選考委員会を選び、
最終的に区民による投票で決まりました!



名前の由来は?

「みなみ」「みんな」の
中の「みな」を親しみや
すく呼びやすとした
「みなっち」という名前
が選ばれました。

▲当時の広報南区版の抜粋



チラシやリーフレットにみなっちのイラストを使ってみませんか? 詳しくは、「みなっち」の部屋へ▶

【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 (2023年3月1日現在) 区の人口 ▶▶▶ 197,221人 世帯数 ▶▶▶ 105,795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
こちらから



みなみ
Pick up!

区民利用施設に行ってみよう!!

☎ 区民施設担当 ☎ 341-1237 ☎ 341-1240

区民利用施設は、地域サークルや団体活動、スポーツの場など、生涯学習・福祉をはじめとするさまざまな活動の拠点になっています。また、施設ごとに独自の講座や教室を開催し、幅広く利用されています。

今回は、その中から、地区センターやスポーツセンターなどをご紹介します。それぞれの施設の魅力を知って、どんどん利用してみましょう!

区内にはほかにさまざまな区民利用施設があるよ。詳しくはウェブページで探してみてね!



永田地区センター *nagata*

永田台45-1 ☎ 714-9751 ☎ 714-9752
アクセス:「南永田中央」または「永田町」バス停から徒歩5分

地域密着型のサークル活動や、スポーツなどの生涯学習の場として、毎日にぎわっています。

人気の図書コーナーには、新作や話題作に加え、ウクライナ・ロシアに関する本など、タイムリーな本を紹介しています。



話題の特設展示コーナー



和室での写経教室

イチオシポイント

地域のサークル活動がとても盛んで、メンバーを募集している団体がたくさんあります!お寺の副住職を招いた写経教室など、定期的な教室から季節のイベントまで、子どもから大人まで幅広い世代が楽しめます!ぜひ皆さんも一緒に楽しみませんか?

ツイッターやウェブページで最新情報を発信していますので、ぜひチェックしてくださいね!



館長 佐々木 那樹 さん



夏には、サマーJAZZコンサートを開催!

南センター 南地区センターおよび老人福祉センター南寿荘 *minami*

南太田2-32-1 ☎ 741-8812 ☎ 741-8813
アクセス:京急本線 南太田駅または市営地下鉄ブルーライン 蒔田駅から徒歩7分

南地区センターと老人福祉センター南寿荘の複合館です。地域のサークル活動や学習の場に加え、60歳以上の人の憩いの場として、幅広い世代が利用しています。

イチオシポイント

地区センターでは「能の講座」や「海藻おしぼ」などの講座、南寿荘では緑豊かなグラウンド場でのゲートボール、大広間で昭和時代の歌謡曲をみんなで歌うなど、施設職員も参加し一緒に楽しめます!今年の3月から、体育室に空調設備が整備され、夏でも快適に運動ができますよ!

館内は季節に合った飾りつけをするなど、雰囲気づくりに工夫を凝らしています。職員のおもてなしの心を見つけに来てください!



受付をカラフルに装飾

体育室に空調設備が入りました!



館長 中村 裕司 さん



みんなでゲートボール体験

南スポーツセンター *minami sports*

大岡1-14-1 ☎ 743-6341 ☎ 743-6519
アクセス:市営地下鉄ブルーライン 弘明寺駅から徒歩5分

駅から近いので、とても利用しやすい施設です。大岡地域ケアプラザ(1階)、大岡地区センター(2・3階)との複合館(大岡健康プラザ)のため、毎日多くの利用者でにぎわっています。

イチオシポイント

子ども向けには、バスケットボール・フットサル・チアダンス・バレエ・ヒップホップ、大人向けには、ピラティス・ヨガ・気功・卓球・パドミントンなど、多くの皆さんにお楽しみいただけるように、さまざまな教室を開催しています!

体育室は、団体での利用はもちろん、卓球やパドミントンが個人でも利用いただけます!



講師による指導付き運動教室

さまざまな役割を担う3館が集約



スタッフ 西村 清剛 さん



トレーニング室は、最新設備を導入!

みなみ
Pick up!

LINEで南区役所の情報配信を始めました! 友だち登録してね!

☎ 広報相談係 ☎ 341-1112 ㊚ 341-1241

南区役所Twitterと併せて、区役所からの最新情報をいち早くお届けします。ぜひ、この機会にLINEの友だち登録を試してみませんか。

横浜市LINE公式アカウント

ステップ1 友だち登録

ID検索から @cityofyokohama

二次元コードから



横浜市LINE公式アカウント▲

ステップ2 「受信設定」から南区を選択

「受信設定」から
南区を選んでね!



(LINE画面のイメージ)

南区Twitter公式アカウント

右の二次元コードからアクセスして南区役所Twitterをフォローしよう!

南区Twitter
公式アカウント▶



みなみ
Pick up!

自治会町内会に入りましょう! ～南の風はあったかい～

☎ 地域活動係 ☎ 341-1235 ㊚ 341-1240

自治会町内会は、自分たちのまちで、安心して快適な毎日を過ごせるように、住みよいまちづくりを目指して幅広い活動に取り組んでいます。

長いコロナ禍で思うように活動ができなかった自治会町内会も、徐々に活動が再開しています。「久しぶりに人と触れ合えて嬉しかった」、「地域のつながりの大切さを再確認した」などの声も届いています。

人との関係が希薄になりがちな今だからこそ、自治会町内会に入り、新しいつながりを作りませんか?



いざというとき、
地域で助け合えるよう
防災訓練を行っています。

イベントを通して、
顔の見える関係を
育てています。



地域の子どものための季節イベント

自治会町内会に入るには

お住まいの地区の自治会町内会会員にお尋ねいただくか、地域活動係へメールまたは窓口(区役所6階62番)にてお問い合わせください。

✉ mn-chishin@city.yokohama.jp



区の花「さくら」の普及花 コスモス(秋桜)を育てよう!

☎ 企画調整係 ☎ 341-1232 ㊚ 341-1240

種配布

南区制80周年を記念して、区役所や地区センターなどで区の花「さくら」の普及花「コスモス(秋桜)」の種を4月から配布します。この機会に、ご自宅で育ててみませんか?



咲いたら写真を
送ってね!
詳細はウェブ
ページを見てね!



▲ウェブページ

「コスモス(秋桜)」の種袋▲

～普及花とは～

区の花「さくら」により身近に触れていただくため、南区では、「サクラソウ」、「コスモス(秋桜)」、「シバザクラ」を「普及花」と定め、花植えや種の配布を行っています。



公園での園児との
コスモスの花植え



▲サクラソウ



▲コスモス(秋桜)



▲シバザクラ

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。

みんなで助け合おう 災害時の要援護者支援

過去の大きな災害では、自力での避難が困難な人の被災が多く見られました。災害が起こったとき、被害を少しでも減らすために重要なのは地域での助け合いです。

とりわけ、自力での避難が困難な「災害時要援護者」への支援が大きな課題となっています。

いざというときに、住民全員の安否確認をスムーズに行える取組を行っている、山王台自治会の事例を紹介します。こうした身近な取組が要援護者支援につながります。

地域には災害時に支援が必要な人がいることを知り、まずは日頃からのコミュニケーションをとることを心掛けてみませんか？

☎ 高齢・障害係 ☎ 341-1136 ☎ 341-1144

災害時要援護者とは・・・

災害が起こったときに自力で安全な場所に避難することが難しい人のことです。

高齢で歩行が困難な人や、障害のある人など、「災害時要援護者」となる理由はさまざまです。

区役所で自治会町内会ごとに要援護者の名簿を作成し、区と協定を結んだ自治会町内会に毎年提供しています。個人情報を提供することについて、要援護者ご本人への事前のご案内も区役所で行っています。

区役所の取組

まず何をしたらいいのかわからない、そんなときは・・・

ご近助講座

区役所の職員が地域にお伺いし、要援護者支援や防災に関する説明や意見交換などを行う「ご近助講座」を年間を通じて行っています。

日程 希望する曜日・時間(土・日曜日、夜間可)

内容 事前にご要望を伺い、希望する内容で実施します。

支援物品の提供

災害時要援護者への、定期的な見守り等に役立てていただくため、希望する自治会町内会に要援護者の居所を記載した「地図」や「支援物品」を提供しています。

このほかに、説明会・研修会なども行っています。詳しくはお問い合わせください。

☎ 防災担当 ☎ 341-1225 ☎ 241-1151

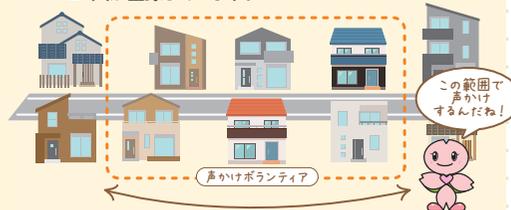
地域の取組 山王台自治会の事例 声かけボランティアが向こう三軒両隣の安否を確認

Q.山王台自治会はどんな地域なの？

A 高台に位置し、770世帯が暮らしています。そのうち、70歳以上の高齢者世帯が47%を占めている、高齢化率の高い地域です。災害時要援護者名簿には90人が登録されています。

Q.どんな取組をしているの？

A 「声かけボランティア」という活動を行っています。災害が発生した際に、向こう三軒両隣の皆さんの安否を確認するボランティア活動です。道路を挟んだ「向こう三軒両隣」を「声かけブロック」と定めて、安否確認をできる範囲でお願いしています。ボランティアは、住民から随時募集しており、現在約120人が登録しています。



Q.どうやって安否確認するの？

A 全世帯に「山王台自治会 命のタスキ」を配っています。このタスキを玄関の扉などに掲示することで、在宅者の無事をボランティアが確認できるようにしています。それを目印に、声かけボランティアが安否確認をします。そしてその結果をいっしょ避難場所に設置する自治会の本部に報告し、情報を集約します。なお、要援護者については、個人情報の取扱いやボランティアの負担を考え、本部で情報を管理し、安否確認の結果に応じて複数で支援するようにしています。



Q.ほかに工夫していることは？

A 声かけボランティアには「安否確認記入マップ」や活動に必要なグッズを渡しています。そのほか、災害発生時にボランティア全員が迷わず行動できるように、発災時の行動の流れを示した「行動モデル」を作成しています。



災害発生時の具体的な行動が決まっておらず、安否確認をどのように行うかは、長年の懸案事項でした。誰でもできる安否確認のシステムづくりをしたいと思い、自治会で話し合いを重ね、他区の取組を参考に、「声かけボランティア」の活動を2019年から取り入れました。

沼田会長



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

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

▶緑のカーテンを育てませんか?

緑のカーテンを育てていただける人に、区役所でゴーヤの種を無料で配布します!ご自由にお持ちください。

● 配布時期:4月13日(木)から。種がなくなり次第終了です。

● 配布場所:区役所6階64番窓口

● 500人(先着順)※1人1袋です。

☎ 企画調整係

☎ 341-1232 fax 341-1240

▶かいご予防サポーター講習会

介護予防健診の運営や介護予防の取組・必要性などを伝え実践するボランティアを養成します。

● 5月19日・26日、6月2日・9日・16日(すべて金曜日)、13時30分～15時45分(全5回) ● 区役所1階

● 区民、20人(先着順)

☎ 4月12日～5月16日に電話で高齢者支援担当へ

☎ 341-1140 fax 341-1144

▶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。

● 4月21日(金)、5月11日(木)、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、FAXまたはEメールで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 fax 642-7003

✉ ypt@sodateage.net

▶地下漏水調査を実施します

水道局では、調査会社に委託して区内全域の地下漏水調査を実施します。調査は道路上で行い、漏水の疑いが確認された場合は、事前に宅地内への立ち入りの許可を得てから漏水音の確認をします(不在の場合は改めて訪問します)。調査へのご協力をお願いします。また、調査に伴う費用は無料です。

● 調査期間:5月上旬～7月中旬の平日 ※調査員は水道局が発行した証明書を携帯しています。

☎ 水道局配水課漏水管理係

☎ 331-1838 fax 332-1442

イベント

▶南区・御殿場ふれあいキャンプ2023

キャンプファイヤーやレクリエーションなど青少年指導員と一緒にキャンプに行きませんか。

● 7月29日(土)～30日(日)の1泊2日 ● 国立中央青少年交流の家(静岡県御殿場市) ● 区内在住・在学の小学3年生～中学生、60人(先着順)

● 13,000円(交通費・食費・保険料など含む)

☎ 4月28日までにEメールで(必要事項、生年月日、学校名・学年、性別、Eメールアドレスを記入)で地域振興課へ

✉ mn-fureai@city.yokohama.jp ※一緒に参加する友達がいる場合は、代表者が友達の分も記入してください。

☎ 区民活動推進係

☎ 341-1238 fax 341-1240

南区 ふれあいキャンプ で 検索

子ども・子育て

▶地域子育て支援拠点はぐはぐの樹プレママ会

出産・子育ての準備に、先輩ママパパの体験談を聞き、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6日(土)14時～15時15分

● 第1子妊娠中の人、4人(先着順)

☎ 4月15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、パネルシアターなど、盛りだくさん!

● 5月11日(木)・25日(木)、11時～11時30分 ※どちらか1回のみ参加可

● 0～3歳児と保護者、各7組(先着順)

☎ 4月26日9時30分から電話または直接施設へ

おしゃべりサロン発達・療育

発達や療育、集団生活の心配ごとをアドバイザーにお話ください。必要な情報も提供します。お子さんは保育スタッフが見守ります。

● 5月27日(土)10時15分～11時30分 ● 未就学児の保護者、4人(先着順)

☎ 5月6日9時30分から電話または直接施設へ

☎ 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

(休館:日・月・祝休日、月曜日)

☎ 祝休日の翌日火曜)

はぐはぐの樹 ホームページ▶



スポーツ・健康づくり

▶南区民春季ゲートボール大会

● 5月9日(火)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、10チーム(先着順)※1チーム5人 ● 1,000円/1人(会員500円)

☎ 4月15日～22日にFAXで南区ゲートボール連合・坂本へ

☎ fax 744-1718

▶卓球講習会

基本、応用技術の指導

● 5月6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)

☎ 4月29日までにFAXで南区スポーツ協会へ fax 716-5753

☎ 南区卓球協会・鈴木

☎ fax 731-2173

施設から

南図書館

〒232-0067 弘明寺町265-1

☎ 715-7200 fax 715-7271

☎ 4月17日(月)

▶働きたいあなたのための個別相談

働くことの悩みや不安をキャリアコンサルタントに相談できます。

● 5月18日(木)、9時40分～10時20分、10時30分～11時10分、11時20分～12時 ● 女性、各1人(先着順)

☎ 5月4日9時30分から電話、ウェブページまたは直接施設へ

▶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13日(土)11時～11時30分

● 4歳～成人、7組(先着順)

☎ 5月5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

● 4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)

☎ 4月11日9時30分から電話または直接施設へ

▶春の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27日(木)11時～11時30分

● 0～4歳児と保護者、7組(先着順)

☎ 4月20日9時30分から電話または直接施設へ

大岡地区センター

〒232-0061 大岡1-14-1

☎ 743-2411 fax 743-6290

☎ 第3月曜日

▶Let'sウオーキング

緑鮮やかな新緑の地へ

市営地下鉄ブルーライン舞岡駅から、青葉・若葉映える里山・舞岡ふるさと村まで、ほぼ平坦な道およそ5kmを歩きます。

● 5月9日(火)、[集合]10時 市営地下鉄ブルーライン舞岡駅改札、[解散]12時30分 京急ニュータウンバス停

● 成人、25人(先着順) ● 300円

☎ 4月11日9時から直接施設へ(電話申込みは10時から)

▶ごみを減らす豆知識と食品ロスについて学ぼう

生ごみの土壌混合法を実演します。堆肥作り、野菜作り、花植えに最適です。また、食品ロス削減で私たちにできることを学びます。

● 5月16日(火)10時～11時

● 15人(先着順)

☎ 4月18日9時から直接施設へ(電話申込みは10時から)

▶ファミリータイム「リトミック」

音楽との楽しい触れ合いを通して基礎的なリズム感覚や聴覚を育てます。一緒に体を動かしながら楽しい時間を過ごします。

● 4月15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

▶パソコン・スマホ・タブレット相談会

使い方が分からない!もっと便利な使い方を知りたい!などスタッフが相談に応じます。

● 4月16日(日)13時30分～15時30分 ● 成人、10人(先着順) ※相談希望のパソコン(Mac以外)・スマホ・タブレットをお持ちください。 ● 500円

☎ 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

▶認知症介護者ケア講座

認知症の理解と介護の仕方

● 5月9日(火)・23日(火)、13時30分～15時(全2回) ● 成人、15人(先着順)

☎ 4月18日9時30分から直接施設へ(電話申込みは11時から)

▶大人の塗り絵講座

重ね塗りの複雑な色彩で

作品を作ります。

● 5月17日(水)・31日(水)、

9時30分～11時30分(全2回)

● 成人、8人(先着順) ● 600円

☎ 4月18日9時30分から費用を添えて直接施設へ(電話申込みは11時から)

▶いきいきキッズ

パネルシアターを使ったお話や歌、手遊びなど

● 4月12日(水)10時～11時30分

● 未就学児と保護者、7組(先着順)

☎ 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・10階
☎ 243-2496 ㊟ 243-2497
㊟ 第3月曜日

▶**フランス風家庭料理**
ピクルスソースのポークソテーのほか、レタスのポタージュ、ムースなど、気軽に作りましょう。



●5月22日(月)10時～13時
●成人、10人(先着順)●1,500円
㊟ 4月12日9時から直接施設へ(電話申込みは10時から)

▶**開港当時の面影を残す神奈川宿巡り**
横浜高島屋から出発し、台町の茶屋跡やアメリカ領事館跡、フランス領事館跡の寺などを訪ね歩きます。

●5月19日(金)9時30分～12時30分
●成人、30人(先着順)●500円
㊟ 4月12日9時30分から電話または直接、中村地区センターまたは浦舟コミュニティハウスへ(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。

●4月20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

▶**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、絵本の読み聞かせ、紙芝居をします。

●4月21日(金)10時～11時30分
●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・1階)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

▶**コンディショニング体操**
椅子に座って姿勢を直し、肩こり、腰痛、ひざの痛みを改善する体操です。

●4月27日、5月25日、6月29日、7月27日(すべて木曜日)、10時～11時(全4回)●成人、14人(先着順)●1,000円●汗拭きタオル、動きやすい服装、飲み物
㊟ 4月12日から費用を添えて直接施設へ

▶**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過ごします。

●5月10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

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、土・日曜日を除く祝日

▶**親子運動遊び(前期)**
親子で一緒に体を動かすことの楽しさを体験します。親子の絆を深めながら、幼児期に伸びるリズム感などを身に付けます。

●5月14日、6月11日、7月9日、9月10日、10月8日(すべて日曜日)、10時～11時30分(全5回)●3歳～10歳くらいの子どもと保護者、10組(先着順)●1,000円
㊟ 4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)

▶**パソコン相談**
パソコンでお悩みの人、相談に応じます。

●5月15日(月)13時～14時30分
●成人、4人(先着順)※高齢者優先
●500円※Windows10・11のパソコンをお持ちください。

㊟ 随時、相談内容は事前に連絡ください。

▶**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。

●5月13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

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、みんなで楽しく過ごします。

●4月27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

▶**あかいくつ**
親子が集まり交流するサロン。お友達づくりやイベント、楽しいおしゃべりなどの場です。

●5月2日(火)10時～11時30分
●0歳～未就園児と保護者●100円
㊟ 当日直接施設へ

▶**小咄教室**
佐の樋藤助さんに小ばなしや落語を習いましょう!

●4月22日(土)18時～20時
●小学生以上、10人(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

▶**介護予防教室**
「脳トレ・姿勢スッキリ体操」

脳トレや姿勢改善につながる運動を行います。姿勢測定により、運動効果を実感することができます。また、自宅でもできる運動プログラムを学びます。

●5月12日～7月14日の毎週金曜日、9時30分～11時※5月12日と7月7日は9時～11時(全10回)
●60歳以上の市民、35人(抽選)
㊟ 4月21日9時30分に施設で抽選会に参加後、当選者は申込み

六ツ川スポーツ会館
〒232-0066 六ツ川2-112-1
☎ 713-4803
㊟ 第3月曜日

▶**笑いヨガ教室**
笑いながら体を動かし健康に!副作用ゼロの笑いヨガ。

●5月10日・17日・24日(すべて水曜日)、13時30分～15時30分(全3回)
●成人、20人(先着順)●1,000円
●飲み物、タオル、室内履き※車いす利用の人も参加できます。

㊟ 4月12日10時から費用を添えて直接施設へ

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

▶**ウクレレ簡単弾き語り**
主に初心者を対象に、簡単なコードでハワイアンや懐かしの歌を楽しく弾き語ります。

●5月17日(水)・31日(水)、10時～11時30分(全2回)●10人(先着順)
●1,000円●ウクレレ※貸出用も若干ありますので、お問い合わせください。

㊟ 4月11日10時から費用を添えて直接施設へ

▶**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、手遊びなど楽しく過ごします。

●4月14日(金)10時30分～11時30分
●未就学児と保護者、10組(先着順)
㊟ 当日直接施設へ

▶**おやこであそぼう!むつみっこくらぶ**
みんなで元気に体を動かしましょう。0歳児から楽しく遊べます。

●4月26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

中村地区センター
〒232-0033 中村町4-270
☎ 251-0130 ㊟ 251-0133
㊟ 第3月曜日

▶**こどものフラワーアレンジメント教室**
小さなお子さんでも楽しめるフラワーアレンジメント教室です。母の日のプレゼントにもピッタリなアレンジメントを作ります。

●5月13日(土)13時～15時●5歳～小学6年生、8人(先着順)※未就学児は保護者同伴●1,000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)

▶**春季ズンバゴールド**
運動やダンスの初心者、久しぶりに体を動かす人でも安心して参加できるフィットネスです。楽しく健康づくりをしましょう。

●5月5日・19日、6月2日・16日、7月7日・21日(すべて金曜日、5月5日は祝日)、10時15分～11時(全6回)
●成人、15人(先着順)●3,000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)

▶**カラオケ交流会**
初めての人も気軽に参加できる、楽しいカラオケ交流会です。

●5月8日(月)13時45分～16時
●10人(先着順)●300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)

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

▶**初めてのグレーデコ・アクセサリー作り**
キラキラ輝くペンダントトップかブローチのどちらかを作ります。母の日ギフトにも最適です。



●5月12日(金)①10時～12時②13時30分～15時30分
●成人、各5人(先着順)●各1,500円
㊟ 4月11日9時30分から直接施設へ(電話申込みは4月12日9時から)

▶**包丁研ぎにチャレンジ!**
●5月28日(日)10時～12時●成人、15人(先着順)●500円※包丁2本まで可
㊟ 4月11日9時から直接施設へ(電話申込みは4月12日9時から)

▶**こそだて広場**
絵本の読み聞かせやパネルシアターや親子での手遊びなど

●4月21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

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。

永田地区センター

〒232-0076 永田台45-1
☎714-9751 ㊟714-9752
㊟ 第3月曜日



▶永田歴史ウォーキング

南永田を中心に、長者ヶ谷、登り窯など、横浜でもあまり知られていない永田の歴史スポットを解説しながら巡ります。

- 5月13日(土)9時30分～11時30分※雨天時は講義のみ
- 成人、15人(先着順)
- ㊟4月12日9時30分から直接施設へ(電話申込みは13時から)

▶写経の時間～副住職講話と写経～弘明寺観音の副住職をお招きして、初めての人にも分かりやすく写経の目的・作法や仏教の教えに基づいたお話を聞き、一緒に写経も行います。

- 5月10日(水)14時～16時30分
- 成人、20人(先着順) ●500円
- ㊟4月11日9時30分から直接施設へ(電話申込みは13時から)

▶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。ヨガが初めての人にも歓迎です。

- 4月26日(水)10時～11時
- 成人、12人(先着順) ●500円
- ㊟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22日(土)10時～11時30分
- 10人(先着順) ●無料※ただし、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

▶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15日(土)12時30分～14時30分 ●成人、6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

▶「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

- 5月8日(月)11時～11時30分
- 未就学児と保護者、4組(先着順)
- ㊟当日直接施設へ

大岡地域ケアプラザ

〒232-0061 大岡1-14-1
☎743-6102 ㊟743-6104
㊟ 第3月曜日

▶オンライン講座 安産のコツ教えます

現役助産師による、マタニティヨガ教室です。

- 5月18日、6月1日・15日、7月6日・20日(すべて木曜日)、10時～11時(全5回) ●対象となる出産日:7月27日～11月23日 ●市内在住の経過良好な妊娠13週以降の妊婦、6人(先着順) ※Zoom5人、対面1人 ●1,000円
- ㊟4月11日から電話で受付後、メールにて申込み

こども植物園

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

①サクラソウ展

こども植物園で保存している古典園芸植物のひとつ、サクラソウの鉢物展示

- 4月15日(土)～23日(日)、9時～16時30分

②バラ展

バラの歴史や利用法などのパネル展示

- 5月7日(日)～14日(日)、9時～16時30分

③春のアレンジメント

●5月17日(水)14時～16時

- 成人、14人(抽選) ●2,500円

④初心者向け洋ランの育て方

●5月29日(月)13時～15時

- 成人、14人(抽選) ●2,000円
- ㊟③5月3日④5月8日(必着)までにウェブページ、FAX、はがき(必要事項を記入)または直接施設へ①、②は直接施設へ

南区ボランティアセンター

〒232-0024 浦町3-46・8階
☎260-2531 ㊟251-3264
㊟日曜・祝日

▶ゴミ拾いボランティア募集

一緒に蒔田公園内の清掃活動をしてみませんか。ボランティア体験をしたい人などお気軽にご参加ください。

- 5月18日(木)10時～11時30分(雨天時は翌19日(金)の同じ時間に順延) ●10人(先着順)
- 集合場所:蒔田公園トイレ前
- ㊟4月15日～5月12日に電話で申込み

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

▶大きいこいのぼりを作ろう

みんなの手形で大きいこいのぼりを完成させよう。未就学児は保護者と一緒に参加してください。

- 4月29日(土・祝)10時～12時
- 100人(先着順)
- ㊟当日直接施設へ



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、土・日曜日を除く祝日

▶コンディショニング体操

椅子に座って姿勢を正し、肩こり、腰痛、ひざの痛みを改善する体操です。

- 4月26日、5月24日、6月28日、7月26日(すべて水曜日)、10時～11時(全4回) ●成人、16人(先着順) ●1,000円
- 室内履き(スリッパ不可)、汗拭きタオル、動きやすい服装、飲み物
- ㊟4月12日から費用を添えて直接施設へ

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

▶女性としごと応援デスク 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思っている女性の、さまざまな思いや疑問にお応えする相談です。

- 5月13日(土)・26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、各時間1人(先着順)
- ※電話・オンライン相談も可
- ※保育あり、免除制度あり(満2か月～未就学児、開催4日前までに要予約、有料、先着順)
- ㊟4月11日から電話または直接施設へ

移動図書館「はまかぜ号」

☎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。

- 4月11日・25日、5月9日(すべて火曜日)、9時50分～10時40分
- 永田みなみ台公園(永田みなみ台4)



あたらしい生活 なんだかしんどうい

春は進学や引越し、就職など生活環境が大きく変化し、悩みやストレスが大きくなりやすい時期です。気持ちを相談できる場所が身近にあります。



横浜市こころの健康サイト▶

福祉保健センターから

健康相談・教室(予約制)

●生活習慣改善相談/禁煙相談

4月19日(水)午前

●食生活栄養・健康相談

4月20日(木)午後、5月8日(月)午前
※電話・FAXからお申し込みください。

●歯と口の健康相談

5月8日(月)午前

●子どもの食生活相談

5月8日(月)午後
※電話・FAXからお申し込みください。

●離乳食教室(おむね4～8か月児の養育者)

- 4月26日(水)、5月10日(水)、14時～15時
- 各12組(先着順) ※申込みフォームからお申し込みください。
- 各相談、教室とも区役所4階 健診会場

㊟健康づくり係 ☎341-1186 ㊟341-1189



▲離乳食教室
申込みフォーム

●アディクソン家族教室

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2日(火)14時～16時
- 神奈川区役所 本館B1階 機能訓練室
- ※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)

5月1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11日(火)、4月25日(火)
- 1歳6か月児 4月20日(木)
- 3歳児 4月13日(木)、4月27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