



みなみ 12月号

No.314

南区の情報を発信中!
フォローをお願いします!!



LINE



X (旧Twitter)

南区は12月1日に80周年を迎えました!!

2023年は、年間を通して80周年を盛り上げる記念事業をたくさん行いました。振り返りは、2024年3月号に掲載します。どうぞお楽しみに!

みんなでおどろう 南区音頭

~区制80周年を記念して、子どもたちが南区音頭を踊りました~



「南区音頭」は約50年ほど前、誰もが口ずさめる歌として、南区により一層の愛着をもってもらうために作られました。それから長きにわたり、多くの区民に踊り継がれ、親しまれています。

今年には南区制80周年を記念し、区内の保育園や幼稚園の夏祭りイベントなどで、園児の皆さんに楽しく踊ってもらいました。



おそろいのはっぴで、輪になって、お祭り気分



南区マスコットキャラクター「みなっち」

振り付けのひとつひとつにも意味があるんだよ。

区役所1階ギャラリーでパネル展示をします。

日時 12月6日(水)~15日(金)、9時~17時
(最終日は16時30分まで)

振り付けをしっかりと覚えて、みんなで元気いっぱい、踊りました。

☎ 区子ども家庭係 ☎ 341-1148 ☎ 341-1145

みなみ Pick up!



12月1日は世界エイズデー

☎ 健康づくり係 ☎ 341-1185 ☎ 341-1189

エイズとはHIV(ヒト免疫不全ウイルス)に感染することで、免疫機能が低下し、さまざまな病気を発症する状態のことです。感染してもほとんどが数年~約10年は無症状で、その間に感染を広げてしまうことがあります。

検査を受け、早期に治療を開始することで、発症を防ぎ、感染前と変わらない生活を送ることが可能です。より高い治療効果を得るためにも、感染を早期に発見し、治療につなげましょう。

HIV・梅毒検査

匿名・無料で受けられます

梅毒などの性感染症にかかるとHIVにも感染しやすくなるのが分かっています。特に20~40代の梅毒の感染が増えています。ぜひ検査を受けましょう。

日時 毎月第1・第3水曜日(祝日・12月29日~1月3日を除く) 14時~14時30分

場所 区役所4階

予約方法: 事前に電話で健康づくり係へ
予約受付期間: 検査希望日の前月25日~前日16時 詳しくはこちら▶



HIV 感染

感染初期

無症候期

エイズ発症

約1~3週間

数年~約10年※個人差あり

HIV感染からエイズ発症の流れ



発熱・倦怠感など



自覚症状なし



免疫機能が低下し さまざまな病気を発症

【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・12月29日~1月3日を除く)

※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11月1日現在)

区の人 198,922人

世帯数 107,957世帯

広報区版を
スマホで読めます



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

連載

第6回

横浜市南区 おすすめメシ 検索



※掲載内容は発行当時の情報です。

企画調整係 ☎341-1232 ㊟341-1240

今月の「みなみのおすすめメシ」

区民の皆さんから、あったかいエピソードとともに推薦され決定した31店舗の「みなみのおすすめメシ」をご紹介します。区内のすてきな飲食店にぜひ足を運んでみてください。



元祖 スーラーメン

酸味の効いたトロトロ熱々のスーラーメンは当店ならではの一品です。また、心も体も温まること間違いなしの期間限定のカキソバ(10月中旬～4月)もイチオシです。



カキソバ 1,000円

寄せられたおすすめエピソード

- 種類が豊富で全メニューおいしい。期間限定のカキソバも◎。カキ嫌いを克服できた。
- お店の人が必ず笑顔で迎えてくださり、味も飛び切りです。南区らしい温かいお店です。

住所 浦舟町3-38
営業時間 11時～15時
定休日 日曜日

電話番号 251-1959
アクセス 市営地下鉄ブルーライン 阪東橋駅 徒歩5分



サロンほっとサライ

いつも地域のお客さんでにぎわうコミュニティカフェ。その日の食材の良さを生かしたスタッフ手作りランチ(火・金曜日限定)が大人気!(木曜日は季節のうどん、月・水・土曜日はトーストセットを提供)



ランチ 600円

※内容は日によって変わります

寄せられたおすすめエピソード

- どのメニューもおいしく、いつもボランティアの人たちにパワーをいただいています。
- 本当に「ホット」と一息つけるすてきな場所。来ているお客さんがみんな楽しそう。

住所 永田みなみ台2-1 104
営業時間 11時～15時
定休日 日曜日、祝日

電話番号 309-6365
アクセス 「永田中央」バス停 徒歩3分

みなみ Pick up!

はじめよう、空き家にしない“わが家の終活”

企画調整係 ☎341-1233 ㊟341-1240

南区には空き家が多くあります。ご自身に何かあった際(急なけがや入院・施設入居等)に、お住まいをどうするか整理しておかないと、長い間放置される空き家となってしまうことがあります。空き家にしない、迷惑をかけないために、住まいの終活を始めましょう。

1 ある日とつぜん…
大切に住んでいるわが家があるから安心ね
怖い!!

2 長期入院することになり
1人暮らしだから、家がそのままになってしまうわね…

3 …数年後
屋根が飛んでまぞうで恐いです
隣に住んでいる人
あぁあ
離れて住む家族

4
あっ!! 嘩!!
こうならないために家の将来を家族と話してみよう!

●書いてみる・話し合う

住まいの終活ノート

もしもの時に備えて、ご自分の住まいへの思いや伝えておきたいことを、書きながら確認できます。区役所6階64番窓口でも配布中!

自分・家族はわが家をどうしたい?



☎ 664-6901 ㊟ 664-9359



●お悩みごとを整理する



住まいの相談窓口

住み替えや、空き家に関する悩みごとなど、住まいで困っていることについて、アドバイスしてもらえます。専門的なアドバイスが必要な場合は、専門家団体を紹介してもらいましょう。

☎ 451-7762 ㊟ 451-7707

みなみ Pick up!

つながりで個人も地域も健康に!

事業企画担当 ☎341-1184 ㊟341-1189

「南区地域福祉保健計画」では、身近な地域で取り組む健康づくり活動の充実を進めています。

健康づくりには、一人ひとりが自らの生活習慣の改善に取り組むことも大切ですが、人と人とのつながりをつくることも重要です。

人との交流やさまざまな活動への参加など、積極的につながりをつくることは、心身の健康に効果があり、いきいきと元気に過ごすための秘訣です。皆さんも地域の活動に参加して、つながりを広げてみませんか?

南区地域福祉保健計画とは

住民一人ひとりが「健康で安心して笑顔で暮らせるまち」を目指して、区民の皆さんと区役所、区社会福祉協議会、地域ケアプラザ等が協力して進めていく活動や取組をまとめた計画です。



健康ウォーク (大岡地区)



健康づくりと住民交流「ポッチャを楽しむ会」(別所地域ケアプラザ)



オール井土ヶ谷ふれあいクリーン&ウォーク (井土ヶ谷地区)



地域の活動団体の情報は、お近くの地域ケアプラザへお問い合わせください。

地域ケアプラザ一覧はこちら▶

連載

元気いっぱいレシピ vol.45 米粉と豆腐のブラウニー

関 しろばら保育園 ☎251-4385 ㊟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。

- 卵、乳、小麦などを使用していないので、アレルギーのあるお子さんでも食べることができます。
- お子さんも一緒に作れるレシピなので、食育にもつながります。手先や指先をよく使うことは、脳や神経の発達を促すのに効果的です。

材料(幼児4人分)

米粉	44g
片栗粉	5.2g
A	
ベーキングパウダー	5.2g
ココア	12g
油	20g
絹豆腐	120g
砂糖	32g
粉糖	少々

- 作り方
- ①Aを一緒にふるう
 - ②豆腐を泡だて器で滑らかになるまで混ぜる
 - ③②に砂糖、油を入れてよく混ぜる
 - ④③に①を入れてよく混ぜる

- ⑤フッキングシートを敷いた天板に生地を流し入れ、平らにする
- ⑥170℃のオーブンで25~30分焼く
- ⑦お好みの大きさに切り分け、冷めたら粉糖をふりかける

【幼児1人分】

エネルギー	:139.5kcal
炭水化物	:18.9g
たんぱく質	:2.5g

子どもの食に関するちょっとQ&A

- Q. 子どものおやつは、どのようなものをあげると良いでしょうか？
- A. 体が小さい幼児は一度にたくさん食べられないので「間食」が重要な栄養補給の場です。体を動かすための炭水化物を中心に、食事で不足しがちな栄養素を補うため、野菜、果物、乳製品などと組み合わせ、素材を生かした味のおやつがおすすめです。

みなみ Pick up!

高齢者の住宅内の事故を防ごう!

関 南消防署総務・予防課 ☎㊟253-0119

高齢者は住宅だけでがをすることが多く、安全だと思っている家庭内にもさまざまな危険が潜んでいます。日頃から病気やけがをしないよう、事前の対策や心がけをして、ご自身や家族を守りましょう。



1 転倒・転落

高齢者のけがで1番多いのは転倒・転落です。加齢に伴う身体機能の低下や、運動不足などが原因で起こり、これらの事故は、骨折や頭部外傷などの大けがにつながります。

- 予防対策
- 床に物を置かない
 - 手すりを設置したり、滑りにくいスリッパや靴下を履く
 - 足元が見えるように部屋を明るくする



2 窒息・誤飲

高齢になると飲み込む力の低下などにより、食事中に物を詰まらせる事故が発生します。粘り気のある餅や米、かみにくい肉なども要注意です。また医薬品の包装シートなど、食品以外の物を間違えて口にする事故も起きています。

- 予防対策
- 食べ物は細かく刻む
 - 飲み物や汁物などを飲み、喉を潤してから食べる
 - 薬の包装シートは切り離さない



3 入浴中の事故

高齢者は血圧変動が起こりやすく、気温が下がる冬場は、急な温度差による血圧の大きな変動により受ける健康被害(ヒートショック)が起きやすくなります。

- 予防対策
- 脱衣所や浴室を暖めておく
 - 入浴する前に同居者に声をかけておく
 - 食後や飲酒後の入浴は避ける
 - 長時間の入浴は避ける



連載

南図書館
だより

来ぶらり

今月のおすすめ本

テーマ 海の中

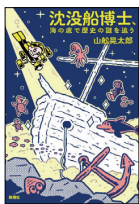
関 南図書館 ☎㊟715-7200 ㊟715-7271

一般書 『沈没船博士、海の底で歴史の謎を追う』

山船 晃太郎 / 著

発行：新潮社 書誌番号：3-0500892203

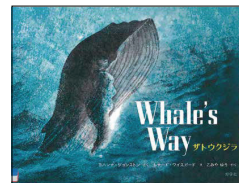
時にはどぶ川に潜り、またある時には海賊船とうわさされる船の正体を推測する。水中考古学者である著者は、世界中の海に潜り、沈没船の発掘と研究をしています。学者になるまでの紆余曲折と、現場でのリアルな体験が軽快な文章でつづられた発掘記です。



児童書 『ザトウクジラ』

ヨハンナ・ジョンストン / さく レナード・ワイズガード / え
こみやゆう / やく
発行：好学社 書誌番号：3-0500599774

重さはおよそ30トン、餌は小さなプランクトン。夏の間は極地で過ごし、冬が近づくと何千キロメートルも泳いで、赤道付近まで旅をする。海の上に飛び上がり、尾ひれで水面をたたくことも。そんなザトウクジラの壮大な暮らしを、美しい絵を添えて追っています。



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。

特集

障害のある人もない人も“みなみ”で自分らしく暮らす

12月3日から9日は障害者週間です。地域には、障害や持病があり、福祉サービスなどを利用しながら、自分らしく暮らしている人がたくさんいます。障害者の福祉についての関心と理解を深めるため、区内で暮らす障害がある人の日常生活を紹介します。地域の中で自分らしく暮らしている様子を知って、障害のある人もない人もともに、みんなであたたかい南区をつくっていきましょう。

☎ 障害者支援担当 ☎ 341-1141 ☎ 341-1144

Fさんの日常



気配り上手な Fさん

思いやりの心を大切にしています。障害や病気があっても、就職に向けた訓練を受けながら、趣味の極真空手を楽しみに生活しています。

好きなこと

- 極真空手
- 映画・音楽鑑賞

苦手なこと

- 公的手続
- 料理

買物



買物には週1回、ヘルパーさんと一緒に行きます。

食事が偏らないよう、自分で作れないおかずなどはヘルパーさんに作り置きしてもらっています。

日々の困りごとや福祉サービスの調整など、さまざまな相談に乗ってくれる“どんとこい・みなみ”飯高さん。

公的な手続は後見人にも相談しながら、安心した生活を送っています。



どんとこい・みなみ

中村町にある、地域の障害がある人とその家族をサポートする施設です。



8:00

出発



平日はバスと電車を乗り継いで移動します。道中、困っている人を見かけると、席や道を譲らずにはられません。



9:30

活動開始



通所先では、就職を目指して日々努力をしています。菓子の箱詰めや豆の計量作業など、ほかの仲間と流れ作業に取り組みます。



17:00

おうち時間



食後は極真空手の上達に向け、“拳立て伏せ”などのトレーニングをします。映画や音楽鑑賞も楽しみ、翌日に備えて22時には就寝します。



19:00

～これからの自分～



苦手なことはいろいろな人に相談しながら、将来的には体調に考慮した仕事に就くこと、極真空手ではオレンジ帯からの昇級を目標にしています。これらを達成して、自分に自信をつけていきます！

Sさんの日常



相談上手な Sさん

とりあえずやってみよう、行ってみようを大切にしています。心のバランスをコントロールすることが難しいと感じるときや、困りごとがあるときは周囲に相談しながら生活しています。

好きなもの

- ゲーム
- スイーツ
- かわいい車



苦手なこと

- 栄養管理
- 金銭管理
- 気持ちの整理



不安なことは抱え込まないように、“生活支援センター”の職員さんなどに話を聞いてもらっています。

生活の困りごとは、ヘルパーさんや“あんしんセンター”のサポートを受けています。



生活支援センター

新川町にある、心の病のある人が地域で安心して自分らしい生活が送れるよう、さまざまなサポートをする施設です。

あんしんセンター

南区社会福祉協議会において、高齢者や障害者の福祉サービスの利用や金銭管理などをサポートしています。

障害のある人の外出をお手伝いしてみませんか？

南区では「外出時に付き添ってほしい」という相談が多くあり、お手伝いいただける人を募集しています。特別な資格は必要ありません。“障害者の外出のお手伝いをしてみたい人”はお気軽に連絡ください。

南区社会福祉協議会 移動情報センター ☎ 250-5260 ☎ 251-3264



南区社会福祉協議会 マスコットキャラクター「トモニー」

暮らす

お仕事はどんなことをされていますか？

障害者雇用で福祉関係の仕事をしています。事務作業や園芸などを担当していて、得意なプラモデルをテーマに地域交流のイベントを開催することもあります。

得意なことを生かしたお仕事をされていて素晴らしいですね！

地域での活動もされていると伺いましたが、どのようなことをなさっているのですか？

仕事以外では、地域での福祉講座に講師として参加することがあります。

自分と同じような病気や障害を抱える人に情報を伝えたり、少しでも気が楽になればと思い、ありのままを話したいと思いました。

話すことが自分の成長や自信につながっています！

たくさんの人と関わりながら、南区で生活されているんですね！

楽しむ

趣味やリラックス方法がありますか？

カッコいい車が好きで、カタログを読んだり、インターネットで調べたりしています。



頑張った日には、コンビニでスイーツを買っています。

自分へのご褒美にしているんですね。

～これからの自分～

「休むのが上手な人は仕事ができる」をモットーに、英会話教室や旅行など趣味を増やしていきたいです！

不安な気持ちになるときもありますが、周囲に相談しながら自分の力で暮らしていくことが目標です！



みなみ 掲示板

- 申込みの(※)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 ● (人)のマークは、おおむね15歳以下が対象
- 区役所への郵送は「〒232-0024 浦舟町2-33」、そのほかは各施設へ
- 原則として、今年11日以降のお知らせを掲載

イベント

▶令和6年南区消防出初式
①式典・演技(おはやし、はしご乗り、和太鼓、消防団声楽隊、よこはま吹奏楽団)②車両展示・各種体験コーナー
●6年1月5日(金)①13時~14時45分②14時~15時30分 ●①みなみん(南公会堂)②南消防署ガレージ前、区役所1階 ●①300人(先着順)
申当日直接会場へ
関南消防署 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 プレマ会
出産・子育ての準備に、先輩ママパパの体験談を聞き、情報交換やお友達作りをしませんか。希望者は沐浴の練習(お湯無し)ができます。
●6年1月6日(土)14時~15時15分
●第1子妊娠中の人、4人(先着順)
申12月16日9時30分から電話または直接施設へ
保育士さんに聞いてみよう
~入園準備~
経験豊かな保育士さんが、保育園・幼稚園の入園に向けた過ごし方について分かりやすく教えてくださいます。質疑応答の時間もあります。
●6年1月18日(木)10時30分~11時30分 ●6年4月に入園を予定している乳幼児の保護者、7人(先着順)
申6年1月4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
発達や集団生活の心配ごとをアドバイザーと話します。見守り保育あり。
●6年1月20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23日9時30分から電話または直接施設へ
関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、月曜日が祝休日の翌日火曜)
▲はぐはぐの樹 ウェブページ

お知らせ

▶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。
●12月15日(金)、6年1月5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
申関事前に電話、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 ☎642-7003
✉ypt@sodateage.net
▶中区空家無料相談会
①税理士等、専門家との個別相談
②セミナー(住宅の管理、税金、売却、相続等)
●6年1月12日(金)①13時~16時(1回30分)②13時~17時(各30分) ●中区役所 ●持家の相続や空き家の管理等の相談希望者、①35組(先着順)②各30人(先着順)※詳しくはウェブページをご覧ください。
申関12月11日からウェブページ、電話、FAX(※)事項を記入)で建築局住宅政策課へ
☎671-4121
☎641-2756 ▲ウェブページ

▶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。
●12月30日~6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、耳鼻咽喉科(12月24日、6年1月1日のみ)※健康保険証・現金をお持ちください
関南区休日急患診療所(宿町4-76-1)
☎711-7000 ☎713-1000



▶マイナンバーカードの申請相談会

●横浜橋通商店街
12月15日(金)~17日(日)、10時~18時
●横浜弘明寺商店街
12月21日(木)~24日(日)・26日(火)~28日(木)、10時~18時
申当日直接会場へ
関横浜市マイナンバーカード申請サポートダイヤル
☎900-4197 ☎664-5295

スポーツ・健康づくり

▶南区インディアカ交流大会
種目 男子の部、女子の部
●6年1月8日(月・祝)9時~17時
●南スポーツセンター ●中学生以上の区内在住・在勤者で構成されたチーム ●4,500円/1チーム(会員は3,000円)
申関12月21日までに電話で南区インディアカ協会事務局・村田へ
☎☎731-9749
▶南区民成人健康体操教室
●6年1月17日~3月27日の毎週水曜日(祝日を除く)、9時30分~10時30分(全10回)、10時45分~11時45分(全10回) ●吉野町市民プラザ ●区内在住・在勤者、各30人(抽選) ●各6,200円
申6年1月10日10時に吉野町市民プラザで抽選後、当選者本人が費用を添えて申込み 関南区体操協会・堀川 ☎☎711-1374

施設から

▶六ツ川台コミュニティハウス
〒232-0066 六ツ川3-65-9
☎☎716-5688
関火・金曜日、土日を除く祝日、12月29日(金)~6年1月3日(水)

▶心身ともにリフレッシュ
呼吸法や骨盤改善、健康で美しいウオーキングなどを体験してみませんか。
●6年1月11日・25日、2月8日(すべて水曜日)、13時~14時30分(全3回) ●成人、20人(先着順) ●1,000円 ●ヨガマットまたはバスタオル、動きやすい服装、汗拭きタオル、飲み物
申12月21日から電話または直接施設へ

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。



永田地区センター
〒232-0076 永田台45-1
☎714-9751 ☎714-9752
関第3月曜日、12月28日(木)~6年1月4日(木)

▶「睡眠」と「健康」の知恵袋 ~明治安田生命出張講座~

よい睡眠のための睡眠環境や寝具選びのポイント、睡眠のお悩み別解決方法などを解説。
●6年1月28日(日)10時~12時
●成人、30人(先着順)
申12月11日9時30分から直接施設へ(電話申込みは13時から)
▶大人も楽しめるおはなし会 ~テーマ「ねこの物語」~
自分で読むのとは異なる「聴く楽しさ」を味わいませんか?絵本「100万回生きたねこ」など。
●6年2月18日(日)11時~12時15分 ●30人(先着順)
申12月12日9時30分から直接施設へ(電話申込みは13時から)
▶パソコン/スマホ/タブレット相談室
わからないところだけ教えてほしい人など、気軽にご参加ください。
●12月20日(水)12時30分~14時30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
申事前に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
関12月4日(月)・5日(火)、12月29日(金)~6年1月3日(水)

▶吉野町音楽空間Vol.7 出演者募集
6年2月23日(金・祝)に開催する、「つながり」をつくるライブイベントの出演者を募集しています。初心者の人、1人でもグループでも、誰でも気軽に参加できます。オリジナル・コピー、ジャンル不問です。
●8組(抽選) ●本番チケット1,000円を1人あたり3枚購入
申12月18日までにウェブページまたは直接施設へ

南センター
〒232-0006 南太田2-32-1
☎741-8812 ☎741-8813
関第3月曜日、12月28日(木)~6年1月4日(木)

▶クリスマス オペラコンサート
区内在住のオペラ歌手堀口加奈子さんによるクリスマスのオペラコンサート。
●12月23日(土)10時~11時30分 ●100人(先着順) ●未就学児は保護者同伴 ●上履き
申当日直接施設へ

▶こそでて広場
絵本の読み聞かせや手遊びなどでボランティアさんと楽しく遊びましょう。
●12月15日(金)、6年1月19日(金)、10時30分~11時30分 ●未就学児と保護者、各10組(先着順)
申当日直接施設へ

南区民デー プロバスケットボールクラブ 横浜エクセルエンスのホームゲームを観に行こう!

ご招待、ご優待!

横浜エクセルエンス vs 鹿児島レブナイズ

日時 6年1月20日(土)17時から、1月21日(日)14時から

チケット 申込み開始日 12月22日(金)12時から

席種・価格 <2F自由席> 全員無料 <ファミリーエリアスタンド> 大人:1,500円、高校生:1,000円、中学生以下:無料 <1F指定席> 大人:3,600円、高校生以下:1,800円

会場 横浜武道館(中区翁町2-9-10)

対象 区内在住・在勤・在学者、200組(先着順)

※1組あたり5人まで可
※未就学児の膝上観戦可。座席が必要な場合は、お申し込みください。
※両日は申込み不可
※同居世帯の複数申込み不可

申込み方法 申込みフォームまたはURLからお申し込みください。
https://yokohama-ex.jp/news/detail/id=21085

申込みフォーム

関横浜エクセルエンス ☎264-6424 ☎264-6425 / 関区民活動推進係 ☎341-1237 ☎341-1240

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、12月29日(金)～6年1月3日(水)

- ▶クリスマス会 🧑🏻🧑🏻
パフォーマンスショーやゲームがあります。
●12月17日(日)10時～11時30分 ●小学生以下、100人(先着順)
※未就学児は保護者同伴
📍当日直接施設へ
- ▶折り紙で遊ぼう 🧑🏻🧑🏻
「クリスマスツリー」を折ります。
●12月20日(水)15時～16時 ●小学生以下、10人(先着順) ※未就学児は保護者同伴
📍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、12月29日(金)～6年1月3日(水)

- ▶映画鑑賞会
「グランド・ホテル」(1932年アメリカ)アカデミー賞受賞作品。ベルリンのホテルを舞台にさまざまな客の間ドラマ。出演:グレン・ガルボほか
●6年1月29日(月)12時30分～14時30分 ●成人、30人(先着順)
📍12月19日9時30分から直接施設へ(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。
●6年1月10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

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(金)～6年1月3日(水)

- ▶親子であそぼう!「おはなしの会」 🧑🏻🧑🏻
絵本「あぶくたつた」の読み聞かせや手遊びなど。
●6年1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
- ▶認知症予防 スリーAゲーム教室
手・指・体を使って楽しく脳を活性化させる教室です。
●12月～6年3月の毎月第4金曜日、13時30分～15時(全4回) ●5人(先着順) ●100円/1回
📍12月11日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 ☎743-6290
第3月曜日、12月28日(木)～6年1月4日(木)

- ▶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、写経が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。
●6年1月11日(木)14時～16時30分 ●成人、30人(先着順) ●500円
📍12月14日9時から直接施設へ(電話申込みは10時から)
- ▶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みませんか。
●6年1月21日(日)10時30分～11時10分 ●40人(先着順)
📍12月17日9時から直接施設へ(電話申込みは10時から)
- ▶パソコン・スマホ 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。
●12月17日(日)13時30分～15時30分 ●成人、10人(先着順) ●500円 ●相談希望のパソコン・スマホ
📍当日14時までに直接施設へ

南寿荘

〒232-0006 南太田2-32-1
☎741-8812 ☎741-8813
第3月曜日、12月28日(木)～6年1月4日(木)

- ▶南寿荘 新春芸会
一泣いて笑って50年—
横浜市職員落語愛好会の落語で新春を笑って迎えましょう!
●6年1月13日(土)10時～11時30分 ●南センター ●60歳以上の市民、50人(先着順)
📍12月12日から直接施設へ(電話申込みは12月13日から)

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、土日を除く祝日、12月29日(金)～6年1月3日(水)

- ▶健康体操・ストレッチ
～誰でもできる体づくり～
基本的な動きを学んで、健康な体づくりを習慣化してみませんか?
●6年1月18日、2月1日・15日(すべて木曜日)、13時30分～14時45分(全3回) ●成人、10人(先着順) ●500円
📍12月14日10時から直接施設へ(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。
●12月18日(月)、6年1月15日(月)、13時～14時30分 ●成人、各4人(先着順) ※高齢者優先 ●各500円
●Windows10のOSが入ったパソコン
📍事前に相談内容を電話または直接施設へ

南図書館

〒232-0067 弘明寺町265-1
☎715-7200 ☎715-7271
第12月11日(月)、12月25日(月)～6年1月14日(日)

- ▶みんないっしょのおはなし会 🧑🏻🧑🏻
●12月19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)
📍12月12日9時30分から電話または直接施設へ
- ▶おむぎ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21日(木)11時～11時30分
●0～4歳児と保護者、7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、12月29日(金)～6年1月3日(水)

- ▶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。
●6年1月18日、2月1日・15日、3月7日・21日(すべて木曜日)、10時～11時 ※2月1日のみ10時～12時(全5回) ●対象となる出産日:6年3月28日～7月25日 ●市内在住の経過良好な妊娠13週以降の妊婦、7人(先着順) ●1,000円
📍12月11日から電話で受付後、Eメールにて申込み

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、12月29日(金)～6年1月3日(水)

- ▶新春名作映画上映会「蒲田行進曲」
キネマの世界を描いた人情喜劇の傑作。昭和58年日本アカデミー賞作品。監督:深作欣二、脚本:つかこうへい
●6年1月16日(火)14時～15時50分 ●30人(先着順)
📍12月12日9時から直接施設へ(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。
●6年1月18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や絵本の読み聞かせ、紙芝居をします。
●6年1月19日(金)10時～11時30分 ●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・10階)へ

第1回みなみ桜まつり 2024 ～皆様のご協賛をお願いします～

一般協賛

6年3月23日(土)・24日(日)に開催する時田公園イベントの会場に設置するパネル、区役所ウェブページに協賛者名を掲出します。
●1口10,000円

※いずれも複数申込み可

📍6年2月7日までに申込みフォームまたは直接、区民活動推進係(6階61番)へ
📍みなみ桜まつり実行委員会事務局(区民活動推進係内) ☎341-1237 ☎341-1240

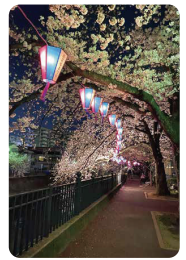
ぼんぼり協賛

桜並木がライトアップされた大岡川プロムナードに、名前や言葉を入れたぼんぼりを飾ります。お子さんの誕生や入学・卒業、結婚などを記念し、家族やあなたの思いを春の夜空に映してみませんか。

- ぼんぼり設置期間:6年3月22日(金)～4月7日(日)
- 6面ぼんぼりのうち、2面に希望の文字を表示
- 1灯5,000円



▲申込みフォーム



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(金)～6年1月3日(水)

▶教室参加者募集

①幼児体操教室②小学生体操教室
③バトミントン教室④ボディデザイン60

●①②6年1月9日・16日・23日・30日(すべて火曜日)、①15時～15時50分(全4回)②15時55分～16時45分(全4回)③1月10日・17日・24日・31日(すべて水曜日)、9時30分～11時(すべて水曜日、12時～14時(全4回))④1月4日・11日・18日・25日(すべて木曜日)、10時45分～11時45分(全4回)●①3歳～年長、5人(先着順)②小学1年生以上、5人(先着順)③④成人、各10人(先着順)①②各3,200円③各2,800円④2,000円
㊟12月16日から清水ヶ丘公園体育館棟受付にて所定の用紙で申込み

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(木)～6年1月4日(木)

▶やさしいクラシックギター教室

クラシックギターで楽しく演奏してみませんか!易しい曲を演奏するグループレッスンの講座です。
●6年1月13日・27日・2月10日・24日、3月9日・23日(すべて土曜日)、13時30分～15時(全6回)
●中学生以上で原則、クラシックギターと足台を持っている人、10人(先着順)●3,500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)

▶発酵博士から学ぶ発酵食品の魅力とパワー

私たちに身近な発酵食品の魅力や免疫力を向上させる効果的な食べ方など「食と健康」をテーマとした講座です。
●6年1月28日(日)13時～15時
●成人、30人(先着順)●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)

▶スマホの基本とLINE体験講座

今さら聞けないスマホの基本操作やLINEの使い方をスマホアドバイザーから楽しく学びます。
●6年1月30日(火)10時～12時
●60歳以上、12人(先着順)
㊟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)

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(金)～6年1月3日(水)

▶こめ展

米とは何か?米にまつわるパネルや標本を展示。

●12月9日(土)～6年1月14日(日)、9時～16時30分
㊟当日直接施設へ

▶果樹の元肥の施し方

●6年1月22日(月)10時～12時
●成人、14人(抽選)●1,000円
㊟6年1月8日(必着)までにウェブページ、FAX、はがき(必着事項)を記入)、または直接施設へ

▶ばらを愉しむ～冬の剪定

●6年1月27日(土)9時30分～11時30分●成人、20人(抽選)●1,000円
㊟6年1月13日(必着)までにウェブページ、FAX、はがき(必着事項)を記入)、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
㊟第3月曜日、12月29日(金)～6年1月3日(水)

▶蒔田演芸会初席～小咄教室発表会～

月の家小團鏡師が特別出演します。日舞や箏の出演もあります。
●6年1月20日(土)14時から(開場:13時30分)●30人(先着順)
㊟12月21日10時から直接施設へ

▶ざくらんぼひろば

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28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

佐の榎藤助さんに小ばなしや落語を習いましょう!
●12月16日(土)18時～20時●小学生以上、10人(先着順)
㊟当日直接施設へ

移動図書館「はまかせ号」
☎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、予約や図書館カードの作成を行います。

●12月12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)



▲巡回情報

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、12月29日(金)～6年1月3日(水)

▶ママの骨盤セルフストレッチ

骨盤まわりの筋肉を動かすことにより、体の不調改善を目指します。

●6年1月16日・30日、2月13日・27日、3月5日・19日(すべて火曜日)、10時30分～11時30分(全6回)●女性、18人(先着順)●4,200円※免除制度あり、保育あり(満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)
㊟12月13日から電話、ウェブページまたは直接施設へ

▶からだを整えるヨガ

ヨガのポーズと呼吸法で、体を緩め、整えていきます。
●6年1月22日・29日、2月5日・26日、3月4日・11日(すべて月曜日)、10時30分～11時45分(全6回)
●女性、22人(先着順)●5,400円※免除制度あり、保育あり(満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)
㊟12月11日から電話、ウェブ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
㊟第3月曜日、12月29日(金)～6年1月3日(水)

▶ギターアンサンブル四季による小さな音楽会

プロギタリストの永島志基さん率いるギターアンサンブル四季による、クラシックギターの演奏会を開催します。

●12月16日(土)13時30分から
●40人(先着順)
㊟当日直接施設へ

▶おやこであそぼう!

むつっこくらぶ
12月のテーマは「お楽しみ会」です。みんなで元気に体を動かしましょう。
●12月27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

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、12月29日(金)～6年1月3日(水)

▶ゴミ拾いボランティア募集

蒔田公園内の清掃活動をしてみませんか。お気軽にご参加ください。
●6年1月16日(火)14時～15時30分(雨天時は翌17日(水)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
㊟12月15日から電話で施設へ

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----- 12月13日(水)・20日(水)、午前
- 食生活栄養・健康相談----- 12月21日(木)午後
- 離乳食教室(おおむね4～8か月児の養育者) -- 6年1月10日(水)14時～15時
●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、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。
6年1月9日(火)14時～16時 ●鶴見区役所1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)
12月11日(月)9時15分～11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 ----- 12月19日(火)、6年1月9日(火) ●8時45分～9時45分
- 1歳6か月児 --- 12月14日(木) ●区役所4階 健診会場
- 3歳児 ----- 12月21日(木) ●詳細は個別に郵送される通知をご確認ください

㊟子ども家庭係 ☎341-1148 ㊟341-1145

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。