



みなみ 6

毎月、毎月、みなみの旬などとおき情報をお届けします

Trip3 井土ヶ谷から北永田への旅

梅雨を喜ぶアジサイに心躍らせ、入梅の北永田を歩きます。

① かもめパン
 小学校の給食に出ることもあるかもめパン。きなこや砂糖がコーティングされた給食あげパンを食べれば昔食べていたあの味に再会できます。



住所：永田東2-10-15

② こども植物園

今年で創立40周年のこども植物園。アジサイの他にも竹やくだものなど自然豊かな植物観賞は梅雨でも楽しめます。毎月開催しているイベントは12ページをご覧ください。

住所：六ツ川3-122



「アサガオのつるは右巻き」など、植物について学べるパネルもあります！



Instagramでは、開花状況などをお知らせしています。

さんぽには区民生活マップが便利です(区役所1階窓口案内で配布)

みなっち日記も更新中！ [みなっち日記](#) で [検索](#)

☎ 広報相談係 341-1112 ☎ 341-1241

③ 児童遊園地

元来の地形を活かして整備された児童遊園地は、緑豊かで自然と触れ合うことができます。自由広場は、親子が楽しく遊べる憩いの場です。



お休みの日には、楽しそうに遊ぶ子どもたちの声が聞こえるよ！

南区マスコットキャラクター「みなっち」

住所：保土ヶ谷区狩場町213

みなみ de 地域貢献

このコーナーでは、南区内でキラリと光る地域貢献を行っている活動を紹介し

地域みんながつながる場所 南永田団地にオープン

4月20日、南永田団地に地域の拠点「サロンほっとサライ」がオープンしました。ここは、NPO法人永田みなみ台ほっとサライが運営する、団地内の商店街の空き店舗を活用したサロン。お茶やお菓子などを楽しみながら、地域の人たちが気軽に交流できる場です。ボランティアスタッフの皆さんが、優しいほほえみを絶やさず、手作りでおもてなしする姿に、来られるお客さんもうれしそうにんでいます。南永田団地では、少子高齢化が進む中で、まちの活気も失われつつありました。「子どもからお年寄りまで、地域の人々が集まり憩える場を作り、地域を明るく活気のあるまちにしたい」と思っていました」とNPO法人事務局長を務める渡辺さん。そこで、平成28年から始まったのが隔月で開かれる「つながり祭」。

住民や永田台小学校の先生、PTAの皆さんがその名の通りつながりながら、昔遊びやバザー、模擬店などで祭りを盛り上げています。このつながり祭では、子どもたちはお客様ではなく「担い手」。催しへの出演はもちろん、地域の人たちと合同で行っている清掃ボランティアにも積極的に参加し、地域の将来の担い手として期待されています。渡辺さんは「今後はこのサロンを拠点に、ボランティアスタッフをはじめ自治会、永田台小学校、地域ケアプラザなどを中心に各団体がつながって、多世代交流を進めます。ここに住んでよかった、これからも住み続けたいと思ってもらえるように、みんなが気軽に関わって楽しめることをできるところから少しずつ展開していきます」と、優しい口調で今後の活動への意気込みを語ってくれました。

▲多世代が楽しみながらつながりを広げています。

▲楽しくお話しでき、「ほっと」する場所です。

☎ 広報相談係 341-1112 ☎ 341-1241

トピックス①

横浜市のがん検診を受診しましょう！

職場などでの受診機会がない人は、「横浜市がん検診」を実施医療機関で受診できます。
2019年度から制度の一部が変わりましたのでご注意ください。

がんは「早期発見・早期治療」が大切です。ぜひ受診してください！



■一生のうち2人に1人はがんにかかると言われて
います。がんのうち、死亡数が多い部位は、南区で
は、男性は肺・胃・肝臓、女性は肺・乳房・膵臓です。

	全国(2017)		南区(2013)	
	男女	男性	女性	女性
1位	肺	気管、 気管支及び肺	気管、 気管支及び肺	気管、 気管支及び肺
2位	大腸	胃	乳房	
3位	胃	肝臓及び 肝内肝管	膵臓	

実施医療機関や
減免制度などの
問合せ先

横浜市けんしん専用ダイヤル
☎664-2606 ☎664-2828
受付時間：8時30分～17時15分
(日曜・祝日・年末年始をのぞく)

横浜市がん検診 ※赤字が変更部分です

検診名	検査内容	自己負担額	対象者(横浜市民)	受診間隔
子宮がん	①頸部細胞診	1,360円	20歳以上 女性	2年度に 1回
	②頸部細胞診+体部細胞診 (医師が必要と認めた場合)	2,620円		
乳がん	①視触診+マンモグラフィ	1,370円	40歳以上 女性	2年度に 1回
	②マンモグラフィのみ	680円		
胃がん	①胃部X線	3,140円	50歳以上	2年度に 1回
	②胃部内視鏡(胃カメラ)			
肺がん	胸部X線	680円	40歳以上	年度に 1回
大腸がん	便潜血検査	無料		
前立腺がん	PSA検査(血液検査)	1,000円	50歳以上男性	

※対象年齢は翌年度(2020年)4月1日時点での年齢です

※区役所で実施していた胃がん集団検診(X線検査)は、2019年度から実施しません

☎健康づくり係 ☎341-1186 ☎341-1189

トピックス②

これからの時期、食中毒にご注意を！

～肉・レバーは必ず加熱しましょう～

暑くなるこれからの時期は、細菌による食中毒が多く発生します。
特に肉には、**カンピロバクター**や**腸管出血性大腸菌**などの食中毒の原因となる細菌がついていることがあります。わずかな菌でも下痢や腹痛、発熱などを引き起こし、重症化することもあります。新鮮だからといって必ずしも安全ではありません。肉は必ず十分に加熱して食べましょう。

食肉(牛、豚、鶏など)による食中毒を防ぐには…

- ① 生で食べない。
 - ② 中心部まで十分に加熱する。
 - ③ 生肉に触れた手や器具を、十分に洗浄・消毒する。
 - ④ 生肉は密閉して清潔に保存する。
 - ⑤ 焼肉では、生肉専用のトング・箸を用意する。
- 75℃で1分以上加熱(中心部が白くなるまで)。
「湯引き」「あぶり」「たたき」では菌は死滅しません。

生肉の汁で他の食品を汚さないようにしましょう。

口に入れる箸で肉を焼かないでください。



1 十分に加熱し、すみやかに食べる



2 よく手を洗って調理する



3 食材はきちんと管理する



当日調理が原則です。加熱不足や調理後の放置は食中毒菌を増殖させる恐れがあります。

調理前、トイレ後などはよく手を洗いましょう。また直接食品に触れないよう使い捨て手袋を活用しましょう。

冷蔵品はきちんと冷蔵し、食品に異物が入らないよう、ふた付きの容器で保管しましょう。

お祭りなどで食品を取り扱う場合は、行事開催届のご提出を!

☎食品衛生係 ☎341-1191 ☎341-1189

南消防署から



毎日、明るく健康に

～高齢者のケガ予防～

横浜市の平成30年中の救急件数は、とうとう20万件を超えてしまいました。これは市民の18人に1人が利用したことになります。

ケガによる救急搬送で最も多い原因となっているのが、家庭内でのつまずき・よろめき・滑るなどの「転倒」です。そのうち、約8割が高齢者となっています。年齢が高くなるほどケガの症状が重くなる傾向があり、転倒して家具などに頭を打ち付けてしまったり、**太もものつけ根部分(大腿骨頸部)**や**腰の骨折**をして、長期入院になってしまうことも…。そうならないよう「転倒」に気をつけて、健康な日々を過ごしましょう!!

こんなことで大ケガに…

- 脱衣所で服を脱いでいたところ、濡れた床で足が滑り、後ろに転倒した。
➡ 大腿骨頸部骨折
- 居室内で布団や電気コードにつまずき転倒、タンスの角に頭をぶつけた。
➡ 頭部外傷
- タンスの引き出しを勢いよく開けた際に、誤って後ろに転倒し、頭の後ろを強く打ちつけた。
➡ 後頭部打撲

ケガの予防ポイント

部屋を明るく

行動するときは部屋を明るくしましょう。

整理整頓

部屋の整理整頓を心がけましょう。

例：床にたくさん物を置かない、

配線コードは通路に置かないようにする。

滑らない対策

手すりを設置しましょう。また、スリッパや靴下、マットなどは滑りにくい物を使用しましょう。



☎南消防署予防課 ☎253-0119

みなみ防災瓦版



大雨に備えて確認しよう！ 気象情報と避難行動について

平成29年7月九州北部豪雨や平成30年7月西日本豪雨など、近年、大雨による河川の氾濫や土砂災害の被害が各地で発生しています。河川の氾濫や土砂災害の発生は、事前に把握することがある程度可能で

あり、被害を少しでも抑えるためにも、日ごろから、気象情報の確認や避難行動への備えを十分に行っておくことが大切です。ハザードマップなどを活用し、自宅周辺の危険地域を確認しましょう！

気象情報について

※注意:災害状況によって異なる場合があります

気象情報

大雨注意報

大雨により、災害が起こるおそれがあるとき。

大雨警報

大雨により、重大な災害が起こるおそれがあるとき。(避難準備・高齢者等避難開始)

土砂災害警戒情報

大雨による土砂災害発生の危険性がさらに高まったとき。(避難勧告)

記録的短時間大雨情報

数十年に一度の記録的な短時間の大雨を観測したとき。(避難指示(緊急))

大雨特別警報

大雨により、重大な災害が起こるおそれが著しく大きいとき。

危険度

避難勧告等について

※必ずしも、この順番で発令されるとは限らないので、ご注意ください。また、これらの情報が発令されていなくても、身の危険を感じる場合は避難を開始してください

情報の種類

※気象・災害の状況に応じて、発令します

みなさんの取るべき行動

避難準備・高齢者等避難開始

避難勧告などの発令が予想される場合

- 避難に時間を要する人(ご高齢の人、障害のある人、乳幼児など)とその支援者は避難を開始しましょう。
- その他の人は、避難の準備を整えましょう。

避難勧告

人的被害が発生する可能性が高まった場合

- 速やかに避難場所へ避難しましょう。
- 外出することでかえって命に危険が及ぶような状況では、近くの安全な場所への避難や、自宅内のより安全な場所に避難しましょう。

避難指示(緊急)

人的被害の危険性が非常に高まった場合

- まだ避難していない人は、直ちに避難場所へ避難しましょう。
- 外出することでかえって命に危険が及ぶような状況では、近くの安全な場所への避難や、自宅内のより安全な場所に避難しましょう。

横浜市では、崖崩れが発生した場合に人家に著しい被害を及ぼす可能性がある崖地をあらかじめ抽出し、その周辺地域に対して、「土砂災害警戒情報」の発表とともに「避難勧告」を発令することとしています。

危険な区域の確認について

河川の氾濫や土砂災害による危険な区域は、各種ハザードマップで確認できます。ハザードマップは、区役所で配布しています。



浸水(内水・洪水)ハザードマップ 土砂災害ハザードマップ

各種ハザードマップはHPでも確認できます！



図防災担当 ☎341-1225 図241-1151

3R夢のタネ



ごみの出し方が動画で見られます 日英中3か国語版をYouTubeで発信！

国際化が進む中、ごみと資源物の出し方をよりわかりやすく伝えるため、コンパクトな動画を日本語と英語、中国語で作成しました。ごみの集積場所ステッカーに2次元バーコードがあれば、スマホでYouTubeから視聴できます。



2次元バーコード

動画の視聴はこちら



図資源化推進担当 ☎341-1236 図341-1240

トピックス③

～地域の身近な相談相手～

民生委員・児童委員は12月に一斉改選します

！民生委員・児童委員とは！

同じ地域の住民として、さまざまな困りごとを受け止めます。必要な支援が受けられるよう地域ケアプラザ、区福祉保健センターなどにつなぎます。高齢者や障害者世帯の見守りや安否確認などを中心となって進めています。

民生委員・児童委員は、自治会町内会から推薦され、厚生労働大臣の委嘱を受けて無報酬で活動する非常勤の地方公務員です。任期は3年で、今年は一斉改選の年にあたります。

民生委員・児童委員になって



地域のために、自分の知識や経験を生かせることにやりがいを感じています

相談者からの声



突然家族が認知症になって、介護や家事で困っていた時、民生委員さんに相談のしてもらいました。親身になって役所やケアプラザにつないでくれて、とても助かりました

図運営企画係 ☎341-1181 図341-1189

南図書館 だより

来ぶらり 今月のおすすめ本

わかりあえないことから

一般書

わかりあえないことから コミュニケーション能力とは何か

平田オリザ / 著 発行:講談社 書誌番号:3-0212076045

心からわかりあうことだけに重点を置くと、価値観や文化的背景の違う人びとを排除することにならないでしょうか？ わかりあえなくても、共有できる部分を見つけることが大切です。劇作家の著者は、それを演劇で子どもたちに伝えていきます。



児童書

小学生のための文章レッスン なんかへんだを手紙で伝える

村中李衣 / 作 藤原ヒロコ / 絵 発行:玉川大学出版部 書誌番号:3-0212044161

小学5年生の佳奈は、クラスの話し合いのとき「これってへん」と思いますが、うまく言えません。お悩み相談室のサミュエルくんは、クラスみんなに手紙で気持ちを伝えようと言います。彼の4つの法則に沿って、文章レッスンを始めましょう。

図南図書館 ☎715-7200 図715-7271

減災

地域防災力を充実

大 地震、土砂災害などで大きな被害が想定される南区では、被害軽減に向けて区民一人ひとりの自助対策をはじめ、共助力向上を支援し、地域防災力を充実させます。

総務課
鈴木 博史



防災出前塾

元年度

南区運営方針

区民の皆さまとの協働のもとで
「あったかい」南区を目指して

企画調整係 ☎341-1232 📠341-1240

健やか

地域で自分らしく暮らす

幼 少期からの食育の推進、働き・子育て世代からの生活習慣病予防や運動習慣の定着、介護予防などの取組を進め、いくつになっても地域で自分らしく暮らすことを目指します。また、区民のスポーツへの関心を高めます。

福祉保健課
佐藤 藍



健康ウォーキング

賑わい

南区の魅力向上と発信

下 町情緒あふれる商店街、南区4大まつり、歴史ある寺社や文化財、大岡川プロムナードや桜の名所など魅力ある資源を生かし、市内外からの誘客に取り組みます。また、多文化共生のまちづくりを推進します。

地域振興課
向坪 亮



桜まつり



南区マスコット
キャラクター
「みなっち」

詳しくは、
ホームページを
見てください



子ども

子育て支援を充実

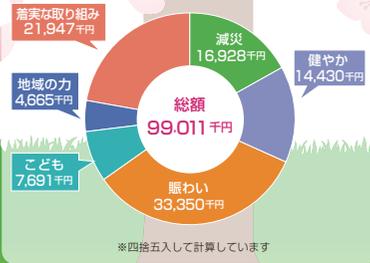
子 子どもと地域で見守ることや、多様な情報を発信することなどによる子育て支援や孤立防止、青少年の健全育成を進めます。また、外国籍などの児童・養育者を支援します。

永田保育園
繁野 隼人



保育所地域子育て支援事業
「てくてくひろば」

元年度 南区個性ある区づくり推進費 (自主企画事業)



地域の力

地域の皆さまの活動を応援

地 域の実情に応じて活動を応援し、皆さまと一緒に地域の活性化に取り組みます。

地域振興課
山本 彩華



寺子屋みなみ「道の愛称プロジェクト」

着実な取り組み

あったかい区役所づくり

交 通安全・防犯対策、ごみの減量や温暖化対策などに継続して取り組みます。

職 員一人ひとりが自身の担当業務の意義を理解したうえで、区民の立場に寄り添う心を大切にし、親切できめ細かなサービスの提供を心がけます。



保険年金課
小山 章大

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。

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。

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
 ●費用未記載は無料 ●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 ● (みなっちマーク)は子どもが対象です

子ども・子育て

▶地域子育て支援拠点はぐはぐの樹 みんなおいでよ! おはなし会

絵本、紙芝居、わらべうた、パネルシアターなど、盛りだくさんの内容で0歳から大人まで楽しめます。

- 6月13日(木)11時~11時30分
- 乳幼児とその家族

甲 当日直接施設へ

再就職応援セミナー

マゼースハローワーク横浜の専門相談員を招き、子育て中の就活スケジュール、園選びのポイント、仕事探しのコツなどについて具体的にお話しさせていただきます。

- 6月27日(木)10時15分~11時30分
- 再就職に関心がある人、15人(先着順)

甲 6月11日10時から電話または直接施設へ

しゃべりング双子・三つ子

双子・三つ子ならではの育てについてお話ししましょう。保育はありませんが、皆で見守りながら参加できます。

- 7月6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および多胎児妊娠中の人とその家族

甲 当日直接施設へ

▶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(日・月・祝休日、月曜日が祝休日の場合その翌日休館))

福祉・保健

▶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・必要性などを伝えるボランティアを養成します。

- ①6月27日(木)10時~12時②7月11日(木)13時30分~15時30分③7月25日(木)13時~15時④7月31日(水)13時30分~15時30分

- ①③④区役所1階②区役所6階
- 区内在住者、20人(先着順)

甲 6月11日から電話で高齢者支援担当

☎ 341-1140 ☎ 341-1144

スポーツ・健康づくり

▶南区春季剣道大会

- 6月23日(日)9時30分~15時30分
- 南スポーツセンター ●小学生以上の区内在住・在勤・在学者 ●500円

甲 6月15日までにFAX(氏名、学校名、学年、年齢、級または段位を記入)で南区剣道連盟・稲垣

☎ 090-6340-2079 ☎ 741-5108

▶日本の踊り

盆踊りなど日本の踊りを一緒に楽しみましょう!

- 6月15日(土)13時から ●南スポーツセンター ●区内在住者 ●500円(会員は無料)

甲 当日直接会場へ ※室内履きを持参

南区体操協会・加藤 ☎☎ 741-4045

▶南区民成人健康体操教室

- 7月10日~9月18日の毎週水曜日、10時~11時30分(全10回) ●①吉野町市民プラザ②清水ヶ丘体育館 ●区内在住・在勤者、①60人②30人(抽選) ●各5,100円

甲 7月3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し込み

南区体操協会・堀川

☎☎ 711-1374

▶健診のミカタ

~骨密度測定もあります~
 健診結果の見方をわかりやすく解説。生活習慣病予防のための講義、個別説明、骨密度測定を行います。

- 7月1日(月)①9時30分~10時30分②10時30分~11時30分 ●区役所4階
- 1年以内に特定健康診査(40~74歳対象)を受けて結果が届いている区民、各8人(先着順) ※健診結果をお持ちください

甲 6月17日8時45分から電話で健康づくり係(4階41番窓口)

☎ 341-1185 ☎ 341-1189

▶さわやかスポーツ

さわやかスポーツタイム
 ポッチャ、ドッチビー、ソフトバレー、ファジーテニスなどをします。

- 6月30日(日)13時~14時45分
- 南スポーツセンター

甲 当日直接会場へ

▶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楽しみます。

- 7月7日(日)11時~12時45分
- 永田地区センター

甲 当日直接会場へ

▶ドッチビー交流大会

ドッチビーを使用してドッチボール形式のゲームをします。

- 7月15日(月・祝)13時~14時45分
- 南スポーツセンター ●区内在住・在勤・在学の小中学生以上(11人以上のチームで申し込み)

甲 7月5日までに所定の申込用紙を郵送またはFAXで南区さわやかスポーツ普及委員会(〒232-0061 大岡1-14-1)

☎ 080-4654-5190 ☎ 743-6519

イベント

第44回南まつり

●オリジナル絵どうろコンテスト

南まつりを華やかに盛り上げる「オリジナル絵どうろ」に絵を描いて、コンテストに参加してみませんか。

- 中型:和紙80cm×120cm、2枚(裏表) ※なお、まつりが中止となった場合は別途に展示はいたしませんので、あらかじめご了承ください

甲 6月21日までに電話で区民活動推進係

☎ 341-1238 ☎ 341-1240

●南まつりに子ども絵どうろを作って参加しよう

南まつりの夜を幻想的に照らし出す「子ども絵どうろ」を作ってみませんか。好きな絵を半紙に書いて、組み立てます。

- 製作キットの配布:7月8日(月)~19日(金)の平日に区民活動推進係(区役所6階61番窓口)へ ●150個(1人1個、先着順) ※7月27日(土)16時30分~18時に南まつり会場(時田公園)内、絵どうろテントへお持ちください。粗品を贈呈いたします ※なお、まつりが中止となった場合は別途に展示はいたしませんので、あらかじめご了承ください

甲 区民活動推進係

☎ 341-1238 ☎ 341-1240

●区民サマーステージ

夏をイメージする音楽やダンスで南まつりを盛り上げましょう!

- 7月27日(土)(1団体15分以内・準備撤収込) ●時田公園 ●区内在住・在勤または区内で活動している団体、5団体程度(抽選)

甲 6月21日(必着)までに申込書(ホームページまたは区役所6階62番窓口で配布)を地域活動係

☎ 341-1235 ☎ 341-1240

協賛募集

~南まつりに皆様のご協賛をお願いします~
 南まつりに皆様のご協賛をお願いします。7月に開催する南まつり会場やチラシ・プログラムに協賛者名を掲出します。

各協賛(看板協賛、チラシ・プログラム協賛、一般協賛)の詳細はホームページまたは区役所6階62番窓口にお問い合わせください。※振込または窓口でお支払い可能です

甲 6月28日までに地域活動係

☎ 341-1235 ☎ 341-1240

▶こそあどハートフェア2019パート1

市内事業所の紹介と自主製品の販売

- 6月3日(月)~29日(土)10時~14時30分 ●地域活動支援センター

こそあどぐるん(中島町2-47-3-1階)

おーぶんすぺーすぐるん

☎ 721-5076(10時~14時45分、水・日・祝日・6月8日・20日・21日・22日休み)

☎ 731-3370

施設から

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

▶傾聴ボランティア養成講座

傾聴を学んで、より良い聴き手になりませんか。

- 7月25日~8月22日の毎週木曜日13時30分~15時30分(全5回) ※8月15日は実習のため午前か午後のどちらかを選択 ●区内在住・在勤者で受講後も傾聴ボランティア活動を希望する人、30人(抽選) ●1,500円

甲 7月6日(必着)までに往復はがき(往信に必要事項、年齢を記入、返信用印に宛先を記入)で施設へ

▶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。講座修了後、希望者にはボランティア活動の紹介をします。

- 6月27日(木)13時30分~15時30分

甲 6月25日までに電話で施設へ

▶みなみサマーフレンド

ボランティア募集

障がいのある子どもと一緒に楽しみながらボランティアをしませんか? 思い出しに残る夏を過ごしましょう。

- ①8月2日(金)・3日(土)13時~16時30分②8月17日(土)17時~19時

●中村地区センターほか ●高校生以上で原則ボランティア説明会に参加できる人

甲 7月12日までに電話で施設へ

南センター

〒232-0006 南太田2-32-1
 ☎ 741-8812 ☎ 741-8813
 第3月曜日

▶子どもの才能発見講座

子どもの個性・才能の見つけ方や子育てに関する教育資金などを知ることができる講座です。

- 6月19日(水)10時~11時30分
- 0~6歳の子どもと保護者、20人(先着順) ●200円

甲 6月11日9時30分から費用を添えて直接施設へ

▶エンジョイ・サマーフェスタ

時田中学校の吹奏楽部の演奏とお楽しみ抽選会をします。

- 7月6日(土)10時30分~11時30分
- 成人、100人(先着順)

甲 6月11日9時30分から直接施設へ(抽選券付き入場券配布)

▶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

- 6月7日・21日・7月5日(すべて金曜日)10時30分~11時30分 ●幼児とその保護者、各10組(先着順)

甲 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

▶LET'S GO!スポーツ吹矢
腹式呼吸を使った健康スポーツです。
●7月3日・17日・8月7日・21日(すべて水曜日) 9時30分～11時30分(全4回)
●成人、12人(先着順) ●1,500円
☎ 6月12日9時から費用を添えて直接施設へ

▶浴衣の着付け
自分で着てみましょう! 浴衣を持参ください。
●7月4日(木)・18日(木)13時～16時(全2回) ●成人、10人(先着順) ●1,000円
☎ 6月15日9時から費用を添えて直接施設へ

▶網戸の張替え方
～網戸1枚持ち込み可～
網のたるみを取り、ピンと張るコツを伝授!
●7月14日(日) 9時30分～12時 ●成人、16人(先着順) ●300円
☎ 6月15日9時から費用を添えて直接施設へ

▶ファミリータイム「リトミック」
リズムに合わせて手遊びや体操で楽しみましょう!
●6月15日(土)10時～11時 ●未就学児親子、20人(先着順)
☎ 当日直接施設へ

▶大岡水曜シネマ「アランドロンのソロ」
アランドロンが華麗に演ずる西洋活劇(1974年 イタリア・フランス)
●7月24日(水)14時～16時 ●成人、60人(先着順、無料鑑賞券を配布)
☎ 6月26日9時から直接施設へ

▶アート寺子屋 音楽編
～カントリーロードをいっしょに弾こう!～
親子で参加するギター・ワークショップ。ギターの種類を問わず、お持ちのギターで参加できます。ギター診断あり。レンタル・ギターあり。(講師:堀井義則)
●8月3日(土)14時から ●1組500円(子どものみの参加も可、ただし保護者同伴、小学生以上、経験不問) ●レンタル・ギター1台500円(20台限定) ●50組(先着順)
☎ 6月24日9時30分から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
📅 6月3日(月)、7月1日(月)

▶若手落語会 昇也・昇吾
●春風亭昇也、春風亭昇吾ほか ●9月29日(日)14時から ●1,500円(全席自由、65歳以上・30歳以下は1,000円、10月22日小遊三会とのセット券4,700円)
●小学生以上、200人(先着順)
☎ 6月22日9時30分から直接施設へ
※電話申し込みは13時から

▶三遊亭小遊三と仲間たち
●三遊亭小遊三、桂小南、桂鷹治、東京太・ゆめ子ほか ●10月22日(火・祝)14時から ●3,700円(全席指定、30歳以下は3,000円、9月29日若手会とのセット券4,700円) ●小学生以上、200人(先着順)
☎ 6月22日9時30分から直接施設へ
※電話申し込みは13時から

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

▶アロマテラピーで夏を快適に!
さまざまなアロマの中から自分に合った透明せっけんとひんやりジェルクリームが作れます。
●7月23日(火)10時～11時30分
●成人、12人(先着順) ●800円
☎ 6月12日9時30分から費用を添えて直接施設へ

▶クラフトテープで作るエコバッグ
コンパクトな扱いやすいバッグを作ります。
●7月10日(水)・17日(水)13時～16時(全2回) ●成人、12人(先着順) ●1,200円
☎ 6月12日9時30分から費用を添えて直接施設へ

▶初めての中華菓子作り
手軽にできる中華菓子を三種類作ります。
●7月5日(金)10時～13時 ●成人、16人(先着順) ●800円
☎ 6月12日9時30分から費用を添えて直接施設へ



▶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!
●7月22日(月) 13時30分～16時
●15人(先着順) ●200円
☎ 6月12日9時30分から費用を添えて直接施設へ

▶カブラであそぼ!
フランス生まれの積木(カブラ)を組み立てて遊びます。
●7月13日(土)13時～14時30分
☎ 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
「妻よ薔薇のように(家族はつらいよⅢ)」
「家族はつらいよ」シリーズ3作目! テーマは「主婦への賛歌」(出演:橋爪功、吉行和子ほか)
●6月27日(木)13時30分～15時30分
●60歳以上の市内在住者、50人(先着順)
☎ 6月11日9時から直接施設へ(鑑賞券配布)
©2018「妻よ薔薇のように 家族はつらいよⅢ」製作委員会▲



▶横浜港ものしり講座～船と船員の話～
港に入るさまざまな船や、船乗りという職業について元船長からお話を聞きます。
●6月28日(金)10時～11時 ●60歳以上の市内在住者、20人(先着順)
☎ 6月11日9時から直接施設へ

清水ヶ丘地域ケアプラザ
〒232-0007 清水ヶ丘49
☎253-0071 ☎253-0146
📅 第2水曜日

▶くらしと趣味の学習館
「庭木の剪定方法」
庭木の手入れ方法や時期、道具の選び方を学びます。
●6月16日(日)10時～12時 ●清水ヶ丘地域ケアプラザ ●成人、15人(先着順) ●300円 ※軍手、剪定ばさみ(お持ちの場合)を持参
☎ 6月11日9時から電話または直接施設へ

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

▶夏休みおもしろ科学教室
～水性ペンにかくされた色をさがそう!～
自由研究に最適。水性ペンにかくされた色を探したり、カラフルで個性的な「にじみ絵アート」を作ります。
●7月27日(土)13時30分～15時
●小学生(3年生以下は保護者同伴)、20人(先着順) ●500円(材料費含む)
☎ 7月6日10時から費用を添えて直接施設へ

▶認知症サポーター養成講座
～薬剤師からもアドバイス～
認知症キャラバンメイトによる講座と日ごろ接している地域の薬剤師からアドバイスもあります。認知症を正しく理解し、認知症サポーターになりますか。
●7月13日(土)15時30分～17時
●20人(先着順)
☎ 6月15日10時から直接施設へ
※電話申し込みは14時から

▶「交流サロンカーネーション」担い手(ボランティア)募集
高齢者と子育て世代、未就学児の3世代間の楽しい交流の場です。そのお手伝いができる人を募集しています。まずは見学に来てみませんか?
●7月2日(火)10時～12時(原則毎月第1火曜日開催)
☎ 当日直接施設へ

▶おはなし会
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。
●7月3日(水)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

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

▶旬の料理教室
これからの蒸し暑い梅雨の時期、さわやかな料理を味わって、体も心もリフレッシュしてください。
●7月17日(水)10時～13時 ●成人、10人(先着順) ●1,000円
☎ 6月12日9時から費用を添えて直接施設へ

背骨コンディショニング体操
腰痛・肩こりの改善や背骨を矯正・調整する体操で元気いっぱい。
●7月8日(月)・22日(月)、8月13日(火)・26日(月) 13時～14時30分(全4回) ●成人、10人(先着順) ●2,000円
☎ 6月24日13時から費用を添えて直接施設へ

▶子どもの部屋
わらべ歌遊び、絵本、紙芝居など、親子で楽しく遊びます。
●6月11日(火)10時30分～11時30分 ●未就学児と保護者
☎ 当日直接施設へ

▶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。
●6月20日(木)10時～11時30分
●未就学児と保護者
☎ 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

▶大人の塗り絵
●7月17日・24日・31日(すべて水曜日)12時30分～14時30分(全3回)
●成人、10人(先着順) ●800円
☎ 6月26日9時30分から費用を添えて直接施設へ

▶こども木工体験
●7月27日(土)10時～12時 ●小学生、12人(先着順) ※小学3年生以下は保護者同伴 ●300円
☎ 7月6日9時30分から費用を添えて直接施設へ

▶夏休みこども工作教室
～貝がらで工作しよう～
●7月30日(土)10時～12時 ●小学生、10人(先着順) ※小学1～3年生は保護者同伴 ●300円
☎ 7月9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
小道具を使ったお話など楽しい出し物が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。詳細は施設まで。
●6月12日(水)、7月10日(水)10時30分～11時 ●未就学児と保護者
☎ 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

▶七夕飾り
～市民図書館で笹に短冊を飾ろう!～
短冊に願い事を書いて笹に飾りましょう! 願い事を書いてくれた子には、ごほうびがあるよ。(なくなり次第終了)
●7月6日(土)14時～16時 ●小学生以下(未就学児は保護者同伴)、40人
☎ 当日直接会場へ

▶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。
●6月8日(土)、7月13日(土)14時～14時30分 ●小学生以下(未就学児は保護者同伴)、20人(先着順)
☎ 当日直接施設へ

▶パソコン相談
パソコンでお悩みの人、相談に応じます。
●7月15日(月・祝)13時～14時30分 ●成人、3人(先着順) ※高齢者優先 ●500円
※Windows7以上のパソコンを持参
☎ 事前に電話または直接施設へ

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

▶わいわい広場
未就学児と保護者が一緒に遊びます。
●6月14日(金)10時30分～11時30分 ●未就学児親子、10人(先着順)
☎ 当日直接施設へ

▶おはなし会
絵本の読み聞かせ、パネルシアターなどを親子で楽しめます。
●7月6日(土)10時30分～11時30分
●小学生以下、15人(先着順)
☎ 当日直接施設へ

永田地区センター

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

▶フレッシュオレンジの
シフォンケーキ作り

初夏が旬のオレンジを使ったシフォンケーキを1人1個作ります(直径17cm)。オレンジ果汁入りのアイスティーと一緒に試食、オレンジピールのジャムのお土産付き。

●6月26日(水)9時45分～12時30分
●成人、12人(先着順) ●1,500円

☎ 6月11日～18日に費用を添えて直接施設へ



▶醤油麹を作りましょう!

人気の発酵食材「醤油麹」を作り、お持ち帰りいただきます。醤油麹を使ったレシピの紹介と試食もあります。

●7月10日(水)11時～12時30分
●成人、16人(先着順) ●1,000円

☎ 6月12日～7月7日に費用を添えて直接施設へ

▶美肌を目指す! 極上の手作り石けん
石けんについての基礎知識を学びながら、クレンジングもできる使い心地抜群のかわいらしい石けんを作ります。

●7月12日(金)10時～12時 ●成人、20人(先着順)
●1,200円

☎ 6月13日～7月4日に費用を添えて直接施設へ



▶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。動きやすい服装でお越し下さい。(ジーンズ、スカート不可)

●6月19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

▶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、気軽にどうぞください。

●6月19日(水)13時～15時 ●成人、10人(先着順) ●200円

☎ 事前に電話または直接施設へ ※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

▶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の病院を開いています。(構造によっては修理できない場合があります)

●6月22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※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(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」

紙しばい・手遊び・パネルシアターなど。

●7月8日(月)11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(上履きをお持ちください)

フォーラム南太田

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

▶女性のためのパソコン講座

①エクセル中級:実務でよく使用する関数、エクセルの機能、入力ミスを防ぐ機能などが使えるようになります。

②再就職・転職のためのパソコン講座:履歴書に「ワード・エクセルの基本操作ができます」と書けるレベルを目指します。

●①7月13日(土)・14日(日)10時～15時30分(全2回)②7月24日(水)・25日(木)・26日(金)・29日(月)・30日(火)10時～15時30分(全5回)

●女性、①②各12人(先着順)
●①10,800円②19,500円 ※参加費

などの免除制度あり、保育あり(1歳6か月～未就学児、開催4日前までに要予約、有料、先着順 ☎714-2665)

☎ 6月17日からパソコン講座専用電話 ☎862-4496(9時～15時30分、日・祝・第4木曜を除く)またはホームページにて受付

▶子育てママの

すっきりヨガ 3か月コース

保育付きなので、ひととき、お子さんと離れて、自分の身体と向き合う時間をつくりましょう。

●7月2日・16日、8月6日・20日、9月3日・17日(すべて火曜日)10時30分～11時45分(全6回)

●産後2か月以降の女性、18人(先着順) ●4,200円

※保育あり(1歳6か月～未就学児、開催4日前までに要予約、有料、先着順 ☎714-2665)

☎ 6月11日からホームページまたは電話で施設へ

▶やさしいバレエ・エクササイズ

3か月コース

バレエのエッセンスを取り入れたエクササイズで姿勢を意識して体力増進、筋力アップを図りましょう!

●7月6日・20日、8月3日・24日、9月7日・21日(すべて土曜日)10時30分～12時(全6回)

●女性、20人(先着順) ●7,800円

※保育あり(1歳6か月～未就学児、開催4日前までに要予約、有料、先着順 ☎714-2665)

☎ 6月13日からホームページまたは電話で施設へ

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
休 第3火曜日

▶ミニゲーム大会

ヨーヨー釣り、ストラックアウトなど。家族連れで楽しく遊びましょう!

●6月16日(日)10時30分～12時

●100人(先着順)

☎ 当日直接施設へ(10時から受付)



▶おり紙で遊ぼう

毎月テーマを決めており紙を折ります。6月は「かえる」

●6月19日(水)15時～16時 ●小学生以下、20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
休 6月17日(月)、25日(火)～27日(木)

▶親子おはなし会

●6月18日(火)①10時30分～11時

②11時30分～12時 ●①0～2歳児と保護者

②2～4歳児と保護者

☎ 当日直接施設へ

▶おひざにだっこのおはなし会

わらべうたと絵本読み聞かせ。司書が絵本の選び方などの相談も受けます。

●6月20日(木)11時～11時30分

●0～4歳児と保護者

☎ 当日直接施設へ

蒔田コミュニティハウス

〒232-0017 宿町3-57-1
☎711-3377 ☎711-2662
休 第3月曜日

▶あかいくつ

親子が集まり、お友だち作りやイベント、楽しいおしゃべりなどをします。

●6月4日(火)、7月2日(火)10時～11時45分

●0歳～未就学児とその保護者 ●100円

☎ 当日直接施設へ

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)

●乳がん:40歳以上女性・2年度に1回(①か②を選択)

●7月17日(水)午前 ●予約受付:6/17～7/8(13時～16時)

●定員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

●肺がん:40歳以上・年度内(4月～3月)1回

●7月29日(月)午前 ●予約受付:7/9～7/17 ●定員50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

6月20日(木)午後、7月1日(月)午前

●食生活健康相談

6月12日(水)午後・6月20日(木)午後・6月26日(水)午後、7月1日(月)午前

●各相談とも区役所4階健診会場

☎☎健康づくり係 ☎341-1187 ☎341-1189

●アディクション家族教室

6月4日(火)14時～16時 ●鶴見区役所 ※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～未就学児)

6月26日(水)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 ……6月18日(火)、7月2日(火)

●1歳6か月児 ……6月20日(木)、7月4日(木)

●3歳児 ……6月13日(木)・6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。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)

おおむね65歳以上

①6月12日(水) ●受付14時～15時 ●永田地域ケアプラザ

※上履きをお持ちください

②6月17日(月) ●受付14時～15時 ●区役所1階多目的ホール

☎☎高齢者支援担当 ☎341-1140 ☎341-1144