



縄文時代の集落が発掘された大丸遺跡。個性的なイラストが目を引く解説板は、地域のシンボルの一つにもなっています。

緑ふちとりっぷ

みなみの緑(ふち)へと歩きながら地域の緑(えん)を感じる、ちいさな旅コラム

みなみ 8

毎月、毎月、みなみの旬なとっておき情報をお届けします

Trip5 六ツ川から戸塚・平戸への旅

はるか縄文にまで時代をさかのぼる歴史に触れて、旬の果物を味わいに出かけましょう。

① 大丸町内会館

大丸町内会館の近くには全国でも数少ない約9,000年前の縄文時代初期の集落址の一つがあり、土器や石器などが発掘されました。町内会館の前には解説板があり、歴史を学ぶことができます。

住所：六ツ川3-80-15



② 六ツ川台コミュニティハウス

六ツ川台小学校に併設されている六ツ川台コミュニティハウス。館内では実際に発掘された大丸遺跡の土器や石器を見ることができます。

住所：六ツ川3-65-9
休館日：火・金曜日



地元で採れた果物を楽しんでください!



▲「平戸果樹の里」代表の相澤さん

平戸果樹の里で迎える旬の時期	8月		9月		10月		11月		12月	
	上	中下	上	中下	上	中下	上	中下	上	中下
ナシ										
ブドウ										
カキ										
ミカン										

※6~7月にかけてはブルーベリー、11月~12月にかけてはキウイも旬を迎えます。時期は目安です。天候状況などで旬の時期が前後する場合があります

③ 平戸果樹の里

引越坂を越え、平戸の丘を登ると平戸果樹の里に着きます。ここではナシやブドウなどさまざまな果物が栽培され、旬の時期に収穫したものを農園の庭先などで販売しています。

住所：戸塚区平戸町ほか



▲撮影時は小さかった実も、旬の8月頃には食べ頃に ▲丘の上からは戸塚の街並みを見渡せます



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

広報よこほま南区版7月号5ページ内地図の交差点表記に誤りがありました。おわびして訂正いたします。正)宮元町1 誤)宮本町

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ご紹介します

公園で生まれる“地域のふれあい” ～共進第一公園愛護会～

6月16日、共進第一公園で「園遊会」が開催されました。主催は共進第一公園愛護会。花壇の花植えや昔遊び、ミニ運動会などで子どもからお年寄りまで楽しみました。

「子どもたちが楽しんでくれればいいと思っているの。何よりもみんなに集まってもらえることで、私も楽しんでいるのよ」と語るのは、共進第一公園愛護会会長の古庄信子さん。「園遊会」は愛護会と子ども会、町内会や老人会が協力して開催されました。

春に「種まき会」でまいた種を育て、育った苗を「園遊会」で花壇に植えました。そのほかにも、夏にはそうめん流し、秋にはハロウィンなど、公園では多くのイベントが開催されます。ハロウィンでは、公園に集合した子どもたちがお年

寄りの家に行ってお菓子をもらい、その後は公園で遊びます。お年寄りの見守りも兼ねているようで、イベントを通じた地域の連携が、安心して住めるまちづくりに結びついています。「お年寄りの皆さんも、子どもたちが来るのを楽しみに、子ども会の皆さんと一緒に、お菓子を用意して待っているんですよ」と古庄さんは笑います。

昔から花が好きだったという古庄さんが会長となって約10年。「愛護会という看板を背負うことで少しは成長できた気がします。子どもたちには、人との出会いや、草花や虫を通じた自然の面白さを知ってほしいですね」と語ってくれました。

公園では、今日も笑顔と明るい声があふれています。



▲きれいに咲きますように! 花苗を植えます。



▲昔遊びの「だるま落とし」に挑戦中!

☎ 広報相談係 ☎341-1112 ☎341-1241

【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)
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



スマホなどでも紙面をご覧ください



トピックス①

教えます！糖尿病の **ウソ？** **ホント？**

糖尿病〇×クイズに挑戦しよう！

- ①日本人は糖尿病になりにくい
- ②糖尿病は太っている人の病気
- ③糖尿病は痛くもかゆくもないから放っておいていい
- ④糖尿病は薬で簡単に治る
- ⑤糖尿病になると口臭が強くなる
- ⑥糖尿病になると失明や足を切断する可能性がある
- ⑦糖尿病は認知症の発症と関係している

糖尿病は血糖値が高くなる病気です。自覚症状はほとんどありませんが、血管内に利用されず余った糖は血管を傷つけます。そのため、高血糖が続くと動脈硬化が進行し、血管が破れたり詰まったりしやすくなり、脳卒中や心筋梗塞などの命にかかわる重大な病気につながります。糖尿病予備群でも同様に動脈硬化は進行します。

糖尿病は生活習慣病の1つですので、薬物治療とともに生活習慣を見直すことが重症化予防のために大切です。ぜひ、自身の生活習慣を見直してみましょう。

高血糖はなぜこわいの？



区役所では、9月27日午後15時に「よくわかる糖尿病講座」を開催します。講座の詳細は広報よこはま9月号でお知らせします。
クイズの答えが気になった人もぜひご参加ください！

【クイズの答え】①～④：×、⑤～⑦：〇

岡健康づくり係 ☎341-1187 ㊟341-1189

子育て掲示板



保育園？
幼稚園？

小学校入学前の子どもの預け先



どんなところがあるのかな？

こんな時は？	預け先の種類	保育時間 ※時間は目安です(施設により異なります)。また、土曜日は時間が異なります													
		7:00	7:30	8:00	8:30	9:00	10:00	14:00	16:00	16:30	17:00	17:30	18:00	18:30	19:00
仕事や病気などのため 日常的に預けたい	認可保育所、認定こども園(保育利用)	保育標準時間※	延長保育												
		保育短時間※	延長保育												
	小規模保育事業、家庭的保育事業	保育標準時間※	延長保育												
		保育短時間※	延長保育												
	横浜保育室	延長保育													
幼稚園(預かり保育実施園)	延長保育														
小学校入学前に教育を受け、 集団生活に慣れさせたい	幼稚園	延長保育													
仕事や病気などのため一時的に預けたい	一時保育(非定型的保育、緊急保育、リフレッシュ保育)														
週1~3日だけ仕事がしたい、 自分の時間を作ってリフレッシュがしたい	乳幼児一時預かり														
子どもが病気がけど仕事を休めない	病児保育(令和元年8月現在、南区に病児保育を行っている。保育園はありません。近隣では港南区にあります。)														
	病後児保育														
日曜や祝日に仕事や用事がある	休日保育・休日の一時保育	延長保育													
ちょっと用事を済ませたい	横浜子育てサポートシステム														
遊び慣れた広場で預けたい	親と子のつどいの広場での一時預かり														

※保育所は認定区分に応じて利用時間が異なります
※定員などにより利用できない場合があります

どこを利用したらよいか迷ったら
保育・教育コンシェルジュ
にご相談を!



保護者にあった預け先や保育料のご案内をしています。
事前に電話で予約の上、お気軽にご相談ください!

詳細は 横浜 保育サービス で 検索



岡南区保育・教育コンシェルジュ ☎341-1150 ㊟341-1145

南図書館
だより

来ぶらり 今月のおすすめ本



一般書 **夜想曲集**
音楽と夕暮れをめぐる五つの物語

カズオ・イシグロ / 著 土屋政雄 / 訳
発行: 早川書房 書誌番号: 3-0209043562

ノーベル文学賞作家の初めての短編集です。といっても難しい話ではありません。どれも音楽を素材にした、時に切なく、時にユーモラスな五つの物語が入っています。読後の余韻が心地よく、少しだけ夏の暑さも和らぐかもしれません。



児童書 **かき氷** 天然氷をつくる

細島雅代 / 写真 伊地知英信 / 文
発行: 岩崎書店 書誌番号: 3-0500270043

見ているだけでも涼しくなるかき氷。そのかき氷を、自然の池を凍らせた天然氷で作っている氷屋さん一家の丁寧な仕事を、美しい写真で追っていきます。出来上がったかき氷たちの、それはそれは美味しそうなこと!

岡南図書館 ☎715-7200 ㊟715-7271

トピックス②

ペットの飼い方・マナーを再確認!

人間もペットも暮らしやすいまちにするため、飼い方やマナーについて再確認しましょう。

犬 犬を飼ったら登録と狂犬病予防注射を!

環境衛生係または横浜市の委託を受けた動物病院で、次の手続きをしてください。

飼い始めたときに1回

犬の登録をして鑑札の交付を受けてください。

毎年1回

狂犬病予防注射を受けさせ、注射済票の交付を受けてください。



ルールとマナーを守りましょう

- 犬のふんとおしこの始末は飼い主の責任
トイレは家で済ませましょう。散歩中のふんは持ち帰り、おしこは水で流してください。
- 散歩のときは必ずリードを付けましょう
公園や公共の場で犬を放さないでください。
- ほえる声が近隣の迷惑になっていませんか?
ほえる理由を探り、原因を取り除く工夫をしましょう。



愛するペットが

- どうしてほえるの?
- トイレがうまくできない…
- 甘がみしてしまう…

こんなお悩みありませんか?

愛犬のしつけ方について学べます。詳細は10ページへ

猫 屋内飼育をしましょう

屋外は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。

不妊去勢手術をしましょう

猫の数が急激に増えると、飼育や新しい飼い主を探すことは容易ではありません。

耳先カットは「手術済み」の目印です。

※横浜市では飼い主のいない猫の不妊去勢手術費用の一部を補助しています。制度を利用するには条件や申請の期日がありますので、手術を受ける前に環境衛生係までお問い合わせください



災害に備えていますか?

大規模な地震などの災害発生時には、ペットと一緒に避難することも想定されます。突然起こる災害に備えましょう。

- ✓ 飼い主明示(鑑札、注射済票、迷子札、マイクロチップの装着)
- ✓ しつけ(キャリーバッグやケージに慣らすなど)
- ✓ 健康管理(ワクチンの接種、ノミの予防など)
- ✓ 預け先の確保
- ✓ 避難グッズの備え(ケージ・キャリーバッグ、ペットフード・水、トイレ用品など)



☎ 環境衛生係 341-1192 ☎ 341-1189

3R夢の夕暮



古紙(その他の紙)は資源集団回収へ!

「古紙(その他の紙)」に分別するものが、燃やすごみの中に多く混入しています。リサイクルできる紙は地域で実施されている「資源集団回収」へ。朝8時までに回収場所へお出してください!

「その他の紙」とは…

パンフレット・メモ紙・シュレッダーした紙・お菓子などの紙箱・紙袋など「新聞」「雑誌」「段ボール」「紙パック」以外のリサイクルできる紙です。

「その他の紙」にはこのようなものもあります

- ラップやトイレトーパーの筒
- ティッシュやお菓子の箱
- 包装紙
- レシート
- 封筒

その他の紙の出し方

紙袋に入れ、ひもでしばるなどして中身が出ないようにしてください。
※紙袋がなければ半透明のビニール袋でも大丈夫です



【注意】以下の紙は燃やすごみに出してください(リサイクルに不適な紙)

- 汚れた紙
- 銀紙
- 内側がアルミの紙パック
- 裏カーボン紙
- 宅配ピザの箱
- カップ麺や、アイスの紙製容器
- 洗剤の紙製容器

☎ 資源化推進担当 341-1236 ☎ 341-1240

南消防署から



救急車が記録更新!?

救急出場件数が8年連続で過去最多を更新!

平成30年の救急出場件数は203,768件で前年を10,356件、搬送者は176,072人で前年を7,557人上回るなど、過去最多であった平成29年より大幅な増加となりました。

搬送者全体の48%(84,431人)は軽症者で、特に65歳以上の高齢者の救急搬送が増加しています。 ※各数値は速報値のため、変わることがあります

高齢者の救急搬送が増えていきます!

昨年、横浜市では1,711人が熱中症で搬送され、約4割が高齢者でした。そのうち6割が室内で発症しています。高齢になると症状が重くなる傾向がありました。

特に高齢者は熱中症に注意が必要です

- 室内温度は28℃を超えないようにしましょう
- のどが渇く前に水分補給をしましょう
- エアコンだけではなく、扇風機や濡れタオルなども活用しましょう



救急車を呼ぶか迷ったら ☎ #7119

救急件数増加中!! 横浜市救急受信ガイドで検索

救急車の適正利用に協力をお願いします。

☎ 南消防署予防課 253-0119

みなみ防災瓦版



南区マスコットキャラクター「みなち」

台風に向けて確認しよう! 事前にできること

毎年8月~10月頃は、台風の発生が増える時期です。風で物が飛ばされ、家の窓ガラスが割れたり、隣家の車を破損させてしまうなど、各地でさまざまな被害が起きています。台風は、ある程度、事前に備えができる

災害です。台風による被害を少しでも抑えるために、最新の台風情報などの気象情報を確認し、早めの対策を心がけましょう。

家の外の対策

- 窓ガラスは割れないように雨戸を閉めたり、ガラスフィルムで補強しておく
- ベランダにある鉢植えやごみ箱、物干し竿など、風で飛ばされそうなものは家の中へ入れておく
- 苗木やトタンなど、風で倒れそうなもの、飛ばされそうなものは固定・補強しておく
- 排水溝や雨どいは掃除をし、水はけをよくしておく



家の中の対策

- ガラスが割れて飛散するのを防ぐため、カーテンやブラインドを閉めておく
- 停電時に備え、懐中電灯の用意や、携帯電話、モバイルバッテリーなどを十分に充電しておく
- 断水に備えて、浴槽に水を張るなど、生活用水を確保しておく
- 避難に備えて、非常時持出品(貴重品など)を準備しておく

☎ 防災担当 341-1225 ☎ 241-1151

私の「これから」を考える

あなただけのエンディングノートを作りませんか

長生きが当たり前となった現代。南区では、大切な思いやご自身のことを振り返ることで、「これからの人生を自分らしく豊かに暮らしていただきたい」との思いから、エンディングノートを作成しました。

☎高齢者支援担当 ☎341-1139 ☎341-1144



エンディングノート
もらってきたのよー！
みてみてー



知ってる！
テレビの特集で見た！
でも私にはまだ
必要ないかなー
気が早いわねー



えれれねー
エンディングノートって
元気なうちから
書くものなんだって



えっ！そうなの？！
もっと詳しく
教えてー！
今書くの？
気が早いわねー

もしもの時…は明日来るかもしれません。

まずは、こんなことから考えてみませんか。

- もしもの時の医療や介護の希望
- 大切な人に伝えたいこと
- お墓のこと
- 金銭的なこと

エンディングノートを活用してみましょう。

たくさんの希望を思い描くだけでは、他人があなたの希望を知ることができません。そのため、どこかに書き記すという作業がとても大切です。

南区版エンディングノートでは、項目ごとに自分自身の希望を該当する欄にチェックし、書き込めるようになっています。

このエンディングノートを書くことで、自分自身の希望をまとめ、家族や友人など大切な人と共有するきっかけとして、ぜひ活用ください。

あなたの希望を
まとめてみよう！

エンディングノートを
書いてみよう！

エンディングノートはどこでもらえるの？

区役所高齢・障害支援課(2階23番窓口)や各地域包括支援センターでお配りしています。

浦舟地域包括支援センター ☎261-3315 浦舟町3-46	六ツ川地域包括支援センター ☎716-0680 六ツ川2-3-211
大岡地域包括支援センター ☎711-8581 大岡1-14-1	中村地域包括支援センター ☎260-5100 中村町2-120-3
清水ヶ丘地域包括支援センター ☎253-0071 清水ヶ丘49	睦地域包括支援センター ☎730-5080 睦町1-31-1
永田地域包括支援センター ☎711-8612 永田南2-16-31	白朋苑 ☎742-0866 大岡5-13-15

地域包括支援センターでは
高齢者の皆さんが住み慣れた地域でいつまでも暮らし続けられるよう、さまざまな相談に応じています。

地域で知りたい人、作っている人増えています！

区役所高齢・障害支援課や地域包括支援センターでは、地域のグループを対象にした説明会も行っています。



エンディングノートを書くことで、自分が伝えたいこと、大切なことが整理できました。

中村地区サロン「花もよう」での勉強会に参加された皆さん

私たちに相談してください

- 成年後見制度のこと
- 介護保険のこと
- 認知症のこと

区内地域包括支援センター社会福祉士の皆さん

みなみの終活入門塾を開催します！

	開催日時	会場	テーマ
第1回	9月24日(火) 14時~16時	区役所1階	私らしい終活を考える ~エンディングノートを書いてみましょう~
第2回	10月8日(火) 14時~16時	大岡地区センター	知ってあんしん！介護のいろ・は ~介護予防から施設選びまで~
第3回	11月19日(火) 14時~16時	区役所1階	成年後見制度とは ~気になる疑問をまるっと解説~
第4回	12月10日(火) 14時~16時	大岡地区センター	「あとに残したいもの」 ~相続・遺言、今からできる物と心の整理~
第5回	2年1月21日(火) 14時~16時	区役所1階	終末期の医療 ~最期の時まで自分らしく~

参加者の皆さんにお渡しします！

- 南区版エンディングノート
- ポケットファイル
- ボールペン

他にも終活講座を紹介しています。詳細は10ページにて

対象：区内在住者、70人(先着順)

☎8月13日から電話またはFAXで高齢者支援担当 ☎341-1139 ☎341-1144

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くはくの樹 おとさんもいっしょのおはなし会

絵本、紙芝居、わらべ歌、パネルシアターなど、0歳から大人まで楽しめます。
●8月31日(土)11時～11時30分
●乳幼児と家族 **申**当日直接施設へわかママ会

10代で妊娠・出産した若いママたちのおしゃべり会です。就職・就学などについての情報交換もできます。妊娠中の人もどうぞ。

●9月4日(水)13時30分～15時 ●10代で妊娠・出産した人 **申**当日直接施設へおしゃべりサロン ダウン症児育て

ダウン症のお子さんの日常生活や療育・進路などについて、先輩ママのアドバイザーとお話ししましょう。

●9月21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(先着順) **申**8月21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くはくの樹 交流スペース(〒232-0067弘明寺町158カーム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))

スポーツ・健康づくり

▶南スポーツセンター秋期事前受付教室 大人の教室

基礎体力づくり、気功、ヨガ、バドミントン、卓球、ピラティス、フラメンコ、フォークダンス、わくわく健康体操、エンジョイ、らくらく頭すっきり体操、スタイルリッシュBODYクラブ、バレトンなど

▶子どもの教室

親子体操、親子リズムミック、幼児体操、ジュニアバレエ、キッズチアダンス、フットサルなど ※対象者・開催日・参加料など詳細はお問い合わせください **申**8月18日(必着)までにホームページまたは往復はがき、応募用紙(南スポーツセンターで配布・62円切手貼付)で南スポーツセンター(大岡1-14-1) **☎**743-6341 **☎**743-6519

▶南区インディアカ納涼交流大会

●9月1日(日)9時～17時 ●南スポーツセンター ●区内在住・在勤の中学生以上のチーム ●1チーム4,000円(会員は3,000円) **申**8月22日までに電話またはFAXで南区インディアカ協会事務局・村田 **☎**731-9749

▶レッツファジーテニス

●9月1日(日)11時～12時45分 ●永田地区センター **申**当日直接会場へ **☎**南区さわやかスポーツ普及委員会 **☎**080-4654-5190 **☎**743-6519

▶南区民秋季ゲートボール大会

●9月9日(月)9時～15時 ●南センター ●60歳以上の区内在住・在勤者、20チーム(先着順) ※5人1組で申込み ●1人1,000円(会員は500円)

申8月12日～20日にFAXで南区ゲートボール連合・坂本 **☎**744-1718

▶秋季南区ボウリング大会

●9月8日(日)10時から(受付は9時30分から) ●アカフーボール(港南区上大岡西2-1-28) ●区内在住・在勤・在学者、54人(先着順) ●1人2,500円(初参加の人は年会費1,000円) **申**8月13日～24日に電話またはFAXで南区ボウリング協会・田辺 **☎**741-2989

イベント

▶街の先生「1日体験講座Jin納涼祭

南区で新しく活動を始めたいと思っている街の先生のPR講座です。

- ①アロマストーンでアロマ体験
- ②夏らしいリースを作ろう!
- ③絵手紙④認知症予防ゲーム⑤うちわに好きな字を描こう!
- ⑥初めての水彩画
- ⑦ゆかたの着付け体験⑧フィリピン・タイ・韓国のお茶とお菓子無料提供
- ⑨中南米の民族楽器アルパの演奏
- 8月25日(日)①③⑤11時～12時30分②④⑥13時～14時30分⑦11時～14時30分⑧12時～13時30分⑨12時15分～45分 ●①②③④⑥10人⑤15人(抽選) ●①③500円②⑥800円⑤200円 ※①⑥汚れてもいい服装でお越しください②はさみをお持ちください⑥筆があればお持ちください

申①～⑥は8月20日(必着)までに電話、FAX(**必要事項**、希望の講座名を記入)または直接、みなみ市民活動・多文化共生ラウンジ(〒232-0024浦舟町3-46浦舟複合福祉施設10階)へ **☎**232-9544 **☎**242-0897

▶手打ちそば教室受講生募集

●9月5日(木)～26日(木)の毎週木曜日10時～12時30分(全4回) ●横浜市シルバー人材センター本部(京浜急行・ブルーライン上大岡駅下車、徒歩3分) ●成人、20人(抽選) ●8,000円 **申**8月23日(必着)までに往復はがき(**必要事項**、年齢、希望の教室を記入)または電話にて横浜市シルバー人材センター(〒233-0002港南区上大岡西1-6-1オフィスタワー13階)へ **☎**847-1800 **☎**847-1716

▶南区明るい選挙映画会

アニメ映画「ボス・ベイビー」を上映。
●8月24日(土)14時から(開場は13時30分) ●みなみ(南公会堂) ●区内在住・在勤・在学者、500人 ※小学生以下は保護者同伴 **申**8月23日までに電話、FAX、二次元コードの申込フォーム(代表者氏名、電話番号、参加人数)または直接、統計選挙係(6階65番窓口)へ **☎**341-1227 **☎**241-1151



©Disney/Walt Disney Studios
2018 Disney/Walt Disney Studios. All Rights Reserved.
©2018 Universal Studios. All Rights Reserved.

福祉・保健

▶血糖値が高めの方の「健康みらいチャレンジ」講座

食生活と運動の目標を立てて、3か月間の健康づくりチャレンジしませんか。HbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)の測定、保健師・栄養士による糖尿病予防のアドバイス、目標に関するグループでの話し合いなど

●チャレンジ前講座:9月12日(木)午後2時間程度、チャレンジ後講座:12月12日(木)午後2時間程度 ※講座間の3か月、生活習慣改善を実践していただきます。詳細はお問い合わせください ●2018年4月以降に受けた健康診査で、HbA1cの値が5.6～6.9%で、糖尿病治療をしていない40～74歳の区民、24人(先着順) ※健康診断結果をお持ちください。申込時にHbA1cの数値を確認します。6.5%以上の人は主治医の許可が必要(HbA1cは、過去1～2か月の平均血糖値) ●区役所4階健診会場 **申**8月13日から電話で健康づくり係へ **☎**341-1185 **☎**341-1189

▶食生活等改善推進員セミナー(ヘルスマイト養成講座)

食事や運動の大切さや生活習慣病予防などについて、講話や体験学習を通して楽しく学びます。あなたも食生活等改善推進員(愛称:ヘルスマイト)として活動しませんか。

●9月10日(火)、10月1日(火)・15日(火)、11月5日(火)、12月17日(火)、2年1月8日(水)・21日(火)、2月4日(火)、3月17日(火)13時30分～16時(全9回) ●区役所4階ほか ●原則、すべての回に参加できる区内在住者、30人(抽選) ※8回以上出席の人に修了証を交付 **申**8月22日までに電話またはFAXで健康づくり係へ **☎**341-1187 **☎**341-1189

▶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。

●9月2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 **申**8月15日8時45分から電話で健康づくり係へ **☎**341-1185 **☎**341-1189

▶高齢者よい歯のコンクール参加者募集

自分の歯で食べ、健康な生活を営んでいる高齢者を対象に、南区歯科医師会では、高齢者よい歯のコンクールを実施・表彰しています。

●9月5日(木)13時30分～15時 ●区役所1階 ●自分の歯が20本以上あり、31年4月1日現在、満70歳以上の区内在住者(昭和24年4月1日以前に生まれた人)、20人(先着順) **申**8月13日～23日に電話またはFAXで健康づくり係へ **☎**341-1185 **☎**341-1189

▶介護技術講座「らくらく介護術」

ベッドや車いすでの介護方法、コツについて、体験しながら学びます。

●9月13日(金)14時～16時 ●区役所1階 ●区内在住・在勤者、30人(先着順) ※現在介護をしている人、介護技術を学びたい人 **申**8月13日9時から、電話またはFAXで高齢・障害支援課へ **☎**341-1139 **☎**341-1144

▶食中毒予防キャンペーンを開催!

～みんなで防ごう! 食中毒～ アンケートやクイズにお答えいただいた人にはプレゼント!
●9月3日(火)14時～15時30分 ●イトーヨーカドー横浜別所店 **☎**食品衛生係 **☎**341-1191 **☎**341-1189

お知らせ

▶区民が企画運営する講座「南区終活講座」

エンディングノートを中心に、「終活」で知っておきたい相続や成年後見、将来の住まいのこと介護のことなど、初めての人も安心して一緒に学べる講座です。

●①実例で見る、実際の相続手続き②そこが聞きたい「成年後見」③介護現場の見学④相続税・贈与税等相続に関する税について⑤弁護士が教える争いを避けるためにできること⑥「遺品整理」を考える ●①9月28日②10月12日③10月19日④11月2日⑤11月16日⑥12月7日(すべて土曜日)9時45分～11時45分(全6回) ●大岡地区センター ●全6回出席できる区内在住・在勤者、30人(抽選) ※筆記用具をお持ちください **申**8月30日(必着)までに往復はがきまたはメールで区民活動推進係へ **☎**341-1238 **☎**341-1240

✉ mn-kouza@city.yokohama.jp

▶人と動物のふれあいセミナー

愛犬のしつけ方についてお話しします(犬の参加はできません)。

●9月8日(日)10時～12時(受付は9時30分から) ●区役所1階 ●70人(先着順) **申**8月13日8時45分～30日17時までに電話またはFAX(**必要事項**、犬種および犬の年齢を記入)で環境衛生係へ **☎**341-1192 **☎**341-1189

▶みなみラウンジ日本語ボランティア講座

「やさしい日本語」を学び、ボランティア活動を体験してみませんか。

●①9月4日(水)②9月17日(火)～22日(日)に教室体験(曜日選択制)③9月25日(水)④①③13時30分～15時30分②詳細はお問い合わせください。●みなみ市民活動・多文化共生ラウンジ ●原則、区内で日本語ボランティアとして活動する意思があり全3回出席できる人、20人(先着順) ※筆記用具をお持ちください

申8月11日から、**必要事項**、講座名を添えて、電話、メールまたは直接、みなみ市民活動・多文化共生ラウンジ(〒232-0024浦舟町3-46浦舟複合福祉施設10階)へ **☎**232-9544 **☎**242-0897 **✉** minami-kouza@yoke.or.jp

施設から

永田地区センター

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

▶夏休み企画☆こわ〜いこわい おはなし会

夏の夜に背筋がゾクッとするような怖い話を聞いて涼みましょう。

●8月20日(火)19時〜19時45分 ●未就学児〜小学生と保護者、12組(先着順) 📅8月11日から電話または直接施設へ ※保護者による申込みが必要

▶ゼリースイーツキャンドルを 作る!

●8月24日(土)10時〜11時30分
●小学生以上、25人(先着順) ※10歳以下は保護者同伴 ●800円

📅8月12日〜20日に費用を添えて直接施設へ ※小学生は保護者による申込みが必要



▶認知症を知り、予防も学ぼう 〜認知症サポーター養成講座〜

認知症の基礎から具体例・予防法など対応例を交えてわかりやすくお話しします。講座受講者は認知症サポーターになることができます。

●8月28日(水)10時〜11時30分
●成人、50人(先着順) 📅8月13日から電話または直接施設へ



南寿荘

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

▶趣味の教室(10月〜2年3月)

①健康ウォーキング「京急線各駅物語」〜秋から春〜(第3木曜日)②韓流ドラマとK-popで「楽しく韓国語」(第2・4水曜日)③「やさしい英語」で横浜を紹介しよう(第1・3水曜日)④古布の小物づくり(第1金曜日)⑤「テニスボールで体ほぐし」筋力強化と筋肉ほぐし(第2・4火曜日)⑥「体によさしい食事パン作り」(第4火曜日) ※内容・定員など詳細はお問い合わせください

●60歳以上の市内在住者(抽選) ●自費あり 📅8月31日(必着)までに往復はがき(必要事項、年齢、性別、第1・2希望の教室名を記入)で施設へ ※応募はがきは一人1枚限り

▶シニア映画鑑賞会「深夜食堂」

小さな食堂「めしや」で、クセありワケありの者たちがマスター(小林薫)の作る料理に舌鼓を打ちながら、涙と笑いに満ちたドラマを繰り広げていくストーリー。

●8月29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) 📅8月13日9時から直接施設へ

▶南寿荘ゲートボール大会

予選リンク戦、決勝トーナメント戦で行うゲートボール大会
●10月2日(水)9時〜16時 ●60歳以上の市内在住者で編成するチーム、20チーム(先着順) ※1チーム5〜8人
📅8月12日9時〜16日17時までに直接施設へ

よこほま健康スタンプラリー

このマークのイベントは、景品が当たる健康スタンプラリーの対象です。1つ参加で1スタンプ、2スタンプ1口で応募できます。



大岡地区センター

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

▶歌って♪ イキイキ健康体操

音楽を使ったステップ運動や舌ストレッチ、脳トレなど介護予防に役立つ歌謡体操です!

●9月4日・18日、10月2日・16日(すべて水曜日)13時〜14時30分(全4回)
●成人、25人(先着順) ●1,200円

📅8月13日9時から費用を添えて施設へ

▶ファミリータイム「キッズソング」

一緒に歌おう! 秋の歌
●9月21日(土)10時30分〜11時30分 ●未就学児親子と小学生、20人(先着順) 📅当日直接施設へ

▶大岡水曜シネマ「チップス先生さ ようなら」(1939年イギリス)

とある全寮制の教師となったチップス先生が、学校の名物先生に成長していく姿を描いたアカデミー賞作品

●9月25日(水)14時〜16時 ●成人、60人(先着順)
📅8月28日9時から直接施設へ

こども植物園

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

①シュロの葉のかご編み

●9月13日(金)14時〜16時 ●成人、10人(抽選) ●500円(ドライブラウ付)

②初心者向けポタニカルアート体験教室

●9月11日〜2年3月11日の毎月第2水曜日(全7回)10時〜12時 ●成人、12人(抽選) ●4,000円

③横浜植物会展

植物標本などの展示(協力:横浜植物会)
●9月1日(日)〜29日(日)
📅①8月30日②8月28日(必着)までにホームページ、FAX、はがき

(必要事項)を記入)または直接施設へ

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

▶パソコン相談

パソコンでお悩みの人、相談に応じます。(高齢者優先/パソコン持参 Windows7以上のOS)

●9月16日(月・祝)13時〜14時30分
●成人、3人(先着順) ※高齢者優先 ●500円

📅事前に電話で施設へ

▶おはなしの会

地域ボランティアグループ「かんだがある」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

●8月10日(土)、9月14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

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

▶女性のためのパソコン講座

①再就職・転職のためのパソコン講座:ワードとエクセルの初級程度の内容を習得し、仕事での実践に向けて演習問題でしっかり基礎固めを行います。②ファイル整理術:パソコンを効率的に使いたい人へ。パソコン上のファイルやフォルダの整理、ファイル圧縮、バックアップなどを学びます。

●①9月11日(水)・12日(木)・13日(金)・17日(火)・18日(水)10時〜15時30分(全5回)②9月21日(土)10時〜15時30分 ●女性、①②各12人(先着順)

●①19,500円②5,500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)

📅8月16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

▶女性と仕事応援デスク

①労働サポート相談②キャリア・カウンセリング

●①9月21日(土)③13時〜13時50分④14時〜14時50分⑤15時〜15時50分

②9月27日(金)④10時〜10時50分⑥11時〜11時50分⑦13時〜13時50分⑧14時〜14時50分 ●女性、①③④②4人(先着順) ※保育あり(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 ☎714-2665)

📅8月11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

▶おり紙で遊ぼう

毎月テーマを決めており紙を折ります。8月は「UFO」

●8月21日(水)15時〜16時 ●小学生以下、20人(先着順) ※未就学児は保護者同伴

📅当日直接施設へ

▶おはなしおぼあちゃんと 遊びましょう

お話し会、読み聞かせ、手遊び、わらべ歌ほか

●9月5日(木)11時〜11時30分
●未就学児と保護者、20人(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3-46-8F
☎260-2531 ☎251-3264
📅 日曜・祝日

▶手話入門講座

手話が初めての人や、少し習ったことのある人もこの機会に挑戦してみませんか? 講師は手話を言語とする聴覚障がい者です。

●9月4日〜11月13日の毎週水曜日10時〜11時30分(全10回) ※11月6日は休み ●トモニ多目的研修室(浦舟町3-46 浦舟複合福祉施設8階) ●20人(抽選) ●3,000円

📅8月20日までに電話で施設へ

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

▶六ツ川ふれあい演芸大会

当コミュニティハウスや地元で活動するサークルの発表会。歌や踊りなど盛りだくさん!

●9月16日(月・祝)13時〜16時

📅当日直接施設へ

▶サークル体験イベント 初めてのウクレレ!

●9月4日(水)10時〜12時 ●5人(先着順・ウクレレー1台貸し出し)

📅8月14日10時から直接施設へ(電話申込は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。そのお手伝いの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?

●9月3日(火)10時〜12時(原則毎月第1火曜日開催) 📅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

▶大岡地区セン・スポセン・ ケアプラ合同納涼会

ヨーヨー釣り、輪投げ、ストラックアウト、文字つなげクイズに挑戦しながら、子どもから大人まで楽しめる納涼会です。

●8月23日(金)14時

〜16時

●大岡健康プラザ

📅当日直接施設へ



▶現役助産師のマタニティヨガ教室

心と体を整えながら安産を迎えられる、現役助産師さん指導のヨガ教室

●9月19日、10月3日・17日、11月7日・21日(すべて木曜日)10時〜11時45分(全5回) ●出産予定日が11月21日〜2年3月26日の経過良好な妊婦、25人(先着順) ※子連れ不可・託児無し ●1,500円

📅8月11日午前10時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
📅 第3月曜日

▶認知症サポーター養成講座 「みんなで学ぶ認知症」

横浜市認知症サポーター養成講座のテキストに沿って基礎から学びます。

●9月14日(土)10時〜12時 ●30人(先着順)
📅8月11日9時30分から直接施設へ

▶子どもアクセサリ作り

●9月15日(日)10時〜12時 ●未就学児〜小学校低学年、10人(先着順) ※未就学児は保護者同伴 ●500円

📅8月11日9時30分から費用を添えて直接施設へ

▶子育て広場

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

●9月6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

六ツ川地域ケアプラザ

〒232-0066 六ツ川2丁目3-211
☎716-0680 ㊟716-0685
㊟なし

▶健康長寿のための講演会

●9月13日(金)13時30分～15時 ●別所コミュニティハウス ●30人(先着順)
㊟ 8月11日から電話または直接施設へ

保土ヶ谷プール

〒240-0025 保土ヶ谷区狩場町238-3
☎742-2003 ㊟742-2005
㊟ 第4火曜日

▶保土ヶ谷プールにトレーニング室があるのをご存知ですか?

健康運動指導士が常駐し、体の痛みやおなかの脂肪などの相談にのります。
●個人利用1回300円

▶各種教室ご案内

●①トレーニング室: 体力に自信のない人、高齢者でも参加できるスロージョギング教室や、各種体操教室あり
②水泳教室: 成人・子どもクラス各種あり

㊟ 電話または直接施設へ

▶特別イベント「記録測定会」

お好きな種目で25m、50mの記録を計ってみませんか?

●8月14日(水)9時30分～10時30分 ●200円 ※記録証発行

㊟ 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
㊟ 第3月曜日

▶小断教室

佐の榎藤助さんに小断や落語を習いましょう!

●8月17日(土)18時～20時 ●小学生以上、10人(先着順) ㊟ 当日直接施設へ

▶俳句教室(入門コース)

初めて俳句に挑戦する人も楽しく習うことができます。

●8月21日(水)13時～15時 ●200円

㊟ 費用を添えて当日直接施設へ

▶俳句教室(一般コース)

これまでに俳句を詠んだことがある人で、さらに俳句力を高めたい人の教室です。

●8月21日(水)9時～12時 ●500円

㊟ 費用を添えて当日直接施設へ

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

▶新聞紙でちぎり絵

●9月10日(火)・24日(火)13時～15時(全2回) ●成人、10人(先着順)

●500円 ㊟ 8月20日9時30分から費用を添えて直接施設へ

▶包丁の研ぎ方

生活用品の簡単なメンテナンスを自分でできるようにする研修の一つとしての包丁の研ぎ方講座です。

●9月12日(木)10時～12時 ●成人、10人(先着順) ●300円 ㊟ 8月22日9時30分から費用を添えて直接施設へ

▶いざというときのための防災講座

●9月28日(土)10時～12時

㊟ 9月7日9時30分から直接施設へ(電話申込は10時から)

吉野町市民プラザ

〒232-0014 吉野町5-26
☎243-9261 ㊟243-9263
㊟ 8月5日(月)、9月2日(月)

▶ポップスギターアンサンブルコンサート2019in吉野町

アコースティックギターの音色とアンサンブルの楽しさに魅せられた仲間が集合!

●9月8日(日)12時30分から ●200人(先着順)

㊟ 当日直接施設へ

▶一緒に歌おう! コスベルワークショップ&コンサート

プロと同じステージと一緒に歌え、コンサートも楽しめます。(横浜音楽祭2019共催)

●①ワークショップ: 9月28日(土)14時から、10月12日(土)18時30分から、10月19日(土)14時から(全3回)

②リハーサル&コンサート: 11月4日(月・祝)㊟10時30分～14時㊟15時30分～18時30分 ●小学生以上、㊟各35人(先着順) ※出演希望者は㊟㊟から選択 ●5,000円

㊟ 8月11日10時からホームページ、電話または直接施設へ

▶わたしのギャラリー・

テーマ作品募集「30年前の南区」

開館30周年を記念して、10月～12月に展示したい30年前の写真や絵を募集。壁面階段を利用して1作品から気軽に展示できます。

●1作品につき1,000円(1か月)

㊟ 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
㊟ 8月13日(火)

▶親子おはなし会

●8月20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

わらべ歌と絵本読み聞かせで楽しいひとときを。司書が絵本の選び方などのご相談もお受けします。

●8月22日(木)11時～11時30分 ●0～4歳児と保護者 ㊟ 当日直接施設へ

▶土曜日のおはなし会

ストーリーテリングと絵本読み聞かせのお話し会

●9月7日(土)11時～11時30分 ●5歳以上 ㊟ 当日直接施設へ

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。

●8月9日(金)、9月13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。

●9月7日(土)10時30分～11時30分 ●小学生以下、15人(先着順) ※未就学児は保護者同伴

㊟ 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

▶楽しいマジックショー

●8月25日(日)①11時30分～12時 ②13時～13時30分 ●50人(先着順) ※未就学児は保護者同伴

㊟ 当日直接施設へ

▶背骨コンディショニング体操

腰痛・肩こりの改善や背骨の矯正・調整する体操で元気いっぱい

●9月9日(月)・24日(火)、10月15日(火)・28日(月)13時～14時30分(全4回) ●10人(先着順) ●2,000円

㊟ 8月13日13時から費用を添えて直接施設へ

▶ママとベビーのヨガ体操

ママのための骨盤調整ヨガですっきりと、ベビーと一緒にやさしい体操でスキンシップ

●9月11日・25日、10月9日・23日(すべて水曜日)10時～11時(全4回) ●2歳未満の赤ちゃんと保護者、10組(先着順) ●1,200円

㊟ 8月20日9時から費用を添えて直接施設へ

中村地区センター

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

▶初心者パン作り教室

～季節のジャムを添えて～

今回はバターロールを作ります。パン作りを始めようとする人にも最適です。男性も大歓迎です。

●9月6日(金)10時～13時 ●成人、12人(先着順) ●800円 ㊟ 8月13日9時30分から費用を添えて直接施設へ

▶名曲喫茶

幅広いジャンルの昔懐かしいレコードを、普段聴くことのない本格的オーディオのクリアな音で体感できます。

●9月18日(水)13時～16時 ●成人、20人(先着順) ●500円 ㊟ 8月13日9時30分から費用を添えて直接施設へ

▶話題の映画「ピーターラビット」

うさぎのピーターが美しい湖水地方での楽しい暮らしを守るために都会からやってきた青年トーマスとの熾烈な攻防が面白い作品

●9月16日(月・祝)10時～11時45分 ●50人(先着順)

㊟ 8月24日9時30分から直接施設へ

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の選択)**
9月18日(水)午前 ●予約受付:8/20～9/10(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(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**
9月9日(月)午前 ●予約受付:8/20～8/27 ●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**
8月15日(木)午後、9月2日(月)午前

●**食生活健康相談**
8月14日(水)午後・8月15日(木)午後・8月28日(水)午後、9月2日(月)午前

●**子どもの食生活相談(午前)・離乳食講座(午後)(おむね7～8か月児)**
8月9日(金)
●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**
依存症(アルコールや薬物など)の家族のための教室です。
9月3日(火)14時～16時 ●神奈川県区役所 ※詳細はお問い合わせください
㊟ 障害者支援担当 ☎341-1142 ㊟ 341-1144

乳幼児健康診査

●**4か月児** ……8月20日(火)、9月3日(火)

●**1歳6か月児** ……8月15日(木)、9月5日(木)

●**3歳児** ……8月22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、下記問い合わ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
㊟ 区役所4階家庭係 ☎341-1148 ㊟ 341-1145