

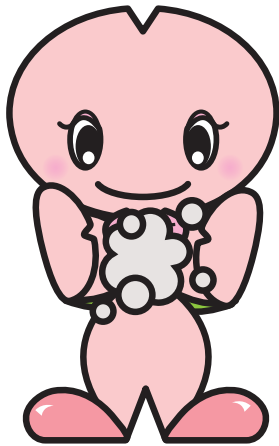
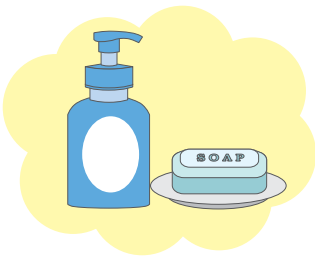
感染症予防のため、こまめな手洗い、咳エチケット、バランス良い食事と睡眠をこころがけましょう。

みなみ5

スマホなどでも紙面をご覧いただけます



新型コロナウイルス感染症(COVID-19)を予防するため、
やむを得ず外出した際には、
手洗いを忘れずにしましょう。

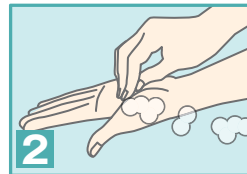


▲南区マスコットキャラクター「みなっち」



感染症予防に有効です!

手洗い方法を
確認しましょう!



石けんを泡立て手のひら、手の甲、指の間、指先をこすり洗いします



指をねじるように洗います。手首も洗います。きれいに洗い流し、拭き取ります。

その他の情報については、1~3ページをご覧ください。

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ます

大切なおもちゃが壊れてしまった、修理費が高くて直せないまま放置してしまっただけでなく、救いの手を差し伸べてくれるのが「みなみ・おもちゃ病院」。北永田地区の拠点を中心に、子育て支援拠点などで7人のドクターたちがおもちゃを修理します。

みなみ・おもちゃ病院は2004年に開院。定年退職後、子どものためのボランティア活動をしたいと考えていた代表の三上峰代さんが、南区にはおもちゃ病院がないことを知り一念発起。約2年間の勉強・研修を重ね、南区初のおもちゃドクターが誕生しました。

活動開始後は、南区社会福祉協議会や子育て支援拠点でチラシを配布するほか、子育て拠点の開所にあわせておもちゃ病院も順次開院。口コミでどんどん依頼件数が増え、今では1年間で約580件、87%の治癒率を誇ります。壊れやすいのは電池部分やモーター、スピーカーなど。最近のおもちゃは使い捨てを前提に作られていたり、特殊な部品を使っていることで直せないものも多いそう。「おもちゃ選びにもコツがあります。気軽に相談してください」と三上さん。

壊れたおもちゃ、真心こめて直します ～みなみ・おもちゃ病院～

核家族化が進み、子どもとお年寄りが世代を越えて交流する機会も減っていると感じていたため、活動のコンセプトは“対面修理”。「じいじの気分で親子と触れ合っています。大好きなおもちゃが目の前で直るところを見ることで、ものを大事にする心が育ってほしいですね」。

子どもだけではなく、年配の方から古くて思い入れのあるおもちゃの修理依頼を受けることもあるそう。「昔ながらのブリキのおもちゃや、古くてもシンプルなおもちゃはほとんど直せますよ。大切なものだからこそ、あきらめずに一度持ってきてください」と語ってくれました。

修理を依頼したい場合はお問い合わせください!

☎ みなみ・おもちゃ病院 ☎ 731-9617

※修理は無料ですが、部品が必要になる場合は実費負担があります。(事前相談)



☎ 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)

※昼の時間帯はお待たせする時間がある場合がありますので、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 (2020年4月1日現在) 区の人口 195,947人 世帯数 100,677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
右記へ

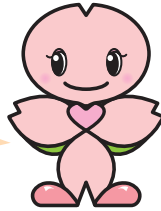


トピックス① いつまでも自分らしく元気に長生き! ～ポジティブエイジング～

誰もがいくつになっても、自分らしく地域の中で暮らし続けていきたいと思っています。健康で生きがいのある生活を送ることができるように、ポジティブエイジングの取組を紹介します。

ポジティブエイジングとは…

心身の状態が変化しても、地域の助け合いや専門職によるケアにより、高齢者が自らの意思で自分らしく生きることができるよう、「生活の質」の向上を目指すことです。



取組1 かいご予防サポーターと一緒に活動しませんか

南区では、かいご予防サポーターが、自ら介護予防に取り組みながら地域の中で活動しています。かいご予防サポーターは南区独自の介護予防ボランティアで、平成17年の活動開始から、今年で15周年!

介護予防について自ら学習・実践しながら、「お元気で21健診」(取組2)や地域のサロン、お食事会で出前講座を行い、介護予防の取組・必要性などを、地域の皆さんへ伝える活動を行っています。



▲富士山体操で、運動機能の低下を防ぎましょう。

約120人で、わいわい楽しく活動中!一緒に活躍してみませんか?

取組2 早めに介護予防のサインを知りましょう! ～お元気で21健診～

お元気で21健診では、18項目の問診と体力測定を行い、運動機能や認知機能の低下などの健康寿命に影響するサインをみつけ、早めに予防の方法などをお伝えしています。

受診したい場合は、高齢者支援担当へお問い合わせください。



▲5m歩行で、歩く速さなどの歩行能力を確認します。

岡 高齢者支援担当 ☎341-1140 ㊟341-1144

子育て掲示板 ひきこもりなどの 困難を抱える若者の 専門相談



ひきこもりなどの困難を抱える若者やその家族を対象に、若者の自立支援を行っている地域ユースプラザの地域連携相談員(社会福祉士など)が、専門相談を行います。

区役所で
相談
できます

お困りではありませんか?

- 自室に閉じこもって家族と顔を合わさない
- 外出することに不安を感じている
- 家族がどう接したらよいかわからない
- 社会に出るために何をすればいいかわからない
- 状況を変えることが家族だけでは難しそう



ご相談
ください!

事前に電話で予約が必要です。

子ども・家庭支援相談

☎341-1153

(平日8時45分～12時、13時～17時)

- 区役所で、面接による相談を行います
- 相談は無料です ● 秘密は守ります

【対象】市内在住の15歳～39歳の人とその家族

【場所】南区役所相談室(2階25番窓口)

【相談日】毎月第1・3曜日の13時30分～16時30分
(1回の相談時間は50分)

※第1・3曜日が祝日の場合は、相談日が変更となります。
詳細はお問い合わせください

申岡子ども・家庭支援相談 ☎341-1153 ㊟341-1145

3R夢の夕ネ



ごみの分け方・出し方のルールを守って、気持ちよく利用できるごみ集積場所に!

家庭ごみの集積場所は、利用する地域の皆さんが話し合いで場所を決め、相互協力によって清掃などの維持管理をしています。新設や移動を希望する場合は、資源循環局南事務所(☎741-3077)にご相談ください。ルールを守って、誰もが気持ちよく利用できる集積場所にしましょう。



ごみと資源物の分け方・出し方パンフレットは区役所1階窓口案内、6階地域振興課、資源循環局各事務所で配布しています。

※英語や中国語など、外国語版(10か国語)のご用意もありますので窓口でおたずねください。

★時間

収集日当日の朝8時までに出してください。

前日の夜や収集後には出さないでください。

★曜日

集積場所に品目ごとの収集曜日を表示してあります。

収集日を守って出してください。

★出し方

品目ごとに透明または半透明の袋に入れて出してください。

事業系ごみを家庭ごみの集積場に出すことはできません。

岡 資源化推進担当 ☎341-1236 ㊟341-1240

トピックス②

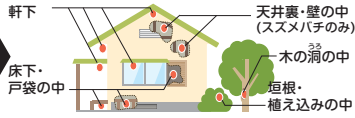
ハチと蚊は早めの対策がカギ

暖かくなると、ハチや蚊などの虫たちも活発に活動を始めます。今から早めの対策を行い、被害を抑えましょう。

ハチについて

ハチの巣は早期発見・早期駆除がカギ。
4~6月のハチが巣作りを始める時期に家の周りを点検しましょう。

ハチの巣が作られやすい場所



- 巣を見つけたら
- 巣の形でハチの種類がわかります
 - 巣を揺らしたり、周囲で騒いだりするのは危険です

アシナガハチの巣

- ・シャワーヘッドやお椀を伏せたような半円型
- ・六角形の巣穴が見える



【駆除方法】※アレルギー体質の方は控えてください
スズメバチと比較すると攻撃性が低いいため、比較的簡単に駆除できる場合があります。駆除を行う際の防護服や駆除機材の貸し出しを行っています。

スズメバチの巣

- ・初期の巣はとっくりを逆さにしたような形
- ・ボール型でマープル模様
- ・穴は1か所



【駆除方法】

駆除業者への依頼をおすすめします。



★区役所職員によるハチの駆除は行っていません。
駆除の方法をアドバイスしたり、駆除業者のご案内をしています。

蚊について

蚊は感染症(アジアや中南米などで流行しているデング熱やジカ熱など)を媒介します。蚊を増やさない、刺されない対策を行いましょう。

蚊を増やさないために

- ① 蚊の幼虫は小さな水たまりから発生します。水たまりの原因となるものを片づけましょう。
- ② 成虫は草むらや、やぶの中など、湿った風通しの悪い所にいます。定期的に草刈りや剪定をしましょう。



蚊に刺されないために

肌の露出を避け、虫よけスプレーを活用しましょう。

海外に行くときの対策

事前に外務省の海外安全情報などを確認しましょう。

環境衛生係 ☎341-1192 FAX341-1189

トピックス③

5月31日は世界禁煙デーです

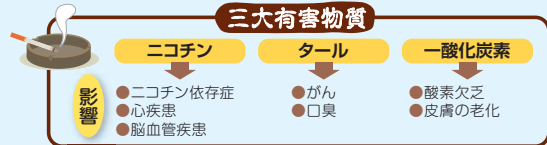
たばこを休んでみませんか?



毎年、5月31日から6月6日は、厚生労働省が定める「禁煙週間」です。たばこは自分の健康はもちろん大切な人の健康にも悪影響を及ぼします。この期間、たばこを休んでみませんか?

知ろう! たばこの害

たばこの煙には約5,300種類の化学物質が含まれ、そのうち有害物質が200種類以上、発がん物質が約70種類含まれています。



新型たばこは安全だと思いませんか?

新型たばこ(加熱式たばこ・電子たばこ)の煙は見えにくいですが、発がん物質やニコチンが含まれたエアロゾル(※)を出しており、健康に悪影響をもたらす可能性があります。



※空気中に浮遊する微小粒子

防ごう! 受動喫煙

他人のたばこの煙(副流煙・呼出煙)を吸わされることを受動喫煙といいます。



【受動喫煙の危険性】

- 病気にかかりやすくなる! → 肺がん: 1.3倍 脳卒中: 1.3倍
- 子どもへの影響 → 乳幼児突然死症候群: 4.7倍
- 肺炎や気管支炎: 2.5倍 気管支喘息: 1.5倍 中耳炎: 1.6倍
- 年間15,000人の人が死亡!

(出典: 喫煙と健康 喫煙の健康影響に関する検討会報告書(厚生労働省、2016年)、厚生労働省心身障害研究1998)

たばこをやめたいと思ったら [横浜市禁煙情報サイト 禁煙NOTE](#) で検索

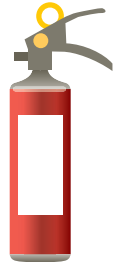
健康づくり係 ☎341-1187 FAX341-1189

南消防署から



火災に備えて《初期消火器具》などを準備しましょう!

火災の拡大を防ぐには初期消火が重要です。



ご家庭に消火器は準備してありますか? 火が小さなうちに対応すれば、自分の力で消火することができます。消火器を準備して、もしものときに備えましょう。

消火栓を使用した初期消火器具

地域には、地域住民が火災の拡大を防ぐための初期消火器具として、「初期消火箱」と「スタンドパイプ式初期消火器具」があります。消火栓にホースをつなぎ、放水するためのものです。

その中でもスタンドパイプ式初期消火器具は操作がしやすく、台車で資機材を搬送できることから、女性や高齢者など、どなたでも扱いやすい点が特徴です。

昨年度、南区では10の自治会町内会で設置や更新が行われました。

〈固定式〉初期消火箱



〈可搬式〉スタンドパイプ式初期消火器具



ぜひ、お住いの地域で初期消火器具の購入をご検討ください!

横浜市消防局では、初期消火器具の設置や更新をする自治会町内会に対して、補助事業を行っています。

整備費用の2/3(上限20万円)を補助するものです。詳しくは、南消防署総務・予防課 予防係までお問い合わせください。

南消防署総務・予防課 ☎253-0119

緊急宣言! 南区は18区中、2位です!!

消費者トラブルに気を付けて!!

5月は消費者月間です

消費者トラブル・悪質商法から身を守る方法を学びましょう!

困ったときは、一人で悩まずに、まず、相談しましょう!!

横浜市消費生活総合センター ☎845-6666 ☎845-7720 または 消費者ホットライン 188

※事前予約制の面接相談もあります。詳しくはお問い合わせください ※局番なし

横浜市消費生活総合センターによると
南区民1,000人あたりの相談人数は...

全年齢では
18区で **2位**
(1,000人あたり
6.75人)

さらに、
年齢別に
みると...

20歳代は18区で**1位**
(1,000人あたり4.71人)

60歳代は18区で**2位**
(1,000人あたり10.93人)

70歳代は**4位**

80歳以上は**3位**

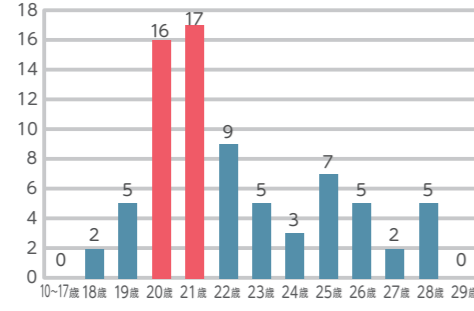
各年齢層で多くの相談を受けています。

出典:横浜市消費生活総合センター
「消費生活相談の動向2019」

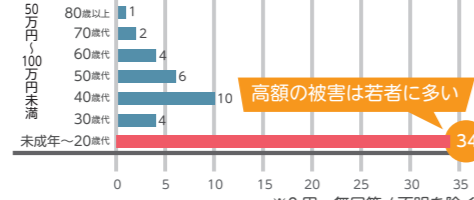
身近にいる皆さんの見守りが大切です。

南区内で、20歳・21歳の被害が急激に増加!!

稼げるノウハウに関する相談件数・20歳代内訳 (平成30年度)



稼げるノウハウに関する年代別契約購入金額 (平成30年度)



被害者が未成年の場合、法律に基づき契約を無効にできます(未成年者取消)が、成人になると未成年者取消ができなくなるため、特にターゲットにされているようです。

また、50万円~100万円未満の被害件数61件のうち、20歳代が34件を占めるなど、若者が高額被害にあっています。

友人からの勧誘やSNS通話が断れない?!

20歳代は、友人から喫茶店に呼ばれたり(訪問販売)、SNS通話(電話勧誘販売)で契約するケースが多いです! さらに、友人を勧誘することで広めていくパターンが多く、複数人でセンターに相談に来ることも。

仲の良い友人でも、「おかしいな」と思ったら、「家族と相談する」「一度、考えてみます」など、勇気をもって断りましょう。

社会経験のない若者、特に学生がターゲットにされています。「お金がない」と断ると、学生ローンで借金をさせるなどの悪質なケースが多発しています。

また借金が返済できないと、信用情報機関のブラックリストに載ってしまい、将来、ローンが組めなくなる、携帯などの新規契約ができなくなることも。

若者は、「困ったときに誰かに相談すること」に慣れていません。身近な若者の様子がおかしいな、と思ったら、こまめに話をするなど、気にかけるようにしましょう。



相手はいろいろな手口であなたをだまそうとします...!!

CASE 1 架空請求

- はがきやSNSなどで、利用した覚えのない料金を請求される
- 裁判所などの公的機関のフリをして、訴訟に関するはがきを送ってくる



CASE 2 点検商法

- 「無料の点検に来た」と言い、「工事をしないと危険」などと不安をあおって契約させる商法
- 台風などの後に、頼んでもないのに点検に来たり、「今日契約したら大幅値引き」など、契約を急がされたら要注意!



CASE 3 稼げるノウハウ

- 「投資で儲けるための情報」「副業だけで生活できるほど儲かる」と言って、価値のない情報を高額で売りつける商法
- 「人を紹介すれば報酬がもらえる」などと勧誘する、いわゆるマルチ商法により被害が広がっています。



ちょっと待った!
その契約は、本当に必要ですか?!

知っているか? 「契約書がないから大丈夫」と思っている、実は、「買います」と言うだけ(口約束)でも契約は成立してしまいます。

消費者トラブルに巻き込まれないために、よくある事例とポイントをご紹介します。契約して後悔する前に、一度、立ち止まって考えてみましょう。

その契約は、本当に必要ですか?



消費生活総合センター相談員

撃退! 悪質商法!!

その場で契約しないでください!!

CASE 1 [架空請求]の場合

あわてないで大丈夫。一度、深呼吸をして落ち着きましょう

- 身に覚えがなければ、相手に連絡してはいけません。
- 裁判所からの正式な訴状であれば、「特別送達」と記載された封書で直接手渡しされることが原則であり、はがきなどの普通郵便で届くことはありません。

CASE 2 [点検商法]の場合

その場で契約しないこと

- 本当は必要がないのに、あなたの不安をあおっているのかもしれない。不安であれば、家族と相談したり複数の業者から見積もりをとるなど、落ち着いて考えましょう。
 - 訪問販売の場合は、8日以内であれば、クーリング・オフ(※)ができます。
- ※クーリング・オフ...訪問販売などで不意に勧誘を受け、消費者が契約してしまったときは、一定の期間内であれば、無条件で契約解除できる制度

CASE 3 [稼げるノウハウ]の場合

楽しく簡単に稼げる手段はありません!

- 「あなただけに教えます」「必ず元が取れます」という、うまい話には要注意。本当に稼げる話なら、あなたなら人に教えますか?
- 「今だけ」などと、契約を急がしてくる場合も注意が必要。

「結構です」は禁句!

断るときは「いいません!」

一人で決めずに周りに相談!

すぐに返事はしない!

うまい話は信じない!

☎ 地域活動係 ☎341-1235 ☎341-1240

身近な暮らしの安心のために~南区消費生活推進員~

「悪質商法や振り込め詐欺から南区民を守りたい」との思いで、地域の皆さんが集まる場所で具体的な事例紹介や、最新の手法をお知らせする出前教室を実施しています。

出前教室をご希望の場合は

各地区の消費生活推進員にご相談いただくか、区役所地域活動係へお問い合わせください。



「マスクを買ったのに届かない」など、新型コロナウイルスに便乗した悪質商法にご注意ください。

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。

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

▶**ミニゲーム大会** 🎮
ヨーヨー釣り(先着100人)、釣りゲーム、ストラックアウトなど、家族連れで楽しく遊みましょう。
●6月7日(日)10時30分~12時
●100人(先着順)
※未就学児は保護者同伴
☎ 当日直接施設へ



▶**おり紙で遊ぼう** 🎨
5月は、かぶとを作ります。
●5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



▶**おはなしおばあちゃんとお遊ぼう**
おはなし会や読み聞かせ、手遊び、わらべうたなどで遊びます。
●6月4日(木)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

▶**こどもの部屋 出張「おはなし会」** 🗣️
未就学児を対象としたお話し会です。
●5月18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

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
●①6月20日(土) ●②13時~13時50分 ●③14時~14時50分 ●④15時~15時50分
●⑤6月26日(金) ●⑥10時~10時50分 ●⑦11時~11時50分 ●⑧13時~13時50分 ●⑨14時~14時50分
●女性、①3人②4人(先着順) ※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)
☎ 5月11日から電話または直接施設へ

清水ヶ丘公園屋内プール
〒232-0007 清水ヶ丘87-2
☎243-2131 ☎243-2206
📅第1月曜日

▶**子ども水泳教室参加者募集** 🏊
①幼児水泳教室②小学生水泳教室(初級)③小学生水泳教室(中・上級)
●①15時45分~16時30分②16時30分~17時30分③17時30分~18時30分 ※開催日や費用など、詳細は直接お問い合わせください ●①15人②③各20人(先着順)
☎ 5月11日から直接施設へ

六ツ川一丁目コミュニティハウス
〒232-0066 六ツ川11-267-1
☎721-8801 ☎721-8812
📅第3月曜日

▶**初級パソコン教室**
ワードを使って、文書作りを楽しく学びます。
●6月4日・11日・25日、7月2日(すべて木曜日)、13時30分~15時30分(全4回) ●16人(先着順) ●1,000円
※windows10以上のノートパソコンをお持ちください
☎ 5月11日10時から費用を添えて直接施設へ

▶**市民健康講話 いつまでも元気に食べたい!! ~高齢化する消化器がん患者と治療~**
講師: 聖隷横浜病院 野澤 聡志 消化器外科部長(共催: 聖隷横浜病院)
●6月3日(水)14時~15時30分
☎ 60人(先着順) ☎ 5月13日10時から直接施設へ ※電話申込みは14時から
▶**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遊べます。
●6月3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

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

▶**楽々シニアの椅子ヨガ**
高齢者向けの健康目的のヨガ体操を無理なく行います。同世代の人たちと、体を動かすことにより、健康の維持と増進を図ります。
●6月22日・29日、7月13日・27日(すべて月曜日)、13時30分~14時30分(全4回) ●おむね60歳以上の人、8人(先着順) ●2,000円 ☎ 5月29日9時から費用を添えて直接施設へ

▶**ベビーマッサージ&リトミック教室** 🎵
赤ちゃんと一緒に、マッサージとリトミックを楽しみます。
●7月10日(金)10時15分~11時15分 ●元年10月~2年3月生まれの乳児と保護者、10組(先着順)
☎ 5月29日9時から直接施設へ

▶**あつまれハニービー** 🍯
未就学児と保護者を対象に、保育ボランティアと季節の遊びなどいろいろな遊びを取り入れ、楽しく遊べます。
●5月15日(金)10時~12時 ●1歳以上の未就学児と保護者
☎ 当日直接、浦舟地域ケアプラザ(浦舟町3-46-1F)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すごしましょう。
●5月21日(木)10時~11時30分
●未就学児と保護者
☎ 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
📅第3月曜日

▶**ポーセラートマイカップ作り** 🍵
父の日に手作りのマイカップをプレゼントしてみませんか。
●6月6日(土)10時~12時 ●小学生以上、20人(先着順) ※小学2年生以下は保護者同伴 ●500円~600円
☎ 5月11日9時から直接施設へ ※電話申込みは13時から



▶**赤ちゃんの脳育遊び&親子体操** 🧠
赤ちゃんの五感を刺激し、脳を育てる遊びや体操を行います。簡単な脳育おもちゃも作ります。
●6月9日・23日、7月7日(すべて火曜日)、10時30分~11時30分
●6月9日時点で1歳~1歳6か月の赤ちゃんとお母さん、10組(先着順) ●1,000円
☎ 5月12日9時から直接施設へ ※電話申込みは13時から

▶**お父さんへオリジナルコースターを贈りましょう!**
コースターに絵を描いて、父の日のプレゼントを作ります。
●6月7日(日)~6月21日(日) ●30人(先着順)
☎ 期間中に直接施設へ

▶**体をほくそう! 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。
●5月27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、気軽に参加ください。
●5月20日(水)13時~15時
●成人、10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

▶**永田地区センターおもちゃ病院**
毎月一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。
●5月23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 ※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)

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)**
●6月6日・13日・20日(すべて土曜日)、14時~16時
●500円 ●成人、20人(先着順)
☎ 5月16日から電話で施設へ

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

▶**ヨガ&ピラティス**
ヨガだけではなくピラティスで無理なく鍛えるため、体幹が強化されます。長く取り組めるサークル化も目指します。
●6月9日・23日、7月14日・28日(すべて火曜日)、10時~11時(全4回)
●成人、12人(先着順) ●2,000円
☎ 5月11日9時30分から費用を添えて直接施設へ

▶**基礎から学ぶパン作り講座**
作りたいパンに必要な材料や道具が基礎から学べます。パン作りを続けたい人にぴったりです。
●6月2日・16日・30日、7月7日(すべて火曜日)、10時~13時(全4回) ●成人、12人(先着順) ●6,000円
☎ 5月11日9時30分から費用を添えて直接施設へ

▶**名曲喫茶** 🎵
幅広いジャンルのレコードを本格的オーディオで聴きます。普段聴くことのないクリアで繊細な音を体感してください。
●6月24日(水)13時30分~15時30分 ●成人、20人(先着順) ●500円
☎ 5月11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!
●6月8日(月)13時30分~16時
●15人(先着順) ●200円 ☎ 5月11日9時30分から費用を添えて直接施設へ

▶**さくらザウルス 出張おはなし会** 🗣️
南区子育ての場「さくらザウルス」のおはなし会です。絵本・パネルシアターなどで親子一緒になって遊みましょう。
●6月4日(木)11時~11時30分
●未就学児と保護者、20組(先着順)
☎ 当日直接施設へ

▶**カブラであそぼう!**
広い空間で、フランス生まれの積み木(カブラ)を組み立て、思う存分遊ばせよう。
●6月13日(土)13時~14時30分
☎ 当日直接施設へ

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

▶**手作りデコパージュ**
デコパージュで雑貨やインテリアを作ります。
●5月20日・27日、6月3日・10日(すべて水曜日)、13時~15時(全4回)
●成人、12人(先着順) ●2,000円
☎ 5月11日9時30分から費用を添えて直接施設へ

▶**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で遊べます。
●5月15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

南図書館

〒232-0067 弘明寺町265-1
☎715-7200 ㊟715-7271

▶**女性限定☆動きたいあなたのための個別相談**

●5月28日(木)①9時40分～10時20分②10時30分～11時10分③11時20分～12時

●女性、各1人(先着順)

㊟5月14日9時30分からホームページ、電話または直接施設へ

▶**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9日(土)11時～11時30分

●5歳以上

㊟当日直接施設へ

▶**みんないっしょのおはなし会**

●5月19日(火)①10時30分～10時50分②11時～11時30分

●①0～2歳児と保護者

●②0～4歳児と保護者

㊟当日直接施設へ

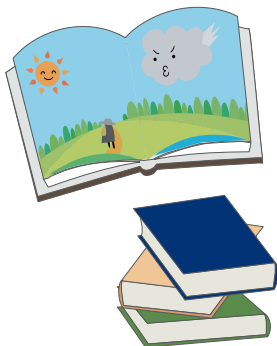
▶**おひざにだっこのおはなし会**

わらべうたと絵本読み聞かせで楽しいひとときをすごしましょう。

●5月28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
㊟第3月曜日

▶**小唄教室**

佐の榎藤助さんに小唄や落語を習いましょう！

●5月16日(土)15時～20時 ●小学生以上、10人(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です。お友達作りやイベント、楽しいおしゃべりなどの場です。

●5月12日(火)10時～11時45分

●0歳～未就学児と保護者 ●100円

㊟当日直接施設へ

▶**さくらんぼひろば**

絵本の読み聞かせや季節の遊びなど、親子・友達で楽しく遊びます。

●5月28日(木)10時～11時30分

●未就学児と保護者

㊟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

▶**外出・付き添いボランティア募集**

障害などにより外出時の見守りが必要な人や高齢者の付き添いボランティアを募集します。

●活動日時：依頼状況で決まります。

㊟事前に直接施設へ

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

▶**包丁の研ぎ方を覚えよう**

砥石を使う包丁の研ぎ方を覚えて、マイ包丁の切れ味をアップさせ、料理の楽しさもアップしましょう。

●6月6日(土)10時～11時30分 ●中学生以上、10人(先着順) ●300円

㊟5月11日10時から費用を添えて直接施設へ

▶**春のコンサート**

～リコーダー演奏会～

リコーダーアンサンブル「ペパーメント」による演奏会です。爽やかなひとときをお過ごしください。

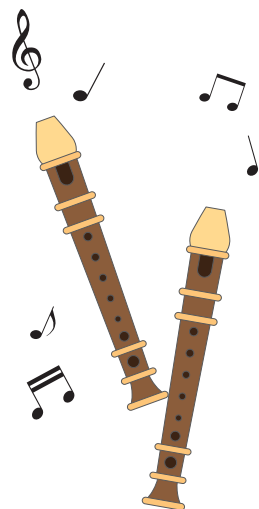
●5月31日(日)13時～14時30分

●40人(先着順) ㊟当日直接施設へ

▶**わいわい広場**

未就学児と保護者が一緒に遊びます。

●5月8日(金)、6月12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



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

▶**古布活用でぞうり作り**

手足を楽しく健康増進できます。

●6月9日(火)・16日(火)、13時～16時(全2回)

●成人、10人(先着順)

●400円

㊟5月19日9時30分から費用を添えて直接施設へ

▶**樹木の剪定**

屋内で樹木の簡単な手入れの仕方をまなびます。

●6月23日(火)10時～12時

●成人、10人(先着順)

●300円

㊟5月19日9時30分から費用を添えて直接施設へ

▶**南区を知る**

郷土を知り、地域愛を育む講座です。

●6月18日、7月2日・9日(すべて木曜日)、10時～11時30分(全3回)

●成人、15人(先着順) ●500円

㊟5月19日9時30分から費用を添えて直接施設へ

▶**Men's Cooking入門**

広く応用できる基本から入り、楽しく体験できます。トマトソースを使った料理を作ります。

●6月14日(日)11時～15時

●成人男性、6人(先着順) ●800円

㊟5月19日9時30分から費用を添えて直接施設へ



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)**

6月17日(水)午前

●予約受付：5/18～6/10(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)

申 ㊟(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**

6月15日(月)午前 ●予約受付：5/26～6/2 ●定員50人(先着順) ●680円

申 ㊟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**

5月21日(木)午後、6月1日(月)午前

●**食生活健康相談**

5月13日(水)午後、5月21日(木)午後、5月27日(水)午後、6月1日(月)午前、6月10日(水)午後

申 ㊟健康づくり係 ☎341-1187 ㊟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月2日(火)14時～16時 ●神奈川県神奈川区役所本館4階 ※詳細はお問い合わせください

申 ㊟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14日(木)13時15分～15時 ●区役所4階健診会場

申 ㊟子ども家庭係 ☎341-1148 ㊟341-1145

乳幼児健康診査

●**4か月児** 5月12日(火)・5月26日(火)・6月2日(火)

●**1歳6か月児** 5月21日(木)・6月4日(木)

●**3歳児** 5月14日(木)・5月28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。受付時間をすぎると、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

申 ㊟子ども家庭係 ☎341-1148 ㊟341-1145