

ここから南区版 ▶ 5~12ページ

みなみ

8月号
NO.286



目次

- みなみPick up!・連載 6・7
- 特集 8・9
- みなみ掲示板 10・11・12
- 福祉保健センターから 12



感染症予防には、手洗いの徹底、マスクの着用、3密の回避など、基本的な対策が重要です。

Himawari-8 AH1 2019/10/10 14:00JST

避難行動

大雨・台風の季節です

決めていますか!?

詳しくは
8・9ページへ

出典:気象庁ホームページ(https://www.data.jma.go.jp/sat_info/himawari/obsimg/image_typh.html#typh)「令和元年台風第19号」より
気象庁「令和元年台風第19号」(https://www.data.jma.go.jp/sat_info/himawari/obsimg/image_typh.html#typh)を加工して作成

イキイキ! みなみ de 地域活動

このコラムでは、南区内でイキイキと地域活動に取り組む皆さんをご紹介します。

地域防災拠点は、地震による家屋倒壊などで、自宅での生活が困難なときに避難生活を送る場所です。拠点の開設・運営は、住民主体の「地域防災拠点運営委員会」が行っており、大雨の際の避難場所(区役所が開設)とは異なります。

区内25カ所の拠点ではそれぞれが特徴ある訓練を行っていますが、中村地区の3つの拠点(石川小学校、中村小学校、平楽中学校)では、実施日時を合わせて合同訓練を行っています。

「震災時はそれぞれの拠点が連携し、連絡体制を強化することが大切だと考え、より実践的な訓練を行うため、合同での通信訓練を始めました」と話すのは平楽中学校地域防災拠点運営委員で中村地区の吉井連合町内会長。

通信訓練では無線機を使用して、それぞれの拠点で避難者の受入れ状況を確認し合うなどの訓練を行っているそうです。

いざというときに備え、合同で通信訓練を行っています!
～中村地区 地域防災拠点～

☎ 広報相談係 ☎ 341-1112 ☎ 341-1241

吉井さんは「連絡時に使用するデジタル無線は、みんなが取扱いに精通していることが大切なので、訓練は毎回参加者を変えるなど工夫しながら行っています。昨年は新型コロナウイルス感染症の影響で、規模を縮小した訓練を行いました。こんなときだからこそ、今後も3つの拠点が、協力し合い、いざというときに備えたいです」と力強く語ってくれました。



石川小学校での通信訓練の様子▶

【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 (2021年7月1日現在)

区の人 197,893人

世帯数 104,614世帯

※令和2年国勢調査人口速報
集計結果による推計です。

〈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!

8月22日(日)は横浜市長選挙が行われます



固 南区選挙管理委員会 ☎ 341-1227 ㊚ 241-1151

「投票のご案内」を世帯ごとに、ひとつの封筒に同封して郵送しますので、ご自分の氏名が書かれた「投票のご案内」をお持ちください。お持ちいただくと、窓口での受付が早くなります。

日時 8月22日(日)
投票時間:7時~20時

場所 投票所は「投票のご案内」に記載されていますので、ご確認ください。

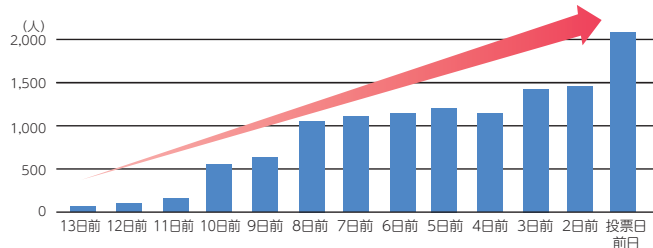
期日前投票

投票日当日、用事や新型コロナウイルス感染症対策などを理由として投票に行けない場合は、区役所と南図書館の2か所で期日前投票ができます。投票時間が異なりますのでご注意ください。

投票時間が異なります

期日前投票所	投票期間(土日を含む)	投票時間	交通
区役所 1階多目的ホール(浦舟町2-33)	8月9日(月・休)~21日(土)	8時30分~20時	市営地下鉄「阪東橋」駅 徒歩8分 京急本線「黄金町」駅 徒歩14分
南図書館 第1会議室(弘明寺町265-1)		9時30分~20時	京急本線「弘明寺」駅 徒歩1分

【参考 平成29年7月30日執行 横浜市長選挙 南区期日前投票者数(日別、区役所・南図書館合計)】



投票日が近くなるにつれて、投票者数が増える傾向にあります。特に投票日前日は大変混雑しますので、比較的空いている期間前半の日にちでの投票をご検討ください。

新型コロナウイルス感染症対策のため、**分散投票にご協力をお願いします。**

南区選挙マスコット
「まねっさー」

不在者投票

出張先、旅行先、入院先(指定された施設)で不在者投票ができます。また、身体に重度の障害のある人や要介護5の人で「郵便等投票証明書」をお持ちの人は、郵便による不在者投票ができます。詳しくは、区選挙管理委員会にお問合せください。

みなみ
Pick up!保育・教育コンシェルジュが
さまざまな保育サービスをご案内します!

固 保育・教育コンシェルジュ ☎ 341-1150 ㊚ 341-1145

保育・教育コンシェルジュが、保護者の立場に立ってお話を聞き、就学前のお子さんの預け先、利用できる施設・サービスなどについて分かりやすくご案内しています。事前に電話でご予約のうえ、お気軽にご相談ください。



集団生活に慣れさせたい



どんな預け先があるんだろう?

※定員などにより利用できない場合があります。

こんなときには・・・	こちらのご利用はいかがでしょう?	申込み先
仕事や病気、介護などのために日常的に預けたい	認可保育所等、認定こども園(保育利用)	お住まいの区役所 こども家庭支援課へ それぞれの施設へ 直接お申し込み ください。
「自分の時間」を作ってリフレッシュしたい	認可保育所の一時保育(区内21施設) 乳幼児一時預かり(ピースランド保育園、つくしんぼ園)	
保育所以外で預かってくれるところを探している、働きながら幼稚園に預けたい	幼稚園(預かり保育実施園)	
集団生活に慣れさせたい	認定こども園(教育利用)、幼稚園	
遊び慣れた広場で預けたい	親子のつどいの広場での一時預かり さくらザウルス蒔田ひろば、さくらザウルス六ツ川ひろば	
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 現在、南区で休日保育・休日の一時保育を行っている保育所はありません。近隣では、港南区、戸塚区にあります。	
子どもが病気だけど仕事を休めない	・病児保育 現在、南区で病児保育を行っている保育所はありません。近隣では、港南区、戸塚区にあります。 ・病後児保育 睦町保育園(病後児保育室もぞ)	

このほかにも、横浜子育てサポートシステムなどさまざまなサービスがあります!

詳細は [横浜 保育サービス](#) で [検索](#)

連載



コロナ禍で悩みや不安なことが
増えていませんか？

みなみの相談情報コーナー



このコラムでは、さまざまな悩みや不安を抱えている人に、少しでも安心していただくための情報を、毎月連載でお届けします。
ひとりで悩まず、まずは相談してみませんか。

☎ 高齢者支援担当 ☎ 341-1140 ☎ 341-1144

コロナ禍の今だからこそ意識したい フレイル予防

～運動編～

要介護状態になるリスクの高い状態「フレイル(※)」を予防するために、日頃から心掛けたい「運動」についてご紹介します。自宅でできる簡単な運動で、心も体も健やかに過ごしましょう。

※フレイルとは：加齢に伴い心身機能が低下した「虚弱」を意味する言葉で「健康」と「要介護」の中間の状態を言います。早めの対応で改善したり、要介護状態に進まずにすむ可能性があります。

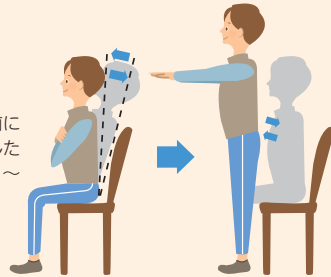
「ハマトレ」をやってみよう!

ハマトレは、横浜市が高齢者の「歩き」に着目して開発した「家の中でも簡単にできる」トレーニングです。テレビを見ながらでもできるので、日常生活に取り入れてみましょう。

股関節の伸展/足の筋力強化

椅子立ち(スクワット)

上半身を一度後ろに倒してから手を前に伸ばしてゆっくり立ち上がり、手を伸ばしたままゆっくり椅子に座ります。これを4回～8回、繰り返します。



視線を前に

バランスの強化

ダイナミックフラミンゴ

左右それぞれ20～40カウント、数えましょう。

床から5cmぐらい上げる

ハマトレのそのほかの運動については市ウェブページをご覧ください。▶



慣れ親しんだ童謡に合わせて、楽しく運動と脳トレをしよう!

区役所23番窓口で、南区オリジナル介護予防体操「富士山体操」や、脳トレを取り入れた「金太郎体操」などのリーフレットやDVDを配布しています。



◀リーフレットは区役所ウェブページからもご覧いただけます。



身近な地域で仲間と運動しよう!

ひとりで続けるのが苦手な人は、身近な地域で仲間と一緒に、体操や脳トレウォーキングに取り組みませんか？

詳細はお問い合わせください。



活動の様子

みなみ Pick up!

8月31日は野菜の日 ～「831」まつり 開催します!～

☎ 健康づくり係 ☎ 341-1187 ☎ 341-1189

イベントのご案内

「831」まつり!

- 8月31日(火) 10時～15時
- 区役所1階 多目的ホール
- ベジチェック™体験 (手のひらで簡単!野菜推定摂取量の測定)
- 野菜クイズラリー(景品あり)、パネル展示など



予約不要。ぜひご来場ください。

野菜摂取の目標量は350g



野菜料理 5皿程度 (1皿70g)

「野菜は健康によい」と知っていても実は毎日の食事で不足しがちです。令和元年国民健康・栄養調査によると、野菜摂取量の1日の目標量は350gですが、野菜摂取量の平均値は280.5gで目標を約70g下回っています。あともう一皿の野菜が必要とされています。

野菜にはビタミンA・C・E、カリウム、食物繊維が含まれています。食後血糖値の上昇を緩やかにしたり、免疫力の向上や脳卒中、心臓病、がんなどの疾病予防にも効果があり、健康維持に役立ちます。野菜をしっかりととりましょう。

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 大雨・台風の 避難行動 季節です 決めていきますか!?

警戒レベルに応じて、自分自身の避難行動を考えましょう

「災害対策基本法」改正に伴い、5月20日に避難勧告は廃止され、避難指示に一本化されました。避難指示が出たら危険な場所から全員避難しましょう。

☎ 防災担当 ☎ 341-1225 ☎ 241-1151

警戒レベル1

大雨・台風発生

警戒レベル2

●警戒レベル相当情報
……大雨注意報・洪水注意報等

警戒レベル3(高齢者等避難)
[市町村が発令]

避難に時間のかかる人は避難

●警戒レベル相当情報……大雨警報・氾濫警戒情報等



警戒レベル4(避難指示)
[市町村が発令]

危険な場所から全員避難

●警戒レベル相当情報
……土砂災害警戒情報・氾濫危険情報

土砂災害警戒区域等では、命に危険が及ぶ土砂災害がいつ発生してもおかしくない非常に危険な状況です。



出典:気象庁ホームページ(https://www.jma.go.jp/jma/kishou/books/doshamesh/index.html) 広島市で発生した土砂災害(平成26年8月20日気象庁撮影より)

とるべき避難行動はこちら!

日頃からの備え


日頃から持ち出し品や備蓄品の確認、自宅できてる対策、情報収集の手段を確認しましょう。また事前に避難する場所を決めておきましょう。

非常時の持ち出し品や備蓄品の確認

- マスク、消毒液、体温計
- モバイルバッテリー
- 現金やカードなどの貴重品
- 紙おむつ、ミルク など

自宅の対策

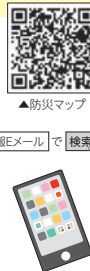
- 窓ガラスが割れないように雨戸を閉める。
- ベランダの物干し竿などを家の中へ入れる。
- 窓ガラスは割れないようにガムテープで補強する。
- 排水溝や雨どいは掃除し、水はけをよくする。 など



※持ち出し品や備蓄品はご家庭の状況によって異なります。

情報収集・避難行動の確認

- 防災マップなどで確認
住んでいる地域や自宅の周りに浸水や土砂災害など、災害の危険があるかを確認しましょう。
- 横浜市防災情報Eメールへの登録
パソコンや携帯電話から事前に登録した人へ、地震、津波、気象警報・注意報、河川水位、緊急なお知らせなどを送信します。 [横浜市 防災情報Eメール] で検索
- 緊急速報(エリア)メール(登録不要)
横浜市内のエリアにある携帯電話(NTTドコモ、au、ソフトバンクなど)に対し、横浜市の災害情報や避難情報などを配信します。
- 高齢者等避難・避難指示の確認
テレビや区役所ウェブページで確認、またエリアメールも配信されます。
- いつ・どこに避難するか決めておきましょう。
あらかじめ避難先の親戚の家やホテルなどに連絡を取っておきましょう。



避難行動の計画をマイ・タイムライン作成シートを使ってたてましょう。




▲マイ・タイムライン作成シート

避難とは「難」を「避ける」ことであり、行政の開設する避難場所へ行くことだけが避難行動ではありません。親戚や知り合いの家へ避難すること、自宅が安全な場所にある場合は屋内にとどまることも避難行動です。


親戚の家・ホテル・避難場所 水平避難

ハザードマップを確認し、自宅での避難が危険と判断した場合は、安全な親戚の家やホテルなどの宿泊施設、区役所が開設する避難場所へ避難しましょう。
※区役所が避難場所を開設する場合は、テレビ、エリアメール、区役所ウェブページに公表します。

土砂災害警戒情報が発令された場合

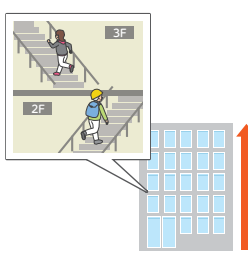
南区では土砂災害警戒情報が発令された場合、以下の施設を避難場所として開設します。

- 清水ヶ丘地域ケアプラザ(清水ヶ丘49)
- 永田地区センター(永田台45-1)
- 六ツ川一丁目コミュニティハウス(六ツ川11-267-1)
- 睦コミュニティハウス(睦町1-25)



近隣の高い建物 垂直避難


自宅の浸水が予想される場合、頑丈な建物の2階以上または、近隣の高い建物に避難しましょう。



自宅 屋内避難

夜間や、危険が差し迫っている場合など、屋外への避難がかわって危険な場合は、上層階やがけの反対側などの建物内の安全な場所へ避難しましょう。

家の中で一番安全な場所に移動しよう。



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(おおむね12歳以下)が対象

フォトダイアリー
～南の風だより～
区内のイベントなどの
様子をご覧ください



8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。

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。
- 9月4日(土)14時～15時15分
 - 第1子妊娠中の人、4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
- ▶ **パパ限定!日曜はぐはぐ**
日曜日、パパとお子さんだけで遊びに来ませんか?パパの「はぐはぐの樹デビュー」も大歓迎です!
- 9月5日(日)10時～13時
 - 男性の保護者と未就学児、18組程度(先着順)
- 申 当日直接施設へ
- ▶ **0歳児はじめましての会**
はぐはぐの樹の利用初心者同士で気軽にお話しましょう。スタッフが館内を丁寧に案内します。
- 9月17日(金)13時30分～14時30分
 - 0歳児の保護者ではぐはぐの樹の利用初心者、6人(先着順)
- 申 9月3日9時30分から電話で申込み
- ▶ **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カラムI 2階)
- ☎ ☎ 715-3728
- (日・月・祝休日、月曜日が祝休日の場合その翌日は休館)



▲はぐはぐの樹ホームページ

お知らせ

- ▶ **ひきこもり等の困難を抱える若者の専門相談**
ひきこもり・不登校などの困難を抱える若者の専門相談を、よこはま東部ユースプラザの相談員がお受けします。
- 8月20日(金)、9月3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です。
- 申 事前に電話で子ども・家庭支援相談へ(空きがある場合は当日受付可)
- ☎ 341-1153 ☎ 341-1145

スポーツ・健康づくり

- ▶ **本牧市民公園 テニススクール**
いつからでも始められます。体験受講も随時募集中。①一般クラス②ジュニアクラス
- ①毎週火・金曜日9時30分～14時
 - ②毎週水曜日15時～17時
 - 本牧市民公園テニスコート(中区本牧三之谷59)
- ※費用など詳細はお問い合わせください。
- 申 本牧市民公園テニススクール事務局へ
- ☎ 03-3448-1040 ☎ 03-3448-1041
- ✉ mf@f-agency.co.jp
- ▶ **秋季 南区ボウリング大会**
3ゲーム・ハンディキャップ戦、男女ハイゲーム(スクラッチゲーム)。男女・優勝から5位まで表彰、プービー賞、飛賞、入賞外参加賞あり。
- 9月12日(日)10時から(受付は9時30分から)
 - アカフーボウル(港南区上大岡西2-1-28-4F)
 - 区内在住・在勤・在学者、54人(先着順)
- ※マスクを必ず着用してください。受付時に体温測定を行います。熱がある場合はご遠慮ください。
- 1人3,000円※別途初年度年会費500円
- 申 8月14日～28日に電話またはFAXで南区ボウリング協会 田辺へ
- ☎ ☎ 741-2989
- ▶ **南区民秋季ゲートボール大会**
- 9月14日(火)9時から(予備日9月15日(水))
 - 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、15チーム(先着順)
 - ※1チーム5人
 - 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 坂本へ
- ☎ ☎ 744-1718

イベント

- ▶ **マイクロプラスチックで万華鏡を作ろう!**
マイクロプラスチックのお話のほか、万華鏡やお絵描きマイバッグを作ります。
- 9月18日(土)10時30分～12時
 - 区役所7階
 - 小学生と保護者、10組(先着順)
- 申 8月11日から電話またはEメールで資源化推進担当へ
- ☎ 341-1236 ☎ 341-1240
- ✉ mn-shigen@city.yokohama.jp



福祉・保健

- ▶ **令和3年度南区認知症普及啓発講演会「知って備える認知症のキホン」**
専門医による認知症の症状・治療方法・対応方法についての講話
- 9月10日(金)14時～16時(受付13時30分から)
 - 区役所7階
 - 区民、80人(先着順)
- 申 8月12日8時45分から電話またはFAX(氏名・住所(町名まで)・電話・FAX番号を記入)で高齢者支援担当へ
- ☎ 341-1139 ☎ 341-1144
- ▶ **食生活等改善推進員セミナー受講者募集**
食育・健康づくりボランティアの養成講座です。健康づくりについて学び、より元気で活動的になりませんか。
- 9月9日(木)・30日(木)、10月14日(木)・28日(木)、11月11日(木)・25日(木)、12月3日(金)、4年1月13日(木)、2月10日(木)、14時～16時(全9回) ● 区役所4階
 - 区民、20人(抽選) ※原則、すべての回に参加できる人
 - 1,200円程度
- 申 8月11日から電話、FAXまたは受付フォームで健康づくり係へ
- ☎ 341-1186
- ☎ 341-1189



セミナー受講受付フォーム▶

施設から

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～4年3月)**
- ①健康ウォーキング『京急沿線 歴史を辿る旅』(第3木曜日)
 - ②季節の『楽しい絵巻き寿司』(第3水曜日)
 - ③大人の工作教室『おもちゃを作ろう』(第2・4火曜日※12月は第2火曜日のみ、3月は第2・3火曜日)
 - ④誰でも簡単 楽しい『ゆる体操』(第1・3土曜日※1月は第2・4土曜日)
 - ⑤観て聴いて楽しむ『はじめてのオペラ』(10月～12月の第1・3木曜日)
 - ⑥アンチエイジング体操(第2・4火曜日※11月は第2・5火曜日、12月は第2・3火曜日、3月は第2火曜日のみ)
- ※内容・定員等、詳細はお問い合わせください。
- 60歳以上の市民(抽選)
- 申 8月31日(必着)までに往復はがき(必要事項、年齢、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
- ▶ **シニアセミナー③**
『おすもうの楽しみ方』
元力士の大岩戸さんに相撲観戦の楽しみ方や、相撲の楽しいお話をいただきます。
- 9月2日(木)13時30分～14時30分
 - 60歳以上の市民、30人(先着順)
- 申 8月11日9時から直接施設へ
- ▶ **シニア映画会**
『おとなの事情 スマホをのぞいたら』
スマホから暴かれる嘘や秘密など、大人の事情をコミカルに描く、イタリアで大ヒットした映画の日本版です。
- 8月26日(木)13時30分～15時45分
 - 60歳以上の市民、30人(先着順)
- 申 8月11日9時から直接施設へ
- ▶ **南寿荘ゲートボール大会**
予選リーグ戦、決勝トーナメント戦で行うゲートボール大会
- 10月11日(月)・12日(火)の2日間、9時～16時
 - 60歳以上の市民、20チーム(1チーム5人～8人)
- 申 8月11日9時～16日17時に直接施設へ



第46回 南区文化祭中止のお知らせ

10月・11月に開催を予定しておりました第46回南区文化祭は、新型コロナウイルス感染症拡大等を考慮し、中止を決定いたしました。

安全・安心を最優先に考えての決定となりますので、なにとぞご理解をいただき、来年以降の南区文化祭に、ご支援・ご協力をいただきますよう、お願いいたします。

申 南区文化祭実行委員会事務局(地域振興課区民活動推進係内)

☎ 341-1238 ☎ 341-1240

中村地区センター

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

▶お楽しみ映画鑑賞会
「I LOVE スヌーピー」

いつも失敗ばかりのチャーリー・ブラウン(声:鈴木福)の恋物語と、親友スヌーピーの空想する冒険が楽しい2015年のアニメです。

- 9月18日(土)10時30分~12時
- 30人(先着順)
- ☎ 8月18日9時30分から直接施設へ(電話申込みは10時から)



PEANUTS(C)
2015 Peanuts
Worldwide LLC.
(C)2016 Twentieth
Century Fox Home
Entertainment LLC.
All Rights Reserved.

▶名曲喫茶

昔懐かしいジャズ、R&B、クラシックなど幅広いジャンルのレコードを本格オーディオで聴きます。クリアで繊細な音を体感してください。

- 9月10日(金)13時30分~15時30分
- 成人、16人(先着順)
- 500円
- ☎ 8月12日9時30分から直接施設へ(電話申込みは10時から)



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

▶親子であそぼう!
「おはなしの会」

毎月第1水曜日に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。

- 9月1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

南図書館

〒232-0067 弘明寺町265-1
☎ 715-7200 ☎ 715-7271
📅 8月10日(火)

▶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

- 8月26日(木)11時~11時30分
- 0~4歳児と保護者、7組(先着順)
- ☎ 8月19日9時30分から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読み聞かせのおはなし会

- 9月11日(土)11時~11時30分
- 4歳~成人、7組(先着順)
- ☎ 9月3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

50分①10時30分~10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)
- ☎ 9月7日9時30分から電話または直接施設へ

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

▶包丁の研ぎ方

楽しく料理をするために包丁の手入れを学びましょう。

- 9月20日(月・祝)10時~12時
- 成人、10人(先着順)
- 500円
- ☎ 8月17日9時30分より費用を添えて直接施設へ

▶いざという時のための防災講座

災害に備え、日頃から心掛けておくことを学びます。

- 9月26日(日)10時~12時
- 成人、20人(先着順)
- ☎ 8月17日から電話または直接施設へ

▶いきいきキッズ&キッズ用品
リサイクル

小道具を使ったテンポある楽しいお話やキッズ用品のリサイクルなど

- 9月8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

南センター

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

▶みなみっ子映画会

「フランダースの犬」(アニメ)

心優しい少年ネロと愛犬パトラッシュの涙あふれる物語。

- 日本中に感動を呼んだ名作が90分の編集版となってよみがえりました。
- 8月21日(土)13時30分~15時
- 小学生以下、30人(先着順)※未就学児は保護者同伴
- ☎ 8月11日9時から直接施設へ

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

▶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

- 8月14日(土)、9月11日(土)、14時~14時30分
- 永田台小学校市民図書室
- 小学生以下、各20人(先着順)※未就学児は保護者同伴
- ☎ 当日直接会場へ

▶パソコン相談

パソコンでお悩みの人、相談に応じます。

- 8月16日(月)、9月20日(月・祝)、13時~14時30分
- 成人、各4人(先着順)※高齢者優先※Windows10のパソコン持参
- 500円
- ☎ 随時。相談内容は事前に連絡ください。



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

▶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。

- 9月7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
- ▶小喃教室
佐の樋藤助さんに小喃や落語を習いましょう!
- 8月28日(土)18時~20時
- 小学生以上、10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

▶ボランティア入門講座~はじめての
一歩をここからスタートしませんか~

- 自分に合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。
- 8月30日(月)13時30分~15時30分
- トモニー(南区福祉保健活動拠点)浦舟町3-46浦舟複合福祉施設8階
- ☎ 8月27日までに電話で申込み

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

**▶中高齢シングル女性の生活設計
セミナー～生きのびるためのお金
と制度のはなし～**

今後の生活を支えるために役立つお金の話、知っておきたい行政の支援サービス情報をお届けします。

- 9月7日(火)10時～12時
- シングル女性、20人(先着順)
- ※保育が必要な人はご相談ください。
- 📞8月12日から電話、ホームページまたは直接施設へ

▶女性と仕事応援デスク

- ①労働サポート相談
 - 9月18日(土)13時～13時50分、14時～14時50分、15時～15時50分
- ②キャリア・カウンセリング
 - 9月11日(土)・24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、①②とも各回1人(先着順)
 - ※対面、オンライン(Zoom)または電話での相談可能
 - ※保育あり、免除制度あり(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)
 - 📞8月11日から電話または直接施設へ

永田地区センター

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

**▶マネー講座～老後の生活設計を
考えよう～**

セカンドライフに必要な資金について、貯蓄商品とのつきあい方など、定年後に必要なお金の知識を学びます。

- 9月12日(日)10時～11時30分
- 成人、20人(先着順)
- 📞8月11日9時から直接施設へ(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」**

初心者の方も気軽にご参加ください。

- 8月18日(水)13時～14時45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
- ▶体をほぐそう! ストレッチヨガ**
- ヨガが初めての人も歓迎です。
- 8月25日(水)10時～11時
- 成人、7人(先着順)
- 500円
- 📞事前に電話または直接施設へ

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

シュロの葉1枚から籠を作ります。

- 9月18日(土)13時～15時30分
- 成人、10人(抽選) ●1,000円

▶②食虫植物展

さまざまな仕組みで虫を捕える食虫植物を解説とともに展示。

- 8月7日(土)～22日(日)9時～16時30分

▶③アサガオの仲間展

私たちの身近で見られるアサガオの仲間の展示。

- 8月28日(土)～9月5日(日)9時～16時30分

▶④横浜の植物展

こども植物園が保存する植物標本の展示。

- 9月1日(水)～30日(木)9時～16時30分
- 📞①9月4日(必着)までにホームページ、FAX、はがき(※**秘密事項**を記入)または直接施設へ。②③④は期間中に直接施設へ

睦コミュニティハウス

〒232-0041 睦町1-25
☎741-9436 ☎731-4853
📅8月12日(木)・第3月曜日

▶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、手遊びなど未就学児と保護者が一緒に遊びます。

- 8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

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

▶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や紙芝居を行います。

- 8月20日(金)10時～11時30分
- 1歳以上の未就園児と保護者
- 浦舟地域ケアプラザ(浦舟町3-46-1F)
- 📞当日直接会場へ



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22日(水)午前
 - 予約受付:8月24日～9月13日(13時～16時) ●30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**
9月13日(月)午前
 - 予約受付:8月24日～8月31日(8時45分～17時)
 - 30人(先着順) ●680円
- 📞☎健康づくり係 ☎341-1185 ☎341-1189

乳幼児健康診査

- 4か月児** ……8月17日(火)、9月7日(火)
- 1歳6か月児** ……8月12日(木)・26日(木)、9月9日(木)
- 3歳児** ……8月19日(木)、9月2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

健康相談・講座(予約制)

- 生活習慣改善相談/禁煙相談**
8月19日(木)午後、9月6日(月)午前
- 食生活栄養・健康相談**
8月19日(木)午後、9月6日(月)午前
※1日の野菜推定摂取量が測定できます(ベジチェック™)。
- 子どもの食生活相談**
8月12日・19日・26日、9月2日・9日(すべて木曜日の午後)
※電話・FAXでお申し込みください。
- 離乳食講座**
 - はじめての離乳食レッスン(おおむね5か月児)
…8月24日(火)13時30分～14時30分
 - もぐもぐ離乳食講座(おおむね7～8か月児)
…8月25日(水)13時30分～14時30分
 - ※各12組(先着順)
 - ※申込みフォームからお申し込みください。



離乳食講座
申込みフォーム

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。
9月7日(火)14時～16時
●鶴見区役所1階母子健康相談室 ※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歳児から未就学児)

8月24日(火)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