

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3

スマホなどでも紙面をご覧になれます



第8回

みなちちと行く みなみ散歩 大岡二丁目周辺

今月は大岡二丁目周辺です。
市営地下鉄弘明寺駅や鎌倉街道が近く、
横浜弘明寺商店街や大岡通り商店街もある
活気あふれる地域です。

みなみ散歩は、今月号で最終回となります。
今まで読んでいただき、ありがとうございました。

散歩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)

☎ 広報相談係
☎ 341-1112 ☎ 341-1241

このコラムでは、
みなちちと一緒に見つけた
すてきなスポットを紹介！



◀南区マスコット
キャラクター
「みなちち」

3 大岡健康プラザ

大岡地区センター、大岡地域ケアプラザ、南スポーツセンターの3つの施設が入っている複合施設です。

例年10月に「南区健康福祉まつり いきいきふれあい南なんデー」が行われています(昨年は新型コロナウイルス感染症の影響で中止になりました。)



お散歩しながら
小さな春を
見つめてみてね!



1 鎌倉街道の石碑

横浜弘明寺商店街の近く、横浜国立大学附属横浜中学校の前にあります。
周囲の風景に馴染んだごころまりとした石碑です。



2 大岡公園

開放感のある大きな公園です。滑り台、ブランコ、ロープジャングルジムなど、遊具が充実しています。
芝生の広場では体を思い切り動かせます。また、広場の周りには健康器具もあります。
桜はもちろん、季節ごとにさまざまな花や木が楽しめるので、植物の名前を調べたり観察したりするのもおすすめです。



お散歩中は、人との間隔はできるだけ2m(最低1m)空けましょう。
帰宅したらすぐに、30秒程度かけて水とせっけんで丁寧に手を洗いましょう。

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します

六ツ川の子育て名人が大活躍! 3世代が交流できる場所 ~交流サロン「カーネーション」~

六ツ川地区の「交流サロン「カーネーション」」は、地域の子育て名人である高齢者と親子が楽しく交流できる憩いの場です。地域での交流や見守りを目的に、2012年から毎月1回、開催されています。

約20人の運営スタッフや子育て名人は、募集で集まったボランティアの皆さん。六ツ川地区連合自治会の協力で地域の掲示板に案内ポスターを掲示してもらっているほか、会場の六ツ川一丁目コミュニティハウスに加えて、六ツ川地区社会福祉協議会や六ツ川地域ケアプラザなど、サロンの運営は多くの団体の協力で支えられています。

このサロンの特徴は「あえてイベントを企画しない」こと。「普段忙しいでしょうから、ママさん同士でのんびりとおしゃべりしたり、スタッフとお子さんが遊ぶ時間を多めにとっています」と語るのは、代表の山田英幸さん。とても好評で、六ツ川地区はもちろん永田南や永田山王台など、他の地区から来てくれる親子も多いそうです。

新型コロナウイルス感染症の影響により、現在サロンは休止していますが、利用者の皆さんに再開についてのアンケートを実施するなど、準備を進めているそうです。「コロナ禍で人と会えずに、不安を抱えている人も多いと思います。再開を待ち望む声もいただいているので、どのような工夫をすれば安全に開催できるか話し合っています。待っていてくださいな」と、今後の活動への意気込みを話してくれました。



広い部屋に多くのスタッフ。安心して過ごせるのが魅力(2020年2月撮影)▶

☎ 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長くな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・こ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9月1日現在)

区の人口 ▶▶▶ 195,602人

世帯数 ▶▶▶ 100,945世帯

※ 国勢調査の結果が発表され次第、更新します。

人口の詳細は
右記へ



編集・発行 南区役所広報相談係

☎ 341-1112 ☎ 341-1241

✉ mn-kouhou@city.yokohama.jp



コロナ禍における 小規模事業者への支援・ 無料出張相談窓口のご案内

新型コロナウイルス感染症の影響を受けている企業、個人事業主などの小規模事業者の皆さんを対象に、無料で出張相談を行っています。さまざまな課題解決にご活用ください。

こんなことに悩んでいませんか？

- 人手がなく、相談窓口に行く時間がない
- 公的支援メニューを詳しく知りたい
- 日々の仕事に追われ課題がわからない
- 家族経営で家計との未整理や資金繰りが心配
- 会社の現状を実際に見てもらいたい



小規模事業者特有の課題対応にIDEC横浜(※)の
支援チームが**無料出張相談**をします。

※公益財団法人 横浜企業経営支援財団

☎ **225-3719** fax 225-3738

相談できる人

市内に事業所があり、常時使用する従業員数が①か②に該当する企業や個人事業主

- ①卸売業・小売業・サービス業……従業員数が5人以下
- ②製造業・建設業・運輸業・その他の業種……従業員数が20人以下

相談員・相談内容

経営コンサルタントとして活躍する中小企業診断士や、公的機関などで豊富な相談経験のある相談員が、資金繰りのアドバイスや事業計画の策定などのご相談に対応します。

相談日時

月～金曜日、9時～12時、13時～17時(祝休日を除く)

☎ 地域活動係 ☎ 341-1235 ☎ 341-1240



ヨコハマのごみ分別は アプリでチェック!!

「イーオのごみ分別案内」は、AI(人工知能)によって、会話形式でごみの出し方を案内するサービスです。

さっそく、イーオにごみの出し方を聞いてみよう!

出したいごみの名前を入れるだけで、イーオが365日24時間答えます。AIで学習していくイーオがおもしろい答えを返すこともありますよ。

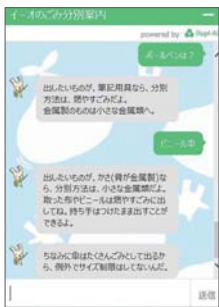
スマートフォンからの
ダウンロードはコチラ



▲iOS版



▲Android版



▲操作画面イメージ

アプリのトップ画面から「イーオのごみ分別案内」をご利用ください。



「ヨコハマ3R夢!」マスコット イーオ

☎ 資源化推進担当 ☎ 341-1236 ☎ 341-1240



正しく知って、正しくかけよう! 的確な119番通報のポイントをお知らせします

横浜市消防局
マスコットキャラクター ハマくん



一刻を争う火災や救急現場では、迅速で的確な119番通報が多くの命を救います。いざというときのために、正しく伝わる119番通報を覚えておきましょう!

119番通報で一番重要な情報は住所(要請場所)です。

119番通報の流れ

119番通報

119番消防です。火事ですか? 救急ですか?



火事です

救急です

消防車(救急車)が向かう住所を教えてください。



この時点ですでに消防署に出発指令がかかります

南区〇〇町〇丁目〇番地
〇〇マンション〇階の〇〇号室です

もしも住所が
わからない
ときは…

- 近くの電柱や表札を見る
- 駅やバス停の名前を見る
- 交差点や橋の名前を見る
- コンビニエンスストア・ガソリンスタンド・店舗・学校など、目立つ建物を見つける
- 通行人に聞く

火事の場合

- その建物は何階建てですか?
- 炎、煙は見えますか?
- けが人や逃げ遅れた人はいますか? など

救急の場合

- 誰がどうしましたか?
- 意識はありますか?
- 呼吸はありますか? など

※他にも詳しく情報を
伺う場合があります。

あなたのお名前を教えてください。



消防車(救急車)が向かいます。



横浜市はさまざまな方法で 119番通報をサポートしています

Net119緊急通報システム

聴覚・言語機能障害者や、けがの後遺症などにより音声による119番通報が困難な人、日本語での通報が困難な人など、誰もがスムーズに通報を行うためのシステムです。 ※利用するには事前登録が必要です。



▲Net119
緊急通報システム

【主な特徴】

- ① 通報内容(火事・救急)をタップするだけで簡単に通報できます。
- ② GPS機能により外出先でも消防側が迅速に場所を特定できます。
- ③ チャット機能によりスムーズなコミュニケーションができます。
- ④ 外国語の通報にも対応します。

(英語・中国語・韓国語・ポルトガル語・スペイン語)

救急車を呼ぶか迷ったら



電話から

救急件数増加中!!

横浜市救急受診ガイド で検索

シープ

#

7

1

1

9

救急車の適正利用にご協力をお願いします。

☎ 南消防署総務・予防課 ☎ 253-0119

みなみ防災瓦版



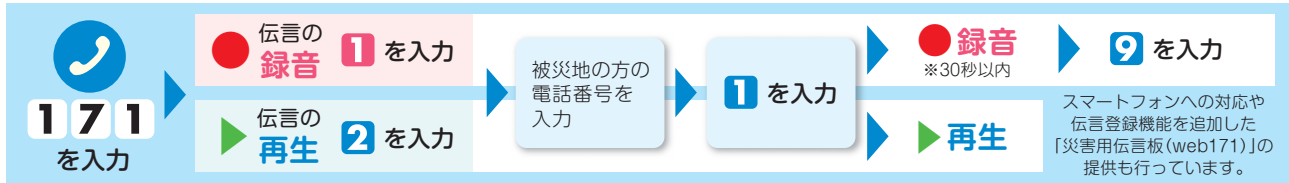
確認しよう! 災害時の情報収集

大地震発生時、家族や大切な人の安否や地震の大きさ、交通機関の運行状況などの情報を、いち早く入手できるようにするために、横浜市では各種災害に関する情報を発信するさまざまなツールをご紹介します。

いざというときに正しい情報を入手できるよう、日頃から情報ツールの使い方を確認しておきましょう。

災害用伝言ダイヤル～大切な人の安否を確認できます～

災害時に被災地への連絡が増加し、つながりにくい状況になった場合に提供が開始される「声の伝言板」です。発災時以外でも、毎月1日や15日などに体験することができます。



横浜市ホームページ

災害時の緊急情報や、日頃の備えである自助・共助・公助の取組について掲載しています。



Twitter

横浜市総務局危機管理室
@yokohama_saigai



南区災害情報

@y_minami_saigai



メール

横浜市 防災情報Eメール で 検索

横浜市防災情報Eメール

パソコンや携帯電話から事前に登録いただくと、地震、津波、気象警報・注意報、河川水位、緊急のお知らせなどが届きます。

緊急速報メール

横浜市内にある携帯電話(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。

こちらは、登録が不要です。

☎ 防災担当 ☎ 341-1225 ☎ 241-1151

3月は自殺対策強化月間です

大切な人を守るために…

～あなたもゲートキーパーになりませんか?～

南区では、平成21年度から自殺対策に積極的に取り組んでいます。自殺はひとつの理由や原因で生じるものではなく、その背景には健康問題や失業、生活苦や経済問題、人間関係など、いくつもの要因が関係しているといわれています。

現在、新型コロナウイルス感染症の拡大により、感染症にかかることへの不安、人にうつしてしまう不安を抱える人も増えています。

もし、あなたの周りの人の変化に気づいたら、寄り添い、話を聞き、相談窓口につなげるお手伝いをお願いします。

そして、もし、あなた自身が悩んでいる、困っている場合は、一人で悩まないでください。周りの人に相談しにくい場合は、下記の相談窓口にご相談ください。

ゲートキーパーとは

死にたいほどのつらさを抱えた人の悩みに気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人です。

＊ゲートキーパーの役割＊

①気づき ②声かけ

大切な人の変化に気づいたら、勇気を出して声をかけましょう

③傾聴

本人の気持ちを尊重し、話を聞きましょう

④つなぎ

早めに相談窓口に行くように勧めましょう

⑤見守り

温かく寄り添いながら、じっくりと見守りましょう

＊主な相談窓口＊

●区役所障害者支援担当 平日:8時45分～17時
☎ 341-1142 ☎ 341-1144

●横浜市こころの健康相談センター
平日:17時～21時30分 休日:8時45分～21時30分
☎ 662-3522 ☎ 662-3525

横浜市 生きる で 検索

☎ 障害者支援担当 ☎ 341-1142 ☎ 341-1144

元気いっぱい レシピ vol.35

タンドリーチキン

今月は、南区内の市立保育園(永田保育園)の おすすめレシピをご紹介します。

材料(幼児4人分)

- 鶏もも肉(皮なし)…………… 240g
- たまねぎ…………… 13g
- パプリカ(赤)…………… 5g
- ピーマン…………… 10g
- しょうが…………… 1g
- にんにく…………… 1g
- プレーンヨーグルト…………… 20g
- 塩…………… 1g
- こしょう…………… 少々
- カレー粉…………… 1.2g



【1人分】
エネルギー:75kcal
たんぱく質:11.5g
カルシウム:12mg

作り方

- ①鶏もも肉は一口大に切る。
- ②たまねぎ・パプリカ・ピーマンはみじん切りにする。
- ③しょうが・にんにくはすりおろす。
- ④①～③と④をすべて袋やボールに入れて混ぜ合わせる。20分くらいおいて味をなじませる。
- ⑤天板にクッキングシートを敷き、④を並べて200℃で15分くらい焼く(表面に少し焼き色がつくくらいが食べ頃です)。

※オーブンによって焼き加減を調整してください。



- ヨーグルトで肉をもみこむことによって、とても柔らかくなります。
- 手軽にできるので、大人数にも少人数にもおすすめのメニューです。

【園長からひと言】

子どもに大人気のメニューです。ヨーグルトの効果で、鶏肉が苦手な小さなお子さんにも食べやすくなります。さらに、つけあわせとしてにんじんやブロッコリーなどの野菜を添えることで彩りがよくなり、見た目も華やかな一品です。ぜひ、おためしください。

☎ 永田保育園 ☎ 714-1371 ☎ 714-1396

南区が誇る桜の名所! 大岡川プロムナード



大岡川沿い約3.5kmにわたって約500本の桜並木が続く、市内有数の桜の名所です。開花の時期はもちろん、散り始めてからも、花びらが水面で「花筏」をつくる様も楽しめます。

大岡川プロムナードの桜のライトアップ&ぼんぼり点灯

★日時:3月26日(金)~28日(日)、4月2日(金)~4日(日)、9日(金)~11日(日) 18時~20時

★区間:観音橋~井土ヶ谷橋
※状況によっては、内容が変更となる場合がありますので、ご了承ください。

区民活動推進係
☎ 341-1237 ☎ 341-1240

みなみの桜を見て、春を感じよう

今年も、区の花「さくら」の季節がやってきました。密を避けながら、近くの桜を愛でて、春の訪れを感じてみませんか。

企画調整係 ☎ 341-1232 ☎ 341-1240

桜MAP



自分だけのお気に入り桜スポットを見つけよう

6 蒔田公園 蒔田1-1

南区のさまざまなイベント会場として利用される蒔田公園。今年は、残念ながら南区桜まつりの蒔田公園でのイベントは中止ですが、きれいな桜をゆっくりと堪能いただけます。



7 浦舟水道橋 浦舟町2-33~中村町3-191地先

現存する日本最古のピン結合プラットラス橋(※)と桜のコラボレーションをご覧いただけます。区役所南玄関からすぐ。ぜひ足を運んでみてください!
※部材同士をピンで結合した橋

8 唐沢公園 唐沢40-1

桜の本数は少ないですが、花つきの良い桜をお楽しみいただけます。公園内からは、みなとみらい方面の景色もきれいに見渡すことができます。



清水ヶ丘桜散歩ルート ※所要時間は職員による実測

2 常照寺 南太田1-24-41

南太田駅 徒歩1分

階段下から見上げると、凛とした別世界が広がります。山門をくぐると大きなソメイヨシノが迎えてくれます。

3 清水ヶ丘教会 南太田1-37-10

徒歩3分

教会の水色の屋根とピンク色の桜のコントラストがすてきです。ロマンチックな絵になる景色が見られます。

登り坂が続きます 徒歩11分

5 清水ヶ丘公園 清水ヶ丘87-2

徒歩7分

蒔田公園約4個分の広々とした園内では、さまざまな種類の桜が楽しめます。また、小高い丘の上からは南区の景色が一望できます。

4 横浜清陵高校 清水ヶ丘41

学校の敷地沿いに広がる桜並木は圧巻です。
※校内への立ち入りはご遠慮ください。

桜を鑑賞するときのお願い

散策をしながら桜を楽しむときは、咳エチケットを徹底し、他の人との一定の距離の確保をお願いします。

マスクと 適切な距離を!

▲公園利用についてのお願い

その他の桜スポットや区内の見所はこちらでチェック!

南区ガイドマップ
区内の桜スポットや名所、区民の皆さんの投票で決まったお土産「みなみやげ」など、魅力がギュッとつまったマップです。区役所などでお配りしています。

南区デジタル観光マップ
紙のガイドマップには載せきれない情報を掲載! 約230か所のスポットを紹介しています。現在地からの行き方も検索できます!

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) (みなっちマーク)は子ども(おおむね12歳以下)が対象です

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



3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。

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。

● 3月19日(金)、4月2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。

【申込】 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 fax 341-1145

▶ 南区文化賑わい支援補助金(最大15万円)の申請を受け付けます

地域の文化振興、地域の賑わいづくりを支援します。申請に向け、事前の相談を受け付け中です!

【申込】 募集案内(区役所6階61番で配布、ホームページに掲載)をお読みの上、4月1日～23日に必要書類を区民活動推進係へ

☎ 341-1238 fax 341-1240

詳細は「南区文化賑わい」で検索



スポーツ・健康づくり

▶ 南区区民成人健康体操教室

● 4月14日～6月16日の毎週水曜日
①9時30分～10時30分②10時45分～11時45分③10時～11時(全10回)

● ①②吉野町市民プラザ③清水ケ丘公園体育館 ● 区内在住・在勤の女性、①②各30人③20人(抽選)

● ①②③各6,100円 【申込】 4月7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
問 南区体操協会 堀川へ
☎ fax 711-1374

▶ シルバー社交ダンス教室

● 4月～9月の毎週水曜日、9時20分～11時30分(全18回) ● 南センター
● 60歳以上の区民、男女各25人(抽選) ※初心者優先 ● 9,000円

【申込】 3月26日15時(必着)までに、はがき(必要事項・年齢・性別・老人クラブ名・過去の受講回数を記入)で南区老人クラブ連合会事務局(〒232-0006南太田2-32-1南寿荘内)へ。ただし、前年度参加者は送付される案内はがきを持参して、直接南区老人クラブ連合会事務局へ ☎ fax 713-8566

▶ シルバー体操レクリエーション教室

健康増進のための簡単な体操
● 4月～9月(全18回) ● ①永田地区センター教室(水曜日、13時～15時)②大岡地区センター教室(木曜日、10時～12時)③南センター教室(木曜日、13時～14時45分)④六ツ川教室(六ツ川スポーツ会館)(金曜日、11時～12時30分)⑤中村地区センター教室(水曜日、10時～12時) ● 60歳以上の区民、①②③⑤100人④50人(抽選)

● 3,000円
【申込】 3月26日15時(必着)までに直接南区老人クラブ連合会事務局(南太田2-32-1南寿荘内)へ。ただし、前年度参加者は送付される案内はがきを持参して直接各会場へ

☎ fax 713-8566

子ども・子育て

▶ 地域子育て支援拠点はぐはぐの樹 保育・教育コンサルジュ相談日

保育園入所のことやさまざまな預け先のことなどを気軽に相談できます。相談時間は約20分です。

● 4月7日(水)10時～12時
● 子育て中の人、5人(先着順)

【申込】 4月6日9時30分から電話または直接施設へ

みんなおいでよ! おはなし会 (み)

手遊び、パネルシアターなど、もりだくさん!

● 4月8日(木)11時～11時30分
● 0～3歳児と保護者、5組(先着順)

【申込】 4月1日9時30分から電話または直接施設へ

プレママ会

出産・子育ての準備に情報交換やお友達づくりをしませんか。希望者は沐浴の練習(お湯無し)ができます。

● 4月14日(水)10時15分～11時30分 ● 第1子妊娠中の人、4人(先着順)

【申込】 3月31日9時30分から電話または直接施設へ

問 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)

☎ fax 715-3728(日・月・祝休日、月曜日が祝休日の場合その翌日は休館)



イベント

▶ 写真の撮り方教室(初級)

座学とデジタル一眼レフでの屋外撮影会を隔月で実施します。(デジカメでもOK)

● 4月9日～4年3月11日の毎月第2金曜日、13時30分～16時30分(全12回)

● 横浜市シルバー人材センター本部(京急本線・ブルーライン上大岡駅下車、徒歩3分)

● 15人(抽選) ● 13,000円
【申込】 3月22日までに、電話またはFAX(必要事項、年齢を記入)で横浜市シルバー人材センターへ

☎ 847-1800 fax 847-1716

施設から

睦コミュニティハウス

〒232-0041 睦町1-25
☎ 741-9436 fax 731-4853
☎ 第3月曜日

▶ わいわい広場 (み)

絵本の読み聞かせ、パネルシアター、手遊びなど。

● 3月12日(金)10時30分～11時30分
● 未就学児と保護者、5組(先着順)

【申込】 当日直接施設へ

南図書館

〒232-0067 弘明寺町265-1
☎ 715-7200 fax 715-7271
☎ 3月15日(月)

▶ おびざにだっこのおはなし会 (み)

わらべうたと絵本の読み聞かせで楽しいひとときを。

● 3月25日(木)11時～11時30分
● 0～4歳児と保護者、7組(先着順)

【申込】 3月18日9時30分から電話または直接施設へ

中止のお知らせ 令和3年度 犬の登録・狂犬病予防注射集合会場の開催中止について

犬の登録・狂犬病予防注射集合会場は、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止の観点から開催を中止します。

このため、**3年度の狂犬病予防注射の実施については、かかりつけやお近くの動物病院で狂犬病予防注射を接種していただきますようお願いいたします。**動物病院で注射を接種される場合は狂犬病予防注射済票交付申請書(3月中旬にお送りするお知らせと同封)をお持ちください。

また、注射料金や診察時間などについては、各動物病院にお問い合わせください。ご理解とご協力のほどよろしくお願いします。

※ 飼い主や住所を変更している場合は、手続について事前に環境衛生係へお問い合わせください。

動物病院での接種後の手続について

■ 横浜市の委託を受けた動物病院で注射をされた場合
狂犬病予防注射と狂犬病予防注射済票の交付手続が同時にできます。委託動物病院の一覧や必要な手続については横浜市動物愛護センターのホームページをご確認ください。



横浜市動物愛護センターホームページ▲

■ 横浜市の委託を受けていない動物病院で注射をされる場合
獣医師から「狂犬病予防注射済証」(紙の証明書)が発行されますので、お近くの福祉保健センター生活衛生課の窓口で手続をしてください。注射済票交付手数料が550円かかります。

こども植物園

〒232-0066 六ツ川1-122
☎741-1015 ☎742-7604
📅 第3月曜日

①ポタニカルアート体験教室作品展
ポタニカルアート体験教室受講生による作品展。

●3月12日(金)～28日(日)、9時～16時30分(最終日は15時まで)

②さつき盆栽作り

●4月15日、6月17日、10月21日(すべて木曜日)、13時～16時(全3回)

●成人、20人(抽選) ●3,000円

③みどりの学校

1年を通して園内で活動します。野菜の植え付け・収穫、クラフト作りなどを体験します。

●4月18日～4年3月20日の原則第3日曜日、10時～12時(全13回)

●新小学5・6年生の市民、10人(抽選)
●4,000円、図鑑代1,500円程度

④みどりの学校サポーター

「③みどりの学校」の子どもたちの活動をサポートするボランティアを募集。

Ⓐ当日サポーター:③みどりの学校活動日、9時30分～12時30分

Ⓑ準備サポーター:Ⓐの活動日の前日、13時30分～15時30分 ※ⒶⒷ両方参加も可能

●高校生以上、10人(抽選)

Ⓐ ②4月1日③④3月19日までにホームページ、FAX、はがき(必)事項を記入、

③は学年、保護者氏名も記入)または直接施設へ。①は期間中に直接施設へ

永田地区センター

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

▶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。

●3月24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

▶パソコン/スマホ/タブレット相談室

ちよ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、気軽にご参加ください。

●3月17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

▶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(ハイテクおもちゃを除く)の病院を開いています。

●3月27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)



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

▶春から始めるアロマテラピー

基本を学び、健康と生活、美容に香りを取り入れよう。毎回、実習作品を持ち帰ることができます。

●4月13日・27日、5月11日・25日(すべて火曜日)、10時～11時30分(全4回)

●成人、8人(先着順) ●2,000円

Ⓐ 3月11日9時から費用

を添えて直接施設へ



▶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。

●3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季節の遊びと絵本の読み聞かせを行います。

●3月19日(金)10時～11時30分

●1歳以上の未就園児と保護者

Ⓐ 当日直接、浦舟地域ケアプラザ(浦舟町3-46-1F)へ

南センター

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

▶みんなで歩こう! シティウォーキング

「遺跡・能見堂跡と春の富岡散策」

古道(保土ヶ谷道)から遺跡「能見堂跡」を辿り、富岡の隠れた桜の名所を散策します。

●3月26日(金)

集合:10時(京急本線金沢文庫駅西口広場)

解散:12時30分(京急本線富岡駅)

●成人、20人(先着順) ●300円

Ⓐ 3月11日9時30分から費用を添えて直接施設へ

▶健康体操A・B

体育室で無理なく健康維持を目的とした運動をします。

●4月1日～9月16日の毎月第1・第3木曜日、(A)9時15分～10時15分(B)10時35分～11時35分(A・Bとも全10回) ※8月は休み ●成人、各40人(抽選) ●各3,000円

Ⓐ 3月16日までに応募用紙(南センターで配布)を直接施設へ

▶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

●3月19日(金)10時30分～11時30分

●幼児と保護者、7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

▶フォーラム南太田マルシェ

地モノ野菜市と手づくり市、野菜や手作り品が玄関前に並びます。

出店の人とおしゃべりしながら、お買い物を楽しみませんか?

●3月26日(金)11時～14時

Ⓐ 当日直接施設へ

時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

▶シニアヨガ

高齢者向けの楽しいヨガです。

●4月～4年3月の毎月第2水曜日、10時～11時(全11回) ※8月は休み

●60歳以上、15人(先着順)

●3,000円

Ⓐ 3月11日10時から費用を添えて直接施設へ

▶創作折り紙で脳トレ!

季節に応じた作品を作りながら脳トレをしましょう。

●4月～9月の第2月曜日、10時～11時30分(全5回) ※8月は休み ●60歳以上、10人(先着順) ●3,000円

Ⓐ 3月11日10時から費用を添えて直接施設へ

▶シニア体操教室(前期)

高齢者が楽しく体を動かすことができるやさしい体操です。

●4月～9月の第2・4月曜日、13時～15時(全10回) ※8月9日、9月27日は休み

●60歳以上、40人(抽選)

●2,000円

Ⓐ 3月11日14時～26日に直接施設へ

▶朗読で楽しく脳トレ!

さまざまな文章を声に出し朗読することで楽しく脳トレしましょう。

●4月～9月の第2水曜日、10時～11時30分(全6回) ●60歳以上、6人(先着順) ●2,000円

Ⓐ 3月11日14時から費用を添えて直接施設へ

▶俳句教室(入門コース)

初めて俳句に挑戦する人が楽しく習うことができます。

●4月～4年3月の毎月第3水曜日、13時～15時(全12回) ●成人、8人(先着順) ●2,000円

Ⓐ 3月11日14時から費用を添えて直接施設へ

▶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。

●3月25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

▶あかいくつ

親子が集まり交流するサロンです。お友達つくりやイベント、楽しいおしゃべりなどの場です。

●4月6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

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

▶清水ヶ丘公園教室参加者募集

①シェイプアップダンス教室

②健康ダンス&ストレッチ教室

●①4月1日・8日・15日・22日(すべて木曜日)、10時～11時(全4回)

●②4月2日・9日・16日・23日・30日(すべて金曜日)、10時～11時(全5回)

●清水ヶ丘公園第一体育館

●18歳以上、①20人②40人(先着順)

●①2,000円②2,500円

Ⓐ 3月16日から直接施設へ

中村地区センター

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

▶春季ヨガ&ピラティス講座

ヨガだけではなく、背骨やインナーマッスルを動かすピラティスを組み合わせ、体幹を強化します。

●4月10日・24日、5月8日・22日、6月12日・26日(すべて土曜日)、13時30分～14時30分(全6回) ●12人(先着順) ●3,000円

Ⓐ 3月11日9時30分から直接施設へ(電話申込みは14時から)

▶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的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。

●4月9日(金)13時30分～15時30分

●成人、16人(先着順)

●500円

Ⓐ 3月11日9時30分から直接施設へ(電話申込みは14時から)



▶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。パネルシアターなどで親子一緒に遊びましょう。

●4月1日(木)11時～11時30分

●未就学児と保護者、4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3-46-8F
☎260-2531 ☎251-3264
📅 日曜・祝日

▶ガイドボランティア募集

障害児・者の外出の付き添いをしてくれる人を募集します。特別な資格は必要ありません。

●活動日時は依頼内容によりです。

※ガイドボランティア活動に対し、横浜市より奨励金が支払われます。

Ⓐ 南区移動情報センター

☎250-5260 ☎251-3264

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

▶認知症予防 スリーAゲーム教室

手・指・身体を使って楽しく脳を活性化させる教室へ参加しませんか?

●3月26日(金)13時30分～15時

●10人(先着順) ●100円

Ⓐ 3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びます。

●4月7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

大岡地区センター

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

▶ **弘明寺再発見! 発見を紙しばいで
してみよう ~紙しばいのコツ編~**

弘明寺を再発見します。絵本作家
保科先生に発見のポイントと紙しばい
の作り方のコツを楽しく教えてもら
います。

- 4月25日(日) 10時~11時30分
- 小学生以下の子と保護者、10組
(先着順) ●300円

📍 3月20日9時から直接施設へ(電
話申込みは12時から)



保科 琢吾先生▲

▶ **古典に親しむ~万葉集入門~**

その時代の人々の気持ちや時代背景、
歴史の話をつなげながら、古典を
身近に感じ、万葉集の面白さ楽しさ
を学びます。

- 4月11日・25日、5月9日・23日、6月
13日・27日(すべて日曜日)、13時~
14時30分 ※5月9日のみ13時30分
~15時(全6回) ●成人、16人(先着
順) ●1,500円 📍 3月16日9時から
直接施設へ(電話申込みは12時から)

▶ **写経の時間**

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ます。
一緒に写経を行います。

- 4月15日(木) 15時~17時30分 ●成
人、30人(抽選) ●500円 📍 3月20日
までに電話または直接施設へ

▶ **ファミリータイム「親子で遊ぼう」**

みんなで一緒に遊ぶよ。リズム遊び
やミニ運動会、絵本など、楽しいこと
がもりだくさん。楽しい時間を過ごし
ます。

- 3月27日(土) 10時~11時
 - 未就学児と保護者、8組(先着順)
- 📍 3月12日9時から直接施設へ(電
話申込みは12時から)

別所コミュニティハウス

〒232-0064 別所3-4-1
☎721-8050
📅 第3日曜日

▶ **認知症介護ケア**

認知症の介護を知ろう! 介護者が元
気になれる介護とは。

- 4月13日(火)・27日(火)、13時30
分~15時(全2回)
- 成人、15人(先着順)

📍 3月11日9時30分より直接施設へ

▶ **いきいきキッズ&**

キッズ用品リサイクルコーナー

小道具を使ったお話など、楽しくテン
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。

- 3月10日(水)、4月14日(水)、10時
~11時30分
- 未就学児と保護者、各7組(先着順)

📍 当日直接施設へ



**令和3年度 市民税・県民税の
申告書は郵送で!!**



- 令和3年度市民税・県民税の申告会場は、大変混雑します。新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、**郵送でのご提出をお願いします。**
- 医療費控除を受ける場合は、**「医療費控除の明細書」の添付が必須**です(医療費の領収書の提出は不要となりました。)
- 市民税・県民税の申告期限は、4月15日(木)まで延長します。
当初の申告期限(3月15日)を過ぎて申告された場合は、当初の納税通知書・税額決定通知書に反映ができません。この場合、順次、税額変更または決定の通知書を送付します。

横浜市南区 市民税 申告 で 検索

📍 市民税担当 ☎ 341-1157 ☎ 341-1242

原動機付自転車等の廃車は3月中に手続をしてください。

軽自動車税は4月1日現在の所有者に対して課税されます。廃棄や譲渡、盗難などにより所有していない場合は、3月中に廃車申告をしてください。

原動機付自転車(125cc以下のもの)、小型特殊自動車、ミニカーを廃車する場合は、区役所税務課で手続が必要です。**廃車については、郵送でも手続可能です。**

📍 市民税担当(軽自動車税) ☎ 341-1160 ☎ 341-1242



▶ **横浜南税務署からのお知らせ**

確定申告は、ご自宅からe-Taxをご利用ください!

新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、ご自宅からのe-Taxをご利用ください。申告書は、国税庁ホームページで作成・印刷もできます。 📍 横浜南税務署 ☎ 789-3731



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)

4月に区役所で実施するがん検診はありません。実施医療機関で受診できますので、詳細はお問い合わせください。

📍 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 3月の相談は中止といたします。
- 食生活健康相談 3月18日(木)午後、3月24日(水)午後、4月5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 3月12日(金)
- 離乳食講座(おおむね7~8か月児) 3月の講座は中止といたします。
●各相談とも区役所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。

4月6日(火) 14時~16時

●鶴見区役所1階 一般健康相談室 ※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 3月16日(火)、4月6日(火)
- 1歳6か月児 3月18日(木)、4月8日(木)
- 3歳児 3月11日(木)、3月25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