

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 11

スマホなどでも紙面をご覧いただけます



第4回

みなちと行く みなみ散歩 三春台周辺

今月は三春台周辺です。
日増しに秋も深まり、お散歩が心地よい季節になりました。
頑張って坂道を上った後は、秋晴れの公園で景色を眺めてリフレッシュしませんか？

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」



1 霞橋



関東学院から5分ぐらい歩くと、南区と西区の区境に架かっている鉄筋コンクリートアーチ橋があります。現在の橋は2代目で昭和3年に竣工しました。また、横浜市認定歴史的建造物に認定され、かながわの橋100選にも選ばれています。

お散歩中は水分補給を忘れずにごね!



2

関東学院、旧坂・東坂・西坂

黄金町の駅から藤棚浦舟通りを10分ほど歩くと、緑に囲まれた関東学院があります。関東学院を囲むように旧坂・東坂、少し離れたところには西坂があり、坂の上から南区のさまざまな街並みが楽しめます。



3 三春台第二公園 (三春台36)

旧坂の急な坂を上ると、頂上付近に三春台第二公園があります。斜面を利用した公園で階段状になっているのが特徴です。健康遊具や複合型遊具などがあり、大人も子どもも楽しめます。見晴らしの良い広場では景色も楽しめます。

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。
帰宅したら手洗いは30秒程度かけて水とせっけんで丁寧に洗いましょう。

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いたします

楽しいお食事会で地域の笑顔を見守ります ～別所クラブ～

鎌倉街道沿いのファミリーレストランでは、2か月に1回、老人会「別所クラブ」のお食事会が開かれ、30人を超える参加者の笑顔が輝きます。「町内会館もなく近隣の公共施設も少ないなか、身近なところでできないかと、こちらのお店に相談しました」と語るのは、同クラブの高野静子さん。もともと、駐車場を震災時のいつとき避難場所として提供していただくなど、以前から信頼関係を築いていましたが、お食事会の会場とすることについても快く協力くださったそうです。
運営には民生委員や保健活動推進員、友愛活動員が協力するほか、町内会が費用の一部を負担。開催のお知らせは5人のスタッフが参加者を戸別訪問し、当日欠席した場合はあらかじめ訪問することで、高齢者の安否確認にもなっているとのこと。「参加者の元気がないなど、少しでも異変を感じたら民生委員に引き継いでいます。それが、地域が連携した見守りにつながると思います」と高野さん。

お食事会は、新型コロナウイルス感染症の拡大に伴い一時休止しましたが、「一人きりで家にもこもるのはよくない。少しでも早く再開したい」との思いから、7月に再開。「食べるときは話さない」「話をするときは必ずマスクをつける」などに気を付けているそうです。
開始から4年目。今ではすっかり地域に定着し、介助が必要な人や区外に転出した人も来てくれるそうです。「食事は元気のみなもと。おいしいものを食べて楽しい時間を過ごし、参加者の皆さんが喜んでくれるのが何よりもうれしいです。今後は、近隣の小学校や町内会、子ども会と一緒に多世代交流を進めていきたいですね」と笑顔で語ってくれました。
楽しい時間を過ごすための対策は万全です。▶



☎ 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・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。
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

冬は特に注意!! ~ご家庭でノロウイルスを予防しましょう~

ノロウイルスによる食中毒や感染症は一年を通して発生していますが、特に冬に多く発生します。手指や食品を介して、ウイルスがわずかでも口から入ってしまうと、体内で増殖し、約1~2日後におう吐、下痢などを起こすことがあります。

正しく知って、ノロウイルスを予防しましょう!

手洗いのポイント

いつ手洗いをすればいいの?

- ①トイレの後 ②帰宅したとき ③調理の前
- ④食事の前 ⑤オムツなど汚物に触れた後

ここが重要!

- ①汚れが残しやすいところを丁寧に洗う。
例)指先、指の間、爪の間、親指の周り、手首、手の甲
- ②感染が疑われるときはタオルを共用しない。



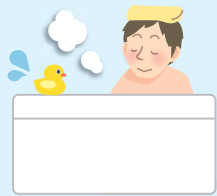
調理のポイント

- 食材は中心部まで加熱する(中心が85~90℃になるまで、90秒以上の加熱)。
- 調理器具の洗浄・消毒を徹底する。



お風呂のポイント

下痢をしている場合は、最後に入浴する。



おう吐物などの処理のポイント

塩素系漂白剤を使って処理することが必要です。



おう吐物の処理方法

事前に用意するもの ▶ ペーパータオル、ごみ袋、バケツ、マスク、手袋、塩素系漂白剤、ペットボトル

【処理の手順】

- ①手袋、マスクを着用する(すべて使い捨てのもの)。
- ②0.1%消毒薬を作る。おう吐物が付いたもので捨てられるものはごみ袋に入れ、密閉する。
- ③おう吐物は外から内側に向けて、ペーパータオルなどで静かにぬぐい取る。
- ④おう吐物のあった場所とその周辺をペーパータオルで覆い、消毒液に浸す。10分程度経過後、水拭きする。
- ⑤拭き取ったペーパータオルや使用した手袋などは、ごみ袋に入れて厳重に密閉する。
- ⑥終わったら手洗いし、着替える。
- ⑦最後にもう一度、しっかりと手洗いを行う。

【0.1%以上の消毒薬の作り方】

ペットボトルキャップ2杯分(10ml)の台所用の塩素系漂白剤(次亜塩素酸ナトリウム)を水500mlに混ぜる。



◀おう吐物の処理方法(動画)

☎食品衛生係 ☎341-1191 ☎341-1189

南消防署から



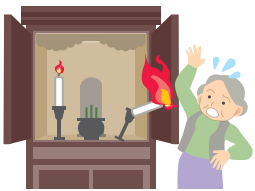
横浜市消防局
マスコット
キャラクター
ハマくん

高齢者の安全対策!! ~火の気や寒さに気をつけましょう~

火災による高齢者の被害が増えています!

横浜市では、令和2年上半年に157件(速報値)の「住宅火災」が発生しています。火災全体の件数は前年比で2.4%(9件)減少しているのに対し、住宅火災は**11.3%(16件)の増加**となっています。

また、住宅火災による死者は8人で、そのうち年齢が判明している7人全員が**65歳以上の高齢者**です。死者の多くは、火災の発見が遅れたことにより逃げ遅れたものでした。



今年に入り、南区内でも着衣着火(衣服に火が燃え移ること)が3件発生しています。着衣着火は、コンロ・たばこ・ロウソクなど、小さな火から衣服に燃え移っていますので、十分に気をつけましょう。



油断大敵! ヒートショック!!

ヒートショックとは、急激な温度差により血圧が大きく変動し、心臓や血管などに負担がかかってしまう現象で、**温かい部屋から、寒い脱衣所や浴室に入ったときなどに起こりやすい**ものです。

特に**高齢者**や**持病がある人**は**要注意**です!!

point

- 脱衣所や浴室を温め、温度変化を減らしましょう。
- いきなり湯船に入らず、かけ湯を行い、体を慣らしましょう。
- 入浴時は家族に事前に一声かけましょう。



急性心筋梗塞や脳梗塞を引き起こす原因とも言われています。寒くなってきた今の時期は特に気をつけましょう!



☎南消防署総務・予防課 ☎253-0119



来ぶらり

今月のおすすめ本

テーマ おなかがすいた

一般書 とりあえずウミガメのスープを仕込もう。

みづの なつ
宮下 奈都 / 著

発行:扶桑社
書誌番号:3-0500593345



小説「羊と鋼の森」などで知られる著者が、食べ物テーマにつづったエッセイ集です。いんげん豆、アップルクーヘン、栗ごはん…。日々の生活や思い出の中に寄り添っているさまざまな「おいしいもの」。読み終えたとき、きっと何か食べたくなりますよ。

児童書 はらぺこさん

やぎゆうげんいちろう / さく

発行:福音館書店
書誌番号:3-0211003189



どうしておなかがへるのかな。どうしておやつは食事の前に食べてはいけないのかな。そんな疑問に、おらかな絵とリズムで答えてくれる科学絵本です。食べることや体を動かすことの大切さが楽しく分かります。あなたはどんなときに「はらぺこさん」になるかな?

☎南図書館 ☎715-7200 ☎715-7271

元気いっぱい
レシピ vol.33

ひじき豆ごはん

11月号から、南区内の市立保育園のレシピをご紹介します。
今月は、しろばら保育園のおすすめレシピです。

材料(幼児4人分)

- 米……………2合
- ひじき(乾)……………15g
- 大豆水煮缶……………100g
- にんじん……………小2分の1本
- しょうゆ……………大さじ2
- ④ 酒……………大さじ2
- 砂糖……………小さじ2
- かつおだし汁……………420g



【1人分】エネルギー:112kcal
たんぱく質:3.0g 塩分:0.2g

作り方

- ① ひじきはさっと洗ってから戻しておく。
- ② 大豆水煮は水気をきいておく。
- ③ にんじんは短めの千切りにしておく。
- ④ 米は洗ってざるにあげておく。
- ⑤ ④の調味料はあわせておく。
- ⑥ 炊飯器に米、具材、⑤の調味料、だし汁を入れて炊く。



- 不足しがちな鉄分がおいしく手軽にとれます。
- 子どもと一緒にむすびにしておやつにするのも楽しいですね。

【園長からひと言】

ちょっと意外な感じがしますが、保育園の子どもたちには「煮魚や乾物などを使った煮物」や「あえ物」などの「和食系」のメニューが人気です。今回のように、缶詰などを使ってぜひ気軽に和食にチャレンジしてみてください。

園しろばら保育園 ☎251-4385 ☎251-4383

スリム 3R夢のタネ

年末は混み合います
粗大ごみの申し込みは
お早めに!

年末年始は粗大ごみの申し込みが集中し、電話がつながりにくくなります。申し込みから収集までに時間がかかり、年内に収集できない場合もありますので、インターネットや電話で早めにお申し込みください。

「粗大ごみ」の対象となるもの

一番長い辺が ①金属製品で30cm以上のもの ②それ以外(プラスチック商品、木製品など)で50cm以上のもの

粗大ごみ受付センター

インターネット受付(24時間) 横浜市 粗大ごみ で検索

電話受付

(月～土曜日 8時30分～17時 年末年始以外は祝日も受付)

- ・一般加入電話からは
- ☎ 0570-200-530(ナビダイヤル)
- ・携帯電話やIP電話などからは
- ☎ 330-3953

FAX

☎ 550-3599 ※聴覚・言語に障害のある人専用

■LINEでも申込みできます!

LINE ID @cityofyokohama

LINE二次元コード▶



園資源化推進担当 ☎341-1236 ☎341-1240

あなただけの
「エンディングノート」、
作ってみませんか?

コロナ禍の今、できることから、
はじめましょう。

人生100年時代といわれるように、長寿が当たり前になった現代。「終活」について考えたことはありますか? ご自身のことや大切な思いを振り返ることで「これからの人生を自分らしく豊かに過ごしていただきたい」との思いから、エンディングノートを配布しています。

区役所や区内8か所の地域ケアプラザでお配りしているほか、インターネットでもダウンロードが可能です。ぜひ、ご利用ください。



南区版エンディングノート▲

もしものときの
医療や介護の
希望は…

大切な人に何を
伝えておこうかな…



園高齢者支援担当 ☎341-1139 ☎341-1144

センター長の健康ワンポイント

油断大敵! 新型コロナウイルス
感染症予防のためにできること

「家に帰ったらこまめに手を洗う」など、小さな取組の積み重ねが感染症予防につながります。今回は、手洗いやアルコール消毒のワンポイントをご紹介しますので、一緒に取り組みましょう。



▲野崎 直彦 福祉保健センター長(医師)

新型コロナウイルスなどの感染症の多くは、ウイルスが付いた手で目や口を触ってしてしまうなど、“手”を介して感染することが多いと言われています。顔を触るのは自然なことで、気を付けていても無意識に触ってしまうものです。こまめに手を洗うことで、感染を予防しましょう。

Point!

「手洗い」が一番の予防方法です! 流水でこまめに洗うだけでも効果あり!

流水で15秒洗うと
手についたウイルスは ▶ 約1/100まで減ります!

せっけんやハンドソープで
30秒洗うと ▶ 約1/10000に!!

きちんと手を洗った後にアルコール消毒は必要ありません! ▲手洗い方法など



ポイントは
アルコール度数!

外出先で手を洗えない場合は、
アルコール消毒液を活用しましょう!

- 消毒のためのアルコールは、70%～95%のものを使いましょう。
- アルコールに過敏な人は使用を控え、よく手を洗いましょう。

予防対策に
ついて

ご自身の生活スタイルにあわせて手洗いや消毒を行い、
快適に過ごしながら感染症を予防しましょう。



新型コロナウイルス感染症については、感染症コールセンターへご相談ください。
☎ 550-5530 ☎ 664-7296 毎日9時～21時

手を介した感染を防ぐことに加えて、飛まつ感染の予防も重要 です。
引き続き、マスクの着用・3密(密閉・密集・密接)の回避に取り組みましょう。

特集1



11月は児童虐待防止推進月間です
これって虐待? と思ったら...
小さなことでもご相談ください!

児童虐待による痛ましい事件はあとを絶ちません。
子どもたちの命、人権、未来を守るために
もしかしたら助けられたかもしれない...と後悔しない
ために、まずは、気づくことが虐待防止の第一歩です。
☎子ども家庭支援課 ☎ 341-1153 ☎ 341-1145



どんな理由があっても...

どんな事情があっても...



どんなに子どものためを思っている...



これらのことは虐待になります。

子どもへの虐待ってどんなこと?

身体的虐待
●殴る・蹴る・つねる
●戸外に締め出す
●子どもの体に外傷が生じる暴行を加えること など

心理的虐待
●子どもの心を傷つける言動
●子どもの前で家族に暴力をふるうこと など

性的虐待
●子どもにわいせつな行為をすること、させること など

ネグレクト
●長期間不潔なままにする
●適切な食事をあたえない
●乳幼児を置いて外出する
●病気になるまで病院に連れて行かない など

こんなことはありませんか?

●イライラをそのままぶつける



●体罰・暴言を伴う ●一貫性がない など

ワンポイント 子どもへの上手な伝え方
伝えるときのポイント!
●具体的に伝えましょう
●肯定的に伝えましょう
『騒いじゃだめ!』は『小さい声で話そうね!』など
●静かな部屋など、伝える環境を作りましょう

これって虐待? と思ったら...

虐待や暴言・暴力は一人では止まることが難しく、エスカレートしてしまうこともあります。また、「もしかしらたら虐待かも」というご家庭を見かけられた方も、下記の相談窓口にご相談ください。匿名でもかまいません。



令和2年7月からスタート! / LINEでも相談できます

親子関係や家族の悩み、子育ての不安など、子どもに関わる相談を無料でお受けします。
相談受付時間は【月～土曜日:9時～20時(年末年始を除く)】です。

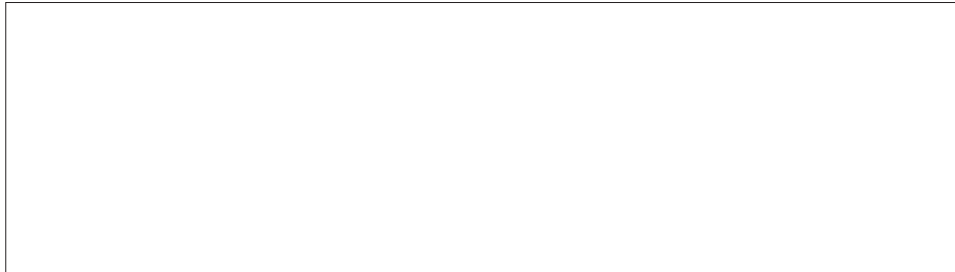


- 子ども・家庭支援相談 ☎ 341-1153 ☎ 341-1145【月～金曜日(土日祝日除く)】/8時45分～17時
●横浜市中央児童相談所 ☎ 260-6510【月～金曜日(土日祝日除く)】/8時45分～17時
●よこはま子ども虐待ホットライン ☎ 0120-805-240【24時間365日】



▲横浜市子ども虐待防止キャラクター キャッピー

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2

ご存知ですか? みんなで乗って みんなで支えよう!
生活交通バス路線

お出かけの際にはバスに乗ってみませんか?



▲神奈川中央交通株式会社 11系統(山手ライナー)

南区には多くのバスが走っています。その中で、今回は「生活交通バス路線」についてご紹介します。

「生活交通バス路線」とは、市民の皆さんの日常生活の移動手段を確保するために、運行の維持が必要な路線であり、横浜市がバス事業者に補助金を交付しています。

現在、市内に15路線あり、南区では、11系統と60系統の2路線が走っています。
①利用者が極端に少ない ②収支が極端に見合わない などの場合、路線再編や減便などの対象となります。路線を存続させるために、ぜひご利用ください!

区内の対象路線

- 神奈中 11系統
保土ヶ谷駅東口 → 井土ヶ谷駅前 → 蒔田駅前
打越橋 → 港の見える丘公園前 → 桜木町駅前
神奈中 60系統
磯子駅前 → 磯子台 → 笹塚
弘明寺 → 蒔田駅前 → 磯子駅前

運行の維持が必要な路線って?

バスがなくなってしまうと、このような状況になる地域を走っている路線です。



※バス走行距離1kmあたりの乗客がおおむね5人以上であることが前提です。

路線図



神奈川中央交通株式会社 時刻表サイト

制度の詳細を知りたい人は 横浜市生活交通バス路線維持制度 で検索

新型コロナウイルス感染症対策を進めています。

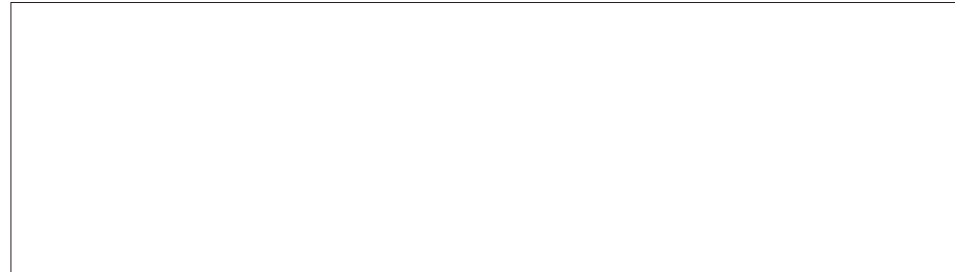
各バス事業者は、利用者の皆さんに安心してご利用いただくために、新型コロナウイルス感染症対策に取り組んでいます。

- ①運転手のマスク着用
②バス車内の手すり、つり革などの消毒
③バス車内の換気装置の使用、一部の窓を開けての運行
④待機中における車内の換気

- ⑤運転席左側にビニールカーテン設置 など

生活交通バス路線の制度に関すること:道路局企画課 ☎ 671-3800 ☎ 651-6527
ダイヤなど運行に関すること :神奈川中央交通株式会社 舞岡営業所 ☎ 822-6121

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。



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) 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



子ども・子育て

▶地域子育て支援拠点はくはぐの樹
オンラインおしゃべりサロン
きょうだい育児で

下の子の誕生で忙しさは2倍になり、上の子は赤ちゃん返り!? そんな時期の乗り越え方を、オンライン会議システムで、助産師と一緒に話しましょう。
●11月27日(金)10時15分～11時30分 ●きょうだい育児の養育者、第二子出産予定の人、8人(先着順)
■11月11日9時30分からホームページで申込み。

おしゃべりサロン8か月から1歳6か月までの育ち(オンライン併用)

「離乳食の進め方で迷っている」「卒乳はどうしたら?」など、この月齢ならではの悩みを助産師と一緒に話しましょう。オンライン会議システムでの参加もできます。

●12月4日(金)13時45分～15時
●おおむね8か月～1歳6か月児の養育者、8人(対面4人、オンライン4人)(先着順)

■11月13日9時30分から電話または直接施設へ。オンライン参加希望者はホームページから申込み。

おしゃべりサロン発達・療育
発達や療育、集団生活の心配ごとを語り合います。見守り保育あり。

●12月9日(水)10時15分～11時30分 ●未就学児の養育者、4人(先着順)
■11月18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・祝・休日、月曜日)
☎☎ 715-3728(日・祝・休日)の場合その翌日は休館



▲ホームページ
二次元コード



11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。

イベント

▶更に輝くママクリエイターになろう

自分の得意を生かして一歩を踏み出したい、ステップアップしたい。同じ志を持つ仲間とつながっていきませんか? あなたの魅力が見つかる講座です。

●①クリエイター交流会②仲間とファンの作り方③自分のチラシ作り④お披露目会 ●①11月24日②12月8日③12月15日④3年1月12日(すべて火曜日) ●①②10時～12時③④10時30分～12時30分(全4回)
●①②別所コミュニティハウス③④大岡地区センター ●クリエイター、クリエイターに興味のある区内在住者で全回参加できる人、20人(先着順)

■11月11日からメール(必要事項)、申込動機、クリエイター活動の内容を記入)で区民活動推進係へ
☎ 341-1238 ☎ 341-1240
✉ mn-kouza@city.yokohama.jp

▶地域課題講座

「退職後の居場所みつきたい」

皆さんは退職後、地域でどのように暮らしますか? 新しい仲間や生きがいを見つけ、地域で心豊かに生活を送るきっかけを探します。

●①おもろ科学たんけん工房で市民活動体験②リサイクルショップでつながる地域と世界③フリートーク ●①12月2日②12月9日③12月16日(すべて水曜日)、10時～12時(全3回)
●みなみ市民活動・多文化共生ラウンジ(浦舟町3-46 浦舟複合福祉施設10階) ●おおむね60歳代以上の人、15人(抽選) ※基本的に全回参加できる人

■11月20日(必着)までに電話、メールまたはFAX(必要事項、年齢を記入)でみなみ市民活動・多文化共生ラウンジ「地域課題講座」担当へ
☎ 232-9544 ☎ 242-0897
✉ minami-kouza@yoke.or.jp

▶講話「他人事ではない? 生活習慣病」

生活習慣病を正しく知って上手にお付き合いする方法を学びます。

1日の推定野菜摂取量の測定つき。
●講師 神奈川県立循環器呼吸器病センター 吉澤 まり子氏 ●11月30日(月)14時～15時30分 ●区役所1階 ●40～74歳の区内在住・在勤者、40人(先着順)

■11月24日までに電話またはFAX(必要事項、年齢を記入)で健康づくり係へ
☎ 341-1186 ☎ 341-1189

▶親子で一緒に

「日本語を正しく読もう! 書こう!」

日本語を母国語としない親子が、小学校生活で困らないために、楽しく読み書きに触れる講座です。

●11月28日、12月12日、3年1月9日・30日(すべて土曜日)、10時～11時30分(全4回) ●浦舟コミュニティハウス(浦舟町3-46 浦舟複合福祉施設10階) ●区内在住・在勤者で日本語を母国語としない未就学児と保護者、8組(抽選)

■11月15日(必着)までにEメール(必要事項)を記入)で区民活動推進係へ
☎ 341-1238 ☎ 341-1240
✉ mn-kouza@city.yokohama.jp

▶読書活動推進講演会「私が書き続けた横浜の光と闇—34年間の裏話」

都市横浜を舞台に作品を書き続けてきた小説家の山崎洋子氏に、自作についての裏話を語っていただきます。

●11月28日(土)14時～16時 ●区役所1階 ●70人(先着順)

■11月13日9時30分から電話または直接、南図書館(弘明寺町265-1)へ
☎ 715-7200 ☎ 715-7271

パネル展で振り返る南区文化祭

過去の南区文化祭をパネル展で振り返ります。動画などの上映もあります。

●12月7日(月)～10日(木) 9時～17時(最終日は正午まで)
●区役所1階多目的ホール ※詳しくはホームページをご覧ください。

南区文化祭 で検索
区民活動推進係
☎ 341-1238 ☎ 341-1240

お知らせ

▶ひきこもりなどに悩む方のための
セミナー・個別相談会

さまざまな困難を抱えた若者たちを支える家族、本人、地域の人に向けたセミナーと個別相談会。

●11月21日(土)13時30分～16時
●フォーラム南太田(南太田1-7-20)
●おおむね15～39歳の区内在住者、20人(先着順) ※家族・支援者・地域の人の相談も可能
■当日直接会場へ

■よこはま東部ユースプラザ
☎ 642-7001 ☎ 642-7003

▶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。
●11月20日(金)、12月4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歳の区内在住者 ※家族・支援者・地域の人の相談も可能
■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

▶さくらの記憶～桜の伐採木を無料でお譲りします!～

大岡川プロムナードの再整備に伴い、伐採した桜の木を希望する人に譲ります。多数の場合は抽選。

■12月10日(必着)までに申込書に記入し、郵送・FAX・Eメールまたは直接、企画調整係(6階64番)へ
☎ 341-1232 ☎ 341-1240
✉ mn-kikaku@city.yokohama.jp

※募集要項と申込書は、南区役所などで配布するほかホームページに掲載。

▶手打ちそば教室 生徒募集中

そば打ち職人として豊富な経験をもつ当センター会員が、そばの打ち方を指導します。

●12月3日・10日・17日・24日(すべて木曜日)、10時～12時30分(全4回)
●8人(抽選) ●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)
●8,000円

■11月20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 ☎ 847-1716

南区散歩のお供に♪ 南区デジタル観光マップをご活用ください

大岡川プロムナードをはじめとした桜の名所、歴史的建造物や文化財など、南区の魅力スポットを「いつでもどこでも見ていただきたい!」という思いから、「南区デジタル観光マップ」を作成しました。今年の秋は、デジタルマップと共に区内のお散歩に出かけてみませんか。

- ★区内全230か所の魅力スポットをコメント付きで紹介
- ★現在地からスポットまでの行き方が検索できます
- ★直感的でわかりやすいスポット検索



南区デジタル観光マップ で検索



企画調整係 ☎ 341-1232 ☎ 341-1240

スポーツ・健康づくり

▶フォークダンスを一緒に(教室)

フォークダンスをみんなで楽しみませんか? 初めての人もどうぞ!

●11月21日(土)13時から ●南スポーツセンター ●区内在住・在勤・在学者 ●500円(会員は無料)※室内履きをお持ちください。

申 当日直接会場へ
問 南区体操協会 加藤
☎ 741-4045

第40回 ボイス・オブ・ユース (青少年の主張) 一般観覧中止のお知らせ

ボイス・オブ・ユースの表彰式については、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、一般観覧が中止となりました。詳細はホームページをご確認ください。

南区 ボイス・オブ・ユース で検索
問 南区青少年指導員協議会事務局(地域振興課内)
☎ 341-1238 ☎ 341-1240

施設から

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

金沢の古道と称名寺から瀬戸神社まで歩きます。

●11月24日(火)10時~12時30分
集合:10時(京急金沢文庫駅 改札外)
解散:12時30分(京急金沢八景駅)
●成人、20人(先着順) ●300円

申 11月11日10時から費用を添えて直接施設へ

▶南消防署 田消防出張所長のお話 ~119番通報について~

救急や救助を求めるときにかける119番はどこで通報を受けているのか、また発生時の対応などのお話を聞きます。

●11月25日(水)10時~11時 ●30人(先着順)
申 11月11日9時から直接施設へ(電話申込みは10時から)

▶クリスマスに心温まるコースを! 「南センタークリスマス会&抽選会」

コースによるクリスマスの歌とお楽しみ抽選会。

●12月5日(土)10時~11時 ●80人(先着順)
申 11月11日9時30分から直接施設へ。入場券を配布します。

▶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。
●11月20日(金)、12月4日(金)、10時30分~11時30分
●幼児と保護者、各4組(先着順)
申 当日直接施設へ

中村地区センター

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

▶清潔な暮らしにアロマテラピーを

さまざまなアロマの中から抗菌・抗ウイルス作用などを持つアロマを使って、せっけんとスプレーを作ります。
●12月5日(土)10時~11時30分
●成人、8人(先着順) ●800円

申 11月11日9時30分から電話または直接施設へ

▶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。クリアで繊細な音を体感しましょう。
●12月18日(金)13時30分~15時30分 ●成人、12人(先着順) ●500円

申 11月11日9時30分から電話または直接施設へ



▶正月飾り

クラフトテープを使った正月飾りです。花びら一枚から丁寧に手間をかけて作ります。

●12月3日・10日・17日(すべて木曜日)、13時30分~15時30分(全3回)
●成人、8人(先着順) ●1,500円

申 11月11日9時30分から電話または直接施設へ



▶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。パネルシアターなどで親子一緒に遊びましょう。

●12月3日(木)11時~11時30分
●未就学児と保護者、8人(先着順)

申 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

▶スマートフォン教室

持っていない、これから購入を検討されるシニアを対象に基本操作などをお教えます。

●12月17日(木)13時30分~15時30分 ●16人(先着順)
申 11月16日10時から直接施設へ

▶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。
●11月26日(木)10時~11時30分
●未就学児と保護者、10組(先着順)

申 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。
●12月1日(火)10時~11時30分
●0歳~未就園児と保護者 ●100円

申 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

▶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。

●11月25日(水)10時~11時
●成人、7人(先着順) ●500円

申 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、気軽にご参加ください。

●11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

申 事前に電話または直接施設へ

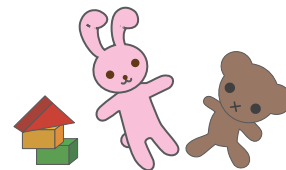


▶永田地区センターおもちゃ病院

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。

●11月28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) ※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。

申 当日直接施設へ(常時修理受付可・休館日は除く)



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
12月19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
12月25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、①3人②4人(先着順)
●保育あり、免除制度あり(2か月~未就学児、開催4日前までに要予約、有料、先着順)

申 11月11日から電話または直接施設へ

大岡地区センター

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

▶もみの木の フレッシュクリスマスリース

「アトリエQ」佐藤先生がデザインした、オレゴンもみの木やコニファーを入れた爽やかなリースと一緒に作ります。

●12月4日(金)10時~12時
●成人、20人(先着順) ●2,000円

申 11月14日9時から費用を添えて直接施設へ



▶大岡クリスマスクッキング

見た目もかわいいカップケーキとしてトリクッキーを作ります。完成したカップケーキとクッキーは持ち帰ります。

●12月13日(日)10時~12時
●14人(先着順) ※小学3年生以下は保護者同伴 ●800円

申 11月20日9時から費用を添えて直接施設へ

▶お正月生花アレンジメント

華やかな生花を飾り、新年を迎えましょう。(花器付き)

●12月24日(木)13時~14時30分
●成人、8人(先着順) ●2,000円

申 11月25日9時から費用を添えて直接施設へ



▶写経の時間

~自分自身と向き合う時間~
和室を開放し写経セットを用意していますので、気軽に手ぶらでお越しください。「写経のしおり」を差し上げます。

●11月12日(木)、12月10日(木)、
15時~20時

●成人、各10人(先着順) ●500円

申 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

▶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

●11月14日(土)、12月12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

申 当日直接施設へ

こども植物園
〒232-0066 六ツ川3-122
☎741-1015 ㊟742-7604
㊟ 第3月曜日

- ①こどもサイエンス講座
1ミリより小さい世界を
のぞいてみよう「タネの作戦」
●11月29日(日)13時30分～15時30分
●小・中学生、5組(抽選) ※小学生は保護者同伴 ●1,000円
- ②果樹の剪定講座【ウメ】
●12月3日(木)13時30分～15時30分
●成人、10人(抽選) ●1,000円
- ③ばらを愉しむ
～大苗の選び方と冬の作業
●12月19日(土)9時30分～11時30分
●成人、10人(抽選) ●1,000円
- ④果樹の剪定講座【ブドウ】
●12月26日(土)13時30分～15時30分
●成人、10人(抽選) ●1,000円
㊟ ①11月15日②11月19日③12月5日④12月12日(必着)までにホームページ・FAX・はがき(必要事項、①は学年、保護者の氏名を記入)または直接施設へ

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

- ▶**運転ボランティア募集**
阪東橋駅付近の事務所から久保山斎場まで車でお弁当を届ける活動です。
●月・水・土曜日のいずれか週1回から可能です。●10時45分～12時45分頃 ●交通費(500円)とお弁当を支給します。
㊟ 事前に電話で施設へ

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

- ▶**クリスマス「フラワーアレンジメント」**
キャンドルアレンジで華やかさを演出します。
●12月18日(金)10時30分～12時30分 ●成人、8人(先着順)
●2,000円
㊟ 11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。
●11月19日(木)10時～11時30分
●未就園児と保護者、12人(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。
●11月20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

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**
絵本の読み聞かせ、パネルシアター、手遊びなど。
●11月13日(金)10時30分～11時30分 ●未就学児親子、10組(先着順) ㊟ 当日直接施設へ

浦舟地域ケアプラザ
〒232-0024 浦舟町3-46・1F
☎261-3315 ㊟264-1238
㊟ 第3月曜日

- ▶**地元の先生に聞く! やさしい成年後見講座**
成年後見制度について、経験豊富な司法書士の先生が事例を交えてわかりやすく解説します。
●11月20日(金)14時～16時
●南区社会福祉協議会(浦舟町3-46浦舟複合福祉施設8階) ●30人(先着順)
㊟ 当日直接施設へ
㊟ 浦舟地域ケアプラザか南区社会福祉協議会 ☎260-2510 ㊟251-3264

吉野町市民プラザ
〒232-0014 吉野町5-26
☎243-9261 ㊟243-9263
㊟11月9日(月)、12月7日(月)・8日(火)

- ▶**「わたしのギャラリー、コレクション」展示品募集中**
たくさんの人に見てもらえる展示スペースとしてご利用ください。
●絵画・版画・写真・彫刻などの作品。切手・書籍・玩具など趣味として集めた品物を階段壁面・玄関コピーなどに、毎月1日～末日の1か月間展示します。
●1作品につき1,000円から
※複数展示、グループ展も可能です。
※販売目的および宣伝、公序良俗に反するものは展示できません。
㊟ 受付中。ホームページまたは直接施設へ



南図書館
〒232-0067 弘明寺町265-1
☎715-7200 ㊟715-7271
㊟ 11月24日(火)

- ▶**ここが変わった! 相続・遺言講座**
行政書士による相続・遺言講座
●12月2日(水)14時～15時30分
●成人、20人(先着順)
㊟ 11月18日9時30分から電話または直接施設へ
- ▶**おひざにだっこのおはなし会**
わらべうたと絵本の読み聞かせで楽しいひとときを。
●11月26日(木)11時～11時30分
●0～4歳児と保護者、7組(先着順)
㊟ 11月19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**
●12月15日(火)①10時30分～10時50分②11時～11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)
㊟ 12月8日9時30分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

- ▶**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する教室へ参加しませんか?
●11月27日(金)13時30分～15時
●20人(先着順) ●100円
㊟ 11月14日10時から直接施設へ(電話は申込み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。
●12月2日(水)10時30分～11時30分
●未就学児と保護者、3組(先着順)
㊟ 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の選択)**
12月16日(水)午前
●予約受付:11月16日～12月8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)
㊟ 健康づくり係 ☎341-1185 ㊟341-1189

- 肺がん:40歳以上・年度内(4月～3月)1回**
12月14日(月)午前
●予約受付:11月24日～12月1日
●30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**
11月19日(木)午後、12月7日(月)午前
- 食生活健康相談**
11月11日(水)午後、11月19日(木)午後、11月25日(水)午後、12月7日(月)午前、12月9日(水)午後
※1日の野菜摂取量が測定できます。
- 子どもの食生活相談**
11月13日(金)午前
- 離乳食講座(おおむね7～8か月児)**
11月13日(金)14時～15時
●各12組(先着順)
●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。
12月1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**11月24日(火)、12月1日(火)
●**1歳6か月児**11月12日(木)、11月26日(木)、12月10日(木)
●**3歳児**11月19日(木)、12月3日(木)
●8時30分～9時30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。
㊟ 健康づくり係 ☎341-1148 ㊟341-1145