

南区マスコットキャラクター「みなっち」

# MINAMI 4月号

No.318

南区の情報を発信中!



横浜市LINE  
公式アカウント



X  
(旧Twitter)



## 南の風はあたたかい

開港以来の下町である南区は、人情味豊かで活気にあふれる商店街や下町風情を感じる街並みが残り、どこか懐かしい雰囲気にあふれた「あたたかい」まち。昨年12月に区制80周年を迎え、新たな一歩を踏み出しました。誰もが“つながり”や“あたたかさ”を感じられ、ずっと住み続けたいと思えるまちを目指し、子育て世代の支援をはじめ、地球環境や皆さんの安全・安心を守る取組を進め、「あたたかい」南区を、次世代につなげていきます。

### 令和6年度 南区の主な取組

#### 重点! 子育て

子育て支援の相談体制の充実や、子どもの居場所づくり活動支援を行います。自治会町内会等と一緒に地域ぐるみで子ども・青少年の健全育成に取り組めます。



- 多くの人が参加できるように、土曜両親教室の定員を拡大します。
- こども家庭支援課待合のキッズスペースで、繁忙期は子どもの見守りを実施します。
- 中学生ボランティアを募集し、夏休みに、放課後キッズクラブ等での交流活動を行います。

#### 重点! 防災

災害に強いまちを目指し、災害時に自らの身を守る「自助」、地域とともに助け合う「共助」を中心とした防災、減災対策を進めます。



- 感震ブレーカー設置補助等、「自助」の取組を支援します。
- 自治会町内会等による災害時要援護者支援など、「共助」の取組を進めます。
- 防災出前塾やバスツアーなど、自治会町内会や若年層への啓発を行います。

#### 重点! 脱炭素

環境にやさしい社会のあり方を世界に向けて発信するGREEN×EXPO 2027の機運醸成や小学校での普及啓発など、脱炭素への関心を高め、行動変容を促す取組を進めます。

- 多くの皆さんにGREEN×EXPO 2027に興味をもってもらうため、イベント等に出展し、PRします。
- 小学校で、脱炭素を楽しく学べる出前講座等を実施します。
- 区民利用施設のLED化を進め、消費電力を削減します。

区役所1階でGREEN×EXPO 2027の紹介をしています



問 企画調整係 ☎ 341-1232 📠 341-1240

【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・12月29日~1月3日を除く)  
※昼の時間帯はお待たせする時間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・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 (2024年3月1日現在) 🗳️ 区の人口 >>> 198,576人 🏠 世帯数 >>> 107,874世帯  
〈編集・発行〉南区役所広報相談係 ☎ 341-1112 📠 341-1241 ✉️ mn-kouhou@city.yokohama.jp

広報区版を  
スマホで読めます



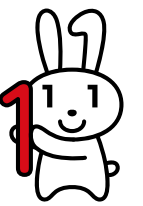


みなみ Pick up!

## 住民票も! 印鑑証明書も! 証明書の取得は「コンビニ」がおすすめ

☎登録担当 ☎341-1118 ☎341-1123

所要時間3分!



**マイナンバーカード**があれば、区役所へ行かずに **コンビニ** で証明書が取得できます。

※電子証明書が有効なマイナンバーカードと、数字4桁の暗証番号が必要です。

### Q どこコンビニでも取れる?

**A** マルチコピー機があるコンビニなら、全国どこでも取得できます!



### Q 家族の住民票の写しも取れる?

**A** 同一世帯であれば、家族の住民票の写しも取得できます!



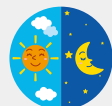
### Q 手数料は安い?

**A** 住民票の写しの場合、区役所窓口よりも50円安いのでお得です!



### Q 夜間も休日も発行できる?

**A** できます。利用時間は6時30分~23時。仕事帰りでもOK!



※戸籍の証明書は、平日9時~17時

取得できる証明書	取得できる人
住民票の写し	市内に住所がある本人および同一世帯の人
住民票記載事項証明書 ※市の様式のみ	
印鑑登録証明書	横浜市で印鑑登録している本人
戸籍(全部・個人事項)証明書	市内に本籍がある本人および同一戸籍の人
戸籍の附票の写し	

※除票の写しや除籍(全部・個人事項)証明書など、一部コンビニでは取得できない証明書があります。詳しくはウェブページでご確認ください。



横浜市 コンビニ交付 検索 ウェブページ▶

みなみ Pick up!

## 不登校・ひきこもりなどの悩みを相談してみませんか?

☎子育て支援担当 ☎341-1151 ☎341-1145

人間関係に悩んでいる、生きづらさを感じている、不登校やひきこもりなど、さまざまな問題についてぜひご相談ください。よこはま東部ユースプラザの地域連携相談員(社会福祉士など)が本人・家族の気持ちを大切にしながら、一緒に考えていきます。まずは一度ご相談ください。

### こんなお悩みごとはありませんか?

息子(10代)が学校に行っていない。親として、今後どうしていけば良いのか。

長男(20代)が大学を休学して自室に引きこもっている。無気力で「何も考えられない」と言うばかりで困っている。行政支援について知りたい。

どうしても仕事に就く気が起きない。過去、上司や職場環境に恵まれず人に対する恐怖感がある。今、何が出来るか教えてほしい。(30代)



対象 おおむね15歳~39歳の区民 ※家族・支援者・地域の人の相談も可能です。

### 区役所で相談

相談日 原則毎月第1・3金曜日、13時30分~16時30分(相談時間:50分)

相談場所 区役所相談室(2階25番窓口)

予約 電話またはEメールでよこはま東部ユースプラザへ(空きがある場合は当日受付可)

☎642-7001 ✉ypt@sodateage.net



▲日程はこちら

### メールで相談

よこはま東部ユースプラザのウェブページから、問合せフォームを使って相談できます。



▲問合せフォーム

### 連載

### 第10回

## 今月の「みなみのおすすめメシ」

横浜市南区 おすすめメシ 検索

※掲載内容は発行当時の情報です。

☎企画調整係 ☎341-1232 ☎341-1240



区民の皆さんから、あったかいエピソードとともに推薦され決定した31店舗の「みなみのおすすめメシ」をご紹介します。区内のすてきな飲食店にぜひ足を運んでみてください。



### 寿司 川徳

おみそ汁やデザートがセットになったお得なランチではもちろん、夜は落ち着いた雰囲気の中、厳選した新鮮なネタを楽しめます。ご家庭では味わえない旬なお寿司を堪能ください。

#### 寄せられたおすすめエピソード

- 横浜橋通商店街にほど近く、店構えも店内もきれいなお寿司屋さん。いつか夜も食べに行きたい!
- 新鮮なネタの海鮮丼にデザートも付いたランチはコスパ最高です。



海鮮丼(ランチ) 1,200円

住所 浦舟町1-2-6

営業時間 11時30分~14時 / 17時30分~21時30分

定休日 火曜日 電話番号 251-5637

アクセス 市営地下鉄ブルーライン 阪東橋駅 徒歩8分



### ステーキ STEAKバル 歌舞鬼

ハンバーグやステーキ等のお料理だけでなく、ゆったりとした雰囲気でお酒も楽しめるバーです。お一人でも、お酒だけでも、「行きつけのバー」としてお気軽にご利用ください。

#### 寄せられたおすすめエピソード

- お手頃な価格で、美味しいお肉料理だけでなく、お酒も豊富です。ワインがおすすめ。
- アットホームなお店です。「おかえり」と声をかけてくれます。今では家みたいな場所です。



てごねハンバーグ 1,250円

住所 大岡2-7-1 第2浅岡ビル108

営業時間 18時~26時

定休日 日曜日 電話番号 341-3429

アクセス 市営地下鉄ブルーライン 弘明寺駅 徒歩3分



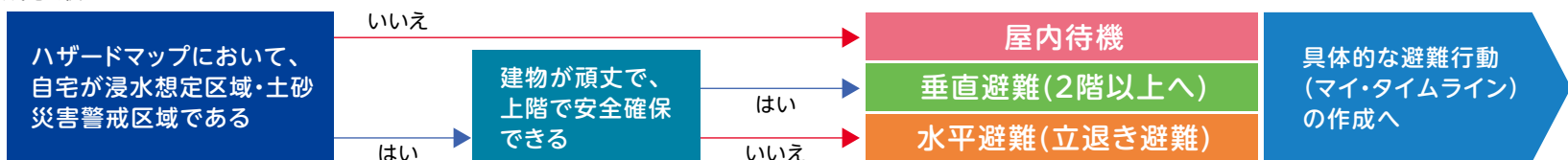
みなみ Pick up!

## マイ・タイムライン(避難行動計画)を作って、 すぐに避難できるようにしましょう!

☎ 防災担当 ☎ 341-1225 ㊟ 241-1151

マイ・タイムラインとは、台風や大雨等の風水害に備えて、自分や家族の避難行動計画を時系列で考えておくためのツールです。風水害は、地震とは異なり事前に予測ができるため、計画を立てておくことでいざという時の逃げ遅れ防止等につながります。自分や家族の命を守るため、ハザードマップなどで地域のリスクを調べて、どのようなタイミングでどのような避難行動が必要か、事前に考えておきましょう!

### ●作成手順



### ●入手方法

マイ・タイムライン作成シートやハザードマップは、区役所6階66番窓口で配布しています。

スマホアプリ「横浜市避難ナビ」でもマイ・タイムラインを作成できます。



シートのダウンロードや作成方法の動画はこちら



浸水ハザードマップはこちら



土砂災害ハザードマップはこちら



アプリのダウンロードはこちら



▲iOS版



▲Android版

ここから作成

みなみ Pick up!

## 移動図書館「はまかせ号」のお知らせ

☎ 中央図書館サービス課 ☎ 262-0050 ㊟ 231-8299

「はまかせ号」は本棚を取り付けた特別仕様の車で、約3,000冊の本を載せて、市内30か所を巡回しています。

本の貸出、返却、予約のほか、図書館カードを作成できます。お気軽にご利用ください。

区内の巡回場所

永田みなみ台公園

場所 永田みなみ台4

時間 9時50分～10時30分



巡回状況など



◀X(旧Twitter)

詳細はこちら



◀ウェブページ



### ●6年度 巡回日程

6年	4月	23日(火)	
	5月	7日(火)・21日(火)	
	6月	4日(火)・25日(火)	
	7月	9日(火)・23日(火)	
	8月	6日(火)・20日(火)	
	9月	3日(火)・17日(火)	
	10月	1日(火)・15日(火)・29日(火)	
	11月	12日(火)・26日(火)	
	12月	10日(火)・24日(火)	
	7年	1月	14日(火)・28日(火)
		2月	11日(火・祝)・25日(火)
		3月	11日(火)・25日(火)

※基本的に2週間に一度、同じ時間に運行します。  
※荒天時・熱中症警戒アラート発表日は巡回を中止します。

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1

# 刺されて かゆい虫・いたい虫



春は、暖かい陽気に誘われて虫が活動を始める時期です。虫の被害にあわないために対策をしましょう。

## かゆい トコジラミ

### トコジラミ



注意!

#### 生息場所

狭く暗い場所を好み、昼間や部屋が明るいときは隙間に潜んでいます。

- 畳の裏、隙間
- カーテンの折り目、縫い目
- 布団、枕やマットレスの縫い目、隙間
- 柱や壁、家具の隙間 など



▲ 血糞(黒いゴマのようなもの)があると生息の目印です。

#### 時期 — 通年

#### 被害

- 主に夜間(就寝時)、肌が露出しているところを吸血します。
- 繰り返す刺されることでアレルギー反応を起こし、かゆくなります。

Point!

#### 対策 — トコジラミを持ち込まない

##### ● 旅行の時は

- ☑ 宿泊施設にトコジラミがないか上記の生息場所を確認
- ☑ 床などに直接荷物を置かない(ビニール袋に入れるなど)

##### ● 帰宅したら

- ☑ 荷物の内部に、血糞や脱皮殻がないか確認
- トコジラミはツルツルした面はすべて登れないため、浴槽内などで確認しましょう。

##### ● そのほかにも

配送物などの梱包材はできるだけ早く捨てましょう。

##### ● 駆除をする場合には

自主駆除は難しいため、業者による駆除をおすすめします。放っておくとどんどん増えるので、早期発見・駆除をしましょう。



▲ 刺された痕

写真提供:一般財団法人 日本環境衛生センター

## かゆい 蚊

### 蚊



注意!

#### 生息場所

幼虫(ボウフラ)は小さな水たまりで発生します。成虫は草むらや、やぶの中などの湿った風通しの悪い所にいます。

#### 時期 — 梅雨から秋

#### 被害

かゆいだけでなく、デング熱やジカウイルス感染症などの感染症を媒介することがあります。

Point!

#### 対策 — 刺されない 増やさない

##### ● 刺されない

- ☑ 肌の露出を避け、虫よけスプレーなどの忌避剤を活用
- ☑ 網戸などを使用し、家の中に蚊が入らないようにする

##### ● 増やさない

- ☑ 水がたまりやすい物は小まめに片付ける(幼虫対策)
- ☑ 草刈りをする(成虫対策)

海外では、蚊が媒介する感染症が多く報告されています。海外渡航時には、蚊に刺されないための対策をしましょう。



▲ 水たまりができれば、蚊が繁殖しやすいところ。例:植木の受け皿

### こんなときは区役所に相談を!

- 自分で駆除する方法を知りたい
  - 駆除業者を教えてください など
- ※ 区役所で駆除は行っていません。



▲ それぞれの虫について詳細はこちら

## いたい ゴケグモ

### ゴケグモ

注意!

#### 生息場所

日当たりが良く、暖かい場所にある物陰や隙間に巣を作り隠れています。

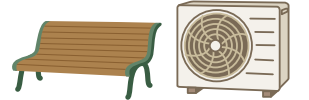
- プランターの底
  - 室外機の裏
  - ベンチの裏 など
- 市内でも発見されています。



▲ セアカゴケグモ



▲ ハイロゴケグモ



#### 時期 — 通年

#### 被害

- 攻撃性はありませんが、毒を持っています。
- 咬まれたときは、針で刺されたような痛みがあり、その箇所に熱を感じたり、赤くなったりすることがあります。
- まれに重症化し、胸部・腹部や全身に強い痛みが生じたり、けいれんを起こしたりすることがあります。

Point!

#### 対策 — 素手で触らない

##### ● 素手で触らない

- ☑ 屋外での作業時には、軍手を着用する

##### ● 駆除をする場合には

- ☑ 靴で踏み潰す
- ☑ 市販のピレスロイド系殺虫剤を使用する

※ゴケグモは特定外来生物に指定されているため、捕獲しないでください。

## いたい 蟻

### 蟻

注意!

#### 営巣場所

雨風がしのげる場所を好みます。



▲ アシナガバチの巣



▲ スズメバチの巣

#### 時期 — 春の終わりから秋

#### 被害

巣やその周辺を刺激すると攻撃してきます。

Point!

#### 対策 — ハチの巣を見つけたら、近づかない、揺らさない、近くで騒がない

##### ● 早期発見をする

- ☑ 暖かくなり始めたら定期的に家の周りをチェックしましょう。一度巣が作られた場所はハチにとって良い環境なので、翌年以降も巣を作られる可能性があります。

##### ● 刺激しない

- ☑ 人が近づかない場所にある巣は、必ずしも駆除の必要はありません。アシナガバチは害虫を捕まえて食べる益虫です。冬には死んでしまい巣は空になります。

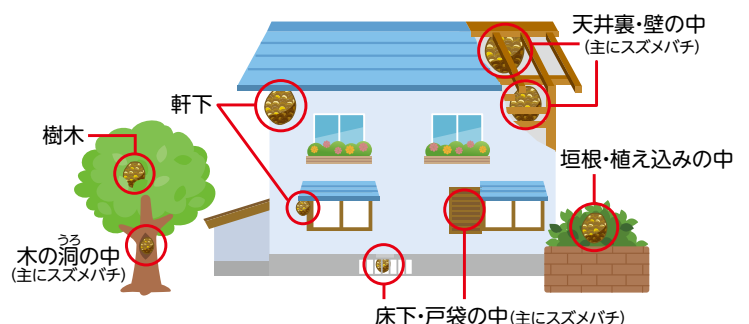
##### ● 駆除をする場合には

###### ボール型

「スズメバチ」⇒ 攻撃性が高いため、業者による駆除がおすすめ

###### シャワーヘッド型

「アシナガバチ」⇒ 比較的小さなため、自主駆除が可能





# あなたの元気がみんなの元気に！

特集②

## かいご予防サポーターになってみませんか？

「かいご予防サポーター」とは、介護予防についての知識を学び、その必要性を周りの人たちに伝えていく南区独自のボランティアです。

現在、約140人の仲間が、それぞれの身近な地域で活躍しています。

仲間が  
たくさんいます

サポーターになると、研修会や交流会に参加でき、ステップアップできます。



### かいご予防サポーターの3つのメリット

人の役に立つ

自分も健康になる

**元気**

無理なく自分のペースでできる

### 地域でこんな活動をしています！



#### お元気で21健診

日常生活を振り返る問診と3つの体力測定を行っています。



#### 脳トレウォーキング

身近な公園で、仲間と楽しくウォーキングや脳トレを行っています。



#### フレイル予防出前講座

健診の後や介護サロンの場で、5～10分ほどの時間を使い、健康講座をしています。



サポーターになったのは、民生委員の活動を行う中で、みんなに健康で長生きしてほしい、健康について勉強しようと思ったのがきっかけです。仕事をしながらでも、よい頃合いで活動できるので、無理のないペースでできます。

おおし まさこ  
大橋 昌子 さん



サポーターは、一人で行うのではなく、みんなで協力して活動できることがいいです。高齢者のためというよりは、自分のためになる。この活動は、自分も元気になれます！

いちじょう みちよ  
一條 三千代 さん



サポーターになってまだ1年ですが、先輩方に助けられながら無理のない範囲で楽しく活動しています。活動などで得られた知識は自分のためにもなっています！

すずき かずひろ  
鈴木 一弘 さん

### 6年度かいご予防サポーター養成講座を開催します！



運動指導士による演習

**日時** 5月23日・30日、6月13日・20日・27日(すべて木曜日)、13時30分～15時45分(全5回)

**場所** 区役所1階

**定員** 20人(先着順) **4月11日から電話または申込みフォームで受付開始**

**内容** 歯科衛生士・管理栄養士によるフレイル予防講座や、運動指導士による演習、グループワークなどを行い、みんなで楽しく学んでいきます。


養成講座を受講すると  
かいご予防サポーターに  
なれます！

講座内容について  
詳細はこちら▶






# みなみ 掲示板

- 申込みの**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
- 費用が無記載の場合は無料 ● のマークは、おおむね15歳以下が対象
- 区役所への郵送は「〒232-0024浦舟町2-33」、そのほかは各施設へ
- 原則として、今月11日以降のお知らせを掲載

フォト通信  
「南の風はあったかい」  
区内のイベントなどの  
様子をご覧になれます。



## イベント

▶**南区・御殿場ふれあいキャンプ**  
**2024 参加者募集!**   
学区や年齢の枠を超えた仲間と、野外炊事やキャンプファイヤー、川遊びなど、大自然を満喫しよう!  
● 7月20日(土)・21日(日)の1泊2日 ● 国立中央青少年交流の家(静岡県御殿場市)、水と緑の杜公園(静岡県駿東郡長泉町) ● 区内在住・在学の小学3年生～中学生、60人(抽選) ● 13,000円(交通費・食費・保険料など含む)  
申 5月15日までに申込みフォームから申込み。複数人で申し込む場合は、代表者がまとめて申し込みしてください。  
問 区民活動推進係  
☎ 341-1238 fax 341-1240  
✉ mn-fureai@city.yokohama.lg.jp



▲ウェブサイト



▲申込みフォーム

## 子ども・子育て

▶**地域子育て支援拠点はぐはぐの樹 双子・三つ子の会**  
双子・三つ子の保護者同士で、あるある話や情報交換をしましょう。お子さんの見守りをサポートします。  
● 4月20日(土)10時30分～11時30分 ● 乳幼児の双子・三つ子の保護者、多胎児妊娠中の人と家族  
申 当日直接施設へ  
**プレママ会**  
出産・子育ての準備に、先輩ママパパの体験談を聞き、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。  
● 5月18日(土)14時～15時15分 ● 第1子妊娠中の人、4人(先着順)  
申 5月2日9時30分から電話または直接施設へ  
**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アドバイザーと話します。見守り保育あり。  
● 5月22日(水)10時15分～11時30分 ● 未就学児の保護者、4人(先着順)  
申 5月1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  
(休館:日・月・祝休日、月曜日が祝休日の翌日 火曜)




▲はぐはぐの樹ウェブサイト

## スポーツ・健康づくり

▶**南区民春季ゲートボール大会**  
● 5月1日(水)9時～16時 ● 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、12チーム(先着順) ※ 1チーム5人 ● 1人1,000円(会員500円)  
申 問 4月11日からFAXで南区ゲートボール連合・坂本へ  
☎ fax 744-1718  
▶**卓球講習会**  
基本、応用技術の指導  
● 5月11日(土)9時～13時 ● 南スポーツセンター ● 区内または隣接区在住・在勤・在学者、70人(先着順) ● 800円  
申 5月4日までにFAXで南区スポーツ協会へ fax 716-5753  
問 南区卓球協会・鈴木  
☎ 090-5527-1650 fax 716-5753  
▶**南区インディアカ交流大会**  
種目 男子の部、女子の部  
● 5月12日(日)9時～17時 ● 南スポーツセンター ● 中学生以上の区内在住・在勤者で構成されたチーム ● 1チーム4,500円  
申 問 5月2日までに電話でインディアカ協会事務局・村田へ  
☎ fax 731-9749


## 施設から

**南地区センター**  
〒232-0006 南太田2-32-1  
☎ 741-8812 fax 741-8813  
休 第3月曜日  
▶**初めての太極拳**  
太極拳に親しみ、体をゆったり整えませんか。  
● 5月～7月の第2・4水曜日、19時～20時(全6回) ● 8人(先着順) ※ 中学生以下は保護者同伴  
● 1,800円  
申 4月11日9時30分から直接または13時から電話で施設へ  
▶**包丁研ぎにチャレンジ!**  
● 5月12日(日)10時～12時 ● 成人、15人(先着順) ● 500円 ● 包丁(2本まで)  
申 4月11日9時30分から直接または13時から電話で施設へ  
▶**こそだて広場**   
絵本の読み聞かせや手遊びなどでボランティアさんと楽しく遊びましょう。  
● 4月19日(金)10時30分～11時30分 ● 幼児と保護者、10組(先着順)  
申 当日直接施設へ


## 六ツ川台コミュニティハウス

〒232-0066 六ツ川3-65-9  
☎ fax 716-5688  
休 火・金曜日、土日を除く祝日  
▶**邦楽演奏会**  
南区邦楽会によるお琴や尺八の演奏を楽しみます。  
● 5月26日(日)14時～15時30分(受付:13時30分から)  
申 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・10階  
☎ 243-2496 fax 243-2497  
休 第3月曜日  
▶**浦島伝説の道をたどるワクワクウォーキング**  
京急本線神奈川新町駅を出発点に、今に伝わる浦島伝説由来の名所を訪ねます。  
● 5月23日(木)9時30分～12時30分 ● 成人、30人(先着順) ● 500円  
申 4月12日9時30分から、費用を添えて直接中村地区センターまたは浦舟コミュニティハウスへ  
▶**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。  
● 4月18日(木)10時～11時30分 ● 未就園児と保護者、6組(先着順)  
申 当日直接施設へ

## 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  
☎ fax 742-1169  
休 第3火曜日  
▶**大きいこいのぼりを作ろう**   
みんなの手形で大きいこいのぼりを完成させよう。  
● 4月27日(土)10時～12時 ● 100人(先着順) ※ 未就学児は保護者同伴  
申 当日直接施設へ



## 六ツ川スポーツ会館


〒232-0066 六ツ川2-112-1  
☎ fax 713-4803  
休 第3月曜日  
▶**笑いヨガ教室**  
笑って元気にリフレッシュしましょう!  
● 5月8日(水)・22日(水)、13時30分～15時30分(全2回) ● 成人、20人(先着順) ● 500円 ● 飲み物、タオル、上履き  
申 4月11日10時から費用を添えて直接施設へ

## 永田地区センター


〒232-0076 永田台45-1  
☎ 714-9751 fax 714-9752  
休 第3月曜日  
▶**大人の塗り絵講座**  
～集中力アップ&認知症予防に～  
下絵となる線画が描いてあるので、絵が苦手な人でも塗るだけで完成度の高い作品が仕上がります。  
● 5月16日(木)・30日(木)、10時～12時(全2回) ● 成人、16人(先着順) ● 700円  
申 4月11日9時30分から直接または13時から電話で施設へ  
▶**花セラピー体験講座**  
～お花でプチ自分探し～  
季節の生花に触れ、癒やしの効果を感じながら、心の向くままにフラワーアレンジメント作りを楽しみましょう。  
● 5月26日(日)13時～14時30分 ● 成人、8人(先着順) ● 2,200円  
申 4月12日9時30分から直接または13時から電話で施設へ



イメージ写真▶

▶**写経の時間～和室開放日～**  
和室を開放し写経セットを用意しています。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。  
● 4月24日(水)、5月22日(水)、13時30分～17時 ● 成人、各10人(先着順) ● 各300円  
申 当日直接施設へ  
▶**“さくらザウルス”の出張「おはなし会」**   
紙芝居・手遊び・パネルシアターなど  
● 5月13日(月)11時～11時30分 ● 未就学児と保護者、4組(先着順)  
申 当日直接施設へ

## 南図書館

〒232-0067 弘明寺町265-1  
☎ 715-7200 fax 715-7271  
休 4月15日(月)  
▶**春の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。今年度から第1木曜日に開催します。  
● 5月2日(木)10時30分～11時 ● 0～4歳児と保護者、7組(先着順)  
申 当日直接施設へ  
▶**子どもお気に入り絵本展**  
育児中の保護者おすすめの絵本を手作りPOPつきで紹介します。  
● 4月16日(火)～5月31日(金)  
申 当日直接施設へ



あたらしい生活  
なんだかしんどい

春は進学や引越し、就職など生活環境が大きく変化し、悩みやストレスが大きくなりやすい時期です。気持ちを相談できる場所が身近にあります。

横浜市 こころの相談 検索

横浜市こころの健康ウェブサイト▶





### 蒔田コミュニティハウス

〒232-0017 宿町3-57-1  
☎711-3377 ㊟711-2662  
休 第3月曜日

▶**蒔田演芸会～小咄教室発表会～**  
月の家小圓鏡さんが特別出演します。  
日舞や歌の出演もあります。

●5月11日(土)14時から(開場:13時30分)●30人(先着順)

㊟4月12日10時から直接施設へ

▶**ベビーヨガ&ママのための産後ヨガ**  
ベビーヨガをしながらママも産後の回復ヨガでメンテナンスします。

●5月～7月の第1・3木曜日、10時～11時(全6回)●0才からヨチヨチ歩きまでの子どもと産後健診終了後の保護者、10組(先着順)●3,000円

㊟4月12日10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、みんなで楽しく遊びます。

●4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。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7日(火)10時～11時30分

●0歳～未就学児と保護者●100円

㊟当日直接施設へ

### 南寿荘

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

▶**介護予防教室**

『脳トレ・姿勢スッキリ体操』

脳トレや姿勢改善につながる運動を行います。姿勢測定により、運動効果を実感することができます。

●5月10日～7月12日の毎週金曜日、9時30分～11時※5月10日と7月5日は9時～11時(全10回)●60歳以上の市民、35人(抽選)

㊟4月19日9時30分に施設で抽選会に参加後、当選者は申込み

▶**ハッピーストレッチ玄米ダンベル体操**

玄米の入った、握りやすいダンベルを使った体操です。椅子に座りながらでもできます。

●5月～7月の第2・4水曜日、14時～15時30分(全6回)●65歳以上の市民、15人(先着順)

㊟4月11日9時から直接施設へ

### 六ツ川一丁目コミュニティハウス

〒232-0066 六ツ川1-267-1  
☎721-8801 ㊟721-8812  
休 第3月曜日

▶**コンディショニング体操**

椅子に座って姿勢を正し、肩こり、腰痛、ひざの痛みを改善する体操です。

●4月25日、5月9日・23日、6月6日・20日、7月4日(すべて木曜日)、10時～11時(全6回)●成人、16人(先着順)●1,500円

㊟4月11日から費用を添えて直接施設へ

▶**デジタル相談室**

スマホ・パソコン・タブレットの悩み相談です。

●5月10日(金)13時30分～15時30分●スマホやパソコンを持参できる人、5人(先着順)●500円

㊟4月22日から費用を添えて直接施設へ

▶**おやこであそぼう!「おはなしの会」**

乗り物絵本「でんしゃ」の読み聞かせや手遊びなど。

●5月15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

### こども植物園

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

▶**春祭り**

園内の収穫物の販売、ヨーヨー釣りなど。

●5月5日(日・祝)10時～15時

㊟当日直接施設へ

▶**春のアレンジメント**

●5月15日(水)14時～16時●成人、14人(抽選)●2,500円

㊟4月28日(必着)までにウェブページ、FAX、はがき(必要事項)を記入)または直接施設へ

▶**ばらを愉しむ～バラの育て方～**

●5月26日(日)9時30分～11時30分●成人、14人(抽選)●1,000円

㊟5月9日(必着)までにウェブページ、FAX、はがき(必要事項)を記入)または直接施設へ

▶**初心者向け洋ランの育て方**

●5月27日(月)13時～15時●成人、14人(抽選)●2,000円

㊟5月10日(必着)までにウェブページ、FAX、はがき(必要事項)を記入)または直接施設へ

### フォーラム南太田

〒232-0006 南太田1-7-20  
☎714-5911 ㊟714-5912  
休 第3月曜日

▶**女性としごと応援デスク**

キャリア・カウンセリング

仕事の探し方や今後の働き方などについての個別相談です。

●5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、各時間1人(先着順)※電話・オンライン相談も可※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)

㊟4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  
休 第3月曜日

▶**Let'sウォーキング**

「新緑の山城・小机城を訪ねる」

続日本100名城の山城「小机城」の新緑かがやく竹林の小径を散策する約5.5kmのコースです。

●5月14日(火)、【集合】9時45分:市営地下鉄ブルーライン新横浜駅、【解散】13時:JR横浜線小机駅

●成人、25人(先着順)

㊟4月16日9時から直接または10時から電話で施設へ

▶**ごみを減らす豆知識と堆肥を使った野菜作りを学ぼう**

生ごみからの堆肥作りとその堆肥を使った夏野菜の育て方を学びます。

●5月16日(木)10時～11時30分●15人(先着順)

㊟4月18日9時から直接または10時から電話で施設へ

▶**パソコン・スマホ相談会**

使い方が分からない!もっと便利な使い方を知りたい!など、相談に乗ります。

●4月21日(日)13時30分～15時30分●成人、10人(先着順)●500円●相談希望のパソコン・スマホをお持ちください。

㊟当日14時までに直接施設へ

▶**ファミリータイム「リトミック」**

音楽とのふれ合いを通して、基礎的なリズム感覚や聴覚を育てます。体を動かしながら楽しい時間を過ごします。

●4月20日(土)10時～11時●未就学児と保護者、15組(先着順)

㊟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  
休 第3月曜日

▶**昭和を歌おう**

青春時代の懐かしいあのメロディ。昭和歌謡をみんなで一緒に歌いましょう。リクエストにもお応えします。

●4月26日(金)10時～11時30分

●成人、20人(先着順)

㊟4月11日10時から直接施設へ

▶**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、みんなで楽しく過ごします。

●4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

▶**おやこであそぼう!むつみっこらぶ**

親子遊びやお楽しみコーナーなど

●4月24日(水)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

### 永田台コミュニティハウス

〒232-0075 永田みなみ台6-1  
☎㊟721-0730  
休 火・金曜日、土日を除く祝日

▶**親子運動遊び(前期)**

親子で一緒に体を動かし、絆を深めながら、幼児期に伸びるリズム感などを身につけます。

●5月12日、6月9日、7月14日、9月8日、10月13日(すべて日曜日)、10時～11時30分(全5回)●3歳～10歳くらいまでの子どもと保護者、10組(先着順)●1,000円

㊟4月14日10時から直接または14時から電話で施設へ

▶**パソコン相談**

パソコンでお悩みの人、相談に応じます。●5月20日(月)13時～14時30分●成人、4人(先着順)●500円※高齢者優先、Windows10以上のパソコンをお持ちください。

㊟随時。相談内容は事前に連絡ください。

▶**おはなしの会**

絵本や紙芝居の読み聞かせ、工作、パネルシアターなど

●4月13日(土)、5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、20人(先着順)※未就学児は保護者同伴

㊟当日直接会場へ

### 中村地区センター

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

#### ▶アーティフィシャルフラワー手づくり リプチギフト

生花のようなすてきな造花と飾りを使って、母の日のプレゼントや壁掛けにもなるアレンジギフトを作りましょう。

●5月6日(月・休)10時～12時 ●5歳以上、12人(先着順) ※未就学児は保護者同伴

●1,200円

☎4月12日9時30分から直接または10時から電話で施設へ



#### ▶誰でも楽しく健康に! 3B体操

気軽に楽しみながら健康づくりができる3B体操の体験レッスンです。運動が苦手な人もご参加ください。

●5月10日・17日・24日・31日(すべて金曜日)、10時～11時15分(全4回) ●成人、15人(先着順) ●2,000円

☎4月12日9時30分から直接または10時から電話で施設へ

#### ▶カラオケ交流会

初めての人も気軽に参加できる、楽しいカラオケ交流会です。

●5月13日(月)13時30分～16時30分 ●12人(先着順) ●300円

☎4月12日9時30分から直接または10時から電話で施設へ

### 南区ボランティアセンター

〒232-0024 浦舟町3-46・8階  
☎260-2531 ㊟251-3264  
休 日曜・祝日

#### ▶来て! 見て! 体験!! ボランティアフェスタ

ボランティアグループの活動紹介イベント!ボランティア活動を体験できます。先着300人に大判焼きをプレゼント。

●5月12日(日)11時～14時

●トモニー(南区福祉保健活動拠点)、浦舟地域ケアプラザ

☎当日直接施設へ

#### ▶調理補助ボランティア募集

心の病がある人を支援する施設で食事作りの補助、片付けのボランティアを募集します。

●毎週月・金曜日、15時30分～18時ごろ ※毎週でなくても可能です。

●南区生活支援センター

☎随時。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  
休 第1月曜日

#### ▶バドミントン教室

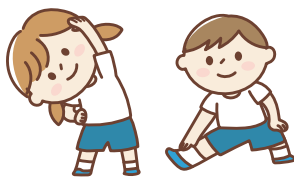
●5月1日・8日・15日・22日(すべて水曜日)、9時30分～11時30分、12時～14時(全4回) ●18歳以上、各10人(先着順) ●各3,200円

#### ▶ボディデザイン60教室

●5月2日・9日・16日・23日(すべて木曜日)、10時45分～11時45分(全4回) ●18歳以上、10人(先着順) ●2,400円

#### ▶幼児体操教室

●①5月2日・9日・16日・23日(すべて木曜日)、15時～15時50分(全4回)、②5月14日・21日・28日(すべて火曜日)、15時～15時50分(全3回) ●3歳～年長、各5人(先着順) ●①3,200円②2,400円



#### ▶小学生体操教室

●①5月2日・9日・16日・23日(すべて木曜日)、16時50分～17時40分(全4回)、②5月14日・21日・28日(すべて火曜日)、15時55分～16時45分、16時50分～17時40分(全3回) ●小学生、各5人(先着順) ●①3,200円②各2,400円

☎4月16日から清水ヶ丘公園体育館棟受付にて所定の用紙で申込み

### 別所コミュニティハウス

〒232-0064 別所3-4-1  
☎㊟721-8050  
休 第3月曜日

#### ▶ボールペン字講座

読みやすい字の書き方を学びます。

●5月14日(火)・28日(火)、13時～14時30分(全2回) ●成人、12人(先着順) ●500円

☎4月12日9時30分から直接または11時から電話で施設へ

#### ▶ノルディックウォーキング

ポールを使った歩行運動で別所町内を散策します。ポールは貸し出します。

●5月15日(水)9時30分～11時30分 ●成人、10人(先着順)

☎4月12日9時30分から直接または11時から電話で施設へ

### 大岡地域ケアプラザ

〒232-0061 大岡1-14-1  
☎743-6102 ㊟743-6104  
休 第3月曜日

#### ▶安産のコツ教えます

～マタニティヨガ教室～

現役助産師による、マタニティヨガ教室です。

●5月16日、6月6日・20日、7月4日・18日(すべて木曜日)、10時～11時 ※6月20日のみ10時～12時(全5回) ●対象となる出産日:7月25日～11月21日 ●市内在住の経過良好な妊娠13週以降の妊婦、7人(先着順) ●1,500円

☎4月11日から電話で受付後、メールにて申込み

### 南スポーツセンター

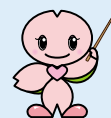
〒232-0061 大岡1-14-1  
☎743-6341 ㊟743-6519  
休 第3月曜日

#### ▶ボディコンバット45参加者募集

音楽に合わせてパンチやキックを繰り出します。ストレス解消にも。

●①4月17日～6月26日の毎週水曜日 ※5月1日を除く、12時～12時45分 ②4月13日～6月29日の毎週土曜日 ※4月27日、5月4日を除く、9時～9時45分 ③4月23日、5月14日・28日、6月11日・25日(すべて火曜日)、20時～20時45分 ●16歳以上、各40人(先着順) ●各550円

☎①当日11時30分②当日8時45分③当日19時30分から直接施設へ



### 市税の納付は簡単・便利な

#### キャッシュレス納付で!

対象市税 固定資産税、個人市民税・県民税(普通徴収)、軽自動車税(種別割)

スマホ決済

ペイジーによる納付

クレジット納付

口座振替による納付

※口座振替はウェブページから申込みができます。  
※納付書によってはキャッシュレス納付が利用できません。  
詳しくは、納付書裏面やウェブページで確認してください。



問 収納担当 ☎341-1166 ㊟341-1178

▲納付方法の詳細はこちら

### 福祉保健センターから

#### 健康相談・教室(予約制)

●生活習慣改善相談/禁煙相談

4月17日(水)、5月1日(水) 午前

●食生活栄養・健康相談

4月18日(木) 午後

●子どもの食生活相談

4月17日(水)

※電話・FAXからお申し込みください。

●各相談、教室とも区役所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。

5月7日(火)14時～16時 ●区役所4階 ※詳細はお問い合わせください。

☎障害者支援担当 ☎341-1142 ㊟341-1144

●乳幼児歯科相談(0歳児～未就学児)

5月8日(水)13時～15時

●区役所4階 健診会場 ※申込みフォームからお申し込みください。

☎こども家庭係 ☎341-1148 ㊟341-1145

乳幼児歯科相談

申込みフォーム ▶

