

KONAN



港南区役所

〒233-0003 港南区港南4-2-10
Tel 045-847-8484 (代表電話)

開庁時間 月～金曜日 8時45分～17時 ※祝休日・年末年始を除く

編集・発行 港南区役所広報相談係(☎045-847-8321 ☎045-846-2483)

知ってほしいですか? スポーツ推進委員

スポーツ推進委員は、区民の皆さんにスポーツやレクリエーションを楽しんでもらうため、地域に根差したイベントの企画、実施や普及活動をしています。地域から推薦された人が、市長から任期2年の委嘱を受け、区内では約150人が活躍しています!



港南区スポーツ推進委員の皆さん

こうなんファジーバレーボール大会

毎年秋には「こうなんファジーバレーボール大会」を主催しています。柔らかいボールを使う、年齢や性別を問わず楽しめるスポーツです。



参加者の募集については6ページ

港南区健康ランニング大会

区の一大会スポーツイベント「港南区健康ランニング大会」では、受付や表彰式の対応のほか、選手が走るコース上で安全管理をする走路観察員をします。



地域での活動

運動習慣の第一歩として取り組んでいるのが、ラジオ体操の普及です。スポーツ推進委員が自らラジオ体操を教えることができるように、研修でスキルアップを図っています。

また、自治会町内会や連合町内会単位で、グラウンド・ゴルフ、ポッチャやモルックなどさまざまなスポーツの体験イベントを実施しています。



広報活動

活動内容を区民の皆さんに知ってもらうため、広報紙「KONANスポーツ推進委員だより」を年1回発行しています。地区別の活動紹介も掲載しています。ぜひご覧ください。

また、委員向け広報紙として「かわら版」を発行しています。各種スポーツ大会の運営に従事した際の報告や感想を掲載し、委員間の情報共有に活用しています。



KONANスポーツ推進委員だより 検索



港南区スポーツ推進委員連絡協議会 広報部会長 関口さん

スポーツ推進委員の魅力とは?

各種スポーツ大会に運営スタッフとして参加し、地域の人たちをつなげる場づくりができるところが大きな魅力です。活動は楽しく、充実感があります!

人の輪を広げ、自分の役割と活躍の場をつくってみませんか? 興味を持った人は、気軽に地域のスポーツ推進委員にお声掛けください!

※スポーツ推進委員になるためには、「委嘱日現在、市内在住の18歳以上で、自治会町内会長からの推薦が必要」等の要件があります

問合せ 区役所区民活動支援係 (☎045-847-8395 ☎045-842-8193)

人口と世帯数(令和6年7月1日現在)

人口... 212,671人

世帯数... 97,772世帯

情報発信中!



ホームページ

港南区役所

検索



(i)BTwitter



ピアッザ

PIAZZA



区役所からのお知らせ

● 区役所への郵送は「〒233-0003 港南区港南4-2-10 港南区役所〇〇係」宛へ。
● イベントなどは、中止・延期になる場合があります。参加の際には、事前にお問い合わせください。

港南区では令和6年10月から プラスチックごみの出し方が変わります

3ページもご覧ください

プラスチック資源の収集日*に出せるもの

*これまでの「プラスチック製容器包装」の収集日が「プラスチック資源」の収集日になり、下記のようにプラスチック製品も出せるようになります

プラスチック製品

収納用品、洗面用具、文房具、台所用品など

一番長い辺が50cm未満のプラスチックのみでできているもの

プラスチック製容器包装

このマークが目印です

1つの袋でまとめて出せます

プラスチック資源として出せないもの

- プラスチック以外の素材を含むもの
- まな板など厚みがあって硬いもの
- ビニールひも、ビニールシートなど広げると50cm以上になるもの
▶「燃やすごみ」へ
- 一番長い辺が50cm以上のもの ▶「粗大ごみ」へ

区役所資源化推進担当 (☎045-847-8398 ☎045-842-8193)

区地球温暖化対策・ごみ削減行動目標が決定しました

◆ 身近な環境活動を できることから 無理せずに

◆ 燃やすごみの中のプラスチックや、食品ロスを減らしましょう

【10月からのプラスチック資源の分別にしっかり取り組みましょう】

地球温暖化対策、プラスチックごみや食品ロスの削減を推進していくためには、一人ひとりがその重要性を理解し、できることから行動することが大切です。将来世代に良好な環境を引き継いでいくために、皆さんのご協力をお願いします。

プラスチック削減の実践行動

- レジ袋や使い捨てスプーンなど、不要なプラスチックは受け取らない
- 詰め替え商品や簡易包装の商品を選ぶ
- 10月からはプラスチック資源として分別する



食品ロス削減の実践行動

- 商品購入時、すぐに食べるものは手前から取る
- 外食時は適量を注文する
- 賞味期限と消費期限を正しく理解する

身近な省エネチャレンジ行動

- 冷暖房使用時はカーテンを閉める
- シャワーを流しっぱなしにしない
- テレビを見ないときは消す



区役所資源化推進担当 (☎045-847-8398 ☎045-842-8193)

こうなんファジーバレーボール大会

ファジーバレーボールは、直径30cmほどの柔らかいボールを使うバレーボールです。港南区発祥のスポーツで、年齢を問わず気軽に楽しめます。



日時 10月13日(日)9時~14時30分

会場 港南スポーツセンター

対象 【6人制】小学生、シニア(50歳以上)
【4人制】一般、ミドル(40歳以上)男女混合、一般女性
60チーム(抽選)
※交代要員として2人まで追加登録可

費用 1チーム1,500円、小学生チーム500円

申込み 9月5日までに【電子申請】または申込書(区役所・地区センター等で配布)に【必要事項】を書いて直接54番窓口か☎で区民活動支援係へ



区役所区民活動支援係 (☎045-847-8395 ☎045-842-8193)

高齢者向け結核検診(胸部X線検査)

市の結核患者は、約半数が70歳以上の高齢者です。これは、結核患者の多かった昭和20~30年代に感染した人が高齢期を迎えると、加齢や持病等で抵抗力が下がりがちになり、発病する人が多くいるためだと考えられています。

早期発見のためにも、年に1回は胸部X線検査を受けましょう。

なお、今年度で、区役所で実施する検診は終了します。

日時 8月30日(金)9時30分~12時

会場 区役所3階(健診・検査フロア)

対象 区内在住の65歳以上で、1年間胸部X線検査を受けていない人20人(先着)
※肺の疾患で通院中の人は受診できません

申込み 8月14日から☎

高齢者にとって結核は、今も注意すべき感染症です



港南区ウォーキング推進キャラクター ひまわりくん

区役所健康づくり係 (☎045-847-8438 ☎045-846-5981)

令和6年10月1日からも 敬老パス*を利用するために

お手元の敬老パス(ICカード)は捨てないで!引き続き使用します。

現在敬老パスを利用している人

8月下旬までに申請書や納付書が送付されるので、手続きをお願いします。

70歳以上で新たに敬老パスを利用したい人

申請が必要です。区内在住の人は【電子申請】もご利用ください。

*横浜市敬老特別乗車証



敬老パス問合せダイヤル
(☎0120-206-160 ※8時~19時 ☎03-4212-2942)

スマホでらくらく! 図書館の本の探し方“きほんのき”講座

スマホを使えば、もっと図書館が便利に!本の探し方や予約など、図書館サービスを使いこなす「こつ」を紹介します。

日時 9月5日(木)10時30分~12時

※図書館カードのパスワードが未登録の人は、10時に来場してください

会場 港南図書館

対象 スマートフォンの基本操作ができる市内在住・在勤・在学の人16人(先着) ※子ども同伴可

持ち物 図書館カード、スマートフォン(通信費は参加者負担)

申込み 8月14日9時30分から【電子申請】



港南図書館マスコットキャラクター こうなんうさぎ



港南図書館 (☎045-841-5577 ☎045-841-5725)

凡例 日・時・期間 所 場所 対 対象・定員 費 費用 保 保育あり 申 申込み 問 問合せ 直 直接施設へ 往 往復はがき 返 返はがき (消) 消印有効 電 電話 ファクス Eメール WEB ウェブページ 必 必事項 [行事名・〒・住所・氏名(ふりがな)・電話番号・往復はがきは返信先] 電 電子申請 [横浜市電子申請・届出サービス]または各申込システム(初めて横浜市電子申請システムを利用される人は、利用登録が必要です)

食中毒に気を付けましょう!

気温や湿度が高くなる夏は、細菌による食中毒が多く発生しています。予防のポイントは「食中毒予防の3原則」です!

1 付けない

- 石けんで手を洗おう

Q 効果的なタイミングは?

A 調理前、トイレの後



正しい手洗い方法を動画でチェック!



- まな板を使い分けよう

肉や魚を調理する前に野菜の準備をしましょう。

2 増やさない

食材はすぐに冷凍・冷蔵庫へ。

余った調理品も冷蔵庫で保管しましょう。



3 やっつける

食品の中心部を75℃で1分以上加熱しましょう。



区役所食品衛生係 (電)045-847-8444 (電)045-846-5981)

たばこ火災に注意!

たばこは、市内出火原因の第1位です(令和6年6月末現在)。

たばこ火災では、炎がすぐ上がらないため、火がついていることに気が付かないまま外出、就寝した後に発火することがあります。市内でも寝たばこのほか、捨てられたたばこが側溝の中で枯草やごみなどに着火して火災に至ったケースもあります。

たばこ火災は、一人ひとりの注意で防げます。自分自身や家族を守るため、徹底した対策を行いましょう。



たばこ火災対策のポイント

- 灰皿に水を入れる。
- 灰皿に吸い殻をためない。
- 灰皿の周りに燃えやすい物を置かない。
- ポイ捨てはしない。
- 不意に落下する灰(火種)に注意する。
- 寝たばこはしない。



港南消防署 (電・電)045-844-0119)

「生活を見直すヒントが見つかる」血糖値改善講座(全2回)

血糖値改善のための運動、食事や口腔ケアについての講座です。あなたに合った目標を見つけましょう! 野菜摂取状況の分かる「ベジメータ」、体組成計や血圧計での測定もあります。

日時 9月27日(金)、11月29日(金)13時30分~16時

会場 区役所6階

対象 区内在住の74歳以下で糖尿病または糖尿病予備群(HbA1c値5.6~6.9%)と診断された人20人(抽選) ※治療中の人は主治医に相談の上、お申し込みください ※HbA1c値7.0%以上で参加希望の人はお問い合わせください ※糖尿病による合併症のある人、継続的なインスリン治療をしている人は対象外です

申込み 8月30日までに(電)か(電)または(電)に(必)を書き添えて区役所健康づくり係へ



区役所健康づくり係 (電)045-847-8438 (電)045-846-5981)

イベントなどの情報

市民講演会 大切な人を亡くした人との対話

講師: 精神医学教授 大西 秀樹 氏

日 9月28日(土)14時~16時 所 港南公会堂 定 500人(先着)

申 8月11日から(電)または(電)か(電)に(必)と参加人数(1件で複数人の応募可)を書いて区在宅医療相談室(電)045-350-7008 (電)045-847-4152 (電)kounan-soudan@mbr.nifty.com)へ



「スマートフォン相談員」育成講座(全5回)

身近な場所で身近な人に、スマートフォンの使い方を教えるボランティアの育成講座。スマホの基本操作の教え方を学びます。

日 10月1日(火)・2日(水)・7日(月)・10日(木)・22日(火)10時~12時 所 区役所6階 定 全ての日程に参加できる人10人(抽選)

申 9月6日までに(電)

区役所企画調整係 (電)045-847-8327 (電)045-841-7030)



スマートフォンの使い方

①マニュアル配布 ②相談会

日 ①8月5日(月)~30日(金) 8時45分~17時 ※土・日曜日、祝休日を除く

②8月26日(月)~30日(金)14時~16時 所 区役所1階 申 当日

区役所企画調整係 (電)045-847-8327 (電)045-841-7030)

福祉保健センターの検診など

精神保健福祉相談(要事前相談)

所 区役所4階 電 区役所障害者支援担当(電)045-847-8446 (電)045-845-9809)へ

高齢者もの忘れ相談(要予約、要事前相談)

日 8月28日(水)13時30分~17時 所 区役所4階 申 区役所高齢者支援担当(電)045-847-8418 (電)045-845-9809)へ

困難を抱える若者のための専門相談

日 8月13日(火)・23日(金)、9月10日(火)14時~17時 所 区役所4階 定 市内在住の15~39歳の人と家族 申 区役所南部ユースプラザ(電)045-761-4313 (電)045-761-4023)へ

乳幼児・妊産婦歯科相談(乳幼児は歯科健診あり)

日 8月22日(木)9時30分~11時10分、

9月6日(金)13時30分~15時10分

所 区役所3階(健診・検査フロア)

定 未就学児、妊娠中~産後1年未満の人 申 区 WEB

申込みはこちら



離乳食教室(おおむね7・8か月の子)

日時、対象、定員等の詳細は区 WEB をご確認ください。

詳細、申込みはこちら



なかよしブラッシング

日時、対象、定員等の詳細は区 WEB をご確認ください。

詳細、申込みはこちら



特集

がんは突然やってくる

3つのステップで「がん」に備えよう!

「がん」は、誰でも発症する可能性のある病気ですが、正しい知識や備えによって、いざというときに慌てず落ち着いて正しい行動を起こすことができます。台風や地震などの自然災害に対して備えるように、「がん」に対しても、「防災」の考え方をもって、対策をすることをお勧めします。

皆さんも「がん防災®」を、始めてみませんか。

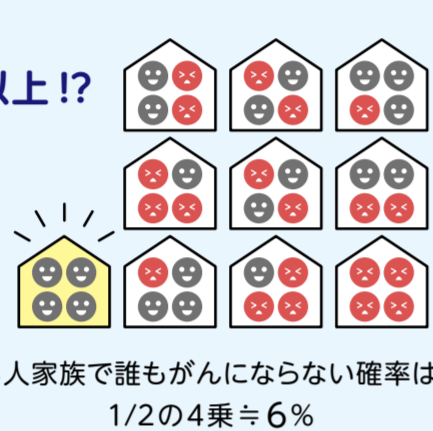
問合せ 区役所健康づくり係 (☎045-847-8438 ☎045-846-5981)

知る

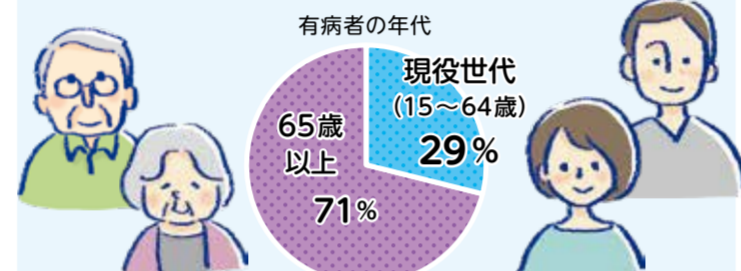
「がん」は、わたしたちほぼ全員に関係のある病気です

4人家族のうち誰かががんになる確率は90%以上!?

生涯でがんになる確率は2人に1人



がん患者の3人に1人は現役世代

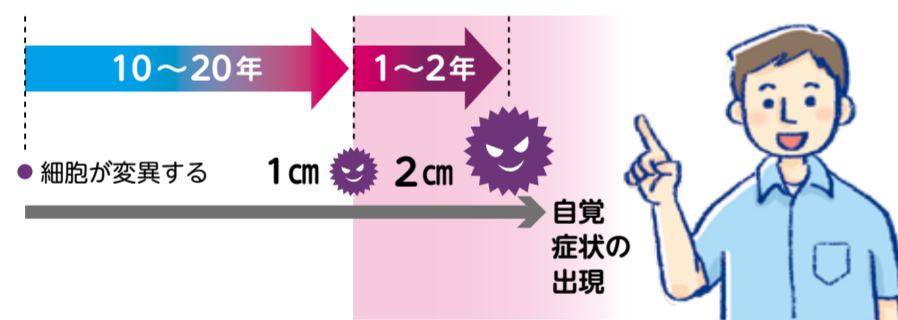


がんは65歳以上の高齢者だけでなく、15~64歳の現役世代にも密接な関わりがあります。
出典：公益財団法人がん研究振興財団「がんの統計2023」

がん細胞は、見つかるずっと前から変異し続けています

だから「早期発見」が重要です!

普通の細胞が「がん細胞」に変化する過程



細胞が変異し始めてから、検査でがんとして見つかる1cmの大きさになるまでが、10~20年程度。ところが、そのがん細胞が2cmの大きさになるのは1~2年と言われ、自覚症状が出るのはその後になります。

がんの種類によって成長スピードに差がありますが、一般的にがん細胞は大きくなるほど成長が速くなる性質があります。

この1~2年の間が、早期に発見できるチャンス!
1~2年ごとに定期的ながん検診を受けるのは成長スピードが関係していたんだね

予防する

生活習慣でがんのリスクを下げるができます

日本人のためのがん予防法5+1



国立がん研究センターをはじめとする研究グループが日本人を対象としたこれまでの研究を調べた結果、5つの生活習慣に「感染症の検査」を加えた6つの要因が、がん予防にとって重要であることが分かりました。

これら5+1の予防法を実践することで、がんになるリスクを低下させることが可能です。

がんと生活習慣についてもっと知りたい人へ

今年3月に港南公会堂で開催され、250人以上が参加した健康講話講演会の動画を区WEBで公開しています。大腸がんにならないための生活習慣について知ることができます!

ぜひこちらからチェックしてください

9月までの期間限定



【参考】科学的根拠に基づいたがん予防(国立がん研究センターがん情報サービス 一般の方へ) (ganjoho.jp)

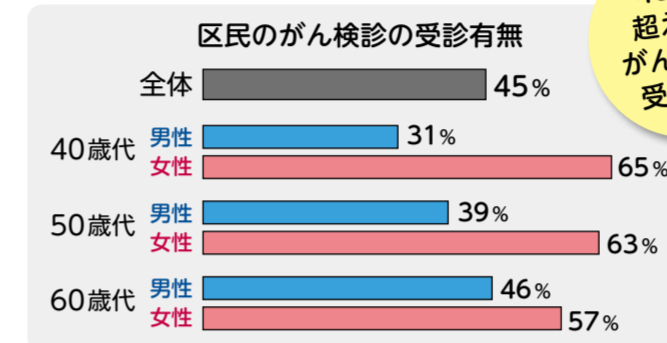
チェックする

がんの早期発見のために、がん検診を受けましょう!

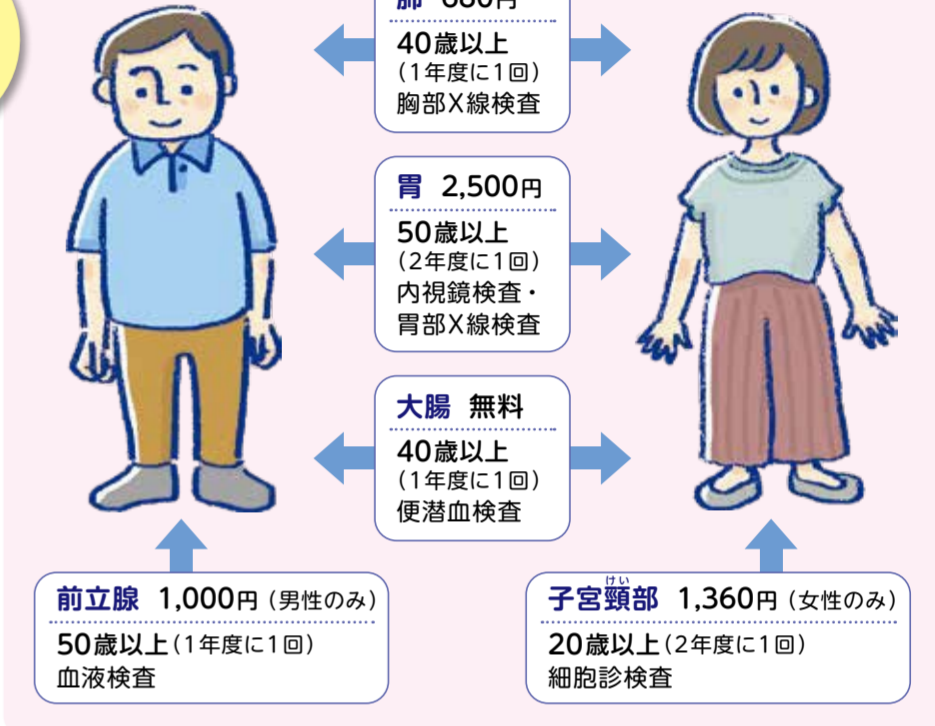
早期発見で生存率は高まります!

港南区の人はがん検診を受けているの?

令和4年度の区民意識調査に回答した2,009人のうち、令和元年度~3年度にがん検診を受診したと回答した人の割合は45%となりました。グラフを見ると、女性は60%程度の方が受診したと回答しているのに対し、男性は30~40%台となっています。



横浜市がん検診何が受けられる?



がん検診にはメリットがたくさん!

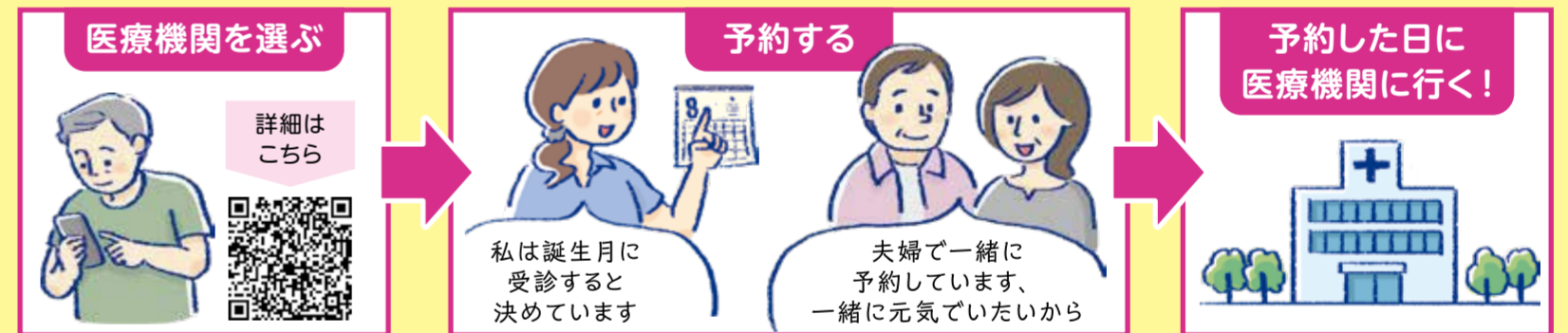
- メリット1 救命の効果があります
- メリット2 早期のがんを発見できます
- メリット3 がん以外の病気も見つけることができ、治療に結びつけられます
- メリット4 安心して生活を続けられます

横浜市 がん検診 検索 詳細はこちら



横浜市 がん検診の受け方

実施医療機関へ直接申込み



受診結果こそ重要

がん検診結果は放置しないで!

もし、がん検診で「要精密検査」と出たら、自己判断で放置せず、精密検査に行きましょう!



「がん防災®マニュアル」横浜市版 WEBで読めます!

がんは誰にでも突然襲ってくる点で自然災害のようなものです。いざというときに慌てないで済むような準備が必要です。

日頃から「がん防災®」を心掛けましょう。

詳細はこちら



掲載イラストの一部は「がん防災®マニュアル」を参考にしています

施設からのお知らせ

- 施設のイベントの申込み・開催状況等の問合せは各施設へ
- 特に記載のない場合は無料、自由参加、締切日必着
- このほかのイベントやインターネットでの申込みは [横浜市 施設 イベント](#) [検索](#)

港南台地区センター
 〒234-0054 港南台5-3-1
 ☎045-835-2811 ☎045-835-2812
 休館:第4月曜日(祝休日の場合は翌日)

- 港南台ダンスフェスタ
 日8月25日(日)13時30分～15時30分 当日 画
- 世界のパン教室～モロッコ・レバノン・フランス(全3回)
 日9～11月の第3水曜日9時30分～12時40分 画 18歳以上12人(抽選) 費4,800円 申8月29日までに画か画
- 認知症サポーター養成講座
 日9月14日(土)13時～14時30分 画 20人(先着) 申8月13日から画か画

永谷地区センター
 〒233-0006 芹が谷5-47-5
 ☎045-823-7789 ☎045-823-7847
 休館:第2月曜日(祝休日の場合は翌日)

- 大人の学び直し英語 基礎コース(全10回)
 日9月18日～11月27日の毎週水曜日 ※10月30日を除く9時15分～10時25分、10時35分～11時45分 画 18歳以上各8人(先着) 費8,500円 申8月22日14時から画か画
- 初めての古文書(全3回)
 日9月27日～10月25日の隔週金曜日10時～11時30分 画 18歳以上20人(先着) 費1,500円 申8月29日14時から画か画
- 秋の練り切り教室「菊と銀杏」
 日9月26日(木)10時～12時 画 18歳以上12人(先着) 費1,800円 申8月26日14時から画か画

野庭地区センター
 〒234-0056 野庭町612
 ☎045-848-0100 ☎045-848-0101
 休館:第3月曜日(祝休日の場合は翌日)

- クラフトバンドでつくるお買い物かご(全2回)
 日9月6日(金)・13日(金)9時30分～11時30分 画 12人(先着) 費2,000円 申8月11日10時から画か画
- 野庭演芸会 秋
 日9月22日(日)10時～11時 画 50人(先着) 申8月22日10時から画か画

港南地区センター
 〒234-0051 日野1-2-31
 ☎045-841-8411 ☎045-841-8424
 休館:第1月曜日(祝休日の場合は翌日)

- 庭師に学ぶ「庭造りのための剪定・秋」(全3回)
 日9月10日～24日の毎週火曜日13時30分～16時30分 画 18歳以上16人(抽選) 費1,500円 申8月31日までに画に画(要事項)と年齢を書いて施設へ
- 家庭で出来る本格中華料理
 日9月27日(金)10時～13時 画 20歳以上12人(抽選) 費2,000円 申9月14日までに画に画(要事項)と年齢を書いて施設へ
- 弁護士による「相続関係セミナー」
 日9月13日(金)10時～11時 画 20歳以上20人(先着) 申8月13日13時から画か画

東永谷地区センター
 〒233-0011 東永谷1-1-12
 ☎045-826-3882 ☎045-826-3910
 休館:第3月曜日(祝休日の場合は翌日)

- 着物リメイク(全3回)
 日8月29日～9月12日の毎週木曜日10時～12時30分 画 10人(先着) 費2,000円 申8月11日10時から画か画
- 親子で音楽に合わせて遊ぼう(全4回)
 日9～12月の第2金曜日10時～11時 画 1～3歳の子と保護者10組(先着) 費2,000円 申8月12日10時から画か画
- フレイル予防講座～歩き方で健康寿命を延ばそう(全4回)
 日9月27日～11月1日の第1・4金曜日10時～11時15分 画 50歳以上20人(先着) 費1,500円 申8月13日10時から画か画

下永谷地域ケアプラザ
 〒233-0016 下永谷3-33-5
 ☎045-826-2640 ☎045-826-2641

- ぼかぼからんど
 ボールプール、おままごと、手遊びなど
 日9月10日(火)10時30分～11時30分 画 未就学児と保護者、父親・母親になる予定の人15組(先着) 申8月13日から野庭第二保育園(☎045-849-1700)

港南台地域ケアプラザ
 〒234-0054 港南台3-3-1
 ☎045-834-3141 ☎045-834-3145

- 子育てサロン「ぴよんぴよん!」
 日9月11日(水)10時～11時15分 画 未就学児と保護者15組(先着) 申8月13日から画か画
- ほっとカフェ
 協力医による認知症カフェ
 日9月10日(火)13時～14時 画 12人(先着) 費100円 申8月13日から画か画

港南中央地域ケアプラザ
 〒233-0003 港南4-2-7
 ☎045-845-4100 ☎045-845-4155

- 花のある暮らし
 リボンで作る花束
 日9月28日(土)13時～14時45分 画 65歳以上、障害のある中学生以上12人(先着) 費200円 申8月11日9時から画か画

日下地域ケアプラザ
 〒234-0052 笹下3-11-1
 ☎045-843-3555 ☎045-843-2400

- 「災害と衛生環境」講座
 日8月29日(木)10時～11時30分 画 35人(先着) 申8月12日9時から画か画
- エンディングノートの活用と家族信託(民事信託)を学ぼう
 日9月11日(水)14時～16時 画 25人(先着) 申8月12日9時から画か画

日野南地域ケアプラザ
 〒234-0055 日野南3-1-11
 ☎045-836-1801 ☎045-836-1813

- 「歌と口腔トレーニング」講座
 65歳からの認知症予防
 日9月18日(水)13時30分～15時 画 65歳以上40人(先着) 費100円 申8月19日9時から画か画

日限山地域ケアプラザ
 〒233-0015 日限山1-66-55
 ☎045-827-1870 ☎045-827-1872

- 認知症・家族のつどい
 日9月21日(土)13時30分～15時 画 認知症の家族がいる人10人(先着) 申8月11日10時から画か画

東永谷地域ケアプラザ
 〒233-0011 東永谷1-1-12
 ☎045-826-1097 ☎045-826-1071

- 子育て支援ボランティア講座(全3回)
 日9月3日・10日・24日いずれも火曜日10時～11時30分 画 10人(先着) 申8月13日から画か画または画か画に画(要事項)を書いて施設へ
- 子育てに関わる全ての方のための救急講座
 日9月3日(火)10時～11時30分 画 20人(先着) 申8月13日から画か画または画か画に画(要事項)を書いて施設へ

野庭地域ケアプラザ
 〒234-0056 野庭町612
 ☎045-848-0111 ☎045-848-0106

- いつまでも歩ける体づくり講座(全3回)
 関節痛予防改善体操
 日10月29日～11月26日の隔週火曜日10時～11時30分 画 おおむね60歳以上30人(先着) 申9月10日9時30分から画か画
- にこにこ野庭サロン
 脳トレ、体操や詐欺に関する講話
 日9月26日(木)13時30分～14時45分 画 15人(先着) 費100円 申9月1日9時30分から画か画

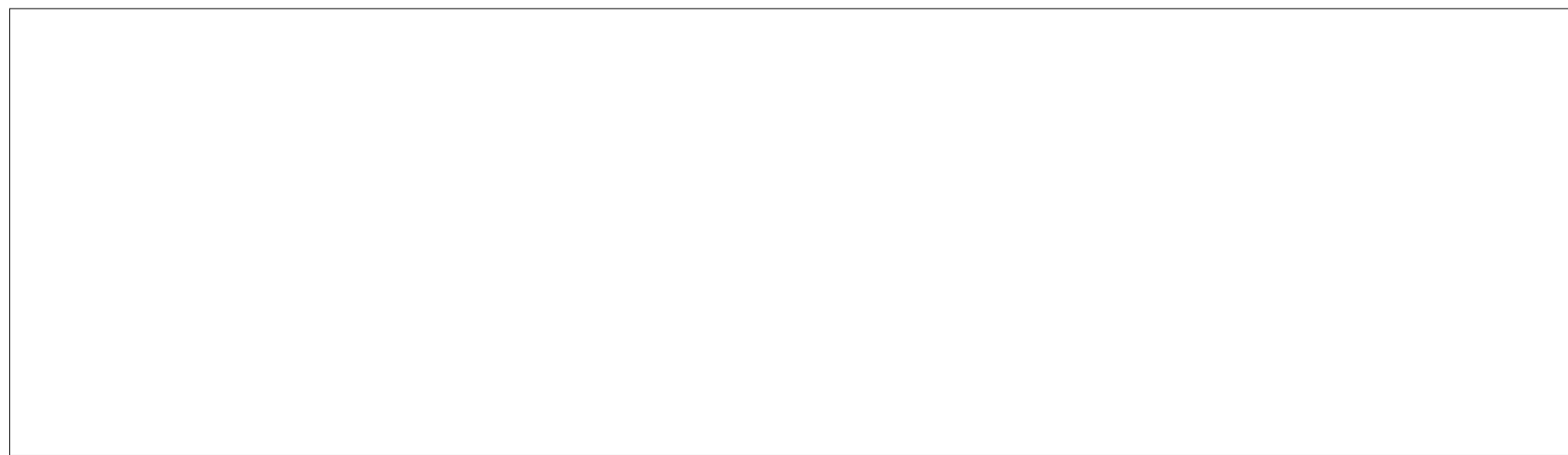
港南台コミュニティハウス
 〒234-0054 港南台2-14-1
 ☎・☎045-832-2320
 休館:水・金曜日

- nani(美しい)フラ・ハラウ
 フラダンス講座II(全6回)
 日9月19日～10月24日の毎週木曜日10時30分～12時 画 18歳以上10人(抽選) 費3,200円 申9月8日までに画に画(要事項)を書いて施設へ

上永谷コミュニティハウス
 〒233-0012 上永谷4-12-14
 ☎・☎045-843-8950
 休館:水・金曜日

- 親子であそぼ!～秋まつり
 日9月19日(木)10時30分～11時30分 画 3歳以下の子と保護者10組(先着) 費100円 申8月19日9時30分から画か画

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。



凡例

日日時・期間 所場所 対対象・定員 費費用 保保育あり 申申込み 問問合せ 直直接施設へ 往復はがき にはがき (消)消印有効
☎電話 ☎ファクス ✉Eメール WEBウェブページ 必要事項「行事名・〒・住所・氏名(ふりがな)・電話番号・往復はがきは返信先」
☎電子申請「横浜市電子申請・届出サービス」または各申込システム(初めて横浜市電子申請システムを利用される人は、利用登録が必要です)

上大岡コミュニティハウス

〒233-0001 上大岡東2-9-38
☎・☎045-352-7177
休館:第2火曜日(祝休日の場合は翌日)

- ひまわりひろば「にこにこ」
お水でバシャバシャ!
8月26日(月)10時~11時30分 対4歳以下の子と保護者8組(先着) 費100円 申8月12日10時から☎か☎
■①月曜 ②土曜 健康体操(後期)
ロコモ防止の楽しい健康体操です!(各全12回)
8月10月~7年3月の第1・3月曜日
2月10月~7年3月の第2・4土曜日10時~11時30分 対50歳以上20人(抽選) 費2,500円 申19月5日 29月12日20時まで☎か☎
■コミュニティランド
夏まつりだ!ミニ緑日で楽しもう!
8月18日(日)10時~11時30分 対未就学児と保護者 費100円 申当日☎

桜道コミュニティハウス

〒233-0003 港南6-2-3
☎045-843-5406 ☎045-843-5109
休館:第4月曜日(祝休日の場合は翌日)

- 今昔写真集でふるさと発見!
上大岡のまちの移り変わり
9月28日(土)10時~12時 対18歳以上20人(先着) 申8月11日10時から☎か☎
■さくらんぼひろば
ミニ運動会
9月9日(月)10時~11時15分 対未就学児と保護者15組(先着) 費200円 申8月11日10時から☎か☎

野庭すずかけコミュニティハウス

〒234-0056 野庭町346-2
☎・☎045-843-9765
休館:水・金曜日

- 知っておきたい心肺蘇生法とAEDの使い方講習会
9月14日(土)10時~11時30分 対18歳以上10人(先着) 申8月15日9時30分から☎か☎

港南図書館

〒234-0056 野庭町125
☎045-841-5577 ☎045-841-5725
休館:8月19日(月)

- 親子でたのしみおはなし会
8月21日(水)10時30分~11時 対未就学児と保護者12組(先着) 申当日☎
■読書マラソンにチャレンジ!
読書ノートに感想を書いてグッズをゲットしよう
8月11日(祝)~11月30日(土) 申当日☎ ※10冊分記入済みの読書ノート持参

港南スポーツセンター

〒234-0051 日野1-2-30
☎045-841-1188 ☎045-841-9417
休館:第4月曜日(祝休日の場合は翌日)

- 【土曜ナイトプログラム】
キャンドルアロマヨガ
8月31日(土)19時15分~20時15分 対16歳以上40人(先着) 費600円 申当日☎
■フレイル予防体力測定付き
トレーニング室説明会
9月30日(月)13時~15時 対60歳以上12人(先着) 費750円 申9月1日から☎か☎

日野中央公園

〒234-0053 日野中央2-2
☎045-846-4489 ☎045-349-5530

- 親子野球教室
元プロ野球選手が指導
9月7日(土)11時~13時 対小学4年生以下の子と保護者20組(先着) 費3,000円 申8月11日から☎か☎または☎か☎に必要事項を書いて施設へ
■公園でモルックを体験しよう
9月7日(土)10時~11時30分 申当日☎
■ボディメイクヨガ
9月14日(土) ②10月12日(土)10時~11時15分 対各15人(先着) 費各600円 申8月11日から☎か☎または☎か☎に必要事項と①②の別を書いて施設へ

地域子育て支援拠点 はっち

〒234-0051 日野2-4-6
☎045-840-5882 ☎045-848-0688
休館:祝休日、日・月曜日、8月13日(火)・14日(水) ※8月11日(祝)臨時開館

- パパの赤ちゃん教室
8月27日(火)10時~11時 対0~5歳の子と父親 申当日☎
■赤ちゃん相談
9月4日(水)10時~、10時20分~、10時40分~、11時~、11時20分~ 対0歳の子と保護者各1組(先着) 申8月15日から☎か☎
■横浜市子育てサポートシステム
入会説明会
子どもを預け預かり合う、会員制の有償支え合い活動の説明会
8月21日(水) ②8月24日(土) ③9月5日(木) ④9月13日(金) ①④10時30分~11時30分 ②③12時30分~13時30分 所①日野南地域ケアプラザ ②③はっち ④日下地域ケアプラザ 対子育ての支援を受けたい人(生後57日以上小学6年生までの子の保護者)・支援したい人(20歳以上)①④各5人 ②③各20人(先着) 申8月15日10時から専用☎045-515-7306か☎電子申請か☎

港南国際交流ラウンジ

〒233-0002 上大岡西1-6-1
ゆめおおおかオフィスタワー13階
☎045-848-0990 ☎045-848-3669
休館:第3水曜日

- 外国人のためのパソコン教室(全6回)
基本操作、Word、Excel、PowerPoint、インターネット、デジカメ写真、動画
9月19日~10月24日の毎週木曜日13時30分~15時 対平仮名・片仮名が読める外国人10人(先着) ※日本人枠あり 費5,000円 申8月11日9時から☎か☎
■手芸で国際交流 中国結び
9月4日(水)9時30分~13時 対20人(先着) 費2,000円 申8月11日9時から費用を添えて☎
■出会い、そしてつながるボランティア
8月31日(土)10時~12時 対18人(先着) 申8月12日9時から☎か☎

老人福祉センター 蓬莱荘

〒234-0054 港南台6-22-38
☎045-832-0811 ☎045-832-0813
休館:第4火曜日

- 趣味の教室(各全12回)
英会話、ペン毛筆習字、ペン淡彩画、麻雀、韓国語、卓球、コーラス、茶道、ズンバ、音楽で脳トレ、そろばんで脳トレ、朗読劇の会、ヨガ、太極拳、油絵、色鉛筆水彩画、ゆっくり体操、フレイル予防エクササイズ、鉛筆スケッチ、短歌
10月~7年3月 対市内在住の60歳以上(抽選) 費200円 申8月25日までに☎に必要事項を書いて施設へ ※詳細は問合せを
■趣味の教室 短期講座(各全6回)
葉膳茶、刺繍、フィンランド料理、鎌倉散策、クラフトバンド、生け花、中華料理、日本の名所旧跡、練りきり、フラダンス、ポールウォーキング、暮らしを彩る趣味、韓国料理、港南歴史カルタ、紫式部講座、ハーモニカ
10~12月 対市内在住の60歳以上(抽選) 費200円 申8月25日までに☎に必要事項を書いて施設へ ※詳細は問合せを

港南台北公園 こどもログハウス

〒234-0054 港南台1-3
☎・☎045-834-1169
休館:第3火曜日(祝休日の場合は翌日)

- 夏休み工作
8月17日(土)・18日(日)10時~13時 対小学生各20人(先着) 費100円 申8月11日10時から☎か☎または☎に必要事項を書いて施設へ

下野庭スポーツ会館

〒234-0056 野庭町136-4
☎・☎045-842-9624
休館:第3月曜日(祝休日の場合は翌日)

- シニアの健康体操(全3回)
9月4日~18日の毎週水曜日10時~11時30分 対55歳以上15人(先着) 費1,000円 申8月21日10時から☎か☎
■コカリナミニコンサート
9月30日(月)14時~15時 対30人(先着) 申9月3日10時から☎か☎

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。

港南区民活動支援センター

〒233-0004 港南中央通10-1
☎045-841-9361 ☎045-841-9362
休館：月曜日

健康寿命を楽しく延ばす!

フレイル予防講座&歌声サロン

☎9月4日(水)13時30分~15時 所 港南公会堂 ☎60歳以上20人(先着)
費500円 申8月11日9時30分から
☎か☎

街のアドバイザー1day体験

「初めての和紙ちぎり絵」

☎9月6日(金)13時30分~15時 ☎8人(先着) 費300円 申8月11日9時30分から ☎か☎

シルバー人材センター

〒233-0002 上大岡西1-6-1
ゆめおおおカオフィスタワー13階
☎045-847-1800 ☎045-847-1716
休館：祝休日、土・日曜日

パソコン講習(各全2回)

①初めてのパソコン ②初めてのワード
③初めてのエクセル

☎①9月3日(火)・4日(水) ②9月10日(火)・11日(水) ③9月10日(火)・11日(水) ①②13時30分~16時 ③9時45分~12時15分 ☎18歳以上各18人(抽選) 費各5,550円 申8月21日までに☎または☎か☎に☎事項と①~③の別を書いて施設へ

港南公会堂

〒233-0004 港南中央通10-1
☎045-847-8480 ☎045-847-8482
休館：第3月曜日(祝休日の場合は翌日)

0歳からの公演デビュー音楽会

☎8月24日(土)11時~12時 ☎0歳以上の子と保護者300人(先着) 申当日☎

港南公会堂フェスティバル

☎12月15日(日)13時30分~17時 ☎区内で活動しているサークル・団体8組(選考) 申8月30日から☎または☎に☎事項を書いて施設へ

こども植物園

〒232-0066 南区六ツ川3-122
☎045-741-1015 ☎045-742-7604
休園：第3月曜日(祝休日の場合は翌日)

初心者向けボタニカルアート体験教室(全7回)

☎9月~7年3月の第2水曜日10時~12時 ※3月は14時~16時 ☎18歳以上12人(抽選) 費8,000円 申8月25日までに☎申請か☎または☎か☎に☎事項を書いて施設へ

横浜の植物・植物標本展

☎9月1日(日)~29日(日)9時~16時30分 申当日☎

秋のアレンジメント

☎9月18日(水)14時~16時 ☎18歳以上14人(抽選) 費2,500円 申9月1日までに☎申請か☎または☎か☎に☎事項を書いて施設へ

舞岡ふるさと村 虹の家

〒244-0813 戸塚区舞岡町2832
☎045-826-0700 ☎045-826-0749
休館：火曜日(祝休日の場合は翌日)
8月13日(火)~17日(土)

舞岡ふるさとの森 散策会

☎9月28日(土)9時30分~12時 ☎14人(小学生以下は保護者同伴)(先着) 申8月25日9時から☎

舞岡公園 小谷戸の里

〒244-0813 戸塚区舞岡町1764
☎・☎045-824-0107
休園：第1・3月曜日(祝休日の場合は翌日)

竹細工 ~花器作り

☎9月22日(祝)9時30分~12時 ☎10組(小学生以下は保護者同伴)(先着) 費1個500円 申8月31日9時から☎か☎ ※1組5人まで、2個まで

お月見会

☎9月16日(祝)18時~19時30分 ☎60人(中学生以下は保護者同伴)(抽選) 費中学生以上500円、小学生300円 申8月25日17時までに☎申請 ※1組5人まで

自然観察会 ~夏の里山

☎8月25日(日)13時~15時 ※雨天中止 ☎小学生以下は保護者同伴 申当日☎

フォーラム南太田

〒232-0006 南区南太田1-7-20
☎045-714-5911 ☎045-714-5912
休館：第3月曜日

女性としごと応援デスク

①キャリア・カウンセリング
②しごとと生活設計相談
☎①9月14日(土)・27日(金)10時~11時~、13時~、14時~ ②9月21日(土)13時~、14時~、15時~ ☎女性各1人(先着) 申8月11日から☎か☎ ☎2か月以上の未就学児、有料、4日前までに専用☎045-714-2665で予約

本郷ふじやま公園

〒247-0009 栄区鍛冶ヶ谷1-20
☎045-896-0590 ☎045-896-0593
休園：第1水曜日

和布細工(全2回)

☎9月11日(水)・18日(水)13時~15時30分 ☎6人(抽選) 費2,000円 申8月26日までに☎申請または☎か☎に☎事項を書いて施設へ

里山のそば打ち塾

☎9月21日(土)10時~12時30分 ☎中学生以上6人(抽選) 費1,100円 申8月31日までに☎申請または☎か☎に☎事項を書いて施設へ

フラワーアレンジメント

☎8月29日(木)13時30分~15時30分 ☎6人(抽選) 費2,500円 申8月21日までに☎申請または☎か☎に☎事項を書いて施設へ



区民の皆さんの自主的なイベント情報などを掲載するコーナーです。投稿の基準や方法は区ホームページか広報相談係へ。掲載内容については各問合せ先まで。

港南区ART展作品募集

絵画、書道、手芸、陶芸などの未発表作品1人1点

☎11月1日(金)~6日(水)10時~17時 ※6日は15時まで 所 区民文化センター ひまわりの郷(京急・地下鉄上大岡駅下車) ☎会員および市内在住・在学・在勤の人 費非会員および高校生以上1,000円 申9月6日までに☎か☎または☎に☎事項と作品の種類・外形サイズ・題名を書いてこうなん文化交流協会美術部会の稲田(〒233-0012 上永谷1-15-35 ☎090-4617-2821)へ

こうなん里山ハイキング倶楽部 「特別企画」

秋の北八ヶ岳坪庭自然園・美ヶ原高原ハイキング

☎10月5日(土)7時~10月6日(日)19時 所 港南ふれあい公園集合(地下鉄港南中央駅下車) ☎25人(先着) 費33,000円 申8月14日9時から☎または☎に☎事項と年齢を書いて区レクリエーション協会の安藤(☎・☎045-832-2768)へ

港南区硬式テニスミニチーム戦

①一般の部 ②シニアの部(4人合計220歳以上)

☎10月6日(日)9時~19時 所 日野中央公園 ☎区内在住・在勤・在クラブ・在スクールの①12組 ②6組(各チーム男子(各55歳以上)・女子ダブルス)(抽選) 費1組8,000円 申9月20日までに☎に☎事項とチーム名、所属、①②の別を書いて大塚テニスクラブ(〒234-0054 港南台7-49-37)へ ☎柴田(☎090-7945-9133)

あそび・隊! の

「大人のための絵本たいむ」

☎9月3日(火)10時~11時 所 港南中央地域ケアプラザ 費200円 申当日☎ ☎荻野(☎090-5348-9362)

港南区民卓球大会

男子シングルス、女子ダブルス、初級・中級シングルス

☎9月22日(祝)9時~19時 所 港南スポーツセンター ☎区内在住・在学・在勤の高校生以上200人(先着) 費1,000円 申8月11日から申込書(会場ほかで配布)を直接国際卓球上大岡店(上大岡西2-9-28 ☎045-844-2420)へ ☎酒井(☎・☎045-832-3737)

小学生俳句募集

☎表彰式：10月27日(日) 所 港南公会堂 ☎区内在住の小学生 申9月10日(消)までに☎に☎事項と俳句、学校名、学年を書いてこうなん俳句協会(〒233-0015 日限山4-16-12)へ ☎生川(☎・☎045-841-5165) ※1人2句まで

港南区卓球教室(全10回)

☎8月19日~12月16日の祝休日、第4、12月9日を除く毎週月曜日15時~17時 所 港南スポーツセンター ☎50人(先着) 費7,000円 申8月11日から☎または☎に☎事項を書いて酒井(☎・☎045-832-3737)へ

港南歴史講座

「横浜刑務所の歩みと港南区」

☎9月21日(土)14時~16時 所 港南図書館 ☎30人(抽選) 費500円 申9月2日18時までに☎か☎に☎事項を書いて港南歴史協議会の丸尾(〒234-0056 野庭町667-41 ☎konanreki.shi.office@gmail.com)へ ☎斎藤(☎・☎045-823-6117)

水墨画初心者教室

☎10月11日(金)13時~16時 所 区民文化センター ひまわりの郷 ☎市内在住・在学・在勤の15人(先着) 費300円 申8月11日から☎でこうなん文化交流協会美術部会の森田(☎090-6502-4564)へ

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。

