

▶ ⑤～⑩ページはなか区版です

区政TOPICS



命を守る、歩き方

なか ③

No.269/2020年

2019年9月1日、神奈川県交通安全対策協議会(県内の行政機関・民間団体により構成)は、中区を含む県内15地域を「高齢者交通事故多発地域」に指定しました。令和元年上半期(1月～6月)の高齢者が関係する交通事故の発生状況に基づき指定されたもので、中区が指定されるのは**13年連続**のことです。

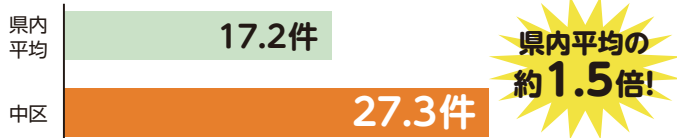
「あなた」と「誰か」との間で交通事故が起きたとき、「あなた」と「誰か」のために悲しむ人がいます。私たちはもう、悲惨な事故を繰り返してはいけません。**道路の歩き方、見直してみませんか。**

【問合せ】区役所地域振興課 ☎224-8132 📠224-8215

※紙面上の各データは神奈川県警察HPより

～ 高齢者が交通事故に遭わないように～

中区は県内ワースト3位



高齢者人口1万人当たりの交通事故発生件数
(対象期間:令和元年1月～6月)

県内平均の1.3倍以上だったことから、中区は「高齢者交通事故多発地域」に指定されました。県内58市区町村中ワースト3位です。

知っておきたい2つの数字

7割

高齢者の死亡事故の約7割は歩行中に発生しています。

500m

歩行中に起きた高齢者の死亡事故のうち、約8割は自宅から500m以内の場所で発生しています。

高齢者の交通事故はなぜ起こるの?

1 認知機能・身体機能の低下

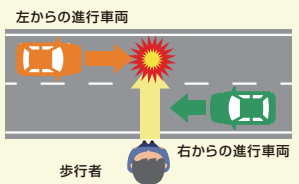
認知機能・身体機能は自分が思っている以上に低下しているもの。近づいて来る車に気が付かなかつたり、周りの人と同じタイミングで道路を渡り始めても間に合わなかつたりします。

2 高齢者自身の法令違反

交通ルール・マナー違反も原因の一つ。歩行中に交通事故で亡くなった高齢者の約6割が、信号を無視したり、横断歩道を利用しないで道路を渡ったりといった法令違反を犯しています。

左からの車に注意!

特に夜、左から来る車に衝突する事故が多発しています。手前を走る右からの車に気をとられ、左から来る車の確認がおろそかになるためです



悲しい交通事故を防ぐために 安全横断**五**つの品格

高齢者へのアンケートの分析結果をもとに神奈川県警がまとめた、道路横断の際の注意点です。

覚え方は「**ち**ょつと**てん**き**が**不安**だ**な」。

- 近づいて来たら渡らない!**…… 車の速度、車との距離を適切に認知できていないと、近づくにつれて来る車がいれば渡らずに待ちましょう。
- 止まってくれるとは限らない!** …… 運転手はこちらに気づいていないとしても、止まってくれるとは限りません。
- 点滅したら渡らない!** …… 赤信号で渡らないのはもちろんですが、青の点滅信号でも渡らず、次の信号を待ちましょう。
- 気がついていないとは限らない!** …… 運転手は止まるどころか、こちらに気づいてさえいないかもしれません。
- 不安を感じたら渡らない!** …… 不安を感じたら一呼吸。安心して渡れるタイミングを待ちましょう。

「止まる」「見る」「待つ」で防げる事故がある

高齢者交通事故の原因を理解し、「止まる」「見る」「待つ」を徹底していれば防げたであろう事故が、まだまだ多く発生しています。事故に遭ってしまった人の多くは、「運転しないから大丈夫」「いつもの道だから大丈夫」と思っていたのです。認識を変え、行動を変えなければ、いつかあなたが交通事故に遭ってしまうかもしれません。

ドライバーの皆さんには、歩行者の動きに目を配ってほしいです。高齢者だけでなく、春は通園・通学にまだ慣れていない子どもたちも道路を歩いています。優しい気持ちで運転してくださいね。

私たち大人は子どもたちのお手本。交通ルール・マナーをきちんと守りましょう。



区役所地域振興課 牧野 知彦

中区役所

〒231-0021
横浜市中区日本大通35
☎224-8181(代表)

開庁時間

- 平日8時45分～17時
- 第2・4土曜9時～12時(戸籍課・保険年金課・子ども家庭支援課の一部の窓口)

人口・世帯数

149,983人

81,499世帯

(2020年2月1日現在)



中区区政情報

災害情報のほか、中区の旬の話題やイベント情報を発信中



編集・発行

中区役所広報相談係

☎224-8123

📠224-8214



今年(2020年)は中区制93周年。「93」と中区のマスコット・スウィングーをデザインしたロゴマークです▶

特集 みんな ヨコハマ中区人

～「多文化共生」のまち中区で自分らしく～

開港時から多様な文化を受け入れ発展してきた中区。現在区民の10人に1人が外国人で、その比率は年々高まっています。来日から間もないころは地域にとけ込めず戸惑うこともあるはず。でも、日々学び、働き、暮らしてゆくうちに近隣の人からの声掛けで地域活動に参加する人も増えています。

互いの文化の違いを認め合い、支え合い、共に生きる「多文化共生」のまちに向けてできることを考えてみませんか。

☎ 区役所区政推進課 ☎224-8128 ☎224-8214

☎ 区役所地域振興課 ☎224-8137 ☎224-8215

統計・調査から

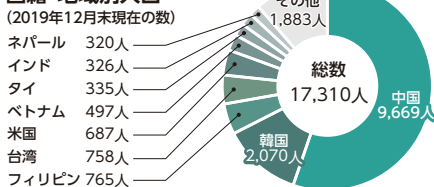
◆横浜市統計情報ポータルから

中区で暮らす外国人の人口

	2014年	2019年
外国人の人口※1	15,194人	17,310人
総人口※2	147,600人	149,910人
割合	10.29%	11.55%

※1 外国人の人口は各年12月末現在の数
※2 総人口は各翌年1月1日現在の数

国籍・地域別人口



詳細はHPで ▶ [統計情報ポータル 横浜](#)

◆区民意識調査から

昨年7月に、外国人を含む18歳以上の区内在住者を対象に無作為抽出により実施した調査結果の1つを紹介します。

Q.日本人と外国人がともにより良く暮らすために必要だと思うことは?(上位3位)

外国人	1	2	3
外国人	互いの国の文化や生活習慣を知り合う	差別的な意識を持たない	そもそも違いがあることを認め合う
日本人	1	2	3
日本人	そもそも違いがあることを認め合う	あいさつなどを積極的にする	地域のルールを確認し、互いに教え合う

詳細はHPで ▶ [中区 意識調査](#)

◆横浜市外国人意識調査※1から考える「やさしい日本語」※2

※1 平成25年度に市内在住外国人のうち20歳以上の人を対象に無作為抽出により実施

※2 普通の日本語よりも簡単で、外国人にもわかりやすい日本語のこと

ことばについての調査項目

Q.どのくらい日本語ができるか

会話ができる……………	75.2%
読むことができる……………	64.5%
書くことができる……………	54.7%

Q.今後日本語を学びたいと思うか

学びたい……………	68.4%
-----------	-------

こうした状況から、横浜市では多言語化とあわせて外国人にも伝わりやすい「やさしい日本語」での情報発信にも力を入れています。

多文化共生とコミュニケーション

言葉はコミュニケーションの大切な手段ですが、母国語ではない言葉を得得するのはなかなか大変なこと。日本語を学ぶ側、学習をサポートする側、それぞれの立場の中区在住のお二人にお話を聞きました。

長く暮らしていると日本人の気持ちもよく理解できます

日本に住んでどのくらいたちますか

7年です。母は日本人、父がモロッコ人で、私はモロッコで生まれ育ちました。家での会話はアラビア語だったので、日本語は全く話せませんでした。質問したくても英語で話しかけるしかなく、答えてもらえないことも多かったです。

どのように日本語を学んだのですか

日本語学校に通ったり、なか国際交流ラウンジ(P7)のボランティア日本語教室を利用したり。手紙や掲示物の内容など日々の生活でわからないことは、友達や学校の先生、職場の同僚に聞きました。お金のことや接客については、最初の職場で一から教えてもらいました。洋品店やたこ焼き屋さんでも働きましたが、仕事で学んだことは全部、今の生活につながっています。現在働いているホステルでは、イベントをする時に宿泊客にたこ焼きを作ってあげることもあるんですよ!

モロッコと日本の違いは

食生活も住環境も文化も、本当に違います。特に違うのは地域でのコミュニケーションの仕方。モロッコでは近所づきあいが濃密で、家族構成もお互い知っているし、食事と呼んだり呼ばれたりもしょっちゅうです。日本では隣近所の様子がよく分からなくて、知らないだけに「怖い」と思うことも。

日本は安全で安心、暮らしやすい国だと思います。長く暮らしていると日本人の気持ちもよく理解できます。私につながるモロッコと日本、それぞれおもしろいです。

多文化共生のために大切なことは何でしょう

仕事上の上下関係などを離れて、フェアな関係でコミュニケーションできる「場」があるとよいと思います。立場の違いを忘れてフレンドリーに会話ができれば、いろいろ分かり合えることも増えるのではないのでしょうか。



濱田 サイダさん

話せる言葉はアラビア語・フランス語・英語・日本語の4か国語。

学習者から教えてもらうこともたくさんあります

日本語学習支援ボランティアを始めたきっかけは

日本語学校で教師をしていた経験を生かして役に立ちたいと思い、地元に山手日本語教室「絆」という教室があることを知って、ボランティアスタッフになりました。絆のスタッフが以前、なか国際交流ラウンジで日本語コーディネーターをしていて、その縁でラウンジでも日本語教室をお手伝いしています。



秋野 京子さん

日本語学習支援のボランティア歴は15年以上。

日本語学習支援で目指すことは何ですか

日本語を学ぶ外国人が地域の中に根付いて、コミュニケーションをとれるようになることですね。

まずは自分から発信できるようになること。ご近所の人に会ったら積極的にあいさつをするように勧めています。言葉を学ぶことは習慣や文化を知ることでもあります。「買い物をするとき」「病院にかかるとき」など状況に応じた会話も学んでもらいます。

学習者はどんな様子ですか

最初はとても緊張しています。「間違ったらどうしよう」という思いが先にたつて、なかなか話せないんです。教室では間違ってもいいから、安心して話すように伝えます。そのうち、ここでは自由に話しているんだ、と教室を「居場所」として認識してくれるようになるんです。安心して過ごせる場所を持つことで、心の壁を低くできるとよいなと願っています。

学習者との関わりで、心がけていることは何ですか

出身国は違っても、結局は個人対個人の関わりなので、相手を尊重する気持ちを常に持っています。大人同士、学習者から教えてもらうこともたくさんあって、本当によい刺激を受けています!



地域コミュニティと多文化共生

まずは日々の挨拶からはじまり、みんなが自然に助け合える関係に。地域活動への参加も広がり、いま、中区人は連帯感を深めています。

ここにいてもいいんだという帰属感



にじいろ探険隊
コーディネーター
林錦園さん

私が所属する「にじいろ探険隊」は、外国につながる若者のための居場所「Rainbowスペース」をなか国際交流ラウンジで企画・運営しています。交流や啓発イベントのほか、通訳ボランティアとして地域行事のお手伝いもしています。

探険隊が初めて参加したのは、埋地地区の防災訓練でした。私たち自身が防災を学ぶよい機会になりましたし、中国語に翻訳したチラシをみて、中国出身の女性が初めて防災訓練に参加してくれたのも、うれしいことでした。地域活動を手伝うことには、私たちが「かけはし」になって外国出身の住民の参加を助けるという意義があります。そしてその経験は探険隊の若者の成長にもつながっています。「自分の居場所を見つけられない」という不安な気持ちを、かつての私も抱えていました。日本に根を張っているという実感が持てずにいる若者が、地域の行事のスタッフとして参加することで、自分はここにもいいんだという帰属感を持つことができます。参加してすぐというわけにはいかないかもしれませんが、経験を重ねるうちに、

きっと地域コミュニティの中で居場所を見つけられると思います。



餅つき手伝います！

にじいろ探険隊メンバー

私たちの思いを映画にしました

中国語の作品ですが、多くの人に伝わるよう、日本語字幕をつけています。ぜひ、上映会にいらしてください！

挨拶運動から紡ぐ地域の絆



埋地地区連合町内会
会長・阿部倫三さん

私はマンションの自治会の責任者をしていましたが、自治会をつくったときから目指していたのは「住みよい＝暮らしやすい」ことでした。その要素は3つあり、「安心して・気持ちよく・楽しく」暮らせることです。マンションでは、5・6年前から外国の人が増えてきましたが、始めはエレベーターで乗り合わせても会話がありませんでした。

そこで考えたのが「挨拶運動」です。

何の関係もない間柄だと、困ったときに助けも求められず、分らないことがあっても聞けない。だからまず挨拶をする関係をつくろうと。そして挨拶の次にはもう一言付け加えられるような関係になればと考えたのです。取り組みを始めて3年程でマンションのほとんどの人は挨拶し合う関係になりました。

自分がよそに引越した時のことを考えると、初めて親切してくれた人というのはずっと覚えているものです。だからこそ、日本人の方から働きかけていくことが重要であり、そうした土台の上に、互いに見守るという関係、みんなが自然に助け合える関係が築ければと思います。

最近では、埋地地区の餅つき大会に外国につながる若者が手伝いに来てくれています。参加した若者が「まるで自分のふるさとのようだった」と話していたと聞き、うれしく思いました。地域の活動の中でそういう気持ちを持っていてということ、私たち日本人へもっと知らせていきたいと思いました。

(左写真：埋地地区の餅つきの様子)

多文化共生の拠点 なか国際交流ラウンジ

中区国際交流処 Naka International Lounge

【場所】中区役所別館1階 【対応言語】日本語・英語・中国語
【開館時間】月・水・木・金・日 10時～17時(第3日曜は原則休館)
火・土 10時～20時

日常生活に必要な情報を多言語で提供したり、多文化共生についての理解を深める交流の拠点として講座・イベントを行ったり、日本人住民と外国人住民の共生をサポートしています。

ボランティアを募集しています ☎210-0667 📠224-8343

映画
上映会

こうようじせい

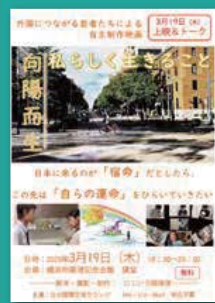
向陽而生・私らしく生きること

映画を制作したのは、横浜で暮らす中国出身の若者たちによる「にじいろ探険隊」なか国際交流ラウンジの「中区外国人中学生学習支援教室」の卒業生です。家族の都合で日本で暮らすことになった若者が、母国を離れ、言葉や文化の違いに苦労しながらも自分の道を見つけてゆく姿を描きます。

📅3月19日(木) 18時30分～20時

📍開港記念会館講堂

📞中区役所地域振興課 ☎224-8137 📠224-8215



違いではなく 同じところを見つけて！

中区にある米国國務省日本語研修所(以下研修所)は、日本に赴任するアメリカの外交官が日本語研修を受ける機関です。研修生は10か月間集中的に日本語を学ぶと同時に、日本の歴史・文化・経済などについて学ぶそうです。研修所所長のカンロイさんに異文化理解のポイントを伺いました。

日本を知るために、研修生はどのようなことを学ぶのですか

毎日5時間の授業を受け、宿題もこなしますが、それだけでは十分ではありません。研修所の外へ出て社会の中でさまざまな体験をすることが、とても大事です。また日本を知るためには、横浜だけではなく、各地を訪ねることも必要です。そして何より町に出掛けて買い物をしたり、お店で食事をする生活者としての普通の体験を重ねること。それが日本の社会・文化を知る近道です。

異なる文化を理解し、その国にとけ込むために必要なことは何でしょうか

いい友達を作ることです。間違えた時には遠慮しないで指摘してくれるような、そんな信頼関係を築ける友達です。遠慮深い日本人から声をかけられることはまずないので、研修生には自分から積極的に関わりを求めてゆくよう勧めしています。来日したてのころ、私の日本語の誤りを指摘してアドバイスしてくれた友人がいました。その友情は今に至るまで30年以上続いています。

「旅行」ではなく、その国に住むというのは特別な体験です。文化の違いに驚くこともありますが、結婚や子どもの誕生、そして大切な人との別れなど、人生の大事な出来事に際して抱く深い感情は、誰もが同じです。日常の中でも、違いに気づいておもしろい!と思うこともあります。でも同じところを見つけて一緒に楽しめるようになる方がずっといいですね。

お住まいになっている中区についてどう思いますか

開港以来、アメリカとの絆も深い歴史ある町。にぎやかな都会でありながらも緑が多く、人間らしく生きられる町ですね。元町にはワンちゃんにやさしいお店もたくさんあるのが嬉しい!犬を連れてしていると、犬好き同士の会話が生まれることもありますよ。



C.A.カンロイ所長
愛犬と一緒に

多文化共生に関する 区役所の 取り組み



みんなココハマ中区人
現在の取り組み

国内でも有数の外国人の集住地域として、中区では「外国人とともに暮らすまち」のあるべき姿や必要な取り組みを確認するため、平成29年度に「中区多文化共生推進アクションプラン」を策定しました。これに基づき、多言語での情報発信や窓口対応、地域交流など様々な取り組みを行っています。詳細はHPで▶[【中区 多文化 プラン】](#) 検索



みんなココハマ中区人
これからの取り組み

次期「中区多文化共生推進アクションプラン」の策定を控えた令和2年度は、外国人向けの意識調査を実施するなどして、日本人・外国人双方のニーズや要望を伺いながら、地域交流支援や情報発信の充実、多文化共生の啓発・意識醸成を図り、誰もが自分らしくいきいきと暮らせるまちづくりを進めていきます。

今月11日以降のイベントなどを掲載しています。特に記載のないものは、無料・事前申込不要・先着順・締切日必着です

Event Clip

イベント クリップ

マークの 説明	🕒 日時・期間	💰 費用	📠 ファクス	📄 行事名
	📍 会場	📄 申込み	✉️ Eメール	👤 氏名(ふりがな)
	👤 対象・定員	🗨️ 問合せ	📍 パス停	👤 年齢
	👤 保育	☎️ 電話	📠 郵便番号・住所	

施設からのイベント情報の詳細は ▶ [市民利用施設等イベント情報](#)

外国につながる若者たちの自主制作映画 **3/19(木)**
 映画「向陽而生～私らしく生きること」
 上映&監督トーク
 ▶ [7ページへ](#)

防災・減災を楽しむ学ぶ **3/22(日)**
防災「スマイリングフェア2020」
 初期消火や水消火器体験、防災グッズ展示、防災クイズラリー、災害時のペット対策、緊急給水実験、起震車体験、AED体験など、防災について楽しく学びます。
 🕒 10時～14時 📍 日ノ出川公園(伊勢佐木長者町駅①出口) 🗨️ 同公園 ☎️ 641-3513
 📠 225-8203



子どもと一緒に楽しめます!

戦後に描かれた街頭紙芝居を3本立てで **3/28(土)**
懐かしの紙芝居「鞍馬天狗北海狼」ほか
 ノスタルジー溢れる紙芝居! 演者は、紙しばいやもっちゃん。今回の作品『鞍馬天狗北海狼』は、鞍馬天狗が活躍するオリジナルストーリーです。軽妙な語りをお楽しみ下さい。



紙しばいや もっちゃん

🕒 ①11時30分～12時、②13時30分～14時 📍 大佛次郎記念館2階サロン(1)港の見える丘公園前) 📄 各40人 ¥200円(入館料。中学生以下、65歳以上は無料)
 🗨️ 同館 ☎️ 622-5002 📠 622-5071

ボールで遊ぼう **4/12(日)**
中区子供テニス教室
 横浜インターナショナルテニスコミュニティ(YITC)が指導します。🕒 10時～12時※雨天中止 📍 山手公園内YITC(山手町) 📄 4歳～小学6年生100人 📠 HPで 🗨️ YITC
 ☎️ 681-9528 📠 681-8731



会場はテニス発祥の地・山手公園のクレーコート

出演者募集 **会場** 関内ホール
 出演を希望する人は実行委員会までお申し込みください。

国際色豊かなジャンルのダンスチームが交流するダンスの祭典 **6/14(日)**
中区ダンスフェスティバル2020

🕒 ①13時～/主に子ども、②18時～/主に大人
 ¥10人以上のチームは1人1,500円(10人未満のチームは1団体15,000円)



1,000人の観客の前でダンスを披露!

横浜市民子どもミュージカル **8/1(土)・2(日)**
2020(FURASHIMA)

「うらしまろう」の新たな物語が2020年夏、横浜にミュージカルとして誕生。

📄 小学生～高校生40人 ¥1,400円/回※全24回(基本レッスン:日曜日の13時～16時30分)



みんなで創り上げる感動の舞台

[共通] 📠 3月31日(火)までに電話・FAX・Eメール(👤・📄・📠・📠を記入)で 🗨️ 実行委員会(赤い靴記念文化事業団内) ☎️ 641-3066 📠 641-1881
 📠 akaikutu@cameo.plala.or.jp



歴史の散歩道

歴代市庁舎編

関東大震災と横浜市庁舎

図I 焼け落ちた横浜市庁舎
 大正12(1923)年9月 横浜開港資料館所蔵

図II 市庁舎となった中央職業紹介所
 大正12(1923)年9月 横浜開港資料館所蔵

大正12(1923)年9月1日午前11時58分、神奈川県を震源とするマグニチュード7.9の地震が発生、横浜は激しい揺れに襲われた。多くの建物が倒壊するなか、耐震・耐火構造の横浜市庁舎は無事であった。当時は渡辺勝三郎市長が不在だったため、芝辻正晴助役が応急対応の指揮を執ることになった。

市庁舎内に続々と被災者が入ってくるなか、市街地は各所から発生した火災によって焼き払われていった。市庁舎にも窓から火が入ったが、芝辻は職員たちを指揮して防いでいく。しかし、午後4時頃になると、屋根上の塔から炎が侵入、天井裏から燃え広がっていった。危険を感じた芝辻は庁舎内の人々を誘導しながら避難し、大岡川の船上から市庁舎が焼け落ちるのを見届けた。最終的に建物は外壁を残すのみとなった。

その後、芝辻は職員とともに横浜公園に移動、臨時の事務所を開設して情報収集等を行ったが、組織的な動きはできなかった。2日夜、8月に完成した中央職業紹介所(桜木町)の無事を知ると、3日朝、芝辻は市役所の機能をそこへ移転させた。また、同日午前10時には渡辺市長が到着、職員から報告を受けると同時に震災対応を行う形で市役所の組織を改編していった。

中央職業紹介所に隣接する海外渡航検査所には、神奈川県庁も移転しており、桜木町が横浜における震災対応の中心地となっていく。以後、中央職業紹介所の建物は3代目の市庁舎として機能していくことになった。

(横浜開港資料館調査研究員 吉田律人)

展示のお知らせ **4月19日(日)まで企画展示「町会所から市役所へー古地図と古写真に見る横浜の歩みー」開催**
 横浜開港資料館(日本大通り駅③出口) ☎️ 201-2100 休 月曜(祝日の場合は翌日)

No.248

なか情報ひろば

Information

講座・催し

■横浜市民ギャラリー

▶横浜市民ギャラリーコレクション展・鑑賞サポーターによるトーク

サポーターが展示作品の魅力についてお話しします。◎3月14日(土)14時～14時30分

▶人体を描くクローカーからデッサンへ(全4回)モデルを観察し、クローカーとデッサンを行います。◎4月16日～5月7日の毎週木曜14時～16時30分

▶20人 ¥11,000円 ◎3月26日(木)までにHP・往復はがき(〒220-0031 西区宮崎町26-1)

【共通】◎同館(野毛坂) ◎同館 ◎315-2828 ◎315-3033

■小学校入学特別企画!おやこの食育講座 給食を知ろう!食べよう!

栄養教諭から学校給食について学びます。給食試食体験や食育ワークショップも。◎3月26日(木)10時30分～12時 ◎区役所別館3階栄養相談室

▶2020年4月に小学校入学予定の子と保護者15組 ◎3月15日(日)までにHPで。抽選 ◎区役所健康づくり係

◎224-8332 ◎224-8157



■フォーラム南太田

▶フォーラム南太田マルシェ ～地モノ野菜市と手づくり市 新鮮な野菜や手作りが並びます。◎3月27日(金)11時～14時

▶子育てママの、すっきりヨガ 3ヵ月コース 4月期(全6回) 自分の体と向き合う時間をつくりましょう。◎4月7日・21日、5月19日、6月2日・16日・30日の火曜10時30分～11時30分

▶女性18人(産後2ヵ月から) ◎あり(有料・要予約) ¥4,200円 ◎3月12日(木)から電話・来館で

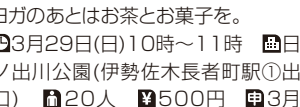
▶ストレッチ&骨盤底筋ケア 3ヵ月コース 4月期(全6回) 骨盤底の筋肉を意識し、軽い有酸素運動や、脳トレ体操などを行いながら鍛えます。◎4月14日・28日、5月12日・26日、6月9日・23日の火曜13時30分～15時

▶女性24人 ◎あり(有料・要予約) ¥7,800円 ◎3月11日(水)から電話・来館で

【共通】◎同館(南太田駅) ◎同館 ◎714-5911 ◎714-5912

▶パークヨガ ヨガのあとはお茶とお菓子を。◎3月29日(日)10時～11時 ◎日ノ出川公園(伊勢佐木長者町駅①出口) ▶20人 ¥500円 ◎3月11日(水)から電話・来館で

◎同館 ◎641-3513 ◎225-8203



▶点訳ボランティア入門講座(全16回) 視覚障害者への支援技術の一つ「点訳」に必要な知識と技術を基礎から学びます。◎4月10日～7月31日の毎週金曜10時～12時※7月24日は休み ◎中區福祉保健活動拠点 なかふく(産賃センタービル4階)

▶パソコンの基本操作ができる人20人 ¥3,000円 ◎3月11日(水)から電話・FAX・Eメール(〒220-0031 中區社会福祉協議会)を記入) ◎681-6664 ◎641-6078

◎volunteer@nakasha.net

▶令和2年度なかふれあい助成金 説明会 地域福祉推進のため中区内で活動している団体への助成金について、説明します。◎3月24日(火)13時30分～14時30分 ◎28日(土)10時30分～11時30分 ※各回同内容 ◎中區福祉保健活動拠点なかふく(産賃センタービル4階) ▶各50人 ※手話通訳あり(予約制) ◎中區社会福祉協議会 ◎681-6664 ◎641-6078

◎info@nakasha.net

お知らせ

■中區シニアソフトテニス教室

◎3月26日(木)◎11時～13時/初心者、◎13時～17時/経験者 ◎日ノ出川公園(伊勢佐木長者町駅①出口) ▶60歳以上 ※テニスシューズ・スポーツウェア着用 ¥各300円 ◎横浜健康福祉クラブ(高田) ◎270-8603 ◎270-9932

■THE BAYS[ACTIVE STYLE CLUB]

はじめてのフィットネスプログラム ～はじめてのヨガ 基本の「き」 中・西區民(在住・在勤)限定の無料体験プログラム。◎4月5日(日)16時15分～17時30分 15日(水)19時～20時15分 ◎THE BAYS B1(日本大通り駅②出口) ▶18歳以上各15人 ◎3月11日(水)から電話・Eメール(〒220-0031 中區社会福祉協議会)を記入) ◎663-5280

◎info@asc.dena-baystars.jp

スポーツ

■中區パドルテニス教室

◎3月15日(日)、4月5日(日)13時30分～15時30分 ◎山元小学校体育館(山元町2丁目) ▶小学3年生以上各20人 ¥各100円(中学生以下50円) ◎電話・Eメール(〒220-0031 中區社会福祉協議会)を記入) ◎横

◎663-5280

花時 HANABITO 花人 HANADOKI

桜が咲くと春一番。3月下旬から区役所HPや区政情報ツイッターでは区内の桜や横浜公園のチューリップなどの開花状況をお知らせします。お楽しみに!

横浜地方気象台の標準木が咲くと横浜市の「桜開花宣言」が出ます。

ごみはお持ち帰りください

■本牧山頂公園 & 根岸森林公園 桜祭り

日本の古き良き伝統を桜とともに楽しんで下さい。◎3月28日(土)・29日(日)には、両公園のあいだを「さくらシャトルバス」が運行(無料・本牧市民公園経由)

■本牧山頂公園 3月28日(土) ※雨天時は29日(日) ヨコハマビザクラの咲く観山広場、ソメイヨシノが咲く桜広場など見どころがたくさん。

●野点(裏千家) ◎11時～14時 ▶50人 ¥500円(茶菓子付き)

●地元のお囃子(演奏と獅子舞など) ◎11時～12時 ◎12時～13時 ◎13時～14時

【共通】◎同公園レストハウス前広場 ◎同館 ◎622-2766 ◎622-6460

■根岸森林公園 3月28日(土)～4月5日(日) 芝生広場の周りに約450本もの桜が咲き誇ります。

●琴演奏・生け花パフォーマンス・お弁当販売など ※詳細は根岸森林公園HP、公園掲示板で ◎同館 ◎641-9185 ◎663-1130

■春爛漫! 横浜クルーズ2020

3月14日(土)～4月12日(日) 横浜日ノ出川橋～横浜ハンマーヘッドなど発着 (詳細はHP) ◎香瀬 横浜クルーズ ◎同館 ◎671-4247 ◎664-3551

■本牧さくらまつり

3月20日(祝・金)～28日(土) 本牧大通り付近の協力店にて期間中スタンプラリーを開催。

●スタンプラリー抽選会・ダンスイベントなど 協力店による飲食ブースも楽しめます。

◎3月28日(土)11時～夕刻 ※抽選会は景品がなくなり次第終了 ◎イオン本牧店イスパニア広場 ◎美濃屋あられ製造本舗 小森 ◎621-4488(平日のみ)

◎nakaku@river-sakura.com

■大岡川桜まつり

4月4日(土)・5日(日)11時～16時 乗船体験、周辺町内会や各種団体による出店などさまざまなイベントを開催。

一部夜間イベントもあり。 ◎実行委員会 ◎大岡川桜まつり ◎621-4488(平日のみ)

◎nakaku@river-sakura.com



3月・4月は 区役所戸籍課窓口が大変混雑します。

3月23日(月)から4月11日(土)までは戸籍課窓口が大変混雑します。

引越しに伴う手続きは休日明けと各曜日の15時以降が特に混雑します。時間に余裕を持ってお越しください。

※転出手続きは郵送でも可能です。詳しくは「横浜市 転出」検索

証明書発行だけの人 横浜駅などの行政サービスコーナーをご利用ください。

住民票の写し、戸籍全部事項証明書などは、横浜駅など市内10か所にある行政サービスコーナーでも取得できます。

利用時間 平日 7時30分～19時 土・日曜 9時～17時 祝日(振替休日含む)は休み


※届出業務は取り扱っていません。また課税証明書など一部、当日に証明書を発行できないものがあります。

区役所登録担当 ◎224-8296 ◎224-8289

今月11日以降のイベントなどを掲載しています。特に記載のないものは、無料・事前申込不要・先着順・締切日必着です

施設から

野毛地区センター
 ☎241-4535
 ☎241-4889
 野毛町3-160-4
 桜木町駅
 第2月曜(祝は翌日)



- ◆野毛ギャラリー
 - ▶手縫いの会(着物リフォーム)作品展示
 3月1日(日)~16日(月)
 - ▶横浜フォト研究会(写真)作品展示
 3月17日(火)~31日(火)
- ※展示初日・最終日の展示時間は電話確認を
- ◆うさぎ!!ぴよぴよ組!!
 音楽に合わせてこどもとスキンシップ。
 3月19日(木)10時~11時
 未就園児と保護者15組 3月11日(水)から電話・来館で

本牧地区センター
 ☎622-4501
 ☎622-4828
 本牧原16-1
 本牧原
 3/16(月)



- ◆ヴォイストレーニング
 3月12日(木)・27日(金)、4月10日(金)10時~11時 各30人
 各500円
- ◆親子でリズム
 3月17日(火)①10時~10時45分/1歳児、②10時55分~11時40分/2・3歳児 未就学児と保護者各15組 各500円/組 3月11日(水)から電話・来館で
- ◆こぐまの部屋
 絵本の読み聞かせ、わらべ歌、手遊びなど。
 3月18日(水)11時~11時30分 未就学児と保護者10組
- ◆森の恵みのパン作り~横浜みどりアップ計画 森に親しむきっかけ作りよもぎパンや木の突入りパン・マドレーヌを作ります。
 3月20日(祝・金)10時30分~13時 4歳~小学生(小学3年生以下保護者同伴)20人 500円 3月11日(水)から電話・来館で
- ◆初心者限定
 体験 レディース脳トレ麻雀
 3月25日(水)13時~14時30分

- 女性12人 500円 3月11日(水)から電話・来館で
- ◆みゆき先生の幸せレシピ
 ~お肉活用術 牛肉
 牛肉を使った料理3品・常備菜・デザートなど。
 3月27日(金)10時~14時 18人 1,500円 3月11日(水)から電話・来館で
- ◆春のお出かけバッグ
 お出かけが楽しくなる春色カラフル生地がま口バッグを作りましょう。
 4月3日(金)10時~13時 10人 2,000円
 3月11日(水)から電話・来館で



- ◆Let'sマネササイズ!「○○Payって便利なの?お得なの?」
 電子マネーについて学びましょう。
 4月7日(火)10時~11時30分 10人 500円 3月11日(水)から電話・来館で
- ◆本牧ノスタルジア(全4回)
 本牧本郷村・開港~米軍接収と埋立。編集者から見た「本牧の魅力」をシリーズで探ります。
 4月11日、7月11日、10月10日、2021年1月9日の土曜10時~11時30分 30人 1,000円(300円/回) 3月11日(水)から電話・来館で

竹之丸地区センター
 ☎651-5575
 ☎651-5576
 竹之丸133-3
 山手駅
 第3木曜(祝は翌日)



- ◆TAKENOMARUロビーコンサート
 演奏家によるピアノコンサート。
 3月11日(水)・13日(金)・25日(水)、4月8日(水)・10日(金)11時50分~12時30分
- ◆絵本の部屋
 絵本の読み聞かせ、手遊びなど。
 3月12日(木)、4月9日(木)10時30分~11時30分 未就学児と保護者
- ◆ママと幼児の子育て応援クラブ
 子育て支援者による読み聞かせ、子育て相談など。
 3月13日(金)、4月10日(金)10時30分~12時30分 未就学児と保護者
- ◆マリンバリトミック
 プロのマリンバ奏者による音楽教育。
 3月24日(火)10時~10時45分 未就学児と保護者12組 700円/組
 3月11日(水)から電話・来館で

- ◆バドミントン講習会(全6回)
 子どもから大人まで幅広く楽しむことができます。
 4月~6月の第2・4土曜9時30分~11時30分 30人 1,200円 3月11日(水)から電話・来館で
- ◆ウイメンズケア・ヨガ
 ~年齢と共に変化していく女性の身体をケア(全4回)
 4月9日・23日、5月14日・28日の木曜12時30分~13時30分 6人 4,000円 3月11日(水)から電話・来館で

中本牧コミュニティバス
 ☎623-8483
 ☎622-5517
 本牧町2-351
 小港・本牧2丁目
 第4月曜(祝は翌日)



- ◆わいわいパネルシアター
 ~たまたばことおそぼう
 パネルを使ったお話や季節の歌、手遊び。
 3月16日(月)11時30分~12時 50人
- ◆いきいき健康相談会
 ~おしっこの検査で何かわかるの?
 医師のお話のあと、健康相談も。
 3月29日(日)10時~11時30分 50人
 3月11日(水)から電話・来館で

- ◆みんなあつまれ!おはなし会
 絵本や紙芝居の読み聞かせです。
 3月25日(水)14時~14時30分 50人
- ◆アコーディオンにあわせてみんなでうたいましょう! (全6回)
 懐かしの童謡からみんな知っている歌謡曲まで楽しく歌って健康に。
 4月3日、5月15日、6月5日、7月3日、8月7日、9月4日の金曜14時~15時30分 80人 1,200円
 3月11日(水)から電話・来館で

- ◆子ども向けダンス教室 (全6回)
 懐かしの童謡からみんな知っている歌謡曲まで楽しく歌って健康に。
 4月3日、5月15日、6月5日、7月3日、8月7日、9月4日の金曜14時~15時30分 80人 1,200円
 3月11日(水)から電話・来館で
- ◆キッズのためのチャレンジダンス
 13時15分~14時15分 3歳以上の未就学児14人
- ◆ジュニアのためのチャレンジHIPHOP
 ①14時30分~15時30分/小学1~3年生、②15時45分~16時45分/小学4年生以上 各14人
 【共通】4月4日・18日、5月16日、6月6日・20日、7月4日の土曜 4,000円 3月11日(水)から電話・来館で
- ◆桜を愛でながら、呈茶を楽しむ
 コミ八自慢の桜を鑑賞しながらお菓

- 子と薄茶をいただきます。
 4月4日(土)①13時~、②14時~ 各10人(18歳未満の人は、保護者同伴) 300円 3月11日(水)から電話・来館で
- ◆ハマのJACK ファミリーコンサート
 クラシックからおなじみの音楽まで家族みんなで楽しみください。
 4月5日(日)11時~12時 100人 3月11日(水)から電話・来館で
- ◆尿漏れ・排泄トラブル改善の為にピフィラティスヨガ (全10回)
 アメリカからやってきた画期的な排泄トラブル予防ヨガ。
 4月7日・21日、5月19日、6月2日・16日、7月7日・21日、8月4日、9月1日・15日の火曜13時30分~14時30分 15人 5,000円 3月11日(水)から電話・来館で

本牧中学校コミュニティバス
 ☎623-6699
 本牧和田32-1
 二の谷
 毎週火曜・木曜



- ◆「本牧の歴史」入門講座~小野光景
 知っていただきたい本牧の偉人伝
 3月16日(月)10時~12時 60人 200円 3月11日(水)から電話・来館で
- ◆身近な自然を楽しむ会
 ~大船フラワーセンター
 身近な植物や生き物にふれ自然を楽しみましょう。
 4月1日(水)10時(大船駅南口改札集合)~14時※雨天中止 20人 交通費など各自負担
 3月11日(水)から電話・来館で

山元小学校コミュニティバス
 ☎212-9099
 山元町3-152
 山元町2丁目
 毎週火曜・金曜



- ◆桜吹雪と春石鯛づくり
 アロマ香る桜模様の石鯛を作りましょう。
 3月25日(水)10時~12時 10人 1,000円 3月11日(水)から電話・来館で
- ◆初めて絵手紙~初心者の方歓迎
 絵手紙づくりを最初から。
 4月8日(水)9時30分~11時30分 12人 800円 3月11日(水)から電話・来館で

広告

**大島中学校
コミュニティハウス**

☎624-1651
本牧原22-1
📍本牧原
📅毎週火曜・木曜



◆おはなしの時間
絵本やお話、わらべ歌を楽しみましょう。
📅3月25日(水)15時30分～16時
👤30人


◆笑いヨガで心と体のリフレッシュ
～みんなであって免疫力をアップしよう
📅3月29日(日)10時～11時30分
👤20人
📞3月11日(水)から電話・来館で

**仲尾台中学校
コミュニティハウス**

☎623-6787
仲尾台23
山手駅
📅毎週水曜・金曜



◆人形劇「だんごっこいしょ」ほか
人形劇サークル「まいまい」による毎年恒例の人形劇の上演。
📅3月26日(木)14時～15時
👤子と保護者40人
📞3月12日(木)から電話・来館で



◆親子で遊ぼう
～片栗粉ねんど、お弁当のはなし
📅3月17日(火)10時30分～11時30分
👤未就学児と保護者10組
📞3月12日(木)から電話・来館で


◆おもちゃの病院
～壊れたおもちゃを修理
大切なおもちゃをボランティアドクターが修理します。
📅3月22日(日)
①10時～12時、②13時～15時※各回10点(1人2点まで) 送料・電池・特殊部品などは実費
📅3月12日(木)から電話・来館で

**本牧原地域
ケアプラザ**

☎623-0971
☎623-0977
本牧原6-1
📍和田山口
📅第4日曜




◆街の先生オープン講座
本物の味で子育てしよう
～おだしで決まる優しい味
かつお節を削ってだしを取ります。離乳食期からの子どもの味覚の発達による食事作り、試食など。
📅3月14日(土)10時～12時30分
👤6か月～未就学児と保護者16組
¥500円/組(追



加1人300円) あり(要予約)
📞3月11日(水)から電話・来館で

中図書館

☎621-6621
☎621-6444
本牧原16-1
📍本牧原
📅3/16(月)



◆定例おはなし会
絵本の読み聞かせや手遊びなど。
📅3月18日(水)、4月1日(水)15時30分～16時
👤3歳～小学生

◆こたりの会のおはなし・おはなし
📅3月21日(土)15時～15時40分
👤5歳～小学生

◆親子おはなし会このほんよんで!
親子で絵本やわらべ歌を楽しみましょう。
📅3月24日(火)・28日(土)10時30分～11時
👤1歳以上の子と保護者

◆めぐみ座のおはなし会
絵本の読み聞かせや手遊びなど。
📅4月4日(土)15時～15時30分
👤3歳～小学生


善意銀行

<12月10日～1月6日受付分(敬称略)>
関内地区もちつき大会実行委員会
横浜市防犯健全協力会
横浜簡易宿泊事業協同組合
あたたかいご寄付をありがとうございました。

☎中区社会福祉協議会
☎681-6664 ☎641-6078

**中スポーツ
センター**

☎625-0300
☎624-1969
新山下3-15-4
📍みなと赤十字病院入口
📅第4日曜(祝は翌日)




◆当日受付教室
当日参加(開始25分前から受付)の教室です。室内履き・タオル・飲み物持参で。
👤16歳以上

やさしい骨盤ヨーガ 🔥火曜
📅9時～9時50分※8時45分受付開始
👤30人 ¥510円
※3/31は休み

ベビーマッサージ&産後のカラダリセット 🔥木曜
📅13時～13時50分
👤産後1か月健診後の母子20組
¥720円

カーディオキックボクシング 🔥金曜
📅12時～12時50分
👤30人
¥510円



ピラティス&ボディコンディショニング 🔥金曜
📅19時30分～20時30分
👤25人 ¥510円

◆ランニングフォーム教室
ランニングフォームをプロが指導します。
📅3月14日(土)・28日(土)7時45分～8時45分
👤16歳以上各20人
¥各1,020円

飼い犬の登録と狂犬病予防注射について

生後91日以上のお飼犬が対象です
登録は犬の生涯1回! 狂犬病予防注射は毎年1回受けてください。

出張会場日程表

日程	会場(所在地)
4/7(火)	午前 山下公園駐車場脇 歩行者出入口付近(山下町279)
	午後 初黄町内会館(初音町2-37)
4/9(木)	午前 本牧・根岸地区福祉文化センター(本牧元町34-6)
	午後 新本牧公園 本牧神社側(本牧和田20)
4/18(土)	全日 根岸森林公園カフェ下(根岸台1-2)

☎午前:10時～12時 午後:13時30分～15時
全日:10時～12時・13時30分～15時

※山下公園駐車場脇会場を新設しました
※横浜人形の家駐車場会場、上野町東部自治会館会場は廃止しました
※山下公園駐車場脇及び根岸森林公園カフェ下の会場に車でお越しになる場合は、駐車場料金は自己負担です

☎区役所環境衛生係(区役所別館4階412番) ☎224-8339-8340 ☎681-9323

費用 ※注射は、(公社)横浜市獣医師会が行います
※注射料金が昨年と異なります

登録済の犬	新規登録犬
3,650円	6,650円
・注射料金……………3,100円 ・注射済票交付手数料…550円	・登録手数料……………3,000円 ・注射料金……………3,100円 ・注射済票交付手数料…550円

当日の流れ

- ①登録済の犬の場合は、郵便で届く通知を持参して直接会場にお越しください。なお問診票には犬の健康状態を記入しておいてください。 ※新規登録の場合は会場で記入
- ※問診の結果、会場で注射を受けられない場合があります
- ②犬を確実に押さえられる人が連れてきてください。
- ③会場で受けられない場合は動物病院で注射を受け、狂犬病予防注射済証を持参のうえ、区役所環境衛生係で手続きをしてください。動物病院によっては、注射当日に狂犬病予防注射済票の交付が受けられます。
※注射料金は動物病院によって異なります

★雨天決行・荒天中止。実施の可否は市動物愛護センターのHPをご覧ください。当日の8時45分以降に市コールセンター(☎664-2525)にお問い合わせください。

今月のポレポレグッズ

中区障害者地域作業所等製品

3月27日(金)11時～13時30分
区役所別館1階玄関ホール

本牧ダック、ホップステップゆとり、チャレンジ新生が販売します。



写真はホップステップゆどりの毛虫のけむけむ(300円)、フェルトマグネット・バッジ(300円)

☎区役所障害者支援担当
☎224-8165 ☎224-8159

広告

子育て Information

今月11日以降のイベントなどを掲載しています。特に記載のないものは、無料・事前申込不要・先着順・締切日必着です

●親子のひろば～親子で気軽に遊びに来ませんか
地域の子育て支援者、主任児童委員が見守ります。
▶横浜市民文化会館7階和室(関内駅南口)
③3月13日(金)10時～11時30分
▶中区福祉保健活動拠点
(産賀センタービル4階)
③4月9日(木)10時～11時30分
【共通】①未就学児と保護者 ②区役所福祉保健課 ☎224-8151 ☎224-8157

●横浜子育てサポートシステム入会説明会
子どもを預けたい人、預かれる人は会員登録を、地域で子育てをしましょう。
▶のんびりんこ(関内駅南口)
③3月12日(木)・17日(火)10時30分～11時30分
▶本牧原地域ケアプラザ(①和田山口)
③3月24日(火)10時30分～11時30分
【共通】①15人 ②電話で ③中区支部事務局(のんびりんこ内) ☎663-0676

●子育て応援ボランティア説明会
保育園やのんびりんこなどでボランティアをしてみませんか。③3月17日(火)14時～15時 ☎のんびりんこ(関内駅南口)

①中区在住の20歳以上の人10人
②のんびりんこ ☎663-9715

●のんびりんこ ☎663-9715
地域子育て支援拠点(住吉町1-12-1belle横浜3階)

●外であそぼう
外で元気いっぱいあそびましょう！ ③3月18日(水)10時(根岸森林公園売店下集合)～11時30分※雨天決行・荒天中止 ④同公園(①旭台) ②未就学児と保護者
●ホットカフェ～おおきくなつたね！！
お茶を飲みながら日々の子どもの成長をみんなで喜びあいましょう！※飲み物は大人用です ③3月27日(金)①10時30分～12時、②13時30分～15時 ③未就学児と保護者

●おしゃべりの会
～中区ダウン症児の親子の会～
聞きたいこと、知りたいこと、話したいことを一緒におしゃべりしてみましょう！
③3月28日(土)10時～11時30分 ④未就学のダウン症児と保護者

●たくまっ子クラブ
親子のふれあい遊びと子育てミニ講座。
③4月4日(土)11時～12時 ④0～2歳児と保護者15組

●公立保育園に遊びに来ませんか ※要予約の催しは各園で1か月前から電話受付

	●竹之丸保育園 ● ☎641-1646 手山駅	●山手保育園 ● ☎622-7403 ①千代崎町	●錦保育園 ● ☎621-5180 ①本牧ポートハイツ前
あさひちゃん	この期間は実施しません。	3/12(木) 10時～11時30分	3/13(金) 10時～11時30分
育児の悩みや情報交換など、おしゃべりをしながらお友達をつくりましょう！お気軽にお出かけください。身体計測・ペーヒーマッサージも行います。 ●対象:第1子で0歳児(竹之丸は10か月まで)の子どもがいる人			
絵本貸出・育児相談	月～金曜 9時30分～14時30分	④絵本貸出 火・水曜 9時～12時	④絵本貸出・育児相談 月～金曜 9時～12時
体験の保育	毎月第2・4木曜 9時～12時頃 原則6か月～就学前/各クラス1組	毎月第1・3木曜 9時～12時頃 1歳児～就学前/1組	毎月第1・3木曜 9時～12時頃 1歳児～就学前/1組
親子で、各クラスの園児と一緒に過ごします。お子さんのみ給食体験あり(実費) ※アレルギー食は未対応			
開園時間	月～金曜 9時30分～14時30分 土曜 9時30分～12時30分	月～金曜 9時～10時	月～金曜 9時～12時

*山手保育園では月～金曜9時～12時に「育児相談」※竹之丸保育園では3月19日(木)10時～11時30分に「びよびよ☆day」:外あそび(雨天時は室内)・育児相談・計測・手形取り/11か月～1歳6か月

健康づくりカレンダー

【会場】記載のないものは中区役所別館(区役所本館隣)2・3階 ※できる限り公共交通機関をご利用ください
【対象】原則、市内在住。エイズ・梅毒の検査・相談は市外の人でも可。*の相談は中区在住・在勤・在学の人。結核検診は原則、中区在住 【費用】金額の記載のないものは無料 【予約】記載のないものは予約不要

種類	対象者	日時	内容・費用など
問 福祉保健課 ☎224-8332 ☎224-8157			
肺がん検診 要予約	2020年4月1日時点で40歳以上の人50人 ※血液が出る人は医療機関を受診してください	今年度の予約は終了しました	680円 (胸部エックス線検査) 下記は無料(③に該当の人は事前に手続きが必要です) ①2020年4月1日時点で70歳以上の人 ②生活保護受給者 ③前年度の市県民税非課税世帯/均等割のみ課税世帯の人
禁煙相談* 要予約	本人または身近な人の禁煙について相談を希望する人	予約時にご案内します	肺年齢や呼気中一酸化炭素濃度の測定・禁煙についての相談 禁煙外来などの紹介や禁煙アドバイス
健康相談* 要予約	生活習慣病に関する健康相談を希望する人		保健師などによる生活習慣病についての相談
結核検診 要予約	65歳以上の人		結核の早期発見のための胸部エックス線検査
エイズ・梅毒の検査・相談 要予約	検査・相談を希望する人(匿名)	毎週木曜 9時～9時30分 ※受付は9時20分まで	血液検査。感染の疑いのある日から3か月経過してから検査をお受けください。結果は、次の実施日に直接ご本人にお知らせします。 ※なるべくエイズ・梅毒両方の検査を受けてください。梅毒のみの検査は実施していません
食生活健康相談 要予約	食生活の相談を希望する人	3月19日(木) 13時30分～15時30分	栄養士による生活習慣病・その他疾病などについての個別食生活相談(1時間程度)
子どもの食生活健康相談 要予約	乳幼児や小・中・高校生の食生活の相談を希望する人	3月27日(金) 9時～11時	栄養士による離乳食のすすめ方、少食、好き嫌い、やせ、肥満など、幼児食から小・中・高校生までの食生活相談
離乳食教室 要予約	生後7～8か月ごろ(離乳食2回食)の乳児と保護者	3月27日(金) 13時30分～15時	離乳食のすすめ方についてのお話、調理実演と試食
問 こども家庭支援課 ☎224-8171 ☎224-8159			
乳幼児健診	4か月児 2019年11月1日～15日生まれ 1歳6か月児 2018年8月1日～15日生まれ 2018年8月16日～31日生まれ 3歳児 2017年2月16日～28日生まれ	3月17日(火) 12時45分～13時30分 ※12時30分から番号札配布 3月10日(火) 3月24日(火) 3月18日(水)	計測、診察、育児・栄養・歯のお話 ※3歳児は尿検査もあります 【持ち物】母子健康手帳と筆記用具、バスタオル(4か月児)、使用中の歯ブラシ(1歳6か月児・3歳児)
乳幼児・妊産婦歯科相談 要予約	①未就学児 ②妊娠中の人・産後1年未満の人	3月11日(水) ①13時30分～14時30分 ②14時45分～15時	未就学児は歯科健診、ブラッシングなどの相談も 【持ち物】母子健康手帳、歯ブラシ、タオル
プレ・マザーズクラス(両親教室)	令和2年5月16日から6月に出産予定の妊婦と夫(おひとりでもどうぞ)	4月2日(木) 9時30分～12時	先輩ママ&赤ちゃんとの交流、パパの妊婦体験、お産のしくみと安産のポイント ※プレ・マザーズクラスは月4回開催。詳しくはHPで
問 高齢・障害支援課 (A)B→ ☎224-8167 (C)☎224-8166 【共通】☎224-8159			
(A)介護者のためのこころの相談* ④中区役所本館5階 要予約	認知症などの人を介護する家族	3月27日(金) ①13時30分～②14時30分～	認知症の人を介護する家族を対象に、介護不安を解消するためのカウンセリング
(B)もの忘れ相談* ④中区役所本館5階 要予約	認知症などのもの忘れが気になる人、家族の相談も可	3月25日(水) ①14時30分～②15時30分～	もの忘れや認知症で困っている症状についての専門医による相談
(C)専門医による精神保健相談* ④中区役所本館5階 要予約	精神疾病やこころの健康でお悩みの人、家族など	予約時にご案内します	精神疾病やこころの健康でお悩みの人、家族などへの精神科専門医による相談

しあわせの食育レシピ No.42

★毎月19日は「食育の日」★

中区ヘルスメイトから健康レシピをご紹介します

高梨さん 河野さん

中華料理の定番でコクのある味付けの回鍋肉。肉と一緒に野菜もたっぷり入れて、ご飯がすすむ1品です！

(材料) 2人分

- 豚もも肉薄切り ……120g
- キャベツ ……中1/8個(150g)
- ピーマン ……1個(30g)
- ニンジン ……小1/4本(20g)
- タマネギ ……1/8個(20g)
- ネギ ……1/4本(25g)
- ニンニク ……1片
- サラダ油 ……大さじ1
- 酒 ……大さじ1

(作り方)

- ① キャベツはざく切り、ピーマンは種を除いてひと口大、ニンジンとタマネギは薄切り、ネギは斜め薄切りにする。
- ② 豚肉はひと口大に、ニンニクはみじん切りにする。
- ③ フライパンに油大さじ1/2を熱し、①を炒めて全体に油が回ったら血などに取り出す。
- ④ フライパンに残りの油を入れて②を炒め、色が変わったら酒をふり、Aを加えてよくなじませる。
- ⑤ ③を戻し入れて、Bで味をととのえる。

(1人分)
エネルギー…230kcal 塩分…2.3g 副菜(野菜など)…122g

ポイント

- 甘みが強くてやわらかい春キャベツがおすすめです。
- 野菜を炒めていったん取り出すと、水気がきれて野菜の食感を楽しめます。
- 甜面醤がない場合は、砂糖(大さじ1)とオイスターソース(小さじ1)でもおいしくできます。
- お好みで甘みや辛みをアレンジしてください。

問 区役所健康づくり係 ☎224-8332 ☎224-8157