

▶ ⑤～⑫ページはなか区版です

区政TOPICS



# なか 4

No.270/2020年

～地域の暮らしを支えています～

自治会町内会は、近所に住む人々が日ごろから親睦を深め、安全で安心して暮らせる住みよいまちづくりを目指して、さまざまな活動をしています。

自治会町内会に入って、地域と一緒に活動してみませんか。

(写真提供:山元町二丁目町内会)



## 自治会町内会に加入しよう

活動例

入ってよかった!～自治会町内会の活動～

※活動内容は自治会町内会によってさまざまです。

### 身近な居場所づくり

引っ越してきたばかりで、地域の様子がわからない。

自治会町内会に加入しよう

お祭り・盆踊り・運動会やサークル活動などさまざまなレクリエーション活動を行い、地域の人とふれあうきっかけ、身近な居場所づくりをしています。



### 災害への備え

災害時、どうすればよいかわからない。

自治会町内会に加入しよう



いざという時のため、日ごろから防災訓練の実施・防災備蓄庫の管理など、行政と協力して、災害への備えをしています。

### ほかにもこんな活動があります

#### 子育て支援・高齢者の見守り

子育てサロンや健康サロン・1人暮らしの高齢者の食事会を開催するなど、地域ぐるみで子育て支援や健康づくり、高齢者の見守りをしています。



#### 防犯・交通安全活動

町内の防犯パトロール・登下校時の子どもの見守りなど、安全・安心なまちづくりに取り組んでいます。



#### 町の美化活動

ごみ集積場所の維持管理・地域の清掃活動・資源集団回収など、きれいで住みよいまちづくりに取り組んでいます。



#### 自治会町内会の活動について知りたい

「自治会町内会に加入したいけどどうすればよいの」「住んでいるところの自治会町内会がわからない」「新しく自治会町内会をつくりたい」など、わからないことがあればお気軽にご相談ください。

【問合せ】区役所地域振興課 ☎ 224-8131 ☎ 224-8215

#### 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

👤 150,053人  
🏠 81,630世帯  
(2020年3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



今年の中区制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

# 共につくる「地域」

## 中区に住む人・働く人の地域づくり

「暮らしやすい地域というものは、与えられるものではなく、自分たちでつくるもの」。そんな信念のもと、地域のつながりづくり・健康づくりのために、活動している人がいます。

人と人とのつながりが希薄になり、地域活動の担い手も不足しがちな昨今。それでも地域に愛着を感じ、活動を始めている人たちがいます。今月号では、暮らしやすいまちをつくるための多様な活動とその思いを紹介します。

【問合せ】区役所福祉保健課 ☎224-8331 ファク224-8157

※地域活動に関する問合せは  
各地域ケアプラザまで

■新山下	☎625-1911	ファク625-1865	■不老町	☎662-0161	ファク662-0192	■本牧原	☎623-0971	ファク623-0977
■本牧和田	☎622-1211	ファク622-1290	■箕沢	☎663-6960	ファク228-1828	■麦田	☎664-6023	ファク664-6075

### 多様な人が地域に参加すること

(写真右より)

中区障害者地域活動ホーム所長 工藤 暢子さん  
第二地区連合町内会会長 松澤 秀夫さん  
新山下地域ケアプラザ 大関 結希さん



#### 花いっぱい運動のはじまり

鷗橋(みなと赤十字病院の前)と見晴橋(みはらしポンテの前)の間には約200mの遊歩道があり、一日2,000人くらいの方がこの道を利用しています。この遊歩道を歩く人々を癒やすため、道を花でいっぱいにとしようと、地域の17団体の協力を得て、平成26年から「花いっぱい運動」が始まりました。

花を植えるときには新山下二丁目保育所の

年長さんが手伝いに来てくれますし、プランターの水やりなんかはみはらしポンテの利用者がやってくれています。



花植え・除草は地域の多様な人たちが参加する一大イベント

#### 多様な人が地域の一員として参加できる喜び

このような活動にみはらしポンテが入っているということが、施設にとっても地域にとってもすごく大きいんです。障害のある人も当たり前のように参加している、だから「地域の方と施設との付き合い」ではなく、「地域の方と一人ひとりとの付き合い」ができています。花いっぱい運動だけでなく、餅つき大会や夏祭りにも参加しています。顔の見える関係性というのがとても大切だと思っています。

#### 「花植え交流会」で多文化交流

地域ケアプラザでは、施設の花壇に花を植える「花植え交流会」というイベントを開催しています。地域に住む外国の方とお花を通して知り合いになる機会になったらいいなと考えて、最近では昨年11月の「花植え交流会」を多文化交流事業として開催しました。なか国際交流ラウンジの協力を得て企画したところ、多くの国・地域の方が参加してくださいました。今後は参加して下さった外国の方たちとも一緒になって、花いっぱい運動などの地域活動に取り組んでいきたいなと思っています。

#### 広がりを見せる「第二地区はきれいなまち」

「第二地区はきれいなまち」というのが、この地域が掲げた目標です。きれいにするためには清掃活動や違法駐輪防止など、いろいろな取り組みがあります。花いっぱい運動は、その取り組みの一環でもあるんですね。

まちをきれいにするためのいろいろな活動が、人と人とのつながりを生んでいます。このような活動を特定の人たちだけではなくて、多様な団体が一緒になってやれば、その輪が広がり、暮らしやすいまちになっていくのではないのでしょうか。

### 地域と商店街でつながりづくり

(写真右より)

石川打越地区連合町内会会長 依田 龍治さん  
石川町二丁目町内会会長 木戸 キヨ子さん  
石川町三丁目西部町内会副会長 飯村 義治さん  
ひらがな商店街会長 佐藤 晃一さん



#### 商店街に「集いの場」誕生

もともとこの地域には人が集える場所、地域に発信できる場所が不足しているという課題があったんです。そこで3年前、経済産業省がやっている「地域・まちなか商業活性化支援事業」に応募したところ、支援をいただけることになったので「マーケットテラスカフェ石川町」をオープンしました。カフェは地域の4商店街の関係者が

立ち上げた「一般社団法人横浜まちクリエイティブ」が運営しています。

#### 気軽に立ち寄れる「スイーツ会」の開催

立地も良く、設備も整ったこの場所があるからこそ、そして商店街と地域が協力しあっているからこそ、いろいろなイベントを企画し、開催することができています。高齢者サロン「スイーツ会」もその一つ。「好きな時間に来て、好きな時間に帰る」ということがモットーです。3時のおやつ時間帯に少しだけお金を出して、コーヒーとケーキを楽しみながらおしゃべりをしています。他にも地域ではいろいろな取り組みをしているんです。もっと参加者が増えてほしいですね。



この日の「スイーツ会」では講師を招いて室内体操教室も開催。参加者は自然と笑顔に

#### 困りごとが聞ければしめたもの

こういうイベントで参加者から困りごとが聞ければしめたものです。石川打越地区では、困りごとを支援する仕組みがありますので、適宜つないでいければと思っています。この地区は75歳以上の比率が高く、数としては約600人います。そしておそらく、そのうち200人くらいが、1年間に1回以上このようなサロンなどの場所に顔を出してくれているのではないのでしょうか。あとの400人の人たちにどのようにアプローチしていくのが今後の課題です。

#### 顔の見える関係づくり

いざという時のために、「あ、あの人がいないな」とか、「この人見てあげなきゃ」って、そういうことに気付ける関係をつくっておくことが大事。だからこそこういうイベントが必要なんです。

でも、人が新しい場所に参加するには勇気が必要ですね。参加のハードルを下げるためにもぜひ、知り合いを誘って参加してください。誘うというのはおせっかいなのでしょうが、そういうおせっかいが人を集め、笑顔をつくるのではないのでしょうか。それが、地域がよりよくなるために必要なことだと思います。

**令** 和元年度中区区民意識調査では、地域での助け合いの必要性を理解しながら、なかなか地域活動の担い手になっていない住民が多いという実態が見えてきました。今後は**地域活動に参加しやすい環境を作っていくこととともに、住民以外の地域活動の担い手を増やしていくこと**も求められていきます。

## 中区民は地域での助け合いを必要と考えている

地域が住みやすくなるために特に必要だと考える取組(3つまで回答)

**32.5%**

災害に備えて近隣で助け合うしくみを作る

**30.2%**

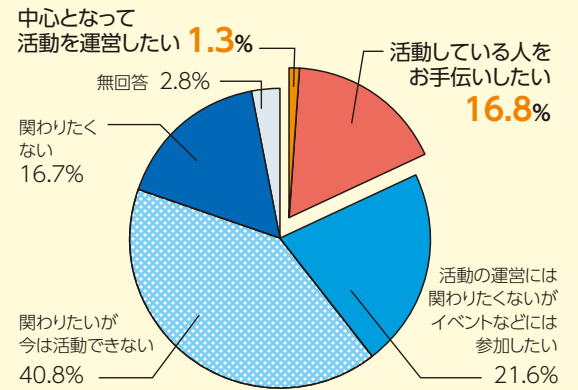
支援が必要な方に早く気づくことができる体制を作る

**28.2%**

身近な場所で相談が受けられる環境を作る

(上位3つ)

## 地域活動を担う意欲のある中区民は2割弱



## 暮らしに寄り添う会社だからできること



ASA本牧所長  
鶴山 大輔さん

### ミニコミ誌から広がった人脈

「ASA本牧」は私の祖父から3代続いている新聞販売所です。ここで地域に根差した独自のサービスを始めようと思って15年前に私が始めたのが、「本牧だより」というミニコミ誌でした。堅苦しくないフレンドリーな紙面を心掛け、地域の問題やお客様からのお手紙を記事にして作成しています。これに想像以上の反響があったんです。そこで私は、こ



新聞と一緒に月一回配達している「本牧だより」。2020年4月で184回目の発行となる

の「本牧だより」を通じてできた地域とのつながりを何かに生かせないかと考えていました。

### 困っている人の力になりたい

「本牧だより」はお客様との距離を縮めるため、フランクな口語で、なおかつ丁寧な言葉遣いを心掛けて書いています。これが意外にも会社の評価につながり、数年前から「これ困っているんだけどどうしたらいい?」と、本業の新聞配達とは関係のない相談を受けることが増えてきました。本牧でも高齢化が進み、困っているお年寄りがたくさんいたんです。そこで「何か手伝えなにか」と考えて始めたのが「本牧お助け隊」という便利屋さんサービスです。商売の一環なのでお金はいただいているのですが、大小にかかわらず地域の人たちのいろいろなお悩みに対応しています。

### 「ありがとう」と言われる仕事

新聞販売所というのは、集金の時に人と接するくらいで基本的には人と会わない仕事なのですが、お助け隊を始めてからはお客様から直接「ありがとう」と言ってくれて機会が増えました。社員の親切が喜ばれるというのは本当にうれしいことです。

お願いごとで一番多いのは草刈りとごみ捨て。「世の中にはいろんな悩みごとがあるんだな」と思います。目標は「すべてのお悩み解決」です。私たちでは解決できない困りごとでも、私が信頼できる業者さんを探して紹介するようにしています。

新聞料金は、いまだに5割のお客様に集金で対応しています。新聞販売所としては、全部自動引き落としにしたいところなのですが、お客様が嫌がる。その理由のひとつが、「人と話をしたいから」。現代社会では「孤独」が「お悩み」な人がたくさんいるんですね。

### 育ててくれた地域に恩返しを

「ASA本牧」は戦後から多くのお客様に支えられてきました。もう70年以上の歴史があります。その歴史の長さ、「つるやま」という珍しい名前もあってか、よく覚えてもらえて、頼ってもらえることが多いんです。

私は生まれた時からずっと、新聞を取ってくれたお客様に育ててもらってきたようなものですから、頼ってくれるお客様の思いにこたえて、なにかこの地域への恩返しみたいなことができればいいなと思っています。当社と付き合ってくれたと思っていただけるよう、これからもこの取り組みを続けていきたいですね。

今回ご紹介したような活動をまち全体に広げていくこと。それが中区地域福祉保健計画「中なかいいネ!」の目指すことです。

## 中区地域福祉保健計画「中なかいいネ!」とは

- ①地域の人々がお互いに支え合い助け合いながら、
  - ②誰もが住み慣れた地域でいつまでも安心して暮らしていけるような街づくりを目指して、
  - ③中区に住む人・働く人など、すべての人が協力しながら進めていく計画です。
- 現在、第3期計画(平成28年度～令和2年度)を推進中であり、また第4期計画(令和3年度～令和7年度)の策定に向けて動き出しています。

## 2本の柱

“えん”結び!

地域の「見守り力」を高めます!

“元気”いっぱい!

まちぐるみで「健康づくり」を目指します!

## 【第4期計画策定スケジュール】

令和2年4月～  
第4期中区地域福祉保健計画案作成

令和2年10月  
第4期中区地域福祉保健計画案に対する区民意見募集

令和3年4月～  
第4期中区地域福祉保健計画スタート(5か年)

## 令和2年3月 第4期中区地域福祉保健計画の方向性が決定しました!

- 第3期計画に引き続き、えん結び(地域の見守り力の向上)と元気いっぱい(まちぐるみで健康づくり)を推進します。
- 地域の支え合い、助け合いを進めるために①地域の担い手発掘・育成②人と人との交流の機会やネットワークづくり③地域が必要とする情報の共有を一層強化します。
- 中区に住む人・働く人、中区にある事業所・商店などの全ての人が協力して、地域共生社会の構築を目指します。

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。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の拡大防止の取組に伴い、中止・延期になる場合がありますので事前に確認してください。

# 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	🚏 バス停	👴 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**

**コンとコトン**  
～大佛夫人と白猫ものがたり

4/25(土)～9/6(日)

大佛次郎の生涯の伴侶・西子夫人(1898-1980、愛称コン)とお利口だった愛猫のコトンたちとの愛情あふれる日々を紹介します。

🕒 10時～17時30分  
※最終入館は17時まで

📍 大佛次郎記念館2階ギャラリー(🚏 港の見える丘公園前) **¥200円** (大佛夫人と白猫コトン)

(入館料、中学生以下・市内在住の65歳以上無料)

📞 同館 ☎ 622-5002 📠 622-5071

**馬とあそぼう!**  
こどもの日 in 根岸森林公園

5/5(祝・火)

ポニーとのふれあいや昨年好評だった「芝カフェ」も登場します。ツリークライミング・花育教室・工作教室なども開催。詳しくはHP・公園掲示板でご確認ください。

🕒 9時～16時 ※雨天一部中止

📍 馬の博物館・根岸森林公園 📞 同園 ☎ 641-9185

📠 663-1130

ツリークライミングを楽しもう

**開港記念コンサート2020**  
古楽器の響きで味わう モーツァルトの協奏曲と交響曲

5/30(土)

横浜開港と共に日本に流れ込んだクラシック音楽の中でも、日本人に愛され続けたモーツァルトの大村千秋氏のソロによるピアノ協奏曲の楽曲。開港記念会館を往時の劇場や貴族の館に見立てて、古楽器の響きを楽しみます。

🕒 14時～16時15分

📍 開港記念会館講堂

👤 300人 **¥3,000円**(前売券2,500円)

📞 アンサンブル山手バロック ☎ 664-5553 ✉ esyamasemi@yahoo.co.jp

**根岸森林公園**  
フリーマーケット

4/26(日)

緑で囲まれた広場にテント30張が一直線に並びます! 🕒 10時～15時 ※雨天中止

📍 同園芝生広場 📞 同園 ☎ 641-9185

📠 663-1130

掘り出し物を探してみよう!

**老舗ホテルのランチ付き**  
中区タウンピクニック～春のクルーズと花めぐり

5/13(水)

マリンシャトルに乗船したあと、横浜発祥の料理を楽しみます。案内ガイド付きでガーデンネットワーク会場を散策します。

🕒 9時45分(山下公園マリンシャトル乗船入口集合)～14時30分

👤 30人 **¥2,200円**(昼食代) **📅 4月13日(月)**から電話・来館で

※1申込みにつき2人まで

📞 区役所地域振興課 ☎ 224-8137 📠 224-8215

海から横浜港の景色を堪能

**第28回中区合唱祭**  
～虹のハーモニー～

出演者募集

9月13日(日)に開港記念会館講堂で開催される中区合唱祭の出演団体を募集します。1団体あたり曲間を含め7分以内。講評あり。

👤 350人(中区を中心に横浜で活動している合唱団)

💰 団体参加費1,000円と歌唱者参加費1,000円(小学生以下500円)/人

📅 5月10日(日)までに電話で

📞 事務局(金野) ☎ 080-5081-8084 📠 752-5915



**5/9(土) 大規模スポーツイベント応援企画 本牧地区センター 体験ポッチャ**

子どもから大人まで楽しめる、相手の戦術を見極め作戦を練る頭脳戦。“地上のカーリング”を体験してみましよう。🕒 9時30分～11時30分

👤 30人 **¥100円** **📅 4月11日(土)**から電話・来館で

📍 本牧地区センター ☎ 622-4501 📠 622-4828

## 歴史の散歩道

### 震災復興が進められた四代目市庁舎

2020(令和2)年の移築で横浜市の市庁舎は八代目となる。ただし、三代目と五代目、六代目は、震災と戦争、接収によるもので、他の場所にあった建物の一時的な転用を計数している。それらをはさんで市庁舎は、およそ大正・昭和・平成の百年余りの間に二代目、四代目、七代目と、同じ場所「港町1丁目」で三つの建物が供用された。大正期の二代目は赤れんがの建物で、昭和戦後・平成期の七代目は著名な建築家のデザインによるものだった。どちらも印刷物や映像にその姿を多くとどめている。

それらに比べて四代目の市庁舎はあまり目にする機会がないように思われる。図は数少ないその写真(絵葉書)である。関東大震災の後、二代目があった場所に1925(大正14)年に竣工し、市役所の機能が従来の位置に戻された。同じ時期に県庁、生糸検査所、裁判所、駅などの多くの官公施設がコンクリート造りの建物に建て替えられ、それらは復興建築として紹介されることも多いが、四代目の市庁舎は木造二階建てだった。

それでも、この簡素な建物で震災からの復興という大事業が進められた。その多くの比重を占めたのは土木インフラの建設である。関内・関外地区等の市街地での土地区画整理が実施され、それに応じて広幅員の街路が縦横に配置された。そこには路面電車の軌道も敷かれた。また、山下、野毛山、掃部山などの公園の整備や、大岡川、帷子川などの河川の改修が行なわれ、橋りょうも付け替えられた。そして、港湾や鉄道の改良も同時に進んでいく。これらは震災以前から計画されていたり国による事業も含まれるが、この時に形成されたものが継承されて、現在の横浜市中心部の都市基盤を成している。

その後、四代目の建物は太平洋戦争末期の1945(昭和20)年、大空襲で焼失してしまう。もともとその前年に、老松国民学校(西区、現中学校)など、児童を疎開させた後の学校施設への移転を完了しており、市庁舎としての役割は終っていた。

(横浜都市発展記念館 主任調査研究員 岡田直)

📍 四代目市庁舎と市電(絵葉書)昭和戦前期、長谷川弘和氏旧蔵・横浜都市発展記念館所蔵  
左手に派大岡川(現在は首都高速道路)、右手に横浜公園を控えた位置から望む。最寄りの市電の停留場は市役所前、真砂町1丁目、横浜公園前、市庁前など、たびたび名称を変更した。

# なか Information 情報ひろば

## 講座・催し

**■アメリカ山公園歴史展示**  
記事が語る～アメリカ山公園の元住人～ドクター・ウィーラーとその家族  
居留地時代、仕事や社交、スポーツで活躍した英国人医師一家の姿を英字新聞の記事を通して紹介します。  
📅5月31日(日)まで 📍アメリカ山公園(元町・中華街駅⑥出口) 📞同公園 ☎232-4661 📠232-4662

**■フォーラム南太田**  
▶やさしいストレッチ&ヨガ  
～予約のいらない当日受付教室  
ヨガのポーズと呼吸法でこり固まった肩や腰をほぐし、のびましょう。  
📅4月13日(月)・28日(火)10時30分～11時45分 📍女性各30人  
📎あり(有料・要予約) 📎各600円  
▶フォーラム南太田マルシェ 4月  
～地モノ野菜市と手づくり市  
📅4月17日(金)11時～14時  
【共通】📍同館(南太田駅) 📞同館 ☎714-5911 📠714-5912

**■なかよろずアップ企画～もっと使おうスマートフォン〈全10回〉**  
初心者に向けて機種別に使い方を指導します。日程の詳細は申込時に確認を。  
▶説明会  
📅5月9日(土)10時～12時  
▶講座(機種別に実施)  
📅5月～10月の土曜日10時～12時  
📍なか区民活動センター(区役所別館1階) 📍60歳以上20人  
📎4,000円 ④4月11日(土)から電話・来館で 📞同センター ☎224-8138 📠224-8343

**■横浜市民ギャラリー**  
①はじめての油絵〈全4回〉  
油絵具の魅力に触れながら、1枚の絵をじっくりと描きます。📅5月16日・30日、6月13日・27日の土曜10時30分～12時30分 📍20人  
📎16,000円  
②人体を描く～ヌードと着衣〈全4回〉  
クロッキーとデッサンの基本を学び

ながら、さまざまなポーズを描きます。  
📅5月21日・28日、6月4日・11日の木曜14時～16時30分  
📍18歳以上20人 📎11,000円  
【共通】📍同館(野毛坂) ①は4月24日(金)まで、②は4月30日(木)までにHP・往復はがき(行・名・齢・〒・区)を記入)・来館で。抽選〒220-0031 西区宮崎町26-1 📞同館 ☎315-2828 📠315-3033

## スポーツ

**■文体スポーツ当日受付教室(春期)**  
▶バスケットボールタイム  
基礎練習からゲームまで。  
📅17時50分～19時20分  
📍小学生50人 📎630円  
▶ミズノフットサルタイム  
📅19時30分～21時  
📍16歳以上30人 📎1,020円  
【共通】📅4月7日～7月7日の火曜  
※5月5日・19日、6月2日・16日は休み 📍横浜文化体育館(関内駅)  
📞同館 ☎641-5741 📠641-5744

**■日ノ出川ソフトテニス教室**  
📅4月12日(日)・18日(土)・26日(日)①10時～12時、②13時～15時※26日(日)は午後のみ。午前の部9時～10時、午後の部15時～17時フリー練習あり 📍日ノ出川公園(伊勢佐木長者町駅①出口) 📍小学5年生以上(午後は高校生以上)※テニスシューズ・スポーツウェア着用 📎各500円(中学生以下300円) 📞中區ソフトテニス協会事務局(吉門) ☎090-8727-0404 📠yoshikado080766@docomo.ne.jp

**■中區シニアソフトテニス教室**  
📅4月16日・23日・30日、5月7日の木曜①11時～13時/初心者、②13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

**■中區パドルテニス教室**  
📅4月19日(日)、5月3日(祝・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) ④電話・Eメール(行・名・齢・〒・区)を記入)で  
📞横浜市パドルテニス協会(川地) ☎321-3076  
📠seikawachi@yahoo.co.jp

**■THE BAYS「ACTIVE STYLE CLUB」**  
中・西区民(在住・在勤)限定の無料体験プログラム。  
▶はじめてのヨガ 基本の「き」  
📅5月3日(祝・日)16時15分～17時30分・13日(水)19時～20時15分  
📍18歳以上各15人  
▶キッズスポーツプログラムU-9  
📅5月15日(金)16時30分～17時20分 📍小学1～3年生8人  
【共通】📍THE BAYS 地下1階(日本大通り駅②出口) ④4月11日(土)か

ら電話・Eメール(行・参加日・区・〒・区)・在勤の人は所在地も記入)・来館で  
📞同クラブ ☎663-5280  
📠info@asc.dena-baystars.jp

## お知らせ


**■令和2年度「なかくふれあい助成金」申し込みを受け付けます**  
主に中区内で地域福祉推進のために活動している団体などへ助成します。詳しくは、中區社会福祉協議会、区内地域ケアプラザ、なか区民活動センターで配布する「申し込みの手引き」をご覧ください。  
④4月13日(月)～28日(火)、5月7日(木)～15日(金)9時～17時に中區社会福祉協議会(産貿センタービル4階)で※日曜・祝日除く 📞中區社会福祉協議会 ☎681-6664 📠641-6078

**なかく街の先生ガイドが新しくなりました!!**

ボランティア人材バンク「なかく街の先生ガイド」の冊子版が新しくなりました。音楽や手芸、スポーツ、健康づくりなど、さまざまな知識や技術を持った街の先生がたくさんいます。施設や学校、自治会町内会などのイベントや講座開催にぜひお役立てください。また、この人材バンクに登録したい人を随時募集しています。詳しくはホームページで。

📍なか区民活動センター

📞なか区民活動センター ☎224-8138 📠224-8343



**横浜市都市計画マスタープラン中區プラン「中區まちづくり方針」を改定しました!**

「中區まちづくり方針」とは

「中區まちづくり方針」は、おおむね20年後の中區の将来像を示すとともに、その将来像を実現するためのまちづくりの方針を示すものです。平成17年の策定から10年以上が経過し、その間の社会情勢や区の現況の変化、市域全体のプランである「横浜市都市計画マスタープラン(全体構想)」の改定を踏まえ、令和2年3月に改定しました。改定にあたっては市民の皆様から多数のご意見をいただき、ありがとうございました。今後はこのプランに基づいて、区民・事業者・行政が連携し、まちづくりを推進していきます。

**まちづくりの目標**

住む人、働く人、訪れる人、誰もが居心地のよい  
みなとまち文化が根付いたまち・中區

「中區まちづくり方針」は次の場所でご覧ください。

- 中區ホームページ
- 中區役所(6階63番窓口)
- 区内地区センター ●中央図書館 ●中區図書館 ●市民情報センター
- 都市整備局地域まちづくり課

※中區役所・市民情報センターでは冊子の配布も行います  
📞中區役所企画調整係 ☎224-8128 📠224-8214 📠na-kusei@city.yokohama.jp

**区役所戸籍課窓口が大変混雑します**

5月7日(木)～9日(土)は戸籍課窓口が大変混雑します。引っ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

**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

**令和2年度個人市民税・県民税の申告期限が4月16日(木)まで延長されました**

※3月17日以降に申告された場合は、市民税・県民税の課税処理が遅れる場合がありますので、あらかじめご了承ください。  
📞区役所市民税担当(43番窓口) ☎224-8191 📠224-8213

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。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の拡大防止の取組に伴い、中止・延期になる場合がありますので事前に確認してください。

## 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

##### ～テルの会(絵画)作品展

📅4月9日(木)～23日(木)  
※展示初日・最終日の展示時間は電話確認を

#### ◆「ぽっぽぽっ」とあそぼう!

手遊び・パネルシアター・紙芝居・手袋人形など。📅4月21日(火)10時～11時 未就学児と保護者



#### ◆リンパを流すストレッチ(全10回)

誰でも簡単にできるゆるゆる体操などで体のお悩みを解決。📅4月30日～7月2日の毎週木曜15時30分～17時 120人 ¥5,000円※申込み時(電話申込みは3日以内)に支払い 4月11日(土)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  
4/20(月)、5/7(木)



#### ◆こぐまの部屋

絵本の読み聞かせ・わらべ歌・手遊びなど。📅4月15日(水)11時～11時30分 未就学児と保護者10組

#### ◆ヴォイストレーニング

📅4月16日(木)・24日(金)、5月8日(金)10時～11時 各30人 ¥各500円

#### ◆初めてのお茶(全6回)

立ち居振る舞いからお点前までを学びます。📅4月16日・23日、5月14日、21日、6月11日・18日の木曜9時30分～11時30分 10人 ¥8,000円 4月11日(土)から電話・来館で

#### ◆みゆき先生の幸せレシピ

##### ～スペイン料理にチャレンジ

スペイン料理の献立をみゆき先生アレンジでおいしく、簡単に。📅4月17日(金)10時～14時 15人 ¥1,500円 4月11日(土)から電話・来館で

#### ◆親子でリトミック 春の回(全3回)

📅4月21日、5月19日、6月16日の火曜①10時～10時45分/1歳児、②10時55分～11時40分/2・3歳児 子と保護者10組 ¥1,200円/組(500円/回) 4月11日(土)から電話・来館で

#### ◆レディース脳トレ麻雀(全10回)

相手の出方を推理、脳の活性化を。📅4月22日～6月24日までの毎週水曜13時～14時30分 女性12人 ¥5,500円 4月11日(土)から電話・来館で

#### ◆本もく座のおはなし会～端午の節句

楽しく取り入れよう日本の暦や行事。📅5月5日(祝・火)10時～11時

#### ◆風のみち～巨大鯉のぼりに食べられちゃった!

体育室で遊びましょう。📅5月6日(振・水)10時～11時30分 50人 ※未就学児保護者同伴 ¥300円/人 4月11日(土)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。📅4月22日(水)、5月8日(金)11時50分～12時30分

#### ◆おもちゃの病院

おもちゃのドクターが壊れたおもちゃを修理します。📅4月26日(日)①10時～11時、②13時～14時 各回10点※1人2点まで ¥電池・特殊部品などは実費 4月11日(土)から電話・来館で

#### ◆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。📅4月28日(火)10時～10時45分 未就学児と保護者12組 ¥700円/組 4月11日(土)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。📅5月～7月までの第2・4土曜9時30分～11時30分 30人 ¥1,200円 4月11日(土)から電話・来館で

#### ◆ぬり絵で学ぶ色彩学(全4回)

大人のぬり絵を楽しみながら色彩学に触れてみましょう。📅5月8日・15日・22日・29日の金曜13時30分～14時45分 6人 ¥4,000円 4月11日(土)から電話・来館で

#### ◆初夏を感じるイタリアン

～ピッツァマルゲリータ&カポナータ イタリア料理のプロが教えます。📅5月12日(火)10時～13時 16人 ¥2,000円 4月11日(土)から電話・来館で

#### ◆初めての太極拳(全3回)

ゆっくりとした動作で行う全身運動で持久力を向上させましょう。📅5月13日・20日・27日の水曜13時30分～14時45分 8人 ¥2,400円 4月11日(土)から電話・来館で

#### ◆竹之丸園芸教室

アマリリスの育て方を講義と実技で学びます。📅5月16日(土)13時30分～15時 12人 ¥1,500円 4月11日(土)から電話・来館で

#### ◆イングリッシュハンドベル講習会(全5回)

基礎から始めましょう。📅5月22日、6月5日・19日、7月3日・17日の金曜13時30分～14時30分 8人 ¥4,500円 4月11日(土)から電話・来館で

### 横浜吉田中学校コミュニティハウス

☎262-2629  
山田町3-9  
伊勢佐木長者町駅  
毎週月曜・木曜



#### ◆社交ダンス教室(全10回)

📅5月10日～7月12日の日曜①13時～14時30分/初級、②14時30分～16時/中級 男女各10人 ¥2,000円 4月12日(日)から電話・来館で

#### ◆陶芸教室(全5回)

ろくろを使わず手で器を作ります。初心者・初級者向け。📅5月10日・24日、6月14日・28日、7月12日の日曜13時30分～16時 10人 ¥5,000円 4月12日(日)から電話・来館で

### 山元小学校コミュニティハウス

☎212-9099  
山元町3-152  
山元町2丁目  
毎週火曜・金曜



#### ◆やさしい手話～初心者対象

📅4月15日(水)10時30分～12時 15人 ¥100円 4月11日(土)から電話・来館で

#### ◆ゆったりヨガ

～椅子に座ってヨガをしましょう あぐらや正座が難しい人も一緒にいろいろなポーズを楽しみましょう。📅4月18日(土)10時～11時 10人 ¥100円 4月11日(土)から電話・来館で

## 区民利用施設をフル活用vol.4

### 竹之丸地区センター

☎651-5575 fax 651-5576



#### 「イベントや講座がいっぱい!」

##### ●おすすめのイベントは?

毎月3回、ピアノコンサート「TAKENOMARUロビーコンサート」を開催しています。クラシック・ジャズ・ポピュラーなどの演奏をお楽しみいただけます(第2・第4の水曜日、第2金曜日11時50分～12時30分)。無料で予約不要なので散歩の途中にでも気軽にお立ち寄りください。未就学児を対象にした「マリンバリトミック(音楽教育)」も好評です。

##### ●さまざまな講座を開催しています

「一閑張り」「現代風金継ぎ」「加賀指ぬき」などの伝統工芸を体験する講座はとてめずらしく、遠方からわざわざ参加する人がいるほど人気があります。また、体育室での「バドミントン講習会」など体を動かす講座もあります。ぜひご参加ください。



【マリンバリトミック】さまざま打楽器を楽しみましょう

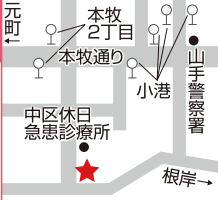


【一閑張り】籠に和紙を張り、糊液を塗って仕上げます

広告

**中本牧コミュニティハウス**

☎623-8483  
☎622-5517  
本牧町2-351  
小港・本牧2丁目  
休第4月曜(祝は翌日)



◆ママと子どもたちの為のお座敷ライブ～春

演奏者は現役ママ。ジャズやクラシック、唱歌などを楽しみましょう。☎4月19日(日)10時～12時 定員100人

◆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。☎4月22日(水)14時～14時30分 定員50人

◆みんなで健康!みんなでお散歩!

～第1回 日清オイリオへ工場見学

みんなで歩いて、健康に。☎4月23日(木)13時～15時 定員15人  
¥300円※交通費各自負担 申4月11日(土)から電話・来館で

◆わいわいリトミック(全5回)

遊びを通じて子どもの表現力を伸ばしましょう。☎4月28日、5月12日・26日、6月9日・23日の火曜10時～10時45分 定員1歳6か月～3歳の子と保護者15組 ¥2,000円/組

申4月11日(土)から電話・来館で


◆母の日プレゼント

～手作りラングドシャを贈ろう!

☎5月9日(土)13時～15時 定員小学生10人※3年生以下保護者同伴 ¥500円 申4月11日(土)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  
休毎週水曜・金曜



◆道案内から始める「英会話入門」(全3回)

ネイティブ講師によるワンポイントレッスン。☎4月23日・30日、5月7日の木曜14時～15時 定員10人  
¥1,000円 申4月11日(土)から電話・来館で

◆初心者向け「詩吟体験」

おなかから声を出して、ストレス解消! ☎4月26日(日)10時～11時30分 定員12人 申4月11日(土)から電話・来館で

◆親子で遊ぼう

こいのぼりを作り、ミニトマトを植えます。☎4月28日(火)10時30分～11時30分 定員未就学児と保護者10組 申4月11日(土)から電話・来館で

**本牧中学校コミュニティハウス**

☎☎623-6699  
本牧和田32-1  
二の谷  
休毎週火曜・木曜



◆「本牧の歴史」入門講座

～日本を代表する画家 下村観山  
☎4月20日(月)10時～12時 定員60人 ¥200円 申4月11日(土)から電話・来館で

◆身近な自然を楽しむ会

～新治市民の森を散策  
身近にある植物や生き物を観察しましょう。☎4月24日(金)10時(十日市場駅改札口)～14時※雨天中止 定員20人 ¥交通費など各自負担 申4月11日(土)から電話・来館で

◆教養講座「30倍の世界」

～携帯顕微鏡でさぐる30倍の世界  
☎4月26日(日)13時30分～16時 定員15人 ¥500円(中学生100円、小学生50円) 申4月11日(土)から電話・来館で

**大鳥中学校コミュニティハウス**

☎☎624-1651  
本牧原22-1  
本牧原  
休毎週火曜・木曜



◆親子で遊ぼう! (全5回)

～リズム遊びや子育て相談など  
☎4月22日、5月27日、6月24日、7月22日、9月23日の水曜10時～11時30分 定員1歳6か月以上の未就園児と保護者各12組 申4月11日(土)から電話・来館で

◆おはなしの時間

絵本やお話、わらべ歌を楽しみましょう。☎4月22日(水)15時30分～16時 定員各30人

◆アーティフィシャルフラワーのフォトフレーム～母の日に贈ろう

大人の参加も歓迎です。☎4月25日(土)10時30分～12時 定員小学生以上10人※3年生以下保護者同伴 ¥1,000円 申4月11日(土)から電話・来館で


◆善意銀行

<1月7日～2月6日受付分(敬称略)>  
株式会社横浜スタジアム、セブンスデー・アドベンチスト横浜キリスト教会  
あたたかいご寄付をありがとうございました。

☎中區社会福祉協議会  
☎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  
休第4月曜(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。 定員16歳以上

ベビーマッサージ&産後のカラダリセット

☎13時～13時50分 定員産後1か月健診後の母子20組 ¥720円  
※4/30は休み

ピラティス&ボディコンディショニング

☎19時30分～20時30分 定員25人 ¥510円 ※5/1は休み

ズンバゴールド

☎9時～9時50分※8時45分受付開始 定員34人 ¥510円 ※5/1は休み

パワーエナジーヨーガ

☎①8時～8時50分、②10時～10時50分 定員各30人 ¥各510円  
※5/2は休み

◆ランニングフォーム教室

☎4月11日(土)・25日(土)7時45分～8時45分 定員16歳以上各20人 ¥各1,020円

**麦田清風荘**

☎664-2301  
☎664-2302  
麦田町1-26-1  
麦田町  
休第1月曜(祝は翌日)



◆歌声サロン

懐かしい歌謡曲などをみんなで楽しく歌いましょう! ☎4月～2021年3月の毎月第3日曜10時～11時30分 定員おのおむね60歳以上各50人

**中図書館**

☎621-6621  
☎621-6444  
本牧原16-1  
本牧原  
休4/20(月)、5/7(木)



◆おひざにだっこのおはなし会

☎4月14日(火)・28日(火)10時30分～11時 定員3歳以下の子と保護者

◆定例おはなし会

☎4月15日(水)15時30分～16時 定員3歳～小学生

◆大人がたのしむおはなし会

昔話や物語を語り聞かせる「ストーリーテリング」のおはなし会。☎4月18日(土)15時～16時 定員中学生以上

◆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。☎4月25日(土)10時30分～11時 定員1歳以上の子と保護者

**今月のポレポレグッズ**

中區障害者地域作業所等製品

4月24日(金)11時～13時30分  
区役所別館1階玄関ホール

ろばの家、バード・風のバードが販売します。



ろばの家のロールパン(45円)、チーズパン(70円)、くるみ・ぶどうパン(120円)、ぶどうパン大(300円)、クッキー、アマンディーヌ、フリアン(各100円)

☎中區役所障害者支援担当  
☎224-8165 ☎224-8159

**山手の丘便り**

山手地区にある洋館の魅力と旬な話題を、館長たちがお届けします。

**横浜市認定歴史的建造物 エリスマン邸**



エリスマン邸は元町公園にたたずむ緑に囲まれた西洋館です。生糸貿易商社シーベルヘグナー商会の横浜総支配人格として活躍したスイス人のフリッツ・エリスマン氏の邸宅として、山手127番地に建てられ、平成2年に現在の地に移築復元されました。設計は「近代建築の父」といわれるアントニン・レーモンドです。約4か月間の大規模修繕を終え3月28日(土)にリニューアルオープンしました。きれいになってまたお客様をお迎えいたします。

☎9時30分～17時  
休毎月第2水曜(祝は翌日)・年末年始  
☎☎211-1101

館長 小名 祥子

イベント情報 ▶館内ガイド ☎第3木曜①11時～、②14時30分～

広告

# 子育て Information

インフォメーション

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

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の拡大防止の取組に伴い、中止・延期になる場合がありますので事前に確認してください。

●**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と預かれる人が会員登録をして、地域で子育ての支え合いをしましょう。

📅4月15日(水)・23日(木) 10時30分～11時30分  
📍のんびりんこ(関内駅南口)  
👤各15人 申 電話で 問 中区支部事務局(のんびりんこ内) ☎fax 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。📅4月24日(金)14時～15時  
📍のんびりんこ(関内駅南口)  
👤中区在住の20歳以上の人10人  
問 のんびりんこ ☎fax 663-9715

●**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。📅5月8日(金)10時～11時30分  
📍横浜市技能文化会館7階和室(関内駅南口) 📍未就学児と保護者 問 区役所福祉保健課 ☎224-8151 ☎fax 224-8157

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

●**ツインズサロン～多胎児親子の交流会**

双子の育児を頑張っているママ・パパ、双子を妊娠中のプレママ・パパ!おしゃべりしましょう! 📅4月18日(土)10時～12時  
📍双子と保護者(妊娠中～就学前)

●**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。  
📅5月9日(土)11時～12時 📍0～2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 山手駅	●山手保育園● ☎622-7403 千代崎町	●錦保育園● ☎621-5180 本牧ポートハイツ前
赤ちゃんサロン	4月13日(月) 10時～11時(6か月～10か月) 要予約 13時～14時(5か月まで) 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!身体計測・ベビーマッサージも行います。 ●対象:0歳児(竹之丸は10か月まで)の子どもがいる人。きょうだいの参加はご遠慮ください。	この期間は実施しません。	この期間は実施しません。
読みむこ	〈絵本貸出、育児相談〉 月～金曜 9時30分～14時30分	〈絵本貸出〉 火・水曜 9時～12時	〈絵本貸出、育児相談〉 月～金曜 9時～12時
親子の体験	この期間は実施しません。	毎月第1・3木曜9時～12時 要予約 1歳児～就学前/1組	毎月第1・3木曜9時～12時 要予約 1歳児～就学前/1組
開放	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30分～11時	月～金曜 9時～12時
交流保育・育児講座	4月24日(金)10時～11時 要予約 「ベビーマッサージ講座」 10か月までの首がすわっている子と保護者/5組	この期間は実施しません。	この期間は実施しません。

※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4月16日(木)10時～11時30分に「ぴよぴよ☆day」:  
外あそび(雨天時は室内)・育児相談・計測/11か月～1歳6か月

地域の

ホット

## 子育て支援者相談

子育てスポット33 (最終回)

保護者同士が気軽におしゃべりしたり、子どもを遊ばせたりできる場。日々の育児の心配事を子育ての先輩「子育て支援者」に相談することもできます。

根岸町自治会館(中区根岸町3-165)

日時 毎週金曜10時～12時 ※祝日・休館日を除く

天候に左右されず、屋内で楽しめる数少ない遊び場。長く利用されている人からは、「おうちでは後追いや泣きぐずりもあり、行き詰まってしまうことがありますが、ここに来ると子どもも楽しく遊べ、母としてもリフレッシュでき安心できます」と話がありました。親子にとって、ホッと一息つけて楽しめる場になっています。家でも実践できる手遊びや親子遊び、読み聞かせの方法も紹介します。



ボクも大人気!

▲たくさんの玩具を用意。はじめての場所が苦手なお子さんでもすくすくにっこり

▲自由に遊ぼう!育児のこと、離乳食のこと、保育園のことなど何でも気軽に相談できる

子育ては一人で抱えこむと大変!抱えこまずに、みんなで子育てしていきましょう。「話をきいてほしい」「一緒に遊んでほしい」「手伝って」「助けて」など、気兼ねなくお声掛けください。居心地のよい場所を用意していつでもお待ちしております。



子育て支援者・降旗さん



問 区役所子ども家庭支援課 ☎224-8171 ☎fax 224-8159

## 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
<b>問 福祉保健課</b> ☎224-8332 ☎fax 224-8157			
肺がん検診 要予約	2021年4月1日時点で40歳以上の人50人 ※血痰が出る人は医療機関を受診してください	6月5日(金) ※予約受付中 9時～9時45分	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) ①2021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*	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 保健師などによる生活習慣病についての相談 結核の早期発見のための胸部エックス線検査
健康相談*	生活習慣病に関する健康相談を希望する人		
結核検診 要予約	65歳以上の人		
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。 ※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	4月16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	4月24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	4月24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
<b>問 子ども家庭支援課</b> ☎224-8171 ☎fax 224-8159			
乳幼児健診	4か月児	2019年12月1日～15日生まれ	4月21日(火) 12時45分～13時30分
	1歳6か月児	2018年9月1日～15日生まれ	4月14日(火) ※12時30分から番号札配布
	3歳児	2018年9月16日～30日生まれ	4月28日(火) 4月15日(水)
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	この期間は実施しません ※次回実施日は5月12日(火)	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) 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)	この期間は実施しません※次回実施日は5月14日(木)		プレ・マザーズクラスは月4回開催。詳しくはHPで
<b>問 高齢・障害支援課</b> ☎224-8167 ☎224-8166 [共通] ☎224-8159			
介護者のためのこころの相談* 要予約	認知症などの人を介護する家族	この期間は実施しません	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
もの忘れ相談* 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	4月22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
専門医による精神保健相談* 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