

▶ 5~12ページはなか区版です

特集1

ご存じですか?



なか 5

No.271/2020年

最近は飼育頭数が犬を上回るほど人気の猫。一方、猫が原因で近所トラブルになることも。正しい知識できちんと世話をすれば、人も猫も幸せに!

【問合せ】区役所生活衛生課 ☎224-8339 fax 681-9323

猫の適正飼育

飼い主編 猫の飼い方チェック!

✓ 猫を外に出さない

猫は屋内だけで飼いましょ。交通事故や感染症の危険、ご近所トラブルから猫を守るのも、飼い主の責任です。室内に上下運動ができる場所や隠れ場所を作ってあげましょ。爪とぎや猫用トイレも忘れず!



✓ 不妊去勢手術をする

猫は1回に3~6頭の子猫を産みます。繁殖を望んでなければ必ず不妊去勢手術をましょ。繁殖期のストレスを軽減し、病気の予防にもなります。



✓ 最後まで責任を持つ

猫も長生きする時代になり、介護が必要になることも。最後まで飼う覚悟が大切です。飼えなくなった時に飼ってくれる人を探すことも飼い主の責任です。



猫の飼育で困ったことがあっても絶対に捨てないで!一人で悩まず飼い主仲間や獣医師、区役所生活衛生課に相談してください。

地域編

飼い主のいない猫を減らそう

飼い主がおらず屋外で暮らす「飼い主のいない猫(のら猫)」でお困りの地域も少なくありません。地域でできる対策を紹介します。

近所で猫を見かけるけど、飼っている猫じゃなさそう

子猫が生まれて増えているみたい

これ以上増やさないために

飼い主のいない猫にも不妊去勢手術をする方法があります

やりかたの例

<p>1 地域にいる猫は何頭か、どこにいるか調べる</p> <p>目撃情報を集めたり、猫の写真を撮ったりして手術が必要な猫の頭数を割り出します。</p>	<p>2 動物病院に相談する</p> <p>手術の予約をする時に持ち込み方法、手術費用などを聞いておきましょう。</p>	<p>3 猫を捕獲する</p> <p>人に慣れていない猫の場合は捕獲器を使います。</p>	<p>4 動物病院で不妊去勢手術をする</p> <p>手術済みであることがわかるように「耳カット」をしてもらいましょう。</p>	<p>5 捕獲した場所に戻す</p> <p>猫が元の居場所に戻れるように放します。</p>
--	--	---	--	---

手術後の給餌やふんの始末などのルールを決めておくことが、被害軽減につながります。

被害を減らすために

猫の相談で一番多いのがふん尿の被害です。すぐできる対策としては、市販の猫よけシートなどで覆ったり、忌避剤を置いたり、乾いた土や砂を入れたプランターなどで猫用トイレを作って誘導する方法もあります。

生活衛生課で猫よけ用の超音波発生器を貸し出しています。

飼い主のいない猫対策は地域の理解と協力のもとで取り組むことが効果的です。横浜市では飼い主のいない猫を対象とした不妊去勢手術費用の一部補助や地域の猫を減らしていく活動の支援を行っています。詳しくは区役所生活衛生課に相談してください。

中区長就任のごあいさつ



中区長
なおい
直井ユカリ

中区民の皆さま、はじめまして。4月1日に中区長に就任しました直井ユカリです。どうぞよろしくお願ひいたします。

開港の地である中区は、横浜市の行政・ビジネス・文化の中心であり、来街者や外国人住民の方々も多く、活気にあふれています。また、横浜市役所の移転や横浜文化体育館の再整備など、大規模なまちづくりも進んでいます。

区民の皆さまの安全・安心な暮らしをお守りするとともに、中区のまちをより一層発展させ、「住んでよし、働いて

よし、訪れてよし」と日々実感していただけるよう尽力してまいりますので、ご理解、ご協力をお願いいたします。

また、新型コロナウイルス感染症対策を皆さまと一丸となって進めていくために、引き続き、不要不急の外出や、「密閉」「密集」「密接」の三つの「密」を避けていただき、「こまめな手洗い」「咳エチケット」の徹底による予防対策と健康管理に努めていただきますよう、重ねてお願いいたします。

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

150,895人
82,322世帯
(2020年4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
fax 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▶





わたしのことも一緒に考えて

特集2

ペットの災害対策について考えたことはありますか？

～飼っている人も、飼っていない人もみんなで考えましょう～

災害時には、人と同時にペットも被災します。どんな状況でも責任を持って飼育をしながらみんなで混乱なく暮らせるように、一緒に考えてみましょう。

【問合せ】区役所生活衛生課 ☎224-8339 fax 681-9323

日頃からの備えが大切

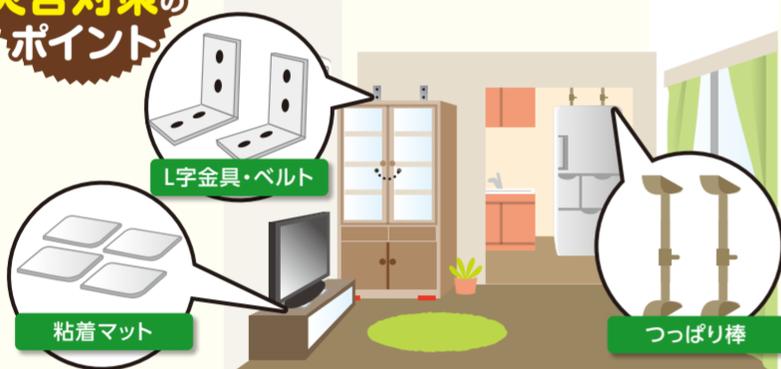
日頃から災害へ備えておくことが、いざという時に役立ちます。何をどう備えたらよいのでしょうか。

まずは、飼い主の安全を

災害時にペットを守るためには、まず飼い主が無事なくてはなりません。飼い主の安全とペットの安全の両方が確保できるように準備しましょう。

住まいの災害対策のポイント

- 家具やケージの固定、転倒防止、落下防止など
- ブロック塀の倒壊やガラス窓の破損などの危険性がないかを確認



飼い主がわかるように

災害時の混乱の中では、ペットと離ればなれになってしまうことも。ペットが保護されたときに、飼い主がわかるように連絡先が特定できるものをペットに着けておきましょう。



ペットのための備蓄

ペットの救援物資はなかなか届かないこともあります。最低でも5日分(できれば7日分)は用意しておきましょう。

ペットのための非常時持ち物リスト

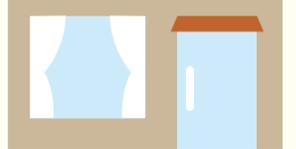
- ペットフード・水(5日分) ペットシート 新聞紙
- リード キャリーバッグかケージ ペットの写真
- 薬 飼育手帳(飼い主の連絡先、治療・ワクチン接種の記録) など



ペットの預け先を確保

一緒に避難をすることが難しい場合に備え、ペットが慣れている友人や親せき・民間施設などに預かってもらえるか相談しておきましょう。

PET HOTEL



災害時のためだけでなく、あたりまえのことに

中区獣医師会会長の中山先生に、災害時のペット対策についてのお話を聞きました。

ペットの健康管理とワクチン接種

災害時には避難所や預け先でいろいろな人や動物と関わる機会が増えます。日頃から定期的にワクチン接種やノミ・ダニの駆除などの健康管理をしておきましょう。ワクチンは接種してから効果が出るまで2週間程度かかります。

マイクロチップを装着しましょう

災害時には予期せずペットと離ればなれになってしまうことがあります。そんな時に活躍するのがマイクロチップです。

一度装着すれば外れることはありません。長さ12ミリ程のチップを獣医師が専用の器具で皮下に装着します。数千円から1万円程度の費用がかかりますが、副作用もほとんどなく、違和感もないので安心です。

多めに備えておきましょう

災害時にはペットの物資、特に持病があるペット専用のフードや薬を手に入れにくくなります。多めに購入しておくことや、かかりつけの獣医師に相談して多めにストックしておくことをおすすめします。どんな薬を飲んでいるかわかるようにペットのお薬手帳もあるとよいですね。災害が起きてから考えるのではなく、日頃から備えておくことが大切です。



中山 孝大さん

「しつけ」できていますか？

災害時には日頃のしつけがとても大切。しつけができていれば、ほかの被災者とのトラブル防止やペットのストレス軽減につながります。日常生活の中で実践し、いざという時に備えましょう。

🐾 人や動物とのふれあいに慣らす

家族以外の人や動物とふれあう機会を作りましょう。



🐾 いろいろな音や物に慣らす

さまざまな環境を無理なく体験させましょう。環境の変化によるストレスを軽減することができます。



🐾 キャリーバッグやケージを「安心できる場所」に

災害時にはケージに入れて飼育できることが大切。外出するときだけではなく、日頃から眠ったりくつろいだりする安心できる場所として活用しましょう。



📌 ケージに入るのが苦手な場合は、「ケージを開けたままそばに置いてみる」「餌をケージの中でたべるようにする」など、練習をしましょう。

🐾 不用意にほえない(鳴かない)ように

慣れない環境やストレスでほえる(鳴く)こともありますが、日頃からのしつけを通じて原因や対策を考えておきましょう。

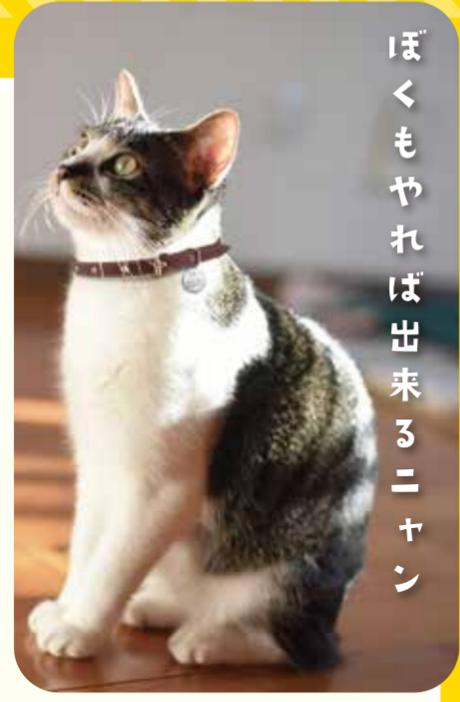


🐾 体に触れられても嫌がらないように慣らす

災害時の健康チェックや応急処置の際に役立ちます。



ほくもやれば出来るニャン



災害が起きたとき、混乱なく生活するために

被害状況に応じて対応できるように準備をしておくことが大切です。ペットと一緒に移動する際はキャリーバッグなどに入れるか、リードでつなぎましょう。

1 ペットと一緒に自宅で生活(在宅避難)

自宅に被害が少なかった場合には、地域防災拠点*で必要な情報や支援物資を受け取りつつ、自宅で避難生活を送ります。

2 ペットを自宅に残して避難

飼い主が自宅での避難生活を送ることが難しい場合でも、自宅が安全で、ペットの世話をするために定期的に戻れるのであれば、地域防災拠点に連れていけないという選択肢もあります。



3 ペットを預けて避難

あらかじめ確保しておいた一時預け先にペットを預け、飼い主は地域防災拠点で避難生活を送ります。



4 ペットと一緒に避難(同行避難)

自宅での飼育が困難で預け先も見つからない場合、ペットを連れて地域防災拠点へ同行避難します。中区には、ペットの受け入れについて検討を始めている拠点もありますが、まだ受け入れのルールが決まっていない拠点もあります。また、受け入れ可能な場合でも、ペットは人とは別に拠点ごとに決められた場所で飼育します。拠点での受け入れルールの作成に協力するなど、できることから始めてみましょう。

*地域防災拠点：市内で1か所でも、震度5強以上の地震を観測した場合に開設。自宅で生活できないときに避難生活を送る場所です。市内の小・中学校などから横浜市があらかじめ指定し、避難者が一時的に生活するための最低限の食糧・水や、救助活動に必要な資機材などを備えています。(中区には15か所あります。詳しくはP8～P9をチェック!)

防災訓練に参加することで、いざという時のイメージを



宇山 生顕さん

大鳥小学校地域防災拠点の運営に携わっている宇山さんに、お話を聞きました。

ペット対策のためのルール作りが大切

大鳥小学校地域防災拠点では、災害時のペット対策に力を入れています。「避難所まで同行してきたペットをどうするか」について事前に対策を練る必要があると考えたからです。いざという時、大切な家族であるペットを置き去りにすることはできませんからね。自治会町内会から推薦されたメンバーで「大鳥小拠点ペットの災害対策を考える会」を作り、受け入れるためのルール、飼い主が

準備すべきことなどについて話し合いを重ねてマニュアルを作成しました。他の拠点でもぜひ参考にしてください! どの拠点でもペット対策が行われるといいですね。

日頃からのしつけも大切

拠点にはアレルギーがある人や動物が苦手な人も避難してきます。ルールをきちんと守り、飼い主の責任で飼育しましょう。拠点によってはペットの受け入れを考えていないところもあると聞いています。事前に対策を立てるためにも拠点訓練に参加して自分の避難する拠点の状況を把握しておきましょう。

災害対策についてもっと知りたい人は!

災害時のペット対策



防災よこはま



いざという時に備えてお住まいの地区の地域防災拠点を確認してください。

保存版 中区地域防災拠点マップ ※令和2年5月現在

地域防災拠点は、市内で1か所でも震度5強以上の地震を観測した場合に開設されます。
 自宅で生活できないときに避難生活を送る場所です。



☎ 区役所庶務係 224-8112 📠 224-8109

中区地域防災拠点一覧

施設名	町名
1 本町小学校	赤門町1丁目、英町、初音町、黄金町、日ノ出町、花咲町1~3丁目、海岸通、宮川町、元浜町、港町、桜木町1~3丁目、住吉町、常盤町、新港一・二丁目、真砂町、相生町、太田町、内田町、南仲通、尾上町、弁天通、北仲通、野毛町、本町、日本大通、横浜公園
2 横浜吉田中学校	伊勢佐木町、羽衣町、吉田町、若葉町、曙町、長者町5~9丁目、福富町西通、福富町仲通、福富町東通、蓬萊町、末吉町、末広町、弥生町
3 旧富士見中学校	翁町、吉浜町、三吉町、山吹町、山田町、寿町、松影町、千歳町、扇町、長者町1~4丁目、不老町、富士見町、万代町
4 かながわ労働プラザ	寿町、扇町、松影町、三吉町の一部
5 みなと総合高校	石川町、打越
6 港中学校	山下町
7 山元小学校	根岸台、根岸旭台、山元町、寺久保、西竹之丸、大芝台、大平町、塚越、箕沢、滝之上(51~78を除く)
8 元街小学校	元町、山手町(165~171番を除く)、上野町3・4丁目、柏葉、妙香寺台
9 立野小学校	鷺山、大和町、竹之丸、麦田町、立野
10 仲尾台中学校	滝之上51~78、仲尾台、豆口台、矢口台
11 北方小学校	山手町165~171番、上野町1・2丁目、諏訪町、西之谷町、千代崎町、北方町、新山下一~三丁目
12 大鳥小学校	小港町、本郷町、本牧荒井131・132・151・158・170・303番、本牧十二天、本牧町、本牧満坂、本牧緑ヶ丘、和田山
13 本牧小学校	本牧原、本牧和田、本牧宮原
14 本牧南小学校	かもめ町、錦町、豊浦町、本牧元町、本牧ふ頭、南本牧
15 間門小学校	根岸町、千鳥町、本牧間門、本牧荒井(131・132・151・158・170・303番を除く)、本牧三之谷、本牧大里町、根岸加曾台、池袋

山手の丘便り

山手地区にある洋館や公園の魅力をお届けします
国指定名勝 山手公園

山手公園は横浜居留外国人の手によってつくられた日本で最初の洋式公園です。開園は明治3年5月6日。今年で150周年を迎える山手公園にはたくさんの「発祥」があります。祖国を懐かしんだイギリス人によって日本で初めて「ヒマラヤスギ」が植えられました。また、日本で初めて「ローンテニス」が行われたのもここ山手公園です。園内の「テニス発祥記念館」では、テニスの歴史を紹介しています。レストハウスとして利用されている旧山手68番館は、昭和9年に建てられた外国人向けの住宅を昭和61年に山手公園に移築したものです。

関東大震災や太平洋戦争などの激動の時代を経てなお、公園は開園当時の姿を保ち続けています。そして今もテニスや花見を楽しむ人々に、安心してくつろげる場所として親しまれています。



春は桜を楽しみながらテニスができます

旧山手68番館山手町230 ☎ 641-1971

VIVA! 健康 受動喫煙にご注意

タバコから出てくる煙や吐き出された煙を、周囲の人が自分の意志とは関係なく吸い込んでしまうことを「受動喫煙」と言います。タバコを吸っている人だけではなく、周りにいる人も病気にかかりやすくなります。換気扇の下やベランダでタバコを吸っても、煙の中の有害物質が喫煙者の髪や洋服、カーテンなどについて部屋の中に入ってしまう。



禁煙相談や禁煙外来のご紹介をしています

☎ 区役所健康づくり係 224-8332 📠 224-8157

本年は戦後75年の節目の年である。第二次世界大戦は国家総力戦と呼ばれる形態で行われたため、すべての国民や物資が戦争のために動員されたほか、戦地と銃後の区別なく、一般市民が住む都市にも無差別に爆撃が行われた。

戦時下の横浜市では、戦局が不利になりつつあった昭和18(1943)年1月に、東日本の防空を担当する東部軍司令部の下で京浜防衛会議が組織され、空襲被害を受ける恐れのある官庁舎の移転が検討された。この後、昭和19(1944)年7~8月にマリアナ諸島が陥落すると、サイパン、グアム、テナアン島に長距離爆撃機B29の基地が次々に整備され、日本本土への空襲が現実化することになる。この事態を受けて、同年8月28日の横浜市会で半井清市長は「決戦非常措置」として、市庁舎を中区港町一丁目から西区の老松国民学校(現老松中学校)に移転することを提案し可決された。同年10月1日には市長室、経済部、防衛部などが同校に移転となったほか、東国民学校(現東小学校)、西戸部国民学校(現西中学校)、市民博物館、市図書館閲覧室などに各部署が移転することになる。



市庁舎の移転先となった老松小学校校舎 昭和13(1938)年頃 横浜都市発展記念館所蔵

日本本土への都市空襲は翌年より本格化し、横浜市は昭和20(1945)年5月29日に大規模な空襲を受ける。この際、港町の市庁舎は焼失するが、老松国民学校に移転した市庁舎は被害を受けなかった。しかし、教育部などが出た悲劇の地となった。

(横浜都市発展記念館調査研究員 西村 健)

戦争と市庁舎

歴史の散歩道

歴代市庁舎編



No.250

展示のお知らせ

開館状況・展示内容についてはホームページを確認してください。

横浜都市発展記念館(日本大通り駅③出口) ☎ 663-2424 📅 月曜(祝日の場合は翌日)

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ため、中止・延期になる場合があります。イベント参加の際には、事前に開催状況を確認してください。

なか Information 情報ひろば

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](#)

🎵 講座・催し

■ フォーラム南太田

▶ 女性としごと応援デスク

(1) 女性の労働サポート相談

🕒 6月20日(土) ①13時～、②14時～、③15時～ 📍各1人

(2) キャリア・カウンセリング

🕒 6月26日(金) ①10時～、②11時～、③13時～、④14時～ 📍各1人

【共通】🕒 各回50分程度 📍同館(南太田駅) 📄あり(有料・要予約) 申5月11日(月)から電話・来館で 📞同館 ☎714-5911 fax714-5912

■ 護身術教室(全3回)

神奈川県柔道連盟所属講師が指導します。🕒6月22日・29日、7月6日の月曜19時～20時30分 📍横浜文化体育館1階ロビー(関内駅) 📍18歳以上20人 ¥1,570円 申5月11日(月)から電話・来館で 📞横浜文化体育館 ☎641-5741 fax641-5744

■ 親が知っておきたい

～紙あそび・お絵かきあそび

🕒6月25日(木)10時30分～12時 📍横浜市民ギャラリー(📍野毛坂)

📍子育てや子育て支援に関わっている人15人(1歳6か月～3歳の子同伴可) ¥2,000円 申6月11日(木)までにHP・往復はがき(📄・📍・📞・📠を記入)・来館で。抽選〒220-0031 西区宮崎町26-1 📞同館 ☎315-2828 fax315-3033



🏆 スポーツ

■ 中区パドルテニス教室

🕒5月17日(日)、6月7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) 申電話・Eメール(📄・📍・📞・📠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」

🕒6月7日(日)16時15分～17時30分・17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

🕒6月12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) 申5月11日(月)から電話・Eメール(📄・参加日・📍・📠・📞・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

■ 中区ペタンク交流大会(春)

初めての人でも簡単に楽しめます。🕒6月28日(日)9時～13時 📍中スポーツセンター(📍みなと赤十字病院入口) 📍中区在住・在勤・在学(小学生以上)の32チーム(1チーム3人※4人まで登録可) ¥500円/チーム 申5月18日(月)から電話・FAX(📄・チーム名、代表者の📍・📠・📞・参加人数を記入)で 📞中区さわやかスポーツ普及委員会事務局(井上) ☎080-4654-5189 fax624-1969

🏠 施設から

■ 本牧地区センター

☎622-4501 ☎622-4828 本牧原16-1 📍本牧原 休5/7(木)



◆ 蝶の不思議を知ろうプロジェクト(全3回)

蝶の生態を学び、観察を行います。🕒①6月13日、②6月20日、③9月26日の土曜①12時30分～14時30分、②③10時～12時 📍15人 ¥1,000円 申5月11日(月)から電話・来館で

◆ 森林ヨガ～横浜みどりアップ計画

市民が森に親しむきっかけづくり 爽やかな緑の中でリフレッシュ。🕒6月7日(日)8時50分～10時 📍本牧山頂公園観山広場(📍和田山口) 📍ヨガ経験者12人 ¥500円 申5月11日(月)から電話・来館で



■ 横浜吉田中学校コミュニティハウス

☎626-2629 山田町3-9 伊勢佐木長者町駅 毎週月曜・木曜



◆ 健康体操の指導者が話す健康な体づくりの基礎知識(全5回)

運動嫌いな人、ぜひ聞いてください。🕒5月26日、6月30日、7月28日、8月25日、9月29日の火曜10時～11時30分 📍30人 ¥500円 申5月12日(火)から電話・来館で

◆ わくわく運動遊び(全5回)

遊具を使って楽しく遊びます。🕒6月10日～7月8日の毎週水曜

▶ 親子クラス(2～3歳)

🕒14時30分～15時 📍10組

▶ 幼児クラス(4歳以上)

🕒15時10分～15時50分 📍10人 【共通】¥2,500円 申5月13日(水)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 毎週火曜・木曜



◆ はじめてのアロマストーン～置いておくだけで楽しめるアロマの香り

手軽に作れます! 🕒5月27日(水)13時～15時 📍10人 ¥500円 申5月11日(月)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。🕒5月27日(水)・6月10日(水)15時30分～16時 📍各30人

頭も体もフル回転!

6/14 中区文明開化ウォークラリー

ゴール会場ではさわやかスポーツ体験や健康チェックも

- 4km コース** 文明の史跡をたどる道しるべ 9時30分から元町公園プールで受付
- 5km コース** 山から海への散歩 9時から東小学校で受付
- 7km コース** 横浜・山手あるある新発見散歩道 8時30分から立野小学校で受付

5人以内のグループでパズルのようなコース図を手掛かりに、ゴール会場の象の鼻パークを目指して歩き、得点を競います。
※一人でも参加できますが、表彰の対象になりません
※小学生以下の参加は保護者同伴

コース図に従って課題を解きゴールへ。入賞者には賞品も!

¥1,000円/組 申6月2日(火)までに電話・FAX・Eメール(コース名・代表者の📄・📠・📞・参加者の📍・📞を記入)で 📞区役所地域振興課 ☎224-8135 fax224-8215 ✉na-taishi@city.yokohama.jp



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
📅第4月曜(祝は翌日)



◆わいわいパネルシアター
～たまたまことあそぼう
パネルを使ったお話や季節の歌、手遊び。📅5月18日(月)11時30分～12時 📍50人

◆お花屋さんの寄せ植え講座
～エアプランツを楽しもう!
📅5月21日(木)10時～12時 📍10人 ¥1,000円 📅5月11日(月)から電話・来館で

◆いきいき健康相談会～おしこの検査で何がわかるの?
医師のお話のあと、健康相談も。
📅5月24日(日)10時～11時30分 📍50人 📅5月11日(月)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。
📅5月27日(水)14時～14時30分 📍50人

◆パパと赤ちゃんのふれあい!
イクメンヨガ
パパのための親子ふれあいヨガ。

📅5月31日(日)10時～11時
📍首がすわっている1歳6か月までの子と保護者10組 ¥500円/組
📅5月11日(月)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



◆かんたん囲碁教室～初めてから初級までの子供と大人(全8回)

学校囲碁指導員の手ほどきで囲碁を楽しみます。📅5月23日、6月13日・27日、7月11日、8月22日、9月12日・26日、10月10日の土曜13時30分～15時30分 📍30人(小学2年生以下保護者同伴) 📅5月11日(月)から電話・来館で

◆バラを訪ねて「横須賀編」～ヴェルニー公園ほか

ヴェルニー公園のバラ見学。米海軍基地や海上自衛隊の船が見えます。
📅5月28日(木)9時10分(山手駅前集合)～11時30分 📍12人
※交通費等各自負担 📅5月11日(月)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



◆初めて絵手紙～初心者の方歓迎
絵手紙づくりを最初から。📅5月13日(水)、6月10日(水)9時30分～11時30分 📍各12人 ¥各800円
📅5月11日(月)から電話・来館で

◆横浜遊歩道ミニ講座
山手駅前にあったライフルの射撃場や競馬場、陸上競技大会の話など。
📅5月16日(土)10時～12時 📍50人 ¥100円 📅5月11日(月)から電話・来館で

◆やさしい手話～初心者対象
📅5月20日(水)10時30分～12時 📍15人 ¥100円 📅5月11日(月)から電話・来館で

◆懐かしい歌を歌う会
～ピアノにのせて皆で歌う楽しみを
📅5月25日(月)10時～12時 📍20人 📅5月11日(月)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
📅毎週火曜・木曜



◆相続セミナー～認知症とお金の話
認知症の人の資産管理について。
📅5月17日(日)14時～15時30分 📍10人 ¥200円 📅5月11日(月)から電話・来館で

◆「本牧の歴史」入門講座
～要塞地帯と本牧
📅5月18日(月)10時～12時 📍60人 ¥200円 📅5月11日(月)から電話・来館で

◆身近な自然を楽しむ会
～鎌倉散在ガ池森林公園を散策
身近な植物や生き物にふれ自然を楽しみましょう。📅6月10日(水)10時(大船駅南改札口集合)～14時※雨天中止 📍散在ガ池森林公園 📍20人 ※交通費・昼食など各自負担 📅5月11日(月)から電話・来館で

善意銀行
<2月7日～3月9日受付分(敬称略)>
シオン
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月曜(祝は翌日)



◆定期教室参加者募集
～2020年7月開始

📅5月21日(木)までに往復はがき(行・名・年齢・生年月日・〒・区・今年4月以降の同教室参加の有無を記入)・HPで。抽選※市外在住で市内在勤・在学・在園の方は勤務先・学校・園の名称も記入

苦手種目に挑戦(全11回) 火曜
鉄棒、とび箱、マット運動にチャレンジ。
📅7月7日～9月29日17時15分～18時15分 ※8月11日は休み
📍小学1～5年生30人 ¥7,260円

ひまわり健康体操(全13回) 水曜
健康と体力の維持を。
📅7月1日～9月30日13時10分～14時40分 ※8月12日は休み
📍50歳以上100人 ¥5,720円

日本舞踊エクササイズ(ROSS) (全11回) 木曜
日本舞踊を基に全身の筋肉に効果が出るように考案されたフィットネス。
📅7月2日～9月24日9時～9時50分 ※7月23日、8月13日は休み 📍40歳以上の女性25人 ¥6,050円

幼児ボール運動(全11回) 金曜
体の使い方を楽しく学びます。
📅7月3日～9月25日15時～15時50分 📍今年度4～6歳になる未就学児30人 ¥6,050円

今月のポレポレグッズ
中区障害者地域作業所等製品
5月22日(金)11時～13時30分
区役所別館1階玄関ホール
風のバード、クローバー、本牧ダックが販売します。

風のバードのバッグ(4,500円)、がまぐち(800円)、猫(700円)、小物入れ(1,000円)、小銭入れ(500円)、鍋つかみ(300円)
📍区役所障害者支援担当
☎224-8165 ☎224-8159

国勢調査2020は実施100年目の節目
国勢調査の調査員募集

国勢調査は、国内に居住する全ての人及び世帯を対象に、5年ごとに行われる国の重要な統計調査です。中区では、調査票の配布と回収、書類作成などに携わる調査員を広く募集します。

応募資格 原則として20歳以上の人(その他条件あり)

主な業務内容

[8月下旬頃] ……調査員事務説明会への出席
[9月～10月上旬] ……調査区域内の世帯訪問、調査書類配布・回答依頼
[10月上旬頃] ……調査票の回収(希望世帯のみ)
[10月中旬頃] ……調査関係書類などを区役所に提出、未提出世帯への督促

報酬
1調査区(約50世帯)で約42,000円程度、2調査区(約100世帯)で約75,000円程度(世帯数により変動あり)

申し込み
調査員登録申込書(区HPからダウンロード・区役所統計選挙係でも配布)に必要な事項をご記入の上、5月29日(金)までに統計選挙係へ持参(その場で10～15分程度の面接を実施します)。

問い合わせ・申し込み先
区役所統計選挙係(6階62番窓口)
☎224-8116 ☎224-8109

詳細はHPで→ 

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

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ため、中止・延期になる場合があります。イベント参加の際には、事前に開催状況を確認してください。

●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。

▶聖母愛児園 地域交流ホール(上野町)

6月2日(火)10時～11時30分

▶野毛地区センター(桜木町駅)

6月9日(火)13時～14時30分

【共通】未就学児と保護者 区役所福祉保健課

☎224-8151 fax 224-8157

●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。

5月13日(水)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

のんびりんこ ☎fax 663-9715

●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。

▶箕沢地域ケアプラザ(根岸台)

5月14日(木)13時30分～14時30分

▶のんびりんこ(関内駅南口)

5月19日(火)・29日(金)10時30分～11時30分

【共通】各15人 申電話で 中区支部事務局

(のんびりんこ内) ☎fax 663-0676

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)

●ホッとおしゃべりサロン～イヤイヤ期

保護者同士で気軽におしゃべりしてみましょう!

5月15日(金)10時30分～11時30分

1～3歳児と保護者

●外であそぼう

▶山吹公園(伊勢佐木長者町駅4B出口)

5月20日(水)10時～11時30分

▶本牧山頂公園(和田山口)

6月10日(水)10時(里山あそび場集合)～11時30分

【共通】※雨天決行・荒天中止 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、知りたいことを一緒におしゃべりしましょう!

5月23日(土)10時～11時30分

未就学のダウン症児と保護者

●おもちゃの病院

おもちゃドクターが壊れたおもちゃを修理します。

5月30日(土)①10時～12時、②13時～15時

未就学児と保護者10組 5月16日(土)から電話・来館で

●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。

6月6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	5月18日(月)、6月8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。	5月14日(木) 10時～11時30分	5月22日(金) 10時～11時30分
たまご	〈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
交流保育・育児講座 要予約	5月15日(金)10時～10時30分 「園庭で遊ぼう」【交流保育】 1歳6か月～未就学児/15組 5月28日(木)10時～10時45分 「親子でふれあって遊ぼう」【育児講座】 1歳6か月～2歳/15組 竹之丸地区センター 6月4日(木)10時～10時45分 「新聞紙で遊ぼう」【交流保育】 1歳6か月～2歳/10組	この期間は実施しません。	この期間は実施しません。

※竹之丸保育園では5月25日(月)10時～11時30分に「びびよ☆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



しあわせの食育レシピ No.43
毎月19日は「食育の日」

中区ヘルスマイトから健康レシピをご紹介します



原田さん 島村さん

さばそぼろ丼



さば缶のうまみでご飯がすすむ1品です。お好みで万能ねぎや紅しょうがを加えてもおいしいです。

〈材料〉4人分

- さばの水煮缶……………1缶(190g)
- ニンジン……………小1本(120g)
- タマネギ……………1/2個(100g)
- インゲン……………4～5本(50g)
- 干しシイタケ……………4枚(16g)
- ショウガ……………1かけ(25g)
- 卵……………1個
- サラダ油……………大さじ1
- もみのり……………適宜

A

- しょうゆ……………大さじ1
- みりん……………大さじ1
- 酒……………大さじ1
- 砂糖……………小さじ1/2
- みそ……………大さじ1/2

〈作り方〉

- ① ニンジン、タマネギは粗みじん切りにする。干しシイタケは戻して粗くさむ。
- ② インゲンはさっとゆでて細切りにする。
- ③ フライパンに油の半量を熱し、溶いた卵を入れて炒り卵をつくり、取り出す。
- ④ ③に残りの油を入れ、ショウガをみじん切りにして炒め、①とほぐしたさば缶、缶汁の半量を加えて炒める。
- ⑤ ④にAを加えて汁気がなくなるまで混ぜながら炒める。
- ⑥ 米飯(適宜)に⑤のをせて、②、③、もみのりを飾る。

(1人分) エネルギー…176kcal
塩分…1.3g 副菜(野菜など)…94g
※米飯の分は含みません

ポイント
ローリングストック食材としても便利なさばの水煮缶を使ったレシピです。

問 区役所健康づくり係 ☎224-8332 fax 224-8157

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 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) 9時～9時45分 ※申込締切日は5月26日(火)	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
健康相談*	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
食生活健康相談 要予約	食生活の相談を希望する人	5月14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	5月22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
問 子ども家庭支援課 ☎224-8171 fax 224-8159 ※今後の予定はホームページでお伝えします			
乳幼児健診	4か月児	2020年 1月16日～31日生まれ	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、使用中の歯ブラシ(1歳6か月児・3歳児)
	1歳6か月児	2018年 11月 1日～15日生まれ	
	3歳児	2017年 5月 1日～15日生まれ	
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	6月10日(水) 13時30分～14時30分 14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)	2020年7月から8月に産予定の妊婦と夫(おひとりでもどうぞ)	6月 4日(木) 9時30分～12時	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】 fax 224-8159			
A 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	5月15日(金) ①13時30分～ 6月 2日(火) 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* 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	5月27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* 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