

▶ 6～12ページはなか区版です

# なか 10

No.276/2020年

【問合せ】中図書館 ☎621-6621 📠621-6444



読書の秋

1階絵本コーナーのソファでは、子どもがくつろいで絵本を読めます。写真の本:『スーホの白い馬』モンゴル民話 大塚勇三/再話 赤羽末吉/画 福音館書店

—特集1—

## 中図書館へ行ってみよう!

本牧山頂公園の近くにある中図書館は、花と緑豊かな図書館です。  
一般書・児童書あわせて約11万冊の本があります。  
読書の秋、さまざまな本との出会いを求めて、中図書館へ足を運んでみませんか。



自己紹介

中図書館  
マスコット  
キャラクター

“モック”です!

**本** 牧神社の伝統ある神事、“お馬流し\*”のお馬や、日本初の洋式競馬場などにちなんで、平成21年(2009年)中図書館の開館20周年を記念して、図書館利用者の投票によって選ばれたキャラクターです。本牧の「もく」、「もくもく」と本を読んでいるところから「モック」という名前が選ばれました。

\*お馬流しは神奈川県指定無形民俗文化財

### モックのプロフィール

- 誕生日…5月21日(中図書館が開館した日です)
- 性格…おっとり、のんびりやさん
- 得意なこと…かけっこ。走るのがとっても速いんです!
- 好きなこと…お散歩。中区にはすてきな場所がいっぱい!
- 好きな作家…大佛次郎、ディック・フランシス
- 好きな本…『スーホの白い馬』いつ読んでも泣いちゃう。
- 好きな食べもの…中華街のももまん



オリブ工房では自主製品の展示販売あり

同じ建物の中に本牧地区センター、オリブ工房(障害者通所事業所)もあります!



**中図書館**  
〒231-0821 本牧原16-1  
市営バス・フジエクスプレス  
●本牧原 から約2分

**開館時間**  
火～金 9時30分～19時  
土・日・月・祝(休日) 9時30分～17時  
月1回施設点検のため休館  
ほか臨時休館日あり  
詳しくはホームページで

**アクセス**  
▼ JR桜木町駅から  
●桜木町駅前  
～8・58・99・101・105・106・148系統で約25分  
▼ JR関内駅から  
●港町(旧市庁前)または  
●地下鉄関内駅(旧尾上町)  
～99・101・105・106系統で約21分  
▼ JR石川町駅(南口)から  
●駅より5分 ●元町～99・101・105・106系統で約15分  
▼ JR根岸駅から  
●根岸駅前～58・99・101系統で約12分



### 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

151,165人  
82,891世帯  
(2020年9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▶

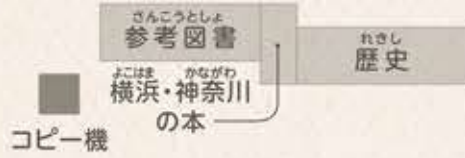


**フロア案内**



中図書館  
こんなところ  
だよ!

中図書館の蔵書数は  
約**108,000**冊  
一般書 約**76,000**冊  
児童書 約**32,000**冊  
(令和2年3月31日現在)



**ベビーコーナー**

乳児(0~2歳)におすすめの絵本と乳児を育てる保護者に役立つ育児や離乳食の本などを集めています。座って読み聞かせもできます。



**小さいお子さんを連れてお気軽にどうぞ!**

ベビーカーのまま、ゆったりと本が選べます。おむつ替え、授乳ができる場所もあります。(併設の本牧地区センター内)

**児童書 1階**



**はじめてのものがたりコーナー**  
ひとりで本を読み始めたばかりの子ども(小学校低学年くらい)におすすめの物語を集めています。挿絵が多くて読みやすいですよ!

**児童書研究コーナー**

子どもの本について書かれた大人向けの本のコーナー。絵本選びの参考になる本もあります。

**郷土資料コーナー**

中区や横浜市、神奈川県に関する資料を集めたコーナーです。街の歴史や情報が調べられます。

**テーマ展示**

毎月テーマを決めて、色々なジャンルから本を集めたコーナーです。思いがけない本に出会えるかも!

**これまでの展示の一例**

よんでみよう  
こんな本  
司書が選んだおすすめの本を学年別に紹介。



スポーツの秋  
スポーツに関する本やスポーツがテーマの小説を展示。



英語、中国語、韓国・朝鮮語の本、雑誌、新聞があります。

**新聞・雑誌もあります!**

新聞、雑誌の最新号は館内で読めます。(貸出はできません)雑誌のバックナンバーは貸出できます。

**外国語の本もあります!**

中区には外国人・外国にルーツのある人が多く暮らしているため、中図書館には外国語の本が多いのが特長です。

**日本語学習コーナー**

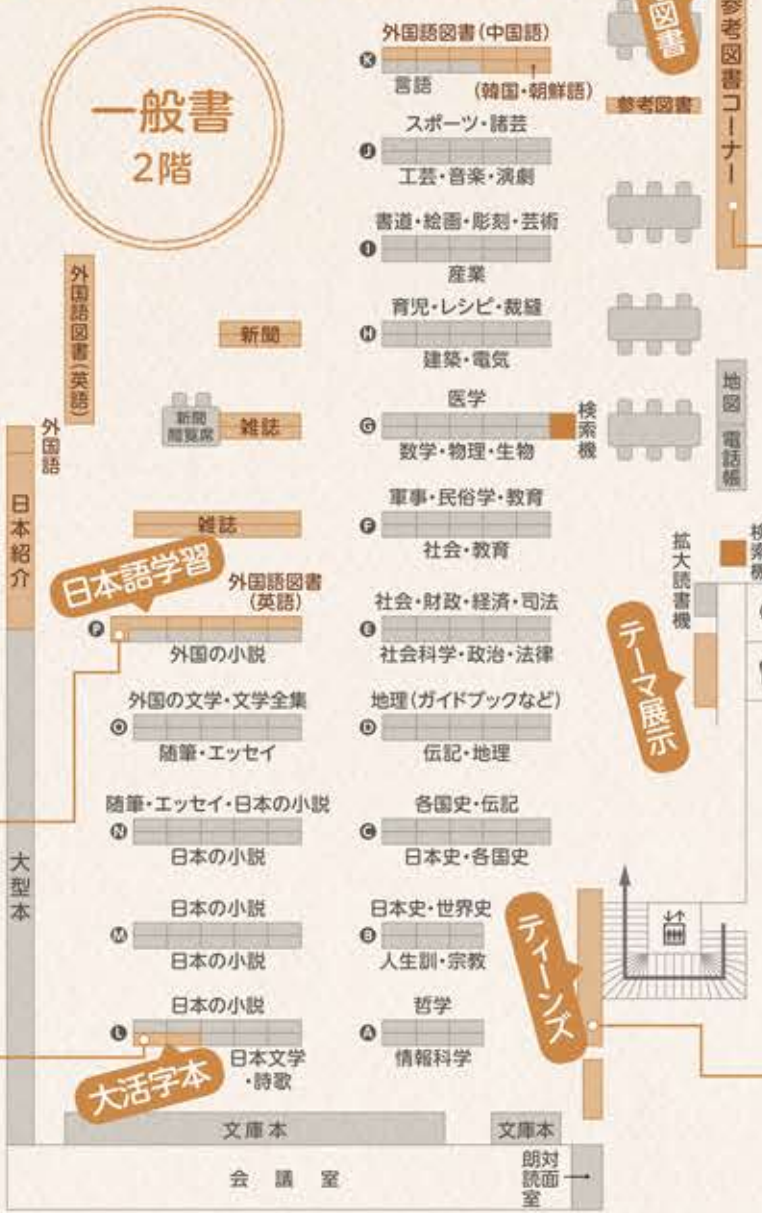
日本語を学んでいる人や、日本語を教える人に役立つ本を集めたコーナーです。

**大活字本コーナー**

大きな字で読みやすいように作られた「大活字本」が並びます。

あ → あ

文庫本の文字の大きさ 大活字本の大きさ



**読み聞かせに向く絵本のコーナー**

小学校の朝読書時間の読み聞かせに向く絵本を集めています。家庭での読み聞かせにもどうぞ!

**参考図書コーナー**

百科事典・年鑑・白書・各種事典・国語辞典・外国語辞典などがあります。(貸出はできません)



感染症対策のため、閲覧席は間隔をあけて座っていただいています。

**ティーンズコーナー**

10代の人向けのコーナーです。小説や、各分野の入門書、趣味や部活動、悩み、進路に役立つ本などがあります。





図書館の利用、貸出は無料です。図書館カードの登録は0歳からできます。

利用のしかた

**カードをつくる** 横浜市内に住んでいるか、通勤、通学している人なら、誰でも0歳から図書館カードを作れます。図書館カードは市立図書館全館で使えます。

※名前と現住所が確認できるもの(運転免許証、健康保険証、学生証など)をお持ちください。  
※在勤・在学の方は勤務先・学校の住所が確認できるものも必要です。



**本の予約をする** 1人6冊まで、貸出中の本の順番待ち、ほかの図書館からの取り寄せができます。図書館窓口のほか、電話、インターネットからも予約できます。

中図書館にない本は、市立図書館全館や、神奈川県立図書館、県内のほかの市町村の図書館から取り寄せることができます。

**本を借りる・返す** 市立図書館全館あわせて、1人6冊まで2週間借りられます。

予約が入っていないければ、1回に限り貸出期間の延長が可能です。延長は電話やインターネットでもできます。どこの市立図書館でも返却できます。正面入口横には図書館が閉まっているときにも返せる、「返却ポスト」もあります。



**インターネットでの蔵書検索・予約が便利です**

インターネットで市立図書館の蔵書検索ページにアクセスすると、市立図書館で所蔵している本・雑誌を検索できます。図書館カード番号、生年月日、電話番号を入力してパスワードを登録すると、本の予約や、今借りている本、予約している本の確認もできます。メールアドレスを登録すると、予約した本が用意できた時にメールでお知らせします。



司書に聞いてみよう

「探している本が見つからない」  
「調べものをしたい」

そんなときは、本の相談窓口で司書におたずねください。探している本や情報を調べるお手伝いをします。  
「〇〇という本を探しているんだけど…」  
「検索機で探しても出てこない…無いのかな?」  
「〇〇についての本はある?」  
「〇〇について調べているんだけど…」などお気軽にお声掛けください。



赤ちゃんにどんな絵本を読んだらいい?  
中区の歴史について知りたいけれど、役立ちそうな本はある?

本選びの参考に

「どの本がいいのか」  
「たくさんあってわからない」

本選びに迷ったときは、市立図書館で発行しているブックリストをご活用ください。乳児向け、幼児向けに年齢に合わせたおすすめの本を紹介している冊子「おひざにだっこで楽しむ絵本」「おうちでいっしょに楽しむ絵本」は希望者に配布しています。カウンターでお声掛けください。



**小中学生向けの読書支援**

毎年夏には小中学生向けおすすめ本リスト「読んでみようこんな本」を発行し、学年別にさまざまな分野の本を紹介しています。夏休みの本選びに役立ててもらうため、区内の小中学校にも送っています。



ホームページ・Twitterでも図書館の情報を発信しています



▲ホームページ



▲ツイッター



毎月本のテーマ展示や図書館行事を紹介しています!

中区内の企業や団体が読書の秋を盛り上げます!

## なか区ブックフェスタ

秋の読書イベント情報  
[実施期間]  
10月1日(木)~11月30日(月)

期間中さまざまなイベントを開催。今年は、おすすめ本の紹介動画「ブックチャレンジ」も同時公開。動画を観てクイズに答えると抽選でプレゼントが当たります!

[問合せ] 中区役所文化・スポーツ・青少年担当 電話 224-8137 FAX 224-8215

※詳しくはFacebook▶  
[なか区ブックフェスタ]で検索



### 本活コミュニケーション in TSUTAYA BOOKSTORE 島忠ホームズ新山下店

今年の「小学生がえらぶ!」こどもの本総選挙で4位に入選した、「ふしぎ駄菓子屋 銭天堂」(作:廣嶋玲子 絵:jyajya 出版:偕成社)の朗読会を開催。

[日時] 11月8日(日) ①13時~②15時~

[募集人数] 各回10組(30人程度) [参加費] 無料

[申込方法] 10月11日から島忠ホームズ新山下店 TSUTAYA BOOKSTOREカウンターで受け付け

朗読会後のクイズで勝ち進んだ人へプレゼント!



◀作者の廣嶋玲子さんは中区ゆかりの人



過去のイベント風景

[問合せ] 電話 285-0020 FAX 285-0021

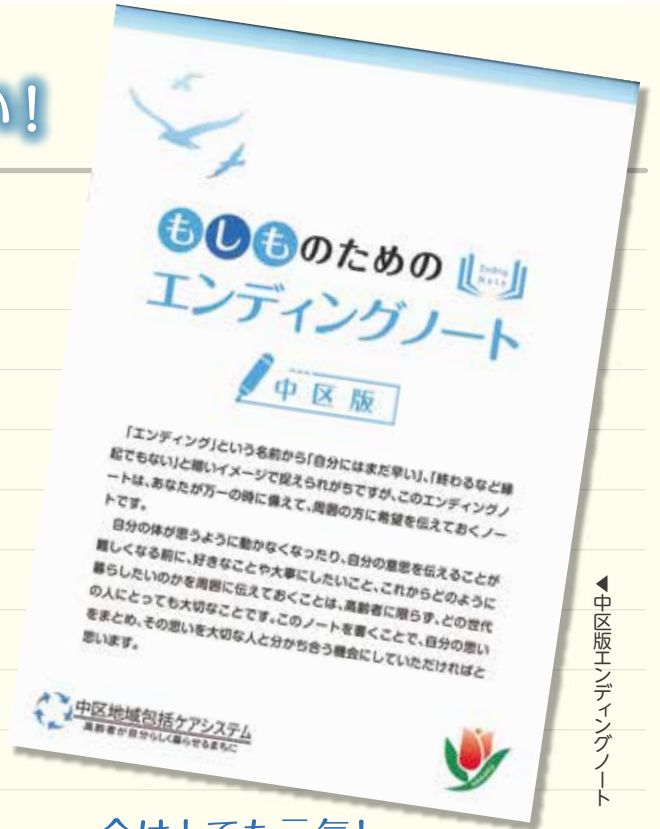


ホームページ▶



# 特集2 最期まで「自分らしく」生きたい!

## 今から備える 終活入門



▲中区版エンディングノート

今はとても元気!  
でも、自分の考えを伝えられなくなったときのために、元気なうちから医療や介護のことを考え、周囲の人に伝えておくことは、とても大切です。

【問合せ】区役所高齢者支援担当  
☎224-8167 ☎224-8159

「エンディングノート」って知ってる?  
娘からすすめられて書いてみたの。

ひとり暮らしの山下みなとさん。  
長年、中区に住んでいます。  
近所の石川さんといつものように立ち話をしていたところ、こんな話題になりました。



1

どんな暮らしをしたいか…

私の希望…

誰に伝えようかしら…

エンディングノートの話が気になった山下さん。さっそく、中区役所でエンディングノートをもらってきました。万のときに備えて、周囲の方に希望を伝えておくノートと、表紙に書いてあります。

2

病気になる時のことや、介護のことも話しておこうよ

そうねえ、延命治療は望まないわ

おかあさんの気持ちがわかっていたら、私たちもいざという時にあわてなくてすむわね

山下さんは、隣の区に住む長男・大和さん夫婦に来てもらい、自分の希望を伝えながら考えをまとめました。

3

まずは今、書けることだけでいいのよね

もう少し年を取ったらまた気持ちも変わるのかしら…

今の自分の希望、考えがまとまった山下さん。エンディングノートをひらいて、書きはじめました。「医療の希望」「介護の希望」「資産」…ひとことずつ書いていきます。

4

おおかあさん、いざという時に連絡してほしい友達がそんなにいるのか…

親子でも話していないことってあるものねえこれだなにかあっても安心ね

書き直すときはちゃんと教えてくれよ

リョウかい テレビの横に おいとくね

山下さんは、書きこんだエンディングノートを大和さんに見せて、自分の思いを伝えました。

## 悩んだら相談しましょう

エンディングノートを書いたら周囲に伝えて!  
でも「伝えたい人」に悩んだときは…?

もし、誰に伝えるか迷ったり、伝える人がいなかったりするようであれば、専門家(弁護士・司法書士・行政書士など)に相談してみてもいいかもしれません。

周囲に頼る人がいない状況で、ご自分の判断能力がなくなったら、誰に何をサポートしてもらえるのか…お金のこと、病気の治療のこと、相続のことなど、心配なことがたくさんあると思いますが、財産の売却、病院への入院の手続きや支払いなどを任せる人は、あらかじめ決めておくことが可能です(「任意後見制度」といいます)。



専門家(弁護士・司法書士・行政書士など)に相談してみてもいいかもしれません。

専門家は、ご本人の希望を聞いて、ライフプランを実現するためのさまざまな方法を一緒に考え、最期まで「自分らしく」いられるための助言・手伝いをします。これからのことを考えてみたいけれど、エンディングノートにどんなことを書いたらいいかわからない、という内容からでもかまいませんので、ぜひお気軽に専門家にご相談ください。

行政書士 大山弘三事務所 大山 弘三さん

病気のこと、心配ですね。  
治療や介護はどうする…?

命にかかわる大きな病気やけがをされる可能性は、誰にでもあります。「治らない病気になった」「自分で治療や介護のことを決めたり、人に伝えたりすることができなくなった」…このような状態になっても、自分が希望する治療や介護を受けるために、現在かかっている病院やクリニックがある場合は、主治医や医療の専門職と話し合い、気になることは事前にしっかり聞いておきましょう。普段から相談できる「かかりつけ医」を持つことも大切です。

状況に応じて一緒に考えていきますよ



### 成年後見制度とは?



将来、判断能力が不十分になった時に、自分自身に代わって財産の管理や、福祉サービスの利用契約などを代理人に行ってもらう制度です。

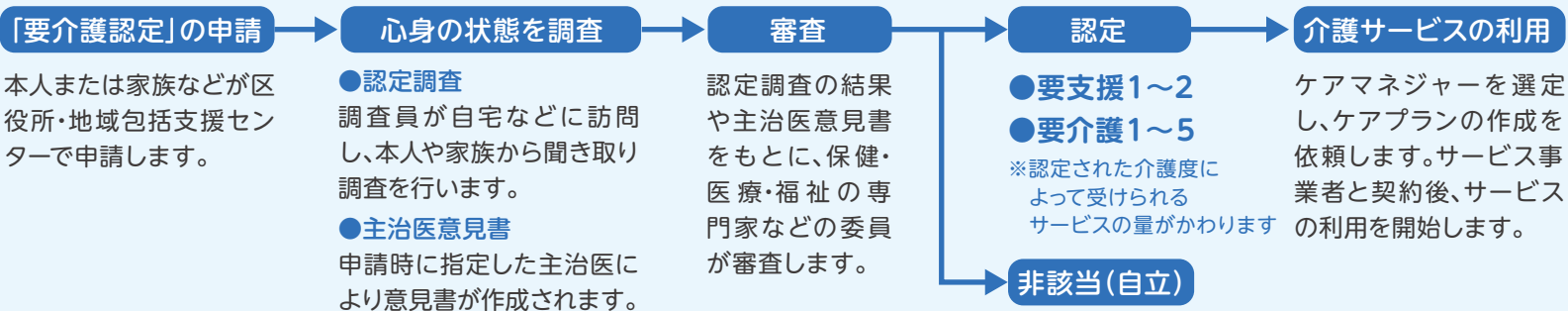
制度には、「法定後見制度」と「任意後見制度」があります。

**法定後見制度** 判断能力が**不十分になった場合に**、個別の事情に応じて裁判所が代理人となる人を選ぶ制度です。

**任意後見制度** 判断能力が**不十分になる前に**、自身で信頼できる代理人を選んでおく制度です。将来どんな支援を受けるのかも自分で決めることができます。

### 介護保険とは?

介護保険は、自立した生活が厳しくなってきたときに、生活の支援や身体の介護を受けるための制度です(40歳以上が被保険者)。加齢や脳梗塞などの病気によって介護が必要になった場合は、区役所の要介護認定を受けて、サービスを利用することができます。



### 救急隊員の立場から…

救急隊は、「命を救う」ことが使命であり、心肺停止の患者さんには心肺蘇生をし、最大限できる処置をしながら病院へ搬送します。しかし、救急隊が現場で家族などから蘇生を拒否され、救急隊員が、葛藤や罪悪感にさいなまれるという事案が発生しており、全国的にも大きな問題となっています。心肺蘇生を実施せずに搬送することや死亡確認をするための医療機関への搬送はできません。

「そのとき」を迎えてもあわてずに、まずは訪問看護師や在宅医の先生に連絡して、指示を受けてみてはどうでしょうか?そのためにも主治医の先生、看護・介護関係者と、「そのとき」を迎えたときの対応についてよく話し合いをしておきましょう。患者さん本人と家族にとって穏やかな最期となりますよう、願っています。

もちろん救命が必要なときは、すぐに119番して救急車を要請してください。

区中消防署警防課救急担当 ☎251-0119

警防第一係救急担当係長 鈴木 英之



### エンディングノート配布・相談先

●区役所高齢者支援担当  
☎224-8167 fax 224-8159

#### 地域ケアプラザ(地域包括支援センター)

●新山下(1みなと赤十字病院入口)  
☎625-1911 fax 625-1865

●不老町(伊勢佐木長者町駅)  
☎662-0161 fax 662-0192

●麦田(1麦田町)  
☎664-6023 fax 664-6075

●本牧原(1和田山口)  
☎623-0971 fax 623-0977

●養沢(1根岸台・旭台)  
☎663-6960 fax 228-1828

●本牧和田(1二の谷・東福院前)  
☎622-1211 fax 622-1290



# なか情報ひろば

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  
※区役所あての郵便物は〒231-0021中区日本大通35 中区役所担当部署へ

マークの説明

- 🕒 日時・期間
- 📍 会場
- 👤 対象・定員
- 👶 保育
- 💰 費用
- 📄 申込み
- 👥 問合せ
- ☎ 電話
- 📠 ファクス
- ✉ Eメール
- 🚏 バス停
- 🚉 最寄り駅
- 〒 郵便番号・住所
- 🏠 行事名
- 👤 氏名(ふりがな)
- 👴 年齢

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、イベントなどが中止・延期・内容が変更になる場合があります。事前に確認してください。

## 講座・催し

### 花と緑の作品展～ガーデンネックレスPR

写真撮影コーナーや缶バッジプレゼント、スタンプラリー、本牧影絵座によるガーデンベアの影絵上映、活動団体や街の先生の作品展、施設PRイベントなど。  
🕒 10月31日(土)10時～16時、11月1日(日)10時～15時30分  
📍 なか区民活動センター(区役所別館) 同センター  
☎ 224-8138 fax 224-8343

## お知らせ

### ひきこもり・不登校などで悩む家族等のためのセミナー・個別相談会

🕒 11月7日(土)13時30分～16時  
📍 不老町地域ケアプラザ(不老町3-15-2) 〇おむね15歳～39歳の本人・家族・支援者・地域の人など20人  
📞 よこはま東部ユースプラザ ☎ 642-7001 fax 642-7003  
✉ ypt@sodateage.net

## スポーツ

### 日ノ出川ソフトテニス教室

🕒 10月11日(日)・25日(日)①10時～12時、②13時～15時※25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(万代町3-6) 〇小学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)  
📞 中区ソフトテニス協会事務局(吉門) ☎ 090-8727-0404  
✉ yoshikado080766@docomo.ne.jp

### 中区シニアソフトテニス教室

🕒 10月15日・22日・29日、11月5日の木曜①11時～13時/初心者、②13時～17時/経験者  
📍 日ノ出川公園(万代町3-6) 〇60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 fax 270-9932

### THE BAYS[ACTIVE STYLE CLUB]

▶はじめてのヨガ 基本の「き」  
🕒 11月1日(日)16時15分～17時30分・11日(水)19時～20時15分  
〇18歳以上各13人  
▶キッズスポーツプログラムU-9  
🕒 11月13日(金)16時30分～17時20分 〇小学1～3年生8人  
【共通】📍 THE BAYS 地下1階(日本大通34) 〇10月11日(日)から電話・Eメール(📞・📧・📠・📞・📞)・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

## 子育て

### 親子のひろば～親子で気軽に遊びに来ませんか

🕒 10月14日(水)10時～11時30分  
📍 本牧ポートハイツセンター2階和室(錦町5) 〇未就学児と保護者  
📞 区役所運営企画係 ☎ 224-8151 fax 224-8157

## みなと大通り及び横浜文化体育館周辺道路の再整備について

歩行者空間の活用や、回遊性の向上に資する道路の再整備に向けて、今後の設計に反映させるため、交通規制を伴った車道の一部を歩道に転換する社会実験や、道路の利活用に関するワークショップを11月に開催する予定です。今後、ホームページにて社会実験の詳細な内容や、ワークショップの開催の案内をしていきますので、ご覧ください。

📍 みなと大通り 🔍 検索 📞 道路局企画課 ☎ 671-2779 fax 651-6527

# 歴史の散歩道

災害史編

## 1862年、横浜の感染症

新型コロナウイルスはなかなか収束の気配を見せていないが、幕末の横浜にも感染症の流行があった。インドから伝わったコレラである。

感染症の退散を祈って神事がおこなわれた。磯子村の鎮守・山王宮では「御祈禱」がささげられ、金蔵院では病気を治す仏である薬師如来を拜むことも許された。

1862(文久2)年の夏から秋、この感染症は横浜と江戸を襲った。9月21日(太陽暦)、横浜に住んでいたアメリカ商人のフランシス・ホールは日記にこう書いている。「江戸では死者の数がとても多い。有名な日本橋では、100の葬列が通過することにそのあとを洗っているとされており、(現在)1日に4回橋を清めているという。(中略)コレラに襲われると、多くの場合死がすぐやってくる。横浜でも多くの死者が出ている」(『Japan Through American Eyes』)。イギリス人医師のウィリアム・ウィリスも、ある人物がコレラが原因とみられる症状で「具合が悪くなってほんの二、三時間」で亡くなった、と手紙に記した(大山瑞代訳『幕末維新を駆け抜けた英国人医師』)。近年の研究によると、このコレラのため横浜ではおよそ4.5%の人々が死亡したという。

絵は流行病からの守り札でもあった。幕末の人々の感染症に対するおそれを、コロナ禍の私達はいま、容易に想像することができる。 (横浜開港資料館調査研究員 吉崎雅規)

横浜付近の村にもコレラがやってきた。磯子村の村びとが書き記した古文書には「ほふしや(暴瀉)病はやる、俗に三日ころりと云う」(横浜開港資料館寄託 真和家文書)と、この病の流行が記されている。そして、村では感



「猛虎の正写」 一竜斎芳豊画  
万延元年(1860)7月 横浜開港資料館蔵



No.252

## 展示のお知らせ

10月3日(土)から企画展「コスモポリタンたちの足跡—写真アルバムから—」開催  
横浜開港資料館(日本大通3) ☎ 201-2100 休 月曜(祝日の場合は翌日)



### 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。

▶本牧和田地域ケアプラザ(本牧和田35-13)

📅10月16日(金)10時30分~11  
時30分 📍10人

▶のんびりんこ(住吉町1-12-1belle  
横浜3階)

📅10月22日(木)・27(火)10時15  
分~11時15分 📍各6人

【共通】☎電話・来館で 📍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。📅10月  
22日(木)14時~15時 📍のんび  
りんこ(住吉町1-12-1belle横浜3階)  
📍中区在住の20歳以上5人 📍のん  
びりんこ 📠663-9715



#### ●外であそぼう

📅10月21日(水)10時~11時30分  
※雨天決行。荒天中止 📍山手見晴ら  
し公園(新山下3-15) 📍未就学児と

保護者 ☎電話・来館で

●プレママ・プレパパ講座・たまごの会  
おもちゃや子育て用品の選び方、オム  
ツ替え&ミルク作りの体験など。

📅10月29日(木)14時~15時

📍妊娠中の人6人 📍10月15日(木)  
から来館・電話で

●出張のんびりんこ『知って得する体験  
ツアー~親子でカラダを動かそう』

施設見学・親子体操体験など。📅10  
月31日(土)10時30分~12時

📍新山下地域ケアプラザ(新山下  
3-15-5)多目的室集合 📍未就学児

と保護者16人 📄25円/人 📍10  
月17日(土)から来館・電話で

#### ●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。📅11月7日(土)11時~12  
時 📍0~2歳児と保護者8組

📍10月24日(土)から電話・来館で

●【子育て講座】お医者さんに聞こう!  
~アトピー性皮膚炎&スキンケア講座

📅11月13日(金)13時30分~15時

📍未就学児と保護者8組 📍10月  
30日(金)から来館・電話で

**令和3年  
4月1日  
から** **保育所等に子どもを預けたい人へ**  
中区在住で、保育所等の利用を希望する人の受け付けを行います

**利用案内の配布** **10月12日(月)から**

保育所等の利用案内・申請書を配布します。

【配布場所】区役所5階こども家庭係、1階総合案内、区内認可保育所、区内地域ケアプラザ

就労証明書の様式のみ  
10月1日(木)から、区役所  
こども家庭係・HPで配布

**申し込みは郵送で** **11月9日(月)まで**※消印有効

利用案内に同封の専用封筒で申し込んでください。

①出生前の仮申し込み、障害のある子どもの申し込みは、**10月中**に区役所へご相談ください。②中区にお住まいで、市外の保育所へ申し込みする場合は、当該市区町村の締切日の1週間前までに中区役所へ持参。

☎区役所こども家庭係 224-8172 📠224-8159 中区の保育所等利用案内 🔍検索

### 子どもと保護者の健診など

【会場】区役所別館(区役所本館隣)2・3階

☎こども家庭係  
224-8171  
📠224-8159

<p><b>乳幼児健診</b> ※対象者には個別通知を送付しています</p>	<p>📅 <b>4か月児</b>:10月20日(火) <b>1歳6か月児</b>:10月13日(火)・27日(火)、11月10日(火) <b>3歳児</b>:10月21日(水)、11月4日(水) ※詳細は個別通知をご覧ください</p>
<p><b>要予約</b> <b>乳幼児・妊産婦 歯科相談</b></p>	<p>📅10月14日(水)①未就学児 13時30分~14時30分 ②妊娠中の人・産後1年未満の人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</p>
<p><b>プレ・マザーズクラス (両親教室)</b> ※月4回開催。詳しくはHPで</p>	<p>📅10月22日(木)9時30分~12時 12月16日~2021年1月に出産予定の妊婦(パートナーも同行可)先輩ママの話、お産のしくみと安産のヒント</p>

### 健康づくりカレンダー

要予約

【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 【費用】金額の記載のないものは無料  
【対象】原則、市内在住。\*の相談は中区在住・在勤・在学の人。結核検診は原則、中区在住の人

種類	日時	内容・会場・費用など	予約・問合せ
肺がん検診	11月6日(金)9時~11時30分 ※申込締切は10月27日(火)	📍2021年4月1日時点で40歳以上の人30人 ※血痰が出る人は医療機関を受診してください 📄680円(胸部エックス線検査) ※減免制度あり(要事前手続き)	<b>健康づくり係</b> ☎ 224-8332 📠 224-8157
禁煙相談*	予約時にお知らせします	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	
健康相談*	予約時にお知らせします	保健師などによる生活習慣病についての相談	
結核検診	予約時にお知らせします	結核の早期発見のための胸部エックス線検査 📍65歳以上の人	
エイズ・梅毒の検査・相談	毎週木曜9時~9時30分 ※受付は9時20分まで	📍市外の人でも可。匿名で受けられます。感染の疑いのある日から3か月経過してから検査を受けてください	
食生活健康相談	10月15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	10月30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、幼児食から高校生までの食生活相談	
離乳食教室	10月30日(金)13時30分~15時	📍生後7~8か月ごろ(離乳食2回食)の乳児と保護者 離乳食のすすめ方についてのお話、調理実演など	
①A 介護者のための こころの相談*	10月23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 📍区役所本館5階	
②B もの忘れ相談*	10月28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 📍区役所本館5階	
③C 専門医による 精神保健相談*	予約時にお知らせします	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	
ひきこもりなどの困難を抱える若者の専門相談	10月13日(火)・27日(火)、11月10日(火) 13時30分~16時20分	ひきこもり・不登校などの困難を抱える若者の専門相談 📍15~39歳の本人・家族・支援者・地域の人 📍区役所本館3階	<b>生活支援係</b> ☎ 224-8249 📠 224-8239



新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、イベントなどが中止・延期・内容が変更になる場合があります。事前に確認してください。

## 施設からのお知らせ

※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  
※アイコン説明はP10に記載しています。

施設のMAP  
情報はこちら▶



今月11日以降の  
イベントなどを掲載

### 野毛地区センター

野毛町3-160-4(📍桜木町駅)  
☎241-4535 📠241-4889  
🗓第2月曜(祝は翌日)

#### ◆リンパを流すストレッチ(全10回) ～5本指ヨガソックス付き

🗓10月22日～12月24日の毎週木曜  
15時30分～17時 📍20人  
¥5,000円※初回の参加時に支払い  
📞10月11日(日)から電話で

#### ◆「ぽっぽっぽ」とあそぼう!

手遊び・パネルシアター・紙芝居・手袋人形など。🗓10月27日(火)10時～11時 📍未就園児と保護者

#### ◆Enjoyハロウィン!かわいいおばけ、大歓迎!～野毛地区センターで「トリックオアトリート」!

お菓子をもらおう! 🗓10月31日(土)16時～ 📍小学生以下100人

### 竹之丸地区センター

竹之丸133-3(📍山手駅)  
☎651-5575 📠651-5576  
🗓第3木曜(祝は翌日)

【共通】📞10月11日(日)から電話・来館で

#### ◆美味しい調理パン2種

コーンとハムと玉ネギを入れて。  
🗓10月23日(金)9時45分～13時  
📍8人 ¥1,500円

#### ◆おもちゃの病院

🗓10月25日(日)①10時～11時、②13時～14時 📍各回5点(1家族2点まで) ¥消耗品・特殊部品は実費

#### ◆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。  
🗓10月20日(火)10時～10時45分 📍未就学児と保護者4組  
¥700円/組

#### ◆布草履作り

🗓10月28日(水)9時30分～13時  
📍10人 ¥800円

#### ◆秋のあったかイタリア料理

クリームパンネ・鶏のカッチャトーラなど。  
🗓11月5日(木)10時～13時 📍8人 ¥2,200円

#### ◆絵本の部屋

絵本の読みきかせ、手遊びなど。  
🗓11月12日(木)10時30分～11時30分 📍未就学児と保護者5組

### 本牧地区センター

本牧原16-1(📍本牧原) 🗓10/19(月)  
☎622-4501 📠622-4828

#### ◆森林ヨガ～横浜みどりアップ計画 秋空と木々の下でリフレッシュ。

🗓10月18日(日)、11月8日(日)8時50分～10時 📍各10人 ¥各500円  
📞10月11日(日)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。  
🗓10月21日(水)11時～11時30分 📍未就学児と保護者6組

#### ◆本もく座のおはなし会「お月さま」～なか区ブックフェスタ2020

絵本やおはなし・紙芝居など。🗓10月29日(木)13時～14時 📍10人

### 大鳥中学校コミュニティハウス

本牧原22-1(📍本牧原)  
☎624-1651 🗓毎週火曜・木曜

#### ◆おはなしの時間

絵本やお話・わらべうたを楽しみましょう。  
🗓10月14日(水)・28日(水)15時30分～16時 📍30人

#### ◆親子で遊ぼう!

リズム遊びや子育て相談など。  
🗓10月～2021年2月の第4水曜  
10時～11時30分 📍1歳6か月以上の未就学児と保護者7組  
📞10月11日(日)から電話・来館で

### 仲尾台中学校コミュニティハウス

仲尾台23(📍山手駅)  
☎623-6787 🗓毎週水曜・金曜

【共通】📞10月11日(日)から電話・来館で

#### ◆親子で遊ぼう

紙コップで工作やミニ運動会。  
🗓10月20日(火)10時30分～11時30分 📍未就学児と保護者5組

#### ◆音楽遍歴

～フォークからJAZZまで(全2回)  
音楽番組制作などに携わる講師のお話。  
🗓10月24日(土)、11月7日(土)14時～15時30分 📍20人

### 山元小学校コミュニティハウス

山元町3-152(📍山元町2丁目)  
☎212-9099 🗓毎週火曜・金曜

【共通】📞10月11日(日)から電話・来館で

#### ◆来年の干支は牛

フェルトで可愛く牛を手作りします。  
🗓10月14日(水)9時30分～11時30分 📍12人 ¥500円

#### ◆やさしい手話～初心者対象

🗓10月21日(水)10時30分～12時  
📍15人 ¥100円

#### ◆ゆったりヨガ

🗓10月24日(土)10時～11時  
📍6人 ¥100円

#### ◆横浜遊歩道ミニ講座

山手駅前にあった射撃場や競馬場、陸上競技場のお話など。  
🗓11月7日(土)10時～12時 📍25人 ¥100円

#### ◆クリスマスデザイン石鹸

🗓11月11日(水)10時～12時 📍10人 ¥1,000円※石鹸2つ作ります

### 関内駅前地区における 都市計画決定及び変更について

#### ▶市素案説明会

🗓10月19日(月)～11月19日(木)

●動画配信 [横浜市市素案説明会](#) (検索)

※動画を見られない人は📞に連絡を  
【質問書の受付】1次:10月19日(月)～27日(火)、2次:10月28日(水)～11月6日(金)

📞ホームページ(電子申請)、都市計画課へ郵送または持参

#### ▶市素案縦覧

🗓11月5日(木)～19日(木)

📞建築局都市計画課

#### ▶公聴会における公述の申出

🗓11月5日(木)～19日(木) ホームページ(電子申請)、公述申出書を都市計画課へ郵送または持参。

※11月19日(木)必着、抽選(10人)

#### ▶公聴会(公述申出があった場合に開催)

🗓12月15日(火)※ホームページに書面で見解を公開

📞建築局都市計画課(本町6-50-10市庁舎25階) ☎671-2657 📠550-4913

※都市計画の内容については都市整備局都心再生課へ ☎671-3963 📠664-3551

### 中本牧コミュニティハウス

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

#### ◆わいわいリトミック

1回ずつの申し込みでリニューアル!  
🗓10月13日・27日、11月10日の火曜  
10時～10時45分 📍1歳6か月～3歳の子と保護者10組 ¥500円  
📞10月11日(日)から電話・来館で

#### ◆2020 本牧ハロウィン 写真コンテスト

ポスターが掲示されている、本牧1丁目・本郷町のお店で応募用紙を受け取って応募しよう!入賞者には豪華景品も。  
🗓10月15日(木)～11月15日(日)

#### ◆みんなあつまれ!おはなし会

「おはなし会もみの木」の絵本や紙芝居の読み聞かせ。  
🗓10月28日(水)14時～14時30分 📍20人

### 中スポーツセンター ワンデー教室に参加してみませんか?

当日受付教室は新たに事前予約制のワンデー教室として再始動!10種類以上のさまざまな教室があります。各教室の内容や詳細はHPをご確認ください。  
📍中スポーツセンター(新山下3-15-4) 📍16歳以上 ¥510～1,020円(教室による)  
📞開催日1週間前の16時から前日の16時の間に電話か来館で。

📞同センター ☎625-0300 📠624-1969

### 善意銀行

<6月10日～8月6日受付分(敬称略)>  
株式会社クラスティタス、株式会社清光社  
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

### 今月のポレポレグッズ

中区障害者地域作業所等製品

🗓10月23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、えちご家が販売します。

📞区役所障害者支援担当 ☎224-8165 📠224-8159

### よこはま 運河チャレンジ2020

運河のある日常  
Living with the canal

国際貿易港・水運のまちとして発展してきた関内・関外地区を今も取り囲む、大岡川・中村川・堀川など「運河」の魅力を発信します。

①動画配信(9月～12月)  
運河と横浜の歴史やアクティビティ、環境活動など、運河を舞台とした魅力の紹介動画をホームページにて順次公開中です。

②横浜運河伝承サイン(11月初)  
運河・橋の由来やエピソードを紹介するサインを、主要な橋のたもとに設置します。設置位置などの詳細はホームページをご覧ください。

🗓10/5より公開

📞都市整備局都心再生課 ☎671-4247 📠664-3551

## みんなで乗ってみんなで支えよう!! 生活交通バス路線!

### 対象路線

11系統(保土ヶ谷駅東口～桜木町駅前)  
109系統(横浜駅前～大黒海づり公園)  
134系統(桜木町駅前～みなと赤十字病院～桜木町駅前【循環】)

これらの路線は地域の移動手段の確保のため、生活交通バス路線として市民のみなさまの税金で赤字分を補てんし運行しています。しかし、①利用者が極端に少ない②収支が極端に見合わない場合、路線再編や収支改善(減便など)の対象になります。路線を存続させていくためにより一層のご利用をお願いします!

- ▶生活交通バス路線の制度に関すること  
📞道路局企画課 ☎671-3800 📠651-6527
- ▶ダイヤなどの運行に関すること  
📞11系統(神奈川中央交通) ☎822-6121  
📞109系統(横浜市交通局) ☎671-3194  
📞134系統(フジエクスプレス) ☎622-7555



役立つ情報をお届け!

## 防災コラム

第2回

## 大雨や台風 に備えよう!

#### ✔避難するときの持ち出し品を確認

日頃から食料・水・タオル・マスク・体温計など必要なものを準備し、すぐ持ち出せるようにしておきましょう。

あると便利グッズ ウェットティッシュ(除菌)、ビニール袋、モバイルバッテリー、ラジオ、ベビー用品など

#### ✔雨水ます・側溝や庭木を確認

雨水ますなどの吸い込み口に落ち葉が詰まると、水があふれて浸水や冠水の原因となります。台風前には、雨水ます・側溝の清掃にご協力をお願いします。また、台風による倒木を防ぐため、庭木は大きくなりすぎないよう日頃から剪定などの手入れをしましょう。



📞区役所庶務係 ☎224-8112 📠224-8109