

▶ 5~12ページはなか区版です

2021年度全国統一防火標語

おうち時間 家族で点検 火の始末

# なか 11

No.289/2021年

## 住宅火災が急増中です!

特集1

【問合せ】中消防署総務・予防課予防担当 ☎ 251-0119

尊い命と大切な財産を火災から守ることを目的とした全国一斉「秋の火災予防運動」が11月9日から15日まで実施されます。

火災はちょっとした不注意や不始末から発生します。この機会に住宅火災を防ぐためのポイントを確認しておきましょう。



中消防署 鈴木消防士

### リビングで注意

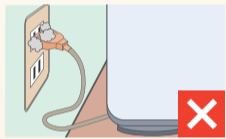
私たちの暮らしに欠かせない電気も、使い方を間違えると火災につながります。

#### コンセント



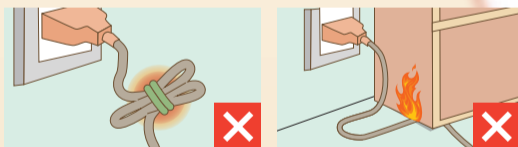
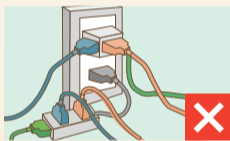
☞ **コンセントやプラグは定期的に掃除しましょう。**

- コンセントやプラグにホコリが付いた状態で長時間使用すると、電気コードがショートを起こし出火することがあります。



#### 電気機器・電気配線

- 電気コードには使用できる電力量があり、たこ足配線などにより許容量を超えると熱を持ち、火災になることがあります。
- 電気コードを束ねた状況で使用することや家具の下敷きになっていることで熱がたまり、ショートなどの原因となって火災が発生することがあります。



### 寝室で注意

空気が乾燥し暖房機器の使用が始まるこれからの季節、ストーブでの火災が増加する傾向にあります。



#### ストーブ

☞ **ストーブからは適切な距離をとり、就寝前にスイッチを切りましょう。**

- 布団の真横でストーブを使用したまま寝てしまい、寝返りをうったときに、布団がストーブに接触し火災になることがあります。

☞ **ストーブの上に洗濯物を干すのはやめましょう。**

- ストーブの上に干した洗濯物が落下し、火災になることがあります。

#### たばこ

☞ **寝たばこや吸いかげのたばこを放置するのはやめましょう。**

- 吸い殻はごみ箱に入れる前に、水に浸すなどして火が完全に消えていることを確認しましょう。



### キッチンで注意

コンロ火災は、住宅火災の原因の第1位。使用中は油断せず、こまめに清掃を行って火災を防ぎましょう。

#### コンロ

☞ **火をつけたらその場を離れないようにしましょう。**

- 食用油は、約370℃～380℃になると自然発火します。(油の量や火の強さにより、発火までの時間は変わります。)
- 発火した炎が周囲にあるものに燃え移ると大きな被害につながります。



#### 着衣着火

☞ **着衣着火(着ている服に火がつくこと)に気をつけましょう。**

- 調理するときはゆったりとした服や袖が広がった服を着ないようにしましょう。
- コンロの奥に調理道具や調味料を置かないようにしましょう。
- 鍋などの底から炎がはみ出さないよう適切な火力に調整しましょう。

#### グリル

☞ **コンロ周りやグリル内はこまめに清掃しましょう。** ●グリル内で魚などを焼いた際にたまった油に火がつき、火災になることがあります。

#### 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・こども家庭支援課の一部の窓口)

#### 人口・世帯数

👤 150,667人  
🏠 85,436世帯  
(2021年10月1日現在)  
※令和2年国勢調査人口速報集計結果による推計です



#### 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



今年が中区制94周年。「94」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2 公園マップを使って 公園を巡り健康になろう!

コロナ禍で外出しづらい日々が続くなか、運動不足になっていませんか？碑のある公園を巡ったり、公園にあるさまざまな健康器具を利用したりすることで健康づくりに取り組みましょう。

【問合せ】 中土木事務所 ☎641-7681 📠664-6196

公園には、いろんな健康器具があるんだね。

横浜市公園愛護会  
マスコットキャラクター  
あいごぼん

**開港広場公園**  
日米和親条約締結の地  
レンガ造りのマンホールと下水道  
旧居留地90番地の大砲 時計塔

**北仲通北第一公園**  
灯台発祥の地レンガ

**野毛三丁目公園**  
日本近代水道最古の管

**山下町公園**  
ラグビー発祥の碑

**元町百段公園**  
元町百段モニュメント

**本郷町ガス山公園**  
ツイスト 背伸ばしベンチ  
ぶら下がり懸垂  
ガス山煉瓦造構物

**本牧十二天緑地**  
本牧十二天歴史パネル

**扇町公園**  
ツイスト 背伸ばしベンチ  
ぶら下がり懸垂

**山手公園**  
アスレチックベンチ  
背伸ばしベンチ

**本牧大鳥公園**  
背伸ばしベンチ

**麒麟園**  
麒麟麦酒開源記念碑

**千歳公園**  
ツイスト 背伸ばしベンチ  
ぶら下がり懸垂

**牛坂下公園**  
背伸ばしベンチ

**地蔵坂公園**  
震災復興期を偲ばせる雨水枡

**池袋第二公園**  
ぶら下がり懸垂

**本牧市民公園**  
平行棒 平均台 うんてい  
ほか7つ

**柏葉公園**  
ジワジワ前屈  
背伸ばしベンチ  
ぶら下がり懸垂

**七曲公園**  
アスレチックベンチ  
背伸ばしベンチ  
ぶら下がり懸垂

**子の前公園**  
パネルタッチ

どんな碑があるか公園マップで探してみよう!

中土木事務所  
下水道・公園係  
齋藤 周作

## 公園にある 碑を見に行ってみよう!

中区には横浜の歴史を伝える碑が設置されている公園が、多くあります。散策をしながら探してみましょう!

### 開港広場公園 (山下町1)

横浜開港の地であることに由来する公園です。園内には1854(安政元)年、日本の開国を決定した日米和親条約締結の地であることを伝える記念碑があります。また、登録有形文化財であるレンガ造りのマンホールと下水道の遺構のほか旧居留地90番地の大砲の遺構などがあります。



レンガ造りのマンホールと下水道



日米和親条約締結の地

### 元町百段公園 (山手町56-1)

大きな一本桜と園内からの眺望が見どころです。公園の名前はかつてこの場所にあり、惜しくも関東大震災で崩れてしまった百一段の石段、通称「百段」に由来します。園内には元町百段の歴史を今に伝える碑があります。



元町百段モニュメント



公園愛護会でバラを育てています!

# 健康器具を使ってみよう!



柏葉公園愛護会長  
山崎 勝弘さん



本郷町ガス山公園  
愛護会長  
福住 賢次さん

みなさん健康器具を使ったことはありますか?  
良い運動になりますよ。  
私たちが使い方を紹介します!

## どんな健康器具があるの?

ストレッチをしたり、体のツボを刺激したり、筋肉を鍛えることができる器具があります。気軽に遊び感覚で使ううちに、日ごろの運動不足解消にも役立ちます。その人の体力に合わせて自由に使用し、健康づくりにぜひ役立ててください。



中土木事務所  
公園愛護会等コーディネーター  
沼田 裕代



### ぶら下がり懸垂

#### 使い方

バーをつかんでぶら下がります。その状態から懸垂もできます。

#### 効果

背中を中心とした筋肉のストレッチ効果や、腕力の向上に効果があります。



### パネルタッチ

#### 使い方

台の上で両足のかかとを着け、膝を伸ばした状態で前屈をします。

#### 効果

体背面全体の筋肉群を伸ばすことができます。

こんな  
使い方も  
できます!



### アスレチックベンチ

#### 使い方

足をバーにかけ、ひざを曲げた状態で腹筋をします。

#### 効果

腹筋の筋力向上に効果があります。



### ジワジワ前屈

#### 使い方

座った状態で手をゆっくり前に伸ばします。

#### 効果

もも裏の筋肉の柔軟性を高めます。



### ツイスト

#### 使い方

円の中に入り、バーをつかみながら上体をひねります。

#### 効果

腰のストレッチに効果があります。また、腸を刺激することで、機能向上を期待できます。



### 背伸ばしベンチ

#### 使い方

深く座り、背板に沿って上体を後ろに反らせます。

#### 効果

腰痛予防・上半身・腰部のストレッチ効果があります。

こんな  
使い方も  
できます!



これから中区の公園に健康器具を増やしていく予定だよ。楽しみにしててね!



## 子の前公園愛護会の木村さんにお話を伺いました!

## 毎日の運動が大切 近所の公園で体を動かしてみましよう

### 健康に楽しく長生きするために 1日少しの運動を!

高校の体育教諭を務めていた経験を生かし、15年ほど前から町内会の高齢者向けに「健康教室」を月に2回程度開いています。健康教室では、歩きながらの運動やストレッチなどを負担にならない範囲で行い、健康に役立つお話をしています。健康であるためには、「バランスの良い食事・睡眠・運動」この3つが大切。運動が苦手な人は、いつもより少し早く歩くことやストレッチなど毎日少しずつできる運動からはじめてみましょう。

### 健康器具を使って健康づくり

ウォーキングのついでに公園の健康器具を使って運動をするのもお勧めです。子の前公園にある健康器具は体背面全体の筋肉をストレッチするものですが、バーを持ってスクワットやアキレス腱を伸ばすこともできます。感染症が心配ですが、屋外なら安心。健康に長生きするためには、若いうちから健康に気を使い、運動を心掛けることが大切です。

公園にある健康器具を使ってみるなど、自分に合った運動をしてみましょう。



子の前公園愛護会 木村 泰之さん

## 中区公園マップ

中区内の全公園について写真付きで紹介しています。

英語・中国語・ハングル版も!!

公園マップはここで配布しているよ。



日本語版



英語版



中国語版



ハングル版



外国のお友達にも紹介してね!



### 配布場所

- 区役所1階総合案内 ●区役所区政推進課(6階63番窓口) ●区役所福祉保健課(別館4階401窓口) ●なか国際交流ラウンジ(別館1階)
- 中土木事務所(山下町246) ●市民情報センター(市庁舎3階 本町6-50-10)

# なか情報ひろば

※特に記載のないものは、無料・事前申し込み不要  
 ※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  
 ※詳細は各担当部署へお問い合わせください

今月11日から翌月10日までのイベントなどを掲載しています

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

### YOKOHAMA本牧ジャズ祭 秋の陣アマチュアジャズバンドフェスティバル

📅 11月13日(土)13時30分～18時  
 📍 開港記念会館講堂(本町1-6)  
 📺 200人(先着) ¥2,000円(前売り1,500円) ①FAX・Eメール(行・名・〒)・②チケットの枚数を記入)で  
 📞 YOKOHAMA本牧ジャズ祭実行委員会 ☎080-4361-8427  
 📠 264-9004  
 ✉ hi-katou@honmoku-jazz.com

### 第50回ハマのJACK定期公演～合唱と弦合奏の調べ

NHK交響楽団メンバーが中心のストリングアンサンブルと横浜少年少女合唱団による演奏会。  
 📅 11月28日(日)①11時30分～12時30分、②15時～16時 📍 開港記念会館講堂(本町1-6) 📺 各160人(先着) ¥2,000円(高校生1,000円、15歳以下・障害者と介助者は無料) ①電話・Eメール(行・名・〒)・②チケットの枚数を記入)で  
 📞 NPO法人ハマのJACK ☎567-2353  
 ✉ hamajack@msn.com

## スポーツ

### 中区シニアソフトテニス教室

📅 11月11日・18日・25日、12月2日・9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) 📺 60歳以上※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

### 日ノ出川ソフトテニス教室

📅 11月21日(日)①10時～12時、②13時～16時、11月13日(土)・28日(日)、12月5日(日)13時～16時 ※午前の部9時～10時、午後の部16時～

17時フリー練習あり 📍 日ノ出川公園(万代町3-6) 📺 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

## 子育て

### 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。  
 ▶のんびりんこ(住吉町1-12-1 belle横浜 3階) 📅 11月17日(水)・26日(金)10時15分～11時15分  
 ▶麦田地域ケアプラザ(麦田町1-26-2) 📅 11月30日(火)10時30分～11時30分 [共通] 📺 各9人(先着) ①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。  
 📅 11月30日(火)14時～15時  
 📍 のんびりんこ(住吉町1-12-1 belle横浜 3階) 📺 中区在住の20歳以上5人(先着) 📞 のんびりんこ ☎📠 663-9715

あなたの“とっておきの中区”を募集します!!

# 中区って「イイネ!」フォトコンテスト2021



中区内の“私だけが知っている”“地元の私だから知っている”私のまち「中区の魅力」を、エピソードを添えて応募してください。入賞作品は市庁舎に展示・今後の中区広報などに活用させていただきます。観光マップでは見ることができない、私のまちにある、私のまちから見える中区が、区民の皆さんの魅力再発見につながります!



募集期間 11月5日(金)～2022年1月14日(金)  
 応募方法 ホームページ(電子申請)で

先着100名には参加賞を、入選受賞者には副賞として中区ゆかりの記念品を進呈

応募方法や注意事項については、ホームページをご覧ください

中区って「イイネ!」フォトコンテスト2021 🔍検索



2021特別サポーター 横山 剣(クレイジーケンバンド) 中区在住

📞 区役所地域活動担当 ☎224-8132 📠 224-8215

# 歴史の散歩道

## 市営バス

横浜市営の乗合自動車(路線バス)は1928(昭和3)年に営業を開始しました。当初の運行路線は三ツ沢(横浜駅前)と井土ヶ谷間と、桜木町から保土ヶ谷や小港、根岸台へ向かうものなどでした。管轄は市電と同じ横浜市電気局です。

その前年、横浜市は隣接する町村を大幅に編入し、およそ現在の鶴見・港北・保土ヶ谷・港南区などの範囲が新しく市域になりました。当時、関東大震災からの復興事業で市電の路線網は大きく拡張されていますが、それでも旧市域(現在の中・南・西・神奈川・磯子区等)に限られていました。丘陵地帯を多く含むそれら新市域への輸送を担い、市電を補完する役割を果たしたのが市営バスだったのです。路面電車と違ってレールの整備が不要で、1930年代には路線が次々と新設されていきました。

写真は当時の横浜の中心の繁華街だった、中区の馬車道から吉田橋、伊勢佐木町通りを写しています。手前に市営バスの「馬車道」停留所があります。ただし、奥の吉田橋を走るバスは市営ではなく、民営のバスです。横浜乗合自動車(現・京急バスの前身の一つ)の他、伊勢佐木町にあった野沢屋や松屋のデパート送迎バスが走っていました。

しかし、戦時下ではガソリンが不足し、バス事業はいったん衰退します。終戦後、電気局は交通局と改められ、代用燃料を用いた木炭バスや米軍の払い下げ車両を駆使しながら、休止されていた路線が徐々に再開され、やがて戦前の営業規模を回復。1950年代以降、市営バスの発展が本格化しました。

そして、1964(昭和39)年を境に、以後は市営バスの利用者数が市電を大きく上回ります。トロリーバスと呼ばれる、レールの無い電車も市営の交通機関として、西・神奈川・保土ヶ谷区に走り始めていましたが、道路の自動車交通量の増大に対応できず、1972(昭和47)年までに市電もトロリーバスも廃止されました。

現在、市営バスは一部の地域を除き、横浜市の公共交通の主役として活躍しています。

(横浜都市発展記念館主任調査研究員 岡田直)

「馬車道より望む吉田橋並に伊勢佐木町入口」一部加筆(絵葉書)、昭和初期、横浜都市発展記念館所蔵

**公立保育園に遊びに来ませんか**

**赤ちゃんサロン**  
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。

**たまごの一む**  
地域の保護者と子ども(未就学児)が家にいるようにゆったり過ごせるスペースです。

**要予約** は各園で1か月前から電話受け付け(先着)

**竹之丸保育園(竹之丸53-1)**  
☎641-1646 fax641-1613

**赤ちゃんサロン**  
☎11月15日(月)①10時~11時/6~10か月、②13時~14時/0~5か月

**たまごの一む**  
☎11月11日~12月10日の月~金曜  
[絵本貸出] 10時~14時

[開放] 11時30分~14時  
[育児相談] 9時30分~14時30分

**育児講座「ベビーヨガ」要予約**  
☎11月26日(金)10時~11時 ①5か月~12か月の子と保護者5組(先着)

**ぴよぴよ☆day**  
外あそび(雨天室内遊び)、育児相談、計測  
☎11月25日(木)11時30分~12時30分 ①11か月~1歳6か月

**山手保育園(山手町124)**  
☎622-7403 fax622-7467

**赤ちゃんサロン**  
☎11月11日(木)10時~11時  
①0歳児と保護者

**たまごの一む**  
☎[開放] 11月11日~12月10日の火、水曜9時~12時

[絵本貸出、育児相談] 11月11日~12月10日の月~金曜9時~12時

**錦保育園(錦町5)**  
☎621-5180 fax621-5124

**赤ちゃんサロン**  
☎11月19日(金)10時~11時  
①0歳児と保護者

**たまごの一む**  
☎[開放、絵本貸出、育児相談] 11月11日~12月10日の月~金曜11時15分~12時15分

**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)

**あかちゃんとおしゃべりタイム**  
0歳児を子育て中の保護者同士で交流。情報交換や手遊びなど。

**のんびりんこ(来所)** ☎11月26日(金)、12月9日(木)14時~14時30分  
①2~11か月の子と保護者各8組(先着) ②各回2週間前から電話・来館で

**オンライン** ☎12月1日(水)10時30分~11時 ①0~11か月の子と保護者5組(先着) ②11月17日(水)からHPで

**おしゃべりの会**  
~中区ダウン症児の親子の会  
一緒におしゃべりしましょう!

☎11月27日(土)10時30分~11時30分 ①未就学のダウン症児と保護者6組(先着) ②11月13日(土)から電話・来館で

**たくまっ子クラブ**  
ふれあい遊びと子育てミニ講座。  
☎12月4日(土)11時~12時 ①0~2歳児と保護者8組(先着) ②11月20日(土)から電話・来館で

**えいごであそぼう**  
英語遊び、手遊び、読み聞かせを楽しみましょう。 ☎12月4日(土)15時~15時30分 ①未就学児と保護者6組(先着) ②11月20日(土)から電話・来館で

**お医者さんに聞こう!アトピー性皮膚炎&スキンケア講座**  
みなと赤十字病院小児科医師と看護師による講話と個別相談。 ☎12月7日(火)13時30分~15時 ①のんびりんこ(来所)、②オンライ

ンで ①未就学児と保護者①8組(先着)、②20組程度(先着) ③11月24日(水)から①電話・来館、②HP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など。オムツ替え&ミルク作りの体験もできます。 ☎12月11日(土)13時30分~15時 ①妊娠中の人6組(先着) ②11月27日(土)から電話・来館で

**今月のポレポレグッズ**  
中区障害者地域作業所等製品  
11月26日(金)11時~13時30分  
区役所本館1階エントランスホール

11月は複数の作業所の合同販売です。

☎区役所障害者支援担当  
☎224-8165 fax224-8159

**オレンジリボンキャンペーン**  
~11月は児童虐待防止月間です~

こども虐待防止  
オレンジリボン運動

**悩んでいる君へ**  
お父さん、お母さん、または一緒に暮らしている大人から、皆さんが苦痛に感じることや、つらい思いをされていること、きょうだいの間で差別があったり、繰り返し怒鳴られたり、たたかれたり…体が傷つかなかなくても、気持ちが辛いと感じたら、相談できる場所があります。

キャッピーからのお知らせ

※保護者や周囲の人からの相談もお受けしています

**相談先**  
区役所こども家庭係 ☎224-8171 fax224-8159  
横浜市中区児童相談所 ☎260-6510  
よこはま子ども虐待ホットライン ☎0120-805-240 (24時間365日受付)  
かながわ子ども家庭110番相談LINE (児童虐待防止のためのLINE相談)

**子どもと保護者の健診など**  
☎区役所こども家庭係  
☎224-8171  
fax224-8159

【会場】中区役所別館(区役所本館隣)2・3階

**乳幼児健診**  
※対象者には個別通知を送付しています  
☎4か月児:11月16日(火)、12月7日(火)  
1歳6か月児:11月24日(水)  
3歳児:11月17日(水)、12月1日(水)  
※詳細は個別通知をご覧ください

**乳幼児・妊産婦 歯科相談** 要予約  
☎未就学児:12月8日(水)13時30分~14時30分  
妊娠中の人・産後1年未満の人:12月8日(水)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

**中区 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
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 ①65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 ※受け付けは9時20分まで	①市外の人可。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	健康づくり係 ☎224-8332 fax224-8157
食生活健康相談	11月18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	11月26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	11月26日(金)13時30分~15時	離乳食のすすめ方についてのお話、調理実演など ①生後7~8か月ごろ(離乳食2回食)の乳児と保護者	
①介護者のための こころの相談*	11月19日(金)、12月7日(火) 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 ②区役所本館5階	①② 高齢者支援担当 ☎224-8167
②もの忘れ相談*	11月22日(月) ①10時~②11時~	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 ②区役所本館5階	③障害者支援担当 ☎224-8166 [共通] fax224-8159
③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	11月30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 ①15~39歳の本人・家族・支援者・地域の3人(1人50分) ②区役所本館3階	生活支援係 ☎224-8249 fax224-8239

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

施設のMAP  
情報はこちら▶



※特に記載のないものは、無料・事前申し込み不要  
※詳細は各施設にお問い合わせください  
※アイコン説明はP8に記載しています

今月11日から翌月10日  
まで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  
休第2月曜(祝は翌日)

- ◆うさぎ!!ぴょんぴょん組!!  
音楽に合わせて、楽しくカラダを動か  
かし、子どもとスキンシップ! ㊟11  
月25日(木)10時~11時 ㊟未就園  
児と保護者10組(先着) ㊟11月11  
日(木)から電話で
- ◆シニアのスマホ活用塾  
~災害時に備えて  
ラジオの聞き方やアプリについて学び  
ます。 ㊟12月2日(木)9時30分~11  
時30分 ㊟60歳以上30人(先着)  
¥100円 ㊟11月11日(木)から電話で
- ◆猫背改善!ストレッチ(全5回)  
~背筋を伸ばして、美しい姿勢に  
㊟12月2日・9日・23日・2022年1月6  
日・13日の木曜13時~14時まで  
㊟15人(先着) ¥2,500円 ㊟11月  
11日(木)から電話で
- ◆「ぽっぽっぽっ」とあそぼう!  
いっぱい遊んで、おはなし聞いて帰  
ろう。 ㊟12月6日(月)10時~11時  
㊟未就園児と保護者

## 本牧地区センター

本牧原16-1(本牧原)  
☎622-4501 ㊟622-4828  
休11/15(月)

- ◆こぐまの部屋  
絵本の読み聞かせ・手遊び・わらべ歌  
など。 ㊟11月17日(水)11時~11時  
30分 ㊟未就学児と保護者6組(先着)
- ◆ヴォイストレーニング  
㊟11月18日(木)・26日(金)、12月10  
日(金)10時~10時45分 ㊟各20人  
(先着) ¥各500円 ㊟11月11日  
(木)から電話・来館で
- ◆絵本で世界のクリスマス  
旅するサンタさん~北欧から。  
㊟11月23日・30日、12月7日の火曜  
13時~14時 ㊟各10人(先着)

## ◆焼き芋焼けた&森で遊ぼう! 市民が森に親しみむきかけ作り

深まる秋を本牧山頂公園で。  
㊟11月23日(祝・火)10時~12時  
※荒天の場合12月5日(日)に延期  
㊟40人(小学3年生以下は保護者同  
伴・先着) ¥500円/人 ㊟11月11  
日(木)から電話・来館で

## ◆水彩で冬の風景を描く(全3回)

㊟11月25日、12月23日、2022年  
1月27日の木曜12時30分~14時  
㊟8人(先着) ¥2,000円 ㊟11月  
11日(木)から電話・来館で

## ◆おもちゃの病院

壊れたおもちゃをドクターが修理。  
㊟11月28日(日)①10時~11時、②  
13時~14時 ㊟各5点(1家族2点ま  
で) ¥電池・特殊部品のみ実費  
㊟11月11日(木)から電話・来館で

## ◆年末年始を彩る華やか寄せ植え

㊟12月12日(日)10時~11時  
㊟20人(先着) ¥2,500円 ㊟11  
月11日(木)から電話・来館で

## 竹之丸地区センター

竹之丸133-3(山手駅)  
☎651-5575 ㊟651-5576  
休第3木曜(祝は翌日)

- ◆すくすく子育て応援クラブ  
絵本や紙芝居の読み聞かせや手遊び  
など。 ㊟11月12日(金)、12月10日  
(金)10時~12時 ㊟未就学児と保護者
- ◆木版画で作る季節のポストカード(全3回)  
㊟11月20日・27日、12月4日の土曜  
13時~14時30分 ㊟8人(先着)  
¥2,000円 ㊟11月11日(木)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。  
㊟11月30日(火)①10時~10時45分、  
②11時15分~12時 ㊟未就園児と  
保護者各6組(先着) ¥各700円/組  
㊟11月11日(木)から電話・来館で
- ◆打楽器コンサート  
打楽器の体験参加型コンサート。  
㊟12月2日(木)10時30分~11時30  
分 ㊟未就園児と保護者10組(先着)  
㊟11月11日(木)から電話・来館で
- ◆ワークアウトヨガ(全4回)  
ワークアウト(筋トレ)とストレッチの要  
素を取り入れた男性限定のヨガ講座。  
㊟12月3日・10日・17日・24日の金曜

18時30分~19時30分 ㊟男性6人  
(先着) ¥4,000円  
㊟11月11日(木)から電話・来館で

## 横浜吉田中学校コミュニティハウス

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

- ◆読み聞かせボランティア講座(全2回)  
初めての人が対象。 ㊟11月17日(水)・  
24日(水)10時30分~12時 ㊟12人(先  
着) ㊟11月12日(金)から電話・来館で
- ◆ハリスとの開国交渉~開国前夜の茶会  
江戸幕府がハリスに贈った茶道具  
の発見者、一茶菴家元 佃一可さんを  
講師に迎えます。 ㊟11月21日(日)  
14時~16時 ㊟15人(先着)  
㊟11月12日(金)から電話・来館で
- ◆朗読会  
ボランティアによる朗読です。  
㊟11月28日(日)14時~15時30分  
㊟15人(先着) ㊟11月12日(金)か  
ら電話・来館で
- ◆山手の丘の物語~山手路地歩き(全2回)  
洋館、教会、ミッションスクールのおは  
なしとまち歩き。 ㊟①おはなし 11  
月29日(月)10時~12時、②まち歩き  
12月6日(月)10時~12時30分※荒天  
中止 ㊟15人(先着) ㊟11月12日  
(金)から電話・来館で

## 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  
休第4月曜(祝は翌日)

- ◆チャレンジダンス&チャレンジ  
HIPHOP  
㊟11月13日(土)、12月4日(土)①13  
時15分~14時15分/未就学児、②  
14時30分~15時30分/小学1~3年  
生、③15時45分~16時45分/小学4  
年生以上 ㊟各15人(先着) ¥各  
700円/回 ㊟11月11日(木)から電  
話・来館で
- ◆わいわいパネルシアター・  
「たまたまぼこ」とあそぼう  
パネルを使ったお話や季節の歌や  
手遊び。 ㊟11月15日(月)11時30  
分~12時 ㊟20人(先着)
- ◆くるくるマルシェin中本牧コミハ  
~新鮮!おいしい!珍しい!  
横浜野菜をコミハでGET!  
㊟11月20日(土)10時~12時
- ◆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。 ㊟11月24日(水)  
14時~14時30分 ㊟30人(先着)

◆お花屋さんの寄せ植え講座~グリーン  
リースの寄せ植えにチャレンジ  
㊟11月25日(木)10時~12時  
㊟10人(先着) ¥2,800円  
㊟11月11日(木)から電話・来館で

◆アコーディオンにあわせて  
みんなであたいましょう!  
㊟12月3日(金)①13時30分~14時  
15分、②14時30分~15時15分  
㊟各20人(先着) ¥各300円  
㊟11月11日(木)から電話・来館で

◆美味しい!ヘルシー!手作りの柚子  
ジャムづくり(お土産つき)  
㊟12月9日(木)10時~12時 ㊟10  
人(先着) ¥500円 ㊟11月11日  
(木)から電話・来館で

## 大鳥中学校コミュニティハウス

本牧原22-1(本牧原)  
☎㊟624-1651 休毎週火曜・木曜

- ◆山本周五郎ゆかりの地を訪ねて  
㊟11月21日(日)10時~12時  
㊟12人(先着) ㊟11月12日(金)か  
ら電話・来館で
- ◆おはなしの時間  
絵本やお話を楽しみます。 ㊟11月  
24日(水)15時30分~16時 ㊟15  
人(先着)
- ◆クリスマスリースを作ろう  
㊟12月4日(土)13時30分~15時  
30分 ㊟5人(先着) ¥1,000円  
㊟11月12日(金)から電話・来館で
- ◆冬の特別おはなし会  
㊟12月8日(水)15時30分~16時  
㊟15人(先着・小さなプレゼント付き)  
㊟11月12日(金)から電話・来館で
- ◆香りも楽しむクリスマス石鹸づくり  
㊟12月11日(土)10時~12時  
㊟小学生以下15人(2年生以下は保  
護者同伴・先着) ¥500円 ㊟11  
月12日(金)から電話・来館で
- ◆リンパのカ  
~流れをよくするリンパマッサージ  
㊟12月12日(日)14時~15時30  
分 ㊟18人(先着) ㊟11月12日  
(金)から電話・来館で

## 本牧中学校コミュニティハウス

本牧和田32-1(二の谷)  
☎㊟623-6699  
休毎週火曜・木曜

◆「本牧の歴史」入門講座  
~八聖殿ちょっとユニークな建造物  
㊟11月15日(月)10時~12時・19日  
(金)14時~16時 ㊟各30人(先着)  
¥各200円 ㊟11月12日(金)から  
電話・FAX(行・図・西を記入)・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  
 休 毎週水曜・金曜

◆魅惑のエレキサウンドinコミハ  
 ~エレキの名曲を生演奏で!  
 12月5日(日)14時~15時30分  
 23人(先着) 11月11日(木)から電話・来館で

**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  
 休 毎週火曜・金曜

◆懐かしい歌を歌う会  
 クリスマスソングを中心に一緒に楽しみましょう。11月22日(月)10時~12時 12人(先着)  
 11月11日(木)から電話・来館で  
 ◆ゆったりヨガ  
 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。  
 11月27日(土)、12月11日(土)10時~11時 各10人(先着)  
 各100円 11月11日(木)から、11月15日(月)から電話・来館で

**本牧市民・臨海公園**  
 本牧市民公園:本牧三之谷59  
 本牧臨海公園:本牧元町386-1  
 (本牧市民公園前)  
 ☎623-8747 ☎622-5369

◆パークヨガin八聖殿  
 公園内の八聖殿郷土資料館講堂で行います。11月27日(土)10時~11時 10人(先着) 1,000円  
 11月11日(木)から電話・来館で

**大佛次郎記念館**  
 山手町113(港の見える丘公園前)  
 ☎622-5002 ☎622-5071  
 休 毎週月曜(祝は翌日)

◆秋の和室公開  
 普段は入ることのできない和室を利用の予約がない日にかぎり無料開放します。11月20日(土)~12月12日(日)10時~16時 ※開放日は事前にご確認ください 入館料200円(中学生以下、市内在住65歳以上無料)

**横浜市民ギャラリー**  
 西区宮崎町26-1(桜木町駅・日ノ出町駅)  
 ☎315-2828 ☎315-3033  
 休 第3月曜

◆はじめての日本画 絹に描く  
 ~若冲の彩色に学ぶ(全2回)  
 江戸時代の絵師、伊藤若冲の彩色技法を取り上げ、絹に墨や膠、岩絵具を使って絵を描きます。12月11日(土)、12月18日(土)10時30分~12時30分 15人(抽選) 9,000円  
 11月18日(木)までにHP・来館・往復はがき(行・名・〒・番・年齢を記入)で  
 ◆森のペンとノートをつくろう  
 木の枝をけずって森のペンをついたら、墨をつけて絵を描いてみよう!カバーをつくって自分特製ノートに仕立てます。12月12日(日)13時30分~15時30分 小学1~3年生12人(抽選) 1,500円  
 11月23日(祝・火)までにHP・来館で

**善意銀行**  
 <8月1日~8月31日受け付け分>  
 匿名 1件  
 あたたかいご寄付をありがとうございました。  
 問 中区社会福祉協議会  
 ☎681-6664 ☎641-6078

**あなたの街の老人クラブ 第6回**

**「西之谷福寿会」**

活動地域:西之谷町 会員数:53名

老人クラブの魅力や、さまざまな活動を紹介し、興味がある人はお問い合わせください。

手芸教室やコーラスを中心に町内会館で活動をしています。以前会長が町内会長を兼任していたこともあり、町内会の人と一緒に活動することが多いクラブです。

手芸教室では、オリジナルのネックレスやブローチを作ることもあれば、実際の売れ物を参考にしながらみんなで試行錯誤して作ることもあります。



▼今まで作った作品



▲「これを作ったときはここが難しかった」「この部分が上手にできた」と作品を作ったときのことを振り返りながら楽しそうに話していました。

問 中区老人クラブ連合会事務局 ☎681-8480

**秋鮭のホイル焼き**

中区ヘルスメイトから健康レシピをご紹介します。

食欲の秋になりました。今回は旬の食材をたっぷり包み込んだ、豪華でボリュームある一品をご紹介します。

★毎月19日は「食育の日」★

**〈材料〉2人分**

- 鮭(塩なし)..... 2切
- タマネギ..... 大1/2個
- ニンジン..... 小1/2本
- キノコ..... 1/2パック
- ブロッコリー..... 小房6個
- ピザ用チーズ..... 大さじ3
- サラダ油..... 小さじ1
- バター..... 小さじ1
- 酒..... 小さじ2
- 塩・こしょう..... 少々
- レモン..... お好みで

**〈作り方〉**

- ① 鮭に塩・こしょうをしておく。
- ② タマネギは薄切り、ニンジンはせん切り、キノコは根元を切り落とし小房に分ける。
- ③ 小房にしたブロッコリーはゆでるか、電子レンジ(600W)で1~1分30秒加熱する。
- ④ アルミホイル(30~40cmの長さでカット)の中央にサラダ油を薄く塗り、タマネギの半量を敷いた上に①をのせ、酒をふる。
- ⑤ ④の上に、タマネギ、ニンジン、キノコ、チーズ、バターをのせ、アルミホイルで空気が入るようにふんわりと包む。
- ⑥ フライパンに⑤を並べ、ふたをして中火で12~15分蒸し焼きにする。
- ⑦ 魚と野菜に火がとおったら、③と串切りしたレモンを添えて出来上がり♪

**〈1人分〉**  
 エネルギー..... 205kcal  
 塩分..... 0.7g  
 副菜(野菜、きのこなど) 125g\*

\*1日の必要量の約1/3

**ポイント**

- トースターやオーブンでもOK!樹脂加工のフライパンを使用する場合は、鍋底から1cmくらいの水を加えます。
- 魚を鰹にかえたり、野菜をキャベツやトマトにするなど、いろいろアレンジできますよ!

問 区役所健康づくり係 ☎224-8332 ☎224-8157

**建物の地震火災対策は万全ですか**  
 -補助金や無料相談制度を活用ください-

横浜市の地震被害想定では、特定の地域に大規模な火災被害が集中発生することが分かっています。そのような地域を重点対策地域と位置付け、地震火災の被害軽減のためにさまざまな取り組みを行っています。各制度は令和4年度までです。お早めにご相談ください。

**補助金について** ※利用には細かな条件があります。詳細はお問い合わせください。

- **古い建物を解体したい、燃えにくい建物を新築したい**  
 建物の解体工事費や燃えにくい建物の新築工事費に対して、合計最大300万円が補助されます。
- **燃えにくいように改修したい、耐震改修したい**  
 古い木造建物を燃えにくい建物に改修する工事や耐震改修をあわせて行う工事に対して、合計最大250万円が補助されます。

問 都市整備局防災まちづくり推進課 ☎671-3595 ☎663-5225

**無料派遣相談について**

- **建物の安全性について相談したい**  
 古い木造建物の耐火性や耐震性、建て替えの可否などを調査し、相談できる建築士を無料で派遣します。

問 横浜市建築士事務所協会 ☎662-2711 ☎662-8911



# 小学生の放課後の居場所

放課後を楽しく過ごしましょう!利用については、お気軽に各クラブへ問い合わせてください!



小学校の放課後  
各クラブ紹介

## ●放課後キッズクラブ

名称	電話番号
本町小学校 放課後キッズクラブ	231-0601
本牧南小学校 放課後キッズクラブ	623-8656
立野小学校 放課後キッズクラブ	621-5102
本牧小学校 放課後キッズクラブ	622-0296
間門小学校 放課後キッズクラブ	622-0349
山元小学校 放課後キッズクラブ	641-6410
大鳥小学校 放課後キッズクラブ	621-0241
北方小学校 放課後キッズクラブ	625-2707
元街小学校 放課後キッズクラブ	664-7757

	放課後キッズクラブ(キッズ)		放課後児童クラブ(学童)
	利用区分1	利用区分2 ゆうやけ(A) ほしぞら(B)	
概要	「遊びの場」の提供 (災害時や感染症対策のため、受け入れ中止の場合があります。)	昼間、就労などの理由で、家庭に保護者がいない子どもたちに対する「遊びの場」と「生活の場」の提供	昼間、就労などの理由で、家庭に保護者がいない子どもたちに対する「遊びの場」と「生活の場」の提供
対象者	対象者はキッズ実施校に通学している小学生、または当該小学校区内に居住する私立学校などに通学する小学生です		
場所	市立小学校施設内		民間施設内
開所時間	放課後から16時まで ※土曜は利用不可(プログラムのある日のプログラム参加は可能) ※学校休業日は2時間程度	放課後から17時まで ※土曜日、学校休業期間は8時30分から17時まで	放課後から19時まで ※開所日や時間は、クラブによって異なります
利用料など	利用料:無料 (1日800円+おやつ代で、19時まで利用可能。)	利用料:2,000円/月 ※400円/回で19時まで延長可能 ※おやつ代:実費	利用料:5,000円/月 ※おやつ代:実費
	保険料:約800円/年		

## ●放課後児童クラブ

名称	住所	電話番号	開所時間
ことぶき学童保育	寿町3-12-2寿生活館3階	633-6396	平日13時~19時 土曜9時~19時
横浜中央YMCA放課後児童クラブ	常盤町1-7横浜中央YMCA5階	307-0556	平日13時~21時 土曜8時30分~19時
学童・モモ	山下町166京浜三江公所3階	633-6187	平日13時~19時 土曜なし
アメリカ山ガーデンアカデミー学童クラブ	元町1-11-3アメリカ山公園3階	651-6558	平日13時~19時 土曜9時~19時
学童保育所本牧かもめクラブ	本牧町1-7キャスト本牧202	623-5613	平日13時~19時 土曜9時~19時

☎ 224-8139 ☎ 224-8159

# 感染対策を再確認しましょう! ~感染症・食中毒を防ぐために~

新型コロナウイルスに加え、秋から冬にかけてはインフルエンザウイルスやノロウイルスによる感染症も流行しやすい季節です。予防方法や消毒方法を知り、自分がうつらない・ほかの人にうつさない対策をしましょう。

## 手洗い

全ての感染症・食中毒対策の基本です!  
正しい手洗いの習慣を身につけましょう!

### 手洗いの前に

- 爪は短く切っておきましょう。
- 時計や指輪は外しておきましょう。

### 手を洗うタイミング

- 帰宅時、調理前後、食事前、トイレの後、おむつ替えの後、嘔吐物を片付けた後など。



## 消毒

それぞれのウイルスに効果的な方法で行いましょう!

### ●インフルエンザ、新型コロナウイルス

消毒用エタノール(アルコール)または次亜塩素酸ナトリウム(塩素系漂白剤)を使いましょう。手指の消毒には、消毒用エタノールを使用しましょう。

### ●ノロウイルス

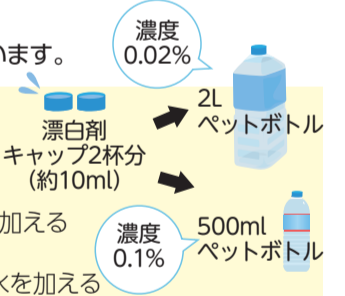
次亜塩素酸ナトリウム(塩素系漂白剤)または加熱・熱湯による消毒をしましょう。便や嘔吐物などを処理した後は、しっかり手洗いを行いましょう。

※ノロウイルスには、消毒用エタノール(アルコール)は効きにくいと言われています。

### 次亜塩素酸ナトリウムの消毒液の作り方

家庭用塩素系漂白剤(次亜塩素酸ナトリウム濃度5%)を原液とした場合

- 調理器具、衣類、環境などの消毒には濃度0.02%  
2Lのペットボトルにキャップ2杯分(10ml)を入れ、いっぱいになるまで水を加える
- 嘔吐物、便の消毒には濃度0.1%  
500mlのペットボトルにキャップ2杯分(10ml)を入れ、いっぱいになるまで水を加える



**注意!!** 次亜塩素酸ナトリウムの消毒液は長く作り置きすると効果が落ちてしまいます。ペットボトルを使って消毒液を作ると、間違えて飲んでしまう危険もあります。消毒液はその日のうちに使い切りましょう!また、消毒を行うときは、十分に換気しましょう。

## 新型コロナウイルス感染症

### 感染ルート

- 【飛沫感染】咳・くしゃみから感染
- 【接触感染】ウイルスがついた手が鼻などに触れることで感染

### 対策 【手洗い】【消毒】【マスク着用】

### ここがポイント!

マスクを正しく着用しましょう!  
(会話をするときは必ずマスクを着用しましょう!)

- ①鼻の形に合わせすぎ間をふさぐ。
  - ②あご下まで伸ばし顔にすき間なくフィットさせる。
- あごマスク、鼻出しマスクはNG。
  - ひもを持って着脱し、着けたら外側は触らない。
  - マスクはできれば品質の確かな不織布を。



### 飲食するときは

- 少人数・短時間で、おしゃべりは避けましょう。
- ガイドライン(アクリル板の設置、消毒、換気の徹底など)を守っているお店を利用しましょう。
- テイクアウトやデリバリーも利用しましょう。

## インフルエンザ

### 感染ルート

- 【飛沫感染】咳・くしゃみから感染
- 【接触感染】ウイルスがついた手が鼻などに触れることで感染

### 対策 【手洗い】【消毒】【マスク着用】

### 予防接種

接種しても感染を100%防ぐことはできませんが、重症化を防ぐことができるとされています。高齢者や乳幼児、持病のある人は医師と相談の上接種をお勧めします。ワクチン効果があらわれるまでに2週間程度、持続効果は5~6か月間です。流行する前に早めに接種しましょう。

### ここがポイント!

- 熱や咳、くしゃみなどの症状がある人は、マスクをつけましょう。
- 自己判断せずに、早めに医療機関を受診しましょう。



## ノロウイルス

### 感染ルート

- 【人・環境から】患者の便や嘔吐物から感染
- 【食べ物から】汚染された食品から感染

### 対策 【手洗い】【消毒】

### 食品の十分な加熱

食品の中心部が90秒以上、85~90℃となるように加熱しましょう。

### ここがポイント!

- 患者の便や嘔吐物を片付ける際は、使い捨て手袋やマスクを着用し、汚れた場所は次亜塩素酸ナトリウムで消毒しましょう。
- 下痢や嘔吐などの症状があるときは、食品を取り扱わないようにしましょう。

