

▶ 5～12ページはなか区版です

特集1

新緑の街を! 楽しく・安全 快適に走ろう

なか5

No.295/2022年

自転車は環境にやさしく、健康にも良い乗り物ですが、ルールやマナーを守らないと大きな事故につながり、高額な損害賠償を請求されることもあります。安全・快適な自転車利用のため、知っているようで意外と知らない自転車ルール&マナーを見直してみましょう。

【問合せ】区役所地域活動担当 ☎224-8132 ☎224-8215



知ろう!
守ろう!

自転車ルール&マナー

車道では左側通行

車道の左端を、車やバイクと同じ向きに通行します。



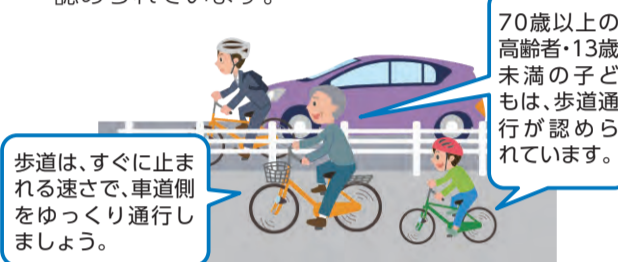
「一時停止」で必ず止まろう

飛び出しにより衝突した歩行者が寝たきりになってしまった事例もあります。



歩道は歩行者のための道

自転車が歩道を走るのは、特別な場合のみ認められています。



暗くなったらライトを点灯

夜間の無灯火はとても危険です。車に自分の存在を知らせる役割もあります。



ながら運転の禁止

「ながら運転」は、操作のミスや不注意な運転につながり危険です。



飲酒運転の禁止

飲酒運転は、車と同じく法律違反です。自転車をコントロールできず、周りの人も巻き込み大事故につながります。



自転車の交通事故による**高額賠償事例が発生**しています!
自転車に乗っていた小学生が歩行者と衝突し、歩行者は後遺症で寝たきりになり、小学生の保護者に**9,521万円**の損害賠償が命じられました。

神奈川県 横浜市でも自転車保険加入が義務化されています! 横浜市 自転車保険 検索

中区交通安全子どもポスターコンクール 2021年度 金賞作品

子どもの交通安全意識を高め、子どもの目線から交通事故防止を訴えるため、毎年中区交通安全子どもポスターコンクールを行っています。

自転車でのこれ全部 5万円以下の罰金!!

自転車も乗れば車の仲間入りです! ルールを守って安全に乗りましょう

中区で自転車による交通事故は、令和3年には102件発生し、前年よりも増加しています。交通事故は、16時から18時ごろの通勤・通学や買い物などの時間帯に多く発生していますので、特に気を付けましょう。

道路交通法で自転車は「軽車両」に位置付けられており、交通違反をすると罰則が科されることもあります。

自転車は、免許がなくても気軽に乗れますが、事故を起こすと、相手にけがをさせる凶器にもなります。自転車安全利用五則(①自転車は、車道が原則、歩道は例外②車道は左側を通行③歩道は歩行者優先で、車道寄りを行く④安全ルールを守る⑤子どもはヘルメットを着用)を一人ひとりが守って、楽しく・安全に自転車に乗りましょう。

伊勢佐木警察署 交通課長 飯田 秀樹 警部

中区长就任のごあいさつ



中区长 小林英二

中区民の皆さま、はじめまして。4月1日に区長に就任いたしました小林英二です。どうぞよろしくお願いいたします。

中区は、横浜市に初めて区制が敷かれた1927(昭和2)年に誕生しました。横浜の発展とともに歩みを進め、今年で95周年を迎えます。臨海部を中心に、オフィスビルや観光施設などが建ち並ぶ現代的な街並みがある一方で、横浜開港の歴史と異国情緒を感じさせる街並みが今も残るまちです。また、市内で最も外国人住民の方が多いことから、

「ひと・まち」ともに多様性にあふれた魅力的なまちであると感じています。

引き続き、新型コロナウイルス感染症対策を最優先に、区役所の職員が一丸となって、区民の皆さまの安全・安心をお守りするとともに、皆さまとの協働により、中区のまちの賑わいを取り戻し、「住んで良し、働いて良し、訪れて良し」の中区を日々実感していただけるよう尽力してまいりますので、今後ともよろしくお願いいたします。

特集
2

地域の
幸せサポーター


つなげよう みんなの笑顔

～民生委員・児童委員の魅力～

地域で「支援を必要としている人」を行政や地域ケアプラザなど関係機関につなぎ、解決に向けて背中を押すのが「民生委員・児童委員」。今年は3年に1度の一斉改選の年。6月から8月に自治会町内会から推薦された人が、民生委員・児童委員として12月に委嘱されます。
仕事や子育てと両立されている人も多くいます。一緒に民生委員・児童委員として活動しましょう！

【問合せ】区役所運営企画係 ☎224-8151 📠224-8157

民生委員・児童委員ってどんな人？



民生委員・児童委員(以下「民生委員」という)は、「住民の立場」で地域福祉のために無報酬で活動しているボランティアで、特別職の公務員です。民生委員であれば必ず児童委員を兼ね、各自治会町内会から推薦を受けて、厚生労働大臣から委嘱されます。主任児童委員は児童福祉を専門に扱う民生委員です。中区の民生委員は174名(うち主任児童委員が22名)です。

※民生委員・児童委員のマークは、民生委員の「み」の文字と、児童委員を示す双葉を組み合わせ、平和のシンボル「鳩」をかたどり、愛情と奉仕を表しています。

新任
民生委員に
アンケート

どんな人が民生委員になっているの？

プロフィール編

前回の一斉改選(令和元年度)で初めて民生委員になった皆さんにアンケートを実施しました。(新任民生委員52人中回答数44人)

Q1.年齢・性別について
40代～70代の方が新しく民生委員になりました。60代の方が一番多く、どの年代も女性が多いという結果になりました。

Q2.民生委員になったきっかけ

- 1.自治会町内会で誘われたため
- 2.民生委員から声をかけられたため
- 3.人のためになることをしたかったため

自治会町内会で誘われたことがきっかけの人が多くわかりました！



暮らしやすい地域をつくるには？

民生委員について詳しくはこちら▶

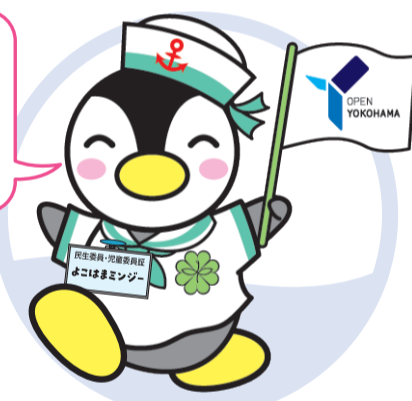
横浜市 民生委員・児童委員 検索





第4地区北部の連合町内会長と第4北部地区民児協会長・副会長のふたりは民生委員の役割や活動内容、これから民生委員になる人へのメッセージなどについてお話を伺いました！

横浜市版民生委員・児童委員キャラクター
「よこはまミンジー」



東京都民児連のキャラクターをベースに、横浜市民児協*により、民生委員の広報強化の一環として作られたキャラクターです。
*民児協とは、民生委員児童委員協議会の略称です

より暮らしやすい地域のために

民生委員は、より暮らしやすい地域にするためのサポーターです。私たちの暮らす第4北部地区では、自治会町内会や民生委員、地域ケアプラザなどをはじめ、みんなで協力して地域の人々の困りごとを解決に導いています。民生委員として活動していくうちに、「ポストに新聞があふれている」「最近夜電気がついていない」など地域のさまざまなことに気付けるようになります。いつもと違うことに気づき、地域ケアプラザなどにつなげることで、家で倒れている高齢者を助けられたこともありました。


このまちを子どもたちの「ふるさと」にしたい

子育て支援も民生委員の仕事の1つ。小学校や中学校の登下校の見守りを行っています。毎日顔を見てあいさつをしていると、「今日は笑顔が少ない」「つらそうな顔をしている」など普段と違うところに気が付きます。そんなとき、私たち民生委員は学校と連携しながら、子どもたちが健やかに成長するサポートをしています。笑顔で地域とつながっている感覚が強いほど、このまちが子どもたちにとっての「ふるさと」になれる気がします。子どもたちの元気な声や笑顔で私たちも元気になりますね。

自治会町内会のサポートがあるから大丈夫


「民生委員になりませんか？」と声をかけられたとき、「自分にできるのかな?」「大変じゃないかな」など、不安だと思います。民生委員の仕事は、高齢者の見守り・地域サロンの開催・子育て支援など多岐にわたりますが一人で解決するのではなく、地域ケアプラザや区役所などにつなげることが大切です。自治会町内会や地区民児協からのサポートをはじめ、研修なども充実しています。不安なことがあればいつでも相談してください。一緒に民生委員として活動しましょう。

民生委員と自治会町内会が手を取り合い、より良い地域にしていきたいですね。




第4地区北部連合町内会 伊藤 正さん
平成元年から平成25年まで民生委員を務め、現在第4地区北部の連合町内会長。

困りごとは、地域みんなで解決。そのきっかけをつくるのが民生委員です。



第4北部地区民児協会長 白井 則子さん
平成19年から民生委員を務める。民生委員の前は自治会活動に参加。

初めはとても不安でしたが、みんなで協力し、地域全体で支え合っているのが安心しました。



第4北部地区民児協副会長 宇田 成子さん
平成19年から民生委員を務める。民生委員の前は学童保育の指導員を務めた。

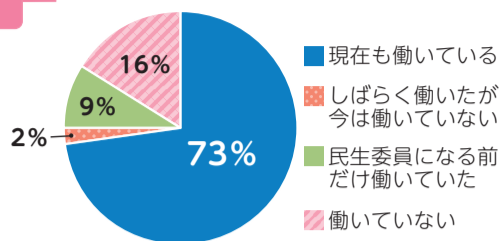
新任
民生委員に
アンケート

お仕事編

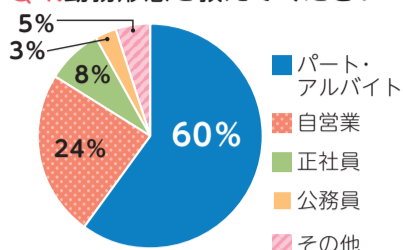
70%以上の人が
仕事をしながら民
生委員として活動
しています！

民生委員の活動は仕事と両立している人が多いってほんと??

Q3.仕事をしていますか？



Q4.勤務形態を教えてください



Q5.1週間の勤務日数・時間を教えてください

勤務日数 1.週5日 2.週3日 3.週2日

週5日働いている人が最も多く、週3日、2日と続きました。また、勤務時間は4時間以上の人が多かったです。

仕事や子育てなどの経験を活かして地域活動に生かしてみませんか？

アンケートからわかるように多くの人が、仕事と民生委員を両立していました。ここでは仕事や子育てをしているおふたりに民生委員の活動日のスケジュールを聞きました！

※活動を行った日のスケジュールです。毎日民生委員の活動があるわけではありません。(スケジュールの中で、民生委員の活動は、四つ葉マークがついています。)



お仕事中の佐竹さんの1日

7:00	起床	
8:00-12:00	在宅勤務	民生委員の活動は主に在宅勤務の日や休日に行っています。(会議などを合わせて月4~5日)
12:00	昼食	
13:00-14:00	高年齢見守り	担当しているご家庭の訪問。訪問し、話を聞くことで、さまざまな気づきや学びがあります。
14:00-18:30	在宅勤務	
19:00-20:00	民生委員 オンラインでミーティング	
20:30	夕食	最近は、民生委員の会議を、SNSのチャット機能を利用して行うことも増えてきました！
23:00	就寝	

見守り・訪問

見守りを希望する人に電話や訪問をして話を伺います。みまもり安心グッズ「おふくろさん」をお配りしています。



オンラインミーティング

オンラインミーティングを活用することで、効率的に時間を使えるようになりました。



懐中電灯などが入ったみまもり安心グッズ「おふくろさん」



第1北部地区民生委員 佐竹 典明さん

2つの会社を経営。平成29年から主任児童委員を務め、令和3年から民生委員を務める。主任児童委員になる前は消費生活推進委員として活動。

会社で働いている人ほど民生委員として活動してほしい

コロナ禍で在宅勤務が広がり、通勤時間が減りました。在宅勤務などで増えた時間を使って、民生委員として地域で活動してみたいかがでしょうか。

長い人生、会社に勤めている時間は半分もありません。退職後は地域で長い時間を過ごすこととなります。今から少し時間を使って、地域を知ることとはとても有意義だと思います。また、高齢者の困りごとは、親や自分にも起こりうる問題でもあります。民生委員の仕事は気づきがたくさんあり、自分自身の成長にもつながっていると感じます。

お仕事&子育て中の樋渡さんの1日

7:00	起床	
7:30	お弁当作り&朝食	地域に住む子育ての先輩として小学校や中学校の情報を提供したり、子育ての相談を聞いたりしています。
8:00	家事	
8:30-9:30	出勤&勤務	ここでの情報交換が大切！主任児童委員としての相談はもちろん、自分の子育ての情報交換や相談もしています。
10:00	親子のひろば	
11:30	主任児童委員の仲間とランチ	
13:00-18:00	出勤&勤務	平日のお買い物ではお総菜を利用することも！栄養バランスも効率も大切にしています。
18:00	子どものお迎え&お買い物	
18:45	帰宅	
20:00	夕食	
22:30	就寝	



親子のひろば

主任児童委員が中心となって、保護者と子ども(未就学児)が気楽に集い、遊べる場の運営をしています。



習い事(塾)のお迎え

夕食のあとに塾のお迎えに行くことも。30分のドライブで、ゆっくり子どもと対話する時間も大切にしています。



関内地区主任児童委員 樋渡 清子さん

認可外保育園施設長。保育士。現在小学生と中学生の子育て中。主任児童委員以外に町内会理事も務める。

ネットワークを大切に

子育てや仕事をしながらの活動は大変だと思われかもしれませんが、時間のやりくりをすれば誰でもできると感じています。研修を受けたり、話を聞いたりすることで子育てや仕事のヒントになることが多くあり、主任児童委員の活動を通じて違う角度から子どものことを見ることができるようになりました。

日々の見守りでちょっとした変化に気付くことやネットワークが大切なので、構えずに話を聞いたり、ローカルな情報を提供したりすることを心がけています。

民生委員の活動は「できる範囲で少し手をのばして」

民生委員として活動することが自分自身の成長や子育てのタメにもなるんだね！



民生委員として活動するのは大変だと言われますが、例えば、私のようにPTA活動の経験がある方などは、これまでの経験を生かせると思います。

笑顔で地域の人にあいさつをすることから始めたら声をかけてもらう機会が増えました。それから少しずつ範囲を広げてサロンや食事会の運営をするようになりました。大変なこともありますが、仲間との協力や参加する皆さんの笑顔、「ありがとう」の言葉を聞くことは、民生委員になってよかったなと思うことの一つです。

民生委員の活動は、「できる範囲で少し手をのばして」行うことがポイントです。ぜひ私たちと一緒に民生委員として活動してみませんか。

中区民生委員児童委員協議会会長 梁田 理恵子さん

PTA役員などを経て、平成9年より主任児童委員を務め、平成28年から民生委員を務める。



※取材に協力していただいた皆さんには、撮影のため一時的にマスクをはずしてもらいました

なか情報ひろば

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

※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

- | | | | |
|---------|-------|--------|------------|
| 🕒 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

花と器のハーモニー2022 山手の丘のウエディング物語 ～幸せを呼ぶ7つの館のおもてなし～

山手西洋館7館をウエディングとウエディングアニバーサリーをテーマに花とテーブルウェアで装飾します。
 6月4日(土)～12日(日)9時30分～17時※期間中休館日なし
 横浜山手西洋館7館 固エリスマン邸(元町1-77-4) ☎fax211-1101



お知らせ

若者のための専門相談

ひきこもり・不登校などの困難を抱える若者の専門相談。
 5月24日(火)13時30分～16時20分
 区役所本館3階 15～39歳の本人・家族・支援者・地域の人3人(1人50分)
 電話・Eメール(固・☎・✉を記入)で よこはま東部ユースプラザ ☎642-7001
 ypt@sodateage.net

スポーツ

中区シニアソフトテニス教室

5月12日・19日・26日、6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300円 横浜健康福祉クラブ(高田) ☎270-8603 fax270-9932

日ノ出川ソフトテニス教室

5月15日(日)・28日(土)①10時～12時、②13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
 yoshi1996s1999c@nifty.com

中区ソフトテニス協会 検索

子育て

横浜子育てサポートシステム 入会説明会

のんびりんこ(住吉町1-12-1 belle横浜 3階) 5月12日(木)14時～15時、29日(日)10時15分～11時15分

第2回 インクルーシブスポーツ体験会 5/29(日)

障害の有無や年齢などにかかわらず、誰でも気軽に楽しむことができるスポーツの体験会を開催。中区障害者団体連絡会によるパンやお菓子、雑貨の販売も行います。

体験できるスポーツの一例



ボッチャ



車いすバスケットボール

11時～15時(入退場自由) 大さん橋ホール(海岸通1-1-4)
 区役所文化・スポーツ・青少年担当 ☎224-8135 fax224-8215

▶麦田地域ケアプラザ(麦田町1-26-2)

5月18日(水)10時30分～11時30分
 【共通】各9人(先着) 電話・来館で
 中区支部事務局(のんびりんこ内) ☎fax663-0676

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。
 5月20日(金)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(先着) のんびりんこ ☎fax663-9715

歩行姿勢チェックとウォーキングアドバイス

負担のない正しい姿勢で歩く習慣

をつけませんか。子育て世代に向けて、気軽に取り入れられる運動を提案します。
 6月17日(金)13時30分～15時 のんびりんこ(住吉町1-12-1 belle横浜 3階) 未就学児を子育て中の保護者20人(先着)
 6月3日(金)からのんびりんこ ☎fax663-9715)に電話・来館で
 区役所健康づくり係 ☎224-8332 fax224-8157

善意銀行

<2月1日～2月28日受け付け分>
 (敬称略)
 翁 小敏
 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 fax641-6078

歴史の散歩道

石川町駅 失われた水路

横浜市の中心部、関内・関外地域には、かつて河川が縦横に走り、汽船や船を用いた水運も発達していた。関内と関外の境界に派大岡川、関外に吉田川、新吉田川、富士見川、新富士見川、日ノ出川等があり、その周りは中村川、堀川、大岡川などに囲まれていた。このうち大岡川と堀川は横浜港へと流れている。また、桜木町と野毛町の間、派大岡川と大岡川の合流点から北西に位置する石崎川、帷子川にむかつては、桜川が通っており、現在の横浜駅周辺とも繋がっていた。横浜港に停泊する船舶から降ろされた荷物は、船等に積まれ、各河川を通じて内陸部へと運ばれた。さらに関外地域の川沿いには倉庫が並び、河岸から荷揚げされた物資はそこに保管された。商人たちは河岸を拠点に商売を展開していった。

現在の根岸線は派大岡川の北側に沿って高架が建設され、石川町駅の周辺はかつて中村川と派大岡川の合流点であった。中村川は山下町と石川町・元町を結ぶ西之橋を境に、横浜港へと繋がる下流部は堀川になっている。ここも物資輸送の重要な拠点で、元町側には市電の貨物荷上場があり、北方の麒麟麦酒工場で生産したビール等を運んでいた。また、西之橋の上流、合流点の手前には、市電の専用橋があり、市街中心部と本牧方面とを結んだ。現在の西之橋はこの場所に架かっている。

戦後の高度経済成長期、鉄道やトラックによる輸送が発達するなか、横浜市内の水運は急速に衰退していく。海運業界がコンテナ輸送の時代を迎えると、直接、港からのトラック輸送が可能となり、船の役割は終わっていった。日ノ出川では、1953(昭和28)年から埋め立て工事が始まったほか、吉田川・新吉田川は市営地下鉄の建設とともに、1968年から埋立てられ、1978年に大通り公園となった。さらに同じ年、派大岡川も高速度路の建設によって姿を消すことになった。石川町駅の東側を流れる中村川、堀川がかつての水路の面影を残している。

(横浜都市発展記念館調査研究員 吉田 律人)

横浜吉浜橋河岸より山手を望む 横浜開港資料館所蔵
 中村川と派大岡川の合流点付近。現在の石川町駅は写真の右側に位置している。

公立保育園に遊びに来ませんか

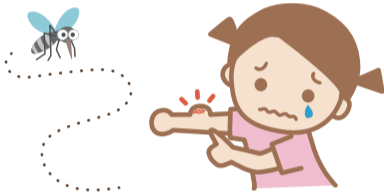
赤ちゃんサロン
育児の悩みや情報交換など、おしゃべりをしながらお友達をつくりましょう! 身体計測・ベビーマッサージも行います。

たまごる一む
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。

看護師相談
地域の保護者と子ども(未就学児)を対象に保健衛生・健康支援を行います。
要予約 は1週間前から事前電話受け付け(先着)

竹之丸保育園(竹之丸53-1)
☎641-1646 fax641-1613

- たまごる一む
5月11日～6月10日の祝日を除く月～金曜 開放 11時30分～14時
絵本貸出 10時～14時
育児相談 9時30分～16時
- ぴよぴよ☆day・看護師相談 要予約
「虫刺され・皮膚ケア・夏の過ごし方」
育児相談、計測など。
6月9日(木)11時30分～12時30分
13か月～24か月の子と保護者4組(先着)



山手保育園(山手町124)
☎622-7403 fax622-7467

- ▶赤ちゃんサロン 要予約
5月19日(木)、6月16日(木)10時～11時 0歳児と保護者2組(先着)
- たまごる一む
開放、絵本貸出 5月11日～6月10日の祝日を除く火、水曜9時45分～12時
育児相談 5月11日～6月10日の祝日を除く月～金曜9時45分～12時

- 看護師相談 要予約
「虫刺され・皮膚ケア・夏の過ごし方」
6月1日(水)10時～11時
未就学児と保護者3組(先着)

錦保育園(錦町5)
☎621-5180 fax621-5124

- 赤ちゃんサロン 要予約
5月27日(金)10時～11時 0歳児と保護者3組(先着)
- たまごる一む
開放、絵本貸出 5月11日～6月10日の祝日を除く火、水曜11時15分～12時15分
育児相談 5月11日～6月10日の祝日を除く月～金曜11時15分～12時15分
- 看護師相談 要予約
「虫刺され・皮膚ケア・夏の過ごし方」
6月7日(火)10時～11時
未就学児と保護者4組(先着)

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)

- おもちゃの病院
おもちゃドクターがおもちゃを修理。
5月14日(土)①10時～12時、②13時～15時 未就学児と保護者10組(先着) 電話・来館で
- 40代ママの会
同世代で、おしゃべりしましょう。
5月24日(火)10時30分～11時30分 未就学児と40代の保護者(妊娠中の人可)5組(先着) 電話・来館で
- ホッとおしゃべりサロン
「2人目子育て」
5月25日(水)10時30分～11時30分 未就学児と保護者6組(先着) 5月11日(水)から電話・来館で

- おしゃべりの会
～中区ダウン症児の親子の会
5月28日(土)10時30分～11時30分 未就学のダウン症児と保護者6組(先着) 5月14日(土)から電話・来館で

- 日曜開館のお知らせ
いつもは休館日の日曜日に開館します。普段なかなか来られない人もぜひご利用ください。※日曜開館に伴い5/31(火)は臨時休館となります。
5月29日(日)①9時30分～12時30分、②13時～16時 未就学児と保護者各20組(先着) 5月17日(火)から電話・来館で

- あかちゃんとおしゃべりタイム
▶のんびりんこ(来所で)
①6月2日(木)11時～11時30分、②6月21日(火)14時～14時30分 2～11か月の子と保護者各8組(先着) ①5月19日(木)、②6月7日(火)から電話・来館で
▶オンラインで
6月7日(火)10時30分～11時 0～11か月の子と保護者5組(先着) 5月24日(火)からHPで

- たくまっ子
ふれあい遊びと子育てミニ講座。
6月4日(土)11時～12時

- 0～2歳の子と保護者8組(先着) 5月21日(土)から電話・来館で
- 外であそぼう
子育て支援者が待っています。雨天決行。荒天中止。 6月8日(水)10時～11時 本牧山頂公園(和田山1-5) 未就学児と保護者20組(先着) 5月25日(水)から電話・来館で

- 子育て講座 離乳食講座～離乳食は食べることはじめの一步
栄養士が実演を交えながら離乳食のお話をします。※オンライン受講あり。詳細はのんびりんこHPで
6月15日(水)①13時30分～14時、②14時10分～15時10分 ①離乳食を始めるおおよそ4～5か月の子と保護者8組(先着)、②離乳食を進めているおおよそ6～11か月の子と保護者8組(先着) 6月1日(水)から電話・来館で

- 子育て講座 歯医者さんに教えてもらおう!「子どものむし歯予防」
中区歯科医師会の医師による「歯医者さんのお話」:効果的なむし歯の予防方法や最新情報を学びましょう。
6月16日(木)14時～15時 未就学児と保護者8組 6月2日(木)から電話・来館で
※オンライン受講あり。詳しくはHPで

子どもと保護者の健診など 問 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:5月11日(水)・31日(火) 1歳6か月児:5月25日(水) 3歳児:5月17日(火)、6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:5月25日(水)9時30分～10時30分 妊娠中の人・産後1年未満の人:5月25日(水)10時30分～10時45分 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	
肺がん検診	7月1日(金)9時～11時 ※検診当日の受付時刻は予約時にお知らせします。予約受付中	2023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)	健康づくり係 ☎224-8332 fax224-8157	
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 ※受け付けは9時20分まで	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		
食生活健康相談	5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	5月20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	5月20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 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*	5月20日(金)、6月6日(月) 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		①② 高齢者支援担当 ☎224-8167 ③障害者支援担当 ☎224-8166 [共通] fax224-8159
②もの忘れ相談*	5月24日(火) 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 区役所本館5階		
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		

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
㊟第2月曜(祝は翌日)

◆野毛ギャラリー

布花によるアートフラワーの展示。
㊟5月1日(日)～31日(火) ※展示初
日・最終日の展示時間は電話確認を

◆笑顔広がる花咲く書道～絵心・ 書道体験なしでも楽しい花書

はがきに想いを詰め込んで文字やお
花を描きます。

㊟5月22日(日)13
時～14時30分
㊟6人(先着)
㊟1,100円 ㊟5月
11日(水)から電話で



◆リラクゼーションヨガ

～身体をほぐして心を整える(全5回)
心と体を整えるヨガの講座です。
ゆっくり無理なく筋肉をほぐし、心
も体もリラックス。㊟5月24日・31
日、6月7日・14日・21日の火曜10時～
11時 ㊟15人(先着) ㊟2,500円
㊟5月11日(水)から電話で

◆青梅の手しごと

～デモンストレーション講座
幻の「杉田梅」の料理研究家による梅
ジュース・梅酒・梅味噌作りのデモン
ストレーション。(梅1Kg付き)
㊟5月30日(月)14時～16時 ㊟12
人(先着) ㊟2,000円 ㊟5月11日
(水)から電話で

◆プロが教える、文章講座

～あなたもコレで文章上手(全3回)
一つのテーマで、400字程度の文章
を書きあげ、他者にいかにうまく気持
ちを伝えることができるか?そのコツ
を現役記者に学びます。㊟6月6日・
20日・27日の月曜15時15分～16時
45分 ㊟15人(先着) ㊟1,500円
㊟5月11日(水)から電話で

◆伝統文化を学ぶ～能～ ～はじめての方のための能講座 (鑑賞チケット付き)(全2回)

「能」の基本について能楽師から具体的
に学びます。基本を学び、後日横浜能
楽堂(西区紅葉ヶ丘27-2)で実際の舞
台を鑑賞します。㊟6月11日(土)、7
月9日(土)15時30分～17時、能「三
井寺」鑑賞チケット:7月18日(祝・月)
14時～16時10分 ㊟20人(先着)
㊟4,000円 ㊟5月11日(水)から電話で

本牧地区センター

本牧原16-1(本牧原)
☎622-4501 ㊟622-4828
㊟5/6(金)

◆こぐまの部屋

絵本の読み聞かせ・手遊び・わらべ歌
など。㊟5月18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

㊟5月19日(木)・27日(金)、6月10日
(金)10時～10時45分 ㊟各20人(先
着) ㊟各500円 ㊟5月11日(水)か
ら電話・来館で

◆一から始める大人の書道 ～小筆で写経(全3回)

㊟5月19日、6月16日、7月21日の木
曜15時～16時30分 ㊟10人(先着)
㊟2,000円 ㊟5月11日(水)から電
話・来館で

◆ガーデンネックレス横浜2022 ～山下公園から港の見える丘公園 の薔薇を巡る

㊟5月20日(金)※荒天時は5月30日
(月)10時(山下公園氷川丸前集合)～
12時(現地解散) ㊟15人(先着)
㊟500円 ㊟5月11日(水)から電
話・来館で

◆知っているようで知らない 横浜市歌の話～杉田劇場出張講座

身近な市歌の誕生秘話。ピアノ演奏

を交えて。㊟5月21日(土)12時30
分～14時 ㊟20人(先着) ㊟500円
㊟5月11日(水)から電話・来館で

◆おもちゃの病院

壊れたおもちゃを修理します。
㊟5月22日(日)①10時～11時、②13
時～14時 ㊟各8点(1家族2点ま
で) ㊟電池・特殊部品のみ実費
㊟5月11日(水)から電話・来館で

◆横浜みどりアップ計画 市民が森に関わるきっかけ作り

▶森林ヨガ
深呼吸をしながらゆったりと。
㊟5月22日(日)※雨天時は5月29日
(日)8時50分～10時 ㊟本牧山頂公
園観山広場(和田山1-5)
㊟15人(先着) ㊟500円
㊟5月11日(水)から電話・来館で
▶本牧Ⅶ 大人の遠足
金沢市民の森を歴史散歩。
㊟5月28日(土)※雨天時は6月4日
(土)9時(京浜急行 金沢文庫駅改札口
集合)～12時30分(現地解散)
㊟20人(先着) ㊟200円
㊟5月11日(水)から八聖殿郷土資料
館(本牧元町76-1 ☎622-2624)
に電話・来館で

◆キッズダンス(全4回)

年齢に合わせた動きをリズムにのって♪
㊟6月3日・10日・17日・24日の金曜
①16時～16時45分/年中～小学2
年生、②17時～17時45分/小学3年
～6年生 ㊟各8人(先着) ㊟2,500
円 ㊟5月11日(水)から電話・来館で

◆ママフィットネス(全4回)

㊟6月7日・21日、7月12日・26日の火
曜9時15分～10時10分
㊟赤ちゃんと産後のママ8組
㊟3,000円/組
㊟5月11日(水)から電話・来館で

◆梅雨時の薬膳(座学、薬膳茶付き)

㊟6月12日(日)10時～11時30分
㊟12人(先着) ㊟600円
㊟5月11日(水)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
㊟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。㊟5月13日(金)、6月10日(金)
10時～12時 ㊟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。
㊟5月24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
㊟5月11日(水)から電話・来館で

◆青梅の梅しごと

旬のみずみずしい青梅を使ったレシ
ピを紹介。梅ジュース・梅酒・梅味噌
作りのデモンストレーション。(梅
1Kg付き) ㊟5月25日(水)10時～11
時30分 ㊟12人(先着) ㊟2,000円
㊟5月11日(水)から電話・来館で

◆くるくるマルシェ@竹之丸

横浜野菜の販売。とれたて、新鮮な横
浜の野菜を通して、生産者の思いや
調理法なども知ることができます。
㊟5月28日(土)10時～13時(売り切
れ次第終了)

◆包丁の研ぎ方教室

～自分で研いでみましょう
大切な包丁の扱い方と研ぎ方を講義
と実技で学びます。㊟6月9日(木)
13時～15時 ㊟8人(先着) ㊟500
円 ㊟5月11日(水)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
㊟第4月曜(祝は翌日)

◆わいわいパネルシアター

「たまたまぼこ」とあそぼう
㊟5月16日(月)11時30分～12時
㊟30人(先着)

◆地域リレー講座

～本牧・箕輪谷を学ぶ(お散歩)
㊟5月21日(土)10時～12時 ㊟15
人(先着) ㊟5月11日(水)から電話・
来館で

◆チャレンジダンス&チャレンジHIPHOP

㊟5月21日(土)、6月4日(土)①13時
15分～14時15分/未就学児、②14時
30分～15時30分/小学1～3年生、③
15時45分～16時45分/小学4年生以
上 ㊟各15人(先着) ㊟各700円
㊟5月11日(水)から電話・来館で



「かながわの子どもたちと未来
のために」をテーマに、子ども
と一緒に楽しめるイベントや
ブース出展多数。みんな遊びに
おいで!

詳しくは▶



日時 5月28日(土)11時～17時 会場 日本大通り、横浜公園
5月29日(日)10時～16時 事務局 ☎651-1711

移動図書館

「はまかせ号」

㊟5月18日(水)、6月1日(水)
15時～16時 ※荒天中止
㊟馬の博物館(根岸台1-3
<根岸森林公園に隣接>)
㊟中央図書館サービス課
☎262-0050 ㊟231-8299



◆わいわいリトミック

🕒5月24日(火)10時～10時45分
 👤1歳6か月～3歳の子と保護者15組(先着) ¥500円/組 申5月11日(水)から電話・来館で

◆みんなあつまれ!おはなし会

🕒5月25日(水)14時～14時30分
 👤30人(先着)

◆アコーディオンにあわせて
 みんなでうたいましょう!

🕒6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
 申5月11日(水)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

◆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

🕒5月11日(水)・25日(水)15時30分～16時 👤各15人(先着)

◆季節のしつらえシリーズ
 ～こけ玉を作ろう

可愛いこけ玉を作りませんか。
 🕒5月21日(土)13時30分～15時
 👤8人(先着) ¥500円 申5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

仲尾台23(📍山手駅)
 ☎️623-6787 休毎週水曜・金曜

◆横浜のバラを訪ねて

～港の見える丘公園、山下公園へ
 バラ愛好家の案内で、港の見える丘公園、山下公園を巡ります。🕒5月23日(月)9時30分(JR山手駅前バス停集合)～12時(山下公園解散)※小雨決行・荒天中止 👤10人(先着)
 ¥交通費実費 申5月12日(木)から電話・来館で

◆明日のための健康体操

～筋力upで10年後も元気に!<全5回>
 普段使わない全身の筋肉を動かすことで、正しい姿勢や元気づくりにつなげます。🕒5月24日・31日、6月7日・14日・28日の火曜10時～11時
 👤10人(先着) ¥2,000円
 申5月12日(木)から電話・来館で

中スポーツセンター 休館のお知らせ

中スポーツセンターは、6月から天井改修工事・空調設備設置工事を約1年間の予定で実施します。利用できない期間については、中スポーツセンターのホームページでご確認ください。

📍中スポーツセンター ☎️625-0300 📠624-1969

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～根岸線
 「開通まで」と「開通してから」

根岸線とその沿線の歴史について。
 🕒5月16日(月)10時～12時・20日(金)14時～16時 👤各30人(先着)
 ¥各200円 申5月11日(水)から電話・FAX(☎️・📠)を記入)・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

◆かんたん絵手紙

▶消しゴム印を使って
 🕒6月8日(水)9時30分～11時30分
 申5月12日(木)から電話・来館で
 ▶野菜を使って
 🕒6月15日(水)9時30分～11時30分
 申5月15日(日)から電話・来館で
 【共通】👤各15人 ¥各800円

◆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。🕒6月11日(土)10時～11時 👤10人(先着) 申5月15日(日)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

◆わくわく運動遊び<全5回>

ボールやエアーツールで楽しく遊びます。こども用Tシャツ付き。🕒6月22日・29日、7月6日・13日・20日の水曜16時～16時40分 👤4歳～未就学児と保護者10組(先着) ¥2,500円/組 申5月11日(水)から電話・来館で

中図書館

本牧原16-1(📍本牧原)
 ☎️621-6621 📠621-6444 休5/6(金)、6/7(火)～6/9(木)※図書特別整理

◆すいようびのおはなし会

絵本の読み聞かせや手遊びなど。
 🕒5月18日(水)、6月1日(水)15時30分～ 👤3歳～小学生7組(先着)※家族単位。子どもだけでも可

おさらぎ
 大佛次郎賞受賞
 記念講演会

「リーダーはなぜ罷免されたのか
 ～“浜っ子中将”田尻昌次の足跡」

第48回大佛次郎賞受賞作『暁の宇品－陸軍船舶司令官たちのヒロシマ』(講談社)の著者、ノンフィクション作家の堀川恵子氏による講演会。

昭和12年～15年の間、宇品の陸軍船舶司令部で司令官を務め「船舶の神」とも呼ばれた元・神中(現希望ヶ丘高校)生の田尻昌次。作品には、未公開だった自叙伝を軸に、田尻の生きざまが見事に描かれています。今回の講演では、太平洋戦争へ突入する直前の運命の昭和15年に焦点を当てて考察します。



堀川恵子©MAL

🕒6月4日(土)14時～15時40分
 📍南公会堂(南区浦舟町2-33)
 ¥800円※チケットぴあ・大佛次郎記念館窓口で販売

📍大佛次郎記念館 ☎️622-5002 📠622-5071

◆ことりの会のおはなし・おはなし

昔話などのおはなしを聞いて楽しむストーリーテリングの会。🕒5月21日(土)15時～ 👤5歳～小学生7組(先着)※家族単位。子どもだけでも可

◆森の中のプレイパーク
 めざせ名探偵
 森のパズルを解き明かせ

公園で自然観察のあと、森のパズルの解読に挑戦! 🕒5月22日(日)9時30分～12時30分 👤小学3～6年生12人(先着) 申5月11日(水)から電話・来館で

◆めぐみ座のおはなし会

絵本の読み聞かせやストーリーテリングなど。🕒6月4日(土)15時～ 👤3歳～小学生7組(先着)※家族単位。子どもだけでも可

◆おひざにだっこのおはなし会

わらべうたや絵本を楽しみましょう。
 🕒6月14日(火)・28日(火)11時～11時30分 👤0～2歳の子と保護者各7組(先着) 申5月25日(水)から電話・来館で

◆連続歴史講座「本牧の百年」<全2回>

八聖殿郷土資料館長による歴史講座。
 🕒6月21日(火)・28日(火)14時～

16時 👤15人(先着)
 申6月1日(水)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

八聖殿郷土資料館(本牧臨海公園内)の中で行います。リラックスした心と体で五感を研ぎ澄まし、精神を安定させましょう。🕒5月28日(土)10時～11時 👤10人(先着) ¥1,000円 申5月11日(水)から電話・来館で

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

◆星空のうちわをつくろう

描いたところが透けるフシギな画材で、日本画の技法を体験しながら星空の絵を描いてうちわをつくろう!
 🕒6月4日(土)13時30分～15時30分 👤小学1～3年生12人(抽選)
 ¥1,500円 申5月17日(火)までにHP・来館で

今月のポレポレグッズ
 5月27日(金)11時～13時30分

中区障害者地域作業所等製品

区役所本館1階エントランスホール



本牧DAC、チャレンジ新生が販売します。

ぞうきん3枚1組……………100円
 ビーズフラッグピン……………300円

※製品は本牧DACのものです

ぞうきんを使って部屋の中すっきりさせましょう!

📍区役所障害者支援担当 ☎️224-8165 📠224-8159

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。



毎月第2水曜日開催!

5月から、SDGs意識の醸成を目的に、横浜野菜の販売を行う「中区SDGsマルシェ」を区役所別館横で開催します。マルシェをきっかけに、身近な行動からSDGsについて考えてみませんか。

日時 5月11日(水)11時~15時
場所 区役所別館横

※荒天などにより、中止する場合があります。開催状況は区HPでご確認ください。



SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

地元野菜を食べよう!

- ▶ 輸送による環境負荷を抑えられる!
- ▶ 地元経済の活性化!

エコバッグを持参しよう!

- ▶ プラスチックごみを削減!






SDGsとは? 国連サミット(2015年)で採択された世界共通の目標で、2030年までに達成すべき17の目標と169のターゲットから構成されています。地球上の「誰一人として取り残さない」を理念とし、企業・自治体・市民団体のほか、私たち一人ひとりが、それぞれの立場から目標達成のために行動することが求められています。

☎ 区役所企画調整係 ☎ 224-8127 ☎ 224-8214

あなたの街の
老人クラブ 第8回

「鶯竹クラブ」

活動地域：鶯山・竹之丸 会員数：107名

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

手芸教室やグラウンドゴルフなどさまざまな活動のほか、太極拳やラジオ体操といった健康づくりにも取り組んでいます。手芸教室は第2・第4水曜日に、講師を務める会員を中心に開催しています。質の良い「ちりめん」などを手に入れるため、骨董市などで生地を探し、つるしびなど、季節に合わせた作品を作っています。中区老人クラブ連合会が毎年開催している「ふれあい作品展」に出品し、日頃の創作活動の成果を発表するなど、目標をもって取り組んでいます。




☎ 中区老人クラブ連合会事務局 ☎ 681-8480

「長者橋」が、横浜市認定歴史的建造物として認定されました!

長者橋は長者町と日ノ出町をつなぐ大岡川に架かる橋で、関東大震災後の復興事業により建設されました。横浜市内の震災復興橋梁のうち、唯一現存する河川に架かるコンクリートアーチ橋で、存在感のある優美な外観と、みかげ石張りで形作られたディテールが優れた景観を形成しています。このたび、長者橋は景観上貴重な歴史的資産として評価され、横浜市認定歴史的建造物として認定されました。長者橋周辺には、ほかにも、現存する震災復興橋梁が架かっています。新緑の季節に、大岡川沿いを散策しながら、個性豊かな橋のある風景を楽しんでみませんか。




☎ 区役所企画調整係 ☎ 224-8128 ☎ 224-8214



ガーデンネックレス横浜
Garden Necklace
YOKOHAMA 2022 **を楽しもう!**

中区タウンピクニック～風薫る花を巡ってウォーキング

ガーデンネックレス横浜2022の会場をウォーキング(約5キロ)しながら、ガーデンベアデジタルスタンプラリーを楽しもう! スマートフォン持参で。📅5月27日(金)13時(JR桜木町駅南改札東口集合)～16時(なか区民活動センター解散) 📍20人(先着) 📅5月11日(水)から電話で ※1申し込みにつき2人まで

フラワー&グリーンフェスタ2022～中区の花と緑を楽しもう

なかく街の先生による花と緑をテーマにしたワークショップや影絵上演(4日のみ)、横浜野菜のマルシェや食育イベント(5日のみ)などを開催します。📅6月4日(土)・5日(日)10時～15時 📍なか区民活動センター(区役所別館1階) 💰一部ワークショップは有料

ガーデンベアのオリジナルエコバッグを作ろう!

アンケートに答えると、対象の施設でガーデンベアのエコバッグがもらえます。さらに、なかく街の先生による動画を参考に、エコバッグにぬり絵して写真を送ると、ガーデンベアのグッズがもらえます! (いずれも1人ひとつ) 📅6月12日(日)まで 詳細はこちら▶

☎ 区役所市民活動支援担当 ☎ 224-8137 ☎ 224-8215

VIVA! 健康

5月31日は「世界禁煙デー」
6月4日～10日は「歯と口の健康週間」
6月は「食育月間」

初夏は自分の健康に意識をむける時期です

健康的なからだづくりは、毎日の食生活や歯のケアが重要です。また、タバコの煙は喫煙者自身だけでなく、煙を吸った周囲への影響が大きいことがわかっています。副流煙(=たばこの先端の燃焼部分から立ち上る煙)には主流煙(=喫煙者の口を通して吸い込まれる煙)のニコチン**2.8倍**、タール**3.4倍**、一酸化炭素**4.7倍**、アンモニア**46倍**が含まれます。中区では健康に関するさまざまなイベントを開催します。ぜひこの機会に、ご自身の健康に意識を向けましょう。

パネル展

- **世界禁煙デー&歯と口の健康週間**
📅5月23日(月)～6月2日(木)
- **食育展**
📅6月3日(金)～6月14日(火)
(共通) 📍区役所別館1階


食育イベント

- **ベジチェック測定会**
(センサーで手のひらから推定野菜摂取量が測れます)
- **栄養士、歯科衛生士によるミニ健康相談コーナー**
- **ヘルスメイトによる食育ワークショップ**
(共通) 📅6月5日(日)10時～14時
📍区役所別館1階

歯と口の健康週間講演会 ～お口の健康を保ち健康長寿

6月4日から10日は、歯と口の健康週間です。歯と口の健康を保つことは、全身の健康にも影響するととても大切なことです。歯科医師からお口の健康を保ち、生涯、健康に過ごせるコツをお伝えします。

📅6月2日(木)14時～16時
📍区役所7階 📍30人(先着) 📅5月11日(水)から電話で ☎区役所健康づくり係 ☎ 224-8332 ☎ 224-8157



「よ坊さん」は日本歯科医師会のPRキャラクターです

☎ 区役所健康づくり係 ☎ 224-8333 ☎ 224-8157