

▶ 5~12ページはなか区版です

特集
1

ハチや蚊に刺されないようにしましょう!

なか 6

No.296/2022年

区役所環境衛生係 ☎224-8339 fax681-9323



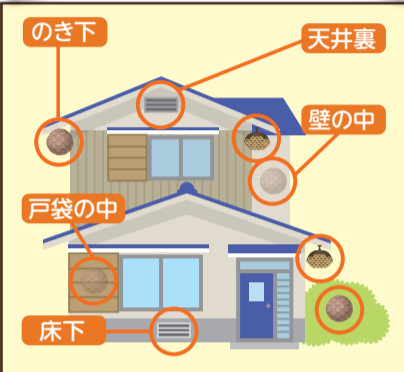
区役所には、毎年ハチと蚊についての相談が多数寄せられます。夏になる前に行っておきたい対策をお話します。

ハチ

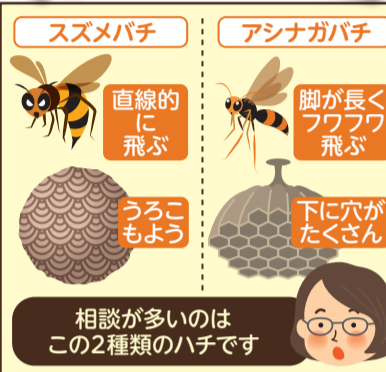


ハチに刺激を与えないようにしてください。巣は見つかりますか?

巣がしやすいのはこんなところ

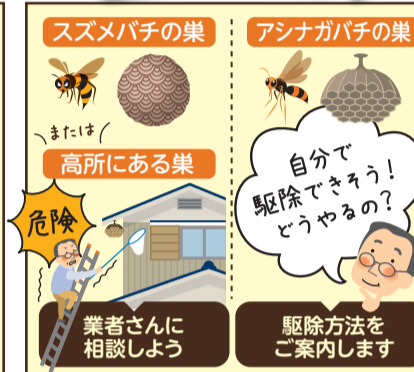


ハチと巣のそれぞれの特徴



相談が多いのはこの2種類のハチです

駆除したい場合は...



ハチの対策はなぜ必要?

スズメバチやアシナガバチは作物の害虫を食べてくれる益虫ですが、家の近くなどに巣ができると、巣を守るために攻撃してくるハチに刺されてしまうことがあります。巣が小さいうちに早めに発見して対策をしましょう。

●家の周囲を点検しておきましょう

ハチは春ごろから巣を作り始めます。巣は夏から秋にかけて大きくなり、ハチの数も多くなって危険が増します。巣が大きくなる前に発見できるよう、巣がしやすい場所を早めに点検しましょう。

●巣を見つけたら...

- アシナガバチの巣は自分で駆除することができます。環境衛生係で駆除方法の説明や防護服の貸し出しを行っていますのでご相談ください。
※区役所では駆除を行っていません。
- 自分で駆除ができない場合は、環境衛生係で駆除業者(有料)を案内しています。
※スズメバチの巣の場合は駆除業者に依頼することをおすすめします。

●ハチに刺されたら...

- 傷口を水洗いした後、冷やす
- 手で毒液を絞り出す(口で吸い出さない!)
- 患部に虫刺され薬(抗ヒスタミン等含有外用剤)を塗る

体調がおかしいと思ったら、すぐに受診を!

ハチに刺されると、人によってアナフィラキシー(急激なアレルギー症状)を起こす場合があります。気分が悪くなる、息苦しいなどの症状が少しでもあったら、すぐに医療機関を受診しましょう。



蚊



家の周囲に発生源があるかも知れません

発生源になりやすいのはこんなところ



成虫は風通しの悪い草むらに潜んでいます

ポウフラは小さなたまり水でも発生し、1週間程度で成虫(蚊)になります

家の中でも刺されない対策を



屋内への侵入対策をしよう

蚊がいそうな場所では



刺されないように肌を守ろう

蚊の対策はなぜ必要?

蚊はデング熱やジカウイルス感染症など、さまざまな感染症を媒介します。感染している人の血を吸った蚊に刺されると、これらの感染症にかかるおそれがあります。海外にはデング熱などが流行している地域が多くあり、現地で感染した人が日本で蚊に刺されることで、感染が広がってしまう可能性もあります。蚊を増やさない対策、蚊に刺されない対策の両方を行いましょ。

●蚊を増やさない

- 蚊の幼虫(ポウフラ)の発生源となる家の周囲のたまり水をなくしましょう。
- 成虫が潜む草むらをなくするため、定期的に草刈りをしましょう。



●蚊に刺されない

- 蚊が発生しやすい場所では、肌の露出を避けましょう。
- 虫よけ剤を上手に使いましょう。取扱説明書の用法・用量を守りましょう。



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

150,540人
85,479世帯
(2022年5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



今年が中区制95周年。「95」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

令和4年度 中区運営方針



運営方針は、中区役所として区の行政をどのように進めていくのかを示すものです。
このたび、令和4年度の運営方針を策定しましたので、基本目標と5つの施策についてご紹介します。



誰もが安心と活力を実感するまち中区 ～住んで良し、働いて良し、訪れて良し～

【問合せ】区役所企画調整係 ☎224-8127 fax224-8214

目標達成に向けた施策 5つの柱

1 安全・安心で健やかに暮らせるまちづくり



日々の暮らしを守ることはもちろん、在勤者・来街者も視野に、非常時にも対応できるまちづくりを進めます。

2 3 5 6 7 8 10 11 12 13 14 15 16 17

主な事業・取り組み

●地域防災力向上事業

共同住宅を対象にした防災パンフレットの配布や横浜市避難ナビを活用した意識の醸成、避難行動の支援など、防災・減災広報に取り組みます。



▲地域防災拠点運営者向け研修

2 子どもから高齢者までともに支え合うまちづくり



誰もが住み慣れた地域で自分らしい暮らしを続けられるよう、支え合い助け合うまちづくりを進めます。

1 2 3 4 5 8 10 11 12 16 17

主な事業・取り組み

●中なかいいネ! 中区地域福祉保健計画推進事業

関係団体や地域に住む人・働く人と取り組む第4期計画※の理解促進をさまざまな広報媒体の活用や「中なかいいネ!発表会」の開催を通じ進めます。

※計画期間:令和3～7年度



●地域包括ケアシステム推進事業

フレイル予防や活動の場を知るきっかけづくりとして作成した「健康長寿カレンダー」を活用し、介護予防啓発などを進めます。

地域ケアプラザでの介護予防講座▶



●みんなで子育て事業

安心して子育てができるよう、地域の育児支援団体や専門家などと連携し、子育てに関する講座を区民利用施設などで開催します。

根岸森林公園での外遊び▶



●みんなでSTOPザ虐待

要保護児童などへの支援に加え、子ども自身や妊娠期の人を含めた相談対応の体制を整備し、また、「子ども向け児童虐待防止啓発動画」のさらなる普及啓発に取り組みます。

子どもたちに向けた啓発カード▶



中区は、持続可能な社会づくりのために、SDGsの17の目標を意識して施策を推進します。施策名下の1～17の数字は、関連するSDGsの目標を示しています。

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



中区民の皆さまには、日ごろから区政へのご理解とご協力をいただき、誠にありがとうございます。

このたび令和4年度「中区運営方針」を策定しました。新型コロナウイルス感染症対策を最優先に、区民の皆さまの暮らしの安全・安心をお守りします。

また、まちのさまざまな魅力を発信し、中区への愛着を深めることで、アフターコロナを見据えた地域の元気づくり、つながりづくり、経済活性化を推進していきます。

そして、第4期中区地域福祉保健計画「中なかいいネ!」をはじめとした取り組みを通じて、地域の人々がお互いに支え合いながら、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共生社会のまちづくりを進めます。

誰もが安心と活力を実感するまちを目指して、区民・企業・団体の皆さまとともに「オール中区」で区の行政を推進してまいります。持続可能な社会づくりに引き続きご協力をお願いいたします。

中区長 小林 英二



3 多文化共生のまちづくり



国籍やルーツにかかわらず、ともに尊重しあい生き生きと暮らせる、多様性あるまちづくりを進めます。

1 4 5 8 10 11 12 16 17

主な事業・取り組み

● 多文化交流事業

外国人転入者に対し、タブレット端末などを活用した生活情報の提供「暮らし情報案内」を多文化共生の拠点である「なか国際交流ラウンジ」にて実施します。



▲なか国際交流ラウンジで実施する「暮らし情報案内」

4 地域の活力があふれるまちづくり



人・まちによる主体的な取り組みが広がる、活気と元気があふれるまちづくりを進めます。

3 4 5 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17

主な事業・取り組み

● 「中区愛」はぐくみ事業

区の花「チューリップ」やマスコットキャラクター「スウィンギー」のPR、「私のまち中区」をテーマとしたフォトコンテストを開催します。

横浜公園のチューリップと「スウィンギー」▶



● 商店街魅力アップ事業

地元メディアを活用して店舗や人物に焦点を当てた商店街情報の発信を通じ、商店街に足を運ぶきっかけづくりに取り組みます。

地元メディアを活用した商店街情報の発信▶



● インクルーシブスポーツ推進事業

誰もがお互いの個性や多様性を認め合い、さまざまな人がともに楽しむことができるインクルーシブスポーツの体験会やパラリンピアンなどの講演会を開催します。

インクルーシブスポーツの体験会▶



5 地域に寄り添い、ともに行動する区役所づくり

5 7 8 9 10 11 12 16 17

区民のニーズにスピード感を持って対応し、区民の視点を重視した区役所づくりを進めます。

中区運営方針の
詳細はこちら

中区運営方針 検索



目標達成に向けた組織運営 3つの力

1 職員一人ひとりの力 2 職場の力

3 「オール中区」の総合力

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

イチからわかる!フレイル予防

フレイルとは、心身の機能や活力が低下している状態のこと。自立した老後を過ごすため、フレイルの正しい基礎知識・予防と対策について具体的に学びます。


📅 6月22日(水) 14時~16時

📍 関内ホール小ホール(住吉町4-42-1)

📄 5月23日(月)から電話・HP(電子申請)で

👤 区役所高齢者支援担当

☎ 224-8167 📠 224-8159



🏆 スポーツ

日ノ出川ソフトテニス教室

📅 6月12日(日)・19日(日) 13時~16時、25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

📣 お知らせ

ひきこもりなどの困難を抱える若者の専門相談

ひきこもり・不登校などの困難を抱える若者の専門相談

📅 6月14日(火)・28日(火) 13時30分~16時30分

📍 区役所本館3階

👤 15~39歳の本人・家族・支援者・地域の3人(1人50分)

📄 電話・Eメール(行・名・番を記入)で

📍 よこはま東部ユースプラザ ☎ 642-7001

✉ ypt@sodateage.net

中区シニアソフトテニス教室

📅 6月16日・23日・30日、7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(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 📠 270-9932



🍴 中区 食育講演会

料理人の人生と食育活動について ~我が家の味こそ大切な原点~

フランスからも学んだ「地産地消」と地域での「食育活動」、また家庭での食育の大切さなど、20年の活動で培った食育に懸ける思いをお伝えします。

👤 講師 横濱元町霧笛楼 名誉総料理長 今平 茂さん

📅 日時 7月21日(木) 13時30分~15時30分

📍 会場 関内ホール 小ホール(住吉町4-42-1)

👤 定員 200人(先着)

📄 申込方法 6月13日(月)から電話・FAX(行・名・番)を記入)・HP(電子申請)で




📄 講演会参加の人には料理長直伝レシピ集をプレゼントします!

※会場内はマスクの着用をお願いします

📍 区役所健康づくり係 ☎ 224-8332 📠 224-8157

🛍 今月のポレポレグッズ

中区障害者地域作業所等製品

📅 6月24日(金) 11時~13時30分

📍 区役所本館1階エントランスホール

6月は複数作業所の合同販売です。



📍 区役所障害者支援担当 ☎ 224-8165 📠 224-8159

歴史の散歩道

山手駅 交差する一本道

1964(昭和39)年5月19日、桜木町駅-磯子駅間の線路が新たに開通、既設の横浜駅-桜木町駅間と合わせた根岸線の誕生に伴い山手駅は開業した。

名称こそ山手駅であるが、その所在地は山手町ではなく、かつて根岸村の一部であった大和町である。開業直前には、山手への来訪者に誤解されるという懸念から、駅名の「山手」呼称反対の陳情書が地域住民から国鉄総裁へ提出されたという(『横浜・中区史』)。

山手駅の開業によって立野・仲尾台の宅地化が進み、1969(昭和44)年には山手駅前商和会が発足するなど、街は活気に満ち溢れた。

山手駅の高架下を抜け、本牧通りまで約600メートルにわたって延びる長い本道は、幕末維新期、イギリス軍が射撃訓練場を造成したことに端を発する「鉄砲場」であった。攘夷事件が相次ぐ中、イギリスは居留地防衛のため、山手に軍隊を駐屯させていたのである。

明治を迎えても射撃訓練場としての利用は続いた。英字新聞「ザ・ファー・イースト」の1871(明治4)年6月1日号には、射撃訓練場の写真が掲載されている(図版①)。また、1881(明治14)年2月に内務省地理局測量課が発行した「横浜実測図 全」には谷戸に沿って長く延びる「鉄砲場」(TARGET PLACE FOR SHOOTING)が記されている(図版②(囲み線内))。

現在、軍事施設であった頃の面影は見当たらない。商店が建ち並び、山手駅の利



図版①「ザ・ファー・イースト」
1871年6月1日号 横浜開港資料館所蔵



図版②「横浜実測図 全」(部分)
1881年2月 横浜開港資料館所蔵

用者が行き来する一本道。歴史に思いを馳せながら散歩してみたいかがだろうか。

(横浜開港資料館調査研究員 神谷大介)

📅 鉄道150周年記念
~中区・駅めぐり

子育て

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。
 ①6月14日(火) 13時～14時30分、②6月24日(金) 10時～11時30分
 ①野毛地区センター(野毛町3-160-4)、②聖母愛児園 地域交流ホール(山手町68)
 【共通】未就学児と保護者
 区役所運営企画係
 ☎224-8151 fax 224-8157

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) ☎6月17日(金) 10時15分～11時15分・30日(木) 14時～15時 各9人(先着)
 ▶シャーロックBABY本牧(本牧和田17-17) ☎6月24日(金) 10時30分～11時30分 各3人(先着)
 【共通】☎電話・来館で
 区中支部事務局(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。
 ☎6月23日(木)14時～15時 のんびりんこ(住吉町1-12-1belle横浜 3階)
 区中在住の20歳以上5人(先着)
 区 のんびりんこ ☎fax 663-9715

幼稚園説明会

中区の幼稚園の説明会を7月7日(木)以降、園ごとに行います。入園を検討中の人はぜひ参加してください。詳しくはのんびりんこHPで
 ▶のんびりんこに来所(住吉町1-12-1

belle横浜 3階) 各12組 申6月23日(木)から電話・来館で
 ▶オンラインで 各20組 申HPで【共通】区中の幼稚園に入園を検討している子と保護者
 区 のんびりんこ ☎fax 663-9715



●プレママ・プレパパ講座・たまごの会 オムツ替え&ミルク作りの体験など
 ☎6月25日(土)13時30分～15時
 妊婦中の人とパートナー 6組(先着)
 申6月11日(土)から電話・来館で

●たくまっ子 ふれあい遊びと子育てミニ講座
 ☎7月2日(土)11時～12時 各0～2歳の子と保護者8組(先着)
 申6月18日(土)から電話・来館で

●ツインズサロン ～多胎児親子の交流会
 ☎7月2日(土)14時～15時 双子の未就学児と保護者(妊娠中の人)も可)5組(先着) 申6月18日(土)から電話・来館で

●赤ちゃんと一緒におしゃべりタイム 保護者同士一緒にしゃべりましょう。
 ▶のんびりんこに来所で
 ☎7月9日(土)14時～14時30分・20日(水)11時～11時30分 各2～11か月の子と保護者各8組(先着)
 申各回2週間前から電話・来館で

▶オンラインで
 ☎7月6日(水)10時30分～11時 各0～11か月の子と保護者5組(先着)
 申2週間前からHPで

●40代ママの会 同世代でしゃべりましょう。
 ☎7月14日(木)14時～15時
 未就学児と40代の保護者(妊娠中の人)も可)6組(先着)
 申6月30日(木)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

保護者同士一緒にしゃべりましょう!
 ☎7月23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)
 申7月9日(土)から電話・来館で

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。

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か月前から、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 fax 641-1613

●赤ちゃんサロン・看護師相談 要予約
 「虫刺され・皮膚ケア・夏の過ごし方」
 ☎6月20日(月)①10時～11時/7～12か月、②13時～14時/0～6か月
 子と保護者各4組(先着)
 ●たまごの一む
 ☎6月11日～7月10日の祝日を除く月～金曜
 開放、絵本貸出 9時30分～14時30分
 育児相談 9時30分～16時

●ぴよぴよ☆day 要予約
 外あそび(雨天室内あそび)、育児相談、計測 ☎7月4日(月)11時30分～12時30分 各13～24か月の子と保護者4組(先着)
 ●育児講座「おむつはずし」 要予約
 ☎7月15日(金)10時～11時 各1歳6か月～3歳の子と保護者4組(先着)

山手保育園(山手町124)
 ☎622-7403 fax 622-7467

●赤ちゃんサロン 要予約
 ☎7月14日(木)10時～11時 各0歳児と保護者2組(先着)
 ●たまごの一む
 ☎開放、絵本貸出 6月11日～7月10日の祝日を除く火、水曜9時45分～12時
 育児相談 6月11日～7月10日の祝日を除く月～金曜9時45分～12時
 ●育児講座「むし歯予防のおはなし」 要予約
 ☎7月28日(木)10時～11時 各1～3歳の子と保護者3組(先着)

錦保育園(錦町5)
 ☎621-5180 fax 621-5124

●たまごの一む
 ☎開放、絵本貸出 6月11日～7月10日の祝日を除く火、水曜11時15分～12時15分
 育児相談 6月11日～7月10日の祝日を除く月～金曜11時15分～12時15分

子どもと保護者の健診など

[会場] 中区役所別館(区役所本館隣)2・3階

<p>乳幼児健診 ※対象者には個別通知を送付しています</p>	<p>☎4か月児:6月21日(火)、7月5日(火) 1歳6か月児:6月14日(火)、7月6日(水) 3歳児:6月22日(水) ※詳細は個別通知をご覧ください</p>
<p>要予約 乳幼児・妊産婦 歯科相談</p>	<p>☎未就学児:6月22日(水)9時30分～10時30分 妊娠中の人・産後1年未満の人:6月22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</p>

問 区役所こども家庭係
 ☎224-8171
 fax 224-8159

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。予約締切は6月21日(火)	☎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 各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 fax 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 ※受け付けは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	6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	6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、幼児食から高校生までの食生活相談		
離乳食教室	6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*	7月15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		①② 高齢者支援担当 ☎224-8167 ③障害者支援担当 ☎224-8166 [共通] fax 224-8159
②もの忘れ相談*	6月28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 fax241-4889
休第2月曜(祝は翌日)

◆野毛ギャラリー

～野毛地区センター 壁面展示

横濱かもめ倶楽部による写真展示。
☎6月1日(水)～30日(木)※展示初日・最終日の展示時間は電話確認を

◆おもちゃの病院(予約制)

壊れたおもちゃをボランティアドクターが修理します。☎6月26日(日)10時～11時 入18点(1家族2点まで・先着) 料電池・特殊部品のみ実費 申6月11日(土)から電話で

◆「ぽっぽっぽ」とあそぼう!

いっぱい遊んで、おはなし聞いて帰ろう。☎6月27日(月)10時～11時 入未就園児と保護者

◆薬剤師さんに聞く!お薬のはなし

お薬とお薬手帳について。☎6月29日(水)13時～14時30分 入14人(先着) 申6月11日(土)から電話で

◆完熟梅の手しごと

～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干し・完熟梅の梅酒・梅ジャムのデモンストレーション(梅1Kg付き)。☎6月30日(木)13時～15時 入12人(先着) 料2,000円 申6月11日(土)から電話で

◆七夕 星に願いを!

七夕飾りにあなたの願いを飾りましょう! ☎7月1日(金)～7日(木)

◆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

おもいを込めてハガキに文字やお花を描きます。☎7月10日(日)13

善意銀行

(3月1日～3月31日受け付け分)(敬称略)
株式会社村内ファニチャーアクセス、株式会社クラスティタス、ひばり会 手芸ボランティアグループ、シオン、匿名 3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 fax641-6078

時～14時30分 入初めて体験する人6人(先着) 料1,100円 申6月11日(土)から電話で

本牧地区センター

本牧原16-1(本牧原)
☎622-4501 fax622-4828
休6/20(月)

◆こぐまの部屋

絵本の読み聞かせ・手遊び・わらべ歌など。☎6月15日(水)11時～11時30分 入未就学児と保護者6組(先着)

◆ヴォイストレーニング

☎6月16日(木)・24日(金)、7月8日(金)10時～10時45分 入各20人(先着) 料各500円 申6月11日(土)から電話・来館で

◆リズムにのって楽しくズンバ(全2回)

ラテン系の音楽、さまざまなダンスステップで楽しく元気に! ☎6月16日(木)・30日(木)10時～10時45分 入20人(先着) 料1,200円 申6月11日(土)から電話・来館で

◆体幹を意識してピラティス(全2回)

筋力と柔軟性を高めましょう。☎6月16日(木)・30日(木)11時～11時45分 入20人(先着) 料1,200円 申6月11日(土)から電話・来館で

◆本牧Ⅶ 特別企画～山本周五郎

山本周五郎 本牧道しるべ 設置を記念して座学と散歩。☎6月17日(金)13時～14時30分 入20人(先着) 料500円 申6月11日(土)から電話・来館で

◆簡単美味しい味噌作り

こうじの風味豊かなお味噌作り(2kg)。☎6月19日(日)①10時～11時、②12時～13時 入各12人(先着) 料各3,000円(容器付き) 申6月11日(土)から電話・来館で

◆七夕 短冊に願いを込めて

短冊に願い事を書きましょう。☎6月21日(火)～7月7日(木)10時～16時

◆癒しのナイトヨガ～季節のココロとカラダの養生(全3回)

薬膳茶で喉とココロを潤して自分の体と向き合います。☎6月25日、7月16日・30日の土曜18時30分～20時 入8人(先着) 料2,000円 申6月11日(土)から電話・来館で

◆パステル画で夏の便り(全2回)

ソフトパステルとステンシルプレートを使って描きます。☎7月1日(金)・8日(金)13時～14時30分 入8人(先着) 料2,000円(画材費込み) 申6月11日(土)から電話・来館で

◆ちょっと早い親子の七夕会

七夕飾り作りや、七夕にちなんだ絵本の読み聞かせや手遊びなど。☎7月4日(月)10時～11時30分 入未就園児と保護者10組(先着) 料500円/組 申6月11日(土)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 fax651-5576
休第3木曜(祝は翌日)

◆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。☎6月25日(土)10時～13時(売り切れ次第終了)

◆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。☎6月28日(火)①10時～10時45分、②11時15分～12時 入未就園児と保護者各6組(先着) 料各700円/組 申6月11日(土)から電話・来館で

◆完熟梅の手しごと

完熟梅を使った梅干し、梅酒、梅ジャム作りのデモンストレーション(梅1Kg付き)。☎6月30日(木)10時～11時30分 入12人(先着) 料2,000円 申6月11日(土)から電話・来館で

◆七夕～短冊に願いをこめて

短冊に願い事を書いて、飾りましょう。☎7月1日(金)～7日(木)

◆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。☎7月8日(金)10時～12時 入未就学児と保護者

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 fax622-5517
休第4月曜(祝は翌日)

◆わいわいリトミック

遊びを通じて子どもの表現力を伸ばしましょう。☎6月14日(火)・28日(火)10時～10時45分 入1歳6か月～3歳の子と保護者15組(先着) 料各500円/組 申6月11日(土)から電話・来館で

◆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!横浜産のおいしい・珍しい・新鮮とれたて野菜を販売します。☎6月18日(土)10時～12時

◆チャレンジダンス&チャレンジHIPHOP

かっこよく体を動かそう!
☎6月18日(土)、7月2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、③15時45分～16時45分/小学4年生以上 入各15人(先着) 料各700円 申6月11日(土)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。☎6月20日(月)11時30分～12時 入30人(先着)

◆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。☎6月22日(水)14時～14時30分 入30人(先着)

◆アコーディオンにあわせて

みんなであたいましょう!

☎7月1日(金)①13時30分～14時15分、②14時30分～15時15分 入各20人(先着) 料各300円 申6月11日(土)から電話・来館で

◆身体がよろこぶ!太極拳講座

～知ってほしい太極拳のパワー(全5回)

ゆっくりした動きでインナーマッスルが刺激され、さまざまな健康効果をもたらします。レベルにあった指導で安心です。☎7月8日・22日、8月12日、9月9日・16日の金曜13時30分～14時30分 入15人(先着) 料2,500円 申6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

本牧原22-1(📍本牧原)
☎️ 624-1651 休 毎週火曜・木曜

◆フラダンス

～気軽に体験してみませんか
🕒 6月17日(金)10時30分～11時30分 📍 10人(先着) ¥ 500円
📞 6月11日(土)から電話・来館で

◆季節のしつらえシリーズ

～苔テラリウム
ビンの中に苔で自分の世界を作りませんか? 🕒 6月25日(土) 13時30分～15時30分 📍 8人(先着)
¥ 1,000円 📞 6月11日(土)から電話・来館で

◆子ども科学捜査 体験講座

🕒 7月10日(日)10時～11時30分
📍 小学生の子と保護者12組(先着)
¥ 500円 📞 6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

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

～大正10年の地図「横浜名所案内図絵」を楽しむ
大正10年頃の本牧・根岸を古地図で楽しみましょう。 🕒 6月20日(月)10時～12時・24日(金)14時～16時
📍 各30人(先着) ¥ 各200円 📞 6月11日(土)から電話・FAX(📞・📠・📧を記入)・来館で

◆身近な自然を楽しむ会

～南本宿市民の森へ出かけます
🕒 6月22日(水)10時(相鉄線二俣川駅改札口集合)～13時※雨天中止
📍 10人(先着) ¥ 交通費・昼食代などは各自負担 📞 6月11日(土)から電話・FAX(📞・📠・📧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

◆吾妻鏡からひもとく鎌倉殿入門

鎌倉時代の歴史書「吾妻鏡」の現代語訳を基に、源頼朝や御家人のエピソードを解説します。
▶ 吾妻鏡について
🕒 6月18日(土)14時～16時
▶ 御家人のエピソード
🕒 6月25日(土)14時～16時

【共通】📍 各25人(先着) ¥ 各300円

📞 6月11日(土)から電話・来館で

◆親子で遊ぼう～遊び「大きなかぶ」野菜のおなか

🕒 6月21日(火)10時30分～11時30分 📍 未就学児と保護者5組(先着)
📞 6月11日(土)から電話・来館で

◆称名寺と金沢文庫

～横浜に残る鎌倉時代を散策
🕒 6月23日(木)9時(JR山手駅前集合)～12時(現地解散) 📍 10人(先着)
¥ 交通費・入館料などは各自負担
📞 6月11日(土)から電話・来館で

◆地元の歴史 横浜遊歩道と根岸地区

文明開化に伴いつくられた「横浜遊歩道」とその後の各種施設との関係を振り返ります。 🕒 7月9日(土)14時～16時 📍 25人(先着) ¥ 200円
📞 6月11日(土)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

◆横浜遊歩道ミニ講座

～山手駅前にあった射撃場・陸上競技場、アイススケート場の歴史
🕒 6月25日(土)10時～12時
📍 30人(先着) ¥ 200円 📞 6月11日(土)から電話・来館で

◆やさしい手話

～家族の話題を手話で
初心者対象。ゆっくり楽しく学べます。
🕒 6月29日(水)10時30分～11時45分 📍 15人(先着) ¥ 100円 📞 6月11日(土)から電話・来館で

◆ハーブ石鹸づくり

ハーブが香るデザイン石鹸をつくりたい。 🕒 7月6日(水)10時～12時
📍 10人(先着) ¥ 1,000円 📞 6月11日(土)から電話・来館で



◆布ぞうり制作

健康に良いといわれる布ぞうりをつくりたい。 🕒 7月13日(水)・20日(水)9時～11時30分 📍 各10人(先着) ¥ 各1,000円 📞 6月11日(土)から電話・来館で

中図書館

本牧原16-1(📍本牧原)
☎️ 621-6621 ☎️ 621-6444 休 6/7(火)～9(木)(図書特別整理)、6/20(月)

◆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。
🕒 6月15日(水)、7月6日(水)15時30分～ 📍 3歳～小学生各7組(先着)
※家族単位。子どもだけでも可

◆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。 🕒 7月2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。
🕒 7月12日(火)・26日(火)11時～11時30分 📍 0～2歳の子と保護者各7組(先着) 📞 6月29日(水)から電話・来館で

フォーラム南太田

南区南太田1-7-20(📍南太田駅)
☎️ 714-5911 ☎️ 714-5912 休 第3月曜

◆子育てママのすっきりヨガ 3ヵ月コース7月期(全6回)

ヨガのポーズと呼吸で育児中の不調改善をめざします。 🕒 7月5日・19日、8月2日・16日、9月6日・20日の火曜10時30分～11時30分 📍 女性18人(産後2ヵ月から/先着) 📞 あり(有料・要予約) ¥ 4,200円 📞 6月11日(土)から電話・HP・来館で

◆女性としごと応援デスク

▶ キャリア・カウンセリング
🕒 7月9日(土)・22日(金) ①10時～、②11時～、③13時～、④14時～ 📍 各1人
▶ しごとと生活設計相談
🕒 7月16日(土) ①13時～、②14時～、③15時～ 📍 各1人
【共通】電話・オンライン相談も可
🕒 各50分程度 📞 あり(有料・要予約)
📞 6月11日(土)から電話・来館で

大佛次郎記念館

山手町113・港の見える丘公園内(📍元町・中華街駅)
☎️ 622-5002 ☎️ 622-5071 休 月曜(祝は翌日)

◆テーマ展「実朝と桜子～大佛次郎が紡いだ武士と雅」

史実とフィクションの間に広がる色彩豊かな大佛ワールドに迫ります。
🕒 8月21日(日)まで開催中 10時～17時30分(入館は17時まで)
¥ 200円(市内在住65歳以上100円、中学生以下無料)



佐多芳郎「櫻子」

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

◆「横浜市こどもの美術展2022」作品大募集

7月22日(金)～31日(日)に同館に展示します。作品は四つ切サイズの画用紙の絵画。テーマは「たてもの」または自由テーマ。※1人1点。詳細はチラシ・HPで
📍 市内在住・在学の小学生以下
📞 7月7日(木)～9日(土)10時30分～16時に申込用紙と作品カードを添えて来館で



昨年の様子 Photo : Ken KATO

移動図書館「はまかせ号」がやって来ます!

図書館の本を約3,000冊載せて巡回し、本の貸し出し、返却、予約を行います。
🕒 6月15日(水)、7月6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



防ごう・熱中症

暑くなり始めるこの時期は、熱中症による救急要請が増加します。正しい知識を身につけて熱中症を予防し、元気に夏をのりきりましょう。

熱中症が増える日は?

→ **暑さ指数(WBGT)*が高い日**

※暑さ指数

気温だけでなく湿度なども考慮した、熱中症を予防するための指数です。環境省熱中症予防情報サイトから知る事ができるほか、テレビの天気予報などでも発表していることがあります。

環境省熱中症
予防情報サイトは
こちら



横浜市消防局マスコットキャラクター ハマくん

熱中症を防ぐには?

暑さに備えた体づくり

- 暑くなり始めるの時期から適度に運動し、体を暑さに慣らしましょう。

暑さを避ける

- 暑さ指数が高い日は外出を控えましょう。どうしても外出する必要があるときはなるべく日かげなど涼しい場所を選んで歩きましょう。
- 熱中症は室内でも起こります。エアコン・扇風機を使用して部屋の温度を調節しましょう。

水分・塩分補給

- のどが渇く前に水分補給、大量に汗をかいたときはスポーツドリンクや経口補水液などを飲んで塩分補給も忘れずに。

適宜マスクを外す

- マスクを着けて運動するのは避け、屋外で人との距離が十分(2m以上)とれるときは適宜マスクを外しましょう。



救急要請が増え続けると、救急車が足りなくなってしまうこともあり、必要な人のもとへ迅速に到着することが難しくなります。熱中症を防いで救急要請を減らすことは、救急車などの限りある医療資源の逼迫をおさえることにもつながります!



岡中消防署警防課救急担当 ☎251-0119

しあわせの食育レシピ No.55

★毎月19日は「食育の日」★

中区ヘルスメイトから健康レシピをご紹介します!

お総菜の食材としておなじみの「ひじき」。定番の煮物だけでなく、洋風のサラダもおおすすめです。季節で具材をいろいろ変えてもおいしく食べられます!!

ひじきの彩りサラダ



〈材料〉2人分

- 乾燥ひじき小さじ2
- キャベツ中2枚
- キュウリ1/2本
- ニンジン1/4本
- コーン缶詰(ホール)小1/2缶
- しょうゆ小さじ1/2

- 白ゴマ大さじ2
- サラダ油小さじ2
- ごま油小さじ1
- しょうゆ小さじ2
- 砂糖小さじ1

〈作り方〉

- ① 水で戻したひじきを熱湯でさっとゆでた後、ザルにあげ水気をよく切り、しょうゆ小さじ1/2で下味をつける。
- ② キャベツ、ニンジンは千切りにし電子レンジで加熱し、軽く水気をしぼる。キュウリは輪切りにしておく。 ※加熱時間の目安:600Wでキャベツ2分、ニンジン30秒
- ③ Aをボウルに入れて泡立て器でよく混ぜておく。
- ④ ③に汁をきったコーン、①、②を加え、あえたら出来上がり!

〈ポイント〉

- ドレッシングは、酢を加えたりマヨネーズや市販のドレッシングに変えたりしてもOK!
- ドレッシングをあえる前のサラダを卵焼きに入れるなどいろいろなアレンジが楽しめますよ。

エネルギー124kcal
塩分1.3g
副菜(野菜、海藻など)138g※
※1日の必要量の約1/3

岡区役所健康づくり係 ☎224-8332 fax 224-8157

今年の夏は参議院議員選挙が行われます

投票時間

7時～20時

「投票のご案内」をお持ちください

「投票のご案内」を世帯ごとに、ひとつの封筒に同封して郵送しますので、ご自分の「投票のご案内」をお持ちください。窓口での受け付けが早くなります。

当日投票所が変わります

- 日ノ出町町内会館
→ 高架下スタジオSite-D 集会場(かいだん広場隣)
日ノ出町・初音町・黄金町・英町・赤門町1丁目にお住まいの人
- アメリカ山ガーデンアカデミー
→ 元町幼稚園
元町、石川町1丁目・2丁目にお住まいの人

投票区域が変わりました

本牧町2丁目323~367、378~572番地にお住まいの人は、当日投票所が第18投票区「中本牧コミュニティハウス」になりますのでご注意ください。

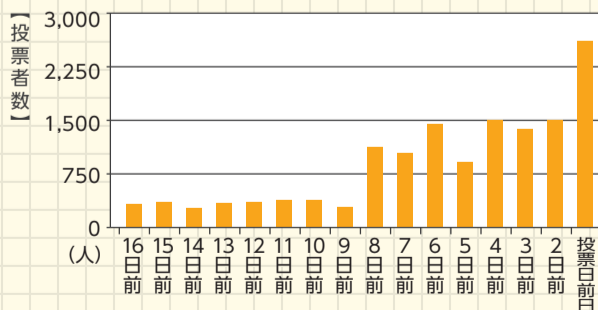
期日前投票

投票日当日、用事で投票に行けない場合や新型コロナウイルス感染症への感染の懸念を理由として期日前投票ができます。「投票のご案内」が届いていましたら、ご自分の「投票のご案内」をお持ちください。窓口での受け付けが早くなります。また、「投票のご案内」の裏面に「請求書兼宣誓書」(期日前投票の際に必要)を印刷していますので、ご記入の上、お持ちになるとスムーズに受け付けができます。「請求書兼宣誓書」は期日前投票所にも用意しています)

区役所と本牧地区センターの2か所で期日前投票ができます。時間が異なりますのでご注意ください。

※投票日は、ポスターや、「投票のご案内」などでご確認ください。

期日前投票所	投票期間(土日を含む)	交通	投票時間
中区役所 6階602会議室 所在地 中区日本大通35	公示日の翌日 ↓ 投票日の前日	●JR/市営地下鉄 関内駅から徒歩7分 ●みなとみらい線 日本大通り駅から徒歩5分 ●市営バス「薩摩町中区役所前」 停留所より徒歩1分	8時30分～ 20時
本牧地区センター2階 所在地 中区本牧原16-1	投票日の8日前 ↓ 投票日の前日 (土曜日～投票日の前日)	市営バス「本牧原」 停留所より徒歩2分	9時30分～ 20時



分散投票にご協力をお願いします!

投票日が近くなるにつれて、期日前投票所の投票者数が増える傾向にあります。特に投票日前週の土日、投票日前日の土曜日は、期日前投票所が大変混雑しますので、分散投票にご協力をお願いします。

不在者投票

出張先・旅行先、入院先(指定された施設)で不在者投票ができます。また、身体に重度の障害のある人や要介護5の人で「郵便等投票証明書」をお持ちの人は、郵便による不在者投票ができます。詳しくは、区選挙管理委員会にお問い合わせください。