

▶ 5~12ページはなか区版です

特集1 救急車の到着が遅れています!

# なか 8

No.298/2022年

【問合せ】中消防署警防課救急担当  
☎・fax 251-0119

## 救急車の適正利用

にご協力ください

横浜市の救急車は83台。これだけあっても足りなくなることがあります。特に中消防署の救急隊(中第1救急隊・中第2救急隊)はともに年間約3500件出場し、市内トップの出場件数です。救急車を呼ぶのは緊急時。その大原則を忘れないでください。



その救急要請は  
本当に必要ですか?



◀竹下 知里隊員 ▲中第1救急隊(左から山田 哲史隊長・加治木 浩文隊員・木下 卓巳隊員)

### 救急車は限りある医療資源です

緊急性がないのに「念のため」で救急車は使わないでください!  
こんな時はご自身で病院を受診してください

#### 過去にあった事例

- ×日焼けがヒリヒリするから
- ×病院でもらった薬がなくなったから
- ×今日入院するから
- ×大した症状ではないがコロナが心配
- ×しゃっくりが止まらないから
- ×大したけがではないが念のため病院で診てもらいたいから

### 判断に迷ったときは

- 救急車を呼んだ方がよいか、今すぐに病院に行った方がよいかなど専門家がアドバイスします。
- 受診可能な病院・診療所の案内をします。

電話で 横浜市救急相談センター #7119  
または232-7119へ(年中無休・24時間対応)



パソコン・スマートフォンから

横浜市救急受診ガイド



全国版救急受診アプリ(愛称「Q助」)



### こんな事例もありました

本人が自宅で最期を迎えたいと望んでいる場合

- 事例1 「自宅で看取られたい」という本人の希望を、かかりつけ医と同居家族で共有していたにもかかわらず、それを知らない別居家族が救急要請してしまい、トラブルに。
- 事例2 「救急隊は、何もせずに看取することは認められていない」ということを知らずにご家族が救急要請。救急隊が救命処置をしながら病院に搬送した結果、心臓は動きだしたが意識は戻らず、人工呼吸器が外せない状況に。希望していた在宅でのお看取りはかなわなくなってしまった。

救急隊は必ず救命処置をします!  
救急要請があれば、どんな場合も、救命処置をせずに患者さんを病院に搬送することはできません。(本人が延命治療を望んでいない場合でも、例外なく処置をします)



延命治療はしないで家で静かに看取って欲しい

希望をかなえるために  
日ごろから家族に意思を伝えておきましょう。

#### ご家族は

- 本人の意思を家族全員がきちんと共有しておきましょう。
- 「そのとき」を迎えてもあわてずに、救急車を呼ぶのではなく、まずは在宅医や訪問看護師に連絡し、指示を受けましょう。



救急隊の使命は緊急時に一刻も早く到着して救える命を救うこと  
緊急性があるときはすぐに119番してください。24時間いつでも駆け付け、全力で対応します!

#### 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・こども家庭支援課の一部の窓口)

#### 人口・世帯数

150,743人  
85,756世帯  
(2022年7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



今年の中区制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

# フレイルを見過ごさず

※健康寿命とは  
健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間

# 健康寿命を伸ばそう



**フレイル**  
語源は英語の Frailty(虚弱)で「健康」と「要介護状態」の間をさす言葉

【問合せ】区役所高齢者支援担当 ☎224-8167 fax 224-8159

フレイルの始まりはささいな変化から。外出を控えたら足腰が弱り動くことがおっくうになった、会話の機会が減ったら声を出しづらくなったなど、体力・気力・認知機能の低下が連鎖して健康を脅かします。要介護状態になると健康な状態に戻ることは難しくなりますが、日々の行動を変えることによってフレイルから健康な状態に戻ることは可能です。

生活習慣を整えて「健康に長生き」を目指しましょう。

もともどれる

## フレイルは可逆的

早く気づいて予防・改善すれば、健康な状態に戻ることが期待できます!

2019年における日本の健康寿命は

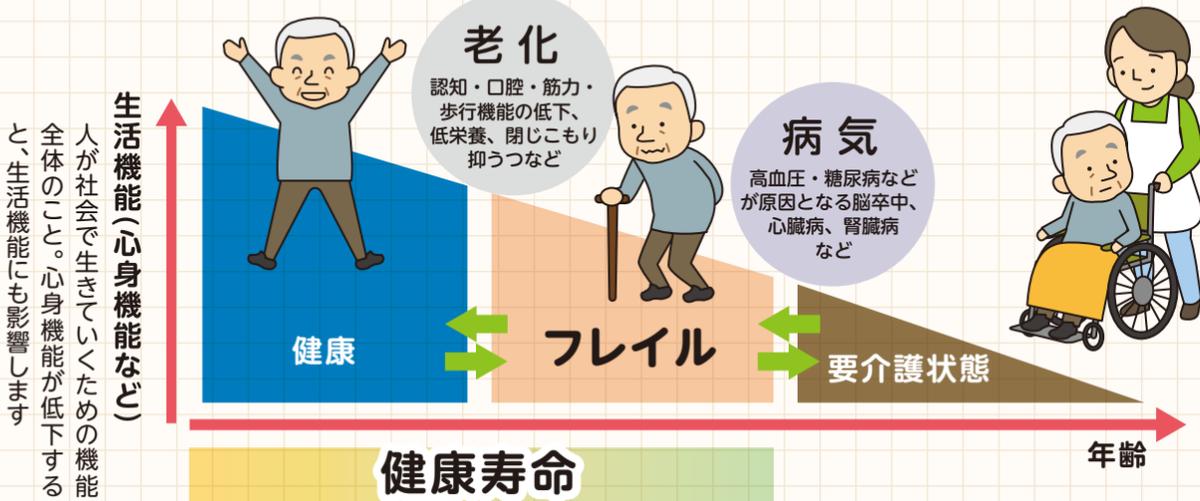
男性 **72.7** 歳 女性 **75.4** 歳

平均寿命は

男性 **81.4** 歳 女性 **87.5** 歳

(令和3年12月厚生労働省発表)

平均寿命と健康寿命の差は男女それぞれ約9年・12年。人生最後の10年近く、介護を受けながら生活をする人が多いこととなります。



## 自分の状態を確認してみましょう

### もしかしてフレイルかも?

- 以前に比べて歩く速さが遅くなってきたと思う  はい
- この1年間に転んだことがある  はい
- 半年前に比べて固いものが食べにくくなった  はい
- お茶や汁物などでむせることがある  はい
- 6か月間で2~3kg以上の体重減少がある  はい
- 1日3食きちんと食べている  いいえ
- 週に1回以上外出している  いいえ
- 周りの人から「いつも同じことを聞く」などのもの忘れがあるとされる  はい

厚生労働省「高齢者の特性を踏まえた保健事業ガイドライン第2版」(令和元年度)より(抜粋・一部改変)

フレイルは小さな変化から始まります。  
✓チェックがついた人は、フレイル予防・改善のポイントを確認!

わかりやすい説明と参加者の安全に配慮することを心掛けています。

自分の体の状態を知ることができてよかった!と好評でした。

## 体力測定をやってみよう

地域ケアプラザや区役所高齢者支援担当では、老人クラブや、高齢者が集まるサロン、食事会などで体力測定を行い、体力を知る機会を設けています。握力測定や5m歩行など、手軽にできる測定です。

体力測定をお手伝いするのは健康づくりサポーターの皆さん。本牧原地域ケアプラザを中心に活動中です。



### 体力測定に関する問い合わせは

「サロンや老人クラブでの体力測定に参加したい」などの問い合わせは、お近くの地域ケアプラザか区役所高齢者支援担当へ(連絡先はP7下に掲載)



# フレイル予防・改善の4つのポイント

## 運動

体力や筋力を保つために、生活の中で意識してからだを動かしましょう。小さな積み重ねが大切です。

- エレベーターではなく階段を使う
- 少し遠くのスーパーへ買い物に行く
- 家で、簡単な体操(ラジオ体操・ハマトレ)をやってみる

### ハマトレはこちら

家の中でも簡単にできるトレーニングを市ホームページで紹介しています▶



## 元気づくりステーション・老人クラブでも体操やウォーキングをしています



▲元気づくりステーションで体操  
※元気づくりステーションについての問い合わせは地域ケアプラザ・区役所高齢者支援担当まで



▲老人クラブで三溪園ウォーキング  
※老人クラブについての問い合わせは中区老人クラブ連合会まで

(連絡先はページ下に掲載)

## 口腔機能

お口の機能の衰えは「オーラルフレイル」と言われ、体中の衰えにつながる可能性があります。日頃からお口のお手入れをするように心掛けましょう。

- 食後に歯磨きをする
- 定期的に歯医者でお口の健康をチェックしてもらう
- お口の周りの筋力低下を予防することで、誤嚥防止にもつながるので、お口の体操もおすすめ

### パタカラ体操

くちびるをはじくように

舌の奥を上あごの奥につけるように

パパパ  
パパパ

カカカ  
カカカ

舌先の上を前歯の裏につけるように

舌を丸めるように

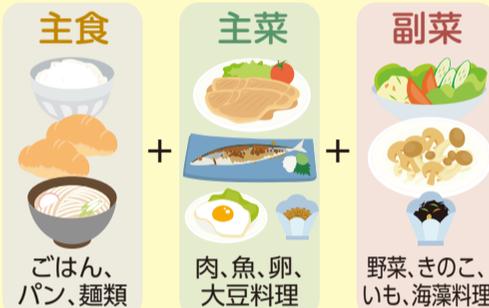
タタタ  
タタタ

ラララ  
ラララ

8回  
×  
2セット  
を目安に

## 栄養

主食・主菜・副菜を組み合わせる。



筋肉のもとになるたんぱく質は、不足がちになる栄養素です。魚・肉・卵・豆腐など、たんぱく質を含む食品をとるように意識しましょう。

## 社会参加

社会とのつながりを失うことがフレイルの入り口です。小さな用事をつくり、1日1回以上外出して楽しさややりがいのある活動に参加しましょう!

### 筑波大学人間系教授 山田 実さんのお話

中区フレイル予防講演会より(令和4年6月22日)

### 人と触れ合ったり、会話をすることが健康の秘訣

「健康で長生き」と言えば、「運動が大切だね」、「食べ物に気を付ける必要があるよね」、「睡眠にも気を付けな」という声が聞こえます。どれも大切ですが、実は、それだけでは不十分。最近では、「社会との関わりをもっておくこと」も重要な要素と考えられるようになりました。ご近所の人と交流はありますか?「おはよう」という挨拶だけでなく、「今日もいい天気ですね!」という二言目が出ていますか?二言目を出すところから、健康長寿に向けた取り組みを始めてみましょう。



地域では、フレイル予防・改善につながるさまざまな活動が行われています  
お問い合わせは、区内の地域ケアプラザか、区役所高齢者支援担当まで

●新山下地域ケアプラザ  
(新山下3-15-5)  
☎625-1911 fax 625-1865

●箕沢地域ケアプラザ  
(箕沢13-204)  
☎663-6960 fax 228-1828

●本牧原地域ケアプラザ  
(本牧原6-1)  
☎623-0971 fax 623-0977

●区役所高齢者支援担当  
☎224-8167 fax 224-8159

●麦田地域ケアプラザ  
(麦田町1-26-2)  
☎664-6023 fax 664-6075

●不老町地域ケアプラザ  
(不老町3-15-2)  
☎662-0161 fax 662-0192

●本牧和田地域ケアプラザ  
(本牧和田35-13)  
☎622-1211 fax 622-1290

老人クラブの活動に興味がある人は  
中区老人クラブ連合会  
(山下町2産業貿易センタービル4階)  
☎fax 681-8480

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

🕒 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

※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

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

### 横浜マジシャンズ・アソシエーション マジックライブショー

10人を超えるマジシャンたちによる  
テーブルマジックを目の前で楽しめる  
ライブ。迫力あるマジックをお楽しみ  
ください! 🕒9月10日(土)14時~16  
時30分 📍な中区民活動センター  
(区役所別館1階) 📍小学生以上30  
人(先着) 📄8月11日(祝・木)から  
電話・来館で 📞同センター  
☎224-8138 📠224-8343

### 在宅医療・介護について知ろう 映画「ピア まちをつなぐもの」上映会

在宅医療や自宅での<sup>みと</sup>お看取りをテ  
ーマにした映画を上映。医療・介護従事  
者による座談会も行います。 🕒10  
月1日(土)14時30分~16時30分  
📍健康福祉総合センター4階ホール  
(桜木町1-1) 📍横浜市在住・在勤の  
人100人(先着) 📄8月12日(金)か  
らFAX・はがき(📄・📄・📄・📄)人数を  
記入して問い合わせ先へ)・HPで  
📍中区在宅医療相談室(〒231-0806  
本牧町2-353 3階)  
☎307-2505  
📠628-3558



## 📣 お知らせ

### 中区明るい選挙推進 作文コンクール作品募集

部門ごとに金・銀・銅賞を表彰します。  
応募者全員に参加賞も。  
【募集テーマ】(題は自由)  
①小学生A(1~3年生)部門  
「わたしのまちのすきなところ」(800  
字程度)  
②小学生B(4~6年生)部門  
「より良いまちをつくるために私たち  
にできること」(1,200字程度)  
③中学生部門  
「選挙について考える」(1,200字程度)  
※作品に学校名・学年・クラス・氏名  
(ふりがな)を明記 📍中区在住・在学  
の小・中学生 📄9月1日(木)までに  
学校を通じて応募。区外に通学する  
人は9月8日(木)までに区役所統計  
選挙係(6階 62番窓口)へ 📍区役  
所統計選挙係  
☎224-8119 📠224-8109

### 景観計画の変更の市原案等に関す る説明会・縦覧・意見書受け付け

関内地区・みなとみらい21新港地  
区における景観計画及び関内地区・  
みなとみらい21中央地区・みなとみ

らい21新港地区都市景観協議地区  
の変更。

- 市原案説明会  
🕒9月4日(日)10時~11時30分・6  
日(火)19時~20時30分  
📍技能文化会館8階802大研修室  
(万代町2-4-7)
- 市原案縦覧・意見書受け付け  
🕒9月6日(火)~20日(火)  
▶市原案縦覧  
HP・市庁舎(本町6-50-10)29階景  
観調整課窓口で。  
▶意見書受け付け  
HP(電子申請)、意見書(窓口・HPで  
入手)を問い合わせ先へ郵送または  
持参で。  
📍都市整備局景観調整課  
☎671-3470 📠550-4935  
[横浜市景観計画](#) [検索](#)

### 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 🕒8月23日(火)  
13時30分~16時30分 📍区役所  
本館3階 📍本人(15~39歳)・家  
族・支援者・地域の人3人(1人50分)  
📄電話・Eメール(📄・📄・📄)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

### 日ノ出川ソフトテニス教室

🕒8月14日・28日、9月4日の日曜13  
時~16時 ※16時~17時フリー練習  
あり 📍日ノ出川公園(万代町3-6)  
📍高校生以上※テニスシューズ・ス  
ポーツウェア着用 💰各500円  
📍中区ソフトテニス協会事務局(吉門)  
☎090-8727-0404  
📠yoshikado080766@docomo.ne.jp  
[中区ソフトテニス協会](#) [検索](#)

### 中区を知ろう! No.1

📍区役所広報相談係  
☎224-8123  
📠224-8214

中区情報マップを紹介します。

#### 中区区民生活マップ

中区の公共施設、  
防災情報などを  
掲載!

●配布場所  
区役所1階総合案内・  
6階63番窓口



📍中区HPからもダウンロード  
できます

## 歴史の散歩道

### 伊勢佐木長者町駅

### 水害を乗り越えて

鉄道150周年記念  
~中区・駅めぐり

横浜市で初めての地下鉄の開業が間近  
に迫った1972(昭和47)年9月16日、台  
風20号による集中豪雨が建設中の伊勢  
佐木長者町駅を襲った。日ノ出川公園脇  
出入口付近の下水マンホールの一部が破  
損、雨水や土砂が流入して駅の構内・設備  
は冠水した。

そもそも伊勢佐木長者町駅周辺の地  
盤は軟弱であり、地下鉄敷設工事は難  
航していた。江戸時代に開発された吉田  
新田を埋め立てた土地だからである。

吉田新田は1656(明暦2)年、江戸  
の材木商吉田勘兵衛が開発に着手、16  
67(寛文7)年に完成した新田である  
が、この新田開発においても度重なる水  
害を受けている。1657(明暦3)年5  
月、長引く大雨によって洪水が発生、潮除  
堤が破壊され、開発は一時中断せざるを  
得なかった。また、1703(元禄16)年  
には地震後の津波によって「吉田新田潮留  
堤震崩、田畑屋敷民家まで潮入、百姓共  
退転」「横浜の礎(いしずえ)・吉田新田い  
まむかし」という状況に追い込まれた。

このように水害と無縁ではられない土  
地柄であったがゆえに、人々は努力を積み  
重ね、吉田新田を開発、維持していった。

1972年12月16日、市営地下鉄、伊  
勢佐木長者町駅はともに開業した。多く  
の商店・遊興施設が建ち並ぶ繁華街・伊勢  
佐木町。縁起を祝って「長者」の文字を冠  
した長者町。どちらの町名を駅名に採用  
するか。協議を重ねた結果、2つの町名が  
並記されることになった。水害を乗り越



「大横浜土地博覧会出品土地一覽絵図」に記された  
「伊セザキ町通り」と「長者町」  
1930(昭和5)年2月、横浜開港資料館所蔵



伊勢佐木町の通り  
1929(昭和4)年、横浜開港資料館所蔵

えて開業した伊勢佐木長者町駅。現在も  
街の賑わいを支えている。

(横浜開港資料館  
調査研究員 神谷大介)

中区シニアソフトテニス教室

8月18日・25日、9月1日・8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

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。

8月12日(金) 14時～15時・30日(火) 10時15分～11時15分 のんびりんこ(住吉町1-12-1 belle横浜 3階) 各9人(先着) 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。 8月17日(水) 14時～15時 のんびりんこ(住吉町1-12-1belle横浜 3階) 中区在住の人5人(先着) のんびりんこ 663-9715

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。 9月9日(金) 10時～11時30分 技能文化会館7階和室(万代町2-4-7) 未就学児と保護者 区役所運営企画係 224-8151 224-8157

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)

●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。 8月31日(水) 13時30分～15時 妊娠中の人とパートナー6組 8月17日(水) から電話・来館で

●赤ちゃんと一緒におしゃべりタイム

保護者同士一緒におしゃべりしましょう。

▶オンラインで 9月1日(木) 10時30分～11時 0～11か月の子と保護者5組(先着) 8月18日(木) からHPで のんびりんこに来所で 9月14日(水) 14時～14時30分 2～11か月の子と保護者8組(先着) 8月31日(水) 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。 9月3日(土) 11時～12時 0～2歳の子と保護者8組(先着) 8月20日(土) から電話・来館で

●どうぞの会～リユースひろば

服(120cmまで)や子育て用品のリユース会をサイズ別に開催します。詳細はHPで。 9月6日(火)～10日(土) 中区在住の未就学児の子育て中の人・妊娠中の人 各回2週間前から電話・来館で

●ホッとおしゃべりサロン

「子どもとの関わり方」 保護者同士一緒にお話ししましょう。 9月20日(火) 14時～15時 未就学児と保護者6組(先着) 9月6日(火) 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 641-1613

●たまごの一む 8月11日～9月10日の祝日を除く月～金曜 9時30分～14時30分 9時30分～16時

●夏の水あそび 8月17日(水)・23日(火) 10時～11時 ●ぴよぴよ☆day 要予約 外あそび(雨天時は室内あそび)、育児相談、計測 9月8日(木) 11時30分～12時30分 13～24か月の子と保護者4組

●育児講座「むし歯予防のおはなし」 要予約 9月12日(月) 10時～11時 0～2歳の子と保護者4組

山手保育園(山手町124) 622-7403 622-7467

●赤ちゃんサロン 要予約 9月15日(木) 10時～11時 0歳児と保護者2組(先着)

●たまごの一む 開放、絵本貸出 8月11日～9月10日の祝日を除く火、水曜 9時45分～12時 育児相談 8月11日～9月10日の祝日を除く月～金曜 9時45分～12時

●夏の水あそび 8月23日(火) ※参加希望者は事前に電話を。

錦保育園(錦町5) 621-5180 621-5124

●赤ちゃんサロン 要予約 9月16日(金) 10時～11時 0歳児と保護者3組(先着)

●たまごの一む 開放、絵本貸出 8月11日～9月10日の祝日を除く火、水曜 10時～12時30分 育児相談 8月11日～9月10日の祝日を除く月～金曜 9時30分～12時



子どもと保護者の健診など 区役所子ども家庭係 224-8171 224-8159

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: 8月16日(火)・30(火) 1歳6か月児: 8月17日(水)・23日(火) 3歳児: 8月24日(水)・31日(水) ※詳細は個別通知をご覧ください
要予約 乳幼児・妊産婦 歯科相談	未就学児: 8月23日(火) 9時30分～10時30分 妊娠中の人・産後1年未満の人: 8月23日(火) 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

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	11月4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。予約開始は9月1日(木)	65歳以上の人 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 224-8157
禁煙相談*	予約時にお知らせします	COPD(慢性的な肺の病気)チェック・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	8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	8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	8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 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*	8月19日(金)、9月5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	
②もの忘れ相談*	8月23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	①② 高齢者支援担当 224-8167 ③障害者支援担当 224-8166 [共通] 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。

# 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)

### ◆野毛ギャラリー

～野毛地区センター 壁面展示

鉄道友の会の作品を展示。  
🕒8月1日(月)～31日(水)※展示初  
日・最終日の展示時間は電話確認を

### ◆「ぽっぽぽっ」とあそぼう!

いっぱい遊んで、おはなし聞いて帰  
ろう。🕒8月22日(月)10時～11時  
👤未就園児と保護者

### ◆夏休み!小学生のテラリウム作り

～ガラスの中の植物の不思議

小学生のものづくり体験講座。夏休  
みの自由研究におすすめ。  
🕒8月24日(水)13時～14時30分  
👤小学生10人(先着) ¥1,000円  
📞8月12日(金)から電話で



### ◆シニアのスマホ上手

～アプリを入れる、使ってみる!

🕒9月1日(木)9時30分～11時30分  
👤60歳以上の人10人(先着) ¥100  
円 📞8月12日(金)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  
📅休8/22(月)

### ◆こぐまの部屋

絵本の読み聞かせ・手遊び・わらべ歌  
など。🕒8月17日(水)11時～11時  
30分 👤未就学児と保護者6組(先着)

本牧地区センター・本牧原地域ケアプラザ・本牧和田地域ケアプラザ共催事業

### ◆キッズ防災ランチ～トマトパスタ・サラダ・ホカホカご飯

包丁を使わず、簡単・おいしい調理法を体験。🕒8月23日(火)10時30分～11  
時30分 👤小学生12人(先着) ¥500円 📍本牧地区センター(本牧原  
16-1) 📞8月11日(祝・木)から本牧地区センター(☎622-4501 📠622-4828)  
に電話・来館で

### ◆無地のシャツやブラウスに絵を描こう

特殊な絵の具を使って自分だけの1  
枚を。🕒8月18日(木)①10時～11時  
30分/小学生、②15時～16時30分/  
大人 👤各10人(先着) ¥①500  
円、②1,000円 📞8月11日(祝・木)  
から電話・来館で

### ◆ヴォイストレーニング

🕒8月18日(木)・26日(金)、9月9  
日(金)10時～10時45分 👤各20  
人(先着) ¥各500円 📞8月11  
日(祝・木)から電話・来館で

### ◆キッズダンス(全4回)

ダンスの楽しさを体験しましょう。  
🕒9月2日・9日・16日・23日の金曜  
①16時～16時45分(23日(祝・金)の  
み9時30分～10時15分)/4歳～小学  
2年生、②17時～17時45分(23日  
(祝・金)のみ10時30分～11時15分)/  
小学3～6年生 👤各15人(先着)  
¥2,500円 📞8月11日(祝・木)から  
電話・来館で

### ◆糸かけ「太陽」

～糸と釘が織りなすアート

🕒8月23日(火)9時30分～11時30分  
👤12人(先着) ¥800円 📞8月11日  
(祝・木)から電話・来館で

### ◆元気ダンス(全3回)

リズムに合わせて無理なく楽しく始め  
ましょう。🕒8月24日、9月14日・28  
日の水曜10時～11時30分 👤60  
歳以上の人7人(先着) ¥1,500円  
📞8月11日(祝・木)から電話・来館で

### ◆ボディコンディショニング(全5回)

筋力を維持し、体力を無理なく向上。  
🕒8月29日、9月5日・12日・19日・  
26日の月曜10時～11時30分 👤5  
人(先着) ¥3,000円 📞8月11日  
(祝・木)から電話・来館で

### ◆免疫力を高める 秋の養生

薬膳の効能を学びます(薬膳茶付き)。  
🕒9月7日(水)10時～11時30分  
👤12人(先着) ¥600円 📞8月11  
日(祝・木)から電話・来館で

### ◆お月見おはなし会&こうさく

🕒9月10日(土)10時～11時30分  
👤未就学児と保護者8組(先着)  
¥500円/組 📞8月11日(祝・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。🕒8月12日(金)、9月9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。  
🕒8月23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  
📞8月11日(祝・木)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。  
🕒8月27日(土)10時～13時(売り切  
れ次第終了)

## 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)

### ◆わいわいパネルシアター

「たまてばこ」とあそぼう

パネルを使ったお話や季節の歌や  
手遊び。🕒8月15日(月)11時30分～  
12時 👤30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!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。  
🕒8月20日(土)10時～12時

### ◆夏休み親子整体教室

～体のゆがみを直しましょう

正しい姿勢を学び日常生活にも生かし  
ましょう!

🕒8月20日(土)13時30分～15時

👤小学生と保護者15組(先着)  
¥300円/組 📞8月11日(祝・木)か  
ら電話・来館で

### ◆夏休みこども工作教室

～タイルで作る温度計

タイルモザイクでかわいい温度計を作  
ろう!夏休みの工作にもピッタリ!  
🕒8月21日(日)13時30分～15時  
👤小学生10人(小学3年生未満は保  
護者同伴・先着) ¥500円  
📞8月11日(祝・木)から電話・来館で

### ◆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。🕒8月23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  
📞8月11日(祝・木)から電話・来館で

### ◆椅子ヨガ(全4回)

膝や腰が悪くても参加できる緩やか  
な強度のヨガ教室です。  
🕒8月23日、9月20日、10月18日、11月  
15日の火曜13時30分～14時30分  
👤15人(先着) ¥2,000円 📞8月11  
日(祝・木)から電話・来館で

### ◆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。🕒8月24日(水)  
14時～14時30分 👤30人(先着)

### ◆手ぶらで参加!夏休みこども華道教室

本格華道を手ぶらで体験できます。  
🕒8月25日(木)10時～12時 👤小  
学生15人(小学3年生未満は保護者  
同伴・先着) ¥1,000円 📞8月11  
日(祝・木)から電話・来館で

### ◆昔遊び～昔の遊びと縁日をたのしもう

🕒8月27日(土)①14時～16時/昔遊  
び、②16時30分～18時30分/縁日

### ◆おもちゃの病院

🕒8月28日(日)①10時～12時、②13  
時～15時※各回10点(1人2点まで・  
先着) ¥電池・特殊部品のみ実費  
📞8月11日(祝・木)から電話・来館で

### ◆アコーディオンにあわせてみんな でうたいましょう!

🕒9月2日(金)①13時30分～14時  
15分、②14時30分～15時15分  
👤各25人(先着) ¥各300円  
📞8月11日(祝・木)から電話・来館で

◆チャレンジダンス&チャレンジHIPHOP  
 9月3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 各15人(先着) 各700円 8月11日(祝・木)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  
 ~「接收」と「返還」  
 本牧の激動の歴史を振り返ります。  
 8月15日(月)10時~12時・19日(金)14時~16時 各30人(先着) 各200円 8月12日(金)から電話・FAX(☎・☎)を記入・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)  
 ☎626-2629  
 休 毎週月曜・木曜

◆初心者向け陶芸教室(全5回)  
 粘土から手で器を作ります。  
 9月4日・11日・25日、10月2日・9日の日曜13時~15時30分 各6人(先着) 各3,000円 8月12日(金)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

◆フラでエクササイズ(全5回)  
 体にしなやかさと弾力が備わり転倒予防にもなります。  
 9月8日・15日・29日、10月6日・20日の木曜14時~15時 各10人(先着) 各2,000円 8月11日(祝・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

◆やさしい手話  
 ~家族についての手話を覚えましょう  
 初心者対象。ゆっくり楽しく学べます。  
 8月17日(水)10時30分~11時45分 各15人(先着) 各100円  
 8月11日(祝・木)から電話・来館で

◆懐かしい歌を歌う会  
 ピアノにのせて、一緒に歌を楽しみ

ましょう。8月22日(月)10時~12時 各12人(先着) 各10円  
 8月11日(祝・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。  
 9月10日(土)10時~11時 各10人(先着) 8月20日(土)から電話・来館で

◆巾着袋作り  
 おしゃれな巾着袋を作ってみませんか。  
 9月14日(水)9時30分~11時30分 各12人(先着) 各500円  
 8月20日(土)から電話・来館で

**本牧原地域ケアプラザ**  
 本牧原6-1(和山山口)  
 ☎623-0971 ☎623-0977  
 休 第4日曜

◆脳イキキ教室(全20回)  
 簡単な読み書き計算などを行います。1週間分の家庭学習用教材もお配りします。  
 10月6日~2023年2月23日の毎週木曜(12月29日は休み)①10時~、②10時40分~(各30分程度) 各65歳以上各20人(抽選) 各2,500円/月 9月7日(水)までに本人が来館で

**中図書館**  
 本牧原16-1(本牧原)  
 ☎621-6621 ☎621-6444  
 休 8/22(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。  
 8月17日(水)11時~、9月7日(水)15時30分~ 各3歳~小学生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。9月3日(土)15時~ 各3歳~小学生7組(先着) ※家族単位。子どもだけでも可

**今月のポレポレグッズ**  
**中区障害者地域作業所等製品**  
 8月26日(金)11時~13時30分  
 区役所別館1階エントランスホール  
 クローバー、ろばの家が販売します。ろばの家のパン  
 中区役所障害者支援担当  
 ☎224-8165 ☎224-8159

**麦田清風荘**  
 麦田町1-26-1(麦田町)  
 ☎664-2301 ☎664-2302  
 休 第1月曜(祝は翌日)

◆令和4年度後期(10月~3月)  
 「趣味の教室」

教室	日時	人数	費用
書道	第2・4水曜 9:40~11:40	20人	500円
らくらくトレーニング	第1・3木曜 10:00~11:00	20人	
ふまねっと体操	第1・3木曜 14:30~16:30	16人	
ウクレレ(入門)	第2・4木曜 12:20~14:20	12人	200円
座ってできるズンバゴールド	第2・4金曜 10:00~11:00	20人	
万葉集(3)	第2・4金曜 12:20~14:20	20人	500円

【共通】市内在住 60歳以上(抽選)  
 8月18日(木)~9月8日(木)までに郵便はがきと同館利用証か健康保険証を本人が持参し来館で。※1人1教室。5年以内に受講した教室は申し込みません。ただし追加募集時は、前回受講時から1年以上たった人も受け付けます。

◆体験・ズンバゴールド(全2回)  
 9月8日(木)・22日(木)14時30分~15時30分 市内在住の60歳以上

の人20人(先着) ※初めて参加する人のみ。ただし追加募集時は、2回目以降の人も受け付けます。8月11日(祝・木)~18日(木)までに同館利用証か健康保険証を本人が持参し来館で。

**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

◆女性とごとの応援デスク  
 ▶キャリア・カウンセリング  
 9月10日(土)・16日(金)①10時~、②11時~、③13時~、④14時~ 各1人(先着)  
 ▶しごとと生活設計相談  
 9月17日(土)①13時~、②14時~、③15時~ 各1人(先着)  
 【共通】電話・オンライン相談も可  
 各50分 あり(有料・要予約)  
 8月11日(祝・木)から電話・来館で

**善意銀行**  
 (5月1日~5月31日受け付け分)(敬称略)  
 株式会社クラステイタス  
 匿名 1件  
 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

**あなたの街の老人クラブ 第9回**

**「あづま会」**

活動地域：本牧町1丁目 会員数：約90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。

月に一度の定例会や「あづま会便り」の発行、友愛活動などさまざまな活動を行っています。

「あづま会便り」には、中区老人クラブ連合会からの事務連絡や活動スケジュールのほか、会員の俳句や写真、絵などが掲載されていて、日ごろの活動の発表の場にもなっています。

定例会には毎回10人以上が参加。「ポッチャ」や「ボールダーツ」など体や脳を鍛えるさまざまなゲームを通じて会員同士の交流を図っています。

▲ボールダーツでは的に向かって一生懸命にボールを投げ、点数を競います。自分の番以外でも、声を掛け合いながら和気あいあいとした雰囲気。

中区老人クラブ連合会事務局 ☎681-8480

**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。

8月17日(水)・31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

## それぞれの自立の形を実現するためのサポート ～生活困窮者自立支援制度～

1人で悩まずに  
まずは  
ご相談ください



問題が山積みだ。  
何から手をつけたら  
いいのかな…

解決に向けた  
プランを一緒に  
作りましょう

**自立相談支援員**

これからの生活が不安だったときに、区役所  
だから安心して相談できると利用しま  
した。丁寧に話を聞いてくれて  
問題を整理してくれました。  
心強かったです。

借金や支払いで  
家計が苦しいなあ

家計の見直し、  
借金について  
一緒に考えましょう

**家計改善支援員**

毎月の収入状況と支出状況について、レ  
シートを整理しながら収支を「見える」よ  
うにしてくれました。そのおかげ  
で、これからの支払いのめど  
がたちました。

仕事がなかなか  
みつからない

仕事探しを  
丁寧にサポート  
します

**就労支援ナビゲーター**

私の希望を聞き、私にあった就職先を一緒  
に探してくれました。履歴書の作成を手伝っ  
てもらい、丁寧に具体的なアドバ  
イスをもらったおかげで、  
仕事が決まりました。

区役所3階 生活支援課の窓口へご相談ください 岡区役所生活支援係 ☎224-8249 ☎224-8239



◀生活困窮者自立支援制度  
について詳しくはこちら

## 糖尿病予防、できていますか？

日本では、40歳以上の4人に1人は糖尿病の疑いがあるとされています。糖尿病の初期にはほとんど症状がありません。そのままにすると、眼や腎臓、心臓、脳血管などの病気を引き起こすだけでなく、がんや歯周病などともかかわってきます。予防には、定期的な健康診断と生活習慣の改善が大切です。

### ✓チェックしてみましょう

- 血糖が高いと言われたことがある
- 肥満気味である
- 高血圧と言われて薬を飲んでいる
- 糖尿病の親、兄弟・姉妹がいる
- 40歳以上である
- 外食が多い
- 野菜をあまり食べない
- 車に乗る機会が多い
- 運動不足だと思う
- 妊娠中、「妊娠糖尿病」と言われた

上記項目にいくつかあてはまる人は、糖尿病の疑いがあるかもしれません。定期的な健康診断と生活習慣の改善を行いましょ。

### 定期的な健康診断とは…

- ・横浜市国民健康保険加入者→「特定健診」(40～74歳)
- ・後期高齢者医療被保険者→「横浜市健康診査」(75歳以上)
- ・職場などの健診
- ・人間ドック など

特定健診受診キャンペーン実施中!  
(4月～12月まで)



### 生活習慣の改善とは…

- ・食生活の見直し
- ・適度な運動習慣
- ・定期的な歯科受診
- ・禁煙
- ・糖尿病セミナーへ参加する など



## 糖尿病セミナー

**日時** 9月16日(金)10時～12時  
**会場** 中区役所別館(区役所本館隣)3階

**対象** 糖尿病の人、糖尿病の疑いがある人20人程度  
**内容** 運動実技、運動・栄養・口腔のはなしなど  
**申込み** 8月15日(月)から電話・FAX(行・名・〒・番を記入)で

岡区役所健康づくり係 ☎224-8332 ☎224-8157

## VIVA! 健康 食と健康づくりのボランティア 「ヘルスマイト」になって一緒に活動しませんか？

食生活等改善推進員(愛称ヘルスマイト)は、「私達の健康は私達の手で」を合言葉に、子どもから高齢者まで幅広い世代の人を対象に、健康講座や食育イベントなどを行い、健康づくりの輪を広げているボランティア団体です。

現在中区では85名の会員が和気あいあいと活動し、毎月開催する研修会では健康に関する新しい知識を深めています。

まずは自身や家族の健康づくりや仲間づくりのために、そして地域の人へ…一緒に活動しませんか？

※中区役所で開催するヘルスマイト養成講座を受講し、修了するとヘルスマイトとして活動できます。



▲ヘルスマイト活動

### ヘルスマイト(食生活等改善推進員)養成講座 受講生募集<全8回>

- 🕒10月7日・21日、11月4日・25日、12月16日、2023年1月13日、2月10日、3月3日の金曜13時30分～15時30分
- 📍区役所別館(区役所本館隣)3階 🏠中区在住の人20人※講座修了後にヘルスマイトとして活動できる人(先着) ¥1,210円
- 📞8月12日(金)から電話・FAX(行・名・〒・番を記入)で

岡区役所健康づくり係 ☎224-8332 ☎224-8157

### 敬老パスの更新

令和4年度更新の敬老パス納付書は、8月末までに数回に分けて、対象の人に順次郵送しますので、しばらくお待ちください。

岡敬老パスコールセンター ☎394-3105 ☎620-7935

## 関内駅・桜木町駅・馬車道駅・日本大通り駅・伊勢佐木長者町駅 周辺地区のバリアフリー化を進めます!



中 区では、平成16年度に「関内駅周辺地区交通バリアフリー基本構想」を作成し、バリアフリー化を進めてきましたが、新市庁舎の整備や、北仲通地区、旧市庁舎周辺などでの開発の状況を踏まえ、関内駅周辺地区の見直しとともに、桜木町駅・馬車道駅・日本大通り駅・伊勢佐木長者町駅周辺地区まで拡張した「中区バリアフリー基本構想」を新たに作成しました。

基本構想では、多くの人々が利用する旅客施設、官公庁施設、福祉施設や、これらの施設と鉄道駅とを結ぶ経路のうち、特にバリアフリー化の必要性が高いものについて、敷地内の視覚障害者誘導用ブロックの敷設や歩道の舗装改修など、バリアフリー化を具体化するための事業を記載しています。

今後は、この基本構想に基づき、誰もが利用しやすいまちの実現を目指して、公共施設、道路、建築物などのバリアフリー化を進めていきます。

中区バリアフリー基本構想はこちら▶  
横浜市中区バリアフリー基本構想 検索



▲まちあるきなどを通して、視覚障害者誘導用ブロック敷設や歩道の舗装改修などのバリアフリー化を検討しました