

▶ 5~12ページはなか区版です

特集
1

ハローよこはま 2022

なか

10

No.300/2022年



YOKOHAMA
OTOMATSURI
横浜音祭り

4年ぶりのハローよこはまは、「横浜音祭り2022」と連携し、区民活動団体やサークルなどの演奏を楽しめるステージ企画で会場を盛り上げます。商店街や区内外の企業によるさまざまなブース出店や、SDGsを身近に感じるワークショップ、インクルーシブスポーツ体験も。みなさんのご来場をお待ちしています!



日時 **11月13日(日) 10時~16時** 場所 **象の鼻パーク**

【問合せ】ハローよこはま2022実行委員会事務局
(区役所地域振興課)
☎ 224-8132 fax 224-8215
【イベント詳細はHPへ】 [ハローよこはま2022](#) 検索

▲JAZZ演奏 (NAZGA)

ステージ
はやし
ジャズ・囃子連・
中華獅子舞・
ダンス・チア
など

Aゾーン

「横浜音祭り2022」と連携し、中区を中心に活動する団体による音楽であふれたステージや、中区商店街の店舗を中心とした飲食ブースが集まります。

象の鼻防波堤

関連団体・協賛企業ブース

車両展示、プロスポーツチームによるスポーツ体験など

▲インクルーシブスポーツ体験

※インクルーシブスポーツ：
障害の有無や年齢性別にかかわらず誰にでも楽しめるスポーツ

▲迫力ある獅子舞による演舞

飲食ブース

中区商店街の店舗を中心とした飲食ブース(専用エリアでの飲食のみ)

象の鼻テラス

Bゾーン

SDGsを身近に感じるワークショップのほか、中区で活動する企業・団体によるブースが集まります。また、車両展示や、プロスポーツチームによるスポーツ体験もあります。

開港波止場

SDGs

ロスフラワーなどを使用したリースづくり、間ばつ材工作など

▲ロスフラワーワークショップ

▲SDGsマルシェ

Bゾーン

SDGsを身近に感じるワークショップのほか、中区で活動する企業・団体によるブースが集まります。また、車両展示や、プロスポーツチームによるスポーツ体験もあります。

象の鼻パーク

象の鼻防波堤

▲ロスフラワーワークショップ

感染対策(マスクの着用・手指消毒・体調不良時は外出しないなど)をしっかりして、安心して「ハローよこはま」を楽しみましょう



ここ数年、新型コロナウイルス感染症の流行で、中区内の多くの地域団体は活動を自粛しなければならなかった。それでも、それぞれの団体は活動をやめてしまったわけではありません。4年ぶりの開催となる「ハローよこはま」では、各団体が、そして中区が元気であることをアピールしたいです!

わたしたちの区民祭りの名前「ハローよこはま」はしっかり区民に浸透しています。その名を絶やさぬよう、これからも継続していきます。

ハローよこはま2022実行委員長 **松澤 秀夫**

なか区民活動センター祭り2022
~SDGs発見と行動が未来につながる~ 区役所別館1階

センターに登録している団体や、なかく街の先生が、作品展示やワークショップ、体験コーナーなど楽しいプログラムを用意して待っています!

▲食品サンプルのマグネット作り ▲フラダンス体験

同時開催

元気フェスタ21
~延ばそう健康寿命~ 象の鼻パークBゾーン

いろいろな健康チェックが体験できるほか、専門家による健康相談も受けられます。皆さんの健康づくりを応援します!

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・子ども家庭支援課の一部の窓口)

人口・世帯数

150,844人
85,912世帯
(2022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
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

あなたの
身近な人を
守ろう!



地域の人も企業も学生さんも いろいろな人が取り組む地域防災

我ら中区の消防団

【問合せ】中消防署総務・予防課 消防団係 ☎・fax 251-0119

火災や風水害などの災害から地域を守る消防団員。普段は仕事や勉強、家事をしながら、いざという時は地域の防災リーダーとして活動します。

中区は企業や商業施設も多い活気ある街。また18区で最も外国人人口が多い多文化共生の街でもあります。そんな中区に住む人・働く人が、身近な人と街を守るために力を合わせる消防団。あなたも仲間になりませんか？



▲三溪園での放水訓練

消防団とは

Q 消防職員と消防団員はどちらがうの？

A 消防職員は職業として災害救助活動や救命救急に従事する地方公務員ですが、消防団員は別に本業をもちながら、災害対応や地域の防災啓発を行う非常勤特別職の地方公務員です。

Q 入団するには特別な資格や経験が必要ですか？

A 必要ありません。市内に在住・在勤・在学している18歳以上の健康な人で、やる気のある人ならどなたでも入団できます。外国籍の人も入団できます(一定の条件があります)。

Q 中区の消防団ができたのはいつ？

A 中区の消防団の由来は、明治27年5月横浜市に編成された3組(伊勢佐木・石川・山手)217人の消防組です。昭和23年3月7日には消防組織法の施行により消防団としてスタートしました。現在も中区には伊勢佐木・加賀町・山手の3つの消防団があります。

消防団の活動紹介

- ・火災・風水害・震災などの災害時に、消防署と協力して消防活動を行い、地域の防災リーダーの役割を担っています!
- ・区内のイベントなどで警戒をしたり、心肺蘇生法の普及啓発活動をしたり、地域の安心・安全に貢献しています!



▲消防団積載車

救助資機材
エンジンカッター
取り扱い訓練

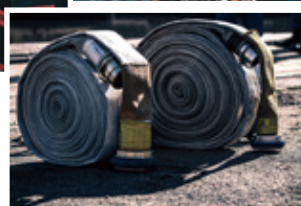


▲活動に必要な被服は貸与されます

中区3団放水訓練



▲消火栓と消火栓鍵



▲消防ホース

今年、中区の出初式で筒先を持たせてもらい、本当にいい記念になりました。

消防団員の声



山手消防団
吉沢 浩子 さん

平成29年4月1日入団
第6分団の副分団長として訓練で指導的な役割を担ったり、女性消防団員向けの研修を企画したりするなど幅広く活躍。

どんな活動をしていますか

日ごろは、消火栓や小型ポンプを使った放水訓練、消防団に配備されている資機材の取り扱い訓練など、災害に備えた訓練をしています。地域の防災訓練の指導・支援や町内の火災予防のための巡回もしています。

好きな活動は?

どの活動も好きですが、中でも天気の良い日の放水訓練は気持ちが良いです!

訓練は厳しいですか

いいえ!先輩の消防団員や消防署員が丁寧に教えてくれるので、楽しんでいます。

消防団活動と家庭・仕事との両立は難しいですか?

「できるときに、できることを!!」という先輩からの言葉で、私は気持ちが楽になりました。消防団活動の参加は強制ではなく、自分の都合に合わせて無理のない範囲で参加できるので、両立は可能ですよ。

やりがいを感じるのはどんなときですか?

町内会の防災訓練などで、消火器やAEDの使い方を教えているときに、皆さんが一生懸命にやってくれたり、「ありがとう」と言ってくださったりするのが嬉しいですし、人のために役立つことにやりがいを感じます。



入団を考えている人へメッセージ

この記事を読んでいるあなた、もしかして、消防団に興味を持ってくださいましたか?次は一步踏み出して、私たちと一緒に活動してみませんか?消防団は、皆さんの力を必要としています。

男女は問いません。女性団員も外国籍の人も大歓迎!私同様フルタイムで仕事をしている団員、子育て中の団員がたくさんいます。

入団のご連絡をお待ちしています!



アガババイさんは
吉沢浩子さん
(6ページに登場)と
ご夫婦です

山手消防団
アガババイ・
エスファハニ・
エブラヒム さん

令和2年5月1日入団
イラン国籍のアガババイさんは、来日してからすでに30年。
飲食店経営(人気のケバブ屋さん「しえきやむけばぶ」)のか
たわら、火災予防運動週間の巡回や、消防団の広報活動に
積極的に取り組んでいます。

どんな活動をしていますか

普段は仕事のために、なかなか訓練に参加できないのですが、火災予防週間で地域の巡回をしたり、年末やイベントの警戒など、参加できるものには積極的に参加しています。

好きな活動は?

夜桜(三溪園観桜の夕べ)の夜警です。きれいな夜桜を見ながらの警備は、格別です。

訓練は厳しいですか

みんな優しく教えてくれるし、いろいろ学べるので楽しいです。

消防団活動と家庭・仕事との両立は難しいですか?

家庭や仕事を大切にしながら、できることを少しずつ続けていきたいと思っています。

やりがいを感じるのはどんなときですか?

いつも周りの人に助けられているので、消防団の活動で少しでもみんなに恩返しができる嬉しいです。

**入団を考えている人へ
メッセージ**

一緒に、消防団をやってみませんか。
きっと、あなたの活躍できる場があります。
地域のヒーローになれますよ!
外国籍でも大丈夫!



**中区の消防団が
目指す地域防災**

施設や企業とともに

一定の条件を満たした事業所は消防団協力事業所として認定しています。

それぞれの事業所が持つ防火・防災上の課題について、訓練内容や時間・場所など、その事業所にあわせた「オーダーメイドの防災計画」を立てて一緒に解決していきます。

保育園ばんびーな

先生が消防団に入団しているばんびーなでは、先生の訓練はもちろん、園児と一緒に起震車で地震の揺れを体験する訓練もしています。



株式会社 KC JAPAN

経営する関内の「イタリアンバル アミーゴ」では、ネパール人の店主とスタッフの2人が消防団に入団しています。消防団が協力し、調理場での初期消火や食べ物の誤嚥に備えた飲食店向けの個別訓練を実施。元々人気店だったことに加え、多くの消防団関係者を通じて地域とのつながりが増え、メディア露出の機会も増えました。消防団のPRにも熱心に取り組んでいます。

**神奈川中央ヤクルト販売
山手センター**

街でヤクルトを訪問販売するヤクルトレディ18人が入団しています。心肺蘇生法や応急処置、大規模災害時の避難訓練などの個別訓練を消防団とともに毎月行い、訪問先での高齢者の体調不良時の対応にも生かせる技術を身に付けています。

地域を深く知っているからこそ、地域防災の担い手として頼られる存在になっています。

**株式会社
ダイワコーポレーション**

都市部である中区が抱える消防団の訓練場所確保が難しいという課題に対し、「企業として地元へ貢献したい」と考え、横浜本牧第2営業所を訓練場所として提供しています。

消防団は、大規模な倉庫から安全・迅速に従業員を避難させるという事業所の課題に応えるオーダーメイドな避難訓練の実施を目指しています。

地域の安全・安心のために

災害に備えた訓練をするだけでなく、日ごろからイベント警戒や心肺蘇生法の普及啓発をするなど、地域の安全・安心につながる活動を大切にしています。

心肺蘇生法のポイントは強く・速く・絶え間なくです



▲心肺蘇生法の普及啓発



▲東京2020オリンピック警戒



問い合わせ・入団申し込みは

中消防署総務・予防課 消防団係

☎・fax 251-0119

ホームページからも入団申請ができます▶



消防団の活動には報酬が支給されます

年額報酬 36,500円/年

災害出場 7,000円/回

訓練・防災指導など 3,500円/回

消防団活動中に負傷した場合の補償制度があります。

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。

📖 マークは10月1日(土)～11月30日(水)に行われる秋の読書イベント、なか区ブックフェスタのイベント印です。

🎵 講座・催し

子育てサークル体験&見学会

子どもと一緒に遊び、保護者交流もあります。
🕒 10月24日(月)10時30分～12時45分
📍 のんびりんこ(住吉町1-12-1 belle横浜3階)
👤 未就園児と保護者20組(先着)
📅 10月11日(火)から電話・HP(電子申請)で
📍 区役所市民活動支援担当
☎ 224-8137 📠 224-8215

ガス灯150周年記念点灯式+ Special Jazz Nightご招待!

▶屋外イベント
🕒 10月31日(月)13時～19時
※Twilight Jazz Live17時～・ガス灯150周年記念点灯式17時30分～
📍 関内ホール(住吉町4-42-1)前
📍 馬車道商店街協同組合
☎ 641-4068 📠 641-9224

📅 ガス灯150周年 🔍 検索

▶150周年記念 Special Jazz Night
キャロル山崎さん、C&H SKY JAZZ ORCHESTRA、山下洋輔さんが出演。
🕒 10月31日(月)18時30分～20時
📍 関内ホール大ホール
👤 横浜市在住・在勤・在学の100人
📅 10月17日(月)消印まで往復はがき(📄・📧・📠)・参加人数(2人まで)を記入を

〒101-0051 東京都千代田区神田神保町1-13 CONVEX神保町3F(株)ジーエムピー内「中区広報誌 JAZZライブ」応募係まで。※応募多数の場合は抽選。
📍 東京ガスネットワーク(株)
✉ yokohamajazz150@tokyogas-com.co.jp

📍 横浜市場場外マルシェ「場外でBBQ」

市場仕入れの海鮮・野菜が味わえるBBQや海鮮鍋を提供します。(要事前申し込み)
🕒 11月3日(祝・木)～13日(日)15時～21時(土・日・祝は11時～21時)
📍 山内ふ頭(神奈川区山内町14番2)
💰 プランにより異なります。詳細はHPで
📅 10月11日(火)からHPで
📍 BBQ FACTORY 合同会社
☎ 565-9191
✉ yokobbq2016@gmail.com

📖 思い出フォトブックを手作りしよう

子どもの作品や成長写真を手作りフォトブックに。
🕒 11月19日(土)13時30分～15時30分
📍 なか区民活動センター(区役所別館1階)
👤 小学生と保護者10組(先着)
💰 200円/組
📅 10月11日(火)から電話・Eメール・来館で
📍 なか区民活動センター
☎ 224-8138 📠 224-8343
✉ na-katsudou@city.yokohama.jp

📖 本活コミュニケーション in エリスマン邸 ～「羊と鋼の森」をひもとく

🕒 11月23日(祝・水)14時～16時
📍 エリスマン邸(元町1-77-4)
👤 20人(先着)
💰 1,000円
📅 10月20日(木)10時から電話・来館で
📍 エリスマン邸
☎ 📠 211-1101

📣 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

🕒 10月11日・25日、11月8日の火曜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

📖 中区シニアソフトテニス教室

🕒 10月13日・20日・27日、11月10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

📖 日ノ出川ソフトテニス教室

🕒 10月23日(日)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
💰 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

📖 中区ペタンク交流会(秋)

🕒 11月20日(日)9時～13時
📍 横浜吉田中学校(羽衣町3-84)
👤 中区在住・在勤・在学の32チーム(1チーム4人まで・小学生以上・先着)
💰 300円/人(中学生以下200円)
📅 10月11日(火)からEメール(📄・📧・📠)を記入)で
📍 中区さわやかスポーツ普及委員会事務局
☎ 080-4654-5189
✉ renkei@yspc.or.jp

👶 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。
🕒 10月12日(水)10時～11時30分
📍 本牧ポートハイムセンター2階和室(錦町5)
👤 未就学

歴史の散歩道

幕末横浜の町の中心 馬車道駅

馬車道という駅名には、いかにも文明開化の香りがする。駅のあたりが開けたのは明治時代以降と開く方もいられない。しかし馬車道駅周辺は、安政六(一八五九)年に都市横浜が誕生したころから、町の中心部としてにぎわいを見せていたのである。

いが、明治一三(一八八〇)年刊行の図2には「馬車道」の名が記載されている。この挿図を片手に、幕末明治の町に思いを馳せながら馬車道駅付近を歩くのも一興ではないだろうか。

(横浜開港資料館 調査研究員 吉崎 雅規)

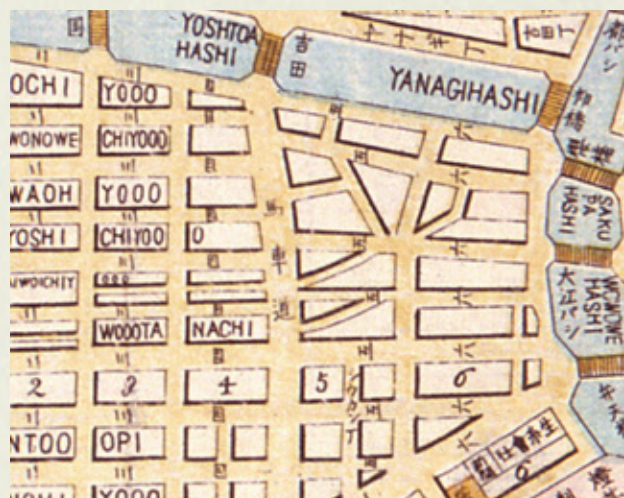


図2 尾崎富五郎図画「改正銅版横浜地図全」(部分) 明治13(1880)年 横浜開港資料館蔵



図1 五雲亭貞秀画「横浜本町景港崎街新廓」(部分) 万延元(1860)年 横浜開港資料館蔵

📅 鉄道150周年記念
～中区・駅めぐり

児と保護者 区役所運営企画係
☎224-8151 ☎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) ☎10月12日(水)14時~15時・23日(日)①10時15分~11時15分、②14時~15時 各9人(先着)
▶シャーロックBABY本牧(本牧和田17-17) ☎10月18日(火)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) ☎☎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18日(火)14時~15時 区のんびりんこ(住吉町1-12-1belle横浜 3階) 区中在住の人5人(先着) 区のんびりんこ ☎☎663-9715

育児に役立つ!「ほめ方・叱り方のコツ」(全4回)

☎10月31日(月)、11月7日(月)・18日(金)・28日(月)10時~11時30分
区役所7階会議室 区中在住の未就学児~小学生の子の保護者10組(抽選) あり(要予約) ☎10月21日(金)までにHP(電子申請)で 区役所こども家庭係 ☎224-8171 ☎224-8159



●日曜開館のお知らせ
☎10月23日(日)①9時30分~12時30分、②13時~16時※日曜開館に伴い10月25日(火)は臨時休館となります。
☎未就学児と保護者各20組(先着)

☎10月11日(火)から電話・来館で

●外であそぼう
☎10月26日(水)10時~11時※雨天決行・荒天中止。 区本牧市民公園(本牧三之谷59) ☎未就学児と保護者20組(先着) ☎10月12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。
▶のんびりんこに来所で
☎10月27日(木)14時~14時30分、11月15日(火)11時~11時30分
☎2~11か月の子と保護者各8組(先着) ☎各回2週間前から電話・来館で
▶オンラインで
☎11月1日(火)10時30分~11時
☎0~11か月の子と保護者5組(先着)
☎10月18日(火)からHPで

●おもちゃの病院
おもちゃドクターが壊れたおもちゃを修理してくれます。 ☎10月29日(土)①10時~11時、②13時~14時
☎未就学児と保護者各5組(先着)
☎電池・特殊部品のみ実費 ☎10月15日(土)から電話・来館で

●お医者さんに聞こう!
①「乳幼児の食物アレルギー」、
②「アトピー性皮膚炎&スキンケア」
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を行います。
☎①10月21日(金)13時30分~15時、②11月4日(金)13時30分~15時
▶のんびりんこに来所で
☎未就学児と保護者8組(先着)
☎①10月11日(火)から、②10月21日(金)から【共通】電話・来館で
▶オンラインで
☎未就学児と保護者20組(先着)
☎①10月11日(火)から、②10月21日(金)から【共通】HPで

●ホットおしゃべりサロン
「1~2歳の食事について」
☎11月10日(木)14時~15時

☎未就学児と保護者6組(先着)
☎10月27日(木)から電話・来館で

●40代ママの会
同世代で、おしゃべりしましょう。
☎11月12日(土)14時~15時
☎未就学児と40代の保護者(妊娠中の人でも可)6組(先着) ☎10月29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、おしゃべりしながらお友達をつくりましょう!

たまごるーむ
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

●赤ちゃんサロン ☎要予約
☎10月20日(木)①10時~11時/7~12か月、②13時~14時/0~6か月
☎子と保護者
●たまごるーむ ☎
☎10月11日~11月10日の祝日を除く月~金曜
☎開放9時30分~14時30分
☎育児相談9時30分~16時

●ぴよぴよ☆day・看護師相談「感染症予防」のお話 ☎要予約
☎11月10日(木)11時~12時 ☎13~30か月の子と保護者4組(先着)

山手保育園(山手町124)
☎622-7403 ☎622-7467

●赤ちゃんサロン ☎要予約
☎11月17日(木)10時~11時 ☎0~12か月の子と保護者
●たまごるーむ ☎
☎10月11日~11月10日の祝日を除く開放火、水曜9時45分~12時
☎育児相談月~金曜9時45分~12時
●看護師相談「感染症予防」のお話 ☎要予約
☎11月9日(水)10時~11時
☎未就学児と保護者3組(先着)
●「簡単・人気保育園メニュー」 ☎要予約
☎12月1日(木)9時45分~10時45分
☎1歳6か月~未就学の子と保護者3組(先着)

錦保育園(錦町5)
☎621-5180 ☎621-5124

●赤ちゃんサロン ☎要予約
☎10月28日(金)、11月15日(火)10時~11時 ☎0~12か月の子と保護者
●たまごるーむ ☎
☎10月11日~11月10日の祝日を除く開放火、水曜10時~12時30分
☎育児相談月~金曜9時30分~12時
●看護師相談「感染症予防」のお話 ☎要予約
☎11月8日(火)10時~11時
☎未就学児と保護者4組(先着)

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

【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:10月25日(火)、11月8日(火) 1歳6か月児:10月18日(火) 3歳児:10月26日(水)、11月9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:10月25日(火)9時30分~10時30分、11月2日(水)13時30分~14時30分 妊娠中の人・産後1年未満の人: 10月25日(火)10時30分~10時45分、11月2日(水)14時30分~14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
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	健康づくり係 ☎224-8332 ☎224-8157
食生活健康相談	10月20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28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28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*	10月21日(金)、11月7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
②もの忘れ相談*	10月25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障害者支援担当 ☎224-8166 【共通】☎224-8159
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	

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

～野毛地区センター 壁面展示

シャドーアートの会、ことりニットサークルの展示 📅10月1日(土)～31日(月)
※展示初日・最終日の展示時間は電話確認を

◆ポピュラー音楽で学ぶ英会話～歌詞とリズムで実践的な英会話(全5回)

📅10月18日、11月1日・15日、12月6日・20日の火曜13時～14時30分
👤10人(先着) ¥2,500円 ①10月12日(水)から電話で

◆こどものバレエ体験～はじめてのバレエレッスンと発表会(全8回)

ステージ発表にむけレッスンし本番は衣装を着て踊ります。📅10月20日・27日、11月10日・17日・24日、12月1日・8日の木曜15時30分～16時30分、12月11日(日)10時～ステージ発表
👤4～7歳の子10人(先着) ¥4,000円 ①10月12日(水)から電話で

◆「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。📅10月24日(月)10時～11時
👤未就園児と保護者

◆手軽で安心、証人不要!遺言のはなし～法務局に預けて安心、自筆証書遺言書保管制度

📅10月24日(月)12時30分～14時30分
👤16人(先着) ①10月12日(水)から電話で

◆Enjoy Halloween!かわいいおばけ、大歓迎!～「トリックオアトリート」!

合言葉「トリックオアトリート」でお菓子をプレゼント!(小学生以下限定)

📅10月31日(月)16時～16時30分
👤小学生以下80人(先着)

本牧地区センター

本牧原16-1(📍本牧原)
☎622-4501 📠622-4828
📅10/11(火)

◆ヴォイストレーニング

📅10月14日(金)・20日(木)・28日(金)、11月11日(金)10時～10時45分
¥各20人(先着) ¥各500円
①10月12日(水)から電話・来館で

◆日々の暮らしでセルフケア～季節の食と身体の養生～乾燥対策(全2回)

座学(食材の紹介やお茶の試飲)と体ほぐしを行います。📅10月15日・29日の土曜18時30分～20時
👤8人(先着) ¥2,000円 ①10月12日(水)から電話・来館で

◆親子で楽しむわらべ歌とおはなし会

「こぐまの部屋」拡大版。📅10月15日(土)10時30分～11時10分
👤未就学児と保護者10組(先着)
①10月12日(水)から電話・来館で

◆こぐまの部屋

絵本の読み聞かせ・わらべ歌や手遊びなど。📅10月19日(水)11時～11時30分
👤未就学児と保護者6組(先着)

◆リズムにのって楽しくズンバ(全2回)

📅10月20日(木)、11月3日(祝・木)10時～10時45分
👤30人(先着) ¥1,200円 ①10月12日(水)から電話・来館で

◆体幹を意識してピラティス(全2回)

📅10月20日(木)、11月3日(祝・木)11時～11時45分
👤20人(先着) ¥1,200円 ①10月12日(水)から電話・来館で

◆体験レディースボクシング(全2回)

ストレス解消、女性・初心者対象。
📅10月22日・29日の土曜15時15分～16時15分
👤中学生以上の女性8人(先着) ¥1,000円 ①10月12日(水)から電話・来館で

◆森林ヨガ～市民が森に関わるきっかけ作り

📅10月23日(日)8時50分～10時
👤10人(先着) ¥500円 ①10月12日(水)から電話・来館で

◆糸かけ「りんご」～糸と釘が織りなすアート

📅10月25日(火)9時30分～11時30分
👤8人(先着) ¥800円 ①10月12日(水)から電話・来館で

◆キッズフラ(全3回)

📅10月25日、11月8日・22日の火曜18時15分～19時
👤小学生8人(先着) ¥1,500円 ①10月12日(水)から電話・来館で

◆絵本読みボランティア養成講座(全2回)

📅11月1日・8日の火曜13時～14時30分
👤10人(先着) ¥1,000円 ①10月12日(水)から電話・来館で

◆チューリップであふれるまち事業～春待ち寄せ植え

区の花チューリップの球根と花苗の寄せ植えを作ります。📅11月13日(日)10時～11時
👤15人(先着) ¥1,500円 ①10月12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)

◆なか区ブックフェスタ(竹之丸)

地区センターにある約10,000冊以上の本から「読書シーズンにおススメの本!!」を選ぼう! 📅10月1日(土)～31日(月)

◆深まる秋のイタリアン

秋の食材でイタリアンを作ります。
📅10月14日(金)10時30分～13時
👤8人(先着) ¥2,700円
①10月11日(火)から電話・来館で

◆おもちゃの病院

📅10月23日(日)①10時～11時、②

13時～14時
👤各5点(1家族2点まで・先着) ¥電池・特殊部品のみ実費
①10月11日(火)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。
📅10月25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※子ども2人参加は1,000円
①10月11日(火)から電話・来館で

◆ハロウィンのアイシングクッキー

ハロウィンをテーマにオバケやジャックオーランタンのアイシングクッキーを作ります。📅10月27日(木)10時～12時
👤12人(先着) ¥1,500円
①10月11日(火)から電話・来館で

◆ハロウィン2022

子ども限定でハロウィンのお菓子を配ります。📅10月30日(日)10時～15時
👤小学生以下50人(先着)

◆手ぶら de 陶芸

芸術の秋に1キロの粘土を使い好きなものを作ります。📅11月10日(木)10時～12時
👤12人(先着) ¥2,300円
①10月11日(火)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)

◆わいわいリトミック(全3回)

子どもの表現力を育てよう。📅10月11日・25日、11月8日の火曜10時～10時45分
👤1歳6か月～3歳の子と保護者各15組(先着) ¥各500円/組
①10月11日(火)から電話・来館で

◆身体がよるこぶ!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。📅10月14日・28日、11月11日・25日、12月9日の金曜13時30分～14時30分
👤15人(先着) ¥2,500円
①10月11日(火)から電話・来館で

◆くるくるマルシェin中本牧コミハ

横浜野菜をコミハでGET! 📅10月15日(土)10時～12時

◆チャレンジダンス&チャレンジHIPHOP

📅10月15日(土)、11月5日(土)①13時

横浜山手歴史講座

横浜山手の歴史、西洋館の魅力について学びます。

- 📅①11月17日(木)13時30分～14時30分「山手西洋館の魅力」
- ②11月25日(金)13時30分～14時30分「山手の見方と歩き方」
- 📍ベーリック・ホール(山手町72) 👤各20人(先着) ①10月11日(火)から電話で 📠山手西洋館管理事務所 ☎323-9500 📠323-9508

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
 申10月11日(火)から電話・来館で

◆わいわいパネルシアター・
 「たまたまこ」とあそぼう

パネルを使ったお話や季節の歌や手遊び。 10月17日(月)11時30分～12時 各30人(先着)

◆蜜ろうラップをつくろう!
 ～100%天然素材・完全自然還元
 のラップづくり!

食品保存に最適な蜜ろうラップを作りませんか? 10月23日(日)10時～12時 各20人(先着) 各800円
 申10月11日(火)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。 10月26日(水)14時～14時30分 各30人(先着)

◆2022本牧ハロウィン・スタンプラリー
 ～仮装して商店街をまわろう!

スタンプを集めたら素敵な景品をプレゼント! 10月29日(土)9時～16時 各100人(先着)

◆アコーディオンにあわせてみんな
 であたしましょう!

11月4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
 申10月11日(火)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～絵本やおはなし・
 わらべうたを楽しみましょう

10月12日・26日、11月9日の水曜15時30分～16時 各15人(先着)

◆季節のしつらえシリーズ
 ～秋色リース

10月15日(土)13時30分～15時30分 各8人(先着)※小学3年生以下は保護者同伴 各1,000円 申10月12日(水)から電話・来館で

◆親子で遊ぼう!～親子遊びや読みか
 かせ、育児相談もあります(全5回)

10月19日、11月16日、12月14日、

2023年1月25日、2月22日の水曜10時～11時30分 各1歳6か月～未就学児と保護者8組(先着) 申10月11日(火)から電話・来館で

◆本牧逸品市～1日限りのショッピング
 ぐストリート

まちのお店や手づくり品の数々を出品。 10月22日(土)10時～13時

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

◆苔と植物のテラリウムを作ろう

ふた付き透明ポットに苔や観葉植物を入れ、可愛いテラリウムを作ります。 10月26日(水)10時～11時30分 各10人(先着) 各2,500円 申10月11日(火)から電話・来館で

◆リンパを流すストレッチ(全3回)

血管の滞りを改善します。 11月4日・18日、12月2日の金曜10時～11時30分 各15人(先着) 申10月11日(火)から電話・来館で

◆遺言・相続・後見講座(全2回)

遺言書やエンディングノートの書き方を学びます。 11月8日・15日の火曜10時～11時 各10人(先着) 申10月11日(火)から電話・来館で

◆絵本の読み聞かせ講座

絵本の選び方、読み方や手遊び、子どもが読む力がつく手法を学びます。 11月9日(水)10時30分～12時 各10人(先着) 申10月11日(火)から電話・来館で

◆関内周辺歴史散歩
 ～祝・鉄道開業150年!(全2回)

鉄道発祥の地桜木町周辺の歴史を学び、まち歩きを行います。 11月16日(水)10時～11時/座学、11月23日(祝・水)10時～12時/まち歩き ※荒天中止 各20人(先着) 申10月11日(火)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
 ～日本のハロウィン発祥は本牧?!

10月17日(月)10時～12時・21日

(金)14時～16時 各30人(先着) 各200円 申10月12日(水)から電話・FAX(行・各・各)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

10月26日(水)10時(相鉄線二俣川駅改札口集合)～13時※雨天中止 各10人(先着) 各交通費など各自負担 申10月12日(水)から電話・FAX(行・各・各)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

◆初めての編み物「かぎ針で編む
 ファーマフラー」(全2回)

10月27日、11月10日の木曜10時～12時 各10人(先着) 各1,200円 申10月11日(火)から電話・来館で

◆クラシック音楽入門「テレビCMで
 聴くクラシック曲あれこれ」

テレビCM使用曲の曲名や作曲者名を知るところからアプローチします。 10月30日(日)14時～15時30分 各15人(先着) 申10月11日(火)から電話・来館で

◆旧根岸村・旧本牧村とその周辺の歴史
 ～居留地競馬から根岸競馬場建設へ

根岸競馬場建設の経緯を中心に振り返る歴史講座です。 11月5日(土)14時～16時 各25人(先着) 各200円 申10月11日(火)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

初心者対象。ゆっくり楽しく学べます。 10月19日(水)10時30分～11時45分 各15人(先着) 各100円 申10月11日(火)から電話・来館で

◆懐かしい歌を歌う会

ピアノにのせて、一緒に懐かしい歌を楽しみましょう。 10月24日(月)10時～12時 各12人(先着) 各10円 申10月11日(火)から電話・来館で

◆来年の干支はうさぎ
 ～絵馬にうさぎを描きましょう

10月26日(水)9時30分～11時30分 各15人(先着) 各800円

申10月11日(火)から電話・来館で

◆マルセイユ石鹸づくり

11月9日(水)10時～12時 各10人(先着) 各1,000円 申10月11日(火)から電話・来館で

中図書館
 本牧原16-1(本牧原)
 ☎621-6621 ☎621-6444
 休 10/11(火)

◆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。 10月18日・25日、11月8日の火曜11時～11時30分 ※10月は2回とも同じ内容です 各0～2歳の子と保護者各7組(先着)

◆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。 10月19日、11月2日の水曜15時30分～ 各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。 11月5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

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)

◆体験・ズンバゴールドPart3(全2回)

11月10日・24日の木曜14時30分～15時30分 市内在住60歳以上20人(先着) 申10月11日(火)から同館利用証か健康保険証と住所生年月日のわかるものを本人が持参し来館で

今月のポレポグッズ
 中区障害者地域作業所等製品
 10月28日(金)11時～13時30分
 区役所本館1階
 エントランスホール
 本牧ダック、ゆとりが販売します
 関 区役所障害者支援担当
 ☎224-8165 ☎224-8159

善意銀行
 (7月1日～7月31日受け付け分)(敬称略)
 かながわ国際交流財団 南サークル
 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。
 関 中区社会福祉協議会
 ☎681-6664 ☎641-6078

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。

VIVA! 健康 11月8日は『いい歯の日』です。

お口の健康を保つためには、毎日の歯みがきや定期的な受診が重要です。お口が健康であるか、以下のチェック表で確認してみましょう。



●歯周病セルフチェック

「はい」に1つでもチェックが入った場合は**歯周病の疑い**があります。歯科医院に相談しましょう。

- | | |
|---------------------------|--|
| 1. 歯を磨くと血がでる | <input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ |
| 2. 歯肉が赤く腫れている | <input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ |
| 3. 口の中がネバネバしている | <input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ |
| 4. プラーク(歯垢)がついている | <input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ |
| 5. 口臭が気になる | <input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ |
| 6. 歯肉がさがってきた(歯が伸びたように見える) | <input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ |
| 7. 歯がグラグラ動く | <input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ |

40歳を過ぎたら、2年に1回の乳がん検診で、私が私を守る。

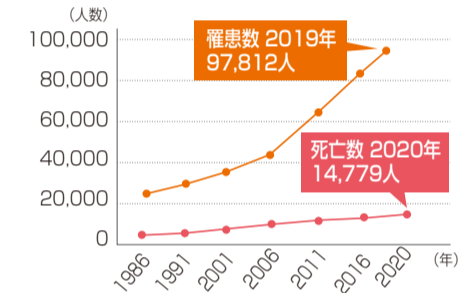
乳がんは、日本人女性の9人に1人が罹患する病気ですが、早期発見(ステージ0~2)・早期治療でおよそ90%の人が助かることがわかっています。

発症のピークは40歳代後半と60歳代の2回あり、早期発見するためには40歳から2年に1回のマンモグラフィ検診が有効です。

忙しくても、自分を見つめる時間を大切に。

【乳がん罹患数・死亡数の推移】

罹患数は増加していますが、早期がんが多く見つかるため、罹患数に比べて死亡数の増加は少なくなっています。



出典:国立がん研究センターがん情報サービス「がん統計」(令和4年8月時点)より作成



▲詳しくはHPで



☎ 224-8333 ☎ 224-8157

令和5年4月から

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(水)から

保育所等の利用案内・申請書を区役所こども家庭係(5階54番窓口)、1階総合案内、区内認可保育所、区内地域ケアプラザで配布します。(HPからもダウンロード可)

申込みは郵送で 11月2日(水)まで ※当日消印有効

利用案内に同封の専用封筒で申し込んでください。

就労証明書の様式のみ10月3日(月)から、区役所こども家庭係・HPで配布

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お持ちください。

中区の保育所等利用案内 検索

☎ 224-8172 ☎ 224-8159

中区タウンピクニック本牧山頂公園を歩こう(ガイド付き)

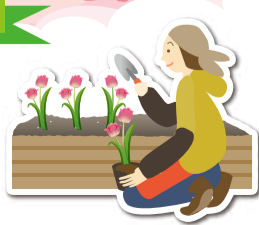
11月6日(日) 13時~16時 本牧山頂公園レストハウス(休憩所)集合(和田山1-5) 市内在住・在勤の人20人(先着) 10月11日(火)から電話・HP(電子申請)で※1申し込みにつき2人まで 区役所市民活動支援担当 ☎ 224-8137 ☎ 224-8215



チューリップ球根の配布会を行います!

中区SDGsマルシェも同時開催!

中区の花である「チューリップ」を育ててみませんか? 11月9日(水)、12月7日(水) 11時~ 区役所別館(区役所本館隣)1階 中区在住の人各100人(先着/1人2球) ※球根が無くなり次第終了 区役所企画調整係 ☎ 224-8127 ☎ 224-8214



変わりきんぴら

しあわせの食育レシピ No.56

★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紹介 /

定番の「きんぴらごぼう」をアレンジしてみました。みなさんも冷蔵庫にあるいろいろな野菜で試してみてください。

定番の「きんぴらごぼう」をアレンジしてみました。みなさんも冷蔵庫にあるいろいろな野菜で試してみてください。

【材料】2人分

- 豚もも肉薄切り 50g
- ジャガイモ 1/2個 (55g)
- ゴボウ 1/4本 (50g)
- ニンジン 2cm (20g)
- ピーマン 1/2個 (20g)
- 糸こんにゃく 20g
- 炒め油 小さじ1

【作り方】

- ① 豚肉・ジャガイモ・ゴボウ・ニンジン・ピーマンを細切りにし、ゴボウは水につけあく抜きする。
- ② 糸こんにゃくは野菜と大きさを合わせて切り、下ゆでしてあく抜きする。
- ③ Aの調味料をよく混ぜておく。
- ④ フライパンに油を入れ、豚肉・ゴボウ・糸こんにゃくを炒め、火が通ったら、ジャガイモ・ニンジン・ピーマンを入れる。サッと混ぜ、調味料Aを入れて水気がなくなったら出来上がり。

【調味料A】

- しょうゆ 小さじ1と1/2
- 砂糖 小さじ1と1/2
- 酒 小さじ1
- 水 大さじ1

【エネルギー】 122kcal

【塩分】 0.7g

【副菜(野菜、海藻など)】 82.5g※

※1日の必要量の約1/4

ポイント

- 好んで七味唐辛子やごま油を少し加えると、さらにおいしい味に。
- 野菜(ダイコン、カブなど)やサツマイモの皮などで作ってもおいしく食べられます。

☎ 224-8332 ☎ 224-8157

横浜山手西洋館 ハロウィンウォーク2022

仮装した参加者が山手周辺の13施設をクイズを解きながら巡ります。全問正解者には賞品も。

10月30日(日) 10時~16時 横浜山手西洋館7館、旧山手68番館及び近隣5施設

3,000人(先着) 区イギリス館(山手町115-3)

☎ 623-7812

大佛次郎記念館 『スイッチェねこ』ロビーコンサート

ピアノと読み声—紋音—

ピアニスト伊藤慧と、アナウンサー竹平晃子のデュオによる、大佛次郎作『スイッチェねこ』。そのほか、大人から子どもまで楽しめる朗読と、美しい演奏をお楽しみください。※当日動画収録あり

11月20日(日) 14時~15時 20人(先着)

¥ 椅子席800円(未就学児ひざ上無料)

HPで 大佛次郎記念館(山手町113・港の見える丘公園内)

☎ 622-5002 ☎ 622-5071

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。

10月12日(水)・26日(水)、11月9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