

▶ 5～12ページはなか区版です

特集1

減らそう! なくそう!

高齢者の交通事故

日の入りが早い12月。まだ人が活動している夕方から周囲の視界が悪くなるので、自動車や自転車、歩行者の発見がお互いに遅れるなどして交通事故の発生が最も多くなります。

特に高齢者の皆さんは注意が必要です。夕暮れ時の外出をなるべく控え、交通ルールやマナーを守って、しっかり安全確認をしましょう。



守っていますか? 歩行者の交通ルールやマナー



中区老人クラブ連合会会長 丹羽 博利さん

加齢による体の変化を知ることが大切です

頭の中には若いころと同じように動けるイメージを持っていても、年を重ねると身体機能は衰えていて思ったほど素早く動けないものです。通りの向こうのバス停に早く着こうと横断歩道ではない場所を渡ったり、信号が点滅しているのに渡り始めてしまったり、見ていてヒヤッとすることがあります。「若いころとは違う」ということを自覚し、時間と気持ちに余裕を持って出掛けるようにしましょう。身体機能を維持するため、日ごろから歩いたり、適度に運動したりすることも大切です。ただ移動するだけでなく、何か興味を持って歩きたいですね。

ひとりで運動するのはつまらない、仲間が欲しいという場合は、老人クラブにぜひどうぞ!

※12ページには老人クラブの連載コラムも掲載しています!

年長者としての責任～若い世代のお手本になれるように～

長年、朝の登校時には通学路の見守りに立ち続けています。それを覚えていて、大きくなって町内で会うとあいさつをしてくれる子がいて嬉しいですね。子どもたちは真面目に交通ルールを守っています。わたしたち大人がルールを守れないようでは示しがつきません! 年長者は率先して交通ルールを守りましょう。



高齢ドライバーの皆さんへ

安全に運転し続けるために ~高齢者の運転免許更新制度が変わりました~

個人差はありますが、75歳を過ぎるとハンドルやブレーキの操作など運転技能が低下する人が増えてきます。

今後、高齢ドライバーがさらに増加していくことを踏まえて、今年5月に改正された道路交通法では、免許の更新時に一定の違反歴がある75歳以上の運転者に対する運転技能検査が導入されました。

また、衝突被害を軽減する機能を備えたブレーキや、ペダルを踏み間違えた時に急加速を抑制する装置を備えた「サポートカー」の運転のみに限定した条件付き免許も導入されました。

運転に慣れていても、運転技能を過信しないで

加齢により体は変化していくもの。健康状態に応じて無理のない運転を心掛けてください。

- ① 体調が優れないときは、車の運転を控えましょう
- ② 首を左右に振って、目視でよく安全を確認しましょう
年齢とともに視野が狭くなるなど視覚機能が低下し、歩行者やほかの車を見落とす危険性が高くなります。
- ③ 慣れた道こそ、確実に一時停止と安全確認をしましょう
事故の多くは、自宅から近い場所で起こっています。
- ④ ゆとりを持って運転をしましょう
年齢とともに反射神経が衰え、判断してから行動するまでに時間がかかるようになります。ブレーキの操作ミスや危険なタイミングでの右折などを防ぐため、スピードは控えめにゆとりを持って運転しましょう。



山手警察署交通課長 野田 繁夫 警部

運転に不安を感じたら... まずはご相談ください!
若いころと違う、おかしいな、と不安を感じたら、まずは神奈川県警察の安全運転相談ダイヤルにお電話ください。ご家族からの相談も受け付けています。

安全運転相談ダイヤル
8080
シャープ ハ レ パ レ

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
👤 151,033人
🏠 86,195世帯
(2022年11月1日現在)

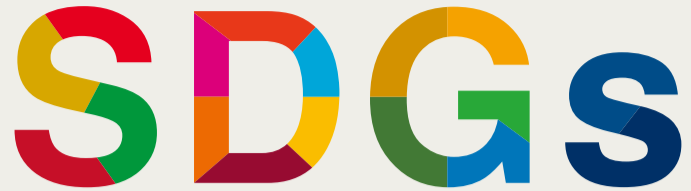
中区区政情報

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 中区からはじめる



【問合せ】区役所企画調整係 ☎224-8128 fax224-8214

SDGsとは

SDGs(エスディーゼーズ)とは、「Sustainable Development Goals(持続可能な開発目標)」の略称で、2015年の国連サミットで「地球上の誰一人として取り残さない」ことを誓い、全会一致で採択された世界共通の目標です。2030年までに、持続可能なより良い未来を築くことを目指して、「17のゴール」と「169のターゲット」を掲げています。

横浜市は、SDGsを積極的に進める自治体として、2018年に国から「SDGs未来都市」に選定されました。横浜市の施策では、あらゆる取り組みの中でSDGsの視点を意識しています。

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



01 区役所からはじめるSDGs

SDGs マルシェで地産地消を促進!

毎月原則第2週の水曜日に中区役所別館横の駐車場で、横浜産野菜などの直接販売や福祉作業所の雑貨販売を行う「中区SDGs マルシェ」を開催しています。

地産地消を推進することは、輸送に伴う“環境の負荷軽減”や“地元経済の活性化”につながります。本当は食べられるはずなのに、捨てられてしまう食材の販売も行い、フードロスの削減も進めています。マルシェという場を活用した、SDGsの啓発にも取り組んでいます。

2023年1月11日(水)のマルシェでは、下の「02企業からはじめるSDGs」でも紹介している武松商事株式会社さんの協力で新しい取り組みを企画中です!資源ごみをお持ちいただくと、生まれ変わった品物と交換できます!



詳細は▶

「あなたのSDGsは?」マルシェで聞いてみました!



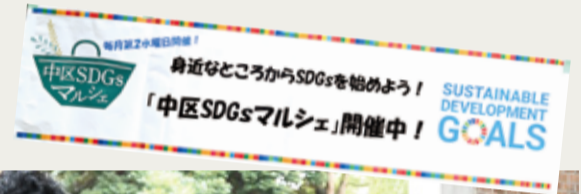
左 河輪 大地さん
右 王 一淳さん

矢野 みのりさん

区内福祉作業所、ナカナ・カフェ出張コーナー



▲10月12日開催のSDGs マルシェの様子



▲10月12日開催のSDGsマルシェの様子

脱プラスチックを意識してグッズを作っています。

後藤さん作
プラスチックを使用して
いないフェルトロボ
300円



カフェ店員 後藤 隆行さん

中区役所別館
1階にあります

障害のある人たちが働く、地域との交流を目的にしたナカナ・カフェです。ドリンクや軽食のほか、障害のある人たちが活動している作業所などの手作りパン・お菓子やハンドメイドの雑貨品も販売しています。ぜひご来店ください。

02 企業からはじめるSDGs



右 代表取締役 金森 和哉さん
左 広報担当 高橋 美樹さん

武松商事株式会社 代表取締役 金森 和哉 さん

地域密着型の廃棄物処理事業者として、循環型社会形成のための活動を積極的に実施。横浜市SDGs認証制度“Y-SDGs”で上位(Superior)認証を取得している中区の企業

SDGsにける思い

廃棄物処理はSDGsと親和性が高い事業です。近年ごみ処理事業を超えた環境的な取り組みが求められる中で、SDGsがひとつの指針となりました。社員全員が循環型社会を推進する担い手となることで、「ごみにしない」「処理後のごみを減らす」取り組みを創出し、会社全体で新しい挑戦を続けていきます。

区民の皆さんに伝えたいこと

まずは「ごみにしない」取り組みが大切です。例えば、私たちはまだ使える不用品を回収するフード&日

用品ドライブのイベントを実施しています。もう使用しないものがあつたときは、そういったイベントに参加するなど、リユースを心がけてください。捨てるのは簡単ですが、必要としている人も必ずいます。衣服や食器などは海外での活用需要も高いので、私たちが新たな市場につなげることもできます。コンビニエンスストアと組んで、店頭でペットボトルの回収も行っていますが、正しく捨てることで、廃棄物は循環します。ごみを捨てる前に、ぜひ一度考えてみてください。

※横浜市 SDGs 認証制度“Y-SDGs”

市内でSDGsに取り組む事業者などを横浜市が認証する制度で、「環境」「社会」「ガバナンス」「地域」の4つの分野で評価しています。

取り組み状況に応じて3つの区分「最上位(Supreme)」「上位(Superior)」「標準(Standard)」に認証されます 詳しくは▶



03 私たちからはじめようSDGs

10
人や国の不平等をなくそう

12
つくる責任 つかう責任

17
パートナーシップで目標を達成しよう



中区ロスフラワープロジェクト

ハローよこはま2022(中区民祭り)をきっかけとしたプロジェクト。ロスフラワーとは、まだ美しい状態なのに廃棄されてしまう花のこと。ハローよこはま2022では、区内の事業者や団体を中心として、公園から伐採された葛のつる、ホテルからロスフラワー、飲食店からコルク(福祉作業所が洗浄・選別)、企業からレース端材の提供を受け、「世界にひとつだけ」のリースを作りました。このプロジェクトを通して、さまざまなパートナーシップのもと「アップサイクル(新たな価値を付加して価値を高めること)」を実感できます。



孫 皓天さん 方 晨雲さん
ロスフラワーワークショップに参加していたにじいろ探険隊の皆さんに聞きました

10
人や国の不平等をなくそう

4
質の高い教育をみんなに

5
ジェンダー平等を実現しよう

林 靖怡さん

誰もが自分らしく活躍
できよう。外国につなが
る若者の居場所を企画
運営しています!

林 錦園さん

お互いが理解し合える
ように
自分たちの声と経験を
伝えています。

中村 雪音さん

みんなが平等に
進学できるように、
学習支援をしています。

李 欣怡さん

国や性別
関係なく
仲良く

にじいろ探険隊

にじいろ探険隊は、なか国際交流ラウンジの外国人中学生学習支援教室の卒業生によって結成されたボランティアグループです。居場所づくりや自己表現活動、地域貢献活動などを行っています。

10
人や国の不平等をなくそう

林 磊さん

国籍関係なく、違いを認め合う。

陳 丹艶さん

言語が通じなくても
地域に参加できるように
通訳の役割をしています。

04 これからをはじめようSDGs

12
つくる責任 つかう責任

▶ 食材を買い過ぎず、賞味期限切れを防ぐ。食べきれぬ分だけ調理する。

6
安全な水とトイレを世界中に

▶ 汚れのついた食器は新聞紙で拭きとってから洗う。

7
エネルギーをみんなにそしてクリーンに

▶ 家の中で節電を意識する。照明をつけっぱなしにしない。

12
つくる責任 つかう責任

▶ リユース・リデュース・リサイクル(3R)を意識する。ポイ捨てをしない。

13
気候変動に具体的な対策を

▶ 移動は徒歩や自転車、公共交通機関を使う。

17
パートナーシップで目標を達成しよう

▶ SDGsに積極的に取り組んでいる企業や団体を応援する。
▶ SDGsのイベントに参加する。

14
海の豊かさを守ろう

▶ プラスチック消費量を減らすため、マイバッグ、マイボトル、マイOOを意識する。

こんなこともSDGs!
今日からできます。

まとめ

SDGsは、国や自治体、企業だけが取り組んでいてもゴールを達成できません。私たち一人ひとりがSDGsのことを知り、「パートナーシップ」で取り組んでいくことが必要です。あらゆる人が力をあわせて、SDGsの目標達成の

ために連携することで、「目標17. パートナーシップで目標を達成しよう」につながっていきます。まずは、SDGsについて興味を持ち、身近なところから取り組みをはじめてみませんか。

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

マークの説明

🕒 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

中区多文化共生ボランティア入門講座(全6回)

多文化共生についての理解を促すための取り組み紹介や先輩ボランティアの体験談を聞きます。受講後は外国人を支援するボランティアとして中区を拠点に活動します。

📅 ①2023年1月12日(木) 13時~15時・②19日(木) 13時~15時・③26日(木) 16時30分~18時、④2月2日(木) 13時~15時・⑤9日(木) 10時30分~12時・⑥16日(木) 13時~15時

📍 ①区役所 602 会議室、②・④区役所 701 会議室、③・⑤・⑥なか国際交流ラウンジ(区役所別館1階)

👤 外国人支援ボランティア活動に興味のある人20人(先着)

📄 12月12日(月)から電話・Eメール(行・名・姓を記入)・来館で

📍 なか国際交流ラウンジ ☎210-0667

✉ nakalounge@yoke.or.jp

中区人権啓発映画上映会 映画『聲の形』

字幕付きアニメーション映画の上映会。

📅 2023年1月22日(日) 13時30分~16時

📍 横浜情報文化センター情文ホール(日本大通11)

👤 200人(応募多数の場合は抽選)

📄 12月25日(日)までにFAX・郵送(行・名・姓を記入)・HP(電子申請)で

📍 区役所庶務係 ☎224-8114

📠 224-8109

なかくっ子ウォーク in 野毛山動物園

野毛山動物園をテーマとしたクイズを解きながら、時間内にゴールを目指すクイズウォークです。

📅 2023年1月29日(日) 10時~12時30分

📍 野毛山動物園(西区老松町63-10)

👤 小学生以下の子と保護者50組(1組2~5人。抽選)

💰 200円/組

📄 2023年1月10日(火)までに電話・HP(電子申請)で

📍 区役所文化・スポーツ・青少年担当 ☎224-8135

📠 224-8215



糖尿病セミナー

糖尿病の重症化予防のための運動実技、運動・栄養・口腔のはなしなど。

📅 2023年1月31日(火) 13時30分~15時30分

📍 区役所別館3階305会議室

👤 糖尿病の人、糖尿病の疑いがある人20人(先着)

📄 12月12日(月)から電話・FAX(行・名・姓を記入)で

📍 区役所健康づくり係 ☎224-8332

📠 224-8157

📢 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

📅 12月13日・27日、2023年1月10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(行・名・姓を記入)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

📅 12月15日・22日、2023年1月5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

📅 12月18日(日)、2023年1月8日(日) 13時~16時、12月24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

✉ yoshikado080766@docomo.ne.jp

🔍 中区ソフトテニス協会 検索

👶 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。

▶ 野毛地区センター(野毛町3-160-4)

📅 12月13日(火) 13時~14時30分

▶ 本牧ポートハイツセンター2階和室(錦町5)

📅 12月14日(水) 10時~11時30分

【共通】👤 未就学児と保護者

📍 区役所運営企画係

☎ 224-8151 📠 224-8157

🗺 中区を知ろう! No.2

📍 区役所企画調整係

☎ 224-8127

📠 224-8214

中区情報マップを紹介します。

よこはま中区の歴史を碑もとく絵地図

「もののはじめ」や横浜開港の歴史を伝える中区の碑の情報を掲載!

●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

二つの街をつなぐ架け橋

元町・中華街駅

地下鉄みなとみらい線の終点である元町・中華街駅は、堀川で隔てられた2つの街の名前が駅名につけられている。いずれも横浜開港からの歴史をもち、かたや居留外国人を相手にした商売の街として、かたや国内最大の華僑の街として発展してきた。

歴史ある両地区をつなぐ同駅は、「グラフィカルな二冊の本の空間」とのコンセプトに基づいて設計されている。プラットホームやコンコースの壁面には、横浜開港資料館が所蔵する古写真や絵葉書をもとに、かつての街並みや人々の風俗・文化を伝える情景が陶板に焼き付けられ、さながら駅全体が歴史に包まれた空間となっている。

もともと関内地区と山手地区はひとつながりであった。開港場の建設にあたって、移住を強いられた横浜村の住民たちが移った先が、現在の元町にあたる。開港翌年の万延元(1860)年には、開港場を水路で取り囲むように運河(現在の堀川)が開削されて、河口側から順に谷戸橋、前田橋、西之橋の3つの橋が架けられた。そして市街地が手狭になると、江戸時代後期に開発された横浜新田が埋め立てられて敷地が拡張され、現在の中華街帯が整備された。ここだけ区画が他に比べて45度傾いている点は、かつての新田のかたち由来している。

堀川に架けられた木橋は、明治20年代に次々と鉄橋へ架け替えられていった。元町と中華街をつなぐ前田橋が鉄橋化するののは、明治23(1890)年のことである。中華街から前田橋を

木橋時代の前田橋

鉄橋に架け替えられた前田橋

渡った先には、元町百段と呼ばれる急な石段が続いており、その頂上からは市街地を見晴らす絶好の眺望が得られた。

(横浜開港資料館横浜都市発展記念館 副館長 青木祐介)

年末年始の休み・開館時間については各施設にお問い合わせください

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。
▶本牧原地域ケアプラザ(本牧原6-1)
📅12月14日(水)10時30分～11時30分
▶のんびりんこ(住吉町1-12-1 belle横浜 3階) 📅12月17日(土)10時15分～11時15分・23日(金)14時～15時
【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)
☎️📠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。 📅12月16日(金)14時～15時 📍のんびりんこ(住吉町1-12-1belle横浜 3階)
👤中区在住の人5人(先着)
📍のんびりんこ ☎️📠663-9715

 **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)


●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
📅2023年1月5日(木)10時30分～11時 👤0～11か月の子と保護者5組(先着) 📞12月22日(木)からHPで
▶のんびりんこに来所で
📅2023年1月14日(土)11時～11時30分・24日(火)14時～14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

●たくまっ子
ふれあい遊びと子育てミニ講座。
📅2023年1月7日(土)11時～12時

👤0～2歳の子と保護者8組(先着)
📞12月24日(土)から電話・来館で

●ホッとおしゃべりサロン

～「子どもの睡眠・寝かしつけ」
夜泣きや寝かしつけの悩みなど、保護者同士一緒におしゃべりしましょう。
📅2023年1月17日(火)14時～15時
👤未就学児と保護者6組(先着)
📞2023年1月4日(水)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!

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
📅12月22日(木)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)

●たまごるーむ 📞
📅12月11日～2023年1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
「麻やこまを作ってあそぼう」 📅2023年1月11日(水)11時～12時 👤1歳1か月～2歳6か月の子と保護者4組(先着)

●交流保育・育児講座 要予約

●育児講座「むし歯予防のおはなし」
📅2023年1月19日(木)10時～11時
👤0～2歳の子と保護者4組(先着)
●交流保育「節分を一緒に楽しもう」
📅2023年2月3日(金)10時～10時45分
👤1歳～未就学の子と保護者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
📅2023年1月12日(木)10時～11時
👤0～12か月の子と保護者2組(先着)

●たまごるーむ 📞
📅12月11日～2023年1月10日の祝日を除く

【開放、絵本貸出】火、水曜9時45分～12時
【育児相談】月～金曜9時45分～12時

●交流保育・育児講座 要予約
●交流保育
▶「冬のおそびを楽しもう」

📅2023年1月17日(火)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)

▶「節分」
📅2023年2月3日(金)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

📅12月23日(金)10時～11時 👤0～12か月の子と保護者3組(先着)

●たまごるーむ 📞

📅12月11日～2023年1月10日の祝日を除く

【開放、絵本貸出】火、水曜10時～12時30分
【育児相談】月～金曜9時30分～12時

●交流保育・育児講座 要予約

●交流保育

▶「お正月あそびの会」
📅2023年1月12日(木)10時～11時
👤1歳～未就学の子と保護者4組(先着)

▶「節分をたのしもう」
📅2023年2月3日(金)10時～11時
👤1歳～未就学の子と保護者4組(先着)

今月のポレポレグッズ
中区障害者地域作業所等製品
12月23日(金)11時～13時30分
区役所別館1階 エントランスホール
チャレンジ新生、風のバードが販売します
📍中区役所障害者支援担当
☎️📠224-8165 📠224-8159

善意銀行
(9月1日～9月30日受け付け分)(敬称略)
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

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:12月13日(火)、2023年1月10日(火) 1歳6か月児:12月14日(水)・27日(火) 3歳児:12月20日(火) ※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:12月20日(火)9時30分～10時30分 妊娠中の人・産後1年未満の人: 12月20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

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	2023年2月3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。	👤2023年4月1日時点で40歳以上の人30人 ※血液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	12月15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	12月23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	12月23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*	2023年1月20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】📠224-8159
②もの忘れ相談*	12月27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。

年末年始の休み・開館時間については各施設にお問い合わせください

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

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)

◆センターまつり

利用団体によるステージ発表やワーク
ショップ体験、子どもコーナーを開催。
🕒12月11日(日)10時～15時

◆おもちゃの病院

🕒12月18日(日)10時～16時 10
点(家族2点まで・先着) 電池・特
殊部品のみ実費 申12月13日(火)か
ら電話で

◆専門家に聞く!年金のはなし ～年金と年金にかかる税金について

🕒12月24日(土)13時～14時30分
14人(先着) 申12月13日(火)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 12/19(月)、1/10(火)

◆ヴォイストレーニング

🕒12月15日(木)・23日(金)、2023年
1月13日(金)10時～10時45分
各20人(先着) 各500円
申12月11日(日)から電話・来館で

◆間伐材ミニ飾り棚を素敵にアレ ンジ～横浜みどりアップ計画 市民が森に親しむきっかけ作り

▶フラワーアレンジメント
クリスマスやお正月飾り。
🕒12月16日(金)10時～11時30分
10人(先着) 1,200円

▶トールペイント

アクリル絵の具で彩り添えて。🕒12
月16日(金)13時～14時30分 10人
(先着) 800円
【共通】申12月11日(日)から電話・来
館で

◆スマホで年末年始のご挨拶

アプリを使って近況を伝えましょう。
🕒12月16日(金)13時～14時30分
12人(先着) 500円 申12月11

日(日)から電話・来館で

◆ウインターコンサート～本牧市 民吹奏楽団から音楽のプレゼント

3年ぶりのコンサートをお楽しみくだ
さい。🕒12月17日(土)14時～15時
150人

◆本牧日曜坐禅会

リラックスして深く瞑想。🕒12月18
日(日)9時10分～10時 10人(先着)
500円 申12月11日(日)から電話・
来館で

◆体験マジック クリスマス編

見る側から見せる側にチャレンジして
みませんか?(手品グッズ付き)
🕒12月18日(日)13時～14時30分
小学4年生以上10人(先着) 800
円 申12月11日(日)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。🕒12月21日(水)11時～11時
30分 未就学児と保護者6組(先着)

◆まいまいの人形劇

～クリスマスがやってくる
🕒12月22日(木)11時～11時45分
未就学児と保護者10組(先着)
申12月11日(日)から電話・来館で

◆本もく座の絵本で楽しいクリスマス

🕒12月25日(日)10時～11時 20
人(先着) 申12月11日(日)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)

※令和5年1月初旬からエレベーター
改修工事を予定しています。詳しく
は竹之丸地区センターHPで。

◆竹之丸地区センターにチュ リップを咲かせましょう!!

チュリップを花壇に植えてみせん
か? 🕒12月18日(日)11時～12時

6人(先着) 申12月11日(日)か
ら電話・来館で

◆クリスマスのお菓子シュトレン を作しましょう!!

ドイツの伝統的な菓子パンをつくりま
しょう!! 🕒12月21日(水)9時45分～
12時40分 9人(先着)
2,500円 申12月11日(日)か
ら電話・来館で



◆くるくるマルシェ@竹之丸

新鮮な横浜野菜の販売。🕒12月24
日(土)10時～12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。
🕒12月27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
申12月11日(日)から電話・来館で

◆えいごdeあそぼう

はじめてでもだいじょうぶ
🕒2023年1月8日、2月12日、3月12日
の日曜14時～15時 4～6歳の子と
保護者6組(先着) 1,500円/組
申12月11日(日)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)
※子どもの遊び場は2023年1月から利用
できません。詳しくはHPで。

◆美味しい!ヘルシー!手作りの 柚子ジャムづくり

🕒12月15日(木)①10時～12時、②13
時30分～15時30分 各10人(先
着) 各500円 申12月11日(日)
から電話・来館で

◆チャレンジダンス&チャレンジHIPHOP

🕒12月17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 申12月11日
(日)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。🕒12月19日(月)11時30分～
12時 30人(先着)

◆椅子ヨガ～膝が痛い人・胡坐がで きない人も大丈夫!全4回

🕒12月20日、2023年1月24日、2月
21日、3月21日の火曜13時30分～
14時30分 15人(先着) 2,000
円 申12月11日(日)から電話・来館で

◆コミハのクリスマス会 ～本牧影絵座・新作発表

🕒12月24日(土)14時～15時 乳幼
児～小学生の子と保護者100人(先着)
申12月11日(日)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。🕒12月28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!

🕒2023年1月6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12月11日(日)から電話・来館で

◆わいわいリトミック

楽しみながら子どもの表現力を育て
よう。🕒2023年1月10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12月11日(日)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

◆冬の特別おはなし会 ～小さなプレゼント付き

🕒12月14日(水)15時30分～16時
15人(先着)

◆季節のしつらえシリーズ～お正月飾り

🕒12月17日(土)13時30分～15時30
分 8人(先着) 1,100円
申12月11日(日)から電話・来館で

年末年始の休み・開館時間については各施設にお問い合わせください

◆パントマイムでメリークリスマス
～バルーンリースのお土産があります

📅12月18日(日)10時30分～11時30分
📍本牧原地域ケアプラザ(本牧原6-1) 📞15人(先着) ※低学年以下は保護者同伴 ¥100円 申12月11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
📅 毎週月曜・木曜

◆関内周辺歴史散歩 中華街～春節を迎えて(全2回)

中華街で行われる春節をガイドとともに歩いて楽しめます。📅①2023年1月18日(水)10時～11時30分/講義・②25日(水)10時(JR石川町駅集合)～12時30分/まち歩き(荒天中止) 📞20人(先着) 申12月11日(日)から電話・来館で

◆わくわく運動遊び(全5回)

ボールやエア遊具を使って楽しく遊びながら運動します。📅2023年1月18日・25日、2月1日・8日・15日の水曜16時～16時40分 📞小学1・2年生と保護者10組(先着) 申12月11日(日)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
📅 毎週火曜・木曜

◆「本牧の歴史」入門講座～八王子社 海の安全を見守っていたお社

本牧岬の安全を見守っていた八王子社の話。📅12月19日(月)10時～12時・23日(金)14時～16時※2回とも同じ内容 📞各30人(先着) ¥各200円 申12月11日(日)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
📅 毎週火曜・金曜

◆懐かしい歌を歌う会
～ピアノにのせて皆で歌う楽しみを

📅12月19日、2023年1月23日の月曜10時～11時45分 📞各12人(先着) ¥各10円 申12月11日(日)から電話・来館で

◆ゆったりヨガ

～椅子に座ってヨガをしましょう
📅12月24日、2023年1月7日の土曜10時～11時 📞各10人(先着) 申12月11日(日)から電話・来館で

◆紅茶講座

～「紅茶はじめ」で健康な一年を
紅茶のおいしい入れ方を学びます。
📅2023年1月11日(水)10時～11時45分 📞10人(先着) ¥1,000円 申12月11日(日)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
📅 毎週水曜・金曜

◆年始を飾る華やかなアレンジ

正月過ぎまで日持ちする材料で正月飾りを作ります。📅12月22日(木)13時30分～16時 📞10人(先着) ¥1,500円 申12月11日(日)から電話・来館で

中図書館
本牧原16-1(本牧原)
☎️621-6621 fax621-6444
📅 12/19(月)、1/10(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。
📅12月13日・20日の火曜11時～11時30分※2回とも同じ内容です。
📞0～2歳の子と保護者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。
📅12月21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

◆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。📅2023年1月7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

麦田清風荘
麦田町1-26-1(麦田町)
☎️664-2301 fax664-2302
📅 第1月曜(祝は翌日)

◆オールディーズバンドによるクリスマスライブ

📅12月18日(日)13時～15時 📞市内在住のおおむね60歳以上の人40人(先着)

◆体験・ズンバゴールド Part4(全2回)

📅2023年1月12日・26日の木曜14時30分～15時30分 📞市内在住60歳以上の人20人(先着) 申12月11日(日)から同館利用証か健康保険証などを本人が持参し来館で

◆体験!ドローン操作 Part2～室内で飛ばせるドローンを操作してみよう!

📅2023年1月28日(土)13時30分～15時30分 📞市内在住60歳以上の人12人(先着) ※初めての人の優先 申12月11日(日)から同館利用証か健康保険証など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 fax714-5912
📅 第3月曜

◆フォーラム南太田マルシェ
新鮮な野菜や手作りが並びます。

📅12月16日(金)11時～14時

◆女性としごと応援デスク

▶キャリア・カウンセリング
📅2023年1月14日(土)・27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
📅2023年1月21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)
申12月11日(日)から電話・来館で

◆ママの骨盤セルフストレッチ(全6回)

📅2023年1月17日・31日、2月7日・21日・28日、3月7日の火曜10時30分～11時30分 📞女性18人(産後2か月から・先着) ¥4,200円 ☑️あり(有料・要予約) 申12月11日(日)から電話・HP・来館で

中区多文化フェスタ ～あなたと世界がつながる日

ウクライナの伝統工芸品「フィーサンキ」づくりの実演など、日本にいながら外国の文化を体験できるいろいろなコーナーを用意しています。



▲「フィーサンキ」づくりの講師ソツカさんと作品「不運から身を守るとともに、良い夢を実現するシンボル」



▲中国茶試飲コーナーで中国語ミニ講座

コーナーによっては当日申込制となる場合があります。詳細はなか国際交流ラウンジHPで。📅12月17日(土)11時～16時 📍なか国際交流ラウンジ(中区役所別館1階)



多文化フェスタの前夜祭として
自主制作映画の上映会を実施します

『色が違うことは「変」でもなく「特別」でもない。「にじいろ」を探し求める私たち』・『向陽而生～私らしく生きること～』・『恋がしたい』の3作品を上映。



中区に住んでいる、「複言語・複文化」をもち外国とつながる若者が、自分たちの「ライフ」と向き合い、「私らしく生きること」とは何かを考えるための自主制作作品です。📅12月16日(金)18時15分～20時15分 📍シネマ・ジャック&ベティ(若葉町3-51) 📞80人(先着)

※2017年12月、なか国際交流ラウンジでの「中区・外国人中学生学習支援教室」の卒業生たちが主体となり、運営委員会「にじいろ探検隊」を結成しました。居場所「Rainbowスペース」の企画・運営や、映像制作などによる自己表現活動のほか、地域貢献活動も行っています。

問なか国際交流ラウンジ ☎️210-0667 fax224-8343

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。

📅12月21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))
問 中央図書館サービス課
☎️262-0050 fax231-8299



あなたの街の 老人クラブ 第10回

「きらく会」

活動地域：仲尾台・豆口台・滝之上 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。

週に一回、自治会館で卓球やカラオケ、役員会などのさまざまな活動をしています。

毎月第2週に活動している卓球は、8月には毎週開催するほど、大人気の活動の一つで、経験のある会員が講師を務めています。

卓球は、準備体操の後に講師が打った球を、一人ずつ打ち方を教えてもらいながら打ち返します。全球打ち返した後に、落ちていた球をみんなで一斉に拾います。

周りで見ている人も「上手になってるよ!」など、声を掛けながら、和気あいあいと楽しく活動しています。



▲室内であまり激しく動かさず、けがの危険性もないので、安全に運動ができて、健康につながっています。ピンポン球をみんなで拾うことも、運動の一環として取り入れています。

☎ 中区老人クラブ連合会事務局 ☎ 681-8480

年末年始の急病には

健康保険証と現金を
忘れずにお持ちください

昼間は

中区休日急患診療所

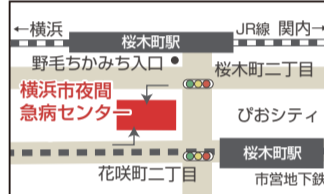
本牧町2-353 【診療科目】内科・小児科
【診療日時】12/30(金)～1/3(火)・日曜・祝日
10時～16時 ☎ 622-6372



夜間は

横浜市夜間急病センター

桜木町1-1健康福祉総合センター1・2階
【診療科目】内科・小児科・眼科・耳鼻咽喉科
【診療日時】毎日20時～24時
☎ 212-3535



歯痛には

横浜市歯科保健医療センター

相生町6-107
【診療科目】歯科
【受付日時】12/29(木)～1/4(水)・日曜・祝日
10時～15時30分、毎日19時～22時30分
☎ 201-7737



16ページにも、ごみ収集のご案内など、年末年始の暮らし情報を掲載しています

「障がい児のためのポレポレマップ」ができました。 ぜひ活用してください



掲載情報 放課後等デイサービス 児童発達支援事業所、地域活動ホーム、相談機関、遊び場、地域訓練会、親の会

配布場所

区役所5階54番窓口、中区障害者支援拠点みはらしポロンテ、区内地域ケアプラザ、のんびりんこ



ポレポレマップを発売した「中区障がい児者親の会「INAPAS」」の皆さん

☎ 224-8171 ☎ 224-8159



しあわせの 食育レシピ No.57



★毎月19日は「食育の日」★

タラのカレー煮

中区ヘルスマイトから健康レシピを紹介 /

寒い季節になりました。今回は魚と野菜の簡単な煮込み料理を紹介し、温かい料理で体を温めて、この冬を乗り越えましょう。



＜材料＞2人分

- 生タラ2切(160g)
- 塩・こしょう少々
- タマネギ中1/4個(50g)
- セロリ1/2本(50g)
- パプリカ1/4個(50g)
- ニンニク1/2片
- オリーブ油小さじ1
- A ● 水200ml
- B ● 固形スープの素1/4個
- カレー粉小さじ1/2
- 塩小さじ1/4
- こしょう少々
- パセリ(みじん切り)少々

＜作り方＞

- ① タラは1切を3つに切り、塩・こしょうをする。タマネギは角切り、筋を取ったセロリ、パプリカは乱切りにする。
- ② 鍋に薄切りにしたニンニク、オリーブ油を入れて中火で熱し、ニンニクの香りが出たら取り出す。強火にして野菜を炒め、Aを入れて沸騰後、弱火にして5分ほど煮込む。
- ③ 野菜がしんなりしたらBを入れ、タラを加えて再びふたをして10分ほど煮る。
- ④ 器に盛り付け、パセリをふる。

(1人分)

- エネルギー104kcal
 - 塩分1.5g
 - 副菜(野菜、海藻など)75g※
- ※1日の必要量の約1/5

ポイント

- 生タラの代わりに生サケを使ってもおいしいです。
- アサリやイカを入れるとさらに味が深まります。

☎ 224-8332 ☎ 224-8157

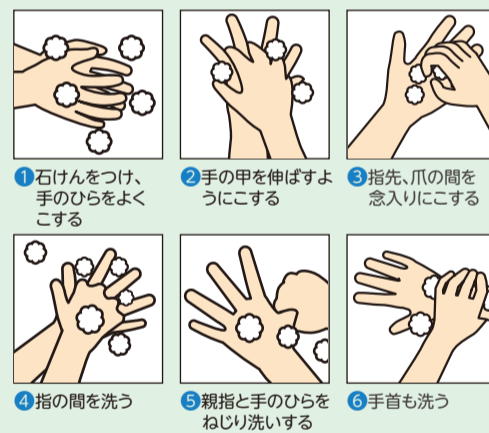
VIVA! 健康

感染症を防ぐ手洗いを!!



冬季は新型コロナウイルス感染症に加えて、ノロウイルスによる胃腸炎や、インフルエンザが流行しやすい季節です。改めて、手洗い方法について確認し、感染症を予防していきましょう。

● 手洗いの仕方

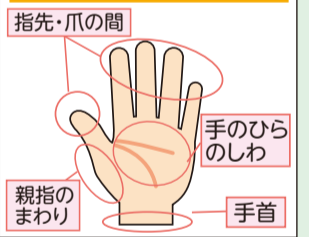


参考:厚生労働省HP「一般的な感染症対策について」

● 手洗いの注意点

- ▶ 手を洗うときは、時計や指輪をはずしましょう
- ▶ 爪は短く切っておきましょう
- ▶ まず手を流水で軽く洗いましょう
- ▶ 手洗い後は石けん成分をよく洗い流しましょう

洗い残しに注意!



☎ 224-8333 ☎ 224-8157

三溪園では、庭園・古建築とともに、さまざまに伝えられてきたこうした物語も貴重な遺産である。

製糸や生糸貿易などの事業、美術品の蒐集、新進芸術家への支援など多様な面での才を発揮した原三溪は、茶の湯でも近代三茶人の一人に数えられている。その理由は、開催した茶会が独自のスタイルであったばかりでなく、印象に残るその内容がさまざまな記録にとどめられ、招待客をはじめ多くの人の共感を呼んだことにもよる。三溪園のほか箱根や京都の別荘にも茶室を構えた三溪だが、生涯最も好んで多くの茶会を催したのが大正六(一九一七)年に自らの構想で建てた蓮華院である。寺院風の名がつけられたこの茶室には、一部に平等院鳳凰堂や奈良時代の古材が使われ、戦後に場所は変わってしまったが元あった現・春草廬の周辺には東大寺の礎石や奈良で出土した石棺などが配され、今でも三溪が演出した廃寺跡の風情を漂わせている。建築家堀口捨己は、蓮華院の前方には大きな敷があってそこに設けられた小さな通り口がまるで茶室の躰口のようにであったと、今では失われてしまった一帯の風景を記録に遺している。また、三溪から茶を学び、実業家としても三溪を慕った松永耳庵(安左衛門)はイチヨウの葉が一面に散った晩秋に催された茶会の趣向に大きな感銘を受けた。

物語のある庭と建物

本牧三之谷にある国指定名勝三溪園の魅力をお届けします。

三溪園通信 No.9



蓮華院移転前の場所には、奈良で出土した石棺などが置かれ、廃寺跡の風情が漂う。写真は石棺のふた。

〒 本牧三之谷58-1
(三溪園入口、徒歩5分)
☎ 621-0634 ☎ 621-6343
¥ 700円
※小中学生・市内在住65歳以上(濱ともカードをご提示ください。)は200円
【開園時間】9時～17時
(入園は閉園の30分前まで)
休 12月26日～31日

