

▶ 5~12ページはなか区版です

特集
1



なか 11

No.313/2023年

【問合せ】中図書館 ☎ 621-6621 fax621-6444

中図書館

アクセス 〒231-0821 本牧原16-1
本牧原から徒歩2分

開館時間 火~金 9時30分~19時
土・日・月・祝(休日) 9時30分~17時



X(旧Twitter)



ホームページ

※月1回施設点検のため休館。ほか臨時休館日あり

横浜市立図書館は図書館情報システム更新のため、12月25日(月)~2024年1月14日(日)の間、全館臨時休館いたします。

中図書館の児童フロアで ぴったりの本を探そう!

中図書館の児童フロアには、赤ちゃん向けの絵本、読み聞かせに向く絵本などを集めたコーナーがあり、お子さんとの読み聞かせもOK! ぜひいろいろな本を手にとってみてください。



文部科学大臣表彰を受賞しました!

「令和5年度子供の読書活動優秀実践校・図書館」として、中区では本牧南小学校とともに、中図書館が表彰されました。



近くに本牧山頂公園や本牧なかよし公園があるので、お散歩のついでにぜひお立ち寄りください。

児童フロアのコーナーを紹介!

テーマ展示コーナー

毎月テーマを決めて、幼児から小中学生向けの本を展示しています。図書館に来たときは、まずここをチェックしてみてください!



はじめてものがたりコーナー

5~8歳くらいの子どもでも1人で読みやすい作品を集めています。冊子「はじめてであうものがたり」も参考にしてください。



冊子はHPからも見ることができます▶



1階に児童書、2階に一般書があります。



ベビーコーナー

冊子「おひざにだっこで楽しむ絵本」に掲載している絵本を中心に、0~2歳向けの絵本を集めたコーナーです。離乳食・乳幼児の病気など子育てに関する本や雑誌、他施設のチラシもあります。椅子に座って読み聞かせもできます。



冊子はHPからも見ることができます▶



読み聞かせに向く絵本のコーナー

読み聞かせボランティアハンドブック「本の世界をひろげよう」に掲載している絵本を集めたコーナーです。小学校の朝読書での読み聞かせに向いている絵本を集めています。家庭での読み聞かせにもおすすめです。



冊子はHPからも見ることができます▶



なか区ブックフェスタ

【実施期間】10月1日(日)~11月30日(木)

読書の秋を盛り上げるために、区内の企業や団体がさまざまなイベントを開催中! 詳しくは中図書館で配布しているパンフレット、または「なか区ブックフェスタ」で検索!



司書による

おひざにだっこのおはなし会(毎月2回)

赤ちゃんから参加できるおはなし会! わらべうたや絵本を楽しみましょう。

対象 0~2歳の子と保護者(きょうだいも一緒にどうぞ) 毎月2回開催。詳しくはお問い合わせください。



おはなし会の情報は、11ページの施設からのお知らせに掲載しています。



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

👤 151,931人
🏠 87,497世帯
(2023年10月1日現在)



中区の情報

◀ X (旧Twitter)
LINE ▶



編集・発行

中区役所広報相談係
☎ 224-8123
fax 224-8214



今年が中区制96周年。「96」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 守ろう
子どもの人権

オレンジリボンキャンペーン

11月は児童虐待防止推進月間です

子どもたちの安全・安心な生活を守るために、虐待の予防や子どもの権利について考え、できることから始めませんか。

【問合せ】区役所こどもの権利擁護担当 ☎224-8345 fax 224-8159



子どもの人権を尊重することは
法律に明記されています!

児童虐待の防止等に関する法律では、「児童の親権を行う者は、児童のしつけに際して、児童の人格を尊重するとともに、その年齢及び発達の程度に配慮しなければならない、かつ、体罰その他の児童の心身の健全な発達に有害な影響を及ぼす言動をしてはならない。」(第14条1項)と定められています。

みんなでSTOPザ虐待

身体的虐待

子どもの体に
殴る・蹴るな
どの暴行を加
えること



ネグレクト

子どもを無視する、食事を与えないなど、子どもの健全な発達を妨げること



児童虐待
とは

心理的虐待

子どもの心を傷つけるような言動をとること、子どもの前でDV(ドメスティック・バイオレンス)を行うこと



- 虐待によって傷ついた子どもの心身は適切な支援により回復していきます。つらい思いをしている子どもを早く発見し、相談につなげることが大切です。
- 虐待を受けたと思われる子どもを発見した人は、速やかに通告することが法律で義務付けられています。通告した人の秘密は守ります。気になる家庭があったら、下の★印の付いた相談先までご相談ください。
- 子育てに悩んだときや困ったときも、一人で抱えこまずに相談してください。

性的虐待

子どもにわいせつな行為をすること、またはさせること



相談先の案内

- 区役所こどもの権利擁護担当★ ☎224-8345 fax 224-8159
- 横浜市中央児童相談所★ ☎260-6510
- よこはま子ども虐待ホットライン★ ☎0120-805-240

●かながわ子ども家庭
110番相談LINE



●かながわヤングケアラー等
相談LINE(神奈川県)



中区では、子どもや子育て中の保護者向けに、虐待の予防を啓発する取り組みを行っています。

子ども向け

♡ キャッピーからのお知らせ(こどもたちへ)



ぜひみてね!



▲動画はこちらから



▲動画イメージ

大人向け

♡ 育児に役立つ!ほめ方・叱り方のコツ

毎日の子育ての中で、「また怒ってしまった」「どうしついたらいいのかわからない」と悩んでいませんか。臨床心理士が、子どもとの良好な関わり方や感情のコントロール方法など、効果的な子どものほめ方・叱り方をご紹介します。



◀ほめ方のコツ



◀叱り方のコツ



みんなで守ろう 子どもらしく生活する権利

知っていますか?「ヤングケアラー」のこと

ヤングケアラーに法令上の定義はありませんが、一般に、本来大人が担うと想定されている家事や家族の世話などを日常的に行っている子どものことを言います。

ヤングケアラーの子どもたちは、日常的にこんなことを担っています



横浜市におけるヤングケアラーの実態

横浜市は令和4年に、市内公立学校に通う小学5年生、中学2年生、高校2年生(合計約75,000人)にアンケート調査を実施しました。

- 世話をしている家族が「いる」と答えた子どものうち、自分がヤングケアラーであると思っている子どもは小学5年生が8.6%、中学2年生が6.5%、高校2年生が11.0%でした。
- 家族の世話をしていることを相談したことが「ない」と答えた子どもは、小学5年生と中学2年生で6割近く、高校2年生で4割近くいました。

また、相談したことがない理由としては、「相談するほどの悩みではないから」が最も多く、続いて「誰に相談するのがよいかわからないから」「相談しても何も変わらないから」「相談できる人がいないから」がありました。

あなたの周りにもヤングケアラーがいるかもしれません。できることから一歩踏みだしてみませんか。

1. 正しく知る

2. 周りの子どもたちを気にかける

3. 話しかける

困ったときは、P6下部の相談先までご連絡ください。

みんなで子どもの成長を見守ろう

地域では、いろいろな人が子どもたちをあたたく見守り、応援しています。今回はこの2施設を紹介します。

リトルファームHOMMOKUもくり

住所 本牧満坂169 開園日時 月～木曜、土曜11時～16時

2018年にオープンした「もくり」は、木のぬくもりと風のそよぎを感じられる場所。今年度からは、毎月第3土曜日にこども食堂も運営しています。

本を読んだり、ごろごろしてくつろいだり、その人なりの過ごし方やもくもくと自分のしたいことができる場所です。誰でも気軽に利用してください。



▲ボランティア 國嶋 江子さん ▲もくり運営委員会代表 今関 喜代子さん

ぜひ遊びに来てほしいです！

こども食堂は、地域に住む人が設立・運営している食堂です。「子ども同士」「子どもと子ども食堂を運営している大人」など、人と人とのつながりの輪を広げています。



▲中区のこども食堂 一覧はこちら



築80余年の家を修繕して、きれいにしました。庭には畑や花壇があります。

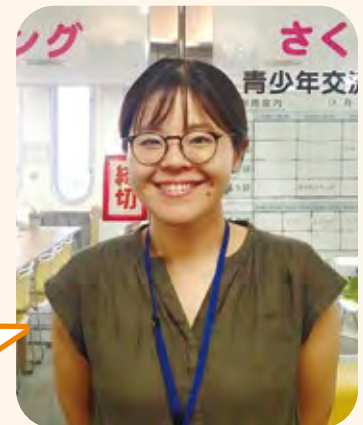
青少年交流・活動支援スペース さくらリビング

住所 桜木町1-1びおシティ6階 開所日時 第1日曜を除く毎日9時～22時

さくらリビングは、ひとりでもみんなと一緒に、いつでもふらっと立ち寄れる交流の場、リビングのような居場所です。前身の勤労青少年センター時代から数えると、半世紀以上にわたって青少年の活動を支援しています。

学習コーナーや交流コーナーなどがあり、体験活動プログラムの実施や、ボランティア活動のサポートもしています。

ご飯を持ってきて食べる場所や集中して勉強する場所として、自由にご利用ください!



▲施設長 尾崎 万里奈さん

飲食 OK!



▲交流コーナー



▲音楽スタジオ(有料)

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
 ※イベントなどは中止・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。

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
- 📍 会場
- 👤 対象・定員
- 👶 保育
- 💰 費用
- 📄 申込み
- ❓ 問合せ
- ☎ 電話
- 📠 ファクス
- ✉ Eメール
- 🚏 バス停
- 📍 最寄り駅
- 📮 郵便番号・住所
- 📅 行事名
- 👤 氏名(ふりがな)
- 👤 年齢

講座・催し

中区民祭り「ハローよこはま2023」


🕒 11月12日(日) 10時～16時 📍 象の鼻パーク(海岸通1丁目) 📍 区役所地域活動担当 ☎224-8132 📠224-8215



中区タウンピクニック 本牧山頂公園を知ろう

本牧山頂公園所長と公園内を歩きます。チューリップ球根の植えつけ講座も。

🕒 11月19日(日) 13時(本牧山頂公園見晴らしcafe集合(和田山1-5))～16時 📍 中区在住・在勤の人20人(先着) 申11月11日(土)からHP(電子申請)で、13日(月)から電話で 📍 区役所市民活動支援担当 ☎224-8137 📠224-8215



いま、わが子になにが起きているのか

ひきこもりを経験した若者に話を聞きます。

🕒 11月25日(土) ①13時30分～15時/経験者の話 ②15時～16時30分/個別相談(希望者) 📍 なか区民活動センター(区役所別館1階) 📍 市内在住の人25人(先着) 申11

月13日(月)から電話・Eメール(📞・📧)個別相談の希望(📧)を記入)で 📍 よこはま東部ユースプラザ ☎642-7001 📠642-7003 📧ypt@sodateage.net

竹灯ろう制作養成講座～本牧山頂公園を灯そう(全3回)

山頂公園の竹を使って灯ろうを作り、夜のイベントで灯します。地域を盛り上げる活動について学び、地域活性化の担い手になりませんか?

🕒 12月2日・9日・16日の土曜13時～16時 ※イベント実施日は12月23日(土) 📍 本牧地区センター(本牧原16-1) 📍 受講後、ボランティア活動ができる人12人(先着) 申11月13日(月)から電話で 📍 区役所市民活動支援担当 ☎224-8137 📠224-8215

令和6年中区賀詞交換会

新年を区民の皆さまとお祝いします。

🕒 2024年1月5日(金) 16時～17時30分 📍 ロイヤルホールヨコハマ(山下町90) 📍 中区在住・在勤の人 ¥7,000円 申12月8日(金)までに会費を添えて区役所6階61番窓口へ 📍 区役所庶務係 ☎224-8114 📠224-8109

「ジャックサポーターズ」八期生の養成講座(全6回)

開港記念会館の館内ガイドボランティアとして活動しませんか?

🕒 2024年 ①1月24日・②31日・③2月7日・④14日・⑤21日・⑥28日の水曜13時30分～14時45分 📍 ①～⑤野毛地区センター(野毛町3-160-4)、⑥開港記念会館(本町1-6) 📍 受講後月2回以上館内ガイドとして従事できる人30人(応募多数の場合は抽選) ¥900円 申11月30日(木)までに往復はがき(📞・📧・📠・📮)ガイドができる曜日を記入)でなか区民活動センター(日本大通35)まで 📍 ジャックサポーターズ事務局(萩原) ☎090-5516-9776 📠224-8215

通35)まで 📍 ジャックサポーターズ事務局(萩原) ☎090-5516-9776 📠224-8215

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

🕒 11月14日・28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) 申電話・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

中区民デー プロバスケットボールクラブ 横浜エクセルスのホームゲームを観にいこう!

横浜エクセルスVストライフーズ岡山

🕒 ①12月22日(金) 19時～・②23日(土) 15時～ 📍 横浜武道館(翁町2-9-10) 📍 中区在住・在勤・在学の人各200組(先着) ※1組あたり5人まで申し込み可、両日の申し込みは不可、同居世帯の複数申し込み不可、未就学児の膝上観戦は可

招待席 2F自由席:一般・高校生以下ともに無料
優待席 ファミリーエリアスタンド:一般1,500円・高校生1,000円・中学生以下無料、1F指定席:一般3,600円・高校生以下1,800円 申11月24日(金)12時からHPで



📍 横浜エクセルス ☎264-6424 区役所文化・スポーツ・青少年担当 ☎224-8134 📠224-8215

歴史の散歩道

ガラス乾板写真にみる関東大震災

―横浜駅(二代目)―

1915(大正4)年8月、当時の市内高島町(現・西区高島二丁目)に新しい横浜駅が設けられた。これは二代目となる駅だが、今日に至る横浜駅の営業年数はこの駅の開業をもって起算する。最初の横浜駅は、1872(明治5)年の鉄道創業とともに開業したが、東海道本線のルートから外れるという難点を有していた。

二代目の横浜駅はその問題を解決するもので、元の横浜駅は桜木町駅に名を改められた。神戸方面と桜木町方面の二又に分かれる線路の間に配置された駅舎は、東京駅(丸の内口)と同じく赤レンガ造りの二階建てで、中央部の乗車口の上に塔を擁した堂々たる建物だった。

しかし、1923(大正12)年9月、関東大震災によって駅は壊滅的な被害を受ける。竣工からわずか8年の赤レンガ造りの駅舎は、塔の部分を除き地震による倒壊を免れたが、数時間後、周辺に発生した火災によって焼失してしまう。

横浜市役所が発行した「横浜市長災誌(1926年)」には、被災の状況が記されている。「時に風は俄に変じ、愈々駅舎に吹付け、危険頓に迫るの状況であった。そこで居合せた助力者及び駅員と共に、跨線橋の破壊につとめが、猛火には敵し難く、遂に破壊の目的を達することが出来なかった。一去一来、烈火は遂に橋脚に燃焼し、此火の為め遂に横浜駅本屋は忽ちにして舐め尽されたのである。当駅の最後は正に午後四時半であった」と。

写真は西の方向から、駅舎(本屋)



▲「横浜駅惨害」
 西野写真館旧蔵関東大震災ガラス乾板写真
 (横浜開港資料館所蔵)より

の側面と列車ホームの残骸を写している。駅舎の二階からホームに通じていた跨線橋は、延焼を防ぐための破壊が行われたからか、あるいは焼失によるのか、骨組みだけの姿になっている。駅舎はこの後、トタン屋根の仮設の建物に建て替えられ、業務を続けるが、1928(昭和3)年10月、現在地に三代目の駅が竣工する。

東京駅の赤レンガ駅舎が震災を耐え、戦災を越えて現在では国の重要文化財に指定されているのと対照的に、横浜にあった赤レンガ駅舎は、2003(平成15)年に発見された建物基礎の遺構(一部)からしか、往時を偲ぶことができない。

(横浜市史資料室 岡田直)

スポーツ

日ノ出川ソフトテニス教室

11月11日(土)・19日(日)、12月3日(日)13時～16時、11月26日(日)①10時～12時、②13時～16時※9時～10時、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](#)

中区シニアソフトテニス教室

11月16日・30日、12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 fax 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) 11月16日(木)10時15分～11時15分・24日(金)14時～15時 各12人(先着)

本牧原地域ケアプラザ(本牧原6-1) 11月30日(木)13時30分～14時30分 9人(先着)

【共通】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。 11月30日(木)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)

●おしゃべりの会
～中区ダウン症児の親子の会
11月25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) 11月11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
のんびりんこに来所で
11月28日(火)14時～14時30分、12月6日(水)10時30分～11時
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
12月5日(火)10時30分～11時
0～11か月の子と保護者5組(先着)
11月21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。
12月2日(土)10時～11時 0～2歳の子と保護者8組(先着) 11月18日(土)から電話・来館で

●パパと遊ぼう
体を使った遊びと子育てトーク。
12月2日(土)13時30分～14時30分 1～2歳の子と保護者6組(先着) 11月18日(土)から電話・来館で

●プレママ・プレパパ講座「たまごの会」
出産前後の必要物品のお話。 12月21日(木)13時30分～15時
妊娠中の人とそのパートナー6組(先着) 12月7日(木)から電話・来館で

●ツインズサロン～クリスマス会
多胎児の育児中、妊娠中の人同士でお話しましょう! 12月23日(土)10時30分～11時30分 多胎児の未就学児と保護者(妊娠中も可)5組(先着) 12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!

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。

竹之丸保育園(竹之丸53-1)
641-1646 fax 641-1613

●赤ちゃんサロン
12月22日(金)①10時～11時/7～12か月、②13時～14時/2～6か月
子と保護者各4組(先着)
12月8日(金)から電話で

●たまごるーむ
11月11日～12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

●園庭開放
11月11日～12月10日の祝日を除く月～金曜9時30分～14時30分

●誕生会
11月27日(月)11時15分～11時45分 未就園児と保護者

山手保育園(山手町124)
622-7403 fax 622-7467

●たまごるーむ
11月11日～12月10日の祝日を除く火、水曜
開放、絵本貸出 9時45分～12時
育児相談 9時30分～12時

●園庭開放
11月11日～12月10日の祝日を除く月～金曜10時30分～12時

錦保育園(錦町5)
621-5180 fax 621-5124

●たまごるーむ
11月11日～12月10日の祝日を除く火、水曜
開放、絵本貸出 10時15分～12時15分
育児相談 9時30分～12時

●園庭開放
11月11日～12月10日の祝日を除く月～金曜10時15分～12時15分

●おしゃべりタイム
11月15日(水)10時30分～11時
未就園児と保護者、妊娠中の人とそのパートナー

認知症の人にもやさしい 中区ロゴマーク 区民投票

11月11日(土)～12月8日(金)まで中区在住・在学の小学生以上の若い世代から募集した「認知症の人にもやさしい中区」ロゴマークの区民投票を実施します。中区在住・在学・在勤の皆さんが投票できますので、右の二次元コードから投票をお願いします。

区役所5階51番窓口または中区内6館の地域ケアプラザでも投票を実施しています。(投票は1人1回まで)

区役所高齢者支援担当 224-8167 fax 224-8159

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
【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

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: 11月14日(火)・28日(火)
1歳6か月児: 12月5日(火)
3歳児: 11月22日(水)
※詳細は個別通知をご覧ください

区役所子ども家庭係
224-8171
224-8159

| 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 | 呼気一酸化炭素濃度測定、禁煙についての相談、禁煙外来などの紹介 | 健康づくり係 224-8332 224-8157 | |
| 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 | 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 | 11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 | 11月17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 | 11月17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* | 11月24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* | 11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 | | |

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
※イベントなどは中止・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。

今月11日から
翌月10日までの
イベントなどを掲載

マークは10月1日(日)～11月30日(木)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。

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
シャドーアートの展示。📅11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

◆相続の基礎

法定相続分や遺留分など相続の基礎について学びます。📅11月22日(水)13時～14時30分 📍15人(先着)
申11月11日(土)から電話で

◆うさぎ!!ぴょんぴょん組!!

音楽に合わせて、楽しくカラダを動かしましょう! 📅11月29日(水)10時～11時 📍未就園児と保護者15組(先着)
申11月11日(土)から電話で

◆「ぽっぽっぽっ」とあそぼう!

いっぱい遊んで、おはなし聞いて帰ろう。📅12月4日(月)10時～11時 📍未就園児と保護者

◆センターまつり

▶ステージ発表など
センター利用団体によるステージ発表を開催。
▶冬の鉄道フェスタ
鉄道模型運転会を楽しめます。
【共通】📅12月10日(日)10時～15時

本牧地区センター

本牧原16-1(📍本牧原)
☎622-4501 📠622-4828
休 11/20(月)

◆こぐまの部屋

絵本の読み聞かせ・わらべ歌や手遊びなど。📅11月15日(水)11時～11時30分 📍未就学児と保護者10組(先着)

◆ヴォイストレーニング

📅11月16日(木)・24日(金)、12月8日(金)10時～10時45分 📍各20人(先

着) ¥各500円 申11月11日(土)から電話・来館で

◆ハワイアンキルトでクリスマスツリー

📅11月17日(金)9時30分～11時30分 📍10人(先着) ¥1,800円 申11月11日(土)から電話・来館で

◆体の歪み解消体操<全6回>

無理なく体の歪みをじっくり調整。
📅11月17日、12月15日、2024年1月19日、2月16日、3月15日、4月19日の金曜10時～11時 📍15人(先着) ¥5,000円 申11月11日(土)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
～焼き芋焼けた&森で遊ぼう
📅11月18日(土)10時～12時30分 📍50人(先着) ※小学4年生未満は保護者同伴 ¥500円 申11月11日(土)から電話・来館で

◆体験手話ダンス

いのちの歌・さんぽなどで踊ろう♪
📅11月19日(日)10時～11時30分 📍10人(先着) ¥200円 申11月11日(土)から電話・来館で

◆地区センターまつり

フリーマーケットやステージ発表、子ども縁日・ワークショップなど開催。
📅11月23日(祝・木)10時～16時 ¥一部有料

◆おもちゃの病院

📅11月26日(日)①10時～11時、②13時～14時 📍各8点(1家族2点まで・先着) ¥電池・特殊部品のみ実費 申11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 📠651-5576
休 第3木曜(祝は翌日)

◆竹之丸地区センター祭り

サークルの皆さんの発表、展示など。

📅11月11日(土)10時～15時

◆す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。📅11月17日(金)10時～12時 📍未就学児と保護者

◆マリンバリトミック

～マリンバや打楽器でリトミック
プロのマリンバ奏者による音楽教育。
📅11月27日(月)①10時～10時45分、②11時15分～12時 📍未就園児と保護者各8組(先着) ¥各800円/組※子ども2人参加は1,000円
申11月11日(土)から電話・来館で

◆親子で楽しむアロマ講座

ハンドマッサージとバスソルトづくり。📅12月3日(日)13時30分～15時 📍小学生以上の子と保護者5組(先着) ¥1,500円 申11月11日(土)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)

◆チャレンジダンス&チャレンジHIPHOP

📅11月11日、12月2日の土曜①13時15分～14時15分/3歳～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～高校生 📍各15人(先着) ¥各700円 申11月11日(土)から電話・来館で

◆みんなあつまれ!おはなし会

📅11月22日(水)14時～14時30分 📍30人(先着)

◆中本牧なかよし文化祭

ステージイベント、作品展、体験・飲食コーナーなど盛りだくさん! 抽選会も。📅11月26日(日)10時～16時

◆わいわいリトミック

📅11月28日、12月12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 申11月11日(土)から電話・来館で

◆わいわいパネルシアター・

「たまたまばこ」とあそぼう
📅11月28日(火)11時30分～12時 📍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!

📅12月1日(金)14時～15時30分 📍50人(先着) ¥300円 申11月11日(土)から電話・来館で

◆不調回復・スッキリヨガ～あなたの不調を和らげるヨガ教室開催(全4回)

📅12月5日、2024年1月9日、2月6日、3月5日の火曜13時30分～14時30分 📍15人(先着) ¥2,000円 申11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

◆季節のしつらえシリーズ ～クリスマスリース作り

📅11月18日(土)13時30分～15時30分 📍8人(先着) ¥1,000円
申11月11日(土)から電話・来館で

◆こどりの会ブックフェスタ拡大版のおはなし会～大きなお部屋で絵本やおはなし・わらべうたを楽しみましょう

📅11月22日(水)15時～16時 📍20人(先着)

◆クリスマス! 打楽器コンサート ～子どもが楽しめるコンサート、打楽器体験もできます!

📅12月2日(土)10時30分～11時30分 📍30人(先着) ※10歳以下は保護者同伴 申11月11日(土)から電話・来館で

◆干支の絵馬を彫ろう～新しい絵馬で新年を迎えましょう

📅12月3日(日)9時30分～12時 📍8人(先着) ¥2,000円 申11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～元町百段とその眺め

元町の歴史を学びます。📅12月9日(土)10時～12時 📍30人(先着) ¥200円 申11月11日(土)から電話・来館で

◆ゆったりヨガ教室 ～椅子に座ってヨガをしましょう

📅12月16日(土)10時～11時 📍15人(先着) 申11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
～北村西望と朝倉文夫

人気の歴史講座。事前申し込み制です。
📅11月20日(月)10時～12時・24日(金)14時～16時※2回とも同じ内容
👤各40人(先着) 料各200円 申11月11日(土)から電話・FAX(行・名・番を記入)・来館で

◆身近な自然を楽しむ会
～県立四季の森公園を散策

📅11月22日(水)10時(JR中山駅南口集合)～13時※雨天中止 👤10人(先着) 料交通費、昼食代は各自負担 申11月11日(土)から電話・FAX(行・名・番を記入)・来館で

◆プチリースを作ろう!

身近な材料でリース作り。📅11月25日(土)14時～16時 👤10組20人(先着)※1人でも参加可 料300円 申11月11日(土)から電話・FAX(行・名・番を記入)・来館で

◆お片付けセミナー～年末篇

忙しい年末に向け、すっきり片付けるコツをお伝えします。📅12月1日(金)14時～15時30分 👤10人(先着) 申11月15日(水)から電話・FAX(行・名・番を記入)・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

◆はじめての筆ペン習字～年賀状の季節、筆ペンで今よりも少し良い字を書いてみましょう(全2回)

📅12月5日・12日の火曜13時30分～15時 👤10人(先着) 料800円 申11月11日(土)から電話・来館で

◆女声合唱団「コーロ・フィオーレ」
ウインターコンサート～素敵な合唱とピアノ演奏を楽しみましょう!

📅12月16日(土)13時30分～14時30分 👤35人(先着) 申11月11日(土)から電話・来館で

◆おしゃれなお正月飾り～新年の玄関を彩る「しめ縄飾り」を手作りしましょう

📅12月19日(火)14時～15時 👤20人(先着) 料2,000円 申11月11日(土)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

◆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29日(水)10時30分～12時 👤8人(先着) 申11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 fax621-6444
休11/20(月)

◆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。
📅11月14日・28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

◆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。
📅11月15日、12月6日の水曜15時30分～ 👤3歳～小学生※保護者同伴可

◆こどりの会のおはなし・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。📅11月18日(土)15時～ 👤5歳～小学生※保護者同伴可

◆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。📅12月2日(土)15時～ 👤3歳～小学生※保護者同伴可

本牧和田地域ケアプラザ

本牧和田35-13(二の谷・東福院前)
☎622-1211 fax622-1290
休第3月曜

◆おやこで楽しく食育講座

バランスのよい食事や「だし」の取り方を学んで、毎日元気に過ごしましょう♪ 📅12月8日(金)10時30分～11時45分 👤10か月～未就学の子と保護者10組(先着) 申11月24日(金)から電話・来館で

寿町健康福祉交流センター

寿町4-14(石川町駅)
☎662-0503 fax662-0238
休第4日曜

◆センターまつり

飲食物の販売、フリーマーケット、健康づくりコーナー、作品展など。
📅11月25日(土)10時～15時

中区福祉保健活動拠点なかふく

山下町2 産業貿易センタービル4階
(日本大通り駅・関内駅・石川町駅)
☎681-6664 fax641-6078

◆横浜市民防災センター見学会

風水害体験ツアーを実施。災害時に必要とされるボランティア活動について一緒に考えてみませんか。📅12月9日(土)13時～15時 市民防災センター(神奈川区沢渡4-7) 中区在住・在勤・在学の18歳以上の人20人(先着) 申11月13日(月)から電話・HPで

中区社会福祉協議会 検索

男女共同参画センター横浜南(フォーラム南太田)

南区南太田1-7-20(南太田駅)
☎714-5911 fax714-5912
休第3月曜

◆フォーラム南太田マルシェ手づくり市

手作り品が並びます。📅11月17日(金)10時～14時

◆シングル女性のための生活設計セミナー～老後のためのお金と制度のはなし

いくつになっても自分らしく暮らしていくために、お金の話、知っておきた

い福祉制度や相談先について学びます。📅12月9日(土)10時～11時30分 単身の女性20人(先着) あり(有料・要予約)☎714-2665) 申11月11日(土)から電話・来館で

なか区民活動センター
(区役所別館1階)
☎224-8138 fax224-8343

●撮った写真を印刷して作品にしよう
スマホでの写真の撮り方のコツと画像劣化の少ない印刷方法を学びます。
📅12月1日(金)13時30分～15時30分 👤20人(先着) 申11月11日(土)から電話で

今月のポレポレグッズ

中区障害者地域作業所等製品

11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

今月は複数事業所による合同販売会です



合同販売会の様子▶

☎区役所障害者支援担当
☎224-8165 fax224-8159

あなたの街の老人クラブ 第14回

「石川町1丁目楽寿会」

活動地域：石川町1丁目 会員数：52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、清掃活動「クリーン・クリーン」に取り組んでいます。町内会館に集合した後、手分けして地域のさまざまな場所を清掃しています。



▲8月は、関東大震災から100年ということで石川町一丁目にある「大丸谷震災地蔵尊」周りのゴミ拾いや雑草取りを行いました。全員で協力して手分けして作業を進め、短時間で見違えるようにきれいになりました。



▲「みんなでやればあっという間に雑草取りも終わります。こういった活動を見て参加してくれる人が増えると嬉しい」と参加したみなさんの声。

☎中区老人クラブ連合会事務局 ☎fax681-8480

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。

📅11月15日・29日の水曜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 fax231-8299



▲巡回情報を発信しています



VIVA! 健康

感染症を防ごう!

～感染症・食中毒を防ぐために～

冬季はインフルエンザウイルスやノロウイルスなどの感染症が流行しやすい季節です。

感染症にかからない・かかってもうつさない対策をお伝えします。

手洗い

全ての**感染症**対策の**基本**です!

手洗いのタイミング

- 帰宅時、調理前後、食事前、トイレ後、オムツ替えの後、排せつ物・おう吐物の片付け後など。



消毒

それぞれの**ウイルス**に**効果的**な方法で行いましょう!

インフルエンザウイルス

- 消毒用エタノール(アルコール)または塩素系漂白剤を使いましょう。

ノロウイルス

- 塩素系漂白剤または加熱・熱湯による消毒をしましょう。
便やおう吐物を処理した後は、しっかり手を洗いましょう。
※ノロウイルスには消毒用エタノール(アルコール)は効きにくいと言われています。

消毒液の作り方

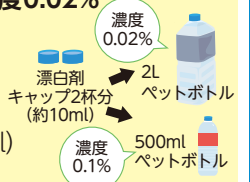
家庭用塩素系漂白剤(次亜塩素酸ナトリウム濃度5%)を原液とした場合

●調理器具、衣類、ドアノブなどの消毒には濃度0.02%

2Lのペットボトルにキャップ2杯分(10ml)を入れ、いっぱいになるまで水を加える。

●おう吐物、便の消毒には濃度0.1%

500mlのペットボトルにキャップ2杯分(10ml)を入れ、いっぱいになるまで水を加える。



注意!!

消毒液は長く作り置きすると効果が落ちます。消毒液はその日のうちに使い切りましょう。また、消毒する際は十分に換気してください。

インフルエンザ

感染ルート

飛まつ感染

咳・くしゃみから感染。

接触感染

ウイルスがついた手や鼻などに触れることで感染



対策

- 手洗い ●消毒 ●マスク着用

●予防接種

※予防接種は重症化を防ぐ効果もあります。効果があらわれるまでに約2週間、持続効果は5～6か月間です。流行前の接種をお勧めしますが、持病がある人は医師にご相談ください。

ポイント

- 熱や咳、くしゃみなどの症状がある人は、マスクをつけましょう。
- 自己判断せずに、早めに医療機関を受診しましょう。



ノロウイルス

感染ルート

人・環境から

患者の便やおう吐物から感染。

食べ物から

汚染された食品から感染。



対策

- 手洗い ●消毒

●食品の十分な加熱

※食品の中心部が85～90℃の状態ですら90秒以上の加熱をしましょう。



ポイント

- 患者の便やおう吐物を片付ける際は、使い捨て手袋やマスクを着用し、汚れたものや場所は、次亜塩素酸ナトリウムで消毒しましょう。
- 下痢やおう吐などの症状があるときは、食品を取り扱わないようにしましょう。



問 区役所健康づくり係 ☎224-8333 fax 224-8157 / 問 区役所食品衛生係 ☎224-8337 fax 681-9323

生活に困った時は生活支援課へ

1人で悩まずに
まずご相談
ください!

生活の問題が山積みだな、
どこに相談したら...

借金や生活費で
家計が苦しいなあ

困りごとを整理し、個々の状況に応じて専門の
支援員が解決に向けてサポートします。

仕事が見つからない...

自立相談 支援員

困りごとに合わせてサポートします。必要に応じて専門の支援員を紹介します。

家計改善 支援員

家計の見直しや借金について一緒に考えます。

就職支援 ナビゲーター

相談者の状況に合わせて仕事探しを丁寧にサポートします。

これからの生活が不安だった時に、区役所だから安心して相談できると思って利用しました。丁寧に話をきいてくれ問題を整理してくれました。心強かったです。



毎月の収入状況と支出状況について、レシートの整理など収支を「見える」ようにしてくれました。丁寧にアドバイスしてくれたおかげで、これからの支払いのめどが立ちました。



希望を聞き、私に合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くれたり、丁寧に具体的なアドバイスをしてくれたおかげで、仕事が決まりました。



▲生活困窮者自立支援制度について詳しくはこちら

区役所3階生活支援課の窓口へご相談ください 問 区役所生活支援係 ☎224-8250 fax 224-8239

11月9日(木)～15日(水)は秋の火災予防運動週間

横浜市では、春と秋の火災予防運動が始まる3月1日と11月9日を「住宅用火災警報器一斉点検の日」として、年2回の住宅用火災警報器の作動点検を推進しています!!

点検をしましょう

火災により発生する煙や熱を自動的に感知して音声や警報音で知らせ、逃げ遅れを防ぐ**住宅用火災警報器**。正常に作動するかを確認するために、定期的に作動点検をしましょう!



点検方法は、本体から下がっているひもを引く、あるいはボタンを押すなど、メーカーや機種によって異なりますので、取扱説明書を確認してから点検してください。

住宅用火災警報器の寿命は約10年

いざという時にしっかり機能するように、10年を目安に交換しましょう。

《住宅用火災警報器の取り付け支援のご案内》

住宅用火災警報器を取り付けることが困難な高齢者世帯を対象に、消防職員が直接訪問して設置のお手伝いをします。

希望される人は、中消防署までご相談ください。

ご希望に応じて、そのほかの住宅防火のアドバイスも行います。

横浜市消防署ホームページ▶



問 中消防署総務・予防課予防係 ☎fax 251-0119