

ここから
神奈川区版
5~12ページ

かながわ 4月号

2021(令和3)年
No.282

ツイッターで情報発信中!
@yokohama_KNGW



神奈川区マスコット
キャラクター かめ太郎

もくじ 特集...8・9ページ / お知らせ...6・7・11ページ / 子育て...10ページ / 福祉と健康...11ページ / スポーツ...11ページ / 施設から...12ページ

新型コロナウイルス感染症の拡大防止の取組に伴い、掲載しているイベントなどは中止・延期になる場合がありますので、事前に確認してください。また、マスク着用などの感染症対策をお願いします。

神奈川区の おいしい キャベツ

🍅🍆 神奈川区って野菜がいっぱい! 🍆🍅

特集

キャベツ農家
かめ
金子さん



遠くにランドマーク
タワーが見えます



写真: JA横浜

神奈川区といえばキャベツ?!

横浜で生産される
代表的な野菜の一つがキャベツで、
「横浜キャベツ」という愛称で知られています。
中でも神奈川区は
キャベツの生産量が市内18区中、
1位なんです!



特集は8・9ページへ➡

トラックいっぱいの
「横浜キャベツ」を出荷



写真: JA横浜

12のキーワードを集めるウォークラリー 旧東海道 神奈川宿ウォーク

旧東海道神奈川宿の史跡を巡りながら、キーワードを集めてオリジナル景品をゲットしよう!

開催期間 4月26日(月)~7月26日(月)

コース 神奈川宿歴史の道 全長約4.3km(台町~新町)

○マスクの着用、少人数での参加など、新型コロナウイルス感染症拡大防止にご協力をお願いします。

事前申込
不要



参加方法

コースマップを用意して、コースに沿って自由に歩き、12のキーワードを集めよう。

※コースマップは4月16日(金)から区ホームページでダウンロードできます。また、区内地区センターや区役所などに置いてあります。詳細はこちら➡



神奈川宿ウォーク 神奈川区 検索

参加特典

①コース上の12のキーワードを集めたら「東海道神奈川宿オリジナルピンバッジ」または「東海道五十三次絵図オリジナル海苔」のどちらかをプレゼントします!
※景品はなくなり次第終了

引換場所

○区役所本館5階502窓口(区政推進課)

平日8時45分~17時

※第2・4土曜(9時~12時)は別館1階入口付近で引換可能

引換期間 4月26日(月)~8月2日(月)

②コース上のグルメスポットの一部店舗で参加者限定の特典が受けられます!

※特典を受ける場合はコースマップを提示してください。

問合せ 区政推進課 ☎411-7028 ☎314-8890



▲コースマップ

緑のカーテンにピッタリ! ゴーヤの種を配布します

夏に向けて、自宅で緑のカーテン(ゴーヤ)を育ててみませんか。窓際に緑のカーテンがあると室内温度が上がりやすく、冷房の使用が抑えられ、電気代の節約や地球温暖化対策につながります。さらに、収穫したゴーヤでおいしい料理を楽しんでください。

対象・定員 区内在住の人、先着100人 ※詳細はこちら➡ 緑のカーテン 神奈川区 検索

申込み 4月12日(月)~23日(金)にホームページの申込みフォームで

※先着100人には、4月26日(月)以降に郵送でゴーヤの種(約8粒)をお送りします。

お家でエコな
緑のカーテンを
育てましょう!



緑のカーテンが育ったら、写真をお送りください。区ホームページに掲載するなど、温暖化対策の啓発に活用します。また、事後アンケートへのご協力をお願いします。



問合せ 区政推進課 ☎411-7027 ☎314-8890

(全ページ共通) マークの説明 日時・期間 会場 対象・定員 費用 持ち物 保育 申込み 問合せ 電話 ファクス ホームページ Eメール 区(区役所の宛先) 〒221-0824 神奈川区広台太田町3-8 神奈川区役所〇〇課 ※費用の記載のないものは無料です。 ※掲載内容は変更になる場合があります。

子どもを交通事故から守るために 危険を具体的に教えよう

新学期を迎え、新小学1年生が保護者の付添いなしに学校に通い始めます。また通学に慣れている上級生でも油断は禁物です。

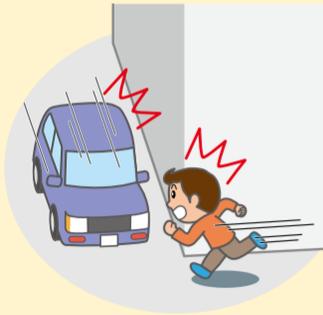
「危ない」「注意しなさい」など抽象的な言葉だけでは、子どもは何に気を付けなければいけないかを理解できません。何がどうして危ないのか、どうすればいいのか具体的に教えることが大切です。子どもと一緒に登下校時に気を付けるポイントを確認し、交通事故から守りましょう。

保護者のみなさんへ

子どもを交通事故から守るため、子どもと一緒に身近な道路を歩き、どんな危険があるか、どうしたら安全かをその場で教えてあげましょう。

子どもに教えるポイント

- ◆信号の見方…点滅や黄色になったら次の青信号まで待つこと
- ◆横断歩道の渡り方…「右・左・右」を確認してから手をあげて渡ること
- ◆飛び出しの危険性…車はブレーキをかけてもすぐには止まれません。急に道路に飛び出さないこと



ドライバーのみなさんへお願い



- スクールゾーン内は減速しましょう。
- 飛び出しを予測した運転を心掛けましょう。
- 横断歩道近くの対向車とのすれ違いは、死角となるため気を付けましょう。
- 歩行者や自転車のそばを通過するときは、減速し十分な間隔を取りましょう。

問合せ 地域振興課交通安全担当 ☎411-7095 fax 323-2502

みんなでつくろう地域の絆 自治会町内会に加入しよう

自治会町内会は、防災や防犯、まちの美化活動など、住民の皆さんが安心して快適な毎日を過ごせるように幅広い活動を行っています。

加入の申込みは、お住まいの地域の自治会町内会または地域振興課へ連絡するか、横浜市電子申請・届出サービスをご利用ください。



問合せ 地域振興課自治会町内会担当 ☎411-7086 fax 323-2502

みんな気持ちよく過ごすために ごみ出しのルールを守ろう

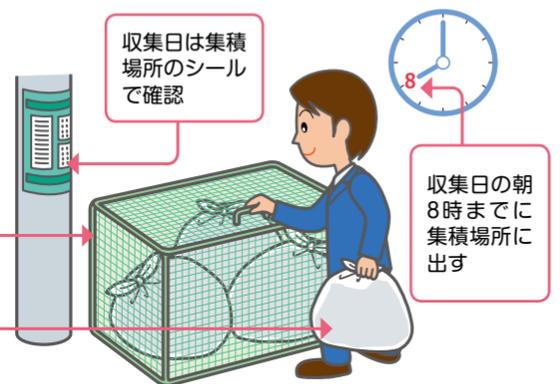
ごみの出し方のルールは自治体によって異なります。ごみ出しのルールを確認しましょう。

カラスよけネットやボックスに入れる

品目ごとに分別し、透明または半透明の袋に入れる

収集日は集積場所のシールで確認

収集日の朝8時までに集積場所に出す



分別が分からない! そんなときは

イーオのごみ分別案内

横浜市 ごみ・リサイクル 検索 後、イーオをクリック → 「ヨコハマ3R夢!」マスコットイーオ 出したいごみの名前を入れると、イーオが会話形式でごみの出し方を案内します。

横浜市ごみ分別アプリ



ミーオとイーオの分別辞典(MICTIONARY)

横浜市 ごみ分別辞典 検索

問合せ 資源循環局神奈川事務所 ☎441-0871 fax 441-5938

こちらから伺います 小規模事業者向け無料出張相談

零細企業や個人事業主などの小規模事業者特有の困り事に応えるため、公益財団法人横浜企業経営支援財団(IDECC横浜)の専門相談員による支援チームが現場に向う「小規模事業者向け無料出張相談」を実施しています。ぜひご利用ください。



こんなことで悩んでいませんか

- 新型コロナウイルス感染症で、売上に影響を受けている
- 人手がなく、相談窓口に行く時間がない
- 公的支援メニューを詳しく知りたい
- 家族経営で家計との未整理や資金繰りが心配

まずはお電話ください



◆相談できる人…市内に事業所があり、常時使用する従業員が次の①か②に該当する企業や個人事業主

- ①卸売業・小売業・サービス業 / 従業員数5人以下
- ②製造業・建設業・運輸業・その他の業種 / 従業員数20人以下

◆相談時間…月～金曜9時～12時・13時～17時(祝祭日・年末年始を除く)

申込み・問合せ 公益財団法人横浜企業経営支援財団(IDECC横浜) 地域密着型支援担当 ☎225-3719 fax 225-3738 syoukibo@idec.or.jp

第3期神奈川区地域福祉保健計画 ~かながわ支え愛プラン~

地域ケアプラザの取組

問合せ 福祉保健課 ☎411-7135 fax 316-7877

かながわ支え愛プランでは、地域の皆さんとともに「困ったときに助け合う関係づくり」や、「お互いを認め合い支え合う地域づくり」に取り組んでいます。一緒に活動を進めている地域ケアプラザ・地域包括支援センターの取組を連載で紹介いたします。

菅田地域ケアプラザ

[担当地区] 菅田※地区連合町内会単位

菅田地域
ケアプラザの
みなさん



菅田地域ケアプラザは、「助けあえるまち 交流のあるまち 菅田」の地区スローガンのもと幅広い世代の居場所やつながりづくりをしていけるよう、地域と連携しながら活動しています。

西菅田団地生活支援ワンコイン見守り隊



▲(左)住民ボランティアによる朝のごみ出し風景 (右)ボランティア交流会

高齢者世帯を対象にご近所ボランティアによる見守りを兼ねた朝のごみ出し活動が2019年4月から始まりました。「自分も将来ごみが出せなくなったら困るだろう。そのためにもこうした活動が必要だ」という共通認識のもと、「住み慣れた場所で長く暮らし続けたい」という思いを支える活動です。

新型コロナウイルス感染症の影響で、これまで続いてきたコミュニティ活動が制限されているこんなときだからこそ、生活に密着した活動として、感染予防策をとった上で継続しています。

子どもの居場所「ComeComeひろば」

菅田地区の子どもたちに放課後の居場所を提供しようと、菅田地区社会福祉協議会が2017年にケアプラザ内に子どもの居場所「ComeComeひろば」をオープンしました。

近隣の小学校や地区連合町内会の協力もあり、民生委員・児童委員などの地域の人たちとケアプラザ職員が連携し活動を行っています。子どもたちが自ら居場所を作っていけるお手伝いをしたり、悩みなどをつぶやける関係づくりを通して、子どもたちにとって居心地がいい場所を目指して活動しています。



ComeComeひろばでは子どもたちの笑い声が聞こえます▶

区内世帯向け防災事業のご案内 災害時に身を守るために

昨年度に引き続き、令和3年度も神奈川区防災アドバイザー派遣事業と神奈川区窓ガラス飛散防止フィルム設置補助事業を実施します。4月1日(木)から受付を開始しますので、ぜひお申し込みください。

神奈川区防災アドバイザー派遣事業

- ①事業内容: 建築士がご自宅を訪問し、自宅の耐震化やブロック塀の安全対策、避難場所の確認など防災・減災に関して無料でアドバイスを実施します。さらに、申し込んだ人全員に『備える防災スタートセット』を差し上げます。
- ②対象・定員: 区内在住の先着50世帯
- ③費用: 無料
- ④申込期間: 4月1日(木)～2022年1月31日(月)
- ⑤申込方法: 区役所本館5階501窓口(総務課)等で配布する申請書に必要事項を記入し、郵送か直接☎総務課へ

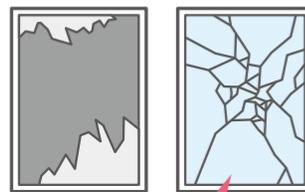
▼備える防災スタートセット



神奈川区窓ガラス飛散防止フィルム設置補助事業

- ①事業内容: 窓ガラスの飛散によるケガを防止し、安心して自宅で避難生活を送ることができるよう、窓ガラス飛散防止フィルムの設置を補助します。
- ②対象・定員: 区内在住の先着30世帯
- ③補助率: フィルムの設置費用の3分の2(上限30,000円)
- ④申込期間: 4月1日(木)～11月30日(火)
- ⑤申込方法: 下記担当までお問い合わせください。
- ⑥注意事項: フィルムの設置等は、日本ガラスフィルム工事業協会神奈川支部が実施します。また、自ら購入したフィルムは、補助の対象外となります。

▼フィルムなし ▼フィルムあり



窓ガラスが飛び散らずに安全です

申込み・問合せ 総務課防災担当
☎ 411-7004 ☎ 324-5904

注意!! 「知っているもたまされる!!」 **特殊詐欺(振り込め等)にご用心**

電話で「キャッシュカード」と言われたら、それは**詐欺**です!!

令和2年1月～12月末に神奈川区内で発生した特殊詐欺被害の件数と金額

被害件数…56件(うち、キャッシュカードをだまし取られる被害が7割以上)
被害金額…約5,500万円

不審に思ったら家族や警察へすぐに相談してください
相談先: 神奈川警察署
☎ 441-0110(代)

問合せ 地域振興課 ☎ 411-7095 ☎ 323-2502

キラッと! ちい活

暮らしまちのキラリと光る地域活動を紹介するコーナー

連載 4

問合せ 区政推進課地域力推進担当
☎ 411-7026 ☎ 314-8890

神奈川区には「人と暮らしのためにまちをもっと住みやすく! もっと楽しく! もっと面白く!」という思いで活動している団体がたくさんあります。ここでは、「かながわ地域支援補助金※」の支援を受けて、地域の困り事を住民の力で解決している活動を紹介していきます。

「誰かにちょっと聞いてほしい」を相談できる カフェみたいな地域の居場所 ◆ 団体名:暮らしの保健室よこはま ◆

菅田町は高齢者や高齢で一人暮らしの世帯の比率が高くなっている地区。その中に、自宅を改装した一角を地域に開き、毎月1回、誰でも利用できる地域の居場所「暮らしの保健室よこはま」があります。代表の金子真弓さんにその活動についてお話をうかがいました。

— この活動を始めたきっかけは? —

私は菅田町で生まれ育ち、三世同居で育った影響で、幼いころから高齢者の暮らしや福祉に関心がありました。近所付き合いの希薄化や少子高齢化に伴う問題に対し、地域住民の1人として何かできる事はないかと思ったのがきっかけで、「暮らしの保健室よこはま」の活動を2019年9月から始めました。



ソーシャルディスタンスを取りながらも楽しみのクリスマスリースづくりは好評でした。

— 「暮らしの保健室よこはま」はどんなところ? —

ボランティアの保健師や看護師などの医療従事者がいて、健康や介護、子育てや生活に関する相談を無料でお受けしています。最近は新型コロナウイルス感



自宅にこもりがちな中、地域の人たちの心を癒すピアノ演奏会を開きました。

染症への不安の声をよく耳にします。そのほかにも「背中が痛いけれど鏡で自分の背中を見ることができない」など、些細なことのように聞こえる悩みや不安がその人の生活の質を大きく下げてしまう要因にもなります。

誰でも気軽に立ち寄れる第二の我が家のような雰囲気の中で、悩みを一緒に整理する、安心して過ごせる地域の居場所が「暮らしの保健室よこはま」です。

— 活動に対する思いを教えてください —

菅田町には娯楽施設や喫茶店がほとんどなく、高齢者にとって外出の選択肢が少ない町です。自分の生活圏にある安心できる居場所、心を豊かにする文化的な活動に参加する機会を作ることによって地域に選択肢を増やし、楽しみのある豊かな町にしていきたいと思っています。そしてこの活動を通して緩やかな人のつながりを創出し、地域の中で問題を解決できる力をつけていけたらと考えています。

フェイスブック
※Facebook・インスタグラムで情報を発信中

暮らしの保健室よこはま 検索



代表の金子真弓さん

※ かながわ地域支援補助金

地域の課題解決を目指す自主的な事業を支援する補助金。さまざまな団体が新規に立ち上げる事業を応援するスタートアップコース、自治会町内会を含む2つ以上の主体が連携する自治会町内会スクラムコース、そして地域人材のすそ野を広げる地域人材マッチングコースがある。

以下広告スペースです。「広報よこはま」に掲載されている内容とは関係ありません。

神奈川県のおいしいキャベツ

神奈川県って野菜がいっぱい!

特集

問合せ 区政推進課 ☎411-7027 ☎314-8890

キャベツを知ろう

横浜開港がキャベツ栽培の始まり

キャベツがいつから日本にあるの知っていますか。原産地はヨーロッパ。キャベツをはじめ、食卓に彩りを添えるさまざまな野菜、その多くが1859(安政6)年の開港をきっかけに栽培されはじめた西洋野菜*です。

*西洋野菜:キャベツ、トマト、レタス、ニンジン、カリフラワー、アスパラガスなど

歴史 キャベツはどこからきたの?

- 

母国で食べていた新鮮な西洋野菜が日本でも食べたいな
- 

新鮮な野菜を食へたいから自分で育ててみよう!
- 

イギリス人からおいしい野菜の種をもらったんだ!
- 

おいしい野菜ができた! もっとたくさんのおいしさを地域で作っていきこう!

ブランド野菜として定着

1863(文久6)年、西洋野菜の需要の高まりを受け、吉田新田の一部(現在の中区末吉町あたり)で西洋野菜の栽培を始めたのを皮きりに、子安の農家の皆さんが横浜に多くの西洋野菜を定着させていきました。

現在では「横浜キャベツ」の名で販売されるブランド野菜です。

参考:環境創造局農業振興課発行「横浜開港新聞」

◀店内の左側にキャベツが売られています

キャベツがいつでも食べられるのはなぜ?!

キャベツはスーパー等で1年中買うことができますが、よく見ると季節によって産地が違います。横浜のキャベツは、三浦や銚子、群馬や長野等の大産地が出荷しない、5~6月、10~12月に出荷されています。最適な生育環境と出荷時期をコントロールする農家の皆さんの技術のおかげで、いつでもおいしく食べられるのです。



「神奈川県安房所見 八百屋の店」石渡江逸画 / 1931(昭和6)年 写真:横浜開港資料館所蔵

キャベツを食べよう

バランスよく食べる

大人は、1日に350g以上の野菜を食べる必要があると言われています。野菜によって含まれる栄養素に違いがあるため、いろいろな野菜を3食に分けてバランスよく食べましょう。



◀350gの野菜はこれくらいです。煮たり、茹でたり、炒めたりして、量をしっかり取りましょう。



1日の必要量をキャベツで見ると...

中サイズのキャベツで約半分の量になります。

350g

キャベツをたっぷり味わうレシピ 豚キャベロール [1人分] 野菜量▶100g エネルギー▶283kcal



【材料(4人分)】

- キャベツ.....8枚
- 豚ばら肉.....160g
- 牛乳.....600mL
- コンソメ.....1個
- 塩.....小さじ2/3
- こしょう.....少々

【作り方】

- キャベツは芯を取り大きいまゆでて、さましておく。
- ①を丸め、豚ばら肉で全体を巻き、つまようじでとめる。
- 鍋に②をならべ、牛乳とコンソメを入れて、弱火で豚肉に火がとおるまで煮る。
- 塩・こしょうで味をととのえる。

レシピ提供:横浜市公式クックパッド(公式キッチン)



野菜を使ったレシピ集を配布中

【区役所本館3階308窓口(福祉保健課)】

- 地産地消 野菜レシピ集(左) 区内で採れる代表的な野菜を使ったレシピコンテストの入賞レシピ集
- かんたん・おいしい野菜レシピ集(右) 簡単にできる野菜のレシピ22品を紹介

▶▶ページにも野菜を使ったレシピ紹介があるよ



加工倶楽部かながわ キャベツに合うドレッシングなどを製造しています

「おいしい横浜キャベツをもっと食べてほしい」。加工倶楽部かながわは、キャベツ農家の女性たちのそんな思いから2012年7月にスタートしました。現在のメンバーは6人。県の農業技術センターの指導を受けながら、無添加にこだわって安全安心な加工品を作っています。主に製造しているのは、ドレッシングなど3製品。いずれも女性の活躍を応援している「神奈川県なでしこブランド2017」に認定されています。現在は、コロナウイルス感染症対策のため2人くらいで作業を行っていますが、少しずつ生産量を増やし、さらに販売場所を増やしていきたいと考えています。



▲大切に、こぼさないように瓶詰めします

- ごまドレッシング** 国産のごまを使用。ゆで野菜やしゃぶしゃぶにも。
- たまねぎドレッシング** 主に地元産の玉ねぎを使用。野菜のほかハンバーグや白身魚にかけてもおいしいです。
- 浜なしの焼肉のたれ** 地元産の浜なしを活用。肉じゃがや炊込みご飯の調味料としても使っても。



横浜キャベツは春がおすすめです。千切り後ラップをかけて、電子レンジで加熱し温野菜にするだけで手軽においしく食べられます。もちろん秋のキャベツもおいしいですよ。



加工倶楽部かながわ 代表 平本タキ子さん

【販売場所はJA横浜直売所の下記の店舗】

- メルカートかながわ(下記参照)
- メルカートきた(都筑区東方町1401)など

JA横浜直営の直売所のホームページはこちら▶



キャベツなどを買おう

収穫したての新鮮野菜を直売所で

神奈川県では、キャベツをはじめ、ダイコン、コマツナ、ホウレン草などのさまざまな野菜が作られています。また、季節によってシクラメンやパンジーなどの花、浜なしやイチゴなども収穫されています。

そんな新鮮な野菜や果物、花きなどを販売している直売所が区内にたくさんあります。農家さんの顔が見えるおいしい直売所へ行ってみませんか。

ここで買えるよ



イベント かながわ野菜市

朝採りの新鮮な区内産の野菜などを販売します。

日時 4月23日(金)12時~14時 ※売切れ次第終了

場所 神奈川県センター 体育館(神奈川県川本町8-1)

主催 神奈川県役所

協力 横浜農業協同組合(JA横浜)・神奈川県食生活等改善推進委員会 ※マイバッグをお持ちください。



区内の直売所を紹介した冊子を配布中【区役所本館5階502窓口(区政推進課)】



区内の直売所を紹介した小冊子「MAP GOGO! ~神奈川県直売所探訪~」を市民と協働で作成しました。

自転車やバスで行くルート、散歩を楽しむながら巡るルートなどを手書きの地図やイラストで紹介。読んで楽しい、使って便利な冊子です。

ホームページはこちら▶



きよ・マルシェ 羽沢町1681 ※駐車場あり



現在10数人の農家の皆さんが共同で運営している。きよ・マルシェの野菜は新鮮で種類も多く、開店を待つお客様の姿も見られます。また、お客様の提案で始めたLINEでの予約制の野菜セット販売が好評で、現在は約5種類を用意しています。LINEやFacebookなどでも情報発信中



▲予約販売の野菜セットが並びます

【営業時間】 週2回(水曜14時~16時 / 土曜14時~17時)

【交通】 横浜市営バス「羽沢下町」バス下車すぐ



◀LINEはこちら

メルカートかながわ 神大寺2-19-15 ※駐車場あり



メルカートかながわはJA横浜直営の店舗。野菜だけでなく加工品の販売も行い、多くのお客様に利用してもらえる店を目指しています。横浜産の米(さとじまん)で作るおいしいせんべいや浜なしを使ったお菓子など。「加工倶楽部かながわ」で作っているドレッシングや焼肉のたれも購入できます。



【営業時間】8時30分~17時 ※定休日:第2火曜・年末年始ほか
【交通】横浜市営バス「日枝橋」バス下車徒歩2分 市営地下鉄ブルーライン「片倉町」駅歩7分



掲載しているイベントなどは、中止・延期になる場合がありますので、事前に確認してください。また、マスク着用などの感染症対策をお願いします。

子育て 掲示板

※費用の記載のないものは無料です。
※マークの説明は、5ページをご覧ください。

親子のための健康づくり

申込み・問合せ 福祉保健課
☎411-7138 ☎316-7877

子どもの食生活健康相談

食生活に関する個別相談
📅 5月11日(火) 9時～11時
📍 区役所別館2階 栄養相談室
👤 乳幼児～思春期の子を持つ保護者 ※子の同伴可
📄 母子健康手帳(乳幼児のみ)
📞 前日までに電話か区役所本館3階308窓口(福祉保健課)へ

らくらく離乳食講習会

無料要予約

離乳食に関する講話・調理実演
📅 5月11日(火)13時20分～14時20分(受付:13時10分)
📍 区役所別館2階 栄養相談室
👤 7～9か月頃の子を持つ保護者、先着20人 ※子の同伴可
📞 4月12日(月)から電話かFAXか横浜市電子申請・届出サービスの申込みフォームで



すこやかカレンダー

申込み・問合せ こども家庭支援課
①☎411-7112 ②③④☎411-7111
☎321-8820(共通)
※④は問合せ・キャンセルのみ

福祉保健センターでは、親になる準備の教室や子どもの健康診査を行っています。

内容/対象	日程	持ち物
①乳幼児歯科相談 時間:午前=9時30分～10時30分/午後=13時30分～14時30分		
歯科健診・相談、歯みがき、アドバイスなど 👤 乳幼児・未就学児	4/20(火)午後	母子健康手帳・歯ブラシ・タオル
歯科相談 👤 妊産婦・産後1年未満	4/20(火)午後 ※時間の詳細は問合せを	母子健康手帳
②母乳相談 時間:13時20分～16時(予約時にお知らせします) 1組40分		
授乳について(母乳・人工乳) 👤 妊娠中・産後の人	4/ 5(月) 4/19(月)	母子健康手帳・バスタオル(体重測定時に使用)
③母性相談 時間:13時20分～14時40分(予約時にお知らせします) 1組40分		
女性の健康相談 👤 妊産婦及び不妊、更年期でお悩みの女性	4/26(月)	母子健康手帳(ある人のみ)
④母親・両親教室 時間:9時30分～11時45分(受付:9時から) 📄 横浜市電子申請・届出サービスの申込みフォームで 神奈川県 両親教室 検索		
👤 初めて出産する人とその家族	出産予定日が9月の人	
平日3回…妊娠中の歯の健康、母乳育児、妊娠中の栄養、妊婦体操、お産と産後の経過など	4/26(月) 5/24(月) 6/14(月)	母子健康手帳・筆記用具・子育てガイドブック「どれどれ」
土曜1回…2人で子育て、赤ちゃんとの生活、赤ちゃんが泣いて困ったらなど	5/22(土)	

○場所は区役所別館2階です。母親・両親教室の5月24日(月)は本館地下1階、土曜両親教室の5月22日(土)は本館5階です。
○予約制の教室・相談については、定員になり次第締め切ります。ご了承ください。
○母親・両親教室は、平日3回と土曜1回の全4回で1コースになっていますが、土曜のみの参加も可能です。(平日は妊婦のみ、土曜日はパートナーと参加可)
※乳幼児健康診査は、個別に通知をしていますが、日程が不明の場合はお問い合わせください。
※新生児・未熟児訪問、地域での赤ちゃん学級、地区センターでの子育て相談などについては、お問い合わせください。

こそだてひろば(公立保育園の施設園庭開放・子育て支援事業)

※会場の記載のないものは各保育園で開催します。
※天候等により変更や中止になることがあります。
※こそだてひろばの詳細は 神奈川県 こそだてひろば 検索



	松見保育園	神大寺保育園	西菅田保育園
	松見町1-28-4 ☎432-6635 ☎432-6704	神大寺2-1-7 ☎481-1513 ☎481-1547	菅田町488 ☎473-1957 ☎473-1969
平日の園庭開放	4/12(月)～4/16(金) 毎週月～金 11時～14時 4/19(月)から 毎週月～金 10時30分～14時	4/21(水)から 毎週水・木 10時30分～11時30分	4/20(火)から 毎週火・金 11時～12時
土曜日の園庭開放	4/17(土)・5/1(土) 10時～12時	4/24(土)11時～12時 「おおきくなったね カードがもらえるよ!」	4/24(土) 11時～12時

※当面、園庭のみ開放します。

神奈川県地域子育て支援拠点 かなーちえからのお知らせ

東神奈川11-29 東部療育ビル3階(東神奈川駅または京急東神奈川駅から徒歩3分)
📅 9時30分～15時 休館 日曜・月曜・祝日と月曜が祝日の場合の火曜日
申込み・問合せ かなーちえ ☎☎441-3901 かなーちえ 検索、利用者支援専用 ☎441-7722
横浜子育てサポートシステム 神奈川県支部 事務局 ☎☎441-7708
[出張] 羽沢長谷自治会館 📅 毎週水曜10時～14時
[ひろば] 沢渡三ツ沢地域ケアプラザ 📅 毎週木曜10時～14時 📞 前日までに電話で
※会場の記載がないものはかなーちえで開催します。
※申込方法の記載がないものは当日直接会場にお越しください。
※状況により、ひろばの利用を変更する場合があります。ホームページでご確認ください。

横浜子育てサポートシステム入会説明会

地域で子どもを預けたり預かったりする有償の支え合い活動の説明会です。年間日程はホームページをご参照ください。預かってくれる提供会員さん大募集中! 送迎など短時間サポートもあります。
📅 4月17日(土)・28日(水)、5月13日(木)・22日(土)、6月4日(金)・19日(土) 16時～17時
👤 各回先着15人
📞 受付中。電話で横浜子育てサポートシステム神奈川県支部事務局 ☎441-7708へ

👤 先着100人
📞 受付中。ホームページの申込みフォームで

ちえのわタイム

◆産後の骨盤体操
📅 4月15日(木)10時～11時

仲間トーク

◆更年期って?
あれこれ&アラ40トーク
📅 4月22日(木)13時30分～14時30分
◆パパ達の子育てトーク
「パパとおでかけ
おすすめの遊び場」
📅 5月8日(土)10時30分～11時30分

みんなでタイム

◆オンライン子育てお話しタイム
「子どもとデジタル・上手な付き合い方」
講師:実践女子大学教授 駒谷真美さん
📅 4月30日(金)10時30分～11時30分

マタニティタイム

◆体験版・あかちゃんのいる暮らし
「エア沐浴・着替えの仕方」
📅 4月21日(水)10時30分～11時30分



以下広告スペースです。「広報よこはま」に掲載されている内容とは関係ありません。

掲載しているイベントなどは、中止・延期になる場合がありますので、事前に確認してください。また、マスク着用などの感染症対策をお願いします。

福祉と健康

※費用の記載のないものは無料です。
※マークの説明は、5ページをご覧ください。

各種検査・相談

申込み・問合せ 福祉保健課
☎411-7138 ☎316-7877

HIV・梅毒検査

無料
要予約
(匿名)

- ☑ 毎週水曜 9時30分～10時
- 📍 区役所別館2階 受付
- 👤 先着5人
- 📞 検査前日12時までに電話か区役所本館3階308窓口(福祉保健課)へ

生活健康相談

無料
要予約

- 📍 食事や運動、禁煙など健康に関する個別相談
- ☑ 4月5日、5月17日(各回月曜) 9時～14時30分
- ☑ 4月16日、5月14日(各回金曜) 9時～11時
- 📍 区役所別館2階 一般健康相談室
- 📞 前日までに電話か区役所本館3階308窓口(福祉保健課)へ

イベント情報

ひきこもり等の困難を抱える若者の専門相談

- ◆相談員:よこはま東部ユースプラザの地域連携相談員(社会福祉士)
- ☑ 4月9・23日(各回金曜) 13時30分～16時30分 ※1回50分
- 📍 区役所別館3階 こども家庭支援課
- 👤 15～39歳の市内在住の人とその家族
- 📞 ☎電話でこども家庭支援課 ☎411-7173 ☎321-8820へ

●善意銀行(1月寄付分)●

- おてらおやつクラブ 浄土真宗なごみ庵 ありがとうございました。(敬称略)
- 📍 区社会福祉協議会 ☎311-2014 ☎313-2420

朝食に野菜を食べましょう!

大人は、1日に350g以上の野菜を食べる必要があると言われてますが、3食に分けて食べないとなかなか取れない量ですね。

そこで提案です!朝から野菜のたくさん入ったみそ汁やスープを飲みませんか。前の晩に作っておけば、忙しい朝でも温めるだけで食べられます。朝食を食べると体温が上がり、脳に糖分が供給され活発に動き出すため、とても重要です。

朝食を食べる食習慣は健康への第一歩。おなかを空かせて朝を迎えられるように夜の食事を調整をしましょう。朝ご飯は1日の始まりのスイッチです。

食材は
横浜産の野菜を
使うといいですね!



福祉保健課 市川栄養士

根菜みそ汁

彩りがきれいなみそ汁。サツマイモのほんのりとした甘みがおいしさのポイントです。



1人分・野菜量50g・エネルギー65kcal

▶材料(4人分)

- サツマイモ.....中1本
- A ダイコン.....4cm
- ニンジン.....1/2本
- コマツナ.....1/4束
- だし汁.....3カップ
- みそ.....35g

▶作り方

- ① Aをそれぞれ小さめのいちよう切りにする。
- ② コマツナは2cm程度の長さに切る。
- ③ 鍋にだし汁と①を入れ火にかける。
- ④ 野菜がやわらかくなってきたら②を入れる。
- ⑤ 再び沸騰したら火を止め、みそを入れ、味をととのえる。

レシピ提供
横浜市
公式クックパッド
(公式キッチン)

野菜たっぷり はまトマスープ

野菜はミネラルが豊富で、美肌を保つために効果的です。

1人分・野菜量80g・エネルギー70kcal

▶材料(4人分)

- カリフラワー.....1/2個
- ジャガイモ.....1/2個
- トマト.....1個
- ニンジン.....1/4本
- ブロッコリー.....1/2個
- パセリ.....少々
- 豚薄切り肉.....120g
- 水.....1L
- コンソメ.....小さじ1

▶作り方

- ① ジャガイモ、ニンジンはいちよう切りにする。
- ② ブロッコリー、カリフラワーは小さくちぎっておく。
- ③ 豚肉は一口サイズに切る。
- ④ トマトは皮をむき、種をとって細かくきざむ。
- ⑤ きざんだトマトを鍋に入れ、水を加えて火にかける。
- ⑥ 煮立ったらニンジンを加え、1～2分煮たら豚肉を加え、さらに煮る。
- ⑦ ニンジンがやわらかくなったらジャガイモを加え、2～3分煮る。
- ⑧ ブロッコリー、カリフラワーを加え、ひと煮立ちしたらコンソメを入れて味をととのえる。
- ⑨ 盛り付けて、パセリを散らす。

塩・コショウなどで
味を調整してくださいね

レシピ提供
はまちゃん
料理コンクール

ほかにも野菜を使ったいろいろなレシピがあります。

●横浜市公式クックパッド(公式キッチン)

横浜市の食材を使った地産地消レシピや、日々の健康づくりに役立つレシピを紹介しています。



▲ホームページ
はこちら

☎問合せ 福祉保健課健康づくり係 ☎411-7138 ☎316-7877
区政推進課企画調整係 ☎411-7027 ☎314-8890

在チームの人、先着32人

¥2,500円(全回分)

📞 4月11日(日)～5月10日(月)に FAXか郵送(必着)で専用の申込用紙(または住所・氏名・年齢・電話)を区

卓球協会事務局:長田

(〒221-0865 片倉2-67-16-104)

☎080-5542-5456 ☎481-1396へ ※専用の申込用紙は神大寺地区センター・協会事務局にあります。

お知らせ & スポーツ

※費用の記載のないものは無料です。 ※マークの説明は5ページをご覧ください。

土地・家屋を所有している皆さんへ

「課税明細書」をご確認ください

固定資産税・都市計画税の納税通知書を4月上旬に発送します。届きましたら納税通知書の「課税明細書」(2～3ページ)をご確認ください。「課税明細書」は、固定資産税・都市計画税が課税されている土地・家屋の所在、面積、価格、課税標準額などを個々の資産ごとにお知らせする大切な書類です。所有する資産について確認をお願いします。見方は、「課税明細書」の裏面をご覧ください。また、相談や評価証明書の発行時に納税通知書を持参すると手続がスムーズに行えます。

☎ 税務課土地担当 ☎411-7051

家屋担当 ☎411-7054

☎323-1383(共通)

三ツ沢公園青少年野外活動センターからのお知らせ

★ふれあい親子クラブ

自然見つけ隊1期

季節のおやつ作り・自然遊び・工作・催行事体験

☑ 5月12・19日、6月2・16・23日、7月14日(水曜全6回)

14時45分～16時45分

👤 令和4・5年度に小学校入学予定の子と保護者、16組(多数抽選)

¥2人1組7,800円(全回分)、追加1人3,600円(2歳以下600円)

★鉄板料理教室

鉄板焼き料理・野外ゲーム

☑ A:5月8日(土)、B:5月9日(日) 10時～14時

👤 家族・グループ、16組(多数抽選)

¥小学生以上1人2,400円(4歳～未就学児1,500円、3歳以下200円)

.....上記共通.....

📍 三ツ沢公園青少年野外活動センター

📞 ☎4月15日(木)～26日(月)にホームページの申込みフォームが往復はがき(消印有効)に事業名(鉄板料理教室は参加回数)・参加者全員の氏名(ふりがな)・性別・学年・住所・電話を書いて三ツ沢公園青少年野外活動センター(〒221-0855 三ツ沢西町3-1)

☎314-7726 ☎311-6444へ

🌐 www.yspc.or.jp/mitsuzawa_yc_ysa/

🔍 三ツ沢公園で野外活動 🔍 検索

水道局からのお知らせ

★神奈川区内全域で地下漏水調査を実施します。

調査対象はお客さまの水道メーターから道路側の水道管です。調査の際、宅地内の水道メーターで漏水音の確認を行いますのでご協力をお願いします(不在の場合は、宅地内には立ち入らず道路上で調査を行います)。調査は委託した調査会社が実施します(調査員は水道局が発行した身分証明書を携帯しています)。

◆調査期間:5月上旬～8月下旬(土日・祝日を除く)

📍 水道局配水課漏水管理係

☎331-1838 ☎332-1442

神奈川区卓球教室

初心者・中級者向けの教室です。

☑ 5月15日～6月12日(毎週土曜全5回)9時～12時

📍 神大寺地区センター(神大寺2-28-18)

👤 区内及び近隣区在住・在勤・在学

施設のお知らせ

※費用の記載のないものは無料です。
※マークの説明は、5ページをご覧ください。

掲載しているイベントなどは、中止・延期になる場合がありますので、事前に確認してください。
また、マスク着用などの感染症対策をお願いします。

菅田地区センター

休館 第2木曜

〒221-0864 菅田町1718-1
☎471-2913 ㊟471-2914
HP www.kana-sisetu.jp/sug-top.html

◆おはなしのはらっぱ

🕒 4月26日(月)11時～11時30分

👤 乳幼児と保護者、先着20組

📍 当日直接

◆似顔絵入門講座

～似顔絵に挑戦してみよう！～

🕒 5月7・21日(金曜全2回)

🕒 10時～11時45分 👤 成人、先着10人

💰 2,000円(全回分)

📍 4月11日(日)から電話かFAXか直接

神大寺地区センター

休館 第3月曜

〒221-0801 神大寺2-28-18
☎491-4441 ㊟491-4442
HP www.kana-sisetu.jp/kad-top.html

◆はじめてのシリーズ

サークル体験講座Ⅲ

○能講座

装束などを学び、能を鑑賞します。

🕒 講演:4月24日(土)10時～12時、
能観賞:5月5日(祝・水)13時30分～17時20分
(集合:国立能楽堂(東京都渋谷区千駄ヶ谷4-18-1)12時45分)

👤 先着11人 💰 4,000円(全回分)

📍 筆記用具

📍 4月11日(日)から電話か直接

○60歳からの健康体操

～柔軟性のある体作りと脳トレ～

🕒 5月11日(火)12時～13時

👤 60歳以上の人、先着6人 💰 300円

📍 動きやすい服装・上ばき・タオル・飲み物

📍 4月13日(火)から電話か直接

○50歳からのゆったりフラダンス

～ハワイの伝統 神聖な踊りに触れる～

🕒 5月14・28日(金曜全2回)

🕒 11時20分～12時20分

👤 50歳以上の人、先着6人

💰 1,000円(全回分)

📍 動きやすい服装(Tシャツ)・飲み物

※フラ用スカート無料レンタル有

📍 4月23日(金)から電話か直接

◆親子でレッスンABC

～歌って踊って英語を学ぼう～

🕒 5月11日～7月13日(毎週火曜全10回)

🕒 14時40分～15時30分

👤 4歳～未就学児の子と保護者、先着15組

💰 1組7,000円(全回分)

📍 4月20日(火)から電話か直接

◆おもしろ科学探検工房

～ジェットコースター～

講師:おもしろ科学探検工房

🕒 4月24日(土)13時30分～16時15分

👤 新小学4年～新中学2年生、先着12人

💰 1,000円

📍 はさみ・サインペン・定規(30cm以上)・上ばき

📍 4月11日(日)から電話か直接

神之木地区センター

休館 第4月曜

〒221-0015 神之木町7-1
☎435-1712 ㊟435-1796
HP www.kana-sisetu.jp/kam-top.html

◆かんたんバレエストレッチ

基本を学びつつ体幹を鍛えます。

🕒 4月9日～2022年3月25日(毎週金曜 ※7月23日、8月13日を除く)

🕒 19時～20時10分

👤 各回先着12人 💰 各回700円

📍 動きやすい服装(レオタード可)・タオル・飲み物・ヨガマット(バスタオル可) 📍 当日直接

◆おりがみ教室(4月クラス)

🕒 4月28日(水)9時30分～11時30分

👤 24人(多数抽選) 💰 500円

📍 はさみ・のり・筆記用具・新聞紙

📍 4月7日(水)～20日(火)に直接

◆トワイライトヨガ&ピラティス(5月)

🕒 5月6・13・20・27日(木曜全4回)

🕒 18時50分～20時 ※19時からのヨガのみ参加も可 👤 24人(多数抽選)

💰 2,800円(全回分)

📍 動きやすい服装・タオル・飲み物・ヨガマット

📍 4月15日(木)～25日(日)に直接

神奈川地区センター

休館 第2月曜

〒221-0046 神奈川本町8-1
☎453-7350 ㊟453-7351
HP www.kana-sisetu.jp/kan-top.html

◆親子で作るスクイズ小物

スポンジでかわいい小物を作ろう。

🕒 5月2日(日)10時～12時

👤 小学生と保護者、先着12組

💰 1組1,200円(小学生追加1人600円)

📍 4月11日(日)から電話か直接

◆ぶらり朗読会

工藤直子『おいで、もんしろ蝶』他2撰

🕒 5月8日(土)11時～12時

👤 先着12人 📍 当日直接

◆親子でりんりんにこここリトミック

～動いて笑って元気になろう～

🕒 5月14・28日、6月11・25日、7月2・16日(金曜全6回)

①りんりん(1歳6か月～3歳児向け):

10時10分～10時55分、②こここ

(1歳～1歳5か月児向け):11時5分～11時50分

👤 ①1歳6か月～3歳の未就園児と保護者、25組、②1歳～1歳5か月の未就園児と保護者、18組(多数抽選)

💰 1組4,400円(全回分)

📍 4月11日(日)～30日(金)に往復はがき(必着)に氏名・郵便番号・住所・電話・年齢・子どもの氏名を書いて施設へ

◆初心者のための東海道歩き(座学)

～江戸宿場町の歴史探訪:日本橋～

🕒 5月19日(水)10時～12時

👤 先着20人 💰 600円

📍 4月14日(水)から電話か直接

白幡地区センター

休館 第3火曜

〒221-0075 白幡上町44-12
☎430-3050 ㊟401-0021
HP https://shirahata-cc.com

◆味噌作り講座

～麦味噌～

🕒 4月25日(日)9時30分～11時

👤 成人、先着8人・一緒に味噌作りができる小学生以下の子1人と保護者1人、先着4組

💰 1人・1組3,700円(4kgの味噌持ち帰り)

📍 エプロン・三角巾・手拭きタオル・マスク

📍 4月12日(月)から電話で

◆ママのためのリラックスストレッチ

🕒 4月27日(火)10時～11時

👤 乳幼児と母親、先着8組

💰 1組100円

📍 動きやすい服装・飲み物・ヨガマット(バスタオル可)

📍 4月21日(水)から電話か直接

◆日本の古代史を学ぶ

～神武東征と国つ神～

🕒 5月13・27日、6月10・24日、7月8日(木曜全5回)12時30分～14時30分

👤 先着12人 💰 3,000円(全回分)

📍 筆記用具

📍 4月22日(木)から電話か直接

老人福祉センターうらしま荘

休館 4月19日(月) 5月6日(木)

〒221-0063 立町20-1
☎㊟401-5640
HP www.kana-sisetu.jp/ura-top.html

◆健康維持体操

体力と健康維持のため、日々簡単にできる体操を学びましょう!

🕒 4月6日～2022年3月15日(毎月第1・3火曜 ※9月21日、1月4日を除く、5月4日は祝・火)12時15分～13時15分

👤 市内在住の60歳以上の人、各回先着25人 💰 各回100円

📍 当日直接

◆健康相談コーナー

ベテラン看護師さんが待ってます。気軽にご相談ください。

🕒 4月7日～2022年3月30日(毎週水曜 ※12月29日を除く)13時30分～16時30分

👤 市内在住の60歳以上の人

📍 当日直接

◆本格うどん打ち講座

～プロにうどん打ちの基礎を教わります～

打ち立てのうどんを、特製のつけつゆで味わいます。

🕒 5月22日(土)10時～13時

👤 市内在住の60歳以上の人、先着8人

💰 1,000円

📍 5月7日(金)から電話か直接

◆暮らしの中の仏教語講座

協力:宗興寺

日々、気付かぬうちに使っている仏教語。その意味や由来を知ればワンランク上の会話術が身につくかも。

🕒 5月15日、6月19日、7月10日、8月21日、9月18日(土曜全5回)

🕒 10時～11時30分

👤 市内在住の60歳以上の人、先着20人

💰 1,000円(全回分)

📍 5月1日(土)から電話か直接

神奈川図書館

休館 4月19日(月) 5月6日(木)

〒221-0063 立町20-1
☎434-4339 ㊟434-5168
神奈川図書館 検索

◆親子おはなし会

🕒 4月27日(火)11時～11時30分

👤 2歳くらいまでの子と保護者、先着8組

📍 4月20日(火)から電話か直接

◆定例おはなし会

🕒 5月11日(火)15時30分～16時

👤 3歳～小学2年生、先着15人

📍 当日直接

フォーラム南太田

休館 第3月曜

〒232-0006 南区南太田1-7-20
☎714-5911 ㊟714-5912
HP https://www.women.city.yokohama.jp/m/

◆単発予約教室

女性のがん手術後のリハビリ体操

リンパ浮腫の予防と改善のための体操です。

🕒 5月11日(火)10時15分～11時45分

👤 がんの手術後おおむね8週間以上の女性、先着20人

💰 700円 ☑ 要申込み、有料、先着順 (☎714-2665へ)

📍 4月15日(木)から電話かホームページの申込みフォームで



移動図書館はまかせ号

☎中央図書館サービス課
☎262-0050 ㊟231-8299

◆移動図書館のお知らせ

〈宮向団地管理事務所周辺〉巡回予定日

🕒 4月15日(木)・29日(祝・木)

🕒 13時50分～14時30分

〈神大寺中央公園〉巡回予定日

🕒 4月16・30日(各回金曜)

🕒 9時50分～10時40分

ここまでが神奈川県版です。



乳幼児健診等スタッフ登録者募集

(会計年度任用職員・日額職)

区役所で実施する乳幼児健診等のスタッフを募集しています。

募集職種 看護師・保健師・助産師

勤務場所 神奈川県役所(広台太田町3-8)

任用期間 4月1日から2022年3月31日までの期間で、必要に応じて任用します。

★募集案内・登録用紙等は区ホームページをご覧ください。

神奈川県役所健診スタッフ 検索



申込み・問合せ こども家庭支援課 ☎411-7148 ㊟321-8820