

ここから なか区版 ⑤～⑫ ページです

- にぎわい創出 多文化共生 平成31年度中区主要事業 …… 5
- 高齢者の皆さんへ これだけで、交通事故に遭う可能性がぐっと減ります。 …… 6～7
- お知らせ** 講座・催し・施設から ほかに …… 8～12



# なか 4

No.258 / 2019年(平成31年)

区政 TOPICS

# にぎわい創出 多文化共生

平成31年度  
中区  
主要事業

「住んでよし、働いてよし、訪れてよし」の中区では、安全・安心なまちづくりを重視しつつ、地域の個性を活かしたまちづくりを通じて魅力を高め、地域の活性化を目指します。さらに、開港160周年の機会を捉えた取組やガーデンネックレス横浜2019、ラグビーワールドカップ2019™等と連携し、区内の回遊性を高め「活力を生む地域のにぎわいづくり」に取り組みます。

併せて、開港以来、外国人と協力してまちづくりを進めてきた中区では、関係団体等と連携し、日本人も外国人も共に安心して暮らせる「多文化共生のまちづくり」を推進します。

【問合せ】区役所区政推進課 ☎224-8127 📠224-8214

## 1 地域の活力があふれるまちづくり

商店街の魅力発信や地域主役のにぎわいづくり、河川の魅力再発見等を通じて回遊性を向上させ、「魅力的な中区」を目指します。また、地域の活動と文化・芸術・スポーツイベントが連携した取組を通じ、「まち」「ひと」の活気・元気づくりを進めます。

### ●まちづくり推進事業

30年度に改定した『日本大通りイベント実施ガイド』を活用した魅力的なイベントの誘導や大岡川の魅力再発見等、回遊性の向上に取り組みます。

### ●地域連携推進事業

本牧エリアをモデルとして、地域の様々な主体が連携した「本牧」の魅力の発信と活性化に地域とともに取り組みます。

### ●商店街魅力アップ事業

区内にある商店街の魅力を紹介する映像を作成して、YouTube等を活用したPRを行うことで、商店街の魅力を発信します。



大岡川の魅力再発見(Eボート体験)

## 2 子どもから高齢者まで共に支え合うまちづくり

子どもたちが健やかに育ち、子育てが楽しいと感じられる環境づくりや高齢者の社会参加、介護予防等を推進します。また、生活困窮者の自立支援、障害者への理解を促進し、誰もが住み慣れた地域で安心して暮らせるよう、支え合うまちづくりを進めます。

### ●中なかいいネ！中区地域福祉保健計画推進事業

第3期計画は今年度で4年目を迎えます。地域の皆さまとともに計画を推進し、住みよいまちづくりを目指します。また、グループインタビューや区民意識調査の結果等も踏まえ、第4期計画の策定につなげます。

### ★子ども食堂支援事業 **新規**

活動者同士や企業等をつなぐ「子ども食堂ネットワーク」を通じ、情報交換や共有を行い、持続可能な活動を支援します。また、アンケート調査を実施し、子どもの生活実態やニーズを把握します。



子ども食堂ネットワーク設立総会

## 3 安全・安心で健やかに暮らせるまちづくり

自助・共助の意識醸成、要援護者支援、ペット対策等に取り組み、中区の地域防災力の向上に取り組みます。また、児童・高齢者の交通安全対策、放置自転車対策、地域の自主防犯活動への支援等、身近な「暮らし」を守る取り組みを着実に進めます。

### ●地域防災力向上事業

防災アトラクションを中心に幅広い世代への減災啓発や災害時の担い手育成を推進します。また、地域防災拠点において、女性の視点等、多様なニーズを取り入れた訓練の実施や発災時の情報受伝達手段を新たに多重化させ、地域防災力の向上に取り組みます。



地域防災拠点訓練の様子

## 4 多文化共生のまちづくり

日本人も外国人も共に地域で生活する住民として、安心して暮らせるまちづくりを進めます。また、区役所全体として、外国人への多言語での情報提供・窓口対応・相談体制等のサービスを充実するとともに、中区民に向けた多文化共生の啓発・意識醸成を行います。

### ●多文化交流推進事業

なか国際交流ラウンジを拠点に、外国人コミュニティや地域・学校等との連携を図り、多文化共生の地域づくりを推進します。また、外国ルーツの若者の居場所づくりを進め、人材育成に取り組みます。



外国につながる若者たち「にじいろ探険隊」の活動発表(多文化フェスタ)

## 5 地域に寄り添い、ともに行動する区役所づくり

いきいきと輝けるまちの実現に向け、地域の皆さまの声に耳を傾け、寄り添い、ともに行動します。また、地域に最も身近な行政サービスを丁寧で分かりやすく、正確・迅速に提供するとともに、区民の皆さまが快適に利用できる区役所づくりを進めていきます。

### ●利用しやすい区役所づくり事業

来庁者にとって「より分かりやすく、利用しやすい、快適な庁舎」となるよう、レイアウトや設備面の改修を実施するとともに、外周を改修し、親しみを持てる区庁舎を目指します。

## 自主企画事業 平成31年度予算

- ① 地域の活力があふれるまちづくり …… 2,787万9千円
- ② 子どもから高齢者まで共に支え合うまちづくり …… 2,164万1千円
- ③ 安全・安心で健やかに暮らせるまちづくり …… 1,993万2千円
- ④ 多文化共生のまちづくり …… 1,167万4千円
- ⑤ 地域に寄り添い、ともに行動する区役所づくり …… 1,966万8千円

合計 1億79万4千円

中区役所

〒231-0021 横浜市中区日本大通35 ☎224-8181(総合案内)

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)

編集・発行

中区役所広報相談係 ☎224-8123 📠224-8214

区の人口・区の家数

149,024人  
80,298世帯  
(2019年3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も配信します!

中区区政情報 検索



特集

# 高齢者の皆さんへ

# これだけで、交通事故に 遭う可能性がぐっと減ります。

中区は12年連続で「**高齢者交通事故多発地域**※」に指定されています。

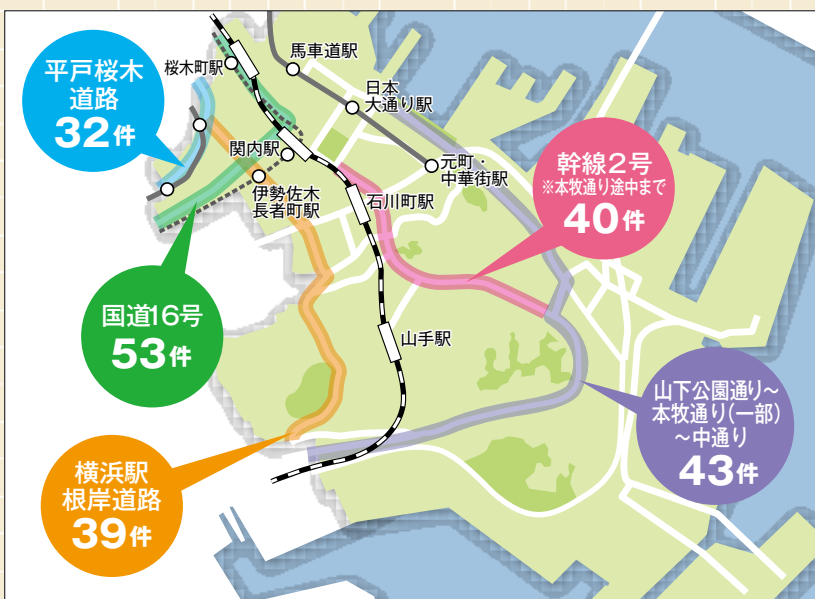
※高齢者が被害者・加害者として関わった事故の多い地域などに対して、神奈川県交通安全対策協議会が指定

誰もが、自分が事故に遭うはずがないと信じて生活しています。誰もが、自分が事故を起こすはずがないと信じて生活しています。しかしながら、実際には多くの交通事故が発生しています。

交通事故に巻き込まれやすいシニア世代。事故に遭わないため、起こさないために、今日から行動を変えてみませんか。

【問合せ】区役所地域振興課 ☎224-8132 📠224-8215

## 事故は繁華街だけでなく、 住宅地でも発生しています



上の数字は、2018年に中区内の各道路で発生した交通事故の件数です。みなさんの生活で使っている道路はありますか。

このほかの道路でも多くの事故が発生しています。2018年の交通事故件数は615件でした。

## 市平均の2倍!? 中区の高齢者交通事故発生状況



高齢者人口の大小による影響を受けないよう、高齢者1万人当たり、交通事故が何件発生したかを算出した数字です(対象期間:2018年1月1日~6月30日)。県内で3番目に多く、中区の高齢者交通事故の多さを表しています。

中区での2018年の高齢者交通事故件数(実数)は222件でした。

交通事故を減らすために、必要なこととは何でしょうか。  
山手警察署交通課・風晴 聖司 警部補に聞いてみました。

## 思いやりの気持ちを持つことが大切

みなさんが交通マナーをしっかり守れば、事故はどれだけ減るでしょうか。行動するときに、「これって常識なのかな、非常識なのかな」と、考えること。自分のことだけ考えている人が多くなっているように感じます。あおり運転なんてもってのほかです。

新年度も始まりました。子どもたちが心を躍らせてまちを歩いています。みなさん、思いやりの気持ちを持って行動しましょう。

## 「乱横断」をやめること

事故の原因として多いのは乱横断(横断歩道を利用せずに道路を渡ること)ですね。最短距離で行きたいという気持ちがあるのでしょうか。高齢者は特に、判断力が低下していますから、若い人が見れば「えっ!なんで今渡っちゃうの!?!」というタイミングでも、高齢者には「まだまだ車は遠くだな」という風に見えてしまいます。

山手署近くの本牧通りも、乱横断が多いですね。こんなに信号機が多い通りはなかなかないのですが…。高齢者は歩幅も狭くなり、渡るのにも時間がかかります。乱横断は絶対にいけません。

## 免許返納のきっかけをつかんでほしい

ご自分の身体の衰えを自覚していますか。とっさの判断が1テンポ遅れてしまうのが高齢者です。車の運転では一瞬の判断が命に関わります。また、ブレーキとアクセルの踏み間違えも多いですね。急ブレーキすべきところを、加速していくんです。AT車は便利な反面、簡単にスピードが出て、重大な事故につながります。事故を起こせばご家族の人生も破壊しかねません。ぜひご家族で話し合っ、免許返納のきっかけをつかんでください。



「悲しい事故はもう見たくありません」と、たくさんのお話を聞かせてくれた風晴警部補

## もっともっと、 優しい気持ちで

交通安全シルバーリーダー 小尾 一女 さん

「俺が俺が」という気持ちを、なんだかいろんなところで感じてしまいますね。

ドライバーも何か焦っているんですかね。最近テレビでもあおり運転が問題になっていますよね。自転車もそう。子どもを前と後ろにのせて坂をビューンと下るのを、ガス山公園のあたりでよく見かけます。まちを歩いていても、信号が点滅しているのに渡り始めたり、まだ青になっていないのに渡り始めたり…。

特に私たち高齢者は体力も衰えていますから、「俺が俺が」ではなく、きちんと交通ルールを守らなければいけません。本郷町末広会(小尾さんが活動する老人クラブ)でも、そういう認識をもっと共有していく必要がありますね。

私は学援隊として、登下校する児童の見守り活動もしています。子どもってどんどん大きくなるので面白いですね。春はまた、新しい子どもたちが幼稚園に入ったり、小学校に入ったり、そんな季節ですね。みなさんももっともっと、優しい気持ちでまちへ出てみてはいかがでしょうか。



## 私は絶対、 ルールを守る

加賀町交通安全協会 元会長 杉島 和三郎 さん

「面倒だから」「急いでいるから」。そういう理由で、横断歩道のないところを渡ったり、赤信号や点滅信号で渡ったりする人が多い。これは若い人もそうですよ。ただ残念なのは、お年寄りの場合は歩くスピードが遅く、勘も悪い。だから交通事故につながりやすいんです。遠回りでも横断歩道を渡ること、信号を守ることが、絶対に必要なんです。

日頃から、適度に歩くことも大切です。転ばない体を作ることが、交通事故に限らず、いろいろな事故を防ぐことにつながります。

私は「安全」や「事故」という言葉に敏感な仕事をしていました。そんな私が、もらい事故とは言え、事故に遭ったことがあるんです。ルールを守らずに生活していたら、どうなるのでしょうか。

地域では、子どもたちがしっかりルールを守って生活しています。ルールを破っているのは大人です。私だって赤信号を渡りたくなることありますよ。だけど絶対、渡らない。そういう大人が、増えてほしいですね。



## 運転免許、 本当に必要ですか？

中区老人クラブ連合会 松澤 秀夫 会長

高齢者が、交通事故を起こして若い人たちの将来をつぶすようなことは絶対にしっちゃいけない。ましてや私は中区老人クラブ連合会の会長という立場ですからね。そんな思いから、私は運転免許を返納しました。

JRやみなとみらい線、地下鉄、バスも走っている中中で、車を運転する必要性が私にはないと思ったんです。ガソリン代、税金、保険料、駐車場代など、車を持っていると年間20万円くらいかかる。それを交通費に充てて、特別なときはタクシーを使えばいいじゃないかと。その方が経済的。実際なかなかタクシーを使う気にならないから、結局歩いて健康にもつながっています。

実際に免許を返納して、やっぱり安心しましたよ。「免許返すのが早かったんじゃないか」と言われることもありますし、新しい車を見ると「乗ってみたいな」なんて思うこともありますけどね。(笑) 必要なときはタクシーを使えばいいんです。みなさんもぜひ一度考えてみてください、本当に運転免許が必要なのかを。



## 免許返納から 運転経歴証明書発行まで



- 1 最寄りの警察署に運転免許証を持参し、運転免許取消の手続きをします。
- 2 その場で、「運転経歴証明書交付申請書」を書き、顔写真と手数料(1,100円)を添え、提出します。
- 3 後日、運転経歴証明書が発行されます。(ご自宅に郵送もしくは警察署で手渡し)

### 免許返納、何かメリットあるの？

- 運転経歴証明書を提示することで、県内の協力企業や施設で割引などの様々なサービスを受けることができます。\*条件あり
- 車を運転しないことで事故のリスクが減ります。
- 車が不要になる分、維持費がからなくなります。



### 車がないと不便……

敬老特別乗車証(敬老パス)があります。この乗車証を提示することで、市営バス、市内を走る民営バス、市営地下鉄、シーサイドラインに乗ることができます。☎ 区役所高齢・障害支援課 ☎ 224-8173 ☎ 224-8159 \*対象は70歳以上。所得に応じた負担金あり。申込時、本人確認書類が必要です。詳細はお問い合わせください

### 自転車ライダーのみなさんへ

たった ②つのことを  
守るだけで事故は減る



中区では、自転車の交通事故も多く発生しています。自転車は車両です。ルールを守らずに使えば、簡単に人の命を奪ってしまうのです。基本的なルールを理解し、守るだけで、自転車の交通事故は減らすことができます。危険な自転車走行、減らしましょう。

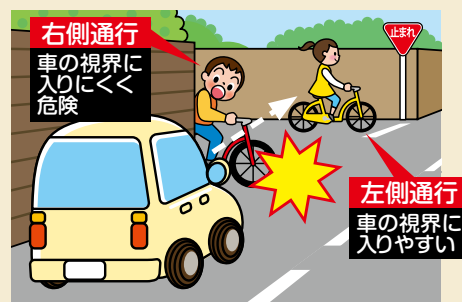
コラム  
COLUMN

自転車利用者が加害者となる重大事故が発生し、高額な賠償が命じられる例も出ています。この状況から県では、自転車の安全で適正な利用と自転車損害賠償責任保険等の加入義務化を柱とした「神奈川県自転車の安全で適正な利用の促進に関する条例」を制定しました。  
⇒詳しくは今月の「県のたより」をチェック!

### ● 車道の左側を走ること

なぜ右側通行がダメなのか、考えたことがありますか。右側通行で交差点に差しかかると、交差道路を走る車の視界に入りにくく、大変危険です。危険に気付いても、すでに接近して回避できないことも。

左側通行であれば視界に入りやすく、危険を回避できる可能性がぐんと上がります。



### ● 一時停止を守ること

もう一つ、自転車事故の原因として多いのは、一時不停止によるものです。交差道路を走る車の運転手は、「止まれの標識がある側の車両が一時停止をするもの」と思っています。自転車は車両です。しっかり一時停止しましょう。



# EVENT CLIP イベントクリップ

※費用の記載のないものは無料。申込みの記載のないものは当日直接、特記のないものは先着順

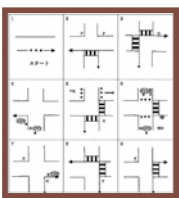
文明開化の地で  
チェックポイントを探して歩こう

## 文明開化 ウォークラリー

5/12  
(日)

- 1 4kmコース…横浜ものの始め**  
9時30分から馬車道広場(地下鉄関内駅⑦出口)で受付 ※車いすの方も参加しやすいコースです
- 2 5kmコース…ヨコハマ再発見**  
9時から本町小学校で受付
- 3 7kmコース…横浜・山手 歴史の散歩道**  
8時30分から立野小学校で受付

パズルの様な  
コース図を手がかり  
に、課題を解き  
ながら歩こう



5人以内のグループでコース図を見ながらゴール会場の象の鼻パークを目指して歩き、得点を競います。13時からゴール会場で表彰式を行います。

※1人でも参加できますが、表彰の対象にはなりません

●14時まで ※受付開始時間は上に記載 ●1,000円/組 ④4月23日(火)までに電話・FAX・Eメール(コース名・代表者の氏名・〒住所・当日連絡が取れる電話番号・参加者の氏名・年代を記入)で ⑤区役所地域振興課 ☎224-8135 ⑥224-8215 ⑦na-taishi@city.yokohama.jp



ゴール会場ではさわやかスポーツの体験コーナーや体力測定も

グループで力を  
合わせてゴールへ。  
入賞者には  
賞品も!

## 大佛次郎記念館2019年度テーマ展 I 大和和紀『ヨコハマ物語』×大佛次郎の横濱

4/3(水)~  
9/8(日)

大佛次郎の小説と、漫画家・大和和紀の『ヨコハマ物語』がクロスオーバーした展覧会。2人の作家が鮮やかに描き出した文明開化のころの横浜を再現。 ●10時~17時30分 ※最終入館は17時まで ●大佛次郎記念館2階ギャラリー(元町・中華街駅、⑧港の見える丘公園)



作品舞台である開化期の横浜にせまります

●200円(中学生以下・市内在住の65歳以上無料) ※特製クリアファイル付き観覧券500円 ⑨同館 ☎622-5002 ⑩622-5071

## 家族で楽しむ森林公園 馬とあそぼうこどもの日

5/5(祝)

ツリークライミング・花育教室・工作教室などを開催。馬の博物館と一緒に、馬とのふれあいイベントも。詳しくはHP・公園掲示板でご確認ください。 ●根岸森林公園芝生広場 ⑪同公園 ☎641-9185 ⑫663-1130



楽しく元気に遊ぼう!

## 開港160周年記念コンサート 古楽器の響きで味わう「モーツァルトの協奏曲と交響曲」

6/1(土)



斬新な響きを会場全体で楽しみます

横浜開港と共に日本に流れ込んだクラシック音楽の中でも、日本人に愛され続けてきたモーツァルト。開港記念会館を往時の劇場や貴族の館に見立てて、当時のスタイルの楽器の響きでコンサートを再現します。 ●14時開演 ●開港記念会館講堂 ●400人 ●3,000円(前売券2,500円) ⑬アンサンブル山手バロック ☎664-5553 ⑭esyamasemi@yahoo.co.jp

## 学びたくなる幅広いテーマ 中区シニア大学受講生募集(全13回)

6/12~  
10/2の水曜

健康づくり・法律・教養・認知症への理解・検察庁と裁判所見学などの講座です。 ●9時40分~11時40分 ※8月を除く ●麦田清風荘(⑮麦田町) ●市内在住の60歳以上 ●2,000円 ⑯5月14日(火)までに申込書で ※中区老人クラブ連合会(産貿センタービル4階)、麦田清風荘、区役所高齢・障害支援課で配布中 ⑰中区老人クラブ連合会 ☎681-8480



新しいことに興味がある方、この機会に受講してみませんか

## 花と緑の ファーマーズマーケット ローズ&ガーデンマーケット



5月3日(祝)~6月2日(日)に新たに開催される横浜ローズウィークでは、市内各所で様々なバラのイベントを開催します。日本大通りでは、全国の産地から届くトレンドのバラや、産地直送・地産地消をテーマにした地元横浜産の野菜などのマーケットを開催します。 ⑱5月18日(土)・19日(日)10時~16時30分 ⑲日本大通り ⑳NTTハローダイヤル ☎050-5548-8686



なか区

# 歴史の散歩道

新市庁舎編

## 洲千島遺跡を掘る その6 横浜銀行集会所

横浜銀行集会所(現在の横浜銀行協会の前身は、横浜の銀行業界の社交施設として明治27(1894)年4月に設立された。当初集会所は弁天通4丁目にあったが、加盟銀行の増加にともない建物が手狭になったことを受けて、明治38(1905)年12月、弁天橋の本町6丁目84番地へと移転した。

新しい建物を設計したのは鉄筋コンクリート構造の先駆者として知られる遠藤於菟で、煉瓦造2階建ての建物の階段踊り場に、部分的に鉄筋コンクリートが導入されている。のちに遠藤は、建物すべてが鉄筋コンクリートでつくられた三井物産横浜支店(現KN日本大通ビル)を日本大通りに完成させた。また銀行集会所のデザインは、当時ヨーロッパで流行していた新様式アール・

ヌーヴォーを採用したもので、それまでのような重厚な装飾は影をひそめ、植物模様をあしらった平面的な装飾に彩られていた。しかし大正12(1923)年の関東大震災で、横浜銀行集会所は他の多くの煉瓦造の建物と同じように、マグネシウム7・9の激震によって倒壊した。

洲千島遺跡の発掘調査では、倒壊した建物の煉瓦基礎が検出された。外壁のものとみられる白色煉瓦が貼られた煉瓦塊も出土している。注目されるのは地下室にあたるモルタル敷きの床面で、写真のとおり、煉瓦壁に挟まれた床面はうねるように大きく盛り上がっていた。関東大震災での揺れがいに激しかったのかを物語っている。

検出された基礎の一部は新市庁舎の外構部分に、そして地震で大きく隆起した地層は、馬車道駅と新市庁舎をつなぐ地下通路内に展示される予定である。

(横浜都市発展記念館副館長 青木祐介)



地震で大きく隆起した地層



本町6丁目に完成した横浜銀行集会所  
『建築写真類聚 銀行建築巻二』(1917年)掲載

## 展示のお知らせ

常設展示室コーナー展「横浜の戦争孤児を救ったボーイズホーム」開催中

横浜都市発展記念館(日本大通り駅) ☎663-2424 ⑳月曜(4月29日は開館)、4月26日(金)



# 今月のお知らせ

## INFORMATION

- 🕒日時・期間
- 📍会場
- 👤対象・定員
- 💰費用
- 📧Eメール(アドレス)
- 🏠ホームページ
- 📍バス停
- 📠ファクス(番号)
- 📄行事名
- 👤氏名(ふりがな)
- 👤年齢
- 📠郵便番号・住所

**横浜カレンダー**  
 中区関連のイベントは中区ホームページでもご覧いただけます。トップページの「イベント情報」をクリックしてください。

今月11日以降のものを掲載しています。 ※費用の記載のないものは無料。申込みの記載のないものは当日直接、特記のないものは先着順

### 🎵 講座・催し

■アメリカ山公園歴史展示～風刺画に見るアメリカ山公園の元住人、Dr.ウィーラー『ジャパン・パンチ』など当時の風刺漫画誌に描かれたウィーラーのイラストや当時の貴重な写真を紹介します。  
 🕒5月10日(金)まで 📍アメリカ山公園 同公園 ☎232-4661 📠232-4662

■日ノ出川公園  
 ▶折り紙で兜とミニ鯉のぼり作り  
 🕒4月14日(日)10時～12時 👤10人  
 ※小学3年生以下保護者同伴 💰300円  
 🕒4月11日(木)から電話・来館で  
 ▶ベニバナトチノキ祭り  
 ベニバナトチノキの花の塗り絵を楽しみましょう。 🕒4月28日(日)10時～15時 👤小学3年生以下保護者同伴  
**【共通】**📍同公園(伊勢佐木長者町駅①出口) 同公園 ☎641-3513 📠225-8203

■中区認知症講演会  
 ～はじめて認知症の人に接するあなたへ映画上映と講演会。講師:杉山孝博氏(川崎幸クリニック院長・認知症のひと家族の会神奈川県支部代表) 🕒4月22日(月)14時～16時 📍区役所7階会議室 👤100人 同区役所高齢・障害支援課 ☎224-8167 📠224-8159

■もっと使おうスマートフォン  
 ～基礎から学ぶ(全6回)  
 シニアを対象にテキストを使い、文字入力からゆっくり学びます。 🕒4月27日～7月6日の隔週土曜10時～12時 📍なか区民活動センター(区役所別館1階) 👤60歳以上の方15人 💰2,000円  
 🕒4月11日(木)から電話・来館で ※以前受講した方は申し込みません 同センター ☎224-8138 📠224-8343

■バーベキュー Grill 料理教室  
 安全で楽しいBBQ(炭の火起こし、Grillの使い方・焼き方)を体験します。  
 🕒①5月4日(祝)10時～14時、②5月5日(祝)10時～14時 📍三ツ沢公園青少年野外活動センター 👤家族・グループ各13組 💰2,200円/人(小学生1,800円、4

歳～未就学児1,000円、3歳以下100円)  
 🕒4月27日(土)までに往復はがき(消印有効/📧参加者全員の👤・📍・性別・📠・📠を記入)・HPで。抽選 〒221-0855 神奈川県三ツ沢西町3-1 同センター ☎314-7726 📠311-6444

■伊勢物語入門講座(全12回)  
 和歌や助動詞・敬語などの古典文法技法に触れ、平安文化に想いを馳せながら学びましょう。 🕒5月11日～12月14日の土曜10時～12時 📍かながわ労働プラザ(石川町駅) 👤50人  
 💰13,000円 🕒4月11日(木)から電話・FAX(📧・📍・📠・📠を記入)・HPで 同プラザ ☎633-5413 📠633-5416

■手作りゲームで遊ぼう！  
 オークリンピック  
 ヨーヨー釣り やラグビーパスゲームなど。参加賞もあります。 🕒5月12日(日)10時～12時30分 📍柏葉公園こどもログハウス(📍山元町1丁目会館前) 👤中学生以下(未就学児は保護者同伴) 同ログハウス ☎📠641-1169

■中区タウンピクニック  
 ガーデンネックレス横浜2019  
 ～横浜ローズウィークにバラを満喫港の見える丘公園や山下公園のバラ園を散策し、港を見ながら優雅なランチ。大さん橋の「バラフェスタ」会場ではバラのイベントを楽しめます。 🕒5月15日(水)10時(元町・中華街駅⑥元町口集合)～15時 👤20人 💰2,300円程度(昼食・入場料) 🕒4月11日(木)から電話で 同区役所地域振興課 ☎224-8137 📠224-8215

■油絵を描く(全5回)  
 石こう像や植物、果物などを題材に描きます。 🕒5月17日～6月14日の毎週金曜13時～16時 📍横浜市民ギャラリー(📍野毛坂) 👤20人 💰16,000円  
 🕒4月26日(金)までに往復はがき(必着/📧・📍・📠・📠を記入)・HP・来館で。抽選 〒220-0031 西区宮崎町26-1

### 区役所戸籍課の窓口混雑の緩和にご協力ください

5月7日(火)～11日(土)は戸籍課窓口が大変混雑します。引越しに伴う手続きは休日明けと各曜日の15時以降が特に混雑します。窓口混雑の緩和にご協力ください。 ※転出手続きは郵送でも可能です。詳しくは [横浜市 転出](#) [検索](#)

**証明書発行は行政サービスコーナーをご利用ください**  
 住民票の写し、戸籍全部事項証明書など証明発行は、横浜駅などの行政サービスコーナーもご利用ください。  
**利用時間** 平日7時30分～19時、土・日9時～17時  
 ※祝日(振替休日含む)休み。届出業務は取り扱っていません。また課税証明書など一部、当日に証明書を発行できないものがあります。

**【問合せ】区役所戸籍課登録担当** ☎224-8296 📠224-8289

同ギャラリー ☎315-2828 📠315-3033

■女性のためのパソコン講座  
 ①エクセル中級(全2回) 🕒5月18日(土)・19日(日)10時～15時30分 💰10,800円  
 ②再就職・転職のためのパソコン講座(全5回) 🕒5月22日(水)・23日(木)・24日(金)・27日(月)・28日(火)10時～15時30分 💰19,500円  
**【共通】**📍フォーラム南太田(南太田駅) 👤女性各12人 ※免除制度、保育あり(有料、要予約) 🕒4月16日(火)から電話・来館で 同館 ☎862-4496 (パソコン講座専用) 📠714-5912

### 🏃 スポーツ

■中区シニアソフトテニス教室  
 🕒4月11日～5月9日の毎週木曜①11時～13時/初心者、②13時～17時/経験者 📍日ノ出川公園(伊勢佐木長者町駅①出口) 👤60歳以上 ※テニスシューズ・スポーツウェア着用 💰各300円 同横浜健康福祉クラブ(高田) ☎270-8603 📠270-9932

■横浜文化体育館  
 ▶膝腰の動きを良くする体操(全9回)  
 講師はパーソナルトレーナーとしてトップモデルなどを指導する、知念 稔氏。  
 🕒4月15日～7月8日の月曜12時～13時 ※4/29、5/6・20、6/10は休み 👤18歳以上15人 💰1,020円/回(初回参加時に全額支払) 🕒HP・電話・来館で  
 ▶NEW! ミズノバドミントンスクール  
 こどもも!おとなも!楽しもう!(全10回) 初心者から経験者まで細かく指導します。 🕒4月16日～7月9日の火曜①18時30分～19時30分/小学3～6年生、②

19時30分～21時/中学生以上 ※4/30、5/21、6/11は休み 👤①20人、②30人  
 💰①1,000円/回、②1,500円/回 ※初回参加時に全額支払 🕒電話・来館で **【共通】**📍同館(関内駅) 同館 ☎641-5741 📠641-5744

■日ノ出川ソフトテニス教室  
 🕒4月20日(土)①10時～12時、②13時～15時・28日(日)13時～15時 ※午前の部9時～10時、午後の部15時～17時フリー練習あり 📍日ノ出川公園(伊勢佐木長者町駅①出口) 👤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) 同中区ソフトテニス協会事務局(林) [kei-rinrin@softbank.ne.jp](mailto:kei-rinrin@softbank.ne.jp)

■THE BAYS[ACTIVE STYLE CLUB]  
 はじめてのフィットネスプログラム  
 中・西区民限定の無料体験プログラム。  
 ▶キッズスポーツプログラムU-9  
 体を動かす楽しさを遊びながら学びます。 🕒4月19日(金)15時50分～16時40分 👤小学1～3年生8人  
 ▶キッズスポーツプログラムU-12  
 🕒4月20日(土)10時45分～11時45分 👤小学4～6年生8人  
 ▶はじめてのヨガ～基本の「き」  
 呼吸法はもちろん、ヨガの歴史なども解説しながらのレッスンです。 🕒①5月5日(祝)16時15分～17時30分、②5月15日(水)19時～20時15分 👤18歳以上各15人 **【共通】**📍THE BAYS B1(日本大通り駅・関内駅) 🕒4月11日(木)から電話・Eメール(📧・📍・📠・性別・📠・在勤在学の方は所在地も記入)・来館で 同クラブ ☎663-5280 [info@asc.dena-baystars.jp](mailto:info@asc.dena-baystars.jp)

中区を元気にする活動を応援します!

### 中区活動団体スタートアップ補助金 2019年度申込団体募集

まちづくり・環境・子育て・多文化共生・健康・文化・情報化などをテーマに公益的活動をしている設立初期段階の団体を応援するための補助金です。

**対象団体** 結成から4年以内(2019年5月1日時点)で、主に中区民を対象に、区内で公益的な事業・活動をする3人以上の団体(法人不可)

**補助金** 5万円以内(活動費総額の2分の1)

🕒5月10日(金)までに申込書を区役所6階65番地域振興課へ提出(申込書は同課、なか区民活動センター、中区HPで取得可)  
 ※補助金交付決定には審査があり、2019年度の活動が対象です。  
 ※詳しくはHPをご覧ください。

**説明会にご参加ください**  
 🕒4月13日(土)・18日(木)10時30分～11時30分  
 📍なか区民活動センター研修室(区役所別館1階)

**【問合せ】区役所地域振興課** ☎224-8137 📠224-8215

### なか活動ガイドが新しくなりました!!

『なか活動ガイド』には、中区内で活動するサークル・団体の情報がいっぱい。区内の地区センター・コミュニティハウス・地域ケアプラザなど、区民利用施設で見ることが出来ます。ホームページには最新情報が掲載されています。

[なか区民活動センター](#) [検索](#)



ダイジェスト版は中区民利用施設でもらえます

閲覧用

**【問合せ】なか区民活動センター** ☎224-8138 📠224-8343



今月11日以降のものを掲載しています。 ※費用の記載のないものは無料。申込みの記載のないものは当日直接、特記のないものは先着順

■中区パドルテニス教室

📅 4月21日(日)、5月5日(祝)13時30分～15時30分  
 📍 山元小学校体育館(山元町2丁目) 📞 小学3年生以上各20人  
 💰 各100円(中学生以下50円) 📞 電話・Eメール(行・名・番・区を記入)で  
 📞 横浜市パドルテニス協会(川地)  
 ☎ 321-3076  
 ✉ seikawachi@yahoo.co.jp


📄 案内

■2019年度「なかくふれあい助成金」申込みを受け付けます

地域福祉推進のため、主に中区内で活動している団体等へ助成します。詳しくは、中区社会福祉協議会ほか区内地域ケアプラザやなか区民活動センターで配布する「申込みの手引き」をご覧ください。【受付期間・場所】4月10日(水)～26日(金)、5月7日(火)～15日(水)9時～17時に中区社会福祉協議会(産貿センタービル4階)で ※日曜除く 📍 中区社会福祉協議会 ☎ 681-6664  
 📞 641-6078

🏠 施設から

**野毛地区センター**  
 ☎ 241-4535  
 ☎ 241-4889  
 📍 野毛町3-160-4 桜木町駅  
 📅 第2月曜(祝は翌日)



\*の費用は申込み時(電話申込みは3日以内)に持参で

◆野毛ギャラリー～アトリエアベ (ファブリックペイント)作品展示  
 📅 4月1日(月)～25日(木) ※搬入の

ため月初・月末は確認を

◆染めからはじめる…オリジナルガーゼストールづくり\*

📅 4月23日(火)9時30分～11時30分  
 📍 10人 💰 1,500円 📞 4月11日(木)から電話・来館で

◆「ぽっぽぽっ」とあそぼう!

手遊び・パネルシアター・紙芝居・手袋人形など。📅 4月25日(木)10時～11時  
 📍 未就園児と保護者

◆はじめてでも大丈夫!簡単!フラワーマグネットづくり\*

母の日のプレゼントにも、自分用にも! 📅 5月12日(日) ①9時15分～10時45分/小学生、②11時～12時30分/中学生以上 📍 ①9人 ※保護者同伴 ②15人 💰 各1,200円 📞 4月11日(木)から電話・来館で

**本牧地区センター**  
 ☎ 622-4501  
 ☎ 622-4828  
 📍 本牧原16-1  
 📍 本牧原  
 📅 4/15(月)



【共通】📞 4月11日(木)から電話・来館で

◆ヴォイストレーニング ※当日受付

📅 4月12日(金)・18日(木)・26日(金)、5月10日(金)10時～11時 📍 各30人  
 💰 各500円

◆親子でリトミック～お花さいた

音楽を通じて創造力を身につけます。  
 📅 4月16日(火) ①10時～10時45分/1歳児、②10時55分～11時40分/2・3歳児  
 📍 各15組 💰 各500円/組

◆こぐまの部屋 ※当日直接

絵本の読み聞かせやわらべ歌、手遊びなど。📅 4月17日(水)11時～11時30分  
 📍 未就学児と保護者10組

◆みゆき先生の幸せレシピ～花さく食卓

花畑なべ、アップルパイなど。📅 4月

19日(金)10時～14時 📍 18人

💰 1,500円

◆開館30周年記念連続企画

- 暮らしのファイリング術**  
 出し入れ簡単、家中の紙もの整理。  
 📅 4月27日(土)12時30分～14時30分  
 📍 10人 💰 500円(お片付けツール付)
- 本牧日曜坐禅会**  
 和室で瞑想体験。📅 4月28日(日)9時10分～10時 📍 10人 💰 500円
- 風のみち～巨大鯉のぼりに食べられちゃった!**  
 体育室で、風の流れて遊んじゃおう。  
 📅 4月29日(祝)10時～11時30分  
 📍 50人(未就学児は保護者同伴)※室内履き持参 💰 300円(保護者も)
- 本牧サロン～横濱アーカイブス 29**  
 外国人遊歩道を訪ねて。(座学) 📅 4月30日(休)10時～11時30分 📍 30人  
 💰 200円
- 5月の行事食～端午の節句のおもてなし**  
 ちまきなど。📅 5月1日(祝)10時30分～14時 📍 16人 💰 1,500円
- 40歳からの終活セミナー**  
 これからの人生を豊かに。📅 5月2日(休)10時～11時30分 📍 10人 💰 500円
- キッズマネースクール～お店屋さんごっこ**  
 働く事・お金の大切さを楽しく学びます。  
 📅 5月3日(祝)13時30分～15時30分  
 📍 4歳～小学3年生と保護者20組
- マジックショー & 体験マジック**  
 📅 5月4日(祝)13時～15時 📍 小学生以上(大人もどうぞ) 💰 200円
- 本もく座のおはなし会 ※当日直接**  
 端午の節句にちなんだ、折紙・歌も。  
 📅 5月5日(祝)14時～14時30分
- 男の料理教室 簡単肉料理**  
 タンドリーチキン・豚汁など。📅 5月6日(祝)10時30分～14時 📍 12人  
 💰 1,200円

**竹之丸地区センター**  
 ☎ 651-5575  
 ☎ 651-5576  
 📍 竹之丸133-3 山手駅  
 📅 第3木曜(祝は翌日)



◆TAKENOMARUボランティアコンサート

📅 4月12日(金)・24日(水)、5月8日(水)・10日(金)11時50分～12時30分

◆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。  
 📅 4月23日(火)10時～10時45分 📍 未就学児と保護者12組  
 💰 700円/組  
 📞 4月11日(木)から電話・来館で

◆おもちゃの病院

おもちゃのドクターが壊れたおもちゃを修理します。  
 📅 4月28日(日) ①10時～11時、②13時～14時 ※各回10点(1人2点)まで  
 💰 電池・特殊部品は実費  
 📞 4月11日(木)から電話・来館で

◆イングリッシュハンドベル講習会(全6回)

初心者向け講習会。基礎から始めましょう。  
 📅 5月7日～7月16日の第1・3火曜13時30分～14時30分  
 📍 8人 💰 5,400円  
 📞 4月11日(木)から電話・来館で

◆絵本の部屋

絵本の読み聞かせ・手遊びなど。📅 5月9日(木)10時30分～11時30分  
 📍 未就学児と保護者

◆ママと幼児の子育て応援クラブ

子育て支援者による読み聞かせ、子育て相談。  
 📅 5月10日(金)10時30分～12時30分  
 📍 未就学児と保護者

◆プロから教わる写真教室(全3回)

デジタルカメラの使い方、撮り方を学びます。  
 📅 5月10日～24日の金曜10時～12時  
 📍 8人 💰 3,000円  
 📞 4月11日(木)から電話・来館で

◆江戸演芸「南京玉すだれ」講習会(全3回)

📅 5月10日・24日、6月7日の金曜18時～19時30分  
 📍 10人 💰 3,000円 📞 4

神奈川県からの お知らせ 土砂災害特別警戒区域の現地調査(基礎調査)をしています

神奈川県では、土砂災害防止法に基づき、中区内における土砂災害特別警戒区域(レッドゾーン)の指定に向けて、がけ地の現地調査を行っています。詳細は、お問い合わせください。

■今後の予定

引き続き現地調査を進め、2020年1月以降に基礎調査結果の公表を予定しています。横浜川崎治水事務所のホームページなどでお知らせします。



調査員は身分証明書を携帯し、敷地に立ち入る場合は趣旨を説明しています

【問合せ】横浜川崎治水事務所急傾斜地第一課  
 ☎ 411-2520 📞 411-2602

「本郷町3丁目防災広場」の整備で 地域防災力を高めます

地域の住民で組織される「住みよいまち・本郷町3丁目地区協議会」は、横浜市の補助制度※を利用して、老朽空家を取り除き、地域防災活動の拠点「まちの防災広場」を整備しました。



◀災害に備え、「防災倉庫」「マンホールトイレ」「雨水タンク」などを設置。災害時は地域防災活動の拠点となります

※横浜市身近なまちの防災施設整備事業：燃え広がる危険性が高い地域におけるまちの不燃化を進めるため、地域防災力の向上を図る事業に補助を行っています。

▶2月16日に行われたオープニングセレモニーでは炊き出しの訓練を行いました



【問合せ】都市整備局防災まちづくり推進課 ☎ 671-2704 📞 663-5225  
 区役所区政推進課 ☎ 224-8128 📞 224-8214



月11日(木)から電話・来館で

◆文字を美しくする手法  
～カリグラフィー初心者教室

バスカードを書いてみましょう。  
5月13日(月)10時～12時 8人  
1,000円 4月11日(木)から電話・来館で

**中本牧コミュニティハウス**  
☎623-8483  
☎622-5517  
本牧町2-351  
小港・本牧2丁目  
毎週火曜(祝は翌日)



◆桜を愛でながら、茶を楽しもう

コミ八自慢の桜を鑑賞しながらお菓子と薄茶を楽しみましょう。  
4月14日(日)①13時～、②14時～ 各10人  
※18歳未満保護者同伴 300円  
4月11日(木)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

赤ちゃんから小学生まで楽しめるお話、季節の歌や手遊びなど。  
4月15日(月)11時30分～12時 50人

◆お花屋さんの盆栽講座  
～春の花咲く盆栽

自分の好きな花をチョイスして盆栽づくり。  
4月18日(木)10時～12時 12人  
1,200円 4月11日(木)から電話・来館で

◆母の日プレゼント～ママに贈る  
プリザーブドフラワーの手作りフレーム

4月21日(日)13時30分～15時 10人  
※小学3年生以下保護者同伴  
500円 4月11日(木)から電話・来館で


◆わいわいリトミック(全5回)

遊びを通じて子どもの表現力を伸ばしましょう。  
4月23日、5月14日・28日、6月11日・25日の火曜10時～10時45分  
1歳6か月～3歳の子と保護者15組  
2,000円/組 4月11日(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です。  
4月24日(水)14時～14時30分 50人

**大鳥中学校コミュニティハウス**  
☎624-1651  
本牧原22-1  
本牧原  
毎週火曜・木曜



◆おはなしの時間

絵本やお話・わらべ歌を楽しみましょう。  
4月24日(水)、5月8日(水)15時30分～16時 各30人

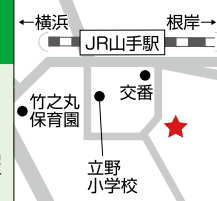
◆親子で遊ぼう!～リズム遊びや子育て相談

4月24日、5月22日、6月26日、7月24日、9月25日の水曜10時～11時30分  
1歳6か月～未就学児と保護者各12組  
4月12日(金)から電話・来館で

◆足もみで老廃物を出す!  
～自分でできる健康足もみ(全4回)

5月8日・22日、6月12日・26日の水曜10時～11時30分 10人 2,000円  
4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**  
☎623-6787  
仲尾台23  
山手駅  
毎週水曜・金曜



【共通】4月11日(木)から電話・来館で

◆親子で遊ぼう～こいのぼり作り、ミニトマトを植えよう

保健師・栄養士のグループによる企画です。  
4月23日(火)10時30分～11時30分 ※終了後12時45分までフリータイム 未就学児と保護者10組

◆初めての健康ボイストレーニング  
～叙情歌で季節を歌う(全5回)

身体ほぐし・発声・のどの使い方から始めます。  
4月23日、5月7日・21日、6月4日・18日の火曜14時～15時30分  
14人 2,000円

**本牧中学校コミュニティハウス**  
☎623-6699  
本牧和利山32-1  
二の谷  
毎週火曜・木曜



【共通】4月12日(金)から電話・来館で

◆「本牧の歴史」入門講座～葛飾北斎「富嶽三十六景神奈川沖浪裏」と本牧

世界で有名な「BIG WAVE」と呼ばれる絵は本牧の海を描いたものという説を紹介しします。  
4月15日(月)10時～12時 60人 200円


◆教養講座2～「二つの大陸文明の出会い」

新大陸発見による異なる文明の出会いと現代生活のルーツを学びます。  
4月21日(日)13時30分～16時30分 30人  
500円(中学生100円、小学生50円)

◆身近な自然を楽しむ会  
～藤沢新林公園を散策

身近にある自然の植物や生き物を観察しましょう。  
4月24日(水)10時(JR藤沢駅改札集合)～14時 20人  
※交通費等各自持参・雨天中止

**横浜吉田中学校コミュニティハウス**  
☎262-2629  
山田町3-9  
伊勢佐木長者町駅  
毎週月曜・木曜



【共通】4月16日(火)から電話・FAX(行・各・圖・を記入)・来館で

◆社交ダンス教室(全10回)

身体を動かして楽しく健康に。  
5月12日～7月14日の日曜①13時～14時30分/初級、②14時30分～16時/中級  
各10人 各2,000円

◆健康体操教室(全10回)

体力に自信がなくても大丈夫です。  
5月14日～9月24日の第2・4火曜10時～11時30分 10人 2,000円

**山元小学校コミュニティハウス**  
☎212-9099  
山元町3-152  
山元町2丁目  
毎週火曜・金曜



【共通】4月11日(木)から電話・来館で

◆なつかしい歌を歌う会

ピアノにのせて歌を楽しみましょう。  
4月22日(月)10時～12時 20人

◆ゆったりヨガ

椅子を使って、色々なポーズを楽しみましょう。  
4月25日(木)10時～11時 10人 100円

**中スポーツセンター**  
☎625-0300  
☎624-1969  
新山下3-15-4  
みなと赤十字病院入口  
毎週火曜(祝は翌日)



◆当日受付教室

当日参加(開始25分前から受付)の教室です。室内履き・タオル・飲み物持参で。  
16歳以上 500円

<b>月曜ズンバ</b> 月曜	ウエストのシェイプアップ、体力向上に。 9時～9時50分 ※4/22・29、5/6は休み 34人
<b>やさしい骨盤ヨーガ</b> 火曜	骨盤を整え全身を調整します。 9時～9時50分 ※4/30は休み 30人
<b>木曜ズンバ</b> 木曜	10時～10時50分 ※5/2は休み 34人
<b>ベリーダンス</b> 金曜	腰まわりを引き締めるダイエット効果も期待できます。 9時～9時50分 ※5/3は休み 25人
<b>ナイトヨーガ</b> 金曜	シェイプアップ・リラックス・骨盤調整など、さまざまなスタイルで。 20時45分～21時45分 ※5/3は休み 25人

**中図書館**  
☎621-6621  
☎621-6444  
本牧原16-1  
本牧原  
4/15(月)



◆定例おはなし会

絵本の読み聞かせやおはなし、手遊びなど。  
4月17日(水)15時30分～16時 3歳以上

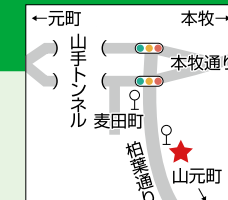
◆子ども読書の日～とくべつ親子おはなし会

親子でわらべ歌や絵本を楽しみましょう。  
4月23日(火)10時30分～11時 0～3歳児と保護者

◆親子おはなし会～このほんよんで!

4月27日(土)10時30分～11時 1歳以上

**麦田地域ケアプラザ**  
☎664-6023  
☎664-6075  
麦田町1-26-2  
麦田町  
毎週第3日曜



◆よこはまシニアボランティア  
ポイント登録研修会

ボランティア活動を行うとポイントがたまり、そのポイントを寄付や換金できる「よこはまシニアボランティアポイント」の研修を実施します。

6月1日(土)10時～12時 65歳以上で横浜市の介護保険証を持っている方25人  
4月25日(木)までに電話・Eメール(行・各・圖・を記入)この講座を何で知ったかを記入)来館で

■区役所の特別相談

▶公証相談(要予約)

お金の貸し借りの証明、遺言書や契約書などの公正証書の作成について。  
毎月第2金曜13時～15時 4人  
4月9日から電話で ※区外の方は9時30分から

▶行政書士相談

行政書士による遺言書の作成、各種許認可、会社・法人設立などの相談です。  
毎月第4金曜13時～16時 6人  
※当日直接1階総合案内へ

【共通】区役所広報相談係

☎224-8123 ☎224-8214

今月のポレポレグッズ

中区障害者地域作業所等製品

4/26(金)11時～13時30分  
区役所1階ぱびほ広場  
クローバー、ろばの家、えちご家が販売します。



えちご家のどうぶつタオル(100円)、タオル(100円)、組紐根付(500円)

区役所障害者支援担当  
☎224-8165 ☎224-8159

善意銀行

<1/15～2/14受付分(敬称略)>

株式会社横浜スタジアム、匿名1件

あたたかいご寄付をありがとうございました。

区中社会福祉協議会  
☎681-6664 ☎641-6078



# 子育て information

今月11日以降のものを掲載しています。

※費用の記載のないものは無料。申込みの記載のないものは当日直接、特記のないものは先着順

## ●子育て応援ボランティア説明会

地域での子育てをお手伝いしていただける方を募集します。  
 4月11日(木)14時～15時 曲のんびりんこ(関内駅) 1 中区在住の20歳以上の方10人  
 曲のんびりんこ 663-9715

## ●横浜子育てサポートシステム入会説明会

子どもを預かって欲しい人と、子どもを預かれる人が会員登録し、子育てをサポートします。  
 4月17日(水)・26日(金)10時30分～11時30分 曲のんびりんこ(関内駅) 1 各15人 申電話で 曲中区委事務局(のんびりんこ内) 663-0676

## ●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。  
 ▶本牧ポートハイツ2階和室(1 本牧ポートハイツ)  
 5月8日(水)10時～11時30分  
 ▶横浜市技能文化会館(関内駅)  
 5月10日(金)10時～11時30分  
 ▶聖母愛児園地域交流ホール(1 上野町)  
 5月14日(火)10時～11時30分

【共通】1 未就学児と保護者 曲区役所福祉保健課  
 224-8151 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)

## ●ツインズサロン(多胎児親子の交流会)

双子の育児を頑張っているパパ、ママ、のんびりんこに集まっておしゃべりしましょう。  
 4月20日(土)10時～12時 1 双子の未就学児と保護者(双子を妊娠中の方も可)

## ●子育て応援キャンペーン「親子で楽しもう」

室内プールや体育館で思いっきり体を動かしましょう。パパの参加も大歓迎です。  
 4月30日(休)①親子体操10時～10時45分、②親子水泳11時～11時45分  
 曲横浜中央YMCA(関内駅) 1 ①2～3歳の子と保護者15組、②6か月～2歳11か月の子と保護者20組  
 500円/組 申4月13日(土)から来館で ※4月16日(火)からは電話でも可

## ●公立保育園に遊びにきませんか ※要予約の催しは各園で1か月前から電話受付

	●竹之丸保育園 ● 641-1646 山手駅	●山手保育園 ● 622-7403 1 千代崎町	●錦保育園 ● 621-5180 1 本牧ポートハイツ前
開園 放庭	月～金曜 9時30分～14時30分 土曜 9時30分～12時30分	月～金曜 10時～11時	月～金曜 9時～12時
る ま ご	〈絵本貸出・育児相談〉 月～金曜 9時30分～14時30分	〈絵本貸出〉 火・水曜 9時～12時	〈絵本貸出・育児相談〉 月～金曜 9時～12時
育 児 交 流 講 座 育	4/26(金)10時～11時 「ベビーマッサージ」 6か月児/5組 5/10(金)10時～10時45分 「保育園の園庭で遊ぼう」 1歳6か月以上/15組	この期間は 実施しません。	この期間は 実施しません。

※竹之丸保育園では4/18(木)10時～11時30分に「びよびよ☆day(外あそび、育児相談、計測/11か月～1歳6か月まで)」  
 ※山手保育園では月～金曜9時～12時に育児相談

## 地域の子育てスポット29

未就学児の親子が自由に集まっておしゃべりしたり、一緒に遊んだりする場所です。地域ケアプラザや町内会館などで主任児童委員や民生委員、先輩ママたちが開催しています。

### ⑧むぎた子育てサロン

麦田地域ケアプラザ(麦田町 1-26-2 1 麦田町)  
 664-6023 664-6075  
 毎月第4水曜日(年末年始・GW変更あり)10時～12時  
 50円/組

季節ごとのイベントや水遊び、工作などお家では気軽にできないような遊びを体験できます。家ではスペースをとる滑り台・ハウスタイプのボールプールなどもあり、子どもたちののびのびと過ごしています。地域の支援者の方が多くいるため、パパママも子どもも安心。お茶を飲む場所もあり、リフレッシュの場にもなっています。



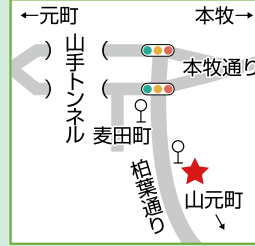
毎回多くの参加があります。ママからは「子育ての大先輩のスタッフと話すのが安心する」という声も



イベント開催のときにはいつもより多くの方が参加します

のびのびと  
 気兼ねなくおしゃべり  
 や情報交換を楽しめ  
 ますよ。

ぜひ、遊びに  
 来てください!



主任児童委員・民生委員など  
 スタッフの皆さん

## 健康づくりカレンダー

【会場】記載のないものは、中区委所別館(区役所本館となり)2・3階 ※なるべく公共交通機関をご利用ください  
 【対象】原則、市内在住の方。エイズ・梅毒の検査・相談は市外の方も可。\*の相談は中区委在住・在勤・在学の方。結核検査は原則、中区委在住の方 【費用】金額の記載のないものは無料 【予約】記載のないものは予約不要

種類	対象者	日時・受付時間	内容・費用など	
<b>問 福祉保健課 ☎ 224-8332 fax 224-8157</b>				
肺がん検診 予約制	2020年4月1日時点で40歳以上50人 ※血痰が出る方は医療機関を受診してください	5月31日(金) ※申込締切日は5月21日(火) 8時45分～9時30分	680円(胸部エックス線検査) 下記は無料 ①2020年4月1日時点で70歳以上、 ②生活保護受給者、③市県民税の非課税世帯/均等割のみ課税世帯の方 ※③に該当の方は事前に手続きが必要です	
禁煙相談* 予約制	本人または身近な人の禁煙について相談を希望する方	予約時にご案内します	肺年齢や呼気中一酸化炭素濃度の測定・禁煙についての相談 禁煙外来などの紹介や禁煙アドバイス	
健康相談* 予約制	生活習慣病に関する健康相談を希望する方		保健師等による生活習慣病についての相談	
結核検診 予約制	65歳以上		結核の早期発見のための胸部エックス線検査	
エイズ・梅毒の検査・相談 予約制	検査・相談を希望する方(匿名)	毎週木曜 9時～9時30分 ※受付は9時20分まで	血液検査。感染の疑いのある日から3か月経過してから検査をお受けください。結果は、次の実施日に直接ご本人にお知らせします。※なるべくエイズ・梅毒両方の検査を受けてください。梅毒のみの検査は実施していません	
食生活健康相談 予約制	食生活の相談を希望する方	4月18日(木) 13時30分～15時30分	栄養士による生活習慣病・その他疾病等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 予約制	乳幼児や小・中・高校生の食生活の相談を希望する方	4月19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、肥満等、幼児食から小・中・高校生までの食生活相談	
離乳食教室 予約制	生後7～8か月ごろ(離乳食2回食)の乳児と保護者	4月19日(金) 13時30分～15時	離乳食のすすめ方についてのお話、調理実演と試食	
<b>問 子ども家庭支援課 ☎ 224-8171 fax 224-8159</b>				
乳幼児健診	4か月児	2018年 12月 1日～15日生まれ 4月16日(火)	12時45分～13時30分 ※12時30分から番号札配布	計測、診察、育児・栄養・歯のお話 ※3歳児は尿検査もあります 【持ち物】母子健康手帳と筆記用具、バスタオル(4か月児)、使用中の歯ブラシ(1歳6か月児・3歳児)
	1歳6か月児	2018年 12月16日～31日生まれ 5月 7日(火)		
	3歳児	2017年 9月16日～30日生まれ 4月23日(火)		
		2016年 3月16日～31日生まれ 4月17日(水)		
乳幼児・妊産婦歯科相談 予約制	①未就学児 ②妊娠中の方・産後1年未満の方	この期間は実施がありません ※次回実施日は5月22日(水)	未就学児は歯科健診、ブラッシング等の相談も 【持ち物】母子健康手帳、歯ブラシ、タオル	
プレ・マザーズクラス(両親教室)	2019年7月に出産予定の妊婦と夫(おひとりでもどうぞ)	5月 9日(木) 9時30分～12時	先輩ママ&赤ちゃんとの交流、パパの妊婦体験、お産のしくみと安産のヒント ※プレマザーズクラスは月4回開催。詳しくはHPで	
<b>問 高齢・障害支援課 ☎ 224-8167 ☎ 224-8166 [共通] fax 224-8159</b>				
①介護者のためのこころの相談* 中区委役所本館5階 予約制	認知症等の方を介護するご家族の方	4月19日(金) 5月 7日(火) ①13時30分～、②14時30分～	認知症の方を介護するご家族を対象に、介護不安を解消するためのカウンセリングです	
②もの忘れ相談* 中区委役所本館5階 予約制	認知症等のもの忘れが気になる方、ご家族の相談も可	4月24日(水) ①13時30分～、②14時30分～	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	
③専門医による精神保健相談* 中区委役所本館5階 予約制	精神疾病やこころの健康でお悩みの方、ご家族等	予約時にご案内します	精神疾病やこころの健康でお悩みの方、ご家族等への精神科専門医による相談	