

▶ 6~12ページはなか区版です

# なか 11

No.277/2020年



## 利用しよう! 区民利用施設



探してみよう!

### 下の絵と同じ人はどこにいるかな?

- ベビー マッサージに興味があるみたい!
- ログハウスで遊んでいるね!
- 日本語を学んでいるよ!
- 健康体操教室でがんばっているよ!



長く続いたステイホームで、新たな趣味を見つけない人や、人とのつながりを増やしたくなった人も多いのでは?  
あなたの住む地域には、興味の幅を広げたり、仲間を見つけるきっかけになる場所があります。それは「区民利用施設」!そこにはさまざまなイベントや講座の情報や活動できるスペースがあります。利用しない手はありませんよ!

※イラストはイメージです。施設利用の際はマスクの着用と手指消毒・検温をお願いします  
※区民利用施設では、室内の換気や消毒など、新型コロナウイルス感染防止のための対策を講じています

【問合せ】区役所市民活動支援担当 ☎ 224-8137 fax 224-8215

**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**  
👤 151,165人  
🏠 82,891世帯  
(2020年9月1日現在)  
※国勢調査の結果が発表され次第、更新します

**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

今年の中区制93周年。「93」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▶

**編集・発行**  
中区役所広報相談係  
☎ 224-8123  
fax 224-8214



# あなたなら、どう利用する？

赤ちゃんからシニアまで誰でも使える便利な施設で、楽しいことを探してみよう！



「中なかいいネ!」は、誰もが住み慣れた地域でいつまでも安心して暮らしていくため、区に住む人・働く人・全ての人で進める中区地域福祉保健計画の愛称です。



**親子で安心して遊べる場所があります！**

- **地域子育て支援拠点「のんびりんこ」** 地図番号 13  
就学前の子どもとその保護者が遊び、交流するスペース。子育て相談や子育て情報の提供などを行っています。子育て講座や楽しいイベントもたくさん開催しています。
- **プレイルームがあります** 地図番号 4 6 9 (一部の地区センターやコミュニティハウス)  
就学前の子どもが遊べるおもちゃや絵本が置いてあり、靴を脱いで利用します。
- **子育てに関する相談会や赤ちゃん学級などを開催しています**  
**A相談会** 地図番号 6 21 22 24    **B赤ちゃん学級** 地図番号 5 9 20 21 22 24 25  
**A**子育て支援者による相談会や、**B**子育てが初めてのお母さんと生後10か月までのお子さんの交流などを行う赤ちゃん学級を開催しています。また、ほかにも多くの施設でベビーマッサージや子育てサロンなど、子育てに役立つ楽しい講座やイベントを実施しています。



**子どもたち集まれ！おもしろい施設があるよ！**

- **柏葉公園こどもログハウス(オークロッジ)** 地図番号 12  
就学前の子ども(保護者同伴)から中学生までの子どもたちが、友達とワイワイ楽しくあそべるログハウス。ネット階段、滑り台などの遊具を備え、読書や工作も楽しめます。
- **フリースペースがあります**  
地図番号 4 5 6 9  
友達と集まったり、勉強したりできるスペースがあります。トランプや将棋、ぬり絵などを貸してくれるところも。
- **絵本やいろいろな本が借りられます**  
地図番号 4 5 7 9 14 15 16 17 18  
借りた本をゆっくり読める場所もあるよ。



## 地区センターを紹介します♪

地図番号 4 5 6

地区センターは、会議室、和室、工芸室、料理室など、いろいろな貸部屋がある、とても便利な施設で、人気の講座やイベントも数多く開催しています。お一人でも気軽に立ち寄れます。ロビーもあるので、待ち合わせもできますよ。

区内のイベントや身近な情報のチラシも入手できますので、ぜひ情報収集にお越しください。利用の仕方はあなた次第です！

本牧地区センター館長 池ヶ谷



## コミュニティハウスを紹介します♪

地図番号 学校併設: 14 15 16 17 18

公園併設: 9

コミュニティハウスは、誰でも無料で利用できる身近な施設です。サークルが利用できる貸部屋や、図書の貸し出しコーナーも充実しています。人気のある新刊などは、図書館より早く借りられることも♪たくさんの講座やイベントも開催しているので、気軽に遊びに来てください！

何かを始めたい方、お友達を作りたい方、きっとヒントが見つかりますよ♪

中本牧コミュニティハウススタッフ 相馬



## 地域ケアプラザを紹介します♪

地図番号 20 21 22 23 24 25

地域ケアプラザは、介護保険サービスの提供を行うだけの施設ではありません。子育ての相談、ボランティアへの参加など、赤ちゃんからシニアまで、誰もが住み慣れたまちで安心して暮らせる地域を作っていくために、福祉・保健サービスなどを総合的に提供しています。車いすなどの福祉用具の貸し出しも無料で行っています。

誰でも利用できる地域の身近な相談窓口です。お気軽にお越しください！

本牧原地域ケアプラザスタッフ 三好



## 中区にはいろいろな施設があります！

- **中区福祉保健活動拠点「なかふく」** 地図番号 19  
福祉保健活動を行う団体の活動に利用できます。
- **横浜市開港記念会館(中区公会堂)** 地図番号 1  
国の重要文化財。中の見学ができます。大人数が利用できる部屋があります。



- **なか国際交流ラウンジ** 地図番号 3  
外国人市民の相談窓口。日本語教室やボランティア派遣も行っています。
- **上台集会所** 地図番号 10  
スポーツにも利用できる会議室や和室があります。



**新しい事、始めよう！大人が楽しめる趣味や仲間が見つかります！**

- **なか区民活動センター** 地図番号 2  
何か始めたい、興味があるジャンルのサークルや活動団体を見つけたいなど、幅広い情報の提供や相談ができます。
- **イベントや講座、趣味の教室に参加できます**  
(P10~11「施設からのお知らせ」参照)  
毎月、多種多様な講座やイベントを企画して、参加者を募集しています。近所の施設で新しい体験をして、仲間や趣味を見つけませんか。
- **ボランティアを募集しています**  
地図番号 3 13 19 20 21 22 23 24 25  
障害者支援・高齢者支援・子育て支援・日本語学習支援・清掃活動などのボランティア募集や、当事者団体の支援をしています。あなたの地域貢献したい気持ちを生かします。



**シニアの健康と娯楽をサポート！施設で楽しんで、ずっと元気に！**

- **老人福祉センター「麦田清風荘」** 地図番号 11  
60歳以上の方が娯楽や趣味を楽しめる施設です。講座などを通して、地域の人たちと交流できます。仲間募集のサークル情報もあります。
- **シニアの健康のためのイベントや講座に参加できます**  
地図番号 20 21 22 23 24 25  
介護予防講座や健康体操、料理教室、交流サロンなど、気軽に参加できる楽しい企画を実施しています。
- **囲碁・将棋などを楽しめる場所があります**  
地図番号 4 5 6





# 中区民 利用施設 マップ



▲施設の住所  
や電話番号  
はこちらから

## 個人で気軽に立ち寄れます♪

● 中図書館 地図番号 7

● 図書コーナー 地図番号 4 5 9 14 15 16 17 18

新刊からコミックまで幅広いジャンルの蔵書があります。無料で本を借りられるのはもちろん、読書ができるスペースもあり、ゆっくりと過ごせます。

● 中スポーツセンター 地図番号 8

マシントレーニングや卓球やバドミントン、誰でも参加できるスポーツプログラムなどを用意しています。

● 学習できるスペースがあります

地図番号 2 4 5 6 9 18



## 団体活動ができる場所があります!

● 団体に活動するスペースを貸しています

サークルや団体の活動に使用できるスペースを貸しています(施設によって使用料の有無や利用条件が異なります。詳しくは各施設にお問い合わせを)。

● 団体のメンバーを募集できます

一部の施設ではチラシを掲示・配架して、活動のPRができます。



「なか活動ガイド」に団体・サークル情報を掲載して、メンバーの募集ができます!

詳しくはなか区民活動センターホームページで。

申 12月5日(土)までに情報掲載申込書に必要事項を記入の上、郵送、FAX、Eメール、来館で 【提出先】なか区民活動センター(区役所別館) 問同センター ☎224-8138 ☎224-8343

✉na-katsudou@city.yokohama.jp



# 探

して! 見つけて! 利用して! 近所にあるある区民の施設!

## 中区民利用施設「キーワード探し」に挑戦しよう!

応募者の中から抽選で2,000名に記念品プレゼント!

区民利用施設に隠された「キーワード」を見つけよう! キーワードを書いて応募すると、抽選で2,000名にガーデンベアのエコバッグなどが当たります。いろいろな施設の場所や利用方法を知るチャンスです!

### 1 キーワードの探し方

発見方法は2種類! ※キーワードは全施設共通

#### A 区民利用施設に行く

施設の入り口にキーワードを掲示しています



入り口前に貼ってある「キーワード」を見つけてね



#### B 施設の紹介動画を見る

動画の中にキーワードが登場します



下の二次元コード,またはホームページから施設紹介動画を見てね



▲施設紹介動画



アクセス方法や施設の中の様子が詳しく見られるよ!

### 2 応募方法

★締め切りは11/30(月)消印有効

#### 郵送での応募方法

右下の「応募券」に「キーワード」を記入して官製はがきに貼り、必要事項①～③を記入して応募してください。

- ①住所・氏名・年代・電話番号
- ②キーワードを見つけた施設 (訪れた施設または視聴した紹介動画の施設)
- ③施設で受けてみたい講座やチャレンジしてみたいこと

#### 宛先

〒231-0021 日本大通35 中区役所別館1F  
なか区民活動センター キーワード探し応募係

#### インターネットでの応募方法

なか区民活動センターのホームページ(電子申請)で応募してください。



ガーデンネックレス横浜  
Garden Necklace  
YOKOHAMA 2020



▲ガーデンネックレス横浜  
マスコットキャラクター  
「ガーデンベア」

### 記念品



▲ガーデンベアの  
エコバッグ

#### 【注意】

- 各区民利用施設の窓口では応募を受け付けていません。
- 当選者の発表は記念品の発送をもって代えさせていただきます。
- 一人につき1回の応募をお願いします。
- 個人情報、は記念品の発送以外には使用しません。

## さらにクイズやパズルに挑戦してプレゼントゲット!



まちがい探しクイズ

クロスワードパズル

キーワード探しのほかにも、楽しい「まちがい探しクイズ(小学生以下向け)」や「クロスワードパズル」に挑戦してみよう!

問題用紙は、なか区民活動センターホームページからダウンロードできます。応募された正解者の中から抽選で、**素敵な景品**をプレゼント!(締め切りは12月25日(金)消印有効)



詳しくは...  検索

【問合せ】なか区民活動センター ☎224-8138 ☎224-8343 ✉na-katsudou@city.yokohama.jp

## ✳ 応募券 ✳

キーワード

# なか情報ひろば

今月11日以降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・事前申込不要・先着順・締切日必着  
※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

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

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・内容が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

### 大佛次郎×ねこ写真展2021 作品募集

あなたの撮った「ねこ」写真を展示しませんか。人気投票と審査で各賞を決定。入賞者には賞品を進呈します！  
展示会期：2021年1月6日(水)～4月18日(日)  
👤 アマチュアの人(1人3点まで) 📅 11月29日(日)までに郵送または来館(詳しくはホームページで) 📍 大佛次郎記念館(山手町113) ☎️ 622-5002 📠 622-5071



### シニア貯筋教室(全2回)

運動、栄養、口腔ケアの面から、筋肉を増やすコツを学びます。  
🕒 11月10日(火)・17日(火) 10時～12時  
📍 横浜中央YMCA(常盤町1-7) 👤 65歳以上15人 📄 電話・FAX(行・名・年齢・住所)を記入  
📍 区役所高齢者支援担当 ☎️ 224-8167 📠 224-8159

### 中区タウンピクニック～旧横浜鉄道歴史展示と新市庁舎

JR桜木町駅前に新しくできた蒸気機関車などの展示と、横浜市新市庁舎を巡るツアーです。  
🕒 11月25日(水) 13時桜木町駅新南口(市役所口)集合～16時 👤 15人 📄 11月11日(水)から電話で※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

### 点訳ボランティア入門講座(全15回)

「点訳」に必要な知識と技術を基礎から学びます。  
🕒 11月27日～2021年3月19日の毎週金曜10時～12時  
※1月1日・8日は休み 📍 中区福祉保健活動拠点(山下町2産貿センタービル4階) 📄 パソコンの基本操作ができ、講座終了後点訳ボランティアとして活動することができる人20人  
💰 3,000円 📄 11月16日(月)までに電話・FAX・Eメール(行・名・年齢・住所)を記入  
📍 中区社会福祉協議会 ☎️ 681-6664 📠 641-6078  
✉️ volunteer@nakasha.net

### 全国童謡サミットinよこはま2020

童謡の歴史、魅力、価値について考える基調講演ほか。  
🕒 12月6日(日) 14時～16時 📍 開港記念会館講堂(本町1-6) 👤 80人 💰 900円(NPOサポート会員500円)  
📄 11月11日(水)から電話・FAX・Eメール(行・名・人数・住所)を記入  
📍 NPO法人 日本国際童謡館 ☎️ 562-1950 📠 562-1951  
✉️ info@doyokan.net

### 第48回 ハマのJACK定期公演クリスマスキャロルコンサート

NHK交響楽団メンバー中心のストリングアンサンブルと中区の合唱団とのコラボレーション。  
🕒 12月20日(日) ①11時～12時、②14時～15時 📍 開港記念会館講堂(本町1-6) 👤 各100人 💰 各2,000円(高校生1,000円、15歳以下・障害者と介助者無料) 📄 11月11日(水)から電話・FAX・Eメール(行・名・住所)を記入  
📍 NPO法人

ハマのJACK ☎️ 567-2353  
✉️ hamajack@msn.com

### 古楽器の響きで味わう モーツァルトの協奏曲と交響曲 Vol. II

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たモーツァルトの楽曲。開港記念会館を往時の劇場や貴族の館に見立てて、古楽器の響きを楽しみます。  
🕒 12月27日(日) 14時～16時 📍 開港記念会館講堂(本町1-6) 👤 240人  
💰 2,500円(前売券) 📄 Eメール(行・名・枚数・住所)を記入  
📍 アンサンブル山手バロック ☎️ 664-5553  
✉️ esyamasemi@yahoo.co.jp

## スポーツ

### 中区シニアソフトテニス教室

🕒 11月12日・19日・26日、12月3日・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

🕒 11月14日(土) ①10時～12時、②13時～15時、11月22日・29日、12月6日の日曜 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(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

### THE BAYS[ACTIVE STYLE CLUB]

▶はじめてのヨガ 基本の「き」  
🕒 12月6日(日) 16時15分～17時30分・16日(水) 19時～20時15分 👤 18歳以上各13人  
▶キッズスポーツプログラムU-9  
🕒 12月11日(金) 16時30分～17時20分 👤 小学1～3年生8人  
【共通】📍 THE BAYS 地下1階(日本大通34) 📄 11月11日(水)から電話・Eメール(行・参加日・名・住所)・在勤の人は所在地も記入)・来館で  
📍 同クラブ ☎️ 663-5280  
✉️ info@asc.dena-baystars.jp

## ありがとう文体 つなげよう未来へ



今年9月6日、58年間の歴史に幕を下ろした横浜文化体育館。さまざまなスポーツ競技が行われ、成人式やコンサート会場などとしてたくさんの人に利用されてきました。11月から解体工事が始まり、2024年4月にはメインアリーナとして生まれ変わります！

# 歴史の散歩道

災害史編

## 慶応の大火、開港地を襲う

予期せぬ災害によって日常生活が破壊されたとき、過去を生き残った人々はどうやって非日常と向き合ったのだろうか。

1866年11月26日(慶応2年10月20日)、開港地横浜を大火が襲った。いわゆる「慶応の大火」である。遊郭のあった港崎町(現在の横浜公園に位置)と港を結ぶ土手通り付近で出火、朝からの激しい西風(南風とも)にあおられた炎は日本人街に止まらず、外国人居留地をも飲み込んでいった。正午になると折悪しく北風が吹き、とくに怪我人の多かった太田町をはじめ、弁天通り・南仲通り・本町通り・北仲通り・海岸通りを焼き払った。午後10時に至ってようやく鎮火したものの、市街地の大部分が灰燼に帰した。

スエンソンは寄港した長崎で大火の報を聞き付け、活動拠点の横浜へと引き返していった。大火から3週間が経過した12月18日(慶応2年11月12日)、横浜に到着したスエンソンは当時の様子を次のように記している。「日本人はいつに変わらぬ陽気さ、暢気さを保っていた。不幸に襲われたことをいつまでも嘆いて時間を無駄にしたりしなかった」「日本人の性格中、異彩を放つのが、不幸や廃墟を前にして発揮される勇気と沈着である」(長島要一訳「江戸幕末滞在記」)。まもなく開港地横浜は復興を遂げ、人々は新たな日常を生き延びていくことになった。

(横浜開港資料館調査研究員 神谷大介)

レイテッド・ロンドン・ニュース(1867年2月9日付)は、画家チャールズ・ワグマンの挿絵入りでこの出来事を大きく報じた。その挿絵を見てみよう。画面手前、洋風建築が建ち並ぶ外国人居留地は現在の横浜中華街周辺。そこから遠望する日本人街には火の手が上がり、黒煙が隙間なく上空を覆っている。挿絵の炎や黒煙は右手に向かって流れているので、西風の吹く午前中の様子を描写したのだろうか。



ワグマン画「イラストレイテッド・ロンドン・ニュース」(1867年2月9日付)横浜開港資料館蔵

## 展示のお知らせ

企画展「コスモポリタンたちの足跡—写真アルバムから—」開催中  
横浜開港資料館(日本大通3) ☎️ 201-2100 休 月曜(祝日の場合は翌日)

## 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。  
 ㊟12月8日(火) 10時～11時30分 ㊟野毛地区センター(野毛町3-160-4) ㊟未就学児と保護者 ㊟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会員登録をして、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1-12-1belle横浜3階)  
 ㊟11月12日(木)・27日(金)10時15分～11時15分 ㊟各6人  
 ▶**新山下地域ケアプラザ**(新山下3-15-5)  
 ㊟11月17日(火)10時30分～11時30分 ㊟10人  
 【共通】㊟電話・来館で ㊟中區支部事務局(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17日(火)14時～15時 ㊟のんびりんこ(住吉町1-12-1belle横浜3階) ㊟中區在住の20歳以上5人 ㊟のんびりんこ ☎㊟663-9715

### 学童保育所本牧かもめクラブ 入所説明会・体験会

㊟11月14日(土)、12月12日(土)、2021年1月16日(土)13時～15時 ㊟本牧かもめクラブ(本牧町1-7キャスト本牧202) ㊟電話で ㊟同クラブ ☎㊟623-5613



●**おもちゃの病院**  
 ㊟11月14日(土)①10時～12時、②13時～15時 ㊟未就学児と保護者各5組 ㊟電話・来館で  
 ●**オンラインでおしゃべりタイム**  
 保護者同士おしゃべりしましょう。  
 ㊟11月20日(金)、12月9日(水)11時～11時30分 ㊟0～4か月の子と保護者5組 ㊟開催日2週間前からHPで

●**ホットおしゃべりサロン～イヤイヤ期**  
 ㊟11月24日(火)14時～15時 ㊟1～3歳の子と保護者6組 ㊟来館・電話で  
 ●**おしゃべりの会**  
 ～中區ダウン症児の親子の会  
 ㊟11月28日(土)10時30分～11時30分 ㊟未就学のダウン症児と

保護者5組 ㊟11月14日(土)から電話・来館で  
 ●**たくまっ子クラブ**  
 親子のふれあい遊びと子育てミニ講座。㊟12月5日(土)11時～12時 ㊟0～2歳児と保護者8組 ㊟11月21日(土)から電話・来館で

## なかくっ子 お買いもの フォトコンテスト

小学生向けのフォトコンテストを行います。応募者全員に、エコバッグをプレゼント。大人では撮れない素敵な写真をお待ちしています!!  
 詳細はHPでご確認ください▶



㊟中區役所地域活動担当 ☎224-8132 ㊟224-8215



## オレンジリボンをご存じですか?



### 「子どもを守る」こころをつなぐオレンジリボン

子どもの虐待をなくしたい。その気持ちを込めて平成17年にオレンジリボンキャンペーンが始まりました。

子育てに疲れた…  
誰かに話を聞いてほしい

両親が仲が悪く、  
家にいたくない

イライラして、  
つい子どもに手が  
出てしまおう

子育て頑張りすぎていませんか?子育ての不安やストレスがきっかけで虐待につながってしまうこともあります。一人で抱えこまずに話してみてください。

周囲の人からの相談もお受けしています。気がかりな家庭がありましたら、ぜひご連絡ください(相談は匿名で行うこともできます)。

### 子ども・子育てについての相談窓口



●区役所子ども家庭支援担当 ☎224-8171 ㊟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  
 はまっこ 24じかん  
 ☎0120-805-240 24時間 365日  
 かながわ 子ども家庭 110番相談 LINE



## 子どもと保護者の健診など

㊟中區役所子ども家庭係 ☎224-8171 ㊟224-8159

<b>乳幼児健診</b> ※対象者には個別通知を送付しています	㊟4か月児:11月11日(水)・17日(火)、12月1日(火) 1歳6か月児:11月24日(火)、12月8日(火) 3歳児:11月18日(水)、12月2日(水) ※詳細は個別通知をご覧ください
要予約 <b>乳幼児・妊産婦 歯科相談</b>	㊟11月25日(水)、12月9日(水) ①未就学児 13時30分～14時30分 ②妊娠中の人・産後1年未満の人14時45分～15時 未就学児は歯科健診、ブラッシングなどの相談も [持ち物]母子健康手帳、歯ブラシ、タオル
<b>プレ・マザーズクラス (両親教室)</b> ※月4回開催。詳しくはHPで	㊟12月3日(木)9時30分～12時 2021年2月に出産予定の妊婦(パートナーも同行可) 先輩ママの話、お産のしくみと安産のヒント

## 小学生の放課後の居場所

放課後を楽しく過ごしましょう!利用については、お気軽に各クラブへお問い合わせください!

	放課後キッズクラブ (キッズ)		放課後児童クラブ (学童)
	利用区分1	利用区分2	
概要	「遊びの場」の提供(災害時や感染症対策のため、受け入れ中止の場合があります)	昼間、就労などの理由で、家庭に保護者がいない子どもたちに対する「遊びの場」と「生活の場」の提供	昼間、就労などの理由で、家庭に保護者がいない子どもたちに対する「遊びの場」と「生活の場」の提供
対象者	対象者はキッズ実施校に通学している小学生、または当該小学校区内に居住する私立学校などに通学する小学生です		
場所	市立小学校施設内		民間施設内
開所時間	放課後から17時まで ※土曜日、長期休業期間は8時30分から17時まで	放課後から19時まで ※土曜日、長期休業期間は8時30分から19時まで	放課後から19時まで ※クラブによって異なる
利用料など	利用料:無料(1日800円+おやつ代で、19時まで利用可能) 保険料:約800円(年間)		クラブによって異なる* 詳しくは各クラブへお問い合わせ

\*市民税所得割非課税世帯または生活保護世帯は、月額2,500円の減免制度あり



▲本牧南小キッズ



▲本牧かもめクラブ

### 放課後キッズクラブ

名称	電話
本町小学校 放課後キッズクラブ	231-0601
立野小学校 放課後キッズクラブ	621-5102
本牧南小学校 放課後キッズクラブ	623-8656
本牧小学校 放課後キッズクラブ	622-0296
間門小学校 放課後キッズクラブ	622-0349
山元小学校 放課後キッズクラブ	641-6410
大鳥小学校 放課後キッズクラブ	621-0241
北方小学校 放課後キッズクラブ	625-2707
元街小学校 放課後キッズクラブ	664-7757

### 放課後児童クラブ

名称	住所	電話	開所時間
ことぶき学童保育	寿町3-12-2寿生活館3階	633-6396	平日13時～19時 土曜 9時～19時
横浜中央YMCA 放課後児童クラブ	常盤町1-7横浜中央YMCA5階	307-0556	平日13時～21時 土曜 8時30分～19時
学童・モモ	山下町166京浜三江公所3階	633-6187	平日13時～19時 土曜 なし
アメリカ山ガーデンアカデミー学童クラブ	元町1-11-3アメリカ山公園3階	651-6558	平日13時～19時 土曜 9時～19時
学童保育所本牧かもめクラブ	本牧町1-7キャスト本牧202	623-5613	平日13時～19時 土曜 9時～19時



▲小学生の放課後各クラブ紹介

㊟中區役所学校連携・子ども担当 ☎224-8139 ㊟224-8159

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・内容が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・事前申込不要・先着順・締切日必着  
※アイコン説明はP8に記載しています。

今月11日以降の 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  
休 第2月曜(祝は翌日)

- ◆うさぎ!!ぴょんぴょん組!!  
音楽に合わせてスキンシップ。  
☎11月26日(木)10時~11時 未就園児と保護者10組 申11月11日(水)から電話で
- ◆季節を楽しむアレンジメント  
~クリスマス飾るフラワーアレンジメント  
☎12月8日(火)13時~14時30分 6人 ¥1,500円 申11月11日(水)から電話で

#### 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)

- ◆ママと幼児の子育て応援クラブ  
絵本の読み聞かせなど。☎11月13日(金)10時30分~12時30分 未就学児と保護者4組 申11月11日(水)から電話・来館で
- ◆お灸の効能と正しい使い方  
☎11月17日(火)10時~12時 6人 ¥1,000円 申11月11日(水)から電話・来館で

- ◆マフラーで作る手縫いの帽子(全2回)  
使わなくなったマフラーをリメイク。  
☎11月24日(火)、12月1日(火)10時30分~13時 8人 ¥2,500円 申11月11日(水)から電話・来館で
- ◆和のルームフレグランス  
オリジナルの煉香を作ります。  
☎11月26日(木)10時~12時 8人 ¥2,000円 申11月11日(水)から電話・来館で
- ◆5つの楽器が奏でるWonderfulコンサート  
☎11月28日(土)13時~14時
- ◆現代風金継ぎ教室(入門編)  
本金継ぎではありませんが、手軽にできる技を学びます。☎11月30日(月)10時~13時 5人 ¥3,000円 申11月11日(水)から電話・来館で
- ◆絹糸で描く、加賀ゆびぬき教室(初級)〈全3回〉  
加賀友禅の糸から生まれた、小さな伝統工芸。☎12月2日・9日・16日の水曜10時~11時45分 8人 ¥3,000円 申11月11日(水)から電話・来館で
- ◆イタリアンでクリスマス  
ナポリ風パスタ・豚ヒレステーキなど全4品をイタリア料理のプロが教えます。☎12月10日(木)10時~13時 8人 ¥2,300円 申11月11日(水)から電話・来館で

#### 本牧地区センター

本牧原16-1(本牧原) 休 11/24(火)  
☎ 622-4501 ☎ 622-4828

- ◆こぐまの部屋  
絵本の読み聞かせ、わらべ歌、手遊びなど。☎11月18日(水)11時~11時30分 未就学児と保護者6組
- ◆ヴォイストレーニング  
まずはハミングから。☎11月19日(木)・27日(金)・12月11日(金)10時~10時40分 各20人 ¥各500円 申11月11日(水)から電話・来館で
- ◆おもちゃの病院  
☎11月22日(日)①10時~11時、②13時~14時 各回5点(1家族2点まで) ¥消耗品・特殊部品は実費 申11月11日(水)から電話・来館で
- ◆秋の彩りバッグ  
☎11月26日(木)9時30分~11時30分 10人 ¥2,000円 申11月11日(水)から電話・来館で
- ◆焼き芋焼けた&森の恵みのおもちゃづくり  
深まる秋を山頂公園で。☎12月5日(土)①9時45分~12時、②10時~

12時※雨天の場合12日(土)に延期(前日15時決定) 各50人(小学3年生未満保護者同伴) ¥各500円/人 申11月11日(水)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  
絵本やお話・わらべうたを楽しみましょう。☎11月11日(水)・25日(水)15時30分~16時 各30人
- ◆撮って歩いて本牧ツウく(中級編)  
当館・本牧原地域ケアプラザで配布するマップを片手に街の史蹟をめぐろう。☎11月15日(日)~12月28日(月)
- ◆こんな時期だからこそ心のメンテナンス  
~心のからくりとHSP気質について学ぶ  
☎11月29日(日)13時30分~15時30分 9人 申11月11日(水)から電話・来館で
- ◆冬の特別おはなし会  
絵本やお話・わらべうたを楽しみましょう。☎12月9日(水)15時30分~16時 30人

## 山手の丘便り

山手地区にある洋館や公園の魅力をお届けします

### 横浜市指定文化財 横浜市イギリス館 (旧英国総領事公邸)

横浜港を望む観光スポット「港の見える丘公園」内にある、横浜市イギリス館。昭和12(1937)年建築のイギリス領事の公邸として使用された建物で、現在は山手の西洋館群のひとつとして無料公開されています。広々としたテラスや建物にまず目をひかれますが、英国ジョージ六世時代の創建としての印が刻まれている建物の壁や、英国サイズの扉の大きさや取っ手の高さなど、ディテールを見学する楽しさもあります。

イギリス館を背景に広がる「イングリッシュローズの庭」や、横浜を彩る緑化イベント「ガーデンネックレス横浜」のシンボルキャラクターであるガーデンベア像がたつ花壇など、イギリス館を囲む花と緑あふれる「港の見える丘公園」の魅力もぜひ楽しんでください。

〒山手町115-3 ☎☎623-7812 休 第4水曜(祝日の場合は翌日)  
開館時間 9時30分~17時 ※感染症拡大防止のため、入館時に検温や名前・連絡先などの記入をお願いしています

## 豆腐のステーキきのこあんかけ

中区ヘルスマイトから健康レシピをご紹介します

香ばしく焼いたお豆腐に、きのこことえびのうまみがたっぷりのあんをかけた、食べ応えある一品です。きのこはエリンギやマイタケに、えびは鶏ひき肉などに替えても美味です。

田中さん 清水さん

毎月19日は「食育の日」★

しあわせの食育レシピ No.46

【材料】2人分  
●木綿豆腐……………1/2丁(200g)  
●小麦粉……………小さじ3  
●油……………小さじ2  
●えび(殻なし)……………大2尾(40g)  
●生シイタケ……………中3個(50g)  
●シメジ……………1/2パック(50g)  
●エノキタケ……………1/2パック(50g)  
●しょうが……………1かけ  
●万能ネギ……………3~4本  
A ●だし汁……………2/3カップ  
●しょうゆ……………小さじ2  
●みりん……………小さじ2  
B ●片栗粉……………小さじ2/3  
●水……………大さじ1

【作り方】  
①豆腐を4等分に切った後、キッチンペーパーなどで包み、10分ほど水切りしておく。  
②えびは背わたを取り一口大に、シイタケはうす切り、シメジとエノキタケは半分に切ってほぐす。  
③しょうがはおろし、万能ネギは2センチの長さに切っておく。  
④フライパンに油を熱し、小麦粉をまぶした①を両面焼き目がつくまで焼く。  
⑤小鍋でAを温めて②を加え、えびに火がとおったら、③を加えてよく混ぜたBでとろみをつける。  
⑥器に④を盛り付け、⑤をかけてできあがり。

(1人分) エネルギー…185kcal 塩分…1.1g 副菜(野菜・きのこなど)…80g

ポイント  
簡単だしのとろ方：かつお節(5g程度)を茶こし付きの急須に入れ、熱湯200ml程度注ぎ、1分程度おいてできあがり

☎ 224-8332 ☎ 224-8157

**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

【共通】申11月12日(木)から電話・来館で  
◆親子で遊ぼう

クリスマスツリー作りなど。㊿11月24日(火)10時30分～11時30分 15歳未満と保護者5組

◆魅惑のエレキサウンドinコミハ  
エレキの名曲を生演奏で楽しめます。  
㊿12月6日(日)14時～15時30分 150人

**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

◆ゆったりヨガ

㊿12月5日(土)10時～11時 6人  
¥100円 申11月11日(水)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)

◆なか区ブックフェスタ2020関連事業  
POPで紹介!中本牧コミハのオススメ本  
㊿11月1日(日)～11月30日(月)

◆わいわいパネルシアター  
～たまたまばことあそぼう

パネルを使ったお話や季節の歌、手遊び。㊿11月16日(月)11時30分～12時 30人

◆尿漏れ・排泄トラブル改善のための  
ピフイラティスヨガwithコロナ(全4回)  
画期的な排泄トラブル予防ヨガを新しい形で。㊿11月17日、12月1日・15日、2021年1月5日の火曜13時

30分～14時30分 15人  
¥2,000円 申11月11日(水)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。㊿11月25日(水)14時～14時30分 30人

◆アコーディオンにあわせてみんな  
でうたいましょう!

㊿12月4日(金)・18日(金)①13時30分～14時15分、②14時45分～15時30分 各20人 ¥各300円  
申11月11日(水)から電話・来館で

◆わいわいリトミック  
㊿12月8日(火)10時～10時45分  
1歳6か月～3歳の子と保護者15組 ¥500円 申11月11日(水)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

◆相続セミナー～認知症とお金の話  
認知症の人の資産管理について。  
㊿11月29日(日)14時～15時30分 10人 ¥200円  
申11月11日(水)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

◆山手の丘の物語・山手路地歩き  
(全2回)  
㊿11月26日(木)10時～11時30分/座学、12月3日(木)10時～12時30分/まち歩き 15人 申11月11日(水)から電話・来館で

**中図書館**

本牧原16-1(本牧原)  
☎621-6621 ☎621-6444  
休 11/24(火)

◆本牧歴史講座

「本牧を愛した文豪たち」

本牧ゆかりの文豪について講演。  
㊿11月28日(土)10時～12時 12人  
申11月11日(水)から電話・来館で

**中スポーツセンター**

新山下3-15-4(みなと赤十字病院入口)  
☎625-0300 ☎624-1969  
休 第4月曜(祝は翌日)

◆当日受付教室

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

<b>月曜ズンバ</b>	月曜
㊿9時～9時50分※8時45分から受付開始	18人 ¥510円
<b>やさしい骨盤ヨーガ</b>	火曜
㊿9時～9時50分※8時45分から受付開始	27人 ¥510円
<b>エンジョイテニス</b>	水曜
㊿12時30分～13時45分	14人 ¥1,020円
<b>パワーエナジーヨーガ</b>	土曜
㊿10時～10時50分	27人 ¥510円

**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27日(金)  
11時～13時30分

区役所別館1階玄関ホール

11月は複数の作業所の合同販売です。

問 区役所障害者支援担当  
☎224-8165 ☎224-8159

**第4期中区地域福祉保健計画  
「中なかいいネ!」  
ロゴマークへの投票と  
素案へのご意見を  
お寄せください**

「中なかいいネ!」は、地域の人がお互いに支え合い助け合いながら、誰もが住み慣れた地域でいつまでも安心して暮らしていけるまちづくりを目指して、中区に住む人・働く人、全ての人が協力しながら進めています。現在、令和3年度から始まる第4期計画の策定を進めています。「もっとみんなの『中なかいいネ!』」にするため、ロゴマーク候補作品への投票と素案への意見を募集します。

【意見募集期間】  
11月16日(月)～12月18日(金)

【意見募集方法】  
素案とじ込みはがきによる郵送、FAX、ホームページで回答

【素案配布先】  
区役所1階・別館4階、福祉保健活動拠点なかふく、地域ケアプラザ、ほか区民利用施設など

問 区役所事業企画担当  
☎224-8331 ☎224-8157  
✉na-iineplan@city.yokohama.jp  
詳細は「中なかいいネ!」検索



**善意銀行**

<8月7日～9月8日受付分(敬称略)>  
株式会社クラステイタス  
あたたかいご寄付をありがとうございました。

問 中区社会福祉協議会  
☎681-6664 ☎641-6078

**あなたの街の  
老人クラブ 第2回**

**「本郷町末広会」**

活動地域: 本郷町3丁目第二町内会 会員数: 約80名

老人クラブの魅力や、さまざまな活動を紹介します。興味がある人はお問い合わせください。

毎週開催している早朝ラジオ体操やグラウンドゴルフといった運動のほかに、月に1～2回、手芸教室やステンドグラス講習会などの趣味の集まりも行っています。また10月のハロウィンでは、老人クラブ会員の自宅に仮装した子どもたちがお菓子をもらいにくるなど、地域との交流も盛んです。



▲早朝ラジオ体操



▲ステンドグラス講習会

工房を営んでいる会員が講師を務めるステンドグラス講習会は、2グループに分けて開催するほどの人気です。明るく楽しい雰囲気の中、本格的な作品の制作に励んでいます。

問 中区老人クラブ連合会事務局 ☎681-8480

役立つ情報をお届け!



**防災コラム**

第3回

**中区総合防災フェア  
に参加しよう!**

感染症対策を徹底したうえで中区総合防災フェアを開催します。楽しく防災について学びましょう!!

日時 12月12日(土)  
第1部 10時～12時15分  
第2部 13時15分～15時30分  
※各100人。事前申し込み制(先着順)

場所 大さん橋ホール(海岸通1-1-4)  
内容 (1)うんこ学園 防災ステージショー  
(2)マグネシウムライトを使った防災工作教室  
(3)そのほか各種防災啓発ブース

申込方法 11月20日(金)からホームページ(電子申請)で  
※時間や内容については変更になる場合があります



問 区役所庶務係 ☎224-8112 ☎224-8109

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・内容が変更になる場合があります。事前に確認してください。

# みんなで手を洗おう!

## ～感染症・食中毒を防ぐために～

秋から冬にかけてはインフルエンザやノロウイルスによる感染症が流行しやすい季節です。感染ルートや正しい予防法を知り、自分がうつらない・ほかの人にうつさない対策をしましょう。新型コロナウイルス感染症についても同様の方法で対策ができます。

### 正しい手洗いは全ての感染症・食中毒対策の基本です!

**手を洗うタイミング** 帰宅時、調理前後、食事前、トイレの後、おむつ替えの後、嘔吐物を片付けた後など

### 消毒



インフルエンザや新型コロナウイルスなどには、消毒用エタノール・次亜塩素酸ナトリウム(塩素系漂白剤)を使いましょう。ノロウイルスには、次亜塩素酸ナトリウム(塩素系漂白剤)を使うか、加熱・熱湯による消毒をしましょう。

#### 手洗いの前に

- 爪は短く切っておきましょう
- 時計や指輪は外しておきましょう

**1** 流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



**2** 手の甲をのばすようにこすります。



**3** 指先・爪の間を念入りにこすります。



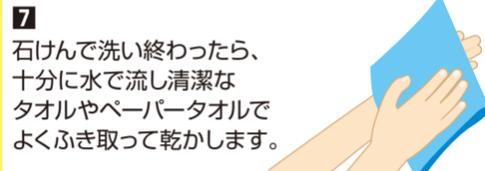
**4** 指の間を洗います。



**5** 親指と手のひらをねじり洗います。



**6** 手首も忘れずに洗います。



**7** 石けんで洗い終わったら、十分に水で流し清潔なタオルやペーパータオルでよくふき取って乾かします。

### インフルエンザ

#### 感染ルート

##### 飛沫感染

感染した人の咳・くしゃみのしぶきを吸い込むことによって感染。

しぶきは1~2m飛びます



##### 接触感染

感染した人がウイルスのついた手で触れたものに別の人がさわると、その手で口や鼻に触れることによって間接的に感染。



#### 対策

- 手洗い ●消毒 ●マスク着用

##### ●予防接種

接種しても感染を100%防ぐことはできませんが、重症化を防ぐことができるとされています。高齢者や乳幼児、持病のある人は医師と相談の上接種をお勧めします。ワクチン効果があらわれるまでに2週間程度かかり、持続効果は5~6か月間です。流行する前に早めに接種しましょう。

##### ここがポイント!

- 熱や咳、くしゃみなどの症状がある人は、ウイルスを含んだ咳やくしゃみのしぶきをまき散らさないように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

患者の便や嘔吐物を処理した人の手などを介して感染。

※直接接触なくとも、便や嘔吐物に含まれているウイルスが空気中に漂い、これを吸い込むことで感染することがあります。

##### 食べ物から

- 感染した人が調理などをする中で汚染された食品を食べて感染。
- 汚染されていた二枚貝を、生または十分に加熱調理せずに食べて感染。



#### 対策

- 手洗い ●消毒

##### ●食品の十分な加熱

食品の中心部を85~90℃で90秒以上加熱しましょう。



##### ここがポイント!

- 便や嘔吐物の取り扱いに注意しましょう。処理する際は使い捨て手袋やマスクなどを着用しましょう。
- 下痢や嘔吐などの症状がある時は、食品を取り扱わないようにしましょう。また、お風呂は最後に入るか、シャワーですませるようにしましょう。



### 新型コロナウイルス感染症

#### 対策

- 手洗い ●消毒 ●マスク着用

#### ●3つの密を避けましょう



「密閉」空間にしないよう、こまめな換気をしましょう!

「密集」しないよう、人と人との距離を取りましょう!

「密接」した会話や発声は避けましょう!

#### 食事の際の注意点

- 複数人で食事をするときには、できるだけ距離をおいて座りましょう。
- 食べる時のみマスクを外し、それ以外の時はマスクを着用して、歓談時の感染を防ぎましょう。
- 大皿での取り分けや回し飲みは避けましょう。

問 区役所食品衛生係 ☎224-8337 fax 681-9323 / 問 区役所健康づくり係 ☎224-8332 fax 224-8157

## 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
肺がん検診	2021年1月15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。11月2日(月)から予約受付中	☎2021年4月1日時点で40歳以上の人30人 ※血痰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 fax 224-8157
禁煙相談*	予約時にお知らせします	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	
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 ※受付は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	11月19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27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27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20日(金)①14時30分~②15時30分~ 12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	
②もの忘れ相談*	11月25日(水) ①14時30分~②15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 ☎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	
ひきこもりなどの困難を抱える若者の専門相談	11月24日(火)、12月8日(火) 13時30分~16時20分	ひきこもり・不登校などの困難を抱える若者の専門相談 ☎15~39歳の本人・家族・支援者・地域の人 ☎区役所本館3階	生活支援係 ☎224-8249 fax 224-8239