

▶ 5~12ページはなか区版です

なか 4

No.282/2021年

特集1

≡ 令和3年度 ≡

中区の主な 取り組み

令和3年度、中区は新型コロナウイルス感染症への対応を最優先に、さまざまな取り組みを進めていきます。区民の皆さんの安全・安心のため、そして活力あるまちを実現していくため、多くの取り組みの中から、主なものを紹介します。

【問合せ】区役所企画調整係 ☎224-8128 ☎224-8214

01 地域の防災力を高める



コロナ禍に対応した拠点運営のために必要な物品を配備

区民の皆さんの安全・安心のためには、地域の防災力向上が欠かせません。地域防災拠点での感染症対策を踏まえた訓練の実施や物品の配備を行うとともに、災害時の情報受伝達の多重化を進めるなど、災害に強いまちづくりを進めます。

地域防災力向上事業

02 スポーツによる 共生社会づくり



人気のパラスポーツ・車いすバスケットボールの体験会も

東京2020大会を契機に、区民の皆さんが気軽にパラスポーツに触れる機会として「パラスポーツ体験会」を開催。障害だけでなく、世代・国籍などの壁も超えたコミュニケーションの場とすることで、共生社会の実現につなげます。

スポーツ・青少年事業

03 地域の見守りと まちぐるみの健康づくり



「えん結び」と「元気いっぱい」を広げるため、身近な地域でさまざまな人が参加する取り組みを展開

中区地域福祉保健計画「中なかいいネ!」は、誰もが住み慣れた地域で支え合い助け合いながら暮らしていけるよう、中区に住む人も働く人も全ての人が協力しながら取り組む計画です。今年度は第4期計画を策定し、地域の活動をさらに広げます。

中なかいいネ!中区地域福祉保健計画推進事業

04 商店街に活力を



「商店街お仕事体験」での和菓子づくり

商店街は人と人をつなぐ、地域に欠かせない存在です。「商店街お仕事体験」のほか、「よこはまウォーキングポイント」との連携、商店街の魅力発見のための動画によるPRなど、区民の皆さんが商店街に愛着をもつきっかけをつくります。

商店街魅力アップ事業

05 日本人も外国人も 自分らしく



地域イベントに参加する「にじいろ探検隊」(※1)

国籍やルーツにかかわらず自分らしく暮らせるまちを実現するための行動計画「中区多文化共生推進アクションプラン」を3月に改定。地域とも連携し、なか国際交流ラウンジ(※2)を中心に外国人住民と地域とのつながりづくりに力を入れます。

多文化共生まちづくり事業 / 多文化交流事業

※1 にじいろ探検隊

なか国際交流ラウンジで外国につながる若者たちの居場所「Rainbowスペース」の企画運営などに取り組むグループ。学習支援教室の卒業生が中心となり、地域行事での通訳やボランティア活動などでも活躍している。

※2 なか国際交流ラウンジ

中区役所別館1階にある外国人住民をサポートする窓口。多言語での生活情報の提供のほか、日本語教室や学習支援教室、多言語対応ボランティアの派遣などを行う中区の多文化共生活動の拠点。

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



編集・発行

中区役所広報相談係
☎224-8123
☎224-8214



今年が中区制94周年。「94」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 中区役所窓口案内

【問合せ】区役所広報相談係 ☎224-8123 ㊚224-8214

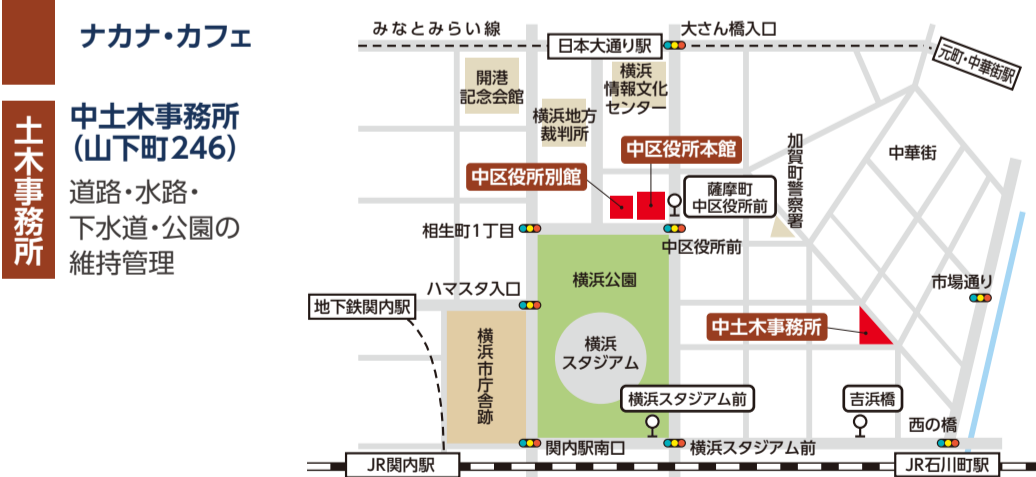
窓口案内・フロアマップなど詳しくはこちらから

開庁時間 ▶ 平日:8時45分～17時(第2・4土曜:9時～12時)(※一部業務のみ)

※土曜開庁取扱業務:戸籍課・保険年金課・子ども家庭支援課の一部の業務(児童手当・母子健康手帳のみ)

| 本館 | |
|----|---|
| 6階 | 総務課 防災、自動車仮ナンバー、統計、選挙 区政推進課 広報、広聴、特別相談、情報公開受け付け、区運営方針、まちづくりの相談 地域振興課 自治会町内会、交通安全、防犯、まちの美化、不法投棄防止、スポーツ・文化振興、区民利用施設の管理 |
| 5階 | 高齢・障害支援課 身体障害者手帳・愛の手帳(18歳以上)、精神障害者保健福祉手帳、高齢者の食事サービス、紙おむつ給付、敬老パス、福祉特別乗車券、タクシー券、要介護認定 子ども家庭支援課 児童手当、母子健康手帳、保育所の入所、ひとり親家庭などへの支援、身体障害者手帳・愛の手帳(18歳未満) |
| 4階 | 税務課 市民税・県民税、固定資産税、軽自動車税、市税の納付・相談、市税の証明 |
| 3階 | 生活支援課 生活保護、生活困窮に関する相談 |
| 2階 | 保険年金課 国民健康保険、介護保険(認定申請を除く)、後期高齢者医療、小児・重度障害者・ひとり親医療助成、国民年金 戸籍課 出生・婚姻など戸籍届け出、印鑑登録、マイナンバーカードの交付、転入・転出などの異動届、公立小中学校の転入学 |
| 1階 | 戸籍課 証明書発行窓口 戸籍謄・抄本、住民票の写し、印鑑登録証明書 区会計室 公金の収入・支出 総合案内 |

| 別館 | |
|----|--|
| 4階 | 福祉保健課 予防接種、感染症対策、がん検診、小規模災害被災者見舞金 生活衛生課 食品・環境衛生関係営業の申請、薬局の申請、医療従事者の免許申請、犬の登録、犬猫の相談 |
| 1階 | なか区民活動センター 市民活動や生涯学習に関する相談・情報提供、施設貸し出し なか国際交流ラウンジ 外国人市民からの相談窓口(多言語対応)、日本語学習支援、多文化共生 |



行政サービスコーナー

【平日】7時30分～19時【土・日曜】9時～17時 ※祝日・年末年始は休み

区役所での取扱時間外でも、住民票や印鑑証明書などがとれます。
※受付時間や証明書の種類によっては即時交付できない場合があります

▲詳しくは

中區役所に近い行政サービスコーナー
横浜駅 行政サービスコーナー
 (西区高島2-25-5) ☎453-2525

〒231-0021 中区日本大通35

- JR関内駅(南口)より徒歩7分
- 市営地下鉄関内駅(1番出口)より徒歩7分
- みなとみらい線日本大通り駅(3番出口)より徒歩4分

カーリフト式駐車場7台
うち 専用1台

※区役所へお越しの際は、できるだけ公共交通機関をご利用ください

引っ越しシーズンは窓口が混雑します! 手続きに来庁する際は、時間に余裕を持ってお越しください。



引っ越しの手続きについて

引っ越し 横浜市中区 検索

住所変更の手続き

- 市外からの転入・市外への転出
- 市内での住所変更(市内のほかの区に引っ越しをする場合は、転出する区役所で転出届を出す必要はありません。)

保険などの手続き

- 国民健康保険に加入している人 →2階25番窓口 保険年金課保険係
- 介護保険加入・住所変更など
65歳以上の人・40歳から64歳までの人で介護保険被保険者証を持つ人 →2階25番窓口 保険年金課保険係
- 後期高齢者医療制度
75歳以上の人・65歳から74歳までの障害のある人で後期高齢者医療証を持つ人 →2階24番窓口 保険年金課保険係

子どもに関する手続き

- 児童手当(〒) →郵送で手続きする場合P7 →5階54番窓口 子ども家庭支援課子ども家庭係
- 小児医療証の交付・住所変更
0～中学校3年生の子ども。3歳以上の子どもは保護者の所得制限あり →2階24番窓口 保険年金課保険係

そのほか、市外から転入された人で犬を飼っている人の登録の変更(→別館4階412番窓口)など、状況によっては、住所変更に伴って所定の手続きが必要になります。

NEWS 転出届のオンライン手続きを開始しました

横浜市内から他市区町村へ引っ越しをする際の手続き(転出届)について、オンラインで手続きを行うことができます。窓口混雑緩和のため、ぜひご利用ください!

届け出ができる人: マイナンバーカード・マイナンバーカードに対応したスマートフォンをお持ちの人

転出届のオンライン手続き 検索

詳しい手続き方法はホームページをご覧ください

【問合せ】市民局窓口サービス課 ☎671-2176 ㊚664-5295

○新規申請・更新手続きを行ったマイナンバーカードの受け取り、電子証明書の更新について

【問合せ】横浜市マイナンバーカード専用ダイヤル ☎0120-769-706

住民票の写しや印鑑登録証明書などの証明書の取得は、マイナンバーカードを利用したコンビニ交付サービスがスムーズです!

●マイナンバー制度全般に関すること

【問合せ】マイナンバー総合フリーダイヤル(国) ☎0120-95-0178

郵送でもできる手続きがあります!

手続きの例

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため
郵送での手続きを推奨する事業をお知らせします。



〒 保険・年金 【問合せ】区役所保険係 ☎224-8315 年金係 ☎224-8311 ㊟224-8309

●社会保険に加入した人の国民健康保険の資格喪失手続きなど

郵送するもの

- 加入した保険証(写)または健康保険資格取得証明書(写)
:国民健康保険をやめる人全員分
- 国民健康保険証:国民健康保険をやめる人全員分
※紛失された場合は、その旨を届出書にご記入ください。
- 届出書
- 届出者の本人確認証明書の写し

送付先

区役所保険年金課
保険係

届出書の様式は
こちらから
ダウンロード



●国民年金保険料学生納付特例申請

本人の所得が一定以下の学生が対象となります。

郵送するもの

- 申請用紙
- 在学期間がわかる学生証(写)
:裏面に有効期限、学年、入学年月日の記載がある場合は
裏面のコピーを含む、
または在学証明書(原本)
- 場合によっては必要なもの
退職(失業)した人が申請を行うときは、
退職(失業)したことを確認できる書類

送付先

区役所保険年金課年金係
または
〒231-0012
中区相生町2-28
横浜中年金事務所
☎641-7501(自動音声)

申請用紙は
「日本年金機構」
Webサイトから
ダウンロード



〒 児童手当 【問合せ】こども青少年局こども家庭課・手当給付係 ☎641-8411 ㊟641-8412

郵送するもの

- 認定請求書
- 請求者本人の顔写真つきの身分証明書 1種類(写)
または
請求者本人の身分証明書(写真なし) 2種類(写)
例)健康保険証+年金手帳、健康保険証+住民票の写し
など
※保険証(写)ご提出の際は、被保険者等記号・番号等の部分を黒塗り
するなどして、番号が見えないようにしてください

送付先

〒231-8771
横浜市こども青少年局
こども家庭課・手当給付係
(児童手当担当)
住所は記載不要(郵便番号と
あて名だけで届きます)

認定申請書は
こちらから
ダウンロード



ここでご紹介した手続きのほかにも、
郵送でもできる手続きがあります。
お急ぎでない場合は、ぜひ郵送での手続きを!

中区
郵送手続きの
推奨



生活お役立ち情報



水道に関するお問い合わせ

水道局お客さまサービスセンター
☎847-6262

※おかけ間違いのないよう
ご注意ください
(24時間365日受け付け)

引っ越しの際などの水道使用開始・
中止の手続きはインターネット
でもできます



ごみと資源物の分け方・出し方

区役所1階総合案内・6階64番窓口
および資源循環局事務所にて配付



ホームページからも
ダウンロードできます



収集曜日などは
こちらから



粗大ごみ受付センター

一般加入電話などからは
☎0570-200-530(ナビダイヤル)
携帯電話やIP電話などからは
☎330-3953



自治会町内会に入りたい

区役所地域活動担当
☎224-8131 ㊟224-8215

「住んでいるところの自治会町内会がわからない」
などの場合はお気軽におたずねください。

自治会町内会加入を
希望する人は
まずこちらへ



中区情報マップ

区内の
公共施設、
防災情報
などを
掲載!

配布場所

- 区役所1階
総合案内・
6階63番
窓口



それぞれホームページからもダウンロードできます

区内の全公園を
写真付きで紹介!

配布場所

- 区役所1階総合案内・
6階63番窓口
- 区役所別館4階
401窓口
- 中土木事務所



区内の子育て支援施設
(おでかけスポット)
情報がひとめでわかる!

配布場所

- 区役所5階54番窓口
- 中区地域子育て支援拠点
「のんびりんこ」
- 親と子のつどいの広場
「シャーロックBABY本牧」
- 区内の地区センター
- 区内の地域ケアプラザ
- 区内のコミュニティハウス



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 | 💰 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

おさらぎ 大佛次郎賞受賞記念講演会

第47回大佛次郎賞を受賞した『金閣を焼かなければならぬ 林養賢と三島由紀夫』の著者・内海健氏による講演会。



提供:朝日新聞社

🕒 6月27日(日) 14時～15時40分
📍 開港記念会館講堂(本町1-6) 📺 200人 💰 800円(大佛次郎記念館入館券付) ※チケットぴあ・大佛次郎記念館窓口でチケット販売 📍 大佛次郎記念館 ☎ 622-5002 fax 622-5071

お知らせ

景観計画の変更の市原案等に関する説明会・縦覧・意見書受付

関内地区・みなとみらい21新港地区における景観計画及び関内地区都市景観協議地区の変更。

●市原案説明会

🕒 4月9日(金)～30日(金) HPで動画配信 ※動画を見られない人は問い合わせ先に連絡を

●市原案縦覧・意見書受け付け

🕒 4月16日(金)～30日(金)

●市原案縦覧

HP・市庁舎(本町6-50-10)29階景観調整課窓口で。

※窓口は8時45分～17時15分。土・日・祝日を除く

●意見書受け付け

HP(電子申請)、意見書(窓口・HPで入手)を問い合わせ先へ郵送または持参で。

📍 都市整備局景観調整課

☎ 671-3470 fax 550-4935

横浜市景観計画 🔍 検索

「中区明るい選挙推進作文コンクール」受賞者決定

入賞者の作品は、中区HPで紹介しています。たくさんのご応募ありがとうございました。(敬称略)

●小学生A部門(1～3年生)

【金賞(中区長賞)】

「わたしのまちのたからもの」

大熊 あさひ(北方小1年)

【銀賞】今村 梨緒(間門小1年)

田島 希々花(間門小3年)

【銅賞】建部 楓(北方小2年)

廣瀬 菜桜子(間門小1年)

山岡 こと葉(横浜雙葉小2年)

●小学生B部門(4～6年生)

【金賞(中区選挙管理委員会委員長賞)】

「だれもが安心して過ごせる町づくり」

小野 凜穂(間門小5年)

【銀賞】上関 太雅(間門小5年)

柳内 源万侶(間門小5年)

【銅賞】朝倉 嘉音(横浜雙葉小6年)

石田 紬(間門小6年)

長谷川 楓(立野小6年)

●中学生部門

【金賞(中区明るい選挙推進協議会会長賞)】

「変えたい未来」

嶋本 咲花(仲尾台中2年)

【銀賞】石井 凜(横浜雙葉中3年)

中島 由佳(横浜雙葉中3年)

【銅賞】飯嶋 柑音(仲尾台中2年)

岩田 澄夏(横浜雙葉中3年)

斎藤 ほの花(仲尾台中3年)

📍 区役所統計選挙係

☎ 224-8117 fax 224-8109

中区明るい選挙推進作文コンクール 🔍 検索

令和3年度「なかふれあい助成金」申込みを受け付けます

おもに中区内で地域福祉推進のために活動している団体などへ助成します。詳しくは、中区社会福祉協議会、区内地域ケアプラザ、なか区民活動センターで配布する「申込の手引き」をご覧ください。

🕒 4月12日(月)～28日(水)、5月6日(木)～14日(金) 中区社会福祉協議会(山下町2産貿センタービル4階)で ※日曜・祝日除く 申 郵送・Eメール 来館で。(来館の人は要事前連絡)

📍 中区社会福祉協議会

☎ 681-6664 fax 641-6078

✉ joseikin@nakasha.net

スポーツ

中区シニアソフトテニス教室

🕒 4月15日、22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

日ノ出川ソフトテニス教室

🕒 4月17日(土)①10時～12時、②13時～16時、11日(日)・25日(日)13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



歴史の散歩道

イギリス船、200年前の東京湾に来たる

イギリスと日本(横浜)の本格的なつきあいは、安政6(1859)年の横浜開港後のことになるが、それより前の江戸時代に、イギリス船が東京湾に姿を見せることがあった。

文政元(1818)年5月14日、ピーター・ゴードン船長のイギリス商船「ブラザーズ」が浦賀に来航し、幕府に貿易をおこなうことを要求した。ブラザーズ号はインドのベンガル地方(現インド東部、バンガラデシ)を出発し、北米ロシア領に向かう途中に浦賀に立ち寄ったのである。北太平洋地域の交易(主に毛皮)が活発になるにつれ、イギリス船は日本を視界にとらえるようになる。

文政5(1822)年4月29日にはイギリス船「サラセン号」が浦賀に到来し、薪と水を要求する事件が発生した。サラセン号の出現は太平洋における新たな「資源」と関連していた。日本の太平洋岸の沖合、北緯25度から40度、東経125度から150度という広い海域はマッコウクジラの漁場として知られ、ジャパン・グラウンドと呼ばれていた。この海域にイギリスとアメリカの捕鯨船が出漁するようになっていたのである。彼らは鯨油を精製する燃料として薪を必要とする。サラセン号も捕鯨船であった。

事件をうけて幕府は文政8(1825)年2月18日、異国船打ち払い令を発令する。東京湾に面した鶴見区の旧家に伝わった古文書には、「今般浦々において



浦賀にやってきたサラセン号 文政5(1822)年横浜開港資料館蔵

異国船乗り寄せ次第(異国船を)打ち払い」と、この命令が書き写されている。渡来する外国船を無差別に撃退することを命じた有名な法令だが、その背景には世界の交易・産業のありかたの変化とイギリスのアジア進出があった。

横浜開港からさかのぼること40数年前のことである。横浜地域の庶民はそのような世界情勢の変化はまだ知らなかったかもしれないが、恐れと好奇心の入り混じった目で、イギリスの再来を警戒していたに違いない。

(横浜開港資料館調査研究員 吉崎雅規)

日英関係編



No.258






展示のお知らせ

4月24日(土)～7月11日(日)まで企画展「七つの海を越えて 「鎖国」下の日本とイギリス」
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

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。

📅4月20日(火)・30日(金)10時15
分～11時15分  のんびりんこ(住
吉町1-12-1belle横浜 3階)  各9
人  電話・来館で  中区支部事務
局(のんびりんこ内)  fax663-0676


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。📅4月
23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20歳以上5人
 のんびりんこ  fax663-9715

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!身
体計測・ベビーマッサージも行います。




親子の保育体験
保護者と子どもが、各クラスの園児と一
緒に過ごします。お子さんのみ給食体験
あり(実費)※アレルギー食は未対応

たまごの一む
地域の保護者と子ども(未就学児)が家
に居るようゆったり過ごせるスペースです。
 要予約 は各園で1か月前から電話受け付け。


竹之丸保育園(竹之丸 53-1)
 641-1646  641-1613



赤ちゃんサロン
📅4月15日(木)①10時～11時/6
か月～10か月、②13時～14時/0
か月～5か月



親子の保育体験  要予約
📅4月22日(木)9時～12時
 原則6か月～就学前の子と保護者/
4組



たまごの一む
📅 開放・ 絵本貸出 月～金曜10時～14時
 育児相談 月～金曜9時30分～14時
30分

園庭開放
📅月～金曜10時～14時、土曜10
時～12時30分

ぴよぴよ☆day
外あそび(雨天時は室内あそび)、育
児相談、計測 📅4月19日(月)10
時～11時30分  11か月～1歳
6か月



育児講座  要予約
ベビーマッサージ
📅4月23日(金)10時～11時  く
びが据わってから～10か月の子と保
護者5組



山手保育園(山手町 124)
 622-7403  622-7467

親子の保育体験  要予約
📅4月15日(木)、5月6日(木)9時～
12時  1歳児～就学前の子と保
護者/各1組

たまごの一む
📅 開放 火、水曜9時～12時
 絵本貸出、 育児相談 月～金曜9時～12時

園庭開放
📅月～金曜10時30分～12時

錦保育園(錦町 5)
 621-5180  621-5124



親子の保育体験  要予約
📅4月15日(木)、5月6日(木)9時～
12時  1歳児～就学前の子と保
護者/各1組

たまごの一む
📅 開放・ 絵本貸出、 育児相談 月～金曜9時30
分～12時

園庭開放
📅月～金曜9時30分～12時

 **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)



**あかちゃんと
一緒におしゃべりタイム**

0歳児を子育て中の保護者同士で
交流や手遊びなど。📅4月14日
(水)、5月8日(土)14時～14時30
分  2か月～1歳未満の子と保護
者8組  電話・来館で



**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保護者、
双子を妊娠中のプレママ・パパ!お
しゃべりしましょう! 📅4月17
日(土)10時30分～11時30分

 双子の未就学児と保護者(妊娠中
の人も可)5組  電話・来館で

プレママ・プレパパ講座・たまごの会
赤ちゃんの抱っここの仕方やお世話、
オムツ替え&ミルク作りの体験な
ど。📅4月22日(木)13時30分～
15時  妊娠中の人6人とその家
族  電話・来館で

たくまっ子クラブ
ふれあい遊びと子育てミニ講座。

📅5月1日(土)11時～12時
 0～2歳児と保護者8組  4月
17日(土)から電話・来館で

オンラインでおしゃべりタイム
保護者同士一緒におしゃべりしまし
ょう。📅5月7日(金)11時～11時
30分  0～11か月の子と保護者
5組  4月23日(金)からHPで

今月のポレポレグッズ

中区障害者地域作業所等製品

4月23日(金)11時～13時30分
区役所別館1階玄関ホール

本牧ダック、本牧一丁目工房が販売
します。



本牧ダックの
アクリルたわし(300円)

 区役所障害者支援担当
 224-8165  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

 区役所こども家庭係
 224-8171
 224-8159

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:4月20日(火)
1歳6か月児:4月13日(火)・27日(火)
3歳児:4月21日(水)












※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

📅4月14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

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 | 6月4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。4月1日(木)から予約受付中 |  2022年4月1日時点で40歳以上の人30人 ※血痰 <small>み</small> 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 | 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 | 4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 | 4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 | 4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 | | |
| ①A 介護者のための こころの相談* | 4月16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 | |  ①A ②B 高齢者支援担当 224-8167  ③C 障害者支援担当 224-8166 [共通]  224-8159 |
| ②B もの忘れ相談* | 4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 | | |
| ③C 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 | 4月13日(火)・27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3人(1人50分)  区役所本館3階 |  生活支援係 224-8249  224-8239 | |

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。

施設からのお知らせ

※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

施設のMAP
情報はこちら▶



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)

◆加賀ゆびぬき教室(初級編)

～絹糸で作る伝統工芸(全3回)

🕒 4月21日・28日、5月5日の水曜10時～11時45分 16人 ¥3,000円
📞 4月11日(日)から電話で



◆「ぽっぽっぽ」とあそぼう!

いっぱい遊んで、おはなし聞いて帰ろう。🕒 4月26日(月)10時～11時
16歳未満児と保護者

本牧地区センター

本牧原16-1(本牧原)
☎ 622-4501 ㊟ 622-4828
休 4/19(月)、5/6(木)

◆ヴォイストレーニング

🕒 4月15日(木)・30(金)10時～10時40分 16人各 ¥500円
📞 4月11日(日)から電話・来館で

◆ガーデナー平工詠子氏と歩く

ガーデンネックレス横浜2021と本牧山頂公園(全2回)

花や緑による美しい街並み・自然豊かな横浜を地元ガーデナーと共に巡ります。🕒 4月16日(金)9時30分～11時30分、5月17日(月)10時～11時30分 16人 ¥1,200円
📞 4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、手遊びなど。🕒 4月21日(水)11時～11時30分 16歳未満児と保護者10組

◆「風のみち」巨大このぼりに食べられちゃった!

体育室で風の流れを使って遊びます。🕒 4月25日(日)10時15分～11時30分 150人(未就学児は保護者同伴) ¥500円 📞 4月11日(日)から電話・来館で

◆蝶の不思議を知ろうプロジェクト 連続講座(全3回)

座学や作業を通じて蝶の生態を学び、観察を行います。🕒 4月29日(祝・木)10時～11時30分、6月26日(土)、9月25日(土)12時30分～14時30分 15人 ¥1,000円
📞 4月11日(日)から電話・来館で

◆本もく座おはなし会「こどもの日」

端午の節句にちなんだ絵本の読み聞かせや紙芝居、新聞紙カブト作りなど。🕒 5月5日(祝・水)10時30分～11時30分

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)

◆おもちゃの病院

壊れたおもちゃをボランティアドクターが修理します。🕒 4月25日(日)10時～15時 16歳未満(1家族2点まで)・おもちゃは、事前に預かります) ¥電池・特殊部品のみ実費
📞 4月11日(日)から電話・来館で

◆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27日(火)10時～10時45分 16歳未満児と保護者6組 ¥700円/組
📞 4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)

◆わいわいパネルシアター・「たまたまこ」とあそぼう

パネルを使ったお話や季節の歌や手遊び。🕒 4月19日(月)11時30分～12時 16人

◆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)

姿勢や筋肉をヨガで整え、あなたの不調をスッキリ回復に導きます。🕒 4月20日、5月18日、6月15日、7月20日の火曜13時30分～14時30分 15人 ¥2,000円
📞 4月11日(日)から電話・来館で

◆お花屋さんの寄せ植え講座

大葉やラディッシュなど数種類の春野菜を植え付け、防虫ネットについて学びます。🕒 4月22日(木)10時～12時 10人 ¥1,000円
📞 4月11日(日)から電話・来館で

◆お外で安心!公園で太極拳!

～気持ちいい公園で太極拳にチャレンジ!～(全5回)

🕒 4月23日、5月14日・28日、6月11日・25日の金曜13時30分～14時30分 15人 ¥2,500円
📞 4月11日(日)から電話・来館で

◆わいわいリトミック

🕒 4月27日(火)、5月11日(火)10時～10時45分 1歳6か月～3歳の子と保護者10組 ¥500円/組
📞 4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。🕒 4月28日(水)14時～14時30分 16人

◆椅子ヨガ～膝が痛い人・胡坐ができない人も大丈夫(全4回)

膝や腰が悪くても参加できる緩やかな強度のヨガ教室です。🕒 5月4日、6月1日、7月6日、8月3日の火曜13時30分～14時30分 15人 ¥2,000円
📞 4月11日(日)から電話・来館で

◆アコーディオンにあわせてみんなであそぼう!

大好きな歌を楽しもう。🕒 5月7日(金)①13時30分～14時15分、②14時30分～15時15分 16人各 ¥300円
📞 4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
休 毎週月曜・木曜

◆健康体操の指導者が教える「コロナ禍でも自宅でできる健康づくり」の話(全3回)

自宅でできる簡単な体の動かし方や健康に関する話。🕒 5月12日・19日・26日の水曜14時～15時30分 10人
📞 4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
休 毎週火曜・木曜

◆「本牧の歴史」入門講座

～日本を代表する画家 下村観山

原三溪の支援を受け、本牧で名作を描いた下村観山の話。🕒 4月19日(月)10時～12時・23日(金)14時～16時 16人各 ¥200円
📞 4月11日(日)から電話・来館で

春先の熱中症にご注意を!!

熱中症は真夏だけではなく、体が暑さに慣れていない春先に発生するケースが多くなっています。日頃からウォーキングなどの軽い運動で汗をかく機会を増やし、暑さに備えた体づくりをしましょう。

熱中症予防行動のポイント

暑さに備えた体づくりをしましょう

暑くなりはじめの時期から、適度に運動を。

暑さを避けましょう

エアコンを利用するなど部屋の温度を調節。暑い日や時間帯は無理をしない。

適宜マスクをはずしましょう

気温・湿度の高い中でマスク着用は要注意。屋外で人と十分な距離(2メートル以上)を確保できる場合は、適宜マスクをはずす。

こまめに水分補給しましょう

のどが渇く前に水分補給。大量に汗をかいたときは塩分補給も忘れずに。

日頃から健康管理をしましょう

体調が悪いと感じたときは、無理せず自宅で静養。

参考: 令和2年度の熱中症予防行動(環境省・厚生労働省)

十分な感染症対策を行いながら、熱中症を予防しよう!



横浜市消防局
マスコットキャラクター
ハマくん

問 中消防署予防係 ☎ ㊟ 251-0119

広告

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

◆親子で遊ぼう!(全5回)

～リズム遊びや子育て相談など
体を動かし、みんなでおしゃべりしましょう。
📅 4月28日、5月26日、6月23日、7月28日、9月22日の水曜
10時～11時30分 📍 1歳6か月～未就学児と保護者7組
📞 4月11日(日)から電話・来館で

◆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。
📅 4月28日(水)15時30分～16時 📍 15人

◆身体にやさしいフラダンス

～はじめての方も歓迎
ステップを踏んで体幹を鍛えます。
📅 5月14日(金)・28日(金)13時30分～14時30分
📍 各12人 料 各500円
📞 4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 ❏ 621-6444
休 4/19(月)、5/6(木)

◆おはなし会

絵本の読み聞かせや手遊びなど。
📅 4月21日(水)
①15時～、②15時30分～ 📍 3歳～小学生各7組※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。
📅 5月1日(土)15時～15時30分
📍 3歳～小学生7組※家族単位。子どもだけでも可

◆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。
📅 5月11日(火)・25日(火)11時～11時30分
📍 0～2歳の子と保護者7組
📞 4月28日(水)9時30分から電話・来館で

本牧市民公園

本牧三之谷59(📍本牧市民公園前)
☎️ 623-8747 ❏ 622-5369

◆本牧市民公園 テニススクール

チケット制ですぐに受講でき、欠席しても無駄にならないお手軽テニススクールです。体験レッスン参加者随時募集中。

▶一般クラス

📅 毎週火曜・金曜9時30分～14時30分
料 17,600円※90分8回分

▶ジュニアクラス

📅 毎週水曜15時～17時
料 15,400円※60分8回分

【共通】料 入会金4,400円 📞 電話で※体験レッスンはメールで 📍 本牧市民公園テニススクール事務局

☎️ 03-3448-1040

✉️ mf@f-agency.co.jp

🔍 **本牧市民公園テニススクール** 検索

横浜市民ギャラリー

西区宮崎町26-1(📍桜木町駅・日ノ出町駅)
☎️ 315-2828 ❏ 315-3033
休 第3月曜

◆えのぐであそぼう

赤と青と黄色と白のえのぐは魔法のえのぐ。いろいろな色をつくって大きな絵を描こう。
📅 5月15日(土)10時30分～12時
📍 年少～年長相当の子と保護者10組
料 1,500円/組
📞 4月27日(火)までにHP・来館で。抽選



お知らせ

横浜市開港記念会館は保存改修工事のため、**令和3年12月から令和6年3月まで(予定)休館**となります。

善意銀行

<1月7日～2月8日受け付け分>
(敬称略)株式会社横浜スタジアム、セブンスター・アドベンチスト横浜キリスト教会、徳永福次
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

なかく活動ガイドが新しくなりました!!

「なかく活動ガイド」には、中区内で活動するサークル・団体の情報がいっぱい。活動場所や日時・会費などを掲載しており、区内の地区センターや地域ケアプラザなどの区民利用施設で見ることができます。ダイジェスト版も配布中。何かを始めたい人やサークルなどを探している人は、ぜひこの便利なガイドをお役立てください。最新情報はホームページで。

🔍 **なかく活動ガイド** 検索

📍 **なかく区民活動センター** ☎️ 224-8138 ❏ 224-8343



昔の桜、今の桜

桜は梅とともに三溪園の開園当初から親しまれている花である。当時の新聞には梅が多く取り上げられたのに対して、桜の記事は見当たらない。反対に絵葉書に残されているのは桜が圧倒的に多い。梅の楚々とした風情は文人墨客に愛され、豪華絢爛な桜の趣はモノクロだった当時の絵葉書でも十分視覚的に映えるものだったのだろう。

近年三溪園には、創設者の原三溪の出身地である岐阜から同県ゆかりの桜が植えられた。日本の三大桜の一つに数えられる国の天然記念物・淡墨桜の2世、園内にある合掌造り・旧矢野原家住宅と同じ村にあった庄川桜の2世、そして三溪の出身地・岐阜市柳津町に伝えられてきた柳津高桑星桜である。いずれもソメイヨシノやヤマザクラとは開花時期がずれる。この春は、今からでも間に合う遅咲きの柳津高桑星桜にも注目して観賞してみたいだろうか。



大正期～昭和初期ごろの絵葉書。左右の門柱は現在でも正門にそのまま残されている。

📍 本牧三之谷58-1
(📍三溪園入口、徒歩5分)
☎️ 621-0634 ❏ 621-6343
料 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29日～31日



三溪園通信 No.2
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。

広告

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。



#おうちで春を感じよう!

暖かい日差しが心地よい季節になりました。春には中区でも、たくさんの花や新緑を楽しむことができます。今回は、中区の名所で撮影された写真を紹介します!

#大岡川

サクラ



横浜市庁舎や桜木町駅付近の河口から横浜の下町を抜けていく大岡川沿いは、横浜市有数の桜の名所として知られています。

#三溪園

フジ

新緑



ヤマブキやツツジ、シャガ、フジなど、サクラのあとも三溪園ではさまざまな花が咲き乱れます。さわやかな新緑もおすすめ。次々と移り変わる花の風景が楽しめます。

#横浜公園

チューリップ



横浜スタジアムがある横浜公園では、チューリップ畑を楽しむことができます。園内には約70品種12万本のチューリップが植えられておりカラフルに咲き誇ります。

#港の見える丘公園

バラ



港の見える丘公園の「イングリッシュローズの庭」は、横浜でも有数のバラの名所。横浜市イギリス館と山手111番館の間に広がる「バラとカスケードの庭」では、四季折々の草花を楽しめます。

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 元町公園



元町公園には約80本の桜が植えられています。そのほとんどはソメイヨシノで、植えられてから50~60年たったものが多いようです。特に外国人居留地だった面影が残る山手80番館遺跡と桜はここならではのおすすめの風景です。かつて園内には桜の標準木がありました。この標準木が咲くと横浜市の「桜開花宣言」が発表されます。(老木となったために2014年に標準木は横浜気象台の桜に交代しました。)

アメリカのワシントンにあるポトマック公園の桜をご存じでしょうか。ポトマック公園に桜が植えられたのは今から109年前のことです。そこには桜をこよなく愛する一人の女性の思いがありました。彼女の名前はエリザ・シドモア、1884年に記者として来日し、山手の地で3年間



暮らしていました。日本に咲く美しい桜の景色をワシントンにもつくりたいという思いから当時のタフト・アメリカ大統領夫人に話を持ち掛けて桜の苗木を寄贈する橋渡しをした人物です。日米の桜の架け橋となったエリザ・シドモアは元町公園に隣接する横浜外国人墓地に眠っており、近くにはワシントンから里帰した桜が植樹されています。この桜は「シドモア桜」と呼ばれ、広く親しまれています。

〒元町1-77-4 ☎211-1101(エリスマン邸)

アメリカ山公園歴史展示

記事が語る～アメリカ山公園の元住人～
ドクター・ウィーラーとその家族

山手町97番地(現アメリカ山公園展望園地の一部)に関東大震災まで約40年にわたり居住していた英国人エドウィン・ウィーラーは、医師として、また人気競走馬の馬主としても知られた居留地の名士でした。本展では、第一次世界大戦でヴィクトリア十字勲章を受章し



ドクター・ウィーラー 一家

た次男ジョージをはじめ、社交に、スポーツに活躍し、波乱の生涯をおくったウィーラー家の人々の姿を当時の英字新聞の記事を通して紹介します。

展示内容に関するクイズに答えて応募すると抽選でアメリカ山公園産はちみつを使った「はちみつ餠」が当たります。

🕒4月3日(土)～5月30日(日) 📍アメリカ山公園(元町1-11-3)
☎アメリカ山公園運営管理事務所 ☎232-4661
☎232-4662 ✉info-mt_america@seibu-la.co.jp