

▶ 5~12ページはなか区版です

連合町内
会長の
みなさん



なか 4

No.294/2022年

特集1 自治会町内会に入ろう!

あなたは自分の住む地域の自治会町内会のことをご存じですか? 「よく知らない」「どんな活動をしているかわからない」という人に向けて、自治会町内会についてのよくある質問に、会長さんたちが答えます。

(後列左から) 新田会長(関内)・阿部会長(埋地)・宮本会長(新本牧)
(前列左から) 守屋会長(第6)・伊藤会長(第4北部)・鈴木会長(第3)

【問合せ】区役所地域活動担当 ☎224-8132 📠224-8215

Q1 引っ越してきたばかりで町のことがわかりません

A1 自治会町内会に加入すると、行政からの情報や地域のお知らせが届きやすくなります。地域の清掃活動などを通してご近所さんと顔見知りになることで、困りごとや町のことを気軽に相談できる関係を築いていただければ嬉しいですね。

Q3 地震や台風などの災害が心配です

A3 自治会町内会では、災害に備えて備蓄倉庫の管理や防災訓練を実施しています。日頃から防災訓練に参加して、ご近所さんと訓練をしておけば、もしものときに落ち着いて行動することができるのではないでしょうか。最近は災害時のペット対策についても考えている地域があります。



▲第45回 関内もちつき大会

Q2 子育てしています。子どもが参加できるイベントはありますか?

A2 夏祭りや運動会など、自治会町内会によってさまざまなイベントがあり、子どもや保護者同士が交流するきっかけになっています。地域によっては、クリスマス会やもちつきなどを行っているところもありますよ。気軽に参加してみてください!

Q4 地域のために何かしたいです

A4 仕事をしていたりなかなか活動に参加できない...という人も、イベントのお手伝いやパソコンのアドバイスなど皆さんができることで少しずつ力を貸していただけると助かります。日頃からまちのパトロールや登下校時の子どもの見守りを行っている地域もありますので、ご協力をお願いします!

自治会町内会の主な活動内容

災害への備え

いざという時のため、日頃から地域防災拠点(避難所)での訓練や防災備蓄管理をするなど、行政と協力して災害への備えをしています。



身近な交流の場

お祭りやサークル活動などのレクリエーション活動を行い、地域の人々がふれあうきっかけや居場所づくりをしています。

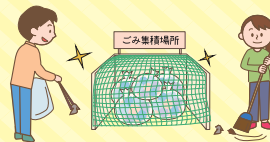


子育て支援・高齢者の見守り

子育てサロンやひとり暮らしの高齢者の食事会を開催し、地域ぐるみで子育て支援や健康づくり、高齢者の見守りをしています。

町の美化活動

ごみ集積場所の維持管理・清掃活動・資源集団回収など、きれいで住みよいまちづくりに取り組んでいます。



防犯・交通安全活動

町内の防犯パトロール・登下校時の子どもの見守りなど、安全・安心なまちづくりに取り組んでいます。



自治会町内会についてもっと知りたい

「自治会町内会に入りたいけど、どうすればいいの?」「住んでいるところの自治会町内会が分からない」「新しく自治会町内会をつくりたい」など、気軽にご相談ください。

お問い合わせは

区役所地域活動担当
☎224-8132 📠224-8215



▲中区の自治会町内会について詳しく知りたい人は

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

👤149,979人
🏠84,766世帯
(2022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を発信中



編集・発行

中区役所広報相談係
☎224-8123
📠224-8214



今年には中区制95周年。「95」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

中区の誕生時を知ろう！

～中区制が施行された1927年(昭和2年)の文化財・歴史的建造物～

横浜開港より西洋文化をいち早く取り入れ、横浜の経済、行政の中心として発展を遂げてきた中区。現在でも開港の歴史と異国情緒を感じられる街並みが数多く残っています。中でも当時の歴史を伝える建物などに注目して、中区役所が誕生した1927年に建設された文化財・歴史的建造物を紹介します。

まち歩きをしながら歴史を学び、中区の魅力を発見し、「中区への愛着」を深めてみませんか。

【問合せ】区役所企画調整係 ☎224-8127 ☒224-8214

誕生のころの中区

1927年10月1日に区制が敷かれ、中区をはじめ鶴見・神奈川・保土ヶ谷・磯子の5区が誕生しました。



▲初代中区役所(場所は旧横浜市政府(港町1丁目1番地)と同じ)
(『御大典記念写真帖』横浜市中央図書館蔵)



▲当時との面積の比較

面積

誕生時は現在の約1.6倍。現在の西区、南区や港南区の一部を含む33.47km²でした。

人口

当時の市域人口の53.7%にあたる284,146人。当時から外国人も多く、1934年の統計では市域外国人の95%が中区に住み、山下町・山手町の世帯の約半数が外国人世帯でした。

いずれも

中区が
最も多い!
NO.1

横浜市指定文化財(建造物)

国・県指定以外の文化財のうち横浜の歴史、文化または自然を理解する上で市にとって重要なもの(横浜市文化財保護条例)

中区	13件
港北区	5件
金沢区	3件
全市	35件

横浜市認定歴史的建造物

横浜の魅力を生み出し、景観上貴重な歴史的・文化的資産である建造後概ね50年を経過した建築物等のうち、特に重要な価値を有すると認められたもの(歴史を生かしたまちづくり要綱)

中区	61件
西区	6件
南区	6件
鶴見区	4件
戸塚区	4件
全市	97件

カトリック 横浜司教館別館

横浜市認定歴史的建造物

所在地 山手町45-2 MAP A



1985年(昭和60年)頃
(『横浜山手西部地区洋館群保存対策』横浜市中央図書館蔵)



写真提供:横浜市都市整備局都市デザイン室

山手のシンボルとも言えるカトリック山手教会の聖堂に隣接し、山手本通りに面して建てられた大きな切妻屋根と屋根窓が特徴的な建物。この

建物は、元町生まれの実業家山田市太郎がアメリカから持ち帰った設計図の中のひとつをもとに建てられた西洋館の1つです。主に外国人向けの貸家として使われていました。



切妻屋根

傾斜した屋根面が棟の両側にある屋根



▲詳しくはこちらから

山手234番館

横浜市認定歴史的建造物

所在地 山手町234-1 MAP B



1930年(昭和5年)頃
(『Yokohama』横浜市中央図書館蔵)



山手本通りを挟んで、元町公園の向かい側にあり、横浜山手聖公会やエリスマン邸(ともに横浜市認定歴史的建造物)など、歴史的な建造物が数多く点在する一帯に位置しています。関東大震災後に建設された外国人用の共同住宅として、横浜市内に現存する数少ない西洋館のひとつであり、震災後の横浜に居住した外国人の生活の様子を伝えるとともに、震災復興後の周辺の景観を知るうえでも貴重な建築物です。

開館時間 9時30分～17時

休館日 第4水曜日(休日の場合は翌日)、
年末年始(12月29日～1月3日)

入館料 無料

※新型コロナウイルス感染症の影響により、施設の見学を中止する可能性があります。最新の開館情報は、施設のホームページをご確認ください。



▲詳しくはこちらから

横浜地方気象台 庁舎

横浜市指定文化財

所在地 山手町99番地 [MAP C](#)



1950年代(昭和30年前後)頃



今の写真

横浜地方気象台の前身である「神奈川測候所」が関東大震災で倒壊し、1927年に現在地に再建されました。現在稼働している気象官庁舎としては国内で3番目に古い施設です。プラフ積みと呼ばれる凝灰岩積みの石垣と玄関まわりの一部に施されたアールデコ調の装飾が特徴です。

プラフ積み



外国人居留地の時代からの技法で房州石を用い、長手面と小口面が一段中に交互に並ぶ積み方

開館時間 9時～17時

休館日 土・日曜、祝日

入館料 無料

※新型コロナウイルス感染症の影響により、施設の見学を中止する可能性があります。最新の開館情報は、施設のホームページをご確認ください。



▲庁舎の玄関

玄関の柱に見られるアールデコ調の装飾

▲詳しくはこちらから

谷戸橋

横浜市認定歴史的建造物

所在地 山下町69番地～元町1-13番地 [MAP D](#)



1932年(昭和7年)頃
(「横浜復興誌」横浜中央図書館所蔵)



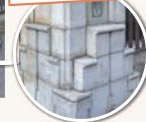
今の写真

元町に沿って流れる堀川を横断し、山下町と元町を結ぶ道路橋。関東大震災以前には現在より海側の水町通筋(現フランス橋の辺り)に位置していましたが、震災により落橋したため、現在の位置に架橋しました。関東大震災の復興計画の一環として建設され、横浜の都市形成史を考えると重要な橋梁です。親柱はアールデコ調のデザインで、地域のシンボルとして親しまれています。



▲親柱

アールデコ調の装飾



1925年にパリで開かれた通称アールデコ博覧会が語源となった直線的で幾何学的なデザインが特徴的である装飾



▲詳しくはこちらから

所在地MAP



ホテルニューグランド 本館

横浜市認定歴史的建造物

所在地 山下町10番地 [MAP E](#)



1927年(昭和2年)頃



今の写真

山下公園通りのほぼ中央に面し、山下公園と横浜港をのぞむ場所に位置しています。関東大震災で壊滅的な被害を受けた横浜の復興のシンボルとして、地元経済界が力を合わせて、市民の力により誕生した経緯があります。西洋建築の外観に東洋風デザインが織り込まれた内観は当時の面影を残しており、横浜を代表するクラシックホテルです。開業以降、マッカーサー元帥やチャップリンなどの著名な外国人や横浜ゆかりの小説家大佛次郎が宿泊するなど政治史、文化史的意義の高い建築物。



▲詳しくはこちらから

本館 ザ・ロビーにある大きな椅子 “キングスチェア”



ロビーにある椅子の肘かけにすむ天使のお顔をやさしくなでると幸運が訪れるかも!



ホテルニューグランドで誕生し、横浜から日本中へと広まった洋食メニュー “シーフードドリア”



初代総料理長 サリー・ウィルが体調を崩した外国人客のために即興で考案した一品

インタビュー

中区と共に歩んできた日本を代表するクラシックホテル

ホテルニューグランドは、関東大震災から4年後の1927年12月1日、横浜市の財界の後押しと横浜市民の熱意により、震災復興のシンボルとして誕生いたしました。

開港都市横浜の迎賓館として開業以来、戦争や戦後の接収など数々の苦難を乗り越え、多くのお客様からの温かいご支援のもと、地域の繁栄と共に力強く成長し、日本を代表するクラシックホテルへと発展を遂げてまいりました。



株式会社ホテルニューグランド
代表取締役会長兼社長
山下公園通り会 会長
原 信造さん

横浜のアイデンティティーが存在するまち中区

中区には、開港都市横浜が西洋文化の玄関であったことを示す「日本最初の碑」が数多くあり、山下公園内にも、姉妹都市の米国サンディエゴ市から贈られた噴水「水の守護神像」など、海外とのつながりを示すモニュメントが幾つも建てられています。

また、西洋料理の草分けであったニューグランドでも、シーフードドリア、スパゲッティナポリタン、プリン・アラ・モードなど、当社発祥の名物料理が生まれました。

日本の近代化の歴史が身近にあり、「横浜のアイデンティティー」が存在する中區で、これからも、横浜の歴史・文化の一端を担い、皆様のご期待と信頼に応えるよう努めてまいります。

information

横浜市では、市民・企業・行政が協力して歴史を生かしたまちづくりに取り組んでいます。中区にあるほかの歴史的建造物をホームページで見てください！

50 years UD 横浜 都市デザイン
Urban Design Yokohama



な
か

情報ひろば

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 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

※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

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。

お知らせ

「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)】
「私の町の和町しょう店がい」
野村 桜来子(立野小2年)
 - 【銀賞】上関 麗太(間門小3年)
立花 歩大(間門小2年)
 - 【銅賞】廣内 悠乃(立野小2年)
花里 玲奈(立野小2年)
草野 楓大(間門小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)】
「バリアフリーでくらしやすいまち」
佐藤 大嘉(本牧南小4年)
 - 【銀賞】齋藤 陽(立野小6年)
藤田 明凜(立野小6年)
 - 【銅賞】北野 瑠海(大鳥小6年)
石上 凱久(立野小6年)
速水 玲愛(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)】
「三年後のために」
関口 ひかり(横浜雙葉中3年)
 - 【銀賞】櫻井 駿斗(仲尾台中2年)
永井 悠理(横浜吉田中2年)

【銅賞】池田 怜那(仲尾台中3年)
池田 華江(仲尾台中1年)
川村 翔輝(本牧中3年)

☎区役所統計選挙係
☎224-8116 ☎224-8109

中区明るい選挙推進作文コンクール 検索

若者のための専門相談

ひきこもり・不登校などの困難を抱える若者の専門相談。

☎4月12日・26日、5月10日の火曜13時30分~16時20分 ☎区役所本館3階 ☎15~39歳の本人・家族・支援者・地域の人3人(1人50分)

☎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

スポーツ

中区シニアソフトテニス教室

☎4月14日・21日・28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

横浜市民子どもミュージカル 横浜三塔ねご物語2022

横浜にそびえる3つの塔、キング・クイーン・ジャックに野良猫たちが願いを込める。地元を舞台に猫たちが奮闘するハートフルミュージカル。

☎年長児~高校生35人(先着)
基本レッスン:主に日曜日の13時~17時(初回は5/15) 全20回1,500円/回
☎4月11日(月)~30日(土)に電話・FAX・Eメール(☎・☎・☎を記入)で
※本番は8月6日(土)・7日(日)に関内ホール・小ホール(住吉町4-42-1)で

☎実行委員会事務局(赤い靴記念文化事業団内)
☎641-3066 ☎641-1881 ☎akaikutu@cameo.plala.or.jp

文明開化の地でチェックポイントを探して歩こう

中区文明開化ウォークラリー

5/29 (日)

- 4kmコース ちよっと新しいヨコハマ 9時30分から日本丸前で受け付け
- 6kmコース 中区うら道再発見 9時から横浜吉田中学校で受け付け
- 8kmコース ヨコハマ・ほんもく・山手さんさくコース 8時30分から立野小学校で受け付け

5人以内のグループでパズルのようなコース図を手掛かりにゴール会場の大さん橋ホールを目指して歩き、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
※小学生以下の参加は保護者同伴

☎1,000円/組 ☎5月13日(金)までに電話・FAX・Eメール(コース名・代表者の☎・☎・☎(携帯電話)・参加者の☎・☎を記入)で
☎区役所文化・スポーツ・青少年担当 ☎224-8135 ☎224-8215 ☎na-taishi@city.yokohama.jp

歴史の散歩道

関内駅、地名として定着した「関内」

1859(安政6)年、江戸幕府によって横浜に港が開かれ、外国人の居留地と日本人の居住区から成る開港場が整備されました。海に面した開港場は、その陸側を河川や運河の水路で囲まれ、内外を行き来するには、吉田橋を筆頭に橋と関門を通る必要がありました。そして、その内側である開港場は「関内」と称して厳しく管理されました。

明治時代になると、1871(明治4)年に関門は廃止されますが、その後も呼称は残ります。本町や太田町、尾上町など、主に日本人の居住区だった地区を総称して、当初は「港内」、やがて「関内」という呼称がときおり用いられました。ただしこれは正式な町名ではありません。

さて、横浜は日本の鉄道創業の地ですが、「関内」とされた地区には路面電車(軌道の市電を除き、戦後の高度成長期まで鉄道がありませんでした。1872(明治5)年に開業した初代の横浜駅である桜木町駅は、大岡川をはさんだ対岸に位置し、長らく行止り駅でした。

1964(昭和39)年、線路が派大岡川の上を高架で通過し、ようやく国鉄(現JR)の根岸線が開通します。そして、横浜公園や市役所(当時)、吉田橋の至近に「関内」駅が設置されました。さらにその12年後には、「関内」地区の地下を市営地下鉄がながち、尾上町交差点に地下鉄の関内駅が設けられます。

「関内」はやはり正式な町名ではありませんが、駅名として公式に採用されたことで、開港場(うち特に日本人居住区)



【横浜真景一覧図録】
1891(明治24)年。部分に加筆、横浜開港資料館所蔵
水面に囲まれた「関内」の開港場。この約70年後、図中紫色楕円の付近に根岸線の関内駅が建設される。



開業直後の関内駅と根岸線の電車
1964(昭和39)年、長谷川弘和氏撮影・横浜都市発展記念館所蔵
竣工直後の駅ホームと、水色が採用される以前の茶色の国電。

(横浜都市発展記念館主任調査研究員 岡田直)

企画展「激震、鉄道を襲う!—関東大震災と横浜の交通網—」7月3日(日)まで
横浜都市発展記念館(日本大通12) ☎663-2424 休月曜(祝日の場合は翌日)

日ノ出川ソフトテニス教室

📅4月16日(土)①10時～12時、②13時～16時、4月24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
 📧yoshi1996s1999c@nifty.com
 [中区ソフトテニス協会 検索]

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19日(火)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(先着)
 📍のんびりんこ ☎663-9715

月～金曜

📍開放 11時30分～14時
 [絵本貸出] 10時～14時
 [育児相談] 9時30分～16時
 ▶ぴよぴよ☆day
 外あそび(雨天室内あそび)、育児相談、計測 📅5月9日(月)11時30分～12時30分 📌13か月～24か月の子と保護者4組(先着)

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。
 ▶のんびりんこ(来所で)
 📅①5月6日(金)11時～11時30分、
 ②5月17日(火)14時～14時30分
 📌2～11か月の子と保護者各8組(先着) ④4月22日(金)、⑤5月6日(金)から電話・来館で

▶オンラインで
 📅5月12日(木)10時30分～11時
 📌0～11か月の子と保護者5組(先着) ④4月28日(木)からからHPで

●プレママ・プレパパ講座
 たまごの会
 出産準備品について学びましょう。おむつ替え&ミルク作りの体験もできます。
 📅4月28日(木)13時30分～15時
 📌妊娠中の人とパートナー6組(先着) ④4月14日(木)から電話・来館で

●たくまっ子
 ふれあい遊びと子育てミニ講座。
 📅5月7日(土)11時～12時
 📌0～2歳の子と保護者8組(先着)
 ④4月23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!身体計測・ベビーマッサージも行います。

たまごの一む
 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。
 [要予約] は各園で1週間前から電話受け付け(先着) ※4/1から開放時間などを一部変更しています。

竹之丸保育園(竹之丸53-1)
 ☎641-1646 📍641-1613

▶赤ちゃんサロン [要予約]
 📅4月18日(月)①10時～11時/7～12か月、②13時～14時/0～6か月

📌子と保護者各4組(先着)
 ▶たまごの一む

📅4月11日～5月10日の祝日を除く

山手保育園(山手町124)
 ☎622-7403 📍622-7467

▶たまごの一む
 📅[開放、絵本貸出] 4月11日～5月10日の祝日を除く火、水曜9時45分～12時
 [育児相談] 4月11日～5月10日の祝日を除く月～金曜9時45分～12時

錦保育園(錦町5)
 ☎621-5180 📍621-5124

▶たまごの一む
 📅[開放、絵本貸出] 4月11日～5月10日の祝日を除く火、水曜11時15分～12時15分
 [育児相談] 4月11日～5月10日の祝日を除く月～金曜11時15分～12時15分

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13日(水)10時15分～11時15分、4月26日(火)14時～15時
 📍のんびりんこ(住吉町1-12-1 belle横浜 3階) 📌9人(先着) ④電話・来館で 📍中区支部事務局(のんびりんこ内) ☎663-0676

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、本の貸出し、返却、予約を行います。

📅4月20日(水)・5月4日(祝・水)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 📍231-8299



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

☎区役所子ども家庭係
 ☎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26日(火)
 1歳6か月児:4月19日(火)、5月10日(火)
 3歳児:4月27日(水)
 ※詳細は個別通知をご覧ください

乳幼児・妊産婦 歯科相談 [要予約]

📅未就学児:4月19日(火)9時30分～10時30分
 妊娠中の人・産後1年未満の人:4月19日(火)10時30分～10時45分
 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

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、中区内住の人

種類	日時	内容・会場・費用など	予約・問合せ	
肺がん検診	7月1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。予約開始は5月2日(月)	📌2023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 ☎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	4月21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22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22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*	4月15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*	4月26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		

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

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

今月11日から翌月10日
まで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)

◆春のイタリアン弁当

～豪華なお弁当をお持ち帰り

講師によるデモンストレーションを見ながらそのコツを学び、できあがりはお弁当容器に詰めて持ち帰ります。

【メニュー】小エビと春野菜のバターライス、鶏の香草パン粉焼き、フリッタータ(ジャガイモ入りオムレツ)、ブロッコリーのアーリオ・オーリオ、ストロベリーミルクゼリー

☎4月22日(金)10時30分～12時30分
休8人(先着) ¥2,000円
休4月12日(火)から電話で

◆「ぽっぽぽっ」とあそぼう!

いっぱい遊んで、おはなし聞いて帰ろう。☎4月25日(月)10時～11時
休未就園児と保護者

◆お花と暮らす～春爛漫!お部屋が華やぐアレンジメント

ハサミも持ち帰り用の袋もあるので、手ぶらで参加できます。☎4月30日(土)13時～14時30分
休10人(先着)
¥2,000円
休4月12日(火)から電話で



◆うさぎ!!ぴよんぴよん組!!

音楽に合わせて、楽しくカラダを動かして、子どもとスキンシップ!
☎5月3日(祝・火)10時～11時
休未就園児と保護者15組(先着)
休4月12日(火)から電話で

本牧地区センター

本牧原16-1(本牧原)
☎622-4501 ☎622-4828
休4/18(月)、5/6(金)

◆体験ボクシング(全2回)

ボクシングトレーナーが参加者の体力に合った指導をします。初めての人も気軽に体験できます。☎4月16日(土)・23日(土)16時～17時
休小学5年生以上8人(先着) ¥1,000円
休4月11日(月)から電話・来館で

◆森林ヨガ～横浜みどりアップ計画 市民が森に関わるきっかけ作り

青空の下、大きく深呼吸をしながらゆったりと体を動かしましょう。

☎4月17日(日)※雨天時は4月24日(日)9時～10時 集合場所:本牧山頂公園 観山広場(和田山1-5)
休15人(先着) ¥500円
休4月11日(月)から電話・来館で

◆こぐまの部屋

絵本の読み聞かせ・手遊び・わらべ歌など。☎4月20日(水)11時～11時30分
休未就学児と保護者6組(先着)

◆ヴォイストレーニング

☎4月21日(木)・29日(祝・金)、5月13日(金)10時～10時45分
休各20人(先着) ¥各500円
休4月11日(月)から電話・来館で

◆糸と釘が織りなすアート体験 「糸かけ」～メッセージボードを作しましょう

板に釘を打ち、カラフルな糸をかけて仕上げます。指先と頭を使ってチャレンジしませんか。☎4月22日(金)9時30分～11時30分
休8人(先着)
¥1,000円
休4月11日(月)から電話・来館で



◆風のみち

体育室で風の流れを使って遊びます。☎4月24日(日)10時30分～11時30分
休50人(未就学児は保護者同伴・先着) ¥500円
休4月11日(月)から電話・来館で

◆シニアのためのスマホ入門 (基本操作編)全3回

安心してスマホを便利に使いこなすための基本操作を学びます。
☎4月27日、5月11日・25日の水曜15時30分～16時45分
休60歳以上12人(先着) ¥1,500円
休4月11日(月)から電話・来館で

◆蝶の不思議を知ろうプロジェクト (全3回)

座学や作業を通じて蝶の生態を知り、観察を行います。
☎①4月29日(祝・金)、②6月25日(土)、③9月24日(土)10時～12時
①蝶について知ろう(座学、ミニ観察会:本牧山頂公園)
②蝶の食草について知ろう(作業:本牧山頂公園あそびの広場)
③蝶の観察会(観察:本牧山頂公園)
休15人(先着) ¥500円
休4月11日(月)から電話・来館で



◆こどもの日

おはなし会&簡単こうさく
こどもの日にちなんだ絵本や紙芝居・手遊びなど、本もく座によるおはなし会の合間に工作も行います。☎5月5日(祝・木)10時～11時30分
休未就学児と保護者10組(先着) ¥500円/組
休4月11日(月)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)

◆くるくるマルシェ@竹之丸

横浜野菜の販売。とれたて、新鮮な横浜の野菜を通して、生産者の思いや調理法なども知ることができます。☎4月23日(土)10時～13時(売り切れ次第終了)

◆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24日(日)①10時～11時、②13時～14時
休各回5点(1家族2点まで) ¥電池・

特殊部品のみ実費 休4月11日(月)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26日(火)①10時～10時45分、②11時15分～12時
休未就園児と保護者各6組(先着) ¥各700円/組
休4月11日(月)から電話・来館で

◆フランスのパイ菓子「ピティヴィエ」

アーモンドクリームを詰めた丸いパイ菓子を作ります。15cmのピティヴィエを1人1台持ち帰ります。☎5月9日(月)9時45分～12時30分
休8人(先着) ¥2,000円
休4月11日(月)から電話・来館で

◆かんたんエクササイズ(全4回) ～いつまでも若々しく

日常動作に必要な運動機能を改善。ストレッチや軽い運動でしなやかなからだをつくりましょう。☎5月10日・24日、6月14日・28日の火曜10時～11時
休7人(先着) ¥4,000円
休4月11日(月)から電話・来館で

◆ワークアウトヨガ(全4回)

ワークアウト(筋トレ)とストレッチの要素を取り入れた男性限定のヨガ講座。☎5月13日・27日、6月10日・24日の金曜19時～20時
休6人(先着) ¥4,000円
休4月11日(月)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 かっこよく体を動かそう!

☎4月16日(土)①13時15分～14時15分/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年生以上
休各15人(先着) ¥各700円
休4月11日(月)から電話・来館で

◆わいわいパネルシアター

「たまたばこ」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18日(月)11時30分～12時
休30人(先着)

◆椅子ヨガ(全4回)

膝や腰の悪い人でも参加できる緩やかな強度のヨガ教室です。☎4月19日、5月24日、6月21日、7月19日の火曜13時30分～14時30分

ぶらりHONMOKU

～地元でつながるスタンプラリー～

チェックポイント14施設をまわって本牧ならではの景品をもらおう!スタンプ地図を持って、本牧のまち歩きを楽しんでください。本牧の魅力を再発見!運動不足の解消にもなりますよ!
☎4月23日(土)～5月31日(火) 休本牧地区センター(☎622-4501)、本牧原地域ケアプラザ(☎623-0971)、大島中学校コミュニティハウス(☎624-1651)



分 15人(先着) 2,000円
 4月11日(月)から電話・来館で

◆地域リレー講座 part48

～本牧・箕輪谷戸を学ぶ(座学)
 本牧6ヶ村の1つ、[箕輪谷戸地区]。畑や梅林があり、旧家を含む古民家など昔のたたずまいが残る箕輪谷戸の歴史を座学で学びます。
 4月23日(土)13時30分～15時30分 120人(先着) 100円
 4月11日(月)から電話・来館で

◆わいわいリトミック

遊びを通じて子どもの表現力を伸ばしましょう。
 4月26日(火)、5月10日(火)10時～10時45分 1歳6か月～3歳の子と保護者15組(先着) 1組500円/回
 4月11日(月)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27日(水)14時～14時30分 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!

5月6日(金)①13時30分～14時15分、②14時30分～15時15分
 各20人(先着) 各300円
 4月11日(月)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(1本牧原)
 624-1651 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

4月13日(水)・27日(水)15時30分～16時 各15人(先着)

◆リンパ体操～身体のリンパを流して健康づくり(全6回)

リンパをマッサージすることによって、体の老廃物を流し血行がよくなり基礎代謝もあがります。
 4月24日、5月22日、6月26日、7月24日、8月28日、9月25日の日曜 14時～15時30分 12人(先着) 500円/回
 4月11日(月)から電話・来館で

◆親子で遊ぼう!(全5回)

読み聞かせ、リズム体操などを一緒に楽しめます。終了後は育児相談もできます。
 4月27日、5月25日、6月22日、7月27日、9月28日の水曜 10時～11時30分 1歳6か月以上の子と保護者10組(先着) 4月11日(月)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(1二の谷)
 623-6699 毎週火曜・木曜

◆「本牧の歴史」入門講座

～山本周五郎の「さんぽ道」
 本牧で暮らした山本周五郎の散歩道とその視線に注目していきます。
 4月18日(月)10時～12時・22日(金)14時～16時 各30人(先着) 各200円
 4月11日(月)から電話・FAX(行・図・書)を記入・来館で

◆身近な自然を楽しむ会

～鶴見区三ツ池公園へ出かけます
 5月11日(水)10時(JR鶴見駅西口改札集合)～13時※雨天中止
 10人(先着) 交通費など各自負担
 4月20日(水)から電話・FAX(行・図・書)を記入・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 毎週月曜・木曜

◆春のこどもおはなし会

絵本の読み聞かせ、紙芝居、手遊びなど。
 4月24日(日)14時～14時30分 3歳～小学校低学年の子と保護者5組(先着) 4月12日(火)から電話・来館で

◆コンディショニング体操(全5回)

姿勢を正して肩こり、腰痛、膝の痛みを改善する体操です。
 4月26日、5月31日、6月28日、7月26日、8月30日の火曜 10時～11時 15人(先着) 4月12日(火)から電話・来館で

◆陶芸教室(全5回)

初心者向け。手で器を作ります。
 5月8日・15日・22日・29日、6月12日の日曜 13時～15時30分 6人(先着) 5,000円
 4月12日(火)から電話・来館で

麦田清風荘

麦田町1-26-1(1麦田町)
 664-2301 664-2302 第1月曜(祝は翌日)

◆体験・ズンバゴールド(全2回)

簡単なダンスステップと音楽で楽しく体を動かしましょう!初心者大歓迎!
 5月12日(木)・26日(木)14時30分～15時30分 市内在住のおおむね60歳以上20人(先着) 4月11日(月)から同館利用証か健康保険証を本人が持参し来館で

中図書館

本牧原16-1(1本牧原)
 621-6621 621-6444 4/18(月)、5/6(金)

◆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。
 4月20日(水)15時30分～ 3歳～小学生7組(先着) ※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7日(土)15時～ 3歳～小学生7組(先着) ※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10日(火)・24日(火)11時～11時30分 0～2歳の子と保護者各7組(先着) 4月27日(水)から電話・来館で

本牧市民・臨海公園

本牧市民公園:本牧三之谷59
 本牧臨海公園:本牧元町386-1 (1本牧市民公園前)
 623-8747 622-5369

◆パークヨガin八聖殿

八聖殿郷土資料館(本牧臨海公園内)の中で行います。リラックスした心と体で五感を研ぎ澄まし、精神を安定させましょう。
 4月23日(土)10時～11時 10人(先着) 1,000円
 4月11日(月)から電話・来館で

中区社会福祉協議会

山下町2 産業貿易センタービル4階
 681-6664 641-6078 joseikin@nakasha.net 毎週日曜、祝日

◆令和4年度「なかふれあい助成金」申し込みを受け付けます

主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活動費を助成します。詳しくは中区社会福祉協議会HPまたは、区内地域ケアプラザ、なか区民活動センターで配布する「申込みの手引き」をご覧ください。
 4月11日(月)～28日(木)、5月6日(金)～10日(火)に郵送・Eメール・来

善意銀行

<1月4日～1月31日受け付け分>
 株式会社横浜スタジアム
 セブンスター・アドベンチスト教団横浜キリスト教会
 あたに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

館(5月10日17時必着・来館の場合は要事前連絡)で

横浜市民ギャラリー

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

◆着物をほどく

着物をほどくと何枚かの四角い生地に戻ります。ほどこいた着物から「着物服」を制作しているアーティストの伊東純子さん(un:ten主催)を講師に迎え、着物が生地に戻る過程を分かりやすく体験します。
 5月14日(土)13時～16時 15人(抽選) 4,000円
 4月22日(金)までに往復はがき(行・図・写・書・画)を記入・HP・来館で



◆人体を描くーヌードと着衣ー(全4回)

鉛筆と木炭、コンテ、パステルによる表現の違いや人体のとらえ方など、クロッキーとデッサンの基本を学びながら、さまざまなポーズ(ヌード+着衣)を描く講座です。講師が基礎から指導しますので、はじめての人も安心してご参加いただけます。
 5月27日、6月3日・10日・17日の金曜 14時～16時30分 18人(抽選) 12,000円
 5月6日(金)までに往復はがき(行・図・写・書・画)を記入・HP・来館で

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22日(金)11時～13時30分

区役所本館1階エントランスホール

アート工房クローバー、ろぼの家が販売します。



動物バッチ..... 300円
 つまみ細工リース... 300円～1,000円
 ※すべて一点ものです。
 アクセサリーも用意しております。

中区役所障害者支援担当

224-8165 224-8159

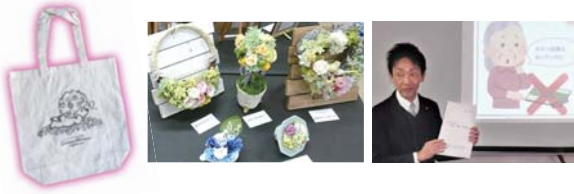
「なかく街の先生ガイド」

発行記念イベント

📅 4月29日(祝・金)10時~15時
📍 なか区民活動センター(区役所別館1階)

「なかく街の先生ガイド」の発行を記念して、掲載の先生を紹介するイベントを開催。講義やダンスなど、ガイドに掲載されている講座を実際に体験できます。また、花のアレンジや絵手紙、ポスターなどのすてきな作品を展示。作品の販売も行います。

ガーデンベアエコバッグのぬりえコーナー(無料)もあります！ぜひお越しください！



📍 なか区民活動センター ☎ 224-8138 📠 224-8343

中区役所の特別相談

無料です！
個人の秘密は
厳守します。

▶法律相談

弁護士による法的な権利・義務関係についての相談。
📅 毎月第1~3火曜13時~16時 📍 1人25分(先着)
☎ 当日9時から電話で ※他区の方は9時30分から
※利用回数は年度内に2回までです

▶公証相談

公証人による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関する相談。
📅 毎月第2金曜13時~15時 📍 1人25分(先着)
☎ 当日9時から電話で ※他区の方は9時30分から

▶行政書士相談

行政書士による相続、各種許認可、会社・法人設立などの相談。
📅 毎月第4金曜13時~16時 📍 1人25分(先着)

📍 区役所広報相談係 ☎ 224-8121 📠 224-8214

No.03



中区地域福祉保健計画「中なかいいネ！」

見守りキーホルダー

「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けるようなまちづくりを目指して、中区に住む人・働く人すべての人が協力して進める計画です。

65歳以上の人は見守りキーホルダーで地域ケアプラザとつながりましょう

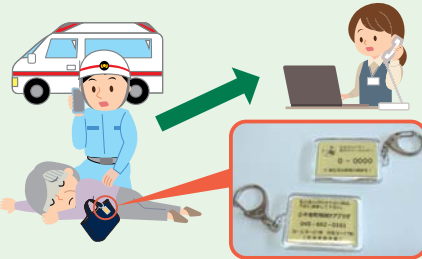
「中なかいいネ！」では、地域の見守りの輪を広げる「見守りキーホルダー」の取り組みを区内の地域ケアプラザで行っています。対象の65歳以上の人が、お住まいの町を担当する地域ケアプラザに、あらかじめ緊急連絡先などを登録いただくと、地域ケアプラザの電話番号と登録番号が記載されたキーホルダーなどをお渡しします。

外出先で倒れたときにも安心

救急隊・警察・医療機関がキーホルダーを見て地域ケアプラザに連絡。登録情報を確認します。

救急隊員

地域ケアプラザ



キーホルダーは、(公財)横浜市寿町健康福祉交流協会と寿地区に住んでいるボランティアのみなさんが協力して作成しています。

見守りキーホルダーを既にお持ちの人も、毎年、誕生日に更新手続きが必要です。登録したケアプラザにご連絡ください。

📍 区役所事業企画担当 ☎ 224-8330 📠 224-8157



役立つ情報をあつめて
最終回

防災コラム 防災食レシピ

関東学院大学 防災・減災・復興学
研究所とコラボレーション
栄養学部 田中弥生研究室考案

お菓子は普段から食べる機会が多い食品ですが、常温で日持ちするため災害食の一つになります。調理の仕方、お菓子の種類を少し変えるだけで、主菜、副菜へのアレンジが可能です。お菓子は、幅広い年齢の人が楽しんで食べられる食品なので家に常備しておくとういでしょう。

見てかわいい、食べておいしい

みんな大好き！お菓子で作るスイーツ生春巻き

中に入れる食材を変更することで、甘い味、しょっぱい味とアレンジできます。少ない材料で作ることができるので、調理時間が短く手軽にいろいろな味が楽しめます！



※写真は1人分です

エネルギー・・・500kcal 炭水化物・・・77.3g
たんぱく質・・・5.1g 食物繊維・・・2.5g
脂質・・・20.0g 食塩・・・1.0g



私たちが
考えました！

材料 2人分 調理目安時間は約15分です。

- ライスペーパー……………6枚
- めるま湯…………… 適量(40度目安)
- A ● スティック状のポテトスナック菓子…………… 60g(1個)
- 熱湯…………… 120ml
- サラダ油(揚げ焼き用)…………… 大さじ1(15g)
- ※ サラダ油はエネルギーupのために使用しています。(使用しなくてもOKです。)
- B ● いちごジャム…………… 大さじ1(15g)
- お好みのドライフルーツ…………… 30g
- 熱湯…………… 適量(フルーツが浸る程度)
- お好みのナッツ…………… 10g
- C ● チョコレートクリーム…………… 大さじ1(15g)
- お好みのドライフルーツ…………… 30g
- 熱湯…………… 適量(フルーツが浸る程度)

作り方

- ① (A)のスティック状のポテトスナック菓子はふたを半分程度開け、熱湯120mlを入れ2分程度ふやかす。その後水分がなくなるまで混ぜ合わせる。(B)(C)のドライフルーツは熱湯で5分程度ふやかしておく。ふやかたら一口大に切る。
- ② (A)(B)(C)用のライスペーパーは、具材をのせる直前に少し固めに感じるくらいのやわらかさになるまでぬるま湯に通し、引き上げる。※戻したライスペーパーは重ねるとくっつくため、必ず1枚ずつ戻す。
- ③ (A)ふやかしたスティック状のポテトスナック菓子を手前にのせて巻き、フライパンに油を加えて揚げ焼きにする。※揚げ焼きにせず、そのままでもおいしく食べられます。(B)手前にいちごジャムを塗り、ドライフルーツやナッツのをせ、巻いていく。(C)手前にチョコレートクリームを塗り、ドライフルーツやナッツのをせ、巻いていく。
- ④ お好みで生春巻きを一口大の大きさに切り、盛り付ける。



📍 区役所庶務係 ☎ 224-8112 📠 224-8109