

▶ ⑤～⑫ページはなか区版です

特集1

あなたや大切な人を守る

風水害への

3つの備え

なか 9

No.311/2023年

【問合せ】区役所庶務係 ☎ 224-8112 fax 224-8109

9月は、大雨や竜巻などによる風水害が特に多く発生します。今まで大きな被害がなかった人も、油断は禁物です。平常時から、風水害が発生したときに何が必要か、どのように行動するべきか考えて準備しておくことで、いざというときの被害を抑えることができます。

備え1 災害情報の入手先を確認しておきましょう

● マリンFM(86.1MHz)

中区のコミュニティラジオです。災害時には、区内の災害情報を詳しく聞くことができます。



▲マリンFM ホームページ

● 横浜市避難ナビ

横浜市の防災アプリです。防災情報はもちろんのこと、災害時の各種避難場所、ハザードマップなどの確認や、一人ひとりの避難計画(マイ・タイムライン)の作成ができます。



▲アプリの詳細やインストールはこちらから

● テレビのdボタン

区内の防災情報や気象情報が確認できます。



災害が起きた場合に適切な行動をとれるように、平時の「いま」から災害時の「いざ」に備えましょう!

中区役所職員 市川 竣也

備え2 自分の避難行動を把握しておきましょう

ハザードマップは、土砂災害や洪水の危険性が高い区域を着色した地図です。マップ上で着色されている区域に住んでいる人は、警戒レベルによっては自宅の外へ避難が必要になる場合があります。着色されていない区域に住んでいる人も、油断せずに災害情報や避難情報を必ず確認しましょう。



▲各種ハザードマップのダウンロードはこちらから

警戒レベルとは…

警戒レベルは、風水害時の避難行動や避難のタイミングなどをわかりやすく伝えるものです。風水害が発生したときは、どこの地域に避難情報が発令されているかを確認して、必要に応じて避難行動を開始しましょう。

警戒レベル	とるべき行動	避難情報など	避難対象者となる目安
5	外は危険です! 命を守るための最善の行動を	緊急安全確保 (大雨特別警報等)	
4	危険な場所から 全員避難	避難指示 (土砂災害警戒情報等)	即時避難 対象区域居住者等
3	危険な場所から 高齢者は避難	大雨・洪水警報等	高齢者等 要配慮者
2	ハザードマップなどで 避難行動を確認	大雨注意報 洪水注意報	
1	最新情報に注意し、 災害への心構えを高める	早期注意情報	

備え3 大雨や台風などの際に開設される避難場所について知っておきましょう

大雨や台風などによって区内に多くの被害が発生した場合に、災害の状況に応じて避難場所を開設します。開設する避難場所は横浜市避難ナビや中区ホームページなどでお知らせしますので、確認のうえ避難してください。



▲中区ホームページ



ちなみに…

横浜市南部に土砂災害警戒情報が発表された場合は、

- 麦田清風荘(麦田町1-26-1)
- 山元小学校(山元町3-152)
- 大鳥小学校(本牧町1-251)
- 上台集会所(本郷町2-50)
- みなと総合高等学校(山下町231)

の5か所の避難場所が開設されます。



中区役所職員 浅野 太我

マンションに住んでいる人も災害に備えましょう!

マンションでは、風水害時の停電によるエレベーターの停止、断水などのライフラインの停止といった被害や地階浸水被害などが想定されます。マンションに住んでいる人、マンション自治会や管理組合に所属している人は、右の二次元コードから横浜市のホームページを確認して、災害への備えを進めましょう。



横浜市 マンション防災対策 検索

災害が発生する前にマイ・タイムラインを作成しましょう!

台風や大雨などは事前に進路や規模が予想できるため、接近時の計画を立てておくことで、適切な避難行動につなげることができます。横浜市避難ナビをインストールして台風や大雨時における避難計画(マイ・タイムライン)を立て、必要な備蓄品を準備するなど、いざというときのために備えましょう。



非常持出袋



横浜市 マイ・タイムライン 検索

▲詳しくは

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

151,686人
87,281世帯
(2023年8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



今年が中区制96周年。「96」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

地域の健康づくりのリーダー!

保健活動推進員を 知っていますか?

保健活動推進員は、自治会町内会から推薦を受けて市長から委嘱された、地域の健康づくりのリーダーです。地域のみなさんの健康づくりをサポートしたり、区役所の健康づくり事業と一緒に取り組んだり、区の福祉保健センターや地域の団体と連携しながら、健康づくりに関する活動を行っています。

【問合せ】区役所健康づくり係 ☎224-8333 fax224-8157

保健活動推進員の声 地域の健康を支えるために

中区保健活動推進員会会長
第4地区南部保健活動推進員 清水 綾子さん

活動について

保健活動推進員は、地域の特徴に合わせてさまざまな健康づくり活動を行っています。たとえば私が活動している地域では、月に3回体操教室を開催しています。1時間体操をしたあと地域の薬剤師さんに健康講座を開いてもらい、薬の飲み方のレクチャーや、健康についてのお悩み相談会をしています。

健康について知りたいことがあるけれど、どこに聞けばいいのか分からないという人には、相談先の案内もします。**地域の声に耳を傾け、その声をもとに自分たちの地域に必要な健康づくり活動を考えることも、保健活動推進員の大切な役割です。**

保健活動推進員になってから

活動を始めてから、健診などを通して自分の健康も今まで以上に意識するようになりました。「結果を知るのが怖くて健診を受けていない」という声を聞くこともあります。**きちんと健診を受けて自分の体の状態を知ることは、健康に長生きするために非常に重要です。**みなさんも、ぜひ勇気をもって健診を受けてください。

「保健活動推進員って何をしている人なんだろう?」という人はたくさんいると思います。

そんなときは、まずお住まいの地域のイベントに参加して、保健活動推進員が実際に活動している姿をぜひ見てください。そのなかで、私たちの活動に興味を持って、一緒に健康づくりに取り組む仲間になっていただけたら嬉しいです!



けんしんを受けてみよう!と思ったときは



◀特定健康診査については
こちらから



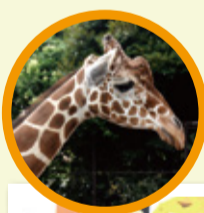
◀がん検診については
こちらから

どんな活動をしているの? 中区の保健活動推進員はウォーキングに力を入れています!

ウォーキングは気軽に始められる運動で、肥満や肩こり、腰痛の予防・改善につながるだけでなく、ストレス解消や気分転換にもなります。でも1人でウォーキングを始めるのは、ちょっと…。そんな人は、

保健活動推進員が地域で実施しているウォーキングに参加してみはいかがでしょうか? ここでは、地域で開催されているウォーキングイベントの一部を紹介します。

さわやか歩こう会



6月23日の歩こう会では
野毛山動物園を満喫♪



▲第3地区の保健活動推進員と参加者のみなさん

保健活動推進員12人が当番制で年に4回、地域の人に参加を呼びかけてウォーキングをしています。地元の歴史散策や季節の花の鑑賞など、毎回異なるテーマを決めて元気に活動しています。

保健活動推進員にインタビュー!

活動が始まったきっかけは?

地域のみなさんが健康づくりに取り組みながら、親睦を深めることができるような活動をしたという考えのもと、10年前にさわやか歩こう会が始まりました。

活動を始めて変化したことは?

地域のいろいろな人と知り合いになって、つながりが増えました。保健活動推進員同士での情報交換もできて、地域のことをもっとよく知るきっかけにもなっています。

また、地域の健康づくりについて考えるなかで、自分の健康を意識する機会が増えました。日ごろの運動量を少し増やしてみたりと、生活習慣の改善にもつながっていると感じます。

次の目的地はどこにしようか、どんなコースで回ろうかと考えて、実際に下見をします。今まで知らなかった地域のすてきな場所や歴史を知ることができて、とても楽しいです!

自分が企画したウォーキングの内容に興味を持って初めて参加してくれる人がいると、やりがいを感じられますよ。

あなたも一緒に活動しませんか?



▲6月23日の活動に参加した保健活動推進員

ぶらり!ウォーキング

6月20日は児童遊園地をウォーキング♪



ウォーキング終了後は、隣接することも植物園を散策



地域の保健活動推進員が、社会福祉協議会や地域ケアプラザの職員と一緒に、年に2回ウォーキングイベントを開催しています。

保健活動推進員にインタビュー!

活動について

地域の健康づくりのために、7~8年前からぶらり!ウォーキングを開催しています。申し込み不要で当日参加できるので、初めてでも気軽に参加できます。

活動のやりがいは?

ウォーキングの参加者を地域のほかのイベントでも見かけたときは声をかけたりと、顔見知りが増えて、付き合いが広がりました。みんなと楽しく話しながらできるので、1人だと続けられない運動も続けることができます。

男性もぜひ参加してください!

初めて参加しましたが、みんなが気軽に話しかけてくれて、楽しく歩けました!



▲埋地地区の保健活動推進員と参加者のみなさん

「てくてくウォークガイドブック」を持って歩いてみよう!



「てくてくウォークガイドブック」には、中区の自然や歴史、観光スポットなどを楽しみながら歩ける8つのウォーキングコースが載っています。ガイドブックを持って外に出かけて、好きなコースを歩いてみませんか?

ダウンロードはこちらから▶



保健活動推進員は、ほかにもいろいろな活動をしています!



▲2ステップテストの様子

中区民祭り「ハローよこはま」と同時開催の元気フェスタ21で、健康チェックを実施しています。令和4年は握力測定と2ステップテスト(歩幅測定)を行いました。今年も実施する予定ですので、「中区保健活動推進員会ブース」へぜひお立ち寄りください!

下肢の筋力・バランス能力・柔軟性を判定します。

※中区民祭りの日程や会場の詳細については、なか区版10月号に掲載予定です。

ウォーキング研修会に参加しよう! ~地域でウォーキングのリーダーとして活動してみませんか

健康運動指導士が、安全で楽しくウォーキングを行うポイントをお話し、実技指導をします。

- 日時** 9月28日(木) 14時~15時30分
- 会場** 中スポーツセンター(新山下3-15-4)
- 対象** 中区在住のウォーキングに関心のある人50人(抽選)
- 申込み** 9月22日(金)までに電話・FAX(行事名・氏名・住所・電話番号を記入)で区役所健康づくり係(☎224-8332 fax224-8157)へ



▲地域で健康チェックをするために、健康機器の取り扱いについて研修を受けます

健康チェック、できていますか?

自分の健康状態をチェックすることで、自覚症状がない生活習慣病の兆候や、身体機能の低下に気づくことができます。定期的な健康診断やがん検診の受診、健康チェックにより、自分の体の状態を知り、いつまでも元気に過ごしましょう!

会場の準備をしたり、保健師さんと一緒に赤ちゃんを見守ったりしています。元気いっぱいな赤ちゃんを見ると、こちらも元気をもらえます!



▲赤ちゃん教室のお手伝い

健康づくり教室&ミニサロンの開催



転倒防止のための体操や、脳トレなどを行っています



▲地域でポッチャをするために練習中!

地域の声

70年以上の長い歴史がある保健活動推進員の最初の目的は、戦後の復興期に蚊やハエの駆除活動を通して、環境衛生を向上させることでした。

現在では、食に関する知識を持ったヘルスメイトや、スポーツ推進委員など、健康にかかわるさまざまな団体と協力・連携しながら地域の健康づくりに取り組んでいます。

私もかつては保健活動推進員として活動していました。みなさんもぜひ、一緒に地域のために活動しましょう!



中区連合町内会長
連絡協議会会長
松澤 秀夫さん

お住まいの地域での活動を知りたい人は、区役所健康づくり係までお問い合わせください。

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

※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
※イベントなどは中止・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。

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

🎵 講座・催し

予防は力なり！ 脳卒中から自分を守ろう

生活習慣における脳卒中予防のポイントについて看護師・栄養士からお話しします。
📅 9月21日(木) 14時～15時30分
📍 区役所本館7階会議室
👤 脳卒中予防に関心のある人
📄 9月20日(水)までに電話・HP(電子申請)で
🗨 区役所高齢者支援担当 ☎ 224-8167
📠 224-8159



中区老人福祉大会

趣味や活動の成果(歌や踊り)を発表します。
📅 9月26日(火) 13時～15時30分
📍 関内ホール 小ホール(住吉町4-42-1)
🗨 中区老人クラブ連合会事務局 ☎ 681-8480

本牧ハワイアンフェスタ2023

歌と踊りと飲食でフラを楽しむ1日。
📅 10月1日(日) 9時30分～16時
📍 本牧山頂公園 観山広場(和田山1-5)
🗨 実行委員会(マリンFM内) ☎ 621-0861 ☎ 624-0861



📣 お知らせ

ひきこもりなどの困難を抱える若者の専門相談

📅 9月12日・26日、10月10日の火曜 13時30分～16時30分
📍 区役所本館3階
👤 本人(15～39歳)・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

📅 9月14日・21日・28日、10月5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

📅 9月16日(土)・24日(日)、10月8日(日) 13時～16時※16時～17時フリー練習あり
📍 日ノ出川公園(万代町3-6)
👤 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

👶 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1-12-1 belle 横浜 3階) 📅 9月15日(金) 14時～15時・21日(木) 10時15分～11時15分
👤 各12人(先着)
▶ シャーロックBABY本牧(本牧和田17-17) 📅 9月29日(金) 10時30分～11時30分
👤 3人(先着)
【共通】📄 電話・来館で 🗨 中区支部事務局(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。
▶ 野毛地区センター(野毛町3-160-4)
📅 9月12日(火) 13時～14時30分
▶ 山下町町内会館2階(山下町135)
📅 10月10日(火) 10時～11時30分
【共通】👤 未就学児と保護者
🗨 区役所運営企画係 ☎ 224-8151 ☎ 224-8157

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。
📅 9月29日(金) 14時～15時
📍 のんびりんこ(住吉町1-12-1belle横浜 3階)
👤 中区在住の人5人(先着)
🗨 のんびりんこ ☎ 663-9715

グループトーク「みんなで話そう、つながろう！横浜での子育て」

みなさんの声を、次期「横浜市子ども・子育て支援事業計画」の策定に生かします。
📅 10月28日(土) 10時～12時
📍 区役所本館701会議室
👤 子育てに関心のある人30人(先着) 📄 あり
📄 9月11日(月)からHP(電子申請)で
🗨 こども青少年局企画調整課 ☎ 671-4281 ☎ 663-8061



👶 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)

- 赤ちゃんと一緒におしゃべりタイム
- ▶ のんびりんこに来所で
- 📅 ①9月27日(水)、②10月19日(木) 14時～14時30分
👤 2～11か月の子と保護者各8組(先着) 📄 各回2週間前から電話・来館で
- ▶ オンラインで
- 📅 10月5日(木) 10時30分～11時
👤 0～11か月の子と保護者5組(先着)
📄 9月21日(木)からHPで

歴史の散歩道

関東大震災100年



ガラス乾板写真にみる関東大震災

— 横浜市元町河岸惨害

大正時代の横浜は港から内陸部へむかつて水路が発達していた。現在も残る大岡川や中村川、堀川に加え、新吉田川や吉田川、派大岡川などが縦横に流れており、船の往来も盛んだった。横浜港で船舶から降ろされた荷物は船に積み替えられ、水路を使って各河岸へと運ばれた。1923(大正12)年9月1日に発生した関東大震災は、そうした水上の交通網にも打撃を与えた。

機能力が制限されるなか、被災した人びとは山下橋の周辺から停泊中の船舶へと移動していった。
横浜港では、商船のほか、日本海軍の戦艦「伊勢」や巡洋艦も停泊している。また、山下橋の後方にはイギリス海軍の巡洋艦「ホーキンス」の艦影も確認でき、外国の軍隊も救援に駆けつけていた。各艦船は救援物資だけでなく、避難民の海上輸送にも従事していった。水路は大きな被害を受けたものの、海上からの救援は多くの人を救ったのである。

この写真は写真師の西野芳之助が撮影したもので、横浜港へと続く堀川の河口部を元町側から撮影している。堀川の左岸は山下町で、グラントホテルの煙突のみが焼け残った。山下町の洋館群は激震とともに倒壊し、その後、火災にも襲われた。一方、右岸は元町で、川沿いの崩れた道を人びとが歩いている。対岸の山下町側でも堀川の護岸が崩れ、道路も破壊されていた。瓦礫や土砂は川の中に落下、水上交通を妨げるようになった。こうした光景は横浜市内を流れる他の河川でも見られた。

(横浜都市発展記念館 主任調査研究員 吉田律人)

河口部、手前の谷戸橋は元町側が落下しているが、その後方、山下橋は健在である。1922年に完成した山下橋は旧大江橋の鉄材を再利用して架けられた。橋の上では通行人のほか、馬の姿も確認できる。また、山下町側には自動車も停車しており、その後ろにはタグボートも停泊している。新港埠頭や大棧橋の



▲横浜市元町河岸惨害 1923(大正12)年9月 西野芳之助撮影 横浜開港資料館所蔵

展示のお知らせ

特別展「関東大震災100年 大災害を生き抜いて—横浜市民の被災体験—」12月3日(日)まで
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)

●麒麟の会

手遊びや子どもとのふれあい遊び。(中国語通訳付き) ㊟9月28日(木)14時～15時 ㊦中国語を母語とする妊娠中の人・1歳までの子と保護者6組(先着) ㊧9月14日(木)から電話・来館で

●40代ママの会

㊟9月29日(金)10時30分～11時30分 ㊦未就学児と40代の保護者(妊娠中の人でも可)6組(先着) ㊧9月15日(金)から電話・来館で

●おしゃべりの会

～中区ダウン症児の親子の会

㊟9月30日(土)10時30分～11時30分 ㊦未就学のダウン症児と保護者6組(先着) ㊧9月16日(土)から電話・来館で

●にじいろ～発達が気になる子のおしゃべり会

㊟10月2日(月)10時～11時 ㊦1歳6か月～未就学の子と保護者5組(先着) ㊧9月19日(火)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。 ㊟10月7日(土)10時～11時 ㊦0～2歳の子と保護者8組(先着) ㊧9月26日(火)から電話・来館で

●乳幼児への応急手当の仕方

㊟10月14日(土)①10時～11時30分、②13時30分～15時※①・②同内容です ㊦未就学児の保護者各12人(子ども同伴可・先着) ㊧9月30日(土)から電話・来館で

公立保育園に遊びに来ませんか

たまごる一む

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。

竹之丸保育園(竹之丸53-1)
☎641-1646 ㊦641-1613

- たまごる一む
- ㊟9月11日～10月10日の祝日を除く月～金曜
- [開放、絵本貸出]9時30分～14時30分
- [育児相談]9時30分～16時
- 園庭開放
- ㊟9月11日～10月10日の祝日を除く月～金曜9時30分～14時30分
- 看護師と話そう「感染症予防」
- ㊟10月23日(月)10時～10時30分
- ㊦未就学児と保護者4組(先着)
- ㊧10月6日(金)から電話で
- 交流保育
- ▶「からだを動かしてあそぼう」

- ㊟10月20日(金)10時～10時30分※雨天中止 ㊦2歳～未就園の子と保護者5組(先着)
- ㊧9月20日(水)から電話で▶「秋の自然あそび」
- ㊟11月2日(木)10時～10時45分
- ㊦1歳6か月～2歳の子と保護者4組(先着) ㊧10月2日(月)から電話で
- 誕生会
- ㊟9月25日(月)11時15分～11時45分
- ㊦未就園児と保護者

山手保育園(山手町124)
☎622-7403 ㊦622-7467

- たまごる一む
- ㊟9月11日～10月10日の祝日を除く月～金曜
- [開放、絵本貸出]9時45分～12時
- [育児相談]9時30分～12時
- 園庭開放
- ㊟9月11日～10月10日の祝日を除く月～金曜10時30分～12時

●交流保育

▶「公園であそぼう」※雨天中止 ㊟10月12日(木)10時～11時 ㊦1歳6か月～未就学の子と保護者5組(先着) ㊧9月12日(火)から電話で

錦保育園(錦町5)
☎621-5180 ㊦621-5124

- たまごる一む
- ㊟9月11日～10月10日の祝日を除く月～金曜
- [開放、絵本貸出]10時15分～12時15分
- [育児相談]9時30分～12時
- 園庭開放
- ㊟9月11日～10月10日の祝日を除く月～金曜10時15分～12時15分
- 交流保育
- ▶「運動会ごっこ」
- ㊟10月11日(水)10時15分～10時45分※雨天時保育室 ㊦1歳～未就学の子と保護者5組(先着)
- ㊧9月11日(月)から電話で

中区コンパス事業 コンパスは羅針盤。あなたの子育ての進む道がきっと見えてきます!

子どもの力を引き出す子育てコーチング ～子どもの特性を知り、個々の能力をよりよく伸ばす～

子どもが物事を捉えるために使う感覚は一人ひとり違い、伝わり方もさまざまです。子どもの特性に合わせた伝え方ややり方を知り、その子の良さをさらに引き出してみませんか。

㊟①10月10日(火)、②11月13日(月)、③12月12日(火)10時～11時30分 ㊦区役所別館(区役所本館隣)305会議室 ㊧未就学児を育てている人各30人

☑あり ㊧①10月3日(火)、②11月6日(月)、③12月5日(火)までにHP(電子申請)で。詳しくはHPで▶

講師 橋口奈生さん 国際コーチ連盟 認定プロフェッショナルコーチ

☎区役所子ども家庭係 ☎224-8198 ㊦224-8159

子どもと保護者の健診など ㊦区役所子ども家庭係 ☎224-8171 ㊦224-8159

【会場】中区役所別館(区役所本館隣)2・3階

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:9月12日(火)、10月3日(火)
1歳6か月児:9月26日(火)
3歳児:9月20日(水)
※詳細は個別通知をご覧ください

令和6年4月から **保育所等に子どもを預けたい人へ**

中区在住で、保育所等の利用を希望する人の受け付けを行います

利用案内の配布 10月10日(火)から

利用案内・申請書を区役所子ども家庭係(5階54番窓口)、1階総合案内、区内認可保育所、区内地域ケアプラザで配布します。(10月2日からHPよりダウンロード可)

申込みは郵送で 10月6日(月)まで ※当日消印有効

利用案内に同封の専用封筒で申し込んでください。

①出生前の仮申し込み、障害のある子どもの申し込みは、10月中に区役所へご相談ください。②中区在住で、市外の保育所へ申し込みする場合は、当該市区町村の締切日の1週間前までに中区役所へお持ちください。

中区の保育所等利用案内 検索

☎区役所子ども家庭係 ☎224-8172 ㊦224-8159

種類	日時	内容・会場・費用など	予約・問合せ	
肺がん検診	10月6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。予約締切:9月26日(火)まで	㊦2024年4月1日時点で40歳以上の人35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	呼気一酸化炭素濃度測定、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	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	9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	9月29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	9月29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		
㊦A 介護者のためのこころの相談*	9月14日(木)・22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		㊦A ㊦B 高齢者支援担当 ☎224-8167 ㊦C 障害者支援担当 ☎224-8166 [共通] ㊦224-8159
㊦B もの忘れ相談*	9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		
㊦C 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		

【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

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
※イベントなどは中止・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。

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)

◆野毛ギャラリー

～野毛地区センター 壁面展示

絵画(彩友会)の展示。

📅9月1日(金)～29日(金)※展示初日・最終日の展示時間は電話確認を

◆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ましょう! 📅9月25日(月)10時～11時
👤未就園児と保護者15組(先着)
📞9月12日(火)から電話で

◆認知症サポーター養成講座 ～正しく学ぶ、認知症

📅9月26日(火)12時30分～14時30分
👤15人(先着) 📞9月12日(火)から電話で

◆包丁研ぎのススメ

～お料理のパートナーを最高に!

📅9月29日(金)13時15分～15時15分
👤8人(先着) ¥300円 📞9月12日(火)から電話で

◆お花と暮らす

～ハロウィンを楽しむアレンジ

📅10月7日(土)10時～11時30分
👤12人(先着)
¥2,000円 📞9月13日(水)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 9/19(火)、10/10(火)

◆美味しい味噌2kg・塩麹460g作り

📅9月18日(祝・月)①10時30分～12時、②13時～14時30分 📍中学生以上各16人(先着) ¥各3,500円
📞9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・わらべ歌や手遊びなど。📅9月20日(水)11時～11時30分
👤未就学児と保護者10組(先着)

◆ヴォイストレーニング

📅9月21日(木)・29日(金)、10月13日(金)10時～10時45分 📍各25人(先着) ¥各500円 📞9月11日(月)から電話・来館で

◆オリジナルミュージカル企画(全5回)

11月23日の地区センターまつりで発表! 📅9月21日、10月5日・19日、11月2日・16日の木曜①15時～15時40分/小学1～4年生、②15時45分～16時35分/小学5年生～中学生、③16時40分～17時40分/高校生～大人
📍①・②・③各10人(先着) ¥5,000円 📞9月11日(月)から電話・来館で

◆シニアのためのスマホ講座

二次元コードの活用方法。📅9月21日(木)10時～11時30分 📍60歳以上15人(先着) ¥500円 📞9月11日(月)から電話・来館で

◆ハワイアンキルトでスマホスタンド

📅9月22日(金)12時10分～14時40分 📍10人(先着) ¥800円
📞9月11日(月)から電話・来館で

◆おもちゃの病院

📅9月24日(日)①10時～11時、②13時～14時 📍各8点(1人2点まで・先着) ¥電池・特殊部品のみ実費
📞9月11日(月)から電話・来館で

◆十五夜おはなし会&クラフト

📅9月29日(金)10時～11時30分
📍未就学児と保護者10組(1組3人まで・先着) ¥500円/組 📞9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)

◆マリンバリトミック

～マリンバや打楽器でリトミック

プロのマリンバ奏者による音楽教育。📅9月22日(金)①10時～10時45分、②11時15分～12時 📍0～3歳の子と保護者各8組(先着) ¥各800円/組※子ども2人参加は1,000円
📞9月11日(月)から電話・来館で

◆なか区ブックフェスタ(竹之丸)

なか区ブックフェスタは毎年恒例の秋の読書イベント。区内の企業や団体が読書の秋を盛り上げます。竹之丸地区センターでは、横浜出身の作家特集として蔵書を展示します。
📅10月1日(日)～31日(火)

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)

◆くるくるマルシェin中本牧コミハ ～新鮮!おいしい!珍しい!横浜野菜をコミハでGET!

📅9月16日(土)10時～12時

◆チャレンジダンス&チャレンジHIPHOP

📅9月16日、10月7日の土曜①13時15分～14時15分/3歳～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～高校生 📍各15人(先着) ¥各700円 📞9月11日(月)から電話・来館で

◆わいわいパネルシアター

「たまたまぼこ」とあそぼう

📅9月18日(祝・月)11時30分～12時
📍30人(先着)

◆身体がよるこぶ!太極拳講座～知ってほしい太極拳のパワー(全5回)

📅9月22日、10月27日、11月10日・24日、12月8日の金曜13時30分～14時30分 📍20人(先着) ¥2,500円
📞9月11日(月)から電話・来館で

◆わいわいリトミック

📅9月26日、10月10日の火曜10時～10時45分 📍1歳6か月～3歳の子と保護者各15組(先着) ¥各500円/組 📞9月11日(月)から電話・来館で

◆みんなあつまれ!おはなし会

📅9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!

📅10月6日(金)14時～15時30分
📍50人(先着) ¥300円 📞9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(☎本牧原)
☎624-1651
休 毎週火曜・木曜

◆ことりの会のおはなしの時間～絵本やおはなし・わらべうたを楽しみましょう

📅9月13日・27日の水曜15時30分～16時 📍各15人(先着)

◆無料体験!フラダンス～ハワイの音楽を聴きながら踊りましょう(全3回)

📅9月15日、10月6日・20日の金曜10時30分～11時30分 📍10人(先着)
📞9月11日(月)から電話・来館で

◆認知症サポーター養成講座 ～正しく理解、認知症

📅9月29日(金)13時～15時 📍18人(先着) 📞9月11日(月)から電話・来館で

◆初心者でも簡単 テラリウム～ガラス瓶の中に植物を植えて育てる

📅9月30日(土)13時30分～15時
📍8人(先着) ¥1,000円 📞9月11日(月)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

◆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、ひざの痛みを改善する体操 📅9月26日、10月10日・24日、11月7日・21日の火曜10時～11時 📍18人(先着) 📞9月12日(火)から電話・来館で

◆横浜歴史講座～関東大震災100年

横浜の復興の歴史と防災の工夫を学びます。📅10月4日(水)10時～11時30分 📍20人(先着) 📞9月12日(火)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 ～原富太郎と富岡製糸場

人気の歴史講座。事前申し込み制です。
📅9月18日(祝・月)10時～12時・22日(金)14時～16時※2回とも同じ内容
📍各40人(先着) ¥各200円 📞9月

善意銀行

6月1日～6月30日受け付け分(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。
☎中区社会福祉協議会 ☎681-6664 ☎641-6078

11日(月)から電話・FAX(行・名・図)を記入)・来館で

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

◆紅茶講座～ダーズリン夏摘み紅茶、茶園別飲み比べ

🕒9月30日(土)10時～11時30分
 👤10人(先着) ¥1,200円 申9月11日(月)から電話・来館で

◆手作り小物教室
 ～絵馬に龍の絵を描きましょう

🕒10月11日(水)9時15分～12時
 👤15人(先着) ¥800円 申9月11日(月)から電話・来館で

◆ゆったりヨガ教室
 ～椅子に座ってヨガをしましょう

🕒10月14日(土)10時～11時 👤15人(先着) 申9月11日(月)から電話・来館で

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

◆シニアライフセミナー
 ～シニアライフの充実に向けて、必要な知識や情報を提供する講座です

▶「認知症サポーター養成講座」
 🕒9月25日(月)13時30分～15時

30分 👤20人(先着)
 ▶「遺言の基礎」
 🕒10月23日(月)13時30分～15時30分 👤20人(先着)
 【共通】申9月11日(月)から電話・来館で

◆鎌倉散策～鎌倉を西に歩きます

🕒10月10日(火)9時(JR山手駅集合)～13時※小雨決行、荒天中止
 👤10人(先着) ¥200円(交通費は各自負担) 申9月11日(月)から電話・来館で

◆エンジョイ!フォークダンス～フォークダンスを楽しんでココロとからだの健康づくりをしましょう(全5回)

🕒10月12日・26日、11月9日・30日、12月14日の木曜13時30分～15時 👤20人(先着) 申9月11日(月)から電話・来館で

麦田清風荘
 麦田町1-26-1(麦田町)
 ☎ 664-2301 ☎ 664-2302
 休 第1月曜(祝は翌日)

◆介護予防事業 音楽健康体操&ストレッチ～音楽に合わせて楽しく脳と身体を活性化しましょう!(全12回)

🕒10月～2024年3月の第2・4土曜9時40分～11時10分 👤市内在住60歳以上30人(先着) 申9月11日(月)から同館利用証か健康保険証など住所生年月日がわかるものを本人が持参し来館で。

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS **Let's try!SDGs** vol.2
 区内でSDGsに積極的に取り組む企業を連載で紹介します。第2弾は、株式会社テレビ神奈川(以下tvk)です。

株式会社テレビ神奈川
 神奈川県全域と隣接する一部地域を対象にテレビジョン放送を行う企業。SDGs達成に向けて、国連が世界の報道機関に参加を呼びかける「SDGメディア・コンパクト」に神奈川県内のメディアとしては初めて加盟しました。

SDGs(エスディーゼーズ)とは「Sustainable Development Goals(持続可能な開発目標)」の略称で、2015年に国連サミットで採択された、2030年までの国際目標です。

サステナブルな取り組みの一部をご紹介します!
海と日本PROJECT in かながわ
 tvkでは、豊かな海を次世代に引き継ぐため、子どもたちを対象にした「海と日本プロジェクト」を推進しています。小学生向けの海の体験学習会やごみ拾いを競技にした「スポGOMI甲子園 神奈川県大会」などのイベントの開催とテレビジョン放送を通じ、海への関心や好奇心を喚起し、海洋ごみの問題解決に向けたアクションの輪を広げています。

かながわMIRAIキャンペーン
 “はじめてばこ”^{*}の配布など、地域に寄り添い子育てを応援するためのプロジェクトです。5月に「かながわMIRAIストリート」を日本大通りと横浜公園で開催しています。tvk人気番組のステージ企画や、赤ちゃん向けの企画など家族みんなで楽しめるイベントです。

^{*}はじめてばこ 神奈川県に生まれた生後1年以内のお子さんに子育てに役立つお祝いの品々を無料でプレゼントしています。

☎ 区役所企画調整係 ☎ 224-8127 ☎ 224-8214

三溪園通信 No.13
 本牧三之谷にある国指定名勝三溪園の魅力を届けます。

良きも悪しきも
 百年前の大正十二(一九二三年)は、原三溪にとつて一つの節目となる年となった。同年四月、約二〇年を費やして完成した三溪園のお披露目を兼ねた大師会という茶会が二日間に行われ、三溪園で盛大に開催されたことは、前々回の本欄で詳しく紹介した通りである。自ら理想郷として創出した庭園に各界の名士を集めて催した茶会は三溪にとって人生最良の時となったに違いない。しかし、その半年後、二転苦難の時代が始まる。関東一円を襲った大震災により横浜は壊滅的な被害を受けた。幸い、三溪園は一部の建造物を除いて甚大な被害は免れたが、震災を機に庭園のさらなる整備や古美術の蒐集、新進作家への支援などを継続することはできなくなった。以後、三溪は横浜、そして蚕糸貿易の復興に向けてリーダーシップをとって奔走することとなった。

大正十四(一九二五年)、三溪は市民の活気を取り戻すため自ら作詞した復興小唄「濱自慢」を巷間に唄わせ広めた。この年の新聞記事によりレコードも発売されたことが知られていたが、その歌詞を記した三溪自筆の掛軸が遺されるのみでその存在や曲調は長らく不明のままだった。この「幻のレコード」が三溪園内から発見されたのは平成二十三年のこと、二年前に市内の愛好家による昭和五年の再録盤の発見に次ぐ発見であった。九月一日～十二月十日、三溪記念館ではこの時に発見されたレコードが展示される。

▶原三溪筆「復興小唄 濱自慢」(三溪園所蔵)
 横浜を象徴するカモメの画に、横濱よいとこちや、で始まる歌詞を添えている。

〒 本牧三之谷58-1(三溪園入口、徒歩5分)
 ☎ 621-0634 ☎ 621-6343
 ¥ 700円 ※小中学生・市内在住65歳以上(住所・年齢のわかる公的身分証(運転免許証、保険証など)をご提示ください。)は200円
 (10月1日から料金が変わります)
 ¥ 900円 ※小中学生200円 ※市内在住65歳以上(住所・年齢のわかる公的身分証(運転免許証、保険証など)をご提示ください。)は700円
 【開園時間】9時～17時(入園は閉園の30分前まで)

中図書館
 本牧原16-1(本牧原)
 ☎621-6621 ☎621-6444
 休9/19(火)、10/10(火)

◆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。
 ☎9月12日・26日の火曜11時～11時30分※2回とも同じ内容です。
 休0～2歳の子と保護者

◆ことりの会のおはなし・おはなし
 昔話などのおはなしを聞いて楽しむストーリーテリングの会。☎9月16日(土)15時～ 休5歳～小学生※保護者同伴可

◆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。
 ☎9月20日、10月4日の水曜15時30分～ 休3歳～小学生※保護者同伴可

◆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。☎10月7日(土)15時～ 休3歳～小学生※保護者同伴可

大佛次郎記念館
 山手町113-港の見える丘公園内(元町・中華街駅)
 ☎622-5002 ☎622-5071
 休月曜(祝は翌日)

◆特別展示 初公開&出版記念
 「南方ノート」と「戦後日記」
 ～大佛次郎が見た戦中・戦後～
 ☎12月10日(日)まで 9月:10時～

17時30分(最終入館は17時) 10月以降:10時～17時(最終入館は16時30分) ¥200円(市内在住65歳以上100円、中学生以下無料)



ベーリック・ホール
 山手町72(元町・中華街駅)
 ☎663-5685 休第2水曜(祝は翌日)

◆ベーリック フェスティバル
 ～セント・ジョセフ・フェスタ2023
 9月30日(土)、10月1日(日)の2日間に、パネル展などのイベントを開催。
 ▶パネル展 ☎9時30分～17時
 ▶スライドショー「セント・ジョセフの12年:1960年代版」
 ☎14時30分～ 休各20人(先着)
 ▶卒業生による館内ガイドツアー
 ☎①11時～、②15時～ 休各5人(先着)
 ▶トークイベント「山手町・元町・馬車道の今・昔」
 横浜の老舗「馬車道十番館」と「えの木てい」のオーナー、セント・ジョセフインターナショナルスクールの卒業生がともに語る横浜名所の今昔。
 ☎9月30日(土)18時～20時 休25人(先着) ¥3,500円(軽飲食込)
 スライドショー・館内ガイドツアー・トークイベントは要申し込み。☎9月11日(月)10時から電話・来館で

なか区民活動センター
 (区役所別館1階)
 ☎224-8138 ☎224-8343

●リハビリ体操とがんで胃を切除した人たちの集い
 体操のみの参加も可。情報交換の集いもあります。☎9月23日(祝・土)13時30分～16時30分(リハビリ体操14時～14時30分) 休10人(先着)
 ☎9月11日(月)から電話・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
9月22日(金)11時～13時30分
区役所別館1階エントランスホール
 3事業所が合同販売します
 ▲ディセンター つぼみ ▲ホップステップ ゆとり ▲風のバード
☎区役所障害者支援担当
 ☎224-8165 ☎224-8159

移動図書館「はまかぜ号」がやって来ます!
 図書館の本を約3,000冊載せて巡回し、本の貸し出し、返却、予約を行います。
 ☎9月20日、10月4日の水曜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
 ▲巡回情報を発信しています

VIVA! 健康 数字でみる中区の結核!
 9月24日～30日は結核予防週間です
 ●結核は昔の病気ではありません。今も日本国内で1日に35人が発病し、5人が亡くなる重大な感染症です。出典:パンフレット「結核の常識2022」公益財団法人結核予防会普及広報課
 ●中区では人口10万人あたり26.5人が結核を発病しています(令和3年)。これは横浜市の8.9人を大きく上回り、18区中1番目に高い数字です。中区の結核患者の65%は60歳以上の人です(令和3年)。
【結核とはどんな病気?】
 ●結核菌を吸い込むことで感染(空気感染)し、主に肺に炎症が起こる病気。
 ●感染した人の10人に1人が一生のうちに発病すると言われています。
✓結核チェック
 咳や痰が出る
 微熱・体のだるさ
 体重が落ちた
 これらの症状が2週間以上続いたら早めに医療機関を受診しましょう。
 咳が出るときにはマスクをしましょう。
 ▲複十字シール運動 イメージキャラクター シールぼうや
【結核を予防するにはどうしたらいいの?】
 普段から健康的な生活を心がけ、免疫力を高めておくことが重要です。
 ○バランスのよい食事 ○十分な休息 ○適度な運動 ○禁煙 ○予防接種(BCG)
 ●予防接種(BCG) 生後5～7か月に受けましょう。
 ●検診 65歳以上の人で1年以内に胸部X線検査を受けていない人は、結核検診を受けましょう。→P9健康づくりカレンダーへ
 ☎区役所健康づくり係 ☎224-8333 ☎224-8157

小松菜のレンジ蒸し
 中区ヘルスメイトから健康レシピを紹介 /
 No.60
 ★毎月19日は「食育の日」★
 電子レンジで加熱するだけの簡単調理です。彩りもよく、もう1品ほしい時にもおすすめです。
 服部さん 小倉さん
【材料】2人分
 ●コマツナ120g
 ●エノキタケ.....1/2袋(50g)
 ●ニンジン.....10g
 ●ベーコン.....1枚
 ●塩.....ひとつまみ
 ●こしょう.....少々
(1人分)
 エネルギー52kcal
 塩分0.4g
 副菜(野菜、きのこなど)90g※
 ※1日の必要量の約1/4
ポイント
 ●ニンジンはピーラーなどで薄く切ると食べやすいです。
 ●塩ひとつまみは、親指と人差し指、中指の3本でつまんだ量。
【作り方】
 ① コマツナとエノキタケは食べやすい大きさ(3～4cm)に切る。
 ② ニンジンは薄切りにする。
 ③ ベーコンは1cmくらいに切る。
 ④ 耐熱皿にコマツナ、エノキタケ、ニンジン、ベーコンの順にのせて、塩・こしょうをふる。
 ⑤ ラップをして、電子レンジ(600w)で3分ほど加熱し、混ぜ合わせて器に盛る。
 ☎区役所健康づくり係 ☎224-8332 ☎224-8157

マイナンバーカード申請・受け取りに関する相談会を実施します!
 カード申請を希望する人には、無料で顔写真を撮影します。カードの利活用方法などを伝えるミニ講座も開催。
会場 ①本牧地区センター(本牧原16-1) ②野毛地区センター(野毛町3-160-4) ③竹之丸地区センター(竹之丸133-3)
相談会 ①、②9月17日(日)10時～16時・18日(祝・月)10時～16時 ③9月24日(日)10時～16時・25日(月)10時～18時
持ち物 マイナンバーカードの申請を希望する人は、二次元コード付き申請書またはマイナンバーがわかるもの
 ※詳細は、市民局窓口サービス課HP。
 ミニ講座の開催時間など実施の詳細は
横浜市 マイナンバーカード 相談会 検索
 ☎横浜市マイナンバーカード専用ダイヤル ☎0120-321-590 ☎350-8484

大規模災害時の医療について
症状の緊急度・重症度によって受診できる医療機関は異なります。災害時の医療について、知っておきましょう。また、日頃から応急手当用品や持病の薬などを準備しておきましょう。
 ※診療が可能な場合は「のぼり」が掲げられます
重症者 生命の危険がある 生命の危険が切迫している → **災害拠点病院へ** 赤色ののぼりが目印
中等症者 生命の危険はないが入院が必要 → **災害時救急病院へ** 黄色ののぼりが目印
軽症者 生命の危険はなく入院も必要ない → **診療所へ** 黄色ののぼりが目印
軽いけがなど 極めて軽度で、応急処置で対応が可能 → **自助・共助による応急手当て**

Yナース募集中 災害時、あなたの力を貸してください
 Yナースとは、大震災発生時にあらかじめ登録された医師、薬剤師、市職員とともに「医療救護隊」の一員として、区内の避難所などで主に軽症者に対する応急医療に協力する看護職のことで、中区では、災害時の医療救護活動を支援していただける看護職の人の登録を随時行っています。 (横浜 Yナース 検索)
【登録資格】
 市内在住・在勤の保健師・助産師・看護師・准看護師の有資格者で、発災時に区内の地域防災拠点(指定された小・中学校)などで支援活動ができる人。(ただし、病院勤務などで、災害時に職場に参集することになっている人は原則として除きます。)
 横浜市ではYナースに向けた研修を実施しています。
 ☎区役所事業企画担当 ☎224-8330 ☎224-8157